جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : التدريب الرياضي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

تخصص: تحضير بدني و ذهني

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية * U19*

دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة الجهوية الثانية– الوادي– لكرة القدم

إعداد الطالب:

دشري رشيد .

أ.د /زواق أحمد مشرفا

د.ديلمي محمد رئيسا

د.شلابي وليد مناقشا

السنة الجامعية: ﴿٢٠١٥/٢٠١٦﴾


بسم الله الرحمن الرحيم

فـــــهرس المحـتـويات

كلمـــــــــــــــة شكر.....	
الإهـــــداء.....	
مقـــــــــدمـــــــــة.....أ.ب	
الفصل الأول :الخـــــلفية النـــــــظرية والدراسات السابقة	
دوافع ظهور القلق	الصفحة
– تمهيـــــــــــــــد	1
1– مفهوم الدافعية	2
2– وظائف الدوافع	2
2–1– مد السلوك بالطاقة	3
2–2– أداء وظيفة الإختيار	3
2–3– توجيه السلوك نحو الهدف	3
3– تطبيق وتقسيم الدوافع	3
3–1– تصنيف الدوافع	3
3–1–1– الدافع الداخلي	3
3–1–2– الدافع الخارجي	4
3–2– تقسيم الدوافع	4
3–2–1– الدوافع الأولية	4
3–2–2– الدوافع الثانوية	4
4– الدوافع والحاجات النفسية	4
4–1– الدوافع النفسية	5
4–2– خصائص الدوافع النفسية	5

	5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي	5
	6- – الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية	6
	7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي	6
	7-1- شدة الجهد	6
	7-2- اتجاه الجهد	6
	8- دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية	6
	8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية	6
	8-1-1- اختيار النشاط	6
	8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف	6
	8-1-3- المثابرة	6
	8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي	7
	8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي	7
	9- دوافع النشاط الرياضي	7
	9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي	7
	9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي	8
	10- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي	9
	10-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة	9
	10-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة	9
	10-1-2- نظرية دافعية الكفاية	9
	10-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر	9
	10-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة	9
	خلاصة	10

القلق في المجال الريـــــــاضي	
– تمهيد	11
1– تعريف القلق	12
2– أنواع القلق	12
2–1– القلق الموضوعي	12
2–2– القلق العصابي	12
2–3– القلق الذاتي العادي	13
2–4– قلق الحالة	13
2–5– قلق السمة	13
3– أعراض القلق	13
3–1– الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية	13
3–2– الأعراض النفسية	13
4– مستويات القلق	13
4–1– المستوى المنخفض	13
4–2– المستوى المتوسط	14
4–3– المستوى العالي	14
5–مكونات القلق	14
5–1– مكونات انفعالية	14
5–2– مكون معرفية	14
5–3– مكون فيزيولوجي	14
6– أسباب القلق	14
6–1– أسباب وراثية	14
6–2– أسباب فيزيولوجية	15
6–3– نزع غرائز قوية	15
6–4– تبني معتقدات فاسدة	15
6–5– أفكار ومشاعر مكبوتة	15
6–6–عامل السن	15

6-7- حالات قلق الشعور بالذنب	15
6-8- حالات قلق مركب نقص	15
7- القلق في المجال الرياضي	16
7-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي	16
7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي	16
8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	16
8-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي	16
8-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي	17
9- علاج القلق	17
9-1- العلاج النفسي	17
9-2- العلاج الاجتماعي	17
9-3- العلاج الكيميائي	17
9-4- العلاج السلوكي للقلق	17
9-5- العلاج الكهربائي	18
9-6- العلاج الجراحي	18
10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية	18
11- القلق والأداء الرياضي التنافسي	19
12- بعض نظريات العلماء بالنسبة للقلق	19
12-1- النظرية السلوكية الجديدة	19
12-2- نظرية هندرسون و جيليريني	20
12-3-نظرية أزاري ستاك سولفيان	20
الخلاصة	21
المنافسة وأثرها على الرياضي	
-تمهيـــــــد	22
1- مفهوم المنافسة	23
2- تعريف الدورات الرياضية	23

2-1- أنواع الدورات	23
2-2- أغراض الدورات	23
3- أنواع المسابقات	24
2-1- طرق تنظيم المسابقات	24
4- أنواع المنافسة	25
2-1- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".	25
4-2- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".	25
4-3- تنافس الفرد مع نفسه	25
5- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية	25
5-1- الخصائص السيكولوجية العاملة	25
5-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية	26
5-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية	26
6- أبعاد المنافسة	27
6-1- المنافسة كموقف	27
6-2- المعلومات	28
6-3- الأساليب والطرق	28
6-4- التقويم	29
7- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية	29
7-1- الضبط الانفعالي	29
7-2- المنافسات السابقة	29
7-3- الاستعداد للمنافسة	29
7-4- مستوى المنافسة	30
7-5- غموض المنافسة	30
7-6- نظام المنافسة	30
7-7- ترتيب المنافسة	30
7-8- أهمية المنافسة	30
7-9- موقع المنافسة	30

7-10- اختلاف أدوات المنافسة	30
7-11- اختلاف مناخ المنافسة	30
7-12- جمهور المشاهدين	31
8- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية	31
-9-بعض نظريات المنافسة الرياضية	32
3-9-1-المنافسة كشرط إيجابي	32
-9-2-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال	32
9-3-المنافسة كوسيلة مقارنة	32
9-4-المنافسة كوسيلة تقويم	32
الخلاصة	33

كرة القدم	
تمهيـــــــد	34
1-تعريف كرة القدم	35
2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم	35
3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم	35
4- كرة القدم في الجزائر	37
5- قوانين كرة القدم	38
6- متطلبات كرة القدم	39
6-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	39
6-2- الإعداد البدني لكرة القدم	40
6-2-1- الإعداد البدني العام	40
6-2-2- الإعداد البدني الخاص	40
6-3- عناصر اللياقة البدنية	40
6-3-1-التحمل	40
6-3-2-القوة العضلية	41
6-3-3-السرعة	41
6-3-4- تحمل السرعة	41
6-3-5- الرشاقة	41
6-3-6-المرونة	42
6-4-الجانب النفسي	42
6-5-الجانب المهاري	42
7-أهداف رياضة كر ة القدم	42
8- خصائص كرة القدم	43
9- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم	43
10- أهمية كرة القدم في المجتمع	44
الدراسات السابقة والمشابهة	46
التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة	49

توظيف الدراسات السابقة وكيفية الاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية	49
الفصل الثانـــي :الإطار العام للدراسة	
1- الكلمات الدالة في الدراسة	51
2- إشكالية الدراسة	53
3- أهداف الدراسة	53
4- أهمية الدراسة	54
5- فرضيات الدراسة	54
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
- تمهيـــــــــــــد	56
1- الدراسة الاستطلاعية	57
2- المنهج المتبع في الدراسة	57
3- مجتمع وعينة الدراسة	57
4- أدوات جمع البيانات والمعلومات	58
5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة	64
6- الأساليب الإحصائية	65
الفصل الرابع :عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة محاور الاستبيان	
الفصل الخامس :استنتاجات واقتراحات	
1- استنتاجات عامة	104
2- اقتراحات	105

	3- الآفاق المستقبلية للدراسة	
	4- المراجع المعتمدة في الدراسة	
	5- الملاحق	
	6- ملخص الدراسة	

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول ضغط الجمهور	60
02	يوضح صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول قرار الحكام	61
03	يوضح صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول طبيعة المنافسة	62
04	يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة لمحاور الاستبيان ككل الموجه للاعبين	63
05	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة لمحاور الإستبيان ككل الموجه للاعبين	64
06	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الفريق	68
07	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات المستوى الدراسي	69
08	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الخبرة	70
09	يوضح هل تكون نفسية اللاعب قلقة عند دخولهم ارضية الميدان ومواجهة الجمهور	72
10	يوضح مدى ارتفاع اداء اللاعبين مع هتافات وصيحات الجماهير	73
11	يوضح معرفة أداء اللاعبين خارج ميدانهم وأمام جمهور الفريق الخصم	74
12	يوضح معرفة عندما يكون أسلوب عدواني من طرف الجمهور هل هذا يؤدي إلى قلق اللاعبين	75
13	يوضح معرفة عندما يكون ضغط مناصري الفريق الخصم هل هذا يؤدي إلى ظهور القلق لديه	76
14	يوضح هل يشعر اللاعبين بالقلق أثناء اللقاء دون جمهور	77
15	يوضح عندما يكون ضغط الجمهور هل هذا يؤدي إلى قلق اللاعبين اثناء المنافسة	78

16	يوضح مدى دور الخبرة والتجربة للاعبين في التقليل من القلق عندما يكون ضغط من الجمهور	79
17	يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الأول من إستمارة الإستبيان الموجهة للاعبي كرة القدم	80
18	يوضح مدى شعور اللاعبين بالقلق في مباراة سيديرها حكم كان مردوده سيئ في المباراة السابقة	82
19	يوضح دور التحكيم الجيد في التقليل من القلق أثناء المباراة	83
20	يوضح مدى شعور اللاعبين بالقلق عندما يصدر قرار خاطئ من الحكم	84
21	يوضح مدى شعور اللاعبين بالقلق أثناء قبول الحكم الرئيسي لهدف مع أن الحكم المساعد رافع لراية التسلل	85
22	يوضح أسباب الأخطاء المتكررة للحكم التي تولد القلق	86
23	يوضح هل سيكون ظهور القلق مرهونة بأخطاء الحكم فقط	87
24	يوضح مدى نوع التحكيم الذي يؤدي إلى ظهور القلق	88
25	يوضح مدى شعور اللاعبين بالقلق عند الإعلان التكرر للأخطاء	89
26	يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الثاني من إستمارة الإستبيان الموجهة للاعبي كرة القدم	90
27	يوضح حالة اللاعبين النفسية أثناء نعرضهم للإقصاء	92
28	يوضح مدى شعور اللاعبين بالقلق أثناء المشاركة في مباراة حاسمة	93
29	يوضح حالة اللاعبين خلال النصف الأخير من المباراة	94
30	يوضح مدى شعور اللاعبين بالقلق أثناء اللعب في الملاعب الغير اللائقة	95
31	يوضح شعور اللاعبين بالقلق أثناء لعبهم ضد منافس قوي	96
32	يوضح مدى شعور اللاعبين بالقلق أثناء المقابلة	97
33	يوضح مدى شعور اللاعبين بالقلق عندما يلعب ضد منافس يفوقه قوة وخبرة	98
34	يوضح حالة اللاعبين النفسية عند الانهزام بنتيجة كبيرة	99
35	يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الثالث من إستمارة الإستبيان الموجهة للاعبي كرة القدم	100

فهرس الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان الشكل	الصفحة
01	الشكل (01) يمثل عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير نوع الفريق	68
02	الشكل (02) يمثل عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي	69
03	الشكل (03) يمثل عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة	70
04	الشكل (04) يوضح قيم كا 2 المحسوبة اكبر من المجدولة لجميع أسئلة المحور الأول	81
05	الشكل (05) يوضح قيم كا 2 المحسوبة اكبر من المجدولة لجميع أسئلة المحور الثاني	91
06	الشكل (06) يوضح قيم كا 2 المحسوبة اكبر من المجدولة لجميع أسئلة المحور الثالث	101

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

"..... رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و علي والدي وأن أعمل صالحا ترضاه

و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين "النمل :الآية 19

"لئن شكرتم لأزيدنكم " إبراهيم :الآية07

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق و الشكر على جزيل نعمه ، ووقوفا عند قوله عليه الصلاة و السلام:"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" .

أتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذي الفاضل "**زواق أمحمد**" الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته القيمة في انجاز هذا البحث ، كما أشكره على جديته و دقته في العمل و نتمنى له النجاح و التوفيق .

و إلى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد و لو بكلمات أو دعاء .

و في الأخير أتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل و يحقق النبيل ،فان أصبت فمن الله و أن أخطئت فمن الشيطان .

رشيد

مقدمة :

تعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازمت الحياة البشرية منذ نشأتها، ومازالت تلازمه إلى يومنا هذا ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديمها وحاضرها لأن كل شيئ في هذه الحياة الا وله هدفه وغايته، فالحياة اهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم اهداف مسطرة يسعون لتحقيقها .

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حاليا، اذ اصبح ممارسة موجهة، وهادفة بعد ما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الانسان .

وتعتبر الرياضة في السنوات الاخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، بحيث اصبحت قطب تجلب اليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب إختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترويح، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات .

والهدفالعام والاول بالخصوص عند الياضيين هو الحصول على احسن النتائج، ولا ياتي ذالك الا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان بدنيا او نفسيا حيث لا يمكن فصل احدهما عن الاخر بعتبارهما عنصرين مرتبطين ومقياس للاداء الكامل الذي يحمل مواصفات النتيجة المرجوة حيث وجب مراعاتها قبل المنافسة، فالتحضير لا يقتصر على الجانب البنية البدنية للرياضة فقط وانما يتعد ذالك الى الجانب النفسي باعتباره عاملا مهم في الاداء لذا وجب مراعات هذا القسم من الجانب وخاصة ظاهرة القلق التي يشعر بها الرياضي اثناء المنافسات الرياضية وقصد التغلب على هذه الظاهرة وتشخيصها وجب علينا دراسة ومعرفة العوامل المحيطة بها على مردودية الاداء ومن بين هذه العوامل على سبيل المثال، الجمهور والتحكيم وكذالك طبيعة المنافسة .

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي مسها هذا العامل النفسي مما اوجب على المدربين الاهتمام بهاذا الجانب واعطائه اهمية كبيرة، فكرة القدم بلغة من الشهرة القدر الكبير واستفادة من كافة العلوم الاجتماعية والنفسية والطبية وغيرها فهي رياضة تنافسية ذات صراع كبير من اجل التفوق والتميز، ولهذا فالمنافسة في كرة القدم غالبا ما تؤدي بالرياضي الى استنفاذ كل امكانياته البدنية والنفسية .

يتفق معظم الرياضيين على انهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى ادائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجت القلق، فان البعض الاخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتاثر الاداء سلبا وخاصة اثنا المنافسة .(**محمد حسن علاوي، 1998،ص 385**)

من خلا هذه الظاهرة النفسية التي انتشرة بكثرة في الوسط الرياضي وخاصة في مجال كرة القدم . تم حصر مجال بحثنا في دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية .

وقد اشتملت هذه الدراسة على ما يلي :

خصصنا الفصل الاول للخلفية النظرية والدراسات السابقة .

اما الفصل الثاني فقد خصصناه للاطار العام للدراسة ويشتمل على الكلمات الدالة، الاشكالية، الفرضيات، اهمية الدراسة، اهدافها .

اما الفصل الثالث اقتصر على الاجراءات الميدانية للدراسة التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، ادوات جمع البيانات والمعلومات، اجراءات التطبيق الميداني للأداة والاساليب الاحصائية، الخصائص السيكومترية .

وتم تخصيص الفصل الرابع لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها، واكملنا هذا البحث بفصل خامس يشتمل على استنتاجات واقتراحات وقائمة المصادر والمراجع والملاحق المعتمدة في الدراسة .

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

تمهيد :

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما، كما يعتبر أيضا موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي والمدرب في معرفة دوافع انفعال الأفراد عند ممارستهم النشاط الرياضي خاصة عند المنافسة، أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى معرفة ماهية الدوافع، وظائفها، تصنيفها، مصادرها، كما تطرقنا كذلك إلى الدافعية في المجال الرياضي ودوافع النشاط الرياضي ونماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.

1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى." (**صالح محمد علي ابو جادو،ص 22**)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوائي، أنه حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة." (**مصطفى عشوي ،1990،ص83**)

ويرى *THOMAS. R*: " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف." (***p32*,1991, THOMAS. R**)

أما عند أليكسون: " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة." (**مصطفى احمد زكي ،1974،ص144**)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنه يبقى المحرك لسلوكات الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

2- وظائف الدوافع:

أن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد، ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلبي بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

2-1- مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد فيؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه، أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات، فالدوافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2-2- أداء وظيفة الإختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبورت" أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة

التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه. (**حلمي الملحي ,1984,ص94,95**).

2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عن الطفل بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها، وتحقيقها فالدكتور حلمي المليحي يلخص وظائف الدوافع فيمايلي:

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تستشير السلوك.
- اختيار نوع النشاط وتحديده.
- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت. (**حلمي المليحي ،مرجع سابق،ص95**)

3- تطبيق وتقسيم الدوافع:

3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج *SAGE* " عام 1977 أن احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال الحصر:

- فوس وتروبمان *Furosse et Troppman* عام 1981.
- ليولن وبلوكز *Liewelin et Blucker* عام 1982.
- محمد علاوي عام 1983.
- سنجر *Singer* عام 1984.
- دورش هارس *Drothy Harris* عام 1984.

3-1-1- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتتز" عام 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزء مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستصنعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفرقي رياضي بدافع الرغبة والحب في خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه

يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

3-1-2- الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق، ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها. (**اسامة كامل راتب،1990،ص38**)

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية الدافعية الخارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي، أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

3-2- تقسيم الدوافع:

وتنقسم إلى نوعين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

3-2-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الشراب والحاجة إلى الراحة أو الحاجة الجنسية والحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط ... الخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ: (الغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان، إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

3-2-2- الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا دوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.... الخ. (**محمد حسن علاوي،1987،ص05**)

4- الدوافع والحاجات النفسية:

يرى "مصطفى عشوي" أنه: "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك أو كان متكبرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع

حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان.
- حاجة التفوق.
- حاجة التبعية.
- حاجة التعلم والمعرفة. (**مصطفى عشوي،مرجع سابق،ص83**)

4-1- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات. (**محمد حسن علاوي،مرجع سابق،ص86**)

4-2- خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع. (**مصطفى عشوي، مرجع سابق،ص90**)

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية، إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص لآخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر *Gros* أن: "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الاشباع"(*Gérard, B etGros.1988.p223*)يظهر ان دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ،هي من اصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.

6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير *MACOLIN* إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب"(***MACOLIN*"1988،*p12***)، ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

7-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

7-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ... الخ.

8- دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة، كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية:

8-1-1- اختيار النشاط:

يتضح في اختيار الناشئ لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل: حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

8-1-3- المثابرة:

ويعني قدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح و بلوغ الهدف، ومثال ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (**د. أسامة كامل راتب ، مرجع سابق، ص 47.**)

8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة.
- صعوبة الواجب.
- الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص فقد أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان تلك المفاهيم المختلفة هما:

- هدف الاتجاه نحو الأداء.
- هدف الاتجاه نحو الذات. (**د. صدقي نور الدين محمد، 1998، ص 11**).

من خلال ما تم التكلم عنه دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب، واجب معقد) قدر كبير من الفاعلية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

1- ماذا تقرر أن تفعل؟: اختيار نوع الرياضة.

2- ما مقدار تكرر العمل؟: كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

3- كيفية إجادة العمل؟: المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب نوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة. (**د. أسامة كامل راتب، 1997، ص 25**).

9- دوافع النشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة، وغير مباشرة".

9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

1- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.

2- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

3- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

4- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

5- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

1- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.

2- يمارس النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج، فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

3- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

4- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة، إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (**د. محمد حسن علوي، مرجع سابق، ص 208**).

كما قامت "وداد الحامي" بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها *RUDIK* مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- الترويح، فممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد، فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين، حيث قام "محمد صالح علاوي" سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:
  - المكاسب الشخصية.
  - التمثيل الدولي.
  - تحسين المستوى.
  - التشجيع الخارجي.
  - اكتساب نواحي اجتماعية.
  - اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.
  - اكتساب سمات خلقية.
  - الميول الرياضية.

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه الى حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم. (**محمد صالح علاوي، 1987، ص 165**).

10- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

10-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ الرياضة:

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

10-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ، يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

10-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الإنسحاب الذي يتخذه الناشئ، يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته، حيث أنه من المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه، يميل إلى الإنسحاب من حد النشاط بحثا عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.

10-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات، أو كنتيجة لافتقاد الناشئ القدرة على تخفيض التوتر المزمن الناتج عن المنافسة.

10-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقعية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة:

الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي، والإثارة لتحقيق النجاح والفوز(**أسامة كامل راتب، مرجع السابق، ص 27**).

أما الأسباب البدنية فيأتي في مقدمتها: تحسين المهارات الحركية، تطوير اللياقة البدنية، تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقعية التي تمثل إشراك الناشئ في الرياضة: مقدار المشاركة في اللعب، روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقا.

خلاصة:

نستنتج أن وراء كل سلوك دافع بمعنى وراء قلق الرياضي وتوتره دافع، فمن خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم، وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية، حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعا لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي.

كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق (**كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، 1987، ص 05**)، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

2-القلق :

2-1-تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (**محمد عبد الطاهر الطيب،1994، ص 281**).

يرى الدكتور **محمد عبد الطاهر الطيب:** " أن 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 الطاهر الطيب، المرجع نفسه، ص 282**).

أما الدكتور **فاروق السيد عثمان:** " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. (**كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، مرجع سابق، ص 05**).

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

2-2- أنواع القلق:

يميز **فرويد** بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-2-1- 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 العلاوي، 1992، ص 278**).

2-2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد 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 أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. (**محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، ص 278**).

ويميز **فرويد** بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

2-2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (**محمد عبد الطاهر الطيب، مرجع سابق، ص 391**).

2-2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي. (**محمد السيد عبد الرحمان، 1985، ص 389**).

2-2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (**محمد السيد عبد الرحمان، المرجع نفسه، ص 389**).

2-3- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

2-3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه ،وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية. (**محمد عبد الطاهر الطيب، مرجع سابق، ص 386**).

2-3-2- 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، ص 263**).

2-4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن آداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

2-4-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

2-4-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظـــة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

2-4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غيـــر ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (**محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، ص 280**).

2-5- مكونات القلق:

2-5-1- مكونات انفعالية:

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

2-5-2- مكون معرفية:

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.

2-5-3- 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 أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (**محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، ص 280**).

2-6- أسباب القلق:

2-6-1- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شلير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى. (**مصطفى غالب، 1980، ص 80**).

2-6-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبار سمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مـــركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخـــيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات. (**كاظم ولي آغا، ص 311**) .

2-6-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة. (**فخري الدباغ، 1983، ص 97**) .

2-6-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق. (**حامد عبد السلام زهران، 1979، ص 397**).

2-6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه. (**بوعلو الأزرق، 1993، ص 76**).

2-6-6-عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر. (**نوري حافظ، 1995، ص 190**).

2-6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.(**بهج شعبان، ص 24**) .

2-6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقظ الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي. (**بهج شعبان، مرجع نفسه، ص 24**).

2-7- القلق في المجال الرياضي:

2-7-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم.(**سيد حمود فرويد، بدون سنة نشر، ص 13**) كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.
- سمة القلق: هي ثابتة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد.(**أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 157**).

2-7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكيات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق....الخ. (**نزار الجيد الكامل طه الويس، 1980، ص 14**).

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- **النوع الأول:** عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.
- **النوع الثاني:** عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

2-8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة القدم مثلا وخاصة في المنافسات.

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

2-8-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي:.*somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية. (**أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 299**)

2-8-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.
- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية. (**فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص 199**).

2-9- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـــ:

2-9-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

2-9-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

2-9-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

2-9-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشـــدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال (**فيصل محمد الزراد، 2000، ص 76**).

2-9-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

2-9-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها. (**فيصل محمد الزراد، مرجع سابق، ص 76**).

2-10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين. (**فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص 201**).

– نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

– يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

– عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

– يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة.

– يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما. (**فاروق السيد عثمان، مرجع نفسه، ص 203**).-

– يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

– نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

– يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

– التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

– التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاونا له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

– الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

– الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي. (**إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2001، ص 149**).

2-11- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداة الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أداؤهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيده في التنافس.

ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تنتابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

2-12-بعض نظريات العلماء بالنسبة للقلق :

2-12-1-النظرية السلوكية الجديدة :

ترى هده النظرية أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمواقف المحيطة أو التي ليس فيه إشباع فقد يتعرض الفرد للخوف والتهديد ويتبعه عدم التكيف فيترتب عن دلك حالة عدم الإستقرار والتوتر والإنفعال وعلى رأسها القلق المرضي، كما أن الحماية المفرطة قد تجعل منه مستقبلا عرضة للمخاوف والقلق المرضي عند مواجهته للعالم الخارجي .(**فاروق السيد عثمان ،مرجع سابق،ص20**).

2-12-2-نظرية هندرسون و جيليريني :

يعتقد هدان العالمان أن هناك مواقف إحباطية معوقة تؤدي إلى الصراع النفسي ومن هده المواقف نجد :الحالة الإقتصادية ,الفشل في الحياة الزوجية ,أسلوب التربية الخاطئ عاهات البدن ،كل هده المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال .(**مصطفى فهمي ،1985،ص225**).

2-12-3-نظرية أزاري ستاك سولفيان :

يرى سولفيان إن نفسية الرياضي تتكون من نظام خاص باستحسان الكبر لأعمال الطفل والدي يدفعه إلى الانتباه لنوع السلوك الدي ينال الإستحسان .(**مصطفى فهمي ،مرجع سابق ،ص245**)

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 252**).

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الإعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل السمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعالا في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة والدورات الرياضية، أنواع المسابقات والمنافسات وكذلك الخصائص السيكولوجية وأبعاد المنافسة، كما تطرقنا إلى المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة ومظاهر الانفعالات أثنائها.

3-المنافسة الرياضية:

3-1- مفهوم المنافسة:

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى *Competition* وهي تعني *Which person compete activity in* أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد، ص345**).

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 أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق ، ص 211**).

3-2- تعريف الدورات الرياضية:

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد وجماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم، وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات من أهمها المنافسة من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين، والمنافسة السليمة تشكل عاملا مهما من عوامل الإتقان والتقدم والارتقاء بالمستوى خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والإدراك. وتنظيم أساليب المنافسة تكون قد أسهمت بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي من الأفراد والجماعات.(مروان عبد المجيد إبراهيم)

3-2-1- أنواع الدورات:

الدورات الرياضية إما أن تكون في نشاط واحد كبطولة العالم للجمباز، أو تكون لأكثر من نشاط رياضي كدورة البحر الأبيض المتوسط التي تشمل على ألعاب كثيرة منها كرة القدم والجمباز والسباحة وخلافه، وقد تكون الدورة الرياضية على مستوى محلي ضيق كبطولة محافظة في كرة القدم، أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري العام لمحافظات العراق مثلا. أو أن تكون على مستوى إقليمي بحيث يشمل الإقليم أكثر من دولة، كدول البحر الأبيض المتوسط أو الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالي كبطولة العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية الرياضية، وعلى ذلك فالدورات الرياضية تضيق وتتوسع بالنسبة للعدد أوجه النشاط التي تحتويها كما تضيق وتتوسع أيضا بالنسبة للوحدة الجغرافية التي تشملها.(**مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع نفسه، ص 09**).

3-2-2- أغراض الدورات:

إن تعلم أي مهارة واكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع ويشيع بها بعض دوافعه ورغباته، وفي مجال النشاط الرياضي لا

يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة وفي تعلم المهـــارات الفنيـــة الفرديـــة كانت أو الجماعية التكنيكية أو التكاتيكية في خطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد كله من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعها، في منافسة ذات أهمية بالنسبة له، وهذه الحاجة نفسية صحيحة...

ويجب علينا كمدربين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع من الحاجة النفسية دون أن نترك صدفة العوامل التي قد يساء استخدامها:

الدورات الرياضية هي المجال التربوي السليم الذي يمكن أن يقدم هذه الفرص لهذا النشاط التنافسي وهي تعتبر إمكانيات تربوية ذات أبعاد عميقة وفائقة ويمكن أن تؤثر تأثيرا إيجابيا فعالا إذ أحسن تنظيمها وإدارتها.

ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول خطوات العمل على تنفيذه وتحقيقه لذا كان من الواجب علينا أن نتعرف على أهم الأغراض أو الأهداف الإيجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها. (**مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص 11**).

ومن أهم هذه الأغراض ما يلي:

- تطوير طرق التدريس والارتقاء بالمستوى الفني لأداء الرياضي.
- الاهتمام بالمهارات العقلية.
- اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.
- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- التدريب على القيادة البناءة.
- تنمية النضج الانفعالي.
- حسن قضاء الوقت الحر.

3-3- أنواع المسابقات:

- مسابقات فردية.
- مسابقات الفرق.
- المسابقات المشتركة (فرق – فردية). (**إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي، 2003، ص 29**).

3-3-1- طرق تنظيم المسابقات:

- خروج المغلوب من مرة واحدة.
- خروج المغلوب من مرتين.
- الدوري الكامل.
- نصف الدوري.
- طريقة السلم.
- الطرق الهرمية.

- طريقة النمط.

3-4- أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قدري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

3-4-1- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تنصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش، واخرون، مرجـــــع سابق،ص 347**).

3-4-2- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكـــل لاعب بما يحقق لـــــه الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش واخرون ،مرجع نفسه، ص 347**).

3-4-3- تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش، واخرون، مرجع نفسه، ص 347**)

3-5- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

3-5-1- الخصائص السيكولوجية العاملة:

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

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع. كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 212-213**).

3-5-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي. (**أحمد أمين فوزي، مرجع نفسه، ص 212**).

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعا لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنبها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة. (**أحمد أمين فوزي ، مرجع نفسه، ص 213**).

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية. (**أحمد أمين فوزي، مرجع نفسه، ص 214**).

3-5-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يبالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

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

– غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.

– يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من اجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط وأساليب المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير ، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة ، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 214–215**)

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى بالأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 215**).

3–6– أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة.

3–6–1– المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يتجمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات، التي قد تتعرض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، مرجع سابق، ص 347–348**)

3-6-2- المعلومات :

تمثل المعلومات أمرا هاما ومؤثرا في جميع عمليات الأعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف والمعلومات دورا رئيسيا وهاما في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحداثة المعلومات في توفير المتطلبات الآتية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، مرجع سابق، ص 348**)
- المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.
- توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهتها.
- المساعدة على تقويم العمل والإنجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة.

- أنواع المعلومات:

1- معلومات عن القواعد والشروط والتنظيم.

2- معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات والمهارات واللياقة... الخ، وهل تمثل معلومات هامة للاختبار ووضع البرامج.

3- المعلومات عن الإمكانيات البشرية والمادية والكافية... الخ.

4- معلومات عن الجوانب السلبية والإيجابية في المواقف التنافسية.

ومن جميع ما سبق نلاحظ أن المعلومات تعتبر أهم الأبعاد باعتبارها مركزا لضبط التخطيـــط والتنظيم والتعديل لتحقيق أفضل النتائج.

3-6-3- الأساليب والطرق:

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحـــديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية في استراتيجية المنافسات.

حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة وتبنى فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، مرجع سابق، ص 349**)

3-6-4- التقويم:

بالرغم من أن عملية التقويم نضعها كأحد الأبعاد الاستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تندرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقويم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة لمراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، مرجع نفسه، ص 350-351**).

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

- الإعلام والاستعلام.
- التعليم والتعلم.
- التثقيف والتثقف. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، مرجع نفسه، ص 350-351**).

3-7- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

3-7-1- الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضـــل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

3-7-2- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوترية غير المناسبة. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 215-216**).

3-7-3- الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخططية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

3-7-4- مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 216-217**).

3-7-5- غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثره.

3-7-6- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

3-7-7- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الـــدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي. (**أحمد أمين فوزي، ص 216-217**.).

3-7-8- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

3-7-9- موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

3-7-10- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز. (**أحمد أمين فوزي، مرجع نفسه، ص 217**).

3-7-11- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه. (**أحمد أمين فوزي، مرجع نفسه، ص 218**).

3-7-12- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده 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 رياضيا. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 223**).

3-8- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 223**).

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرا جدا. (**أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 224**).

3-9-بعض نظريات المنافسة الرياضية :

3-9-1-المنافسة كشرط إيجابي :

حسب الدرمان المنافسة حافز يسمح للشخص بالتطور.

3-9-2-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال :

من أهمية المنافسة عموما مواجهة الى تطوير التدريب الرياضي ،فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وبفضلها يتم التحسين وتطوير النتائج المتحصل عليها والأهمية التي تكتسبها قي المهام عوامل تطوير النتائج التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسات من الحمولة وتقسيم المنافسة إلى مراحل و التعفف على أخطاء التدريبات.

3-9-3-المنافسة كوسيلة مقارنة :

حالة الشخص في المنافسة كون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها او المحيطة به ،إدن سلوكاته ومعاملات أصدقائه مدربيه ،منافسيه، و متفرجيه (**محمد حسن علاوي،2002،ص30-31**)

3-9-4-المنافسة كوسيلة تقويم :

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب ويمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة في :

*تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الفيزيولوجية للمنافسة .

*تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة .

*المقارنة بين مستوى النتائج المحددة (**محمد حسن علاوي ،1995،ص32**).

خلاصة:

تعتبر النتائج التي يتحصل عليها اللاعب أثناء المنافسة بمثابة الحصيلة المتوقع جنيها من التدريب كما يمكن تقييم مستوى اللاعب بالنسبة للآخرين ومنه نعتبر المنافسة كوسيلة تقييم بالدرجة الأولى وكمصدر إشباع حاجيات اللاعب في إظهاره لقدراته الخاصة والتعبير عن تفوقه بطريقة رياضية حسنة، كما تعوده على الاحتكاك مع المنافسين له والتعايش مع مجتمع خاص يحكمه قانون المنافسة ويساعده على تربيته وتحسين أخلاقه وتقوية الروح الرياضية في شخصيته.

تمهيـــد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقـــل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بســـهولة المهـــارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد **"جول ريمي"** الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قـــال مازحـــا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطورييتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشـــهرة حـــدا لم تبلغـــه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكـــثير مـــن الإعجـــاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا و لم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

4-كرة القدم :

4-1 - تعريف كرة القدم:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer" . (**روحي جميل،1986،ص5**).

4-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام "**الملك إدوار الثاني** " بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف " **إدوارد الثالث و ريدشارد الثاني وهنري الخامس**" (1373 – 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .(**إبراهيم علام،1960،ص60**).

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز)بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في لأورغواي 1930 وفازت بها".

4-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها لأورغواي.

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963 . أول دورة باسم كأس العرب.

1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.

1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـــ 32 منتخبا.

من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

2006: دورة كأس العالم في المانيا وفاز بها منتخب ايطاليا .

2010: دورة كأس العالم في جنوب إفريقيا وفاز بها منتخب اسبانيا .

2014: دورة كأس العالم في البرازيل وفاز بها منتخب المانيا .

4-4- 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) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07أوت 1921م تأسس أو 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، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل 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 تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، 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 1962، وكان

" محند معوش " أو 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 المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .

4-5- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

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

ـــ **السلامة** : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

ـــ **التسلية** : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... (**الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ،تبسيط قوانين اللعبة،عين مليلة ،2006،ص15-16**)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالأتي:

4-5-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

4-5-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

4-5-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين

4-5-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

4-5-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

4-5-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة.

4-5-7 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

4-5-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

4-5-9 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

4-5-10 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

ـــ ركل أو محاولة ركل الخصم

ـــ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

ـــ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.

ـــ الوثب على الخصم.

ـــ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

ـــ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

ـــ يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

ـــ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

4-5-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

4-5-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

4-5-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

4-5-14 ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .

4-5-15 الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

4-5-16 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(**روحي جميل ،1986،ص84**).

4-6- متطلبات كرة القدم :

4-6-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن

المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغـــيير الاتجاهـــات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن مـــن تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

4-6-2- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

4-6-2-1- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصـــفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القـــوة ، المرونـــة ...الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكـــذا الأجهـــزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

4-6-2-2- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبـــات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفســـي ، والســـرعة الحركيـــة وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ...الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقـــة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

4-6-3- عناصر اللياقة البدنية :

4-6-3-1-التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أســـرع وقـــت ممكن.

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعبي كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة علـــى مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا

المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

4-6-3-2-القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

4-6-3-3-السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.

4-6-3-4- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.

4-6-3-5- الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه(**هوتز**)من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

4-6-3-6-المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي أحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب.

4-6-4-الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

4-6-5-الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ،وهناك عناصر نفسية يجب على المدرب أن يراعيها كذلك.

4-7-أهداف رياضة كر ة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدا ف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

4-8- خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1- الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.

و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم.كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7- لحرية : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا "(**مفتي إبراهيم ، 1998 ، ص 304**).

4-9- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها .والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو

الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأشيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي, ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

– تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة, التحمل, المرونة, الرشاقة, الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

– انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

–هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

– بصفتها نشاطا جماعيا, فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

– تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

– تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

– تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.

– يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.

– تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

– تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.

– تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.

– تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

– تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة, الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

– تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. (**محمد منصوري ، ،26 نوفمبر 1993 ،ص23**).

4-10- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع،إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

*الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصداقة والتسامح...الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

*الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء،نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم التزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

*الدور الاقتصادي:باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لاينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "**ستوفيكس**" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية،قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين...الخ.

* الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة،جعل من مختلف الهيئات السياسية،كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.

❖ **الدراسات السابقة والمرتبطة :**

1-الدراسة الأولى :

صاحب الدراسة :عباس جمال

عنوان الدراسة: علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2000-2001

الهدف العام من الدراسة :

لفت انتباه المدربين ليمكنهم من الإنتقاء الجيد والتوجيه الصائب للرياضيين ذوي المستوى العالي في بعض التخصصات الرياضية، و مقارنة النتائج المحصل عليها فيما يخص سمات كل نمط جسم في الإطار العام مع سمات انماط الجسم عند الرياضيين

تساؤلات الدراسة:

-هل توجد علاقة ارتباطية بين انماط الجسم ودرجة القلق قبل المنافسة في الرياضات الفردية ؟

-هل توجد علاقة إرتباطية بين انماط الجسم ودرجة القلق قبل المنافسة في الرياضات الجماعية ؟

-هل يوجد اختلاف في درجة القلق قبل المنافسة في تخصص الرياضات الفردية والجماعية ؟

المنهج المتبع في الدراسة :المنهج الوصفي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها :تتمثل عينة الدراسة هذه 68رياضي حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

-القياسات الأنتروبومترية

-إستبيان قلق المنافسة

أهم النتائج والإقتراحات :

-هناك علاقة ارتباطية بين انماط الجسم و درجة القلق في الرياضات الفردية وهي دالة على النمطين العضلي و غير دالة على النمط السمين مع ارتفاع في درجة القلق لدى الرياضي الممارس للألعاب الرياضية

-هناك فروق في نمط الجسم عند الرياضيين بإختلاف التخصص الممارس وهو لصالح الرياضات الفردية دائما

-الإهتمام اكثر بالبنية الجسمية والحالة النفسية في منظومة بناء و تكوين البطل الرياضي

-تقنين طريقة مقترحة لتقويم النمط الجسمي النمودجي على الرياضيين الجزائريين.

2-الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: قشطة عبد القادر

عنوان الدراسة:تأثير القلق على لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية ، رسالة ماجستير 2002-2003

الهدف العام من الدراسة:

-معرفة مصادر و درجة ومستوى القلق وبالتالي تسهيل تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسة دون مركب ضعف

تساؤلات الدراسة :

-ما هي المصادر والعوامل المساعدة للقلق لدى لاعبي كرة القدم خلال النافسة ؟

-ما هي الإنعكاسات السلبية الأكثر تأثيرا على نفسيات اللاعبين؟

-ماهي درجة ومستوى القلق السلبي الذي يؤثر على أداء اللاعبين خلال المنافسة ؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تتمثل عينة الدراسة في 84 لاعب بحيث تم إختيارها بطريقة عشوائية .

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

-قائمة تقييم الذات

-مقياس القلق المعرقل

-الاستبيان

أهم النتائج والاقتراحات:

-إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق الرياضي وخاصة الجانب النفسي

-يجب أخذ قياسات إنفعالية للاعبين وأخذهما بعين الإعتبار في التحضير

-وضع مخطط في علم النفس الرياضي من طرف المختصين يتلائم مع مراحل العمر مع مراعاة الفترة الزمنية

3-الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة :بكيل حسين ناصر الصوفي

عنوان الدراسة: إنعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى للجمهورية اليمنية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2008-2009

الهدف العام من الدراسة :

-التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى رياضي العاب القوى للجمهورية اليمنية ومستوى حالة القلق التنافسي والإنعكاس في الإعداد النفسي و ظهور حالة القلق التنافسي

تساؤلات الدراسة:

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى إلى ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين الى ضعف القدرة على التصور ؟

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين الى ضعف القدرة على تركيز الإنتباه ؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة وطريقة إختيارها: تتمثل عينة الدراسة في 55 لاعب بحيث تم إختيارها بطريقة عشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

-إستمارة إستبيان موجهة لرياضيي ألعاب القوى

أهم النتائج والإقتراحات:

-يرجع القلق التنافسي لدى رياضيي ألعاب القوى إلى ضعف القدرة على الإسترخاء

- يرجع القلق التنافسي لدى رياضيي ألعاب القوى إلى ضعف القدرة على التصور العقلي

-نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة الى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية

- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين وذلك من الممكن تخفيف هذه الظاهرة والرقي بالمستوى الرياضي

4-الدراسة الربعة

صاحب الدراسة: سمسوم علي

عنوان الدراسة: ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2004-2005

الهدف العام من الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيد عن الإنفعال والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين بسبب أتفه الأشياء

تساؤلات الدراسة:

-ما هي درجة مستوى القلق وما مدى تأثيراتها السلبية على النشاط الجسمي والبدني والأداء كنتيجة لهذا التأثير للاعبين أثناء المنافسات ؟

-لماذا يوجد نقص لدى اللاعبين في التحكم في إنفعالاتهم وأعصابهم ؟

-هل يكن إرجاع وجود حالة القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات إلى ضعف عدم فعالية التحضير البسيكولوجي ؟

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

عينة الدراسة وطريقة إختيارها : تتمثل عينة الدراسة في 32 لاعب بحيث تم إختيارها بطريقة عشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة : الإستبيان

أهم النتائج والإقتراحات :

-نستنتج أن أغلب اللاعبين يصيبهم التوتر والقلق قبل الخوض في المنافسة حيث تصيبهم تغيرات فسيولوجية ونفسية

-نستنتج أنه لا توجد إستمرارية أو متابعة في الجانب النفسي إذ أنه يكون ضمن الحصص بإستخدام أساليب ليست لها فعالية كالحوار المتبادل والحصص النظرية

-الإهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى

-وضع برنامج منظم فيما يتعلق بالتحضير النفسي

-ينبغي إستخدام طرق حديثة خلال التحضير النفسي

❖ **التعليق على الدراسات السابقة ومناقشتها :**

لا معنى لذكر الدراسات السابقة والمرتبطة من دون مناقشتها ،وإيضاح أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية من هذا الإطار جاء هذا الجزء من البحث ليخوض في الدراسات السابقة،والتي تمحورت في مجملها حول ظاهرة القلق ودوافع ظهورها ،أما من حيث المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في معظمها المنهج الوصفي .

– وإنفقت معظم الدراسات على إستخدام تقريبا نفس الأدوات ولغرض تحليل البيانات ومعالجتها في الدراسات السابقة استخدمة الطريقة الثلاثية

توظيف الدراسات السابقة وكيفية الاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية :

من خلال ماقام به الباحث من قراءات باستطلاعه لسيرورة بعض المؤشرات والتي جعلته يقف على أهم نتائج هذه الدراسات و يسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية ،حيث تمكن الباحث من الوصول إلى تحديد مجموعة من النقاط المهمة للاستفادة منها في الدراسة الحالية وكانت على النحو التالي :

– بحث في دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

– تحديد وصياغة مشكلة الدراسة

– صياغة فرضيات الدراسة.

– ساهمت في إعداد وبناء الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة .

– استفاد الباحث من الدراسات السابقة والمرتبطة في صياغة الأهداف الخاصة بالدراسة.

– ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمـــــع البيانات، الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة .

– تحديد المدة الزمنية المناسبة لتوزيع الإستبيان وجمع النتائج .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1-ال كلمات الدالة في الدراسة :

1-1-الدوافع :

1-1-2-التعريف اللغوي:

" من فعل دفع ، دفعا بمعنى أبعد شخصا أو شيئا و أزاله عن مكانه ، جعل يتقدم بواسطة دافع بمعنى محرك يدفع قاربا شراعيا وبدافع كذا بمعنى بداعي كذا و الدافع : المحرض على فعل شيء ما "(**صبحي حموي وآخرون، ص 120**)

1-1-3-التعريف الإصطلاحي :

تعددت مفاهيم الدافع كغيره من المفاهيم النفسية الأساسية .

إذ يعرف بأنه : " مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن ".

بينما هناك من يعرفه على أنه :"مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفيض ذلك التوتر". (**اسامة كامل راتب، مرجع سابق،ص45**).

1-1-4-التعريف الإجرائي :

ونستخلص أن تعريف الدافعية قد تعدد وتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلاّ أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان و التي تجعل الجسم في حالة نشاط .

1-2-القلق :

1-2-1-التعريف اللغوي :

ورد مفهوم القلق في اللغة العربية بعدة معاني :القلق الإنزعاج قلق الشيء

قلق :فهو مقلاق ومؤنثه مقلاقة (المرأة المقلاقة) قلق الشيء من مكانه وقلاقه :أي حركة والقلق لا يستقر في مكانه .

1-2-2-التعريف الاصطلاحي :

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز. (**فاروق السيد عثمان**، 2001، ص 18)

1-2-3-التعريف الإجرائي :

القلق هو عبارة عن ظاهرة طبيعية و إحساس وشعور وهو تفاعل متوقع تحت ظروف معينة أحيانا يكون للقلق وظائف حيوية تساعد على النشاط فالاعب يخاف في المنافسة ويقلق من النتائج المترتبة عن الخسارة ويضاعف جهده من أجل الفوز فسوف يظل هدا القلق يراوده طول الوقت مادام القلق قائما .

1-3-المنافسة الرياضية :

1-3-1-التعريف اللغوي : تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام ، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب او فريق إحرازه ، والمنافسة في اللغة العربية لفعل "نافس" ونافس في

الشيئ أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق والمنافسة في اللغة الأنجليزية تكون بمعنى cpmpetition وهي تعني in which person compete activity أي أنشطة يتنافس فيها الفرد ،يتفق هذا التعريف العربي و الانجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهل في نيل التفوق (**كمال يحيى الريفي، 2004، ص116**)

1-3-2-التعريف الإصطلاحي :

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك ،وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وإنفعالية من أجل تأكيد إمتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم (**نبيل محمد ابراهيم ،2004،ص02**)

1-3-3-التعريف الإجرائي :

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي ،سواء المنافسة مع الذات او المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو في منافسة وجه لوجه ، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من انواع المنافسة الرياضية

1-4-كرة القدم :

1-4-1-التعريف اللغوي :

كرة القدم "foot ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم الامريكيون يعتبرونها فيما يسمى عندهم بالـــ"regby" او كرة القدم الأمريكية اما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer"

1-4-2-التعريف الإصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها رومي جميل :"كرة القدم قبل كل شيئ رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع "،(**رومي جميل ، 1986،ص52**)

1-4-3-التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف ،كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما على 11لاعب وتلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها بيديه ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت وهو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم ألى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين

2-الإشكالية :

تعد الجوانب النفسية بمثابة الركيزة الأساسية في المحافظة على الأتزان النفسي للرياضي فالشخص الرياضي يعتبر كباقي البشر يتأثر بما حوله من الظروف النفسية في المواقف الإجتماعية المحيطة به لذا فقد يكون اللاعب مبدع في لعبته إبداعا جيدا ويستحق الإشادة ويتوقع منه تحقيق نتائج جيدة في المنافسات الرياضية لكن في بداية المنافسة تحدث له ظروف إجتماعية معينة فتجده شارد الذهن وتركيزه يقل وهو داخل الملعب وينكس ذلك سلبا على أداء اللاعب مثل بعض العوامل النفسية كالقلق الذي يولد لديه عدم القدرة على التركيز خاصة إذا كان لاعبا ناشئا لا يمتلك الخبرة اللازمة .

وكرة القدم تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة القدم يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الإرتقاء بمستواه.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروري لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، إذ يتطلب ضـــرورة إستخدام الفرد لأقصى قوته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيـــث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد زاد الإهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الإنفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة ســـلبية تســـهم في إعاقـــة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف إستجابات القلق في شدتها وإتجاهها وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن ممـــا يدفع الرياضي لمحاولة إستعادة هذا التوازن.

وقصد توضيح معالم هذا البحث نطرح المشكلة والتي نحاول من خلالها أن نبعد الإلتباس والغموض ، وهذا ما دفعنـــا إلى طرح هذه الإشكالية .

التساؤل العام :

هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

الأسئلة الفرعية :

– هل يعتبر ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية ؟

– هل يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية ؟

– هل تعتبر طبيعة المنافسة إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية ؟

3-أهداف الدراسة :

– يهدف بحثنا الى دراسة نفسية الرياضيين وبالتحديد الحالة الإنفعالية والتي تعرف بالقلق .

– التعرف على مصادر ومستوى القلق وبالتالي تسهيل مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسة .

- محاولة إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في هذا المستوى قصد البحث فيه أكثر فأكثر.
- لفت الإنتباه الى الإهتمام بشكل أكبر إلى الجانب النفسي .
- التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى رياضيي كرة القدم .
- تحديد حالة القلق عند لاعبي كرة القدم .
- إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من حدة القلق قبل المنافسة الرياضية .
- توضيح خصوصيات المنافسة الرياضية وعلاقتها بالقلق عند لاعبي كرة القدم .
- التعرف على بعض العوامل التي لها علاقة بحالة القلق أثناء المنافسة عند لاعبي كرة القدم.

4-أهمية الدراسة :

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعلـــه ملفتـــا للإنتباه والمتابعة. فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتـــاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الإنفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الإنفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب. وتكمن أهمية البحث فيما يلي :

- إبراز أهمية العوامل التي تؤدي الى ظهور حالة القلق .
- محاولة الإرتقاء بمستوى نتائج الرياضيين من خلال تخفيف أسباب ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية .
- أهمية الإعداد النفسي في التأثير على الأفكار والمشاعر وتصرفات الرياضي وفي تشكيل وتنمية الصفات النفسية لديه بإعتبارها السمات الثابتة الدائمة لإحراز الفوز في المنافسات الرياضية .
- الإحساس بظاهرة القلق كوننا مهتمين بها وكذا إهتمامنا بكرة القدم كرياضة شعبية عالمية .
- محاولة تحديد مفهوم القلق والمنافسة الرياضية وكذلك كرة القدم كرياضة الى جانب التحضير النفسي لهذه الرياضة.
- ظهور ظاهرة القلق في الوسط الرياضي الجزائري.
- تعتبر ظاهرة القلق حالة انفعالية حيث انها حدث الساعة التي لا ينجو منها أحد لذلك وجب دراستها .

5-فرضيات الدراسة :

5-1-الفرضة العامة :

هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

5-2-الفرضيات الجزئية:

-يعتبر ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

-يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

-تعتبر طبيعة المنافسة إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

يمكن وصف البحث العلمي، على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أجضان العلم ،هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم الدقيق، التخيل والفطنة الجادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة ...الى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

في هذا الفصل سيحاول الباحث أن يوضح أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و إعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى فكما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحص علمي موضوعيته العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا إتبع صاحب البحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية .

1-الدراسة الاستطلاعيـــــة:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على ميدان الدراسة والتدريب على خطوات البحث، وتحديد مشكلاته وصعوباته لتفادي ذلك في الدراسة الأساسية، وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها، قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وكذا صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، كما أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر لمتغيرات الدراسة.

2- المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج الأنسب لهذا البحث هو المنهج الوصفي التحليلي لملائمته تحقيق أهداف الدراسة، الذي يعتبر أحد المناهج العلمية، ويعرف كل من "محمد عوض بسيوني" و "فيصل ياسين الشاهئ " للمنهج الوصفي بما يلي " هو كل إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هو في الوقت الحاضر، ويقصد تشخيصها،كشف جوانبها ، تحديد العلاقة بين عناصرها والعلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى ، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات التي تتحلل وتستخرج منها استنتاجات ذات دلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة " .(**محمد عوض بسيوني وفيصل الشاهئ ، 1992 ، ص 206**).

أما فيما يخص البحث الوصفي فيقول "عامر بوحش" "يتميز الأسلوب الوصفي بعدة خصائص نذكر منها على سبيل المثال : أنه يقدم حقائق ومعلومات عن دافع الظاهرة الحالية ، ويوضح العلاقة الموجودة بين الظواهر المختلفة والعلاقة في الظاهرة نفسها كتوضيح العلاقة بين الأسباب والنتائج " (**عامر بوحش ، 1995 ص 136**).

هذا المنهج يقوم بجمع المعلومات والبيانات وتصنيفها و محاولة تفسيرها وتحليلها من أجل التعرف على الظاهرة المدروسة والتقرب أكثر إلى جزئياتها وبالتالي إيجاد الحلول الموضوعية .

3- مجتمع وعينة البحث :

هي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الإحصائية وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الإحصائي (**رشيد زرواتي، 2002،ص 191**).

وفي دراستنا تمثل مجتمع البحث في 288 لاعبا ينشطون في الرابطة الجهوية الثانية-ورقلة-لكرة القدم صنف الاواسط، أما عينة الدراسة فتمثلت في 40 لاعبا ينشطون في الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم(نادي أمل سوف ونادي المنظر الجميل)، وتم اختيارها بطريقة عشوائية .

-20 لاعب من النادي الرياضي لأمل سوف لكرة القدم .

-20 لاعب من النادي الرياضي المنظر الجميل لكرة القدم .

3 -1- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة لتحقيق الدراسة المطبقة لابد من العمل على الصياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تأثر على مسار إجراء دراسته.

– **المتغير**: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير أخر وهو نوعان :

– **المتغير المستقل** : هو عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

– **المتغير التابع** : هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة .

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 ، ص 141).

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد **المتغير المستقل** هو :"وتتمثل دوافع ظهور القلق كضغط الجمهور وقرارات الحكم وطبيعة المنافسة " أما **المتغير التابع** فهو "القلق ".

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

لتحقيق أهداف البحث الحالي استخدمنا أداة الاستبيان :

4-1- الإستبيان :

يعتبر وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في البحوث العلمية، وعن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي، ويتمثل في جملة من الأسئلة والتي تكون بدورها إما مغلقة أو نصف مغلقة أو مفتوحة أو اختيارية.

ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة، ثم يقوم بجمعها فدراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها، وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة. ويكون تعريف هذه الأنواع من الأسئلة كما يلي:

*** الأسئلة المغلقة:**

وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة أو عدم الموافقة وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحدة منها.

*** الأسئلة المفتوحة:**

في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم والتعبير عن المشكلة، وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء أساتذة في المجتمع.

* **الأسئلة الاختيارية:**

هذا المبحوث يجد جدولا عريضا للأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهدا فكريا، كما هو الحال في الأسئلة الأخرى إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات أخرى ممكنة.

* **الأسئلة النصف مفتوحة:**

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلقا أي الإجابة عليه مقيـــــدة "نعم أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.(**خير الدين علة عويس ، 1997، ص 55**)

4-2- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات)لأداة الدراسة:

محور ما تمت صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات.

أولا : صدق الاستبيان: يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس أسئلة الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال، الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين) وصدق الاتساق الداخلي لأسئلة المقياس، والصدق البنائي لمحاور المقياس.

01 صدق الظاهري :

ويقوم على فكرة مدى مناسبة أسئلة الاستبيان لما يقيس ولمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان على مجوعة المحكمين (**05 أساتذة**) من ذوي الخبرة واختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليـــه، ومـــدى سلامة ودقة الصياغة اللفظية والعلمية لعبارات الاستبيان ، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهـــدافها، وفى ضوء أراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتحسين أداة الدراسة

02 صدق الاتساق الداخلي لأسئلة الاستبيان:

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لأسئلة الاستبيان: مدى اتساق جميع أسئلة الاستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه وقد قام الطالب بحساب الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل سؤال من أسئلة المحور والدرجة الكلية للمحور نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 15 مفردة.

1-صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الأول: ضغط الجمهور

الجدول رقم (01) يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة ضغط الجمهور

الرقم	السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1	هل تكون نفسيتك قلقة عند دخولك أرضية الميدان ومواجه الجمهور ؟	0,816**	0,000	دال
2	هل يرتفع أدائك أثناء تشجيعات الجماهير لك ؟	0,621*	0,013	دال
3	كيف يكون أدائك عند اللعب خارج قواعدك وأمام جمهور الفريق المنافس ؟	0,884**	0,000	دال
4	عندما يؤدى أسلوب عدواني من الجمهور هل هاذا يقلقك ويؤثر على أدائك ؟	0,640*	0,010	دال
5	عندما يكون ضغط من جمهور المنافس هل يقلقك ويؤثر على أدائك في الملعب ؟	0,884**	0,000	دال
6	هل تشعر بالقلق أثناء اللقاء دون جمهور ؟	0,614*	0,015	دال
7	هل ضغط الجمهور عليك يشعرك بالقلق أثناء المنافسة ؟	0,735**	0,002	دال
8	هل تفيدك خبرتك بالإبتعاد عن القلق أثناء ضغط الجمهور عليك ؟	,688**0	0,005	دال

قيمة r الجدولية : 0.623عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية14 // قيمةr الجدولية : 0.498عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

✓ قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فانه يوجد ارتباط معنوي

** تعني مقارنة قيمة((مستوى المعنوية)sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة ((مستوى المعنوية)sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة 0.05

✓ أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (Sig. or P-value) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة0.01، 0.05 فانه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع أسئلة ترتبط مع **المحور الأول: ضغط الجمهور**: أي أن أسئلته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل سؤال من أسئلته اكبر من قيمة r الجدولية،

كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.01، 0.05 في جميـــع أســـئلة ضـــغط الجمهور: أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر أسئلة محور ضغط الجمهور: صادقة ومتســـقة داخليـــا، لمـــا وضعت لقياسه.

2- الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الثاني: قرار الحكام

الجدول رقم (02) يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة قرار الحكام

الرقم	السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
9	هل تشعر بالقلق في مباراة سيديرها حكم كان مردوده سيئ في المباراة السابقة ؟	0,809**	0,000	دال
10	هل التحكيم الجيد أثناء المنافسة يؤدي بك إلى إنخفاض سمة القلق	0,812**	0,000	دال
11	هل تكون قلق عندما يصدر الحكم قرار غير صحيح أثناء المنافسة ؟	0,871**	0,000	دال
12	هل تشعر بالقلق إزاء قبول الحكم الرئيسي لهدف مع أن الحكم المساعد رافع لراية التسلل ؟	0,730**	0,002	دال
13	في رأيك هل تعتبر القلق مرهون بأخطاء الحكم فقط ؟	0,723**	0,002	دال
14	هل تشعر بالقلق والتوتر عند الإعلان المتكرر للأخطاء وعدم ترك افضلية للعب ؟	0,776**	0,001	دال
15	في رأيك ما هي الأسباب والأخطاء المتكررة للحكم التي تؤدي إلى ظهور القلق لديك أثناء المنافسة ؟	0,614*	0,015	دال

قيمة r الجدولية : 0.623عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية14 // قيمةr الجدولية : 0.498عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

✓ قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فانه يوجد ارتباط معنوي

** تعني مقارنة قيمة((مستوى المعنوية)sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة ((مستوى المعنوية)sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة 0.05

✓ أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (Sig. or P-value) أقل من أو تساوي مســـتوى الدلالة0.01 ،0.05 فانه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع أسئلة ترتبط مع **المحور الثاني**: **قرار الحكام** : أي أن أسئلته دالـــة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل سؤال من أسئلته اكبر من قيمة r الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.01 ،0.05 في جميع أسئلة **قرار الحكام**: أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر أسئلة محور **قرار الحكام**: صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

3- صدق الاتساق الداخلي لأسئلة المحور الثالث: طبيعة المنافسة

الجدول رقم (03) يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة طبيعة المنافسة

الرقم	السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
17	إذا تعرض فريقك إلى عدة إقصاءات في مباراة رسمية كيف تكون حالتك النفسية ؟	0,606*	0,017	دال
18	هل تشعر بالقلق وانت تشارك في مباراة حاسمة ؟	0,735**	0,002	دال
19	خلال النصف الأخير من المباراة وعندما يكون فريقك منهزم هل تشعر بالقلق ؟	,778**0	0,001	دال
20	هل تشعر بالقلق والخوف عند اللعب في ملاعب غير لائقة ؟	0,820**	0,000	دال
21	هل تشعر بالقلق عند اللعب ضد لاعبين أعلى منك من حيث المستوى والمهارة ؟	,702**0	0,004	دال
22	هل تكون قلق في المباراة الودية او الرسمية ؟	0,567*	0,028	دال
23	عندما تلعب ضد منافس قوي ويفوقك خبرة هل تشعر بالتوتر ؟	0,731**	0,002	دال
24	كيف تكون حالتك النفسية عند الإهزام بنتيجة كبيرة ؟	0,549*	0,034	دال

قيمة r الجدولية : 0.623عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية14 // قيمةr الجدولية : 0.498عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

✓ قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فانه يوجد ارتباط معنوي

** تعني مقارنة قيمة((مستوى المعنوية)sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة ((مستوى المعنوية)sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة 0.05

✓ أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (Sig. or P-value) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة0.01، 0.05 فانه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع أسئلة ترتبط مع **المحور الثالث**: طبيعة المنافسة: أي أن أسئلته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل سؤال من أسئلته اكبر من قيمة r الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.01، 0.05 في جميع أسئلته : أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر أسئلة **المحور الثالث**: طبيعة المنافسة: صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

04-صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لأسئلة الاستبيان مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (04): يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة

محاور الاستبيان			معامل الارتباط	Sig	النتيجة
محاور الاستبيان	1	المحور الأول : ضغط الجمهور	,70**15	0,000	دال
	2	المحور الثاني : قرار الحكام	1*00,7	0,001	دال
	3	المحور الثالث: طبيعة المنافسة	**90,63	0,011	دال
قيمة r الجدولية : 0.623عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 14 // قيمة r الجدولية : 0.498عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14					

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل المحور والمعدل الكلي لأسئلة الاستبيان دالة إحصائيا، حيث قيمة r المحسوبة اكبر من قيمة r الجدولية كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.01، 0.05 ومنه تعتبر محاور صادقة ومتسقة، لما وضعت لقياسه.

ثانيا : ثبات وصدق أداة الدراسة:

ثبات الاستبيان: يقصد بثبات الاستبيان؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول رقم (05) يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

جدول رقم 05 : يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة

محاور الاستبيان			معامل ألفا كرونباخ	عدد الأسئلة	النتيجة
محاور الاستبيان	1	المحور الأول : ضغط الجمهور	0.741	08	ثابت
	2	المحور الثاني : قرار الحكام	0,698	08	ثابت
	3	المحور الثالث: طبيعة المنافسة	0,768	08	ثابت
جميع فقرات الاستبيان			0.795	24	ثابت
المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان تتراوح بين (0.698 - 0.741) وهي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ 0.795 وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما أقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : 0.6 .

ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعددناه لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع أسئلتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

5- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة :

بعد قيامنا بتحديد عينة البحث ، والـــمتمثلة في فريقي أمل سوف و المنظر الجميل اللذان ينشطان في الرابطة الجهوية الثانية ،قمت بتوزيع استمارات على المحكمين وهم أساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة للتأكد من ملائمة الاستبيان لمتغيرات الدراسة ، وبعدها اتصلت بإدارة قسم التدريب الرياضي التي منحتني

تسهيل مهمة من أجل إجراء الدراسة الـــميدانية بالفريقين الـــمذكورين سابقا ، وبعدها توجهت إلى الفريقين ووزعت الاستمارات الخاصة بالإستبيان على لاعبي الفريقين (20)لاعبا من كل فريق في 12و13 مارس 2016 ، وبعد أسبوع أي يوم 19و20 مارس قمت بجمع الاستمارات من الفريقين والتي كانت كاملة دون أي نقص، وبعدها مباشرة قمت بتفريغ إجابات اللاعبين في برنامج Exel من أجل تحليلها.

6- الأساليب الإحصائية:

كمـــا قـــام الطالـــب بتفريـــغ وتحليـــل الاســـتبيان مـــن خـــلال : برنـــامج التحليـــل الإحصـــائي (SPSS V23)، ، حيث قام الطالب باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

01- **اختبار ألفا كرونباخ** لمعرفة ثبات أسئلة استمارة الاستبيان.

02- **التكرارات والنسب المئوية** لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة وتعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة وعبارات أداة الدراسة.

03- **اختبار كاي تربيع** لدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo: التكرارات المشاهدة

fe: التكرارات النظرية وهي ناتج قسمة مجموع التكرارات المشاهدة على عدد فئات المتغير النوعي وهي نفسها بالنسبة لكل الخانات .

- ✓ والقاعدة العامة في تحليل إجابة أفراد العينة الدراسة أي في دلالة الإحصائية لإجابات على الأسئلة الاستبيان في وجود فروق بين الإجابات

دالة اذا كان كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة

غير دالة اذا كانت كا2 المحسوبة اقل من المجدولة

درجة الحرية ل (نعم ، لا) هي : عدد البدائل-1 مثلا هنا 1

درجة الحرية ل (نعم ، لا ، نوعا ما) هي : عدد البدائل-1 مثلا هنا 2

كا2 المجدولة عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 هي 3.84

كا2 المجدولة عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 هي 5.99

خلاصة :

إن التحديد الدقيق لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية ،هي اساس البحث العلمي في جميع التخصصات ،وذلك لمـــا تقدمه من توجيهات وإرشادات للبحث قصد إتباع السبيل الصحيح في خطوات إجراء الدراسة ،لـــذلك يمكننـــا أن نقول أن هذا الفصل هو بمثابة العمود الفقري للدراسة بصفة عامة والجانب الميداني بصفة خاصة ،وذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث للوصول إلى نتائج علمية تساهم في ربط الجانب النظري والتطبيقي ،وبالتالي التحقق من الفرضيات وكذا أهداف الدراسة .

وفي ضوء ما سبق الإشارة إليه في هذا الفصل ،يرى الباحث أنه قد جمع عدد من البيانات والمعطيات الـــتي ســـيقوم بتحليلها إحصائيا قصد إيجاد تفسيرات علمية ومنهجية لإشكالية وفرضيات الدراسة .

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

عرض وتحليل المتغيرات الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة

01- توزيع أفراد العينة حسب متغير الفريق:

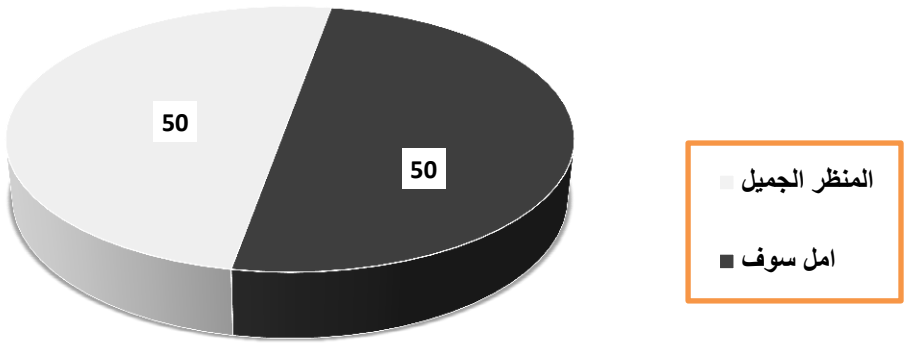
جدول رقم :06 يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الفريق

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
	الفريق	المنظر الجميل	20	50,0
		امل سوف	20	50,0
	المجموع		40	100,0

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد أن أفراد عينة الدراسة يتوزعون حسب متغير اسم الفريق بنسب متساوية حيث بنسبة **50 %** لصالح فريق النظر الجميل وبنسبة **50%** لصالح أمل سوف

الشكل رقم 01: يمثل عرض بياني لتوزيع افراد العينة حسب متغير نوع الفريق



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامجEXCEL.v2010

02- توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي :

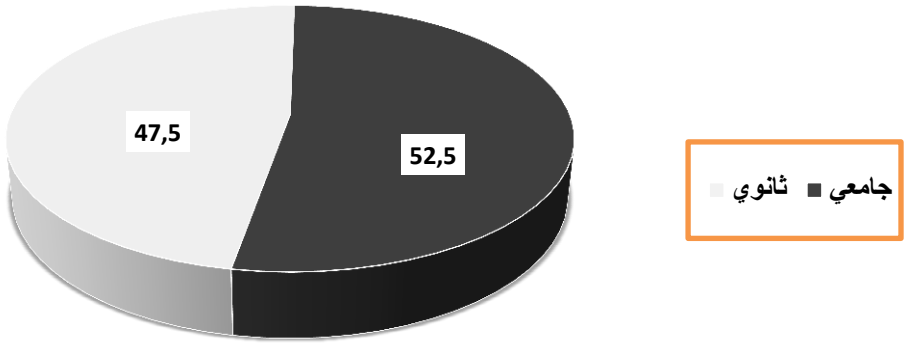
جدول رقم :07 يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات المستوى الدراسي

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
	المستوى الدراسي	ثانوي	19	47,5
		جامعي	21	52,5
المجموع			40	100,0

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد أن أفراد عينة الدراسة يتوزعون حسب متغير المستوى الدراسي بنسب بنسبة **47.50** % لصالح فئة ذوي المستوى ثانوي وبنسبة **52.50%** لذوي مستوى الجامعي

الشكل رقم 02: يمثل عرض بياني لتوزيع افراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامجEXCEL.v2010

03- توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة :

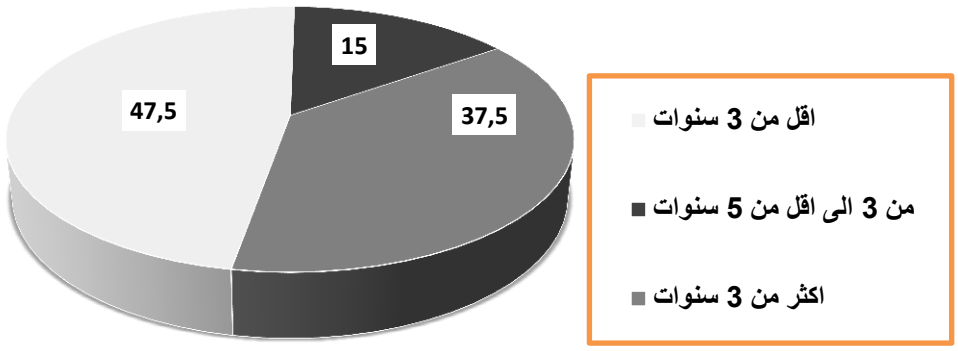
جدول رقم :08 يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الخبرة

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
	المستوى الدراسي	اقل من 3 سنوات	19	47,5
		من 3 إلى اقل من 5 سنوات	6	15,0
		أكثر من 3 سنوات	15	37,5
المجموع			40	100,0

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد أن أفراد عينة الدراسة يتوزعون حسب متغير الخبرة بنسبة **47.50** % لصالح فئة ذوي العمرية اقل من 03 سنوات وبنسبة **15.00%** من **03** إلى اقل من **05** سنوات وبنسبة **37.5** لصالح الفئة العمرية أكثر من **03** سنوات.

الشكل رقم 03: يمثل عرض بياني لتوزيع افراد العينة حسب متغير الخبرة



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامجEXCEL.v2010

1- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحاور الاستبيان :

لاختبار فرضيات الدراسة نتطرق **أولا** إلى تحليل وعرض بيانات إجابات أفراد العينة على كل سؤال من أسئلة كل محور على حدا باستخدام النسبة المئوية والتكرارات المشاهدة ، والاختبار الإحصائي : **كاي تربيع** والقاعدة المعتمدة على تبيان وجود فروق في إجابات أفراد العينة على أسئلة محاور الاستبيان أو الدلالة الإحصائية لكل سؤال هي :

- ✓ دالة إذا كان كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة أي يوجد اختلاف في إجابات العينة لصالح القيمة أكثر تكرار أو أن الطالبة متأكد بنسبة 95 % من وجود اختلاف موضوعي بين أفراد العينة في تفضيلهم لبدائل السؤال مع احتمال خطأ 5%
- ✓ غير دال إذا كانت كا2 المحسوبة اقل من المجدولة لا يوجد اختلاف في إجابات العينة لصالح القيمة أكثر تكرار أو أن الطالبة متأكد بنسبة 95 % من عدم وجود اختلاف موضوعي بين أفراد العينة في تفضيلهم لبدائل السؤال مع احتمال خطأ 5%

ومحور التحليل وعرض بيانات كل محور نقوم باختبار الفرضيات باستخدام المتوسط الكلي لكل محور والانحراف المعياري لتبيان مدى تمركز إجابات افراد العينة حول ونقوم بمناقشها نتائجها ، مستدلين بالجانب النظري و ومقارنة نتائج بالدراسات السابقة.

أولا : عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول :هل يعتبر ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

السؤال 1 : هل تكون نفسيتك قلقة عند دخولك أرضية الميدان ومواجه الجمهور ؟

الجدول رقم (09) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (1) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	24	60,00	13,400	5,991	0,001	2	دال
نادرا	10	25,00					
أحيانا	6	15,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" هل تكون نفسيتك قلقة عند دخولك أرضية الميدان ومواجه الجمهور ؟ "** كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 24 وبنسبة 60.00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **نادرا** بقيم مشاهدة : 10 أي بنسبة 25,00 % ولصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة 06 وبنسبة 15.00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **13,400** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,001)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 60,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه **دائما** وبنسبة 60,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تكون نفسيتك قلقة عند دخولك أرضية الميدان ومواجه الجمهور ؟ وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه الجمهور على نفسية اللاعبين .

السؤال 2 : هل يرتفع أدائك أثناء تشجيعات الجماهير لك ؟

الجدول رقم (10) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (2) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	30	75,00	31,400	5,991	0,000	2	دال
أحيانا	6	15,00					
نادرا	4	10,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" هل يرتفع أدائك أثناء تشجيعات الجماهير لك** ؟ " كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 30 وبنسبة 75.00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة : 6 أي بنسبة 15,00 % ولصالح **نادرا** بقيم مشاهدة 04 وبنسبة 75,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **31,400** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 75,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه دائما وبنسبة 75,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل يرتفع أدائك أثناء تشجيعات الجماهير لك ؟ 'وهنا يمكن القول أن لصيحات الجمهور دور كبير في رفع معنويات اللاعبين وتكون لهم سندا ومحفزا لهم .

السؤال 3 : كيف يكون أدائك عند اللعب خارج قواعدك وأمام جمهور الفريق المنافس ؟

الجدول رقم (11) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (3) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
ضعيف	10	25,00	16,250	5,991	0,000	2	دال
متوسط	25	62,50					
جيد	5	12,50					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" كيف يكون أدائك عند اللعب خارج قواعدك وأمام جمهور الفريق المنافس ؟ "** كانت لصالح **متوسط** بقيم مشاهدة 25 وبنسبة 62.50 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **ضيف** بقيم مشاهدة : 10 أي بنسبة 25.00 % ولصالح **جيد** بقيم مشاهدة 05 وبنسبة 12.50 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **16,250** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **متوسط** وبنسبة 62,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه متوسط وبنسبة 62,50 % في إجابتهم على السؤال ' كيف يكون أدائك عند اللعب خارج قواعدك وأمام جمهور الفريق المنافس ؟ 'وهذا راجع الى نقص الخبرة والضغط اللذي يفرضه جمهور الفريق الخصم .

السؤال 4 : عندما يؤدى أسلوب عدواني من الجمهور هل هاذا يقلقك ويؤثر على أدائك ؟

الجدول رقم (12) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (4) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
نعم	33	82,50	16,900	3,841	0,000	1	دال
لا	7	17,50					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" عندما يؤدى أسلوب عدواني من الجمهور هل هاذا يقلقك ويؤثر على أدائك ؟ "** كانت لصالح **نعم** بقيم مشاهدة 33 وبنسبة 82,50 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **لا** بقيم مشاهدة : 7 أي بنسبة 17,50 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **16,900** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **نعم** وبنسبة 82,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه نعم وبنسبة 82,50 % في إجابتهم على السؤال ' عندما يؤدى أسلوب عدواني من الجمهور هل هاذا يقلقك ويؤثر على أدائك ؟ وهذا راجع إلى احداث العنف والشغب التي تحدث من طرف الجمهور وتكون لها انعكاسات سلبية على نفسية اللاعبين .

السؤال 5 : عندما يكون ضغط من جمهور المنافس هل يقلقك ويؤثر على أدائك في الملعب ؟

الجدول رقم (13) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (5) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	30	75,00	32,600	5,991	0,000	2	دال
أحيانا	8	20,00					
نادرا	2	5,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **عندما يكون ضغط من جمهور المنافس هل يقلقك ويؤثر على أدائك في الملعب** ؟ " كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 30 وبنسبة 75,00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة 8 وبنسبة 20,00 % ولصالح **نادرا** بقيم مشاهدة : 2 أي بنسبة 5,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **32,600** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 75,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه دائما وبنسبة 75,00 % في إجابتهم على السؤال ' عندما يكون ضغط من جمهور المنافس هل يقلقك ويؤثر على أدائك في الملعب ؟ '.ان اللاعبين يشعرون بالقلق عندما يكون هناك ضغط من جمهور المنافس وهذا يؤدي الى خفض مستواهم وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الاولى .

السؤال 6 : هل تشعر بالقلق أثناء اللقاء دون جمهور ؟

الجدول رقم (14) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (6) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
نعم	10	25,00	10,000	3,841	0,002	1	دال
لا	30	75,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **هل تشعر بالقلق أثناء اللقاء دون جمهـــور** ؟ " كانت لصالح **لا** بقيم مشاهدة : 30 أي بنسبة 75,00 % بينما بقية أفراد العينة كانـــت إجابتـــهم لصـــالح ولصالح **نعم** بقيم مشاهدة 10 وبنسبة 25,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **10,000** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,002)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **لا** وبنسبة 75,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه لا وبنســـبة 75,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تشعر بالقلق أثناء اللقاء دون جمهور ؟ '.هذا يعني ان حضور الجمهور له دور مهم في نفسية اللاعبين .

السؤال 7 : هل ضغط الجمهور عليك يشعرك بالقلق أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (15) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (7) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	33	82,50	43,850	5,991	0,000	2	دال
أحيانا	5	12,50					
نادرا	2	5,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **هل ضغط الجمهور عليك يشعرك بالقلق أثناء المنافسة** ؟ " كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 33 وبنسبة 82,50 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة : 5 أي بنسبة 12,50 % ولصالح **نادرا** مشاهدة 2 وبنسبة 5,00 % بقيم وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **43,850** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 82,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه **دائما** وبنسبة 82,50 % في إجابتهم على السؤال ' هل ضغط الجمهور عليك يشعرك بالقلق أثناء المنافسة ؟ '.ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين يكون لديهم القلق عندما يكون هناك ضغط من الجمهور اثناء المنافسة وهذا يعني ان الجمهور له دور كبير في نفسية اللاعبين .

السؤال 8 : هل تفيدك خبرتك بالإبتعاد عن القلق أثناء ضغط الجمهور عليك ؟

الجدول رقم (16) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (8) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
نعم	28	70,00	6,400	3,841	0,011	1	دال
لا	12	30,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **هل تفيدك خبرتك بالإبتعاد عن القلق أثناء ضغط الجمهور عليك** ؟ " كانت لصالح **نعم** بقيم مشاهدة 28 وبنسبة 70,00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **لا** بقيم مشاهدة : 12 أي بنسبة 30,00 % ووهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **6,400** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,011)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **نعم** وبنسبة 70,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه نعم وبنسبة 70,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تفيدك خبرتك بالإبتعاد عن القلق أثناء ضغط الجمهور عليك ؟ '.ان اغلب اللاعبين لديهم خبرة وتجربة ميدانية تمكنهم من التحكم في انفعالاتهم عكس اللاعبين الجدد.

اختبار الفرضيات

- **فرضية الفرعية الأولى:**

يعتبر ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات إفراد العينة على أسئلة المحور الأول :هل يعتبر ضغط الجمهور إحـــدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

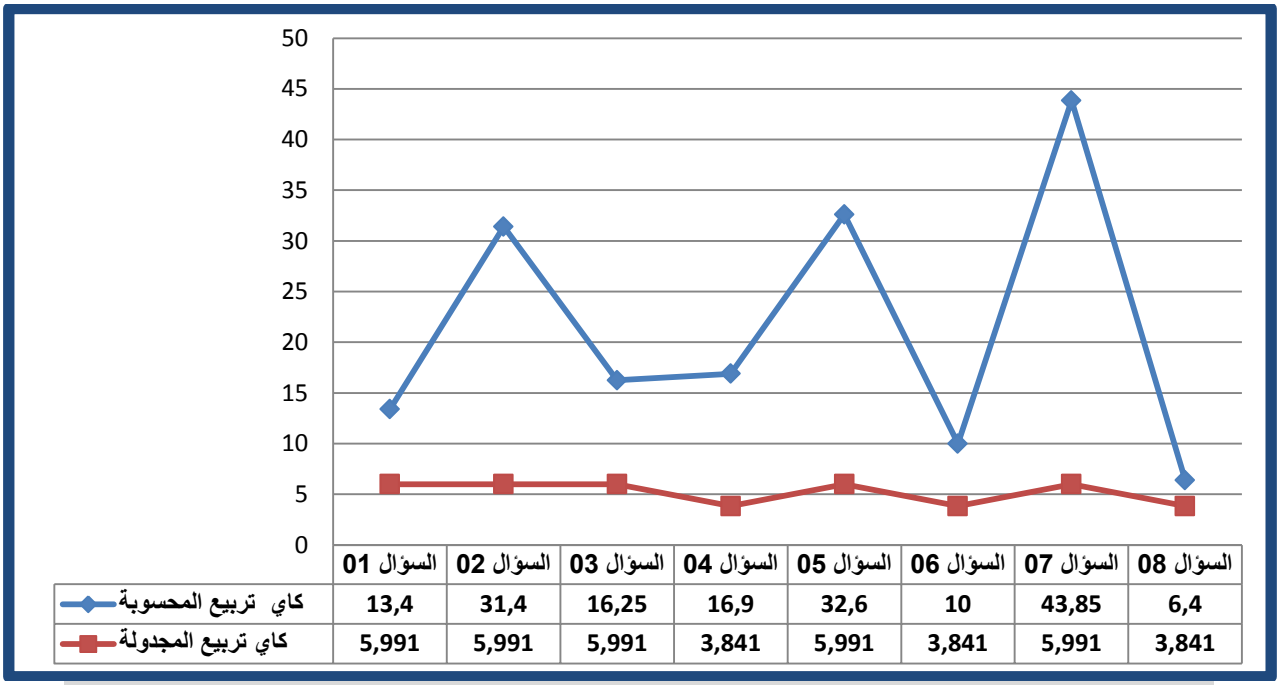
يمكن أن نلخص إجابات لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية في الجدول التالي :

جدول رقم 17 : يبن ملخص تحليل عبارات المحور الأول

رقم	السؤال	البديل أكثر تكرار	نتيجة دلالة كا2
.1	هل تكون نفسيتك قلقة عند دخولك أرضية الميدان ومواجه الجمهور ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
.2	هل يرتفع أدائك أثناء تشجيعات الجماهير لك ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
.3	كيف يكون أدائك عند اللعب خارج قواعدك وأمام جمهور الفريق المنافس ؟	متوسط	توجد فروق لصالح متوسط
.4	عندما يؤدى أسلوب عدواني من الجمهور هل هذا يقلقك ويؤثر على أدائك ؟	نعم	توجد فروق لصالح نعم
.5	عندما يكون ضغط من جمهور المنافس هل يقلقك ويؤثر على أدائك في الملعب ؟	دائما	توجد فروق لصالح أحيانا
.6	هل تشعر بالقلق أثناء اللقاء دون جمهور ؟	لا	توجد فروق لصالح لا
.7	هل ضغط الجمهور عليك يشعرك بالقلق أثناء المنافسة ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
.8	هل تفيدك خبرتك بالإبتعاد عن القلق أثناء ضغط الجمهور عليك ؟	نعم	توجد فروق لصالح نعم

من خلال الجدول أعلاه والشكل أدناه نجد أن معظم أسئلة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كـــا2 المحسوبة اكبر من المجدولة في معظمها ، وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينـــة الدراسة أي يوافقون على انه يعتبر ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القـــدم أثناء المنافسة الرياضية وذلك من خلال انه تكون نفسيتك **دائما** قلقة عند دخولهم أرضية الميدان ومواجه الجمهور و أن أسلوب عدواني من الجمهور أو من جمهور المنافس فانه يقلقهم ويؤثر على أدائهم وان ادائهـــم يرتفـــع عنـــد تشجيعات الجمهور وان ضغط الجمهور يقلقهم ويؤثر على ادائهم وانهم يشعرون بالقلق اثناء اللعب دون جمهور .

الشكل رقم (04) يوضح قيم كا 2 المحسوبة اكبر من المجدولة لجميع أسئلة المحور الأول



	السؤال 01	السؤال 02	السؤال 03	السؤال 04	السؤال 05	السؤال 06	السؤال 07	السؤال 08
كاي تربيع المحسوبة	13,4	31,4	16,25	16,9	32,6	10	43,85	6,4
كاي تربيع المجدولة	5,991	5,991	5,991	3,841	5,991	3,841	5,991	3,841

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

إذن استنتاج :

نقبل الفرضية القائلة بأنه : **يعتبر ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية**

ثانيا: عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثاني :هل يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

السؤال 9 : هل تشعر بالقلق في مباراة سيديرها حكم كان مردوده سيئ في المباراة السابقة ؟

الجدول رقم (18) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (9) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	33	82,50	43,550	5,991	0,000	2	دال
أحيانا	4	10,00					
نادرا	3	7,50					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" هل تشعر بالقلق في مباراة سيديرها حكم كان مردوده سيئ في المباراة السابقة ؟ "** كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 33 وبنسبة 82.50 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح بقيم مشاهدة **نادرا**: 03 أي بنسبة 7.50 % ولصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة 04 وبنسبة 10.00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **43,550** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 82,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه **دائما** وبنسبة 82,50 % في إجابتهم على السؤال ' هل تشعر بالقلق في مباراة سيديرها حكم كان مردوده سيئ في المباراة السابقة ؟ '.هذا راجع الى الحالة النفسية لكل لاعب وعدم تحضير اللاعب نفسيا من قبل المحضر النفسي .

السؤال 10 : هل التحكيم الجيد أثناء المنافسة يؤدي بك إلى إنخفاض سمة القلق ؟

الجدول رقم (19) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (10) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
نعم	33	82,50	16,900	3,841	0,000	1	دال
لا	7	17,50					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" هل التحكيم الجيد أثناء المنافسة يؤدي بك إلى إنخفاض سمة القلق ؟ "** كانت لصالح **نعم** بقيم مشاهدة 33 وبنسبة 82.50 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **لا** بقيم مشاهدة : 7 أي بنسبة 17,50 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **16,900** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **نعم** وبنسبة 82,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه نعم وبنسبة 82,50 % في إجابتهم على السؤال ' هل التحكيم الجيد أثناء المنافسة يؤدي بك إلى إنخفاض سمة القلق ؟ '.ومن هنا نستنتج ان التحكيم الجيد له تأثير ايجابي على نفسية اللاعب .

السؤال 11 : هل تكون قلق عندما يصدر الحكم قرار غير صحيح أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (20) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (11) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	34	85,00	48,650	5,991	0,000	2	دال
أحيانا	5	12,50					
نادرا	1	2,50					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" هل تكون قلق عندما يصدر الحكم قرار غير صحيح أثناء المنافسة ؟ "** كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 34 وبنسبة 85.00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **نادرا** بقيم مشاهدة : 01 أي بنسبة 2.50 % ولصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة 05 وبنسبة 12.5 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **48,650** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 85,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه **دائما** وبنسبة 85,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تكون قلق عندما يصدر الحكم قرار غير صحيح أثناء المنافسة ؟ '.ومن هنا نستنتج ان القرار الغير صائب لع تأثير سلبي على نفسية اللاعب مما يجعله قلق وغير مرتاح .

السؤال 12 : هل تشعر بالقلق إزاء قبول الحكم الرئيسي لهدف مع أن الحكم المساعد رافع لراية التسلل ؟

الجدول رقم (21) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (12) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
نعم	30	75,00	10,000	3,841	0,002	1	دال
لا	10	25,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" هل تشعر بالقلق إزاء قبول الحكم الرئيسي لهدف مع أن الحكم المساعد رافع لراية التسلل ؟ "** كانت لصالح **نعم** بقيم مشاهدة 30 وبنسبة 75.00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **لا** بقيم مشاهدة : 10 أي بنسبة 25,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **10,000** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,002)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **نعم** وبنسبة 75,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه **نعم** وبنسبة 75,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تشعر بالقلق إزاء قبول الحكم الرئيسي لهدف مع أن الحكم المساعد رافع لراية التسلل ؟ '.وهذا له دور سلبي على نفسية اللاعب مما يؤدي بهم الى الشعور بالقلق والتوتر وبالتالي الاحنجاج المستمر على الحكم .

السؤال 13 : في رأيك هل تعتبر القلق مرهون بأخطاء الحكم فقط ؟

الجدول رقم (22) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (13) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
نعم	6	15,00	19,600	3,841	0,000	1	دال
لا	34	85,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" في رأيك هل تعتبر القلق مرهون بأخطاء الحكم فقط ؟ "** كانت لصالح **لا** بقيم مشاهدة : 34 أي بنسبة 85,00 % **دائما** بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح ولصالح **نعم** بقيم مشاهدة 6 وبنسبة 15,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **19,600** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **لا** وبنسبة 85,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه لا وبنسبة 85,00 % في إجابتهم على السؤال ' في رأيك هل تعتبر القلق مرهون بأخطاء الحكم فقط ؟ '.وانهم يعتبرون بعض الاسباب الاخرى فمنها الوراثية واخرى كأرضية الميدان وطبيعة الجمهور والتحكيم .

السؤال 14 : أي نوع من التحكيم يؤدي إلى ظهور القلق

الجدول رقم (23) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (14) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
التحكيم المتحيز	24	60,00	5,600	3,841	0,006	1	دال
التحكيم السيئ	16	40,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " أي نوع من التحكيم يؤدي إلى ظهور القلـــق ؟ " كانت لصالح **التحكيم المتحيز** بقيم مشاهدة 24 وبنسبة 60.00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **التحكيم السيئ** بقيم مشاهدة : 16 أي بنسبة 40,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت**5 ,600** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,006)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **التحكيم المتحيز** وبنسبة 60,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه التحكـــيم المتحيز وبنسبة 60,00 % في إجابتهم '.هذا يعني ان التحكيم المتحيز هو اللذي يشعرهم بالقلق والتوتر .

السؤال 15 : هل تشعر بالقلق والتوتر عند الإعلان المتكرر للأخطاء وعدم ترك افضلية للعب ؟

الجدول رقم (24) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (15) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	30	75,00	10,000	3,841	0,002	1	دال
أحيانا	10	25,00					
نادرا	0	0,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " هل تشعر بالقلق والتوتر عند الإعلان المتكرر للأخطاء وعدم ترك افضلية للعب ؟ " كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 30 وبنسبة 75.00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **نادرا** بقيم مشاهدة : 10 أي بنسبة 25,00 % ولصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة 30 وبنسبة 75,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **10,000** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,002)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 75,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه **دائما** وبنسبة 75,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تشعر بالقلق والتوتر عند الإعلان المتكرر للأخطاء وعدم ترك افضلية للعب ؟ مما يودي الى ظهور حالة القلق .

السؤال 16 : في رأيك ما هي الأسباب والأخطاء المتكررة للحكم التي تؤدي إلى ظهور القلق لديك أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (25) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (16) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
نقص الخبرة	16	40,00	10,400	5,991	0,00	2	دال
نقص اللياقة البدنية	20	50,00					
أسباب أخرى	4	10,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " في رأيك ما هي الأسباب والأخطاء المتكررة للحكم التي تؤدي إلى ظهور القلق لديك أثناء المنافسة ؟ " كانت لصالح **نقص اللياقة البدنية** بقيم مشاهدة 20 وبنسبة 50.00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **نقص الخبرة** بقيم مشاهدة : 16 أي بنسبة 40.00 % ولصالح **أسباب أخرى** بقيم مشاهدة 04 وبنسبة 10.00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **10,400** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,00)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **نقص لياقة البدنية** وبنسبة 50,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه نقص لياقة البدنية وبنسبة 50,00 % في إجابتهم معظم اللاعبين يرون ان نقص اللياقة البدنية والخبرة راجعة الى الاخطاء المتكررة وهذا يؤدي الى ظهور القلق عند اللاعبين .

اختبار الفرضيات

- **فرضية الفرعية الثانية:**

يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

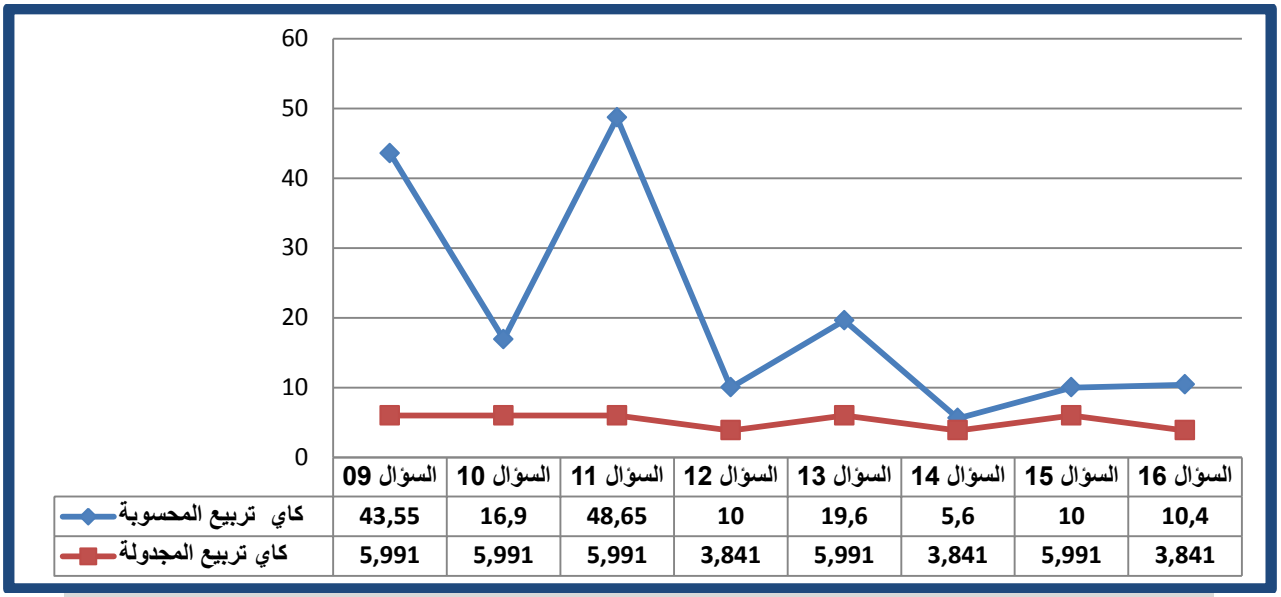
وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات إفراد العينة على أسئلة المحور الثاني :هل يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟ يمكن ان نلخص إجابات لاعبي كرة القدم في الجدول التالي:

جدول رقم 26 : يبن ملخص تحليل عبارات المحور الثاني

رقم	السؤال	البديل أكثر تكرار	نتيجة دلالة كا2
9.	هل تشعر بالقلق في مباراة سيديرها حكم كان مردوده سيئ في المباراة السابقة ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
10	هل التحكيم الجيد أثناء المنافسة يؤدي بك إلى إنخفاض سمة القلق ؟	نعم	توجد فروق لصالح نعم
11	هل تكون قلق عندما يصدر الحكم قرار غير صحيح أثناء المنافسة ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
12	هل تشعر بالقلق إزاء قبول الحكم الرئيسي لهدف مع أن الحكم المساعد رافع لراية التسلل ؟	نعم	توجد فروق لصالح نعم
13	في رأيك هل تعتبر القلق مرهون بأخطاء الحكم فقط ؟	لا	توجد فروق لصالح لا
14	اي نوع من التحكيم يؤدي إلى ظهور القلق؟	التحكم المتحيز	توجد فروق لصالح التحكم المتحيز
15	هل تشعر بالقلق والتوتر عند الإعلان المتكرر للأخطاء وعدم ترك افضلية للعب ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
16	في رأيك ما هي الأسباب والأخطاء المتكررة للحكم التي تؤدي إلى ظهور القلق لديك أثناء المنافسة ؟	نقص لياقة البدنية	توجد فروق لصالح نقص لياقة

من خلال الجدول أعلاه والشكل أدناه نجد أن معظم أسئلة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كـــا2 المحسوبة اكبر من المجدولة في معظمها ، وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينـــة الدراسة أي يوافقون على انه يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وذلك من خلال انه **دائما** يشعرون بالقلق في مباراة سيديرها حكم كان مردوده سيئ في المبـــاراة السابقة وإذا كان مردوده جيد فان القلق لديهم ينخفض وأنهم دائما يظهر عليهم قلق عندما يصدر الحكم قرار غـــير صحيح وان التحكيم المتحيز أيضا يؤدي إلى ظهور القلق.

الشكل رقم (21) يوضح قيم كا 2 المحسوبة اكبر من المجدولة لجميع أسئلة المحور الثاني



	السؤال 09	السؤال 10	السؤال 11	السؤال 12	السؤال 13	السؤال 14	السؤال 15	السؤال 16
كاي تربيع المحسوبة	43,55	16,9	48,65	10	19,6	5,6	10	10,4
كاي تربيع المجدولة	5,991	5,991	5,991	3,841	5,991	3,841	5,991	3,841

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

إذن استنتاج :

نقبل الفرضية القائلة بأنه : **يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية**

ثالثا: عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثالث : تعتبر طبيعة المنافسة إحدى دوافع ظهور القلــق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

السؤال 17 : إذا تعرض فريقك إلى عدة إقصاءات في مباراة رسمية كيف تكون حالتك النفسية ؟

الجدول رقم (27) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (17) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
يتضاعف جهدك	6	15,00	27,650	5,991	0,000	2	دال
مرتبك وخائف	5	12,50					
متوتر وخائف	29	72,50					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **إذا تعرض فريقك إلى عدة إقصاءات في مباراة رسمية كيف تكون حالتك النفسية** ؟ " كانت لصالح **متوتر وخائف** بقيم مشاهدة 29 وبنسبة 72,50 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **مرتبــك وخــائف** بقــيم مشــاهدة : 5 أي بنســبة 12,50 % ولصالح **يتضاعف جهدك** بقيم مشاهدة 6 وبنسبة 15,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وأن كا2 المحسوبة بلغت **27,650** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **متوتر وخائف** وبنسبة 72,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انهم متــوترون وخائفون وبنسبة 72,50 % في إجابتهم على السؤال ' إذا تعرض فريقك إلى عدة إقصاءات في مباراة رسمية كيف تكون حالتك النفسية ؟ '.

السؤال 18 : هل تشعر بالقلق وانت تشارك في مباراة حاسمة ؟

الجدول رقم (28) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (18) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	30	75,00	31,400	3,841	0,000	2	دال
أبدا	6	15,00					
أحيانا	4	10,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" هل تشعر بالقلق وانت تشارك في مباراة حاسمة ؟ "** كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 30 وبنسبة 75.00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة : 04 أي بنسبة 10.00 % ولصالح **أبدا** بقيم مشاهدة 06 وبنسبة 15.00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **31,400** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 75,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على أنهم دائما وبنسبة 75,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تشعر بالقلق وانت تشارك في مباراة حاسمة ؟ '.ان اغلب اللاعبين قلقون عند المشاركة في مباراة مصيرية وهذا راجع الى طبيعة المقابلة ووجود حوافز مادية ومعنوية .

السؤال 19 : خلال النصف الأخير من المباراة وعندما يكون فريقك منهزم هل تشعر بالقلق ؟

الجدول رقم (29) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (19) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	25	62,50	19,850	5,991	0,000	2	دال
أحيانا	13	32,50					
أبدا	2	5,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **خلال النصف الأخير من المباراة وعندما يكون فريقك منهزم هل تشعر بالقلق** ؟ " كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 25 وبنسبة % 62.50 بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **أبدا** بقيم مشاهدة : 02 أي بنسبة % 5.00 ولصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة 13 وبنسبة 32.50% وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **19,850** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 62,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه دائما وبنسبة 62,50 % في إجابتهم على السؤال ' خلال النصف الأخير من المباراة وعندما يكون فريقك منهزم هل تشعر بالقلق ؟ '.ان معظم اللاعبين يشعرون بالقلق والتوتر وهذا راجع الى النتيجة السلبية وعدم تحضير اللاعبين جيدا من الناحية النفسية .

السؤال 20 : هل تشعر بالقلق والخوف عند اللعب في ملاعب غير لائقة ؟

الجدول رقم (30) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (20) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
نعم	28	70,00	6,400	3,841	0,011	1	دال
لا	12	30,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **هل تشعر بالقلق والخوف عند اللعب في ملاعب غير لائقة** ؟ " كانت ولصالح **نعم** بقيم مشاهدة 28 وبنسبة 70,00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **لا** بقيم مشاهدة : 12 أي بنسبة 30,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **6,400** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,011)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **نعم** وبنسبة 70,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه نعم وبنسبة 70,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تشعر بالقلق والخوف عند اللعب في ملاعب غير لائقة ؟ '.ان المباريات الرسمية التي تقام في ملاعب غير لائقة تؤدي الى شعور اللاعبين بالقلق والتوتر .

السؤال 21 : هل تشعر بالقلق عند اللعب ضد لاعبين أعلى منك من حيث المستوى والمهارة ؟

الجدول رقم (31) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (21) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	25	62,50	15,350	5.991	0,000	2	دال
أحيانا	7	17,50					
أبدا	8	20,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **هل تشعر بالقلق عند اللعب ضد لاعبين أعلى منك من حيث المستوى والمهارة** ؟ " كانت لصالح **دائما** بقيم مشاهدة 25 وبنسبة 62,50 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة : 7 أي بنسبة 17,50 % ولصالح **أبدا** بقيم مشاهدة 8 وبنسبة 20,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **15,350** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5.991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 62,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه دائما وبنسبة 62,50 % في إجابتهم على السؤال ' هل تشعر بالقلق عند اللعب ضد لاعبين أعلى منك من حيث المستوى والمهارة ؟ '.وهذا راجع الى المستوى اللذي سوف يلعبه اللاعبين ذو المهارة العالية في المباراة مما يؤدي الى ضهور القلق على نفسيتهم .

السؤال 22 : هل تكون قلق في المباراة الودية او الرسمية ؟

الجدول رقم (32) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (22) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
الودية	4	10,00	25,600	3,841	0,000	1	دال
الرسمية	36	90,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : **" هل تكون قلق في المباراة الودية او الرسمية ؟ "** كانت لصالح **الرسمية** بقيم مشاهدة : 36 أي بنسبة 90,00 % ينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **الودية** بقيم مشاهدة ولصالح **أبدا** بقيم مشاهدة 4 وبنسبة 10,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **25,600** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **رسمية** وبنسبة 90,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه رسمية وبنسبة 90,00 % في إجابتهم على السؤال ' هل تكون قلق في المباراة الودية او الرسمية ؟ '.ان اللاعبين ينتابهم القلق في المباريات الرسمية اكثر منعا في الودية .

السؤال 23 : عندما تلعب ضد منافس قوي ويفوقك خبرة هل تشعر بالتوتر ؟

الجدول رقم (33) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (23) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
دائما	25	62,50	16,250	3,841	0,000	2	دال
أبدا	10	25,00					
أحيانا	5	12,50					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **عندما تلعب ضد منافس قوي ويفوقك خـــبرة هل تشعر بالتوتر** ؟ " كانت لصالح **دائما** بقيم 25 وبنسبة 62,50 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **أبدا** بقيم مشاهدة : 10 أي بنسبة 25,00 % ولصالح **أحيانا** بقيم مشاهدة وهو مشاهدة 5 وبنسبة 12,50 % ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **16,250** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **3,841** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **دائما** وبنسبة 62,50 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انـــه دائمـــا وبنسبة 62,50 % في إجابتهم على السؤال ' عندما تلعب ضد منافس قوي ويفوقك خبرة هل تشـــعر بـــالتوتر ؟ '.ان اللاعبين يشعرون بالقلق والتوتر عندما يلعبون ضد منافس قوي وذو خبرة عالية وهذا راجع الى طبيعة المقابلـــة التي يكون فيها المنافس قوي .

السؤال 24 : كيف تكون حالتك النفسية عند الإنهزام بنتيجة كبيرة ؟

الجدول رقم (34) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على **السؤال** رقم (24) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%	كا^2 "كاي تربيع" Chi-Squre		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
عامل محفز	4	10,00	19,400	5,991	0,000	2	دال
فقدان الثقة	10	25,00					
عامل قلق للاعبين	26	65,00					
المجموع	40	100.00					

المصدر: من إعدادنا اعتماد إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 23

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة : " **كيف تكون حالتك النفسية عند الإنهزام بنتيجة كبيرة** ؟ " كانت لصالح **عامل محفز** بقيم مشاهدة 26 وبنسبة 65,00 % بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح **فقدان الثقة** بقيم مشاهدة : 10 أي بنسبة 25,00 % ولصالح **عامل قلق للاعبين** بقيم مشاهدة 4 وبنسبة 10,00 % وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

وأن كا2 المحسوبة بلغت **19,400** وهي **اكبر** من كا2 المجدولة **5,991** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 وبطريقة أخرى نجد أن مستوى المعنوية (sig=0,000)، أي توجد دلالة إحصائية **لصالح القيمة أكثر** تكرار : **عامل قلق للاعبين** وبنسبة 65,00 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يؤكدون على انه عامل قلق للاعبين وبنسبة 65,00 % في إجابتهم على السؤال ' كيف تكون حالتك النفسية عند الإنهزام بنتيجة كبيرة'.ان الحالة النفسية للاعبين عند الانهزام بنتيجة كبيرة تكون لديهم عامل القلق ونقص في الثقة بالنفس وهنا يظهر دور المحضر النفسي .

- **الفرضية الفرعية الثالثة :**

تعتبر طبيعة المنافسة إحدى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات إفراد العينة على أسئلة المحور الثالث:تعتبر طبيعة المنافسة إحدى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ؟ يمكن ان نلخص إجابات لاعبي كرة القدم في الجدول التالي:

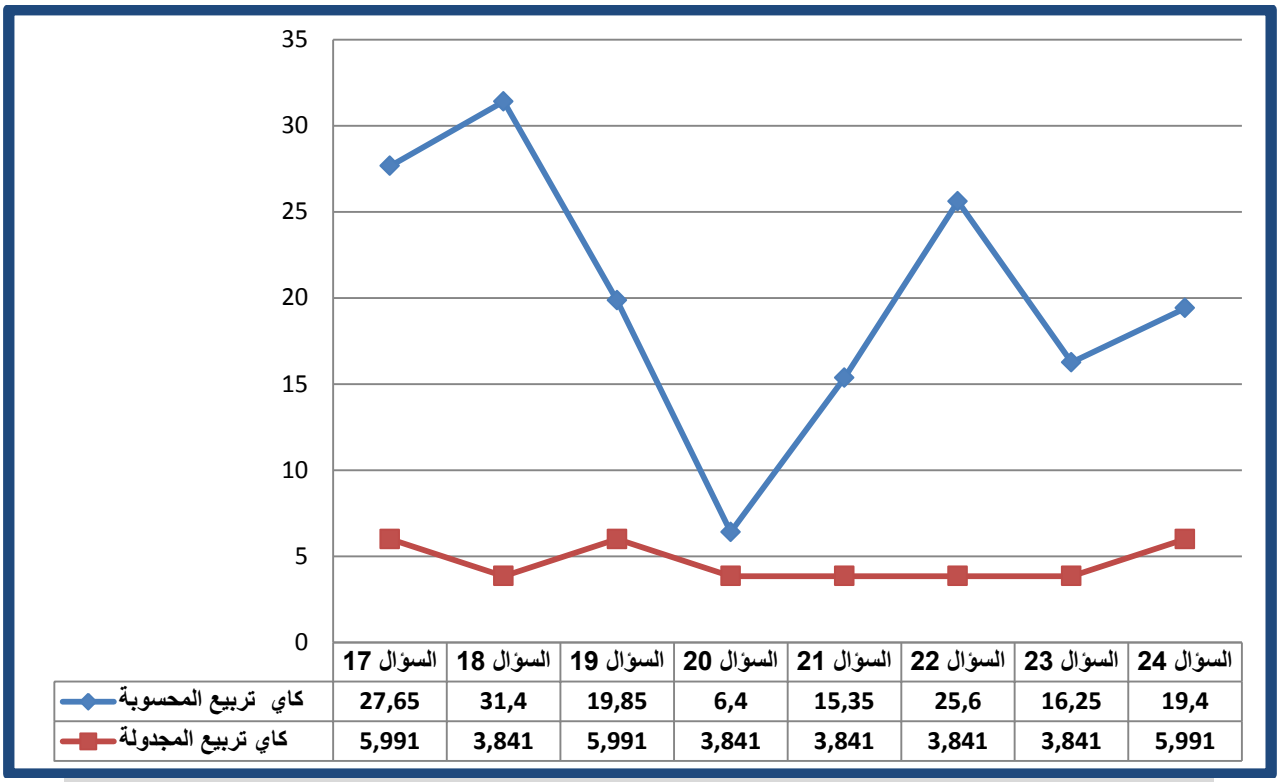
جدول رقم 35 : يبن ملخص تحليل عبارات المحور الثالث

رقم	السؤال	البديل أكثر تكرار	نتيجة دلالة كا2
17	إذا تعرض فريقك إلى عدة إقصاءات في مباراة رسمية كيف تكون حالتك النفسية ؟	متوتر وخائف	توجد فروق لصالح متوتر وخائف
18	هل تشعر بالقلق وانت تشارك في مباراة حاسمة ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
19	خلال النصف الأخير من المباراة وعندما يكون فريقك منهزم هل تشعر بالقلق ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
20	هل تشعر بالقلق والخوف عند اللعب في ملاعب غير لائقة ؟	نعم	توجد فروق لصالح نعم
21	هل تشعر بالقلق عند اللعب ضد لاعبين أعلى منك من حيث المستوى والمهارة ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
22	هل تكون قلق في المباراة الودية او الرسمية ؟	رسمية	توجد فروق لصالح رسمية
23	عندما تلعب ضد منافس قوي ويفوقك خبرة هل تشعر بالتوتر ؟	دائما	توجد فروق لصالح دائما
24	كيف تكون حالتك النفسية عند الإنهزام بنتيجة كبيرة ؟	عامل قلق للاعبين	توجد فروق لصالح عامل قلق للاعبين

من خلال الجدول أعلاه والشكل أدناه نجد أن معظم أسئلة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كـــا2 المحسوبة اكبر من المجدولة في معظمها ، وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينـــة الدراسة أي يوافقون علة انه تعتبر طبيعة المنافسة إحدى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وذلك

من خلال أنهم اذا تعرض فريقهم إلى عدة إقصاءات في مباراة رسمية تكون حالتك النفسية متوترة وخـــائفين نتيجـــة القلق كما انه ماذا كانت المنافسة حاسمة في مباراة رسمية فان ذلك يشعرهم بالقلق انه اذا كانوا في مؤخرة الترتب في المنافسة فان ذلك يشعرهم بالقلق والخوف من السقوط إلى قسم ادنى واذا انهزموا في المنافسات الرسمية بنتيجة كبيرة فان عامل القلق لدى لاعبي كرة القدم يكون كبير لديهم .

الشكل رقم (30) يوضح قيم كا 2 المحسوبة اكبر من المجدولة لجميع أسئلة المحور الثالث



	السؤال 17	السؤال 18	السؤال 19	السؤال 20	السؤال 21	السؤال 22	السؤال 23	السؤال 24
كاي تربيع المحسوبة	27,65	31,4	19,85	6,4	15,35	25,6	16,25	19,4
كاي تربيع المجدولة	5,991	3,841	5,991	3,841	3,841	3,841	3,841	5,991

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

إذن استنتاج :

نقبل الفرضية القائلة بأنه : **تعتبر طبيعة المنافسة إحدى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.**

مناقشة النتائج على ضوء محاور الدراسة :

المحور الاول :يعتبر ضغط الجمهور احدى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية .

من خلال النتائج المحصل عليها من اسئلة المحور الاول من استمارة الاستبيان الموجه للاعبي كرة القدم ، نستنتج ان هذه النتائج تدعم صحة فرضيتنا وبهذا نكون قد حققنا فرضيتنا الاولى والتي تقر بإعتبار ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .ويرجع الباحث هذا الى أي اسلوب عدواني من الجمهور يؤدي الى التأثير السلبي على نفسية اللاعبين واقلاقهم، وهذا ما جاء في دراسة عباس جمال تحت عنوان علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2001-2000.

المحور الثاني :يعتبر قرار الحكم احدى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية .

من خلال النتائج المحصل عليها من اسئلة المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجه للاعبي كرة القدم ، نستنتج ان هذه النتائج تدعم صحة فرضيتنا وبهذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية والتي تعتبر قرار الحكم إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .ويرجع الباحث هذا الى الاخطاء التي يقوم بها الحكم اضافة الى التحكيم المتحيز، وهذا ما جاء في دراسة ناصر السوفي تحت عنوان إنعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى للجمهورية اليمنية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2009-2008

المحور الثالث :تعبر طبيعة المنافسة احدى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية .

من خلال النتائج المحصل عليها من اسئلة المحور الثالث من استمارة الاستبيان الموجه للاعبي كرة القدم ، نستنتج ان هذه النتائج تدعم صحة فرضيتنا وبهذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية والتي تعتبر طبيعة المنافسة إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .ويرجع الباحث هذا الى شعور اللاعبين بالقلق اثناء المشاركة في مباراة حاسمة اضافة الى اللعب ضد لاعبين يفوقونهم من حيث المهارة وهذا ما جاء في دراسة قشطة عبد القادر تحت عنوان تأثير القلق على لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية ، رسالة ماجستير 2003-2002

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

1-إستنتاجات عامة :

من خلال دراستنا لتحليل ومناقشة النتائج التي يدور محتواها حول دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ،حيث استطعنا بقدر الإمكان أن نحقق ونؤكد الفرضيات التي دونها في بداية دراستنا وكانت عبارة عن فرضية عامة وثلاث فرضيات جزئية ،ومن خلال استنتاجات المحاور الثلاثة تبين لنا بوضوح ومساهمة بعض الدوافع في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية والتي هي محور دراستنا كضغط الجمهور وقرارات الحكم وكذلك طبيعة المقابلة حيث بينت النتائج أن هناك دوافع تسهم في ظهور القلق لدى اللاعبين ،والتي تكون سببا في تغيير مردود اللاعبين خلال المنافسة الرياضية .

إن اللاعبين يتأثرون بشكل كبير أو أقل من ضغط الجمهور خلال المباراة التي يكون فيها حضور الجمهور لأن الجمهور بطبيعته يحب الفوز والنتائج الإيجابية لفريقه وهذا يعني أن كلما كان ضغط الجمهور كبير كانت نسبة القلق لدى اللاعبين كبيرة ،والعكس إذا كان ضغط الجمهور ضعيفا .

أما بالنسبة لقرارات الحكام فتعتبر إحدى الدوافع الكبيرة لظهور القلق بالنسبة للاعبين من خلال قرارات الحكم وخاصة القرارات التي تكون خاطئة أو في غير محلها، بحيث يشعر اللاعبون بالتوتر والقلق أثناء المباراة مما يؤدي إلى قيام بعض اللاعبين بالإحتجاجات المتكررة على الحكم ،وكذا يؤكد بعض المدربين على وجود حكام منحازين لفريق على آخر مما ينعكس بالسلب على نفسية اللاعبين .

وتعتبر طبيعة المنافسة سواء كانت ودية أو رسمية عاملا في ظهور سمة القلق على نفسية اللاعبين باعتبارهم يحبون النجاح والفوز مع فريقهم بحيث كلما حضرت مباراة رسمية تزداد درجة القلق لدى اللاعبين ويصاحبهم توتر وتنخفض درجة القلق كلما حضرت مباراة ودية لأنها لا تعتبر ذات أهمية كبيرة بالنسبة لهم .

ومن هنا نستنتج أن العوامل المحيطة بالمنافسة لها دور سلبي وكبير في ظهور القلق بقدر ما يكون دوره إيجابي ، وظاهرة القلق هي ظاهرة داخلية نفسية تحدث لدى اللاعبين خاصة في مجال كرة القدم والتي انتشرت بكثرة في الآونة الأخيرة ولذلك لابد من تظافر الجهود للتقليل من حدة هذه العوامل التي تزيد هذه الظاهرة انتشارا وهذا بتعاون كل من المدربين والمسيرين وحتى الأشخاص المحيطين بالفريق .

2- الإقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الإستبيانات الموجهة للاعبين ودراسة هذا الجانب المهم في علم النفس الرياضي والتي أثبتت أن العوامل التي درسناها كضغط الجماهير والتحكيم وطبيعة المنافسة هي عوامل قد تجعل من هذا القلق قلقا ينعكس على نفسية اللاعبين وذلك ما حولنا إثباته في دراستنا هذه المتواضعة وللتقليل من حدة هذه العوامل على ظاهرة القلق أثناء المنافسات إرتأينا صياغة بعض التوصيات وتلخيصها في النقاط الآتية :

-يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبين لمعرفة الحلول المناسبة .

-ضرورة الإهتمام بمختلف العوامل التي تؤثر في حالة القلق عند اللاعبين وتوظيفها بما تخدم الأهداف المحددة .

-عمل نماذج للظروف المتوقعة في المنافسات وتوضيحها للاعبين .

-جعل التحفيز النفسي جانبا مهما لتحضير الفريق .

-تدعيم ثقة اللاعب بنفسه .

-التركيز على تحسين الإتصال بين اللاعب والمدرب.

-ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية .

-إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظاهرة القلق لدى الرياضيين .

-يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الإسترخاء.

-الإهتمام بالتحضير النفسي من الفئات الصغرى.

قائمة المراجع:

●القرآن الكريم.

●الحديث النبوي.

●قائمة المراجع بالغة العربية :

01- إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1،الإسكندرية، 2003.

02- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.

03- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001.

04- د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.

05- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

06- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة(المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2،القاهرة، 1997 .

07-إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر ، مصر ،1960

08- بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.

09- بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.

10- بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، 1993.

11- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979

12- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية،ط6 ،بيروت، 1984.

13- روحي جميل: فن كرة القدم ، دار النفائس ، الطبعة الثانية ، بيروت ،1986

14- خير الدين علة عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997.

15 - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر.

16- صالح محمد على أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر.

17- صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1،القاهرة، 1998.

18- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001

19- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.
20- فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
21- كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1987.
22- كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
23-كمال يحي الريفي،التدريب الرياضي للقرن الاحد والعشرون، ط2، الجامعة الاردنية، الاردن،2004.
24- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد، ص345).
25-محمد عوض بيسوني ،فيصل الشاهي، القياس النفسي والنظري والتطبيقي، دار المعرفة الجامعية، الازراطية ،1992.
26- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985.
27 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
28- محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6،القاهرة، 1987.
29- محمد حسن العلاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية،2002.
30- محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط9، القاهرة، 1995
31- محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.
32- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991.
33-مصطفى فهمي ،علم النفس الإكلينيكي ،بدون طبعة 1985
34 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية،1994.
35- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002.
36- مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002.
37- مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.
38- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
39- د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994

40 – مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980.
41- مفتي إبراهيم : الإعداد المهاري والخططي ، دار الفكر العربي ، مدينة النصر، القاهرة،1998.
42 – نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.
43- نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995.
44-نبيل محمد إبراهيم ،الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1،دار للطباعة والنشر، الإسكندرية 2004
ب- باللغة الفرنسية:

45 -MACOLIN (revue), les facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe,
46- THOMAS. R: Préparation Psychologique Du Sportif, Ed, Vigot, 1991.

-قائمة المراسيم و المناشير:
47-محمد منصوري (26 نوفمبر1993) : الكرة الجزائرية فوز مستحق ،جريدة الشباك ،العدد26
48-الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ،تبسيط قوانين اللعبة،عين مليلة ،2006،ص15-16)

الملاحق

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تحية طيبة وبعد :

في إطار انجاز بحث علمي لمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة تخصص تحضير بدني و دهني تحت عنوان " **دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية** ".

لدا نرجو من سيادتكم ملء هده الإستمارة بكل صدق و موضوعية.

ملاحظة : الإجابة تكون بوضع علامة ( ) في مربع الإجابة المناسبة .

– **من إعداد الطالب** :دشري رشيد **تحت إشراف :**

د/زواق امحمد

- المستوى الدراسي :

إبتدائي: ☐ إكمالي : ☐ ثانوي : ☐ جامعي : ☐

– **الخبرة الميدانية** :.....

-الموسم الجامعي :2015/ 2016

المحور الأول : هل يعتبر ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

س1: هل تكون نفسيتك قلقة عند دخولك أرضية الميدان ومواجه الجمهور ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س2:هل يرتفع أدائك أثناء تشجيعات الجماهير لك ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س3:كيف يكون أدائك عند اللعب خارج قواعدك وأمام جمهور الفريق المنافس ؟

ضعيف ☐ متوسط ☐ جيد ☐

س4: عندما يؤدى أسلوب عدواني من الجمهور هل هاذا يقلقك ويؤثر على أدائك ؟

نعم ☐ لا ☐

س5: عندما يكون ضغط من جمهور المنافس هل يقلقك ويؤثر على أدائك في الملعب ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س6: هل تشعر بالقلق أثناء اللقاء دون جمهور ؟

نعم ☐ لا ☐

س7: هل ضغط الجمهور عليك يشعرك بالقلق أثناء المنافسة ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س8: هل تفيدك خبرتك بالإبتعاد عن القلق أثناء ضغط الجمهور عليك ؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني : هل يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

س9: هل تشعر بالقلق في مباراة سيديرها حكم كان مردوده سيئ في المباراة السابقة ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س10: هل التحكيم الجيد أثناء المنافسة يؤدي بك إلى إنخفاض سمة القلق ؟

نعم ☐ لا ☐

س11: هل تكون قلق عندما يصدر الحكم قرار غير صحيح أثناء المنافسة ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س12: هل تشعر بالقلق إزاء قبول الحكم الرئيسي لهدف مع أن الحكم المساعد رافع لراية التسلل ؟

نعم ☐ لا ☐

س13: في رأيك هل تعتبر القلق مرهون بأخطاء الحكم فقط ؟

نعم ☐ لا ☐

س14: أي نوع من التحكيم يؤدي إلى ظهور القلق ؟

التحكيم المتحيز ☐ التحكيم السيئ ☐

س15: هل تشعر بالقلق والتوتر عند الإعلان المتكرر للأخطاء وعدم ترك افضلية للعب ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س16: في رأيك ما هي الأسباب والأخطاء المتكررة للحكم التي تؤدي إلى ظهور القلق لديك أثناء المنافسة ؟

نقص الخبرة ☐ نقص اللياقة البدنية ☐ أسباب أخرى ☐

المحور الثالث :تعتبر طبيعة المنافسة إحدى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

س17: إذا تعرض فريقك إلى عدة إقصاءات في مباراة رسمية كيف تكون حالتك النفسية ؟

يتضاعف جهدك ☐ مرتبك وخائف ☐ متوتر وقلق ☐

س18: هل تشعر بالقلق وانت تشارك في مباراة حاسمة ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س19: خلال النصف الأخير من المباراة وعندما يكون فريقك منهزم هل تشعر بالقلق ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س20: هل تشعر بالقلق والخوف عند اللعب في ملاعب غير لائقة ؟

نعم ☐ لا ☐

س21: هل تشعر بالقلق عند اللعب ضد لاعبين أعلى منك من حيث المستوى والمهارة ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س22: هل تكون قلق في المباراة الودية او الرسمية ؟

الودية ☐ الرسمية ☐

س23: عندما تلعب ضد منافس قوي ويفوقك خبرة هل تشعر بالتوتر ؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐

س24: كيف تكون حالتك النفسية عند الإنهزام بنتيجة كبيرة ؟

عامل محفز ☐ فقدان الثقة ☐ عامل قلق للاعبين ☐

قائمة أسماء المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
سالم العياشي	أستـــــــــــاذ	المسيلة	
بن سالم سالم	أستـــــــــــاذ	المسيلة	
مجادي مفتاح	دكتـــــــــــور	المسيلة	
غيدي عبد القادر	أستـــــــــــاذ	المسيلة	
ديلمي محمد	دكتـــــــــــور	المسيلة	

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم :التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة :الماستر في :علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تحضير بدني وذهني

العنـــوان

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية * صنف أوسط*

دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة الجهوية الثانية– الوادي– لكرة القدم

إعداد الطالب:

دشري رشيد

تاريخ المناقشة :2016-05-31

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- د/ زواق امحمد .....مشرفا.
- د/ ديلمي محمد .....رئيسا.
- د/ شلابي وليد .....عضوا.

السنة الجامعية2017/2016

رشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لرسائل ليسانس . ماستر
للفترة [٢٠١٦/٢٠١٧]
على شكل word

كلية : **علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسجيل : 11/D10/826

الباحث(ة) : دشري رشيد

تاريخ المناقشة: 31 -05-2016

عنوان الرسالة :*دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية * صنف أوسط**
دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة الجهوية الثانية- الوادي- لكرة القدم

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د/ زواق امحمد

عدد الصفحات : 105 ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص : تحضير بدني وذهني **فرع :** تدريب رياضي

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

هدف الدراسة :

– التعرف على بعض العوامل التي لها علاقة بحالة القلق أثناء المنافسة عند لاعبي كرة القدم

– لفت الإنتباه الى الإهتمام بشكل أكبر إلى الجانب النفسي

– التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى رياضيي كرة القدم

مشكلة الدراسة :التعرف على دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

الفرضيات الجزئية :

يعتبرضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهورالقلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

–يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

–تعتبر طبيعة المنافسة إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

عينة الدراسة : عشوائية

المنهج المتبع في الدراسة :المنهج الوصفي

الأدوات المتبعة في الدراسة : الإستبيان

النتائج المتوصل اليها :

– إن اللاعبين يتأثرون بشكل كبير أو أقل من ضغط الجمهور

– نستنتج أن العوامل المحيطة بالمنافسة لها دور سلبي وكبير في ظهور القلق

– ان القلق في بعض الاحيان يكون ايجابي بالنسبة للاعبين

اهم الإستنتاجات و الإقتراحات :

– ضرورة الإهتمام بمختلف العوامل التي تؤثر في حالة القلق عند اللاعبين وتوظيفها بما تخدم الأهداف المحددة .

– جعل التحفيز النفسي جانبا مهما لتحضير الفريق .

– يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الإسترخاء.

– –عمل نماذج للظروف المتوقعة في المنافسات وتوضيحها للاعبين

كلمات المفاتيح:

الدافعية – القلق – المنافسة الرياضية - لاعبي كرة القدم

بالفرنسية

Mots clés:

Motivation* inquiétude * compétition sportive* les joueurs de football

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: خصصنا الفصل الاول للخلفية النظرية والدراسات السابقة .

وتناول الفصل الثاني :اما الفصل الثاني فقد خصصناه للاطار العام للدراسة ويشتمل على الكلمات الدالة، الاشكالية، الفرضيات، اهمية الدراسة، اهدافها

أما الفصل الثالث :اما الفصل الثالث اقتصر على الاجراءات الميدانية للدراسة التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، ادوات جمع البيانات والمعلومات، اجراءات التطبيق الميداني للأداة والاساليب الاحصائية، الخصائص السيكومترية .

الفصل الرابع : وتم تخصيص الفصل الرابع لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس: ، واكملنا هذا البحث بفصل خامس يشتمل على استنتاجات واقتراحات وقائمة المصادر والمراجع والملاحق المعتمدة في الدراسة .

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- إن اللاعبين يتأثرون بشكل كبير أو أقل من ضغط الجمهور
- نستنتج أن العوامل المحيطة بالمنافسة لها دور سلبي وكبير في ظهور القلق
- ان القلق في بعض الاحيان يكون ايجابي بالنسبة للاعبين

توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

ضرورة الإهتمام بمختلف العوامل التي تؤثر في حالة القلق عند اللاعبين وتوظيفها بما تخدم الأهداف المحددة .

- جعل التحفيز النفسي جانبا مهما لتحضير الفريق .
- يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الإسترخاء.
- –عمل نماذج للظروف المتوقعة في المنافسات وتوضيحها للاعبين

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

هدف الدراسة :

- التعرف على بعض العوامل التي لها علاقة بحالة القلق أثناء المنافسة عند لاعبي كرة القدم
- لفت الإنتباه الى الإهتمام بشكل أكبر إلى الجانب النفسي
- التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى رياضيي كرة القدم

مشكلة الدراسة :التعرف على دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

الفرضيات الجزئية :

يعتبر ضغط الجمهور إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

-يعتبر قرار الحكام إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

-تعتبر طبيعة المنافسة إحدى الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

عينة الدراسة : عشوائية

المنهج المتبع في الدراسة :المنهج الوصفي

الأدوات المتبعة في الدراسة : الإستبيان

النتائج المتوصل اليها :

- إن اللاعبين يتأثرون بشكل كبير أو أقل من ضغط الجمهور
- نستنتج أن العوامل المحيطة بالمنافسة لها دور سلبي وكبير في ظهور القلق
- ان القلق في بعض الاحيان يكون ايجابي بالنسبة للاعبين

أهم الإستنتاجات و الإقتراحات :

- ضرورة الإهتمام بمختلف العوامل التي تؤثر في حالة القلق عند اللاعبين وتوظيفها بما تخدم الأهداف المحددة .
- جعل التحفيز النفسي جانبا مهما لتحضير الفريق .
- يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الإسترخاء.
- -عمل نماذج للظروف المتوقعة في المنافسات وتوضيحها للاعبين

Résumé de l'étude

**** Titre de l'étude***:

- Il a motivé l'émergence d'inquiétude chez les joueurs de football lors de la compétition sportive

**** Le but de l'étude:***

- Pour identifier certains des facteurs ayant une incidence sur la situation de préoccupation lors de la compétition quand les footballeurs
- Pour attirer l'attention à accorder plus d'attention à l'aspect psychologique
- Comprendre le niveau d'anxiété dans le cas du sport de compétition du football

**** Étude Problème***:

Identifier les motivations de l'émergence d'une préoccupation parmi les joueurs de football pendant la compétition

****hypothèses:***

****Hypothèse générale:***

-Il a motivé l'émergence d'une préoccupation parmi les joueurs de football lors de la compétition sportive.

**** Hypothèses partielles:***

- La pression du public est l'une des motivations pour contribuer à l'émergence d'une préoccupation parmi les joueurs de football lors de la compétition.

-Décision des arbitres une motivation pour contribuer à l'émergence d'inquiétude chez les joueurs de football lors de la compétition.

- Décision la nature de la compétition l'une des motivations de contribuer à l'émergence d'une préoccupation parmi les joueurs de football lors de la compétition.

**** L'échantillon de l'étude***:

Random

**** L'approche adoptée dans l'étude***:

l'approche descriptive

**** Les instruments utilisés dans l'étude***:

enquête

**** Les résultats de référence obtenus:***

-Shall joueurs affectés de manière significative ou moins de pression publique

- conclusion Que les facteurs entourant la concurrence a un rôle négatif et significatif dans l'émergence de l'anxiété

- Que l'anxiété parfois être positive pour les joueurs

**** Principales conclusions et suggestions:***

- Nécessité d'intérêt et les différents facteurs qui influencent l'état d'anxiété quand les joueurs et de les utiliser comme servant des objectifs spécifiques.

-La stimulation mentale djal est un aspect important de la préparation de l'équipe.

-Les joueurs -doit se livrent à certaines activités récréatives physiques légères et l'utilisation des exercices de relaxation.

-Conditions modèles travaillées anticipées dans la compétition et la clarification des joueurs -


تم بحمد الله