جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

# تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز ) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

## دراسة ميدانية لبعض نوادي للقسم الشرفي ولاية سكيكدة – صنف أقل من 19 سنة

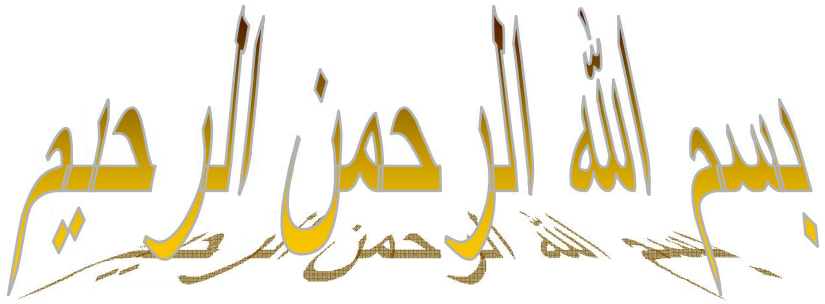
من إعداد الطالب:

شهولي بلال

إشراف:

د/ مجادي مفتاح

السنة الجامعية 2016/2015




﴿ إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى
الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْلَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا
مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴾

**الآية 10 من سورة الكهف.**

صدق الله العظيم.

# شكر وتقدير

عملا بقوله تعالى: ﴿ ولئن شكرتم لأزيدنكم ﴾الأية 07، سورة إبراهيم ، ولقوله صلى الله عليه وسلم: ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾ حديث شريف.

نشكر المولى تعالى الذي و فقنا بهذا العمل المتواضع فلك الحمد و الشكر يارب.

كما نتقدم بجزيل الشكر و أسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ "مجادي مفتاح" على نفسه الطويل معنا حتى إستوى هذا البحث و الذي كان نعم الناصح و الموجه فلم يبخل علينا بنصائحه و إرشاداته العلمية و المنهجية و التي مهدت لنا الطريق لإتمامه.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى كل من قدم لنا يد العون و المساعدة سواء من قريب أو من بعيد، كما نشكر رؤساء الجمعيات و النوادي الذين ساعدونا في إنجاز هذا البحث، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأصدقاء و الأخوة "عبد العزيز بومنقار" و "خالد مساسط" الذين لم يبخلو علي بنصائحهم .

وأخيرا أشكر كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو من بعيد

ولو بكلمة طيبة .

بلال

# إهداء

﴿إلى الوالدين الكريمين﴾

إلى نبع الحنان و العطف إلى من سهرت من أجل راحتي إلى من تألمت لألمي، فرحت لفرحتي إلى الروح الطيبة التي بزغت فيها روحي إلى التي حملتني و هنا على وهن وأعطتني بسخاء إلى التي مهما قلت فيها لن أوفيها حقها

" إليك أمي الحنون، رحمك الله

"إلى رمز النبل و العطاء و من أشعر معه بالطمأنينة والأمان إلى نفسك الزكية، و قلبك الكبير، و فضلك العزيز لقد ربيتني على الفضيلة و حببت إلي العمل وعند الله في ذلك جزاؤك فليس بيدي شيء منه ولكني أتقدم إليك بعملي هذا برهانا على أنك غرست فأثمرت و بذرت فأنميت" إليك أبي الحنون، حفظك الله "

(إلى شموع بيتنا)

إلى نور العائلة و بهجتها أخي " فواز" إلى أختي " بشرى "

وإلى كل الأهل والأقارب .

بلال

# المقدمة

## مقدمـة :

يمثل الإعداد النفسي أحد الأركان الأساسية من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فضلا عن الإعداد البدني والوظيفي ، إذ يهتم الإعداد النفسي بمختلف الجوانب والعمليات النفسية للاعب ودراسة الخصائص النفسية للفعاليات الرياضية ، ومحاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة .

لذلك فالإعداد النفسي في المجال الرياضي يهدف إلى تنشيط وتسخين قدرات اللاعب البدنية والعقلية لكي يتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات ، خاصة النفسية منها لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعبون لمظاهر من الانفعالات المثيرة وفي مقدمتها القلق ، الذي يعمل على إعاقة انتباه اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده ويتراجع أدائه .

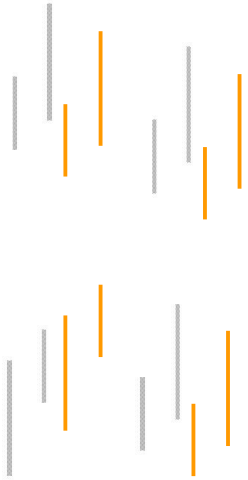
وشعورا من الباحث بأهمية عنصر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية ومدى تأثيره على درجة انتباه اللاعب والذي يقف كحاجز في وجه مدربينا ورياضينا ،ارتئ التعريف بهذا المرض النفسي والتطرق إلى علاجه وكل ما يتعلق به ، وهذا بتقسيم البحث إلى جانبين جانب نظري وأخر تطبيقي حيث تناول الجانب الأول ما يلي :

في الفصل الأول دراسة القلق وأنواعه ومظاهره والأعراض التي يتركها عند الرياضي و أيضا مسبباته وكيفية العلاج و الانتباه بمختلف أنواعه ودرجاته ومشتتاته واضطراباته و حللناه من حيث شروطه النفسية و الفيزيولوجية وصولا إلى نتائجه و تطرقنا إلى كرة القدم والمنافسة الرياضية إذ أخدنا لمحة تاريخية عن كرة القدم العالمية والجزائرية و أيضا متطلبات كرة القدم الحديثة وبعض الأحداث الهامة وبعدها المنافسة الرياضية و أنواعها وكذا أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب و الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية وبعض المظاهر السلبية وتطرقنا أيضا إلى مميزات فئة الأواسط و خصائصها .

أما الجانب الثاني و المتمثل في الجانب التطبيقي فقد قام الباحث بدراسة هذه العينات وذلك وفقا للفرضيات التي ذكرها ،ضغط الجمهور يؤثر على درجة الانتباه للاعبين أثناء المقابلة، أما الفرضية الثانية و المتمثل في أهمية المقابلة و تأثيرها السلبي على أداء اللاعبين و ظهر أن أغلبية اللاعبين يكونون في حالة قلق و خوف وعدم الانتباه ، أما الفرضية الثالثة فجاءت علة تصرفات الحكام وانعكاسها السلبي على اللاعبين وهذه التصرفات كانت مصدر قلق وتشتت للانتباه وهذا ما جاء في الاستبيان .

# الفصل الأول

# الخلفية النظريةوالدراسات السابقة



01-النظريات

02-مظاهر القلق وتأثيره في المجال الرياضي

03-عمليات الانتباه (حدة التركيز)

04-كرة القدم والمنافسات الرياضية

05-صنف الأواسط

06-الدراسات السابقة.

**1 –النظريات :**

**أراء بعض علماء النفس في القلق:**

إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون المهتمون بسلوك الإنسان أعطت أهمية كبيرة للقلق، لما يمتاز به هذا العصر من منازعات وتنافس وتحد، حتى أصبح المظهر الأساسي والغالب على السلوك الإنسان ونظرا لأهمية هذه الظاهرة فقد مرت الدراسات بأطوار متعددة حاول المستغلون من خلالها إعطاء تصورا واضح وشامل، من أهم المهتمين بدراسة القلق نجد:

**1–نظرية أدلر** : يرى" **أدلر** "بأن القلق النفسي يرجع إلى طفولة الإنسان الأولى،كأن يشعر الفرد بالقصور التي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن، ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى نشمل القصور بمعناه المعنوي والاجتماعي والمقصود بنظرية القصور العضوي في نظر" **أدلر** "أنه يحدث للفرد في أحد أعضاء جسمه، أما لعدم توافق نموه، أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية، فيرى" **أدلر** "إن هذا القصور يؤثر على حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن، ومن ثم ينشأ القلق النفسي، ويضيف" **أدلر** "أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها اثر كبير في نشأة القلق النفسي لديه ومحاولة التعويض عنه.

**2–نظرية كارن هورني** : يرى" **هورني** "أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي :الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة، وهذه العوامل تنشأ

عن الأسباب التالية:

- انعدام الدافئ العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منفرد ومحروم من الحب والعطف والحنان وانه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني متوحش هو أهم مصادر القلق.
- كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوة القلق لديه، فالسيطرة المباشرة وعدم بين الاخوة والإخلاف بالوعد، وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس.
- البيئة وما تحتويه من تعقيدات ومتناقضات وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط، فكل هذا يجعل الطفل يشعر انه يعيش في عالم متناقض، مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وانه مخلوق لا حول له تجاه هذا العالم القوي العنيف.

**3–نظرية هندرسون وجبليرني** : يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إحباطية معوقة تؤدي إلى الصراع النفسي، ومن هذه المواقف نجد : الحالة الاقتصادية، الفشل في الحياة الزوجية، الفشل في العمل، أسلوب التربية الخاطئ، عاهات البدن، كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة، وعندما تتراكم هذه المشاعر تظهر أثارها في سلوك الفرد الخارجي

**4–نظرية حصاري ستاك سوليفان** : يرى" **سوليفان** "أن نفسية الطفل تتكون من النظام الخاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل وعدم استحسانهم لها، والذي يدفع بالطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك التي ينال

الاستحسان والتي يناله حتى يستطيع دائما التمتع بالحالة الانشراح وتجنب القلق والعقاب، ويكسب الطفل نتيجة لذلك نظام واتجاه سلوكي معين ويحتفظ به طول حياته، وأن أي خبرة تهدد النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق، وإن ظهر القلق

فإن الفرد لا يدري ولا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح، فهو يقوم من غير وعي ببعض الأعمال التي تؤدي إلى التقليل من هذه الخبرة، وعلى ذلك فإن القلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف الإدراك

**5-نظرية التحليل النفسي** : إن مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها

Castration**فرويد** "تربط بين القلق وخبرات الطفولة وخاصة" **عقدة الحصى** وعقدة الخوف من فقدان الجهاز التناسلي أو الشعور بالذنب الذي ، complexe "يحيط بالرغبة الجنسية ويشاطره في ذلك" **رانك** "إلى عقدة الميلاد، إذ في رأيه أن عملية الولادة عملية قاسية بالنسبة للطفل،وقد ينفصل الطفل عن أمه ويترك عالما كله امن وطمأنينة ويدخل في عالم مليء بالضجة والضوضاء فتوضع بذور اللقلق أثناء عملية الولادة، أما الاتجاه التحليل الجديد فيرجع أسباب القلق إلى خبرات الطفولة في علاقة الطفل الاجتماعية لوالديه، حيث كان الطفل معتمدا كل

الاعتماد وعلى الكبار في سد حاجاته، وأن تعرض الطفل للإهمال والحرمان وفقدان الحب وغيرها من العوامل التي ستثير الشعور بفقدان الأمن الذي يخافه،وبالتالي بالقلق.

## 2 – مظاهر القلق وتأثيره في المجال الرياضي

### 1- تعريف القلق:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة و أكثرها ارتباطا بالأداء الرياضي و كثيرا ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف و الصراعات و الهموم ، التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات و ما يتصل بها من دوافع و حوافز ، فإذا لم يتحسن الحال فإن القلق سيتحكم ، و هو حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف و الهم ، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا و أحيانا أخرى بصورة معممة و غامضة و هكذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم الرضا و الضيق . (**أسامة كامل راتب،1990 ص112**)

ويقول حامد عبد السلام زهران : " أنه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد أو خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية جسمية . ( **حامد عبد السلام زهران ، 1977ص377** )

ويقول أحمد عزت راجح : " القلق حالة من التوتر الانفعالي يشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات الشخصية و جوهره الانتظار و التوقع و العجز عن الهرب القلق انفعالمكتسبمركب من الخوف و الألم و توقع الشر. ( **أحمد عزت راجع ،1972 ص134** )

## 2-أنواع القلق:

عموما صنف إلى ثلاثة أنواع هي:

### 2-1 -القلق الموضوعي العادي:

هو خوف من مثير خارجي كخوفنا من موت شخص عزيز علينا و للخوف ما يبرره في هذه الحالة لكنه ليس خوف بالمعنى الدقيق لأننا لا نستطيع أن نفعل حياله شيئا .( **أحمد عزت راجع ، 1972 ص 168** )

ويرى فرويد بأنه : " تجربة انفعالية مؤلمة تنجم لإدراك الخطر القائم في العالم الخارجي.( **كالفن هال ،1970 ص 73** )

و لقد أثبتت الدراسات أن لهذا النوع من القلق وظائف حيوية هامة فيرى فرويد : " أنه و مع أن القلق مؤلم ، وقد يرغب الإنسان في القضاء عليه فإنه يخدم وظيفة ضرورية ، إنه يعمل كإشارة خطر للأنا " وهذا الخير يتخذ إجراءات لمواجهة الخطر سواء كان باطنيا أو خارجيا . ( **كالفن هال ، 1970 ص74** )

### 2-2 -القلق العادي الذاتي:

وفيه يكون مصدر القلق داخلي كخوف الإنسان من ضميره إذا أخطأ و يسمى قلق الضمير و خوف الإنسان من فقدان السيطرة على دوافعه المحيطة ، المحظورة و العدوانية حتى تلح بالإشباع لكنه لا يستطيع أن يهرب من نفسه و هنا يظهر القلق (**أحمد عزت راجع ،1972 ص 169** )، و يسميه "فرويد" القلق الأخلاقي و يرى بأنه مصدر التهديد القائم في ضمير " الأنا الأعلى " ، فالإنسان يخاف من أن يعاقبه الضمير على فعل شيء يتعارض مع معايير الأنا المثالي ، فالقلق الأخلاقي الذي يمارس في صورة الإحساسات بالذنب أو الخجل في " الأنا " هو خوف من عقوبة الوالدين و مصدره قائم في بناء الشخصية فينجم صراع نفسي باني بحت . (**كالفنهال ، 1970 ص 73** )

### 2-3- القلق العصبي:

مصدره داخلي و سببه لا شعوري و هو قلق مزمن ذاتي ، أسبابه لا شعورية مكبوتة كبتها الفرد لأنها تؤدي ذاته و يرى فرويد أنه في القلق العصبي يمكن التهديد في موضوع غريزي قائم في " الهو " فالإنسان **يخاف من أن** تجرفه رغبة ملحة لا ضابط لها لارتكاب فعل أو التفكير في شيء يؤدي إلى إذائه فهو خوف مما قد يحدث إذا فشلت شحنات " الأنا المضادة " .

و الباحث "نعيم الرفاعي " يعطي تعريفا للقلق العصبي بقوله : " إن حالة القلق الشديد يبدو حاد أو لا يتصل بموقف خاص و معين ، ويبدو في سلسلة من الأعراض يعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف **المحيطة** التي يعيش ضمنها الفرد ".(**نعيم الرفاعي ، 1969 ص261** )

## 3-مظاهرالقلق:

مظاهر القلق النفسي كثيرة ، منها سهولة الانزعاج ، سرعة الغضب ، و التشكك الزائد عن الحد و التشاؤم ، و توقع الشر و الخوف بدون سبب ظاهر و الشعور بعدم الاستقرار و الاطمئنان ، و يمكن القول بأن القلق يشبه الخوف ، غير أن الخوف يستثار بسبب وجود خطر خارجي ، أما القلق النفسي فميزاته مشاعر داخلية تهدد أفكار صاحبها ، وتجعله في حالة من التوتر النفسي و عدم الاستقرار و الجزع و الشخص المصاب بالقلق النفسي يكون غير قادر على التركيز في عمل معين مدة طويلة كثير التذبذب بين الثورة و الهدوء ، وبين الهيجان و الانضباط و يكون ضيق القلق شديد الحساسية عديم الصبر تثقل حياته بالأوهام و الأفكار الخيالية التي تستفز جزءا كبيرا من طاقته .

وتفسر حالات القلق النفسي كغيرها من حالات الأمراض العصبية على أساس تجمع الوجدانيات المقلقة خلف حواجز الكبت.

ويرى فرويد و أتباعه أن مسببات القلق وثيقة الصلة بأساليب ممارسة المريض للمسائل الجنسية وسلوكه إزاءها ، إلا أن أصحاب النظرة الحديثة يرون أن القلق النفسي هو كل اضطراب يؤثر في أية ناحية انفعالية أخرى يمكن أن يسبب قلقا . (**فيصل محمد خير الزراد ، 1984 ص 189** )

## 4- أعراضالقلق:

**هناك أعراض رئيسية للقلق هي:**

### 4-1- الأعراض النفسية للقلق :

تتركز الأعراض النفسية للقلق في عدم المقدرة على اتخاذ القرار بسهولة و صعوبة التذكر وفقد المقدرة على التركيز ، و لقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن المقدرة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسية طبيعية ، و أن حالات الشدة ينتج عنها التقليل من كفاءة الأداء بشكل عام و لما كانت نتائج العديد من البحوث تشير إلى أن المقدرة على التركيز في الأداء الحركي هي المحك الرئيسي الذي يفرق بين النجاح والفشل لدى الرياضيين كما أثبتت إحدى الدراسات أن الناشئين الذين يضعون في اعتبارهم تقييم الآخرين لأدائهم الحركي بصورة مبالغ فيها في الأنشطة الرياضية يميلون لأن يكون أدائهم أقل نظرا لأنهم يركزون على أداء الآخرين فيهم دون ما تركيز على كفاءة أداء الواجب الحركي مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالقلق .( **مفتي إبراهيم ، 1996 ص104** )

## 4-2- الأعراض الفسيولوجية :

تنشأ من زيادة نسبة الأدرينالين و النور الأدرينالين في الدم من تنبيه الجهاز السمبثاوي ، فيرتفع ضغط الدم وزيادة سرعة نبضات القلب ، بروز العينين ، بروز العينين ويتحرك السكر في الكبد و تزيد نسبته في الدم مع شحوب في الجلد ، جفاف الحلق ، برودة الأطراف و ارتجافها ، كما تحدث الاضطرابات المعوية وفقدان الشهية للطعام و الاضطرابات في النوم . ( **مصطفى غالب ، 1984 ص84** )

## 5-مسببات القلق:

بعد الدراسات و الأبحاث التي قام بها علماء النفس قصد التوصل لمعرفة مسببات القلق كان لذلك أثر على الدراسات لبعض التوائم و التي اتضح بها مشابهة للجهاز العصبي الإرادي و استجابة للمنبهات الخارجية و الداخلية ، استنتجوا على أثر ذلك أن الوراثة تلعب دورا هاما و فعالا في الاستعداد للمرض .

و من المسببات الكثيرة التي و عت للقلق عدّد منها ( فرويد ) سببين هما :

1- الأخطار الموجودة في الحياة الواقعية .

2- توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة ، جنسية أو عدوانية ، أو ارتكاب سلوك غير أخلاقي ففي الحالة الأول ينشأ القلق نتيجة لمواقف حالية تؤدي إلى آلام جسمية و في الحالة الثانية ينشأ القلق نتيجة فهم معين

## 6- القلق في المجال الرياضي :

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم و سلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط ، بل تتأثر هي الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل : الدوافع ، الرغبات ، القناعات ، الإدراك و التفكير و الاستعداد النفسي و الخوف و القلق ...لذلك تظهر لدى الرياضي بعض السلوكيات كوجوده فخورا و سعيدا عندما تثمر جهوده بالنتائج

الإيجابية و يكون عكس ذلك خائب الأمل و بائس عند الإخفاق، كما تعتبر حالة القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدّين و ذلك كما يلي:

- في الحالة الأولى : عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز المساعد للرياضيين في جعله يدرك و يعرف مصدر قلقه و بالتالي يهيئ نفسه للتغلب عليه .
- في الحالة الثانية : فيعمل القلق عل إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي و حتّى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي ، و بالتالي تحديد نوعيته ميسرا أو معوقا ويجب معرفة العوامل إن كانت هناك فالعوامل كثيرة و كل منها يمكن أن يعمل في اتجاهين ، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب و المدرب و تحديد أهداف معقولة للرياضي و موضوعية ستخلق نوعا من " الحافز " عند

الرياضي لتحقيق الأهداف المدروسة و المرسومة ، أما العلاقة الطبيعية المبنية على الاستغلال و انعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى خوف و قلق ينعكس سلبا على الرياضي و حتى الفريق معاً .

ومن هذه العوامل الخبرة السابقة ، حالة التدريب ، مكان المنافسة ، مستوى المنافسة ، علاقة اللاعب بزملائه و المتفرجين ، الحالة المناخية ، الحكم ....الخ . ( **نزار مجيب الطلب ، 1980 ص214** )

**7- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين:**

1- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم ، و ما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة القلق كحالة .

2- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق، و نوع القلق، كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث إن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين و توجيههم، و التنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.

3- يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف و قد يتطلب منه ذلك عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين ، و جمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية و التاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء اللاعبين و الرياضيين في هذا الأمر و خاصة مع النشء منهم .

4- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ، و يعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقا للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة .

5- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالات القلق قبل و أثناء المنافسة و من ذلك على سبيل المثال : استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حدٍّ ما ، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابهم في المباريات و إحدى الطرق التي يمكن أن تساعده في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات و إجراء مباراة بينهم .

6- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة ، أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب .

7- نظرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة و من ذلك على سبيل المثال:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافس و ما يتميز به من نواحي القوة و الضعف.( **أسامة كمال راتب ، 2000 ص201** )

**8- علاج القلق:**

يتبع في العلاج النفسي و الطب النفسي الحديث عن عدة أساليب في علاج القلق و تستعمل هذه الأساليب و فق إمكانيات المعالج، ومدى درايته العلاجية، كذلك وفق الوسائل العلاجية المتاحة للمريض وشدة القلق الذي يعاني منه و فيما يلي أهم الطرق و الأساليب العلاجية للقلق:

**8-1- العلاج النفسي:**

في هذا النوع من العلاج يحاول المعالج إيجاد علاقة ثقة بين المريض ليتمكن هذا الأخير من التعبير عن مشكلته ثم الكشف عن الصراعات من خلال سلسلة اللقاءات يجعل المريض فيما بعد يتفهم حقيقة و جذور القلق الذي يعاني منه و دفعه إلى الشفاء بالتوجيه و التشجيع و الإيجاد الغير المباشر و يختلف هذا النوع من العلاج في صورة و أساليب مختلفة.( **إسماعيل مقران ، مذكرة ماجستير ، ص112** )

**8-2- العلاج الاجتماعي:**

ويعتمد على إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي، و عن المثيرات المسببة للآلام و انفعالات الرياضي وينصح عادة بتغيير الوضع و الوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل.

**8-3-العلاج الكيميائي:**

تولي أهمية معتبرة لهذا النوع منم العلاج و ذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة و المهدئة في بادئ الأمر ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي و في حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص ، و ذلك لمساعدته على تقليل التوتر العصبي أما العلاج الأصلي للقلق فيتم إعطاء عقاقير خاصة بالهرمونات العصبية في مركز الانفعالات بالمخ.

**8-4- العلاج السلوكي:**

ويتم ذلك بتدريب المريض على عملية " الاسترخاء " ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق و الانفعال .( **فيصل محمد خير الزراد، 1984 ص76** )

**8-5- العلاج الجراحي:**

هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية و التي تكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق و ذلك عن طريق الألياف العصبية الخاصة بالانفعال ، أين يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة و التأثير بها .( **فيصل محمد خير الزراد ، 1984 ص 77** )

**9- قياس القلق للرياضيين :**

لقد توصل "كاتل" Cattell و " شاير " Scheier من خلال دراستهما العملية إلى و جود عاملين واضحين للقلق هما " قلق السمة " و " قلق الحالة " وقد دعم " سبيلبرجر " Spelberger عام 1971 و زملاؤه هذا المفهوم في دراساتهم المتعددة و استطاعوا التمييز بين جانبين من القلق هما جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة و هو ما يعرف بحالة القلق .

بينما يعرف القلق الحالة بأنه: " حالة انفعالية مؤقتة تتميز بالذاتية و الشعور بالخوف و توقع الشر و يصاحب هذه الحالة زيادة نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي ".

و لقد أوضحت نتائج البحوث أو قلق السمة يوجد لدى جميع الأفراد بما فيهم الرياضيون و لكن بدرجات متفاوتة و بالطبع فإن الأفراد الذين يتميزون بارتفاع درجة قلق السمة يكونون أكثر توترا و قلقا عند تعرضهم لمواقف التوتر مثل المنافسة الرياضية.

و تأكيد للمعنى السابق تشير " كلافورا" Klavora عام 1979 أن سمة القلق تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على درجة الإثارة الانفعالية للاعب قبل المنافسة أو التدريب ، لذلك لم يكن من المستغرب أن يحاول " سبيلبرجر " استخدام مصطلح " قلق المنافسة " للربط بين مفهوم القلق و الأداء الرياضي ، وقد عرف من وجهة نظر قلق المنافسة بأنه " الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهددات والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر تتسم بالخوف و التوتر " ، ووفقا لرأي " سبيلبرجر " فإن الخوف من الفشل و الخوف من الضرر البدني يعتبران من أهم المحددات التي تؤدي إلى حدوث قلق الحالة في المنافسة الرياضية .( **أسامة كامل راتب ، 2000 ص 116** )

**3 – عملية الانتباه ( حدة التركيز )**

**1- تعريف الانتباه:**

**1-1- تعريف الانتباه حسب الدكتور محمد العربي شمعون :**

الانتباه هو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أم الأحاسيس الباطنية أم على مستوى الإدراك العقلي ، بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة أي أن الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الإحساس و انتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين،إلا أن الانتباه لا يتوقف و لكن ينتقل بصورة مستمرة و سرعة خاطفة ، خلال أجزاء من الثانية.( **محمد العربي شمعون ، 1996ص 254-255** )

**1-2- تعريف الانتباه حسب الدكتور راضي الوقفي:**

الانتباه هو عملية توجيه وتركيز في منبه ، بعد مقدمة ضرورية لوضوح الإدراك باعتبار عملية تأويل لهذا المنتبه ، مع ما يتبعه ذلك من الاكتساب والخبرة العقلية فنحن نستخدم الانتباه لتوجه أجهزتنا الحسية و الإدراكية لاختيار معلومات معينة لمعالجتها تخصيص الطاقة اللازمة للقيام بهذه المعالجة .

تنهال المنبهات عادة على حواسنا من مصادر متعددة دفعة واحدة ولكننا لا نصغي إليها جميعا انصياعا متساويا .( **راضي الوقفي ،1998 ص 250** )

وقد عرف الانتباه علىأنه:

- توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.
- أو أنه مصفاة لتصفية المعلومات عند نقاط مختلفة في عملية الإدراك .( **صالح حسن الداهري ،وهيب مجيدالكبيس ، ص 144** )

**1-3- تعريف الانتباه حسب م . خليفة بركات:**

لا شك أن الإنسان في حياته اليومية يتعرض للعديد من المثيرات ، و هو يستجيب لبعض المثيرات أي يدركها و لا يدرك البعض الأخر ، و يختار من بين التي يتعرض لها لما يدركه ويستجيب له ، ويتوقف اختياره للمثيرات على الانتباه الذي يوجه إليه .

و المقصود بالانتباه "هو توجيه الطاقة العقلية نحو مثير أو أكثر من المثيرات الداخلية أو الخارجية، من بين المؤثرات الكثيرة المحيطة بالفرد في المجال الذي يوجد فيه".( **محمد خليفة بركات، 1986 ص 607** )

و يقصد به " أن يبلور الفرد شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي وتزداد قدرة الطالب الثانوي على الانتباه سواءا في مدة الانتباه أو مداه ، فهو يستطيع أن يستوعب كل مشكلة طويلة معقدة في يسر وسهولة تامة ".( **محمد مصطفى زيدان، 1976 ص158** )

و يمكننا القول كذلك أن الانتباه هو "تركيز الشعور نحو شيء ما بحيث ينفرد هذا الشيء بملء مجال الشعور".(**محمد يعقوبي ، 1968 ص27** )

كما يعرف الانتباه بأنه " تجتمع الفاعلية النفسية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامة الوضوح فإذا كانت الظاهرة خارجية كان الانتباه حسي وإذا كانت داخلية كان الانتباه تأمليا.(**جميل صليب،1981، ص 461** )

**2- أنواع الانتباه:**

إننا إذا ننتبه إنما نختار المنبه تلقائيا ، إذا كان من النوع المراد لنا و الذي يتماشى ورغباتنا كأن يتابع مهتم بكرة القدم لعبة شيقة ، وقد يكون الانتباه قصريا وذلك حين يفرض علينا المنبه فرضيا فننتبه دون إرادة منا إليه ونختاره دون غيره كما لو سمعنا هزيم الرعد فجأة أو انتابنا ألم في المعدة ، وقد تكون عملية الانتباه إرادية نبدل فيها جهدا

لتركيز وعينا المنبه كأن يستمع الطالب إلى محاضرة جافة في بحث لا يميل إليه أو يتابع قصة مملة من صديق على سبيل المجاملة ،وعلى هذا ضبط الانتباه قد يكون إراديا أو غير إراديا. ( **راضي الوقفي،1998 ص251** )
وينقسم الانتباه إلى نوعين من حيث الدافع و الموضوع:

**2 –1– الانتباه من حيث الدافع:**

ينقسم الانتباه من حيث الدافع إلى ثلاثة أقسام:

**2–1–1– الانتباه اللاإرادي** ( **القصري** ): هو ذلك النوع الذي يوجه الشخص انتباهه إلى الشيء رغما عنه . ( **صالح حسن الداهري ، ص 144** )
و هو الذي يحدث بطريقة غير إرادية ، فهن يفرض المثير نفسه فرضا ، فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات حيث يجد الشخص نفسه يوجه انتباهه لموضوع أو مثير معين كالتفاته نحو مصدر صوت مرتفع.( **محمد خليفة بركات، 1986 ص 608** )

**2–1–2– الانتباه التلقائي:**هو ذلك النوع من الانتباه الذي يحدث من تلقائي نفسه و بدافع فطري مثل الانتباه إلى الطعام أو الزواج .( **صالح حسن الداهري ، ص 144** )
هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه، إذا لا يبدل في سبيله جهدا بل يمضي سهلا.

**2–1–3– الانتباه الإرادي:** هو ذلك النوع من الانتباه الذي يعتمد على الإرادة ويحقق الأهداف و المثل العليا ويحتاج إلى نوع من الجهد. ( **صالح حسن الداهري ، ص 144** )
وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بدل جهد قد يكون كبيرا والذي يتم برغبة الشخص كما يحدث عندما يوجه انتباهه إلى التفكير في حل مشكلة معينة أو عندما يقصد الذهاب لمشاهدة إحدى المباريات ويركز انتباهه في متابعتها بإرادته ، و في هذه الحالة يمكن أن يبذل الشخص جهدا معينا لتركيزالانتباه لفترة طويلة أو قصيرة **من** الوقت حسب رغبته وإرادته وفي بعض الحالات يشعر الفرد بما يبدله من جهد في حمل نفسه على الانتباه كالانتباه إلى محاضرة أو حديث جاف أو يدعو إلى شرود ذهن ، إذ لا بدا أن ينتبها لحكم الحاجة أو الضرورة ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف منه.( **أحمد عزت راجع، 1972 ص 180–181** )

**2–2– الانتباه من حيث الموضوع:**هناك الانتباه الداخلي و الانتباه الخارجي ، فإذا اتجه الانتباه إلى شيء خارجي سمي خارجيا ، و إذا اتجه إلى حياتنا الداخلية سمي داخليا .

**2–2–1–الانتباه الخارجي:**و ينقسم إلى حسي و حركي:

***الانتباه الحسي:**و يتمثل في توجيه الذهن إلى أحد المدركات الحسية كالمرئيات و المسموعات ....إلخ فإذا ما انتبه الشخص إلى صور مختلفة أو روائح كان انتباهه مرئيا ، و إذا ما انتبه إلى نغمات موسيقية كان انتباهه سمعيا. **(صالح حسن الداهري، ص 145 )**

***الانتباه الحركي** :هو تنظيم لحركات و ترتيبها حتى تصبح مطابقة للأشياء الخارجية كانتباه العامل لعمله و ترتيب الحركات الضرورية لإنجازه وفقا لما تقتضيه شرائطه المختلفة .

**2-2- الانتباه الداخلي**: هو نظرة الإنسان إلى حياته الداخلية و تأمله إياها ، إما أن يكون هذا الانتباه عملا ذهنيا بسيطا و إما أن يكون تأملا عميقا ، و قد يتأمل الإنسان أفكاره أو ذكرياته أو تصوراته من حيث هي متوترة من أشياء خارجية و يسمى هذا التأمل بالتأمل الباطني أو الاستبطاني .

**3- درجات الانتباه :**

شبه العلماء الانتباه بعمل العدسات المحدبة التي تجتمع في بؤرة واحدة ، فكما أن العدسة تزيد قوة الأشعة المجتمعة في المركز ، كذلك يزيد الانتباه وضوح العناصر التي يتجه إليها(**جميل صليب،1981 ص 462** )، و هذا يدل على أن الانتباه له درجات مختلفة ، أولها الانتباه المشتت و أعلاها التأمل العميق .

**3-1- الانتباهالمشتت:**

هي الحالة التي تتفرق فيها عناصر حياتنا الداخلية و تتشتت ، فلا يتميز فيها إحساس عن أخر و لا إدراك عن إدراك أخر ، بل تبقى الإحساسات و الادراكات و العواطف و الأفكار كلها نمط واحد من حيث شدتها .

**3-2- الانتباه المتجمع:**

هو الحالة التي تتجمع فيها فعالية النفس حول موضوع معين كما تتجمع أشعة العدسة في مركز واحد و إن هذا التجمع يقتضي على الأكثر جهدا و إرادة و هو أعلى درجات الانتباه تنظيما لفاعلية النفس.( **أحمد عريبيحمودة المجمعي، 1990 ص 4** )

مثال: تركيز انتباه أغلبية الجمهور الحاضر في ميدان كرة القدم إلى تحرك الكرة بين اللاعبين داخلالملعب.

**4- مظاهر الانتباه:**

يتميز الانتباه بعدة مظاهر و يمكن حصرها في ستة مظاهر و هي:

**4-1-حدة الانتباه:** أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة و وضوح و سرعة..

**4-2- ثبات الانتباه:** القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد أطول فترة ممكنة.

**4-3- تحويل الانتباه:** القدرةعلى توجيه سرعة الانتباه من نشاط معين إلى نشاط أخر و بنفس الحدة.

**4-4- توزيع الانتباه:**العمليات و النشاط النفسي الموجه نحو شيء واحد أو نشاط واحد فقط.

**4-5- حجم الانتباه:**كمية المواد أو العناصر التي يمكن إدراكها في وقت واحد أو بدرجة من الدقة و الوضوح.

**4-6-تركيز الانتباه:**العمليات و النشاط النفسي نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد ،كما أدرجت ضمن مظاهر الانتباه المظاهر الحركية و المظاهر الفسيولوجية .

**4-7- المظاهر الحركية:**ليس الانتباه مجرد حالة نفسية ، و إنما هو كذلك وضعية جسمية لاسيما إذا كان موضوع الانتباه أشياء محسوسة ، فالرؤية و الإصغاء يصحبهما تسديد العين و تصويب الأذن و توجيه الرأس و الجسم كله أحيانا لتسهيل ذلك التكيف و هذا مايمكن ملاحظته عند العدائين فهم يتوجهون بكل حواسهم خاصة حاسة السمع أي الإصغاء قصد سماع إشارة المسدس معلنة انطلاق السباق (عدائي المسافات القصيرة) ولم يتم ذوق الشيء إلا بحركة مطابقة للسان و الشفتين و كذلك الشم ، أما اللمس فإنه يقتضي انطباق اليد على أبعاد الشيء الذي تحسه و التناسب بين تلك الأبعاد و تتجلى هذه الظاهرة عند استلام الشاهد في سباقات التتابع فالعداء المستلم للشاهد فبمجرد أن يلمسه بيده حتى تراه ممسكا به جيدا و الانطلاق دون مشاهدته (....) و حتى عندما يكون موضوع انتباهنا ذكريات أو صور فإن هذا الانتباه تصحبه حركة في المقلتين و انفكاك حسي .( **محمد يعقوب، 1968 ص 32** )

**4-8- المظاهر الفسيولوجية:**إلى جانب المظاهر الحركية هناك مظاهر فسيولوجية تتمثل في تغيرات تحدث على مستوى بعض الأجهزة و الأعضاء مثل تباطؤ التنفس الذي يصل إلى حد توقف للحظات حسب شدة الانتباه و اتساع الأوعية في الدماغ و ضيقها في الأطراف مما يبين أن النشاط الذهني تصحبه زيادة في الحركة الدموية في الدماغ. ( **محمد يعقوب، 1968 ص 33-34** )

مثال :عداءو مسافة 100م ، قبل سماع إشارة الانطلاق يشدون النفس خلال مسافة معينة من السباق .

**5- عوامل جذب الانتباه:**

يعتمد جذب الانتباه و تركيزه على عدة عوامل، منها مايعود إلى عوامل موضوعية أو خارجية تتعلق بطبيعة المنبه و منها ما يعود إلى عوامل ذاتية تتعلق بالفرد نفسه .( **راضيالواقفي، 1998 ص 253** )

**5 -1- العوامل الموضوعية:** تعد التغيرات المفاجئة في الأضواء الصادرة عن المنبه أو ألوانه أو حركته أو حدته أو كونه غير مألوف من أبرز العوامل التي تجلب الانتباه و تديمه و تدعى العوامل بالعوامل الموضوعية و أهمها:

**5-1-1- شدة المنبه:** من المألوف في سيكولوجية الإعلان أن كبر الحجم أدعى إلى الانتباه من صغره ، سواء أكان الإعلان على شكل صناديق أو إشارات كما أن الخط العريض للعناوين في الكتاب يجلب الانتباه أكبر من

خط الهوامش الصغير ثم إن الألوان الساطعة و المشبعة تطغى على الألوان الباردة و كذلك تطغى الأصوات العالية على الأصوات الخفيفة ، و ركلة حادة على قبضة الساق تجلب الانتباه أكثر من وكرة في الكوع ، و الرائحة الأقوى هي الأولى في جلب الانتباه .

**5-1-2- تكرار المنبه:** إن الصافرة لمرة واحدة قد لا تجلب الانتباه عند اللاعبين أما إذا كررها الحكم فإن ذلك يؤدي إلى لفت انتباههم ، غير أنه إذا استمر التكرار رتيبا و على وتيرة واحدة فقد قدرته على استرجاع الانتباه .

**5-1-3-تغير المنبه:** عامل قوي في جذب الانتباه، فنحن لا نشعر بهتاف الجمهور في المدرجات لكن إذا توقف هتافهم فجأة فإن هذا يستدعي الانتباه.

**5-1-4 -التباين:** كل شيء يختلف اختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه من المرجح أن يجلب الانتباه إليه كعلامة قائد الفريق الموضوعة على الذراع تجلب الانتباه كي يتبين للخصم و الحكم من هو القائد.

و يمكن تغير المنبه باعتباره نوعا من التباين فعلامات الإشهار التي يضعها اللاعبون على القمصان تكون أكثر جذبا للانتباه خاصة إذا كانت تحيط بها هوامش و مساحات مزخرفة.

**5-1-5- حركة المنبه:** الحركة نوع من التغيير فالإعلانات المحيطة بالملعب و التي تكون كهربائية متحركة أجذب للانتباه من الإعلانات الثابتة.

**5-1-6- الاهتمام:** الرياضي يجتذب انتباهه البرامج الرياضية أكثر من البرامج و الحصص التلفزيونية الأخرى.

**5-2- العوامل الذاتية :**

تدور هذه العوامل حول تركيز الانتباه على ما يتصل بحاجاتنا و رغباتنا و قيمنا و دوافعنا و توقعاتنا من المنبهات. **( راضيالواقفي، 1998 ص 254 )**

إن الشروط الموضوعية لا تكفي أحيانا لإثارة الانتباه، بل الملاحظة و التجربة تدلان على أن الانتباه يخضع في بعض الأحيان لشروط ذاتية داخلية هي الاهتمامات المختلفة التي توليها بعض الأشياء دون الأخرى و تنقسم العوامل الذاتية إلى مؤقتة و دائمة.

**5-2-1- العوامل المؤقتة:**

- **الحاجات العضوية:** الجائع إذا كان سائرا في الطريق لفتتانتباهه الأطعمة و روائحها بوجه خاص.
- **التهيؤ الذهني** :فالرياضي عند دخوله محل بيع للألبسة الرياضية فإن الملابس الخاصة باختصاصه الرياضي تكون أول شيء يراه في المحل و اللاعب في الميدان ينتبه إلى زميله بالرغم من الضجيج الذي يحدثه الجمهور .**(سهيل كامل أحمد، 1999 ص104 )**

**5-2-2- العوامل الدائمة:**

- **دوافع هامة:** فلدى الإنسان و جهة ذهنية بوصوله للانتباه إلى المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم كذلك مثل دوافع الاستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للأشياء الجديدة أو المألوفة.
- **الميل المكتسب** :يبدأ أثره في اختلاف النواحي التي ينبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد فلو ذهب عالم النبات و جيولوجي و سيكولوجي إلى حديقة الحيوانات ، فعالم النبات سوف يلفت انتباهه بوجه خاص الزهور و النباتات و الجيولوجي يهتم إلى ما يوجد بالحديقة من أحجار و صخور ، و أما السيكولوجي فيجذبه سلوك الحيوانات داخل الأقفاص أو بالأحرى سلوك من يتفرجون عليها خارج الأقفاص . ( **سهيل كامل أحمد، 1999 ص104** )

**6- طبيعة عملية الانتباه:**

هناك عمليتان فسيولوجيتان و يرتبطان مباشرة بعملية الانتباه و هي :

التكيف الحسي، أي توافق الأعضاء الحسية، أما الوظيفة الثانية التهيؤ الذهني أي التوقعات العقلية إزاء الموضوع الذي توجه إليه الانتباه.

**6-1- التكيف الحسي:** إن التوافق الحسي يحدث بوضوح عندما ننتبه إلى أشياء فيزيقية فعندما ننظر أو نصغي فإننا لا إراديا نكيف عيوننا و أذاننا و نحول رؤوسنا و أجسامنا أيضا ، و عندما نريد أن نلمس سطح ما أو نتحسس جسما معينا فإننا نحرك الأصابع بالطريقة المناسبة ، و النتيجة أن هناك شعورا عضويا شاملا يفيد بأن الانتباه يحدث الآن و كان " فيشير " هو أول من قام بتحليل هذه المشاعر و تمييزها عن المشاعر الأقوى لقد كتب يقول : " عندما نحول الانتباه من أشياء خاصة بإحدى أعضاء الحدس إلى أشياء خاصة بعضو حسي أخر ينتج لدينا شعور غير قابل للوصف عن اتجاه حصل فيه التغيير أو توتر محلي مختلف ، و نشعر بجهد أمامي في العين و جهد موجه إلى جانب الأذن يتزايد مع درجة الانتباه .

**6-2- التهيؤ العقلي:**

التهيؤ العقلي هو الجهد الذي يبدل للانتباه إلى شيء في المجال البصري مثل الهامشية لصورة ما ليس أكثر أو أقل من الجهد الذي يبدل لتكوين فكرة جلية للصورة و تعمل الفكرة على مساعدة الإحساس و تجعله أكثر وضوحا و تمييزا ، و ذلك الجهد هو الجزء الباقي مما تعرفه بأنه جهد أو ضغط الانتباه .

وعندما تتوقع أن تدق ساعة الحائط فإن عقلنا يكون مشعا بصورتها بدرجة أنه في كل لحظة نشعر أننا نسمع الدقات المنتظرة.( **عبد الرحمان محمد عيسوي ، 1991 ص 173-174** )

**7- مشتتات الانتباه:**

يشكو بعض الناس من تشرد أبنائهم أو بقدر قليل أو أكثر أثناء العملية أو الحديث أو القراءة أو مذاكرة الدروس فهم يعجزون عن التركيز إلا لبعض الدقائق ثم ينصرف انتباههم من جديد إلى شيء أخر بجدون صعوبة في

استرجاع انتباههم و يرجع ذلك إلى عدة عوامل بعضها يرجع إلى الفرد نفسه و هي جسمية و نفسية و بعضها عوامل خارجية طبيعية أو اجتماعية .

**7-1- العوامل الجسمية:**

قد يرجع شروط الانتباه إلى التعب و الإرهاق الجسمي أو عدم الانتظام في تناول وجبة الطعام.

هذه العوامل من شأنها أن تنقص من حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة مما يشتت انتباهه.

**7-2- العوامل النفسية:**

كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية كعدم ميل الرياضي إلى رياضة ما و بالتالي عدم اهتمامه بها، أو انشغال فكره بأمور أخرى اجتماعية أو عائلية ... الخ.

**7-3- العواملالاجتماعية:**

قد يرجع الشرود إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسوسة أو نزاع مستمر بين الوالدين لأسباب مالية أو متاعب عائلية مختلفة ، لدى ما يلبث الفرد أن يلتجئ إلى أحلام اليقظة التي يجد فيها مهربا من الواقع المؤلم.

و يلاحظ أن الأثر النفسي لهذه العوامل تختلف باختلاف قدرة الناس على التحمل و الصمود فمنهم من يكون أثرها فيهم كأثر الكوارث و الصدمات العنيفة.

**7-4- العوامل الفيزيقية:**

من هذه العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها ، بحيث تحدث الزغللة و منها سوء التهوية و ارتفاع في درجة الحرارة و الرطوبة.(**أحمد عزت راجع، 1972 ص 187** )

ومنها الضوضاء و لهذا تجدر الإشارة إلى ما يصرح به بعض الناس و الطلاب من أن إنتاجهم يزداد في الضوضاء عنه في مكان هادئ،و هذا الموضوع كان مثيرا للكثير من التجارب في علم النفس.

**8- اضطراب الانتباه:**

**8-1- مؤشرات اضطرابات الانتباه :**

أهم المؤشرات الدالة على اضطرابات هي:

- عدم الاستقرار المصحوب بالنرفزة .
- عدم القدرة على التركيز على فعالية تستوجب التركيز على القراءة .
- تشتت الانتباه، كثرة النسيان، الشرود الذهني.
- الإحساس السريع بتقلبات المزاج .
- كثرة العصبية عند الانتظار،وأصعب ما عليه أن يقف في صف بانتظار دوره للحصول على شيء.
- عدم الصبر على إنجاز أي عمل أو تحقيق أي مشروع.
- الصعوبة في حل أية مشكلة و معاناة التعامل مع الزمن .

- التسرع ، عدم الاهتمام ، و اتخاذ القرارات المستعجلة .
- عدم الصبر و قلة الانتباه عند التعرض للضغط النفسي .
- كثرة الفظاظة و الفوضى في السلوك الظاهري.
- الاتصاف بضعف التصور للأشياء الحسية. ( **ديان هيلز، ص 91** )

**8-2- انتشار اضطرابات الانتباه:**

يوجد بوجه عام مابين( 1%- 2% ) من الكبار من لديهم اضطرابات ومشكلات خاصة بالانتباه ، وهذه النسب تشمل كلا من الرجال و النساء وهي خاصة سكان و. م . أ فيكون المجموع الذي اتضح انه يعاني أصحابه من مشكلات اضطرابات الانتباه خمسة ملايين شخص لا يستطيعون التحكم في حركاتهم وليس لهم سيطرة على دوافعهم ، وهذه المشكلات هي أكثر انتشارا حتى بين الأطفال ، فهي أصابت بشرورها و تصيب (3 % - 10 % ) من الناشئين الصغار ، و أن حوالي ثلاثة أرباع منهم هم من الأولاد الذكور .

و في سن الرشد ، يبدو أن النساء و الرجال على حد سواء معرضون كثيرا للوقوع فريسة لمشكلات اضطرابات الانتباه ، و لكن الاحتمال الأكبر هو أن الأولاد الذكور الذين تشخص عندهم هذه الحالات ، هم الذين تستمر معهم كعادة وتلازمهم أكثر من البنات إذ تظهر عندهم أعراض مشكلات اضطرابات الانتباه أكبر فتستمر معهم أكثرو الاحتمال القائم أيضا أن الإناث يمكن أن تطور لديهم هذه المشكلة في مراحل لاحقة. (**ديان هيلز، ص 94** )

**8-3- سبب اضطراب الانتباه:**

اضطراب الانتباه و ما يصطحبها من اضطرابات في الحركة المفرطة يمكن أن تنشأ نتيجة خلل وظيفة الدماغ ، و بفضل الأجهزة المتطورة و حسب استخدامها وفق تقنيات متقدمة ، تمكن الباحثون في المعهد الوطني الخاص بالصحة العقلية من قياس طبيعة النشاط الرياضي في داخل الدماغ و منه تبين لهم كيف أن أعراض الانتباه و اضطراباته بأنه كانت موجودة في دماغ الكبار من الصغر و كيف تمت معهم فظهرت أعراضها عندهم عندما يلغوا سن الكبر .

وتجدر الإشارة كذلك أن سبب اضطرابات الانتباه مرتبطة بالوراثة و كذلك أثبتت الدراسات أن اضطرابات الغدة الدرقية يمكن أن تسهم في اضطرابات الانتباه. ( **ديان هيلز، ص 95** )

**8-4- كيف يشعر مضطربو الانتباه:**

يحب الأفراد المصابون بالاضطرابات الخاصة بالانتباه حياة ملؤها التشويش و حافلة بالإحباطات ذلك لأن عمليات تفكيرهم تختلف تماما الاختلاف عن غيرهم و أن تفكيرهم قابل للتشويش و التشتت

بسرعة فكم من مرة حدث فيها أن مضطربا في الانتباه غير غايته و سار إلى غير هدى ، فقد حدث مثلا أن سار أحدهم من دائرته التي يعمل فيها إلى مكتب البريد ، لكنه بدلا من إتمام هدفه الأساسي و هو إرسال رسالة التي من أجلها غادر مكتب عمله .

**9- تحليل الانتباه:**

إن الانتباه مقيد بشروط فسيولوجية و نفسية :

**9-1- الشروط الفسيولوجية:** الانتباه مصحوب بعوامل فسيولوجية كثيرة من بينها :

**9-1-1- حركات الأعضاء:**

الانتباه مصحوب بكثير من الظواهر الحركية كتقلص العضلات أو تمددها أو وفق حركتها و تبدل حركات الرأس و الوجه و الحواس في سبيل مؤالفة الشيء الخارجي و مطابقته ، فالانتباه الحسي مثلا يقتضي مطابقة العينين و الأذنين لشيء خارجي ، و قد توقف الإنسان عن الحركة في الانتباه الداخلي، و التفكير، فالحاجبان يهبطان و تتشكل بينهما غصون عمودية و العين تغمض أو تتوارى وراء حاجب الفكر ، أما الانتباه الحسي فتتقلص عضلة الجبهة و يرتفع الحاجبان و تتشكل فوقهما أخاديد أفقية، و الجسد قد يترجم عن انتباه صاحبه يوقف حركاته أوتسكينها لقد بين سيمون أن للأوضاع الجسدية شأن عظيم في انتباه التلاميذ. ( **جميل صليب ، 1981 ص464** )

و يقول جون جاك روسو : " إني لا أستطيع التأمل إلا إذا مشيت فإذا و قفت أفكاري إن رأسي لا يسير إلا مع رجلي.(**جميل صليب ، 1981 ص465** )

**9-1-2- تبدل الدورة الدموية:**

إن الانتباه مصحوب بتبدل الدورة الدموية لأن الدم في حالة الانتباه يترك أطراف الجسمو يتجمع في المراكز العصبية حتى أنه لشدة تجمع الدم قد يحدث اختلال في المراكز العصبية العاملةفما بالك إذا كان كل عنصر يمتص كمية من الدم التي تساعده على التجريد.

**9-1-3- تبدل التنفس :**

الانتباه مصحوب أيضا بتبديل في النفس فيقتصر الزفير و يطول الشهيق و يزيد من ضربات القلب ، إن التنفس في الانتباه الشديد اللهاث في التعب و الإعياء .

**9-2- الشروط النفسية:**

إذا نظرنا إلى الانتباه من الواجهة النفسية رأينا أنه تغير تركيب الشعور و يبدل فعالية التنفس :

**9-2-1- تغيير تركيب الشعور :**

وصف ( ريبو ) الانتباه بقوله: " إنه يضيف مجال الشعور " ( **جميل صليب ،1981 ص 465** ) ، ويقلب الظواهر المختلفة إلى فكرةواحدة، إن عناصر الشعور في حالة الانتباه تتغير على ما هي عليه في حالة طبيعية لأن التصورات كلها تتقلب إلى تصور واحد ويتعذر على الإنسان أن ينتبه إلى شيئين معا في وقت واحد.

**10- نتائج الانتباه:**

إن الآثار أو النتائج البعيدة للانتباه كثيرة و لا حصر لها، و النتائج المباشرة للانتباه هو أنه يساعدنا في : 1- أن نذرك ، 2- أن تتصور ، 3- أن نميز ، 4- أن نتذكر على أحسن ما يمكننا للأشياء وبصورة واضحة. (**عبد الرحمان محمد عيسوي ، 1991 ص 179** )

**10-1- الإدراك والتصور:**

معظم الناس يتفقون أن إحساسا ما سوف يكون أكثر قوة عندما يصاحبه انتباه ما عما لو كان الإحساس وحده، وعندما نستمع إلى نغمة معينة في وتر الموسيقى فإن تلك النغمة التي تنتبه إليها نسمعهاكما لو كانت أكثر ارتفاعا تأكيدا من النغمات الأخرى، فالانتباه يزيد المحسوسات قوة ووضوحا وبروزا .

**10-2- التميز:**

ليس هناك جدال من أن الانتباه يزيد من وضوح كل ما ندرك بحواسنا أو نتصور فبعقولنا، و الموضوعالذي ينتج من الانتباه يختلف عن الأشياء الأخرى و عن التحليل الداخلي أو التقسيم للأجزاءالمختلفة لأن هذهالأمور الأخيرة أساسا عبارة عن نتائج للتميز العقليالذي يشتمل على عملية الإدراك و المقارنة وتذكر العلاقات المختلفة، فعملية الانتباه نفسها ليست تمييز و تحليل ، و أكثر ما يمكن قوله هو أنها حالة تهيئة مسبقةلعمل ذلك أي للتحليل والتميز.

**10- 3- التذكر:**

إن الشيء الذي حدث أن انتبه إليه الفرد سوف يظل في الذاكرة بين الشيء الذيتسمح له الانتباه سوف لا يترك أي أثر، فالانتباه يساعد على بقاء المعلومات في الذاكرة، أما المسألة أن هناك بعض الحالات العقلية غير شعورية أو بالأحرى بعض الحالات التي لم نعرها أي انتباه، و أصبحت بذلك في حيز النسيان فإنها مسألة مازالت تبحث عن حل. (**عبد الرحمان محمد عيسوي ، 1991 ص 171** )

**4 – كرة القدم والمنافسة الرياضية**

**1–كرة القدم :**

**1–1–تعريف كرة القدم:**

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يضم كل فريق (11) لاعبا و تلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ، و تدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين كل شوط يدوم 45 دقيقة و يتخللها بين الشوطين فترة للراحة تدوم 15 دقيقة ، و تجرى المقابلة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون و تتكون هذه الأخيرة من : تبان ، قميص ، جوارب ، وحذاء رياضي خاص باللعب. ( **التذكر الرياضي ، 1998 ص6** )

**1–2– تاريخ كرة القدم:**

لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد يد البداية الحقيقية لكرة القدم ، فهي لعبة قديمة في التاريخ وجدت في القرنين الثالث و الرابع قبل الميلاد في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية .

ويذكر الباحثين أن القدماء المصريين هم من حاولوا ممارسة هذه اللعبة، ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين و هم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز.( **مختار سالم ، 1988 ص 12** )

وحسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة بكرة القدم فنجد أن اليونان قديما كانوا يسمونها " أبيسكيروس " Episkyros و كان الرومان يلقبونها " هارباستوم " Herbastom كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني " التسوشو " Tsuchu ، في حين في إيطاليا كانت تدعى " كالتشيو " و هو ما يطلق على البطولة الإيطالية حاليا. ( **حسن عبد الجواد ، 1984 ص 15** )و يجمع الكل على أن نشرة كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر بريطانية ، حيث أخذت من مواقع القومية التي بينت على هزيمة الدانمارك و التنكيل برأس القائد الدانماركي . ( **إبراهيم علام ، 1960 ص 23** )و بعد الخلافات و النقاشات حول ملامح لعبة كرة القدم ، تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه الكرة لعبتين ، الأولى باسم " سوكر " Soccer و الثانية باسم " ريجبي " Rugby ، و بعدها عام 1845 تم وضع القواعد 13 لكرة القدم ، وهذا في جامعة " كامبردج " ، وبعدها أسس قانون كرة القدم و ولد أولإتحاد أوروبي و هو الإتحاد الإنجليزي و هذا في 26 أكتوبر 1863 ، و حول انتشار هذه اللعبة فكانت بريطانيا هي البلد الأم لكرة القدم ، وانتشرت هذه اللعبة عند جارتها ايرلندا و في عام 1831 بدأت ايرلندا توفد فرقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ، و هكذا انتشرت اللعبة في هذا البلد بعد ذلك لدرجة أنه صار لها في نيويورك وحدها 405 ملعب في أنحاء حدائقها و تأثير شباب بريطانيا و هكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي لها عام 1882 .( **إبراهيم علام ، 1960 ص 12** )

**1-3- كرة القدم في العالم:**

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة بأربع سنوات ، و حدث خارق للعادة يجذب إليه أنظار العالم و هي السيدة كأس العالم لكرة القدم حيث هذه الأخيرة تثير توترا حادا في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب و تحبس الأنفاس ، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي و هذه اللعبة تحتل الصدارة .

و فكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم ، لكن هذه الفكرة جوبهت بمعارضة من قبل بعض الدول الأعضاء ، فعدل الإتحاد الدولي لكرة القدم عن تنفيذها و في عام 1920 اقترحت النمسا و المجر و تشيكوسلوفاكيا سابقا و إيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين ، و ذلك لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على الهواة و لكن هذا الاقتراح لم يلقى الدعم الكامل من الدول الأعضاء .

و في عام 1920 بعد إقامة دورة الألعاب الأولمبية في أمستردام طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا المجر ، إيطاليا ، السويد ، اسبانيا ، و الأورغواي ، فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 . (**حنفي محمود مختار ، 1988 ص 23** )

**1-4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة لكرة القدم في العالم:**

1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم .
1855: تأسيس نادي لكرة القدم لبريطانيا " نادي شفيلد "
1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم أول إتحاد في العالم .
1870: يسمح لحارس المرمى باستخدام يديه لصد الكرة و مسكها .
1875: حدد ارتفاع عارضة المرمى .
1878: استعملت سفارة الحكم .
1880: وضع قواعد رمي التماس باليدين .
1882: انعقاد مؤتمر دولي بلندن ضم مندوبي إتحاداتبريطانيا ، اسكتلندا ، ايرلندا و ويلز و تقدر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيد القانون و تعديله ، و قد إعترفالإتحاد الدولي عن تأسيسه بهذه الهيئة .
1885: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .
1891: تقرر وضع الشبكة خلف المرمى ، كما تقرر مادة ضربة الجزاء .
1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم « FIFA » .
1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .

1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمبارة .

1939: تقرر وضع الأرقام على ظهور اللاعبين ، و تقفت المباريات الدولية بسبب الحرب.

1945: استأنفت المباريات الدولية الرسمية .

1953: الدورة العربية الأولى بالإسكندرية و كانت لعبة كرة القدم أبرز الألعاب .

1955: دورة المتوسط و ضمن ألعابها كرة القدم .

**1-5- كرة القدم في الجزائر:**

طويل هو تاريخ كرة القدم الجزائرية ، فقبل اندلا ع الكفاح المسلح ، كانت هناك فرق تحمل أسماء ترمز لعروبتها ودينها ففي سنة 1921شهدت تأسيس فريق مولودية الجزائر جاء بعده تأسيس فريق الإتحاد الرياضي لوهران ، وبانضمام فرق أخرى للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية حقيقة لم ترضي السلطات الفرنسية .

وفي خضم الثورة المسلحة ولد فريق جبهة التحرير الوطني لإسماع صوت الجزائر لكل العا لم من خلال كرة القدم ، وقد بدأت مسيرة هذا الفريق من تونس و نجح عبر العا لم في تحفيظ النشيد الوطني و التعريف بالقضية الوطنية .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الجميل حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا ، تلتها مرحلة الإصلاحات 1978-1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم لتوفير إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ، ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، و وصلت قمتها في مونديال إسبانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عملقة كرة القدم و هو فريق ألمانيا الغربية ، و أحسن نتيجة تحصل عليها الفريق الوطني هي نيله لكأس إفريقيا للأمم سنة 1990، و التي أقيمت بالجزائر.

**(LeFootballen Vert : A-BLHAOURI-Edition COA , Alger , p 489-490 .)**

**1-6- تلخيص لبعض الأحداث الهامة لكرة القدم في الجزائر:**

1917: فتح قسم خاص بكرة القدم .

**1921**: ميلاد أول فريق في الجزائر .

1957: تكوين فريق في الجزائر .

1962: تكوين الفدرالية الجزائرية .

1963: تنظيم أول بطولة و كأس في الجزائر فاز بالبطولة إتحادالجزائر ،وبال:أس وفاق سطيف .

1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية في ببرازافيل .

1967: أول تأهل للجزائر إلى ألعاب البحر الأبيض المتوسط .

1968: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا بأثيوبيا .

1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط .

1976: أول رئيس للفاف FAF " محمد معوش " .

1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا .

1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا .

1990: الفريق الوطني يفوز بكأس إفريقيا لأمم لأول مرة .

1991: أول كأس أفروأسياوية .

1997: أول كأس عربية لمولودية وهران بالإسكندرية .

1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بكأس العرب .

2014: أول تأهل إلى الثمن النهائي في كأس العالم بالبرازيل .

**1-7- كرة القدم الحديثة :**

إن لكرة القدم الحديثة متطلبات هامة نستطيع ذكر أهمها :

**1-7-1- متطلبات كرة القدم الحديثة:**

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا فمنذ عام 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة و الفهم الصحيح على الأداء القوي و المتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو للعب بعرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافسو لقد ترتب على قرار الاتحاد الدولي بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاثة نقاط و الفريق المتعادل على نقطة واحدة ، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى بكثير .

و الشرط اللازم في كرة القدم الحديثة يكون في المستوى العالي للتعليم التقني التكنيكي الذي يؤمن فعالية نجاح الفريق أثناء المنافسة ، و عندما يتم التحكم في جميع المعارف التكتيكية يجب إضافة كذلكفن الأداء التقنيالدقيق للسيطرة على هذه الوضعيات و يجب أن تؤدي بتوفير كل الصفات البدنية فهامة يجب على كل اللاعبين أن تكون لديهم القدرة و الكفاءة في تغيير قدراتهم التقنية و التكتيكية بسرعة أثناء سير المنافسة و هذا يعطي نكهة خاصة للمقابلة و كل المتتبعين لهده اللعبة .

فكرة القدم تتصف بالرجولة في اللعب ، و السرعة في الأداء التقني و التكتيكي و القاعدة الأساسية التي تؤهله لذلك اللياقة البدنية أو الصفات البدنية للعب .( **حنفي محمود مختار ،1997 ص 187-188** )

**1-8- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:**

**1-8-1- اتجاهات عامة:** تتمحور أهم الاتجاهات الحديثة لكرة القدم في محورين أساسيين هما :
من المعروف أنه من أجل تحديد معايير و مقاييس موازاة مع وجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تقود بالأولوية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا 1996 و كأس العالم 1990-1994 و كذلك بالنسبة إلى النوادي 90-91-92....الخ ، فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقييم المعارف القاعدية مثل :

- تحسين استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي و مشابهها ( التقني ، التكتيكي ، البدني و النفسي ) و إعطائها مستوى عاليا من التطوير .
- الأمثلة الدولية تبين أ، التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا ، فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة و من مختلف مراحل اللعب يتصورون إنجاز سيرورة التدريب فتحاليل كل المنافسات الوطنية و الدولية و كذلك التحقيقات المفضلة تؤكد أهمية مختلف عناصر التدريب ( اللياقة البدنية التقنية ، التكتيكية و البسيكولوجية ) .

التصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب :

- استعمال محتوى التنافس الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف .
- إيقاع اللعب العالي يرتكز على قدرات مداومة السرعة و مداومة قوة السرعة .
- الحيوية الكبيرة و النشاط الحركي لكل لاعب .

**1-8-2- اتجاهات خاصة:**

اتجاهات القدري الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة و كذلك المنافسة أثناء التدريب ، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتعلقة و المطابقة لشروط المنافسة و تعطي كيفية تشكيل التدريب عن طريق التنويع للمحتويات المتعلقة بالتطوير المتواصل للتدريب مع ذكر :

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص .
- الاستعمال العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب .
- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.( **حنفي محمود مختار ، 1997 ص192** )

**2- المنافسة الرياضية:**

**2-1- تعريف المنافسة الرياضية:**

هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة ، و من بين التعاريف الذاكرة لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه " مورفندويشر " Deutsch ( 1969م) ، والذي أشار فيه أن المنافسة بصفة عامة هي "

موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين "و هذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم .( **محمد حسني علاوي ، 2002 ص 28** )

، و هو أن المنافسة " هي Mativeine كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه " ماتيفان " النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى ".

و حتى علم النفس اهتم بالمنافسة الرياضية و عرفها كالأتي :" تفهم المنافسة كمجابهة للغير أو ضد المحيط الطبيعي يهدف نصر أشخاص أو جماعات ، لكن كلمة المزاحمة هي الأقرب معنى المنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين الأشخاص من أجل أحسن نتيجة و أحسن مستوى.

**2-2- أنواع المنافسة الرياضية:**

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها و هي أربعة :

**2-2-1- المنافسة التحضيرية:**

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكو-تكتيكية لمنافسة و تحضير الرياضيين إلى المواجهة .

**2-2-2- المنافسة المراقبة:**

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية و دور منافسات المراقبة يمكن أن تأخد بالمنافسة الرسمية و كذلك المنافسات المنظمة .

**2-2-3- المنافسة الإقصائية:**

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية و تسمح بتصنيف المشاركين و تكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية، تبعا للقوانين المعروفة من قبل.( **عزت محمود الكشف ، 1991 ص 12** )

**2-2-4- المنافسة الرسمية:**

حسب "Planator " أن وظيفتها هي أن تكون فرصة للفوز أو النيل للمرتبة المشرفة و إن المنافسات الرسمية تشكل عنصر لا بديل له من تكوين الرياضيين ، و لهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم و اعتبرت المتنافسين و يجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم .

أ- يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها و مستوى صعوبتها و ينبغي أن تكون مكيفة في مرحلة التحضير البدني .

ب- لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة الرياضية إلا إذا كان مهيئابدنيا، تكتيكيا و نفسيا للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.

ج- يجب على المنافسات أن تعطي جو المواجهة الشديدة، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.

د- الصلة بين التدريب و المنافسة يجب أن تكون مخططة من هذين الآخرين ليشمل نهاية المرحلة لتطويرالتحضير.

**2-3- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب :**

تنحصر أجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب في ما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبرى تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين نتيجة أن المنافسة يحضرها في الغالب متفرجون يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين .
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية .
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة .
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب. (**عزت محمود الكشف ، 1991 ص 14** )

**2-4- مكونات عملية المنافسة:**

**2-4-1- الموقف التنافسي الموضوعي:**

و يعني بالموقف الذاتي لموقف المنافسة كيف يدرك ، و يعني الجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة ( جميع المثيرات ) ، ويتضمن نوع الواجبات المتطلبة و مستوى المنافس و القواعد و الشروط الخاصة بالأداء ، بالإنجاز ويمكن أن يطلق على هذا الجانب الهدف الواجب إنجازه .

**2-4-2- الموقف التنافسي الذاتي:**

وهي بالموقف الذاتي لموقف المنافسة ، كيف يدرك أو تقبل أو يقيّم الفرد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة بمعنى أخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل استعدادات الفردو اتجاهاته و قدراته إضافة إلى عوامل شخصية متداخلة.( **أسامة كامل راتب ، 1997 ص 190** )

**2-5- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:**

يمكن تلخيص أهم الخصائص التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي :

**2-5-1- المنافسة اختيار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد:**

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى و لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا لكي يحقق ما يمكن من المستوى في المنافسة الرياضية و في ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختيار و تقييم لنتائج عمليات التدريب و الإعداد الرياضي المتعدد الأوجه .

**2-5-2-تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:**

إن إعداد اللاعب أو ( الفريق الرياضي ) الاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزته كالجهاز العضلي و الجهاز الدوري و الجهاز العصبي ، و غير ذلك من أجهزة الجسم و بالتالي الارتفاع بمستوى جميع الوظائف البدنية و الحركية و العقلية و النفسية ، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى .

**2-5-3- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام و التشجيع:**

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام و الثناء و التشجيع و الاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة، و خاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي.

**2-5-4- المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين:**

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا و الذيمايقرب من مائة ألف مشاهد. (**محمد حسني علاوي ، 2002 ص 32-33** )

**2-6- تمارين المنافسات:**

يستمر أداء التمرينات البدنية بالمستوى الجيد ، يضاف إلى ذلك عنصر تكتيكي آخر و بصورة خاصة الناحية التكتيكية في الأداء ، كل التمرينات تؤدي بالمشاركة مع زميل ، و بصورة منظمة عالية و م و ح وثقة و يستمر اللاعب في إطاعة الأداء الفني العالي ، مطبقا القوانين و التعليمات المطلوبة نحو التطور للوصول إلى المستوى و هذا الأداء مستمر بالتطور و صولا إلى حالة الاستقرار البدني و النفسي .

بالإضافة إلى العوامل الخارجية المتصلة بالبيئة و الجمهور ، وغيرها في هذه المرحلة أيضا تستمر التمرينات في الاستقرار و تؤدى بصورة آلية غير شعورية ، و تحت هذه الظروف تؤدى الحركات بأقل جهد و اقتصادية ممكنة . اللاعب أو الرياضي هنا ، يطور العمل الديناميكي في الأداء الفعلي ، حيث يصبح التنسيق أوتوماتيكي بين الجهاز العصبي و العضلي، و بذلك يؤدي اللاعب الحركة بأقل سرعة و جهد لازمين و في هذه المرحلة يستمر اللاعب في حاجة إلى مستوى من المواد التدريبية كالتمرينات و التوجيهات وإرشادات المدرب للوصول أو الاستمرار على الأداء الجيد ، والحفاظ على المستوى و يتمكن اللاعب من تقييم نفسه و ملاحظة الأخطاء التي تؤخر الإنجاز و تجنبها ، وهناك حالة يفترض أن تلازم اللاعب نفسه و هي النقد و التحليل بشكل مستمر ، حتى يستمر الإنجاز و يتطور .

و استقرار هذه المرحلة يتم بالتأكيد على الجانب التكتيكي ، من خلال زيادة عدد اللاعبين المشاركين في التمرين إضافة إلى التأكيد على العمل الجماعي للفريق ، و استمرار التمارين التي تؤدى في شكل مباريات تشابه حالة اللعب إضافة إلى الجوانب التنظيمية الراقية للفريق و الهدف من ذلك خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل ،مؤكدين على الأسلوب الذي يخدم الفريق وينسجم مع أداء اللاعبين. ( **شامل كامل كاظم الربيعي ،1988 ص57–58** )

## 2–7– المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفوز و التفوق على الآخرين كما قد يرى المتنافس في منافسيه خصوما له .

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام و التفوق و الفوز ، و يتنافسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب و يسعى إليها المجتمع و لكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد .

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد ، و العدوان العدائي و الاضطرابات الانفعالية للمتنافسين ، أو حينما يحدث بين المتنافسين اختلافا كبيرا في قدراتهم و مهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم ، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو الصراع للوصول إلى الصدارة .

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره ، و إذا ما تم في حدود الأسس و القواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي و اللعب النظيف و قبول الأحكام و التواضع و عدم الغرور ، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي و التي تحفزهم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية. . (**محمد حسن علاوي ، 2002 ص 35** )

**5- خصائص المرحلة العمرية (17-19) سنة :**

**1-1- التعريف بفئة الأواسط:**

**1-1-1- تحديد و تعريف فئة الأواسط :**

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17-21) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة ,وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و تأكيد لها .

إذ أن الحياة في هده المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه , ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ,محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والالتواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحيات المهنية , وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه .

**1-1-2- مميزات فئة الأواسط :**

**1- النمو الجسمي :**

إن البعد الجسمي هوا أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ,ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسين من مظاهر النمو الفسيولوجي أوالتشريحي والنمو العضوي , والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية , أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض , حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغ" في السنة "29 سنتمتر" بالنسبة للطول .

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الأخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي , وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبدل قصار جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي دلك إلى الانطواء والانسحاب . ( **نوري الحافظ ، 1990 ص 48** )

و تعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها , بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتي في هذه المرحلة يساعد كثيرا علي إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية ، تتطلب المزيد من القوة العضلية . ( **محمد حسن علاوي ،1992 ص 147** )

## 2 . النمو العقلي :

من الملاحظ لفترة المراهقة إن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره علي اكتساب القابلية العقلية و تقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية علي التعلم، وهو إلي جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته علي إدراك العلاقة بين الأشياء وعلي حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلي كل هذا سيصبح أكثر قدرة علي التعامل بالأفكار المجردة.(**نوري الحافظ، 1990 69**) حيث يتميز ببحثه المستمر عن ماوراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي ، وهذا ما يؤدي به إلي محاولة فهم كل ما يثير فضوله و تساؤله ، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز ، اذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية و الاجتماعية التي يعيش فيها .

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة و الدين و الفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي و العقلي و الانفعالي و يختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتخلص في الاثار المباشرة ، وما يراه فيها من لهو و مرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يري في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية و العلاقات الاجتماعية السليمة و دورها في إنشاء الفرد السوي ، ومع ان ادراك المراهق يمتد عقليا الي ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة ، و المراهق في هذه المرحلة يعتبر اكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك و أكثر ثباتا و استقرار ، هذا ما يظهر في لجوئه الي الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرضه باستخدام الاستنتاج و الاستدلال .

## 3. النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ، ويصبح قادرا علي الانتماء للجماعة .

ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير ، فمن مظاهر هذا التحول التفطن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور و مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد علي التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الإحكام الأخلاقية علي انها مزيج من أحكام الراشدين و العادات السائدة و المعروفة في المؤسسة . (**محي الدين مختار ، 1982 ص 33** )

***النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي:**

**أولا: الصراع مع الأسرة** :معظم علماء النفسي علماء النفس و الاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق و الوالدين هو احدي حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية الي ذلك ، فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي **فريدنبرغ** الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبائهم فان ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لان هذا التغير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض و الاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية و تشكك في الأوضاع القائمة و هي ما يعلقه الآباء من آمال علي مستقبل أبنائهم في النجاح و الانجاز .

**ثانيا :المراهق والزملاء (الرفاق )**: يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما :

العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها , في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما انها قابلة للتغير كما ان الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات .

**ثالثا: المراهق و المركز الاجتماعي** :يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (**16–19**) **سنة** فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف ايجابي نحو المهن المفضلة . ( **سلامي الباهي ، 1981 ص 06–07** )

**4– النمو الحركي** :

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الانسان , ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه , وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي " Motors développement acadimy" التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان .

والعمليات المسؤولة عن هده التغيرات , ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما , ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجع REACTION TIME " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة . (**حامد عبدالسلام زهران ، ص 339** )

**5–النمو الانفعالي** : في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدتها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخد هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها .

و في هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تناسب مع ما وصل إليه من نضج و بلوغ ،و من جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الاسرة لا تولى اهتماما لهذا التطور و لا تقدر رجولته و حقوقه كفرد له ذاته .

**أولا:الحاجة إلى الحنان** : : يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي ، بحيث تنشأ في هده المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل .

**– ثانيا : النشاط الداتي** : يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية ، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون ، الاتصال ، وحب الغير ، وحرية التعبير عن آراءه .

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية :

1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه .

2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء .

3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أماني المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار .

4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة ، فيعمد إلى إبراز شخصيته .

5-كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة. (**سلامي الباهي ، 1981 ص 06** )

### 1-2 – مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

**1-2-1- المشاكل النفسية :**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع بأمور البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية،بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.
وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده،فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

**1-2-2- المشاكل الانفعالية :**

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق ، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف على أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هدا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته. (**ميخائيل جليل معوض ، 1971 ص 73** )

**1-2-3- المشاكل الاجتماعية :**

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة .

**الأسرة كمصدر للسلطة :**

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال و الحرية و التحرر من عالم الطفولة ،وعندما تتدخل الأسرة في شأنه واحتقار لقدراته ،كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من آراء و أفكار ،و لا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف و أفكار يتعصب لها أحيانا لعناده ،وإن شخصية المراهق تتأثر بالنزاعات لصراعات و الموجودة بينه وبين أسرته و تكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق و امتثاله أو تمرده و عدم استسلامه ،فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه ،فهو يريد الاستقلال و التحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة .

**المدرسة كمصدر للسلطة :**

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته ، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق ،فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية تتعارض من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسيين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان .

**المجتمع كمصدر للسلطة :**

إن الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة ، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الأخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية ، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين و أن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له . (**ميخائيل جليل معوض ، 1971 ص 162-301** )

**1-2-4- مشاكل الرغبات الجنسية :**

من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد إلى الجنس الأخر ، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه ، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الأخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكات غير الأخلاقية بالإضافة الى لجوء المراهقين الى الأساليب الملتوية التي لايقرها المجتمع ، وتكون لها صلة بالجنس الأخر و بالتلي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية .

**1-2-5- المشاكل الصحية :**

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة ، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل ، و العرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد ، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق .

**1-2-6- النزعة العدوانية :**

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لأخر من المراهقين العدوانيين مثل :

- الاعتداء بالضرب و الشتم و السب على الزملاء .
- الاعتداء و السرقة .
- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء .(**ميخائيل جليل معوض ، 1971 ص 162-301** )

**6 – الدراسات السابقة و التعليق عليها**

**الدراسة الأولى** : مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: "**مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية**".

- **الجهة التي قامت بالدراسة:** الأستاذ: إسماعيل مقران.

**– إشكالية الدراسة:**

1- إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو التأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟.

2- ما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟.

**– أهداف الدراسة:**

يمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي، بالخصوص إذا لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي:

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

**– نتائج الدراسة:**

البحث هو تبيان أن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الألمبياد الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب.

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

**إسم الباحث** :نور الدين طاجين

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

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

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

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

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

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

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

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

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

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

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى14جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق كحالة "لسبيلبيرجر" 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 كمقياس 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 عدائي400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي100م و200م.
- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

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

**الدراسة الثالثة** :قطشة عبد القادر مذكرة لنيل شهادة الماجستار

**عنوان الدراسة** : ( تأثير القلق على الرياضيين الجزائرين )

**تساؤلات الدراسة** :

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

2- ما هي الانعكاسات السلبية الأكثر تأثيرا على نفسية اللاعبين ؟

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

**أهداف الدراسة** :يهدف البحث هدا إلى دراسة النفسية للرياضيين و بالتحديد للحالة الانفعالية و التي تعرف بالقلق هده الأخيرة لها تأثير كبير في تدني مستوى الفريق .

**المنهج المتبع في الدراسة** :المنهج الوصفي

عينة البحث هي 16لاعب واستعملت الطريقة القصدية .

**أهم النتائج** :للإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها .

**الاقتراحات** :

1- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق وخاصة الجانب النفسي .

2- إعطاء بعض الحرية للاعبين في إتخاد قراراتهم .

3- يجب على المدرب معرفة كل عناصر فريقه .

**الدراسة الرابعة** : مذكرة لنيل شهادة ماستر للسيد ياسر مومن

**عنوان الدراسة:** * أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية *

- **هدف الدراسة:** معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

**مشكلة الدراسة:** ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.ا

**لتساؤلات 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؟.

**- فرضيات الدراسة:**

**- الفرضية العامة:** للقلق أثر 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 أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

**- إجراءات الدراسة الميدانية:**

**- العينة:**

- **العينة الأولى:** مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

- **العينة الثانية:** لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

- **المنهج:** المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

**- الأدوات المستعملة في الدراسة:**

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدربين وأخرى خاصة باللاعبين.

**- النتائج المتوصل إليها:**

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

2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

**- إستخلاصات واقتراحات:**

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

2- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

**الدراسة الخامسة** :مذكرة لنيل شهادة **الماجستير (أياد ناصر حسين كاظم العزاوي)** .

**عنوان الدراسة** : القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لعبي كرة الكرة الطائرة

**مشكلة البحث**

إن العامل النفسي هو احد الأركان الأساسية في مجال التدريب والتي لم تلقي اهتماماً كافياً في مجال التدريب الرياضي والقلق المتعدد الأبعاد هو احد الانفعالات النفسية التي تؤثر استجاباتها على دقة الأداء المهاري والتي لم تفسر بالطريقة الصحيحة .

ومن خلال البحث وجمع المعلومات وكون الباحث لاعباً ومدرباً لسنوات طويلة لوحظ بان لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة لم يحققوا مستوى عالي في الأداء وذلك بسبب الاهتمام بالنواحي الفنية والبدنية دون الاهتمام الكافي بالجانب النفسي والمتمثل بالقلق وبالأخص القلق المتعدد الأبعاد والذي يعد احد أسس الإعداد المتكامل للاعب والفريق وصولاً إلى المساهمة في الارتقاء لمستوى إعداد اللاعبين نحو الأفضل لذا ارتأى الباحث الخوض بين القلق المتعدد الإبعاد ( البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

فرض البحث

يفترض الباحث أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد ألبدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال ) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط .

**أهداف البحث**

1-3-1 التعرف على القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد ألبدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال ) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة .

1-3-2 التعرف على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

1-3-3 التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد ألبدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال ) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

5الاستنتاجات

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

1-تميز لاعبو أندية الدرجة الأولى بانخفاض القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد ألبدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال)

2-هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة .

3-هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد و دقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

4- التأكيد على المدربين بضرورة الاهتمام بالقلق المتعدد الأبعاد والتي تعد حالة فردية تؤثر استجابتها على اللاعب وتحديد البعد المؤثر في الأداء .

5- الاهتمام بالإعداد النفسي وإعطاءه أهمية لا تقل عن جوانب التدريب الأخرى .

**5**التوصيات

وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية :-

1-الاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن جوانب التدريب الأخرى .

2-التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق المتعدد الأبعاد بوصفه حالة شخصية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء .

3- معرفة علاقة تأثير القلق المتعدد الأبعاد على دقة أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبقية الألعاب الرياضية الأخرى لما له من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين .

4- استخدام أساليب التدريب النفسي كالتدريب العقلي والاسترخائي لما له من تأثير على تجاوز الكثير من أبعاد القلق .

**الدراسة السادسة** :لنيل شهادة الماستر للسيد بن صفا محمد يونس

**عنوان الدراسة : دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضي**

**أهداف الدراسة :**

**–** لفت الانتباه لخطورة هده الظاهرة (ظاهرة القلق ) والتحسيس بمدى معالجتها .

**–** معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين .

**مشكلة الدراسة :**

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضية ؟.

**فراضيات الدراسة :**

**الفرضية العامة** :هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضية

**الفرضيات الجزئية :**

- لشخصية اللاعب دور في ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية .
- لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية .
- لسوء التحكيم دور في ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية .

**المنهج المتبع** :المنهج الوصفي .

**الأدوات المستعملة في الدراسة** :هو الاستبيان .

**النتائج المتوصل إليها :**

– جل اللاعبين لا يثقون في قرارات الحكام ويرجعون النتائج السلبية إلى ضعف التحكيم .

– أجمع معظم المستجوبين من اللاعبين بأن لشخصية اللاعب دور في ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية .

**التعليق على الدراسات :**

لقد تطرقت الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب عدة فيما يخص القلق ولقد تناولت في عدة جوانب :

فدراسة إسماعيل مقران التي كانت تحت عنوان مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية ، و دراسة نور الدين طاجين التي عنوانها علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة ، و دراسة قطشة عبد القادر تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين دراسة ياسر مومن أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية، ودراسة أياد ناصر حسين كاظم العزاويالقلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لعبي كرة الكرة الطائرة

، ودراسة بن صفا محمد يونسدوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضي .

فكل هذه الدراسات تحدثت عن القلق والانتباه من جوانب مختلفة و كذا أن مجال البحث فيه كبير لذلك لفت انتباه الباحث البحث في جانب أخر وجعله منطلقا في دراسته وعلى هذا الأساس قد استفاد الباحث أيضا من هذه الدراسات لمعرفة العراقيل والمشكلات التي كان قد تعرض لها الباحثون ، وكذا من الأخطاء التي و قعو فيها و أخد العبرة منها وكذا أهم النتائج التي توصلوا إليها وهذا ما يسمح للباحث بالإلمام والربط بكل جوانب الموضوع ، وضبط إشكالية الدراسة وقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي :

– الاعتماد على الدراسات السابقة كنقطة بداية لبحثنا بالتطرق إلى جوانب لم تدرسها أو تبحث فيها .

– الاستفادة من النتائج التي توصلوا إليها في لدراسات السابقة .

– معرفة الصعوبات التي واجهتها الدراسات السابقة .

– الوصول إلى الصيغة النهائية لإشكالية الدراسة .

– ضبط الفرضيات .

– تحديد المنهج العلمي لهذه الدراسة .

– تحديد أدوات الدراسة .

# الفصل الثاني

## الإطار العام للدراسة

01–الكلمات الدالة في الدراسة

02–إشكالية الدراسة

03–فرضيات الدراسة

04–أهداف الدراسة

05–أهمية الدراسة

## 1-الكلمات الدالة في الدراسة:

### 1-1-تعريف القلق:

**- تعريف لغوي:**

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : إضطربوإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج.(**المنجد الأبجدي ، 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 ص 44** )

- **تعريف إجرائي:**

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

### 1-2- الانتباه :

**-لغة** :هو الالتفات أو النظر إلى شيء معين ...( **فخري الدباغ ، 1982 ص 107** )

**- اصطلاحا** :هو عملية نفسية يتم فيها تركيز اهتمام اللاعب على تنبيه حسي خاص كونه عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب أن نركز عليه من منبهات ومثيرات تطرد أو تصرف مالا يهمنا منها . ( **عبد الرحمان محمد عيساوي ،1974 ص 181** )

وهو عملية إرادية يتخد الفرد خلالها منهجا أو موضوعا معينا يهمه ويحسر شعوره وحواسه فيه فهو توجه الشعور وتركيزه نحوا وجهة معينة .( **علي عبد الأمير ، 2002 ص 241** )

**- إجرائيا** :هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد الرياضي نحوا الموضوعات المدركة .

### 2-2- تركيز الانتباه :

**- لغة** : هو توجيه الانتباه إلى شيء معين والتدقيق عليه ، وهو تركيز الذهن وحصره واهتمام واحد ، أو في مجال من المجالات يؤدي إلى وضوحه . ( **سعدرزوقي ، 1977 ص 74** )

**اصطلاحا** : وهو توجيه المركز نحو فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه ...( **محمد صبحي حسنين ، 1987 ص 447** ) ويشار به إلى تراكم الطاقة الفعلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين

تنصب عليه الطاقة الفعلية وتتجه صوبه وهو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن ، فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه فهدا يعني أن انتباه الأفراد مركز عليه خلال لحظة معينة .(**كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين ، 1986 ص 167** )

– **إجرائيا** :هو توجيه جميع الحواس لمثيرات التنبيه .

– **تعريف كرة القدم:**

– **تعريف لغوي:**

كرة القدم (foot balle )هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون(foot balle ) ما يسمى عندهم(ريقبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer) . (**روجي جميل ، 1986 ص 05** )

– **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 السلمان ، 1998 ص 09** )

– **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".

**2 –إشكالية الدراسة :**

إن موضوع القلق هو واحد من الموضوعات التي شغلت اهتمام العلماء النفسانيين و العاملين في ميدان التحليل النفسي ، و قد اعتمد الاهتمام به حتى في المجال الرياضي ، و ذلك بسبب انتشاره في الأوساط الرياضية خاصة فيما يتعلق برياضة كرة القدم باعتبارها رياضة تنافسية تعد الأكثر شعبية على الإطلاق فهي رياضة رقم واحد عالميا نظرا لما تتميز به عن باقي الرياضات من خصائص فنية و بدنية و تقنية تضمن و توفر المتعة و الفرحة لعشاقها ، مما أهلها لتكون من بين انشغالاتهم اليومية .

و يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة ، بحيث ينظر إليه على أساس أنه أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين ، وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، أو سلبيا يفقدهم الطبيعة الجمالية للأداء في المنافسة الرياضية بمعنى أن القلق كظاهرة نفسية يظهر على نوعين قلق محفز أو مسير يسهل عمل و أداء الرياضي وقلق يعوق أو يعرقل الرياضي من القيام بأدائه على أحسن وجه ، وهذا ما يجعل القلق في صورته السلبية عاملا تترتب عنه أثار وانعكاسات سلبية تختلف بحسب الشدة أو الدرجة التي يكون عليها القلق ، و بحسب العوامل المسببة له خاصة في كرة القدم و التي يكون الجمهور اللاعب رقم اثنى عشر لما له من تدعيم للاعبين و تحفيزهم للفوز من جهة و التأثير عليهم بالضغط من جهة أخرى كذلك نجد أن التحكيم له دور في التأثير على نفسية اللاعبين ، ونجد أيضا أهمية المقابلة التي تزيد من قلق اللاعبين مثل مقابلة الكأس أو المقابلة المحلية أو مقابلة يحدد خلالها مصير الفريق .

ومما لا شك فيه أن القلق يلعب دورا فعالا في خلق استجابات و اضطرابات في وظائف الأعضاء وربما تعطل بعض الأجهزة و الأعضاء وتدني عمل العمليات الذهنية مما يؤدي إلى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة ، ويظهر القلق في أعراض نفسية أهمها عدم قدرة الفرد السيطرة على أعصابه و الشعور بالكآبة و الغربة و الانطواء و أعراض فيزيولوجية كاحمرار الوجه و الارتعاش و أعراض تظهر على الجوانب أو العمليات العقلية كنقص الانتباه و تأثر مختلف مظاهره ، هذه المظاهر التي تحدد درجة و مستوى الانتباه الذي يكون عليه الرياضي أو لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية .

وذلك بالنظر إلى الاستجابة لمثيرات مختلفة و متعددة هذه المثيرات التي تمثل عوامل قد تسبب القلق المرتبط بالمنافسة في كرة القدم الذي قد يؤثر على درجة الانتباه مما يخلق مشكلا حقيقيا بالنسبة للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وهذا ما جعل الباحث يطرح المشكلة التالية في دراسته :

« هل العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه عند لاعبي كرة القدم ؟».

1- هل توجد علاقة بين ضغط الجمهور و تغير درجة الانتباه للاعبين أثناء المقابلة ؟

2- هل لأهمية المقابلة انعكاس على تركيز الانتباه عند اللاعبين؟

3- هل ضعف التحكيم يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة ؟

**3-فراضياتالدراسة:**

الفرضيات:

الفرضية العامة:

العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

1- ضغط الجمهور يؤثر على درجة الانتباهللاعبين أثناء المقابلة.

2- أهمية المقابلة تؤثر سلبا على حدة و تركيز الانتباه عند اللاعبين.

3- التحكيم الضعيف يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة مما يشتت انتباههم.

**4-أهداف الدراسة:**

بما أن القلق يعد أحد الانفعالات الهامة ، الذي ينظر إليه على أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين بصورة سلبية ، وذلك نظرا للعوامل المتحكمة فيه و الانعكاسات المترتبة عنه و المؤثرة على مختلف العمليات الذهنية كالانتباه ( الحدة و التركيز ) ، مما يؤدي إلى حالة اضطراب تؤثر على الأداء الحركي خاصة لاعبي كرة القدم ولذلك فإن معالجة مختلف جوانب العلاقة بين القلق المرتبط بالمنافسة و تأثيره على درجة الانتباه ترتكز على عدة أهداف منها :

- معرفة الانعكاسات السلبية للقلق المعرقل والمؤثر على انتباه و مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.
- الكشف عن أدق تفاصيل القلق المرتبط بالمنافسة والذي يعتبر معيقا للنتائج الرياضية في أغلب الأحيان .

توضيح كيفية تأثير القلق الناتج عن ضغط الجمهور و أهمية المقابلة و التحكيم الضعيف كعوامل مسببة للقلق المرتبط بالمنافسة على انتباه اللاعبين و أدائهم الحركي.

**5-أهمية البحث:**

إن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي ، بل تحولت إلى علم من علوم التربية فنجد للرياضة وممارسيها أهدافا مسطرة يحاولون الوصول إليها ، والهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة و لا يتأتى ذلك إلا بالتحضير الجيد والمتكامل سوءا كان بدنيا أو نفسيا .

ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة، تستند على المادة البحتة هذه التي تعود على الرياضيين بفوائد متعددة تمكنهم من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، وما يقف حاليا كعائق أمام المدربين أو الممرنين هو الجانب البسيكولوجي بمختلف جوانبه إذ لم يتمكنوا من التحكم في متغيراته و لذلك تتباين الطرق والمنهجيات المتبعة ، والتي عجزوا عن توحيدها لكونها مركبة من عدة عناصر ليس من السهل التحكم فيها لتباينها هي الأخرى من فرد رياضي لآخر مثل الانفعالات .

ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي هو ذا تأثير بالغ الأهمية على الرياضيين أثناء المنافسة الرياضية، حيث نلاحظ أن هناك رياضيين لهم مستوى بدني وتقني على لكنهم لا يحققون النتائج المرجوة أثناء المنافسة، نظرا لما ينتج عن القلق من تأثيرات على الجوانب النفسية سواء كانت هذه التأثيرات محفزة أو معرقلة، بالخصوص عملية الانتباه الذي يحدد طبيعة الأداء الحركي.

وشعورا من الباحث بأهمية عنصر القلق المرتبط بالمنافسة وتأثيراته على مظاهر الانتباه والذي يقف حجرة عثرة في وجه مدربينا و رياضينا إرتا دراسة العلاقة الموجودة بين القلق كحالة نفسية و الانتباه كجانب من الجوانب العقلية و الآثار التي تترتب عنهما خاصة عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وكذلك تتمثل أهمية اختيار الباحث لهذا الموضوع في :

- القلق تصاحبه عدة أعراض تظهر على جوانب الشخصية من اضطرابات فسيولوجية أو نفسية .
- كذلك لأن القلق له تأثيرات قد تكون إيجابية أو سلبية على مهارة الرياضي .
- الانتباه عامل مهم في الاستقرار لدى الشخصية بصفة عامة و التحكم في مختلف الانفعالات خلال الأداء الحركي بصفة خاصة.
- كذلك لأن القلق مرتبط بالتأثير على درجة الانتباه و النتائج الرياضية عند الرياضيين ، ذلك باعتبار الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين .

ويعد هذا البحث نقطة وصل للبحوث السابقة الخاصة بموضوع القلق و المدعمة للانتباه أثناء المنافسة الرياضية .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث

## الإجراءات الميدانية للدراسة

01-الدراسة الاستطلاعية

02-المنهج المتبع في الدراسة

03-مجتمع وعينة الدراسة

04-متغيرات الدراسة

05-أدوات جمع البيانات والمعلومات

06-إجراءات التطبيق الميدانية

07-الأساليب الإحصائية

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد منملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.(**عثمان حسن عثمان، 1998 ، ص22** )

وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب قمنا بدراسة استطلاعية لفريقين من ولاية سكيكدة القسم الشرفي "صنف أواسط" وهذا راجع لقرب المسافة وربح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسئولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

**2- المنهجالمتبع في الدراسة:**

يعرف منهج البحث العلمي أنه :"مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" (**عثمان حسن عثمان، 1998 ،ص29** )

***المنهج الوصفي** : نظرا لكون البحوث العلمية تتطلب دراسة و وصف لخصائص ظاهرة نفسية من الظواهر الانفعالية لدى اللاعبين و مدى تأثيرها على مظاهر عقلية و هي الخصائص التي يتميز بها المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانب القوة و الضعف فيها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية الأخرى.

و يعد المنهج الوصفي من أحسن الطرق التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التطرق لآرائهم وزيادة على هذا فطبيعة موضوع البحث تتطلب مثل هذا المنهج الذي يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته و يعتمد على استقراء إجراء الموضوع المدروس و قياس الارتباطات القائمة بين هذه الأجزاء باستعمال أرقام و بيانات إحصائية فهو الأنسب لمعرفة مدى تأثير القلق على درجة الانتباه في المنافسة الرياضية.

**3- مجتمع البحث و عينته :**

يتكون مجتمع الدراسة من فريقي شباب الرياضي لعين قشرة وشبيبة الرياضية للقل الذي ينشطان في القسم الشرفي لولاية سكيكدة لكرة القدم، والبالغ عددهم (50)لاعبا.

و العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، بغية الوصول إلى نتائج قابلة لتعميمها على المجتمع الكلي للدراسة حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية بنسبة (80%) من مجتمع

الدراسة ، وقد تم توزيع الاستبانة على جميع أفراد عينة الدراسة، وتم استرجاع (40) استبانة، و هو عدد الاستبانات الخاضعة للدراسة (40) استبانة .

**4-متغيرات البحث:**

استنادا على فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك ثلاثة متغيرات ، الأول مستقل و الثاني و سيطي و الثالث تابع .

**1-المتغير المستقل:** هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير و ذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى ، و تكون ذات صلة بها ،كما أنه هو السبب في علاقة السبب و النتيجة ، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال القياس النواتج ، و يظهر المتغير المستقل في البحث في عنصر القلق .

**2- المتغيرالوسيطي:** و هو الأداة التي تربط بين المتغير المستقل و المتغير التابع، و يظهر في البحث في التأثير الحاصل على درجة الانتباه في المنافسة.

**3- المتغير التابع:** و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع، و يظهر المتغير التابع في البحث في درجة الانتباه في المنافسة الرياضية.

**5-أدوات جمع البيانات والمعلومات:**

قصد الوصول إلى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة أو عدم صحة فرضيات البحث لزم على الباحث إتباع أنجع الطرق و ذلك من خلال الدراسة و التفحص و هذا باستخدام الاستبيان.

* **الاستبيان:** هو أداة علمية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر مناسبة لخدمة البحث و قد اختار الباحث الاستبيان كأداة لهذه الدراسة و هذا الاختيار كان مقصودا لأنه يمكن الباحثين من اختيار عينة كبيرة في مدة زمنية قصيرة ، و حتى يطلع القارئ على معنى هذه الأداة الشائعة الاستعمال في البحوث الوصفية ، نأتي بذكر أحد التعاريف الخاصة بها إذ يعرف بأنه : " مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين يتم و ضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص معينين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة من الموضوع.

أي أن الاستبيان يعتمد على مجموعة من الأسئلة التي يتم إدراجها في استمارة تحمل أسئلة متنوعة تختلف من حيث تسميتها و ذلك بالنظر إلى خصائص كل منها، فهناك أسئلة مغلقة، وأسئلة نصف مغلقة و أسئلة محدودة بأجوبة و أسئلة مفتوحة .

***الأسئلة المغلقة:**و هي الأسئلة المقيدة بنعم أو لا و الغرض منها تقصي الحقائق المباشرة.

***الأسئلة النصف مغلقة:**و هي كذلك أسئلة مقيدة و لكن باستطاعة المجيب إعطاء رأي و تقييم لإجابته.

* **الأسئلة المحدودة بأجوبة** : و هي أسئلة مقيدة بأجوبة مقترحة من الباحث و يختار المجيب إحداها ، أو يرتبها حسب تفضيله .

***الأسئلة المفتوحة**:و الغرض منها استقصاء المعلومات و الحقائق من طرف المجيب حيث لديه الحرية المطلقة في الإجابة.

و قد تمت صياغة العبارات و ترتيبها من طرف الباحث وفق ما تتطلبه الإمكانيات المتوفرة في العينة خصوصا و البيئة الجزائرية في الميدان الرياضي عموما ، و قسمت عبارات الاستبيان إلى ثلاث محاور :

- **المحور الأول** : من السؤال الأول إلى غاية السؤال الثامن و الذي يدور حول الدور الذي يلعبه الجمهور في التأثير على درجة انتباه للاعبي كرة القدم.
- **المحور الثاني**: من السؤال التاسع إلى غاية السؤال السابع عشر ، و الذي يدور حول الدور الذي تلعبه مستوى المنافسة و كذا أهميتها في التأثير على تركيز اللاعبين .
- **المحور الثالث** : من السؤال الثامن عشر إلى السؤال الخامس والعشرون و الذي يدور حول الدور الذي يلعبه التحكيم في التأثير على نفسية اللاعبين .

- **الأسس العلمية لأداة القياس:**

**1الصدق**:إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها وتعد الأداة صادقة إذ قاست ما أعدت لقياسه فقط ، ولقد رأى الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس ومحتويات

للوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة ، و باستخدام طريقة استطلاع أراء المحكمين ، قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة شوهد لهم بتجربة وخبرة كبيرين في مجال البحث العلمي و كذلك ميدان تدريس التربية البدنية والرياضية للأخذ بآرائهم في ما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة، وقد استفدنا من الملاحظات التي حصلنا عليها وعلى هذا الأساس تما استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها ، و إضافة بعض العبارات التي رأو أنها من الأنسب إضافتها و بهذا تم إخراج الشكل النهائي للاستمارة الاستبيانية ، و بعد ذلك تم عرضها مرة أخرى على الأساتذة و المحكمين قصد تحكيمها ، و قد أجمعوا على صدق فحوى الاستبيان لهذه الدراسة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله .

**2ثبات الاستبيان:** يقصد بثبات الاستبيان؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم

التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول رقم (01) يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

**الجدول رقم(01) :يبين قيمة معامل ألفاكرونباخ لأداة الدراسة**

| محاور الاستبيان | | | معامل ألفاكرونباخ | عدد الأسئلة | النتيجة |
|---|---|---|---|---|---|
| محاور الاستبيان | 1 | المحور الأول. | 0,741 | 08 | ثابت |
| | 2 | المحور الثاني | 0.825 | 09 | ثابت |
| | 3 | المحور الثالث | 0,868 | 08 | ثابت |
| جميع فقرات الاستبيان | | | 0.895 | 25 | ثابت |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفاكرونباخ لكل محاور الاستبيان تتراوح بين (0.741 – 0.868) وهي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ 0.895 وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها.

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

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

## 6– إجراءات التطبيق الميدانية

بعد الرجوع إلى الخلفية النظرية وعدد من الدراسات السابقة المشابهة و ذات العلاقة بموضوع الدراسة، حيث أننا قبل الشروع في بناء الاستبيان أجرينا الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 10أفريل 2016 تم فيها استكشاف وتحديد عينة الدراسة وإجراء بعض المقابلات مع لاعبين، و بناءا عليها ساعدتنا في تحديد فرضيات الدراسة قمنا من خلالها بتصميم أسئلة الاستبيان .

في المرحلة الثانية وبعد تصميم الاستبيان ، قمنا بالتأكد من صدق أداة الدراسة اعتمادا على صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث تم توزيعه على مجموعة من الأساتذة في مختلف الاختصاصات، بعدها قمنا بإجراء التعديلات بناءً على ملاحظات الأساتذة المحكمين، وبعد موافقة الأستاذ

المشرف تم ضبط الاستبيان في صورته النهائية ، تم توزيع استمارة الاستبيان على ثمانيةلاعبين من مجتمع الدراسة بغية التأكد من ثبات الأداة، ليتم إعادة توزيعها بعد أسبوع على نفس الأفراد .

بعد أن تأكدنا من مناسبة وثبات أداة الدراسة تم توزيع الاستبيان على عينة الدراسة التي بلغت 40لاعبا، ثم تم استرجاع الاستبانات الموزعةبتاريخ 2016/04/29وتم تفريغها ومعالجتها إحصائيا وتحليلها.

**7– الأساليب الإحصائية :**

**7–1–برنامج الحزم الإحصائية (spss)** : تم الاستعانة في هذه الدراسة ببرنامج الحزم الإحصائية spss لإصداره الثامن عشر و الذي هو أحد أهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات ، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة ، وأهم هذه الخصائص ، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم .

**7–2–اختبار كايتربيع** :لدلالة الإحصائية على وجود فروق في لإجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة .

**7–3–المعادلة الإحصائية لتحويل التكرارات إلى نسب مئوية :**

**س** ⟵ **100** %

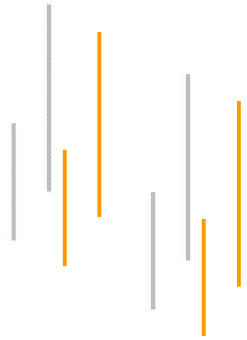
ع ⟵ **X** **X= 100 × ع/ س**

**X**: النسبة المئوية ،الغرض منه وصف مجموعة الدراسة .

ع : عدد الإجابات ( عدد التكرارات )

**س** : عدد أفراد العينة .

# الفصل الرابع



## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

01–تحليل تفسير النتائج

02–مناقشة النتائج في ظل الخلفية النظرية

**1 – تحليل ومناقشة النتائج:**

**المحور الأول:** دور الجمهور في التأثير على درجة انتباه للاعبي كرة القدم

**السؤال01:**هل ضغط مناصري الخصم يؤدي إلى خفض مستوى تركيزك أثناء المقابلة ؟

الجدول رقم (2) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**01**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 01 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **أبدا** | 2 | %05 | 13,3 | -11,3 | 02 | 29،45 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| **أحيانا** | 9 | %22،5 | 13,3 | -4,3 | | | | |
| **دائما** | 29 | %72،5 | 13,3 | 15,7 | | | | |
| **الإجمالي** | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (2) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (02)فردين بنسبة مئوية بلغت 05%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (09) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 22،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 72،5% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "نعم" والبالغ عددهم (29) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 29،45 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال02**:عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور باتجاهكم هل يؤثر على درجة انتباهكم ؟

الجدول رقم (3) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**02**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 02 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 1 | %2،5 | 13,3 | -12,3 | 02 | 18،95 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 16 | %40 | 13,3 | 2,7 | | | | |
| دائما | 23 | %57،5 | 13,3 | 9,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (3) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (01)فرد واحد فقط بنسبة مئوية بلغت 2،5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (16) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 57،5% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "نعم" والبالغ عددهم (23) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 18،95 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال03**: ألاّ تعتبر دور جمهور الخصم مؤثر على مستوى أدائك بالعمل على فقدانك للتحكم و النرفزة و بالتالي القلق و تشتت درجة إنتباهك؟

الجدول رقم (4) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**03**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 03 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 6 | %15 | 13,3 | -7,3 | 02 | 6،20 | 0،04 | دال عند 0،05 |
| أحيانا | 16 | %40 | 13,3 | 2,7 | | | | |
| دائما | 18 | %45 | 13,3 | 4,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (4) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (06)أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (16) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 45% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (18) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 06،20 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.05)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

**السؤال04**: هل عندما تحدث فوض في المدرجات تساعد على تشتت إنتباهك ؟

الجدول رقم (5) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**04**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 04 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أحيانا | 2 | %05 | 20,0 | -18,0 | 01 | 32،40 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| دائما | 38 | %95 | 20,0 | 18,0 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (5) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (02)فردين فقط بنسبة مئوية بلغت 05%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 38% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (95) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 06،20 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال05**:هل تفقد تركيزك في بعض أوقات المباراة نتيجة ضغط جمهور الخصم؟

الجدول رقم (6) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**05**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 05 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 2 | %05 | 13,3 | -11,3 | 02 | 36،05 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 7 | %17،5 | 13,3 | -6,3 | | | | |
| دائما | 31 | %77،5 | 13,3 | 17,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (6) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (02)فردين بنسبة مئوية بلغت 05%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (07) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 17،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 77،5% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (31) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 36،5 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث ولصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال06**:هل ترتفع معنوياتك و أنت تدخل إلى الميدان و تجد جمهورا غفيرا ؟

الجدول رقم (7) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**06**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 06 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 7 | %17،5 | 13,3 | -6,3 | 02 | 18،05 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 7 | %17،5 | 13,3 | -6,3 | | | | |
| دائما | 26 | %65 | 13,3 | 12,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (7) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (07)أفراد بنسبة مئوية بلغت 17،5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (07) أفراد كذلك بنسبة مئوية قدرت بـ 17،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 65% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (26) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 18،5 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال07**:هل تفاعل جمهور الخصم مع هدف الخصم يحط من تركيزكم ؟

الجدول رقم (8) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**07**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 07 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أحيانا | 2 | %05 | 20,0 | -18,0 | 01 | 32،40 | 0،00 | دال عند 0،00 |
| دائما | 38 | %95 | 20,0 | 18,0 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (8) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (02)فردين فقط بنسبة مئوية بلغت 05%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 95% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (38) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1)قدرت بـ 32،40 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتينلصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال08**:هل تعتقد أن الجمهور يزيد الضغط عليكم حتى تفقدو التركيز في المقابلات الهامة ؟

الجدول رقم (9) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**08**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 08 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 8 | %20 | 13,3 | -5,3 | 02 | 3،20 | 0،20 | غير دال عند 0،05 |
| أحيانا | 16 | %40 | 13,3 | 2,7 | | | | |
| دائما | 16 | %40 | 13,3 | 2,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (9) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (08)أفراد بنسبة مئوية بلغت 20%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (16) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 40% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (16) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 3،20وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.05)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

**المحور الثاني:أهمية المقابلة تؤثر سلبا على حدة و تركيز الانتباه عند اللاعبين.**

**السؤال09**:هل طول فترة المباراة وأنت محافظ على درجة عالية من انتباهك ؟

الجدول رقم (10) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**09**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 09 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 6 | %15 | 13,3 | -7,3 | 02 | 18،20 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 26 | %65 | 13,3 | 12,7 | | | | |
| دائما | 8 | %20 | 13,3 | -5,3 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (09) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (06)أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (26) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 65%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 20% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (08) أفراد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 18،20 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال10**:هل ترتكب أخطاء كثيرة نتيجة قلة التركيز أثناء المنافسات الهامة ؟

الجدول رقم (11) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**10**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 10 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 7 | %17،5 | 13,3 | -6,3 | 02 | 4،85 | 0،08 | غير دال عند 0،05 |
| أحيانا | 15 | %37،5 | 13,3 | 1,7 | | | | |
| دائما | 18 | %45 | 13,3 | 4,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (11) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (10) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (07)أفراد بنسبة مئوية بلغت 17،5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (15) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 37،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 45% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (18) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 4،85 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

**السؤال11:-**هل ترتبك وتفقد تركيزك أثناء الدخول إلى المنافسات الهامة ؟

الجدول رقم (12) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**11**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 11 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 9 | %22،5 | 13,3 | -4,3 | 02 | 10،55 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 23 | %57،5 | 13,3 | 9,7 | | | | |
| دائما | 8 | %20 | 13,3 | -5,3 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (12) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (11) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (09)أفراد بنسبة مئوية بلغت 22،5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (23) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 57،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 20% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (08) أفراد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 10،55 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال12**:أثناء الدخول إلى المنافسة الرسمية تكون مستعد لعمل المستحيل من أجل الفوز ؟

الجدول رقم (13) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**12**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 12 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| دائما | 40 | %100 | 40,0 | ,0 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (13) نلاحظ أن جميع أفراد العينة قد أجابوا علىالسؤال رقم (12) بالبديل "دائما" .

**السؤال13**: هل تعتقد أن الظروف السيئة و الإمكانيات البسيطة تؤثر على إنتباهك أثناء مقابلة هامة ؟

الجدول رقم (14) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**13**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 13 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 4 | %10 | 13,3 | -9,3 | 02 | 12،20 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 14 | %35 | 13,3 | ,7 | | | | |
| دائما | 22 | %55 | 13,3 | 8,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (14) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (13) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (04)أفراد بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (14) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 35%، في

حين نلاحظ أن ما نسبته 55% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (22) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 12،20 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال14**: هل تشعر بفقدان تركيزك و أنت تلعب مقابلة رسمية و هامة يحدد من خلالها مصير فريقك ؟

الجدول رقم (15) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**14**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 14 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 20 | %50 | 13,3 | 6,7 | 02 | 10،40 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 16 | %40 | 13,3 | 2,7 | | | | |
| دائما | 4 | %10 | 13,3 | -9,3 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (15) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (14) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (20)أفراد بنسبة مئوية بلغت 50%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (16) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 10% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (04) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 10،40 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا

بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الأولى، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال15**: هل يرتفع إنتباهك عندما تكون المباراة مهمة و مصيرية ؟

الجدول رقم (16) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**15**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 15 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 6 | %15 | 13,3 | -7,3 | 02 | 13،40 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 10 | %25 | 13,3 | -3,3 | | | | |
| دائما | 24 | %60 | 13,3 | 10,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (16) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (15) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (06)أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (10) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 25%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 60% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (24) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 13،40 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال16**: عندما تخسر مقابلة مهمة تفقد التركيز في المباريات المتبقية ؟

الجدول رقم (17) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**16**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 16 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أحيانا | 11 | %27،5 | 20,0 | -9,0 | 01 | 8،10 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| دائما | 29 | %72،5 | 20,0 | 9,0 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (17) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (16) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (11)أفراد بنسبة مئوية بلغت 27،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 72،5% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (29) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1)قدرت بـ 08،10 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال17**:هل تريد أن تعرف إمكانات الفريق الخصم و ذلك للتحضير له قبل مباراة مهمة ؟

الجدول رقم (18) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**17**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 17 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 6 | %15 | 13,3 | -7,3 | 02 | 6،20 | 0،04 | دال عند 0،05 |
| أحيانا | 16 | %40 | 13,3 | 2,7 | | | | |
| دائما | 18 | %45 | 13,3 | 4,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (18) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (17) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (06)أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (16) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 45% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (18) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 06،20 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.05)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

**المحور الثالث**:دور التحكيم في التأثير على نفسية اللاعبين

**السؤال18**: هل سوء التحكيم يساعد على زيادة قلقك أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (19) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**18**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 18 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أحيانا | 2 | %05 | 2 | 2 | 01 | 32،40 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| دائما | 38 | %95 | 38 | 38 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | //// | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (19) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (18) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (02)فردين فقط بنسبة مئوية بلغت 05%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 95% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (38) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1)قدرت بـ 32،40 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتين لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال19**: هل ترى أن التحكيم الجيد يساعد على خفض مستوى القلق في المنافسة ؟

الجدول رقم (20) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**19**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 19 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أحيانا | 15 | %37،5 | 20,0 | -5,0 | 01 | 2،50 | 0،11 | غير دال عند 0،05 |
| دائما | 25 | %62،5 | 20,0 | 5,0 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (20) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (19) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (15)أفراد بنسبة مئوية بلغت 37،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 62،5% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (25) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1)قدرت بـ 02،5 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.05)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتين، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

**السؤال20**:هل الحكم يثير قلقك عند ارتكابه خطأ ضد فريقك ؟

الجدول رقم (21) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**20**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 20 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| دائما | 40 | %100 | 40,0 | | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (21) نلاحظ أن جميع أفراد العينة قد أجابوا على السؤال رقم (20) بالبديل "دائما"

السؤال21: هل حدث و أن عشت في مقابلة رسمية تحكيما ارتكب عدة أخطاء و تسبب في هزيمتك ؟

الجدول رقم (22) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**21**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 21 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 4 | %10 | 13,3 | -9,3 | 02 | 15،20 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 12 | %30 | 13,3 | -1,3 | | | | |
| دائما | 24 | %60 | 13,3 | 10,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (22) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (21) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (04)أفراد بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (12) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 30%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 60% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (24) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 15،20 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال22**: هل تحتج على الحكم إذا رأيته أخطأ في حق فريقك ؟

الجدول رقم (23) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**22**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 22 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 4 | %10 | 13,3 | -9,3 | 02 | 11،15 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 15 | %37،5 | 13,3 | 1,7 | | | | |
| دائما | 21 | %52،5 | 13,3 | 7,7 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (23) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (22) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (04)أفراد بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (15) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 37،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 52،5% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (21) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 11،15 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال23**: في رأيك هل تأثر قرارات الحكم بالجمهور ؟

الجدول رقم (24) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**23**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 23 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبدا | 6 | %15 | 13,3 | -7,3 | 02 | 11،45 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| أحيانا | 23 | %57،5 | 13,3 | 9,7 | | | | |
| دائما | 11 | %27،5 | 13,3 | -2,3 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (24) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (23) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (06)أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (23) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 57،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 27،5% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (11) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2)قدرت بـ 11،45 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال24**: هل تشعر بالقلق و النرفزة و أنت تشعر بحكم المباراة له دور في هزيمة فريقك ؟

الجدول رقم (25) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**24**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 24 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أحيانا | 1 | %2،5 | 20,0 | -19,0 | 01 | 36،10 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| دائما | 39 | %97،40 | 20,0 | 19,0 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (25) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (24) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (01) فرد واحد فقط بنسبة مئوية بلغت 02،5%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 97،40% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (39) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1)قدرت بـ 36،10 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**السؤال25**: هل تشعر بالقلق عندما يقصي الحكم أحد لاعبي فريقك ؟

الجدول رقم (26) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (**25**)

| بدائل الإجابة على السؤال رقم 25 | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | درجة الحرية | قيمة $K^2$ | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أحيانا | 4 | %10 | 20,0 | -16,0 | 01 | 25،60 | 0،00 | دال عند 0،01 |
| دائما | 36 | %90 | 20,0 | 16,0 | | | | |
| الإجمالي | 40 | %100 | //// | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (26) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (40) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (25) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (04)أفراد بنسبة مئوية بلغت 10%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 90% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (36) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا$^2$) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1)قدرت بـ 25،60 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha$=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**2 – ربط النتائج والمعلومات مع الدراسات السابقة والخلفية النظرية في ضوء فرضيات الدراسة :**

من خلال عرض وتحليل نتائج المحاور الثلاثة للاستبيان فقد تحققت ثلاث فرضيات من أصل ثلاث وكانت كالاتي:

تنطلق الفرضية الأولى من اعتقاد ينص على أن ضغط الجمهور يؤثر على درجة الانتباهللاعبين أثناء المقابلة، وانطلاقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية و تفيد النتائج أن جميع قيم اختبار الدلالة كا$^2$ جاءت دالة إحصائية لصالح فرضية البحث باستثناء قيمة كا$^2$ للسؤال الثامن حيث لم تأتي دالة لصالح أي بديل ، يمكن تفسير النتيجة التالية إلى أسلوب تشجيع المشاهدين للاعبين حيث يرىأحمد أمين فوزي أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا 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 رياضيا".

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة مومن ياسر :أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ودراسة قطشة عبد القادر : تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين

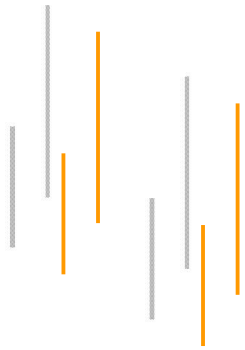
تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد ينص على أن أهمية المقابلة تؤثر سلبا على حدة تركيز الانتباه عند اللاعبين و انطلاقا من مختلف الدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية و تفيد النتائج أن جميع قيم اختبار الدلالة كا$^2$جاءت دالة إحصائية لصالح فرضية البحث باستثناء قيمة كا$^2$ للسؤال العاشر حيث لم تأتي دالة لصالح أي بديل ،يمكن تفسير النتيجة التالية إلى أهمية المباراةودرجة انتباه اللاعبين مع مجريات اللعبو منه نستخلص أن لأهمية المباراة دور في التأثير على حدة تركيز الانتباه وهدا ما أشار إليه مومن ياسر : أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية في دراسته وكذلك قطشة عبد القادر في دراسته : تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين

تنطلق الفرضية الثالثة من اعتقاد ينص على أن التحكيم الضعيف يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة مما يشتت انتباههم وانطلاقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية وتفيد النتائج أن جميع قيم اختبار الدلالة كا$^2$ جاءت دالة إحصائية لصالح فرضية البحث باستثناء قيمة كا$^2$ للسؤال التاسع عشر حيث لم تأتي دالة لصالح أي بديل، يمكن تفسير النتيجة التالية إلى أن ضعف التحكيم يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة مما يشتت انتباههم ويفقدهم التركيز ، ومنه نستخلص أن للتحكيم دور في إثارة القلق عند اللاعبين مما يشتت انتباههم وهدا ما أشار إليهبن صفا محمد يونس في دراسته دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضي.

**الفرضية العامة** :العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا يعني صحة و صدق الفرضية العامة والتي نصت على أن العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

# الفصل الخامس



# استنتاجات واقتراحات

1-استنتاجات عامة

2-اقتراحات

3- الأفاق المستقبلية للدراسة

**1–استنتاجات عامة:**

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

1–تميز لاعبو صنف أواسط بتأثرهم بضغط الجمهور وذلك بنقصان انتباههم أثناء المقابلة .

2–هناك علاقة بين ضغط الجمهور ودرجة الانتباه .

3– هناك ارتباط معنوي بين القلق ودرجة الانتباه أثناء المقابلات الهامة ومنه يجب معرفة مسببات القلق .

4– التأكيد على المدربين بضرورة الاهتمام على معرفة قدرات لاعبيهم على التركيز .

5– الاهتمام بالإعداد النفسي وإعطاءه أهمية لا تقل عن جوانب التدريب الأخرى .

**2 – اقتراحات :**

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الموزع على اللاعبين و الدراسة المفصلة في هذا الجانب و التي أثبتت فعالية الدور السلبي لظاهرة انفعالية المتمثلة في تأثير عنصر القلق على درجة الانتباه جعلنا نقدم بعض الاقتراحات التي نأمل أن تكون حلا لبعض المشاكل التي تعيق اللاعب أثناء المنافسة:

- إدراك أهمية المنافسة الرياضية بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة في حياة الرياضي الناشئ و دورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- تخصيص نفسانيين مختصين لإعداد اللاعبين، و ذلك التحضير الجيد.
- على المدربين إعطاء الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي.
- ضرورة دراسة الإعداد العقلي لمواجهة المشاكل في مواقف المنافسات كرة القدم.
- إيمان المدرب بالمنهجية العلمية و إتباعها في تحضير عمله.
- على المدرب الإلمام الشامل الكامل باللعبة و أصولها و قوانينها.

**3 – الأفاق المستقبلية للدراسة :**

في الأخير إن هذه الدراسة التي قمت بها ما هي إلا قطرة من بحر العلم ونستطيع القول أن هذه الدراسة المتمثلة في تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم – صنف أواسط – وقد تكون مرجع للباحثين والمدربين في مجال التدريب الرياضي وإلى كل المهتمين بدراسة مثل هذا الموضوع و المتمثل في الجانب النفسي لتأثير القلق على درجة الانتباه و التعمق فيه أكثر قصد الوصول إلى نتائج أخرى لم يتم التطرق أليها ، وكذا تفسير الظاهرة تفسيرا دقيقا بإتباع مناهج علمية أخرى .

# قائمة المراجع

## المراجع:

**1**)المراجع باللغة العربية:


1. إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة و النشر، 1960.
2. أحمد عربي عودة المجمعي، تأثير درس التربية الرياضية على تطوير عملية الانتباه طلبة الصفوف الأولى، الجامعة المستنصرة، بغداد، 1990.
3. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار القلم بيروت، لبنان. بدون سنة.
4. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط12 ، دار المعارف الإسكندرية، 1972.
5. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، مصر ، 1990.
6. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة- مفاهيم و تطبيقات -، ط3 ، دار الفكر العربي القاهرة، 2000.
7. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، كلية التربية، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، ط3 2000.
8. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
9. التذكرة الرياضية، تصدر عن المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية، الجزائر،1998.
10. جميل صليب، علم النفس، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 1981.
11. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية و العلاج النفسي،ط2 ، عالم الكتاب، مصر، 1977.
12. حسن عبد الجواد، كرة القدم، ط7 ، دار العالم، بيروت، 1984.
13. حنفي محمود مختار، المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، مصر، 1997.
14. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
15. ديانا هيلز، روبرت هيلز، العناية بالعقل و النفس، الدار العربية للعلوم.
16. راضي الوقفي، مقدمة في علم النفس، ط3 ، 1998.
17. سهيل كامل أحمد، مدخل إلى علم النفس العام، مركز الإسكندرية للكتاب، 1999.
18. شامل كامل كاظم الربيعي، المرتكزات الحديثة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988.
19. صالح حسن الداهري، وهيب مجيد ألكيبس، علم النفس العام.
20. عبد الرحمان محمد عيساوي، علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت 1991.
21. عزت محمود الكاشف، الإعداد النفسي للاعبين، ط2 ، دار التفكير، بيروت، 1991.

22. فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة : أسس البحث العلمي ،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ،مصر ، ط1 ،2002

23. فيصل محمد الزراد، الأمراضالعصبية و الذهنية و الاضطرابات السلوكية، دار العلو للملايين بيروت، 1984.

24. كاظم ولي آغة، علم النفس الفيزيولوجي، دار الحديدة، بيروت، 1985.

25. كالفن هال، ت/ محمد فتحي الشنيطي، أصول نفسالفرويدي، دار النهضة، بيروت، 1970.

26. محسن بسيوني، سامي إبراهيم، دراسة مظاهر الانتباه لدى لاعبي الخطوط المختلفة لكرة القدم، 1984.

27. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 ، 1996.

28. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 ، 1996.

29. محمد حسني علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

30. محمد خليفة بركات، علم النفس التعليمي، دار العلم بيروت، لبنان، 1996.

31. محمد عثمان نجاتي، القرآن الكريم و علم النفس، دار الشروق، 1987.

32. محمد لطفي طه، دراسة خصائص الانتباه للاعبي كرة السلة، 1979.

33. محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلاميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1976.

34. محمد يعقوبي، الوجيز في الفلسفة، مطبعة البحث، قسنطينة، 1968.

35. مختار سالم ،كرة القدم لعبة الملايين، ط2 ، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.

36. مصطفى غالب، الأحلام، القلق، الخجل، دار المكتبة الهلال، بيروت، 1984.

37. مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، مصر، 1996.

38. نزار مجيد الطالب، كامل طه الويس/ علم النفس الرياضي، كلية الرياضة، جامعة بغداد، العراق 1980.

39. نعيم الرفاعي، الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، ط2 ، مطبعة دمشق، 1969.

40. وديع ياسين التكريتي، دراسة تركيز الانتباه قبل البدء برفع الأثقال، ماجستير الإسكندرية، 1978.

**قائمة المصادر :**

- القرآن الكريم

**2)المجلات:**

1. إسماعيل مقران ، مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل و اثناء المنافسات الرسمية، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 2000/1999، معهد ت.ب.ر، جامعة الجزائر.
2. مجلة الحوادث، العدد 118، الصادرة في 23 ماي 1986 ، الجزائر.

**3. المذكرات:**

4. منشورات وزارة التربية الوطنية، 1987.

**4)– المراجع باللغة الأجنبية:**

1- MATVEIEV-L.P-AspectEonda Manteau de l'entrainement.

2- Le Football. En Vert.A-BLahouart-Edition Coa ALGER.

3- WHITING- H.T.A.PsychologiesSportive , Ed Vigot, France, 1997.

4-Delandesheever : « intraductionà la rechercher édication», EDA : CollinBouvilier, paris,1976.

# الملاحق

**جامعة المسيلة**

**معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**قسم التدريب الرياضي**

# استمارة استبيان

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة ماستر في **علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية** تخصص تدريب رياضي تحت عنوان تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز ) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ،دراسة ميدانية لبعض فرق شرقي ولاية سكيكدة .

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

إعداد الطالب: إشراف الأستاذ:

شهولي بلال مجادي مفتاح

السنة الجامعية:2015-2016

# إستمارة الإستبيان

**1- هل ضغط مناصري الخصم يؤدي إلى خفض مستوى تركيزك أثناء المقابلة ؟**

**دائما ☐ حيانا ☐، أبدا ☐**

**2- عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور باتجاهكم هل يؤثر على درجة إنتباهكم ؟**

**دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐**

**3- ألاّ تعتبر دور جمهور الخصم مؤثر على مستوى أدائك بالعمل على فقدانك للتحكم و النرفزة و بالتالي القلق و تشتت درجة إنتباهك؟**

**دائم ☐ ،أحيانا ☐ أبدا ☐**

**4- هل عندما تحدث فوض في المدرجات تساعد على تشتت إنتباهك ؟**

**دائما ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐**

**5-هل تفقد تركيزك في بعض أوقات المباراة نتيجة ضغط جمهور الخصم؟**

**دائما ☐ ، أحيانا ☐، أبدا ☐**

**6- هل ترتفع معنوياتك و أنت تدخل إلى الميدان و تجد جمهورا غفيرا ؟**

**دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐**

**7- هل تفاعل جمهور الخصم مع هدف الخصم يحط من تركيزكم ؟**

**دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐**

**8- هل تعتقد أن الجمهور يزيد الضغط عليكم حتى تفقدو التركيز في المقابلات الهامة ؟**

**دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐**

**9- هل طول فترة المباراة وأنت محافظ على درجة عالية من انتباهك ؟**

**دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐**

**10- هل ترتكب أخطاء كثيرة نتيجة قلة التركيز أثناء المنافسات الهامة ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**11- هل ترتبك وتفقد تركيزك أثناء الدخول إلى المنافسات الهامة ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**12- أثناء الدخول إلى المنافسة الرسمية تكون مستعد لعمل المستحيل من أجل الفوز ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**13- هل تعتقد أن الظروف السيئة و الإمكانيات البسيطة تؤثر على إنتباهك أثناء مقابلة هامة ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**14- هل تشعر بفقدان تركيزك و أنت تلعب مقابلة رسمية و هامة يحدد من خلالها مصير فريقك ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**15- هل يرتفع إنتباهك عندما تكون المباراة مهمة و مصيرية ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**16- عندما تخسر مقابلة مهمة تفقد التركيز في المباريات المتبقية ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**17- هل تريد أن تعرف** إمكانات الفريق **الخصم و ذلك للتحضير له قبل مباراة مهمة ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**18- هل سوء التحكيم يساعد على زيادة قلقك أثناء المنافسة ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**19- هل ترى أن التحكيم الجيد يساعد على خفض مستوى القلق في المنافسة ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**20- هل الحكم يثير قلقك عند ارتكابه خطأ ضد فريقك ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**21- هل حدث و أن عشت في مقابلة رسمية تحكيما ارتكب عدة أخطاء و تسبب في هزيمتك ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**22- هل تحتج على الحكم إذا رأيته أخطأ في حق فريقك ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**23- في رأيك هل تأثر قرارات الحكم بالجمهور ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**24- هل تشعر بالقلق و النرفزة و أنت تشعر بحكم المباراة له دور في هزيمة فريقك ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

**25- هل تشعر بالقلق عندما يقصي الحكم أحد لاعبي فريقك ؟**

دائما ☐ ، أحيانا ☐ ، أبدا ☐

# قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان

| إسم الأستاذ | الدرجة العلمية | الجامعة |
|---|---|---|
| شريفي حليم | أستاذ مساعد –ب– | المسيلة |
| فيصل تكركارت | أستاذ مساعد –ب– | المسيلة |
| قارة السعيد | أستاذ محاضر –ب– | المسيلة |
| أمان الله رشيد | أستاذ محاضر –أ– | المسيلة |
| بن سالم سالم | أستاذ محاضر –ب– | المسيلة |

## ملخص الدراسة بالغة العربية

**عنوان الدراسة:** تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

**أهداف الدراسة : –** معرفة الانعكاسات السلبية للقلق المعرقل والمؤثر على انتباه و مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

– الكشف عن أدق تفاصيل القلق المرتبط بالمنافسة والذي يعتبر معيقا للنتائج الرياضية في أغلب الأحيان .

**مشكلة الدراسة :**

هل العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه عند لاعبي كرة القدم ؟

**فرضيات الدراسة:**

–ضغط الجمهور يؤثر على درجة الانتباهللاعبين أثناء المقابلة.

–أهمية المقابلة تؤثر سلبا على حدة و تركيز الانتباه عند اللاعبين.

–التحكيم الضعيف يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة مما يشتت انتباههم.

**عينة الدراسة** :فريقين أواسط لكرة القدم ولاية سكيكدة .

**المجال الزمني** :من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر ماي .

**المجال المكاني** :كل من الملعب البلدي بالقل والملعب البلدي بعين قشرة .

**المنهج المتبع** :تم استخدام المنهج الوصفي .

**أدوات الدراسة** :استبيان والوسائل الاحصائية .

**النتائج المتوصل إليها :**

تميز لاعبو صنف أواسط بتأثرهم بضغط الجمهور وذلك بنقصان انتباههم أثناء المقابلة .

**الاستنتاجات و الاقتراحات :**

على المدربين إعطاء الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي.

ضرورة دراسة الإعداد العقلي لمواجهة المشاكل في مواقف المنافسات كرة القدم.

**résumé en langue français de l’étude :**

**Titre de l'étude**: L'effet de l'anxiété sur le degré d'attention (unités deconcentration) au cours de la compétition sportive entre les footballeurs de classe moyenne

**Objectifs de l'étude:**- connaître les effets négatifs de l'anxiété et perturbateur à l'attention de l'influent et de retour aux joueurs de football lors de la compétition

Divulgation des détails précis associés à des problèmes de concurrence, ce –

.qui entrave les résultats sportifs dans la plupart des cas

**Le problème de l’étude :**

Est-ce que les facteurs de causalité des préoccupations liées à la compétition sportive ont une incidence sur le degré d'attention lorsque les joueurs de football?

Hypothèses:

.La pression publique affecte le degré d'attention aux joueurs lors de l'entrevue

L'importance de l'impact négatif correspondant sur l'unité et le centre .d'attention lorsque les joueurs

arbitrage faible soulève des inquiétudes quand les joueurs au cours de la .compétition, ce qui détourne l'attention

.**L'échantillon de l'étude:**deux mi football de Skikda

.temps sur le terrain: à partir de la fin de Janvier jusqu'au début du mois de mai

**zone spatiale:**Tout le Stade Municipal et Municipal Stadium Bakul dans la .croûte

**Méthodologie:**approche descriptive a été utilisée

**Outils d'étude:**un questionnaire et les méthodes statistiques

**Résultats atteints à**:

Excellence joueurs de classe moyenne Ptotherhm la pression du public et ainsi .diminuer leur attention lors de l'entrevue

**Conclusions et suggestions**:

Les entraîneurs accordent une importance pratique pour le concept correct de .préparation psychologique

La nécessité d'étudier la préparation mentale pour faire face aux problèmes .dans les positions des compétitions de football

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

**المعهد:** العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**قسم :** التدريب رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في :

**تخصص :** تدريب رياضي

**العنـــوان**

# تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز ) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

## دراسة ميدانية لبعض نوادي للقسم الشرفي ولاية سكيكدة صنف أقل من 19 سنة.

إعداد الطالب

شهولي بلال

**تاريخ المناقشة :2016/06/04**

**أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :**

- د/ مجادي مفتاح (الرتبة) أستاذ محاضر صنف (ب) مشرفا.
- د/ رحلي مراد (الرتبة) أستاذ محاضر صنف (أ) رئيسا.
- د/ الورنيق يوسف (الرتبة) أستاذ مساعد (ب) مناقشا.

**السنة الجامعية 2016/2015**

Université *Mohamed Boudiaf * M’sila

Institut :**Sciences et techniques des activités physiques et sportives**

Département : entrainement sportif.

# Mémoire

Présenter pourobtenir du diplôme de masterSpécialité : entraînementsportif

Option :Préparation physique et mentale.

## SUJET :

L'effet de l'anxiété sur le degré d'attention (unités de concentration) au cours de la compétition sportive entre les footballeurs de classe de moins de 19 ans.

**Par** :

**ChehouliBilel**

**Soutenu publiquement le** 04/06/2016 **Devant le jury composé de :**

- Rahlimourad(GRADmaitre conf (A)Président
- Louarnikyousef(GRADProfesseur assistant (B)Rapporteur
- Medjadimeftah(GRADmaitre conf (B)Examinateur

**Année 2015/2016**

# كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة ( 2016/2015 ) على شكل word

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**قسم: التدريب الرياضي**

**رقم التسلسل: D10/M/ENT 109/**

**رقم التسجيل:** 6007128

**الباحث(ة): شهولي بلال**

**تاريخ المناقشة** :2016-06-04

**عنوان الرسالة** : تأثير القلق على درجة الانتباه ( حدة التركيز ) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم – صنف أقل من 19 سنة .

**لغة الرسالة** : اللغة العربية

**نوع الرسالة:** ماستر

**البلد** :الجمهورية الجزائرية – المسيلة

**الجامعة** :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

**إشراف** : الدكتور مجادي مفتاح

**عدد الصفحات:** 83

**ملف إلكتروني** (**cd–Rom * word * PDF**)

**التخصص:** قسم التدريب الرياضي **فرع:** تحضير بدني و دهني

**الملخص:**

**بالعربية**

أعتمد الباحث على المنهج الوصفي و كذلك أدوات الدراسة متمثلة في الاستبيان تم قام بتوزيع الاستبيان ثم تفريغ النتائج بعدها قام بالمعالجة الإحصائية اعتمادا على SPSS و توصل إلى أنه هناك تأثير للقلق على درجة الانتباه و في الأخير توصل إلى نتائج أهمها ضرورة تخصيص نفسانيين مختصين لإعداد اللاعبين ، ودلك للتحضير الجيد .

**كلمات المفاتيح:** القلق– الانتباه –كرة القدم – تركيز الانتباه.

**جاء هذا البحث في فصول**

**الفصل الأول:** الخلفية النظرية والدراسات السابقة

**وتناول الفصل الثاني:** الإطار العام للدراسة

**أما الفصل الثالث:** الإجراءات المنهجية للدراسة

**الفصل الرابع** : عرض النتائج وتفسيرها

**من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:** هناك ارتباط معنوي بين القلق ودرجة الانتباه أثناء المقابلات الهامة ومنه يجب معرفة مسببات القلق .

**توصل الباحث للعديد من الاقتراحات أهمها:** ضرورة تخصيص نفسانيين مختصين لإعداد اللاعبين ، ودلك للتحضير الجيد .

**الأفاق المستقبلية:** إجراء دراسات أخرى تتضمن متغيرات لم تتناول في هذه الدراسة.

# كشاف بالفرنسية

**Faculté :** Sciences et techniques des activités physiques et sportives.

**Département :**entrainement sportif.

**N° d'ordre :** /D10/M/ENT 109

**N° d'inscription :** 6007128

**Chercheur : chehouli bilel**

**Soutenu publiquement le :** 04-06-2016

**Titre de la thèse (mémoire)** : L'effet de l'anxiété sur le degré d'attention (unités de concentration) au cours de la compétition sportive entre les footballeurs de classe de moins de 19 ans.

**Language de la thése :** France

**Modèle de la thése :** Master

**Pays :** RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université :** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur:** medjadi meftahe **Grade :** maitre conf (B)

**Nombre de page** : 83 Pages

**Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)**

**Spécialité :** entraînement sportif .

**Option :** Préparation physique et mentale ´.

**Abstract :**

**Key words :. Anxiété – Attention – Football - Le centre d'attention.**

## The research in classrooms:

**Chapter 1:** Theoretical background and previous studies

**Chapter 2 :** General framework for study

**Chapter 3 :** Methodological procedures for study

**Chapter 4 :** Results and interpretation

## Obtained results:

- Il existe une corrélation significative entre le degré de préoccupation et d'attention au cours des entretiens importants et il doit connaître les causes de l'anxiété .