

ميدان : التدريب الرياضي

كلية / معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : .....

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب(ة) : طباح سليم

تحت عنوان

دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء

المنافسة الرياضية من وجهة نظر اللاعبين والمدربين اقل من 17 سنة

دراسة ميدانية لأندية الجهوي الأول لولاية المسيلة\_

لجنة المناقشة :

رئيسا

اسم ولقب الاستاذ (ة): عروسي عبد الرزاق الجامعة :

مشرفا و مقررا

اسم ولقب الاستاذ (ة): ديلمي محمد الجامعة :

مناقشا

اسم ولقب الاستاذ (ة): بطاط نور الدين الجامعة :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر

قال تعالى: "وإذا تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد"

صدق الله العظيم

سورة إبراهيم: الآية 07.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" حديث شريف.

الحمد لله الذي لا ينتهي إليه حمد الحامدين ولديه يزيد شكر الشاكرين, الحمد لله الذي خلق

الإنسان وعلمه البيان والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء المرسلين سيدنا محمد وعلى اله

وصحبه أجمعين.

نشكر الله أن هدانا للخوض في هذا البحث المتواضع وأعاننا على انجازه بتوفيقه, ثم نتقدم

بالشكر والتقدير إلى كل من مد يد العون والمساعدة لإكمال هذا البحث ونخص بالشكر أستاذنا

الفاضل: "ديلمي محمد" المشرف على هذا العمل, الذي أكرمنا بتواضعه وحسن عمله

وخلق, وسعة صدره وتوجيهاته التي كان لها بالغ الأثر في تذليل المصاعب وتخطي العقبات.

طباخ سليم



# إهداء



إلى الذئبن بعثا في نور الحياة ، الذئبن قال فيهما تعالى : ( وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا ) الآية ( 24 ) سورة الإسراء

إلى التي غمرتني بمناحا وزرعت في قلبي العطف والحنان ،

إلى التي قال فيها أمي الغالية أطال الله في عمرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي العزيز محمد أطال الله في عمره

إلى أعمامي وعماتي كل باسمه إلى أخوالي وخالاتي كل باسمه ، إلى كل الأهل والأحباب إلى إخواني و أخواتي ، إلى شموع البيت التي لا تنطفئ

إلى الأستاذ المشرف ديلمي محمد ، وكل من ساهم في إنجاز هذا العمل

إلى كل من عرفتهم في الدراسة كل باسمه

إلى كل من عرفتهم في هذه الحياة كل باسمه

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه قلمي

طباخ سليم



الصفحة	المواضيع
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	شكر و عرفان
	الاهداء
ا-ب	مقدمة
الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
4	أولاً: الخلفية النظرية
4	1 - 1 القلق في المنافسة
4	1-1 تعريف القلق
4	1-2- أنواع القلق
5	1-3- أعراض القلق
5	1-4- مكونات القلق
5	1-5- مفهوم المنافسة
6	1-6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
7	1-7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
8	1-8 أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
8	1-9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية
9	1 - 10 - أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
9	1 - 11. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
11	1-12- الحالة النفسية للاعبين
12	1-13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
13	2. الأداء الرياضي
13	1-2 مفهوم الأداء الرياضي
13	2-2- القلق والأداء الرياضي التنافسي
14	2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
15	2-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي

15	2-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
16	2-6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
17	3- كرة القدم
17	3-1- تعريف كرة القدم
18	3-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:
18	3-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر
20	3-4- كرة القدم في الجزائر
21	3-5- مدارس كرة القدم
22	3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
22	3-7- قواعد كرة القدم
23	3-8- قوانين كرة القدم
24	3-9- طرق اللعب في كرة القدم
25	3-10- متطلبات كرة القدم
26	3-11- عناصر اللياقة البدنية
28	3-12- خصائص كرة القدم
29	3-13- أهداف رياضة كرة القدم
30	4 . المراهقة
30	4-1- تعريف المراهقة
30	4-2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة)
30	4-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
31	4-4- أنماط المراهقة
31	4-5- أزمة المراهقة
32	4-6- القلق عند المراهق
32	4-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
36	- ثانيا: الدراسات السابقة والمرتبطة
40	التعليق على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة
42	1/ الكلمات الدالة في الدراسة
44	2/ إشكالية الدراسة

45	3/أهداف الدراسة
45	4/أهمية الدراسة
45	5/ فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
47	1. الدراسة الاستطلاعية
47	2المنهج المتبع في الدراسة
47	3 مجتمع وعينة الدراسة
48	4 أدوات جمع البيانات
49	5 إجراءات التطبيق الميداني للأداة
49	6.الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع: تحليل النتائج ومناقشتها
51	1/ عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها
63	2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فرضيات الدراسة
	الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات
67	1- إستنتاجات عامة
68	2- إقتراحات
	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
	5- الملاحق
	6- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
51	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول بالنسبة للمدربين	01
53	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني بالنسبة للمدربين	02
55	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث بالنسبة للمدربين	03
57	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول بالنسبة للاعبين	04
59	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني بالنسبة للاعبين	05
61	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث بالنسبة للاعبين	06

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	رقم
51	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول بالنسبة للمدربين	01
53	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني بالنسبة للمدربين	02
55	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث بالنسبة للمدربين	03
57	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول بالنسبة للاعبين	04
59	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني بالنسبة للاعبين	05
61	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث بالنسبة للاعبين	06

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

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية و العقلية والانفعالية للممارسة الرياضية كما إن للممارسة الرياضية صورها المختلفة من التدريب والمنافسة و الترويح، كذلك تأثير كل لزن من الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية على المتغيرات الشخصية والبدنية والعقلية و الانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية .

إن أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبئ المنافسة الرياضية و كذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الاستثارة الزائدة التي تضر مستويات الانجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فان الإعداد النفسي عبارة عن العملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي (محمد عبد الرحمان حمودة 1991 ص 263)

و الانفعالات كأحد أهم العوامل النفسية التي لها دور في التأثير على أداء الرياضيين فهي نتائج انفعالات عديدة في مجال الأداء الرياضي، رغما عن إمكانية وضع قائمة كبيرة من الانفعالات الا أن أهمها يتمثل في دور الواضح في زيادة درجة الاستثارة نحو الأداء الرياضي كانفعالات القلق و الخوف والغضب و الثقة ، وفيما يتعلق القلق كجانب من الانفعالات . (محمد حسن علاوي القاهرة 1992 ص 268)

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

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

وأصبح المدربون والقائمون على إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية يهتمون بكافة النواحي التي تسهم الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، وكرة القدم على وجه الخصوص من الألعاب الجماعية التي تحتاج الى تخطيط سليم مبني على أسس علمية واضحة . من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية من خلال معرفة القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي التي توجه أثناء المنافسة وتعالج هذه النقاط في فرق القسم الجهوي الأول والثاني لرابطة المسيلة لموسم 2016\_2017 ولهذا الغرض قسمنا البحث إلى خمسة فصول الفصل الأول ويمثل الخلفية النظرية والدراسات السابقة والتي تطرق فيها الباحث إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة و مؤشراتها

ثم الدراسات السابقة التي تطرق فيها الباحث بشكل مختصر إلى أهم الدراسات المرتبطة ذات العلاقة بمشكلة البحث أما الفصل الثاني تطرق الباحث إلى أهم الكلمات الدالة ثم إشكالية و أهداف الدراسة و أهميتها و فرضياتها أما الفصل الثالث كان للإجراءات الميدانية للدراسة حيث اشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني و كذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة ، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها و المنهج المستخدم و أدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة و الأساليب الإحصائية .

كما احتوى الفصل الرابع على عرض و تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات أما الفصل الخامس فكان للاستنتاجات و الاقتراحات والمراجع و الملاحق ثم ملخص الدراسة.



## الفصل الأول:

### الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- ❖ الخلفية النظرية
- ❖ الدراسات السابقة



## 1- القلق أثناء المنافسة

### 1.1 تعريف القلق:

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

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

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

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

### 2.1- أنواع القلق:

يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

#### 1.2.1- القلق الموضوعي:

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

#### 2-2.1- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: " بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية". (محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ص287)

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

### 2.1-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (محمد عبد الظاهر الطيب ، مبادئ الصحة النفسية ، ص391)

#### 1.3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

#### 1-3-1- الأعراض النفسية: هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك

تششت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991، ص263)

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

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

#### 1-4- مكونات القلق:

##### 1-4-1- مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفرغ، التوتر، الانزعاج، والملح الذاتي.

##### 1-4-2- مكون معرفي:

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

#### 1-4-3- مكون فيزيولوجي:

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

#### 1-5- مفهوم المنافسة:

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

## 1-6- الخصاص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

## 1-6-1- الخصاص السيكولوجية العامة:

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

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

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

## 1-6-2- الخصاص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم بحضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً ايجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، ص280)

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

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

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

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

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

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

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. ( أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ، ص 213-214)

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

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

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

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

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

## 8-1- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

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

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.

( محمد عادل ، 1965 ، ص 65 )

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

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

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج المادى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كآمنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر". ( أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ، ص 243).

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (أسامة كامل راتب، 1990، ص 157)

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والمهوم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحکم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهـم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق. (" أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة ، ص 112).

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

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 379-402)

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

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

- 1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
- 2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- 3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
- 4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 432)

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

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

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

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

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص148-149)

### 1-11-2- تأثير جمهور المشاهدين:

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

### 1-11-3- الهزائم المتتالية للفريق:

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

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

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

### 1-11-5- الخوف من الهزيمة:

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

### 1-11-6- الخوف من المنافس:

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

### 1-11-7- الخوف من المسؤولية:

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

### 1-11-8- الخوف من الإصابات:

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

- 1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.
- 2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

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

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

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ص181)

### 1-12- الحالة النفسية للاعبين:

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

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

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

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

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

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

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

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريف الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان. (محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد ، ص105)

## 2. الأداء الرياضي

### 1-2 مفهوم الأداء الرياضي:

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

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (نزار مجيد الطالب 1983 ص 214-215)

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

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

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

### 2-2-2 القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها إيجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال إيجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق. ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقه رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه فيالحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد .

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

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق. (أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ، ص252-253)

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

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

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

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

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة. ( أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، ص266)

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

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ وماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب. (محمد حسن علاوي، 1987، ص43)

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

- تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:
- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.
- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.
- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. ( محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ص30-32)

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

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

### 2-6-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدد الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

### 2-6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

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

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

## 2-6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

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

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

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

## 2-6-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 405-407)

## 3- كرة القدم

### 3-1- تعريف كرة القدم:

#### التعريف اللغوي:

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

#### 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، ص 50-52)

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية. ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا

يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

### 3-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

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

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

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

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها". (موقف مجيد المولي 1999، ص9)

### 3-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم. (موقف مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، ص9)

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

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمدوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف

- على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب. (حسن عبد الجواد1984 ص16)
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.  
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية . ( Alain Michel,1998-p14)

### 3-4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، علي راييس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تحميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

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

الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي وآخرون، 1997، ص 46،47)

### 3-4-1- النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

#### 4-2 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم: 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

#### 4-3 هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

- الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- رئيس النادي.
- الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

#### 4-4 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى. ( الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996 )

#### 3-5-مدارس كرة القدم:

- كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:
- أ- مدرسة أوروبا الوسطى ( النمسا، المجر، التشيك).
  - ب- المدرسة اللاتينية.
  - ج - مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيسوي، 1980 ، ص 72)

### 3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. ( حسن عبد الجواد1977ص25-27)

### 3-7- قواعد كرة القدم:

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

حيث أن أولى صيغ اللبثات الأولى لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصغار 1982 هي كما يلي:

**3-7-1- المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

**3-7-2- السلامة:** وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز

اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

**3-7-3- التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد

منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات

غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض... (سامي الصفار، 1982، ص 29)

**3-8- قوانين كرة القدم :**

بالإضافة الى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالآتي:

**3-8-1- ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه

عن 100م ولا يقل عن 60م.

**3-8-2- الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا

يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

**3-8-3- مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

**3-8-4- الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**3-8-5- مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات

من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

**3-8-6- مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة

بين الشوطين عن 15 دقيقة. (علي خليفة الهنشري وآخرون، 1987، ص 255)

**3-8-7- ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز

بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

**3-8-8- طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (علي

خليفة الهنشري وآخرون، كرة القدم، ص 255)

**3-8-9- التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها

الكرة.

**3-8-10- الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

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

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.

- الوثب على الخصم.

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه... ( سامي الصفار، كرة القدم ، ص 30)
- 3-8-11 الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- 3-8-12 ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- 3-8-13 رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- 3-8-14 ضربة المرمى:** عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.
- 3-8-15 الضربة الركنية:** عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع. ( حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي ، ص 177 )
- 3-8-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.
- 3-9- طرق اللعب في كرة القدم:**
- إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.
- 3-9-1- طريقة الظهير الثالث ( WM ):**
- إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الإنجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

### 3-9-2 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق، 1997، ص 105، 104، 36)

### 3-9-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق، كرة القدم، ص 36)

### 3-9-4 طريقة 3-3-4:

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

### 3-9-5 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط..

### 3-9-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي

(هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

### 3-9-7 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

3-9-8 الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...

### 3-10-1 متطلبات كرة القدم:

### 3-10-2 الجانب البدني:

### 3-10-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب

الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (حسن أحمد الشافعي، 1998ص23)  
ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية و الخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

### 3-10-2 - الإعداد البدني لكرة القدم: ( préparation physique )

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. ( حسن أحمد الشافعي ،تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ،ص25)

### 3-10-3 - الإعداد البدني العام: ( préparation physique générale )

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصليّة، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). ( MICHEL PRADET, 1997, p22 )

### 3-10-4 - الإعداد البدني الخاص: ( préparation spécifique )

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.  
هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

### 3-11- عناصر اللياقة البدنية:

3-11-1- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. ( AHMED KHELIFI 1990, p107 )

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي

بالكرة أو بدونها.

### 3-11-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف

### 3-11-3 السرعة:

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

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار. 1984 ، ص 48)

### 3-11-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 39,60)

### 3-11-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، ص 49)

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

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

أولا: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 110)

### 3-11-6 المرونة:

تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر. والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. (PIRRE WULLACKI, 1990, p145)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية مباشرة بعد نهاية جرة التدريب. ( أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، 1994، ص 395)

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

### 3-12-3- خصائص كرة القدم :

#### 3-12-3-1- الضمير الجماعي: وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا

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

#### 3-12-3-2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.

والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

#### 3-12-3-3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق

إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

#### 3-12-3-4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والمهجوم

والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحجة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة

مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

#### 3-12-3-5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه

الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

#### 3-12-3-6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة

مطول ( سنوي ومستمر )، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

#### 3-12-3-7- الحرية : اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب

الفردية والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب ( الفردية ) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني

ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام

الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (زيدان وآخرون 1995, ص 46 )

### 3-13 - أهداف رياضة كرة القدم:

- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لولحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

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

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

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.

- بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

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

- تربي لدى الشباب القدرة على التقويم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.

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

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

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والحجل والأناية.

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.

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

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما

لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعذوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبراً على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. ( زيدان وآخرون، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط ،ص49)

4 . المراهقة :

#### 4-1 - تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (محمد مصطفى زيدان ، 1985 ، ص153).

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

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. ( رابع تركي، 1990 ، ص241-242)

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين. ( حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ، ص323)

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

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

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

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

#### 4-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي

تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

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

#### 4-4- أنماط المراهقة:

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

4-4-1- المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإبتهاجات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال .

#### 4-4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

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

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

#### 4-4-4- المراهقة المنحرفة:

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

#### 4-4-5- أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه

الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعتد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة. ( أبو بكر مرسى محمد مرسى 2002، ص 79)

**4-6- القلق عند المراهق:**

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

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى. ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين ". وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة ". ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفاً في الدراسات النفسية المعاصرة ".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضاً حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضاً بناءة لدى الفرد. ( أبو بكر مرسى محمد مرسى، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي ، ص 91-92)

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

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا. (محمد مصطفى زيدان، 1975، ص 152)

4-7-1- النمو الجسمي: تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. ( محمد عوض البيوني- فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص147)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة. ( قاسم المندلوي وآخرون، 1990، ص21)

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

7-7-2- النمو الفيزيولوجي: يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه. ( محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام ، ص154)

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

### 3-7-3- النمو العقلي المعرفي:

4-7-3-1- الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

**4-7-3-2- انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن ييلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

**4-7-3-3- تذكر المراهق:** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر،

وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

**4-7-3-4- تخيل المراهق:** يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك

يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

**4-7-3-5- الاستدلال والتفكير:** التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تحذف في عملية التربية إلى مساعدة

التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم. ( محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي ، ص157-158)

**4-7-4- النمو الجنسي:**

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

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

4 - 7 - 5- النمو الأخلاقي: مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ، ص394-399)

- ثانيا :الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة في الرياضة، وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن

بينها:

- **الدراسة الأولى:** وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول ( ب ) صنف أكابر ".

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة:

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

ومن أهداف هذه الدراسة:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة " ظاهرة القلق " والتحسيس بمدى معالجتها.

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

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

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

**الدراسة الثانية :**

دراسة بكييل حسين ناصر الصوفي مذكرة ماجستير

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

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

تساؤلات الدراسة :

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى إلى ضعف في الجانب الإعداد النفسي؟

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

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الإسترخاء؟

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي .

عينة الدراسة :عينة عشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة : إستمارة إستبيان موجهة للاعبين .

أهم النتائج المتوصل إليها :

- يرجع القلق التنافسي إلى ضعف في الجانب الإعداد النفسي .

الاقتراحات والتوصيات :

- نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة الى برامج أخرى المكملة للوحدة التدريبية .

- نقترح على المدربين العمل على استخدام طرق و أساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية .

- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين و ذلك للتخفيف من هذه

الضاهرة.

### الدراسة الثالثة سمسوم علي:

تحت عنوان ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية.

منهج البحث : المنهج الوصفي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة اللاعب وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو

تركيز جيد بعيدا عن الانفعال والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة القلق ، واستنتج الباحث أن مستوى القلق

المعرفي كان عاليا حيث يعتبر البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط،

أما بالنسبة للقلق الجسمي فكان مستواه يتراوح ما بين العالي والمتوسط حيث يرتبط بالضغوطات الانفعالية وحالة التوتر

لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسات أما بالنسبة للثقة بالنفس فكان مستواه يتراوح ما بين المتوسط و العالي حيث أن هذه

المهارة لا بد أن تتوفر عند لاعب كرة القدم حيث تساعدهم على تطوير أدائهم وتميز حركاتهم و التركيز أثناء المنافسة.

**الدراسة الرابعة:** وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

" علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة "

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

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

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

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م )؟.

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدي المسافات القصيرة.

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م ).

من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

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

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

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة "لسيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.

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

- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و 200م.

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

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

الدراسة الحالية.

#### الدراسة الخامسة: دراسة احمد 2006

بعنوان مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الاردن هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر القلق

النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن وتكونت عينة الدراسة من 90 لاعبا ولاعبة وأضهرت النتائج أن مصدر

الحكام) جاء بالترتبة الأخيرة، وكذلك جاءت النتائج لصالح الذكور في مصدر (ادارة المنتخب واللاعبين )، و لصالح

الاناث في (مصدر التدريب و الاعلام )، وبالنسبة لمتغير العمر جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية 20- 25 سنة في

مصدر (الحوافز )، لصالح الفئة العمرية (26 سنة فأكثر ) في مصدر (الجمهور الرياضي الاعلام الرياضي اللاعبين

والامكانيات )، وبالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة (62- سنوات) وفي مصدر (جهاز

وغدارة المنتخب، الامكانيات)، وبالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي (البكالوريوس) في

مصدر (جهاز التدريب وادارة المنتخب الجمهور الرياضي والامكانيات المادية )، وبالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية أضهرت

النتائج عدم وجود فروق احصائية في مصادر القلق يعزي الى متغير الحالة الاجتماعية، وبالنسبة لمتغير الدخل الشهري

يتبين وجود فروق احصائية ولصالح ذوي الدخل الشهري (400دينار فأكثر).

## الدراسة السادسة :دراسة أحمد رمضان أحمد 2011

علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم، لهدف البحث الى التعرف على الثقة بالنفس والأداء المهاري للاعبي بعض أندية بغداد للشباب لكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح على عينة مكونة من 15 لاعب من لاعبي نادي القوة ..... لفئة الشباب و المشاركين في الموسم وقد 2010\_2011 تم تطبيق روبن فيلي لتقرير حالة الثقة الرياضي على عينة البحث، ووصل الباحث الى انا الثقة بالنفس من العوامل المؤثرة في الأداء المهاري للاعبي الشباب من خلال وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قياس الثقة بالرياضة و مستوى الأدار المهاري للاعبي الشباب لكرة القدم .

## - التعليق على الدراسات :

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

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

والمذكرة الثانية إنعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى ، والمذكرة الثالثة ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية".



## الفصل الثاني:

# الإطار العام للدراصة



1- الكلمات الدالة في الدراصة

2- إشكالية الدراصة

3- أهداف الدراصة

4- أهمية الدراصة

5- فرضيات الدراصة

### 1- الكلمات الدالة في الدراسة :

ان أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا نتطرق الى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة .

#### 1-1- تعريف القلق:

##### - تعريف لغوي:

- قلق : قلقاً الشيء : حركه .

- قلق : قلقاً : اضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج . ( المنجد الأبيدي 1967، ص815)

##### - تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (حسن فايد، 1985، ص44).

##### - تعريف إجرائي:

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

#### 1-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص345).

#### 1-3- تعريف الأداء:

##### - تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والإعلام 1997، ص06)

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ. (الفيروز أبادي، 1998، ص1233)

##### - تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً ". (أسامة كامل راتب، 1997، ص195)

##### - تعريف إجرائي:

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

1-4- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

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

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي:

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

1-5- المراهقة:

- تعريف لغوي:

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

تعريف اصطلاحي:

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

تعريف إجرائي :

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

## 2- إشكالية الدراسة :

لقد أصبحت الرياضة بنضمها وأساليبها وقواعدها وبأنواعها المتعددة ، ميدانا علميا من ميادين العلوم، وعنصرا قويا في اعداد الفرد من جميع النواحي النفسية الاجتماعية، الثقافية البدنية ... الخ فهي تعمل على تزويد الفرد بميزات و مهارات سريعة واسعة جدا تجعله يتكيف ويسير العصر الذي يعيش فيه لذا لم تكن الرياضة مجرد حركات أو نشاط تؤدي دون هدف محدد بل خصصت لها أهداف في سبيل تحقيقها وأصبحت تستمد قواعدها ونظرياتها من العلوم المختلفة ، بغرض الوصول الى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية الحركية ، العضلية ، العقلية والعلاقات الانسانية ... ولكن هذا لا يتحقق الا تحت قيادة صالحة مؤهلة تربويا وقادرة على احداث التغير الموجب في سلوك المتدرب بدرجة من المهارات والجودة لذلك يجب على المدرب أن يكون محبا ومتحمسا لعمله ، يملك الجدارة والمعلومات الضرورية لاتقائه بهدف الوصول الى المستوى العالي ، و ذلك في مختلف الرياضات سواء الفردية أو الجماعية منها خاصة الرياضات الأكثر شعبية مثل ألعاب القوى ، كرة السلة ، كرة القدم ..... حيث تعتبر هذه الأخيرة هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم . (محمد عبد الظاهر الطيب 1991ص 254)

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

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

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

### التساؤل العام:

- ما هو واقع القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

### التساؤلات الفرعية:

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

**3- أهداف الدراسة:**

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

**4- أهمية الدراسة:**

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

**5- فرضيات الدراسة:**

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

**الفرضية العامة:**

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

**الفرضيات الفرعية:**

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





## الفصل الثالث:

# الإجراءات الميدانية

## للدراية

1- الدراية الاستطالعية

2- المنهج المتبع في الدراية

3- مجتمع وعينة الدراية

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة

6- الأساليب الإحصائية



**1- الدراسة الاستطلاعية:**

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

**1-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:**

قصد توفير الوقت والجهد وتسهيل عملية الاتصال قام الباحث باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نادي "مولودية المسيلة" وألبي المسيلة ووفاق المسيلة، وهي نفس المدينة التي يقطنها الباحث، حيث تكونت العينة من (30) لاعبين.

**2- منهج البحث:**

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

**- المنهج الوصفي:**

هو منهج يعتمد على دراسة وتحليل ظاهرة وتحديد أسباب وجودها من خلال تحديد خصائصها وإبعادها وتبيان

العلاقات بينها، (محمد حسن علاوي، كامل راتب، 1999، ص 83)

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

**3- مجتمع وعينة الدراسة:**

اشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي بعض فرق كرة القدم بولاية المسيلة المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول للموسم 2016-2017 رابطة باتنة حيث أن عينة الدراسة فقد تكونت من (3) فرق بواقع (60) لاعبا من المشاركين في هذه البطولة حيث تم اختيارهم بطريقة العشوائية، وكانت أسماء الفرق كالاتي:

- مولودية المسيلة MCM.

- أولبي المسيلة. OM.

- وفاق مسيلة. WRM.

وبعد استثناء لاعبي عينة الاستطلاعية (30) لاعبين، تم توزيع استمارات الاستبيان على باقي اللاعبين وكذا (03) مدربين

المجال المكاني أندية بلدية المسيلة وهي الفرق المذكورة في الملعب البلدي شهيد أحمد خلفة.

المجال الزمني قمت بتوزيع الاستبيان على اللاعبين في الفترة من 2017/04/16 الى غاية 2017/04/26

**4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:**

ويقصد بأدوات البحث "جمع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل

بحثه". (سامي محمد ملحم: مصدر سبق ذكره، ص 147)

وقد تضمنت الدراسة الأدوات التالية:

- إستمارة الاستبيان
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاستبيان.

**4-1- حساب الخصائص السيكومترية للأداة****4-1-1- صدق الأداة:**

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه (فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، 2002م، ص 167)

كما يقصد بالصدق: شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية، واستعملنا صدق المحكمين الممثلين في بعض أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكان عددهم خمسة أساتذة، حيث وزعنا عليهم استمارة استبيان موجهة للتحكيم تحتوي على 18 سؤال موجه للاعبين و 17 سؤال موجه للمدربين وبعد مدة زمنية قدرت بأسبوع قام الأساتذة بإرجاع الاستبيان لنا مرفق بكل التصحيحات والتعديلات، ونحن بدورنا قمنا بتعديل ما طلبه الأساتذة قبل العمل على توزيع الاستبيان.

**4-1-2- ثبات الأداة:**

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

أوقات مختلفة). (زياد بن عبد الله الدهشة، 2006، ص 78)

وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية، وعلى هذا الأساس تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها (30) لاعبين، وتم إعادة توزيع الاستبيان بعد فترة على نفس العينة.

**4-1-3- الموضوعية:**

يذكر بعض الباحثين أن "الاختيار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن

الاختبار موضوعي. (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، 2001، ص 39-40)

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

حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على (30) و (03) أفراد من عينة الدراسة، وزع عليهم الاستبيان 16 أفريل 2017، وبعد 10 يوم من نفس الشهر تم توزيع نفس الاستبيان الأول بتاريخ 26 أفريل 2017. حاول الباحث التقليل من العوامل التي قد تؤثر على الموقف بين الاختبار الأول والثاني، فعمد على مراعاة عامل التذكر للأسئلة المطروحة ناهيك عن توزيع للاستبيان في نفس الوقت ونفس الظروف التطبيق الأول والثاني تم الحصول على معامل ثبات في درجات الإجابة للأفراد العينة عن طريق معامل "الارتباط بير سون"

$$r = \frac{\sum(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \sum(y - \bar{y})^2}}$$

فتوصل الباحث إلى أن :

- قيمة معامل الثبات عند اللاعبين بلغت 0.83 وبالتالي يمكن القول أن هذه الاستمارة ثابتة بدرجة كبيرة.
- قيمة معامل الثبات عند المدربين بلغت 0.77 وبالتالي يمكن القول أن هذه الاستمارة ثابتة بدرجة كبيرة.

**5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:**

بعد طباعتنا لاستمارة الاستبيان الموجهة للمدربين واللاعبين " صنف أشبال " توجهنا بتاريخ 16 أفريل 2017 إلى فرق مولودية المسيلة، أولمبي المسيلة، وفاق المسيلة، حيث قمنا بتوزيع الاستمارات على اللاعبين بعد منحنا الموافقة من طرف المسؤولين وكذا الاستمارة الخاصة بالمدربين حتى يجيبوا عليها حيث القينا بالمسؤولين الذين ساعدونا في معاينة اللاعبين والمدربين الذين قاموا بمأ الاستمارات.

**6- الأساليب الإحصائية.**

**- التقنية الإحصائية المستعملة:**

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

$$\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100$$

النسبة المئوية =

مجموع التكرارات



# عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

## الفصل الرابع:

1- تحليل ومناقشة نتائج الجداول

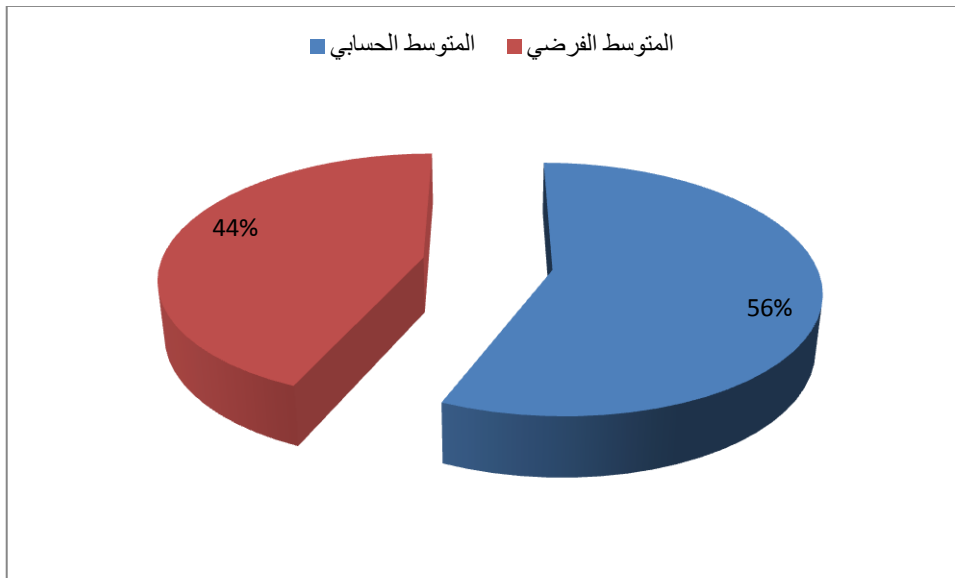


تحليل ومناقشة محاور الاستبيان الخاص بالمدرين

الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى لهذه الدراسة على: "إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التواصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (1) الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الاول								
المتوسط الفرضي 09				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T					
دال عند 0.01	0.01	02	8.00	2.66	0.57	11.66	03	المحور الأول



الشكل رقم 1 : الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول

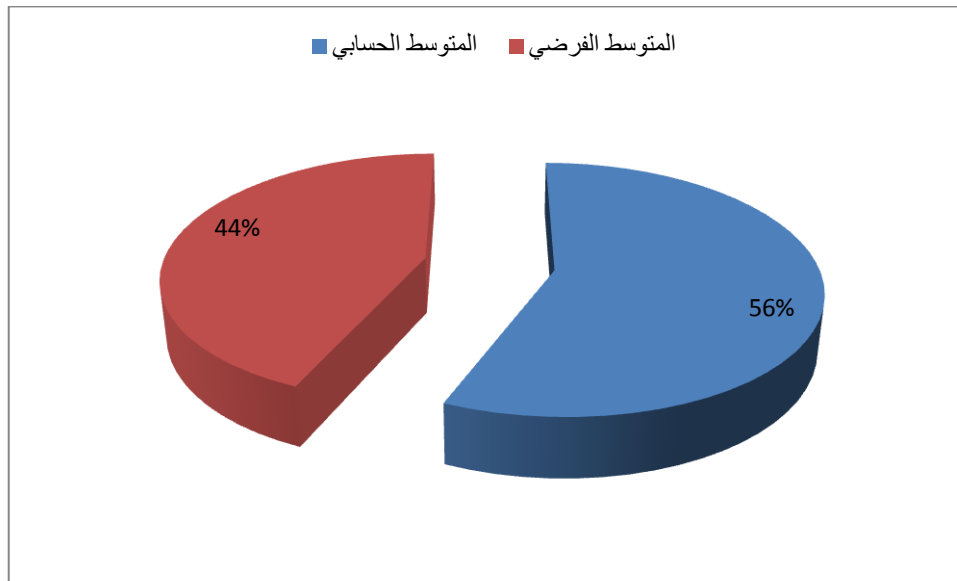
من خلال النتائج المبين بالجدول رقم (1) و الشكل رقم (1) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الأول والذي بلغ 11.66 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فإن إهمال المدرب

للتحضير النفسي يؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 8.00 وهي قيمة موجبة "أي أن الفرق لصالح المتوسط الحسابي لافراد عينة الدراسة" ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية لهذه الدراسة على: "للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (2) الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني								
المتوسط الفرضي 09				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.01	02	8.00	2.66	0.57	11.66	03	المحور الثاني



الشكل رقم 2: الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني

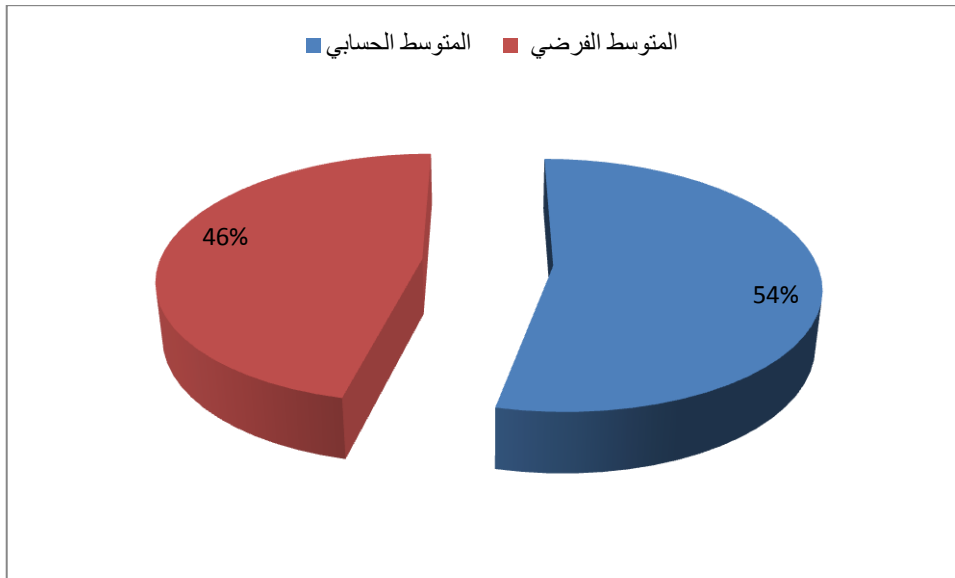
من خلال النتائج المبين بالجدول رقم (2) و الشكل رقم (2) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني والذي بلغ 11.66 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فان للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 8.00 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائيا

عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة لهذه الدراسة على: "الأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (3) الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث								
المتوسط الفرضي 7.5				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
غير دال عند 0.05	0.22	02	1.75	1.16	1.15	8.66	03	المحور الثالث



الشكل رقم 3: الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث

من خلال النتائج المبين بالجدول رقم (3) و الشكل رقم (3) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني والذي بلغ 8.66 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 7.5، لاكن بالنظر إلى قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 1.75 وهي قيمة موجبة لاكنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم رفض فرضية الدراسة القائلة " " لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة

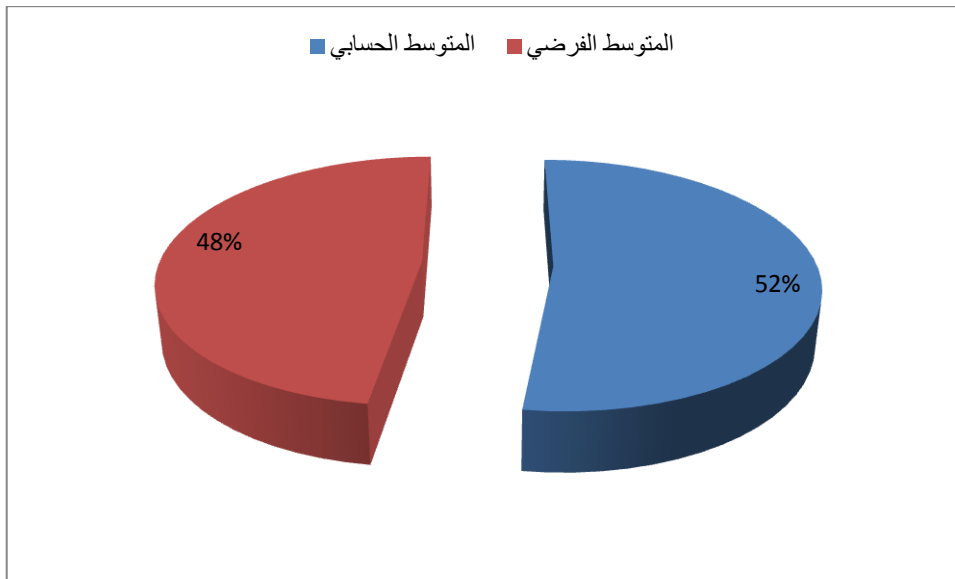
القدم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

تحليل ومناقشة محاور الاستبيان الخاص بالاعيين

الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى لهذه الدراسة على: "إهمال التحضير النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (4) الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الاول								
المتوسط الفرضي 09				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.00	29	3.47	0.83	1.31	9.83	30	المحور الأول



الشكل رقم 4 : الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول

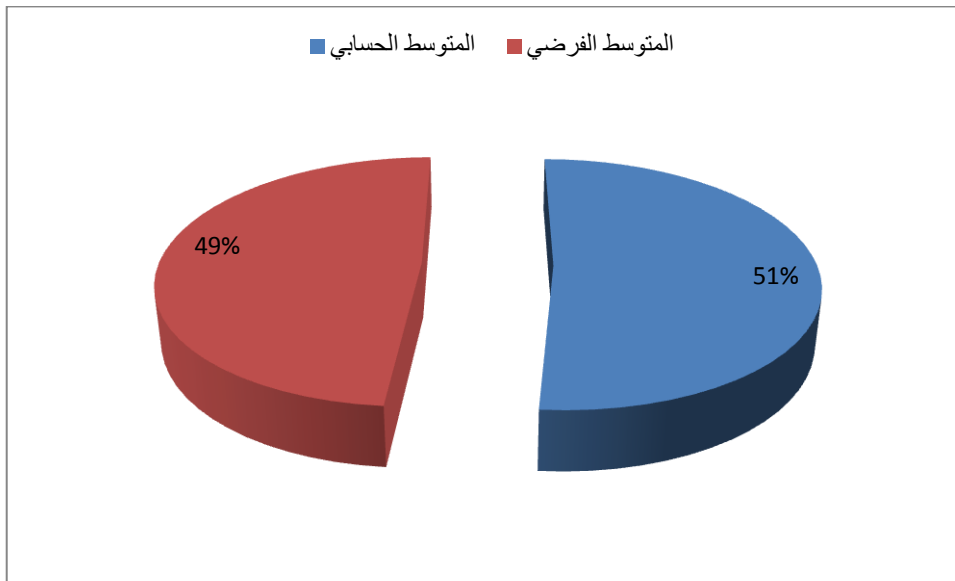
من خلال النتائج المبين بالجدول رقم (4) و الشكل رقم (4) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الأول والذي بلغ 9.83 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فان إهمال التحضير النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة

الواحدة التي بلغت قيمتها 3.47 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " إهمال التحضير النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية لهذه الدراسة على: "لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (5) الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني								
المتوسط الفرضي 09				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.00	29	3.04	0.50	0.90	9.50	30	المحور الثاني



الشكل رقم 5: الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني

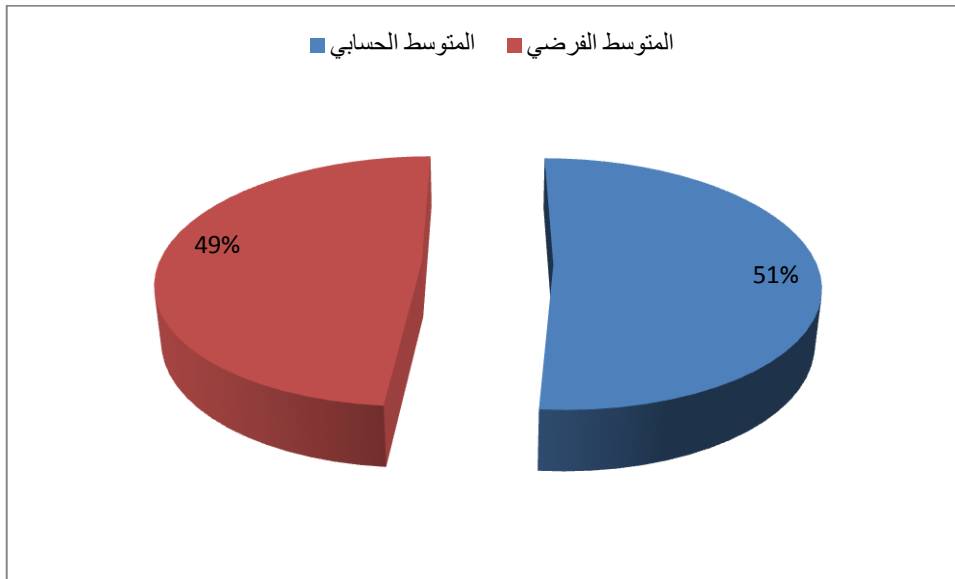
من خلال النتائج المبين بالجدول رقم (5) و الشكل رقم (5) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني والذي بلغ 9.50 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فان لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 3.04 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائيا عند مستوى

الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة لهذه الدراسة على: "للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (6) الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث								
المتوسط الفرضي 09				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.01	29	2.47	0.50	1.10	9.50	30	المحور الثالث



الشكل رقم 6 : الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث

من خلال النتائج المبين بالجدول رقم (6) و الشكل رقم (6) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني والذي بلغ 9.50 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فان للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 2.47 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند

مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

**الفرضية الأولى:** إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة .

من خلال النتائج المتوصل إليها الخاصة بالمدرين في الجدول رقم (1) و الشكل رقم (1) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الأول والذي بلغ 11.66 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فإن إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 8.00 وهي قيمة موجبة "أي أن الفرق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

حيث أن النتائج المتوصل إليها الخاصة باللاعبين في الجدول (4) و الشكل رقم (4) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الأول والذي بلغ 9.83 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فإن إهمال التحضير النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 3.47 وهي قيمة موجبة "أي أن الفرق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " إهمال التحضير النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومن خلال تحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجه للاعبين و المدرين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما أكد عليه محمد عادل الصفحة (8) من الجانب النظري حيث أكد أن التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية".

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

من خلال نتائج المتوصل إليها الخاصة بالمدرين في الجدول رقم (2) و الشكل رقم (2) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني والذي بلغ 11.66 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فإن للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 8.00 وهي قيمة موجبة "أي أن الفرق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

حيث ان النتائج المتوصل إليها الخاصة باللاعبين في الجدول (6) و الشكل رقم (6) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني والذي بلغ 9.50 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فان للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 2.47 وهي قيمة موجبة "أي أن الفرق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومنه نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية وهذا ما أكد عليه أحمد أمين فوزي الصفحة (10) من الجانب النظري إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً.

#### الفرضية الثالثة : لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء لاعبين في كرة القدم .

من خلال نتائج المتوصل إليها الخاصة بالمدرسين في الجدول رقم (3) و الشكل رقم (3) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني والذي بلغ 8.66 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 7.5، لاكن بالنظر إلى قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 1.75 وهي قيمة موجبة لاكنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم رفض فرضية الدراسة القائلة " لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

حيث أن النتائج المتوصل إليها الخاصة باللاعبين في الجدول (5) و الشكل رقم (5) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني والذي بلغ 9.50 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 09 بناء عليه فإن لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 3.04 وهي قيمة موجبة "أي أن الفرق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومنه نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي الصفحة (6) من الجانب النظري حيث تضمن قوله مايلي " تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير القدرات خلال المنافسة الرياضية وما يرتبط بكل موقف من النتيجة بينما .

بينما أكد أحمد أمين فوزي ص (7) على مايلي : تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.



## الفصل الخامس:

### استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة

2- اقتراحات

3- المراجع المعتمدة في الدراسة

4- الملاحق

5- ملخص الدراسة



## الاستنتاجات عامة :

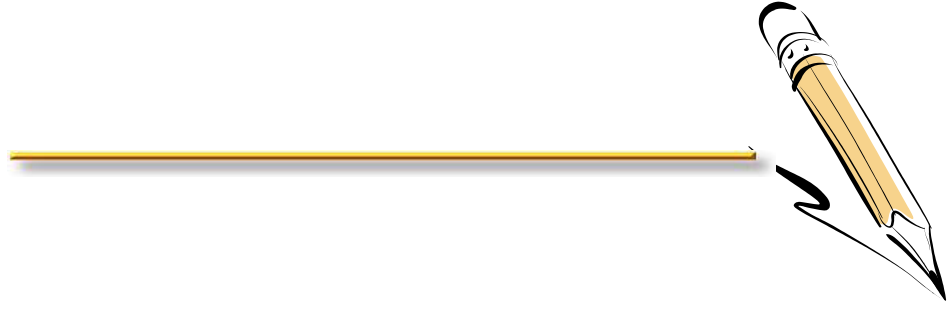
- من خلال ماتطرقنا إليه في موضوع بحثنا هذا بعنوان دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية من وجهة نظر اللاعبين والمدربين اقل من 17 سنة بشكل نظري ثم بشكل تطبيقي، يمكن القول أننا تمكنا من الخروج ببعض النتائج من خلال الدراسة الميدانية لفرق ولاية المسيلة المنتمية للجهوي الأول رابطة المسيلة التي كشفت عن الأجواء في أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم ميدانيا والتي ترجمتها من خلال الجداول والأشكال السابقة، وكنتيجة هذا العمل يمكن أن نلخصها فيما يلي :
- . إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنضمين للمنافسات خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة .
  - . ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
  - . ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات .
  - . توعية الجمهور وتقديم نصائح و إرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
  - . ثقة المدرب بلاعبيه دور كبير في التأثير على السير الحسن للحصة ،ذلك لأن عامل الثقة مهم جدا حيث يزيد من وحدة وتماسك الفريق مما يرفع ويزيد من ردودهم.
  - . أغلب المدربين على درجة عالية من الوعي في جانب المعاملة الجيدة مع اللاعبين، من خلال تفهمهم ومحاولة إرضائهم مما انعكس على نفسية اللاعبين.
  - . يحتل المدرب مكانة كبيرة في نفوس اللاعبين، حيث يرونه مربيا وبالدرجة الأولى في مرتبة الأخ

## الاقتراحات:

- من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:
- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
  - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
  - على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
  - خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
  - إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
  - ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
  - ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
  - توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة

## الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأشبال لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق أثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رتبنا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من المدربين وعينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهتم هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.



4- قائمة المصادر

والمراجع



#### 4- قائمة المصادر والمراجع:

#### 4-1- القرآن الكريم الآية والسنة.

#### 4-2 المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395.
- 2- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(79).
- 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(148-149).
- 4- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص(157).
- 5- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997، ص(195).
- 6- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000، ص(405-407).
- 7- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 46، 47.
- 8- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص(323).
- 9- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23.
- 10- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60.
- 11- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي"، 1977، ص25-

- 12- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، 1984ص(16)
- 13- حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985، ص(44).
- 14- رابع تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242).
- 15- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، مدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص105، 104، 36
- 16- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص(5).
- 17- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص(50-52)
- 18- زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995، ص 46
- 19- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.
- 20- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980، ص 72 .
- 21- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص(257).
- 22- علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255 .
- 23- الفيروز أبادي: القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998، ص(1233).
- 24- قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990، ص(21).
- 25- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984، ص 48.
- 26- كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجُو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص(05).

- 27- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(345).
- 28- جمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.
- 29- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص(09).
- 30- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994، ص 110
- 31- محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص(266)
- 32- محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص(333).
- 33- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص(43).
- 34- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992، ص(278).
- 35- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002، ص(379-402).
- 36- محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965، ص(65).
- 37- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991، ص(263).
- 38- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994، ص(281).
- 39- محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص(147).
- 40- محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص(153)
- 41- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1975، ص(152).

42- مناهج التربية البدنية : "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص29

43- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص (9)

44- نزار مجيد الطالب علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة ، بدون طبعة ، بغداد ، العراق 1983  
ص(214-215).

#### قائمة المصادر باللغة الاجنبية

- 1- AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" ,  
ENAL , Alger , - 1990,p107
- 2- Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent, p142
- 3- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me  
édition, paris,1998-p14
- 4- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me  
édition, paris,- p14
- 5- le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse,  
1995paris, p (76).
- 6- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection  
Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997, p22.
- 7- PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris ,  
1990 ,p145

#### القواميس و المعاجم:

- 1- قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997، ص(06).
- 2- المنجد الأبجدي: قاموس عربي - عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967، ص(815).

#### قائمة الدويات والمجلات :

- 1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996
- 2- المذكرة الرياضية : "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للاعلام و الوثائق الرياضية"، 1998.
- 3- مجلة الحوادث : العدد 118 ، 23 ماي 198 محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم  
العام دوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعة الجزائر 1975



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

- المسئلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: كرة القدم

. إستمارة إستبيان .

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان: " دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية من وجهة نظر اللاعبين والمدربين اقل من 17 سنة".

نرجو من سيادتكم الموقرة ملاً إستمارة الإستبيان بكل مصداقية وموضوعية ولعلمك انه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير .

الأستاذ المشرف :

من إعداد الطالب:

— د. ديلمي محمد —

. طباخ سليم

السنة الجامعية 2016 - 2017

## استبيان خاص باللاعبين

المحور 1: إهمال التحضير النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة.

1- هل تقدم لك الإدارة يد المساعدة لحل مشاكلك الاجتماعية؟

نعم  لا

2- هل لفريقك طبيب نفسي؟

نعم  لا

3- هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

نعم  لا

4- هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

نعم  لا

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

نعم  لا

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

نعم  لا

المحور 2: لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

7- هل المنافسات الرياضية تجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

نعم  لا

8- هل تفضل اللعب في المباريات الرسمية؟

نعم  لا

9- هل تخاف من المنافسات الهامة؟

نعم  لا

10- هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

نعم  لا

11- هل ينخفض أدائك أثناء المباريات الهامة؟

نعم  لا

12- هل انتقادات المدرب أثناء المنافسة تؤثر على أدائك؟

نعم  لا

المحور 3: للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

13- هل تحب اللعب في وجود الجماهير؟

نعم  لا

14- هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

نعم  لا

15- هل تؤثر صيحات وأهازيج الجمهور على أدائك؟

نعم  لا

16- هل يكون أدائك عند اللعب خارج ميدانك وأمام الجمهور الفريق الخصم هو نفس أدائك في ميدانك؟

نعم  لا

17- هل يتحسن أدائك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟

نعم  لا

18- هل تفضل اللعب في مباراة عند حضور الجماهير فريق الخصم أو جماهيرك؟

لا

نعم

لا

نعم

## إستبيان خاص بالمدرّبين

المحور 1: إهمال المدرب للتّحضير النفسي على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة.

1- هل تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي؟

نعم  لا

2- هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التّحضير النفسي؟

نعم  لا

3- هل ترى أن التّحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟

نعم  لا

4- هل أنت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟

نعم  لا

5- هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

نعم  لا

6- هل تشعر بالغضب عند انهزام فريقك؟

نعم  لا

المحور 2: للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

7- هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟

نعم  لا

8- هل تستطيع تقييم أداء اللاعبين أثناء اللقاء بدون جمهور؟

نعم  لا

9- هل يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات؟

نعم  لا

10- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستوى أداء اللاعبين؟

نعم  لا

11- عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟

نعم  لا

12- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟

نعم  لا

المحور 3: لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

13- هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباراة؟

نعم  لا

14- هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الأداء في المباريات الودية؟

نعم  لا

15- عند حضور الأدوار الهامة (نهائي، نصف نهائي...) هل تلاحظ ارتباك في صفوف لاعبيك؟

نعم  لا

16- هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟

نعم  لا

17- هل يرتكب اللاعبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟

لا

نعم

الملحق :  
القائمة الاسمية للأساتذة المحكمين .

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	القسم	الملاحظات
1	سعد سعود فؤاد	أستاذ محاضر. أ.	قسم التدريب الرياضي	موافق
2	مفاق كمال	أستاذ محاضر. أ.	قسم التدريب الرياضي	موافق
3	عبد الكبير كمال	أستاذ مؤقت. أ.	قسم التدريب الرياضي	موافق
4	بن سالم سالم	أستاذ محاضر. أ.	قسم التدريب الرياضي	موافق
5	شريف حليم	أستاذ مساعد. أ.	قسم التدريب الرياضي	موافق

- عنوان الدراسة: \* دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية من وجهة نظر اللاعبين والمدربين اقل من 17 سنة \*
- هدف الدراسة: معرفة دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.
- مشكلة الدراسة: ما هو دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية ؟
- فرضيات الدراسة:
- الفرضية العامة: للقلق دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية.
- الفرضيات الفرعية:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء

2 - للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية.

3- لأهمية المنافسات دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

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

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

- أدوات الدراسة : استمارة استبيان

- النتائج المتوصل إليها:

- إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنضمين للمنافسات خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات .
- توعية الجمهور وتقديم نصائح و إرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- ثقة المدرب بلاعبيه دور كبير في التأثير على السير الحسن للحصة ،ذلك لأن عامل الثقة مهم جدا حيث يزيد من وحدة وتماسك الفريق مما يرفع ويزيد من ردودهم.

➤ أغلب المدربين على درجة عالية من الوعي في جانب المعاملة الجيدة مع اللاعبين، من خلال تفهمهم ومحاولة إرضائهم مما انعكس على نفسية اللاعبين.

➤ يحتل المدرب مكانة كبيرة في نفوس اللاعبين، حيث يرونه مربيا وبالدرجة الأولى في مرتبة الأخ.

#### - الاقتراحات:

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

#### الملخص باللغة الأجنبية:

- **Titre de l'étude:** \* Effet de l'anxiété sur la performance des joueurs de football au niveau des compétitions sportives \*

- **L'objectif de l'étude:** de connaître l'impact de l'anxiété sur la performance des joueurs de football au niveau des compétitions sportives.

- **Le problème de l'étude:** Quel est le souci de la performance des joueurs de football au cours du niveau des compétitions sportives effet?

- **hypothèses de l'étude:**

- **le principe général:** concernent un impact négatif sur la performance des joueurs de football au niveau de la compétition sportive.

- **Sous-hypothèses:**

1. La négligence du formateur préparation psychologique au cours des exercices conduisent à réduire le niveau de performance des joueurs lors de la compétition

2. Le public a eu un impact négatif sur la performance des joueurs de football au niveau de la compétition sportive.

3. L'importance de la concurrence a eu un impact négatif sur le niveau de performance des joueurs dans le football.

- **L'échantillon d'étude:** étude Achtmpt échantillon quelques-unes des équipes conjointes dans la première partie du mandat du Championnat régional du gaz de l'Association des gaz.

- l'approche adoptée dans l'étude a utilisé l'approche descriptive de manière aléatoire.

- **Outils d'étude:** un questionnaire

- **les résultats obtenus:**

Sneak dans des cours de formation pour les entraîneurs et les recrues, en particulier dans l'aspect psychologique des compétitions d'intérêt traditionnels.

La nécessité de la solidarité et de la coordination entre les clubs et les organismes sportifs et comités partisans

afin de promouvoir la culture sportive.

La nécessité d'une bonne gouvernance lors des compétitions sportives en donnant la responsabilité à ceux qui ont des compétences et de l'expérience dans les structures de gestion et des compétitions et des tournois Tndeim.

La sensibilisation du public et des conseils et donner des orientations en ce qui concerne l'esprit du sport et de la pièce à travers différents médias.

Coach confiant à ses joueurs un rôle majeur en influençant la part de Sir Hassan, la pièce parce que le facteur de confiance est très importante, car elle augmente l'unité et la cohésion de l'équipe, ce qui soulève et augmente leurs réponses.

La plupart des formateurs sur un haut degré de conscience du côté du bon traitement avec les joueurs, grâce à leur compréhension et essayer de les satisfaire, ce qui se reflétait sur le psychisme des joueurs.

Coach occupe une grande place dans le cœur des joueurs, comme ils les éleveurs surtout un classement frère.

- Suggestions:

- Mettre l'accent sur la préparation psychologique en particulier pour les groupes plus jeunes joueurs.
- la nécessité d'intégrer des spécialistes, des psychologues au sein du personnel technique de l'équipe.
- Le guide de l'entraîneur et les joueurs lors des séances instruire de formation pour servir les matches officiels.
- créer une atmosphère de compétition lors de la formation dans le même rythme des compétitions officielles.