

جامعة المسيلة محمد بوضياف

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شعبة : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني

## بعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وانعكاسها على أدائهم أثناء المباريات

- دراسة ميدانية لأندية كرة القدم لولايتي المسيلة و برج بوعرييج-

من وجهة نظر المدربين

لجنة المناقشة :

من إعداد الطالب :

مشرفا - سالم العياشي

- ذويبي صغير

رئيسا - شريف حمزة

عضوا - حمريط

السنة الجامعية : 2015/2014

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لي درب العلم والمعرفة وأعانني على أداء هذا الواجب  
ووفقني إلى انجاز هذا العمل

أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على  
انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهته من صعوبات، واطمئنان بالذكر المشرف  
:سالم العياشي الذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً  
لي في إتمام هذا البحث .

ولا يفوتني أن اشكر كل أساتذة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

## الإهداء

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب  
إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة  
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم  
إلى القلب الكبير **والدي العزيز**.

إلى من أرضعتني الحب والحنان  
إلى رمز الحب ويلسم الشفاء  
إلى القلب الناصع بالبياض **والدتي الحبيبة**.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البرينة إلى رياحين حياتي **إخوتي**.

الآن تفتح الأشعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل  
الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني **أصدقائي**.

## بطاقة الشكر

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف ليجمعها في كلمات ... تتبعثر الأحرف  
وعبثاً أن يحاول تجميعها في سطور  
سطوراً كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لي في نهاية المطاف إلا قليلاً من الذكريات وصور تجمعي برفاق  
كانوا إلى جانبي.....

فواجب علي شكرهم ووداعهم وأنا أخطو الخطوة الأولى في غمار الحياة  
واخص بالجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب عملي و  
وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربي  
إلى الأساتذة الكرام في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وأتوجه بالشكر الجزيل إلى

## الأستاذ: **سالم العياشي**

الذي تفضل بإشرافي على هذا البحث فجزاه الله عني كل خير فله مني كل التقدي والاحترام..

## الفهرس

شكر وعرفان

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة ..... أ ، ب

### الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

04	تمهيد
05	1- مفهوم الانفعالات النفسية
05	1-1 - تعريف الانفعالات
06	1-2- خصائص الانفعالات النفسية
06	1-2-1 الذاتية
06	1-2-2 التعدد
06	1-2-3 الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية، الخارجية)
06	1-3 تقسيم الانفعالات وأنواعها
06	1-3-1 انفعالات ايجابية
07	1-2-3-1 الأولية
07	1-2-3-2 الثانوية
07	1-2-3-3 المشتقة
07	1-4 مظاهر الانفعالات
07	1-4-1 المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات
08	1-4-2 المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات
08	1-5 فوائد ومضار الانفعالات
08	1-5-1 فوائد الانفعالات
09	1-5-2 مضار الانفعالات
09	1-6 مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية
09	1-6-1 مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية

09	2-6-1 مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية
11	2- القلق
11	2-1 مفهوم القلق
11	2-2 نظريات العلماء بالنسبة للقلق
12	2-2-1 النظرية السلوكية الجديدة
12	2-2-2 نظرية كارن هونري
12	2-2-3 نظرية هندرسو وجيلبرني :
12	2-2-4 نظرية أزاري ستاك سوليفان :
12	2-2-5 نظرية سبلرجر وكارتل :
13	2-2-6 نظرية الفريد آدلر :
13	2-2-7 نظرية ميلاني كلاين :
13	3 - تاريخ كرة القدم :
16	4- الاكتئاب:
16	4-1 نظريات الاكتئاب:
16	4-1-1 النظرية البيولوجية :
16	4-1-2 النظرية التحليلية :
16	4-1-3 النظرية السلوكية :
17	5- العصبية :
17	5-1 لمحة تاريخية لظهور العصبية:
17	5-2 مفهوم العصبية :
20	5-3 النظريات المفسرة للعصبية
20	5-3-1 نظرية الإحباط:
20	5-3-2 نظرية الصراع الواقعي بين الجماعات
20	5-3-3 نظرية الصراع بين الريف و الحضر:
21	5-3-4 نظرية الحرمان النسبي
21	5-3-5 نظرية التهديد الجماعي في مقابل الاهتمام الفردي
23	6 الدراسات السابقة

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

33	1- الكلمات الدالة في الدراسة:
33	1-1- الانفعالات النفسية :
33	1-2- القلق:
34	1-3- العصبية:
34	1-4- الاكتئاب:
35	1-5 تعريف كرة القدم:
35	1-6 الأداء الرياضي:
36	2- إشكالية الدراسة:
37	3- أهداف الدراسة:
37	4- أهمية الدراسة:
38	5- فرضيات الدراسة:

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

40	تمهيد:
41	1- الدراسة الاستطلاعية:
41	2- المنهج المتبع في الدراسة:
42	3- مجتمع وعينة الدراسة:
42	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:
44	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:
45	6- الأساليب الإحصائية:

الفصل الرابع عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

47	عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث
52	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى
65	2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية

75	3- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة
----	---

الفصل الخامس : الاستنتاجات و الاقتراحات

90	استنتاج عام:
91	الاقتراحات:

المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
47	يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن	1
48	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	2
49	يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي	3
50	يوضح توزيع المدربين حسب الاقدمية في المهنة	4
52	يوضح نتائج السؤال رقم 01	5
53	يوضح نتائج السؤال رقم 02	6
54	يوضح نتائج السؤال رقم 03	7
55	يوضح نتائج السؤال رقم 04	8
56	يوضح نتائج السؤال رقم 05	9
57	يوضح نتائج السؤال رقم 06	10
58	يوضح نتائج السؤال رقم 07	11
59	يوضح نتائج السؤال رقم 08	12
60	يوضح نتائج السؤال رقم 09	13
61	يوضح نتائج السؤال رقم 10	14
62	يوضح نتائج السؤال رقم 11	15
63	يوضح نتائج السؤال رقم 12	16
64	يوضح نتائج السؤال رقم 13	17
65	يوضح نتائج السؤال رقم 14	18
66	يوضح نتائج السؤال رقم 15	19
67	يوضح نتائج السؤال رقم 16	20
68	يوضح نتائج السؤال رقم 17	21
69	يوضح نتائج السؤال رقم 18	22
70	يوضح نتائج السؤال رقم 19	23
71	يوضح نتائج السؤال رقم 20	24
72	يوضح نتائج السؤال رقم 21	25
73	يوضح نتائج السؤال رقم 22	26
74	يوضح نتائج السؤال رقم 23	27
75	يوضح نتائج السؤال رقم 24	28

76	يوضح نتائج السؤال رقم 25	29
77	يوضح نتائج السؤال رقم 26	30
78	يوضح نتائج السؤال رقم 27	31
79	يوضح نتائج السؤال رقم 28	32
80	يوضح نتائج السؤال رقم 29	33
81	يوضح نتائج السؤال رقم 30	34
82	يوضح نتائج السؤال رقم 31	35
83	يوضح نتائج السؤال رقم 32	36
84	يوضح نتائج السؤال رقم 33	37

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
47	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 01	1
48	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 02	2
49	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 03	3
50	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 04	4
52	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 05	5
53	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 06	6
54	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 07	7
55	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 08	8
56	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 09	9
57	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 10	10
58	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 11	11
59	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 12	12
60	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 13	13
61	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 14	14
62	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 15	15
63	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 16	16
64	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 17	17
65	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 18	18
66	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 19	19
67	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 20	20
68	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 21	21
69	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 22	22
70	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 23	23
71	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 24	24
72	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 25	25
73	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 26	26
74	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 27	27
75	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 28	28

76	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 29	29
77	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 30	30
78	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 31	31
79	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 32	32
80	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 33	33
81	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 34	34
82	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 35	35
83	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 36	36
84	تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 37	37

مقدمة:

تتسابق الدول الكبرى في كافة المجالات وخاصة في المجال الرياضي، وتحاول هذه الدول أن تتبع الأسلوب العلمي في الدراسة والبحث للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات، ولقد استعان علم التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي في معالجة مشكلاته وخاصة فيما يتعلق بالتحضير النفسي للاعبين، وذلك من أجل تنمية وتطوير الصفات النفسية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالمنافسات الرياضية التي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للاعبين.

ويسهم علم النفس الرياضي بقسط في دراسة الدوافع والانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية والتي يتأسس عليها وصول اللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية، وهي في حالة نفسية متزنة، وبالتالي حالة نفسية جسمية تفيد في تحقيق التفوق وأحسن المستويات، بعيدا عن القلق والعصبية والاكتئاب.

وتعتبر رياضة الكرة القدم من بين الرياضات الأكثر شعبية والتي شهدت تطورا كبيرا خلال السنوات الأخيرة، حيث تحولت من لعبة ترويحية إلى لعبة جماعية ذات متطلبات عالية من المهارات الأساسية والخطط واللياقة البدنية، إذ أنها رياضة لها مميزات الخاصة وتختلف عن بقية الألعاب بأسلوب اللعب، عكس بقية الألعاب الجماعية الأخرى، وهذا يتطلب تحضيرا خاصا من جميع النواحي (المهارية، البدنية، والنفسية)، وهذا من أجل أن يكون اللاعب على أتم الاستعداد لتحمل المسؤولية أثناء المباراة، وأن الإخلال بأي ناحية يؤدي إلى حدوث سلبيات وأخطاء كبيرة تؤدي إلى خسارة الفريق.

حيث أشار "محمود عبد الفتاح" أن لاعبي الكرة القدم أثناء ممارسة النشاط الرياضي أو المباريات يمر بهذه الانفعالات الداخلية ومن الصعب أن لا ينفعل اللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي، فعند قيام لاعبي الكرة القدم بتسجيل عدد من الأهداف وتحقيق الفوز بالمباراة يسبب البهجة، وكذلك الفشل بسبب الخسارة يؤدي إلى الحزن وهاتين الحالتين تمران بالرياضي نتيجة تعدد الخبرات اليومية يتمكن الرياضي من جمعها. (محمود عبد الفتاح عنان، ط 1، القاهرة، 1995، ص 90)

وتعتبر الحالة النفسية بالنسبة للرياضي وبالخصوص لاعب الكرة القدم من النواحي المهمة الدقيقة و ذلك قبل وأثناء وبعد المباريات، حيث يرى "محمد صبحي وحدي عبد المنعم" أن المتطلبات النفسية للعبة متعددة ويجب أن يضع عالم النفس في اعتباره الخصائص النفسية للعبة الجماعية، أو في نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة الكرة القدم بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى. (محمد صبحي حسانين، حدي عبد المنعم، القاهرة، 1997، ص 409)

وتعد المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة التي يشعر بها الكثير من الرياضيين قبل بداية المباريات، وعند ظهور هذه الانفعالات فإنها تهدد مستوى أدائه بشكل مباشر مما سينعكس

ذلك سلبا على نتيجة المباراة.

ومن بين هذه الحالات الانفعالية النفسية هي الاستجابات الانفعالية للرياضي وهناك استجابات سلبية تؤدي إلى خسارة الفريق أو عدم تمكن لاعب من الأداء بالمستوى المطلوب ، فالانفعالات النفسية تلعب دورا مهما في أداء الفرد ، وترتبط بدوافعه وحاجاته وحسب النشاط الممارس. ويرى " محمد حسن علاوي" إلى أن الانفعالات النفسية بكل أشكالها وأنواعها لا ترتبط بالتغيرات الداخلية التي تحدث في الجسم (سرعة نبضات القلب ، حركة الأمعاء .....)، بل في أحيان كثيرة ترتبط بمتغيرات خارجية (حركات الوجه ، حركة أجزاء الجسم ..... ) تظهر لدى الرياضي عندما يتعرض للانفعال. (محمد حسن علاوي القاهرة 1998، ص362 )

وقد قمت بتقسيم البحث إلى جانبين ، جانب نظري يضم ثلاثة فصول حيث يشمل الفصل الأول على الخلفية النظرية و الدراسات السابقة ، أما الفصل الثاني الاطار العام للدراسة اما الفصل الثالث فيظم الإجراءات الميدانية للدراسة

أما الجانب التطبيقي فقد قسم إلى ثلاث فصول ، فصل تمهيدي تناول المنهجية المتبعة من خلال البحث ، والفصل الأول تناول عرض وتحليل النتائج ، أما الفصل الثاني يضم مناقشة النتائج .

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- المبحث الأول : الانفعالات النفسية
- المبحث الثاني : القلق
- المبحث الثالث : تاريخ كرة القدم
- المبحث الرابع : الاكتاب
- المبحث الخامس : العصبية
- الدراسات السابقة

## تمهيد:

يختلف الناس بعضهم عن البعض الآخر في الخصائص الانفعالية أو السيكولوجية وفي أمزجتهم ،فبعضهم يميل للانطواء والبعض الآخر يميل للانبساط والبعض الآخر يتميز بالثبات الانفعالي والبعض يميل للتهييج الانفعالي ،بل ويختلف سلوك الفرد الواحد من لحظة لأخرى ،فهو منطو في بعض الأحيان ومنبسط في أحيان أخرى وكذلك هو الحال بالنسبة للاعبي الكرة القدم أثناء المباريات ،حيث يلاحظ أنهم يصدرون بعض السلوكيات والتصرفات وكذلك تعبيرات حركية التي توحى بوجود بعض الانفعالات التي من شأنها أن تؤثر عليهم من الناحية النفسية والفيزيولوجية وستتطرق لهذا الفصل إلى :

مفهوم هذه الانفعالات وخصائصها ومظاهرها المرتبطة بالمنافسات الرياضية وأهم المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية، والنظريات التي تكلمت عن القلق و الاكتئاب و العصبية.

**1- مفهوم الانفعالات النفسية:**

إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح والضحك والسرور إلى الأحزان والبكاء والضيق، ومن أمن وحب إلى رهبة وخوف وغضب وكراهية وما إلى ذلك، وقديم أفرق العلماء بين الحالات المعتدلة و الحالات الحادة ، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة (بالحالات الوجدانية) أما الحالات الحادة فأطلقوا عليها (بالحالات الانفعالية) و الإحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفرح ضمن الحالات الانفعالية، إلا أنه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حالي أ على هذه الحالات اسم الانفعالات. (سعد جلال 1983 ص 266/265)

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكه ومن ناحية أخرى بالنسبة للذات، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح، والبعض الآخر يثير فينا الحزن، وبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس والبعض الآخر الفتور، وكثيرا ما نغضب أو نفرح لسبب ما أو نفرح لسبب آخر... وهكذا ، فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرح والخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد. ويرى بعض العلماء أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي، تصاحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية، غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال. (محمد حسن علاوي 1994 ص 245)

وتلعب الانفعالات دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خالي من اللون الانفعالي المميز له، وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال على ذلك ، لأ[] مثل لحالات انفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة، فيسعى الكائن الحي إلى إزالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة.

**1-1 - تعريف الانفعالات :**

تعتبر الانفعالات حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها. (مختار متولي ، محمد اسماعيل ابراهيم 1969 ص 93)

والانفعال ناتج عن حالة من الإثارة والتغيير وعدم الاستقرار، وهو نوع من السلوك الظاهر يتمثل في حركات جسمية مضطربة، تغيرات كلامية تأتي عقب حالة سكون واطمئنان.

وبما أن لكل نتيجة سبب فسبب حدوث الانفعال هو منبهات تعمل كعوامل استثارة داخلية ألم مفاجئ في المعدة، تذكر حدث مفرح أو خارجية مثل رؤية منظر مفرح أو سماع خبر مؤثر كما أن للانفعال تأثيرا بالغا

على عدة نواحي في الفرد منها تأثير الانفعال في العقل، في الجسم، في حياة الفرد وعلى صحة الفرد . ويعرفها بعض علماء النفس بأ[] استجابات فيزيولوجية وسيكولوجية تؤثر في الإدراك وفي التعلم. (لندال دفيد وف ص 480) وتعرف أيضا بأ[] حالة من الاضطرابات والاستثارة تسبق حالة سكون وانتظام يظهر فجائيا، كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي .

ومما سبق نصل إلى أن الانفعالات هي مجموعة من الاضطرابات النفسية وعلى درجات مختلفة من الشدة وكذلك تعبيرات حركية مختلفة ، حيث يضطرب لها الإنسان جسما ونفسا.

### 1-2- خصائص الانفعالات النفسية

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية: (محمد حسن علاوي 1994 ص 247)

#### 1-2-1 الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا إذ تختلف من فرد إلى آخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية والمحيطه به، وبالمواقف التي يمر [] وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق اثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح والسرور، كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما.

#### 1-2-2 التعدد:

تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها ولا حصر، كالفرح والحزن والخجل والندم، والعطف والابتهاج والشك، و الغيظ والكرهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد، كما تزخر مصطلحات اللغة. قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة.

#### 1-2-3 الارتباط بالتغيرات العضوية(الداخلية،الخارجية):

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال. (محمد حسن علاوي 1994 ص 247)

#### 1-3-1 تقسيم الانفعالات وأنواعها:

في الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس إطلاق اسم الانفعالات على هذه الحالات و يقسمو[] من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما :

#### 1-3-1-1 انفعالات ايجابية:

والمقصود [] " انفعالات سارة " كالفرح والسرور والأمن والحب والفوز والنجاح ....الخ.

#### 1-3-1-2 انفعالات سلبية:

وهي انفعالات " غير سارة " كالحزن والخوف ، الغضب والكرهية والهزيمة وال فشل .....الخ.

بينما تطرق بعض علماء النفس الآخرون وعلى رأسهم "مكدوجيل" إلى تصنيف الانفعالات إلى ثلاثة أنواع وهي: (لندال دفيد وف ص 390)

<الأولية: "البسيطة" كالخوف والفرح والغضب.

<الثانوية: "المركبة" الرهبة، الإعجاب، الاستطلاع.

<المشتقة: وهي ليست ثابتة أو دائمة كاليأس، الشك، القلق.

**1-2-3-1 الأولية:** وهي التي تمثل الانفعال الخاص بكل غريزة وهذا حسب رأي العالم "مكدوجيل"

ونظريته في الغرائز التي توضح كل غريزة وما يقابلها من انفعال:

غريزة الهرب = يعتبر انفعالا للخوف .

غريزة المقاتلة = انفعالها الغضب.

غريزة الاستطلاع = انفعالها التعجب .

غريزة النفور = انفعالها التقزز والاشمئزاز.

غريزة السيطرة = انفعالها الزهو .

غريزة الأبوة والإخوة = انفعالها الحنو .

**1-2-3-2 الثانوية:** وهي تثير الانفعالات فيها نزعتان مختلفتان في نفس الوقت، مثال: انفعال الغيرة

ويحمل مزيجا من الغضب وحب التملك، بينما انفعال الرهبة فيه مزيج من الخوف والإعجاب.

**1-2-3-3 المشتقة:** وهي الانفعالات التي تأتي أثناء الفعل الغريزي، مثال: الإنسان أثناء ما يشعر

بالخوف فإنه قد يشعر باليأس من الهروب، والأمل في الهروب، وكلا من اليأس والأمل انفعال مشتق.

**1-4-4 مظاهر الانفعالات:**

**1-4-1 المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات:**

الانفعالات هي حالات ذاتية تميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو المظاهر الفيزيولوجية التي تختلف من

انفعال إلى آخر، وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وغدد

الإفرازات والعضلات...إلخ.

ويمكن تلخيص بعض التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالانفعالات فيما يلي: (محمد حسن علاوي 1994 ص 248)

- بالنسبة للدورة الدموية:

إن التغير الناتج في الدورة الدموية والمتمثل في سرعة وقوة النبض، وفي ارتفاع ضغط الدم، وكذلك في اتساع

وضيق الأوعية الدموية يتسبب في حدوث بعض الحالات الانفعالية الشديدة كالخوف والتوتر، وتسرع حينها

دقات القلب وتقوى ويزداد ضغط الدم حوالي 15 إلى 30 سل عن المعدل.

- بالنسبة للتنفس :

يصاحب كثيرا من الانفعالات نشاط زائد في عمل العضلات وكذلك ارتفاع في درجة الصوت " الكلام " لذلك تلعب حركات التنفس دورا كبيرا بالنسبة للانفعالات إذ تقوم وبضيفتين هامتين هما : تقوية عملية التبادل الغازات وبذلك تضمن العمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة، وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

- بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد :

في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بالضغط في المعدة، إذ يمكن أن تتولد إعاقة أو وقف الحركة الدورية في الأمعاء. وكما أوضحت التجارب أن الاستجابات الانفعالية لدى الحيوانات كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز الأدرينالين الذي يعمل على إطلاق السكر من الكبد إلى مجرى الدم، فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في إنتاج الطاقة.

**1-4-2 المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات : (محمد حسن علاوي 1994 ص 251)**

لا تربط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغيرات الداخلية العضوية فقط، بل يشمل عدة مظاهر منها الخارجية التي تظهر فيما يلي :

- الحركة التعبيرية للوجه: توصلت بعض التجارب إلى مدى استطاعة الفرد معرفة انفعالات الغير من

- الحركات التعبيرية للوجه كمثال لذلك : " الوخز بالإبرة " وأخذ بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات انفعالية

معينة ، إلى أن الحكم عن هذه الحالة من خلال الملامح المرترسة على وجه الفرد لا تكون صادقة في

جميع الحالات لأن عجزت بالمقابل عن تمييز بعض الحالات الانفعالية الأخرى كالتهمك والغضب، والحنق

والتأمل واليأس والعجز استقر في عدم إثبات أن لكل انفعال نماذج تعبيرية خاصة مميزة للنوع الأخر.

الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم : كثيرا ما نشاهد هذه الحالة الانفعالية عند الرياضيين، وذلك في تلك الحركات

التعبيرية أثناء المنافسة الرياضية، كما هو الحال عند إصابة لاعب كرة القدم وما يقوم به

التعبيرات الصوتية : تلعب اللغة في الحياة البشرية دورا هاما في التعبير الانفعالي الناجم عن رفع الصوت أو خفضه،

وكذلك سرعة الكلام وحدته، كما يمكن إدراج النغمة الصوتية للكلام كل ذلك يمكن الفرد من التعبير به عن الكثير من

الحالات الانفعالية.

**1-5 فوائد ومضار الانفعالات :**

هناك من يعتقد بأن جميع الانفعالات في حياتنا اليومية هي انفعالات ضارة وهذا ليس بصحيح، فقد أكدت البحوث

والدراسات في مجال علم النفس بأن للانفعالات فوائد ومضار في نفس الوقت، ويمكن توضيح أهم فوائد ومضار

الانفعالات كما يلي:

### 1-5-1 فوائد الانفعالات : (أسامة كمال راتب، علي محمد زاكي 1992 ص 370)

يمكن حصر فوائد الانفعالات السارة بما يلي:

تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد، وتعمل كدافع في توجيه وإثارة الفرد نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف ، كما تساعده على مقاومة ومواجهة الأحداث ومواجهة الصعاب.

تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظرا لحاجته الماسة إلى مستوى معين من الانفعالات السارة. تساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال ، سواء أكانت تعبيرات خارجية أم داخلية. لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات تعطي لشخصيته وسلوكه طابع مميز .

### 1-5-2 مضار الانفعالات: (أسامة كمال راتب، علي محمد زاكي ص 370)

يمكن حصر مضار الانفعالات الغير سارة بما يلي:

تؤثر الانفعالات الغير سارة على العمليات العقلية (الإدراك ، الانتباه ، التذكر، والتفكير) إذ تساعد في السقوط بأخطاء الإدراك ، وتعمل على تشتت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز، وإلى ضعف التذكر للأحداث أثناء الانفعال، أو التصور بالاتجاه السليم للحركة المراد القيام بها ، كما تسهم في إعاقة أو بطء التفكير.

تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها ، وتقلل أيضا من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث ، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لأرادته ، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه ، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها.

الازدياد والتراكم المستمرين لحدة الانفعالات وما يصاحبهما من تغيرات داخلية أو خارجية ، قد تؤدي إلى بعض الأمراض النفس جسمية كارتفاع ضغط الدم ، وبعض الأمراض الخاصة بالقلب ، أو الميل إلى السلوك العدواني ، أو محاولة الهرب من المواقف ، وعدم القدرة على مواجهتها.

### 1-6 مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية :

#### 1-6-1 مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية :

عندما يقترب موعد المنافسة قد تبدأ بعض مظاهر الانفعالات ، وقد تستغرق هذه المظاهر يوما أو اثنين أو أكثر، وذلك تبعا لأهمية المنافسة وطبيعتها وغير ذلك من المتغيرات التي تؤثر في حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافس الرياضي. في هذه المرحلة لا بد من ملاحظة اللاعب وتحديد حالته حتى لا تؤثر حالته الانفعالية على المرحلة التالية (مرحلة بداية المنافسة).

#### ومن بين مظاهر الانفعال في هذه المرحلة :

**1/ النوم :** من أكثر مظاهر الانفعال في اليوم أو الأيام السابقة للمنافسة هي عدم قدرة اللاعب على النوم في الوقت الذي اعتاده أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم بالطريقة التي اعتادها ، وفي مثل هذه الحالات يجب عدم تغير عادات اللاعب والسلوك الذي اعتاده قبل النوم .

- 2/ الأكل : قد يشعر اللاعب في هذه المرحلة ويفقد الشهية أو بالاشتياق إلى نوع معين من الأكل ولكن يجب عدم الاستجابة له تماما في هذه المرحلة نظرا لما قد تسببه بعض الأكلات من آثار ضارة على مستوى أدائه خلال المنافسة .
- 3/ وقت الفراغ : يشعر اللاعب في هذه المرحلة بمزيد من وقت الفراغ، ولهذا يجب أن يتم تخطيطه بما يضمن شغله على أحسن وجه ،مع مراعاة الحذر بحيث لا يتضمن البرامج الذي يعده المرابي الرياضي انفعالات زائدة أو المبالغة في بعض الإجراءات والأنشطة مما يؤدي إلى تأثيرات عكسية . ( احمد امين فوزي 2003 ص 218/219 )
- 4/ التوتر : يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبيد الطاقة البدنية ،والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفأ ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للاعتزال عن الممارسة . ( اسامة كامل راتب ص 271 )
- 5/ السلوك الخرافي : قد يلجأ بعض اللاعبين في هذه الفترة إلى بعض أنواع السلوك غير المعتاد حيث يرون فيه نوعا من التفاؤل ،ويطلق على هذا النوع من السلوك (السلوك الخرافي) ،ومثل هذا السلوك إذا صدر من اللاعب لا بد وأن يكون له قبول من المرابي الرياضي والزلاء أيضا ويجب عدم الاستهزاء به ،ولكن في نفس الوقت يجب اتخاذ الإجراءات المناسبة بعد انتهاء المنافسة لمحاولة عدم إيمان اللاعب به ،حتى لا يصبح اللاعب بعد ذلك مؤمنا بالتفاؤل والتشاؤم في حياته . ( اسامة كامل راتب 2000 ص 219 )

### 1-6-2 مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية :

- في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسات أو قبل بدايتها مباشرة أو قد يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما ،وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وقد تشهد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب . من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسات الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف من حدة انفعالاته وتوتره إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي تسمح 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 .
  - فقدان القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمنافسات .
  - عدم الرضا على أداء الزلاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطاءهم .
  - الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرارات الحكم . ( احمد امين فوزي 2003 ص 223/224 )
  - ومن مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية أيضا ما يلي :
  - عدم الاستقرار .

- ضعف القدرة على التركيز والانتباه .

- زيادة معدل التنفس وضربات القلب .

- كثرة العرق .

- ارتفاع ضغط الدم .

- التحدث عن الأفكار السلبية . (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005 ص 63 )

## 2- نظريات العلماء بالنسبة للقلق:

### 1-2 النظرية التحليلية: اهتم عالم النفس فرويد بدراسة ظاهرة القلق وحاول سبب نشأته عند الفرد حيث انه يميز

بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي، القلق العصبي. (سامر جميل رضوان، 2002، ص 432)

### 2-2 القلق الموضوعي :

حينما يدرك الفرويد أن مصدر القلق خارجي نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا ويعرف فرويد القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي، فمثلا الخوف من سيارة سرعة قد لا يسيطر عليها سائقها، أو الخوف من قرب امتحان آخر العام، يعتبر قلقا موضوعيا، ولقد أطلق فرويد علي القلق الموضوعي هذه المسميات:

Real Anxiété

- القلق الموضوعي

TrueAnxiété

- القلق الحقيقي

Normal Anxiété

- القلق السوي

وهذا النوع من القلق من الخوف لان مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف مهمان في ردود أفعال في موقف معين فالخوف استجابة لخطر خارجي معروف , والقلق استجابة لخطر داخلي معروف فالقلق هو من وجهة توقع صدمة ومن وجهة أخرى تكرارا للصدمة في صورة مخففة فعلاقة القلق ترجع إلى حالة الخطر بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر

**القلق العصبي:** يمكن تعريف القلق العصبي على انه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو

يعرف سببه فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ويتضح من هذا التعريف أن القلق العصبي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهم فيخاف الفرد من أن تعرفه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع. (نبيل راغب، 2003، ص 29)

**القلق الهائم الطليق :** وهو قلق يتعلق بأنه فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي والأشخاص المصابون بهذا النوع من

القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم انه نذير سوء

**القلق المخاوف المرضية :** هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها وهذا النوع

من القلق يتعلق بشيء خارجي معين فهو ليس خوفا معقولا كما أننا لا نجد عادة ما يبرره وهو ليس خوفا شائعا بين

جميع الناس

**القلق المستيريا :** يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى كما أن أعراض المستيريا مثل الرعشة و الإغماء وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح ومن هذا نجد أن أعراض القلق المستيري نوعان أحدهما نفسي والآخر بدني

#### - النظرية السلوكية الجديدة:

ترى هذه النظرية أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمواقف المحبطة أو التي ليس فيه إشباع فقد يتعرض الفرد للخوف والتهديد ويتبعه عدم التكيف فيترتب عن ذلك حالة عدم الاستقرار والتوتر والانفعال وعلى رأسها القلق المرضي، كما أن الحماية المفرطة قد تجعل منه مستقبلاً عرضة للمخاوف والقلق المرضي عند مواجهته للعالم الخارجي. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص20)

#### - نظرية كارن هونري:

يرى كارن هونري أن القلق يرجع إلى ثلاث أسباب وهي الشعور بالعجز ، الشعور بالعدوانية ، الشعور بالعزلة وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية :

انعدام الدفء العاطفي والأسري وشعور الطفل بأنه شخص منفرد ومحروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق وسط عالم عدواني متوحش وهو أهم مصادر القلق كما إن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشأة القلق لديه فالسيطرة المباشرة وعدم تبيين الأخوة والإخلاف بالوعد وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي هذه كأي عوامل توقظ مشاعر القلق في النفس. (فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص85) البيئة وما تحويه من تعقيدات ومناقضات وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط فكل هذا يجعل الطفل يشعر انه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وأنه مخلوق لا حول له تجاه هذا العالم القوي والعنيف.

#### - نظرية هندرسو وجيلبرني :

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

#### - نظرية أزاري ستاك سوليفان :

يرى سوليفان إن نفسية الرياضي تتكون من نظام خاص باستحسان الكبر لأعمال الطفل والذي يدفعه إلى الانتباه لنوع السلوك الذي ينال الاستحسان. (مصطفى فهمي، مرجع سابق، ص245)

#### - نظرية سبلرجر وكراتل :

شهدت بداية الخمسينات من القرن الماضي بين نوعي القلق كحالة وكسمة، وقد توصل كراتل من خلال دراسته العلمية التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة ودعم سبلرجر 1922 هذا

المفهوم وقدم نظرية القلق كسمة وكحالة ويعرف قلق الحالة بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر. (سعد جلال، 1985، ص153)

ويعرف أسامة راتب قلق الحالة على أنها ( ذخيرة انفعالية مباشرة تتميز بالخوف والتوتر ويصاحبها استثارة فيزيولوجية. محمد السيد عبد الرحمان، 1982، ص 445 )

بينما يعرف سبلرجر قلق السمة بأنه ( استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف لمستويات مختلفة من حالة القلق) أما أسامة راتب فيقول ( قلق السمة يعني استعداد شخصي مستقر لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق ويلاحظ أن الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق يدركون عددا كبيرا من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية. (أسامة كامل راتب، 2000، ص125)

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع ( طاقة كامنة ) وطاقة الحركة حيث يثير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامل لحداث استجابة معينة إذا أثرت كمثير مناسب كما يصير قلق الحالة مثل طاقة الحركة إلى الاستجابة به ( رد الفعل ) التي تحدث الآن ولمستوى معين من الشدة ..

#### - نظرية الفريد أدلر :

كان ادلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع وهذا الفرد يؤدي إلى نشأة القلق ويرى أن الطفل يشعر عادة بالضعف وعجز بالنسبة للكبار والبالغين بصفة عامة وللتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريقة تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به. (فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص22)

#### - نظرية ميلاني كالاين :

ترى كالاين أن هناك نوعين من الغرائز التي يجب أن يواجهها الرضيع وهي الغرائز العدوانية والغرائز الليبيدية ، فأما الرضيع غير ناضج فبالتالي يتعرض للقلق فعدم النضج نعني به عدم الإشباع لغرائزه وحاجياته البيولوجية.

فالطفل يدرك امه كأنها موضوع جزئي مزدوج فالإشباع يكون متعلق بالموضوع الجيد و الاحباطات تكون متعلقة بالموضوع الرديء وبين هذين التمثيليين هناك صراعات حادة ومقلقة ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة إدراك العالم الخارجي بعد قلق الفصام البارانوني فيبدأ بإسقاط صراعاته عليه فيمر بخبرات جيدة مشبعة وبخبرات سيئة محبطة ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة يكون تمثيله للعالم الخارجي أكثر وضوحا وتناسقا كما يتعرف على أمه كفرد غير مجزأ وهنا تظهر عند الطفل حيرة وتناقض وجداني وهذا في إطار ما يسمى بالقلق الاكتتائي. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص22)

#### 3 - تاريخ كرة القدم :

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 (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني

وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية. كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم "ايسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربارستوم". (إبراهيم علام، 1984، ص32)

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعبا لكل فريق ، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف ، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية ، كما لعبة مباراة أخرى في ( ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م ، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م ، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (hourd) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم ، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان : "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدائم لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق داتمركي.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك ، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها. (موفق مجيد المولي، 1999، ص09) إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وتطورت كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930. (مختار سالم، 1988، ص11) وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
  - 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
  - 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
  - 1930: أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .
  - 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
  - 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.
- تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" ، "علي رايس" ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير). lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول

أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر . تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افريل 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، سوخان ، كرمالي ، زوبا ، كرمو ، ابرير...

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.(بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابر عيساني، 1997، ص46)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة ، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لألماس ، عاشور ، ظهير، فريجه ، كركور، دراوي ، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي ، ماجر ، عصاد ، زيدان ، مرزقان ، سرباح ، بتروني ... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب و تاسفاوت وآخرون ، هذا عن الفريق الوطني ، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا

للأندية البطلة ، وكأس الأفروآسيوية وكأس الكؤوس والحصول على كأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووافق سطيف ، مولودية الجزائر .

#### 4- الاكتئاب:

هو حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية ومنها نقص الاهتمامات، وتناقص الاستمتاع بمباهج الحياة، وفقدان الوزن، واضطرابات في النوم والشهية، بالإضافة إلى سرعة التعب، وضعف التركيز، والشعور بنقص الكفاءة، والميل للانتحار (هندية 2003، 11ص/12)

ويعرف الاكتئاب إجرائياً في هذا البحث بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق المفحوص في اختبار الاكتئاب والذي قامت الباحثة بإعداده.

ويعرف الاكتئاب بأنه اضطراب نفسي يصاحبه مجموعة من الأعراض الإكلينيكية التي توضح الحالة النفسية والمزاجية للفرد التي تتمثل في الحزن الشديد والإحباط وفتور المهمة وعدم الاستمتاع بأي شيء والشعور بالتعب والإرهاق عند القيام بأي عمل وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والشعور بالذنب والإحساس بالتفاهة وعدم القيمة وعدم القدرة على النوم وانعدام الثقة بالنفس

#### - النظرية البيولوجية :

والتي ترى أن الخبرات الانفعالية تؤثر على النشاط الكيميائي للدماغ ومن ثم فالمشاعر والأفكار والسلوك قد تتغير تبعاً للتغيرات الكيميائية في الدماغ، ويفترض الباحثون أنه في حالة الاكتئاب تكون المواد الكيميائية العصبية مثل: السيروتونين ناقصة في الدماغ، وهذا النقص هو ما يسبب Serotonin, Dopamine والدوبامين والشعور بالاكتئاب.

#### - النظرية التحليلية :

والتي تعد من أوائل النظريات التي شغلت بتفسير الاكتئاب والبحث عن أسبابه، وعلى رأسها فرويد أن الاكتئاب يحدث نتيجة لفقدان موضوع الحب سواء بالموت أو الهجر أو الخسارة، فالخبرات الضاغطة الصدمية ، التي يواجهها الفرد في السنوات المبكرة من عمره، قد تجعله مستهدفاً بشكل أساسي للاكتئاب .

#### - النظرية السلوكية :

أن الاكتئاب ينجم عن تدني مستوى التدعيم الإيجابي وارتفاع مستوى الخبرات السلبية غير السارة، في حين تشير النظرية أن التشويه المعرفي لدى المكتئبين في Beck, Beck المعرفية وعلى رأسها بيك 1976 خبرات الفشل والنجاح، وتحريف الإدراك والذاكرة، إذ ينخفض نسيان الأحداث السلبية المرتبطة بالتوقعات السلبية والشعور بعدم السرور واللذة، ويكثر نسيان الأحداث الإيجابية المتعلقة بالمتعة والسعادة.

(عبد اللطيف 1997 : ص 130 ) ( اليحفوني 2003 :، ص 127 ) ويعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، حيث بينت الإحصائيات

الصادرة عن المعهد القومي الأمريكي للصحة النفسية عام 1981 أن الاكتئاب بأنواعه المختلفة في مقدمة الاضطرابات النفسية من حيث الانتشار، ويذكر أحمد عبد الخالق وسامر رضوان 1999 أن هناك دليلاً متزايداً على ارتفاع نسبة الاكتئاب لدى طلاب المدارس في سوريا، وأن النسبة أعلا بين المراهقين وبخاصة عند البنات ( الزعي 2005 :، ص 59 ) (عبد الخالق ورضوان 1999 :، ص 51 )

القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين دراسة ميدانية ارتباطيه لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع...

## 5- العصبية :

### - لمحة تاريخية لظهور العصبية:

لم تكن العصبية وريدة العصر بل هي قديمة قدم الإنسان, وقد أشار القرآن الكريم إلى بداية ظهور العصبية , فأبليس وضع اللبنة الأولى للعصبية عندما رفض امتثال أمر الله الخالق جل وعلا بسبب حسده لأدم عليه السلام, وضمن أن الله تعالى فضل آدم عليه السلام عليه قال تعالى إِذ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ (71) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (72) فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ (73) إِلَّا إِبْلِيسَ اسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ (74) قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَن تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإَيْدِي اسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنتَ مِنَ الْعَالِينَ (75) قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ (76) قَالَ فَأَخْرِجْ مِنْهَا فَإِنَّكَ رَجِيمٌ (77) (سورة ص 77/71) و في أية أخرى (قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا لَكَ أَلَّا تَكُونَ مَعَ السَّاجِدِينَ (32) قَالَ لَمْ أَكُنْ لِسَجْدٍ لِّبَشَرٍ خَلَقْتَهُ مِن صَلْصَالٍ مِّن حَمَإٍ مَّسْنُونٍ (33) (سورة الحجر 33/32). يقول ابن كثير (1420 هـ) في هذه الآيات عن إبليس :

كأنه امتنع عن الطاعة لأنه لا يؤمر الفاضل بالسجود للمفضول, وأنا خير منه فكيف تأمرني بالسجود له ؟ ثم بين انه خير منه بأنه خلق من نار , والنار اشرف مما خلقته منه , وهو الطين فنظر اللعين إلى أصل العنصر , ولم ينظر إلى التشريف العظيم , وهو أنا الله تعالى خلق ادم بيده , ونفخ فيه من روحه , وقاس قياسا فاسدا في مقابلة نص : فقعدوا له ساجدين فشذ من بين الملائكة , ودعواه أن النار اشرف من الطين من شأنه الرزاة , و الحلم , الأناة , و التثبيت , وهو محل الزيادة و الإصلاح, و النار من شأنها الإحراق و الطيش و السرعة (ج 2 , 274).

ومن هنا كانت البداية الفعلية للعصبية من قبل إبليس لأنه حسد آدم عليه السلام و تعصب لعنصره لأنه رأى أن خلق النار أفضل من خلق الطين , ولم تقف العصبية عند هذا من تعصب إبليس و وضعه اللبنة الأولى للعصبية فقد ظهرت بوادر العصبية عن الأمم السابقة .

### - مفهوم العصبية :

أولا : العصبية في اللغة: ورد في معجم تهذيب اللغة أن العصبية أن يدعو الرجل إلى نصره عصيته و التأليب معهم على من يناؤهم ظالمين أو كانوا مظلومين , وقد تعصبوا عليه إذا تجمعوا واعصوب القوم إذا اجتمعوا , فإذا تجمعوا على فريق آخرين قيل : تعصبوا على القوم الآخرين (الازهري , 1422 هـ : 2456) .

أما في لسان العرب فذكر إن العصب عصب الإنسان و الدابة و هي إطناب المفاصل التي تلائم بينها وتشدها , و أنغصب اشتدا , و العصب الطي الشديد , و عصب الشيء يعصبه عصباً طواه ولواه , وقيل شره و عصبه الرجل بنوه وقرابته لأبيه , و العصبه الذين يرثون من كلاله , ويقال عصب القوم بفلان أي استكفروا حوله ( ابن منظور , 1374 هـ : 602)

### ثانيا : العصبية في الاصطلاح :

تنوعت آراء العلماء و المختصين في بيان معنى العصبية قديما و حديثا , ولكل طائفة منهم معاني قد تختلف نوعا ما , أو قد تتفق مع المعنى الآخر , ويحاول الباحث أن يبين معنى العصبية عند من كتب فيها أو أشار إليها . من أشار إلى العصبية و إلى التعصب ميلنر حيث حدد العناصر التالية لتعريف العصبية و التعصب و هي :

1- أنها ظاهرة تنشأ بين الجماعات intergroup

2 - أنها توجه سلبي Negative Orientation

3 - أنها اتجاه An Attitude

وبعد ذكر هذه العناصر السابقة يعرف ميلنر الاتجاه التعصبي و التعصب فيذكر انه استعداد للاستجابة للجماعات الأخرى , ويتميز بعدم المنطقية , وعدم العدالة , ويصاحب ذلك أفكار جامدة , وهي إسناد سمات مفترضة عن جماعة كاملة إلى كل فرد فيها (دكت, 1420 هـ : 91/90).

وتعرف بأنها اتجاه عرقي يتسم بعدم التفصيل , يرى آخرون بأنها اتجاه سلبي نحو جماعة عنصرية أو دينية أو قومية , أو هي اتجاه انفعالي متصلب نحو جماعة من الأشخاص (عبد الله , 1997م : 58-59).

وهذه التعريفات السابقة تكلم عنها علماء النفس و الاجتماع الغربيون , ويود الباحث أن يستعرض بعضا من آراء العلماء المسلمين في تعريف العصبية , ومن ذلك تعريف مظهر (1342هـ) للعصبية فيرى أنها الميل و محاباة فريق أو حزب بدون مراعاة لمصلحة المجموع , و الأسباب الاجتماعية يجب الإنسان أسرته , ويختص عشيرته بعونه و مساعدته و كثيرا ما يكون هذا الحب أو تلك المساعدة ضد مصالح الآخرين (702) . ويرى الباحث أن هذا التعريف حصر العصبية في الأسرة و العشيرة معتمدا على المعاجم اللغوية , ولم يتوسع في مفهوم العصبية .

وتعريف العصبية أيضا بأنها النعرة على الجنس , ومرجعها رابطة النسب و الاجتماع في منبت واحد كذلك توسيع أهل العرف فيه فأطلقوه على قيام الملتحمين بصلة الدين لمناصرة بعضا (إسحاق, 1993م : 30) , ومن ثم فقد أضيفت العصبية الدينية للتعريف كمعنى من معاني العصبية .

ويؤكد زهران (1977 م) بأنها اتجاه نفسي جامد مشحون انفعاليا أو عقيدة , وحكم مسبق مع انه في الأغلب أو الأعم ضد جماعة أو شيء أو موضوع ولا يقوم على سند منطقي أو معرفة كافية أو حقيقية علمية بل استند إلى أساطير وخرافات , وهو موقف معادي ضد الجماعات الخارجية , وخاصة عندما لا يكون هناك تفاعل مباشر بين الجماعات التي ينتمي إليها الفرد(176).

وتعرف أيضا بأنها تشكيل رأي ما دون اخذ وقت كاف أو عناية للحكم عليه بإنصاف ، وهذا الرأي قد يكون إيجابيا أو سلبيا ، ويعني الرأي السلبى تجاه أفراد ينتمون إلى مجموعات معينة (وصيفة 2002م:28).

ويمكن القول أن مفهوم التعصب و العصبية قد مر بثلاث مراحل هي :

أ- المعنى القديم ويقصد به الحكم المسبق الذي يقوم على أساس القرارات و الخبرات الفعلية .

ب- وفيما بعد اكتسب المفهوم في الإنجليزية معنى الحكم الذي يصير عن موضوع معين قبل القيام باختبار و

فحص الحقائق المتاحة عن الموضوع فهو حكم متعجل مبسر Primature .

ت- أخيرا أصبح يكتسب المفهوم خصيت الانفعالية الحالية ، سواء بالتفضيل أو عدم التفضيل ، التي تصطبح

الحكم الأولي المسبق الذي له أي سند يدعمه ( عبد الله ، 1997م : 57 ص) .

ومن هنا فان الباحث يرى أن مفهوم العصبية يشتمل على المعاني التالية :

1- أنها تصدر من الفرد ضد جماعة أو العكس أو قد تصدر من جماعة ضد أخرى وهكذا .

2- أن العصبية في الغالب يغلب عليها الظلم ، و القهر ، وعدم العدل و المساواة .

3- أن مفهوم العصبية و الذي كان يعرف بأنه التفاف الشخص حول قرابته أو نسب قد توسع مع التطور الذي حصل

لل بشرية فلم يعد مرتبط بالعشيرة و القبيلة بل توسع ليشمل الجوانب الأخرى بالطبقية الاجتماعية و الجنس و العرق و

الدينية و غيرها ، وأي أمر يحصل فيه اجتماع للفكرة أو أمر معين .

- بعض المعاني المرتبطة بالعصبية : يبدو أن هناك بعض المعاني التي يتداولها الناس لها ارتباط بمفهوم العصبية و قد

قام الباحث بحصر أهم تلك المعاني و منها :

1 - العنصرية :العنصر لغة الأصل ، ويقال هو لقيم العنصر أي الأصل ، قال الأزهري العنصر أصل الحسب ( ابن منظور

، 2008م،302).

2- التحيز :التحيز في اللغة يراد به التلوي و التقلب (ابن منظور ، 2008م،287).ورد في معجم مصطلحات عصر العولمة

أن التحيز هو نوع من انحياز الفكري أو الطبقي الاجتماعي تجاه مجموعة معينة من أفراد المجتمع السياسي فهو اتجاه

فكري و تطبيقي لدى الأغلبية تجاه الأقليات في المجتمع و هو اتجاه انفعالي في الغالب ( عبد الكافي 1425هـ ، ص 47).

3- الحمية:الحمية لغة مما جاء في معناها قول الرجل : حميت القوم حماية ، وحمى فلان انفه ، و يطلق أيضا على الرجل

يحمي أصحابه في الحرب وهم أيضا الجماعة يحمون أنفسهم ( ابن منظور، 2008 م : 239).

4 الغلو:الغلو لغة مما جاء في معناه التجاوز بقدر ما يجب ، و غلى في الدين و الأمر يغلو غلوا : جاوزا حده و في

التنزيل قوله تعالى " لَأَتَغَلُّوا فِي دِينِكُمْ " (سورة المائدة : 77)(ابن منظور 2008 م : 79/78)

6 التمييز:التمييز في اللغة يأتي بمعنى عزله ، و فرزه ، و تميز و استثمار الشيء فضل بعضه على بعض ( الفيروز آبادي ،

1430هـ:1251).

ويعد مفهوم التمييز **Discrimination** من المعاني الدالة على العصبية حيث يعني هذا المفهوم معاملة الآخرين معاملة متحيزة بأسلوب فظ ، و سلوك يتسم بالاستعلاء و الامساوات ، و هذا يعني أن الخيط الرفيع الذي يفصل التعصب عن التمييز يتمثل في أن التعصب يأخذ صورة نزعة داخلية و سيمة نفسية ، بينما التمييز سلوكا خارجيا من أشكال التفاعل الاجتماعي (راغب 1994م، 201م).

### – النظريات المفسرة للعصبية

تعددت النظريات المفسرة للعصبية باختلاف منظرها وروادها. وقد قام الباحث بذكر أهم تلك النظريات المفسرة للعصبية ومنها ما يلي.

**1 - نظرية الإحباط:** ظهرت هذه النظرية عند علماء النفس خصوصا أصحاب مدرسة التحليل النفسي ، ويقصد بالإحباط بصفة عامة "حالة عدم إشباع الدوافع لوجود عوائق معينة أو لعدم توفر الهدف الذي يؤدي الحصول عليه إلى الإشباع. وأصحاب مدرسة التحليل النفسي يرون إن الإحباط يؤدي إلى تفريغ الشحنات الانفعالية عبر أعمال عدوانية ضد جماعة ما ، وهذا الأمر يؤدي إلى تخفيف التوتر النفسي . والجماعة التي يقع عليها أعمال التعصب تسمى كبش الفداء ، وهذه العملية هي عملية تحميل الآخرين مسؤولية الإحباط الذي يعيشونه نظرا لسيادة مشاعر الدونية و الهزيمة (وظفة. 2002م. 47ص).

وهذه النظرية يمكنها أن تفسر عمليات الأخذ بالثأر المنتشرة بين القبائل العربية قديما وحديثا. وكذلك أعمال العنف التي تقوم بها بعض الجماعات المحبطة سياسيا ، واجتماعيا مثلما في اندونيسيا حين تعرضت الأقليات الصينية لهجوم الجماهير الغاضبة (وظفة. 2002م. 47ص).

**2- نظرية الصراع الواقعي بين الجماعات:** تقوم هذه النظرية على افتراض انه حينما يحدث صراع وتنافس بين جماعتين نتيجة أي عوامل خارجية فان هاتين الجماعتين تهدد كل منهما الأخرى إلى أن تتكون مشاعر عداوية بينهما (عبد الله. 1979م. 91ص).

ومن عوامل وجود الصراع بين الجماعات العامل الاقتصادي ، ومعظم أشكال التعصب ضد السود في المناطق الجنوبية في الولايات المتحدة نشأت من قبل البيض الفقراء ، وجماعات الطبقة المتوسطة الذين اخذوا مواقف سلبية عندما تحسن وضع السود الاقتصادي . وحصلوا على وظائف أفضل ، وتؤكد بعض الدراسات أن الصراع الذي يقوم بين الجماعات على أساس اقتصادي لا يعد بالضرورة حالة من حالات التعصب لا يختفي أثناء الازدهار الاقتصادي ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية التي لم يكن بها أي مبرر للصراع الاقتصادي نتيجة الرخاء الاقتصادي ، لم يختلف أشكال العنف **violence** والعدوان الناتجة من وجود أشكال مختلفة من الاتجاهات التعصبية (عبد الله. 1979م. 91-92ص).

**3- نظرية الصراع بين الريف و الحضر:** تقوم هذه النظرية على أساس افتراض أن أشكال التعصب المختلفة تنشأ عن الخوف التقليدي . والعداوة المتبادلة بين قاطني الريف والحضر بناء على ما لدى كل منهما من توقعات عن الآخر . وبما يمكن أن يسببه ذلك الصراع من أضرار لكل منهما على الآخر (عبد الله. 1979م. 91ص).

وتختلف الحياة في الريف عن الحياة في المناطق الحضرية . وتتميز الحياة في الريف بالبساطة والتماسك الاجتماعي والاهتمام بالزراعة ، بينما تقوم الحياة في الحضر على التنوع الاقتصادي والحركة الاقتصادية النشطة إلى تنوع البشر وفتاحهم وطبقاتهم الاجتماعية.

والعصبية ضد الفلاحين الصعايدة مثلا في مصر جعلتهم موضعا للانتقاص ووضع الحكايات والنكت التي توهم السامع ببعدهم عن الحضارة والتطور ، وأنهم للأعمال الوضعية ، وكل ذلك من أسباب العصبية المقيتة ، واحتقار الإنسان.

**4-نظرية الحرمان النسبي:** تدل هذه النظرية على الاستياء وعدم الرضا نتيجة أن الإنسان محروم نسبيا أكثر من بعض الأشخاص الآخرين في الجماعات الأخرى ، ويؤكد بعض الدراسات أن الحرمان النسبي يؤدي إلى الخصومة بين الجماعات المختلفة حينها يشعر الأشخاص بحافز إلى تحقيق موضوع قيمى معين لا يتوفر لديهم وذلك بمقارنة أنفسهم ببض الجماعات الأخرى التي يمتلك هذا الموضوع ، ويشعرون بان في مقدورهم تحقيقه إلا أن الظروف لا تساعدهم وفي جنوب إفريقيا تتمتع الأقلية البيضاء بكل المميزات السياسية والاجتماعية والتعليمية والتي تشعر الأغلبية السوداء معها بأنهم لا يستطيعون تحقيقها والوصول إليها بسهولة فهم يشعرون فعلا بالحرمان(عبد الله.1979م.94ص).

**5-نظرية التهديد الجماعي في مقابل الاهتمام الفردي:** تقوم هذه النظرية على أساس أن حياة احد الأشخاص من جماعة أخرى فكل ما يحكم هذه العملية هو الشعور الجماعي لا الذاتي بالكرهية والاستياء ، ولذلك تؤكد بعض الدراسات على أهمية الشعور الجماعي بالكرهية ، فالتعصب يتمثل بشكل رئيسي في مجموعة من الاتجاهات الجماعية الخاصة بالكيفية التي تحكم أسلوب التفاعل بين الجماعات في المجتمع ، وليس الكيفية التي تسير بها حياة الشخص ومشاعره الخاصة(عبد الله.1979م.96ص).

واليهود هم أكثر الناس استفادة من هذه النظرية حيث سخروا هذه النظرية في إيهام الآخرين أنهم مهددون ومضطهدون ، وقد نجحوا في تحويل مشاعر الرأي العام العالمي ، وخاصة الشعوب الغربية من الشعور بالذنب تجاه اليهود إلى الميل لهم .

1/ ينشا التعصب ويزداد عندما يوجد هناك اختلاف بين الجماعات النوعية التي يتكون منها المجتمع من أديان مختلفة أو ثقافات فرعية مختلفة تعتبر أرضا خصبة لنشأة التعصب(عبد الله،1979م،96ص) .

2/ حدوث انتقال سريع وتغيير في الأنظمة و المؤسسات الاجتماعية ، وما يصاحبه من قلق للأفراد فيتعصبون في سبيل عدم وجود هذا التغيير السريع .

3/ الجهل هو أهم روافد التعصب ، فالجهل بين الجماعات ودم الاتصال الفعال سببه الجهل بالفئة الأخرى ، وقد أثبتت الدراسات انه كلما ازدادت معرفة الفرد بالحقائق والمعلومات عن الجماعات التي يتعصب ضدها قل تعصبه(عبد الله،1979م،96ص) .

4/ يلعب الاستغلال عاملا مهما لنشأة التعصب وقد يكون الاستغلال اقتصاديا أو سياسيا أو اجتماعيا.

5/ أن الأغلبية قد يضطهدون الأقلية ويتعصبون لبعضهم لكي تلتحم صفوفهم وتقوى العلاقات بينهم.

6/ تلعب المنافسة عاملا هاما لنشأة التعصب ، فقد تتعصب جماعة معينة ضد جماعة أخرى ، وتصفها بصفات تبرر استغلال هذه الجماعة لتلك الجماعة المنافسة (عبدالله، 1979م، ص96) . ويرى الباحث كذلك أن هناك أسبابا تدفع لممارسة التعصب . ومنها عدم فهم الدين بالشكل الصحيح . وقلة الفقه وفهم النصوص بعموميتها دون فهم محتوى النص الشعري وكذلك الجمود . ويشير إلى ذلك القرضاوي (1991م) بقوله "الجمود آفة من آفات الفكر" . ويعني بالجمود على شكل معين في التنظيم . وعلى وسائل معينة في الحق والصواب . وقد قام الباحث بالتوسع في ذكر مفهوم العصبية لغة واصطلاحا .

الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: بكيل حسين ناصر الصوفي

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

بالجمهورية اليمنية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2008-2009

الهدف العام من الدراسة:

-التعرف علي مستوى الإعداد النفسي لدي رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية و مستوى حالة القلق

التنافسي والانعكاس في الإعداد النفسي وظهور حالة القلق التنافس

تساؤلات الدراسة:

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

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة علي التصور؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة علي تركيز الانتباه؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة و طريقة اختيارها: تتمثل عينة الدراسة في 55لاعب بحيث تم اختيارها بطريقة عشوائية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- استمارة استبيان موجهة لرياضي ألعاب القوى

أهم النتائج و الاقتراحات:

-يرجع القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى إلي ضعف القدرة علي الاسترخاء

-يرجع القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى إلي ضعف القدرة علي التصور العقلي

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

-إجراء دراسات مماثلة للتعرف علي الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين وذلك من الممكن

تخفيف هذه الظاهرة والرقي بالمستوى الرياضي

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: قلائي عبد الحق، نصري علاوي

عنوان الدراسة: دوافع ظهور القلق لدي لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، 2006-2007

## الهدف العام من الدراسة:

لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة والتحسس بمدى معالجتها وإيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية

## تساؤلات الدراسة:

-هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

-هل يرجع ذلك لشخصية اللاعب؟

-هل يرجع ذلك لطبيعة المنافسة؟

## المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة و طريقة اختيارها: تتمثل عينة الدراسة في 72 لاعبا بحيث تم اختيارها بطريقة عشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استبيان

## أهم النتائج و الاقتراحات:

-إن معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية

-معظم اللاعبين يخشون الأداء السيئ

-معظم اللاعبين يرون إن الحكم خصما لهم

-معظم اللاعبين لديهم رد فعل سيء

-معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه

بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة والمرتبطة لموضوع الدراسة و التي كانت داخل وخارج الوطن أمكن

للباحث ملاحظة ما يلي:

1-اتفقت معظم الدراسات السابقة علي استخدام المنهج الوصفي.

2-اتفقت معظم الدراسات الوصفية السابقة استخدام تقريبا نفس الأدوات.

3-لغرض تحليل تلك البيانات ومعالجتها إحصائيا في الدراسات السابقة استخدمنا الطريقة الثلاثية.

وقد انفردت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة علي أنها

1-بحث في مدى مساهمة بعض العوامل المحيطة بالمنافسة في إبراز سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم .

2-وضع تصور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.

3-تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة ليناسب مع الأهداف التي وضعت.

4-تحديد المدة الزمنية المناسبة لتوزيع الاستبيان وجمع البيانات.

5-تحديد متغيرات الدراسة.

6-التعرف علي الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وكيفية طريقة عرضها واستخراج نتائجها

والخروج باقتراحات

### الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: سمسوم علي

عنوان الدراسة: ظاهرة القلق وتأثيرها علي النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية. مذكرة لنيل

شهادة الماجستير 2004-2005

الهدف العام من الدراسة:

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

تساؤلات الدراسة:

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

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

-هل يمكن إرجاع وجود حالة القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات إلي ضعف عدم فعالية التحضير البسكولوجي؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة و طريقة اختيارها: تتمثل عينة الدراسة في 32 لاعب بحيث تم اختيارها بطريقة عشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استبيان

أهم النتائج و الاقتراحات:

-نستنتج أن اغلب اللاعبين يصيبهم التوتر و القلق قبل الخوض في المنافسة حيث تصيبهم تغيرات فسيولوجية ونفسية  
-نستنتج انه لا توجد استمرارية أو متابعة في الجانب النفسي إذ انه يكون ضمن الحصص باستخدام أساليب ليست لها فعالية كالحوار المتبادل والحصص النظرية.

-الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.

-وضع برنامج منظم فيما يتعلق بالتحضير النفسي.

-ينبغي استخدام طرق حديثة خلال التحضير النفسي.

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: قشطة عبد القادر

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

الهدف العام من الدراسة:

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

تساؤلات الدراسة:

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

- ما هي الانعكاسات السلبية الأكثر تأثيراً على نفسيات اللاعبين؟

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

**المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي**

عينة الدراسة و طريقة اختيارها: تتمثل عينة الدراسة في 84 لاعب بحيث تم اختيارها بطريقة عشوائية.

**الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

- قائمة تقييم الذات

- مقياس القلق المعرقل

- الاستبيان

**أهم النتائج و الاقتراحات:**

- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق الرياضي وخاصة الجانب النفسي

- يجب اخذ قياسات انفعالية للاعبين وأخذها بعين الاعتبار في التحضير

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

**الدراسة اخامسة**

**صاحب الدراسة: عباس جمال**

**عنوان الدراسة: علاقة قلق المنافسة بأتماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوى المستوى العالي، مذكرة لنيل شهادة**

الماجستير 2000-2001

**الهدف العام من الدراسة:** لفت انتباه المدربين ليمكنهم من الانتقاء الجيد و التوجيه الصائب للرياضيين ذوى المستوى

العالي في بعض التخصصات الرياضية، و مقارنة النتائج المحصل عليها فيما يخص سمات كل نمط جسم في الإطار العام

مع سمات أنماط الجسم عند الرياضيين.

**تساؤلات الدراسة:**

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين أنماط الجسم و درجة القلق قبل المنافسة في الرياضات الفردية؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين أنماط الجسم و درجة القلق قبل المنافسة في الرياضات الجماعية؟

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

**المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي**

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

**الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

القياسات الأنثروبومترية

استبيان قلق المنافسة

### أهم النتائج و الاقتراحات:

- هناك علاقة ارتباطيه بين أنماط الجسم و درجة القلق في الرياضات الفردية و هي حالة علي النمطين العضلي و غير دالة علي نمط سمين مع ارتفاع في درجة القلق لدى الرياضي الممارس للألعاب الفردية
- هناك فروق في نمط الجسم عند الرياضيين باختلاف التخصص الممارس و هو لصالح الرياضات الفردية دائما
- الاهتمام الأكثر بالبنية الجسمية والحالة النفسية في منظومة بناء وتكوين البطل الرياضي
- تقنين طريقة مقترحة لتقويم النمط الجسمي النموذجي علي الرياضيين الجزائريين

### الدراسة السادسة :

(دراسة أمل الأحمد § 2001 ) عنوان الدراسة ومكانها :حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس

والتخصص العلمي .أجريت الدراسة في سوريا.

**هدف الدراسة:**الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين كلٍ من سمة القلق وحالة القلق و متغيري الجنس والتخصص العلمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في سمة القلق وحالة القلق بين الطلبة في كليات الآداب، الحقوق، الهندسة المدنية، وطب الأسنان من جهة، وإلى تحديد الفروق كذلك بين الذكور والإناث في هذه الكليات. عينة الدراسة :تكونت عينة الدراسة من مجموعات أربع، تراوح عدد أفراد المجموعة ( 72 طالباً وطالبة ) ( 163 ) ذكوراً، ( 115 ) إناثاً أي ( 278 ) للعينة - الواحدة بين 66 ) عامةً في مدينة دمشق.

**أدوات الدراسة:** استخدمت الباحثة مقياس قائمة القلق الذي يتألف من مقياسين فرعيين التي State Trait

Anxiety inventory (STAI) هما حالة القلق وسمة القلق 1983 ونقلها إلى العربية الدكتور

، Spielberg et al، وضعها سيبلبرجر وزملاؤه .عبدالرقيب أحمد البحيري1984 مجلة جامعة دمشق- المجلد 27 -العدد الثالث + الرابع 2011 -دانيا الشبؤون 773

**نتائج الدراسة:** أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث في الكليات الأربع، بالإضافة إلى عدم وجود تأثير دال لمتغيري الجنس والتخصص العلمي في كلٍ من سمة القلق وحالة القلق مع ارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة بشكل عام ولاسيما لدى الإناث.

( دراسة سماح أحمد الذيب و أحمد محمد عبد الخالق عام § 2006 )

**عنوان الدراسة ومكانها:** زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت . أجريت الدراسة في الكويت.

**هدف الدراسة:**تحديد معدلات انتشار زملة التعب المزمن، وبحث العلاقة بين التعب والقلق والاكتئاب وفحص الفروق بين الجنسين في كلٍ من زملة التعب المزمن والقلق والاكتئاب.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من ( 1364 ) طالباً وطالبة ( 686 ) من الذكور، و ( 678 ) من الإناث من مختلف كليات جامعة الكويت، تراوحت أعمارهم بين (37/18 سنة)

**أدوات الدراسة:** استخدمت الدراسة المقياس العربي لزملة التعب المزمن من تأليف، الباحثين 2004 ، ومقياس الكويت للقلق من إعداد أحمد محمد عبد الخالق 2000 ومقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات البوئية.

**نتائج الدراسة:** أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في معدلات انتشار زملة التعب المزمن بين الجنسين كما كشفت الدراسة عن وجود ارتباطات موجبة ومرتفعة بين كلٍ من زملة التعب المزمن والقلق والاكتئاب، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع...

دراسة بدر محمد الأنصاري وعلي مهدي كاظم عام 2007 ص 774

**عنوان الدراسة ومكانها:** الفروق في القلق والاكتئاب بين طلاب وطالبات جامعتي الكويت وجامعة السلطان قابوس . أجريت الدراسة في الكويت وعمان.

**هدف الدراسة:** معرفة نسبة انتشار القلق والاكتئاب بين الطلاب والطالبات في جامعة الكويت وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في كلٍ من القلق والاكتئاب.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من ( 1870 ) طالباً وطالبة ( 952 ) من جامعة الكويت و ( 918 ) من جامعة السلطان قابوس، تراوحت أعمار العينة الكويتية ( 20.10 سنة، والعينة العمانية ( 23.63 سنة)

**أدوات الدراسة:** استخدمت الدراسة مقياس الكويت للقلق من إعداد أحمد محمد عبد Beck, Steer . Brown, الخالق 2000 ، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب 1996

**نتائج الدراسة:** أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في القلق والاكتئاب، وذلك لصالح الإناث.

الدراسة السابقة :

( عام 1998 Peter Bieling et al ) دراسة بيتر بايلنغ وآخرون نسخة السمة :إعادة فحص STAI عنوان

الدراسة ومكانها :قائمة حالة وسمة القلق البناء والمضمون .أجريت الدراسة في ولاية فيلادلفيا في أمريكا.

في STAI هدف الدراسة :هدفت الدراسة إلى الكشف عن قدرة قائمة حالة وسمة القلق قياس القلق، بالإضافة إلى الكشف عن قدرة نسخة سمة القلق في قياس الاكتئاب لدى عينة تعاني من أنواع مختلفة من القلق.

مجلة جامعة دمشق - المجلد - 27 العدد الثالث + الرابع 2011 -دانيا الشبؤون 775ص

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من ( 261 ) من الذكور والإناث المرضى بالقلق

تم أخذهم من عيادة لعلاج القلق في معهد الطب النفسي بفيلادلفيا، وقد تراوحت ( 65 سنة - أعمارهم بين 18 )

State Trait Anxiety أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة قائمة حالة وسمة القلق 1983 واختبار الاكتئاب Spielberg et al لسبيدليجر وزملائه (STAI) inventory (Beck & 1995 وقائمة بيك وستير للقلق ، Lovibond والقلق والضغط للوفايونود 1979 ، Beck et al 1990 وقائمة بيك وآخرون للاكتئاب ، Steer في STAI ،

**نتائج الدراسة:** أشارت نتائج الدراسة إلى قدرة قائمة حالة وسمة القلق قياس القلق، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن المفحوصين الذين حصلوا على درجات عالية على اختبار سمة القلق حصلوا على درجات عالية في اختبار الاكتئاب وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة القلق وبين الاكتئاب.

(عام 2004 Helen Miles et al دراسة هيلين ميلز وآخرون)

**عنوان الدراسة ومكانها:** الإدراكات المعرفية لاستعادة الأحداث الماضية والتأمل فيها والتطلع إلى المستقبل عند المراهقين : القلق والاكتئاب والشعور السلبي والإيجابي، أجريت الدراسة في أمريكا.  
**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الذكريات السلبية والذكريات الإيجابية وبين الشعور بكل من القلق والاكتئاب عند المراهقين.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من ( 123 ) مراهقاً ومراهقة، وقد تراوحت اعمارهم بين 11 و 16 سنة بمتوسط عمري قدره ( 13.55 ) سنة، لكوفاكس CDI-S أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة اختبار الشعور بالاكتئاب Reynolds & واختبار الشعور بالقلق لراينولدز وريتشموند Kovacs, 1980 والقلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع...

واختبار الشعور السلبي والإيجابي لواطسن وكلارك وتلجن Richmond, 1978

وقائمة التفكير بالمستقبل لماكلود وآخرين Watson, Clark & Tellegen, 1988  
Macleod et al, 1997.

**نتائج الدراسة:** أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق والاكتئاب وبين الذكريات السلبية لدى المراهقين، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق والاكتئاب، فالمرهقون الذين حصلوا على درجات عالية في القلق حصلوا أيضاً على درجات عالية في الاكتئاب.

( عام 2007 Patricia Vuijk et al دراسة باتريسيا فوجيك وآخرون )

**عنوان الدراسة ومكانها:** فحص طرق الجنس المحدد من ضحايا الأقران في كل من القلق والاكتئاب عند المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة من خلال تجربة عشوائية. أجريت الدراسة في هولندا.

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى فحص الفروق بين الجنسين في دور كل من ضحايا الأقران الجسدي والعلائقي في الشعور بالقلق والاكتئاب عند المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية وعددها ( 448 ) مراهقاً ومراهقة في مرحلة المراهقة المبكرة، وقد تراوحت أعمارهم بين (7 و 13 سنة )

**أدوات الدراسة:** اعتمدت الدراسة على تقارير المدرسين لأعراض القلق والاكتئاب التي يلاحظونها لدى المراهقين، كما طُلب من المراهقين أيضاً كتابة تقارير ذاتية عن مدى شعورهم بالقلق والاكتئاب من جراء تعرضهم للإيذاء الجسدي والعائقي من قبل أقرانهم في المدرسة.

مجلة جامعة دمشق- المجلد - 27 العدد الثالث + الرابع 2011 -دانيا الشبؤون777

**نتائج الدراسة:** أشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين الذكور حصلوا على درجات أعلا من الإناث في تعرضهم للإيذاء الجسدي من قبل أقرانهم، بينما لم توجد فروق بين الجنسين في تعرضهم للإيذاء العائقي من قبل الأقران، هذا وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الإناث حصلوا على درجات أعلا من الذكور في شعورهم بكلٍ من القلق والاكتئاب.

#### تعليق على الدراسات السابقة:

أكدت نتائج الدراسات السابقة العربية على وجود فروق في الشعور بالقلق والشعور بالاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس، في حين أشارت نتائج الدراسات السابقة الأجنبية إلى وجود علاقة ارتباطية بين القلق والاكتئاب، بينما لم تهتم الدراسات السابقة العربية والأجنبية على اختلافها بدراسة العلاقة بين القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة في علاقته بالاكتئاب لدى المراهقين، ويتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة بأنه من الدراسات الأولى التي بدأت بالكشف عن العلاقة بين القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة في علاقته بالاكتئاب لدى المراهقين.

#### - الدراسات السابقة على العصبية

لا توجد في حدود علم الطالب الباحث دراسة مباشرة تناولت موضوع الدراسة قيد البحث ، وإنما هناك دراسات معينة يفيد بعضها الباحث كمنطلقات للدراسة الحالية ، كما يفيد بعضها الآخر في بناء الدراسة الحالية ، ومن أمثلة تلك الدراسات ما يلي:

**1-دراسة الزغبيني(1417هـ)بعنوان:**أثار العنصرية اليهودية في المجتمع الإسلامي، والموقف منها. وهدفت الدراسة إلى البحث في مكائد اليهود العنصرية ضد كافة المجتمعات البشرية وخصوصا المسلمين ،منذ عهد النبي محمد صلى الله عليه وسلم إلى العصر الحاضر ، في كافة المجالات الدينية ، والاقتصادية ، والسياسية ، والثقافية ، والاجتماعية وغيرها ، واستعانت في تحقيق ذلك بالمنهج التاريخي والاستنباطي .  
وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج ، لعل أبرزها:

- أ- أن العنصرية اليهودية هي أسوأ أنواع العنصرية في العالم قديمة وحديثة ، وذلك بسبب عداوتهم للأمة الإسلامية
- ب- أن اليهود ينطلقون في صراعهم مع العرب من منطلق عقدي ، والعرب من منطلق قومي ، ولذلك كانت نتائج هذا الصراع لصالح اليهود -غالبا- ، لأنهم اخذوا بأسباب النصر الروحية - وان كانت باطلة - إلى جانب الأسباب المادية في وقت فقد فيه العرب كافة عناصر القوة الروحية والمادية .

ج- أن المشكلة مع اليهود ليست صراع قومي على ارض محتلة ، وإنما مشكلة صراع حضاري شامل لكل مجالات الحياة .

د- إن معانات المسلمين من الممارسة العنصرية اليهودية لا تدل على قوة اليهود ، وإنما بسبب المؤازرة الدولية لهم في هجمة صليبية شرسة ، وكذلك في ضعف المسلمين والعرب خصوصا .

ه- إن اليهود لا يخضعون إلا لمنطق القوة فقط ، فعندما تكون الدولة الإسلامية قوية فهم يتوارون خلف الأنشطة العنصرية السرية ، وعندما تضعف الدولة الإسلامية ، فأنهم يظهرن نشاطهم العنصري بشكل ملحوظ ، وهذا مما غفل عنه المسلمون في الوقت الحاضر .

#### التعليق حول الدراسات :

تختلف الدراسة عن دراسة الطالب الباحث كونها تهتم بجانب تربية الفرد ، وذكر أسباب وأنواع العصبية ، وربطها بالواقع المجتمعي ، وتقدم الأساليب والحلول التربوية العلاجية ، بينما تتفق الدراسات في بيان سوء صفة العصبية .  
و خلاصة لذلك يمكن لنا ان نستفيد من هذه البحوث و الدراسات السابقة و الانطلاق منها كما يمكننا من دراستها على معرفة الأدوات المستخدمة في تلك الدراسات وعينات البحث ومختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة كما أعطتنا اطارا نظريا ايضافيا لدراستنا الحالية .

# الفصل الثاني

## الإطار العام للدراسة

- الكلمات الدالة
- إشكالية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- فرضيات الدراسة

### 1- الكلمات الدالة في الدراسة:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث منشأها لمساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث.

#### 1-1- الانفعالات النفسية :

##### 1-1-1 المعنى اللغوي:

الانفعالات مشتق من الفعل الخماسي إنفعل، بمعنى قبل التأثير من غيره، وهي مقارنة لمقولة الفعل ذلك أن الشيء إما يفعل أو ينفعل . (محمد يعقوبي : ص124)

#### 1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

الانفعالات هي الأحوال النفسية التي يحدثها الإحساس باللذة والألم وهي ثلاثة أنواع : اللذة ، الألم ، الهيجان .

وتعرف أيضا بأنها الإحساس بأثر الفعل اللذيذ أو المؤلم، وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية، وسلوك تعبيرية معين، كما تظهر في عدة أشكال فجأة ويصعب التحكم (مختار متولي سنة 1969 ص 93)

#### 1-1-3 التعريف الإجرائي: يعرفه الطالب الباحث أن الانفعالات هي مجموعة من الاضطرابات النفسية وعلى

درجات مختلفة من الشدة وكذلك تعبيرات حركية مختلفة، حيث يضطرب لها الإنسان جسما ونفسا

#### 1-2- القلق:

##### التعريف اللغوي:

في اللغة العربية : ورد مفهوم القلق في اللغة العربية بعدة معاني : القلق الانزعاج قلق الشيء  
قلق : فهو مقلق ومؤنثه مقلقة ( المرأة المقلقة ) قلق الشيء من مكانه وقلقه : أي حركة والقلق لا يستقر في مكان واحد .

في قوله على : " اقلقوا السيوف في الغمد " أي حركوها في أغمادها. (بن منظور، 2005، ص237)

في اللغة الفرنسية : حضر القلق قلق مصطلحات لها قاسم لغوي مشترك منقول ANGH ذات أصل هندي وصيني ويعني الضيق أو الضغط .

في اللاتينية : ANXTUS ANGUSTUS وهي الشدة والضيق في حين حولت من إيطاليا حولت إلى ANXIS وتعني الهارج العصبي. (INTERNET.HTTPWWW.HPHOPIE.CO)

## التعريف الاصطلاحي:

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "Heidegger" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق، (كاستانيدا، ماك كاندرس واخرون، 1987، ص05)

## التعريف الإجرائي:

يعرفه الطالب الباحث أن القلق عبارة عن ظاهرة طبيعية وإحساس وشعور وهو تفاعل متوقع تحت ظروف معينة أحيانا يكون للقلق وظائف حيوية تساعد على النشاط وكذلك حفظ الحياة فاللاعب الذي يخاف الخسارة في المنافسة ويقلق النتائج المترتبة عن هذه الخسارة يضاعف جهده من اجل الفوز فسوف يظل هذا القلق يراوده طول الوقت مادام الخطر قائما فانه يصرف انشغاله عن الرياضة كيف لا وهي أصبحت حاجة كمالية لكون الحاجة الضرورية الحفاظ على الذات وتحقيق الاستقرار النفسي غير محقق

## 1-3- العصبية:

## التعريف اللغوي:

● عَصَبِيَّة : اسم

دفاع بشدَّة عَمَّنْ يُتَعَصَّبُ لَهُمْ ، وحماس شديد في الميول لهم والدِّفاع عنهم عصبِيَّة قوميَّة / قبليَّة سرعة الانفعال ، حدَّة وخشونة تكلم بعصبِيَّة تصرَّف بعصبِيَّة.

التعريف الاصطلاحي: هي إحدى الحالات الانفعالية التي تنشأ من تقرب الفرد للمثيرات والمواقف المؤلمة وقد تعوق

التفكير والعمليات العقلية . (مختار متولي - محمد اسماعيل ابراهيم : 1969 ، ص93).

التعريف الإجرائي: يعرفه الطالب الباحث بأنها الالتفاف حول إنسان أو جماعة، وإعطائها السيادة، وذلك من أجل مصلحة معينة، و المؤدية إلى الأذى بالآخرين و إبعادهم عن حقوقهم و ظلمهم، ويكون ذلك بعيدا عن الحق و الصواب.

## 1-4 - الاكتئاب:

## التعريف اللغوي:

ورد مصطلح الاكتئاب في نصوص الحضارات القديمة فقد ميزه قدماء الإغريق كاضطراب في المزاج، وكلمة "mélancolie" مشتقة من الكلمة الإغريقية أسود ((melan و صفراء (cholia)، وكذلك في النصوص الانجليزية القديمة حيث تشير كلمة melancholia وهي الكلمة التي استخدمت طوال عدة قرون لوصف اضطراب المزاج.

وفي اللغة الانجليزية يحمل الاكتئاب مصطلح dépression وهو يتكون من ثلاثة مقاطع (de-presh-un) أما الفعل يكتب (de press) فقد اشتق من (Depressus) الذي اشتق من (depresère) كما يستخدم بمعنى

الانقباض.

أما اسم الاكتئاب في اللغة العربية فهو مشتق من الفعل الثلاثي "كأب" ويشير هذا الفعل أيضا إلى اسم الكآبة وهي تعني سوء الحال والانكسار من الحزن والأسى، و"كأب" من كئيب.

**التعريف الاصطلاحي:** الاكتئاب " هو حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية ومنها نقص الاهتمامات، وتناقص الاستمتاع بمباهج الحياة، وفقدان الوزن، واضطرابات في النوم والشهية، بالإضافة إلى سرعة التعب، وضعف التركيز، والشعور بنقص الكفاءة، والميل للانتحار "هندية 2003: ص11 ص12"

**التعريف الإجرائي:** ويعرفه الطالب الباحث أن الاكتئاب هو حالة انفعالية يحس فيها الفرد بالحزن والضيق وتسوده مشاعر الغم والهم والقنوط والجزع واليأس والعجز.

### 1-5 تعريف كرة القدم:

**التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

**التعريف الاصطلاحي:**

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

### التعريف الإجرائي:

ويعرفها الطالب الباحث أن كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 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 إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

### 1-6 الأداء الرياضي:

#### - التعريف اللغوي:

الأداء هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وبناءً على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين هما:

- ✓ مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله (الواجبات والمسؤوليات).
- ✓ يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثارها. ( بن درميع عبد الرزاق، 2012، ص 54).

- التعريف الاصطلاحي:

يعرفه "الشوربيجي" بأنه قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي المطلوب بنجاح وبأقل قدر مستهلك من الطاقة. (وانل سلامة المصري، هشام على الأقرع، 2013، ص 212).

وهناك من يعرفه بأنه نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها لعبة كرة القدم. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفى السيد، 2001، ص 374).

التعريف الإجرائي:

هو وصول مستوى اللاعب في الكرة القدم إلى إتقان مجموع من الحركات المتعاقبة بصورة صحيحة وجيدة لتحقيق أحسن النتائج الرياضية.

2- إشكالية الدراسة:

يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط البدني الرياضي، التي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات للاعب، حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول لاعب إلى اعلي المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب، وكذلك مقابلة المنافس في أحسن الأحوال .  
وتعد رياضة الكرة القدم من بين أكثر الرياضات تطورا ولها شعبية كبيرة وذات متطلبات عالية من المهارات الأساسية والخطط واللياقة البدنية وكذا النفسية.

فالحالة النفسية عند لاعبي الكرة القدم والأداء المهاري يلعبان دورا مهما في الوصول باللاعبين إلى المستوى الرياضي الذي يؤهلهم لخوض غمار المباريات، وهذا يأتي من خلال التحضير الصحيح أثناء العملية التدريبية، وهذا واجب كل مدرب حتى يصل بفريقه إلى مستوى الطموح في لعبة الكرة القدم .

ويرى " أسامة عبد الظاهر" أن الإهمال للجانب النفسي للرياضي خلال الوحدات التدريبية ، والاعتماد على اللياقة البدنية وكيفية تطوير المهارة على حساب التحضير النفسي ، سيؤدي ذلك إلى ضعف خبرة الرياضي النفسية، وبهذا لا يستطيع أن يتحكم بأي انفعال قد يظهر لديه قبل انطلاق المقابلة ، وأن الشحن النفسي الزائد والمبالغ فيه بالمكافئة عند تحقيق الفوز قد يعطي نتائج عكسية على الرياضي، فيما إذا فشل في المسابقة ولم يستطع بلوغ الهدف المنشود . (اسامة عبد الظاهر 1999 ص 22).

وفي كثير من الأحيان يواجه الرياضي العديد من الانفعالات النفسية مثل العصبية والاكتئاب والقلق وخاصة أثناء المباريات الرياضية والذي يعتبر المكان الخصب لمثل هذه الانفعالات التي تنعكس سلبا على أداء اللاعب وعلى نتائج المباريات بوجه الخصوص .

وعليه فالانفعالات النفسية لدى لاعبي الكرة القدم وانعكاسها على أدائهم أثناء المباريات هو

موضوع ذات أهمية كبيرة ،يجعلنا نولي له اهتماما كبيرا به من اجل الكشف على جوانبه من خلال طرح الإشكالية العامة التالية :

- هل لبعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم انعكاسا على أدائهم أثناء المباريات ؟  
وعلى ضوء هذه الإشكالية العامة نطرح التساؤلات الجزئية التالية:
- هل لحالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟
  - هل لحالة القلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟
  - هل لحالة الاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟

### 3- أهداف الدراسة:

- من الواضح أن لكل بحث هدف يسعى من خلاله الباحث إلى الحقيقة ، ونحن بدراستنا نصبوا إلى معرفة وإبراز أهم الأسباب المؤدية إلى حالة الانفعال لدى لاعبي الكرة القدم أثناء المنافسة بصفة عامة وانعكاس هذه الانفعالات على نتائج المباريات بصفة خاصة ،وتتمثل أهداف الدراسة فيما يلي :
- دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة وانعكاس ذلك على نتائج المباريات .
  - معرفة أسباب حالة الانفعال لدى لاعبي الكرة القدم .
  - معرفة طرق السيطرة في الانفعال والتحكم فيه أثناء المنافسة .
  - إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حالة الانفعال أثناء المنافسة .
  - معرفة خبرة المدربين في التعامل مع حالة الانفعال لدى اللاعبين .

### 4- أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية اختيار الموضوع ودراسته في اعتبار أن الانفعالات النفسية لدى لاعبي الكرة القدم وانعكاسها على النتائج أثناء المباريات واقع فرضته الملاحظة الميدانية للاعبين داخل الملعب وأثناء المباريات،ومن معوقات الأداء الجيد حالة الانفعال التي قد يمر بها لاعب أو عدة لاعبين أثناء المباريات وانعكاس ذلك على النتائج .
- بالإضافة إلى كون الانفعالات تؤثر على اللاعب وتعمل على التقليل من فعاليته ودوره اتجاه تحقيق النتائج المرجوة وذلك لان :

- تأثير الانفعالات لا ينحصر على الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمانية .
- لأن الانفعالات تؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي ،ونحن نعرف جيدا أهمية هذا الجهاز الذي تنتشر أعصابه على جميع أنحاء الجسم .

- الانفعال يشمل السلوك والوظائف الحشوية ،بمعنى أن الإنسان يتصرف تصرفا انفعاليا فهو على سبيل المثال يضرب في حالة الغضب ويهرب في حالة الخوف ويرجف في حالة الخجل ،ثم إنه يشعر بخفقان قلبه الذي تتزايد ضرباته كما يتضاعف تنفسه ويفرز كبده السكر الذي يصب في دمه ويعطيه المزيد من القوة
- ظاهرة الانفعال ظاهرة لا ينجو منها أحد ،تنعكس مخلفاتها على اللاعب المنفعل مما يدفعه إلى عدم

التركيز وإرتكاب الأخطاء، مما ينعكس ذلك على نتائج المباريات .  
ويعتبر عدم تناول البحث من قبل أهم العوامل والسبب الرئيسي في اختيارنا لهذا الموضوع .

#### 5- فرضيات الدراسة:

#### 5-1- الفرضية العامة:

-لبعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم انعكاسا على أدائهم أثناء المباريات.

#### 5-2- الفرضيات الجزئية:

- لحالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات.

- لحالة القلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات.

- لحالة الاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات.

# الفصل الثالث

## الاجراءات الميدانية للدراسة

- الدراسة الاستطلاعية
- المنهج المتبع في الدراسة
- مجتمع وعينة الدراسة
- أدوات جمع البيانات
- إجراءات التطبيق الميداني
- الأساليب الإحصائية

## تمهيد:

بعد دراسة الفصل الأول الذي تناول الطالب الباحث فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة المتمثل في الخلفية النظرية والدراسات السابقة والتي تطرقنا فيها إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسة المرتبطة بموضوع دراستنا، و دراسة الفصل الثاني الذي تناول الطالب الباحث فيه الكلمات الدالة في الدراسة ، وإشكالية الدراسة ، وأهمية الدراسة ، وأهداف الدراسة ، و فرضيات الدراسة، تنقل مباشرة إلى الفصل المخصص للإجراءات الميدانية ، وفي هذا الفصل سيحاول الطالب الباحث القيام توضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعها الطالب الباحث في هذه الدراسة.

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله فهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه لتأكد من سلامتها و دقتها ووضوحها. (مصطفى حسن باهي: 2000، ص 83). أما الهدف من الدراسة الاستطلاعية فهو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وفي دراستنا حول موضوع "بعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وانعكاسها على أدائهم أثناء المباريات"، فقد أجرى الطالب الباحث دراسته الميدانية على مدربي الكرة القدم الذين ينشطون في فرق وأندية ولايتي برج بوعريريج والمسييلة .

وأنجزت هذه الدراسة في فترة عطلة مارس 2015

وأفادت هذه الدراسة في التعرف على بعض الأشياء الإيجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر البعض منها:

- معرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية.
- معرفة و تحديد المجتمع الإحصائي و خصائصه و مميزاته.
- اختيار عينة البحث.
- التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة.
- التعرف على الصعوبات المحتملة مواجهتها أثناء العمل الميداني.

## 2- المنهج المتبع في الدراسة:

يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يود دراسته ، وفي دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم ، ويعرف على انه : "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها (مصطفى حسن باهي: 2000، ص 83).

### 2-1- تعريف المنهج الوصفي:

المنهج الوصفي هو من أكثر مناهج البحث استخداماً خاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية و وصف الوضع الراهن و تفسيره، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة. (مصطفى حسن باهي: 2000، ص 83). و"يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة". بشير صالح الراشدي ، ص 59. ويمكن تعريفه "بأنه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قلبه وأسلوبه أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع تنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر". علي عبد الواحد وافي: 1997، ص 592.

### 3- مجتمع وعينة الدراسة:

#### 3-1- مفهوم مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث و في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا و جهدا شاقا و تكاليف مادية مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث بحيث تتحقق أهداف البحث وتساعد على انجاز مهمته. (مصطفى حسن باهي: 2000، ص 83).

مجتمع بحثنا هذا متمثل في مدربي كرة القدم لأندية المسيلة و البرج.

### 3-2- مفهوم عينة البحث:

وهي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (عبد المجيد لظفي 1976، ص 353).

### 3-3- طريقة اختيار العينة:

يبلغ عدد مدربي كرة القدم 15 مدرب ، قمنا بتوزيع 15 استمارة استبيان على مختلف مدربين لبعض اندية المسيلة و برج بو عريريج

وقد قام الطالب الباحث باختيار عينة بحثه بطريقة مقصودة وهي التي لها علاقة بموضوعه حيث اختار 15 مدرب من أندية المسيلة و البرج .

### 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لقياس فرضيات البحث اعتمد الطالب الباحث على أداة الاستبيان باعتباره أنسب الطرق للتحقيق من الإشكالية المطروحة ،

كما انه يسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات المطروحة ، وتم تقسيم أسئلة الاستبيان إلى ثلاث محاور بالشكل التالي :

**المحور الأول :** " لحالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات. حيث يحتوي على عشرة أسئلة

**المحور الثاني :** "الحالة القلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات. حيث يحتوي على عشرة أسئلة .

**المحور الثالث :** " لحالة الاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات. حيث يحتوي على عشرة أسئلة.

وقد تنوعت هذه الأسئلة بين الأسئلة المغلقة ونصف المغلقة وأسئلة متعددة الأجوبة .

### 4-1- الدراسة النظرية (المعطيات البيبليوغرافية):

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، والتحقق من صحة فرضية هذا البحث، رأى الطالب الباحث أنه يلزم عليه أن يقوم بدراسة بعض المراجع التي لها علاقة مباشرة بمشكلة بحثه، حيث قام بالاستعانة بالمصادر والمراجع، سواء كانت عربية أو أجنبية من "كتب، قواميس، مذكرات، انترنت..." والتي يدور محتواها حول موضوع بحثي، وكذلك مختلف العناصر المشاهدة التي تخدم الموضوع، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية.

#### 4-2- الاستبيان:

يعرف الاستبيان على انه: "مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها". (محمد حسن علاويص 146) وقد عرف "عبد الباسط محمد": الاستبيان بأنه عبارة عن مجموعة من الأسئلة التي ترسل إلى الأشخاص اللذين يصعب الوصول إليهم أو مقابلتهم وجها لوجه لاستقصائهم حول موضوع معين أو مشكلة معينة. (نبيل أحمد عبد الهادي: 2006، ص54).

ويمكن تصنيف الاستبيانات بحسب نوعية الإجابة المطلوبة إلى ثلاثة أنواع هي:

#### 4-2-1- الاستبيان المغلق:

وفيه تكون الإجابة مقيدة، بحيث يحتوي على أسئلة تليها إجابات محددة، وما على المفحوص أو المشارك إلا أن يختار واحدة منها بوضع دائرة حولها أو أية إشارة يطلبها الفاحص، كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية.

#### 4-2-2- الاستبيان المفتوح:

وفيه تكون الإجابة حرة مفتوحة، حيث يحتوي الاستبيان على عدد من الأسئلة يجب عليها المفحوص بطريقته ولغته الخاصة، كما هو الحال في الأسئلة المقالية، ويهدف هذا النوع من الاستبيانات إلى إعطاء المشارك فرصة لأن يكتب رأيه ويذكر تفريراته للإجابة بشكل عام وصريح.

#### 4-2-3- الاستبيان المغلق المفتوح:

ويحتوي على عدد من الأسئلة ذات إجابات جاهزة ومحددة وعلى عدد آخر من الأسئلة ذات إجابات حرة مفتوحة أو أسئلة ذات إجابات محددة متبوعة بطلب تفسير سبب الاختيار، ويعتبر هذا النوع أفضل من النوعين السابقين لأنه يتخلص من عيوب كل منهما. (سامي عريفج، 1999، ص 67).

#### 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

تم إجراء هذا البحث على النحو التالي:

- الجانب النظري: قام الطالب الباحث في هذا الجانب بجمع المادة العلمية من مختلف المصادر والمراجع، وذلك بمكتبة المعهد (معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية)، ومكتبة علم الاجتماع (الجامعة محمد بوضياف) ومكتبات أخرى.

- الجانب التطبيقي: بعد تحديد عينة البحث، لقد أجرى الطالب الباحث دراسته الميدانية على مدربي الكرة القدم الذين ينشطون في فرق وأندية ولايتي برج بوعريريج والمسيلة .  
حيث قام بتوزيع 15 استمارة على مدربي فرق وأندية ولايتي برج بوعريريج والمسيلة لأخذ آرائهم حول عملية الانفعالات النفسية لدى لعبي كرة القدم وانعكاسها على نتائجها أثناء المباريات ، وبعد جمع الاستبيان الخاص بالمدرين قام الطالب الباحث بجمع البيانات ووضعها في جداول ورسومات بيانية ثم قام بتحليل ومناقشة البيانات التي تم إحصاءها وخرج باستنتاجات عامة.

### 5-1- المجال المكاني والزمني:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات و التي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي يريد الطالب الباحث تحقيقها قام بتحديد مجالين:

### 5-1-1- المجال المكاني:

قام بالدراسة الميدانية في مختلف أندية ولاية المسيلة وبرج بوعريريج المتكونة من (15 فريق). حيث تم توزيع الاستبيان على المدرين.

### 5-1-2- المجال الزمني:

- الجانب النظري: لقد انطلق الطالب الباحث في بحثه هذا ابتداء من نهاية شهر ديسمبر إلى غاية منتصف شهر مارس.  
- الجانب التطبيقي: وأنجز الطالب الباحث هذه الدراسة في الفترة الممتدة في عطلة مارس 2015.  
لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للمدرين في الفترة الممتدة من 11 إلى 28 مارس 2015، و تم توزيع الاستبيان على المدرين في الفترة الممتدة من 4 إلى 8 أبريل 2015.  
حيث كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من يوم الأربعاء 02 أبريل 2015 إلى غاية يوم الأحد 14 مارس 2015.

### 6- الأساليب الإحصائية: استخدم الطالب الباحث في المنهج الإحصائي قانون النسب المئوية كالآتي :

$$100 \times \text{عدد الإجابات}$$

= النسبة

عدد أفراد العينة

# الفصل الرابع

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض وتحليل ومناقشة نتائج :

- 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى
- 2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية
- 3 - عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة

جدول يبين المستوى العلمي للمدربين.

المجتمع وعينة البحث:

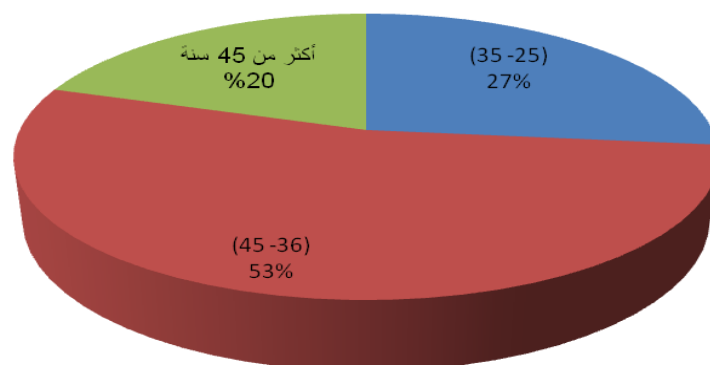
تمثلت عينة البحث في مجموعة من المدربين 15 مدربا تم اختيارهم على مستوى الفرق و الأندية و وكان توزيعهم على الشكل التالي:ولاية المسيلة وولاية برج بوعرييج

أ - خصائص العينة:

☒ السن :

الجدول رقم : 01 : يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن.

الاقترحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
(35 -25)	4	% 26.66
(45 -36)	8	% 53,33
أكثر من 45 سنة	3	% 20
المجموع	15	% 100



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 01

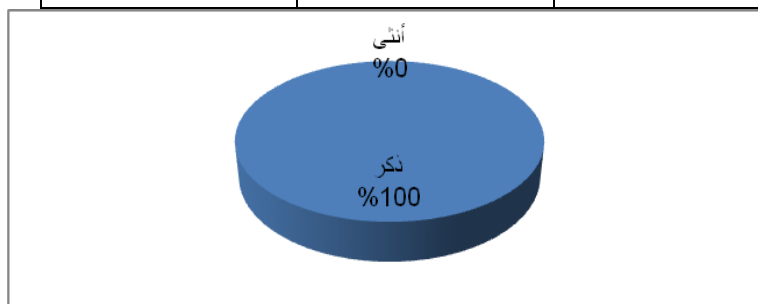
عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 53.33 % من المدربين تتراوح أعمارهم بين 35 – 45 سنة، ونسبة 26.66 % من المدربين تتراوح أعمارهم ما بين 25 – 35 سنة في حين ان النسبة المتبقية والمقدرة ب 20 % فتمثل المدربين الأكثر من 45 سنة. وعليه يمكن القول بأن غالبية مدربي الكرة القدم حسب بحثنا تتراوح أعمارهم ما بين 35 و 45 سنة.

☒ الجنس :

الجدول رقم : 02 يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
% 100	15	ذكر
% 0	0	أنثى
% 100	15	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 02

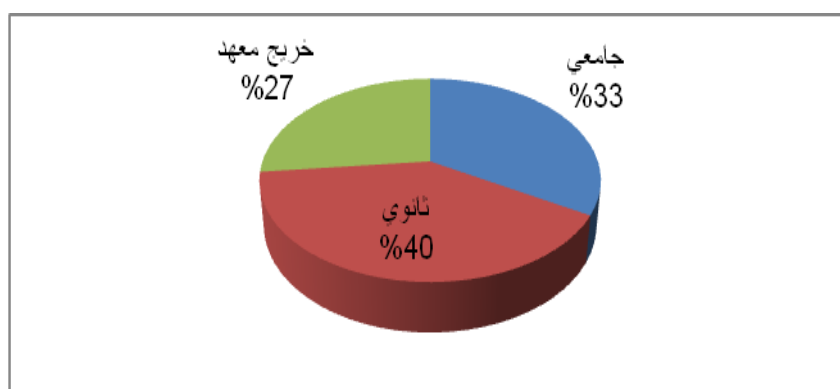
عرض وتحليل النتائج:

حسب نتائج الجدول رقم 02 نرى أن نسبة 100% من المدربين للكرة القدم ذكور , وهذا ما يفسر إنما اعتماد الأندية على الإناث في مجال التدريب لعدم استطاعتها تحقيق النتائج الجيدة و إما عدم ميول المرأة لمجال التدريب في كرة القدم , و هو الاقتراح الأقرب.

☒ المستوى التعليمي :

جدول رقم : 03 : يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
33,33 %	5	جامعي
40 %	6	ثانوي
26.66 %	4	خريج معهد
100 %	15	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 03

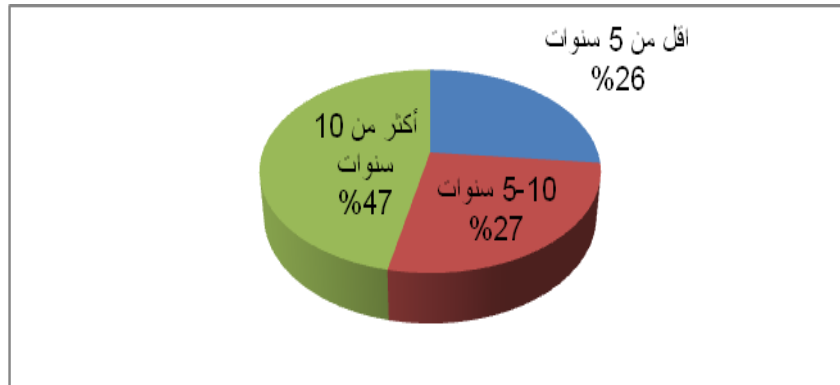
عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المتوصل إليها نرى أن نسبة 40 % من المدربين في الكرة القدم لديهم مستوى ثانوي ونسبة 33.33 % مستواهم التعليمي جامعي ونسبة 26.66 % لخريجي المعاهد الرياضية. وعليه يمكن الحكم على هذه النسب بان مدربي الكرة القدم على العموم متوسط , وذلك لاعتماد الأندية على الدربين ذوي الخبرة أو ذوي الشهادة مهما كان مستواها.

☒ سنوات التدريب :

جدول رقم : 04 : يوضح توزيع المدربين حسب الأقدمية في المهنة.

النسب المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
% 26.66	4	اقل من 5 سنوات
% 26.66	4	سنوات 5-10
% 46.66	7	أكثر من 10 سنوات
%100	15	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 04

عرض وتحليل النتائج:

جاءت نسب سنوات التدريب لمدربي الكرة القدم متفاوتة فيما بينها , حيث نلاحظ أن نسبة % 46.66 من المدربين لهم أكثر من 10 سنوات تدريب , وبنسبة % 26.66 لأقل من خمس سنوات , ومثلها للمدربين الممارسين للمهنة ما بين 5 و 10 سنوات.

وهذا ما يفسر أن معظم الأندية تعتمد على المدربين ذوي الخبرة لا غير.

الفصل الأول :

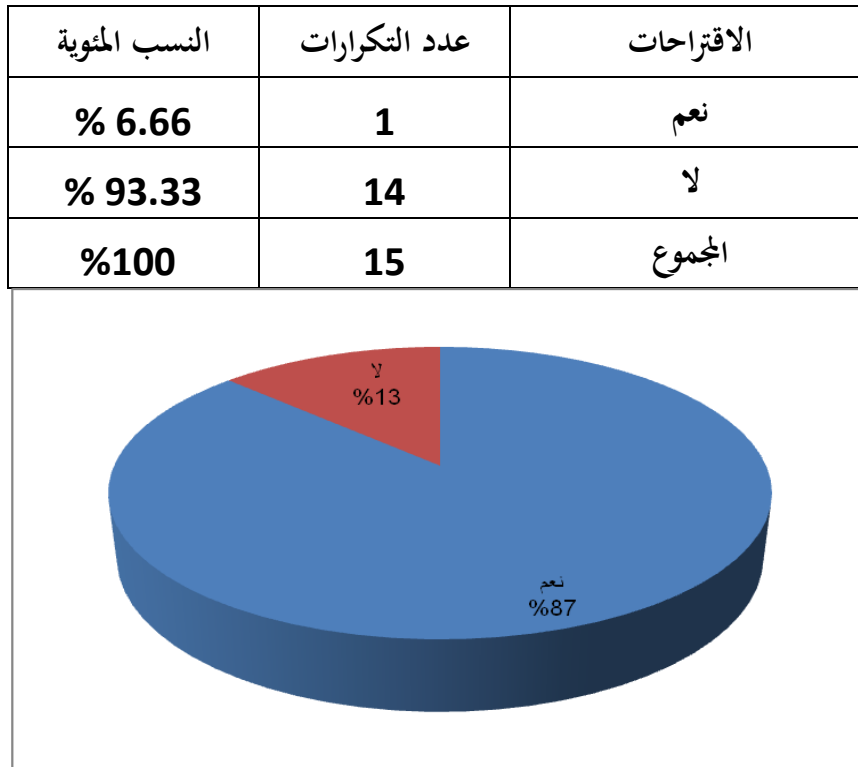
عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى

2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية

3- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة

- 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:  
 " حالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات  
 السؤال الأول : هل يملك الفريق أخصائي نفسي رياضي ؟.  
 الغرض من السؤال : الاطلاع على ملكية النوادي الرياضية للأخصائي النفسي الرياضي.  
 جدول رقم: 05 يوضح ملكية النوادي الرياضية للكرة القدم للأخصائي النفسي الرياضي.



تمثيل بياني وضح نتائج الجدول رقم 05

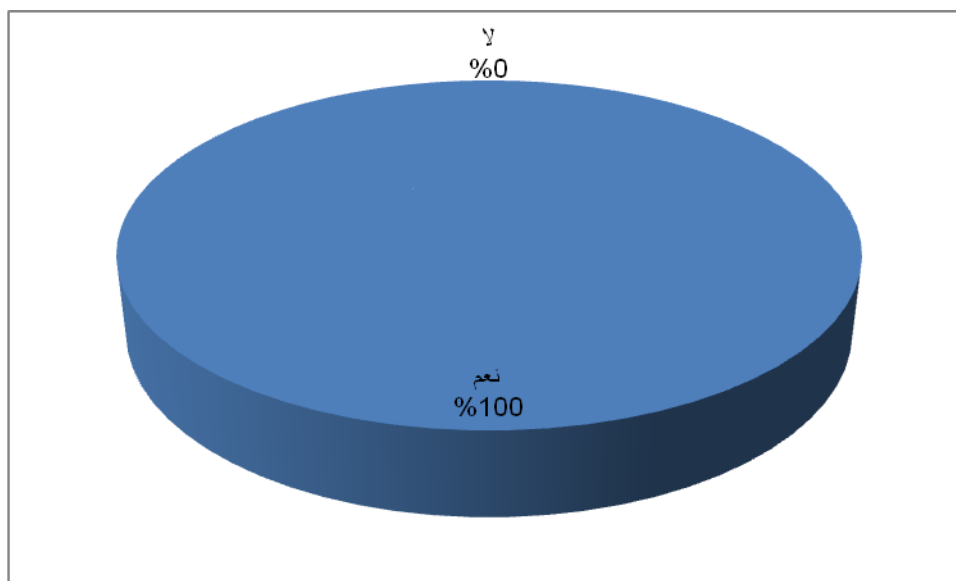
عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن معظم الفرق الرياضية للكرة القدم لا تملك أخصائي نفسي رياضي وذلك بنسبة 93.33 % ، بينما نجد نسبة ضعيفة جدا والمقدرة ب 6.66 % من الفرق التي تمتلك أخصائي نفسي رياضي وهو ما يعكس عدم اهتمام الأندية بهذا العنصر الهام في الفريق.

-إذا كانت الإجابة ب " نعم " فهل لأدائه أثر على تحسين الحالة النفسية للاعبين ؟

الغرض من السؤال : الوقوف على جدية الأخصائي النفسي الرياضي وأثره على نجاح الفريق وتحسين مستواه.  
جدول رقم : 06 يمثل اثر أداء الأخصائي النفسي الرياضي على الحالة النفسية للاعبين.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
100%	15	نعم
0%	0	لا
100%	15	المجموع



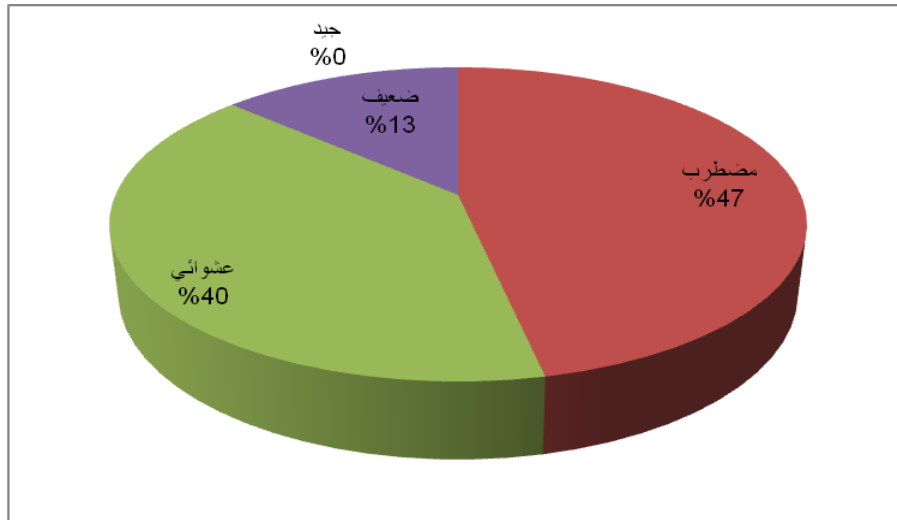
تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 06

عرض تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن الأخصائي النفسي الرياضي له تأثير كامل و شامل بنسبة 100 % على الحالة النفسية للاعبين و تحسين مردودهم العام.

السؤال الثاني: كيف يكون أداء اللاعبين في الحالة العصبية أثناء المباريات  
العرض من السؤال : معرفة كيفية أداء اللاعبين في الحالة العصبية أثناء المباريات.  
جدول رقم : 07 يمثل كيفية أداء اللاعبين في الحالة العصبية

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
%0	0	جيد
% 46.66	7	مضطرب
%40	6	عشوائي
%13.33	2	ضعيف
% 100	15	المجموع



#### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 07

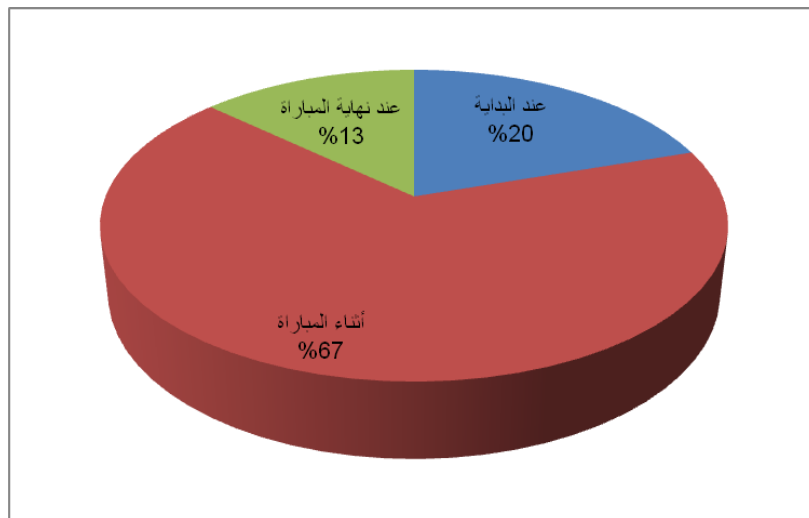
عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 46.66% من اللاعبين يكون أدائهم مضطرب في الحالة العصبية أثناء المباريات و بنسبة 40% من اللاعبين يكون أدائهم عشوائي و نسبة 13.33% من اللاعبين يكون أدائهم ضعيف أثناء المباريات و نسبة 00% من اللاعبين يكون أدائهم جيد و هذا ما بين انعكاس الحالة العصبية للاعبين أثناء المباريات.

السؤال الثالث : متى تظهر العصبية لدى اللاعبين ؟

الغرض من السؤال : معرفة وقت ظهور العصبية لدى اللاعبين أثناء المباريات.

جدول رقم : 08 يوضح وقت ظهور العصبية أثناء المباريات.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
20%	3	عند البداية
66.66%	10	أثناء المباراة
13.33%	2	عند نهاية المباراة
100%	15	المجموع



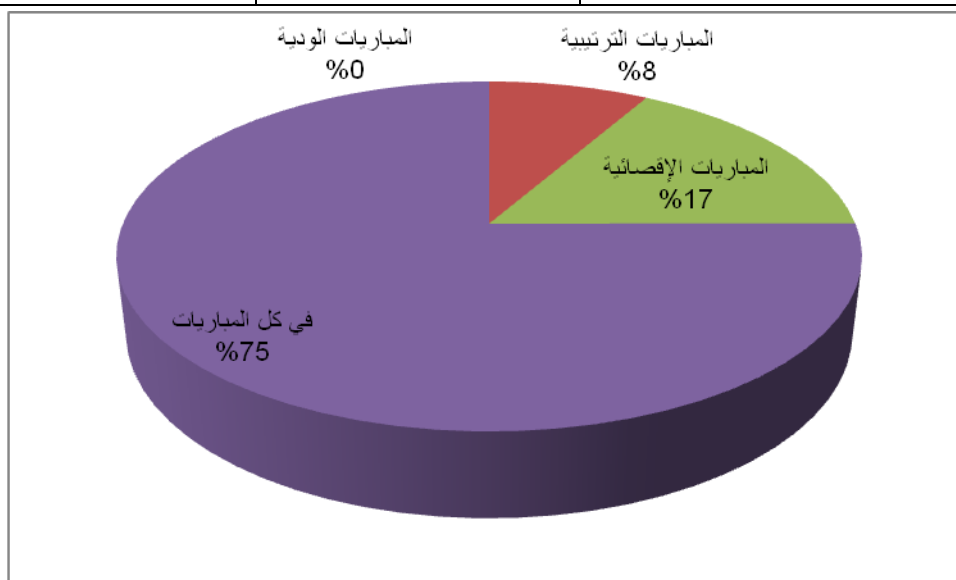
تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 08

عرض و تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول أن ظهور و زيادة العصبية لدى اللاعبين أثناء المباريات تكون أثناء اللعب بنسبة 66.66% أي في وسط و عرض المباراة و تكون بنسبة 20% عند البداية في حين تقل جدا العصبية في نهاية المباراة و تكون بنسبة 13.33% و هذا ما يفسر أن الحالة العصبية للاعب مرتبطة بمدى التحضير النفسي المسبق للمباراة.

السؤال الرابع : تظهر العصبية لدى اللاعب في م ودية , م الترتيبية , م إقصائية , في كل المباريات ؟

الغرض من السؤال : معرفة أي من المباريات تظهر العصبية عند اللاعب.  
جدول رقم : 09 يوضح ظهور العصبية حسب نوع المباريات.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
% 0	0	المباريات الودية
% 6.66	1	المباريات الترتيبية
% 33.33	5	المباريات الإقصائية
%60	9	في كل المباريات
%100	15	المجموع

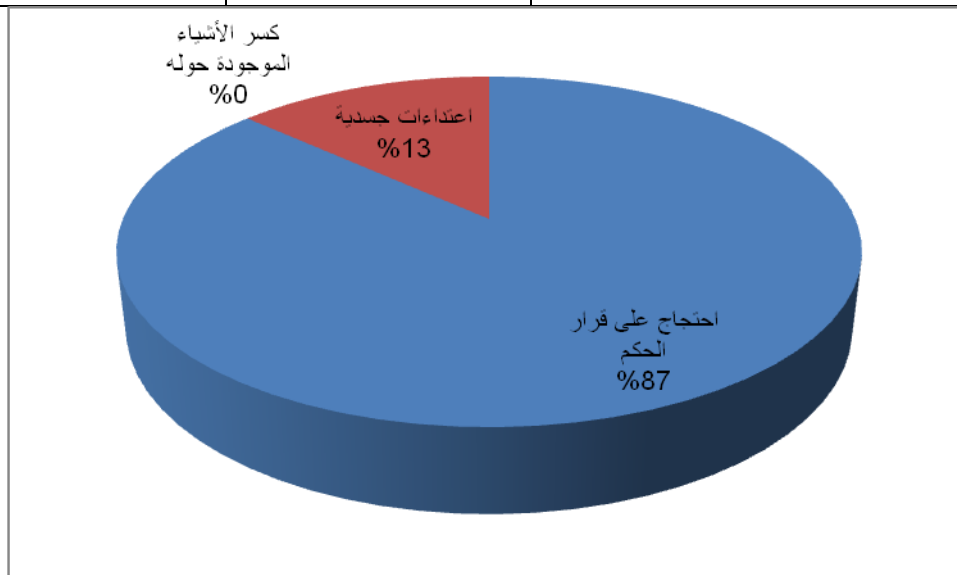


تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 09

عرض و تحليل النتائج : حسب النتائج المسجلة نري أن ظهور العصبية لدى اللاعبين تكون بنسبة 60 % في كل المباريات و تكون اقل حدة و بنسبة 33.33 % في المباريات الإقصائية و تظهر بنسبة ضعيفة مقدرة ب 6.66% في المباريات الترتيبية بينما تنعدم في المباريات الودية و هذا ما يفسر أن العصبية تظهر في كل المباريات الهامة و هو ما اشرنا إليه في الجانب النظري في فصل الانفعالات النفسية.

السؤال الخامس : ما هي مظاهر العصبية لدى اللاعب أثناء المباريات ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة مظاهر العصبية لدى اللاعب أثناء المباريات.  
 جدول رقم : 10 يمثل مظاهر العصبية لدى اللاعبين أثناء المباريات.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
86.66 %	13	احتجاج على قرار الحكم
13.33 %	2	اعتداءات جسدية
0 %	0	كسر الأشياء الموجودة حوله
100 %	15	المجموع



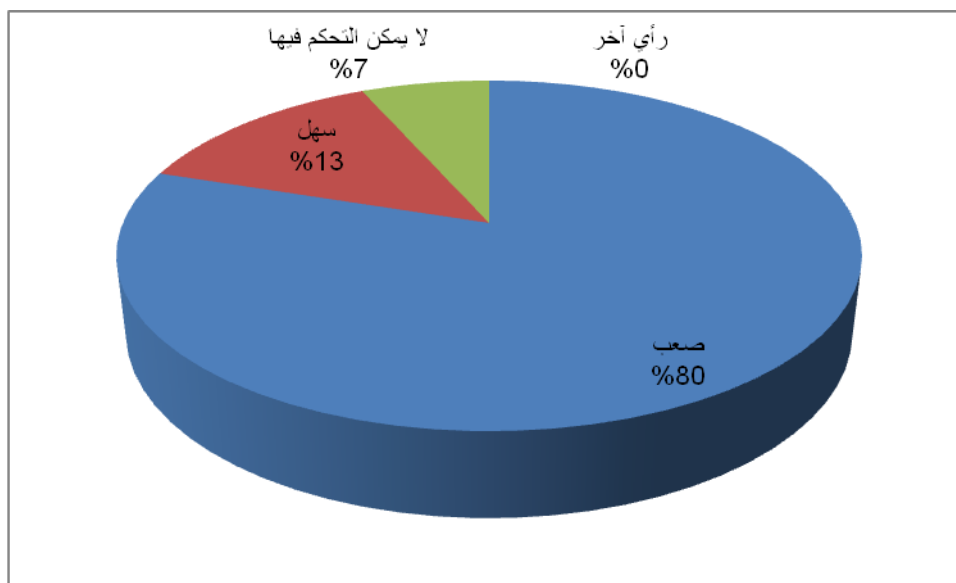
### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 10

عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن مظاهر العصبية لدى اللاعبين أثناء المباريات تكون بالاحتجاجات على قرارات الحكام وذلك بنسبة 86.66 % وأما الاعتداءات الجسدية فلا تتعدى في كل الأحوال 13.33 % وما عدا ذلك لا وجود لمظاهر أخرى ككسر الأشياء أو غيرها.  
 وهذا ما يدل على أن الاحتجاجات تبقى في صدارة المظاهر المصاحبة للعصبية.

السؤال السادس : كيف يكون التحكم في الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات ؟.  
الغرض من السؤال : معرفة عما إذا كان يمكن التحكم في الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات أم لا .  
جدول رقم : 11 يمثل مستوى التحكم في العصبية للاعب أثناء المباريات .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
80%	12	صعب
13.33%	2	سهل
6.66%	1	لا يمكن التحكم فيها
0%	0	رأي آخر
100%	15	المجموع

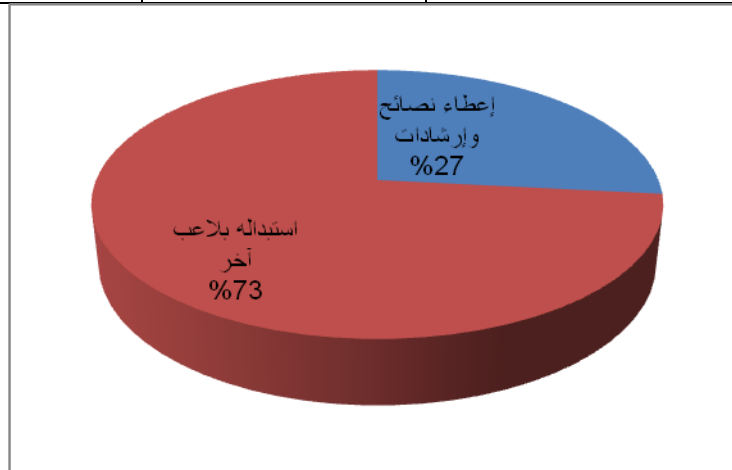


### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 11

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول يتضح لنا أن المدربين اجمعوا على صعوبة التحكم في الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات وذلك بنسبة 80 % بينما يرى بعض المدربين أنه سهل التحكم في الحالة العصبية للاعبين بنسبة 13.33 % وربما يرجعون ذلك إلى عدم مبالاة اللاعب أو قدرته الفائقة في ضبط نفسه في كل الحالات , بينما سجلت اضعف نسبة والمقدرة ب 6.66 % في عدم التحكم في الحالة العصبية , وعلى ضوء هذا نستنتج أن الحالة العصبية صعبة والأصعب هو التحكم فيها.

السؤال السابع : ماذا تفعل عند رؤيتك للاعب في الحالة العصبية أثناء المباراة ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة رد فعل المدرب في حال مشاهدة لاعب في حالة عصبية أثناء المباراة.  
 جدول رقم : 12 يبين رد فعل المدرب في حالة رؤيته للاعب في حالة عصبية أثناء المباراة.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
إعطاء نصائح وإرشادات	4	%26.66
استبداله بلاعب آخر	11	%73.33
المجموع	15	%100

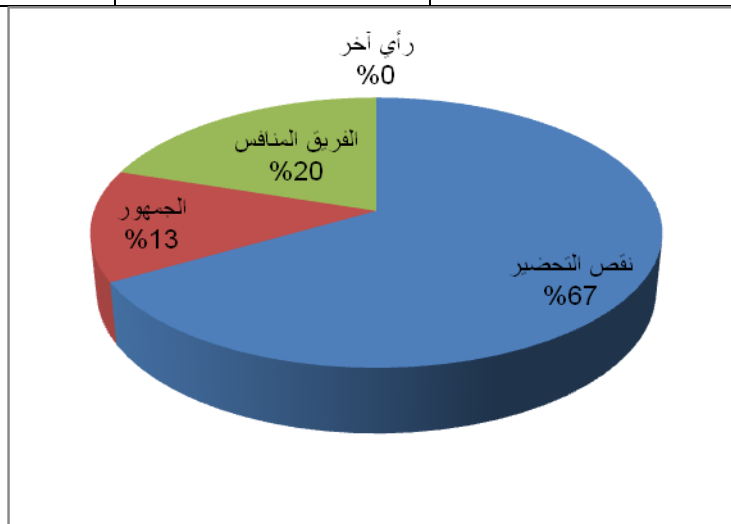


### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 12

عرض وتحليل النتائج : عند قراءة الجدول يتضح للقارئ أن نسبة 73 % من المدربين يقومون باستبدال اللاعب في الحالة العصبية أثناء المباراة مهما كان وزنه , بينما نجد أن نسبة 27 % من المدربين يقومون بإعطاء نصائح وإرشادات , وهذا ما يفسر الانعكاس السلبي للحالة العصبية على أداء اللاعب أثناء المباراة وعلى نتائجها.

السؤال الثامن : الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات راجعة إلى :  
الغرض من السؤال : معرفة أسباب الحالة العصبية للاعب أثناء المباراة.  
جدول رقم : 13 يمثل أسباب الحالة العصبية للاعب أثناء المباراة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
66.66 %	10	نقص التحضير
13.33 %	2	الجمهور
20 %	3	الفريق المنافس
0 %	0	رأي آخر
100 %	15	المجموع

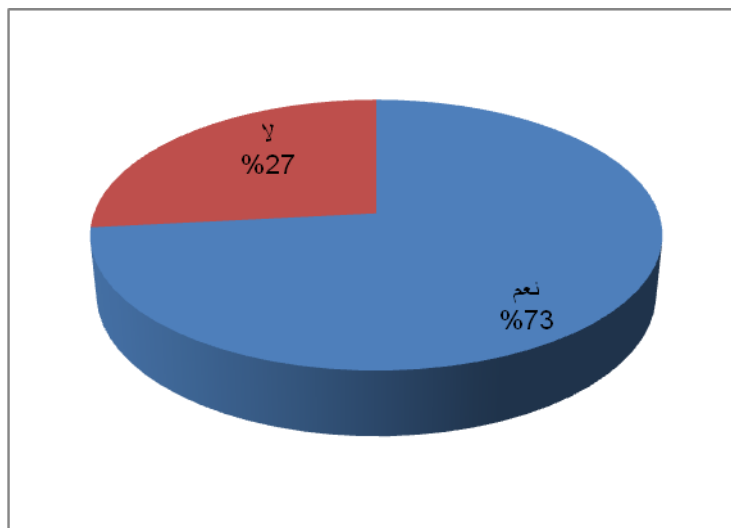


### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 13

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 66.66 % من المدربين يرجعون ظهور الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات إلى نقص التحضير في حين نجد أن نسبة 20 % من المدربين يرجعونها إلى الفريق المنافس بينما نسجل نسبة 13.33 % تعود إلى الجمهور حسب رأي المبحوثين وأعدموا رأي غير ما ذكر أنفاً ومن خلال ما سبق يتضح أن التحضير له دور فعال في إبطال ظهور الحالة العصبية للاعبين أثناء المباريات.

السؤال التاسع : هل للجمهور دور في زيادة العصبية لدى اللاعب أثناء المباراة ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة دور الجمهور في زيادة العصبية لدى اللاعبين أثناء المباراة.  
 جدول رقم : 14 يمثل دور الجمهور في زيادة العصبية لدى اللاعب أثناء المباراة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
<b>73,33%</b>	<b>11</b>	نعم
<b>26,66%</b>	<b>4</b>	لا
<b>100%</b>	<b>15</b>	المجموع



#### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 14

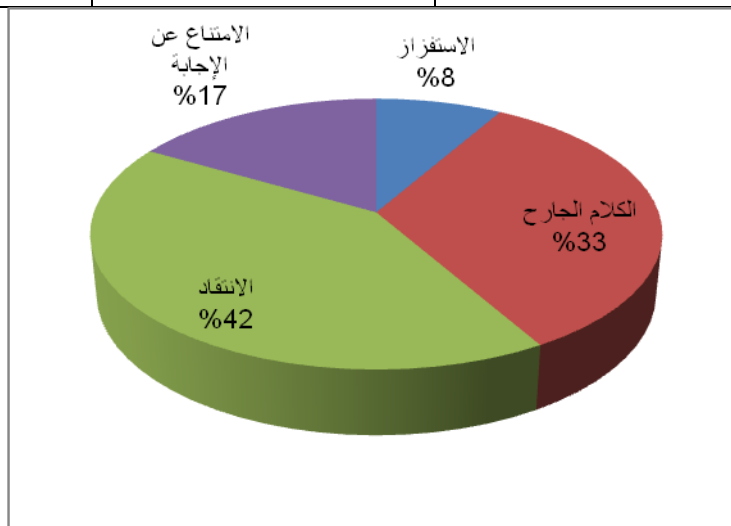
عرض وتحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 73.33 % من المدربين يرون أن للجمهور دور في زيادة الحالة العصبية للاعبين أثناء المباريات بينما سجلت نسبة 26.66 % من المدربين لا يرون أن الجمهور له دور في زيادة الحالة العصبية للاعبين , ولو طرحنا السؤال على المبحوثين في توضيح الأسباب لأجمع معظم المدربين على أن التحضير النفسي هو المسؤول الأول والأخير عن زيادة العصبية للاعبين وهو ما تطرقنا إليه في الجانب النظري.

-إذا كانت الإجابة بنعم فكيف ذلك ؟.

الغرض من السؤال : معرفة كيفية تأثير الجمهور في زيادة الحالة العصبية للاعبين.

جدول رقم : 15 يمثل كيفية تأثير الجمهور في زيادة العصبية للاعب.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
8.33 %	1	الاستفزاز
33.33 %	4	الكلام الجارح
41.66 %	5	الانتقاد
16.66 %	2	الامتناع عن الإجابة
100 %	12	المجموع

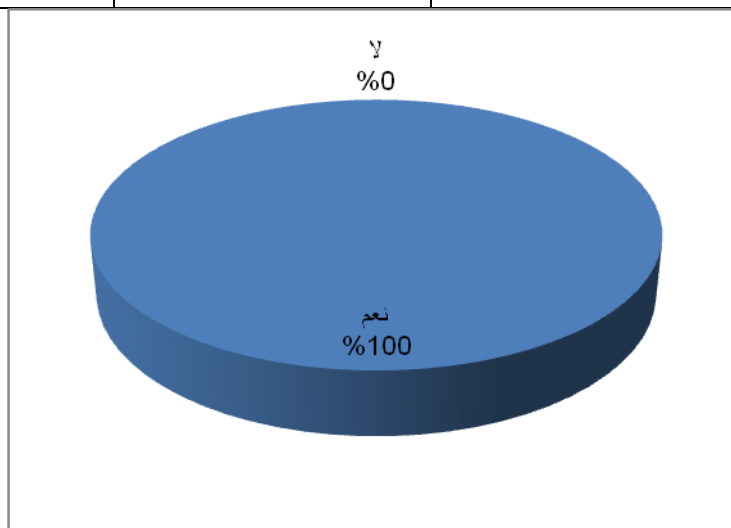


تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 15

عرض وتحليل النتائج : تباينت الآراء والتعبيرات لدى المبحوثين , ولكن عند صياغة كل سبب ورأي نجد أن نسبة 8.33 % أقرت بأن اللعب يتعرض للاستفزاز وبالتالي يزيد من حالته العصبية وجاءت نسبة الكلام الجارح مرتفعة نوعا ما وهو ما يعادل 33.33 % من مجموع المدربين , وحلت أعلى نسبة في خانة الانتقاد وذلك بنسبة 41.66 % وأما من لم يدلي بأي إجابة فكانت النسبة تعادل 16.66 %

السؤال العاشر: هل للمدرب دور في تحسين الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة دور المدرب في تجنب لاعبه الدخول في حالة عصبية أثناء المباريات.  
 جدول رقم : 16 يمثل دور المدرب في تحسين الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
%100	15	نعم
%0	0	لا
%100	15	المجموع



تمثيل بياني يوضح الجدول رقم 16

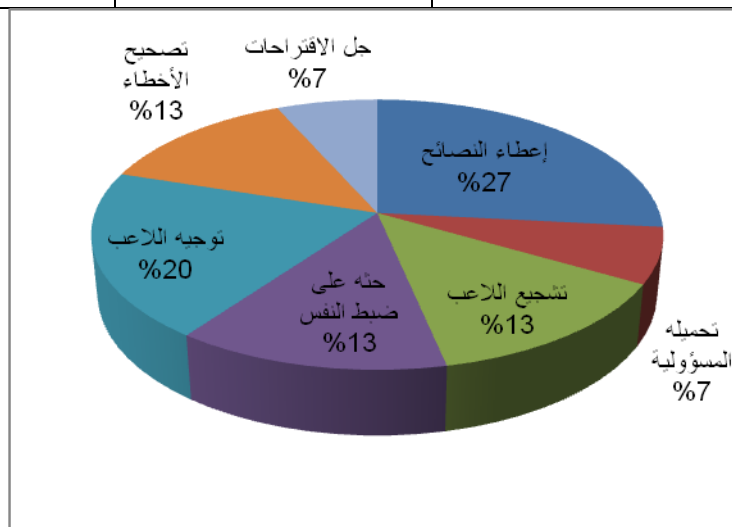
عرض وتحليل النتائج : يبين الجدول أن كل المدربين لهم دور في تحسين الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات أي بنسبة 100 % وهذا ما يفسر الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في الفريق.

=إذا كانت الإجابة بنعم فكيف ذلك ؟.

الغرض من السؤال : معرفة كيفية تحسين المدرب للحالة العصبية للاعب أثناء المباريات.

جدول رقم : 17 يمثل كيفية تحسين المدرب للحالة العصبية للاعب أثناء المباراة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
26.66 %	4	إعطاء النصائح
6.66 %	1	تحميله المسؤولية
13.33 %	2	تشجيع اللاعب
13.33 %	2	حثه على ضبط النفس
20 %	3	توجيه اللاعب
13.33 %	2	تصحيح الأخطاء
6.66 %	1	جل الاقتراحات
100 %	15	المجموع



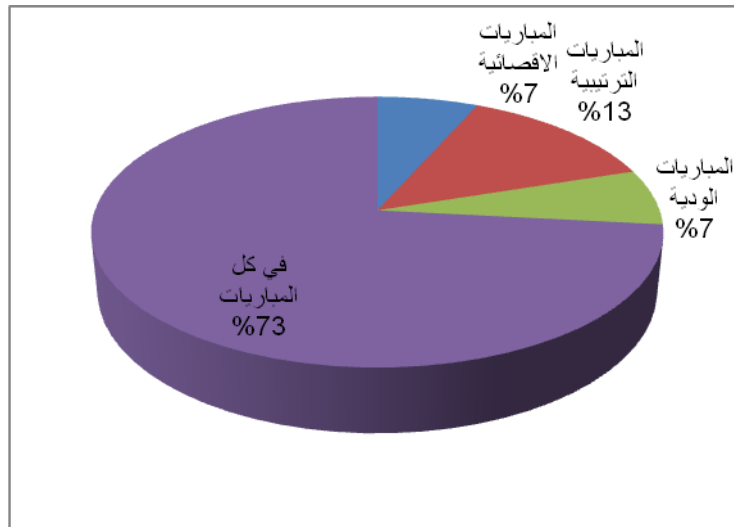
تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 17

عرض وتحليل النتائج : لدراسة الجدول السابق نجد أن كل مدرب له رأي خاص به ولكن الملاحظ أن كل النسب تكاد تكون متقاربة مع بعضها البعض وكلها تصب في قالب واحد ألا وهو الخروج باللاعب من حالته العصبية وجاءت النسب كما يلي : إعطاء النصائح في المرتبة الأولى بنسبة 26.66 % وتأتي في المرتبة الثانية تشجيع اللاعب على ضبط النفس وتصحيح الأخطاء بنسبة 13.33 % وتأتي في المرتبة الأخيرة تحميل اللاعب المسؤولية وكذلك كل الاقتراحات بنسبة 6.66 %

- 2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:  
 " لحالة القلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات."  
 السؤال الأول : متى تركز على التحضير النفسي ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة وقت التركيز على التحضير النفسي.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	لاقتراحات
6.66 %	1	المباريات الاقصائية
13.33 %	2	المباريات الترتيبية
6.66 %	1	المباريات الودية
73.33 %	11	في كل المباريات
100 %	15	المجموع

جدول رقم : 18 يوضح وقت التركيز على التحضير النفسي.



### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 18

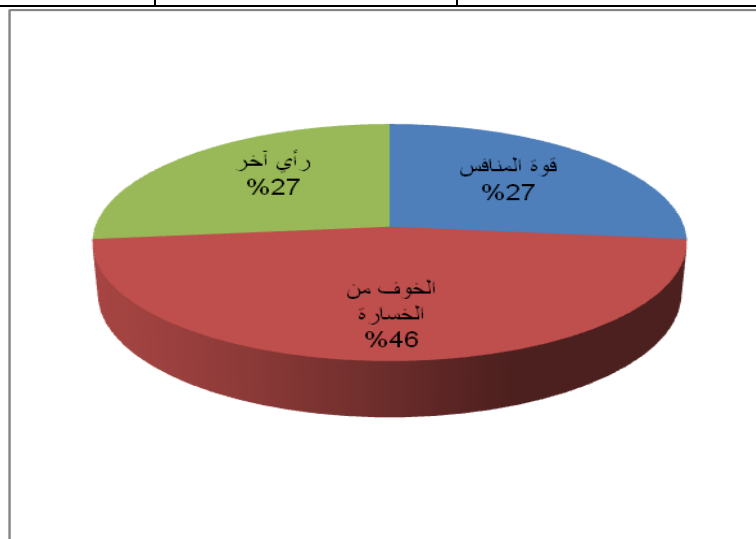
عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح أن التركيز على التحضير النفسي للمدربين يكون بنسبة 73.33 % يكون في كل المباريات , بينما نسبة 13.33 % منهم يركزون على التحضير النفسي في المباريات الترتيبية , وسجلت أضعف نسبة في المباريات الودية الاقصائية بنسبة , 6.66 % وعليه فإن التحضير النفسي مهم في كل المباريات.

السؤال الثاني : إلى ماذا يعود القلق ؟.

الغرض من السؤال : أسباب ظهور القلق لدى اللاعبين.

جدول رقم : 19 يمثل أسباب ظهور القلق لدى اللاعب.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	لاقتراحات
% 26.66	4	قوة المنافس
% 46.66	7	الخوف من الخسارة
% 26.66	4	رأي آخر
%100	15	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 19

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة % 46.66 من المدربين يرون أن القلق يعود للخوف من الخسارة ونسبة % 26.66 يرجعون القلق إلى قوة المنافس بينما نجد نسبة % 26.66 لهم آراء أخرى , وهذا ما يفسر على أن تركيز اللاعب على النتيجة للمباراة هو سبب ظهور القلق.  
-إذا كانت الإجابة برأي آخر فما هو ؟.

الغرض من السؤال : معرفة مصادر القلق الأخرى.

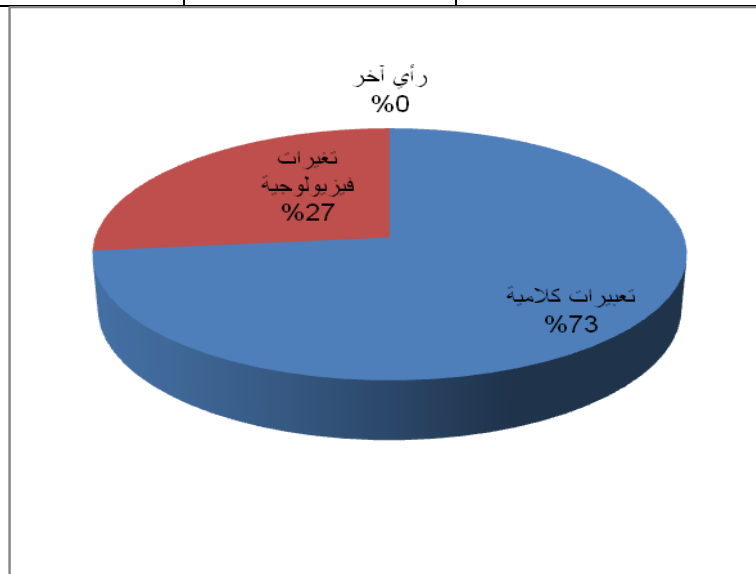
الإجابة : تمحورت إجابات المدربين على أن القلق راجع إلى طبيعة المباراة وكذا الجانب المادي للاعب ومستوى التحضير النفسي للاعب.

تحليل الإجابة:

من خلال الأجوبة يتبين لنا أن نقص التحضير النفسي الجيد من أكثر أسباب القلق قبل المباريات وكذا طبيعة كل مباراة , وهناك أسباب أخرى والمتمثلة في نقص الجانب المادي للاعب المال .

السؤال الثالث : ما هي مظاهر القلق عند اللاعب قبل المباريات ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة مظاهر القلق عند اللاعب قبل المباريات.  
 جدول رقم : 20 يمثل مظاهر القلق عند اللاعب قبل المباريات.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	لاقتراحات
73,33%	11	تعبيرات كلامية
26,66%	4	تغيرات فيزيولوجية
0%	0	رأي آخر
100%	15	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 20

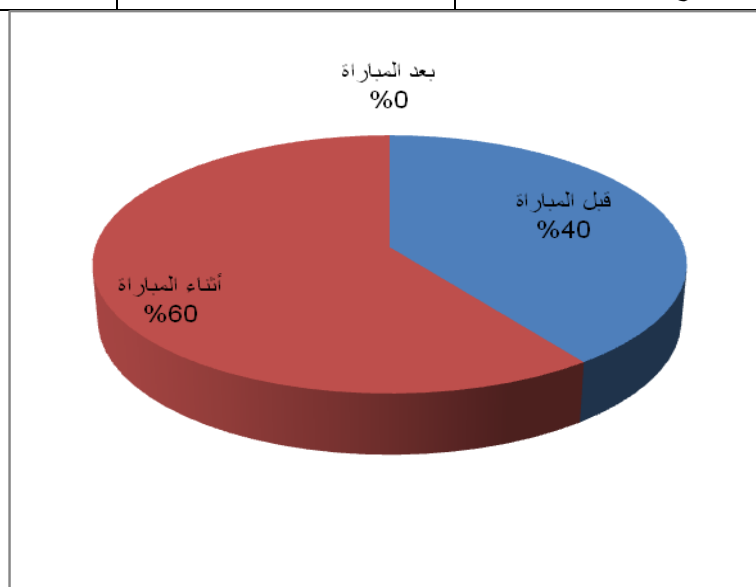
عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 66.66% من المدربين يرون بان مظاهر القلق عند اللاعب قبل المباريات تتجسد في التعبيرات الكلامية أما بنسبة 33.33% تتجسد في التغيرات الفيزيولوجية بينما الإجابة برأي آخر كانت متقدمة وهذا ما يفسر أن مظاهر القلق بتعبيرات كلامية بنسبة كبيرة وبدرجة اقل تتجسد في تغيرات فيزيولوجية.

السؤال الرابع : متى يظهر القلق عند اللاعب ؟.

الغرض من السؤال : معرفة وقت ظهور القلق عند اللاعب.

جدول رقم : 21 يمثل وقت ظهور القلق عند اللاعب.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
46.66%	6	قبل المباراة
53.33%	9	أثناء المباراة
0%	0	بعد المباراة
100%	15	المجموع



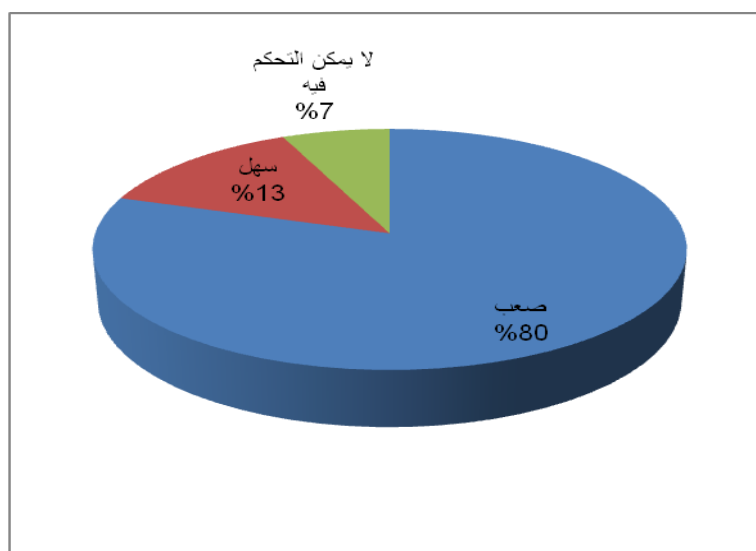
تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 21

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن وقت ظهور القلق عند اللاعبين تكون بنسبة 53.33 % تكون

أثناء المباريات وبدرجة أقل أي بنسبة 46.66 % تكون قبل المباريات ، بينما لا يكون للقلق ظهور بعد المباريات .  
وعليه فإن القلق يظهر قبل وأثناء المباراة فقط.

السؤال الخامس : هل التحكم في القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات يكون ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة صعوبة وسهولة التحكم في القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات.  
 جدول رقم : 22 يوضح التحكم في القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
80%	12	صعب
13.33%	2	سهل
6.66%	1	لا يمكن التحكم فيه
100%	15	المجموع



#### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 22

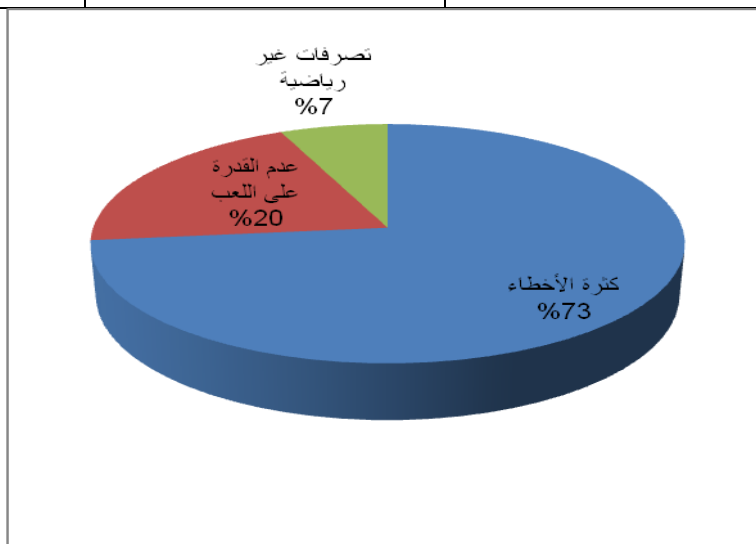
عرض وتحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 80 % من المدربين أجمعوا على صعوبة التحكم في القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات أما نسبة 13.33 % من المدربين يرون أنه سهل التحكم في القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات بينما نسبة 6.66 % يرون أنه لا يمكن التحكم في القلق , ومن خلال النتائج يتضح صعوبة التحكم في القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات.

السؤال السادس : كيف يمكن معرفة قلق اللاعبين أثناء المباراة ؟

الغرض من السؤال : طرق معرفة قلق اللاعب أثناء المباريات.

جدول رقم : 23 يمثل طرق معرفة قلق اللاعب أثناء المباريات.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
73.33 %	11	كثرة الأخطاء
20 %	3	عدم القدرة على اللعب
6.66 %	1	تصرفات غير رياضية
100 %	15	المجموع

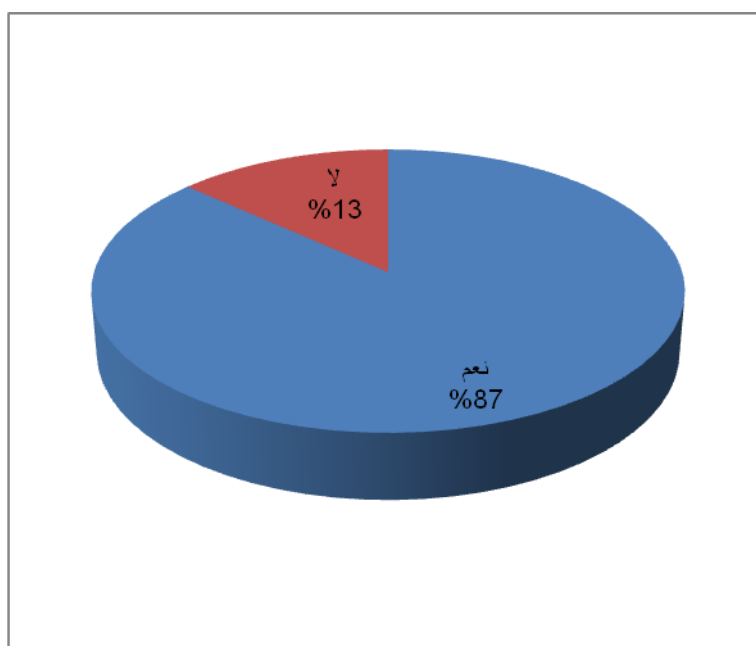


تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 23

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 73.33 % من المدربين يرون أن معرفة قلق اللاعب أثناء المباريات في كثرة الأخطاء بينما 20 % منهم يرون أن معرفة القلق في عدم القدرة على اللعب أما بنسبة 6.66 % يرونه من تصرفات غير رياضية ومن خلال نتائج الجدول نفسر أن القلق أثناء المباريات يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى كثرة الأخطاء.

السؤال السابع : هل للجمهور دور في زيادة القلق لدى اللاعب أثناء المباريات ؟  
الغرض من السؤال : معرفة دور الجمهور في زيادة القلق لدى اللاعب أثناء المباراة.  
جدول رقم : 24 يمثل دور الجمهور في زيادة القلق لدى اللاعب أثناء المباراة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
% 86.66	13	نعم
% 13.33	2	لا
%100	15	المجموع



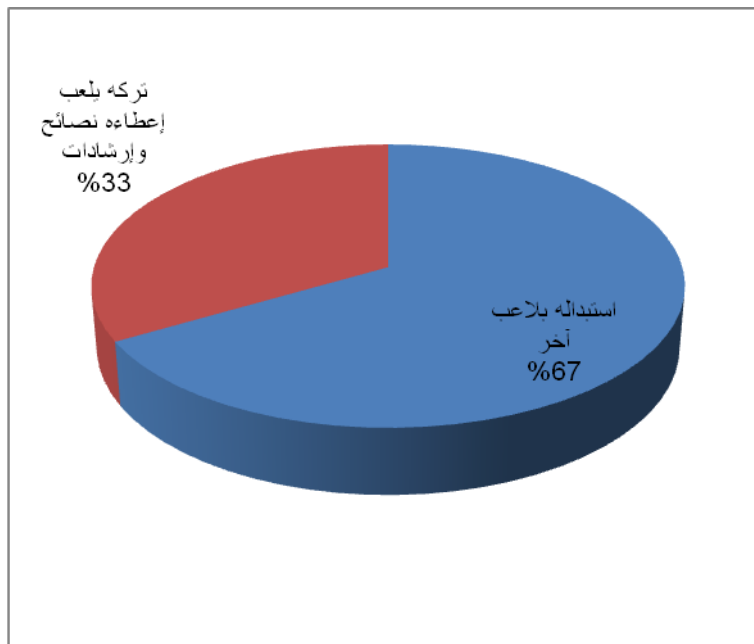
#### تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 24

عرض وتحليل النتائج : يتضح من خلال الجدول أن للجمهور دور في زيادة القلق لدى اللاعب أثناء المباريات أي بنسبة % 86.66 بينما نجد % 13.33 يرون أن الجمهور لا دور له في زيادة القلق لدى اللاعب أثناء المباريات , ومن خلال نتائج الجدول يتضح أن للجمهور دور فعال في زيادة القلق لدى اللاعب أثناء المباريات.

السؤال الثامن : ماذا تفعل عند ظهور القلق لدى اللاعب أثناء المباراة ؟ .  
الغرض من السؤال : معرفة رد فعل المدرب في حال رؤيته للاعب قلقه .

النسب المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
<b>% 73.66</b>	<b>10</b>	استبداله بلاعب آخر
<b>%33,33</b>	<b>5</b>	تركه يلعب إعطائه نصائح وإرشادات
<b>%100</b>	<b>15</b>	المجموع

جدول رقم : 25 يمثل رد فعل المدرب اتجاه لاعب في حالة القلق.

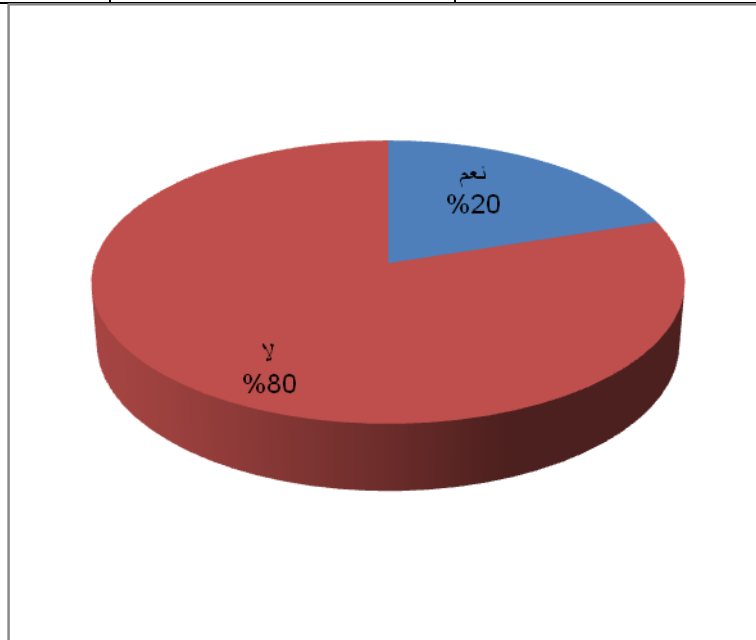


تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 25

عرض وتحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 73.66 % من المدربين يقومون باستبدال اللاعب عند ظهور القلق أثناء المباراة أما بنسبة 33.33 % يقومون بإعطاء نصائح وإرشادات و تركه يلعب ومن خلال نتائج الجدول يتضح أن الحل الأمثل للمدرب هو استبدال ، إعطاء نصائح وإرشادات و تركه يلعب في حالة القلق.

السؤال التاسع : ها اللاعب في حالة القلق يستجيب لإرشاداتك ونصائحك أثناء المباراة ؟  
 الغرض من السؤال : معرفة مدى استجابة اللاعب للإرشادات والنصائح في حالة القلق أثناء المباراة.  
 جدول رقم : 26 يمثل استجابة اللاعب للإرشادات والنصائح في حالة القلق أثناء المباراة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
20%	3	نعم
80%	12	لا
100%	15	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 26

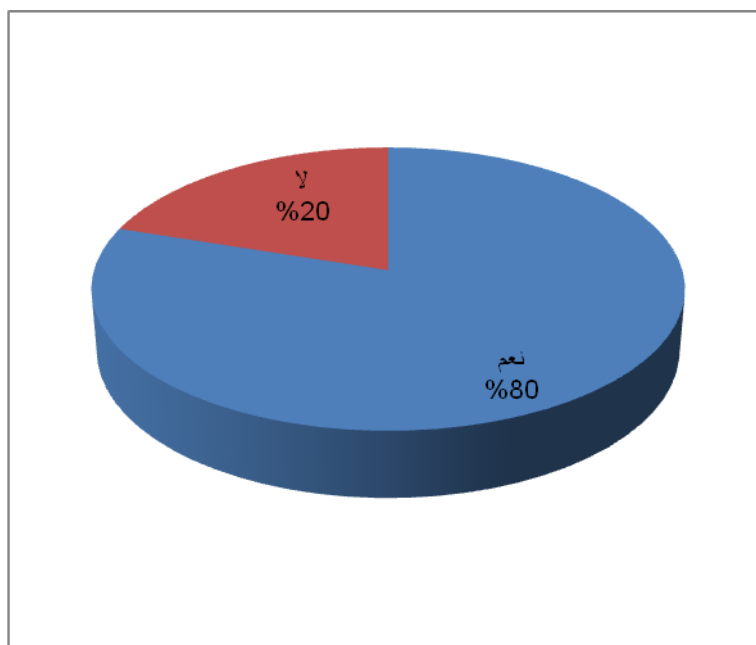
عرض تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول على أن جل المدربين يرون أن اللاعب لا يستجيب للإرشادات والنصائح في حالة القلق أثناء المباريات أي نسبة 80 % بينما ترى نسبة ضئيلة منهم 20 % أن اللاعب يستجيب للإرشادات والنصائح المقدمة من طرف المدرب , وهذا ما يفسر أن القلق يؤثر على اللاعب بدرجة عالية أي لدرجة عدم القدرة على إتباع نصائح المدرب

السؤال العاشر : هل تمتد حالة القلق لدى اللاعب إلى ما بعد المباراة ؟.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	80%
لا	3	20%
المجموع	15	100%

الغرض من السؤال : معرفة مدة امتداد القلق لدى اللاعب.

جدول رقم : 27 يمثل مدة امتداد القلق لدى اللاعب .



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 27

عرض وتحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة كبيرة جدا من المدربين 80 % يرون أن القلق يمتد باللاعب إلى ما بعد المباراة , أما بنسبة 20 % يرون عكس ذلك أي أن القلق لا يمتد إلى ما بعد المباراة.

3 عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

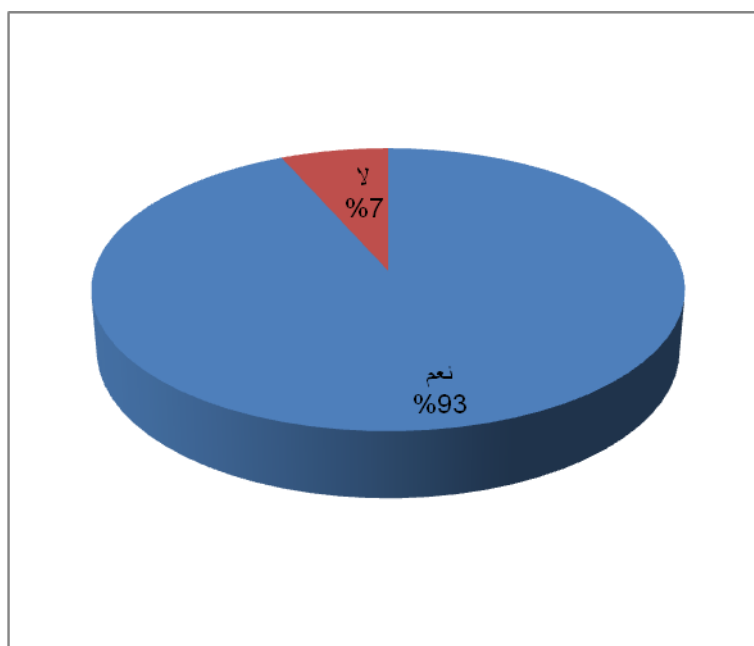
" لحالة الاككتاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات. "

السؤال الأول : هل يسيطر التحضير النفسي على حالة الاككتاب لدى اللاعبين في المباراة.

الغرض من السؤال : معرفة نسبة سيطرة التحضير النفسي على حالة الاككتاب لدى اللاعب.

جدول رقم : 28 يمثل سيطرة التحضير النفسي على حالة الاككتاب.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
93.33 %	14	نعم
6.66 %	1	لا
100 %	15	المجموع



تمثيل بياني يمثل الجدول رقم 28

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن التحضير النفسي يسيطر على حالة الاككتاب لدى اللاعبين قبل

وأثناء وبعد المباريات حيث جاءت الإجابة بنعم بنسبة 93.33 % أما 6.66 % يعتبرون أن التحضير النفسي لا

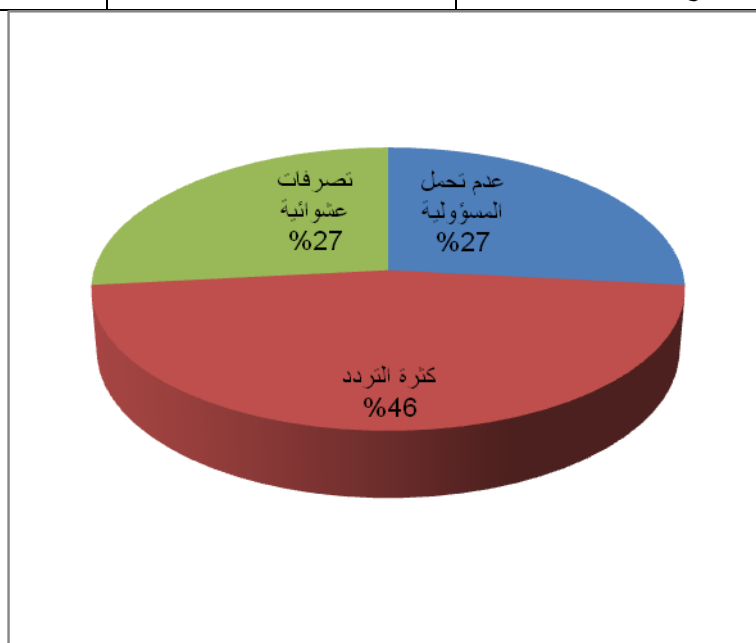
يسيطر على حالة الاككتاب , وهذا ما يفسر الدور الفعال الذي يلعبه التحضير النفسي للاعب قبل وأثناء وبعد المباراة

السؤال الثاني : ما هي مظاهر الاكتئاب عند اللاعب قبل المباراة ؟.

الغرض من السؤال : معرفة مظاهر الاكتئاب عند اللاعب قبل المباراة.

جدول رقم : 29 يمثل مظاهر الاكتئاب لدى اللاعب قبل المباراة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
26.66 %	4	عدم تحمل المسؤولية
46.66 %	7	كثرة التردد
26.66 %	4	تصرفات عشوائية
100 %	15	المجموع

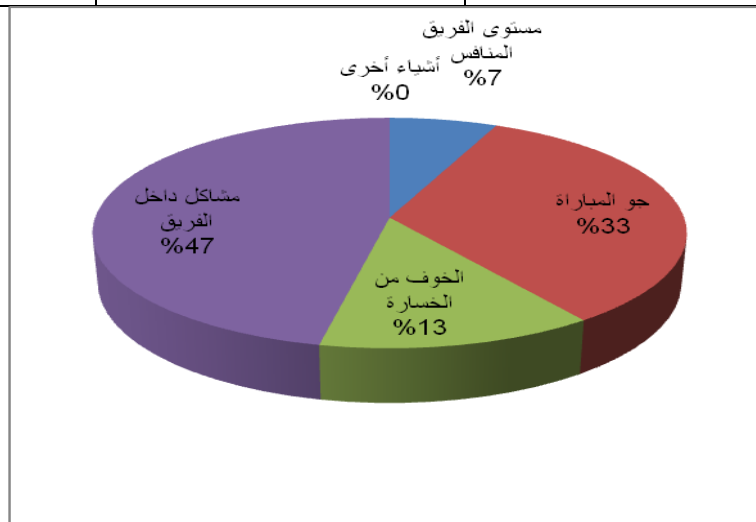


### تمثيل بياني يمثل الجدول رقم 29

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح أن كثرة التردد من أكثر مظاهر الاكتئاب لدى اللاعب قبل المباراة أي بنسبة 46.66% بينما عدم تحمل المسؤولية والتصرفات العشوائية من المظاهر الأخرى للاكتئاب وجاءت نسبتها متساوية أي بنسبة 26.66% لكل مظهر وهذا ما يفسر أن مظاهر الاكتئاب متعددة ومختلفة

السؤال الثالث : ما هي أسباب الاكتئاب لدى اللاعبين أثناء المباراة ؟.  
الغرض من السؤال : الوقوف على أسباب الاكتئاب لدى اللاعبين أثناء المباراة.  
جدول رقم : 30 يمثل أسباب الاكتئاب لدى اللاعبين أثناء المباريات.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
6.66 %	1	مستوى الفريق المنافس
33.33 %	5	جو المباراة
13.33 %	2	الخوف من الخسارة
46.66 %	7	مشاكل داخل الفريق
0 %	0	أشياء أخرى
100 %	15	المجموع



تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 30

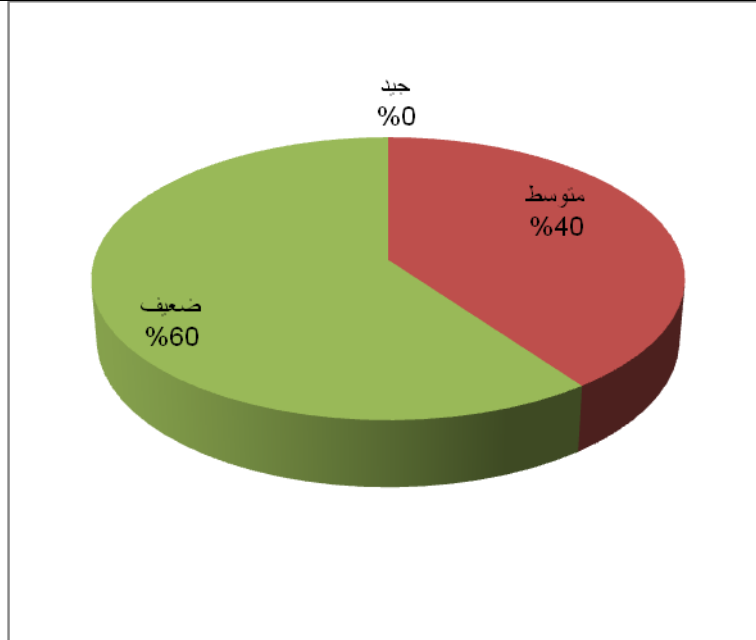
عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 46.66 % يرجعون أسباب الاكتئاب لدى اللاعبين أثناء المباريات راجع إلى مشاكل داخل الفريق بينما يرى البعض الآخر أن جو المباريات سبب من أسباب الاكتئاب ونسبة 33.33 % ثم يأتي الخوف من الخسارة بأقل درجة أي 13.33 % ونسبة 6.66 % يرجعون إلى مستوى الفريق المنافس وجاءت الإجابة بأشياء أخرى بنسبة 0 % من خلال النتائج السابقة يتبين أن من أسباب الاكتئاب راجع إلى مشاكل داخل الفريق وجو المباريات بدرجة كبيرة.

السؤال الرابع : كيف يكون أداء اللاعب في حالة الاكتئاب ؟.

الغرض من السؤال : معرفة كيفية أداء اللاعب في حالة الاكتئاب.

جدول رقم : 31 يمثل كيفية أداء اللاعب في حالة الاكتئاب.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
%0	0	جيد
%40	6	متوسط
%60	9	ضعيف
%100	15	المجموع

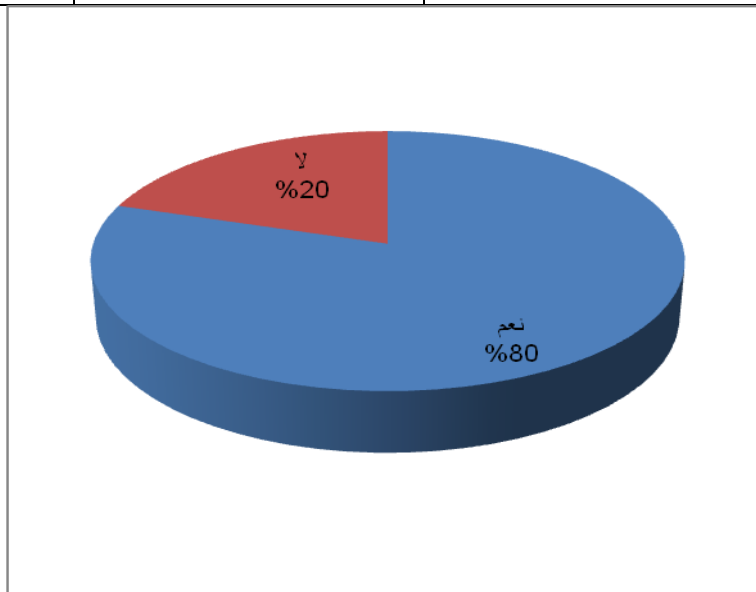


### تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 31

عرض وتحليل نتائج الجدول : من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أداء اللاعب في حالة الاكتئاب يكون ضعيف أي بنسبة 60 % بينما يكون أداءه متوسط بنسبة 40 % وفيما يخص الأداء الجيد فيكون بنسبة 0 % أي معدوم وهذا ما يفسر انعكاس حالة الاكتئاب على الأداء الجيد للاعب أثناء المباريات.

السؤال الخامس : هل للجمهور دور في زيادة حالة الاكتئاب عند اللاعبين أثناء المباريات ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة دور الجمهور في زيادة حالة الاكتئاب عند اللاعب.  
 جدول رقم : 32 يوضح دور الجمهور في زيادة حالة الاكتئاب لدى اللاعب.

النسب المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
80%	12	نعم
20%	3	لا
100%	15	المجموع



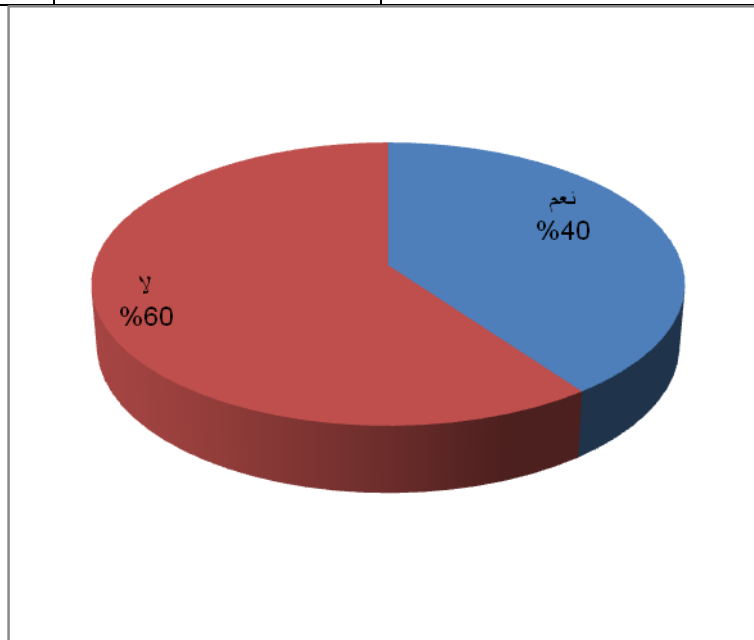
تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 32

عرض وتحليل النتائج : نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 80 % من المدربين يرون أن الجمهور له دور كبير في زيادة حالة الاكتئاب لدى اللاعب أثناء المباراة بينما نسبة 20 % منهم يرون عكس ذلك , ومن خلال نتائج هذا الجدول يتضح لنا أن للجمهور دور في زيادة حالة الاكتئاب عند اللاعب أثناء المباريات.

السؤال السادس

هل للمدرب دور في زيادة حالة الاكتئاب عند اللاعب في المباراة؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة دور المدرب في زيادة حالة الاكتئاب عند اللاعب.  
 جدول رقم : 33 يمثل دور المدرب في زيادة حالة الاكتئاب عند اللاعب.

النسب المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
40%	6	نعم
60%	9	لا
100%	15	المجموع

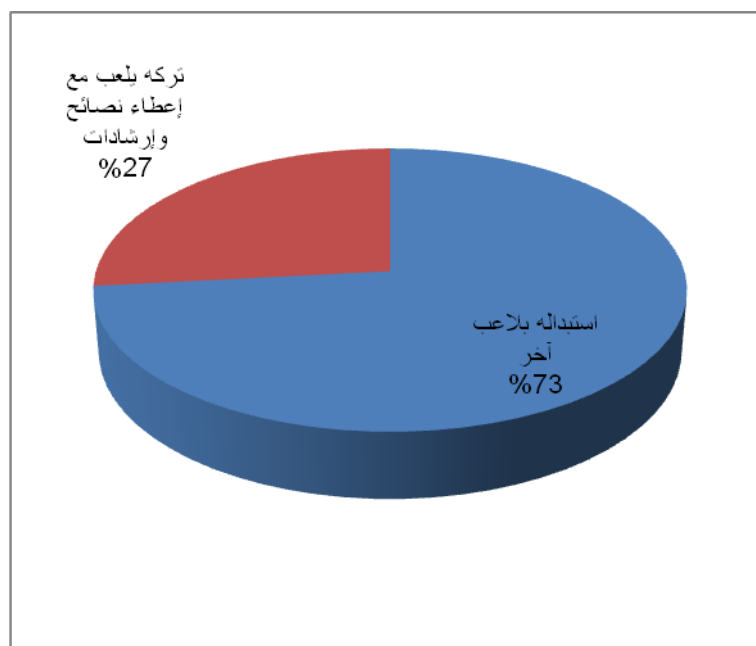


تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 33

عرض وتحليل النتائج : يتضح من خلال الجدول أن نسبة 60 % من المدربين ليس لهم دور في زيادة حالة الاكتئاب عند اللاعبين وهذا ما يفسر أن المدرب ليس له دور كبير في زيادة حالة الاكتئاب عند اللاعب قبل و أثناء وبعد المباراة .

السؤال السابع : ماذا تفعل عند اكتتاب لاعب ما أثناء المباراة ؟  
 الغرض من السؤال : معرفة رد فعل المدرب عند اكتتاب لاعب ما أثناء المباراة.  
 جدول رقم : 34 يمثل رد فعل المدرب عند اكتتاب لاعب أثناء المباراة.

النسب المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
<b>73.33 %</b>	<b>11</b>	استبداله بلاعب آخر
<b>26,66 %</b>	<b>4</b>	تركه يلعب مع إعطاء نصائح وإرشادات
<b>100 %</b>	<b>15</b>	المجموع



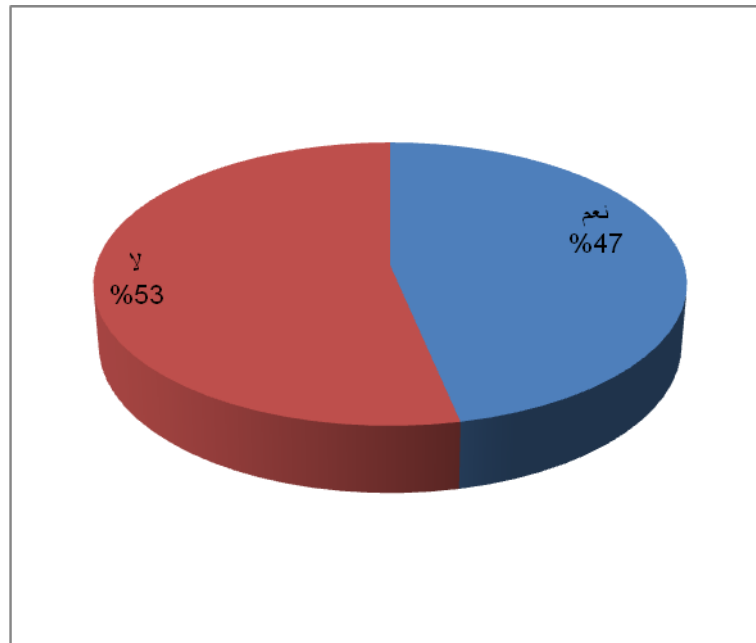
### تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 34

عرض وتحليل النتائج : نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن المدربين يقومون عند اكتتاب لاعب أثناء المباراة باستبداله بلاعب آخر بنسبة 73.33 % ويقومون تركه يلعب مع إعطاء نصائح وإرشادات بنسبة 26.66 % وهذا ما يفسر أن استبدال اللاعب بلاعب آخر في حالة الاكتتاب هو الحل الأمثل للمدرب.

السؤال الثامن : هل يستجيب اللاعب في حالة الاكتئاب للنصائح والإرشادات الموجهة إليه أثناء المباراة؟.  
الغرض من السؤال : معرفة استجابة اللاعب من عدمها في حالة الاكتئاب للنصائح.

النسب المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
<b>% 46.66</b>	<b>7</b>	نعم
<b>% 53.33</b>	<b>8</b>	لا
<b>%100</b>	<b>15</b>	المجموع

جدول رقم : 35 يوضح استجابة اللاعب لنصائح وإرشادات المدرب.

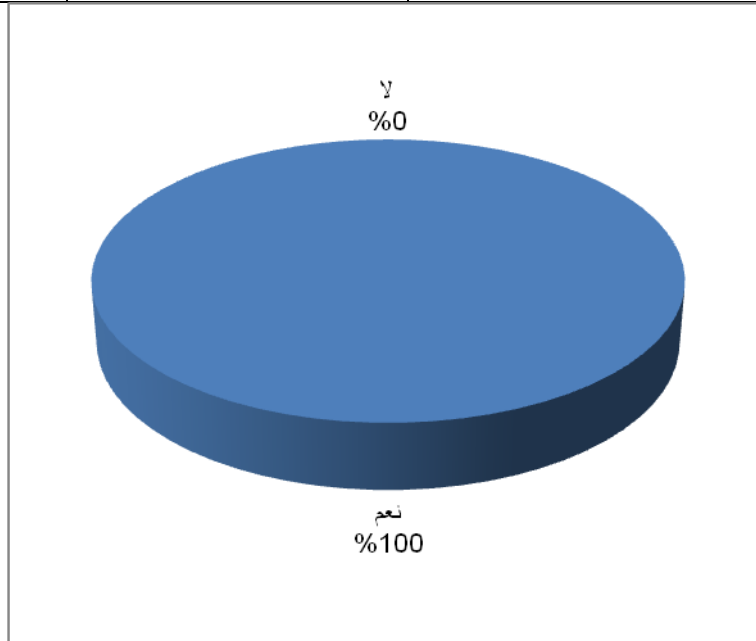


### تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 35

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح أن اللاعب في حالة الاكتئاب لا يستجيب للنصائح والإرشادات الموجهة إليه أثناء المباراة و بنسبة 53.33 % بينما جاءت نسبة استجابة اللاعب للنصائح والإرشادات في حالة الاكتئاب أثناء المباريات بنسبة 46.66 % من خلال النتائج السابقة يتضح لنا أن حالة الاكتئاب تؤثر على استجابة اللاعب للنصائح والإرشادات الموجهة إليه أثناء المباراة.

السؤال التاسع : هل قرارات الحكام الخاطئة أثناء المباراة تزيد من اكتئاب اللاعب ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة تأثير قرارات الحكام الخاطئة في زيادة حالة الاكتئاب لدى اللاعب.  
 جدول رقم : 36 يمثل تأثير قرارات الحكام على زيادة حالة الاكتئاب لدى اللاعب

النسب المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
100%	15	نعم
0%	0	لا
100%	15	المجموع

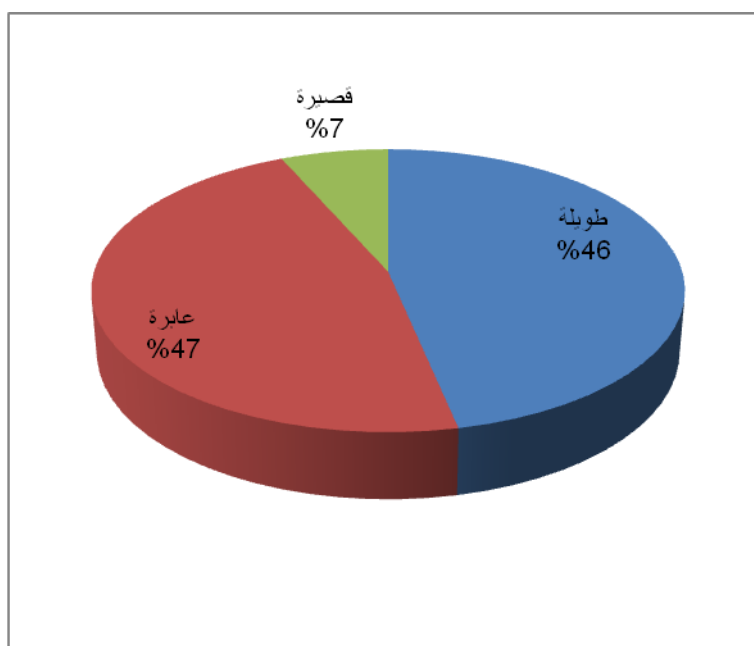


تمثيل بياني يمثل الجدول رقم 36

عرض وتحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول أن قرارات الحكام الخاطئة تزيد من اكتئاب اللاعب بنسبة 100% من خلال النتائج السابقة يتضح أن قرارات الحكام الخاطئة تزيد من اكتئاب اللاعب أثناء المباراة.

السؤال رقم عشرة : هل حالة الاكتئاب عند اللاعب تكون مدتها ؟.  
 الغرض من السؤال : معرفة مدة الاكتئاب عند اللاعب.  
 جدول رقم : 37 يمثل مدة حالة الاكتئاب لدى اللاعب.

النسب المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
46.66 %	7	طويلة
46.66 %	7	عابرة
6.66 %	1	قصيرة
100 %	15	المجموع



تمثيل بياني يمثل نتائج الجدول رقم 37

عرض وتحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن حالة الاكتئاب عند اللاعب تكون مدتها طويلة وعابرة وذلك بنفس النسبة 46.66 % بينما تكون قصيرة بنسبة 6.66 % ومن خلال نتائج الجدول يتضح أن حالة الاكتئاب عند اللاعب تكون طويلة في بعض الأحيان وعابرة في أحيان أخرى.

## مناقشة النتائج :

- 1- مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى
- 2- مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية
- 3- مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة

- مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

" حالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات."

تعتبر العصبية إحدى الحالات الانفعالية التي تمس جميع اللاعبين في المنافسات الرياضية والتي تنشأ من المثيرات الحرجة للاعبين في المباريات الرياضية مما يكون له انعكاس سلبي على أداء اللاعب وعلى نتائج الفريق بوجه الخصوص كما بينته نتائج الجدول رقم 07

وكما تبين أيضا من خلال نتائج الجداول رقم 8 و 9 أن ظهور العصبية يكون في أثناء المباريات وخاصة في المباريات الاقصائية التي يكون فيها التنافس الشديد، وعليه نستنتج أن العصبية مرتبطة بشكل كبير بالنتائج. وتظهر العصبية لدى اللاعبين بأشكال مختلفة من خلال الاحتجاج على قرارات الحكام وعدم تقبلها وكذا تطبيق الخطة المرسومة من المدرب مما يبين أن صعوبة التحكم في الحالة العصبية للاعبين أثناء المباريات وكما بينته نتائج الجداول 10 ، 11 ، 12 ، 13

وكما تبرز لنا الجداول 14 ، 15 أن اللاعب تزيد حالته العصبية من خلال انتقادات الجمهور والكلام ، الجرح وهذا ما يصعب من دور المدرب في تسيير المباريات ويؤثر على أداء زملاءه أثناء المباراة ، وكل هذا راجع إلى عدم وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق إلى جانب المدرب يقوم بإعطاء نصائح وإرشادات علمية ويتحكم في الحالة النفسية للاعب أثناء المباريات والتدريبات، وتناولنا الأخصائي النفسي الرياضي وتتفق نتائج الفرضية الأولى مع ما أثبتته نظرية الحرمان النسبي و التي أشارت على أن حياة الأشخاص من جماعة إلى أخرى فكل ما يحكم هذه العملية هو الشعور الجماعي بالكراهية و الاستياء و أن المنافسة عامل هام في نشأة التعصب وكما أشارت نظرية الإحباط أن حالة الاكتئاب تؤدي إلى تفرغ الشحنات الانفعالية عبر أعمال عدوانية . وكما تشابهت مع دراسة قلاني عبد الحق و نصر الدين و التي وصلت إلى أن معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية ، وان اللاعبين يخشون الأداء السيئ و يرون أن الحكم هو خصم لهم .

ومما سبق نستنتج أن حالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات ، ونستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

- مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

" لحالة القلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات."

يعتبر القلق إحدى الانفعالات الهامة وأكثرها ارتباطا بالأداء الرياضي، وكثيرا ما يحدث استجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات، وهذا ما نجده عند لاعبي الكرة القدم أثناء المباريات، ويتضح ذلك من خلال نتائج الجدول رقم 17 الذي يبين أن أسباب ظهور القلق راجع إلى الخوف من الخسارة، حيث تناولنا هذا العنصر في المتغيرات المؤثرة في الانفعالات المنافسة الرياضية. وكما تبين نتائج الجداول 18، 19، 21 أن من مظاهر القلق التعبيرات الكلامية وتكون بدايتها قبل المباريات وأثناءها مما يعكس سلبا على أداء اللاعب ويجعله يرتكب أخطاء كثيرة في المباريات الكرة القدم التي تكون نتيجة كل خطأ نقطة للفريق المنافس وبالتالي القلق انعكاس سلبا على النتائج، وهذه تعتبر من خصائص لعبة الكرة القدم. ويتضح من خلال عرض نتائج الجداول 20، 22 صعوبة التحكم في القلق أثناء المباريات وهذا راجع إلى، عدم تواجد أخصائي نفسي رياضي داخل الفريق وتبين أيضا أن الجمهور له دور كبير في زيادة حالة القلق لدى اللاعب مما يبين نقص التحضير النفسي الجيد للاعب إذ لم نقل إهماله كلية، ونفس الشيء لنتائج الجداول رقم 23، 24 التي بينت أن اللاعب في حالة القلق لا يطبق تعليمات المدرب مما يجعل المدرب مضطرا للاستبدال اللاعب بلاعب آخر وهذا خوفا من تأثير ذلك على نتيجة المباراة. و وضحت أيضا نتائج الجدول رقم 25 امتداد حالة القلق إلى ما بعد المباراة وهذا راجع إلى أداء اللاعب خلال المباراة أو إلى نتيجة المباراة.

وتتفق نتائج الفرضية الثانية مع ما أثبتته النظرية التحليلية للعالم النفس فرويد الذي توصل إلى أن القلق هو استجابة لخطر داخلي معروف ويرجع أيضا إلى حالة صدمة تسبب العجز و هي حالة يتوقع حدوثها في حالة خطر . وهذا ما ذهبت إليه نظرية كارن هونري بان القلق يرجع إلى ثلاث أسباب و هو الشعور بالعجز أو الشعور بالعدوانية أو الشعور بالجزلة .

وفيما تناولته النظرية السلوكية الجديدة أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمواقف المحبط و التي ليس فيها إشباع فقد يتعرض الفرد إلى الخوف التهديد و يتبع عدم التكيف .

كما تشابهت مع دراسة قشط عبد القادر و التي وصلت إلى إتباع طرق عصرية في تحقيق الفريق الرياضي وخاصة الجانب النفسي و في دراسة سمسوم على و التي توصلت إلى أن اغلب اللاعبين يصيبهم القلق و التوتر قبل الخوض في المنافسة .

ومن خلال ما سبق والنتائج المحصل عليها نستنتج أن لحالة القلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات.

ونصل إلى نتيجة أخرى أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت

- مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة

"حالة الاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات."

للاكتئاب عبارة عن رد فعل من النفس إزاء حالة شدة أو حرمان ناجمين عن حادث مفاجئ أو خيبة أمل أي هو شكل يجسد ما يحدث للفرد العادي عندما يتعرض لنكبة طارئة، فالإكتئاب يشل قدرات الفرد العقلية وتنقص من طاقته الإنتاجية وكذا سلوكه الاجتماعي والنفسي، وهذه الانفعالات تمس جميع الرياضيين واللاعبين في المباريات الرياضية وهذا راجع إلى نقص التحضير النفسي وعدم الاعتماد عليه للسيطرة على هذا النوع من الانفعالات كما بينته نتائج الجدول رقم 26 ولقد تناولنا التحضير النفسي وأهدافه وكذا تطبيقاته في المجال الرياضي.

وتبين نتائج الجداول 27.28.29 أن مظاهر الاكتئاب تكون بارزة من خلال كثرة التردد للاعب، ومن أسبابه، جو المباريات وكثرة المشاكل داخل الفريق مما يجعل اللاعب غير قادر على العطاء وبذل الجهود مما ينعكس ذلك على نتيجة المباريات ويعتبر مشاكل الفريق وجو المباريات من بين المتغيرات التي تناولناها في المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية، ومن بين المتغيرات الأخرى التي لها دور في زيادة الاكتئاب عند اللاعبين أثناء المباريات الجمهور كما يتضح في نتائج الجدولين 30، 34، ويتضح من خلال الجداول 31. 32. 33 أن المدرب له دور في تحسين من حالة الاكتئاب والسيطرة عليه وله عدة حلول من بينها استبدال اللاعب بلاعب آخر.

وتتفق نتائج الفرضية الثالثة مع ما أثبتته النظرية البيولوجية والتي وصلت إلى أن حالة الاكتئاب تؤثر على النشاط الكيميائي للدماغ وهذا ما يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب.

وهذا ما ذهب إليه النظرية السلوكية على أن حالة الاكتئاب ينجم منها تدني في المستوى التذعيم الايجابي و ارتفاع مستوى الخبرات السلبية الغير سارة.

وكما تشابهت مع دراسة بيتر بايلنغ و التي وصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين القلق و الاكتئاب و بين الذكريات السلبية لدى المراهقين.

وحسب ما سبق يتبين أن لحالة الاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات، وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

وفي الأخير وبعد التحقق من صحة كل فرضية على حدي والذي يعني أنه تم الإجابة على الأسئلة الفرعية للبحث والذي يمكن أن نستخلص أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي مفادها أن لبعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي الكرة القدم انعكاس على نتائج المباريات.

# الفصل الخامس

## استنتاجات واقتراحات

➤ المراجع

➤ الملاحق

الاستبيان في صورته الأولية

الاستبيان في صورته النهائية

قائمة الأساتذة المحكمين

وثيقة تسهيل المهمة

ملخص الدراسة

استنتاج عام:

من خلال ما سبق من نتائج وتحليل نستخلص أن الانفعالات النفسية لها انعكاس سلبي على نتائج مباريات الكرة القدم وهذا راجع إلى عدة أسباب من بينها:

- ✓ إهمال الجانب النفسي للاعبين والتركيز على الجانب البدني فقط .
- ✓ عدم امتلاك الفرق الرياضية لأخصائي نفسي رياضي يقوم بالتحضير النفسي ويعالج المشكلات النفسية للاعبين أثناء التدريبات وفي المباريات.
- ✓ سياسة الأندية التي تعتمد على المدربين ذوي الخبرة أي لاعبين سابقين حيث يكون مستواهم العلمي محدود وخاصة في علم النفس الرياضي.
- ✓ عدم توفير الأجواء المثالية للاعبين أثناء الحصة التدريبية وكذا في المباريات من طرف مسيري الفرق .
- ✓ الاهتمام بالنتائج على حساب الصحة النفسية للاعبين .

ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكننا القول بأن الفرق الرياضية وخاصة الكرة القدم لا تعير اهتماما كبيرا للجانب النفسي للاعب وخاصة الانفعالات النفسية منها أثناء المباريات التي تعتبر عنصر فعال ومؤثر في أداء اللاعب وينعكس ذلك سلبا على نتائج المباريات ، وإن الاهتمام بالتحضير النفسي للاعب في الحصة التدريبية للمباريات يؤدي ذلك إلى الحد من ظهور هذه الانفعالات ، وكذلك توفير كل الوسائل والشروط الضرورية لراحة اللاعب ، وكذا معالجة ومتابعة كل أحواله الاجتماعية والنفسية والاقتصادية ، وكل هذا يعود بالايجاب على الفريق من أجل تحقيق نتائج ايجابية.

وفي الأخير يمكننا القول أن موضوع الانفعالات النفسية جد مهم وله انعكاس سلبي أداء اللاعبين وخاصة لاعبي الكرة القدم ، ولهذا وجب علينا الخوض في جوانب هذا الموضوع للكشف عن أسباب الانفعالات النفسية ودورها وانعكاسها على الأداء والنتائج ، وهذا من أجل إيجاد الحلول وطرق معالجتها والحد منها وكذا إلى الوصول إلى نتائج تفيد الفرق الرياضية والمدربين واللاعبين.

الاقتراحات:

من خلال نتائج الدراسة المتوصل إليها ارتأينا أن نخرج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي قد تفيد القائمين :

على رياضة الكرة القدم الجزائرية ،وكذا المدربين وهذه التوصيات كالأتي:

- ✓ ينبغي على المسؤولين والمسيرين للرياضة الجزائرية وخاصة رياضة الكرة القدم ،وضع سياسة تكوين مختصين في علم النفس الرياضي ،يكونون مسؤولين على معالجة المشاكل النفسية للاعبين.
- ✓ ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانب المدرب لتحضير اللاعبين بشكل منسجم ومتكامل مع النواحي الأخرى.
- ✓ عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة .
- ✓ ضرورة المتابعة المستمرة لأحوال اللاعبين من جميع النواحي الاجتماعية ،النفسية والاقتصادية من أجل توجيه قدراتهم وإمكاناتهم نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
- ✓ تعويد اللاعبين على المواقف والأجواء المختلفة للمنافسات وما يرتبط كل منها بالأعباء النفسية وإمكانية التعود على تلك المواقف.
- ✓ توعية اللاعبين بضرورة وأهمية التحضير النفسي لكل مباراة من أجل التحكم في حالته الانفعالية أثناء المباريات
- ✓ تحفيز وتشجيع اللاعبين من أجل الحصول على نتائج جيدة .
- ✓ ضرورة العناية بالجوانب البدنية والنفسية ، المهارية والخططية ،لأن كل منها يؤثر ويتأثر بالجانب الأخر .
- ✓ ضرورة إقامة دورات تكوينية للمدربين من زيادة مستواهم ورصيدهم العلمي وخاصة في مجال علم النفس الرياضي.
- ✓ وضع قانون يلزم الفرق والأندية بضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي إلى جانب المدرب .
- ✓ زيادة ميزانيات أندية وفرق الكرة القدم من أجل توفير كل الشروط الضرورية للنهوض برياضة الكرة القدم الجزائرية وتحقيق نتائج أفضل في المستقبل القريب



# المراجع

## المصادر و المراجع :

### باللغة العربية :

- (1) القرآن الكريم
- (2) ابن منظور جمال الدين محمد ابن مكرم 2008 م، لسان العرب ، ط2، دار الصادر ، بيروت.
- (3) ابن منظور جمال الدين محمد ابن مكرم 1374 هـ لسان العرب ، دار الصادر ، بيروت .
- (4) أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة. 1992
- (5) أحمد أمين فوزي :مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، ط 1، 2003 ، كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
- (6) أحمد أمين فوزي :مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 2، مصر، 2003
- (7) الفيروز أبادي مجد الدين محمد بن يعقوب 1430 هـ، القاموس المحيط ، ط 4 ، الدر المعرفة، بيروت .
- (8) الزعبي، أحمد محمد ( 2005 ) : العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، مجلة العلوم التربوية، العدد 8، القاهرة.
- (9) الدسوقي، مجدي محمد ( 2006 ) : نمذجة العلاقة السببية بين خبرات الإساءة والقلق والاكتئاب وتصور الانتحار لدى عينة من السيدات المعرضات للإساءة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد 1، السنة الحادية والعشرون، القاهرة.
- (10) الأنصاري، بدر محمد ( 2007 ) : الفروق في الاكتئاب بين طلاب وطالبات الجامعة - دراسة مقارنة في عشرين بلد إسلامي، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد 6، العدد 1، القاهرة.
- (11) إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي : طرق البحث العلمي و الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2000.
- (12) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- (13) إبراهيم علام : "كأس العالم لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت 1984.
- (14) الأزهري محمد بن أحمد 1422 هـ معجم تهذيب اللغة ، تحقيق رياض زكي قاسم دار المعرفة ، بيروت.
- (15) إسحاق ، أديب 1993م، أضواء علي التعصب ، دار أمواج بيروت .
- (16) بشير صالح الراشدي : منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة ، ط1، دار الكتاب الحديث ، الكويت

- (17) خليفة، عبد اللطيف محمد (2003): علاقة الاغتراب بكل من التوافق وتوكيد الذات ومركز التحكم والقلق والاكنتاب، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد 2، العدد 2، القاهرة.
- (18) دكت ، جون 1420هـ علم النفس الاجتماعي و التعصب ،تعريب عبد الحميد صفوت إبراهيم ، دار الفكر العربي ، بيروت .
- (19) راغب، علي عيد 1994م، مشكلات اجتماعية معاصرة ، ط 2، مجموعة دلتا.
- (20) سعد جلال: المرجع في علم النفس، ط 3 ،دار المعارف، مصر، 1983
- (21) سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، دار المسيرة، ط 1، عمان، 2002.
- (22) سعد جلال، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، دار الفكر العربي، 1985.
- (23) سامي ملحم: مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط 1، دار المسيرة لنشر، الأردن، 2000.
- (24) عبد المجيد لطفي: علم الاجتماع، ط 7، دار المعارف، القاهرة، 1976.
- (25) عبد الله معتز سيد 1979م الاتجاهات التعصبية ،عالم المعرفة ، الكويت .
- (26) عبد الله معتز سيد 1997 م، التعصب دراسة نفسية اجتماعية ،دار غريب ، القاهرة .
- (27) عبد الخالق، أحمد محمد، رضوان، سامر ( 1999 ): تقنين مبدئي للقائمة العربية ، لاكتتاب الأطفال على عينات سورية، المجلة التربوية، المجلد 14 ، العدد 53 الكويت.
- (28) عباس، سوسن حبيب سيد شبر، عبد الخالق، أحمد محمد (2005): اتجاهات الأبناء نحو أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين الكويتيين، مجلة دراسات نفسية، المجلد 15 ، العدد 2، القاهرة.
- (29) عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط 1 ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005
- (30) فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- (31) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 9 ، دار المعارف، القاهرة. 1994
- (32) مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم ، مبادئ علم النفس ، ط 3، مطبعة المعارف، سوريا، 1969
- (33) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 1 ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998.
- (34) مصطفى فهمي، علم النفس الإكلينيكي، بدون طبعة، 1985.
- (35) مصطفى حسن باهي: الإحصاء و قياس العقل البشري، دط، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.

- (36) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988.
- (37) موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999.
- (38) ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984.
- (39) نبيل راغب، أخطر مشكلة الشباب، دار غريب، القاهرة، 2003.
- (40) هندية، محمد سعيد سلامة (2003): مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي- سلوكي في تخفيف حدة الاكتئاب لدى الأطفال، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- (41) وطفة، علي اسعد 2002 م التربية إزاء تحديات التعصب و العنف في العالم العربي، مركز الإمارات للدراسات و البحوث الاستراتيجية، أبو ظبي.
- (42) مواقع الانترنت



الملاحق

جامعة المسيلة محد بوضياف

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
تخصص تحضير بدني و ذهني

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي يشرفني أن أضع هذا  
الاستبيان المخصص لدراسة:

بعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم

وانعكاسها على أدائهم أثناء المباريات

- دراسة ميدانية لأندية كرة القدم لولايي المسيلة و برج بوعرييج-

من وجهة نظر المدربين

أرجو منكم ملاً هذه الاستمارة بالإجابة عن الأسئلة بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لي الوصول إلى  
معلومات وحقائق تفيد دراستي . وهذه المعلومات لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي وشكراً.

إشراف الأستاذ:  
- سالم العياشي

إعداد الطالب:  
- ذويبي صغير

## السنة الجامعية : 2014\_ 2015

معلومات عامة:

-السن : من 25 إلى 35 سنة  من 35 إلى 45 سنة  فوق 45 سنة

-الجنس : ذكر  أنثى

-المستوى التعليمي.....:

-سنوات التدريب : أقل من 05 سنوات  ما بين 05 و 10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

أسئلة الموضوع:

المحور الأول: " لحالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس سلبي على أدائهم أثناء المباريات "

س 1: هل يملك الفريق أخصائي نفسي رياضي؟ نعم  لا

إذا كانت الإجابة ب"نعم" فهل لأدائه أثر على تحسين مستوى الحالة النفسية للاعبين؟

نعم  لا

س2: كيف يكون أداء اللاعبين في الحالة العصبية أثناء المباريات؟

جيد  مضطرب  عشوائي  ضعيف

س 3: متى تظهر العصبية لدى اللاعب أثناء المباريات؟

عند البداية  أثناء المباراة  عند نهاية المباراة

س4: تظهر العصبية لدى اللاعب في:

المباريات الودية  المباريات الترتيبية  المباريات الاقصائية  في كل المباريات

س5: ما هي مظاهر العصبية لدى اللاعب أثناء المباريات؟

احتجاج على قرار الحكم  اعتداءات جسدية  كسر الأشياء الموجودة حوله

س6: التحكم في الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات :

صعب  سهل  لا يمكن التحكم فيها  رأي آخر

س7: ماذا تفعل عند رؤيتك للاعب في الحالة العصبية أثناء المباريات؟

إعطاء نصائح و إرشادات  استبدال لاعب بأخر

س8: الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات راجعة إلى :

نقص التحضير  الجمهور  الفريق المنافس  رأي آخر

إذا كانت الإجابة برأي آخر فما هو .....

س9: هل للجمهور دور في زيادة العصبية لدى اللاعب أثناء المباريات ؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة ب"نعم" فكيف ذلك؟.....

س10- هل للمدرب دور في تحسين الحالة العصبية للاعب أثناء المباريات؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة ب"نعم" فكيف ذلك؟.....

المحور الثاني: " لحالة القلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس سلبي على ادائهم اثناء المباريات "

س1- متى تركز على التحضير النفسي؟

المباريات الإقصائية  المباريات الترتيبية  المباريات الودية  في كل المباريات

س2- هل القلق عند اللاعب قبل المباريات راجع:

قوة المنافس  الخوف من الخسارة  رأي آخر

إذا كانت الإجابة برأي آخر فما هو؟.....

س3- ما هي مظاهر القلق عند اللاعب قبل المباريات ؟

تعبيرات كلامية  تغيرات فيزيولوجية  رأي آخر

إذا كانت الإجابة برأي آخر فما هو .....

- س4- متى يظهر القلق عند اللاعبين؟  
 قبل المباريات  أثناء المباريات  بعد المباريات
- س5- هل التحكم في القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات يكون؟  
 صعب  سهل  لا يمكن التحكم فيه
- س6- كيف يمكن معرفة قلق اللاعب أثناء المباريات؟  
 كثرة الأخطاء  عدم القدرة على اللعب  تصرفات غير رياضية
- س7- هل للجمهور دور في زيادة القلق لدى اللاعب أثناء المباريات؟  
 نعم  لا
- س8- ماذا تفعل عند ظهور القلق لدى اللاعب أثناء المباراة؟  
 استبداله بلاعب آخر  تركه يلعب مع إعطائه نصائح و إرشادات
- س9- هل اللاعب في حالة القلق يستجيب لإرشاداتك و نصائحك أثناء المباراة؟  
 نعم  لا
- س10- هل تمتد حالة القلق لدى اللاعب إلى ما بعد المباراة؟  
 نعم  لا

### المحور الثالث: " لحالة الاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس سلبي على ادائهم أثناء المباريات "

- س1 - يسيطر التحضير النفسي على حالة الاكتئاب لدى اللاعبين في المباريات؟  
 نعم  لا
- س2 - ما هي مظاهر الاكتئاب عند اللاعب أثناء المباريات؟  
 عدم تحمل المسؤولية  كثرة التردد  تصرفات عشوائية
- س3 - ما هي أسباب الاكتئاب لدى اللاعبين أثناء المباريات؟  
 مستوى الفريق المنافس  جو المباريات  الخوف من الخسارة
- مشاكل داخل  الفريق أشياء أخرى
- س4 - اللاعب في حالة الاكتئاب يكون أداءه:  
 جيد  متوسط  ضعيف
- س5 - هل للجمهور دور في زيادة الاكتئاب عند اللاعب أثناء المباريات؟  
 نعم  لا
- س6 - هل للمدرب دور في زيادة الاكتئاب عند اللاعب في المباريات؟  
 نعم  لا
- س7 - ماذا تفعل عند اكتئاب لاعب ما أثناء المباراة؟  
 استبداله بلاعب آخر  تركه يلعب مع إعطائه نصائح و إرشادات
- س8 - هل يستجيب اللاعب في حالة الاكتئاب للإرشادات والنصائح الموجهة إليه أثناء المباراة؟  
 نعم  لا
- س9 - هل قرارات الحكام الخاطئة أثناء المباريات تزيد من اكتئاب اللاعب؟  
 نعم  لا
- س10 - هل حالة الاكتئاب عند اللاعب تكون مدتها:  
 طويلة  عابرة  قصيرة

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : بعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم و انعكاسها على ادائهم أثناء المباريات

- دراسة ميدانية موجهة لمدربي أندية كرة القدم للمسيلة و برج بوغريج.
- مشكلة الدراسة : هل لبعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم انعكاسا على ادائهم أثناء المباريات ؟
- هل للحالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟
- هل للقلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟
- هل للاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟
- فرضيات الدراسة : -بعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم انعكاسا على أدائهم أثناء المباريات
- للعصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات.
- للقلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات.
- للاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات.
- هدف الدراسة :
- دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة وانعكاس ذلك على نتائج المباريات .
- معرفة أسباب حالة الانفعال لدى لاعبي الكرة القدم .
- معرفة طرق السيطرة في الانفعال والتحكم فيه أثناء المنافسة .
- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حالة الانفعال أثناء المنافسة .
- معرفة خبرة المدربين في التعامل مع حالة الانفعال لدى اللاعبين .
- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي
- الأدوات المتبعة في الدراسة: الاستبيان.
- النتائج المتوصل اليها:
- ومما سبق نستنتج أن العصبية لها انعكاس على الاداء اثناء مباريات الكرة القدم
- ومن خلال ما سبق والنتائج المحصل عليها نستنتج أن القلق لدى لاعبي الكرة القدم له انعكاس على الاداء اثناء المباريات.
- وحسب ما سبق يتبين أن الاكتئاب له انعكاس على الاداء اثناء مباريات الكرة القدم.
- اهم الاستنتاجات والاقتراحات:
- يمكننا القول بأن الفرق الرياضية وخاصة الكرة القدم لا تعبير اهتماما كبيرا للجانب النفسي للاعب وخاصة الانفعالات النفسية منها أثناء المباريات.
- يمكننا القول أن موضوع الانفعالات النفسية جد مهم وله انعكاس أداء اللاعبين وخاصة لاعبي الكرة القدم
- ينبغي على المسؤولين والمسيرين للرياضة الجزائرية وخاصة رياضة الكرة القدم ،وضع سياسة تكوين مختصين في علم النفس الرياضي ،يكونون مسؤولين على معالجة المشاكل النفسية للاعبين.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانب المدرب لتحضير اللاعبين بشكل منسجم ومتكامل مع النواحي الأخرى.
- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة .

**Titre de l'étude:** l'agitation psychologique chez les joueurs de football et de leur réflexion sur leurs résultats lors des matchs

- Une étude de terrain réalisé dans les clubs des entraîneurs de football et des gaz lacrymogènes pour Bordj Bou Arreridj

**L'objectif de l'étude:**

- Le cas de l'émotion parmi les joueurs lors de l'étude de la concurrence et de réflexion sur les résultats des matchs.

- Connaître les raisons pour lesquelles le cas de l'émotion chez les joueurs de football.

- Connaissance des méthodes de contrôle dans l'émotion et le contrôler pendant la compétition.

- Pour trouver des solutions appropriées pour réduire l'émotion de l'événement lors de la compétition.

- L'expérience des connaissances des formateurs dans le traitement de l'affaire d'émotion parmi les joueurs.

**Le problème de l'étude:** Est émotions psychologiques chez les footballeurs réflexion sur la performance pendant les Jeux?

- Avez-vous le courage de footballeurs de l'Etat réflexion sur leur performance pendant les Jeux?

- Est l'état d'anxiété de l'joueur de football réflexion sur leur performance pendant les Jeux?

- Est l'état de dépression dans les footballeurs réflexion sur leur performance pendant les Jeux?

**Hypothèses:** Agitation psychologique chez les footballeurs réflexion négatif sur leur performance lors des matchs

- Le nerf de l'état des joueurs de football une réflexion négative sur leur performance pendant les matchs.

- L'état d'anxiété de l'footballeur réflexion négatif sur leur performance pendant les matchs.

- L'état de la dépression chez les footballeurs réflexion négatif sur leur performance pendant les matchs.

**L'échantillon de l'étude:** aléatoire

**L'approche adoptée dans l'étude:** méthode descriptive

**Les instruments utilisés dans l'étude:** questionnaire

**Les résultats obtenus:**

- Il est déjà conclure que le nerf d'avoir une réflexion négative sur les résultats des matchs de football

- A travers les résultats ci-dessus obtenu nous concluons que l'anxiété des joueurs payer la balle a un reflet négatif sur Les résultats des matchs.

- Comme indiqué ci-dessus, que la dépression a un reflet négatif sur les résultats des matchs de football

**Les conclusions et les suggestions les plus importantes:**

- Nous pouvons dire que les équipes sportives, notamment le football ne paient pas beaucoup d'attention à l'aspect psychologique du joueur et un sentiment psychologique privé d'eux pendant les matchs.

- Nous pouvons dire que l'objet de sentiment psychologique très important et a une réflexion négative de la performance des joueurs, en particulier les joueurs de football

- Si les responsables algériens et des gestionnaires pour le sport, surtout le football le sport, le mode de configuration des spécialistes des politiques de la psychologie du sport, sont responsables de traiter les problèmes psychologiques pour les joueurs.

- La nécessité d'un psychologue du sport avec l'entraîneur pour préparer les joueurs sont cohérents et intégrées à d'autres aspects.

- Ne pas négliger la préparation psychologique comme un facteur important dans la réalisation de bons résultats