

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية



العنوان:

علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر)

- دراسة ميدانية لبعض نوادي ما قبل شرفي سكيكدة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص : تحضير بدني

إشراف الأستاذ:

- بولحبيب مبروك

من إعداد الطالبين:

- بريغت خيرالدين

- بوشينة محمد أمين

السنة الجامعية ٢٠١٨/٢٠١٩

**** شكر وتقدير ****

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ... وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل

صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ﴾ سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وآخرا وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف

"بولحبيب مبروك"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التربية البدنية و الرياضية

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

بسملة

شكر و تقدير

فهرس الجداول و الأشكال

مقدمة

الإطار ا لنظري و المفاهيمي للدراسة

الفصل التمهيدي :

- 1- الإشكالية 05
- 2- فرضيات الدراسة..... 06
- 3- أهمية الدراسة..... 06
- 4- أهداف الدراسة..... 06
- 5- أسباب اختيار الموضوع..... 07
- 6- تحديد مفاهيم الدراسة..... 07
- 7- الدراسات السابقة والمرتبطة..... 09

الجانب النظري

الفصل الأول: القلق

- تمهيد 15
- 1- مفهوم القلق 16
- 2- القلق والمفاهيم المرتبطة به..... 16
- 3- أنواع القلق..... 17
- 4- مستويات القلق..... 18
- 5- مصادر القلق 18
- 6- أسباب القلق 20
- 7- القلق في المجال الرياضي..... 21
- 8- تأثير القلق في المجال الرياضي..... 22

- 9- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين..... 22
- 10- أعراض القلق في المجال الرياضي..... 23
- 11- علاج القلق 24
- 25 خلاصة

الفصل الثاني: الأداء الرياضي.

- 27 تمهيد
- 1- مفهوم الأداء..... 28
- 2- القلق والأداء الرياضي التنافسي..... 28
- 3- لمحة عن التحضير البدني..... 29
- 4- مفهوم التحضير البدني..... 29
- 5- أنواع التحضير البدني 30
- 6- أهمية التحضير البدني للاعب 31
- 7- اللياقة البدنية في كرة القدم 32
- 8- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية..... 34
- 9- مفهوم وأنواع الخطط..... 35
- 39 خلاصة

الفصل الثالث: كرة القدم

- 41 تمهيد
- 1- مفهوم كرة القدم 42
- 2- تاريخ كرة القدم في العالم 42
- 3- تاريخ كرة القدم في الجزائر 46
- 4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية 47
- 5- قانون كرة القدم 47
- 6- متطلبات كرة القدم..... 50
- 7- خصائص كرة القدم..... 51
- 8- مهارات كرة القدم..... 52
- 58 خلاصة

الفصل الرابع : الجانب التطبيقي

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

61	تمهيد
62	1- الدراسة الاستطلاعية.....
62	2- منهج الدراسة.....
62	3- مجتمع و عينة الدراسة.....
63	4- أدوات الدراسة
64	5- متغيرات الدراسة
64	6- مجالات الدراسة.....
64	7- الأساليب الإحصائية.....

الفصل الخامس : عرض النتائج و مناقشتها

67	عرض وتحليل نتائج الاستبيان
102	تفسير النتائج
104	الاستنتاج العام.....
105	- خلاصة
106	- الاستنتاجات و التوصيات.....
107	- الخاتمة.....
	- قائمة المراجع .
	- الملاحق.

فهرس الجداول

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن دور التحضير النفسي في تحسين أدائهم	64
02	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا ما كانت أهمية المنافسة تشعر اللاعب أنه لا يستطيع إظهار أحسن ما عنده من قدرات	65
03	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا ما كانوا غير واثقين من أنفسهم قبل المنافسة	66
04	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا كان يوجد أخصائي نفسي في الفريق.	67
05	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان اللاعب يفقد السيطرة على أعصابه خلال المباريات.	68
06	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا كانت معنويات اللاعب منخفضة قبل المباراة	69
07	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان المدرب يهتم بالجانب النفسي للاعب	70
08	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية ،سكن).	71
09	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستوى أدائهم	72
10	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان قرار الحكم الخاطئ يقلقهم.	73
11	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كانوا يرتكبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة.	74
12	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان الخوف من تلقي إصابات يؤثر على أداءهم.	75
13	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إحساسهم بالتعب بدون بذل أي مجهود.	76

78	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن دور التحضير البدني الجيد في تحسين مردوده	14
79	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين أن كانوا يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات.	15
80	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين أن عدم الشعور بالراحة الجسمية يؤثر سلبا على مردودهم .	16
81	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كان زيادة دقات القلب والشعور بتنفس أسرع من المعتاد لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة.	17
82	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كان زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) عائق على تقديم أفضل مستوى لديهم.	18
83	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كانت حالات التوتر الجسيمي تؤثر سلبا على أدائهم.	19

84	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن تعرضهم إلى بعض الحالات (أعراض جسمية).	20
85	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن شعورهم بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر.	21
86	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول إن كان يحصل لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية؟.	22
87	جدول يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول إن كانت تحدث رجفة وارتعاش في أطراف الجسم قبل أو أثناء مباراة مهمة؟	23
89	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول مستواهم الدراسي .	24
90	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم إن كانوا على علم بقوانين اللعبة.	25
91	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب.	26

27	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية
28	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يتذكرون توصيات مدربيهم قبل المنافسة والعمل بها.
29	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان افتقارهم للتركيز يعوق تقد يم أداء جيد.
30	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أداء اللاعب.
31	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أداء اللاعب يؤثر على مردوده.
32	جدول يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان اللاعب ينفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعر به .

فهرس الأشكال

فهرس الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن دور التحضير النفسي في تحسين أدائهم	64
02	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا ما كانت أهمية المنافسة تشعر اللاعب أنه لا يستطيع إظهار أحسن ما عنده من قدرات	65
03	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا ما كانوا غير واثقين من أنفسهم قبل المنافسة	66
04	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا كان يوجد أخصائي نفسي في الفريق.	67
05	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان اللاعب يفقد السيطرة على أعصابه خلال المباريات.	68
06	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا كانت معنويات اللاعب منخفضة قبل المباراة	69
07	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان المدرب يهتم بالجانب النفسي للاعب	71
08	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية، سكن).	72
09	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستوى أدائهم	73
10	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان قرار الحكم الخاطئ يقلقهم.	74
11	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كانوا يرتكبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة.	75
12	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان الخوف من تلقي إصابات يؤثر على أداءهم.	76
13	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إحساسهم بالتعب بدون بذل أي مجهود	77

78	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن دور التحضير البدني الجيد في تحسين مردوده	14
79	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين أن كانوا يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات.	15
80	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين أن عدم الشعور بالراحة الجسمية يؤثر سلبا على مردودهم .	16
81	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كان زيادة دقات القلب والشعور بتنفس أسرع من المعتاد لا يساعدك على بدل أقصى جهد في المنافسة.	17
83	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كان زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) عائق على تقديم أفضل مستوى لديهم.	18
84	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كانت حالات التوتر الجسيمي تؤثر سلبا على أدائهم.	19

85	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن تعرضهم إلى بعض الحالات (أعراض جسمية).	20
86	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن شعورهم بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر .	21
87	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول إن كان يحصل لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية ؟.	22
88	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول إن كانت تحدث رجفة وارتعاش في أطراف الجسم قبل أو أثناء مباراة مهمة؟	23
89	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول مستواهم الدراسي .	24
90	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم إن كانوا على علم بقوانين اللعبة.	25
91	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب.	26

92	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية	27
94	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يتذكرون توصيات مدربهم قبل المنافسة والعمل بها.	28
95	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان افتقارهم للتركيز يعوق تقد يم أداء جيد.	29
96	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أداء اللاعب.	30
97	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أداء اللاعب يؤثر على مردوده.	31
99	دائرة نسبية تمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان اللاعب ينفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعر به .	32

مقدمة

مقدمة :

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة و هدافة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان. وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة القدم مثلاً. تعد لعبة كرة القدم أحد أهم الألعاب الشعبية في العالم إن لم تكن اللعبة الأولى على الإطلاق والمتتبع للتطور السريع في المجال الرياضي الذي يشهده العالم في شتى المجالات المشتركة في المجال الرياضي قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر، ومن المجالات التي شملها التطور كعلم التشريح وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم، ويعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من الظروف، حيث انبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المشكلات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر عنه خلال الممارسة الرياضية. بمختلف أشكالها و مجالاتها وذلك بهدف التحكم والتنبؤ من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية.

إن أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية، وكذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الاستشارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن العملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي. كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه. كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأسس والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكامل بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللعب والمنافسة وفق متطلباتها فردياً أو جماعياً وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها. ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي أردنا من خلالها أن نسلط الضوء على علاقة القلق بالأداء

الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكبر، اذ قمنا بتقسيم دراستنا إلى جانبين رئيسيين: الجانب النظري و الجانب التطبيقي فالجانب النظري تطرقنا إلى فصل تمهيدي الذي ضم إشكالية الدراسة والفرضيات، أهمية و أهداف الدراسة،أسباب اختيار الموضوع،تحديد المفاهيم و المصطلحات تم الدراسات السابقة و المشابهة. كما شمل الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول:تناولنا فيه موضوع القلق.

الفصل الثاني:تناولنا فيه موضوع كرة القدم .

الفصل الثالث:تناولنا فيه موضوع الأداء الرياضي.

-تم تطرقنا إلى الجانب التطبيقي و الذي ضم فصلين :

فصل تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية و فصل تم فيه عرض وتحليل النتائج و الخروج ببعض الاقتراحات و التوصيات.

الاطار النظري و

المفاهيمي للدراسة

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقلما نجد بلدا في العالم لايعرف أبناؤه كرة القدم، حيث بلغت الأخيرة من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى، كما شهدت شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها، فرياضة كرة القدم تهدف إلى إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عال في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالي غير أن اللاعب قبل المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر والضغط النفسي والقلق.

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العال لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدريها بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ مستويات عالية، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور، فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب

الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف التي تحتاج إلى التمعن الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى قدراته وطاقاته.

فالقلق هو أكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي وغالبا يحدث هذا الشعور كاستجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، فقد تواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات تكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين، من هنا يتبادر لنا السؤال التالي:

هل توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.
- هل توجد علاقة بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.
- هل توجد علاقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

2- الفرضيات :

1-2 الفرضية العامة:

توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.
- توجد علاقة بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.
- توجد علاقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

3- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة. فالجانب النفسي هو الذي يؤويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه فالجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي كلها منسجمة نتاجها لاعب ناضج من كل الجوانب، فلا ينبغي أن نهتم بجانب ونتجاهل الجانب الآخر.

4- أهداف الدراسة:

- تسليط الضوء على ظاهرة القلق وأسباب حدوثه وكيفية معالجته.
- تنبيه المسؤولين على ضرورة توفير أخصائين في علم النفس للرعاية النفسية اللازمة للاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي الأسباب المؤدية لزيادة درجات القلق.
- معرفة مستوى القلق ودرجته مما يسهل في عملية التحضير الجيد للاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتباك.

- تبيان أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم التي هي من أهم الضروريات في عمليات التدريب

والمنافسة

5 - أسباب اختيار الموضوع:

5-1- أسباب ذاتية :

- الرغبة والتعلق بالموضوع
- توفر المراجع والكتب التي تخدم موضوع بحثنا.
- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة من جميع جوانبه.
- افتقار الأندية الرياضية على أخصائيين نفسانيين.
- ظهور ظاهرة القلق في الأوساط الكروية.
- قلة الدراسات والأبحاث حول مشكل القلق في المنافسات الرياضية.
- زيادة ظاهرة العنف في الأوساط الكروية

5-2- أسباب موضوعية :

- كون القلق من الظواهر العصرية المنتشرة في وقتنا
- ارتباط هذا الموضوع بعلم مهم في المجال الرياضي هو علم النفس.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- القلق:

التعريف اللغوي : الاضطراب، الانزعاج ، عدم الاستقرار النفسي ، إحساس بالضيق والحرج ، وقد يصاحبه بعض الألم.⁽¹⁾

التعريف الاصطلاحي: بالرغم من اختلاف الباحثين و علماء النفس في تعريف القلق و تنوع تفسيراتهم له، إلا إنهم اتفقوا على إن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية ، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية و الأعراض النفسية.²

التعريف الإجرائي:

يمكن القول أن القلق هو حالة نفسية تحدث للإنسان في عقله و نفسه ،حيث ينجم عنه اضطرابات نفسية و أعراض جسمية ،فمنها ما يظهر في تصرفاته و تعاملاته مع الناس كالنرفزة و رفع الصوت و منها ما يظهر في بدنه كالعرق و اضطرابات المعدة و الإسهال و التبول و كذلك رعشة اليدين و الجسم.

1 - معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي

2 - حسين فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها أسبابها) ،مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ،مصر ،1985، ص 44.

6-2- كرة القدم :

التعريف اللغوي: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer". (1).

التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (2).

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة.

6-3- الأداء :

التعريف اللغوي:

قام بأداء واجبه ، بإنجازه، بإكماله .. (3).

التعريف الاصطلاحي :

يعرفه عصام عبد الخالق انه عبارة عن انعكاس للقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقاس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (4)

التعريف الإجرائي:

الأداء هو العمل الذي يؤديه الفرد و مدى تفهمه لدوره و اختصاصاته و فهمه للتوقعات المطلوبة منه.

1 - أسامة كامل راتب علم النفس والرياضة(المفاهيم والتطبيقات) ، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة،

مصر، 1997، ص195

2- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986، ص5.

3 - معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي.

4- www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic-

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

7-1 الدراسات المحلية :

7-1-1- الدراسة الأولى:

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان : أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية

- دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة صنف أشبال - من إعداد الطالب: عبد القادر شيباني بجامعة المسيلة سنة 2008/2007 والتي تمحورت إشكالياتها حول:

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

أما التساؤلات الفرعية فكانت كالتالي:

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

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

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

وقد جاءت الفرضية العامة كالتالي:

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

أما الفرضيات الفرعية فكانت كالتالي:

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

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

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

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

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

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

وقد اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ولقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 40 لاعبا ، وكان مجتمع البحث في الدراسة هو فرق القسم الشرفي لكرة القدم بالمسيلة "صنف أشبال".
أما أداة البحث فكانت استبيان تم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدربين وأخرى خاصة باللاعبين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

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

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

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

7-1-2-الدراسة الثانية:

وهي دراسة قدمها الباحث نور الدين طاجين لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية في جامعة الجزائر قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم سنة 2001 تحت عنوان " : علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة" بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي :

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

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

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

400م)؟.

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

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

-توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعَدائي المسافات القصيرة.

-توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100 م، 200 م، 400م) من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه" حدة، تركيز "بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه" حدة، التركيز "بين عدائي (100م، 200 م، 400 م). ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 إلى 14 جويلية 2000 المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة" لسبيلبيرجر "للكشف عن ظاهرة القلق" كحالة وكسمة "لدى الرياضيين في جميع المراحل. أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح" بوردون -انقي م وف "لقياس الانتباه" حدة -تركيز "وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعدائين. وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

-تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
-كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
-تقل حالة القلق عند عدائي 400 م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100 م و 200م.

-يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.
ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

7-1-3- الدراسة الثالثة:

دراسة بولحبيب مبروك 2013/2012 لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية.

-موضوع الدراسة: دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق و الضغط النفسي لتلاميذ

البكالوريا -دراسة ميدانية لبعض ثانويات - ولاية سطيف-

-الهدف من الدراسة:

-تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لتلاميذ البكالوريا للمساهمة في رفع

مستوى التحصيل و بالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا .

-معرفة تأثير النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق و التوتر و الضغط المدرسي و بالتالي

تعديل السلوكيات المشينة و الحد من التخريب و جميع أشكال العنف المدرسي.

-معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

- معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق البدني لدى تلاميذ البكالوريا.

- معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق المعرفي لدى تلاميذ البكالوريا.

- معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق المعرفي للتلاميذ غير المقبلين على

البكالوريا.

- معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية للتلاميذ المقبلين على البكالوريا و غير المقبلين على

البكالوريا.

-عينة الدراسة: 180 طالب .

-المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

-أدوات جمع البيانات: الاستبيان

-نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير

الممارسين في شهادة البكالوريا في القلق البدني الظاهري.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير

الممارسين في شهادة البكالوريا في القلق النفسي الباطني .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير

الممارسين في شهادة البكالوريا في القلق المعرفي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثانية و السنة الثالثة الممارسين للنشاطات

الرياضية التربوية القلق المعرفي .

الجانب النظري

الفصل الأول

القلق

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي، حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم، ولكن يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية القلق "إذ يعتبر عاملاً مباشراً على « الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط اللاعب وبالتالي التأثير على مستواه وعلى أدائه ومعرفة كافة الجوانب المتعلقة بالقلق. وبالتالي من تربية وتنشئة اللاعبين على الأسس السليمة التي تجعلهم يتعاملون مع المواقف المختلف سواء في المجال الرياضي أو الحياة العامة بتكيف واستشارة طبيعية بعيدة عن مستوى القلق الذي يؤثر على السلوك والأداء مما يؤدي إلى الإحباط والصراع لدى الرياضي، ولذا يجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي إلى الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة وتدميرهم نفسياً، وتحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

1- مفهوم القلق :

إن القلق إشارة اندار بكارثة توشك أن تقع وإحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم القدرة على التركيز والعجز عن الحصول إلى حل مثمر هذا بالإضافة إلى ما يرافق ذلك من مظاهر الاضطراب البدني، ويعرف أيضا أن القلق خبرة انفعالية مؤلمة يتوقع فيها الإنسان الخطر أو أنها توجس مؤلم يستشعر معه الإنسان أن حدثا خطيرا يوشك أن ينزل به وغالبا ما يجهل الإنسان طبيعة الخطر الذي يستشعر تهديده على نحو محدد. ومنه يتبين أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم فالشخص القلق يتوقع الشر الدائم ويبدو متشائما ويشك في كل ما يحيط به. فالقلق حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع خطرا في اللاوعي وظاهرة لصراع مستمر في أعماق اللاشعور. (1)

2-القلق والمفاهيم المرتبطة به:

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان وهذا التأثير قد يكون ايجابياً يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد أو سلبياً يعوق أدائه ومن ثم فشلهم في المنافسات الرياضية ، وعليه تعد المنافسة الرياضية مسرحاً تؤدي فيه الانفعالات النفسية أدوارها ، ولا شك في أن القلق يمثل احد هذه الأدوار ، إذ يتلون بألوان متباينة ويتخذ أشكالا مختلفة ويزداد الاهتمام به في الميادين العامة وميدان الدراسات النفسية، كما ويعد موضوع القلق من أهم المشاكل اليومية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي وخاصة في موقع المنافسة وذلك لما له من اثر في مستوى أداء الرياضي وتتداخل بعض المفاهيم مع مفهوم القلق إذ يشير (الويس) ، " إلى أن القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي.

2-1: القلق والخوف:

هناك أوجه تشابه واختلاف بين القلق والخوف فكلاهما يمثلان استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه المظاهر الفسيولوجية لكل منها تقريبا ، أما الفارق الوحيد بينهما فهو أن الخوف مصدره معروف وواضح ومعلوم بالنسبة إلى الشخص الخائف بينما مصدر القلق مجهول ولا يعرف الفرد مصدره ، كما أن القلق يتضمن تهديداً لكيان الإنسان وجوهه . كما أن حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة والقلق أكثر طولاً

¹ خالد محمد الحشوش: القلق عند الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ص 60.

في بقائه ، فضلاً عن أن الخطر في القلق موجه إلى كيان الشخصية بينما لا يكون الشعور بالتهديد بحالة الخوف يمثل هذه الشدة والتعميم.

2-2: القلق والصراع:

إن الصراع هو أساس غريزي موجود في أعماق النفس اللاشعوري يؤدي إلى القلق ، فالاختلاف بين القلق والصراع أن الثاني يولد الأول والأول يزيد من حدة الثاني لذا فان العلاقة بينهما ميكانيكية.

3-2: القلق والتوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداده وقدراته فضلاً عن إدراك أهمية ذلك الموقف ، وعليه فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر (البيئة ، الإدراكات ، استجابات الرياضي في شكل استثارة) .

4-2: القلق والاستثارة:

يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل درجة من التنشيط فضلاً عن شموله حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون شدة السلوك ، واتجاه الانفعال في القلق سلبي ، لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.⁽¹⁾

3- أنواع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويرى أن:

3-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبيل المنافسات الرياضية.

3-2- القلق العصابي:

يعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته .

ويفرق فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم (الطلق).

¹ www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic-

- قلق المخاوف الشاذة (المرضية).

- قلق الهستيريا.⁽¹⁾

4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي:

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 لخطر وشيك الوقوع.

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.

4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.⁽²⁾

5- مصادر القلق:

يجمع الباحثون في موضوع القلق على انه يظهر استجابة لخطر مدرك ذاتيا، و محسوسين بدرجة ما . ويؤكد على أن المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن تصيب الجسد، في حين يؤكد العالم ماور "Mower" على فقدان احترام الأشخاص المهمين و المقربين، ويرى الفيلسوف النفسى الإنسانى كارل روجر Karl Roger أن مصدر القلق يكمن في الخطر الناجم عن تحمل الذات الذنب بناءا على قرارات خاطئة، ويرى ادلر أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص و عدم القدرة على تعويضه، بينما تشير " كارولين هوين على الموجة للمكونات الأساسية للشخصية و يؤكد ماي على أن إدراك الفرد لوجود تهيئة لقيمة من القيمة الأساسية بنسبة لوجوده، أما فرويد " فيشير الى مصدر القلق يكمن في توقع

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1994، ص 277-278.

² - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 279-280.

الحيرة الذاتية، وقد صاغ وجهة نظره في سنة 4811 في مقالته "الكبت و القلق : ويتساءل فرويد قائلاً : ما هو جوهر و أهمية موقف القلق؟.

للقلق كثير من الوجوه و الأسباب، فكل موقف خطير مهدد يمكن أن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة و الهموم ، وكلما يوجد موقف في حياتي لا يثير القلق ...ويمكن كذلك للقلق أن يظهر كأعراض طبيعية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند قرط .نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب .و على الرغم من أن هذا القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا انه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوي القلق من خلال الفحص الطبي.

كما أشار إلى مصادر القلق أسامة كامل " على أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب القلق وهي كما يلي:

5-1 الخوف من الفشل:

والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

5-2 الخوف من عدم الكفاية:

ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجه المنافس أو المسابقة.

5-3 فقدان السيطرة :

حيث يتوقع زيادة القلق عند الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها و كافة الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية - الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية :حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين و زيادة توتر العضلات.

5-4 قلق المخاوف المرضية :هي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تعبير واضح و لا يوجد ما

يبرر هذا القلق.

5-5 قلق الهستريا : يرتبط هذا النوع لأعراض الهستريا مثل الإغماء، و صعوبة التنفس و الرعشة⁽¹⁾

¹ www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic

6- أسباب القلق:**6-1 أسباب وراثية:**

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

6-2 أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيپوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.

6-3 نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة

يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.

6-4 -تبني معتقدات فاسدة:

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

6-5 أفكار ومشاعر مكبوتة:

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

6-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصاً عند مقابله للجنس الآخر.

6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفاً نوعياً أو جنونياً.

6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي.⁽¹⁾

7- القلق في المجال الرياضي:

"إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما إن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق".
أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق . ميسراً أو معوقاً .

"وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنق خلال فترة المباريات وتأنبيهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر".⁽²⁾

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 279-280.

8- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكيات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

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

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.⁽¹⁾

9- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.
- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

9-1 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.

¹ - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980، ص 14.

9-2 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

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.⁽¹⁾

10- أعراض القلق في المجال الرياضي:**10-1 الأعراض الجسمية :**

وتشمل الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد والأزمات العصبية الحركية والتعب والصراع المستمر الذي لا تهدئه المسكنات وتصيب العرق وعرق الكفين وارتعاش الأصابع وبرودة الأطراف وشحوب الوجه وسرعة النبض والخفقان وآلام الصدر والإحساس بالنبضات في أجزاء مختلفة من الجسم وارتفاع ضغط الدم واضطراب التنفس وعسره ونوبات التثهد والشعور بضيق الصدر والدوار والغثيان والقيء والإسهال وزيادة مرات الإخراج والانتفاخ وعسر الهضم وجفاف الفم والحلق وفقدان الشهية ونقص الوزن وإرهاق الحواس مع شدة الحساسية للصوت والضوء واضطراب مختلف الوظائف.

10-2- الأعراض النفسية:

وشمل القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر العام والشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستثارة والهياج وعدم الاستقرار والخوف بصفة عامة والخوف الذي قد يصل إلى درجة الفزع والشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات والهم والاكنتاب العابر والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل وتوهم المرض والشعور بقرب النهاية والخوف من الموت وضعف التركيز وشروذ الدهن واضطراب قوة الملاحظة.

وضعف القدرة على العمل والنتاج والانجاز وسوء التوافق الاجتماعي وسوء التوافق المهني وقد يصل الحال الى السلوك العشوائي غير المضبوط.⁽²⁾

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص 299.

² - خالد محمد الحشوش: القلق عند الرياضيين، مرجع سابق، ص 64-65 .

11- علاج القلق:

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

11-1- العلاج النفسي:

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

11-2- العلاج الاجتماعي:

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

11-3- العلاج الكيميائي:

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

11-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

11-5- العلاج الكهربائي:

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

11-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.⁽¹⁾

¹ - فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000، ص 76.

خلاصة:

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر
حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى
العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد
يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.
فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن
الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب
والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

الفصل الثاني

الأداء الرياضي

تمهيد:

من الظواهر المعروفة و المألوفة في الحياة الإنسانية أن الفرد يأتي لهذا العالم عاجزا ضعيفا ، لا يملك من القدرات و الأنماط السلوكية إلا القليل ، فقد عمد من القدم على تطوير قدراته و إمكاناته وخاصة في المجال الرياضي فأصبح الرياضي لديه حياة خاصة به و كل في مجال تخصصه حيث 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 "سينف بود بورسكي " بطل العالم السابق في التزلج:"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.

1- مفهوم الأداء

يعرفه 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".⁽¹⁾

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.⁽²⁾

2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لا بد 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.

¹ - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983، ص(215-214).

² - محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم في التربية الرياضية، طبعة 3، دار الفكر .العربي، القاهرة، 1992 ص 168.

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 تتناوبهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثبان 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.⁽¹⁾

3-لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة. فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر. وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجاباً، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

4-مفهوم التحضير البدني:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب

¹⁻ أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(252-253).

يلصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة⁽¹⁾ ويهدف التحضير البدني إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، نما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.⁽²⁾

5-أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة.و الخاصة،بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعب. ⁽³⁾ ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

5-1-مرحلة الإعداد البدني العام: وفقا للهدف منه ونوعية العمل بما تشتمل هذه المرحلة على التمرينات ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (80% و 70 %) مندرجة العمل الكلية.تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين العامة، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد من 2 إلى 3 أسابيع ويجري التدريب من 3 إلى 5 مرات أسبوعيا تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.⁽⁴⁾ ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.⁽⁵⁾

5-2-مرحلة الإعداد الخاص:

تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعب الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد

1) R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991,p(53)

² حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط 1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر 2001 ، ص)

³ أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب الرياضي "؛دار الفكر العربي،مصر 1994 :ص367)

⁴ مفتي إبراهيم حماد:" الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم "؛مرجع سابق،ص39)

⁵ طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛دار الفكر العربي،مصر 1989 ، ص 29.27)

الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ،مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات⁽¹⁾.

5-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

-يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

-إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.

-الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

-كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

-تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفترتي والتكراري من (3،5) أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية.⁽²⁾

5-4-مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من(3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين،مع العناية بالأداء المهاري.خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية، إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص.⁽³⁾

6-أهمية التحضير البدني للاعب:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فنقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل ، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن

¹ مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث"؛ ط2 ،دار الفكر العربي، القاهرة 2001 ،: ص145)

² مفتي إبراهيم حماد:"الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛مرجع سابق،ص(41) .

³ طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق "؛ مرجع سابق،ص(35) .

اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لومًا على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات. ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة.⁽¹⁾

7- اللياقة البدنية في كرة القدم:

7-1- تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير وارسون" Warsanch.Bucher من أمريكا وكذلك الخبيرين "بافيك وكركزيك" J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية.⁽²⁾

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال: الخبير السوفيياتي "كورياكوفسكي".
اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي⁽³⁾.

7-2- خصائص اللياقة البدنية:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

1 حنفي محمود مختار: "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر 1988 :ص (67).

1 محمد حسن علوي: "تشریح الرياضي الوظيفي"، دار المعارف، مصر، 1973، ص 152

3 أبو العلا أحمد ع الفتاح، احمد نصر الدين: "فسيولوجية اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 14-

- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته
إن الهدف الأساسي من اللياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي
تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف
الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية، و اللياقة البدنية لها شق آخر وهو
تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد،
- إن أحدا الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل حياة للفرد.⁽¹⁾

7-3-3- مكونات اللياقة البدنية:

7-3-3-1 القوة العضلية: هي قدرة العضلة على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.
7-3-3-2 المرونة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.
7-3-3-3 الرشاقة:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه،
سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.⁽²⁾

7-3-4 السرعة :

وهي القدرة على تحقيق الحركة في اقل وقت ممكن ، ويرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال
الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض
العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.⁽³⁾

7-3-5 التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك
الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة ، دون هبوط مستوى الفعالية أو قدرة أجهزة الجسم على
مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل للتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فعالية الفرد،
وذلك نتيجة لبدل جهد، وهو أنواع، عقلي، حسي، انفعالي وبدني وهو نتيجة العمل ونشاط عضلي وهو
النوع المعروف في الرياضة.⁽⁴⁾

1 - حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م ن ص 63،62

2 كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : " اللياقة البدنية ومكوناتها " ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 60،81.

3 محمد حسن علوي: " تشریح الرياضي الوظيفي "، دار المعارف، مصر ، 1973، ص 152.

4 محمد حسن علوي: " علم التدريب الرياضي "، ط6، دار المعارف، مصر ، 1979، ص 133.

7-4- عواقب نقص اللياقة البدنية لدى اللاعبين:

- إن اللاعب غير اللائق بدنيا لا يستطيع متابعة أحداث المباراة مما يجعله بعيدا عن اللعب ويصعب عليه رؤيته بصورة جيدة.
- نتيجة لبعده على اللعب يكون اللاعب غير واثق من قدراته وهذا يتسبب في ارتبائه خلال المباراة.
- فقدان اللاعب الثقة بنفسه يقوده إلى ارتكاب أخطاء أخرى⁽¹⁾.

8- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

8-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.

8-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا. -التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا.

8-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع⁽²⁾

8-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة/د. استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة:

(1) سامي الصفار: " دليل الحكم في كرة القدم"، جامعة بغداد، 1979، ص 63.

(2) Martin habil Dornhof: l'éducation physique et sportif, OPU, Alger, 1993, p(74).

8-5- طريقة stretching:

تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

8-6- طريقة التدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين⁽¹⁾.

8-7- طريقة التدريب المتغير

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط من هذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 م تكرر 05 مرات في مدة 20 ثانية (على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (15 ثانية) إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية و المهارية في آن واحد⁽²⁾.

9- مفهوم وأنواع الخطط :**9-1 مفهوم الخطط:**

خطط جمع خطة، والخطة بشكل عام تعني الاستجابات والتحركات المبينة علي اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجي من خلالها تحقيق نتائج إيجابية *الخطط تعتمد في الأساس علي التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية التنوع المتاحة * إتقان اللاعب /اللاعبة للمهارات الحركية والوصول بها لدرجة الآلية يوفر تركيز التفكير في اختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية *تظهر أهمية خطط اللعب بصورة جلية في تلك الرياضات التي تتطلب مواجهة بين لاعب وآخر مثل التنس وتنس الطاولة والملاكمة والمصارعة والسلاح أو بين لاعبين أمام لاعبين آخرين مثل السلة والطائرة والقدم واليد والهوكي *في منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفرقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفرق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب.

9-2- تشكيلات اللعب (طرق اللعب):

وتعني تنظيم لاعبي الفريق بشكل يسمح بالاستفادة من قدرات وإمكانيات كل لاعب بحيث يكون قادرا على تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية.

¹ حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص (223).

² محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي:"نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛مرجع سابق، ص (167)

وعلى المدرب أن يعي جيدا أنه ليس هناك طريقة واحدة تصلح لجميع الحالات والمواقف ، وليس هناك تشكيلا بمقدوره أن يعوض الضعف المهاري لدى اللاعبين، وعلى المدرب أن يدرس جيدا جميع التشكيلات ومميزاتها وعيوبها ويختار ما يلائم قدرات لاعبيه وإمكانياتهم. وتعد طريقة اللعب عملية تنظيمية للفريق وتحديد موقف كل لاعب حسب مركزه لكي يتمكن من أداء واجباته المكلف بها دون هذه التشكيلات يعجز لاعبو الفريق عن فهم طبيعة تحركاتهم وواجباتهم دفاعا وهجوما.

9-3- الأساس العامة لاختيار طريقة اللعب:

أن تتناسب الطريقة مع الهدف من المباراة. بمعنى إذا كان هدف الفريق الفوز عليه أن يلعب بتشكيل يميل إلى الهجوم خاصة عندما يكون الفريق المنافس اضعف من فريقه. أن تتصف الطريقة بالمرونة لتتلاءم مع مجريات اللعب دفاعا وهجوما⁽¹⁾. أن تتلاءم وإمكانيات اللاعبين البدنية و المهارية والخططية والصفات الإرادية. أن تكون واضحة ومفهومة للاعبين حتى يكونوا قادرين على تحقيق أهدافها.

9-4- أهمية طرق اللعب:

- من خلالها يمكن أن يتعود اللاعبون على الأداء المنظم السهل مع تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بتوازن.
- زيادة كفاءة اللاعب على تنفيذ الواجبات بدقة من خلال مركزه.
- المساعدة في حسن استخدام القرار والتصرف السليم في المواقف المختلفة الدفاعية والهجومية.
- زيادة القدرة الجماعية والفردية في التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بطريقة منظمة وهادفة.
- الوعي الكامل بطبيعة الأداء الخططي وعلاقته بمناطق الملعب سواء أكان في الشق الدفاعي أو الهجومي.

9-5- طور طرق اللعب:

منذ ظهور كرة القدم الحديثة ، بدأت الفرق تحاول تنظيم لاعبيها من خلال اعتمادها على تشكيلات اللعب ، ولعل أول تشكيل ظهر من خلال استخدام مدافع واحد وتسعة مهاجمين.⁽²⁾

9-5-1- طريقة 4-1-4-1:

اشتقت هذه الطريقة من طريقة 4-2-4 و تتصف بزيادة القوة الدفاعية للفريق. في حالة الدفاع فان قلب الدفاع اللاعب رقم (5) مسئول عن واجبات التغطية مع باقي لاعبي خط الظهر.⁽³⁾ المكون من اللاعبين (2،3،4،5) أما في حالة الهجوم فان اللاعبين (4،6) ينقلان من خط الدفاع ليملآن منطقة الوسط

1-2-3 عادل تركي حسن ، أ سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم و تدريب، بدون طبعة، ص ص 182،183،192.

بالاشتراك مع اللاعب رقم (10) كما يسمح لأحد الظهيرين بالاشتراك في الهجمة ، ونظرا للفراغ الذي تتركه هذه الطريقة في وسط الملعب فانه يتطلب تأخر اثنين من لاعبي خط الهجوم عن باقي زملائهم حتى يتم انتشار باقي اللاعبين وتغطية تلك المساحات الخالية.⁽¹⁾

9-5-2- طريقة اللعب 3-3-4:

وهي من اشتقاقاات طريقة (4-2-4) و اعتمدت على زيادة لاعبي خط الوسط ، في هذه الطريقة يتطلب من لاعبي خط الوسط القيام بالواجب الهجومي والدفاعي ، ولكن الجهد الذي يبذله لاعبو خط الوسط في هذه الطريقة هو اقل من الجهد المبذول في طريقة (4-2-4).

عند استحواذ لاعبو الفريق على الكرة فان خط الوسط يتحول إلى الهجوم كما ان المدافعين وخاصة الظهيرين تعد مشاركتهم في الهجوم واجبا أساسيا مع مراعاة اتجاه الهجوم.⁽²⁾

9-5-2-1- عوامل نجاح طريقة اللعب 3-3-4:

1 -وجود ثلاثة مهاجمين قادرين على تبادل المراكز والمساعدة الفاعلة في الدفاع فضلا عن النشاط والحركة المستمرة .

2- لاعب قلب الوسط يتميز بالقدرة على صناعة اللعب وتنظيم عملية الهجوم فضلا عن المساعدة في الدفاع -3-التنسيق والانسجام بين لاعبي خط الوسط والمهاجمين.

9-5-3- طريقة اللعب 3-3-3-1:

هذه الطريقة مشتقة من طريقة ولا تختلف عنها كثيرا إلا بتأخر احد قلبي الدفاع للخلف (الليبرو) ويعمل على مساعدة زملائه المدافعين ولا يكلف هذا اللاعب بمراقبة أي من المهاجمين .⁽³⁾

9-5-3-1- العوامل التي تساعد على نجاح هذه الطريقة:

1- مواصفات خاصة للاعب الليبرو ، من خلال قدرته على توجيه المدافعين والمشاركين في الهجوم.
2- قدرة المدافعين على المراقبة الجيدة وتغطية أي من الظهيرين المشاركين في الهجوم عند استحواذ الخصم على الكرة.

3- التنسيق الجيد بين قلب الدفاع المتقدم الليبرو .

9-5-4- طريقة اللعب 1-5-4:

تعتمد هذه الطريقة على زيادة عدد اللاعبين في منتصف الملعب وذلك للسيطرة على منطقة العمليات فضلا عن تقوية الدفاع كما.⁽⁴⁾

1-3-2-4 عادل تركي حسن ،أ سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم و تدريب، مرجع سابق، ص ص ص ص 193
194 201 210.

9-5-4-1- واجبات اللاعبين في هذه الطريقة:

- يعمل اللاعب رقم (8) إلى الانضمام لجهتي اليمين أو اليسار عن استحواذ المنافس على الكرة لخلق زيادة عددية في جهة الكرة لمحاولة استرجاعها.
- أما أثناء الهجوم فينظم هذا اللاعب إلى لاعبي الهجوم.
- لاعبو الوسط (9-11) يعملان على مساعدة الدفاع عند استحواذ المنافس على الكرة بالتنسيق مع اللاعب رقم (5) قلب الدفاع المتقدم.
- قوة الهجوم تتكون من اللاعبين (10، 11) ومن خلفهم اللاعب (8) مع مساندة من احد الظهيرين حسب اتجاه الهجوم.
- أما واجبات رأس الحرية اللاعب رقم فتتلخص بالاتي:
- محاولة الانقضاض على الكرات العرضية.
- إغلاق الطريق أمام الظهير الذي يستلم الكرة والضغط عليه
- التحرك لاستلام الكرة من زملاء لبناء الهجوم وتطويره فضلا عن استخدام المراوغة الفردية
- إنهاء الهجمة من خلال التصويب على المرمى . (1)

¹ - المرجع نفسه ص 211

الخلاصة:

إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري و الحركي و الخططي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام ،حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات في آن واحد أو بالتدرج. كذلك للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة الجهد البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية،كما يعتبر الاهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين و شدة الإقبال على ممارستها من الأطفال إلى الشباب حتى الكبار فوق الميادين ومشاهدتها عبر وسائل الإعلام و الاتصال المختلفة.

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، و تاريخ اللعبة في العالم.

1- مفهوم كرة القدم :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية ينكيف معها كل أصناف المجتمع".⁽¹⁾

كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين. وُضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم سنة 1863. يتأسس لعبة كرة القدم دولياً بالاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا). تُنظّم بطولة كأس العالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دولياً.

2- تاريخ كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو " وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز وبينهما شبكة من الخطوط الحريزية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب،⁽²⁾ وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لاعبو كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.⁽³⁾ كما ظهرت هذه اللعبة قديماً في اليونان فكانوا يسمونها باسم " بيسكيروس " أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاربارستوم"⁽⁴⁾.

(1) رومي جميل: " كرة القدم " ط1، دار النقائض ، بيروت، لبنان ، 1986، ص50-52.

(2) مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملاعبين " ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص 12.

(3) موفق عبد المولى: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم "، دار الفكر، بغداد، 1999، ص 09.

(4) إبراهيم علام : " كأس العالم لكرة القدم "، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص 32.

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى « Soccer » والثانية « rugby » ، وبعدها في عام 1845 ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم.

وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور ، بـ 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا⁽¹⁾.

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه بعض التطورات أتينا بتا على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعيها⁽²⁾.

فتطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930⁽³⁾ وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يوناييتد).

(1) موفق عبد المولى: نفس المرجع السابق ، ص 10.

(2) حسن عبد الجواد: " كرة القدم " ، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص 10.

(3) - مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص11.

- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، إيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضريبة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.⁽¹⁾
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .
- 1904: تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للوادي والمنتخبات الوطنية.⁽²⁾
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.⁽³⁾
- 1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء.⁽⁴⁾
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية ، لتستأنف بعد نهايتها.⁽⁵⁾
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشترك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الاروغواي والبرازيل 1-2.

(1) سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم" ج1، ط 2، بدون تاريخ، ص(11).

(2) رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المرفة الرياضية"؛ ط 2، دار النظير عبور: 1999، ص(217).

(3) موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط 1، دار الفكر عمان: 1999، ص(09).

(4) حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"؛ دار المعلمين، بيروت: 1998، ص(24).

(5) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ مرجع سابق، ص(11).

بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

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

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .

1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.

1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.(1)

1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.

1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.

1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس * جون ريمة * لأنهم فازو بها ثلاث مرات .

1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار

النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت * أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على إيطاليا.(2)

1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.

1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.

1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.

(1) حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، مرجع سابق ص(15).

(2) مجلة الحوادث: العدد 118، 23 ماي 1986، الجزائر: ص(38).

1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والممرور إلى الوقت الإضافي بالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.

2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0 .

2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.

2010:ستقام في إفريقيا و لأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا.

3-تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lavant garde vie gradin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورالي من (سانت اوجين،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات والتي تغلب عليها الترويجي و الإستعراضى ،حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق

الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة م1980 ،وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ،ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل: (0-1) وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990 بالجزائر.(1)

4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها إتحاد العاصمة ،والثانية وفاق سطيف .

1968: أول تأهل للفريق الوطنية إلى نهايات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا .

1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فاز بها مولودية وهران .

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

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا .

1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك(2)

أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية :مولودية الجزائر ،مولودية وهران ،وفاق سطيف ،والكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور.(3)

5- قوانين كرة القدم:

5-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم

* الأبعاد: يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من خط

المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية

الطول: الحد الأدنى 100 م

الحد الأقصى: 110م

(1) مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر، ص 10

(2) حسن عبد الجواد: " كرة القدم"، ط1، دار المعلمين، 1986، ص 15

(3) محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: " أساسيات كرة القدم" ط1، القاهرة، نصر، 1994، ص 07

العرض: الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر⁽¹⁾.

5-2- القانون الثاني: الكرة

كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ

5-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر

5-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

5-5- القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

5-6- القانون السادس: مراقبو الخطوط.

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهازان برأيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة⁽²⁾.

5-7- القانون السابع: التخطيط:

يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م

5-8- القانون الثامن: منطقة المرمى:

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى

5-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء:

(1) الرابطة الوطنية لكرة القدم: " دليل " ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون تاريخ- سنة-، ص 19.

(2) علي خلفي وآخرون: "كرة القدم"، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص 255.

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر .

5-10_القانون العاشر: منطقة الركنية:

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50سم

5-11_القانون الحادي عشر: المرمى:

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر⁽¹⁾

5-12_القانون الثاني عشر: التسلل:

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

5-13_القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك.

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁽²⁾.

5-14_القانون الرابع عشر: الضربة الحرة :

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

(1) مفتي إبراهيم : " الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم " ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص

267-269.

(2) علي خليفي و آخرون، نفس المرجع السابق ، ص 255.

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

5-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

5-16- القانون السادس عشر: رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

5-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

5-18- القانون الثامن عشر: التهديف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً

5-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر.⁽¹⁾

6-متطلبات كرة القدم:

من اجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز .يشير الاختصاصيون إلى إن جزء كبير من العمليات الحركية

(1) مفتي إبراهيم محمد: نفس المرجع السابق ، ص 267-306.

للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه⁽¹⁾.

7- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

7-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

7-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

7-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

7-4- التنافس:

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم - من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى - كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

7-5- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

7-6- استمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

⁽¹⁾ Akromov, "selection et préparation des jeunes Foot balleurs", édition 01, O.P.U-Algérie-1985.

7-7- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) . إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في اغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا⁽¹⁾.

8- مهارات كرة القدم :

8-1- المهارات الهجومية:

وتشمل على:

8-1-1-1- الدرجة:

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين الخصم والكرة والتي يفترض أن تصب غايتها في مصلحة الفريق وألا تعبر أبدا عن استعراض أو استهانة بالمنافس ، كما لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهينين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة ، ولا ينصح بها في التلث الدفاعي ، كما أن الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تفوت فرصة للتصويب وضياع الهجمة خاصة إذا علمنا إن انتقال الكرة أسرع من اللاعب⁽²⁾

8-1-2- الإسناد:

هو الموقع الذي يتخذه لاعب من الفريق المهاجم قريب من اللاعب الحائز على الكرة ، والإسناد أما ان يكون فرديا أو زوجيا أو جماعيا . وقد يكون من الخلف والأمام بشكل مستقيم أو جانبي تتراوح (3 ياردة ولعل شكل المثلث الذي يتخذه - مسافة الإسناد من) اللاعبون يعد من أقدم الأشكال ومن ثم على شكل

(1) عبد الرحمان عيسوي: "سيكولوجية النمو"، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 71.

² - عادل تركي حسن ، أ سلام جبار صاحب:كرة القدم تعليم و تدريب، بدون طبعة، ص19.

مربع ولعل الكرة الحديثة أنتجت شكلا آخرًا يسمى بتشكيل الوردة ، إذ يحيط مجموعة من اللاعبين الزملاء باللاعب الحائز على الكرة لغرض الحجز أو توسيع الخيارات لدى ذلك اللاعب.

8-1-3- المناولة:

هي المهارة الأكثر تكرارًا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجع في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر. وتعد المناولة المفتاح الحقيقي للعب الجماعي وأهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على أداء المناولات الدقيقة المؤثرة بأنواعه . والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة. فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدانها ، كما أن بساطة المناولة⁽¹⁾

تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلًا عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة . كما يجب أن يتصف اللاعب الذي يروم إعطاء المناولة بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة . إن المناولات المؤثرة تساهم كثيرًا في كشف الملعب واستحداث الثغرات في الدفاع.

8-1-4- استقبال الكرة:

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة. ونظرًا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة، أصبحت عملية الاستقبال في أغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولاً وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات . ومن خلال ملاحظة المراجع في الستينات من القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بكتم الكرة (تمويت الكرة) من خلال حصرها بين القدم والأرض كون الأداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم ، وبعدها انتقلت التسمية إلى مصطلح الإخماد والذي يكون قريبًا إلى الكتم ، أما اليوم فإن أغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أداءه مع الحركة وتغيير الاتجاه .

وعمل حركات الخداع ومن النادر جدًا إن يكون من الوقوف ويعود ذلك لسببين:-

الأول: الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة.
الثاني : إن الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناولات سريعة واحتلال فراغات وتغيير

¹ عادل تركي حسن ، أ سلام جبار صاحب: مرجع سابق ص29.

مراكز وهذه لا يمكن لها أن تتم إلا من خلال تسريع اللعب والأخير لا يتم إلا من خلال الاستقبال من الحركة.⁽¹⁾

8-1-5- الجري بالكرة:

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجري خلفها بخطوات سريعة ، ويتم هذا النوع من المهارة في الهجمات المرتدة السريعة ، ويتطلب أدائه توقيتاً سليماً مع قراءة جيدة لمواقع اللاعبين الزملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب ، ويجب ان يتم دفع الكرة إلى مسافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس ، وبذلك يتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمة واللحاق بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة . ومهارة الجري بالكرة تختلف كثيراً عن مهارة الدرجة ، كونها تتطلب الجري السريع مشابهاً للركض لدى عدائي المسافات القصيرة مع ابتعاد الكرة عن اللاعب ولكن بتوقيت سليم للوصول إلى الكرة ، في حين تتطلب الدرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة ومنتزعة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بها الكرة ، ولكي تتم مهارة الجري بشكل سليم لا بد أولاً من ضرب الكرة بشكل سليم بحيث يؤدي انتقالها إلى مكان خال من المنافس ويعيد عن تغطية زملائه زملاء المنافس ، كما تتطلب من اللاعب المستحوذ أن يجيد النظر حول الملعب لكي يبدأ بما يلاءم الموقف أما الاستمرار أو المناولة أو التصويب⁽²⁾ .

8-1-6- المراوغة:

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة أن تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلاً عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار .

و المراوغة تختلف عن الدرجة، كون الدرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين أن المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلاً عن كونها مسبقة بعملية الخداع.⁽³⁾

8-1-7- التصويب:

1-2-3 عادل تركي حسن ، أ سلام جبار صاحب: مرجع سابق ص47. ص61. ص63

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف ، والتي يجب إن يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات والتصويب الجيد يتميز -:

أ. **الدقة** : تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز الهدف.

ب. **القوة** : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها.

ج. **السرعة** : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه

والتصويب يتم بجميع أجزاء الجسم والتي سمح قانون اللعبة باستخدامها شريطة ألا يتم التنفيذ من وضع

غير قانوني كدفع الخصم أو الاتكاء عليه .. الخ¹

8-1-8- الرمية الجانبية:

هي عملية استئناف اللعب بعد خروج الكرة بكامل محيطها من خطوط الملعب الجانبية ، والمهارة الوحيدة التي سمح بها القانون للعب الكرة باليدين . تؤدي الرمية الجانبية بكلتا اليدين ومن خلف الرأس ويمكن أن تؤدي من الثبات ومن الحركة على أن تؤدي من مكان خروج الكرة.

8-2- المهارات الدفاعية:

هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعبون بعد فقدانهم للكرة لغرض إعادة الاستحواذ عليها أو إبعاد الخطر عن مرماهم ومنع تسجيل إصابة ، وهذه الحركات تؤدي دائما بدون كرة ، ولكي يكون معلوما ان عملية الدفاع تهدف إلى الاستحواذ على الكرة وفي حدها الأدنى تشتيت هجوم المنافس وغلق منافذ الدفاع ومنعه من تسجيل هدف.

وفيما يلي شرح لكل مهارات من المهارات سابقة الذكر:

8-2-1- الوقفة الدفاعية: وهي على نوعين:

8-2-1-1- الوقفة الدفاعية عندما يكون اللاعب المدافع أمام المهاجم:

وتعني وقوف اللاعب المدافع بين الكرة ومرمى اللاعب المدافع أو المتحرك باتجاه الفراغ والذي يحتمل وصول الكرة إليه . والوقفة الدفاعية تعد حجر الزاوية في الدفاع الفردي الجيد ، كونها تتيح للاعب المدافع حرية الحركة والدوران والقطع كما تسمح للاعب المدافع الانتقال للهجوم عند استحواذ زملائه على الكرة، أما الأداء الفني للوقفة الدفاعية ، فتكون إحدى الرجلين للأمام والأخرى للخلف والمسافة بينهما مناسبة ، مع انثناء بسيط في الركبتين لخلق قاعدة ارتكاز جيدة ، أما الصدر فيجب أن يكون للأمام والنظر مسلط

¹ عادل تركي حسن ، أ سلام جبار صاحب: مرجع سابق ص 68.

على الكرة في حال الدفاع ضد اللاعب الحائز على الكرة والمسافة تكون بين المدافع والمنافس حسب بعد الخصم عن المرمى وسيطرته على الكرة. أما من ناحية التحرك فيفضل دائما اخذ اللاعب المنافس باتجاه الخط الجانبي وعدم السماح له بالدخول إلى الدخول ، أما في منطقة الوسط فيجب أن يؤخذ اللاعب باتجاه القدم الضعيفة أو باتجاه المنطقة التي يوجد فيها تركيز دفاعي أكثر ، ان تقديم إحدى القدمين على الأخرى تمنح اللاعب حرية الحركة للأمام والخلف وللجانب وحرية الحركة عند محاولة اللاعب المستحوذ على الكرة نقل الكرة من قدم إلى قدم أخرى كما تعطي المدافع إمكانية قطع الكرات والدوران السريع فضلا عن الانتقال السريع للأمام عند استحواذ زملائه على الكرة. (1)

8-2-1-2- الوقفة الدفاعية عندما يكون المدافع خلف المهاجم:

في أحيان كثيرة يستلم المهاجم الكرة وظهره على المدافع ، فيتوجب على المدافع تشديد الضغط عليه ومنعه من الاستدارة وهذا يتطلب من المدافع وقفة خاصة تسمح للاعب المدافع رؤية الكرة . عليه تكون القدمان للأمام والخلف أو على مستوى واحد والمسافة بين اللاعبين بقدر عرض صدر المهاجم بحيث لا تسمح له بالاستدارة مع انثناء في مفصلي الركبتين ، مع وضع الذراعين مثنيين بما يسمح بالتوازن. ولتدريب المبتدئين تتبع الخطوات السابقة

8-2-2- الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة:

هي محاولة الانقضاض على اللاعب المنافس لاستخلاص الكرة والاستحواذ عليها أو تشتيتها لإفشال عملية الهجوم ، وقبل المهاجمة والانقضاض لا بد ان يتعلم اللاعبون كيفية الضغط على المنافسين عند فقدان الكرة لان الدفاع يبدأ أولا بالضغط على المنافسين لمنعهم من استلام الكرة او تمريرها بشكل مريح فيتم الضغط أولا على اللاعب الحائز على الكرة وثانيا على اللاعبين الذين يحتلون مواقع خطيرة او المتحركين باتجاه الفراغ . والضغط يعد الخطوة الأولى التي تسبق مهاجمة الكرة والانتظار للحظة المناسبة التي سيتم بها مهاجمة الكرة لاستخلاصها وتشتيتها ، وفيما لو استلم المهاجم الكرة وهو بعيدا عن المدافعين فان اقرب اللاعبين المدافعين.

8-2-3- التغطية:

تعد التغطية واحدة من المهارات الدفاعية والتي تبين التعاون بين أعضاء الفريق ، وتعني قيام اللاعب المدافع بالتهيؤ والوقوف خلف زميله المدافع الأول الذي تصدى للمهاجم الحائز على الكرة لحماية وتوجيه المدافع الأول فضلا عن قيامه بعملية الدفاع ومهاجمة الكرة في حال استطاع المهاجم اجتياز المدافع

1 عادل تركي حسن ، أ سلام جبار صاحب: مرجع سابق ص88.

الأول باتجاه صحيح . أما وقفة لاعب التغطية فتكون خلف المدافع الأول بزاوية (٤٥) درجة وبمسافة تسمح بتدخله عند الحاجة وهذه تقل كلما اقتربنا من منطقة الجزاء⁽¹⁾.

8-2-4-التشتيت:

معناه إبعاد الكرة الموجهة من المنافس إلى منطقة الجزاء بالرأس أو بالقدم مباشرة ودون استقبالها، وعملية التشتيت تعد من المهارات الدفاعية التي كثيرا ما يستخدمها الفريق المدافع ، ويفضل التشتيت إلى الجوانب لكي لا يسمح للمنافس بالتصويب على المرمى كما يفضل التشتيت إلى الجهة التي جاءت منها الكرة كونها أصبحت خالية بعد لعب الكرة ، وعلى العموم ينصح بالانتباه والتركيز جيدا عند التشتيت ولطالما أحرز المدافعون في مرماهم أهدافا وهم يحاولون تشتيت الكرة ، والتشتيت يتم في الرأس أو في القدم وكلما تم التشتيت لمسافات بعيدة استطاع الفريق المدافع من التقاط الأنفاس وتنظيم صفوفه الدفاعية بشكل أفضل.⁽²⁾

1-2 عادل تركي حسن ، أ سلام جبار صاحب: مرجع سابق ص97، ص98.

خلاصة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ،حيث تتميز كرة القدم الحديثة بمتطلبات و مميزات فرضها التطور المذهل في جميع الجوانب،فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول مما جعلتها من بين أول الرياضات في العالم التي تسعى الدول للرقى بها وتطويرها بشتى الوسائل و أدخلت فيها التكنولوجيا بشتى أنواعها بل و حتى أصبحت بعض الدول تبني اقتصادها عليها و أصبح شعوبها يقتاتون من المداخيل التي يكسبونها منها.

و مما هو متفق عليه أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب فلولا وجود اللاعبين و الممارسين لهذه الرياضة لما انتشرت و تطورت و لما اهتم بها العالم بأسره ، فبفضل اللاعبين و مهاراتهم و فنياتهم و أخلاقهم داخل المستطيل الأخضر أو خارجه لما كان لها كل هذه الشهرة و المتابعة و الشعبية ، و لهذا وجب الاهتمام باللاعب و توفير أحسن الظروف و الوسائل من أجل تقديم أحسن ما لديه ، و الوقوف على الصفات و الخصائص التي يتميز بها كل لاعب من أجل الاستفادة منها و توظيفه في مركزه الملائم داخل الملعب من أجل أن يقدم أحسن ما لديه و يكون دوره ايجابيا ، و إعطاء أحسن النتائج. ولا ننسى كذلك دور العلم في هذه المعادلة، حيث عمل العلماء و الأخصائيون في هذا المجال على تطوير الوسائل المستخدمة في التدريبات و إنشاء مدارس لتعليم و تكوين اللاعبين و المدربين و اكتشاف طرق لعب جديدة وحديثة، كذلك تطوير وسائل الراحة و الاسترجاع و أحذية اللعب و غيرها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث و

الاجراءات الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث يشترط تأكيده ميدانياً. وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجياً وذو قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة. فالجانب التطبيقي لبحثنا هذا يشمل على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما أشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

- مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية والجزء النظري، والتي من خلالها تفحصنا جميع المراجع التي لها علاقة بموضوعنا وتمت هذه المرحلة ما بين نوفمبر 2018 إلى غاية مارس 2019 .
- مرحلة إجراء الجانب التطبيقي وتمثلت في محاور الاستبيان وأسئلته وتوزيعها ثم استرجاعها وتحليل البيانات وتفسيرها، وتمت هذه المرحلة ما بين مارس 2019 إلى غاية ماي 2019.

2- منهج الدراسة:

نظرا لأهمية البحث الذي تناولناه في دراستنا وذلك من أجل إبراز مساهمة الرياضي في علاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم اقتضى علينا الأمر استخدام "المنهج الوصفي" لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان. ويعرف المنهج الوصفي " بأنه كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم هذا عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج، وأهم أدوات هذا المنهج الملاحظة، المقابلة، الاستبيان.⁽¹⁾

3- مجتمع وعينة الدراسة : باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة"⁽²⁾. حيث تمثلت في 4 نوادي من أصل 16 نادي من القسم ما قبل الشرفي لكرة القدم في ولاية سكيكدة ، ولقد تم اختيار العينة لهذه الدراسة بصورة قصدية بحكم قرب المسافة بالنسبة لهذه الفرق كذلك معرفتنا الجيدة والعلاقة التي تربطنا بمدربي الفرق وسهولة الاتصال والتواصل مع رؤساء الفرق واللاعبين، واشتملت على:

- 80 لاعب من 4 فرق رياضية تنشط في القسم ما قبل الشرفي لولاية سكيكدة موزعة كما يلي:

♦ 20 لاعب من فريق النادي الرياضي أمل مدينة سكيكدة.

♦ 20 لاعب من فريق شباب مدينة 20 أوت 1955

(1) محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية المدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 206

(2) رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، ط 1 ، دار هومه ، 2002 ، ص 191.

♦ 20 لاعب من فريق النادي الرياضي بودوخة.

♦ 20 لاعب من فريق الشباب الرياضي بودوخة.

4- أدوات الدراسة:

لقد استخدمنا في دراستنا الميدانية التي أجريناها على فرق كرة القدم :

* الاستبيان: تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
 - تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان .
 - اختبار العينة التي يتم استجوابها.
 - وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
 - وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.
- و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثيري البحث و الاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة و أكثر دقة.
- وكونه تقنية شائعة الاستعمال ، ووسيلة علمية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للاعب و المدرب ، و الأسئلة هي استجابة للمحاور و بالتالي استجابة للفرضيات فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات⁽¹⁾.

نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- **الأسئلة المغلقة:** هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا و غالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".
 - **الأسئلة متعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً⁽²⁾.
- حيث تضمنت 32 سؤالاً وجهت للاعبين كما تعتبر الاستمارة الاستبائية من انجح طرق للتحقيق حول مشكل معين لنعرف جوانبه "سلبياته وإيجابياته" وهي تسهل عملية جمع المعلومات وتحويلها إلى إحصاءات وتقديرات، حيث شملت أسئلة الاستمارة ثلاث محاور مقسمة كما يلي:

(1) إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهر : طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000 ص83.

(2) إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهر: نفس المرجع السابق ، ص83.

♦ المحور الأول: " القلق النفسي يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم " من 01 ← 12 سؤال.

♦ المحور الثاني: " القلق البدني يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم " من 13 ← 23 سؤال.

♦ المحور الثالث: " القلق المعرفي يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم " من 24 ← 32 سؤال

حيث كانت هذه الأسئلة موجهة للاعبين.

5- متغيرات الدراسة :

1-5 المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ،

ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (1).

تحديد المتغير المستقل : " المتغير المستقل هو القلق " .

2-5 المتغير التابع: يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (2).

تحديد المتغير التابع: " المتغير التابع هو الأداء الرياضي " .

6- مجالات الدراسة :

1-6- المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى ولاية سكيكدة لأندية تنشط في القسم

ماقبل الشرفي ، وكان عدد النوادي هو 4 نوادي.

2-6- المجال الزمني: أنجزت هذه الدراسة في الفترة المتراوحة ما بين اكتوبر 2018 إلى غاية ماي

2019 .

7- الأساليب الإحصائية:

إن المنهج الإحصائي الذي استخدمناه في دراستنا يعتبر من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل

عليها إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل والمقارنة، وقد استخدمنا قانون النسبة المئوية الذي

يعطي نتائج دقيقة تمكننا من الفصل بينها، واختبار كا² :

(1) ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984، ص58.

(2) محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة،

1999، ص219.

ع ← ن

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{ن}} = \text{س} \quad \leftarrow$$

س ← 100

حيث: س يمثل النسبة المئوية.

ع يمثل عدد التكرارات.

ن يمثل عدد العينة.

اختبار χ^2 : يسمح لنا بإجراء المقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان و هي كما يلي:

$$\chi^2 = \text{مجموع} (\text{ت} - \text{ت}_ن)^2 / \text{ت}_ن$$

حيث أن χ^2 القيمة المحسوبة

ت- عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة)

-درجة الحرية $df = N - 1$

ت_ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

-درجة الخطأ المعياري (مستوى الدلالة) $\alpha = 0.05$

الفصل الخامس

عرض النتائج و

مناقشتها

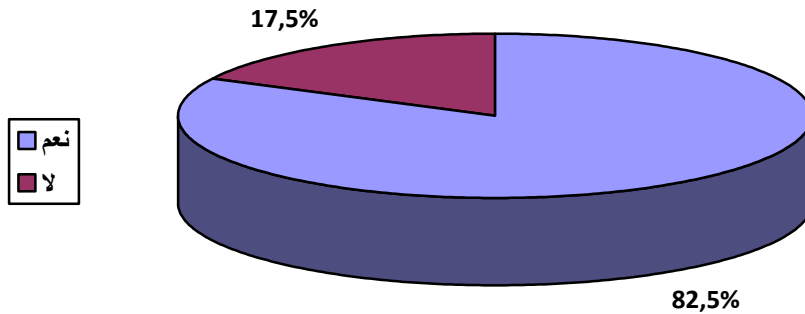
1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين:

1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول : القلق النفسي يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم .

السؤال الأول : هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك؟

الجدول رقم (1) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن دور التحضير النفسي في تحسين أدائهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	2كا المحسوبة	2كا المجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدالة
نعم	66	82.5%	16.2	3,84	0,05	1	دالة
لا	14	17.5%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (1) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يرون أن للتحضير النفسي دور في تحسين مردودهم

تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (1) نلاحظ أن نسبة 82.5% من العينة صرحوا بأن للتحضير النفسي دور في تحسين مردودهم في حين أن نسبة 17.5% لم يصرحوا بذلك .

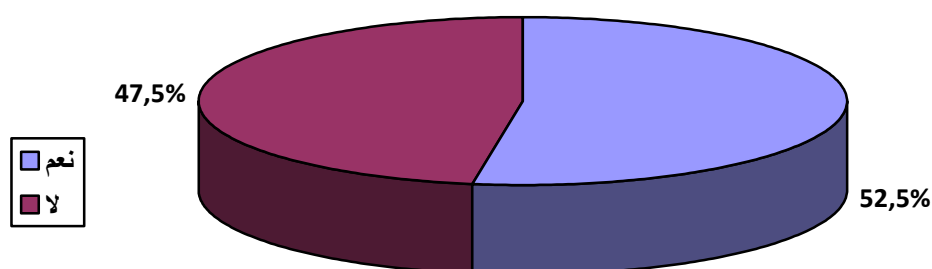
كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدر ب (16.2) كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدر ب (3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين تحسن أدائهم من خلال التحضير النفسي .

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتحسن أدائهم إذا تلقوا التحضير النفسي الجيد.

السؤال الثاني : هل كلما ازدادت أهمية المنافسة تشعر بأنك لا تستطيع إظهار أحسن ما عندك من قدرات ؟

الجدول رقم (2) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا ما كانت أهمية المنافسة تشعر اللاعب أنه لا يستطيع إظهار أحسن ما عنده من قدرات .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	42	52.5%	0.2	3,84	0,05	1	غير دالة
لا	38	47.5%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (2) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يرون أنه كلما ازدادت أهمية المنافسة يشعرون بأنهم لا يستطيعون إظهار أحسن ما عندهم من قدرات.

تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (2) نلاحظ أن نسبة 52.5% من العينة صرحوا بأنه كلما ازدادت أهمية المنافسة يشعرون أنهم لا يستطيعون إظهار أحسن ما عندهم من قدرات في حين أن نسبة 48.5% لم يصرحوا بذلك .

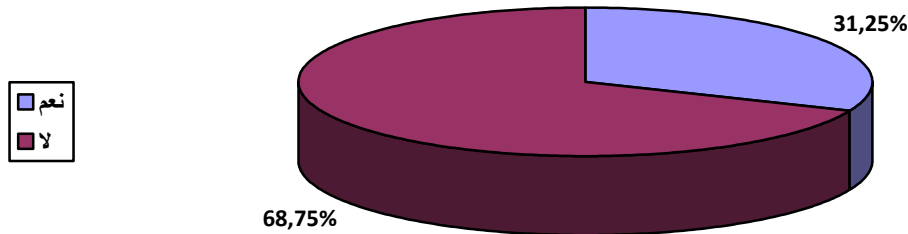
كما لاحظنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدرة ب(0.2) كانت أصغر من قيمة ك² الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يستطيعون إظهار أحسن ما عندهم من قدرات .

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يتأثرون بأهمية المنافسة و يقدمون أحسن ما لديهم من قدرات .

السؤال الثالث : هل تشعر أنك غير واثق من نفسك قبل المنافسة المهمة ؟

الجدول رقم (3) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا ما كانوا غير واثقين من أنفسهم قبل المنافسة المهمة .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	31.25%	11.25	3,84	0,05	1	دالة
لا	75	68.75%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (3) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يشعرون بأنهم غير واثقين من أنفسهم قبل المنافسة المهمة

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (3) نلاحظ أن نسبة 31.25% من العينة صرحوا بأنهم يكونون غير واثقين من أنفسهم قبل المنافسة المهمة في حين أن نسبة 68.75% لم يصرحوا بذلك .

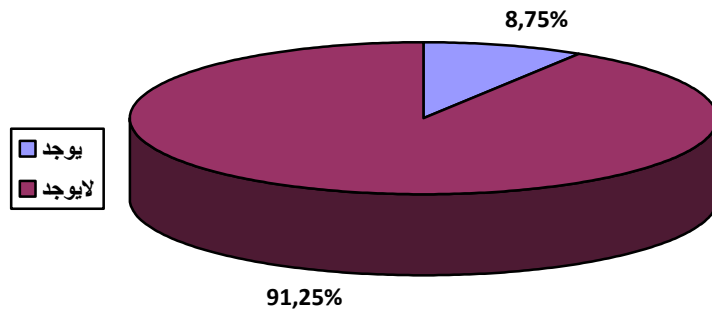
كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب(0.2) كانت أصغر من قيمة كا² الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الغير واثقين من أنفسهم قبل المنافسة المهمة.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتقون في أنفسهم قبل المنافسة المهمة.

السؤال الرابع: هل يوجد أخصائي نفساني في الفريق؟

الجدول رقم (4) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا كان يوجد أخصائي نفساني في الفريق.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
يوجد	7	8.75%	50.4	3.84	0,05	1	دالة
لا يوجد	73	91.25%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (4) : دائرة نسبية تمثل نسبة وجد أخصائي نفساني في الفريق من عدمه.

تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (4) نلاحظ أن نسبة 8.75% من العينة صرحوا بأنه لا يوجد أخصائي

نفساني في الفريق في حين أن نسبة 91.25% صرحوا بوجود أخصائي نفساني في الفريق .

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب(50.4) كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة ب(3.84)

عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية

لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بعدم وجود أخصائي نفساني في الفريق .

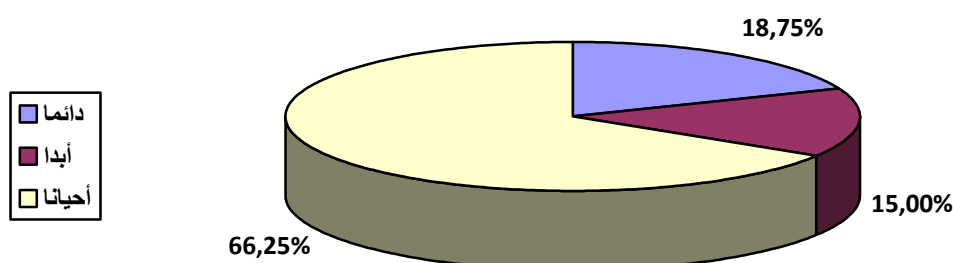
الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الفرق لا تحتوي على أخصائي نفساني .

السؤال الخامس : هل تفقد السيطرة على أعصابك أثناء المباريات؟

الجدول رقم (5) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان اللاعب يفقد السيطرة على

أعصابه خلال المباريات.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
دائما	15	18.75%	39.35	3.84	0,05	2	دالة
أبدا	12	15%					
أحيانا	53	66.25%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (5) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء

المباريات

تحليل نتائج الجدول :

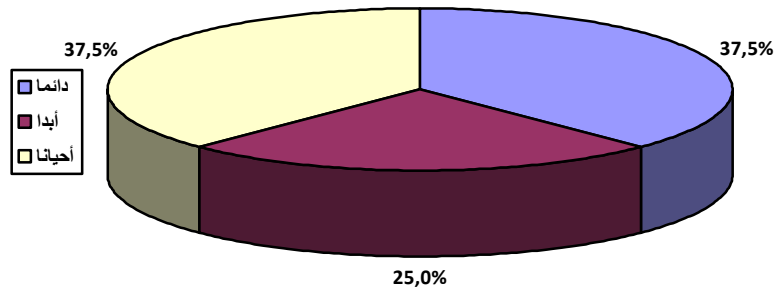
من خلال نتائج الجدول رقم (5) نلاحظ أن نسبة 18.75% من العينة صرحوا بأنهم يفقدون السيطرة على أنفسهم خلال المباريات دائما في حين أن نسبة 15% صرحوا أنهم لا يفقدون السيطرة على أنفسهم خلال المباريات أبدا أما نسبة 66.25% صرحوا أنهم أحيانا يفقدون السيطرة على أنفسهم خلال المباريات كما لاحظنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدرة ب(39.35) كانت أكبر من قيمة ك² الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يفقدون السيطرة على أنفسهم خلال المباريات .

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يفقدون السيطرة على أنفسهم خلال المباريات .

السؤال السادس : هل معنوياتك تكون منخفضة قبل المباراة ؟

الجدول رقم (6) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إذا كانت معنويات اللاعب منخفضة قبل المباراة .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
دائما	30	37.5%	3.72	3.84	0,05	2	غير دالة
أبدا	20	25%					
أحيانا	30	37.5%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (6) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي تكون معنوياتهم منخفضة قبل المباراة.

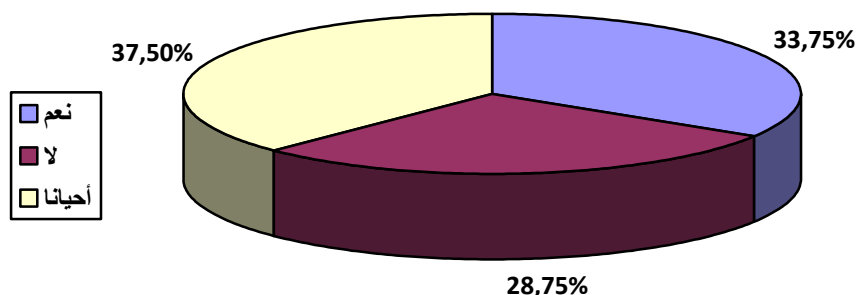
تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نلاحظ أن نسبة 37.5% من العينة صرحوا أن معنوياتهم تكون دائما منخفضة قبل المباراة في حين أن نسبة 25% صرحوا أنهم لا يفقدون السيطرة على أنفسهم خلال المباريات أبدا أما نسبة 37.5% صرحوا أنهم أحيانا يفقدون السيطرة على أنفسهم خلال المباريات. كما لاحظنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدرة ب(3.72) كانت أصغر من قيمة ك² الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا أنهم لا تكون ثقتهم في أنفسهم منخفضة قبل المباراة. الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين تكون معنوياتهم منخفضة قبل المباراة .

السؤال السابع : هل يهتم المدرب بالجانب النفسي للاعب ؟

الجدول رقم (7) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان المدرب يهتم بالجانب النفسي للاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	27	33.75%	0.91	3,84	0,05	2	غير دالة
لا	23	28.75%					
أحيانا	30	37.5%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (7) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يرون أن المدرب يهتم بالجانب النفسي للاعب.

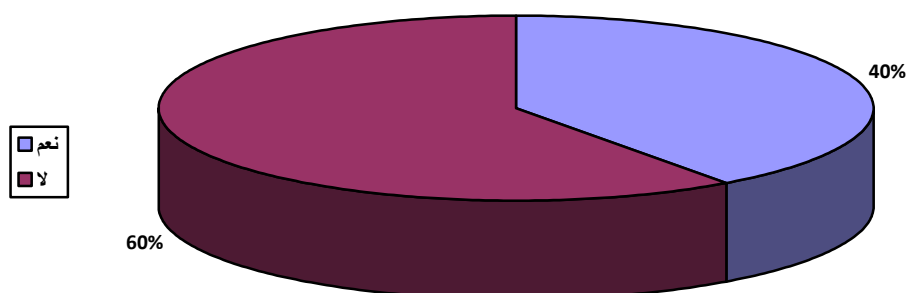
تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (7) نلاحظ أن نسبة 33.75% من العينة صرحوا أن المدرب يهتم بالجانب النفسي للاعب في حين أن نسبة 28.75% صرحوا أن المدرب لا يهتم بالجانب النفسي للاعب أما نسبة 37.5% صرحوا أن المدرب يهتم بالجانب النفسي للاعب أحيانا فقط. كما لاحظنا أن نسبة كاي² المحسوبة المقدر ب (0.91) كانت أصغر من قيمة كاي² الجدولة المقدر ب (3.84) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا أن المدرب يهتم بالجانب النفسي للاعب. الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية المدربين لا يهتمون بالجانب النفسي للاعب .

السؤال الثامن: هل المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية، سكن) ؟

الجدول رقم (8) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية ،سكن).

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كاي ² المحسوبة	كاي ² الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	32	40%	3.2	3,84	0,05	1	غير دالة
لا	48	60%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (8) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يرون أن المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية، سكن)

تحليل نتائج الجدول:

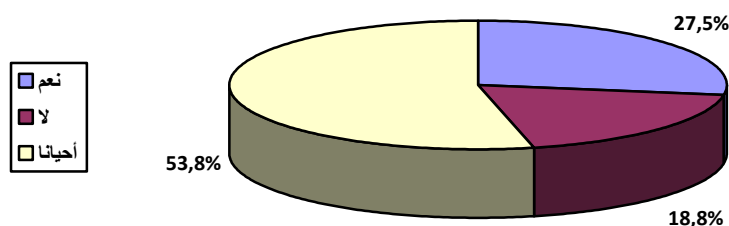
من خلال نتائج الجدول رقم (8) نلاحظ أن نسبة 40% من العينة صرحوا بأن المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون في حين أن نسبة 60% لم يصرحوا بذلك.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدر ب(3.2) كانت أصغر من قيمة χ^2 الجدولة المقدر ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بأن المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون .
الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية المدربين ليسوا على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون.

السؤال التاسع : هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستوى أدائك؟

الجدول رقم (9) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستوى أدائهم.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	22	27.5%	15.9	3,84	0,05	2	دالة
لا	15	18.75%					
أحيانا	43	53.75%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (9) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يرون ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستوى أدائهم

تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (9) نلاحظ أن نسبة 27.5% من العينة صرحوا بنعم أن ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي لخفض مستوى أدائهم في حين أن نسبة 18.75% لا يرون أن ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي لخفض مستوى أدائهم أما نسبة 53.75% صرحوا أنه أحيانا ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي لخفض مستوى أدائهم.

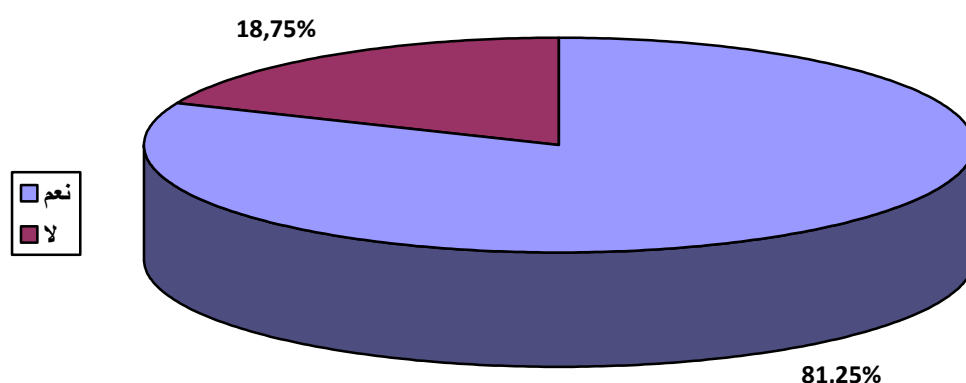
كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(15.9) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا أن ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي لخفض مستوى أدائهم .

الاستنتاج: نستنتج أن ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي لخفض مستوى أداء اللاعبين.

السؤال العاشر : هل يقلقك قرار الحكم إن كان خاطئ؟

الجدول رقم (10) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان قرار الحكم الخاطئ يقلقهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	65	81.25%	31.24	3.84	0,05	1	دالة
لا	15	18.75%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (10) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يرون قرار الحكم الخاطئ يقلقهم.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 81.25% من العينة صرحوا بنعم أن قرار الحكم الخاطئ يقلقهم في حين أن نسبة 18.75% لم يصرحوا بذلك.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(31.24) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بأن قرار الحكم الخاطئ يقلقهم .

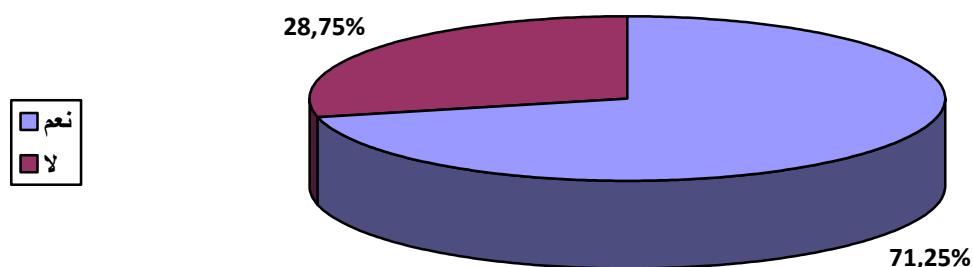
الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يشعرون بالقلق عندما يكون قرار الحكم خاطئ.

السؤال الحادي عشر: هل يرتكب اللاعبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة ؟

الجدول رقم (11) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كانوا يرتكبون الكثير من

الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	57	71.25%	8.44	3.84	0,05	1	دالة
لا	23	28.75%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (11) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يرون أنهم يرتكبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 71.25% من العينة صرحوا بأنهم يرتكبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة في حين أن نسبة 28.75% صرحوا عكس ذلك.

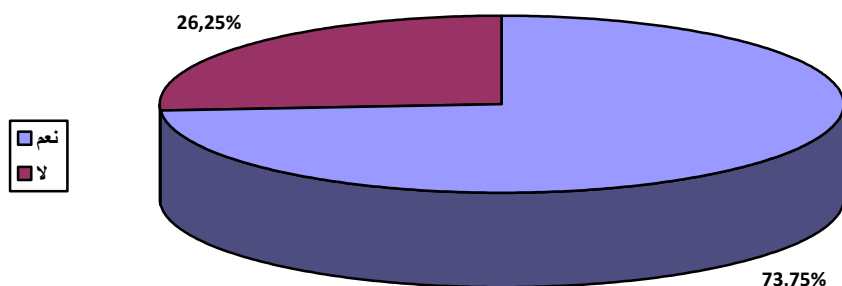
كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(8.44) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بأنهم يرتكبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة .

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرتكبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة

السؤال الثاني عشر : هل الخوف من تلقي إصابات يؤثر على أداء اللاعبين؟

الجدول رقم (12) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إن كان الخوف من تلقي إصابات يؤثر على أداءهم.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	59	73.75%	18.05	3.84	0,05	1	دالة
لا	21	26.25%					
المجموع	80	100					



الشكل رقم (12) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذي يرون أن الخوف من تلقي إصابات يؤثر على أدائهم.

تحليل نتائج الجدول:

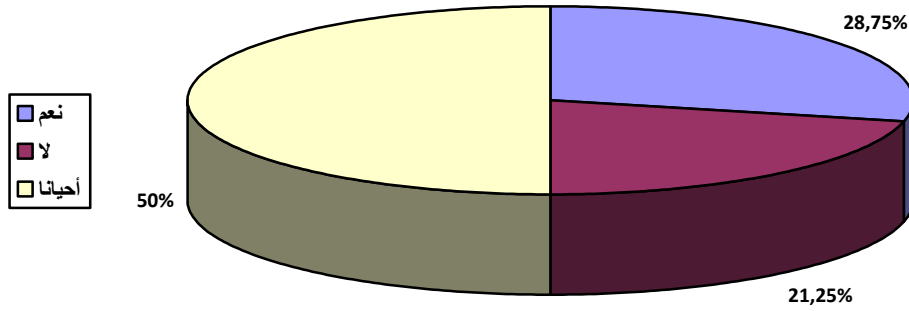
من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 73.75% من العينة صرحوا أن خوفهم من تلقي إصابات يؤثر على أدائهم في حين أن نسبة 28.75% لم يصرحوا بذلك. كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدر ب(18.05) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدر ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بأن خوفهم من تلقي إصابات يؤثر على أدائهم . الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يخافون من تلقي إصابات مما يؤثر على أدائهم.

1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

السؤال الثالث عشر: هل تحس بالتعب بدون بذل أي مجهود بدني ؟

الجدول رقم (13): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن إحساسهم بالتعب بدون بذل أي مجهود

الإجابة	التكرار	النسبة المؤوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدالة
نعم	23	28.75%	10.67	5.99	0.05	2	دالة
لا	17	21.25%					
أحيانا	40	50%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن إحساسهم بالتعب بدون بذل أي مجهود

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا بأنهم يحسون أحيانا بالتعب بدون بذل أي مجهود بدني ، وأن 28.75% أجابوا بنعم، أما نسبة 21.25% أجابوا ب لا أي أنهم لا يحسون بتعب بدون بذل أي مجهود بدني .

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(10.67) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة

ب(5.99) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية

لإجابات اللاعبين الذين تحسون بالتعب بدون بذل أي مجهود بدني.

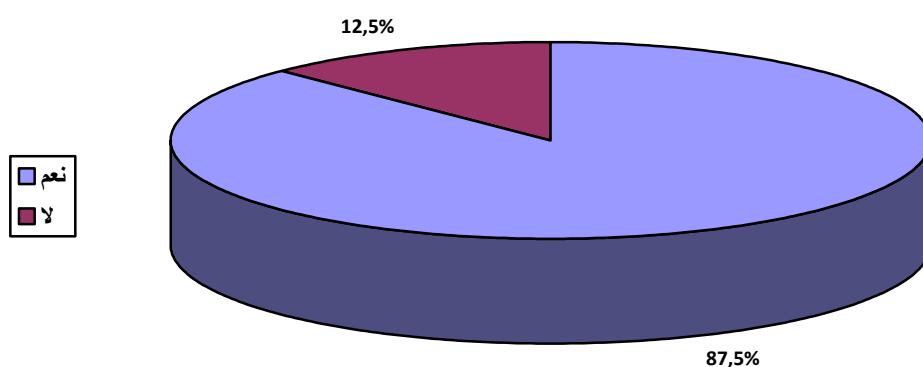
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن التعب له علاقة بالجانب النفسي والمعنوي للاعبين وليس بالضرورة القيام بمجهود بدني.

السؤال الرابع عشر: هل للتحضير البدني الجيد دورا في تحسين مردودك ؟

الجدول رقم (14): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن دور التحضير البدني الجيد في تحسين

مردوده

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
نعم	70	87.5%	45	3.84	0.05	1	دالة
لا	10	12.5%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن دور التحضير البدني الجيد في تحسين مردودهم

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 87.5% من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني الجيد للاعبين له دور في تحسين مردودهم وأن 12.5% أجابوا عكس ذلك.

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب(45) كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة المقدرة ب(3.84)

عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات

اللاعبين الذين تحسن أداؤهم من خلال التحضير البدني.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

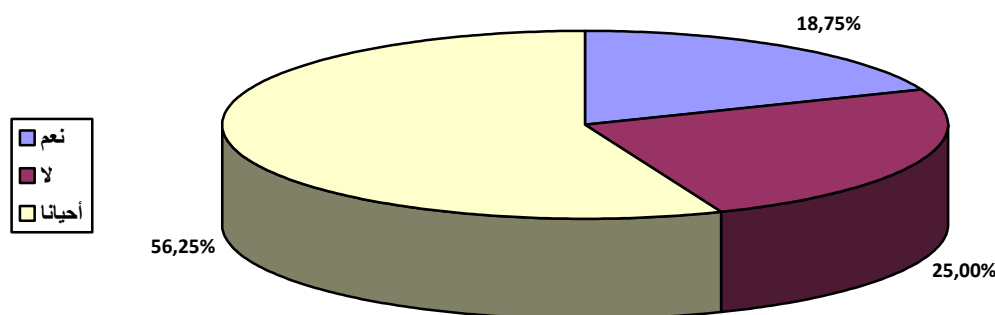
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن للتحضير البدني الجيد دور كبير ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

السؤال الخامس عشر: هل تواجه مشاكل بدنية أثناء المباريات ؟

الجدول رقم (15): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين أن كانوا يواجهون مشاكل بدنية أثناء

المباريات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدالة
نعم	15	18.75%	19.37	5.99	0.05	2	دالة
لا	20	25%					
أحيانا	45	56.25%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين ان كانوا يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 56.25% من اللاعبين أجابوا بأنهم تواجههم أحيانا مشاكل بدنية

أثناء المباريات ، في حين أن نسبة 18.75% أجابوا بنعم، أما نسبة 25% أكدوا عكس ذلك .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدر ب(19.37) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدر ب(5.99) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين واجهتهم مشاكل بدنية أثناء المباريات .

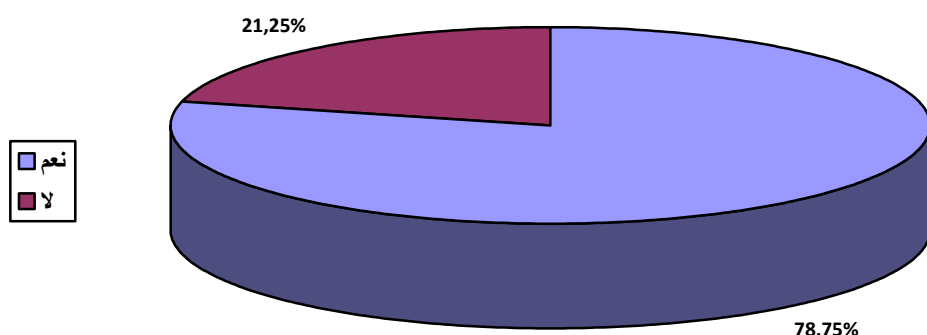
الاستنتاج: ومن هنا يمكن القول أن معظم اللاعبين يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات تعود إلى ضغط الجماهير و أهمية المنافسة مما ينعكس سلبا على أدائهم . .

السؤال السادس عشر: عدم الشعور بالراحة الجسمية تؤثر سلبا على مردودك ؟

الجدول رقم (16): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين أن عدم الشعور بالراحة الجسمية يؤثر سلبا

على مردودهم .

الإجابة	التكرار	النسبة المؤوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	63	78.75%	0.05	1	26.45	3.84	دالة
لا	17	21.25%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين أن عدم الشعور بالراحة الجسمية يؤثر سلبا على مردودهم .

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 78.75% من اللاعبين أجابوا بأن عدم الشعور بالراحة الجسمية تؤثر سلبا على مردودهم ، في حين أن نسبة 21.25% أجابوا عكس ذلك.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدره ب(26.45) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدره ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا الشعور بالراحة الجسمية .

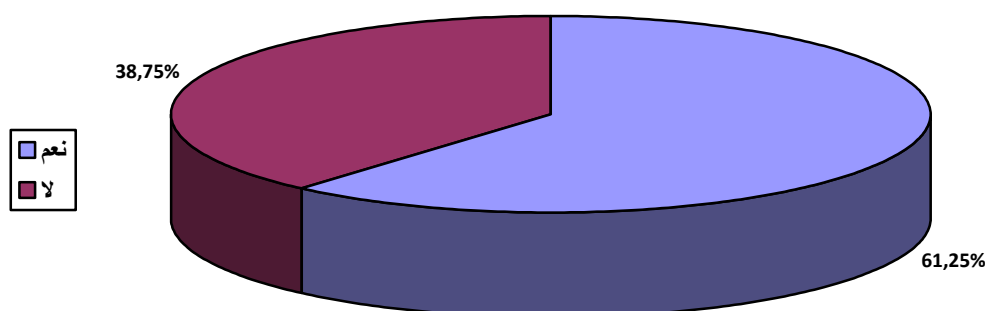
الاستنتاج: ومن هنا يمكن القول أن للراحة الجسمية دور في تحسين مردود اللاعبين.

السؤال السابع عشر: عندما تزداد دقات قلبك وتشعر بتنفس أسرع من المعتاد هل ذلك لا يساعدك على بدل أقصى جهد في المنافسة ؟

الجدول رقم (17): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كان زيادة دقات القلب والشعور

بتنفس أسرع من المعتاد لا يساعدك على بدل أقصى جهد في المنافسة ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	49	61.25%	0.05	1	4.05	3.84	دالة
لا	31	38.75%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات لاعبي إن كان زيادة دقات القلب والشعور بتنفس أسرع من

المعتاد لا يساعدك على بدل أقصى جهد في المنافسة ؟

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 61.25% من اللاعبين أجابوا بنعم أي عندما تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 38.75% من اللاعبين أجابوا عكس ذلك.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ (4.05) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة

بـ (3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية

لإجابات اللاعبين الذين تزداد دقات قلبهم و لا يشعرون بتنفس أسرع.

الاستنتاج: نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن نسبة اللاعبين الذين تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس

أسرع من المعتاد لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة، وهذا ما يؤثر على مردودهم في المنافسة .

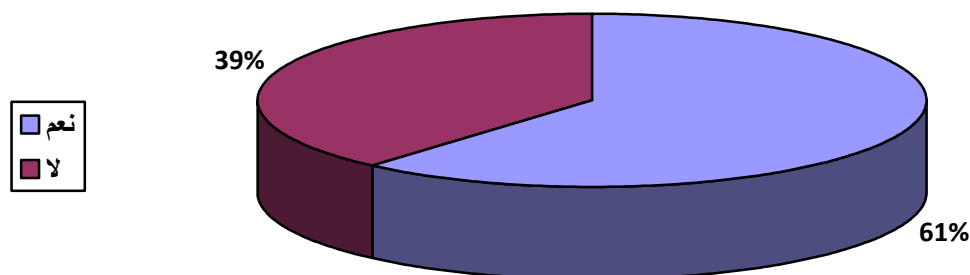
السؤال الثامن عشر: عند زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) هل ذلك عائق على تقديم أفضل

مستوى لديك ؟

الجدول رقم (18): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كان زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق)

عائق على تقديم أفضل مستوى لديهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المؤوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	49	61.25%	0.05	1	4.05	3.84	دالة
لا	31	38.75%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين إن كان زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) عائق على تقديم أفضل مستوى لديهم.

تحليل ومناقشة النتائج:

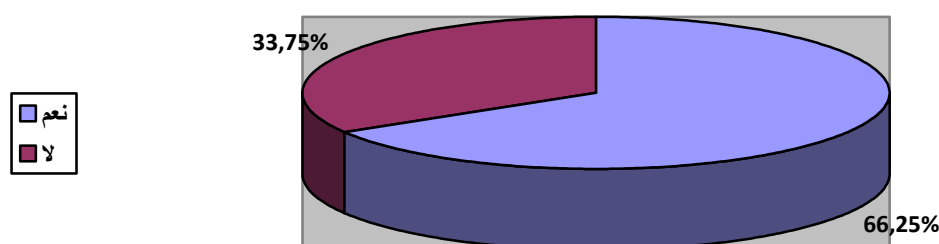
من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 61.25% من اللاعبين أجابوا بنعم زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) عائق على تقديم أفضل مستوى لديهم و أن نسبة 38.75% أجابوا عكس ذلك. كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب(4.05) كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين أجابوا أن عند زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) هل ذلك عائق على تقديم أفضل مستوى لديهم ؟

الاستنتاج: ومنه نستنتج تعرض اللاعبين إلى أعراض جسمية تعوق أدائهم.

السؤال التاسع عشر: هل حالات التوتر الجسمي تؤثر سلبا على أدائك.

الجدول رقم (19): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين إن كانت حالات التوتر الجسمي تؤثر سلبا على أدائهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة
نعم	53	66.25%	0.05	1	8.45	3.84	دالة
لا	27	33.75%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين إن كانت حالات التوتر الجسمي تؤثر سلبا على أدائهم.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 66.25% من اللاعبين أجابوا بأن حالات التوتر الجسمي تؤثر سلبا على الأداء. في حين أن 33.75% يرون عكس ذلك.

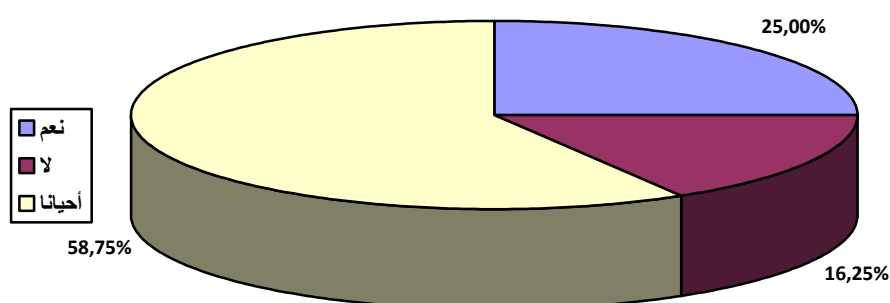
كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(8.45) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين أجابوا أن حالات التوتر الجسمي تؤثر سلبا على أدائهم

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن حالات التوتر الجسمي كزيادة الوتيرة النفسية لها أثر سلبي على أداء

الرياضي.

السؤال عشرون: هل تتعرض إلى بعض الحالات (أعراض جسدية) متاعب المعدة والغثيان والدوار
الجدول رقم (20): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن تعرضهم إلى بعض الحالات (أعراض جسدية).

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	20	25%	0.05	2	24.18	5.99	دالة
لا	13	16.25%					
أحيانا	47	58.75%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن تعرضهم إلى بعض الحالات (أعراض جسمية).

تحليل ومناقشة النتائج:

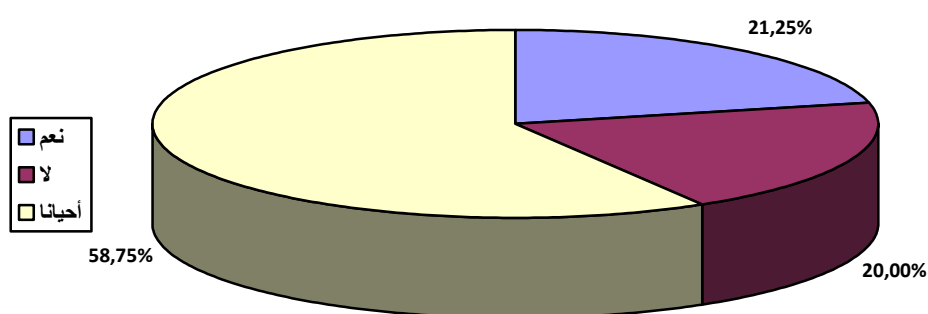
من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 58.75% أجابوا أنهم يتعرض إلى بعض الحالات أحيانا من أما نسبة 25% كانت إجابتهم بنعم أي أنهم دائما ما يتعرضون إلى بعض الحالات. في حين 16.25% أجابوا بلا.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(24.18) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة ب(5.99) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين تعرضوا إلى بعض الحالات (أعراض جسمية) متاعب المعدة والغثيان والدوار .
الاستنتاج: ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق تعرض اللاعبين إلى بعض الحالات (أعراض جسمية) نتيجة غياب التحضير النفسي وعدم وجود محضر نفسي.

السؤال الواحد وعشرون: هل تشعر بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر ؟

الجدول رقم (21): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن شعورهم بالحاجة إلى التبول

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	17	21.25%	0.05	2	23.28	5.99	دالة
لا	16	20%					
أحيانا	47	58.75%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن شعورهم بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 58.75% من إجابات أفراد العينة أكدوا على

أنهم يشعرون أحيانا بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر. في حين أن 21.25% أكدوا على أنهم

يشعرون بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر. في حين الباقي أجابوا أنهم لا يشعرون بالحاجة إلى التبول

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(23.28) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة

ب(5.99) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية

لإجابات اللاعبين الذين يشعرون بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن حاجة اللاعبين إلى التبول من حين إلى آخر راجع إلى حدة المنافسة والخوف

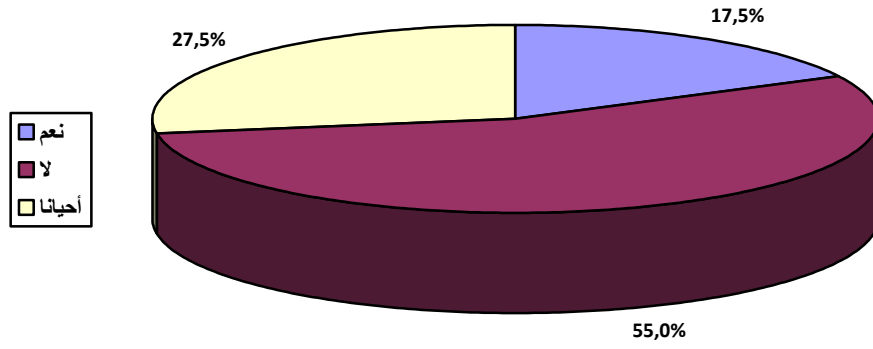
من الهزيمة.

السؤال الثاني وعشرون : هل يحصل لك إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية ؟

الجدول رقم (22) يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول إن كان يحصل لهم إسهال دون أي

مرض أو سوء تغذية ؟.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	14	17.5%	0.05	2	18.10	5.99	دالة
لا	44	55%					
أحيانا	22	27.5%					
المجموع	80	100%					



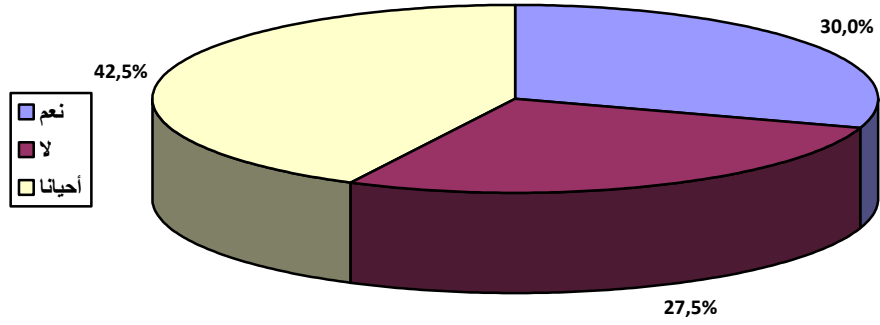
دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين حول إن كان يحصل لهم إسهال دون أي مرض؟.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 55% من اللاعبين قالوا لا يحصل لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أما نسبة 27.5% أجابوا أنه أحيانا يحدث لهم إسهال دون أي مرض. أما الباقي أكدوا على أنه دائما يحدث لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية. كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(18.10) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة ب(5.99) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يحصل لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية. الاستنتاج: ومنه نستنتج أن سبب الإسهال عند اللاعبين يرجع إلى المرض وليس الحالات النفسية التي قد تؤثر على اللاعب.

السؤال الثالث وعشرون: هل تحدث لك رجفة وارتعاش في أطراف جسمك قبل أو أثناء مباراة مهمة؟
الجدول رقم (23): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول إن كانت تحدث رجفة وارتعاش في أطراف الجسم قبل أو أثناء مباراة مهمة؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
دائما	24	30%	0.05	2	3.10	5.99	غير دالة
أبدا	22	27.5%					
أحيانا	34	42.5%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين حول إن كانت تحدث رجفة وارتعاش قبل مباراة مهمة؟

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 42.5% من اللاعبين أكدوا على أنه أحيانا تحدث لهم رجفة وارتعاش في أطراف الجسم قبل أو أثناء مباراة مهمة. وأن 30% تحدث لهم دائما . في حين أن نسبة 27.5% أكدوا عكس ذلك تماما.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدر ب(3.10) كانت أصغر من قيمة χ^2 الجدولة المقدر

ب(5.99) عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة

إحصائية لإجابات اللاعبين الذين تحدث لهم رجفة وارتعاش في أطراف جسمك قبل أو أثناء مباراة مهمة

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن أهمية المباراة تخلق لدى اللاعب حالة من التوتر والقلق النفسي يتجلى

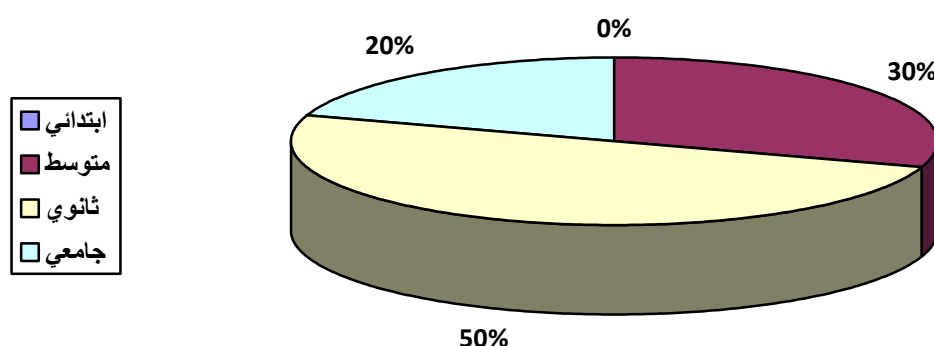
ذلك في ارتعاش في أطراف الجسم.

1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: القلق المعرفي يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم

السؤال الرابع والعشرون: ما هو مستواك الدراسي ؟

الجدول رقم (24): يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول مستواهم الدراسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المقدرة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدالة
ابتدائي	00	00%	42.5	5.99	0.05	3	دالة
متوسط	25	31.25%					
ثانوي	40	50%					
جامعي	15	18.75%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن إجاباتهم حول مستواهم الدراسي.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين مستواهم الدراسي ثانوي، أما نسبة 31.25% مستواهم الدراسي متوسط في حين 18.75% مستواهم ثانوي.

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب(42.5) كانت أكبر من قيمة كا² المقدرة المقدرة ب(5.99) عند درجة حرية (03) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين حول مستواهم الدراسي.

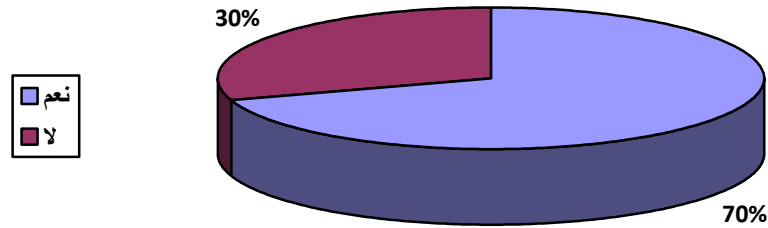
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن المستوى الدراسي للاعبين متوسط عموماً.

السؤال الخامس والعشرون: هل أنت على علم بقوانين اللعبة؟

الجدول رقم (25) يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم إن كانوا على علم بقوانين اللعبة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة
نعم	56	70%	0.05	1	12.8	3.84	دالة
لا	24	30%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن إجاباتهم إن كانوا على علم بقوانين اللعبة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 70% من اللاعبين أجابوا بـ: نعم بأنهم على علم بقوانين اللعبة ،

أما نسبة 30% إجابة بلا، ما يعني أنهم ليسوا على علم بقوانين اللعبة .

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدره ب(12.8) كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدره

ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية

لإجابات اللاعبين الذين هم على علم بقوانين اللعبة.

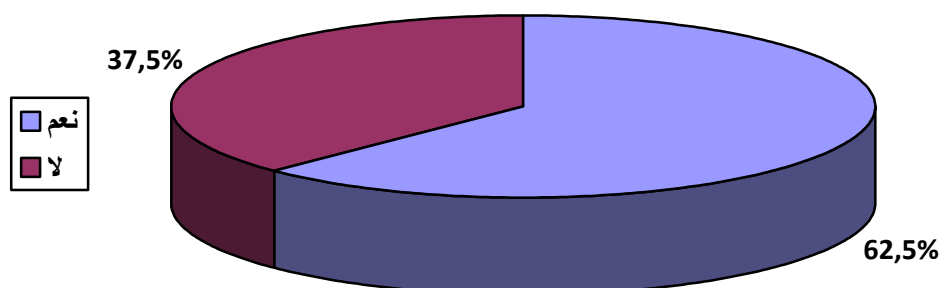
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الاستنتاج: يمكننا القول أن وجود نسبة مرتفعة في علم اللاعبين بقوانين اللعبة إنما يرجع ربما إلى كونه مجال تخصصهم ما حتم عليهم معرفة القوانين.

السؤال السادس والعشرون: هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب ؟

الجدول رقم (26): يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة
نعم	50	62.5%	0.05	1	5	3.84	دالة
لا	30	37.5%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 62.5% من اللاعبين أجابوا ب:نعم بأنهم تجد صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب ، أما نسبة 37.5% إجابة بلا، ما يعني أنهم لا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب.

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب(5) كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين

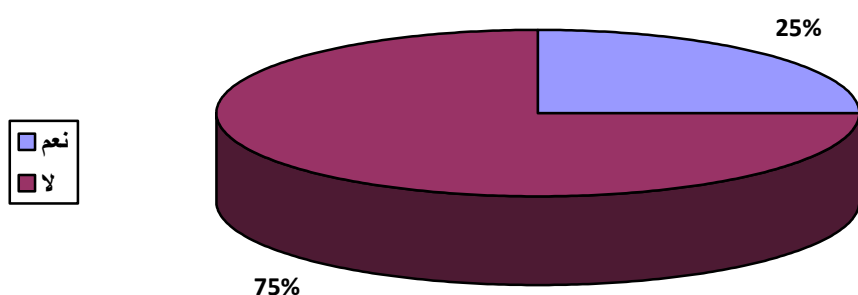
تجد صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يجدون صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب وهذا راجع المدرب من جهة واللاعب من جهة أخرى.

السؤال السابع والعشرون: هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية ؟

الجدول رقم (27): يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم إن كانوا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة
نعم	60	75%	0.05	1	20	3.84	دالة
لا	20	25%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن إجاباتهم إن كانوا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق

الخطط التكتيكية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(27) نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين أجابوا ب: نعم بأنهم تجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية ، أما نسبة 25% إجابة لا، بأنهم لا تجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية .

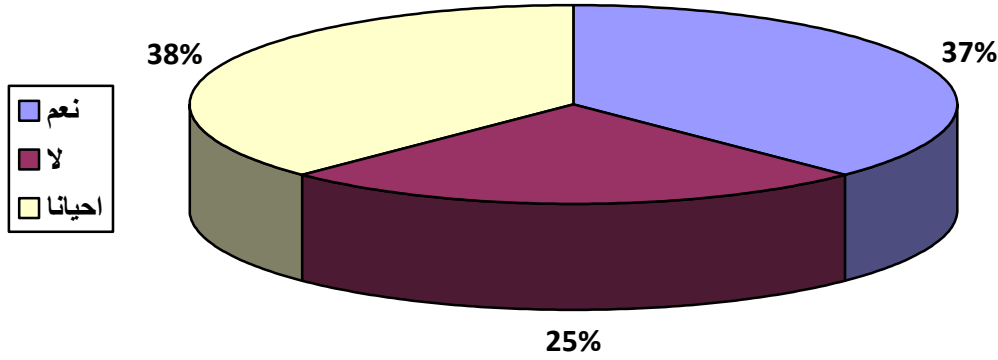
كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب(20) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة ب(3.84) عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية.

الاستنتاج: منه نستنتج أن صعوبة فهم وتطبيق الخطط التكتيكية ربما يعود إلى المستوى الدراسي للاعبين ونقص خبرة المدرب في شرح الخطط التطبيقية.

السؤال الثامن والعشرون: هل تتذكر توصيات مدربك قبل المنافسة والعمل بها ؟

جدول رقم (28): يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يتذكرون توصيات مدربهم قبل المنافسة والعمل بها.

الإجابة	التكرار	النسبة المؤوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	20	25%	0.05	2	5.2	5.99	غير دالة
لا	36	45%					
أحيانا	24	30%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن إجاباتهم حول إن كانوا يتذكرون توصيات مدربهم قبل المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 45% من اللاعبين أجابوا ب: لا بأنهم لا يتذكرون توصيات المدرب قبل المنافسة والعمل بها ، أما نسبة 30% أجابوا أحيانا، في حين أن 25% يتذكرون توصيات المدرب. كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدر ب(5.2) كانت أصغر من قيمة χ^2 الجدولة المقدر ب (5.99)

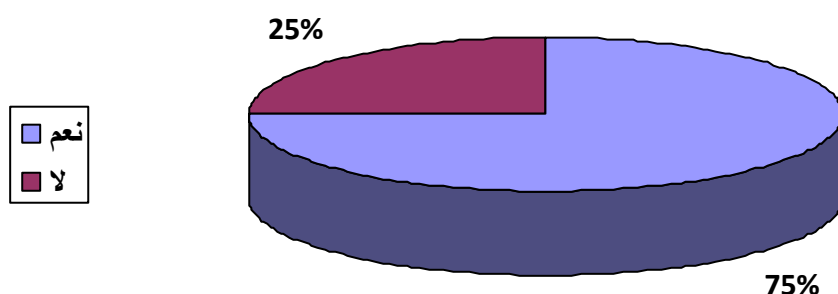
عند درجة حرية (02) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يتذكرون توصيات مدربهم قبل المنافسة والعمل بها.

الاستنتاج: ويمكننا القول أن وجود نسبة مرتفعة في أن اللاعبين لا يتذكرون توصيات المدرب قبل المنافسة والعمل بها إنما يرجع ربما إلى تركيز اللاعبين على جوانب أخرى وهو ما ينعكس سلبا على مردودهم.

السؤال التاسع والعشرون: هل افتقارك للتركيز يعوق تقديمك أداء جيد ؟

الجدول رقم (29): يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان افتقارهم للتركيز يعوق تقد يم أداء جيد.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدالة
نعم	60	%75	0.05	1	20	3.84	دالة
لا	20	%25					
المجموع	80	%100					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين إجاباتهم حول إن كان افتقارهم للتركيز يعوق تقد يم أداء

جيد

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 75% من اللاعبين أجابوا ب:نعم بأن افتقارهم للتركيز يعوق تقديمك أداء جيد ، أما نسبة 25% أجابوا بلا، ما يعني أن بأن افتقارهم للتركيز لا يعوق تقديمك أداء جيد. كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدره ب(20) كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدره ب (3.84)

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

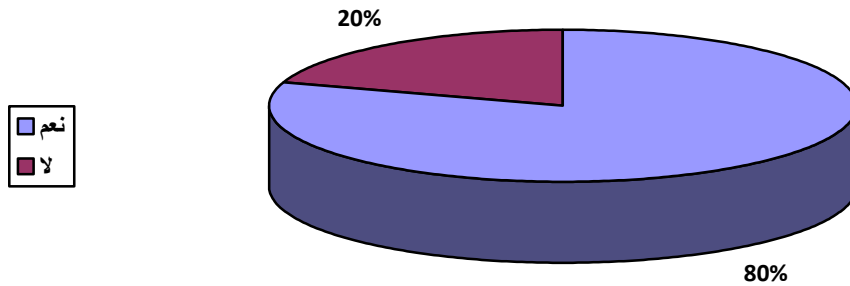
عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يفتقدون للتركيز.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن للتركيز الجيد دور مهم في تحسين مردودهم.

السؤال ثلاثون: هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أدائك ؟

الجدول رقم (30): يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أداء اللاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة
نعم	64	80%	0.05	1	28.8	3.84	دالة
لا	16	20%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين حول إن كان هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أداء اللاعب.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 80% من اللاعبين أجابوا ب:نعم بأن توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أدائهم، أما نسبة 20% أجابوا عكس ذلك.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدر ب(28.8) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدر ب (3.84)

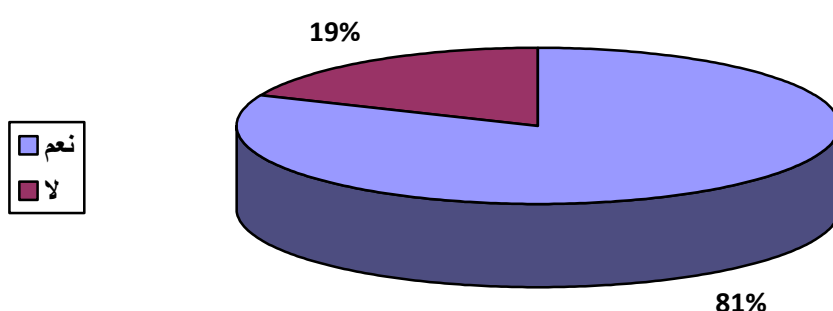
عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يتوقعون فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات. الاستنتاج: ويمكننا القول أن عدم التحضير النفسي قبل المباراة وانعدام روح المجموعة يؤثر سلبا على أداء اللاعبين من خلال توقعات سلبية.

السؤال الواحد وثلاثون: هل التوقع أو التقييم الذاتي السلبى نحو مستوى أدائك يؤثر على مردودك ؟

الجدول رقم (31): يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان التوقع أو التقييم

الذاتى السلبى نحو مستوى أداء اللاعب يؤثر على مردوده.

الإجابة	التكرار	النسبة المؤوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	65	81.25%	0.05	1	31.2	3.84	دالة
لا	15	18.75%					
المجموع	80	100%					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان التوقع أو التقييم الذاتي السلبى نحو مستوى أداء اللاعب يؤثر على مردوده.

تحليل ومناقشة النتائج:

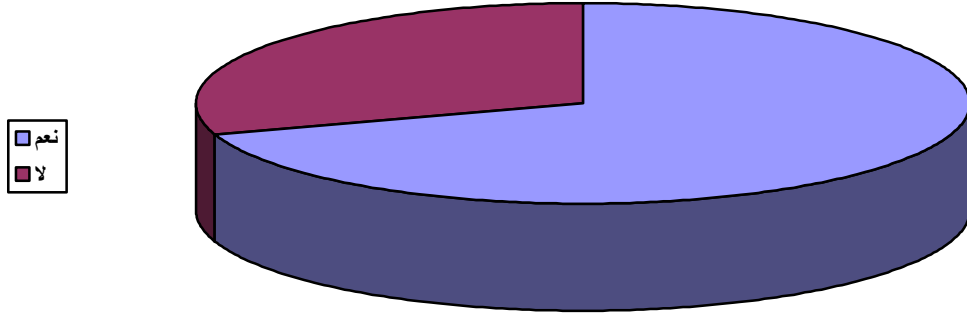
من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 81.25% من اللاعبين أجابوا ب:نعم بأن التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائهم يؤثر على مردودهم ، أما نسبة 18.75% أجابوا بلا، أي التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائهم لا يؤثر على مردودهم.
كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدر ب(31.2) كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدر ب (3.84)

عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يتوقعون أو التقييم الذاتي نحو مستوى أدائهم سلبا.
الاستنتاج: يمكننا القول أن عدم ثقة اللاعب بنفسه على تقديم أداء جيد يرجع إلى نقص التحفيز والتشجيع من المدرب مما يؤدي نقص في مردوده.

السؤال الثاني وثلاثون: هل تتفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي تشعر به ؟

الجدول رقم (32): يمثل النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان اللاعب ينفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعر به .

الإجابة	التكرار	النسبة المؤوية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	56	70%	0.05	1	12.8	3.84	دالة
لا	24	30%					
المجموع	80	100					



دائرة نسبية تمثل نسبة إجابات اللاعبين عن إجاباتهم حول إن كان اللاعب ينفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعر به .

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 70% من اللاعبين أجابوا ب:نعم بأنهم ينفعلون بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعرون به ، أما نسبة 30% أجابوا بلا، ما يعني أنهم لا ينفعلون بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعرون به .

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب(12.8) كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة ب (3.84)

عند درجة حرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات

اللاعبين الذين ينفعلون بسرعة نتيجة الضغط العصبي.

الاستنتاج: منه نستنتج أن الضغط العصبي يؤدي إلى انفعال اللاعبين بسرعة وذلك ربما راجع إلى إهمال الجانب النفسي ونقص التحضير الجيد.

2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

1-2 تفسير نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجداول (1)، (3)، (4)، (5)، (9)، (11)، (12) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة اللاعبين نستنتج أن القلق النفسي يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم، حيث أن أغلبية الأندية تفتقر لأخصائي نفسي في الفريق ،مما يؤثر على التحضير النفسي الجيد للاعبين ما ينجم عنه عدم الثقة في النفس و عدم السيطرة على الأعصاب أثناء المباراة مما يؤدي لارتكاب اللاعب الكثير من الأخطاء و تأثير جماهير الخصم على أدائه ،كذلك للمدرب دور كبير لما

يحدث للاعبين لأنه لا يهتم باللاعبين من الناحية النفسية و كذلك جهله و عدم علمه بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبه مما يؤثر على مردودهم.

وهذا ما أكد عليه الدكتوران نزار الطالب وكامل لويس من الجانب النظري حيث تضمن قولهم مايلي: " وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق ."

و كذلك أكد على هذه النتائج محمد حسن علاوي من الجانب النظري حيث تضمن قوله مايلي: " وهنا يجب أن تشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنبيهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر".

2-2 تفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجداول (13)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19)، (20)، (21)، (22) ، التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة اللاعبين نستنتج أن القلق البدني يؤثر سلباً على أداء لاعبي كرة القدم، حيث أن معظم اللاعبين يعانون تعباً وإرهاقاً ومشاكل بدنية أثناء المباريات راجعة لنقص التحضير البدني والنفسي خاصة ما ترتب عنه تعرضه لبعض الأعراض الجسمية التي تعوق أدائه وكذلك حالات التنفس غير المعتاد وزيادة ضربات القلب وتصبب العرق والرجفة كلها أعراض جسمية تحدث للاعب لها علاقة بالجانب النفسي المعنوي تؤثر سلباً على أداء اللاعبين.

2-3 تفسير نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجداول (24)، (25)، (27)، (29)، (30)، (31)، (32) ، التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة اللاعبين، نستنتج أن القلق البدني يؤثر سلباً على أداء لاعبي كرة القدم، حيث تبين ذلك في المستوى الدراسي المتوسط للاعبين ونقص خبرة المدربين ما أدى إلى صعوبة فهم اللاعبين للخطط، والصعوبة في الفهم وعدم تذكر توصيات المدرب، أي هناك ما يشغل اللاعبين من جوانب أخرى، وكذلك عدم ثقة اللاعب بنفسه وفقدانه للتركيز وما يبذر عنه من سرعة انفعال، عوامل كلها تؤثر سلباً على أداء اللاعبين.

3-الاستنتاج العام

من خلال ما قدمناه في الجانب التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وتحليلها كانت معظم نتائجها تؤكد وجود علاقة بين القلق وأداء لاعبي كرة القدم وكان هذا من خلال أجوبة اللاعبين. ومن خلال ما تناولناه في الجانب النظري والنتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي توصلنا إلى تحقيق الفرضية في هذه الدراسة

خلاصة:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان بينت لنا أن معظم اللاعبين يعانون من نقص التحضير النفسي، هذا ما كان له أثر سلبي على مستواهم بتعرضهم لأعراض جسدية مختلفة خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

الاستنتاجات والتوصيات:

- من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:
- ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي باعتباره أحد أعمدة إعداد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسة (المعرفي والجسمي) ضمن حدوده الطبيعية حتى في ظروف ضغط المنافسة.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ضرورة الاستعانة بالتدريبات المشابهة لظروف المنافسة أو بالمباريات التجريبية مع الفرق الموازية بمستواها لفرق جولة المنافسة القادمة، لمساهمتها في تعديل وتنظيم مستويات القلق والتوتر المتوازن مع صعوبة المنافسة القادمة وتوجيه سلوك اللاعبين بما يتناسب مع هذه الظروف.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس في وقت الاسترخاء وتحت ضغط المنافسة حتى لا يقلق اللاعب بشأن مستواه المهاري والخططي والإنجاز خلال المباراة وخاصة المهمة.
- تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الاسترخائي خلال جو المنافسة لدورها في خفض حدة التوتر لدى اللاعبين
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

الخاتمة:

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

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

المصادر:

الكتب :

- 1-أبو العلاء أحمد ع الفتاح، احمد نصر الدين: " فسيولوجية اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 .
- 2-أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب الرياضي "؛دار الفكر العربي، مصر 1994
- 3-إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهر : طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 4-أسامة كامل راتب علم النفس والرياضة(المفاهيم والتطبيقات) ، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، مصر، 1997
- 4-أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997
- 5-حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط 1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر .
- 6-حمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- 7-خالد محمد الحشوش: القلق عند الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- 8-حسين فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها أسبابها) ،مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، الإسكندرية مصر ، 1985
- 9-كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : " اللياقة البدنية ومكوناتها" ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 10-رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، ط1 ، دار هومه ، 2002
- 11-رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1.
- 12-طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛دار الفكر العربي، مصر 1989

- 13-محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 14-محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة ،ط9،1994 .
- 15- محمد حسن علاوي: " علم التدريب الرياضي"، ط6، دار المعارف، مصر .
- 16-محمد حسن علاوي:" تشريح الرياضي الوظيفي"، دار المعارف، مصر، 1973
- 17-محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي:" نظريات وطرق التربية المدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 18-مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث"؛ ط 2 ،دار الفكر العربي، القاهرة 2001 .
- 19-حنفي م حمود مختار:"الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر 1988
- 20-ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984.
- 21-نزار الطالب وكامل لويس:-علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة، بغداد، 1992.
- 22-نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.

المنشورات والمجلات :

- 1-مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر.
- 2-مجلة الحوادث:"العدد 118، 23ماي 1986،الجزائر.
- 3-الرابطة الوطنية لكرة القدم : " دليل ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون تاريخ.

المواقع الالكترونية:

1- www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic

القواميس والمعاجم:

-معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

1 -Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif,OPU.

-R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991.

2-Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur, édition amphora ;paris ,1990.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة التحكيم

في إطار نيل شهادة الماستر في مجال التربية البدنية والرياضية الذي يندرج تحت تخصص
التحضير البدني بعنوان: " علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم"
- دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية سكيكدة - صنف أكابر.

يشرفني أن أطلب منكم تحكيم أسئلة هذا الاستبيان ولكم الحق في الزيادة والنقصان والتصحيح
ولإفادتنا بمقترحاتكم التي تخدم دراستنا، علما أنني قمت بجمع الأسئلة من مراجع علمية.

إشراف الأستاذ: بولحليب مبروك

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ

1- إشكالية الدراسة:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

الأسئلة الجزئية:

- هل توجد علاقة بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

- هل توجد علاقة بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

- هل توجد علاقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

2- أهداف الدراسة:

نهدف من خلال دراستنا إلى:

- تسليط الضوء على ظاهرة القلق وأسباب حدوثه وكيفية معالجته.

- تنبيه المسؤولين على ضرورة توفير أخصائين في علم النفس للرعاية النفسية اللازمة للاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي الأسباب المؤدية لزيادة درجات القلق.

- معرفة مستوى القلق ودرجته مما يسهل في عملية التحضير الجيد للاعبين لخوض المنافسات الرسمية

دون أي ارتباك.

-تبيان أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم التي هي من أهم الضروريات في عمليات التدريب والمنافسة.

3- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة: توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

العبرة الموجهة:

- عبارة الاستبيان للاعبين: (المحور الأول من السؤال رقم 1 إلى السؤال رقم 12).

2- توجد علاقة بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

العبرة الموجهة:

- عبارة الاستبيان للاعبين: (المحور الثاني من السؤال رقم 13 إلى السؤال رقم 23).

3- توجد علاقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- العبارة الموجهة:

- عبارة الاستبيان للاعبين: (المحور الثالث من السؤال رقم 24 إلى السؤال رقم 32).

المحور الأول : توجد علاقة بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

1. هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك ؟

نعم - لا

2. هل كلما ازدادت أهمية المنافسة تشعر بأنك لا تستطيع إظهار أحسن ما عندك من قدرات؟

نعم - لا

3. هل تشعر بأنك غير واثق من نفسك قبل المنافسة المهمة ؟

نعم - لا

4. هل يوجد أخصائي نفساني في الفريق ؟

يوجد - لا يوجد

5. هل تفقد السيطرة على أعصابك أثناء المباريات ؟

دائما - أبدأ - أحيانا

6. هل معنوياتك تكون منخفضة قبل المباراة ؟

نعم - لا

7. هل يهتم المدرب بالجانب النفسي للاعب ؟

نعم - لا - أحيانا

8. هل المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية .سكن ...) ؟

نعم - لا

9. هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستوى أدائك ؟

نعم - لا - أحيانا

10- هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئ ؟

نعم - لا

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

نعم - لا

12- هل الخوف من تلقي إصابات يؤثر على أداء اللاعبين ؟

نعم - لا

المحور الثاني: توجد علاقة بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

- 13 - هل تحس بالتعب بدون بذل أي مجهود بدني ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 14- هل للتحضير البدني الجيد دورا في تحسين مردودك ؟
- نعم - لا
- 15- هل تواجه مشاكل بدنية أثناء المباريات ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 16- عدم الشعور بالراحة الجسمية تؤثر سلبا على مردودك ؟
- نعم - لا
- 17- عندما تزداد دقات قلبك وتشعر بتتفس أسرع من المعتاد هل ذلك لا يساعدك على بدل أقصى جهد في المنافسة ؟
- نعم - لا
- 18- عند زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) هل ذلك عائق على تقديم أفضل مستوى لديك ؟
- نعم - لا
- 19- هل حالات التوتر الجسمي تؤثر سلبا على أدائك ؟
- نعم - لا
- 20- هل تتعرض إلى بعض الحالات (أعراض جسمية) متاعب المعدة والغثيان والدوار ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 21- هل تشعر بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 22- هل يحصل لك إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 23- هل تحدث لك رجفة وارتعاش في أطراف جسمك قبل أو أثناء مباراة مهمة؟
- دائما - أبدا - أحيانا

المحور الثالث: توجد علاقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

24- ما هو مستواك الدراسي ؟

- ابتدائي - متوسط - ثانوي - جامعي

25- هل أنت على علم بقوانين اللعبة ؟

- نعم - لا

26- هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب ؟

- نعم - لا

27- هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية ؟

- نعم - لا

28- هل تتذكر توصيات مدربك قبل المنافسة والعمل بها ؟

- نعم - لا - أحيانا

29- هل انتقادك للتركيز يعوق تقديمك أداء جيد ؟

- نعم - لا

30- هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أدائك ؟

- نعم - لا

31- هل التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائك يؤثر على مردودك ؟

- نعم - لا

إذا كانت الإجابة بنعم هل هو تأثير ايجابي أم سلبي - ايجابي - سلبي

32- هل تتفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي تشعر به ؟

- نعم - لا

استبيان خاص باللاعبين

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة فيها، بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي، ولكم جزيل الشكر والتقدير مسبقا.

موضوع البحث:

علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر -

ملاحظة: ضع علامة (X) في مكان الإجابة.

إشراف الأستاذ:

-بوحليب مبروك

إعداد الطالبين:

✓ بوشينة محمد أمين

✓ بريغت خير الدين

استبيان خاص باللاعبين:

المحور الأول : - توجد علاقة بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- 1- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك ؟
- نعم - لا
- 2- هل كلما ازدادت أهمية المنافسة تشعر بأنك لا تستطيع إظهار أحسن ما عندك من قدرات؟
- نعم - لا
- 3- هل تشعر بأنك غير واثق من نفسك قبل المنافسة المهمة ؟
- نعم - لا
- 4- هل يوجد أخصائي نفسي في الفريق ؟
- يوجد - لا يوجد
- 5- هل تفقد السيطرة على أعصابك أثناء المباريات ؟
- دائما - أبدا - أحيانا
- 6- هل معنوياتك تكون منخفضة قبل المباراة ؟
- نعم - لا
- 7- هل يهتم المدرب بالجانب النفسي للاعب ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 8- هل المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية سكن ...) ؟
- نعم - لا
- 9- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستوى أدائك ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 10- هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئ ؟
- نعم - لا
- 11- هل يرتكب اللاعبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة ؟
- نعم - لا
- 12- هل الخوف من تلقي إصابات يؤثر على أداء اللاعبين ؟
- نعم - لا

المحور الثاني: توجد علاقة بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

- 1- هل تحس بالتعب بدون بذل أي مجهود بدني ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 2- هل للتحضير البدني الجيد دورا في تحسين مردودك ؟
- نعم - لا
- 3- هل تواجه مشاكل بدنية أثناء المباريات ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 4- عدم الشعور بالراحة الجسمية تؤثر سلبا على مردودك ؟
- نعم - لا
- 5- عندما تزداد دقائق قلبك وتشعر بتنفس أسرع من المعتاد هل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة ؟
- نعم - لا
- 6- عند زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) هل ذلك عائق على تقديم أفضل مستوى لديك ؟
- نعم - لا
- 7- هل حالات التوتر الجسمي تؤثر سلبا على أدائك ؟
- نعم - لا
- 8- هل تتعرض إلى بعض الحالات (أعراض جسمية) متاعب المعدة والغثيان والدوار ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 9- هل تشعر بالحاجة إلى التبول من حين إلى آخر ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 10- هل يحصل لك إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 11- هل تحدث لك رجفة وارتعاش في أطراف جسمك قبل أو أثناء مباراة مهمة ؟
- دائما - أبدا - أحيانا

المحور الثالث: توجد علاقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- 1- ما هو مستواك الدراسي ؟
- ابتدائي - متوسط - ثانوي - جامعي
- 2- هل أنت على علم بقوانين اللعبة ؟
- نعم - لا
- 3- هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب ؟
- نعم - لا
- 4- هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية ؟
- نعم - لا
- 5- هل تتذكر توصيات مدربك قبل المنافسة والعمل بها ؟
- نعم - لا - أحيانا
- 6- هل افتقارك للتركيز يعوق تقديمك أداء جيد ؟
- نعم - لا
- 7- هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أدائك ؟
- نعم - لا
- 8- هل التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائك يؤثر على مردودك ؟
- نعم - لا
- إذا كانت الإجابة بنعم هل هو تأثير ايجابي أم سلبي - ايجابي - سلبي
- 9- هل تتفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي تشعر به ؟
- نعم - لا

- عنوان الدراسة: * علاقة القلق بأداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر *
- هدف الدراسة: تسليط الضوء على ظاهرة القلق وأسباب حدوثه وكيفية معالجته.
- مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.
- فرضيات الدراسة:
- الفرضية العامة: . توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- الفرضيات الفرعية:
- توجد علاقة بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- إجراءات الدراسة الميدانية:
- العينة:
- لاعبي كرة القدم صنف أكابر تمثلت في 80 لاعب.
- المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى أربع فرق من ولاية سكيكدة للقسم ما قبل الشرفي " صنف أكابر "
- المنهج المتبع: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
- الأدوات المستعملة في الدراسة:
- استبيان خاص باللاعبين.
- النتائج المتوصل إليها:
- توجد علاقة سلبية بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة سلبية بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- الاقتراحات والتوصيات:
- ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي باعتباره أحد أعمدة إعداد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسة (المعرفي والجسمي)ضمن حدوده الطبيعية حتى في ظروف ضغط المنافسة.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ضرورة الاستعانة بالتدريبات المشابهة لظروف المنافسة أو بالمباريات التجريبية مع الفرق الموازية بمستواها لفرق جولة المنافسة القادمة، لمساهمتها في تعديل وتنظيم مستويات القلق والتوتر المتوازن مع صعوبة المنافسة القادمة وتوجيه سلوك اللاعبين بما يتناسب مع هذه الظروف.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

- ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس في وقت الاسترخاء وتحت ضغط المنافسة حتى لا يقلق اللاعب بشأن مستواه المهاري والخططي والإنجاز خلال المباراة وخاصة المهمة.
- تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الاسترخائي خلال جو المنافسة لدورها في خفض حدة التوتر لدى اللاعبين
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: * Relation entre l'anxiété et les performances des joueurs de football category seniors *

– **L'objectif de l'étude:** mettre en évidence le phénomène d'anxiété, ses causes et son traitement.

– **Le problème de l'étude:** existe-t-il un lien entre l'anxiété et les performances sportives des joueurs de football?.

– **Hypothèses de l'étude:**

– **Hypothèse générale:** Il existe un lien entre l'anxiété et les performances sportives des joueurs de football.

– **Sous-hypothèses:**

– L'anxiété psychologique affecte les performances des joueurs de football.

– L'anxiété physique affecte les performances des joueurs de football.

– L'anxiété cognitive affecte les performances des joueurs de football

– **Procédures d'étude sur le terrain:**

– **échantillon:**

Les joueurs de football sont une classe de 80 joueurs.

– **Domaine temporel et spatial:** l'étude a été menée au niveau de quatre équipes de Skikda pré-honneur . category seniors

Méthodologie: La méthode utilisée est l'approche descriptive.

– **Outils utilisés dans l'étude:**

Un questionnaire pour les joueurs.

– **Résultats:**

– L'anxiété psychologique affecte négativement les performances des joueurs de football.

– L'anxiété physique affecte négativement les performances des joueurs de football.

– L'anxiété cognitive affecte négativement les performances des joueurs de football.

Suggestions et recommandations:

- La nécessité d'attirer l'attention des formateurs sur la préparation psychologique en tant que l'un des piliers de la préparation des joueurs et son rôle important dans le maintien du niveau de préoccupation de la compétition (connaissances et physique) dans ses limites naturelles, même dans des conditions de pression concurrentielles.
- La nécessité d'inclure des psychologues au sein du personnel technique de l'équipe.
- La nécessité d'utiliser une formation similaire aux conditions de compétition ou de jeux expérimentaux avec des équipes parallèles au niveau de la prochaine ronde de compétition pour contribuer à l'adaptation et à la régulation des niveaux d'angoisse et de tension équilibrés avec la difficulté de la compétition et pour guider le comportement des joueurs en fonction de ces circonstances.
- L'entraîneur doit guider et guider les joueurs pendant les séances d'entraînement afin de servir les matches officiels.
- La nécessité de mettre l'accent sur le développement de la confiance en soi pendant une période de détente et sous la pression de la concurrence afin de ne pas inquiéter le joueur sur le plan de l'habileté, du plan et des réalisations durant le match, en particulier la tâche.
- Confirmer aux entraîneurs d'utiliser la méthode d'entraînement détendue pendant l'environnement de compétition pour leur rôle dans la réduction de la tension des joueurs
- Créer une atmosphère de compétition pendant l'entraînement au même rythme que les compétitions officielles.
- Formation à des stages de formation pour les entraîneurs et les organisateurs de compétitions sportives, en particulier sur l'aspect psychologique de la généralisation de l'intérêt.

