

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: التحضير البدني والذهني

دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات  
الرياضية فئة أشبال (15\_18)

—دراسة ميدانية لي أندية الجهوي الأول لولاية المسيلة —

تحت إشراف:

د. مرنيذ أمانة

من إعداد الطالب:

كسال عبد الله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر

قال الله تعالى: ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ سورة إبراهيم، الآية 07

يا رب شكرك واجب  
محتم  
عد النجوم بعرض السماء  
مقدارا  
مالي أرى نعم الإله  
تحيطني  
دعني أحدث بالنعيم  
فإني

ها أنا ذا بالشكر أتكلم  
يرضيك أني بعد شكرك مسلم  
من كل نحب ثم لا أتكلم  
ممن يقر ولسنت ممن  
أكتم

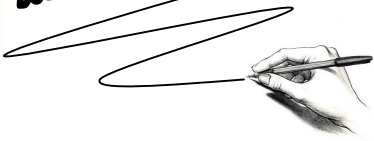
نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان له فضله و عطاؤه كريما بحمده لأنه سهل لي المبتغى وأعانني على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم.

كما نتقد بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة

والمشرف علينا: **مريز أمينة**

والتي لم تبخل علينا بنصائحها وإرشاداتها  
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة و عمال  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
ولكل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.  
كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل دفعة جوان 2016

كسال - عبد الله





## قائمة المحتويات

	البسملة
	شكر وعرfan
	إهداء
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
4	أولا: الخلفية النظرية
4	1- القلق في المنافسة
4	1-1- تعريف القلق
4	1-2- أنواع القلق
5	1-3- أعراض القلق
5	1-4- مكونات القلق
6	1-5- مفهوم المنافسة
6	1-6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
7	1-7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
8	1-8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
8	1-9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية
9	1-10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
9	1-11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
11	1-12- الحالة النفسية للاعبين
12	1-13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
13	2- الأداء الرياضي
13	2-1- مفهوم الأداء الرياضي
13	2-2- القلق والأداء الرياضي التنافسي

14	2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
15	2-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
15	2-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
16	2-6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
17	3- كرة القدم
17	3-1- تعريف كرة القدم
17	3-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم
19	3-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم
23	3-4- كرة القدم في الجزائر
24	3-5- مدارس كرة القدم
24	3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
25	3-7- صفات لاعب كرة القدم
27	3-8- قواعد كرة القدم
27	3-9- قوانين كرة القدم
29	3-10- طرق اللعب في كرة القدم
30	4- المراهقة
30	4-1- مفهوم المراهقة
31	4-2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة)
31	4-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
31	4-4- أنماط المراهقة
32	4-5- أزمة المراهقة
32	4-6- القلق عند المراهق
33	4-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
36	ثانيا : الدراسات السابقة والمشابهة
	التعليق على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة
42	1- الكلمات الدالة في الدراسة
44	2- إشكالية الدراسة

45	3- أهداف الدراسة
45	4- أهمية الدراسة
45	5- فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
47	1- الدراسة الإستطلاعية
47	2- المنهج المتبع في الدراسة
47	3- مجتمع وعينة الدراسة
48	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
49	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
49	6- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
51	1- عرض وتحليل النتائج
92	2- تفسير النتائج ومناقشتها
	الفصل الخامس : إستنتاجات وإقتراحات
93	1- إستنتاجات عامة
93	2- إقتراحات وتوصيات
96	خاتمة
	المراجع المعتمدة في الدراسة
	الملاحق
	ملخص الدراسة

# قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
48	يوضح فرق وعدد اللاعبين	01
51	يوضح متوسط السن للمدربين	02
52	يوضح وجود مهنة أخرى لجانب التدريب	03
53	يوضح عدد سنوات خبرة المدربين	04
54	يوضح درجة ومستوى المدرب	05
55	يوضح سلوك المدرب بعد إهزام فريقه في المباراة	06
56	يوضح ما إذا كان المدرب يعتمد في تدريبه للاعبين على برنامج تدريبي	07
57	يوضح ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	08
58	يوضح ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي	09
59	يوضح مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه	10
60	يوضح ما إذا كان اللاعبين له مشكل معين ، من أي طرف تكون المساعدة له	11
61	يوضح ما إذا كان للفريق طبيب نفساني	12
62	يوضح ما إذا كان للفريق جمهور يتابعه	13
63	يوضح كيفية تقييم المدرب لاداء اللاعبين	14
64	يوضح ما إذا كان حماس اللاعبين يزداد عند امتلاء المدرجات	15
65	يوضح ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين	16
66	يوضح كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين	17
67	يوضح ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور	18
68	يوضح ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين	19
69	يوضح ما اذا كان اللاعبون يشعرون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية	20

70	يوضح ما اذا كان اللاعبون يرتكبون عند حضور الادوار الهامة	21
71	يوضح ما اذا كان مستوى اللاعبين ينخفض كلما حضروا مباراة هامة	22
72	يوضح تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين	23
73	يوضح يمثل المستوى الدراسي للاعبين.	24
74	يوضح مدى التنوع في الحصص التدريبية	25
75	يوضح ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية	26
76	يوضح معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب	27
77	يوضح الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين	28
78	يوضح وجود اطباء في الفريق	29
79	يوضح وجود تخصص الطبيب في الفريق	30
80	يوضح ما اذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباريات	31
81	يوضح ما إذا كان اللاعبون يحبون اللعب في وجود الجمهور	32
82	يوضح ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين	33
73	يوضح مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور	34
84	يوضح اداء اللاعب عندما يلعب خارج الميدان و اما الجمهور الخصم	35
85	يوضح اذا كان اداء اللاعب يتحسن عند تشجيع الجمهور لفريقه	36
86	يوضح نوع المباراة التي يفضلها اللاعب	37
87	يوضح دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز	38
88	يوضح ما إذا كان اللاعبون يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة	39
89	يوضح تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين	40
90	يوضح تأثير المباريات الهامة على اداء اللاعبين	41
91	يوضح نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة	42

الصفحة	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	رقم
51	تمثيل بياني يوضح متوسط السن	01
52	تمثيل بياني يوضح وجود مهنة أخرى بجانب التدريب	02
53	تمثيل بياني يوضح عدد سنوات خبرة المدربين	03
54	تمثيل بياني يوضح المستوى والدرجة العلمية للمدربين	04
55	تمثيل بياني يوضح سلوك المدرب بعد إتهام فريقه في المباراة	05
56	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان المدرب يعتمد على برنامج تدريبي أثناء التدريب	06
57	تمثيل بياني يوضح ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	07
58	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي	08
59	تمثيل بياني يوضح مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه	09
60	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان اللاعبين له مشكل معين ، من أي طرف تكون المساعدة له	10
61	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان للفريق طبيب نفساني	11
62	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان للفريق جمهور يتابعه	12
63	تمثيل بياني يوضح كيفية تقييم المدرب لاداء الفريق	13
64	تمثيل بياني يوضح كيفية تقييم المدرب لاداء الفريق	14
65	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين	15
66	تمثيل بياني يوضح كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين	16
67	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور	17
68	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين	18
69	تمثيل بياني يوضح ما اذا كان اللاعبون يشعرون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية	19
70	تمثيل بياني يوضح ما اذا كان اللاعبون يرتكبون عند حضور الادوار الهامة	20
71	تمثيل بياني يوضح ما اذا كان مستوى اللاعبين ينخفض كلما حضروا مباراة هامة	21
72	تمثيل بياني يوضح تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين	22
73	تمثيل بياني يوضح تمثيل بياني يوضح المستوى الدراسي للاعبين	23
74	تمثيل بياني يوضح مدى التنوع في الحصص التدريبية	24

75	تمثيل بياني يوضح ك تلقي اللاعبين النصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية	25
76	تمثيل بياني يوضح نصائح المدرب و دورها في إقبال اللاعبين على التدريب	26
77	تمثيل بياني يوضح بين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين	27
78	تمثيل بياني يوضح وجود اطباء في الفريق	28
79	تمثيل بياني يوضح تخصص الطبيب في الفريق	29
80	تمثيل بياني يوضح ما اذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباريات	30
81	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور	31
82	تمثيل بياني يوضح ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين	32
83	تمثيل بياني يوضح مستوى أداء اللاعبين عند أهازيح الجمهور	33
84	تمثيل بياني يوضح اداء اللاعب عندما يلعب خارج الميدان و اما الجمهور الخصم	34
85	تمثيل بياني يوضح اذا كان اداء اللاعب يتحسن عند تشجيع الجمهور لفريقه	35
86	تمثيل بياني يوضح يوضح نوع المباراة التي يفضلها اللاعب	36
87	تمثيل بياني يوضح دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز	37
88	تمثيل بياني يوضح ارتباك اللاعبين عند دخوله المنافسة	38
89	تمثيل بياني يوضح تأثير المنافسة على تركيز اللاعبين	39
90	تمثيل بياني يوضح تأثير المباريات الهامة على اداء اللاعبين	40
91	تمثيل بياني يوضح شعور اللاعبين في المباريات المهمة	41

إن التطور السريع في المجال الرياضي الذي يشهده العالم في شتى المجالات المشتركة في المجال الرياضي ، قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر، ومن المجالات التي شملها التطور كعلم التشريح وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم ، ويعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من الظروف، حيث انبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المشكلات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر عنه خلال الممارسة الرياضية. بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف التحكم والتنبؤ من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية.

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية، كما أن للممارسة الرياضية صورها المختلفة من التدريب والمنافسة والترويح، كذلك تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية والبدنية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.

إن أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية، وكذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الاستثارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن العملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي . ( محمد عبد الرحمان حمودة ، 1991، ص263)

والانفعالات كأحد أهم العوامل النفسية التي لها دور في التأثير على أداء الرياضيين، فهي نتائج انفعالات عديدة في مجال الأداء الرياضي، رغما عن إمكانية وضع قائمة كبيرة من الانفعالات إلا أن أهمها يتمثل في دور الواضح في زيادة درجة الاستثارة نحو الأداء الرياضي كانهفالات القلق والخوف والغضب والثقة، وفيما يتعلق القلق كجانب من الانفعالات. ( محمد حسن علاوي القاهرة، 1992، ص268)

إن الوصول بالرياضيين إلى مستويات عليا في مجال كرة القدم يتطلب استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي في اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب، وذلك من خلال استخدام كافة الطرق الملائمة لعملية التدريب.

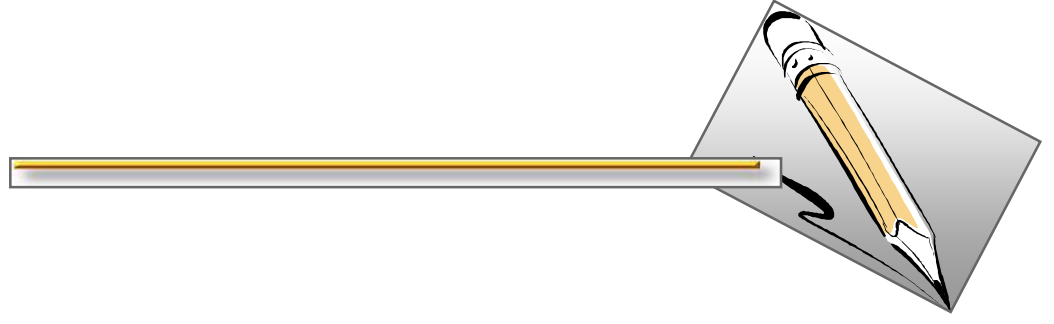
فمن المعروف أن اللاعبين ذوي المستويات العالية يتفاوتون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والخطوية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة والذي يتأسس عليه النجاح ألا وهو الإعداد النفسي الذي يعتبر جزءا هاما من الإعداد المتكامل للرياضيين.

وأصبح المدربين والقائمون على إعداد اللاعبين والفرق الرياضية يهتمون بكافة النواحي التي تساهم، الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، وكرة القدم على وجه الخصوص من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى تخطيط سليم مبني على أسس علمية واضحة .

من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية من خلال معرفة القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي التي توجهه أثناء المنافسة وتعالج هذه النقاط هذه النقاط في فرق القسم الجهوي الأول والثاني لرابطة باتنة لموسم 2016/2015 ، ولهذا الغرض قسمنا البحث إلى خمسة فصول، الفصل الأول ويمثل الخلفية النظرية والدراسات السابقة والتي تطرق فيها الباحث إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ومؤشراتها.

تم الدراسات السابقة التي تطرق فيها الباحث بشكل مختصر إلى أهم الدراسات المرتبطة ذات العلاقة بمشكلة البحث، أما الفصل الثاني تطرق الباحث إلى أهم الكلمات الدالة ثم إشكالية وأهداف الدراسة وأهميتها وفرضياتها أما الفصل الثالث كان للإجراءات الميدانية للدراسة حيث اشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة ، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها ، والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة والأساليب الإحصائية.

كما احتوى الفصل الرابع على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات ، أما الفصل الخامس فكان للاستنتاجات والاقتراحات والمراجع والملاحق ثم ملخص الدراسة



## الفصل الأول:

### الخلفية النظرية والدراسات السابقة



1- الخلفية النظرية

2- الدراسات السابقة

أولا: الخلفية النظرية

## 1- القلق في المنافسة

### 1-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت أرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص281)

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن تتصوره بخريطة معرفية". (كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، 1987، ص05)

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ". (محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص282)

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

### 1-2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

#### 1-2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي ". (محمد حسن علاوي القاهرة، 1992، ص278)

#### 1-2-2- القلق العصبي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: " بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".

(محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص287)

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

**1-2-3- القلق الذاتي العادي:**

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ. (محمد عبد الظاهر الطيب ، مرجع سابق، ص391)

**1-3-1- أعراض القلق:**

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

**1-3-1-1- الأعراض النفسية:**

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد عبد الرحمان حمودة ، 1991، ص263)

**1-3-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:**

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية. (محمد عبد الظاهر الطيب ، مرجع سابق، ص386)

**1-4-1- مكونات القلق:****1-4-1-1- مكونات انفعالية:**

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

**1-4-1-2- مكون معرفي:**

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

**1-4-3- مكون فيزيولوجي:**

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد عبد الظاهر الطيب ، مرجع سابق، ص388)

**1-5- مفهوم المنافسة:**

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص211)

**1-6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:****1-6-1- الخصائص السيكولوجية العامة:**

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

**1-6-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:**

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين و مشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص280)

**1-6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:**

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق، ص213-214)

**1-7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:**

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر ( ماير ) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي. (أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق، ص268)

**1-8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:**

كل المدربين يحققون تحضيراً سيكولوجياً قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرغوبة. (محمد عادل ، 1965 ، ص65)

**1-9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:**

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه: "حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: "هو حالة الاستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والحفاظ عليها ويقصد بحالة الاستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر". (أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق، ص243)

ويختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (أسامة كامل راتب، 1990، ص157)

ويعرف القلق كذلك على أنه: "استجابة للمخاوف والصراعات والمهوم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو

المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحياناً وأحياناً أخرى بصورة معقدة وغامضة، وهذا يكون القلق شعوراً معمماً فيه خشية وعدم رضا وضيق." (أسامة كامل راتب، سبق ذكره، ص112)

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيء ينبعث من داخله."

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. (محمد حسن علاوي ، 2002، ص379-402 )

### 10-1- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

- 1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
- 2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- 3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
- 4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة. (محمد حسن علاوي ، 2002، ص432 )

### 11-1- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

#### 1-11-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.
- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.
- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.
- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.
- من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين. (اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص148-149)

### 1-11-2- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص233)

### 1-11-3- الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك. (محمد حسن علاوي، 2003، ص333)

### 1-11-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

### 1-11-5- الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

### 1-11-6- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

**1-11-7- الخوف من المسؤولية:**

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة. (محمد حسن علاوي، ص334-335).

**1-11-8- الخوف من الإصابات:**

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

أ- **مرحلة الرفض:** فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

ب- **مرحلة الغضب:** يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

ت- **مرحلة المساومة:** حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

ث- **مرحلة الاكتئاب:** وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

ج- **مرحلة القبول وإعادة التنظيم:** يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (إحلاص محمد عبد الحفيظ، مرجع سابق، ص181)

**1-12- الحالة النفسية للاعبين:****1-12-1- قبل المباراة:** من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- حالة انفعالية إيجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

**1-12-2- أثناء المباراة:** ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محمدا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

**1-12-3- بعد المباراة:** بعد انتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملاء الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات. (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص82-84-94)

### **1-13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:**

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان ( محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص105)

## 2- الأداء الرياضي

## 2-1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً". (نزار مجيد الطالب، 1983، ص214-215)

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

## 2-1-1- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

## 2-1-2- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

## 2-2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في

الحياة ونمط سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فان هناك بعض الرياضيين الذين تتأهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع

الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 252-253)

### 2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية. المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 266)

## 2-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب. (محمد حسن علاوي، 1987، ص43)

## 2-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفة الأوحده. (محمد حسن علاوي، نفس المرجع السابق، ص 30-32)

## 2-6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيداً أو ضعيفاً وهذه الفئات هي:

### 2-6-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، وبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء.

### 2-6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزاً بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفاً فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع. هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضرباً من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

### 2-6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

## 2-6-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا. (سامة كامل راتب، 2000، ص405-407)

## 3- كرة القدم

### 3-1- تعريف كرة القدم :

- التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOTBALL : هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER. (رومي جميل، 1986، ص 05)

- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص01)

### 3-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبوها "هاربار ستوم". (إبراهيم علام العالم، 1960، ص60)

ولقد دارت في المنحلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟ (محمد عبده صالح الوحش ومفني إبراهيم محمد، 1994، ص08)

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة (مختار سالم، 1998، ص12)

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له. وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" "Calcio"، كانت تلعب في فلورونسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو. بمناسبة عيد "سان جون SANJHON" في فلورونسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (جميل نظيف، 1993، ص342)

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي. (حسن عبد الجواد، 1984، ص15)

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجيننو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها (Kamel Lamoui, 1980,p18)

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت " أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882. (إبراهيم علام؛ مرجع سابق، ص 50 )

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

### 3-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

#### 3-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكتملا لتدريبهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك (فيصل رشيد واخرون؛ مرجع سابق، ص02)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchow بمعنى ركل الكرة . ( المذكرة الرياضية؛ 1998، ص 06 )

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" "KUMARI" منذ 14 قرنا مضت وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" "CALCIO" تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا. (إبراهيم علام؛ مرجع سابق، ص32).

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOTBALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (مفتي إبراهيم محمد، 1998، ص11).

وقدمت توكيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك \* ادوارد الثاني \* وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تحفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13 منتخب 04 من أوروبا و 09 من أمريكا . (حنفي محمود مختار ، بدون سنة، ص 23 )

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي \*لوصيان لوران \* أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكنيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة

## 3-3-2- أهم المخططات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد ل13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونائتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمدوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، إيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى. (سامي الصفار وآخرون: بدون تاريخ، ص11)
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية. (رشيد فرحات وآخرون، 1999، ص217)
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل. (موفق مجيد المولى، 1999، ص09)
- 1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري.
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة. (حسن عبد الوهاب، 1998، ص24)
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء.
- 1938: اشتراك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والنقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا (4-2).
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها. (مختار سالم: مرجع سابق، ص11.)
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950. بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الأروغواي والبرازيل (2-1).
- بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 2-3.
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم. (حسن عبد الجواد، مرجع سابق ص15)
- 1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.
- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.
- 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا(3-1).
- 1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.
- 1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا(4-1) واحتفظت البرازيل بكأس \*جون ريمية\* لأنهم فازو بها ثلاث مرات .
- 1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان \* الجزائر والكويت\* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على إيطاليا(3-2).
- (مجلة الحوادث 1986، ص38.)
- 1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.
- 1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل(3-0).
- 002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا (2-0).
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.
- 2010: أقيمت في إفريقيا لأول مرة حيث احتضنها جنوب إفريقيا وفازت بها إسبانيا.
- 2014: أقيمت في البرازيل وفازت بها ألمانيا

## 3-4 - كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م .

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرّفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افريل 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كرمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي واخرون، 1997، ص 46-47)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب

الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أفضيا من تصنيفات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس افرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر .

### 3-5- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها في كرة القدم نيز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

- المدرسة اللاتينية.

- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي ، 1980، ص72)

### 3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون وتعاوننا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

- استقبال الكرة .

- المحاورة بالكرة .

- المهاجمة .

- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمى . (حسن عبد الجواد ، 1977، ص27-25 )

### 3-7- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات حمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم . يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة . (موفق مجيد المولى، مرجع سابق، ص9-10 )

### 3-7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تتركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام . (محمد رفعت، دار البحار، 1998، ص99)

### 3-7-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق مجيد المولى، مرجع سابق، ص62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

### 3-7-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

### 3-7-3-1- التركيز :

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتثبيتته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ: مدى الانتباه) .

### 3-7-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (بجي كاظم النقيب ، 1990، ص384)

### 3-7-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

### 3-7-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (أسامة كامل راتب، 2000، ص117، 299) .

**3-7-3-5- الاسترخاء :**

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

(R-Tham ,1991, P72)

**3-8-3- قواعد كرة القدم :**

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء )، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

**3-8-1- المساواة :**

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

**3-8-2- السلامة :**

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

**3-8-3- التسلية :**

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض . (سامي الصفار، 1982م، ص 29)

**3-9-3- قوانين كرة القدم :**

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي:

**3-9-1- ميدان اللعب:**

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

**3-9-2- الكرة:**

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

**3-9-3- مهمات اللاعبين:**

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

**3-9-4- عدد اللاعبين :**

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة (7) لاعبين احتياطيين.

**3-9-5- الحكام:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**3-9-6- مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

**3-9-7- مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

**3-9-8- بداية اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

**3-9-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:**

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

**3-9-10- طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة . (علي خليفة العنشري وآخرون، 1987م، ص255).

**3-9-11- التسلسل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

**3-9-12- الأخطاء وسوء السلوك:**

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه . (سامي الصفار، مرجع سابق، ص30.)

### 3-9-13- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة .

- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

### 3-9-14- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج

منطقة الجزاء.

### 3-9-15-رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

### 3-9-16- ضربة المرمى: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر

من لعبها من الفريق الخصم

### 3-9-17- الضربة الركنية: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع. (حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص 177).

### 3-10- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### 3-10-1- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبه كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

### 3-10-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

### 3-10-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم . (علي خليفة العنشري وآخرون، مرجع سابق، ص 211).

### 3-10-4- طريقة 3-3-3 :

وتتماز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

### 3-10-5- طريقة 3-3-4 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.  
( Alain Michel,1998,P14.)

### 3-10-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea ) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

### 3-10-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

### 3-10-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) . (حسن احمد الشافعي ، 1998، ص23 )

### 4-المراهقة:

#### 4-1- مفهوم المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه

التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (محمد مصطفى زيدان ، 1985، ص153 .)

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو

الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها

العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها

وظاهرة إجتماعية في نهايتها. ( رابع تركي ، 1990، ص241-242.)

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمرحلة مرحلة

تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو

عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية)

ويعرف المراهقون بالعشاريين. (حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق، ص323).

**4-2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):**

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً إفتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسمياً وبيولوجياً وجنسياً وعقلياً وإنفعالياً وإجتماعياً.

**4-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:**

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ متزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق، ص328-329.)

**4-4- أنماط المراهقة:**

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيمايلي:

**4-4-1- المراهقة المتكيفة:**

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال.

**4-4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:**

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في

المهاجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

#### 4-4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

#### 4-4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي ، مرجع سابق، ص154-155).

#### 4-5- أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " يتزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعتد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة. (أبو بكر مرسى محمد مرسى ، 2002، ص79).

#### 4-6- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى. ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من

الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين ". وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة ". ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفاً في الدراسات النفسية المعاصرة ".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضاً حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضاً بناءة لدى الفرد. (أبو بكر مرسى محمد مرسى ، نفس المرجع، ص91-92 .)

#### 4-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا. (محمد مصطفى ، 1975 ، ص152 .)

#### 4-7-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي ، ، 1992 ، ص147 .) إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة. (قاسم المندلوي وآخرون ، 1990 ، ص21 .) إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

#### 4-7-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادسة عشر

ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد لممارسة مجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رثتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه. (محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص154.)

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطوّرهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم المندلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص21)

#### 4-7-3- النمو العقلي المعرفي:

#### 4-7-3-1- الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

#### 4-7-3-2- انتباه المراهق:

وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة، والانتباه هو أن ييلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

#### 4-7-3-3- تذكر المراهق:

ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

#### 4-7-3-4- تخيل المراهق:

يتجه خيال المراهق نحو خيال مجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة

المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

#### 4-7-3-5- الاستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم. (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي ، مرجع سابق، ص 157-158).

#### 4-7-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي، ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

#### 4-7-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق، ص 394-399).

### ثانيا : الدراسات السابقة

تعد الدراسات السابقة المشابهة للموضوع المتناول من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتطرق إليها ويثرى بحثه من خلالها، إذ أنه يستخدمها للمقارنة في الإثبات أو النفي. ولأجل الحصول على هذه الدراسات واجهت الباحث صعوبات كثيرة في جمعها والحصول عليها، إذ أن هذا الموضوع يتم تناوله لأول مرة في الجزائر بهذه الكيفية، وبعد الجهود المضنية في زيارة الكليات والمعاهد والأقسام المتخصصة في التربية البدنية والرياضية وعلى وجه الخصوص التي تعنى بعلم النفس الرياضي، فقد تمكن الباحث من إيجاد عشر دراسات عربية ودراسة واحدة محلية وأخرى أجنبية

#### ● الدراسة الأولى: وهي مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء

المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول ( ب ) صنف أكابر "لسنة 2014

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة:

ومن أهداف هذه الدراسة:

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟.

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

- أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة،

#### ● الدراسة الثانية:

وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: " علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة "

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.

- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟.

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م )؟  
وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.  
توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م ).  
من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، التركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م ).

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة "السيبليجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.  
أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.

- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.

- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.

- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

#### • الدراسة الثالثة :

- دراسة بكييل حسين ناصر الصوفي مذكرة ماجستير .

عنوان الدراسة: انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى.

هدف الدراسة: التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى رياضيي ألعاب القوى .

تساؤلات الدراسة:

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى إلى ضعف في الجانب الإعداد النفسي ؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى الضعف القدرة على التصور ؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى الضعف القدرة على الاسترخاء؟

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: عينة عشوائية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استمارة استبيان موجهة للاعبين.

أهم النتائج المتوصل إليها :

- يرجع القلق التنافسي إلى ضعف في الجانب الإعداد النفسي.

الاقتراحات و التوصيات:

- نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكمل للوحدة التدريبية.
- نقترح على المدربين العمل على استخدام طرق و أساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية.
- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين و ذلك للتخفيف من هذه الظاهرة .

#### الدراسة الرابعة: دراسة احمد 2006

بعنوان "مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن " هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن وتكونت عينة الدراسة من 90 لاعبا ولاعبة، وأظهرت النتائج أن مصدر 'الحكام) جاء بالترتبة الأخيرة، وكذلك جاءت النتائج لصالح الذكور في مصدر ( إدارة المنتخب واللاعبين )، ولصالح الإناث في ( مصدر التدريب والإعلام)، وبالنسبة لمتغير العمر جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية (20-25 سنة ) في مصدر ( الحوافز) ، لصالح الفئة العمرية (26 سنة فأكثر ) في مصدر ( الجمهور الرياضي ، الإعلام الرياضي ، اللاعبين، والإمكانات )، وبالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة (2-6 سنوات ) وفي مصدر (جهاز وغدارة المنتخب، الإمكانات )، وبالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي (البكالوريوس) في مصدر ( جهاز التدريب وإدارة المنتخب، الجمهور الرياضي ، والإمكانات المادية )، وبالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية أظهرت النتائج عد وجود فروق إحصائية في مصادر القلق يعزي إلى متغير الحالة الاجتماعية، وبالنسبة لمتغير الدخل الشهري يتبين وجود فروق إحصائية ولصالح ذوي الدخل الشهري (400 دينار فأكثر) .

#### الدراسة الخامسة: دراسة احمد رمضان احمد 2011:

علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض المهارات لدي لاعبي الشباب لكرة القدم ،بهدف البحث إلي التعرف علي الثقة بالنفس والأداء المهاري للاعبي بعض أندية بغداد للشباب لكرة القدم .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح عن علي عينة مكونة من 15 لاعب من لاعبي نادي القوة ..... لفئة الشباب والمشاركين في الموسم 2011/2010 وقد تم تطبيق روبن فيلي لتقدير حالة الثقة الرياضي علي عينة البحث ، ووصل الباحث الي أن الثقة بالنفس من العوامل المؤثرة في الأداء المهاري للاعبي الشاب من خلال وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين قياس الثقة بالرياضية ومستوي الأداء المهاري للاعبي الشاب لكرة القدم.

#### الدراسة السادسة: دراسة أحمد ومجيد :

دراسة مقارنة في قدرة التحكم بالكرة لأبعد مسافة بين اللاعبين وفق خطوط اللعب لكرة القدم. نكمن أهمية البحث في دراسة مقارنة القدرة علي التحكم بالكرة لأبعد (مهارة الدحرجة والسيطرة علي الكرة ) وركل الكرة لأبعد مسافة وفق خطوط اللعب من أجل توفير معلومات عن مهارتي لدي لاعبين مدي .....هؤلاء اللاعبين لهما والعمل علي تطوير هم مستقبل ، وهدف البحث الي

- التعريف علي الفروق ، في القدرة علي التحكم بالكرة بين اللاعبين وفق خطوط اللعب لكرة القدم .
  - التعريف علي الفروق في ركل الكرة لأبعد مسافة بين لاعبين وفق خطوط اللعب لكرة القدم.
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة للاءمنه أهداف ومشكلة البحث واختار الباحثان عينة البحث من اللاعبين الذين ينتمون لفرق منتدى الشباب القاسم المحافظة بابل لكر القدم والفريق منتدى الشباب الوجيهة بمحافظة ديالى لكرة القدم وعددهم 36 لاعب الي 12 لاعب خط هجوم ، 12لاعب خط دفاع ، و12 لاعب خط الوسط ، وهم من لاعبي الأساسيين والاحتياطيين لكل خط من الفريقين والطريقة العمودية ومن خلال النتائج توصل الباحثان الي النتائج التالية :

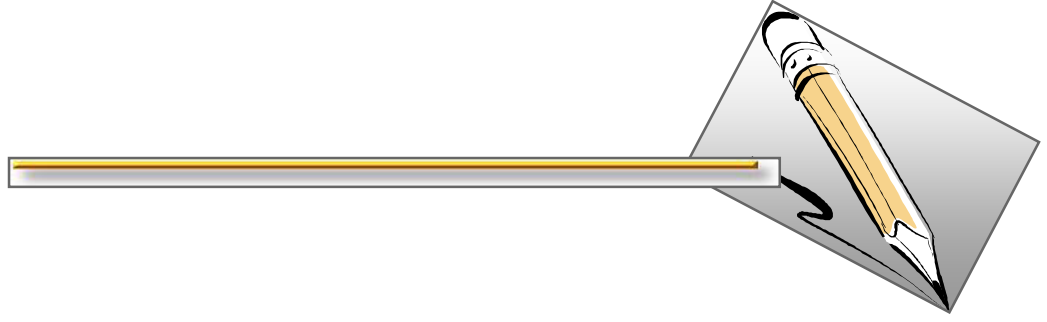
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالقدرة علي التحكم بالكرة بين العبي خط الوسط وخط الدفاع والمهجوم وبين خط الوسط وخط الهجوم لصالح خط الوسط.
- اختلاف المستوى الرياضي في أداء هذه المعارة يدعو اختلاف الواجبات التي يتكلف بها اللاعبون في كل خط من خطوط اللعب.

## - التعليق على الدراسات:

إن هذه الدراسات التي اهتمت بالقلق والحالة النفسية للاعبين ساعدتنا في الجانب النظري من حيث الاستفادة من أمور تتعلق بالتحضير النفسي للاعبين وللفرق ومعرفة الطرق الفعالة لتوظيفه بالإضافة إلى تحديد العلاقة بين القلق و مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

كما ساعدتنا هذه الدراسات على معرفة الطرق المنهجية للبحث وإجراءات التطبيق الميداني وذلك لمقاربة مضمونها لموضوع دراستنا كما كانت سندا لنا في تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الذي قدمناه للاعبين و لبعض فرق الجهوي الاول لولاية المسيلة وكذلك مناقشة فرضيات البحث بما أن المذكرة الأولى تطرقت إلى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول ( ب ) صنف أكابر " .

والمذكرة الثانية علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة " والمذكرة الثالثة انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى ،



# الإطار العام للدراصة

## الفصل الثاني:



1- الكلمات الدالة في الدراصة

2- إشكالية الدراصة

3- أهداف الدراصة

4- أهمية الدراصة

5- فرضيات الدراصة

**1-الكلمات الدالة في الدراسة**

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا تنطلق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

**1-1- تعريف القلق:**

أ- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطربوا نزعج .

- القلق : المضطرب والمترعج . ( المنجد الأجنبي ، 1967 ، ص 815 )

ب- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (حسن فايد ، 1985، ص 44 )

ت- تعريف إجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسدية.

**1-2- تعريف المنافسة:**

المنافسة مصدر لفعل " نافس " ، و نافس في الشيء أي بلغ، و نافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر . (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص 345 )

**1-3- تعريف الأداء:**

أ- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والإعلام ، 1997 ، ص 06 )

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ. (الفيروز آبادي ، 1998 ، ص 1233)

ب- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً " . (أسامة كاملاتب ، 1997 ، ص 195)

ت- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

( le petit larousse illustré, 1995paris, p 76.)

**1-4- تعريف كرة القدم:**

أ- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). ( روجي جميل ، 1986، ص5)

ب- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة ( هدف ) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان ، 1998، ص09)

ت- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من " تيان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

**1-5- المراهقة:**

أ- تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام زهران ، 2001، ص323)

ب- تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد". (عبد العالي الجسماني ، 1994، ص257)

ت- تعريف إجرائي:

كانت في البحث على أنها مرحلة حرجة في عمر الإنسان، تختلف تأثيراتها من شخص لآخر ومن جنس لآخر وحسب طبيعة المجتمع، وفي المجتمع الواحد نفسه.

## 2- إشكالية الدراسة:

لقد أصبحت الرياضة بنظمها و أساليبها وقواعدها السليمة و بأنواعها المتعددة، ميدانا علميا منميا دين العلوم، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية الاجتماعية، الثقافية، البدنية... الخ فهي تعمل على تزويد الفرد بميزات ومهارات سريعة واسعة جدا تجعله يتكيف ويسير العصر الذي يعيش فيه، لذا لم تكن الرياضة مجرد حركات أو نشاط تؤدي دون هدف محدد بل خصصت لها أهداف في سبيل تحقيقها، وأصبحت تستمد قواعدها ونظرياتها من العلوم المختلفة، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية الحركية، العضلية، العقلية والعلاقات الإنسانية... ولكن هذا لا يتحقق إلا تحت قيادة صالحة مؤهلة تربويا وقادرة على إحداث التغير الموجب في سلوك المتدرب بدرجة من المهارات والجودة لذلك يجب على المدرب أن يكون محبا ومتحمسا لعمله، يملك الجدارة والمعلومات الضرورية لإتقانه بهدف الوصول إلى المستوى العالي، وذلك في مختلف الرياضيات سواء الفردية او الجماعية منها خاصة الرياضيات الأكثر شعبية مثل ألعاب القوى، كرة السلة، كرة القدم..... حيث تعتبر هذه الأخيرة هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص254)

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي فسي المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش حوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق. (محمد حسن علاوي القاهرة، 1992، ص266)

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين.

وانطلاقا من صعوبة هذا المشكل وتعدد أسبابه، ومما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

## التساؤل العام:

- هل للقلق دور سلبي على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ؟

## التساؤلات الفرعية:

- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

- هل للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

- هل لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم؟

**3- أهداف الدراسة:**

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
  - معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
  - مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
  - توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

**4- أهمية الدراسة:**

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين والمستوى العام للمنافسات الرياضية وفي مقدمتها القلق، لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين.

**5- فرضيات الدراسة:**

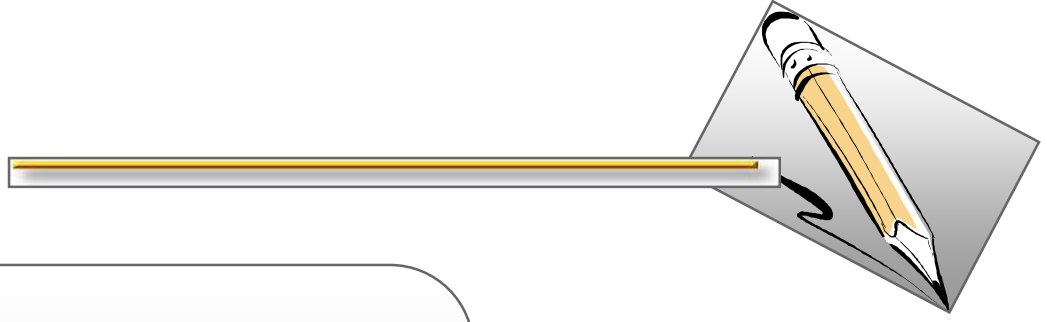
من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

**-الفرضية العامة:**

للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

**- الفرضيات الفرعية:**

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.



# الإجراءات الميدانية للدراصة

## الفصل الثالث:



- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
- 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
- 6- الأساليب الإحصائية

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق ولاية المسيلة الجهوي الاول "صنف أشبال" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار افراد العينة .

**1-1- عينة الدراسة الاستطلاعية :**

قصد توفير الوقت والجهد وتسهيل عملية الاتصال قاما الباحث باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نادي " مولودية بوسعادة ، وهي نفس المدينة التي يقطنها الباحث ، حيث تكونت العينة من (05) لاعبين .

**2- منهج البحث:**

إن أصل مشكلتنا يتمحور حول العلاقة بين المدرب والمتدرب، ولتحديد منهج البحث لهذه المشكلة قمنا باستخدام منهج علمي يمكن من خلاله التوصل الى معلومات تبين لنا أهمية هاته العلاقة في إنجاح العملية التدريبية، وبناء على هذا فقد استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي.

**■ المنهج الوصفي:**

هو منهج يعتمد على دراسة وتحليل ظاهرة وتحديد أسباب وجودها من خلال تحديد خصائصها وإبعادها وتبيان العلاقات بينها. (محمد حسن علاوي، كامل راتب، 1999، ص 83)

وبغرض تحقيق فرضيات البحث قمنا باستخدام هذا المنهج لكونه أكثر ملائمة وأيسر تطبيقا للبحث، وهذا لإثبات أهمية العلاقة بين المدرب واللاعب في إنجاح العملية التدريبية.

**3- مجتمع وعينة الدراسة :**

اشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي بعض فرق كرة القدم بولاية المسيلة المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول للموسم 2015-2016 رابطة باتنة والمتمثلة في (7) فرق أما عينة الدراسة فقد تكونت من (3) فرق بواقع (66) لاعبا من المشاركين في هذه البطولة حيث تم اختيارهم بطريقة العشوائية ، عن طريق وضع قصاصات لأسماء الفرق السبع داخل وعاء و سحب (3) قصاصات تمثل (3) فرق اي مايقارب نبة 50% من مجموع الفرق ، وكانت اسماء الفرق كالآتي :

- مولودية بوسعادة MBS.

- مولودية شباب المسيلة MCM .

- وفاق السلامة عين الحجل ESSAL.

وبعد استثناء لاعبي عينة الدراسة الاستطلاعية (5) لاعبين ، تم توزيع استمارات الاستبيان المقدرة بـ (53) نظرا لغياب (8) لاعبين حيث تم استرجاع (45) استمارة وضياع (8) من مجموع الاستمارات الموزعة، وبعد مراجعة

جميع الاستمارات المسترجعة تم رفض (5) استمارات لعدة أسباب مختلفة كما قمنا بتدعيم بحثنا بعينة تتكون من المدربين الذين يدرّبون هذه الأندية يتمثلون في (10) مدربين .

#### جدول رقم (01): يوضح فرق وعدد اللاعبين

رقم	الفرق	عدد العينة	النسبة المئوية
1	مولودية بوسعادة	13	32.5%
2	أولمبي المسيلة	15	37.5%
3	وفاق السلامة عين الحجل	12	30%
المجموع		40	100%

#### 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

ويقصد بأدوات البحث "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه". (سامي محمد ملحم :مصدر سبق ذكره ، ص147)

وقد تضمنت الدراسة الأدوات التالية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الاستبيان .

#### 4-1 - حساب الخصائص السيكومترية للأداة

##### 4-1-1- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة، 2002م، ص167)

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها

ومفرداتها من ناحية ، واستعملنا صدق المحكمين الممثلين في بعض أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية وكان عددهم خمسة أساتذة، حيث وزعنا عليهم استمارة إستبيان موجهة للتحكيم تحتوي على 24 سؤال

وبعد مدة زمنية قدرت بأسبوع قام الاساتذة بإرجاع الاستبيان لنا مرفق بكل التصحيحات والتعديلات، ونحن بدورنا

قمنا بتعديل ما طلبه الاساتذة قبل العمل على توزيع الاستبيان .

##### 4-1-2- ثبات الأداة :

إن ثبات أداة الدراسة يعني ( التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في

أوقات مختلفة ). ( زياد بن عبد الله الدهشة، 2006، ص78)

وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب

معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية ، وعلى هذا

الأساس تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها (05) لاعبين و(03) مدربين، وتم إعادة توزيع الاستبيان بعد فترة على نفس العينة .

**4-1-3- الموضوعية :** يذكر بعض الباحثين أن "الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكّمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فلكما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي . ( كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2001، ص39-40)

### \*طريقة إعادة الاختبار Test-Retest:

حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على (05) و (03) أفراد من عينة الدراسة، وزع عليهم الاستبيان 07 فيفري 2016، وبعد 15 يوم من نفس الشهر تم توزيع نفس الاستبيان الأول بتاريخ 21 فيفري 2016. حاول الباحث التقليل من العوامل التي قد تؤثر على الموقف بين الاختبار الأول و الثاني، فعمد على مراعاة عامل التذكر للأسئلة المطروحة ناهيك عن توزيع للاستبيان في نفس الوقت و نفس الظروف التطبيق الأول و الثاني تم الحصول على معامل ثبات في درجات الإجابة للأفراد العينة عن طريق معامل "الارتباط بير سون"

$$r = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum(Y - \bar{Y})^2}}$$

فتوصل الباحث إلى أن:

- قيمة معامل الثبات عند اللاعبين بلغت **0.83** و بالتالي يمكن القول أن هذه الاستمارة ثابتة بدرجة كبيرة.

- قيمة معامل الثبات عند المدربين بلغت **0.77** و بالتالي يمكن القول أن هذه الاستمارة ثابتة بدرجة كبيرة.

### 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة

بعد طباعتنا لاستمارة الاستبيان الموجهة للمدربين واللاعبين "صنف أشبال" توجهنا بتاريخ **20** أبريل **2016** إلى فرق مولودية بوسعادة، أولمي المسيلة، مولودية شباب المسيلة، وفاق السلامة عين الحجل، حيث قمنا بتوزيع الاستمارات على اللاعبين بعد منحنا الموافقة من طرف المسؤولين وكذا الاستمارة الخاصة بالمدربين حتى يجيبوا عليها حيث التقينا بالمسؤولين الذين ساعدونا في معاينة اللاعبين والمدربين الذين قاموا بملأ الاستمارات .

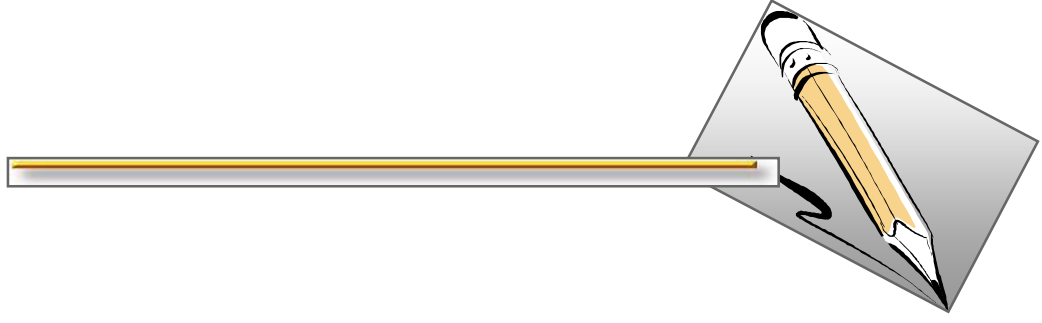
### 6- الأساليب الإحصائية

#### ■ التقنية الإحصائية المستعملة:

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالاً، من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المؤوية لمعطيات كل سؤال، ولهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$100 \times \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{\text{النسبة المؤوية}} =$$

مجموع التكرارات



## الفصل الرابع:

### عرض النتائج

### وتفسيرها ومناقشتها



1. تحليل نتائج الفرضية الأولى

2. تحليل نتائج الفرضية الثانية

3. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

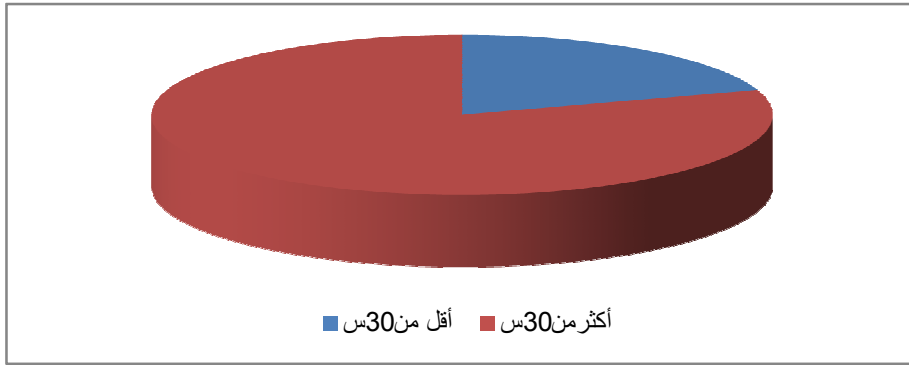
لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

السؤال الأول: السن.

الغرض من السؤال: معرفة الفئة العمرية التي تشرف على التدريب.

الجدول رقم (02): يمثل متوسط السن للمدرين.

النسبة المئوية	التكرار	السن
20%	02	أقل من 30 سنة
80%	08	أكثر من 30 سنة
100%	10	المجموع

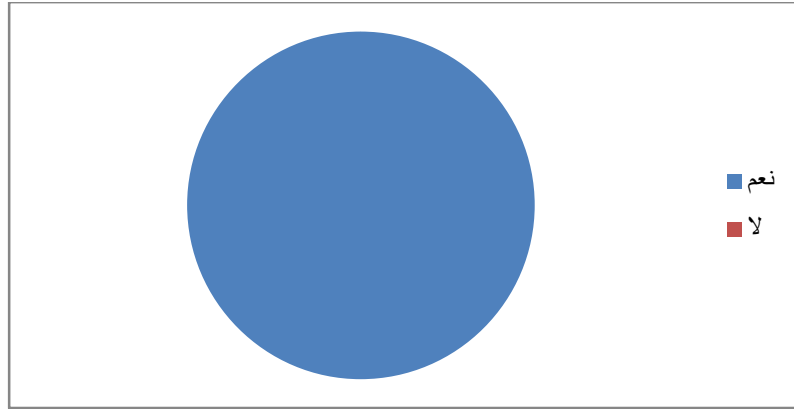


شكل رقم (01): تمثيل بياني يوضح متوسط السن

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن جل المدرين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون نسبة 80% من المجموع، بينما نسبة 20% تمثل السن أقل من 30 سنة. ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدرين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

السؤال الثاني: هل مارست مهنة أخرى، غير مهنة التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام المدرب بنشاطات اجتماعية أخرى.  
الجدول رقم (03): يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.

النسبة المئوية	التكرار	وجود مهنة أخرى
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع



شكل رقم (02) تمثيل بياني يوضح وجود مهنة أخرى لجانب التدريب

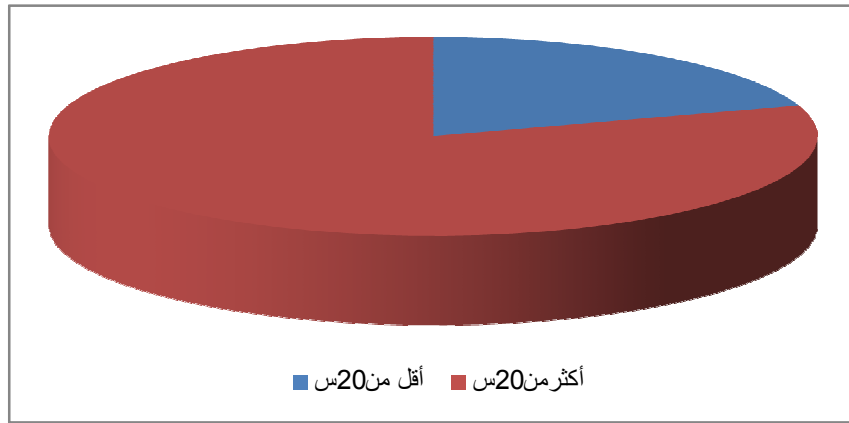
نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 100% من المدربين قد مارسوا مهنة أخرى غير مهنة التدريب.  
ومنه نستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.

السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

الجدول رقم (04): يبين عدد سنوات خبرة المدربين.

النسبة المئوية	التكرار	الخبرة
20%	02	أقل من 20 سنة
80%	08	أكثر من 20 سنة
100%	10	المجموع



شكل رقم (03): تمثيل بياني يوضح سنوات الخبرة للمدربين .

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 80% من المدربين قد تجاوزت خبرتهم في مجال التدريب

20 سنة، بينما نسبة 20% خبرتهم أقل من 20 سنة في مجال التدريب.

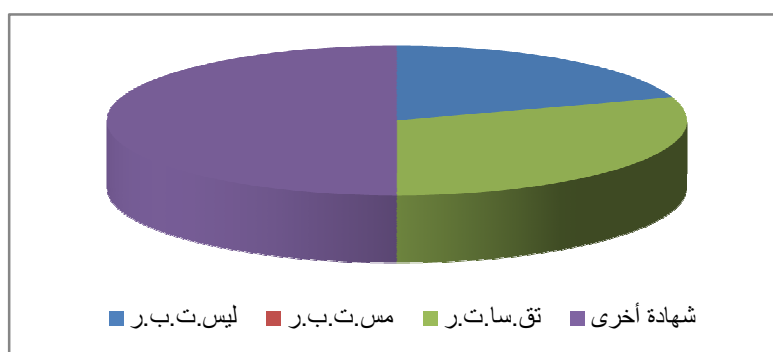
ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين

لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟  
الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.

الجدول رقم (05): يبين درجة ومستوى المدرب

النسبة المئوية	التكرار	نوع الشهادة أو المستوى
20%	02	ليسانس في التربية البدنية
00%	00	مستشار في التربية البدنية
30%	03	تقني سامي في الرياضة
50%	05	شهادة أخرى
100%	10	المجموع



شكل رقم (04): يوضح المستوى والدرجة العلمية للمدربين

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 20% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 30% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 50% متحصلين على شهادات أخرى. ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

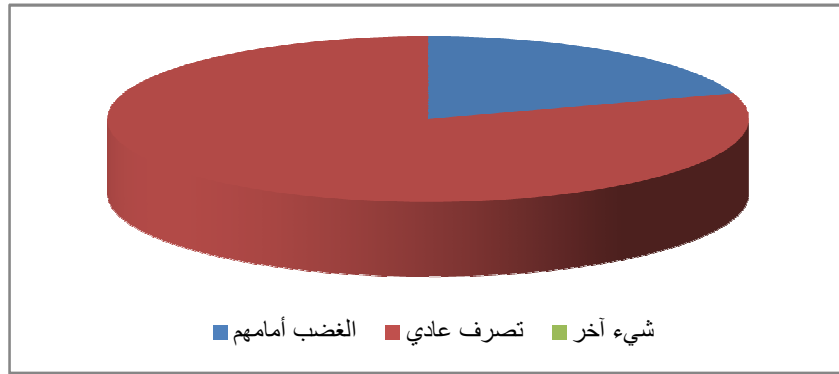
السؤال الخامس: إذا هزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟  
المحور الاول : إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى انخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة

السؤال الخامس : اذا هزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك امام اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الهزام.

الجدول رقم (06): يبين سلوك المدرب بعد إهزام فريقه في المباراة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
20%	02	الغضب أمامهم
80%	08	تصرف عادي
00%	00	شيء آخر
100%	10	المجموع



شكل رقم(05): تمثيل بياني يوضح سلوك المدرب بعد إهزام فريقه في المباراة.

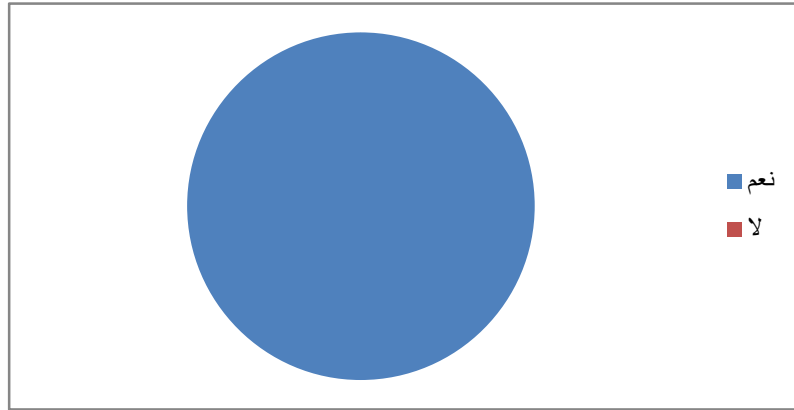
من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 20% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الهزام

أما نسبة 80% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم.

ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

السؤال السادس: هل تعتمد في تدرييك على برنامج تدريبي؟  
 الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان المدرب يعتمد في تدريبه للاعبين على برنامج تدريبي.  
 الجدول رقم (07): يبين ما إذا كان المدرب يعتمد في تدريبه للاعبين على برنامج تدريبي .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع

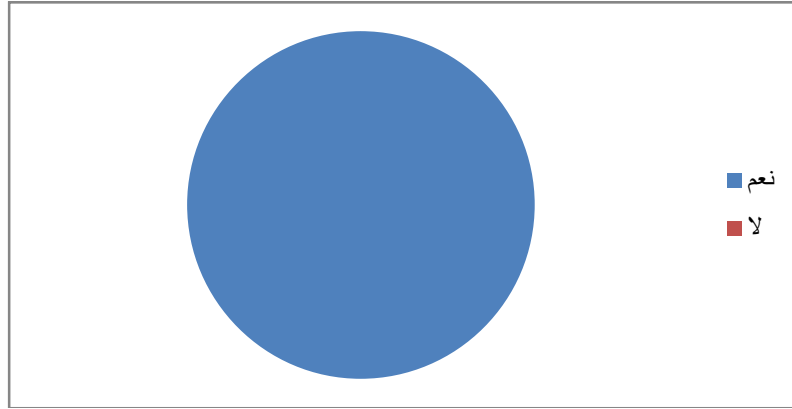


شكل رقم (06): تمثيل بياني يوضح ما إذا كان المدرب يعتمد على برنامج تدريبي اثناء التدريب

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يعتمدون في تدريبه للاعبين على برنامج تدريبي.  
 ومنه نستنتج أن كل المدربين يعتمدون برنامج تدريبي أثناء تدريبيهم للاعبين .

السؤال السابع : هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما أن كان سوء بعض النتائج راجعة لنقص التحضير النفسي.  
الجدول رقم (08): يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100

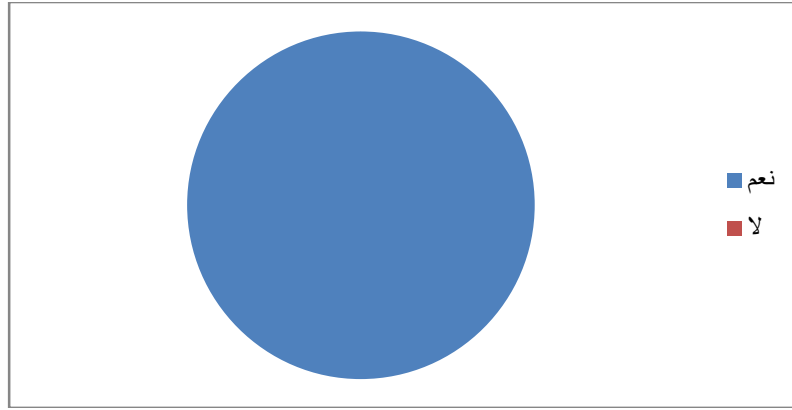


شكل رقم (07): تمثيل بياني يوضح ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي.  
ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

السؤال الثامن : هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟  
الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.  
الجدول رقم (09): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع

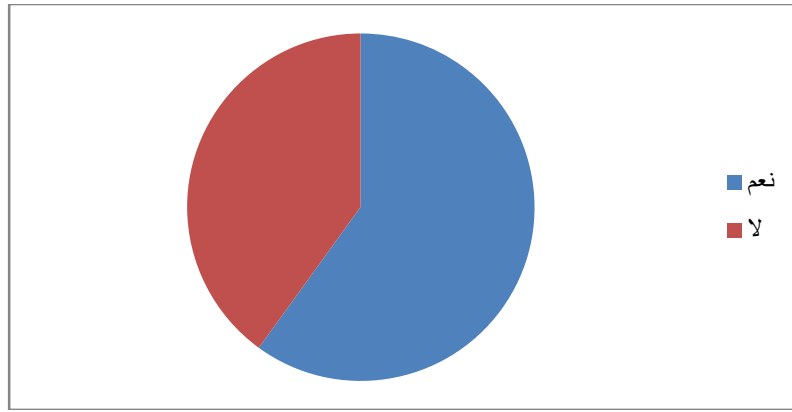


شكل رقم (08) : تمثيل بياني يوضح ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم.  
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

السؤال التاسع: هل أنت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب على علم بالأوضاع الاجتماعية للاعبين.  
الجدول رقم (10): يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
60%	60	نعم
40%	04	لا
100%	10	المجموع

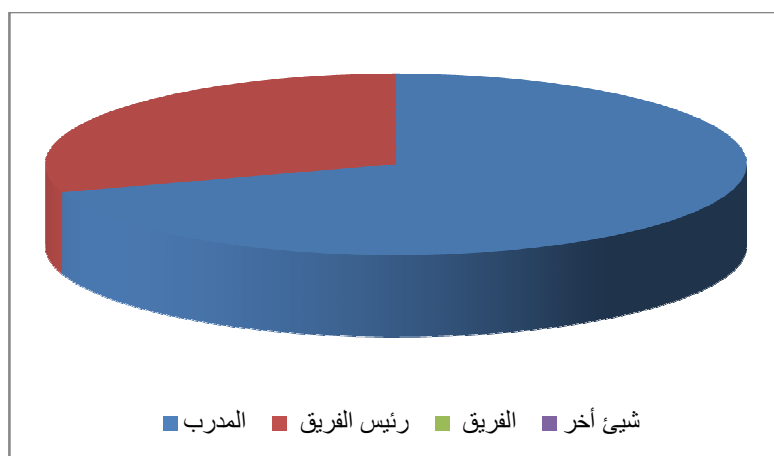


شكل رقم (09): تمثيل بياني يوضح مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة 40% فقد أكدوا على عدم اطلاعهم على الظروف الاجتماعية المحيطة بلاعبهم. ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبهم هذا ما يؤدي بالمدرّب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

السؤال العاشر: اذا كان احد اللاعبين له مشكل معين، من أي طرف تكون المساعدة له؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبين له مشكل معين ، من أي طرف تكون المساعدة له.  
الجدول رقم (11): يبين ما إذا كان اللاعبين له مشكل معين ، من أي طرف تكون المساعدة له.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
المدرّب	07	70%
رئيس الفريق	03	30%
الفريق	00	00%
شيء آخر	00	00%
المجموع	10	100%

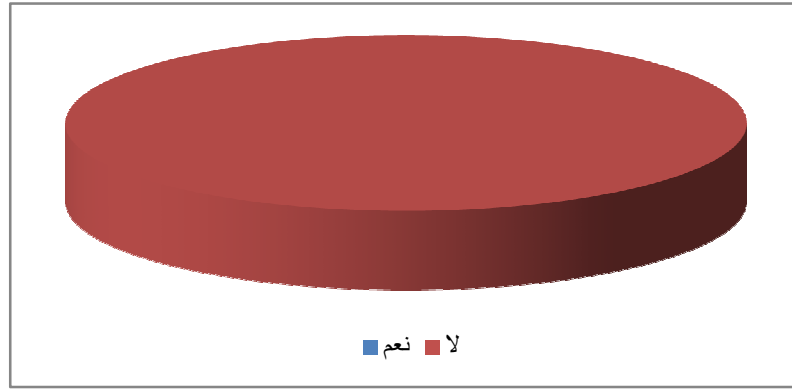


شكل رقم (10): تمثيل بياني يوضح ما إذا كان اللاعبين له مشكل معين ، من أي طرف تكون المساعدة له.

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 70% من إجابات أفراد العينة أكدوا على ان المدرّب هو الذي يساعد اللاعبين في حالة وجود مشكل معين .  
ومنه نستنتج أن اغلب المدربين العينة أكدوا على ان المدرّب هو الذي يساعد اللاعبين في حالة وجود مشكل معين.

السؤال الحادي عشر : هل لفريقك طبيب نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون مهتمون بالجانب النفسي للاعبينهم.  
الجدول رقم (12): يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	نعم
100%	10	لا
100%	10	المجموع

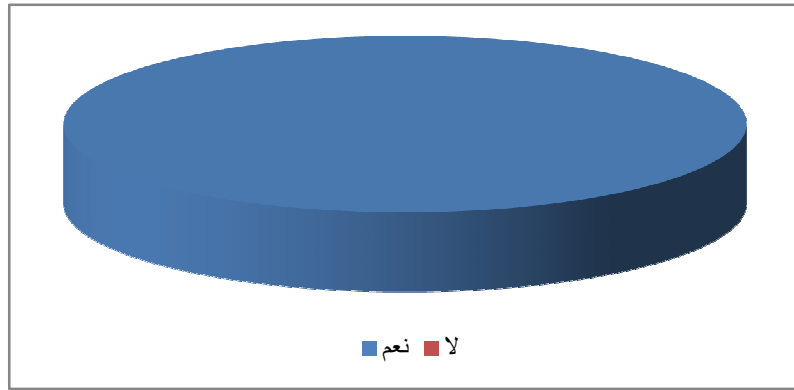


شكل رقم (11): تمثيل بياني يوضح ما إذا كان للفريق طبيب نفساني

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود طبيب نفساني داخل الفريق.  
ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظرا لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

المحور الثاني : للجمهور دور سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية  
 السؤال الثاني عشر : هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟  
 الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان للفريق جمهور يتابعه في كل اللقاءات .  
 الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان للفريق جمهور يتابعه

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع



شكل رقم (12): تمثيل بياني يوضح ما إذا كان للفريق جمهور يتابعه

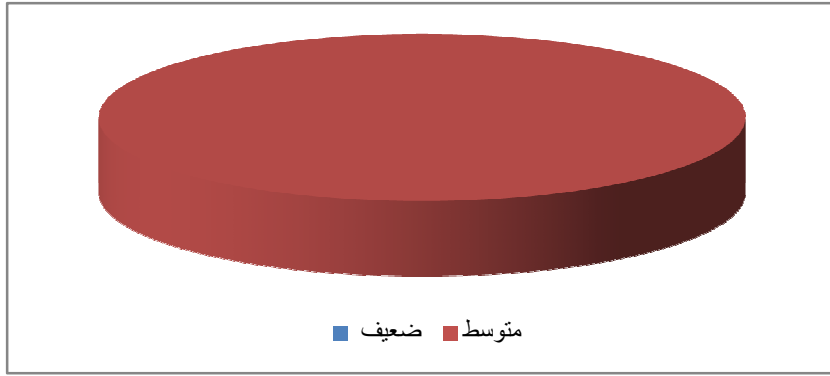
من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات المدربين أكدوا على وجود جمهور يتابع الفريق.

ومنه نستنتج أن جميع المدربين اجمعوا على عدم وجود جمهور يتابع الفريق في كل اللقاءات

السؤال الثالث عشر : كيف تقيم اداء اللاعبين اثناء اللقاء بدون جمهور؟  
الغرض من السؤال : معرفة كيفية تقييم المدرب لاداء اللاعبين اثناء اللقاء بدون جمهور.

الجدول رقم (14): يبين كيفية تقييم المدرب لاداء اللاعبين .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	ضعيف
100%	10	متوسط
00%	00	جيد
100%	10	المجموع



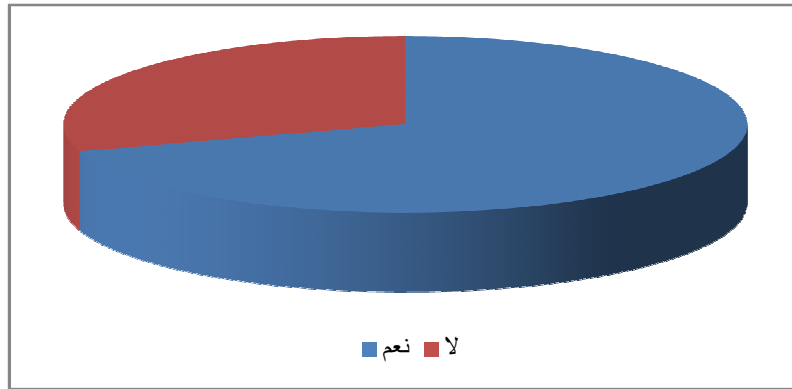
شكل رقم (13): تمثيل بياني يوضح كيفية تقييم المدرب لاداء الفريق

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة أكدوا على مستوى الفريق متوسط اثناء اللقاء بدون جمهور.

ومنه نستنتج أن غياب الجمهور لا يؤثر كثيرا على مردود اللاعبين .

السؤال الرابع عشر : هل يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات؟  
الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان حماس اللاعبين يزداد عند امتلاء المدرجات .  
الجدول رقم (15): يبين ما إذا كان حماس اللاعبين يزداد عند امتلاء المدرجات .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	07	نعم
30%	03	لا
100%	10	المجموع

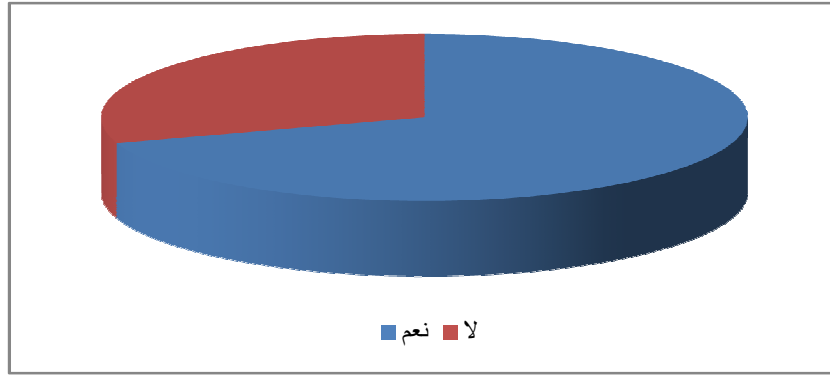


شكل رقم (14): تمثيل بياني يوضح كيفية تقييم المدرب لاداء الفريق

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن امتلاء المدرجات يزيد من حماس اللاعبين ، أما نسبة 30% من المدربين يرون أنه عند امتلاء المدرجات لا يزيد حماس اللاعبين .  
ومنه نستنتج أن امتلاء المدرجات يزيد من حماس اللاعبين .

السؤال الخامس عشر: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.  
الجدول رقم (16): يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	07	نعم
30%	03	لا
100%	10	المجموع

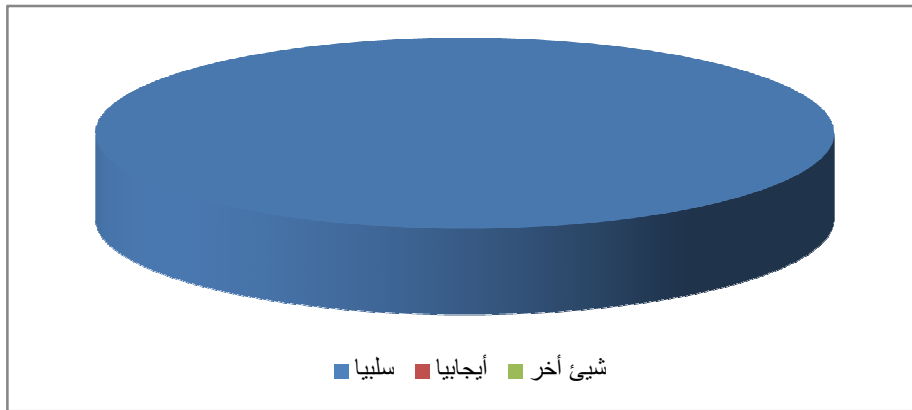


شكل رقم (15): تمثيل بياني يوضح ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 30% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان.  
ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

السؤال السادس عشر : عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟. الغرض من السؤال: معرفة رد فعل اللاعبين في حالة السلوك العدواني من الجمهور ومدى تأثيره على أدائهم. الجدول رقم (17): يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	سلبيا
00%	00	إيجابيا
00%	00	شيء آخر
100%	10	المجموع

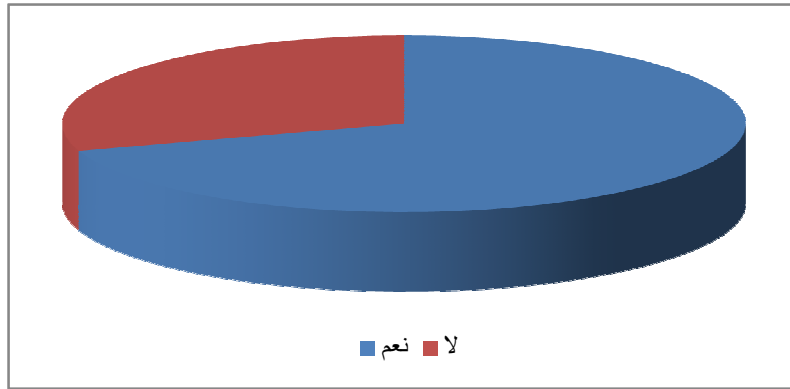


شكل رقم (16): تمثيل بياني يوضح كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن السلوك العدواني للجمهور يؤثر سلبا على أداء اللاعبين داخل الملعب . ومنه نستنتج أن عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على أدائهم.

السؤال السابع عشر: هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير هتافات وتشجيعات الجمهور على مردود اللاعبين داخل الميدان.  
الجدول رقم (18): يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	07	نعم
30%	03	لا
100%	10	المجموع



شكل رقم (17): تمثيل بياني يوضح ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافاته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 30% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابياً بتشجيعات الجمهور.  
ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

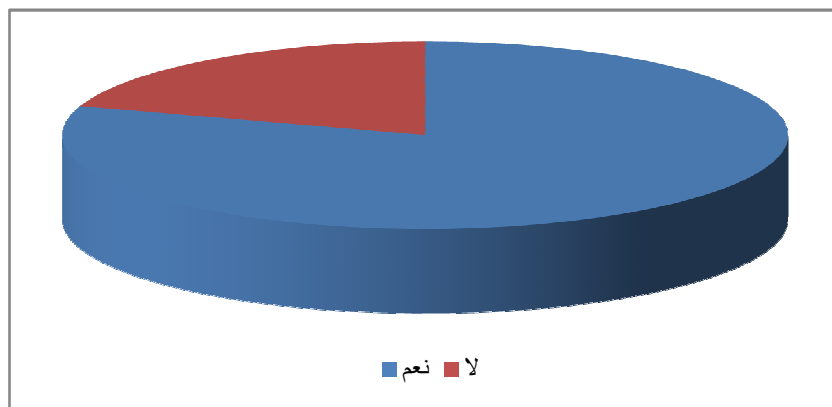
المحور الثالث : لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم

السؤال الثامن عشر: هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟

الغرض من السؤال: مدى تأثير أهمية المباراة على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (19): يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	%80
لا	02	%20
المجموع	10	%100

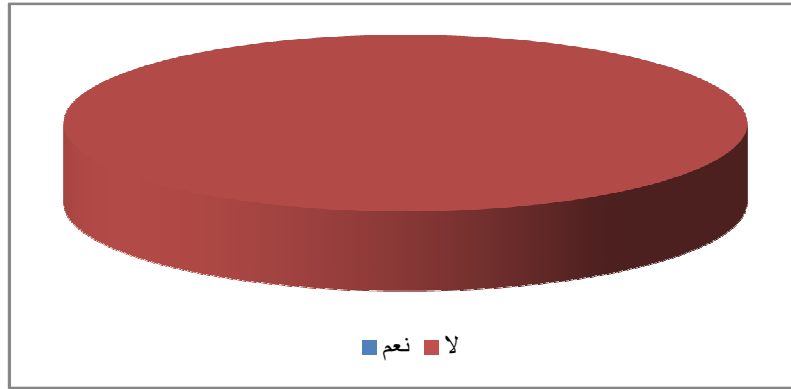


شكل رقم (18): تمثيل بياني يوضح ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتا مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات. ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا

السؤال العشرون: هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية؟  
الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان اللاعبون يشعرون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية .  
الجدول رقم (20): يبين ما اذا كان اللاعبون يشعرون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%100	09	نعم
%00	00	لا
%100	10	المجموع



شكل رقم (19): تمثيل بياني يوضح ما اذا كان اللاعبون يشعرون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية.

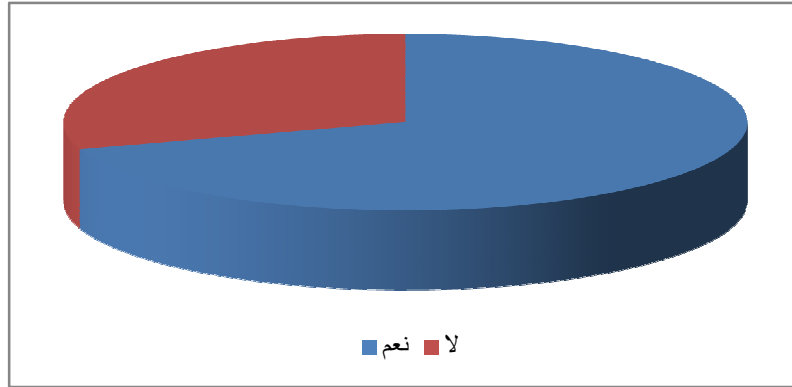
من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن اللاعبين يشعرون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية .  
ومنه نستنتج أن المباريات الودية تجعل اللاعبين أكثر راحة وسهولة في الاداء

السؤال الواحد والعشرون : عند حضور الادوار الهامة ( نهائي، نصف نهائي.....) هل تلاحظ ارتباك في صفوف اللاعبين؟

الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان اللاعبون يرتبكون عند حضور الادوار الهامة .

الجدول رقم (21): يبين ما اذا كان اللاعبون يرتبكون عند حضور الادوار الهامة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	70%
لا	03	30%
المجموع	10	100%

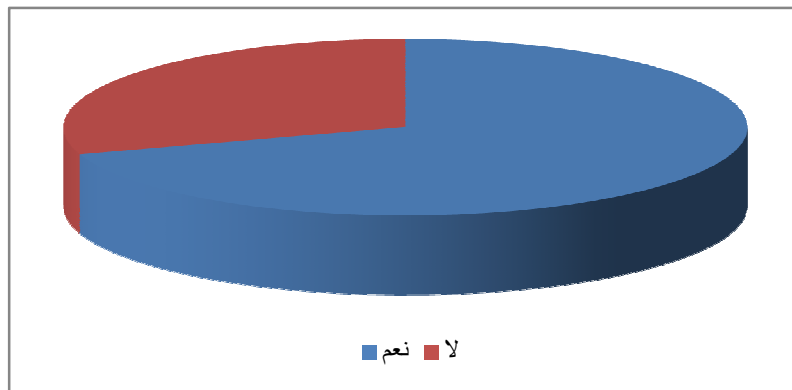


شكل رقم (20): تمثيل بياني يوضح ما اذا كان اللاعبون يرتبكون عند حضور الادوار الهامة .

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن اللاعبون يرتبكون عند حضور الادوار الهامة ، أما نسبة 30% فيرون أن لاعبيهم لا يرتبكون عند حضور المباريات المهمة . ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يتبكون عند حضور الادوار الهامة مثل النهائي والنصف نهائي .

السؤال الثاني والعشرون : هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضروا مباراة هامة؟  
الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان مستوى اللاعبين ينخفض كلما حضروا مباراة هامة .  
الجدول رقم (22): يبين ما اذا كان مستوى اللاعبين ينخفض كلما حضروا مباراة هامة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	70%
لا	03	30%
المجموع	10	100%

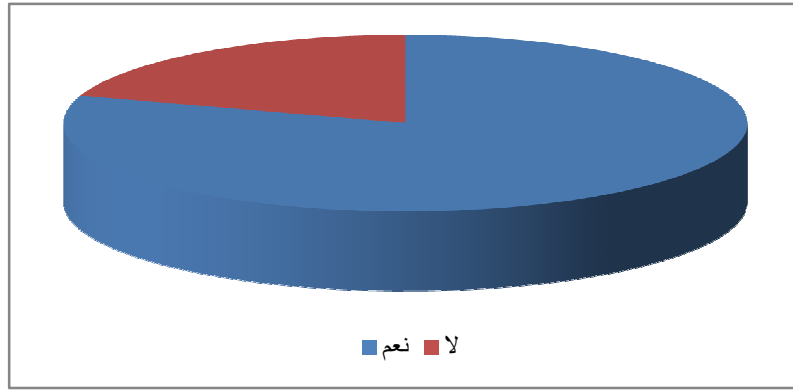


شكل رقم (21): تمثيل بياني يوضح ما اذا كان مستوى اللاعبين ينخفض كلما حضروا مباراة هامة.

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن مستوى اللاعبين ينخفض كلما حضروا مباراة هامة ، أما نسبة 30% فيرون أن لاعبيهم لا مستوى اللاعبين ينخفض حضور مباراة هامة. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يتبعون عند حضور الادوار الهامة مثل النهائي والنصف نهائي .

السؤال الثالث والعشرون : هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز اللاعبين أثناء المباريات الهامة.  
الجدول رقم (23): بين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع



شكل رقم (22): تمثيل يوضح تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

من خلال نتائج الجدول رقم(23) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن لاعبيهم يرتكبون ويرتكبون الأخطاء أثناء المباريات وينقص تركيزهم أما نسبة 20% فيرون أن لاعبيهم لا يرتكبون الأخطاء بل يبقى تركيزهم كبير في المباريات.

ومنه نستنتج أن أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظرا لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.

السؤال الرابع و العشرون ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السليبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب التي لها تأثير مباشر على الأداء السليبي للاعبين.

لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبى على اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن التحكيم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافر مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي للأداء السليبي للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور ونوعية وطبيعة المنافسة.

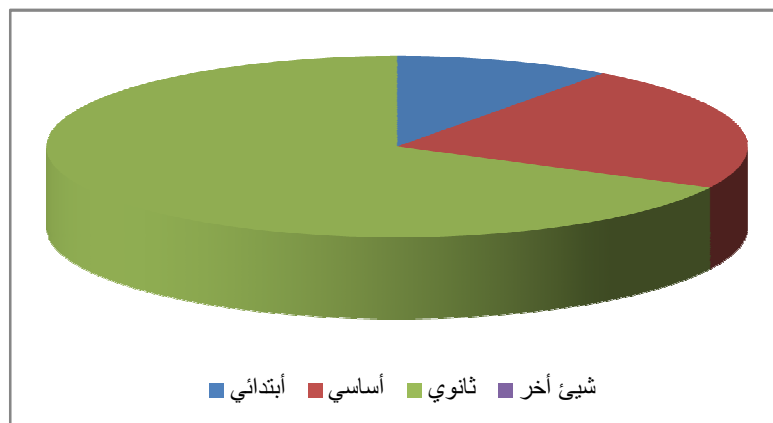
### 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان للاعبين:

السؤال الاول : ما هو مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.

جدول رقم (24): يمثل المستوى الدراسي للاعبين.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ابتدائي	04	10%
أساسي	09	22.5%
ثانوي	27	67.5%
شيء آخر	00	00%
المجموع	40	100%



شكل رقم (23): تمثيل بياني يوضح المستوى الدراسي للاعبين.

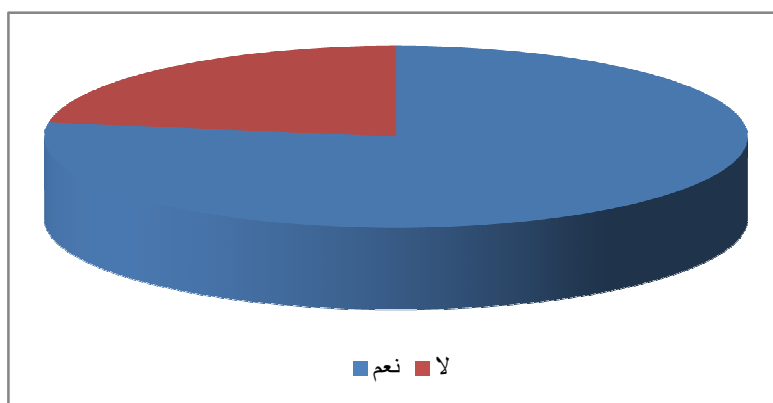
من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 67.5% من اللاعبين لهم مستوى ثانوي أما نسبة 22.5% من اللاعبين لهم مستوى أساسي في حين نسبة 10% مستوى الدراسي لديهم ابتدائي. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

السؤال الثاني: هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تنوع في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (25): يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
77.5%	31	نعم
22.5%	09	لا
100%	40	المجموع

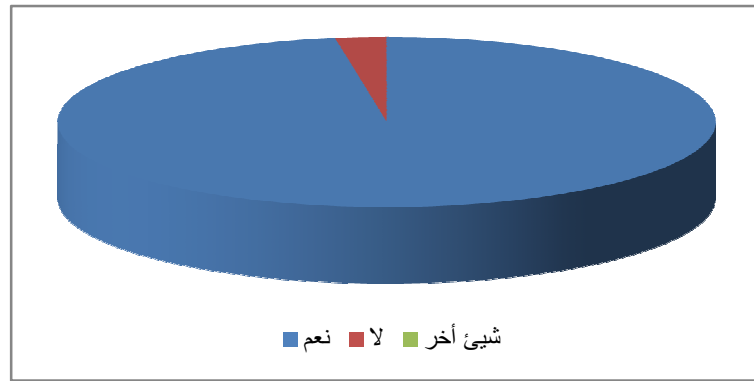


شكل رقم (24): تمثيل بياني يوضح مدى التنوع في الحصص التدريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (25) يتضح لنا أن نسبة 77.5% من اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 22.5% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية. ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

السؤال الثالث : أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟  
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصص التدريبية.  
 الجدول رقم (26): يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
97.5%	39	نعم
2.5%	01	لا
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (25): تمثيل بياني يوضح تلقي اللاعبين النصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.

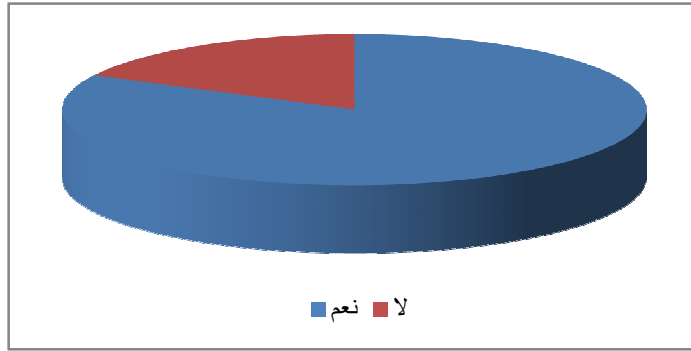
من خلال نتائج الجدول رقم (26) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة بـ 97.5% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية إما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 2.5% من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية.  
 ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس إيجابيا على نتائج الفريق.

السؤال الرابع: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة دور نصائح المدرب في إقبال اللاعبين على التدريب.

الجدول رقم (27): يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
82.5%	33	نعم
17.5%	07	لا
100%	40	المجموع



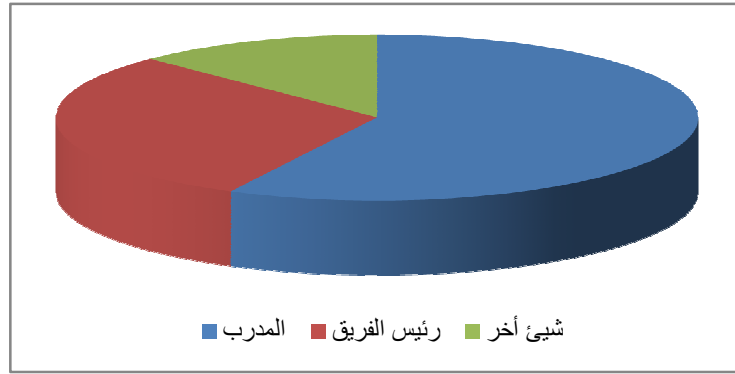
شكل رقم (26): تمثيل بياني يوضح نصائح المدرب و دورها في إقبال اللاعبين على التدريب.

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 17.5% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب.

ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

السؤال الخامس: إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟  
الغرض من السؤال: معرفة من أي طرف تكون مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم.  
الجدول رقم (28): يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
57.5%	23	المدرّب
30%	12	رئيس الفريق
12.5%	05	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (27): تمثيل بياني يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.

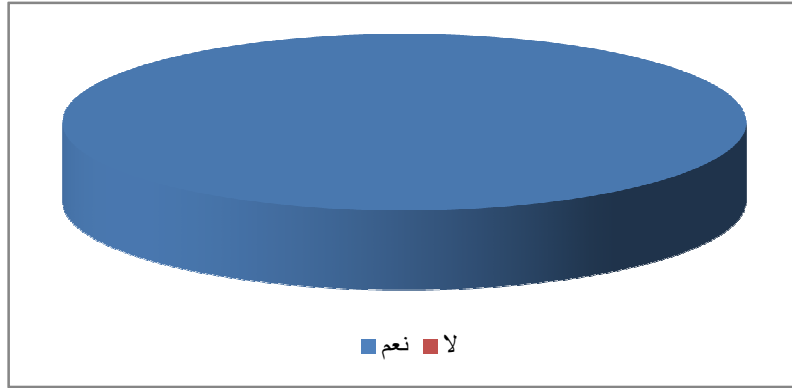
من خلال نتائج الجدول رقم (28) نلاحظ أن نسبة 57.5% من اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 30% فيرون أن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 12.5% فقد اختلفت إجاباتهم فمنهم من أكد على دور العائلة في حل مشاكلهم ومنهم من يرى أن الزميل هو الذي يساعدهم على حل مشاكلهم.  
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

السؤال السادس : هل لفريقك أطباء؟

الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان للفريق اطباء

الجدول رقم (29): يوضح وجود اطباء في الفريق .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%100	40	نعم
%00	00	لا
%100	40	المجموع



شكل رقم (28): تمثيل بياني يوضح وجود اطباء في الفريق

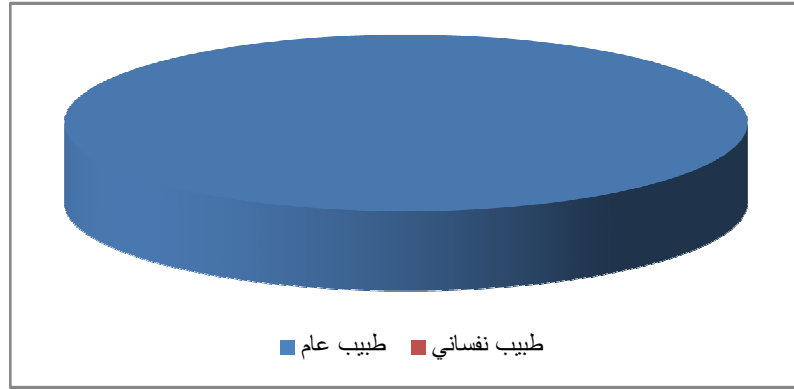
من خلال نتائج الجدول رقم (29) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين اجابو بانه يوجد اطباء في الفرق .  
ومنه نستنتج أن كل اللاعبين يقرون بانه يوجد اطباء بالفريق .

السؤال السابع : اذا كان الجواب بنعم هل هو:

الغرض من السؤال : معرفة تخصص الطبيب بالفريق

الجدول رقم (30): يوضح وجود تخصص الطبيب في الفريق .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%100	40	طبيب عام
%00	00	طبيب نفسي
%00	00	شيء آخر
%100	40	المجموع

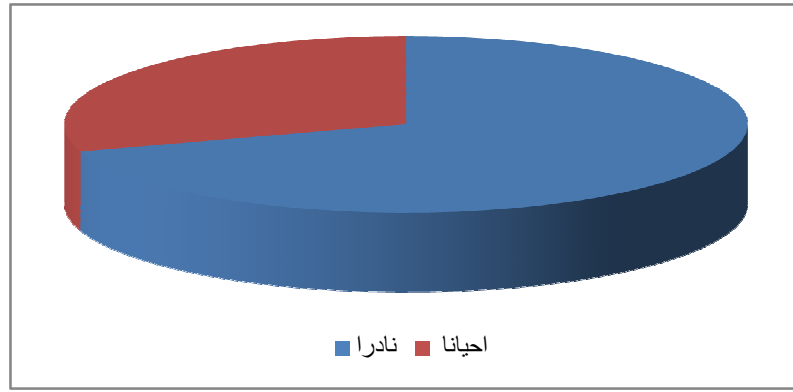


شكل رقم (29): تمثيل بياني يوضح تخصص الطبيب في الفريق

من خلال نتائج الجدول رقم (30) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين اجابو بانه يوجد طبيب عام في الفريق .  
ومنه نستنتج أن كل اللاعبين يقرون بانه يوجد طبيب عام بالفريق .

السؤال الثامن : هل يقوم المدرب بتحضيركم نفسيا قبل المباريات ؟  
 الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباريات.  
 الجدول رقم (31): يوضح ما اذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباريات.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	دائما
00%	00	احيانا
100%	40	نادرا
100%	40	المجموع



شكل رقم (30): تمثيل بياني يوضح ما اذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباريات

من خلال نتائج الجدول رقم (31) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين اجابو بانه يوجد طبيب عام في الفريق.  
 ومنه نستنتج أن كل اللاعبين يقرون بانه يوجد طبيب عام بالفريق .

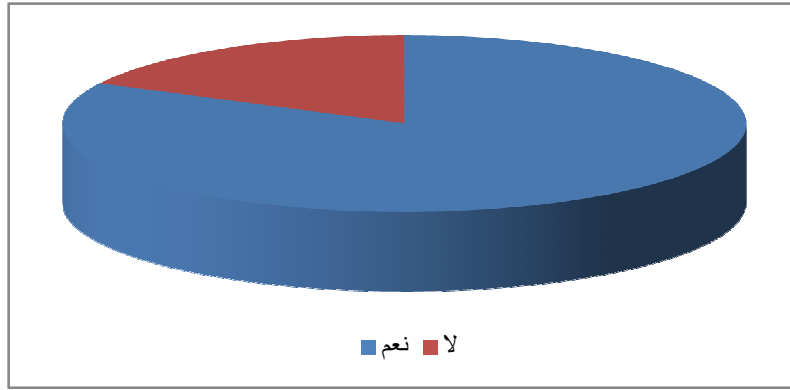
المحور الثاني : للجمهور دور سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

السؤال العاشر: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حب اللاعبين للعب في وجود الجمهور.

الجدول رقم (32): يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
82.5%	33	نعم
17.5%	07	لا
100%	40	المجموع



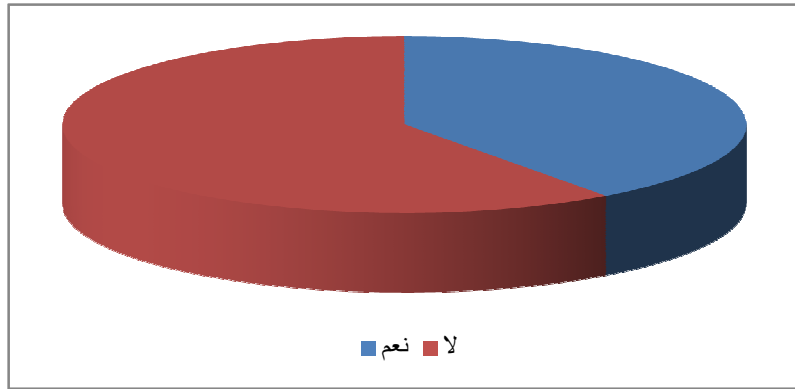
شكل رقم (31): تمثيل يوضح محبة لاعبي اللعب في وجود الجمهور

من خلال نتائج الجدول رقم (32) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور أما نسبة 17.5% لا يحبون اللعب في وجود الجمهور.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

السؤال الحادي عشر: هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين.  
الجدول رقم (33): يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	16	40%
لا	24	60%
المجموع	40	100%

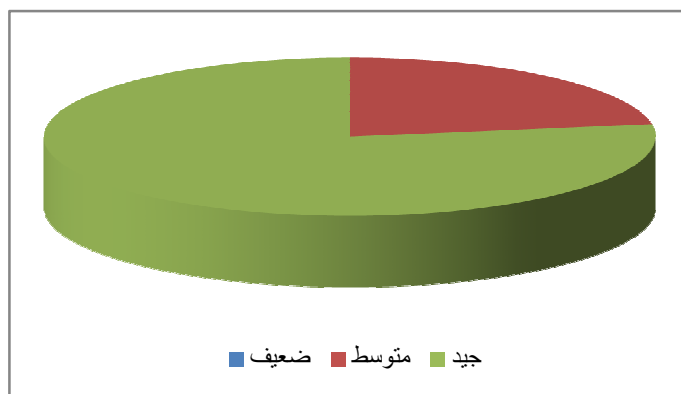


شكل رقم (32) : تمثيل بياني يوضح ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

من خلال نتائج الجدول رقم (33) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 40% فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك. ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

السؤال الثاني عشر: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين.  
الجدول رقم (34): يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ضعيف	00	00%
متوسط	09	22.5%
جيد	31	77.5%
المجموع	40	100%

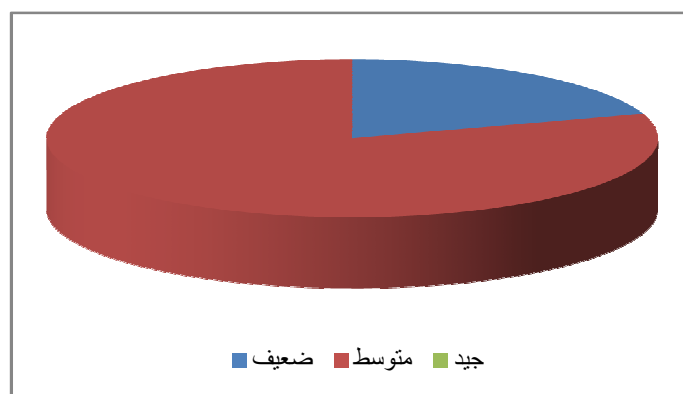


شكل رقم (33): تمثيل بياني يوضح مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

من خلال نتائج الجدول رقم (34) نلاحظ أن نسبة 77.5% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 22.5% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أدائهم.  
ومنه نستنتج أن الجمهور يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماسا كبيرا.

السؤال الثالث عشر : كيف يكون أدائك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الفريق الخصم؟  
الغرض من السؤال : معرفة اداء اللاعب عندما يلعب خارج الميدان و اما الجمهور الخصم .  
الجدول رقم (35): يبين اداء اللاعب عندما يلعب خارج الميدان و اما الجمهور الخصم .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
20%	08	ضعيف
80%	32	متوسط
00%	00	جيد
100%	40	المجموع



شكل رقم (34): تمثيل بياني يوضح اداء اللاعب عندما يلعب خارج الميدان و اما الجمهور الخصم ..

من خلال نتائج الجدول رقم (35) نلاحظ أن نسبة 20% من اللاعبين يصبح أدائهم عندما يلعبون خارج الديار و امام الجمهور الخصم أما نسبة 80% منهم يصبح أدائهم متوسط وهذا نظرا لأن ضغط الجمهور الخصم يمكن أن يعرقل أدائهم اللاعبين.

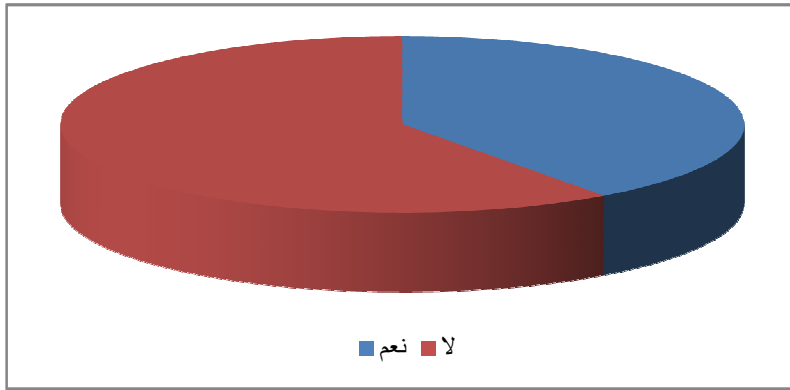
ومنه نستنتج أن تشجيع الجمهور يلعب دورا كبيرا في تحسين أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان .

السؤال الثالث عشر : هل يتحسن أدائك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟

الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان اداء اللاعب يتحسن عند تشجيع الجمهور لفريقه .

الجدول رقم (36): يبين اذا كان اداء اللاعب يتحسن عند تشجيع الجمهور لفريقه

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
60%	16	نعم
40%	24	لا
100%	40	المجموع



شكل رقم (35): تمثيل بياني يوضح اذا كان اداء اللاعب يتحسن عند تشجيع الجمهور لفريقه

من خلال نتائج الجدول رقم (36) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يتحسن أدائهم عندما يشجع الجمهور فريقهم أما نسبة 40% منهم لا يتحسن أدائهم عند تشجيع الجمهور لفريقهم. ومنه نستنتج أن الجمهور الخصم يلعب دورا كبيرا في التأثير على أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان عن الضغط عليهم من خلال تشجيع الفريق الخصم

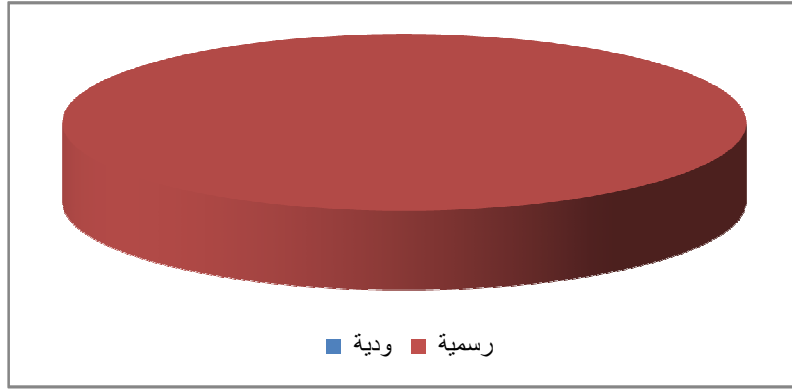
المحور الثالث : لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم

السؤال الرابع عشر: هل تفضل اللعب في مباراة؟

الغرض من السؤال : معرفة نوع المباراة التي يفضلها اللاعب.

الجدول رقم (37): يبين نوع المباراة التي يفضلها اللاعب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	ودية
100%	40	رسمية
100%	40	المجموع



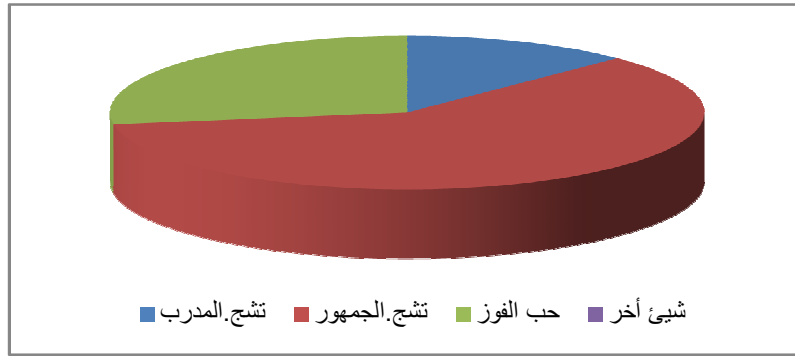
شكل رقم (36): تمثيل بياني يوضح نوع المباراة التي يفضلها اللاعب.

من خلال نتائج الجدول رقم (37) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين يتحسن اللعب في المباريات الرسمية .  
ومنه نستنتج أن المباريات الرسمية أهم من المباريات الودية بالنسبة للاعبين .

السؤال الخامس عشر : أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟  
الغرض من السؤال: معرفة الدافع الأكثر وراء رغبة اللاعبين في الفوز.

الجدول رقم (38): يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تشجيعات المدرب	05	12.5%
تشجيعات الجمهور	24	60%
حب الفوز	11	27.5%
شيء آخر	00	00%
المجموع	40	100%



شكل رقم (37): تمثيل بياني يوضح دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.

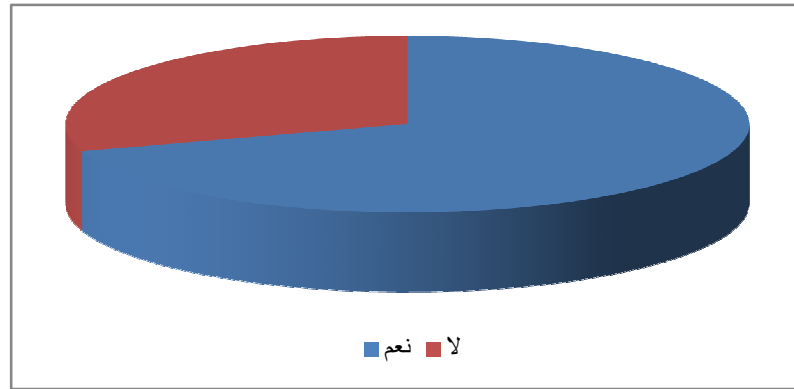
نلاحظ من خلال الجدول رقم (38) أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 27,5% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 12,5% فيعتبرون تشجيعات المدرب هي الدافع في حماس اللاعبين ورغبتهم في الفوز أثناء المنافسات. ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون أن تشجيعات الجمهور هي الدافع والمحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

السؤال السادس عشر: هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم اللاعب في أعصابه تحت ضغط المنافسات الهامة.

الجدول رقم (39): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتبكون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	28	نعم
30%	12	لا
100%	40	المجموع



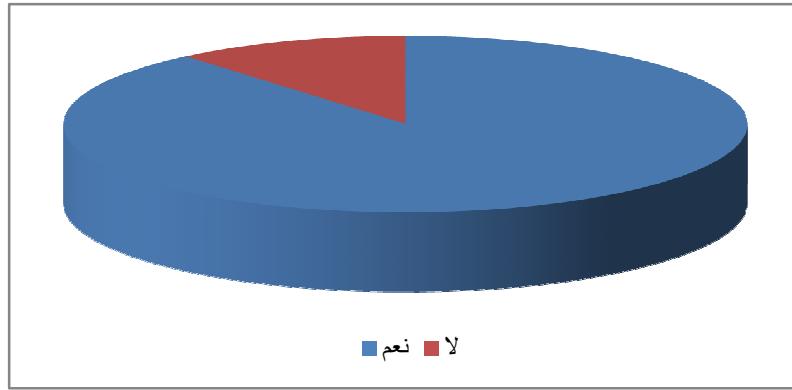
شكل رقم (38): تمثيل بياني يوضح ارتباك اللاعبين عند دخوله المنافسة

من خلال الجدول رقم (39) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك والخوف أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة 30% من اللاعبين فقد أكدوا على عدم ارتباكهم وخوفهم أثناء دخولهم للمنافسات الهامة.

ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية اللاعبين ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته.

السؤال السابع عشر: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟  
 الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.  
 الجدول رقم (40): يبين تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
82.5%	33	نعم
17.5%	07	لا
100%	40	المجموع

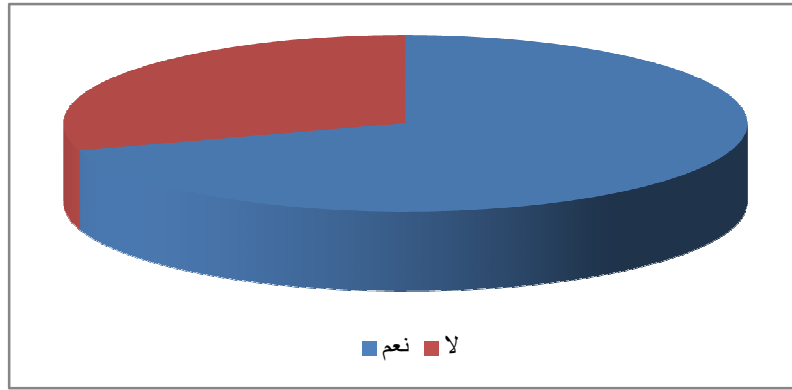


شكل رقم (39): تمثيل بياني يوضح تأثير المنافسة على تركيز اللاعبين

من خلال نتائج الجدول رقم (40) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 17.5% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة.  
 ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

السؤال الثامن عشر : هل أدائك منخفض كلما حضرت مباراة هامة؟  
 الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان اداء اللاعب ينخفض في المباريات الهامة .  
 الجدول رقم (41): يبين تأثير المباريات الهامة على اداء اللاعبين .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	28	نعم
30%	12	لا
100%	40	المجموع



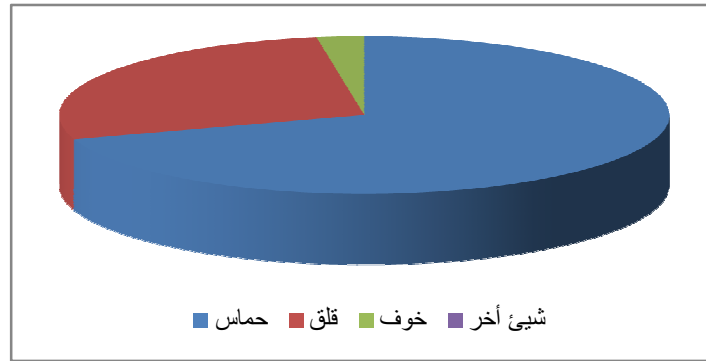
شكل رقم (40): تمثيل بياني يوضح تأثير المباريات الهامة على اداء اللاعبين

من خلال نتائج الجدول رقم (41) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين ينخفض اداؤهم في المباريات الهامة، أما نسبة 30% لا يخفض أثناء المباريات.  
 ومنه نستنتج أن المباريات الهامة لها تأثير على سلبى اداء اللاعبين .

السؤال التاسع عشر: كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي)؟  
الغرض من السؤال: معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.

الجدول رقم (42): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	28	حماس
2.5%	01	خوف
27.5%	11	قلق
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (41) : تمثيل بياني يوضح شعور اللاعبين في المباريات المهمة

من خلال نتائج الجدول رقم (42) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 27.5% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 2.5% أكدوا على شعورهم بالخوف.

ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

**السؤال الثامن والعشرين:** ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين.

لقد اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن نسبة من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني والنفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على مستوى أدائهم ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم والمدرّب المشرف عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحواجز المادية.

**مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:**

**الفرضية الأولى:** إهمال المدرّب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (08)، (12) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (30)، (31) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، وهذا ما أكد عليه محمد عادل في الصفحة (20) من الجانب النظري حيث أكد على أن "التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرصية"

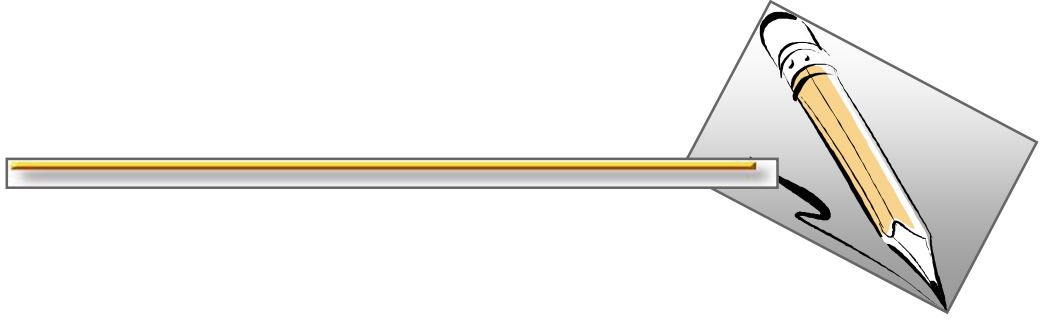
**الفرضية الثانية:** للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (14)، (15)، (16)، (17)، (18) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (33)، (34)، (35)، (36) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (32) من الجانب النظري حيث تضمن قوله مايلي: "تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم".

وكذلك أكد على هذه النتائج أحمد أمين فوزي في الصفحة (22) على أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً".

الفرضية الثالثة: لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم. من خلال نتائج الجداول (19)، (20)، (21)، (22)، (23) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (39)، (40)، (41)، (42) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (18) حيث تضمن قوله مايلي: "تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة"،

بينما أكد أحمد أمين فوزي في الصفحة (19) على مايلي: "تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان".



# استنتاجات واقترحات

## الفصل الخامس:



1- استنتاجات عامة

2- اقتراحات

3- المراجع المعتمدة في الدراسة

4- الملاحق

5- ملخص الدراسة

## الاستنتاجات عامة:

بعد ما تطرقنا إليه حول موضوع بحثنا هذا بعنوان دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فئة أشبال (15\_18) بشكل نظري ثم بشكل تطبيقي ، يمكن القول أننا تمكنا من الخروج ببعض النتائج من خلال الدراسة الميدانية بفرق ولاية المسيلة المتمية للجهوي الأول رابطة باتنة التي كشفت عن الأجواء في دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم ميدانيا والتي ترجمتها من خلال الجداول والأشكال السابقة ، وكتيجة هذا العمل يمكن أن نلخصها فيما يلي :

- إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- ثقة المدرب بلاعبيه دور كبير في التأثير على السير الحسن للحصة، ذلك لأن عامل الثقة مهم جدا حيث يزيد من وحدة وتماسك الفريق مما يرفع ويزيد من ردودهم.
- اغلب المدربين على درجة عالية من الوعي في جانب المعاملة الجيدة مع اللاعبين، من خلال تفهمهم ومحاولة إرضائهم مما انعكس على نفسية اللاعبين.
- يحتل المدرب مكانة كبيرة في نفوس اللاعبين ، حيث يروونه مربي وبالدرجة الأولى في مرتبة الأخ

## الاقتراحات:

- من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:
- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
  - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
  - على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
  - خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
  - عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
  - إتباع الطرق العلمية في التحضير النفسي .
  - توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
  - توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضرر وف .



## قائمة المراجع :

1. المنجد الأبيدي: قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967.
2. قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997.
3. الفيروز أبادي: القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998.
4. إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960
5. أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر،
6. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003 .
7. إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002
8. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990،
9. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000،
10. أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000،
11. بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم مذكرة ليسانس، جوان 1997
12. جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت: 1993
13. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001
14. حسن احمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م.
15. حسن عبد الجواد: "كرة القدم"؛ ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984
16. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4 ، بيروت، 1977
17. حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"؛ دار المعلمين، بيروت: 1998م
18. حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985.
19. حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة

20. رايح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990
21. رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"؛ ط2، دار النظر عبور: 1999
22. روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
23. رومي جميل: "فن كرة القدم"؛ ط2، دار النفائس، بيروت: 1986.
24. سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م
25. سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ ج1، ط2، بدون تاريخ
26. عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980
27. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994
28. علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م
29. عمرون بدران: مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، [www.Hayatnafs.com/mna3at\\_fi\\_alnafs/sport](http://www.Hayatnafs.com/mna3at_fi_alnafs/sport) com pètion
30. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية: مستغانم، 1997
31. قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 19906، الجزائر .
32. كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987.
33. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
34. مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998
35. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987
36. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992
37. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002،
38. محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003
39. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998

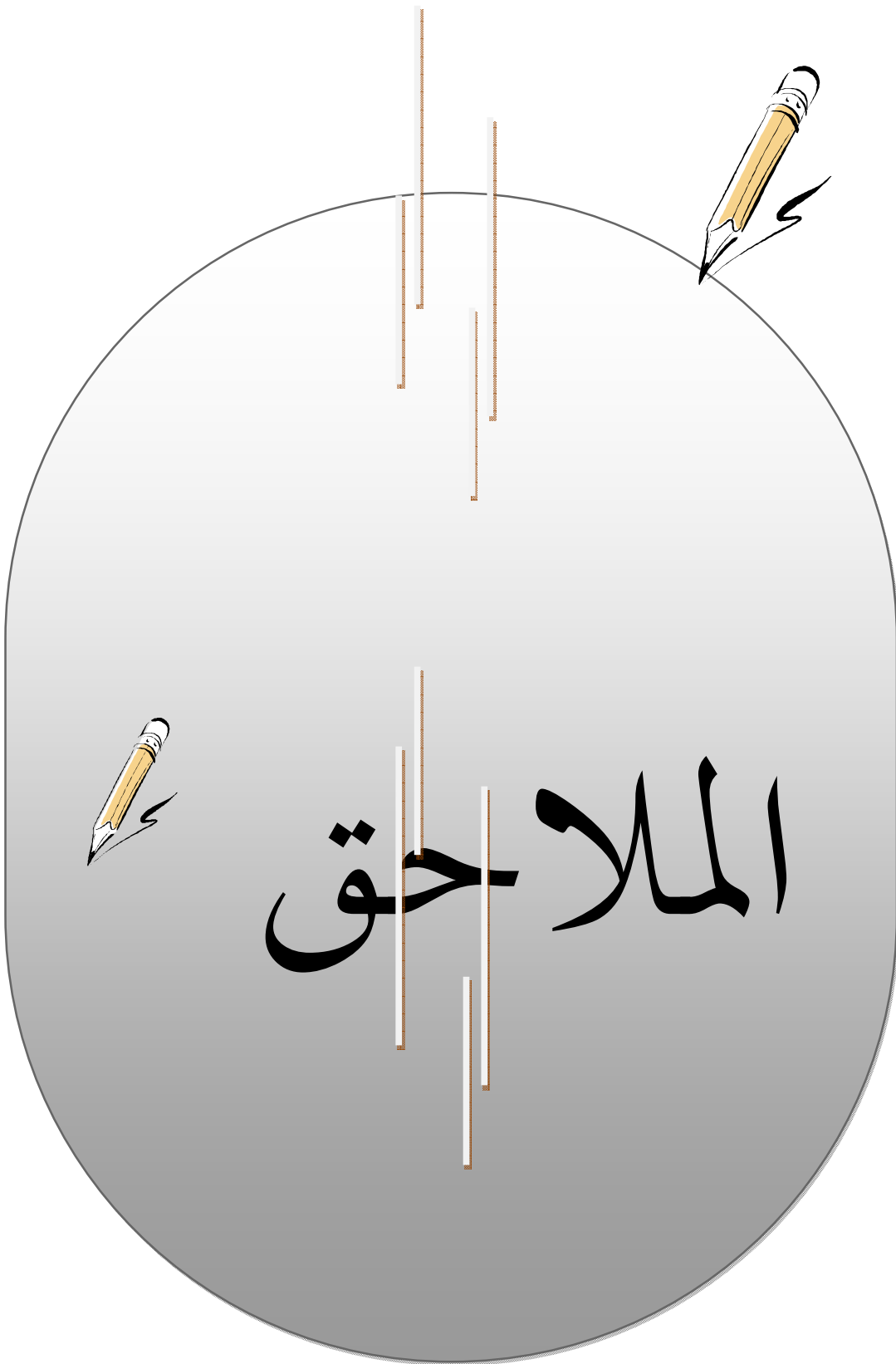
40. محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985
41. محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965
42. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994
43. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994،
44. محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992
45. مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملايين "؛ ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998
46. مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي عمان الأردن: 1998.
47. موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط1، دار الفكر عمان: 1999 المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998
48. نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983
49. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990،

## المراجع الاجنبية :

1. Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger 1989.
2. le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 995paris.
3. R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991.
4. Alain Michel: "Foot .balle,les systèmes de jeu",2<sup>eme</sup> edition,edition chiram,Paris,1998.

## قائمة الدويات والمجلات:

1. المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998.
2. مجلة الحوادث: "العدد 118، 23ماي 198 محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1975.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

— المسيلة —

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: كرة القدم

— استمارة الاستبيان —

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في

المنافسات الرياضية فئة أشبال(15\_18)

نرجو من سيادتكم الموقرة ملاً استمارة الاستبيان بكل مصداقية وموضوعية، ولعلمك انه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

الأستاذ المشرف:

— د. مرنيذ امينة —

من إعداد الطلبة:

— كسال عبد الله

السنة الجامعية 2015-2016

استبيان خاص باللاعبين:

لسن:

المستوى الدراسي:

- ابتدائي

- اساسي

- ثانوي

- شيء آخر.....

الخبرة الميدانية:.....

المحور الاول : إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى إنخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة

1- هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

نعم  لا

2- أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

نعم  لا

شيء آخر .....

3- هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

نعم  لا

4- إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

المدرب

رئيس الفريق

شيء آخر

5- هل لفريقك أطباء؟

نعم  لا

6- الجواب بنعم هل هو:

طبيب عام

طبيب نفسي

شيء آخر .....

7- هل يقوم المدرب بتحضيركم نفسيا قبل المباريات ؟

دائما

احيانا

نادرا

8- هل يؤثر التحضير النفسي لك من طرف المدرب في رفع مستواك؟

نعم  لا

المحور الثاني : للجمهور دور سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

9- هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

نعم  لا

10- هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

نعم  لا

11- عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟

ضعيف  متوسط  جيد

12- كيف يكون أدائك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الفريق الخصم؟

ضعيف  متوسط  عالي

13- هل يتحسن أدائك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟

نعم  لا

المحور الثالث : لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم

14- هل تفضل اللعب في مباراة؟

رسمية  ودية

15- أثناء المنافسات الرياضية ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

تشجيعات المدرب

تشجيعات الجمهور

حب الفوز

شيء آخر

16- هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

نعم  لا

17- هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

نعم  لا

18- هل أدائك منخفض كلما حضرت مباراة هامة؟

نعم  لا

19- كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة ( نهائي، نصف نهائي، دربي)؟

خوف

حماس

شيء آخر .....

قلق

20- ماهي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

.....  
.....

استبيان خاص بالمدرين:

- 1- السن.
- 2- هل مارست مهنة اخرى، مهنة التدريب؟  
نعم  لا
- اذا كانت الاجابة بنعم  
ماهي.....
- 3- ماهو عدد سنوات الخبرة في تدريب لكرة القدم؟  
.....

4- ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

- تقني سامي في الرياضة
- ليسانس في التربية البدنية
- مستشار في التربية البدنية
- شهادة اخرى

المحور الاول : إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى إنخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة

- 5- اذا هزم فريقك في مقابلة ماهو رد فعلك امام اللاعبين؟  
- الغضب امامهم
- تصرف عادي
- شيء اخر
- 6- هل تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي؟  
نعم  لا
- 7- هل تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟  
نعم  لا
- 8- هل ترى ان التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم؟  
نعم  لا
- 9- هل انت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟  
نعم  لا
- 10- اذا كان احد اللاعبين له مشكل معين، من أي طرف تكون المساعدة له؟

- المدرب
- رئيس الفريق
- الفريق

- شيء اخر

11- هل لفريقك طيب نفساني يتبع حالات النفسية للاعبين؟

نعم  لا

12- هل يؤثر التحضير النفسي للاعبين من طرف المدرب في رفع مستوى اللاعبين؟

نعم  لا

المحور الثاني : للجمهور دور سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

13- هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟

نعم  لا

14- كيف تقيم اداء اللاعبين أثناء اللقاء بدون جمهور؟

ضعيف  متوسط  جيد

15- هل يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات؟

نعم  لا

16- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي الى خفض في مستوى اداء اللاعبين؟

نعم  لا

17- عندما يطرأ اسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الاداء؟

- سلبي

- ايجابيا

- شيء اخر

18- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟

نعم  لا

المحور الثالث : لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى اداء اللاعبين في كرة القدم

19- هل يختلف اداء لاعبيك مع اختلاف اهمية المباريات؟

نعم  لا

وكيف ذلك؟.....

20- هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية؟

نعم  لا

21- عند حضور الادوار الهامة ( نهائي، نصف نهائي.....) هل تلاحظارتباك في صفوف اللاعبين؟

نعم  لا

22- هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟

لا

نعم

كيف ذلك؟.....

23- هل يتكب اللاعبون كثير من الاخطاء اثناء اجراء المباريات الهامة؟

لا

نعم

24- ماهي الاسباب الاساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء المنافسة الرياضية؟

.....

مذكرة مكملة لنيل شهادة : شهادة الماستر

تخصص : تحضير بدني وذهني

## العنوان

# دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فئة أشبال (15\_18)

- دراسة ميدانية لي أندية الجهوي الأول لولاية المسيلة-

إعداد الطالب

كسال عبد الله

تاريخ المناقشة: 2016/06/05

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- مرنيز أمينة ..... مشرفا.
- لورنيق يوسف.....رئيسا.
- قروش النوارى.....عضوا.

# مشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word

كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحث : كسال عبد الله

تاريخ المناقشة : 2016/06/05

عنوان الرسالة : دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فئة أشبال (15\_18)

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : لورنيق يوسف

عدد الصفحات : 96 ورقة.

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :

بالعربية

- عنوان الدراسة : " دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فئة أشبال(15\_18) "
- هدف الدراسة : معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مشكلة الدراسة : هل للقلق دور سلبي على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ؟
- فرضيات الدراسة : للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية
- عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على بعض الفرق المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة والتابعة لرابطة باتنة.
- المنهج المتبع في الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الطريقة العشوائية .
- أدوات الدراسة : استمارة الاستبيان

كلمات المفاتيح:

- القلق

- المنافسة

- الأداء

- كرة القدم

- المراهقة

**Mots clés:**

- anxiété
- compétition
- performance
- Football
- Ados

**Keywords:**

- Anxiety
- The competition
- the performance
- football
- Teenage

## جاء هذا البحث في فصول

**الفصل الأول:** ويمثل الخلفية النظرية والدراسات السابقة والتي تطرق فيها الباحث إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ومؤشراتها. تم الدراسات السابقة التي تطرق فيها الباحث بشكل مختصر إلى أهم الدراسات المرتبطة ذات العلاقة بمشكلة البحث،  
**الفصل الثاني:** تطرق الباحث إلى أهم الكلمات الدالة ثم إشكالية وأهداف الدراسة وأهميتها وفرضياتها .

**الفصل الثالث:** كان للإجراءات الميدانية للدراسة حيث اشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة ، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها ، والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة والأساليب الإحصائية.

**الفصل الرابع:** احتوى على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات  
**من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :**

- إجراء تريبص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

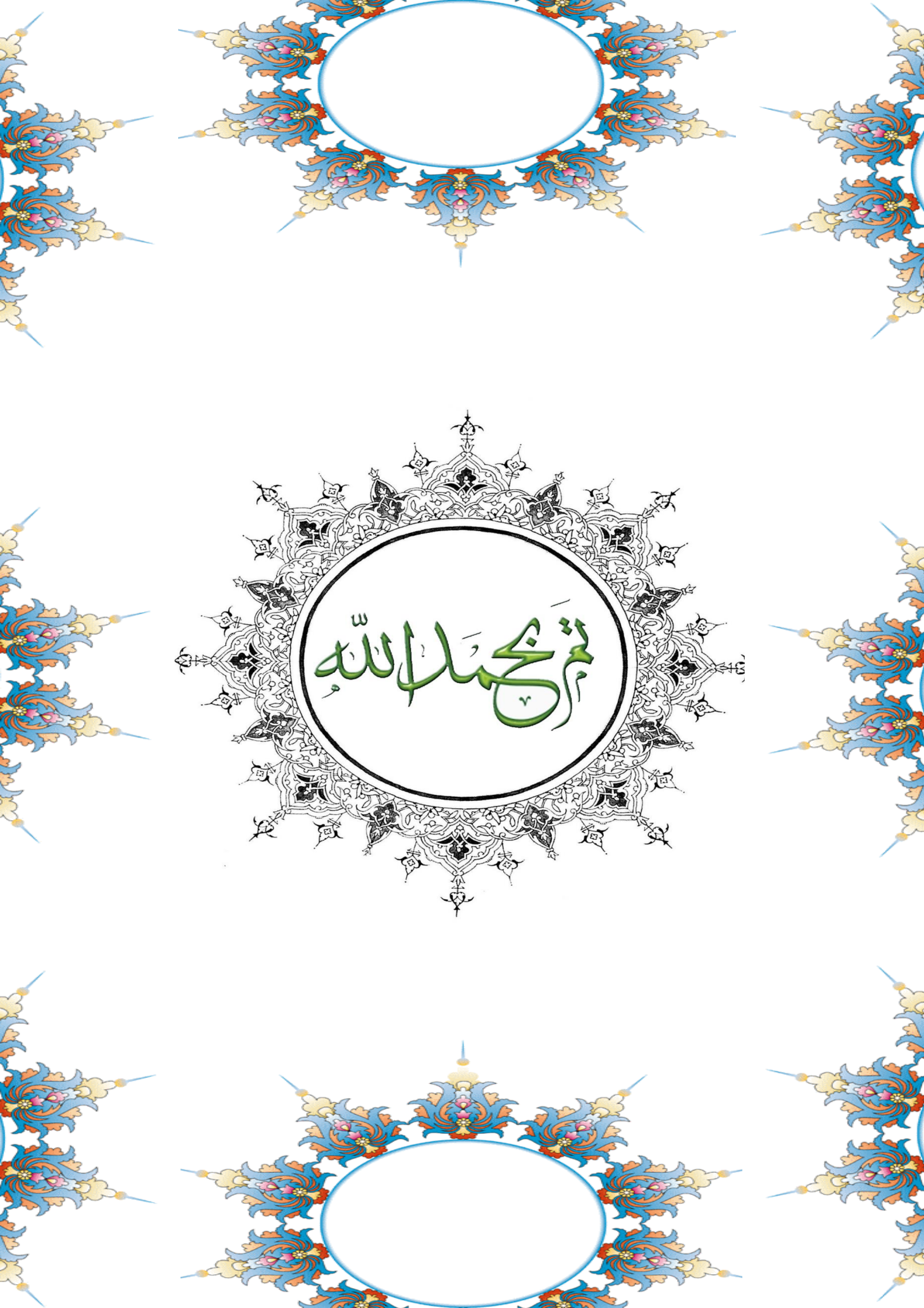
### توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها :

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير النفسي .
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

### توصلت(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

#### أهم المقترحات

- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .



تَمَجِّدُكَ اللَّهُ



## ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة : " دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية "
- هدف الدراسة : التعرف دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية
- مشكلة الدراسة :

هل للقلق دور سلبي على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ؟

### ➤ فرضيات الدراسة :

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

➤ عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على بعض الفرق المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة والتابعة لرابطة باتنة.

➤ المنهج المتبع في الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب العشوائي .

➤ أدوات الدراسة : استمارة الاستبيان .

### ➤ النتائج المتوصل اليها :

- إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- ثقة المدرب بلاعبيه دور كبير في التأثير على السير الحسن للحصة، ذلك لأن عامل الثقة مهم جدا حيث يزيد من وحدة وتماسك الفريق مما يرفع ويزيد من ردودهم.
- اغلب المدربين على درجة عالية من الوعي في جانب المعاملة الجيدة مع اللاعبين، من خلال تفهمهم ومحاولة إرضائهم مما انعكس على نفسية اللاعبين.

### ➤ الاقتراحات :

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية