

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

القلق الدافع قبل المنافسة الرياضية و تأثيره على

مستوى أداء لاعبي كرة القدم

صنف أكابر

دراسة ميدانية على أندية قسم ما بين الرابطات لولاية

اللجنة المناقشة:

الرئيس: سعد سعود فؤاد

المشرف: مقاق كمال

العضو: صديقي نوال

من إعداد الطالب:

بكري راجح

الموسم الجامعي: 2015 / 2016م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

ملء الفؤاد أقول حمدا خالقي
لولا ما خطت يميني صفحة
حمدا يترجم ما يجيش بخافقي
وما استوى قلبي وأرسل ناظقي
فله المحامد كلها عدّ الحصى
ما انشقّ أو أتى من غاسق

مصداقا لقوله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم" (سورة إبراهيم: الآية 07)، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"، بداية أحمد الله على آلائه حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، حمدا يوافي نعمه، ويكافئ مزيده، أن سهّل لي مبتغاي، ووقفني ومدّني بالعزم والإرادة لإتمام هذا العمل، ثم أتقدّم بجزيل الشكر والعرفان إلى كلّ من ساعدني من قريب أو من بعيد، ولو بالكلمة الطيبة، وأخص بالذكر:

الذي أسرى الجميل تفضلا
من كان ناصحا موجهها
أستاذنا أكرم به من حاذق
حتى استقامت بعد ذلك أوراقه

الأستاذ المشرف الدكتور: "مقاق كمال"، فقد تعلمت منه الكثير، فلم يبخل عليّ بالنصح والتوجيه فكان نعم المرشد، فله مني جزيل الشكر، وجميل العرفان، وصادق الدعاء.

وأكالم من أهزج الشكر والعرفان أزفها -أيضا- إلى كل الأساتذة الذين تتلمذت عنهم من مرحلة

الابتدائي إلى الجامعي -مرحلة الماستر بجامعة المسيلة

وختاماً نيسأل الله العظيم أن يتقبل منا هذا العمل، خالصاً لوجهه الكريم، وأن يبارك لنا فيه.

مقدمة

مقدمة:

لقد أصبحت الرياضة بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة، ميدانا علميا من ميادين العلوم، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية الاجتماعية، الثقافية والبدنية. فهي تعمل على تزويد الفرد بمميزات ومهارات سريعة و واسعة جدا تجعله يتكيف ويسير العصر دون هدف محدد بل خصصت لها أهداف في سبيل تحقيقها، وأصبحت تستمد قواعدها الذي يعيش فيه، لذا لم تكن الرياضة مجرد حركات أو نشاط يؤدي ونظرياتها من العلوم المختلفة، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية الحركية، العضلية، العقلية والعلاقات الإنسانية.

تعد لعبة كرة القدم احد أهم الألعاب الشعبية في العالم، إن لم تكن اللعبة الأولى على الإطلاق والمتبع لتطور الكبير الذي صاحب أداء الفرق العالمية، يرى إن هذا التطور لم يعد يستمد عناصره من منطلق التدريب الرياضي كعلم ذو صلة مباشرة بالإنجاز فحسب، بل اخذ يهتم بدراسات العلوم الأخرى المساعدة التي تدعم وتعزز هذا الإنجاز وفي ذات الصياغة يؤكد خبراء التربية الرياضية على إن معظم الفرق على المستوى الدولي تتقارب إلى درجة كبيرة من حيث المستوى البدني، المهاري، الخططي وعليه فان هناك عاملا هاما اخذ يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية، انه العامل النفسي الذي لعب دورا هاما لتحقيق الانتصار والتفوق في البطولات الرياضية وذهب خبراء التدريب الرياضي إلى ابعد من ذلك عندما وجهوا عنايتهم الفاتكة لمختلف النواحي النفسية ومنها الدوافع والحوافز والاتجاهات والانفعالات النفسية كقلق وحل المشكلات النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية، كما إن لكل ظاهرة من الظواهر أعلاه تقسيماتها وتفرعاتها التي درست بإسهاب، فقلق أحيانا يكون مفيدا وأحيانا أخرى يؤدي إلى اختيار التكامل الفسيولوجي والنفسي للاعب وبالتالي انخفاض الأداء، وهناك دراسات تشير إلى اختلاف درجة القلق عند الرياضيين في الألعاب الجماعية وخاصة في كرة القدم وقد يكون هذا الاختلاف داخل الفريق الواحد بين لاعب وآخر وحتى عند اللاعب نفسه بين جو التمرين وجو المنافسة، كما إن هناك مؤشرات تشير إلى اختلاف القلق قبل المباراة السهلة عن المباراة الصعبة.

وبالرغم من أهمية هذا المشكل وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا إن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في حثنا هذا بدراسته محاولين إيجاد بعض الحلول لهذا المشكل وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى خمس فصول:

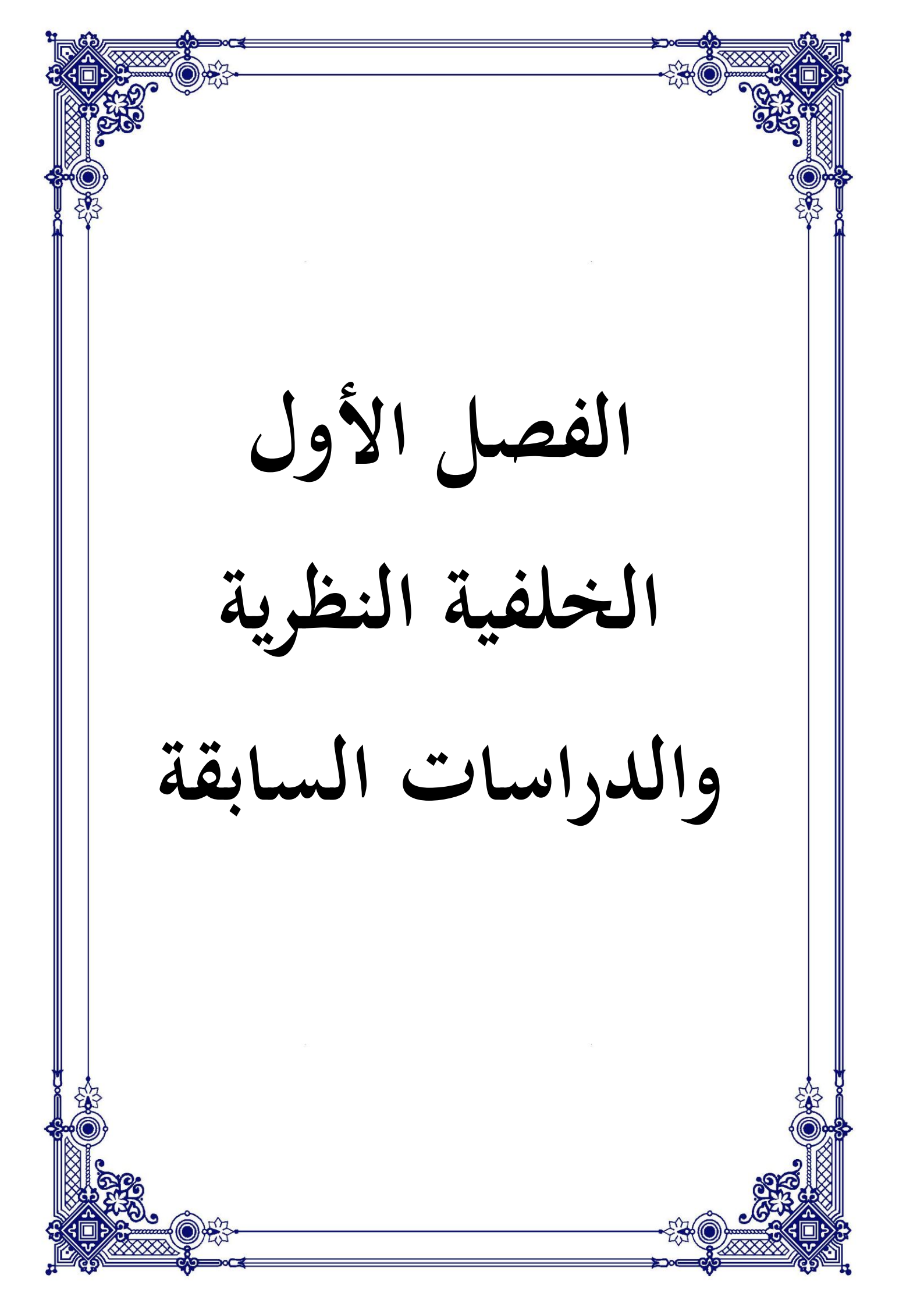
الفصل الأول ويمثل الخلفية النظرية والدراسات السابقة والتي تطرق فيها الباحث إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ومؤشراتها، ثم الدراسات السابقة التي تطرق فيها الباحث بشكل مختصر إلى أهم الدراسات المرتبطة ذات العلاقة بمشكلة البحث.

أما الفصل الثاني تطرق الباحث إلى أهم الكلمات الدالة ثم إشكالية وأهداف الدراسة وأهميتها وفرضياتها.

أما الفصل الثالث كان لإجراءات الميدانية للدراسة، حيث اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها، والمنهج المستخدم و أدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة والأساليب الإحصائية.

كما احتوى الفصل الرابع على عرض وتحليل النتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة

للبحث، أما الفصل الخامس فكان للاستنتاجات والاقتراحات والمراجع والملاحق ثم ملخص الدراسة .



الفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

تمهيد:

يشعر اللاعبون من وقت لآخر برغبة قوية بالتعرف عما يحيط بهم من متطلبات اللعبة المهارية و البدنية و الخططية وهذا ما يتيح لهم إمكانية التعرف على مستوياتهم. إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي، في أي مجتمع يجب إن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذه اللعبة، ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولا لا على مستوى. وهذا الفصل هو محاولة عملية اشتملت على استعراض انفعال الأفراد عند ممارستهم النشاط الرياضي خاصة عند المنافسة، أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق، وكذلك القلق في المجال الرياضي كما تطرقنا كذلك إلى مفهوم المنافسة الرياضية، وأنوعها وكذلك الأداء الرياضي للاعبين والى الدراسات السابقة والمشاهدة .

1-القلق:

يعتبر القلق أكثر شيوعا لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي. كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

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

1-1 تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، ص 282)

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (محمد عبد الطاهر الطيب، مرجع سابق، ص 282)

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

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

1-2-1- أنواع القلق:

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

1-2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، 1992، ص 278)

1-2-2- القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكلوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. (محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 278)

ويتميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

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

1-2-3- القلق الذاتي العادي:

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

1-2-4- قلق الحالة:

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

1-2-5- قلق السمة:

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

1-3-3- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

1-3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

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

1-3-2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد عبد الرحمان حمودة ، 1991، ص 263)

1-4-4- مستويات القلق:

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

1-4-1- المستوى المنخفض:

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

1-4-2- المستوى المتوسط:

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

1-4-3- المستوى العالي:

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

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

1-5-1- القلق في المجال الرياضي:

1-5-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

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

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

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

1-5-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

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

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهين نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

1-6- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

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

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

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

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

1-6-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

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

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

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

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

1-6-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

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

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

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

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

1-7- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

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

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

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

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

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

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

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما. (فاروق السيد عثمان ، مرجع سابق، ص203)

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

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

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

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

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

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

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

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

1-8- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعده أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز

المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

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

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

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

2- المنافسة الرياضية:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام بالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها. فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية و خصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

2-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص28)

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

(Matviev, 1997,p23)

ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (P-swienberg,d,gould, 1997,p125)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2-2- نظريات المنافسة:

2-2-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة. (Rechard b-alderman , Edition vigot, paris : p99)

2-2-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور. (Jurgenweinècle, 1997, p(27))

2-2-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاته، مدرسين، منافسين، ومتفرجين. (Rechard b-alderman , opcit : p99)

2-2-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص 03)

2-3- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة رياضات، السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يمنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعا "فاندرزواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. (أمين أور الخولي، 1996، ص204)

2-4- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة. (كمال يحيى الريفي، 2004، ص116)

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم. (يجي إسماعيل الخلوي، 2004، ص145)

2-5- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

2-6- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية. (محمد عادل، 1965، ص67)

2-7- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال ترمينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية. (مهند حسين البشاوي وأحمد إبراهيم خواجا، 2005، ص237)

2-8- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة. (نبيل محمد إبراهيم، مرجع سابق، ص02)

3- الأداء الرياضي:

يرغب الرياضيون في توافر قدر ما من الضغط النفسي في حياتهم الرياضية، وفي الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتحفيز له، غير انه من المعلوم أن زيادة الضغوط المفرطة، وبالتالي تقل فرص الأداء الناجح في المنافسة، كما يقول "ستيف بود بورسكي" "بطل العالم السابق في التزحلق: "شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء".

لذا فإكتساب المهارات المناسبة للضبط الإرادي للقلق أو الإثارة غير المرغوب فيهما يشكل جزءا هاما في الخطة العقلية للعب.

3-1- مفهوم الأداء الرياضي:

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

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

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

3-2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

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

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

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا

يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتأهبهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

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

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

3-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية

المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة

الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على

ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

3-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

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

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

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

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

3-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

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

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

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

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

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

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

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (محمد حسن علاوي، 1987،

ص30-32)

4-الدراسات السابقة و المشابهة:

إن التطرق إلى الدراسات السابقة، هو عامل مساعد للبحث وهذا معرفة ما وفر الباحثون من آراء و نظريات و معارف و معلومات تسهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا.

كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها و تعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينها وبين الموضوع الوارد و البحث فيه،ومن المواضيع التي سبقت و تناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها:

الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: قطشة عبد القادر.

عنوان الدراسة: مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين 2002-2003.

الهدف من الدراسة:

يمكن حصر أهداف هذا البحث في معرفة مصادر و مستوى درجة القلق، حيث تسهل تحضير و تهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص.

تساؤلات الدراسة:

- ماهية المصادر و العوامل المساعدة للقلق لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ما هي الانعكاسات السلبية الأكثر تأثيرا على نفسيات اللاعبين؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- مقياس القلق.

أهم النتائج:

لايمكن للتدريب البدني و المهاري و الخططي، إن يؤدي الوظيفة الكاملة إلا إذا كان الرياضي مستعد نفسيا و بسيكولوجي و تطوير الناحية النفسية المتمثلة في :

- الثقة بالنفس و المثابرة .
- الإرادة و العزيمة و الشجاعة.

الاقتراحات المتواصل إليها:

- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق من الجانب النفسي .
- يجب على المدرب الإلمام الكامل باللعبة و مواكبة كل التطورات فيها.

- يجب على المدرب معرفة كل عناصر فريقه.

- إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم. (قطشة عبد القادر، 2003/2002)

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: عباس جمال.

عنوان الدراسة: مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي 2001/2000

الهدف من الدراسة:

- معرفة مدى ارتباط إحدى السمات الانفعالية القلق بأنماط الجسمية.

- تحديد درجة القلق التي يتميز بها كل نمط جسم عند الرياضيين للألعاب الفردية و الجماعية.

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق في درجة القلق قبل المنافسة في الرياضات الفردية و الجماعية؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين أنماط الجسم و درجة القلق قبل المنافسة في الرياضات الجماعية و الفردية ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج الارتباطي

الأدوات المستخدمة:

- مقياس قلق المنافسة.

- القياسات الانثروبومترية.

أهم النتائج:

- هناك علاقة ارتباطية بين أنماط الجسم و درجة القلق في الرياضات الفردية و الجماعية.

- هناك اختلاف بين أنماط الجسم فيما يخص درجة القلق سواء في الرياضات الفردية او الجماعية.

الاقتراحات المتواصل إليها:

- الاهتمام بالبنية الجسمية والحالة النفسية في منظومة بناء وتكوين البطل الرياضي .

- وضع طريقة انتقاء تخضع للمعالم والأبعاد الجسمية التي يتم على أساسها التنبؤ بالهيئات المرفولوجية للرياضيين. (عباس جمال، 2001/2000)

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: القروي ياسين .

عنوان الدراسة: مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت عنوان تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية 2013/2014

الهدف من الدراسة:

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين .
- معرفة أهم الأسباب المؤدية للقلق وكيفية علاجها .

تساؤلات الدراسة:

- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة .
- هل لأهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم .

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة:

- الاستبيان.

أهم النتائج:

- معظم اللاعبين يزداد حماسهم و أدائهم فوق أرضية الميدان، بازدياد تشجيع الجمهور لهم
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين .

الاقتراحات المتواصل إليها:

- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- على المدرب توجيه و إرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية . (القروي ياسين،

2013/2014)

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: بن صفي محمد يونس .

عنوان الدراسة: مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت عنوان دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضية 2014/2015

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- توعية و توجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي .

تساؤلات الدراسة:

- هل لشخصية اللاعب دور في ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية ؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة:

- الاستبيان.

أهم النتائج:

- لشخصية اللاعب دور في ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية.
- لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية.
- اللاعبون يكونون مرتبكون وفي حالة قلق أثناء لعب مباراة رسمية.

الاقتراحات المتواصل إليها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- خلق جو منافسة أثناء التدريبات بنفس وتيرة المنافسات الرسمية. (بن صفا محمد القروي 2015/2014)

الدراسة الخامسة:

صاحب الدراسة: مختار زيان

عنوان الدراسة: مذكرة لنيل شهادة ماستر، تحت عنوان قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم، 2014/2013

أهداف الدراسة:

تهدف إلى معرفة قلق المنافسة الرياضية و علاقته بمستوى أداء لاعبي كرة القدم، وكذا أهم مؤشرات القلق المعرفي والبدني والثقة بالنفس، وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- __ هل هناك علاقة ارتباطية بين درجة القلق المعرفي ومستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- __ هل هناك علاقة ارتباطية بين درجة القلق البدني ومستوى أداء لاعبي كرة القدم.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس قلق الحالة.

أهم النتائج:

- لا توجد دلالة إحصائية بين درجة القلق المعرفي والبدني والثقة بالنفس والأداء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير مركب اللعب المستوى التنافسي والخبرة. (مختار زيان، 2014/2013)

الدراسة السادسة:

صاحب الدراسة: إبراهيمي بلال.

عنوان الدراسة: مذكرة لنيل شهادة ماستر، تحت عنوان تقدير الذات وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم 2015/2014.

أهداف الدراسة:

تهدف إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وظهور حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- _ هل هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والقلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم؟
- _ هل هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس تقدير الذات وحالة قلق المنافسة الرياضية.

أهم النتائج:

- هناك علاقة ارتباطية سالبة قوية بين تقدير الذات والقلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد علاقة ارتباطية سالبة قوية بين تقدير الذات والقلق البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- يوجد ارتباط طردي قوي بين تقدير الذات والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم. (إبراهيمي بلال، 2015/2014)

الدراسات الدراسات الغير المحلية:

الدراسة الأولى: خالدة إبراهيم احمد، 1984

أجريت هذه الدراسة في جامعة بغداد بكلية التربية الرياضية فقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على عامل القلق وأثره على الأداء الرياضي وأسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة
فروض البحث:

لعامل القلق اثر سلبي على أداء اللاعبين
للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع من إنجاز اللاعبين.

وجود فروق بين نتائج قبلية والبعديّة للانجاز (خالدة إبراهيم احمد 1984)

الدراسة الثانية: خيرى جمال، 2007

عنوان الدراسة: تأثير ظاهرة القلق على مستوى الانجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية.

أهداف الدراسة:

التعرف على علاقة القلق وتأثيره على مستوى الانجاز، وتسخير الفائدة منه ايجابيا في مصلحة الأداء عن طريق البناء السليم للاعب كرة اليد، ومحاولة إيصال فكرة مفادها ضرورة وجود مختص في المجال النفسي داخل الطاقم التدريبي. حيث استخدم المنهج الوصفي، واستخدم مقياس الخوف من التقويم السلبي، ومقياس القلق الميسر والمعوق ومقياس الانجاز.

وفي الأخير فقد استنتج انه توجد علاقة ارتباطية معنوية بين القلق العام والانجاز، وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة اليد في مستوى القلق، من ناحية الخبرة السابقة للاعبين خلال مشاركتهم في المنافسات الرياضية (خيرى جمال، 2007)

التعليق على الدراسات:

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها بمجالات القلق قبل و أثناء المنافسة، وربطته بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة، حيث نجد إن كل الدراسات سالفة الذكر قد تناولت القلق السلبي ومصادره قبل وأثناء المنافسات الرياضية الرسمية، متواصلة في سياق ذلك إلى اللاعبين لم يكونه في كامل مستواهم خلال مشاركتهم في المنافسات الرياضية، وهذا راجع إلى العامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب كما إنا معظم الدراسات توصلت إلى انه كلما زادت حالت القلق لدى الرياضيين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم، وتوصلنا كذلك إلى معرفة مدى تأثير القلق والضغط على فاعلية المردود واضطراب في سلوك اللاعبين.

من خلال ماسبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من خلال تناولها للقلق الذي يعتبر المتغير المشترك بينها، وقد استفدنا من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون، وكذلك لاستفادة منها واخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون، وهذا ماسمح لنا بالامام والربط بجيشيات الموضوع، وضبط متغيرات الدراسة وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي:

-الوصول إلى الصياغة النهائية للدراسة.

-تحديد المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.

-توضيح العلاقة بين القلق والمنافسات الرياضية.

-فهم وتحليل المعالم والإبعاد المختلفة للقلق في المنافسات الرياضية.

-تحديد مشكلة البحث وصياغة تساؤلات الدراسة.

أوجه التشابه:

تناولت الدراسات حالت قلق المنافسة الرياضية.

استخدام المنهج الوصفي.

الاختلاف:

تناولوا القلق بأبعاد تختلف عن بعد الدراسة المتناول.

الاختلاف كذلك في الأدوات البحثية.

خلاصة:

عندما يقترن القلق بالاستثارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته.

كما أن انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي.

وإذا كان مقدار القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسباً لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد، وهنا يكون القلق عنصراً إيجابياً.

الفصل الثاني

الإطار العام

للدراسة

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

الإطار العام للدراسة

تمهيد

يمكن وصف البحث العلمي على انه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم هذه المغامرة تستدعي الصبر الموضوعية الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل، الفطنة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من اجل الحصول على نتائج عملية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-الكلمات الدالة في الدراسة:

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

1-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطرب وانزعج .

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

- تعريف اصطلاحي:

الإطار العام للدراسة

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

- تعريف إجرائي:

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

1-2- تعريف المنافسة:

- تعريف لغوي:

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

- تعريف اصطلاحي:

هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك و الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية و عقلية و انفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تمييزها عن القدرات من ينازلهم

- تعريف إجرائي:

الإطار العام للدراسة

المنافسة في المجال الرياضي ترجع الفوز للأفضل دون أن تترك أثر سلبي على نفسية الخاسر و تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لاضهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب و الجهاز التدريبي وقد يكونوا ذلك خلال دقائق قليلة و قد يستمر لساعات طويلة.

1-3- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

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

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ. (الفيروز أبادي ، 1998، ص123)

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما. (le petit larousse illustré, 1995paris, p 76)

1-4- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

الإطار العام للدراسة

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

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي:

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 ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

2- إشكالية الدراسة:

تتميز الرياضة عامة و كرة القدم خاصة، بعدة مميزات أهمها إعداد اللاعبين و تكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية، من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالي، غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من الحالات النفسية: التوتر و الضغط النفسي و القلق.

الإطار العام للدراسة

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، و يعتبر القلق الرياضي له دور مهم لدى اللاعبين، فقد يكون له قوة دافعية إيجابية، و بذلك يدفع الرياضيين بمزيد من الجهد، أو يكون من جهة أخرى معوقاً لنشاطهم البدني المهاري.

القلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية الهامة التي ينبغي المحافظة على استقرارها، و محاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وان القلق هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد، و يعتقد أنها أساسية لوجوده. (محمد حسن علاوي، 1992 ص 278)

وهنا تكمن المشكلة بان الباحث لاحظ عدم انتباه المدرسين لحالات القلق لدى اللاعبين قبل المباراة و خلالها، و عدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف القلق الميسر أو معالجة حالات القلق المعوق بما يؤثر على أداء اللاعبين و نتائجهم و انجاز الفريق ككل، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة لمعرفة درجات القلق الرياضي الدافع و علاقته بترتيب انجاز الفرق المشاركة في القسم ما بين الرابطات لأندية ولاية المسيلة لكرة القدم.

ومن هذا المنطلق قمنا بطرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام:

هل للقلق الدافع قبل المنافسة الرياضية تأثير على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر؟

التساؤلات الجزئية:

هل للقلق الدافع تأثير ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر؟

هل للقلق الدافع تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر؟

3- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير القلق الايجابي على مستوى أداء اللاعبين.
- معرفة الكيفية التي يتم بها تحضير اللاعبين نفسياً.
- معرفة درجة القلق الايجابي لدى اللاعبين .
- التعرف على مستوى الحالة النفسية للاعبين قبل المنافسة.
- معرفة علاقة القلق الايجابي و بين أداء اللاعبين.

الإطار العام للدراسة

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين .

4- أهمية الدراسة:

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

5- فرضيات الدراسة:

5-1- الفرضية العامة:

- للقلق الدافع قبل المنافسة الرياضية له تأثير على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

5-2- الفرضيات الجزئية:

- للقلق الدافع تأثير ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

- للقلق الدافع تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراسة

الإجراءات

الميدانية للدراسة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على انه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجرى وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، موضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التحليل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فان الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى محاولة الإحاطة أكثر بمشكلة البحث، وكذا التعرف على ميدان الدراسة، حيث قام الباحث بدراسة استطلاعية لفرق قسم ما بين الرابطات من ولاية المسيلة صنف أكابر، وذلك من أجل إجراء بعض اللقاءات غير المقننة التي أجراها الباحث مع اللاعبين وكذا المدربين والمسؤولين، حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول عن معلومات عن الإعداد النفسي المنتهج من طرف هذه الفرق الناشطة في هذا القسم، والظروف المحيطة بها ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية المنتهجة.

كما تم في هذه الدراسة التأكد من الدقة العلمية لأدوات الدراسة من خلال حساب كل من الصدق والثبات لهذه الأدوات، لأجل التأكد من أن الأدوات لها ثقل علمي، وبالتالي يتم جمع البيانات.

1-1- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على ناديين من ولاية المسيلة الناشطة في قسم ما بين الرابطات وهي:

- النجم الرياضي أولاد دارج صنف أكابر.
- اتحاد الرياضي لبلدية برهوم صنف أكابر.

1-2- المجال الزمني:

الإجراءات

الميدانية للدراسة

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي للموسم الدراسي 2016/2015 حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهر افريل و ماي تم خلالها توزيع الأسئلة الخاصة بالمقياس على الفرق سالفه الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع الاستثمارات الموزعة من اجل تحليلها ومناقشتها .

2- المنهج المستخدم:

2-1- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (محمد أزهر السماك وآخرون ، 1980 ، ص42)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التقويمي وهذا الاختبار لم يحدث اختياريا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى الوضعية الاجتماعية أو مشكلة الاجتماعية أو سكان معينين. (عمار بوحوش و محمد محمود ذنبيات ، 1995 ، ص129، 130)

3- مجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (رشيد زرواتي ، 2007 ، ص334)

الإجراءات

الميدانية للدراسة

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فريقين النجم الرياضي أولاد دراج وفريق اتحاد بلدية برهوم لكرة القدم بالمسيلة "صنف أكابر" الناشطان في قسم ما بين الرباطات ولقد كان اختيار العينة قصديه وتمثلت العينة في اللاعبين وشملت على 50 لاعبا.

3-1- كيفية اختيار عينة البحث:

لقد كان اختيار العينة بطريقة قصديه غرضية، وذلك بإعطائنا الفرصة لكل اللاعبين بتخصيص و ضبط، وقتها تم تحديد العدد المطلوب للإحصاء وهو 25 لاعبا من كل فريق.

4- تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول انه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، انه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ انه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات الدراسة وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء الدراسة.

4-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "القلق الدافع".

4-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ، 1999، ص219)

- تحديد المتغير التابع: وهو "أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسات الرياضية".

4-3- المتغير الوسيط: وهو "التأثير"

الإجراءات

الميدانية للدراسة

5- أدوات الدراسة:

5-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

5-2- مقياس القلق الدافع للرياضيين :

الوصف:

اختبار القلق الدافع للرياضيين صممه محمد حسن علاوى في ضوء اختبار سابق للمؤلف. ويهدف الاختبار إلى التعرف على مدى إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي وبصفة لرياضة أثناء المنافسة الرياضية. ويتضمن الاختبار 20 عبارة ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ويراعى عنونة الاختبار باسم (سلوك المنافسة)

المعاملات العلمية:

الثبات:

بلغ معامل استقرار الاختبار عند تطبيقه على 35 لاعبا رياضيا في ألعاب كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وإعادة تطبيقه بعد فترة أسبوعين 71%. كما بلغ معامل ألفا على نفس العينة 79%.

الصدق:

الإجراءات

الميدانية للدراسة

ثم إيجاد صدق التكوين الفرضي عن طريق تطبيق الاختبار على عينة من اللاعبين الرياضيين في بعض الأنشطة الرياضية قوامها 82 لاعبا وذلك بعد تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهم تتميز بالقلق المعوق للأداء في المنافسة الرياضية والأخرى تتميز بالقلق المساعد للأداء في المنافسة الرياضية وذلك في ضوء نتائج استمارة استبيان تتضمن سؤال اللاعبين عن مدى إسهام القلق في مساعدة أو إعاقة الأداء في المنافسة الرياضية. وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح مجموعة القلق المساعد (أو القلق الدافع) في الارتقاء بمستوى الأداء في المنافسة الرياضية.

التصحيح:

يحتوي الاختبار على 10 عبارات في اتجاه القلق الدافع (أي في اتجاه إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي) وأرقامها كما يلي:

20/17/15/14/13/12/9/8/6/1

وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي:

دائما=5 درجات، غالبا=4 درجات، أحيانا=3 درجات، نادرا=2 درجات، أبدا=1 درجات.

كما يحتوي على الاختبار على 10 عبارات في عكس اتجاه القلق الدافع (أي في اتجاه إعاقة القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب الرياضي) وأرقامها كما يلي:

19/18/16/11/10/7/5/4/3/2

وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي:

دائما=1 درجات، غالبا=2 درجات، أحيانا=3 درجات، نادرا=4 درجات، أبدا=5 درجات.

ويتم جمع الدرجات الكلية لجميع عبارات الاختبار وكلما ارتفعت الدرجة الكلية لإجابات اللاعب الرياضي على عبارات الاختبار كلما دل ذلك على إسهام القلق في الارتقاء بمستوى الأداء وخاصة في المنافسات الرياضية.

الإجراءات

الميدانية للدراسة

التعليمات:

* فيما يلي بعض العبارات التي قد توضح سلوكك وشعورك قبل وأثناء المنافسة الرياضية.

* اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة () أسفل ما يتناسب مع سلوكك وشعورك قبل وأثناء المنافسة الرياضية.

* ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

* حاول الإجابة بسرعة وبدون بذل المزيد من الجهد في التفكير لأننا نريد انطباعاتك الأولى بالنسبة لكل عبارة.

* ضع علامة واحدة أمام كل عبارة، ولا تترك أي عبارة بدون إجابة.

* رجاء عدم مراجعة إجابتك مرة أخرى وعدم كشط أي علامة سبق وضعها. (محمد حسن علاوي، 1998، ص 279

_280)

6- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

قمنا بتوزيع الاستبيان على لاعبي كرة القدم وتم استلامها بعد الإجابة عليها وبعد ذلك قمنا بعرض وتحليل ومناقشة

النتائج.

خصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة:

أولاً : صدق المقياس: يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من

صدق المقياس من خلال؛ الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، والصدق

البنائي لمجاور المقياس.

✘ بالنسبة لمقياس القلق الدافع للرياضيين:

صدق الاتساق الداخلي للقلق الدافع للرياضيين:

الإجراءات

الميدانية للدراسة

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس: مدى اتساق جميع فقرات المقياس القلق الدافع للرياضيين مع البعد الذي تنتمي إليه وقد قام الطالب بحساب الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 20 فرد. صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد في اتجاه القلق الدافع في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي (الاجابي)

الجدول رقم (01) يوضح الاتساق الداخلي لفقرات بعد في اتجاه القلق الدافع في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1	القلق الذي أشعر به قبل بدء المنافسة يساعدي على الإجابة في المنافسة.	0,428*	0,027	(يوجد ارتباط معنوي) دال
6	عندما أشعر قبل المنافسة بأنهم قلق وخائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.	0,599**	0,004	(يوجد ارتباط معنوي) دال
8	تظهر إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من	0,770**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي) دال

الإجراءات

الميدانية للدراسة

إجادي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.	معنوي(دال		
9 عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.	0,564**	0,002	(يوجد ارتباط معنوي)دال
12 في المنافسات الهامة أشعر بأنهم أستطيع الأداء بأفضل قدراتي.	0,533**	0,002	(يوجد ارتباط معنوي)دال
13 إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة.	0,702**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي)دال
14 إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.	0,601**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي)دال
15 قد أكون عصيبا ومتوترا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي في المنافسة.	0,774**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي)دال
17 عندما أتنافس مع منافس (أو منافسين) ذوي درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة.	0,767**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي)دال
20 قبل المنافسة الهامة أشعر بأنهم غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.	0,718**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي)دال
قيمة r الجدولية : 0.549 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 29 // قيمة r الجدولية : 0.433 عند			

الإجراءات

الميدانية للدراسة

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19

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

✓ قاعدة : إذا كانت F المحسوبة أكبر من F الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي

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

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

✓ أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (Sig. or P-value) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01، 0.05، فإنه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع فقرات ترتبط مع البعد في اتجاه القلق الدافع في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي (الايجابي): أي أن فقراته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة F الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) أقل من مستوى دلالة 0.01، 0.05 في جميع فقرات البعد الايجابي أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات بعد الايجابي صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

الإجراءات

الميدانية للدراسة

صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد عكس اتجاه القلق الدافع في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي
الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد عكس اتجاه القلق الدافع في الارتقاء بمستوى
أداء اللاعب الرياضي (سلبى)

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
2	كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر بأنهم لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.	0,603**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي) دال
3	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة أثناء المنافسة.	0,764**	0,001	(يوجد ارتباط معنوي) دال
4	عندما أشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.	0,449*	0,021	(يوجد ارتباط معنوي) دال
5	عندما أكون عصيباً أو متوتراً قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.	0,779**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي) دال
7	اشترائي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.	0,654**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي) دال
10	قبل المنافسة الهامة أشعر بأنهم غير واثق من	0,666**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي) دال

الإجراءات

الميدانية للدراسة

معنوي(دال			نفسى وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة.	
(يوجد ارتباط معنوي) دال	0,000	0,696**	القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة.	11
(يوجد ارتباط معنوي) دال	0,000	0,766**	عندما يظهر علي القلق والخوف قبل المنافسة فإنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية.	16
(يوجد ارتباط معنوي) دال	0,000	0,760**	مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها.	18
(يوجد ارتباط معنوي) دال	0,000	0,698**	عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة.	19

قيمة r الجدولية : 0.549 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 29 // قيمة r الجدولية : 0.433 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19

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

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

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

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

✓ أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال (Sig. or P-value) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01، 0.05، فإنه يوجد ارتباط معنوي.

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع فقرات ترتبط مع البعد عكس اتجاه القلق الدافع في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي (سلبى): أي أن فقراته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من

الإجراءات

الميدانية للدراسة

فقراتها كبر من قيمة r الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.01، 0.05 في جميع فقرات البعد السلبي أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات بعد السلبي صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه. صدق الاتساق البنائي لمقياس القلق الدافع للرياضيين:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس القلق الدافع للرياضيين بالدرجة الكلية لفقرات المقياس مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (03): يوضح صدق الاتساق البنائي لأبعاد مقياس القلق الدافع للرياضي بينو الدرجة الكلية له

محاور المقياس	معامل الارتباط بيرسون	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1 البعد الإيجابي	0,717**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي) دال
2 البعد السلبي	0,779**	0,000	(يوجد ارتباط معنوي) دال

قيمة r الجدولية : 0.549 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 29 // قيمة r الجدولية : 0.433 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19

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

يبين الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس القلق الدافع للرياضي والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائيا ، حيث قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية ومنه تعتبر أبعاد المقياس صادقة ومتسقة، لما وضعت لقياسه.

ثانيا: ثبات مقياس القلق الدافع للرياضيين

الإجراءات

الميدانية للدراسة

ثبات المقياس: يقصد بثبات المقياس؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع المقياس أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياس؛ يعني الاستقرار في نتائج المقياس، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات مقياس القلق الدافع للرياضيين من خلال استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach's)

جدول رقم 04 : يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لمقياس القلق الدافع للرياضيين

معامل Cronbach's Alpha		محاور المقياس	
عدد العبارات	القيمة		
10	0,708	1	أبعاد التفكير الإيجابي
10	0,730	2	مقياس القلق الدافع للرياضيين التفكير السلبي
20	0,789		جميع فقرات مقياس القلق الدافع للرياضيين

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

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ أكبر من الحد الأدنى (0.6) في جميع أبعاد مقياس القلق الدافع للرياضيين وجميع فقرات المقياس بلغ (0.789) من مما يدل على ثباته. ومنه نستنتج أن مقياس القلق الدافع للرياضيين الذي أعدناه لمعالجة المشكلة المطروحة هو صادق وثابت في جميع فقراته وهو جاهز للتطبيق على عينة الدراسة.

7- الأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة:

الإجراءات

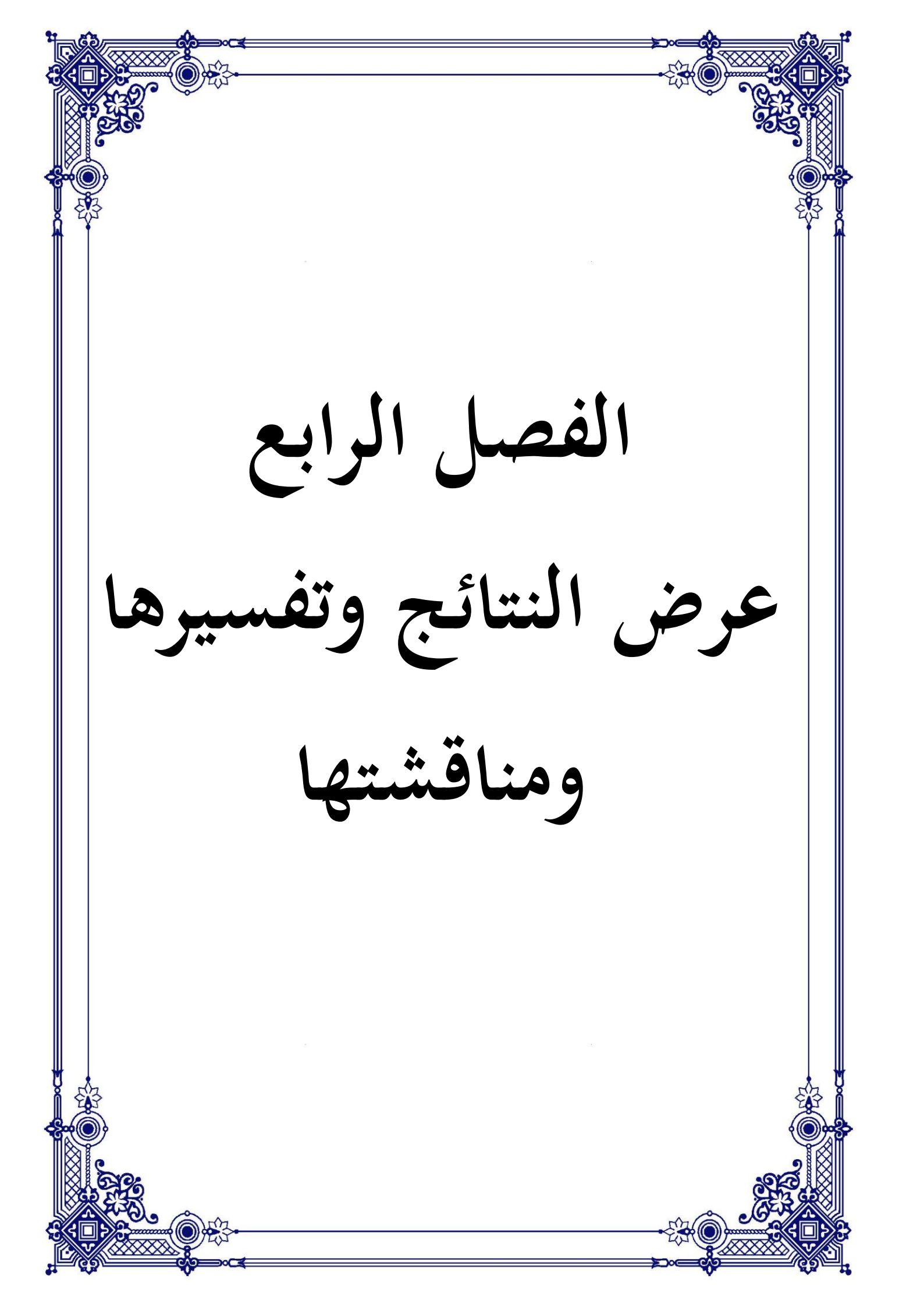
الميدانية للدراسة

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS:V23) وتم الاعتماد على بعض الاختبارات ، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي :

- اختبار الصدق و الثبات : بالاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات ومعامل الارتباط بيرسون لقياس الصدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة
- الأساليب الإحصائية الوصفية التالية:
- التكرارات ، النسب المئوية، (موجودة في ملاحق مخرجات برنامج SPSS)
- المتوسطات الحسابية ، من اجل لوصف المتغيرات العامة ومتغيرات البحث
- الانحرافات المعيارية، من اجل لوصف المتغيرات العامة ومتغيرات البحث

الخلاصة:

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث، ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة على المنهج المستخدم ، كما أحطنا بظروف اختيار العينة وحددنا مجالات البحث الزمنية والمكانية ، كما أبرزنا من خلاله الثقل العلمي لأدوات القياس، وهذا كله تمهيد للدراسة الأساسية ، كما تم إيضاح الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل هذا التمهيد للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها .



الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض الكتاب وتفسيرها

ومناقشتها

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة تم جمع المعلومات النظرية في تحليل البيانات، وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

أن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا وبالتالي استخلاص النتائج، ووضع النظريات العلمية ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لمقياس القلق الدافع.

■ فرضية الفرعية الأولى:

■ للقلق الدافع تأثير إيجابي (إسهام القلق الدافع) على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر .

أي:

الفرضية الصفرية H_0 : لا يوجد تأثير إيجابي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.
الفرضية البديلة H_1 : يوجد تأثير إيجابي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

■ فرضية الفرعية الثانية:

■ للقلق الدافع تأثير سلبي (إعاقة القلق الدافع) على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر .

أي:

الفرضية الصفرية H_0 : يوجد تأثير سلبي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر
الفرضية البديلة H_1 : لا يوجد تأثير سلبي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر

01- تحليل إجابات أفراد عينة على عبارات أبعاد المقياس واختبار الفرضيات:

قبل اختبار الفرضيات نحاول معرفة الآراء واتجاهات أفراد العينة من خلال تحليل عبارات كل جزء من أجزاء المقياس وذلك باستخدام: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى لتحديد المجال الموافقة.

عرض وتحليل إجابات أفراد العينة على عبارات البعد إسهام القلق الدافع في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي:

العبارات في الاتجاه الإيجابي : وتم منح الدرجات كما يلي :

دائما=5 درجات، غالبا=4 درجات، أحيانا=3 درجات، نادرا=2 درجات، أبدا=1 درجات.

وعليه نحدد مجال موافقة أفراد على كل عبارة هل درجة منخفضة جدا ... أو مرتفعة جدا

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تحديد طول الفئة باستخدام المدى حيث: $(1-5)/5 = 0.8$ حيث نحصل على مجالات كما يلي :

من 4.21 إلى	من 3.41 إلى	من 2.61 إلى	من 1.81 إلى	من 01 إلى	مجال المتوسط الحسابي
5	4.20	3.40	2.60	1.80	
مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	درجة الموافقة

✓ ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط في المحور.

جدول رقم (05): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على العبارات بعد الأول

درجة الموافقة على العبارة	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	ترتيب
مرتفعة	1,143 6	3,720	القلق الذي أشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجابة في المنافسة.	1
مرتفعة	1,078 4	4,020	عندما أشعر قبل المنافسة بأنهم قلق وخائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.	6
مرتفعة	1,054 6	4,100	تظهر إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.	8
مرتفعة	0,857 1	4,400	عندما ينصحي المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.	9
مرتفعة	0,857 1	4,400	في المنافسات الهامة أشعر بأنهم أستطيع الأداء بأفضل قدراتي.	12
مرتفعة	1,057 7	4,060	إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء	13

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

المنافسة.				
مرتفعة	1,009 3	4,040	14	إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.
مرتفعة	1,268 3	3,940	15	قد أكون عصيبا ومتوترا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي في المنافسة.
مرتفعة	1,015 2	4,100	17	عندما أتنافس مع منافس (أو منافسين) ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة.
مرتفعة	0,978 1	4,320	20	قبل المنافسة الهامة أشعر بأنهم غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.
مرتفعة	0,996 37	4,1100		بعد إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي
المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23				

من خلال الجدول أعلاه نجد :

احتلت الفقرة رقم: 9 المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ : 4,4 الانحراف المعياري بلغ 0,8571، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 9 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر عندما ينصحهم المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنهم غالبا يجدون سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 12 المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ : 4,4 الانحراف المعياري بلغ 0,8571، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 12 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر في المنافسات الهامة يشعرون بأنهم يستطيعون الأداء بأفضل قدراتهم غالبا من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 20 المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ : 4,32 الانحراف المعياري بلغ 0,9781، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 20 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر قبل المنافسة الهامة يشعرون بأنهم غير واثقون من انفسهم ولكن عندما تبدأ المنافسة فانهم ثقتهم في انفسهم غالبا تزداد بصورة واضحة من وجهة نظرهم .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

احتلت الفقرة رقم: 8 المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ : 4,1 الانحراف المعياري بلغ 1,0546، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 8 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر تظهر إجادتهم في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتهم في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 17 المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ : 4,1 الانحراف المعياري بلغ 1,0152، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 17 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر عندما يتنافسون مع منافس (أو منافسين) ذوي درجة عالية من المستوى فان ذلك غالباً يساعدهم على زيادة درجة حماسهم أثناء المنافسة من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 13 المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ : 4,06 الانحراف المعياري بلغ 1,0577، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 13 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر إذا حدثت منهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك غالباً يساعدهم على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 14 المرتبة السابعة بمتوسط حسابي بلغ : 4,04 الانحراف المعياري بلغ 1,0093، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 14 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر إحساسهم بالقلق أو التوتر قبل المنافسة غالباً يسهم في قدرتهم على إظهار أفضل ما عندهم من قدرات في المنافسة من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 6 المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي بلغ : 4,02 الانحراف المعياري بلغ 1,0784، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 6 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر عندما يشعرون قبل المنافسة بأنهم قلقون وخائفون فإنهم غالباً يستطيعون التحكم في أعصابهم أثناء المنافسة من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 15 المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,94 الانحراف المعياري بلغ 1,2683، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 15 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر قد يكونون عصبيين ومتوترين قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنهم غالباً ينسون حالتهم بسرعة ويركزون انتباههم في المنافسة من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 1 المرتبة العاشرة بمتوسط حسابي بلغ : 3,72 الانحراف المعياري بلغ 1,1436، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة مرتفعة على العبارة رقم 1 : أي لاعبي كرة القدم صنف أكابر القلق الذي يشعرون به قبل بدء المنافسة غالباً يساعدهم على الإجابة في المنافسة من وجهة نظرهم .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وبصفة عامة نجد أن :

متوسط الحسابي لأجمالي عبارات البعد الأول: بلغ 4,1100 و بانحراف معياري 0,99637 وهذا يدل اتفاق آراء واتجاهات أفراد العينة على أن درجة إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر هي درجة مرتفعة وذلك من خلال عندما ينصحهم المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنهم غالبا يجدون سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة و انهم غالبا يستطيعون الأداء بأفضل قدراتهم، وحين تبدأ المنافسة فان ثقتهم في انفسهم تزداد غالبا بصورة واضحة وهذا راجع إلى زيادة درجة حماسهم أثناء المنافسة.

عرض وتحليل إجابات أفراد العينة على عبارات البعد إعاقاة القلق الدافع في الارتقاء بمستوى اللاعب الرياضي:

العبارات البعد في الاتجاه السلبي : تم منح الدرجات كما يلي :

دائما= 1 درجات، غالبا= 2 درجات، أحيانا= 3 درجات، نادرا= 4 درجات، أبدا= 5 درجات.

وعليه نحدد مجال موافقة أفراد على كل عبارة هل درجة منخفضة جدا ... أو مرتفعة جدا

تحديد طول الفئة باستخدام المدى حيث: $(5-1)/5 = 0.8$ حيث نحصل على مجالات كما يلي :

مجال المتوسط الحسابي	من 01 إلى 1.80	من 1.81 إلى 2.60	من 2.61 إلى 3.40	من 3.41 إلى 4.20	من 4.21 إلى 5
----------------------	----------------	------------------	------------------	------------------	---------------

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

درجة الموافقة	مرتفعة جدا	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جدا
---------------	------------	--------	--------	--------	------------

✓ ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط في المحور

جدول رقم (06): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على العبارات بعد إعاقه القلق في الارتقاء بمستوى

اللاعب الرياضي

درجة الموافقة على العبارة	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	ترتيب
منخفضة	1,300 5	3,680	كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر بأنهم لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.	2
منخفضة	1,278 4	3,720	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة أثناء المنافسة.	3
منخفضة	1,085 0	3,920	عندما أشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.	4
منخفضة	1,170 4	3,760	عندما أكون عصيبا أو متوترا قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.	5
منخفضة	0,896 5	4,180	اشترائي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.	7
منخفضة	1,140 0	4,080	قبل المنافسة الهامة أشعر بأنهم غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة.	10
منخفضة	1,046 7	3,920	القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة.	11
منخفضة	0,980 6	4,240	عندما يظهر علي القلق والخوف قبل المنافسة فإنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية.	16
منخفضة	0,787	4,460	مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في	18

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

9			المنافسات التي تتميز بأهميتها.
منخفضة	1,049	3,960	19 عندما يجربني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة.
منخفضة	1,041	3,9920	بعد إعاقة القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب الرياضي
المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23			

من خلال الجدول أعلاه نجد :

احتلت الفقرة رقم: 18 المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ : 4,46 الانحراف المعياري بلغ 0,7879، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر مستوى أدائهم في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائهم في المنافسات التي تتميز بأهميتها من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 16 المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ : 4,24 الانحراف المعياري بلغ 0,9806، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر عندما يظهر عليهم القلق والخوف قبل المنافسة فإنهم يحتاجون لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي يعودون لحالتهم الطبيعية من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 7 المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ : 4,18 الانحراف المعياري بلغ 0,8965، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر أثناء اشتراكهم ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لهم المزيد من الارتباك أثناء المنافسة من وجهة نظرهم

احتلت الفقرة رقم: 10 المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ : 4,08 الانحراف المعياري بلغ 1,14، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر قبل المنافسة الهامة أشعر بأنهم غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة. من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 19 المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ : 3,96 الانحراف المعياري بلغ 1,049، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر عندما يجربني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة. من وجهة نظرهم

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

احتلت الفقرة رقم: 4 المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ : 3,92 الانحراف المعياري بلغ 1,085، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر عندما أشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة. من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 11 المرتبة السابعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,92 الانحراف المعياري بلغ 1,0467، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة. من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 5 المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي بلغ : 3,76 الانحراف المعياري بلغ 1,1704، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر عندما أكون عصيباً أو متوتراً قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة. من وجهة نظرهم

احتلت الفقرة رقم: 3 المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,72 الانحراف المعياري بلغ 1,2784، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة أثناء المنافسة. من وجهة نظرهم .

احتلت الفقرة رقم: 2 المرتبة العاشرة بمتوسط حسابي بلغ : 3,68 الانحراف المعياري بلغ 1,3005، أي أن أفراد العينة يوافقون وبدرجة منخفضة على أن لاعبي كرة القدم صنف أكابر كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر بأنهم لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات. من وجهة نظرهم .

وبصفة عامة نجد أن :

متوسط الحسابي لأجمالي عبارات البعد الثاني: بلغ 3,9920 وبنحرف معياري 1,04116 وهذا يدل اتفاق آراء واتجاهات أفراد العينة على أن درجة إعاقة القلق الدافع في الارتقاء بمستوى أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر هي درجة منخفضة وذلك من خلال عندما يظهر عليهم القلق والخوف قبل المنافسة فإنهم نادراً ما يحتاجون لفترة طويلة من الوقت لكي يعودن لحالتهم الطبيعية، وإن أثناء اشتراكهم ضد منافس على درجة عالية من المستوى نادراً ما يسبب لهم المزيد من الارتباك .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

2- اختبار الفرضيات الدراسة:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف اللاعبين في المقياس الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي:

2-1- فرضية الفرعية الأولى:

للقلق الدافع تأثير ايجابي (إسهام القلق الدافع) على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.
أي:

الفرضية الصفرية H_0 : لا يوجد تأثير ايجابي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر

الفرضية البديلة H_1 : يوجد تأثير ايجابي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر

لاختبار الفرضية نحاول معرفة مدى تأثير إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء أي هل يوجد تأثير ايجابي أو لا يوجد تأثير

ايجابي للإسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء فإننا نستخدم ما يلي :

✓ لقد تم إعطاء الأوزان بالنسبة للفقرات الإيجابية التي تدل علي تأثير ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم

دائما=5 درجات، غالبا=4 درجات، أحيانا=3 درجات، نادرا=2 درجات، أبدا=1 درجات.

✓ قمنا بتحديد مستويين (يوجد تأثير ايجابي ، لا يوجد تأثير ايجابي) مع وجود حد فاصل بينهما.

حيث مجال المتوسط لـ (لا يوجد تأثير ايجابي) ينحصر : درجة 01 (أدنى درجة) إلى اقل من 3 درجات

حيث مجال المتوسط لـ (يوجد تأثير ايجابي) ينحصر: أكثر من 3 درجات إلى 5 درجات (أعلى درجة)

الحد الفاصل هي درجة 03 وتمثل أحيانا في مقياس ليكرت

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

✓ القاعدة الرفض وقبول الفرضية : إذا كان المتوسط الحسابي ضمن المجال من " 1 إلى اقل من 3 درجات " فإننا نقبل H0 ونرفض H1 والعكس

مجال الدرجات	من " 1 إلى اقل من 3 درجات "	3	أكثر من 3 درجات إلى 5 درجات
مدى تأثير إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء	لا يوجد تأثير ايجابي	الحد فاصل أحيانا"	يوجد تأثير ايجابي

جدول رقم 07 : بين تأثير إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ضمن المجال	النتيجة
تأثير إسهام القلق الدافع الرياضي	4,1100	0,99637	أكثر من 3 درجات إلى 5 درجات	يوجد تأثير ايجابي

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

من خلال الجدول أعلاه : نجد المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لإجابات لاعبي كرة القدم على مدى تأثير إسهام القلق الدافع للرياضيين في الارتقاء بمستوى أداء من وجهة نظرهم بلغ 4,1100 وبانحراف معياري بلغ 0,99637 ومتوسط الحسابي ضمن مجال أكثر من 3 درجات إلى 5 درجات ومنه نستنتج انه يوجد تأثير ايجابي لإسهام القلق الدافع للرياضيين في الارتقاء بمستوى أداء من وجهة نظر لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وبالتالي: فإننا نرفض الفرضية الصفريية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 أي : يوجد تأثير ايجابي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر وبدرجة مرتفعة.

ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت، والتي تنص على أن للقلق الدافع تأثير ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة صنف أكابر الناشطون في قسم مابين الربطات، وهذا ما أكده الكاتب احمد أمين فوزي أن نتائج بحوثهم أسفرت على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له من حيث الأداء. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 252)

2-2- فرضية الفرعية الثانية:

للقلق الدافع تأثير سلبي (إعاقة القلق الدافع) على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.
أي:

الفرضية الصفريية H_0 : يوجد تأثير سلبي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر
الفرضية البديلة H_1 : لا يوجد تأثير سلبي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر
لاختبار الفرضية نحاول معرفة مدى تأثير إعاقة القلق الدافع في الارتقاء بمستوى الأداء أي هل يوجد تأثير سلبي أو لا يوجد تأثير سلبي للإعاقة القلق في الارتقاء بمستوى الأداء فإننا نستخدم ما يلي :

✓ لقد تم إعطاء الأوزان بالنسبة للفقرات الإيجابية التي تدل علي تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم

دائما=1 درجات، غالبا=2 درجات، أحيانا=3 درجات، نادرا=4 درجات، أبدا=5 درجات.

✓ قمنا بتحديد مستويين (يوجد تأثير سلبي، لا يوجد تأثير سلبي) مع وجود حد فاصل بينهما.

حيث مجال المتوسط لـ (لا يوجد تأثير سلبي) ينحصر: أكثر من 3 درجات إلى 5 درجات (أعلى درجة 'أبدا')

حيث مجال المتوسط لـ (يوجد تأثير سلبي) ينحصر: درجة 01 (أدنى درجة " دائما ") إلى اقل من 3 درجات

الحد الفاصل هي درجة 03 وتمثل أحيانا في مقياس ليكرت

✓ القاعدة الرفض وقبول الفرضية : إذا كان المتوسط الحسابي ضمن المجال من " 1 إلى اقل من 3 درجات " فإننا نقبل H_0 ونرفض H_1 والعكس .

مجال الدرجات	من " 1 إلى اقل من 3 درجات	3	أكثر من 3 درجات إلى 5 درجات
--------------	---------------------------	---	-----------------------------

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

		"	
تأثير إعاقة القلق في الارتقاء بمستوى أداء	يوجد تأثير سلبي	الحد فاصل أحيانا"	لا يوجد تأثير سلبي

جدول رقم 08: بين تأثير إعاقة القلق في الارتقاء بمستوى أداء

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ضمن المجال	النتيجة
تأثير إسهام القلق الدافع الرياضي	3,9920	1,04116	أكثر من 3 درجات إلى 5 درجات	لا يوجد تأثير سلبي

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

من خلال الجدول أعلاه : نجد المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لإجابات لاعبي كرة القدم على مدى تأثير إسهام القلق الدافع للرياضيين في الارتقاء بمستوى أداء من وجهة نظرهم بلغ 3,9920 وبانحراف معياري بلغ 1,04116 ومتوسط الحسابي ضمن مجال أكثر من 3 درجات إلى 5 درجات ومنه نستنتج لا يوجد تأثير سلبي لإعاقة القلق الدافع للرياضيين في الارتقاء بمستوى أداء من وجهة نظر لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

وبالتالي: فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 أي : لا يوجد تأثير سلبي للقلق الدافع على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر وبدرجة منخفضة.

ومنه نستنتج إن الفرضية الثانية لم تتحقق ، والتي تنص على أن القلق الدافع يؤثر بالسلب على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة صنف أكابر الناشطون في قسم ما بين الرباطات ، هذا ما أكده الكاتب احمد أمين فوزي أن هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس والأداء الجيد. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 253)


عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن القلق الدافع قبل المنافسة الرياضية له تأثير على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

خلاصة:

من خلال استقراءنا لواقع كرة القدم الجزائرية، وبالأخص بطولة القسم ما بين الرابطات لكرة القدم صنف أكابر توصلنا فعلا إلى إن القلق الدافع، عند اللاعبين له دور فعال في الأداء الجيد للاعبين، ويرجع ذلك إلى حد ذاته الاهتمام من قبل الطاقم الفني و بالأخص الطبيب النفساني الرياضي لتطوير العوامل النفسية من السلب إلى الإيجاب لتطوير الأداء الأمثل للاعبين .

كما إن الطابع التنافسي للاعب في كرة القدم من اجل الفوز، له دور أساسي لظهور القلق الدافع لدى اللاعبين لتحفيزهم والارتقاء بالأداء إلى اعلي المستويات.



الفصل الخامس

إستنتاجات وإقتراحات

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة:

- ✓ إن مواجهة المنافسين لا تؤثر على حالة اللاعبين من الناحية النفسية بل تزيد من مردودية الأداء.
- ✓ للقلق الدافع قبل المنافسة له دور كبير في الرفع من أداء اللاعبين.
- ✓ كلما استطاع اللاعب التحكم في انفعالاته كلما كان أداءه أفضل.
- ✓ إن ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على مستوى الأداء، شريطة تداركها ومحاولة التخلص منها، فتأثيرها يظهر جليا إذا ما تكررت كثيرا أثناء المنافسة.
- ✓ إن ضبط القلق في المنافسة أمر مهم وضروري خاصة في المنافسات الرسمية.
- ✓ اللاعبون يكون لديهم قلق دافع أثناء لعب مباراة رسمية وبالتالي يكون لها تأثير إيجابي على أداء اللاعبين.
- ✓ تكون نسبة القلق الدافع عالية عند اللاعبين مما يؤدي إلى الرفع من أداء اللاعبين.
- ✓ للقلق الدافع له انعكاس إيجابي على أداء لاعبي كرة القدم.
- ✓ التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين وتجعل الأداء لديهم ممتاز.

استنتاجات واقتراحات

2- التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث فيما يلي :

- ✓ اهتمام المدربين بالإعداد النفسي للاعب باعتباره احد أعمدة الرئيسية في عملية التدريب لما لذلك من اثر فعال في مستوى الأداء.
- ✓ تهيئة اللاعبين نفسيا قبل دخولهم المنافسة لغرض إبعاد القلق المعوق لأدائهم.
- ✓ اهتمام المدربين المتواصل إلى معرفة مستويات القلق التي ترافق اللاعبين خلال المنافسات وتوجيهها بالشكل الذي يقوم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي.
- ✓ ضرورة استعانة القائمين على الفرق لكرة القدم بأخصائيين نفسيين لتشخيص وعلاج الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين.
- ✓ دعم اللاعب وتنمية ثقته بنفسه لما لذلك من انعكاس على أدائه في الملعب.
- ✓ ضرورة وضع تدريبات مشابهة لظروف المنافسة من اجل تعديل وتنظيم مستويات القلق المتوازن مع صعوبة المنافسة، وتوجيه سلوك اللاعبين مما يتناسب مع هذه الظروف .
- ✓ ضرورة تأكيد على تنمية الثقة بالنفس في وقت الاسترخاء وتحت ضغط المنافسة، حتى لا يصاحب اللاعب القلق أثناء المنافسة.
- ✓ إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنضمين للمنافسات الرياضية الخاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ✓ إدراج اختبارات نفسية من طرف المدربين في التدريبات من اجل دراسة سلوكيات اللاعبين.
- وختاماً نرجو من الساهرين و المسؤولين على هذه الرياضة الأخذ بهذه الاقتراحات وتجسيدها على ارض الواقع لأغراضها المطلوبة.

3-الاقتراحات:

وفي الأخير اقترح الباحث المواضيع التالية :

- ✓ اقتراح برنامج تدريبي لتخفيف من الضغوط النفسية المتولدة عن المنافسة الرياضية وعلاقة ذلك بالأداء التنافسي.
- ✓ الاستعانة بالأخصائي النفسي في التقليل من ضغط المنافسة.
- ✓ توفير الكفاءات التدريبية لدى مدربي لعبة كرة القدم لتقليل من ضغوط المنافسة.

استنتاجات واقتراحات

- ✓ التركيز على الجانب النفسي في التحضير للمنافسات .
- ✓ تطوير القلق عند الرياضيين من سلبي معيق إلى ايجابي مساعد.

4-الأفاق المستقبلية للدراسة:

- ✓ إن هذه الدراسة ماهية إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية للبحوث الأخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر.
- ✓ نتمنى إن تكون هذه الدراسة بداية طريق للباحثين مستقبلا لتجنب العوائق التي يجدها خلال عملهم.
- ✓ كما نأمل أن يكون هناك عمل وبحث في هذا المجال من طرف الباحثين قصد التعامل أكثر مع القلق الدافع وتأثيره الايجابي على مردود أداء اللاعبين قبل المنافسة الرياضية بالإيجاب بالخصوص لممارسي كرة القدم.
- ✓ وعليه نقترح مستقبلا إن تكون دراسات وبحاث تشمل هذه الدراسة وتزيد عليها في التطرق إلى الجوانب الخفية وغير المدروسة سابقا لتكوين دراسة نموذجية حول هذا الموضوع وهذا من اجل العمل على رفع من مستوى الرياضة في بلدنا بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة



استنتاجات واقتراحات



خاتمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دراسة حالة القلق الدافع قبل المنافسة ومدى تأثيره على أداء لاعبي كرة القدم-صنف أكابر-

أهداف الدراسة:

- ✓ معرفة ما مدى تأثير القلق الايجابي على مستوى أداء اللاعبين.
- ✓ معرفة الكيفية التي يتم بها تحضير اللاعبين نفسيا.
- ✓ معرفة درجة القلق الدافع لدى اللاعبين .
- ✓ التعرف على مستوى الحالة النفسية للاعبين قبل المنافسة.

مشكلة الدراسة:

هل للقلق الدافع قبل المنافسة الرياضية تأثير على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للقلق الدافع قبل المنافسة الرياضية له تأثير على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

الفرضيات الجزئية:

- للقلق الدافع تأثير ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.
- للقلق الدافع تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.

إجراءات الدراسة الميدانية:

- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بشكل عمدي، وعددها 50 لاعب.

المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من ديسمبر إلى ماي.

المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على ناديين من ولاية المسيلة الناشطة في قسم ما بين الرابطات.

المنهج المتبع: استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

- الأدوات المستعملة في الدراسة: المقياس القلق الدافع.

أهم الاستنتاجات المتوصل إليها :

- ✓ إن مواجهة المنافسين لا تؤثر على حالة اللاعبين من الناحية النفسية ،بل تزيد من مردودية الأداء.
- ✓ للقلق الدافع قبل المنافسة له دور كبير في الرفع من أداء اللاعبين.
- ✓ التحضير النفسي الجيد ينعكس بالايجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان
- ✓ المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين ويكون الأداء لديهم ممتاز.

أهم التوصيات والاقتراحات:

- ✓ ضرورة استعانة القائمين على الفرق لكرة القدم بأخصائيين نفسيين لتشخيص وعلاج الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين.
- ✓ إجراء تربية في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية الخاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ✓ إدراج اختبارات نفسية من طرف المدربين في التدريبات من اجل دراسة سلوكيات اللاعبين.
- ✓ الاستعانة بالأخصائي النفسي في التقليل من ضغط المنافسة.

ملخص باللغة الفرنسية:

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: Une étude de cas sur préoccupation motivation avant la concurrence et son impact sur la performance des joueurs de football de catégorie senior

Objectifs de l'étude:

- ✓ savoir ce que l'ampleur de l'effet positif de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs.
- ✓ savoir comment les joueurs préparent t-ils psychologiquement.
- ✓ connaître le degré de préoccupation pour les joueurs.
- ✓ identifier le niveau de l'état psychologique des joueurs avant de la concurrence.

Le problème de l'étude:

Est-ce le motif de préoccupation avant la compétition sportive a un impact sur la performance des joueurs de football du m'sila de catégorie senior ?

hypothèses:

hypothèse générale:

le stress de motivation avant la compétition sportive a un impact sur la performance des joueurs de football du m'sila de catégorie senior.

hypothèses partielles:

- ✓ le stress de la motivation a un impact positif sur la performance des joueurs de football du m'sila de catégorie senior.
- ✓ le stress de la motivation a un effet négatif sur la performance des joueurs de football du m'sila de catégorie senior.

Les procédures de l'étude sur le terrain:

L'échantillon de l'étude: L'échantillon était le choix intentionnel, avec 50 joueurs .

calendrier de terrain: La recherche a été menée au cours du mois décembre A Mai.

domaine spatial: Cette étude a été menée sur les deux clubs de l'état de liquéfié actif dans la section entre les associations

Méthodologie: Dans notre recherche, nous avons utilisé l'approche descriptive.

Les outils utilisés dans l'étude: l'échelle est notre principal outil.

Conclusions atteints à:

- ✓ l'affrontation entre les concurrents n'a aucune incidence sur le statut des joueurs du point de vue psychologique, mais elle augmente la performance et la rentabilité.
- ✓ son implication à craindre un grand rôle dans l'augmentation de la performance des joueurs.
- ✓ la bonne préparation psychologique se reflète positivement sur le retour des joueurs dans le champ
- ✓ les matchs importants augmentent l'enthousiasme des joueurs et la performance qu'ils ont est excellent.

Recommandations et suggestions:

- ✓ la nécessité de demander l'aide des spécialistes de football psychiatres pour diagnostiquer et traiter les troubles psychiatriques associés à la performance des joueurs.
- ✓ mener Sneak à des cours de formation pour les entraîneurs et les recrues pour les compétitions sportives possèdent dans l'aspect psychologique de l'intérêt général.
- ✓ inclusion de tests psychologiques par les entraîneurs en formation afin d'étudier les comportements des joueurs.
- ✓ utilisation du médecin psychologique pour réduire la pression de la concurrence.