

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية جيجل صنف أكابر

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

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

تحت إشراف الأستاذ:

- بولحليب مبروك

من إعداد الطلبة :

- شايب عماد

-شالوش معتز بالله

السنة الجامعية : 2017/2016

شكر وعرافان

نحمد الله جزيل نعمه، ونشكره على توفيقه لنا لإنجاز هذه الدراسة، فبفضل مشيئته تيسر لنا كل

ما هو صعب، فوصلنا بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه، له الحمد و له الشكر

في أن وفقنا في تحقيق بعض ما طمحنا إليه.

نتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير و الإحترام إلى الأستاذ المشرف * بولحبيب مبروك *

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى أساتذتنا الكرام الذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وصلنا إلى

ما نحن عليه.

كما نشكر طاقم الفريقين من لاعبين ومسيرين لفريقي *شباب جيغل* و *شباب حي موسى* على

المساعدات والتسهيلات التي قدموها لنا من خلال إجاباتهم عن إستماراتنا.

و نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من كانت السند لي في كل شيء إلى من باركتني بدعواتها

أمي الحبيبة أطال الله عمرها

إلى رمز الفخر و الإعتزاز إلى من تعب من أجل تربيتي و ضحى بالكثير في سبيل نجاحي

و سعادتي أبي العزيز حفظه الله لنا

إلى أصحاب دربي و إخوتي التي لم تلههم أمي و أخص بالذكر "عماد، بلال، هشام،

الطاهر، رضا، أسامة، مهدي"

إلى كل الأهل و الأقارب و إلى كل الأصدقاء

و إلى أستاذي المشرف "بولحليب مبروك" الذي لم يبخل عني نصائحه القيمة

و إلى كل أساتذة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و كل أساتذة جامعة

جيجل .

معتز بالله

الإهداء

إلى مصدر الحب والحنان والثقة، إلى من ساعدتني لأصل الى هذه الدرجة، إلى من سهرت
لأجلي وباركتني بدعواتها

أمي الحبيبة

إلى رمز السعادة والرعاية والعطاء، إلى من سخر لي كل الظروف لأجل طلب العلم

أبي الغالي

إلى من ليس لي قريب غيرها، إلى عمتي العزيزة والغالية رحمها الله وجعل مثواها الجنة

عمتي خديجة

إلى من عشت معهم وترعرعت بينهم إخوتي وأخواتي، إلى بنت أخي الصغيرة

* عبير * وابنه * لقمان *

إلى الأصدقاء الأحبة اللذين ساعدوني وحفزوني لإتمام هذا البحث: طاهر، بلال، معتر،

رضا

إلى كامل أسرة التربية البدنية والرياضية لجامعة جيجل، طلبة، أساتذة

وإداريين

إلى أستاذي المشرف * بولحبيب مبروك *

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا البحث أتقدم إليهم بجزيل الشكر

والتقدير.

عماد

قائمة المحتويات

أ.....	الشكر
ب.....	الإهداء
ج.....	قائمة المحتويات
د.....	قائمة الجداول و الأشكال
1.....	المقدمة
الجانب التمهيدي	
3.....	1- مشكلة الدراسة
3.....	2- فرضيات الدراسة
4.....	3- أهداف الدراسة
4.....	4- أهمية الدراسة
4.....	5- أسباب إختيار الموضوع
5.....	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
8.....	7- النظريات التي تناولت متغيرات الدراسة
10.....	8- الدراسات السابقة و المشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول : القلق	
15.....	تمهيد
16.....	1- مستويات القلق
16.....	2- أسباب القلق
17.....	3- مصادر القلق
18.....	4- أنواع القلق
20.....	5- أعراض القلق
22.....	6- الجوانب السلبية و الايجابية للقلق
23.....	7- علاج القلق
25.....	8- نظريات القلق
29.....	خلاصة
الفصل الثاني : كرة القدم	
31.....	1- تعريف كرة القدم
31.....	2- تاريخ ظهور و إنتشار لعبة كرة القدم
33.....	3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
34.....	4- قواعد كرة القدم
34.....	5- قوانين كرة القدم
39.....	6- طرق اللعب في كرة القدم
39.....	7- شعبية كرة القدم و تطورها في الجزائر
42.....	8- الكرة الجزائرية في أزمة
43.....	خلاصة

الفصل الثالث : المنافسة الرياضية

45.....	تمهيد.....	
45.....	تعريف المنافسة الرياضية.....	-1
47.....	طبيعة المنافسة الرياضية.....	-2
47.....	المنافسة الرياضية كعملية.....	-3
49.....	أنواع المنافسة الرياضية.....	-4
49.....	أوجه الإختلاف بين المنافسة و التدريب.....	-5
50.....	إيجابيات المنافسة الرياضية.....	-6
52.....	سلبيات المنافسة الرياضية.....	-7
55.....	خلاصة.....	

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : طرق و منهجية البحث

58.....	تمهيد.....	
59.....	المنهج المستخدم.....	-1
59.....	عينة البحث و كيفية إختيارها.....	-2
59.....	حدود الدراسة.....	-3
60.....	الشروط العلمية للأداة.....	-4
60.....	ضبط متغيرات الدراسة.....	-5
60.....	ضبط المتغيرات لأفراد العينة.....	-6
61.....	أدوات الدراسة.....	-7

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل البيانات

63.....	البيانات الشخصية.....	-1
65.....	عرض و مناقشة و تحليل الفرضيتين.....	-2
89.....	الإستنتاجات.....	-3
90.....	مقابلة النتائج بالفرضيات.....	-4

91.....الخاتمة.....

92.....التوصيات و الإقتراحات.....

قائمة المراجع

الملاحق

الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
63	يمثل متوسط السن للاعبين.	01
64	يمثل المستوى الدراسي للاعبين.	02
65	يمثل ما إذا يعطي اللاعبون أهمية للتحضير النفسي.	03
66	يمثل الأشخاص الذين يلجأ إليهم اللاعبون لطرح المشاكل النفسية.	04
67	يمثل اللاعبين الذين يحبون وجود الجمهور أثناء المباراة.	05
68	يمثل اللاعبين الذين يشعرون بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم.	06
69	يمثل اللاعبين الذين يواجهون تحدي المنافس.	07
70	يمثل مستوى أداء اللاعبين عند سماعهم صيحات وأهازيج الجمهور.	08
71	يمثل إحساس اللاعبين بعدم التنافس بصورة جيدة في بعض المنافسات.	09
72	يمثل علاقة نقص التحضير النفسي بالنتائج السلبية.	10
73	يمثل خشية اللاعبين من عدم رضا الجمهور على أدائهم في المباراة.	11
74	يمثل تتبع الطبيب النفسي للحالات النفسية للاعبين.	12
75	يمثل تأثير ضغط مناصري الفريق الخصم على مستوى أداء اللاعبين.	13
76	يمثل علاقة هتافات و صيحات الجمهور مع إرتفاع مردود اللاعبين.	14
77	يمثل تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة.	15
78	يمثل تأثير إرتكاب الأخطاء في بداية المنافسة من طرف اللاعب على أدائه بقية المباراة.	16
79	يمثل اللاعبين الذين يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة.	17
80	يمثل تضايق اللاعبين من القلق و التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة.	18
81	يمثل تأييد اللاعبين لانتقال الجمهور معهم.	19
82	يمثل تأثر اللاعبين عند سماع انتقادات الجمهور.	20
83	يمثل علاقة ضغط الجماهير بانهزام الفريق.	21
84	يمثل تعرض اللاعبين للضغط من طرف المناصرين.	22

85	يمثل فقدان اللاعبين للتركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة من الجمهور .	23
86	يمثل تأثير الأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات على اللاعبين أثناء مبارياتهم .	24

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
63	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(01)	01
64	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(02)	02
65	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(03)	03
66	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(04)	04
67	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(05)	05
68	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)	06
69	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(07)	07
70	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)	08
71	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(09)	09
72	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(10)	10
73	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(11)	11
74	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(12)	12
75	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(13)	13
76	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(14)	14
77	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(15)	15
78	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(16)	16
79	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(17)	17
80	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(18)	18

81	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(19)	19
82	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(20)	20
83	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(21)	21
84	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(22)	22
85	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(23)	23
86	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(24)	24

مقدمة

مقدمة

تعد لعبة كرة القدم أحد أهم الألعاب الشعبية في العالم إن لم تكن اللعبة الأولى على الإطلاق و المتتبع للتطور الكبير الذي صاحب أداء الفرق العالمية، يرى أن هذا التطور لم يعد يستمد عناصره من منطلق التدريب الرياضي كعلم ذو صلة مباشرة بالإنجاز فحسب، بل أخذ يهتم بدراسة العلوم الأخرى المساعدة التي تدعم وتعزز هذا الانجاز وفي ذات السياق يؤكد خبراء التربية الرياضية على أن معظم الفرق على المستوى الدولي تتقارب إلى درجة كبيرة من حيث المستوى البدني، المهاري، الخططي وعليه فإن هناك عاملا هاما أخذ يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية، إنه العامل النفسي الذي لعب دورا هاما لتحقيق الإنتصار والتفوق في البطولات الرياضية و ذهب خبراء التدريب الرياضي إلى أبعد من ذلك عندما وجهوا عنايتهم الفائقة لمختلف النواحي النفسية ومنها الدوافع والحوافز والاتجاهات والانفعالات النفسية (كالقلق) وحل المشكلات النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية، كما أن لكل ظاهرة من الظواهر أعلاه تقسيماتها وتفرعاتها التي درست بإسهاب، فالقلق أحيانا يكون مفيدا وأحيانا أخرى يؤدي الى إنهاء التكامل الفسيولوجي والنفسي للاعب وبالتالي إنخفاض الأداء ، فهناك دراسات تشير الى إختلاف درجة القلق عند الرياضيين في الألعاب الجماعية وخاصة في كرة القدم وقد يكون هذا الإختلاف داخل الفريق الواحد بين لاعب وآخر وحتى عند اللاعب نفسه بين جو التمرين وجو المنافسة، كما أن هناك مؤشرات تشير إلى إختلاف القلق قبل المباراة السهلة عن المباراة الصعبة. و أيضا لا ننسى تأثير الجمهور في ذلك. وبالرغم من أهمية هذا المشكل وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسته محاولين ايجاد بعض الحلول لهذا المشكل. وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى :

الجانب التمهيدي: مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات، النظريات التي تناولت متغيرات الدراسة، الدراسات السابقة.

الجانب النظري : حيث قسمناه إلى ثلاثة فصول و هي :

الفصل الأول : القلق

الفصل الثاني : كرة القدم

الفصل الثالث : المنافسة الرياضية

الجانب التطبيقي : تناولنا فيه فصلين :

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث، وفيها (الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم...)

الفصل الثاني : عرض و تحليل نتائج الدراسة. وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

الجانِب

التَّمهِيْدِي

1- مشكلة الدراسة :

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرفي بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق.

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

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

1-1- التساؤل العام:

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

1-2- التساؤلات الفرعية:

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

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

2- فرضيات الدراسة :

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

1-2- الفرضية العامة:

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

2-2- الفرضيات الفرعية:

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

3- أهداف الدراسة :

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على 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 للاعبين.

4- أهمية الدراسة :

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

5-أسباب اختيار الموضوع:

- ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي :
- انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

6-1- تعريف القلق :

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقاً الشيء : حركه.

- قلق : قلقاً : اضطرب وإنزعج - القلق : المضطرب والمنزعج.¹

- تعريف اصطلاحي :

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية.²

- تعريف إجرائي :

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

6-2- تعريف المنافسة :

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.³

¹ المنجد الأبجدي، قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط 1، بيروت، لبنان، 1967، ص(815).

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

³ كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2002، ص(345).

- تعريف اجرائي :

يقصد بها التحدي والمبارزة ضد الخصم وذلك للاحاق الهزيمة به والهزيمة تكون نفسية بشكل كبير .

3-6- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.¹

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.²

- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً"³

- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.⁴

¹ قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط 3، بيروت، لبنان، 1997، ص(06).

² الفيروز أبادي، القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998، ص(1233).

³ أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر، 1997، ص(195).

⁴ le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 1995paris, p (76).

6-4- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي :

كرة القدم (Foot Ball) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون (Foot Ball) ما يسمى عندهم (ريبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها هي (Soccer).

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي :

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

- تعريف إجرائي :

هي مرحلة النمو والنضج وفيها عدة حالات مراهقة مبكرة ومراهقة متوسطة ومراهقة متأخرة وتبدأ عادة من سن 15 الى 20.¹

¹ مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998 ، ص(09).

7- النظريات التي تناولت متغيرات الدراسة :

7-1- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر "فرويد" Freud رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس، بل ويرى البعض أن هذا المفهوم لم يشع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات "فرويد"، حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان. ولقد مر تفسير "فرويد" للقلق النفسي بمرحلتين:

أ- المرحلة الأولى (1916-1917):

حيث فسّر القلق على أساس أنه حينما تمنع الرغبة الجنسية من الإشباع فإن الطاقة النفسية المتعلقة بالدافع الجنسي " اللبيدو " لدى الفرد تتحول إلى قلق بطريقة فسيولوجية.

ب- أما المرحلة الثانية (1936):

فقد عدل "فرويد" عن رأيه الأول وأكد أن جميع المخاوف المرضية في أساسها هي رغبة جنسية غير مقبولة وخوف من العقاب، وهو عبارة عن الخوف من الخشاء، وقد أبدل "فرويد" هذا الخوف وحل محله الخوف المرضي، ورأى أن قلق " الأنا " هو ما يحدث أولاً وهو الذي يسبب الكبت ولا ينشأ القلق أبداً من اللبيدو ومن خلال اهتمامه بدراسة ظاهرة القلق التي كان يشاهدها في معظم الحالات العصابية التي كان يعالجها، فقد ميز "فرويد" بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي .

أ- القلق الموضوعي: Anxiety Objective

هذا النوع من القلق أقرب إلى السواء، وهو قلق ينتج عن إدراك الفرد لخطر ما في البيئة ويكون إزاءه . للقلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو تجنبه أو إتباع أساليب دفاعية إزاءه.

يلاحظ أن هذا النوع من القلق يثار بفعل مثير واقعي في البيئة الخارجية يدركه (الأنا) على نحو مهدد، ولهذا فإن هذا القلق أقرب إلى الخوف من حيث أن كليهما يثار بفعل موضوع خارجي في البيئة ومحدد نسبياً. وهو يشبه كذلك ما أسماه " سبيلبرجر Spilberger " بحالة القلق Anxiety، لأنه من المتوقع من أي فرد أنه عندما يدرك أحد الموضوعات البيئية باعتباره موضوعاً مهدداً أو خطراً فإنه يستجيب لذلك بدرجة من القلق.

ولقد أطلق "فرويد" على القلق الموضوعي هذه المسميات: القلق الواقعي - القلق الحقيقي - القلق السوي.

ب- القلق العصابي: Anxiety Neurotic

وهو نوع من القلق ينشأ عند الفرد دون أن يعرف له سبباً محدداً وهو يتسم بالغموض. وقد كان فرويد في حديثة عن هذا النوع من القلق غامضاً فقد ادعى "فرويد" في أول الأمر أن القلق ينشأ عن كبت الرغبات الجنسية في اللاشعور. مما يؤدي إلى إثارة منطقة لحاء المخ فيشعر الفرد بالقلق، وبذلك جعل مصدر القلق فسيولوجياً لا نفسياً.

لكنه عدل عن ذلك، وحاول تفسير هذا النوع من القلق بأنه ينشأ نتيجة تهديد (الهوا) لدفاعات (الأنا) عند محاولة إشباع نزعاتها الغريزية التي لا يوافق عليها ا تمتع. وفي هذه الحالة فإن (الأنا) لابد أن تدافع عن نفسها ، وغالباً ما تلجأ إلى بعض الحيل الدفاعية؛ كالإسقاط والتبرير والنكوص، ولكن هذه الحيل لا تؤدي إلى راحة دائمة وإنما تؤدي إلى راحة مؤقتة؛ لأنها تقوم على تشويه الواقع. لذلك تتطلق إنذارات أخرى من قبل (الهي) وعندها قد تعجز (الأنا) عن إيجاد طرق أخرى لرد هذه النزعات الغريزية، فيشتد القلق وقد يعاني الفرد من بعض الاضطرابات السلوكية.

7-2- المدرسة السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، فعلماء المدرسة السلوكية لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ورغم ما يوجد من اختلافات جوهرية بين المدرسة السلوكية ومدرسة التحليل النفسي، إلا أنهما يشتركان في الرأي القائل بأن القلق يرتبط بماضي الإنسان، وما واجهه أثناء هذا الماضي من خبرات، وهما تتفقان أيضاً في أن الخوف والقلق كلاهما استجابة انفعالية من نوع واحد، وأن الاختلاف بين من مجال إدراك الفرد، أي أن الفرد ليس واعياً بما يثيره القلق . الاثنان يكمن في أن الخوف ذو مصدر موضوعي يدركه الفرد، في حين أن مصدر القلق أ سببه يخرج إن السلوكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة فالخوف والقلق، استجابة انفعالية واحدة، فإذا أثرت هذه الاستجابة عن طريق مثير من شأنه أن يثير الاستجابة اعتبرت هذه الاستجابة خوفاً، أما إذا أثار هذه الاستجابة مثير ليس من طبيعته أن يثير الخوف، فهذه الاستجابة قلق، والذي يحدث أن المثير المحايد مثير ليس من شأنه إثارة هذه الاستجابة، أي أن القلق إذن استجابة خوف اشتراطيه والفرد غير واعٍ بالمثير الطبيعي لها.

إن استجابة القلق إذن استجابة اشتراطيه كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم التي يتحدث عنها الاشتراطيون، ويعتبر حدوث هذه الاستجابة أمراً طبيعياً، إلا إذا حدثت في مواقف لا يستجيب فيها الآخرون باستجابة القلق، أو إذا بلغ الفرق بين شدة استجابة القلق عند فرد معين في موقف معين وشدة ا عند الآخرين، قدراً كبيراً، حيث تعتبر في هاتين الحالتين استجابة مرضية، وليس هناك فرق بين استجابة القلق الطبيعية، واستجابة القلق المرضية من حيث التكوين والنشأة، فكلاهما استجابة.

7-3 - النظرية الفسيولوجية:

تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي. ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين و النورادرينالين في الدم. ومن علامات تنبيه الجهاز السمبثاوي ارتفاع ضغط الدم لدى الفرد، وتزايد ضربات القلب، وجحوظ العينين، وزيادة العرق، وجفاف الحلق، وأحياناً رجفة في الأطراف، وصعوبة في التنفس أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبثاوي فأهمها كثرة التبول والإسهال، ووقوف الشعر، وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم . ويتميز القلق فسيولوجياً بدرجة عالية من الانتباه المرضي في وقت الراحة، مع بطء التكيف للكرب، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد، نظراً لصعوبة التكيف لدى مرضى القلق. ويرى البعض الآخر من العلماء أن القلق يتعلق بنهايات الأعصاب (Nerve Endings) والمستقبلات (Receptors) في الجهاز العصبي المركزي التي تضع وتستقبل الرسائل الكيماوية التي تنبه وتستثير المخ. و نهايات الأعصاب هذه من شأنها أنها تنتج منبهات توجد بصفة طبيعية وتسمى كاتيكولامين (Catecholamine) والمعتقد أن نهايات الأعصاب في مرض القلق تفرط نشاطها الكهربائي، أي أنها تعمل بجد بالغ، وتسرف في إنتاج هذه المنبهات وربما مواد أخرى غيرها. ثم إن هناك في الوقت نفسه نهايات الأعصاب والمستقبلات التي يكون لها تأثير مضاد، فهي تصنع مهدئات توجد للمخ. بصفة طبيعية، وتسمى الناقلات العصبية الكابحة التي تخفض من حدة النشاط الكهربائي.

8 - الدراسات السابقة والمثابفة:

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

- **الدراسة الأولى:** وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس من اعداد الطالب بدر الدين يوسف جامعة المسيلة قسم الادارة والتسيير الرياضي سنة 2007-2008 تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر."

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة :

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

ومن أهداف هذه الدراسة:

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.
 - معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
 - معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.
 - معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.
- أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

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

- **الدراسة الثانية:** وهي دراسة قدمها الباحث نور الدين طاجين لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية في جامعة الجزائر قسم التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم سنة 2001 تحت عنوان: "علاقة التركيز و الحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات 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 لعدائي المسافات القصيرة؟.
- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400 م)؟

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول
- توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة. الدراسة.
- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م). من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

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

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من أجل 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 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخب الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق كحالة "لسيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل. أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة 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 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و 200م.
 - يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.
- ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

نقد الدراسات:

- في الدراسة الأولى كان التساؤل العام دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة الرياضية فلقد تشابهت كثيرا مع دراستنا غير اننا تطرقنا الى تأثير القلق على الاداء الرياضي أما هم فقد تطرقوا الى دوافع ظهور القلق فقط فكان من الاحسن ان يتطرقوا إلى التأثير في مثال دوافع ظهور القلق وتأثيرها على الاداء الرياضي في كرة اليد اثناء المنافسات.
- أما في الدراسة الثانية فقد حدد الباحث عاملين مهمين لهما علاقة مباشرة بالقلق هما التركيز والحدة وكان من الاحسن ان يعمم فهناك عوامل اخرى يجب ذكرها ودراستها.
- أما فيما يخص دراستنا هذه فقد درسنا القلق واسبابه وتأثيراته في كرة القدم كونها رياضة ذات شعبية كبيرة في العالم اجمع، وايضا يظهر فيها القلق بشكل كبير، وهي الرياضة الوحيدة التي تتطلب اهتمام كبيرا اكثر من الرياضات الاخرى .

الجانب
النظري

الفصل الأول : القلق

تمهيد

- 1- مستويات القلق
- 2- أسباب القلق
- 3- مصادر القلق
- 4- أنواع القلق
- 5- أعراض القلق
- 6- الجوانب السلبية والايجابية للقلق
- 7- علاج القلق
- 8- نظريات القلق

خلاصة

تمهيد

يعيش الانسان في مجتمع مليء بالمشاكل من شتى الجوانب وبالأخص منها الجانب النفسي، إذ تولد لدى الفرد اضطرابات و ضغوطات نفسية وهي الأكثر تعقيدا، لدى نجد الفرد في صعوبات دائمة مع نفسه للتخلص منها او على الأقل للتخفيف من حدتها.

ومن أبرز هذه الاضطرابات هو اضطراب القلق الذي أصبح أمر حتمي في حياة الفرد اليومية و يختلف من شخص الى اخر سواء صغار أو كبار وانطلاقا مما سبق فإننا سوف نتطرق في هذا الفصل الى موضوع القلق ومصادره و أسبابه وما هو رأي كل باحث ومفكر في إعطاء رأيه حول موضوع القلق.

1- مستويات القلق:

1-1- المستوى المنخفض للقلق: وفي هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة استعداده وتأهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار الى هذا المستوى من القلق أنه علاقة انذار خطر وشيك الوقوع.

1-2- المستوى المتوسط للقلق: في المستوى المتوسط للقلق يصبح أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك وزنه ويستولي الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد بدل جهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة¹.

1-3- المستوى العالي للقلق: يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المؤثرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

2- أسباب القلق:

القلق ظاهرة خطيرة وواسعة الانتشار بين الافراد بمختلف الاعمار والمستويات لدى جميع المجتمعات الإنسانية وهذا ما يدعو الى التساؤل عن الأسباب التالية:

1-2- الأسباب البيولوجية: نجد عامل الوراثة ذات الصفات المتنوعة تدخل في بيئة الفرد القلق وهذا التهيئ البيولوجي يكمن في نوعية الاستجابة للجهاز العصبي الذاتي، وهذا البناء البيولوجي لا يقلل من شأن العوامل المحيطة و النفسية التي تلعب دور ظهور القلق وقد أوضحت دراسة لبعض العائلات لبعض قوائم التشابه في الجهاز الارادي أن 15% من اباء واخوة مرضى القلب قد يعانون من نفس المرض و قد وجد "سانتر" و"شيلوا" أن نسبة القلق في القوائم تصل الى 50% وأن حوالي 60% يعانون من بعض صفات القلق بينما اختلفت النسبة في التوائم غير المتشابه وصلت 4% فقط.

¹سجموند فرد: القلق ، مكتبة دار النهضة العرب، القاهرة، 1962، ص3

2-2- الأسباب الاجتماعية : إن مواقف الحياة الضاغطة و الضغوط الحضارية والبيئة والمطالب الدينية، عدم تقبل مدى الحياة، والبيئة القلقة الشبعة بعوامل الخوف وعدم الأمن والأمان والاضطراب الاسري وتفكك الاسرة والوالدان العصبيان أو المنفصلان والمادية الزائدة والمفرطة و بالتالي اضطراب العلاقات الشخصية مع الاخرين مما يسبب في زيادة حدة القلق عند الفرد بالإضافة الى ذلك نجد مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة ومشكلات الصراع بين جيل الماضي والحاضر مما ينشر القلق لدى الفرد¹.

2-3- الأسباب النفسية: ويقصد بها الضعف النفسي والشعور بالتهديد الداخلي أوالخارجي، الذي تفرض بعض البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد للطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة.

هناك مراحل يتعرض فيها الفرد الى فقدان الأمل والاطمئنان وهذا ما يولد لديه استجابة القلق بسبب تعرضه لعدة أسباب نفسية، فاعلم البالغين العصبيين وحتى الأطفال منهم من يعانون من القلق، وحتى حاول شخص كبت قلقه فان أعراضه تظهر في شكل اضطرابات نفسية وبدنية لا يمكن اخفائها².

3- مصادر القلق:

حدد "جيروم" و"أرنست" خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

3-1- الأذى أو الضرر الجسدي:

فان الانسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد بعض الافراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الامراض او الموت اثناء الحرب.

3-2- الرفض أو النبذ:

ان الانسان اجتماعي بطبعه، الا انه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه واحساسه بالكره او النبذ من طرف الاخرين هذا ما يجعله غير مطمئن او مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.

¹ خليل ميخائيل عوض، سيكولوجية الأمومة والطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، الإسكندرية، ص277.

² خليل ميخائيل عوض، مرجع سابق ص278.

3-3 - عدم الثقة:

قد يكون نقص الثقة أو فقدانه في انفسنا مصدر للقلق وذلك من اجراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة اذا كان الطرف الاخر في هذه واضح فيما يتوقع منا رد الفعل¹.

3-4 - التنافر المعرفي:

ان تناقض الجوانب المعرفية كالأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، او عدم مراعاتها للمعايير الاجتماعية يؤدي الى القلق بالشعور بعدم الارتياح.

3-5 - الإحباط او الصراع:

ان القلق والتوتر يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في اشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا او في بعض المواقف الصراعية¹.

4 - أنواع القلق:

يصنف القلق وفقا للمعايير الشخصية والاكليينكية في هذا الدليل الى:

4-1 - اضطراب الهلع غير المصحوب برهاب الأماكن المتسعة: يتميز بحدوث نوبات مفاجئة

من الهلع (الفرع والخوف الشديد) المتكرر والذي يستمر في العادة اقل من ساعة وعادة ما يرتبط بمظاهر فيزيولوجية كضيق التنفس وسرعة ضربات القلب والعرق والارتجاف والغثيان، كما قد يرتبط بأفكار غير مبررة كالخوف من الموت او الهلاك المحتوم.

4-2 - اضطراب الهلع المصحوب برهاب الأماكن المتسعة: يشمل نفس الاعراض المشار اليها

في النوع السابق، الا انه يرتبط بالخوف الشديد من التواجد في الاماكن المتسعة والمفتوحة.

4-3 - رهاب الأماكن المتسعة بدون تاريخ الهلع: يرتبط بالخوف الشديد من التواجد في أماكن

أو مواقف يصعب الهرب منها، وعلى سبيل المثال التواجد في الأماكن شديدة الازدحام، وتتمثل اهم اعراض الرهاب في الدوخة واختلال الادراك والقيء وقد تصل الاعراض الى فقدان السيطرة على عمليات الإخراج وهذا النوع يتسم بعدم وجود تاريخ من الهلع.

¹ خليل ميخائيل عوض، مرجع سابق ص279.

4-4- الرهاب المحدد: تعرف أيضا بالخوف البسيط، خوف من شيء محدد على سبيل المثال الخوف من بعض الحيوانات والحشرات او الدم او الأماكن المرتفعة اكثر انتشار خاصة بين الاناث الا انه اقل إعاقة لنشاطات الفرد.

4-5- الرهاب الاجتماعي: هو خوف من المواقف الاجتماعية التي يمكن ان يتعرض فيها الفرد الى النقد من الآخرين وتتمثل اهم الاعراض في عدم القدرة على التحدث في جمع عام، أو الأكل أمام الآخرين.

4-6- اضطرابات الوسواس والأفعال القهرية: يتميز هذا الاضطراب بسيطرة الوسواس القهري على تفكير الانسان بدرجة تسبب له الكرب وتعيق حياته نشاطاته المختلفة ومنها المهنية والاجتماعية بل والشخصية اذ لا يقتصر أثرها على وجود الوسواس بل ترتبط في العادة بأفعال قهرية، ومن امثلة الوسواس والأفعال القهرية كثرة غسل اليدين خوفا من الجراثيم والوسخ¹.

4-7- اضطرابات الضغوط بعد الحوادث : يحدث هذا النوع من الاضطرابات بعد الحوادث والصدمات الشديدة المؤلمة، وتتمثل اهم اعراضه في تكرار تعايش الانسان والذاكرة والتركيز على الشعور بالذنب.

وقد وجد ان 50% الى 80% ممن يتعرضون لصدمات قوية يمكن ان يقعوا ضحية هذا الاضطراب، الا ان انتشاره عامة بين الناس لا يتجاوز 5% و يمكن ان يقسم الى حاد اذا استمر لمدة اقل من 3 اشهر، ومزمن اذا استمر اكثر من 3 اشهر.

كما يمكن ان لا تظهر الاعراض الا بعد 6 اشهر من حدوث الحادث، وفي هذه الحالة يصنف الى انه نفس الاضطراب مع تأخر بدايته.

4-8- اضطرابات الضغوط الحادة: نوع من الاضطرابات والضغوطات بعد الحوادث ويكمن الفرق بدرجة أساسية في مدة حدوثها واستمراريتها حيث تحدث خلال الشهر الأول من حدوث الحادث وتدل في حدود الشهر، مما يعني ان الفرق في مدى استمراريتها².

¹ عبد اللطيف حسين فرج: الإضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2008 ص125.

² عبد اللطيف حسين فرج: مرجع سابق، ص126.

4-9 - اضطرابات القلق العام: يتمثل هذا الاضطراب في خوف عام غير محدود يرتبط بتوقع حدوث مكروه، ومنها الارتجاف والرعدة والتوتر العضلي وسرعة الاجهاد.

4-10 - اضطرابات القلق المرتبط بالوضع الصحي: ويظهر ناجما عن الحالة الصحية السيئة.

4-11 - الادوية والمواد المسببة للقلق: يظهر القلق كنتائج فزيولوجية ناجمة عن تعاطي الادوية والمواد الكيميائية كالمخدرات والمنبهات او الانقطاع عنها نتيجة ادمانها.

4-12 - القلق غير المحدد: اضطراب القلق غير المحدد كواحد من الاضطرابات المصنفة أعلاه ويمكن ان يشملا اضطرابات المصحوبة بقلق او رهاب والتي لا تقبل شروط التصنيف تحت أي نوع من الأنواع السابقة¹.

5- أعراض القلق:

5-1 - الأعراض النفسية : توجد هناك العديد من الاعراض النفسية التي تترتب عن القلق ونجد من بينها:

- عدم الاستقرار.
- عدم الشعور بالأمن والراحة.
- الاكتئاب والضيق.
- توهم المرض.
- الحساسية المفرطة وسرعة الأثارة.
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي وتوقع حدوث شيء ما دون يعرف ماهو هذا الشيء.

¹ عبد اللطيف حسين فرج: مرجع سابق، ص126.

5-2- الاعراض الجسمية: يرى احمد عكاشة سنة 1992 ان الاعراض الجسمية هي اكثر أعراض القلق شيوعا وبين لنا ان الشخص يكبت انفعاله، ولا يظهر سوى الاعراض العضوية ومن بينها:

- فقدان الشهية، عسر الهضم، صعوبات البلع.
- آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر والسرعة في دقات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- ضيق الصدر، عدم المقدرة على استنشاق الهواء.
- كثرة التبول، احتباس البول، البرود الجنسي عند المرأة¹.

5-3- الأعراض السيكوسوماتية: وهي ما يطلق بالأعراض النصف جسمية وهي من الاعراض العضوية التي يكون سببها القلق وله دور كبير في نشأتها او زيادة اعراض الربو الشائع، الروماتيزم، المفاصل، قرحة المعدة.

- يمكن ان تكون هناك اعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:
- عدم القدرة على الاتصال الاجتماعي.
- عدم احترام الآخرين واحترام ارائهم.
- عدم التكيف في المواقف الاجتماعية.
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين.
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين.
- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين.

¹ محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط¹، عمان، ص133.

6- الجوانب السلبية والإيجابية للقلق:

عندما يستولي القلق على الافراد ويتمكن منهم، تصبح حياتهم عبارة عن سلسلة من المنغصات فيؤثر على أدائهم وانتاجهم وقدرتهم على الابداع والابتكار وخصوصا في الدرجاتالعالية منه، حيث يتحول الى قلق عصبي، الا انه في المستوى الطبيعي المعتدل يكون على العكس فيبدو هذا القلق إيجابيا ودافعا للتقدم وحل المشكلات.

يقول سوين سنة 1979: القلق اشبه بالإشعاع مفيد اذا تم ضبطه وتوجيهه ولكنه ضار إلى حد بعيد اذا ترك من غير تقييد.

ويذكر عكاشة 1992: أنه لا يوجد أي فرد يعيش بلا قلق، وبينما يكون قدرا محدودا من القلق ضروريا للنمو.

كما يشير عبد السلام واخرون سنة 1992: ان هناك علاقة ارتباطية قوية بين الجوانب السلبية للقلق النفسي وبين الدرجة العالية، وكذلك الدرجة المنخفضة من درجات القلق، فالقلق العالي المزمن هو الذي نسميه القلق العصبي وهو القلق الذي تكون شدته فوق قدرة احتمال الفرد مما يدفع الفرد الى ان يسلك طرق غير واقعية وغير منطقية ومرضية باختصار طرق عصبية تنعدم معها قدرته على التعامل مع جميع المواقف وبما يتناسب معها من أداء.

وهذا النوع من القلق هو الذي يعيق أداء الانسان ويعطل قدراته الجسمية والعقلية والاجتماعية والتربوية والمهنية وأيضا عندما تكون مستويات القلق منخفضة قد يصبح الفرد غير مكترث لما يدور حوله من مشكلات وغير مبال في الاهتمام به¹.

¹ عبد اللطيف حسين فرج: مرجع سابق ص 29.

وللقلق جوانب إيجابية مثلما له سلبية ويكون في حالات القلق متوسط الشدة، حيث ان هذه الدرجة من القلق ترتبط بأكثر الأدوات اتساق بعكس القلق العصبي العالي او القلق المنخفض، فالقلق العادي ضروري للأفراد الناضجين انفعاليا و عقليا حيث انه يساعدنا على التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في مواقف الحياة اليومية بكفاءة جيدة.

7- علاج القلق :

هناك عدة طرق لعلاج القلق، وهذا نظرا الى اختلاف الافراد ونوع شدة الإصابة بالقلق، ومن اهم الأساليب المتبعة نجد مايلي:

7-1- علاج النفسي:

يهدف الى تطوير شخصية المريض وتحقيق التوافق والانسجام باستخدام التنفس، الاقناع الوجدانية، التشجيع، إعادة الثقة بالنفس، وهذا مايعرف بالعلاج النفسي يفيد في اظهار الذكريات المضمره اللاشعورية وتحديد أسباب القلق الخفية في اللاشعور وكبت النفس وحل الصراعات الأساسية فرغم أهميته يحتاج للكثير من الوقت، ولهذا عدم اتباعه في الحالات الشديدة الذي يتطلب علاجها بالوقت اللازم.

7-2- العلاج السلوكي:

يستخدم لفك الشرط المرضي المتعلق بالقلق وللقضاء على الازمات العصبية الادراكية وذلك عن طريق تمرين المريض على الاسترخاء تم اعطاه منبهات اقل من ان تصدر قلقا اما بتمرينات رياضية تحت تأثير عقاقير خاصة¹.

7-3- العلاج الكيميائي:

في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل: الفاليم، الميروباميت، أماالعلاج الكيميائي فيتلخص في إعطاء بعض العقاقير المرتبطة بالهرمونات العصبية في مركز الانفعال بالمخ، واثبتت الدراسات العديدة فعاليتها في التخلص من القلق¹.

¹ محمد حامد زهران: الارشاد النفسي، عالم الكتب للنشر والتوزيع، مصر، 2000، ص100

7-4- العلاج الجراحي:

نجد في بعض الحالات النادرة من القلق مصحوبة بتوتر شديد، فقد تنتهي بالانتحار، ولا يمكن التخفيف منه، فنلجأ الى العملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق وذلك بقطع الالياف العصبية للتقليل من الانفعالات المتواجدة في المخ وبقطع الالياف تتوقف الدارة الكهربائية المتصلة بالانفعالات. ان العلاج الجراحي فيه بعد أخلاقي لذا نجده دون التطبيق في اغلب الأحيان.

7-5- العلاج الاجتماعي:

في العلاج الاجتماعي البيئي كثيرا ما نلجأ إلى ابعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي والصدمة الانفعالية بل انه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي او العملي.

7-6- العلاج الإسلامي:

ويتم بالإيمان بالله تعالى والصلاة وقراءة القران والدعاء والرقية وغيرها من الأساليب المذكورة في الإسلام، ان تلاوة القران والاستماع اليه يبعث بالطمأنينة والسكينة في النفس حيث قال الله تعالى في سورة الرعد: "الا بذكر الله تطمئن القلوب".

وقال الله تعالى: "فمن اتبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون" سورة البقرة¹.

¹ محمد حامد زهران: مرجع سابق ص101.

8- نظريات القلق :

إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون والمهتمون بالسلوك الإنساني أعطت أهمية كبيرة للقلق، وحاولوا إعطاء صورة واضحة و شاملة لهذه الظاهرة، ومن اهم هذه الدراسات:

8-1 التحليل النفسي:

على راسها "فرويد" الذي يرى أن القلق هو استجابة انفعالية او خبرة انفعالية مؤلمة تمر بالفرد وتصاحب باستثارة غدد الاجهزة الداخلية التي تضع للجهاز العصبي المستقبل مثل: القلب، الجهاز التنفسي، الغدد الدرقية وغيرها حيث ترى مدرسة التحليل النفسي ان القلق يحدث نتيجة لتهديد الرغبات المكبوتة او الحدقات العدوانية مما سبق للانا ان كبتته في اللاشعور، تقوم بنشاط تدافع به عن نفسها، ما يهددها و تبعده عنها واما ان يتراكم القلق حتى تقع الانا سريعة في التيار العصبي. اهتم "داو" بالشعور بالنقص واعتبره الدافع الأساسي للأمراض العصبية وهو بذلك ينسب الى الشعور بالنقص، نفس الدور الذي ينسبه "فرويد" والمحللون النفسانيون الاخرون للقلق¹.

ويرى "داو" ان الطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة لأشقائه الكبار ووالديه والأشخاص البالغين بصفة عامة ويمهد هذا الشعور بالنقص الى قيام الفرد بكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور، فعند "داو" ان الانسان السوي يتغلب على شعور بالنقص وبالقلق بتقوية الروابط التي تربطه بالناس المحيطين به عن طريق العمل الاجتماعي النافع.

وعليه فنظرية التحليل النفسي تعتبر القلق ردة فعل خطيرة ويكون الشعور بالخطر نتيجة تنبيهات الغريزة الإنسانية، كما يضيف فرويد في تفسيره للقلق على انه تكون الانا كرد فعل للخطر الداخلي وكأي إشارة للاستعداد للهروب، وهو ما يولد ذلك الصراع الذي يؤدي الى القلق.

¹ محمدعلي اشرف: الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية ،السوسي،2004، ص95.

2-8 النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم "شافر" و"دروش" ان القلق المرضي استجابة مكتسبة، قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف او مواقف معينة، تم تعميم الاستجابة بعد ذلك، وقد ذكروا امثلة للمواقف العادية التي قد تؤدي الى القلق منها: مواقف ليس فيها اشباع، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته الى مواقف يحدث فيها خوف لا يصاحبها تكيف ناجح ويترتب عن ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم الاستقرار ان الطفل نتيجة لعقاب والديه على الأخطاء التي يرتكبها في عملية الإخراج "افراز ،تبول" يخاف من رؤية والديه و سماع اصواتهما، نظرا لارتباط ذلك كله بالام الناتج عن العقاب الذي يصدر عنهما، ولكي يتفادى الطفل القلق الناشئ عن هذه المثيرات فانه قد يسعى الى الهروب من خطر والديه ويقلل من الوقت الذي يقضيه بالقرب منهما بقدر الإمكان، فذلك قد يرد عليهما العدوان وتكون النتيجة هي عقاب الطفل، وبذلك ينشا صراع بين الصراعات العدوانية بين الخوف اللاشعوري من العقاب، ومن هنا فان القلق مرض ينتج عن قلق عادي تحت ظروف و مواقف معينة، ويعتبر حافظا او استعدادا سلوكيا يهيء الفرد لإدراك عدد كبير من الظروف او المواقف غير خطيرة.

3-8 النظرية المعرفية:

ويرى "اليس" و"بيك" ان الاضطرابات النفسية انما هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي وترجع للاعتقادات الخاطئة او ترجع لأخطاء في النطق، وتكون مهمة المعالج هي إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف. ويرى "اليس" ان الانفعالات غير الملائمة مثل القلق منها تقوم أساسا أفكار غير منطقية تؤدي الى إعاقة السلوك الواقعي¹.

وبفترض "بيك" اضطرابات العملية المعرفية تعتبر كأساس لتوضيح الاضطرابات النفسية، فهو يعطي الأولوية للأفكار المعرفية المختلفة هي بمثابة نتيجة أساسية لتجربة الفرد والنظرة المحيطة به، وان الخلل على المستوى المعرفي يؤدي الى ظهور الاضطرابات النفسية مثل: القلق وللتخلص منه يتم تعديل أخطاء التفكير وتشجيع التفكير المنطقي.

¹ محمدعلي اشرف: مرجع سابق ص96.

أما "بندرة" يرى ان الكثير من الاستجابات المرضية والسوية تكتسب بعد مشاهدة الاخرين والتأثر بهم أي القدوة، وهنا يمكن تدريب الفرد على القدوة التوكيدية به واكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح من خلال ملاحظة الاخرين او الاقتداء بهم فمن المؤكد ان يختفي القلق في بعض المواقف الاجتماعية المهددة لمشاهدة اشخاص يؤدون هذه المواقف بنجاح في أفلام اعدت خصيصا لهذا الغرض، ومن ثم نستخدم ما يسمى بالمدجة كطريقة في العلاج، تسمح للشخص بتدخيل مواقف مهددة، ثم يمثلها بنفسه مرات عديدة حتى يكتسب كثيرا من القدرات التي ستمكنه من التغلب على القلق.

بناء على ما سبق تعتبر النظرية المعرفية محدودة وضيقة النطاق، اذا اهملت كل العوامل المحيطة بالفرد كالنفسية الانفعالية والاجتماعية فالقلق لا يحدث دائما على أساس أفكار غير منطقية¹.

4-8- المنظور الإسلامي: من الأسباب الرئيسية للاضطرابات النفسية عامة، واضطراب القلق خاصة من جهة، والإسلام مايلي²:

- **الذنوب:** هو مخالفة القوانين من جهة واتباع هوى النفس الامارة بالسوء وتعتبر الذنوب اقتراف لآثام وارتكاب المعاصي للقلب كالسموم وهي تصدر عن قلب ضعيف الايمان.
- **الضلال:** إن الضلال عن سبيل الله الكفر والالحاد والبعد عن الدين ومعصية الله ورسوله وعدم ممارسة العبادات وتشويش المفاهيم الدينية يؤدي الى اضطراب السلوك.
- **الصراع:** وأخطر الصراعات لدى الانسان هو الصراع بين قوى الخير و قوى الشر وبين الحلال والحرام وبين الجانب الملائكي والجانب الإنساني، أي ان الصراع ينشأ بين النفس اللوامة والنفس الامارة بالسوء، فيتأثر بذلك اطمئنان النفس المطمئنة ويحولها الى نفس مضطربة، فالصراع استحکم صراع الانسان وادى الى القلق الذي يؤرقه ويخيفه.

¹ محمدعلي اشرف: مرجع سابق ص96.

² محمد نجلان: الاتا و الهوى، اصدار دار الشرف، عمان، 1982، ص92.

والصراع بين الخير والشر عند الانسان دائم ومستمر وهو كالصراع بين جيشين مع كل منهما سلاحه فأيهما غلب الاخر وكان الحكيم له، فالقلب كان ضعيف والفرد شهواني قليل التوحيد والتوكل وبالتالي تسلط عليه الوسواس.

- **ضعف الضمير:** أن الامراض النفسية وإظهار سوء القلق هي امراض الضمير وهي حيلة هروبية من تأنيب الضمير، ويضاف الضعف الأخلاقي والانحراف السلوكي الذي يترتب عن ذلك حدوث القلق.

8-5- نظرية المدرسة الإنسانية :

وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في ان النفس تؤكد على خصوصية الانسان بين الكائنات الحية وتركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصيات مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم وتراه مميز عن الكائنات الأخرى و كفرده عن بقية الافراد وعلى كل انسان ان يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب ان يواجهه ويمكن ان يثير قلقه وعلى ذلك فان عوامل القلق و مميزاته ترتبط بالحاضر والمستقبل يعكس التحليل النفسي والسلوكي الذي يأخذ أسباب القلق الى الماضي¹.

¹ محمد عثمان نجلان: مرجع سابق، ص92.

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى أنواع القلق التي وضعها الباحثون بالإضافة الى تحديد مستوياته وابعاده، كما تعرضنا الى تحديد أسبابه ومصادره وفي الأخير توصلنا الى طرق علاج القلق من عدة نواحي سواء كانت علاج نفسي او اجتماعي او إسلامي، كما تحدثنا في الأخير عن اهم النظريات المفسرة للقلق.

الفصل الثاني : كرة القدم

- 1- تعريف كرة القدم.
- 2- تاريخ ظهور و إنتشار لعبة كرة القدم.
- 3- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
- 4- قواعد كرة القدم.
- 5- قوانين كرة القدم.
- 6- طرق اللعب في كرة القدم.
- 7- شعبية كرة القدم و تطورها في الجزائر.
- 8- الكرة الجزائرية في أزمة.

خلاصة

1- تعريف كرة القدم :

1-1 التعريف اللغوي :

كرة القدم Football : هي كلمة لاتينية، و تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون "الفوتبول" ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية أمل كرة القدم التي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER .

2-1 التعريف الإصطلاحي :

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 10 لاعبين و حارس مرمى و يشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أخذهم في وسط الميدان و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية و حكم احتياط رابع.¹

و قد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات و اللقاءات المنظمة. و تلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، فوق أرضية ملعب في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، و يتم تحريك الكرة بالأقدام و لا يسمح إلا حارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، و تدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة و أي خرق لقوانين اللعب فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف لعقوبة.

2- تاريخ ظهور و انتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق على كرة القدم أسماء و ألقاب كثيرة و من استقراننا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS و كان الرومان يلقبونها " هاربرستروم".

و لقد درات في انجلترا منافسات تاريخية بيت العلماء المؤرخين كان الغرض منها رسم صورة واضحة عن لعبة كرة القدم.²

كما يذهب بعض المؤرخين عن هذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث و الرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين و بالتحديد في الفترة ما بين 206 قبل الميلاد و سنة 250 قبل الميلاد، كما وردت في أحد صادر التاريخ الصيني أنها ذكرت باسم "TSU TCHOU" بمعنى

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مسنغانم، 1991، ص21..

² . إبراهيم عالم، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، ط1، مصر، 1912، ص12- 3 .

ركل الكرة، و كل ما يعرف عنها أنها كانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزيد إرتفاعهما عن 30 قدما و بينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقداره 1 قدم و كان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.¹

و يتبارى أفضل الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، و كانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر و لم تكن بالقوة و الشدة التي عليها الآن و كان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه و الزهور و القبعات له.

و في إيطاليا عرفت كرة القدم باسم "CALCIO" " كالمشيو" و كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، الاول في أول يوم أحد من شهر مايو و الثاني في 24 من يونيو نسبة لعيد "سان جون" وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد، و كانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" و الثاني باسم "روسي" و يضم كل فريق 21 لاعب يلعبون في "بياترا" و كان المرمى عرض الملعب كله و كان اللعب خشن و الملعب كله مغطى بالرمل. و يجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنماركيين الغزاة و الركل برأس القائد الدنماركي.²

و بدأت الخلافات و المناوشات حول ملامح كرة القدم، إلى أن تم الإتفاق سنة 1830 على أن تكون هناك لعبتين الأولى باسم "سوكو" و الثانية باسم "جيينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية 26 اكتوبر 1863.

و عاد "جايلز" أستاذ في جامعة أكسفورد و ذكر أن أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، و لكن إتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، و إنما ترجمها الأستاذ بهذا الإسم قائلا بأن "الكرة كانت مستديرة، مصنوعة من ثمانية أجزاء من الجلم محشوة من الشعر و لم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد" هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخون، و ذهب المؤرخون البريطانيون بالقول، أن كرة القدم من أفكارهم و استدلوا على ذلك بواقعة تاريخية و هي أنهم لما قتلوا القائد الدانماركي الذي احتل بلادهم، داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة و صار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الإنتقام و اعتبروا هذا فجر ظهور اللعبة.³

و حول انتشار هذه اللعبة، قامت بريطانيا البلد الأم بنشر اللعبة عند جارتها إيرلندا و في 1831م، بدأت "إيرلندا" توفد فريقا منها إلى الو.م.أ، و هكذا انتشرت هناك، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا و هكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882م.

¹. مختار سالم، كرة القدم لعبة المالبيين، مكتبة المعارف، ط0، بيروت، 1991، ص10.

². حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العم لممالبيين، ط0، بيروت، 1914، ص11.

3. Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, edition2, Alger, 1980, p18.

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن البعض أطلقوا عليها لقب "عجوز الإستعمار"، و لكثرة مستعمراتها سهل نقل لعبة كرة القدم إليها و الإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم، و هكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها و بمرور الزمن تم وضع قانون و تشريعات، و تشكيلات إدارية و فنية لنقلها إلى أوضاعها الصحيحة.¹

3- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر(المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، و مع ذلك عرفت هذه القواعد عدة تعديلات، و لكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قانون لكرة القدم إلى 3 مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، و هذه المبادئ هي²:

- المساواة :

إن هذه اللعبة تمنح لممارسيها فرص متساوية لكي يقوموا بعرض مهاراتهم الفردية دون التعرض للضرب أو الدفع أو المسك و هي مخالفات يعاقب عليها القانون.

- السلامة :

و تعتبر روحا للعبة و بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود الماضية فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة و صحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و أرشيتها و تجهيزهم بملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك مجالا واسعا للمهارات.

- التسلية :

و هي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرفون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

¹. إبراهيم عالم، مرجع سابق، ص10.

². مختار سالم، مرجع سابق، ص15.

4- قواعد كرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها قواعد متعددة و التي تعتمد على إتقانها في اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده لقواعد اللعبة، أي فريق كرة قدم ناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة و يقوم بالتمرير بدقة و في توقيت سليم و يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في القيام بعمل جماعي منسق و تقسم قواعد كرة القدم إلى : إستقبال الكرة- المراوغة بالكرة- الهجوم- رمية التماس- ضرب الكرة- لعب الكرة بالرأس- حراسة المرمى.¹

5- قوانين كرة القدم :

لقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد عددها سبعة عشر مادة و سنتطرق إليها بالتفصيل²:

القانون الأول : الملعب "الميدان"

طوله من (90م إلى 120م) و عرضه من (45م إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110م) و عرضه بين (64 و 75 متر).

يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل، و يكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12 سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط، يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9.15م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى و منطقة الجزاء على النحو التالي :

منطقة المرمى : تحدد عند نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5.5م) من الحافة الداخلية لكل قائم ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.

منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند نهايتي ميدان اللعب كما يلي :

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (16.5م) و يمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى، و داخل منطقة الجزاء توضع علامة على بعد (11م) من نقطة المنتصف بين القائمين، و يرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء و نصف قطرها

¹ حسن عبد الجواد، المبادئ الأساسية للألعاباالعدادية لكرة القدم، دار العم لماليين، ط4، بيروت، 1991، ص01-01.
² مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مركز الكتاب لمنشر، ط0، القاهرة، 1999، ص11.

(9.15م)، كما يحدد الملعب بأربع قوائم توضع في زواياه و ارتفاعها (1.5م) على الأقل برأس غير مدببة و راية و ترسم ربع دائرة نصف قطرها (1م) من قائم راية الركنية.

القانون الثاني : الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة و مصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71.3 سم و لا يقل عن 68.2 سم، وزنها عند بداية المباراة لا يزيد عن 440 غ و لا يقل عن 400غ، و شغل الهواء داخلها عند مستوى السطح البحر يكون مساويا ل 0.6 إلى 1.1 ضغط.

القانون الثالث : عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب و يكون أحدهم حارسا للمرمى و يحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين و الحكم، و يمكن تعويض حارس المرمى من أحد رفاقه أثناء اللعب و يجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق و في حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي يطرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء و لكن في حالة طرد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين.

القانون الرابع : معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه و على الآخرين و المعدات الأساسية للاعب هي : قميص، تبان "سروال قصير أو شورت"، جوارب و أحذية.

واقى الساقين و الذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب و يكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط، بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.¹

القانون الخامس : الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم و هو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة و يتخذ القرارات في كل الحالات و قراراته غير قابلة للنقاش، و هو الوحيد الذي يحتسب وقت اللقاء، كما يمكنه إيقاف اللقاء إذا وجد أن صلاحيته و سلطاته بدأت تضعف، و له الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد، و سمح أو يمنع أي أحد من الدخول إلى الميدان و هو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصاب، كما يجب أن يتأكد من هوية اللاعبين، و لا يتركهم يلعبون في حالة إذا ما كانت هوية غير موثقة بالوثائق الرسمية و يراقب اللعب و يسهر على سلامة اللاعبين، يقرر شرعية الأهداف و يحترم الأولويات الأفضلية، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها.²

مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص11-2 .
مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص11.

القانون السادس : الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، و بدونهما لا يمكن لعب اللقاء و تكمن مهمتها في إعلان خروج الكرة كلية، و أي فريق له الحق في ركلة ركنية، ركلة مرمى أو رمية تماس، كما يعلنان عن تواجد اللاعب في موقف التسلل و هما اللذان يطالبان بالتبديل من الحكم الرئيسي إذا ما لاحظا حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي.

القانون السابع : مدة المباراة

تقسم المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة و تختلف مدة المباراة حسب الصنف و الجنس، و بين الفترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم تعويض الوقت الضائع في أي شوط من شوطي المباراة نتيجة حدوث الاستبدال و إصابة اللاعبين و نقلهم إلى خارج الملعب أو تضييعهم للوقت و غيرها، و هذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت و هذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل و الذي يسمى بالوقت الإضافي و يقسم إلى شوطين كل شوط فيه 15 دقيقة و لا تكون استراحة ما بين الشوطين.¹

القانون الثامن : بدء و استئناف اللعب

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة نقود و الفريق الذي يكتسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، و ضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9.15م من الكرة و التي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية و لا تتم هذه الضربة إلا إذا توفرت الشروط الآتية :

- تواجد لاعبي كل من فريق في نصف ملعبهم.
- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.
- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.
- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها آخر.
- و لو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتاليتين تحتسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق الخصم من مكان إرتكاب المخالفة.²

¹. نفس المرجع ، ص211 .

². مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص11.

و عند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم استئنافها و ذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين في المكان الذي توقفت فيه اللعبة و لا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

القانون التاسع : الكرة في الملعب و خارج الملعب :

تكون الكرة في الملعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الزاوية الركنية و تبقى داخل الملعب و تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء و عندها يوقف الحكم اللعب.

القانون العاشر : طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمتين و تحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف.

القانون الحادي عشر : التسلل

التسلل هو تواجد اللعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم و تكون الكرة في هذا الوقت مرسلة لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلل.¹

القانون الثاني عشر : الأخطاء و سوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني و لا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون متعمداً، و يختلف نوع العقوبة حسب نوع الخطأ و يمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية و تقنية على حسب حجم الخطأ و حسب الكرة إذا كان ضمن اللعب أو خارج اللعب.

القانون الثالث عشر : الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة و في الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة إذا ركلت الكرة داخل مرمى الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما في حالة الركلة الحرة غير المباشرة فيحتسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى.

و في كلا الحالتين فإنها تصبح في الملعب فور ركلها أو تحركها، و على اللاعبين أن يقفوا بصورة

¹.مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص 19.

إجبارية على المسافة المقدره لذلك أي على بعد 9.15 م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعدا تنفيذها، و إذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحتسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.¹

القانون الرابع عشر : ضربة الجزاء

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة الجزاء و الكرة في الملعب، و يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء و تقذف الكرة في ضربة الجزاء من المكان المخصص لذلك، و يمتد الوقت لأخذ ركلة الجزاء عند نهاية كل شرط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي

القانون الخامس عشر : رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط و في أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لاعب لمس الكرة، يجب على الرامي لحظة رمي الكرة أن يواجه الملعب و أن يكون جزء من كتلة قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرمي كلتا يديه و أن يرمي الكرة من خلف و فوق رأسه، تعتبر الكرة في الملعب فور دخولها الملعب و لكن لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية التماس.²

القانون السادس عشر : ركلة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض و يكون آخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة إلى الملعب إلى خارج منطقة الجزاء، من نقطة داخل منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الكرة الخارجة للملعب، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب و إذا لم تركل الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة.³

¹ . نفس المرجع، ص20.

² مصطفي كامل محمود، مرجع سابق، ص21.

القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض و يكون آخر من لعبها لاعب الفريق المدافع، فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة بكاملها في ربع الدائرة لأقرب قائم راية الركنية و يجب تحريكه ثم تركل من هذا الوضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الإقتراب (تخطي) مسافة أقل من 10 ياردات (9.15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

6- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية و لذلك فإن جميع قدرات اللاعبين و مهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد و هو المصلحة العامة للفريق، و لابد أن تتناسب طريقة لعب الفريق مع اللياقة البدنية و المستوى الفني و الكفاءة الفردية لجميع اللاعبين و من بين هذه الطرق نذكر ما يلي¹:

- طريقة 3-3-4
- طريقة 2-4-4
- طريقة 2-5-3
- طريقة 3-4-3
- طريقة 1-4-5
- طريقة 1-3-2-4

7- شعبية كرة القدم و تطورها في الجزائر :

شعبية كرة القدم :

إن كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو في شاشات التلفزيون أو سماع التعليق في المذياع.

و تعتبر كرة القدم من بين أكثر الألعاب شعبية و قل ما تجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها و قد ذكر السيد "جون ريمي" الرئيس السابق للإتحادية الدولية لكرة القدم مازحا: "إن الشمس لا تغرب أبدا عن امبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة فهي تجذب الصغار و الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها و بالرغم من ظهور عدة ألعاب في

¹مفتى إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1991، ص 024-021.

السنوات الأخيرة نالت الكثير من الإعجاب و التشجيع فقد بقيت كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية. و لم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية و انتشار و كانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأوروغواي و البرازيل و الباراغواي في مسابقة كأس العالم سنة 1930 قوى يشار إلى خطورتها من حيث الشعبية ذلك لان غرام شبابها باللعبة بلغد الجنون و من المعروف أن الأوروغواي فازت بكأس العالم مرتين و لعلك تتدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة، حيث نتطلع على البيانات و الإحصائيات الآتية لسنة 1992.

- الأوروغواي مساحتها 18000 كم²، أي ثلث مساحة فرنسا، سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.
- الباراغواي مساحتها 17000 كم²، عدد سكانها 1.5 مليون نسمة، فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب. و من هذا يتضح أن نسبة كبيرة من سكان البلدين يلعبون كرة القدم.¹

2-7 تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي كان يعيشها الشعب الجزائري تحت الإحتلال الفرنسي و الذي كان محتكرا لكل الميادين و منها ميدان الرياضة و بالخصوص رياضة كرة القدم و التي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر يعود إلى عام 1962 مباشرة بعد الإستقلال حيث اكتسب شعبية كبيرة لا نظير لها و يقسم المختصون كرة القدم الجزائرية إلى 3 مراحل :

- المرحلة الأولى (1895-1962)

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 و هذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" تحت إسم "طليلة الهواء الطلق" و في يوم 07 أوت 1921 ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" و ألوانها الأخضر و الأحمر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي أسس قبل 1921، في ظل غياب تاريخ بدايته، و بعدها تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي للبلدية و الإتحاد الإسلامي للجزائر.

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الإنضمام لصد الإستعمار، كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك، و لكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تلعب تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة "مولودية الجزائر" و فريق "سانت أوجين" بولوغين حاليا، و التي على أثرها أعتقل الكثير في سنة 1956. وفي سنة 1958 كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين.

¹. إبراهيم عالم، مرجع سابق، ص04.

- المرحلة الثانية (1962-1976) :

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" و قد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية : الوداد البيضاوي المغربي، الترجي التونسي، إتحاد طرابلس الليبي. و نظمت أول اس جمهورية سنة 1963 و فاز بها "وفاق سطيف" و كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري و انتهت لصالح الجزائر 1-2، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام تونس سنة 1964، أما على صعيد الأندية الجزائرية فكان لفريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها بكأس إفريقيا للأندية البطة.¹

- المرحلة الثالثة (1976 إلى يومنا هذا) :

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي و تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن و مباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي و بموافقة الإتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة إلى إنشاء الملاعب و تقديم المساعدات المادية و المعنوية، و كذا التمويل السريع للأندية في بلادنا، إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونطراك حيث تحولت إلى إسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة، صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد مكون من عصاد، بلومي، ماجر، فرقاني. أما عن نتائج هذا الإصلاح فقد ظهرت سنة بعد ذلك فنال المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978، كما لعب المنتخب الوطني نهائي كأس إفريقيا بنيجيريا سنة 1980، وصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، و تواصلت الإنتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الوطني الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا و سنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 1-2 و في سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد إنتصاره على نيجيريا في اللقاء النهائي 0-1. و في سنة 2010 تأهل الفريق الوطني لنهائيات كأس العلم التي أقيمت في جنوب إفريقيا و ذلك بعد إجراء مقابلة فاصلة ضد المنتخب المصري بقيادة المدرب رايح سعدان. أما على صعيد الأندية ترجمت بنتائج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976، وكذا فريق وفاق سطيف و فوزه بكأس الأندية سنة 1988 و الكأس الأفروآسيوية سنة 1989، و كذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية سنة 1981 و 1990 و كذا بالكأس الممتازة سنة 1983 و ثلاث كؤوس للكونفدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2001، 2000، 2002 و كأس الكؤوس سنة 1995. أما على الصعيد العربي فلا نجد سوى الفيل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران تحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 2001 أما فريق و داد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1999م وكذا وفاق سطيف الذي تحصل على الكأسين العربيين المتتاليين سنة 2007، 2008. و بهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية.

¹ لحسن بلحسين، ملحمة كرة القدم الجزائرية، دار الحبر، ط1، الجزائر، 2012، ص501.

8- الكرة الجزائرية في أزمة :

إن الكرة الجزائرية فترة 1991-2007 عرفت تدهورا كبيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي و القاري حيث ظهر المنتخب في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنگال بمستوى متواضع و الخروج بالإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 و كان السبب إداري حيث تم إدراج اللاعب "كاروف" في المقابلة ضد السنغال و هو معاقب من طرف الكاف يوم 1993/01/10.

علاوة على ذلك خروج المنتخب من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث إهزيمات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو و الكاميرون تليها خروجها من الدور الأول في دورة غانا و نيجيريا سنة 2000 التي أقيمت في مالي و كانت النتائج مثل سابقتها حيث لم يتأهل الخضر لنهائيات كأس العالم بكوريا و اليابان سنة 2002 و في دورة تونس 2004 الإقصاء من الدور الربع نهائي أمام منتخب المغرب و أقصي كذلك من دورة 2006 بمصر و 2008 بغانا ثم يحقق نتائج طيبة في دورة 2010 بأنغولا بوصوله للدور النصف النهائي و خسارته أمام حامل اللقب مصر.

- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية²:

- 1917 : فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921 : ميلاد أول فريق جزائري (مولودية الجزائر).
- 1958 : تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962 : تكوين الفيدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
- 1963 : تنظيم أول بطولة و كأس حيث فاز إتحاد العاصمة بالبطولة و وفاق سطيف بكأس الجمهورية.
- 1967 : أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإيثيوبيا و ألعاب البحر المتوسط.
- 1975 : أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط.
- 1976 : أول كأس الأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980 : أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1982 : أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990 : فوز الفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997 : أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1999 : أول تتويج لفريق و داد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000 : أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.

¹. حسان جابر، كرة القدم، دار اليوسف للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2005، ص99.

². حسان جابر، مرجع سابق، ص91.

خلاصة

إن تطور لعبة كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغير في بعض القوانين و لكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغير. و عموما فإن الرياضة "كرة القدم" أصبحت أكثر شعبية في العالم و هذا ما جعل الدول و الشركات العالمية تهتم بها أكثر من أي رياضة أخرى.

الفصل الثالث : المنافسة الرياضية

تمهيد

- 1- تعريف المنافسة الرياضية.
- 2- طبيعة المنافسة الرياضية.
- 3- المنافسة الرياضية كعملية.
- 4- أنواع المنافسة الرياضية.
- 5- أوجه الإختلاف بين المنافسة و التدريب.
- 6- إيجابيات المنافسة الرياضية.
- 7- سلبيات المنافسة الرياضية

خلاصة

تمهيد

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته و خصائصه، و ذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، لتحقيق ذلك يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين و أحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري و هام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي، و لا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي العيش بدونها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي من ناحية، و من ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير و تنمية مستوى اللاعبين.

و لهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية و خصائصها و كذا القوانين التي تضبطها.

1- تعريف المنافسة الرياضية :

1-1- **التنافس لغة** : يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق و تسارع من أجل بلوغ هدف معين.¹

1-2- **اصطلاحا** : يعني التنافس كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، و قد يكون الفرد و الجماعات على وعي بهذا التنافس و قد لا يكونون، و هم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من إشباعات و ليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، و عندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس و من يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية.²

و كلمة المنافسة لاتينية و تعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص على نفس المنصب و نفس المنفعة و حسب كتاب "روبار" الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، و يأتي ما انفق عليه ليكمل هذا التعريف بقوله "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة في إطار أو نمط استعداد معروفة و ثابتة".³

كما هناك عدة تعاريف أخرى لمفهوم المنافسة من بينها :

التعريف الذي قدمه "مورتندويتش" 1969 و الذي أشار فيه إلى المنافسة بصفة عامة على أنها "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المتنافسين و هذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف من مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وكذا التعريف كان أساء للمقارنة بين عمليتي المنافسة و التعاون على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، يقصد به أن المشاركون يقتسمون المكافآت بصورة متساوية طبق لإسهامات كل فرد و ليس هو الحال في المنافسة.⁴

¹ حسين عمر، لسان العرب، مركز التميز لعموم الإدارة والحسب، المجلد 1، ط 1، الع ارق، 1991، ص 13.

² محمد مصطفى الشعيبي، د ا رسات في عمم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 0221، ص 10 .

³ METVIEN, T.P. Spectes fondamentaux de l'entraînement, édition Vigot, 1983, P13

⁴ محمد حسن علاوي، عمم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 0220، ص 01.

2- طبيعة المنافسة الرياضية :

المنافسة الرياضية أي كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس و اللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و اشتراطات التنافس بالرغم من عدم ضرورة إحرار نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق و تمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) إلى دقائق كما هو الحال في الجمباز و الغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم و التي تمتد إلى ساعات في بعض اللقاءات.¹

3- المنافسة الرياضية كعملية :

كما أشار "رايترمارتينز" 1994 إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية، فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب و المراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي".

و في ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، و هذا الشخص يكون بمقدوره المقارنة. و يلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتينز" يتجه نحو إعتبار أن المنافسة الرياضية موقف "إنجاز إجتماعي" نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

و قد أشار إلى وجود 4 مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية و هي² :

3-1- الموقف التنافسي الموضوعي :

و يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة، فحسب تعريف "مارتينز" للمنافسة الرياضية فإن هذا الموقف ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء لمستوى معين و وجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة و على ذلك ففي حالة توفر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

¹ محمود عبد الفتاح عثان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1991، ص400.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص30.

3-2- الموقف التنافسي الذاتي :

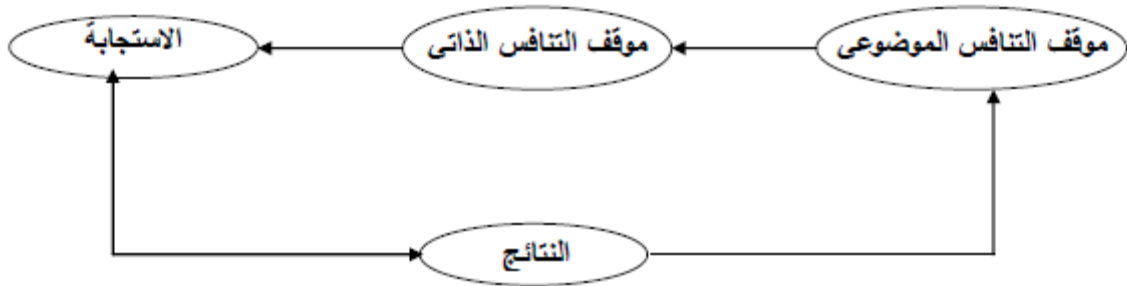
و يتضمن هذا الموقف إدراكات و تفسيرات و تقييمات اللاعب التنافسي الموضوعي و في هذه الحالة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة و مدى ثقته في نفسه، دافعيته، مدى أهمية المنافسة بالنسبة بالنفس، الشعور بالتوتر، القلق و الضيق أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

3-3- النتائج :

و هي المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة و التي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية و هي الفوز أو الهزيمة، و يرتبط الفوز و الهزيمة بمشاعر النجاح و الفشل و لكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

و مشاعر النجاح أو الفشل و غيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل اقوم بإحداث عملية تغذية راجعة Feed Back، نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي و الموقف التنافسي الذاتي، حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية و بالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. و الشكل الموالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقا لوجهة نظر "رايترمارتينز" 1987¹.

الشكل (1) : يمثل المنافسة الرياضية كعملية.



¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص31.

4- أنواع المنافسة الرياضية :

4-1- **المنافسة التمهيدية** : يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، و يعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-2- **المنافسة الإختبارية** : و تستخدم المنافسة الإختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي و دراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، و التعرف على نقاط الضعف و القوة، و دراسة تركيب النشاط التنافسي، و بناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-3- **المنافسة التجريبية** : يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، و بصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، و في هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة

4-4- **منافسات الإنتقاء**: يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين و تشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-5- **المنافسة الرئيسية** : يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن و يتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية¹.

5- أوجه الإختلاف بين المنافسة و التدريب :

تتصدر أوجه الإختلاف بين المنافسة و التدريب فيما يلي²:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة المعادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجون يفوق عددهم الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.

¹ أبو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان، مرجع سابق، ص25-26.

² ناهد رسن سكر، عمم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة لمنشر والتوزيع، ط1 ، الأردن، 2002 ، ص11.

- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.

6- إيجابيات المنافسة الرياضية :

يمكن تلخيص إيجابيات المنافسة الرياضية فيما يلي :

6-1- المنافسة هي اختيار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد :

تحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية و في ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة، ماهي إلا إختبار و تقييم لنتائج عمليات التدريب و الإعداد الرياضي المتعدد الأوجه¹.

6-2- المنافسة هي نوع من العمل التربوي :

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الإختبار و التقييم لعمليات التدريب الرياضي و الإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب، و لكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب أو الفريق العديد من المهارات و القدرات و السمات الخلقية و محاولة تطوير و تنمية مختلف السمات الإيجابية.

6-3- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية و الإجتماعية :

ففي المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق إحراز الفوز و تحقيق النجاح و تسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، و لا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب، مثل تحقيق الذات و الحصول على مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الإجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

6-4- تساهم المنافسة في ارتقاء الأجهزة الحيوية للاعب :

إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للإشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الإرتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي و الجهاز الدوري و الجهاز العصبي و غير ذلك من مختلف أجهزة الجسم و بالتالي الإرتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية و الوظائف المختلفة بأقصى قدر من

¹ مصطفى فهمي، التكيف النفسي، مكتبة القاهرة، ط1، مصر، 1988، ص 32.

الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في هذه التنمية الشاملة والمتزنة و المتكاملة لجميع الأجهزة و الوظائف الحيوية للاعب.

6-5- ترتبط المنافسة الرياضية بالإنفعالات المتعددة :

قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الإستجابات الإنفعالية التي تختلف في نوعيتها و شدتها و قوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية، فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الإنفعالية المتعددة و المتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح و الفشل و تعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة خلال المنافسات الرياضية المتعددة و قد تكون لهذه الجوانب الإنفعالية فائدتها، إذ أن الجهد الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية و ما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للإنفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للعب، و من ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الإنفعالية مضارها من حيث التأثير السلبي على سلوك و أداء اللاعب أو الفريق الرياضي¹.

6-6- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام أو التشجيع :

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام أو التشجيع و الإعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية و خاصة على المستوى القومي أو الدولي، و كثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة منها و ما يرتبط بذلك في تقدير و رعاية و تحفيز و خاصة في حالات النجاح و الفوز في هذه المنافسات الرياضية.

6-7- المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين :

تتميز المنافسات الرياضية بحوثها في حضور الجماهير المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا و الذي قد يقدر بما يقارب مائة ألف مشاهد و يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين و المدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الإعتبار و لا يخفى علينا ما لهذا الإعتبار من عبء واضح يقع على كاهل اللاعب الرياضي.

6-8- تجري المنافسات طبقا لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها :

تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها و التي تحدد الأسس و القواعد المختلفة للجوانب الفنية و التنظيمية لأنواع النشاط و سلوك اللاعبين و بذلك تجبر اللاعبين و الفرق

¹ مصطفى فهمي، مرجع سابق، ص34.

الرياضية على احترامها و العمل بمقتضاها و من ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة و التنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية.

تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات :

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول و ما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الإقتصادي العام.

7- سلبيات المنافسة الرياضية :

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

كما ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون فيها سوى السباق الجنوني لتسجيل الأرقام و التفوق و الفوز و يتناسون أن الوصول إلى المستوى العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب، و يسعى إليها الجميع، و لكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الوحيد.

و قد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد و العدوان و الاضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو ما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم و مهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقتصرًا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني و صراع للوصول إلى الصدارة.

و فيما يلي سنعرض بعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية و خاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات و يمكن تلخيصها فيما يلي¹:

7-1- التطرف في اشتراك الشباب :

إن البالغين بل الأطفال أيضا يشتركون يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية و هذا التطور الطبيعي محبب، و لكن يجب أن يتجنب التطرف في التمرين و في الإشتراك في المسابقات و في الأهمية التي نعطيها للنتائج. فهذا التطرف قد يشكل تهديد لصحة الناشئ و الشباب و توازنهم النفسي.

¹ أسامة كامل راتب، فمق المنافسة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1991، ص125.

7-2- التوجيه الإجتماعي السيئ :

قد يتوقع الرياضيين أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم و حياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية و ما يجنونه من ورائها، و هذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطئ من الآخرين، و لكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية، و حتى إذا تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي و الدولي، و بالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف من الذين يعذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرين عن دراستهم أو تدريبهم المهني، ليدركوا أنهم اختاروا الطريق الخطأ و عرضوا مستقبلهم للخطر و الضياع.

7-3- تعاطي العقاقير :

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحظورة دوليا من الآفات التي تهدد المجتمع الرياضي، و تعد بمثابة غش يتنافس مع الروح الرياضية، و في الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية و اللجنة الأولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دوليا و التي تستهدف الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من أجل الإبقاء على أمانة التنافس و الحفاظ على القيم التربوية و الفوائد النفسية للرياضة.

7-4- العدوان و العنف :

يرى المؤرخون في المجال الرياضي أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العنف و العدوان ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز، و كانت المنافسات قديما أو بالمعنى الأصح كانت المذابح قديما تتميز بالقسوة و الدموية، كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة. و في العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة و أصبحت بها قوانينها و لوائحها و أنظمتها و مؤسساتها التي تحاول الحد من مظاهر العدوان، و العنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية، و ينبغي هنا أن نفرق بين نوعين من العدوان و العنف في مجال المنافسة الرياضية و هما¹:

العدوان و العنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب، العدوان و العنف بين المتفرجين أو المشاهدين للمنافسة الرياضية داخل المدرجات أو خارجها، و هناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان و العنف نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص127.

7-5- مشكلة الهوية و الإحتراف :

تتطلب رياضة المنافسة تضحيات كبيرة، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية و تكريس جزء كبير من وقته للتدريب و الاشتراك في المباريات، ففي معظم المباريات لم يعد من الممكن عمليا للاعب الذي يود أن يبلغ قمته أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي و أسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين المالية لرياضة البطولة.

7-6- الاستثمار السياسي :

قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي و محاولة استخدام نتائج هذه المنافسات كحجة للصراعات الإيديولوجية أو الإقتصادية و محاولة لعملية "تسييس الرياضة" أي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الأولى سياسة لأن هناك مقولة لا تزال تتردد و يعتنقها البعض هي : "إن تحقيق الإنتصارات الرياضية في المنافسات العالمية أو الأولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة، كما أنه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين"¹.

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 37.

خلاصة

تلعب المنافسة الرياضية دورا كبيرا في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي في سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث تساهم في تحسين مختلف قدرات و مهارات الفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو الفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الإتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام هذه المنافسات و البطولات الرياضية.

و من خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدة أنواع و قوانين تضبطها.

الجانب

التطبيقي

الفصل الأول

طرق ومنهجية

البحث

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي بإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم و طبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمكان الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتهل على عينة البحث وكيفية إختيارها 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- المنهج المستخدم:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث منذ بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.¹

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين.²

2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة مع البحث".³

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق ولاية جيجل لكرة القدم "صنف أكابر" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينة اللاعبين وشملت على 40 لاعبا.

3- حدود الدراسة:

3-1- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى ناديين من ولاية جيجل للقسم الثاني هواة "صنف أكابر" وهما على التوالي:

- شباب جيجل.

- شباب حي موسى.

3-2- المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر مارس إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأولى (فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي

1- محمد أزهري السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص 42.

2- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 129، 130.

3- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، الجزائر، 2007، ص 334.

كان في شهري أفريل و ماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق السالفة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

3-3- المجال البشري: وتمثل 40 لاعب.

4- الشروط العلمية للأداة :

4-1- صدق الأداة :

صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه، كما يقصد بالصدق "شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، و وضوح فقرات ومفردات من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.¹

و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا إعطاء الاستمارة الإستبائية إلى الأستاذ ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي قدمها لنا، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفقنا عليها حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: وهو "القلق".

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

6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة :

حتى تكون نتائج الدراسة مستقلة عن أي متغيرات أخرى تم ضبط المتغيرات لأفراد عينة اللاعبين من حيث الجنس، السن.

الجنس: ذكور

متوسط السن: 25-30 سنة

1- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، ط1، 2002، ص167.

7- أدوات الدراسة:

7-1- الإستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي و تتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

7-2- الطريقة الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات و النتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد إعتدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لإستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.¹

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100$$

واعتمدنا نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها.

1- فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن، 2006، ص68.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة

وتحليل البيانات

عرض و مناقشة و تحليل البيانات :

لقد كانت هذه الدراسة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالإتصال باللاعبين و التوصل إلى معرفة آرائهم و وجهة نظرهم.

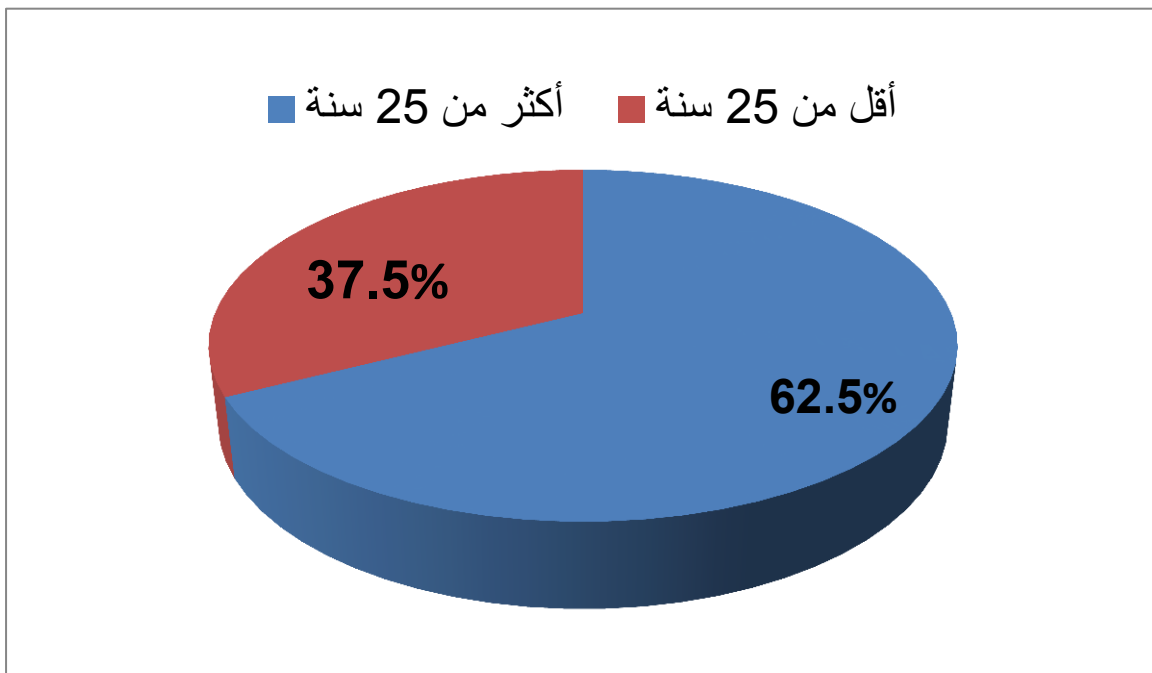
السؤال الأول : السن

الجدول رقم 01 : يمثل متوسط السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 25 سنة	15	37.5 %
أكثر من 25 سنة	25	62.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن معظم اللاعبين يبلغ عمرهم أكثر من 25 سنة حيث يمثلون نسبة 62.5 % من المجموع، بينما فئة أقل من 25 سنة تمثل نسبة 37.5%.
و منه نستنتج أن الفئة العمرية الغالبة للاعبين هي فئة أكثر من 25 سنة.

الشكل رقم 01 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 01.



السؤال الثاني: المستوى الدراسي

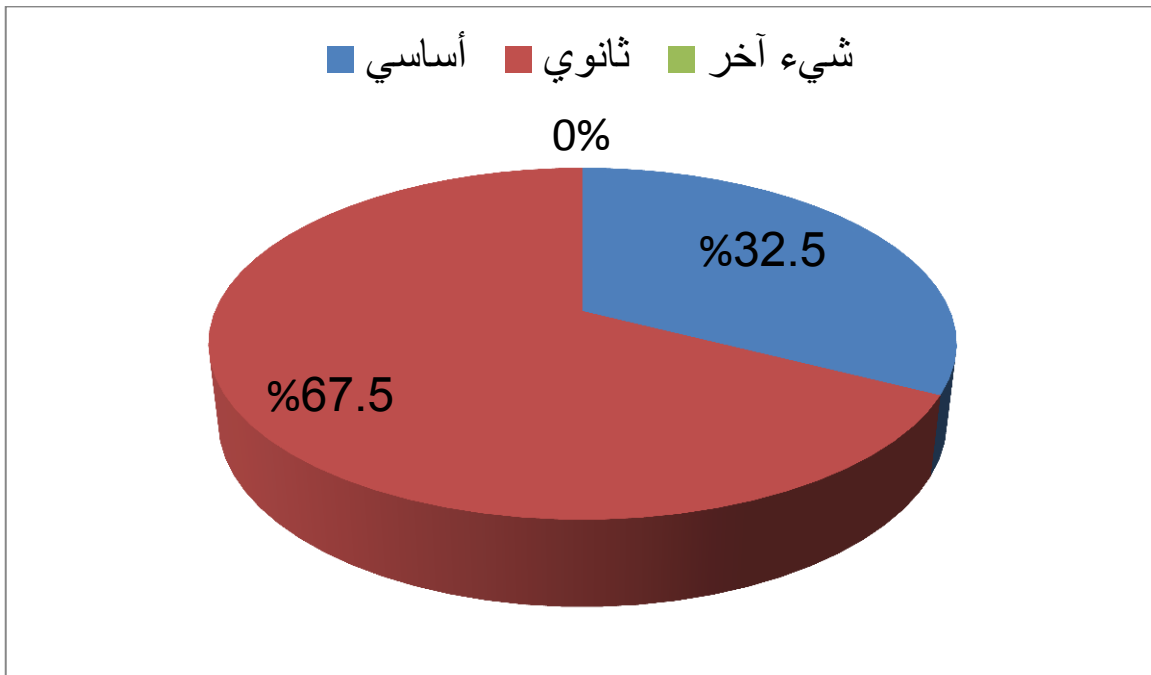
الجدول رقم 02 : يمثل المستوى الدراسي.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
أساسي	13	32.5 %
ثانوي	27	67.5 %
شيء آخر	00	00 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن 67.5 % من اللاعبين مستواهم ثانوي أما نسبة 32.5% فتمثل اللاعبين الذين لهم مستوى أساسي.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول و هو ثانوي.

الشكل رقم 02 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 02.



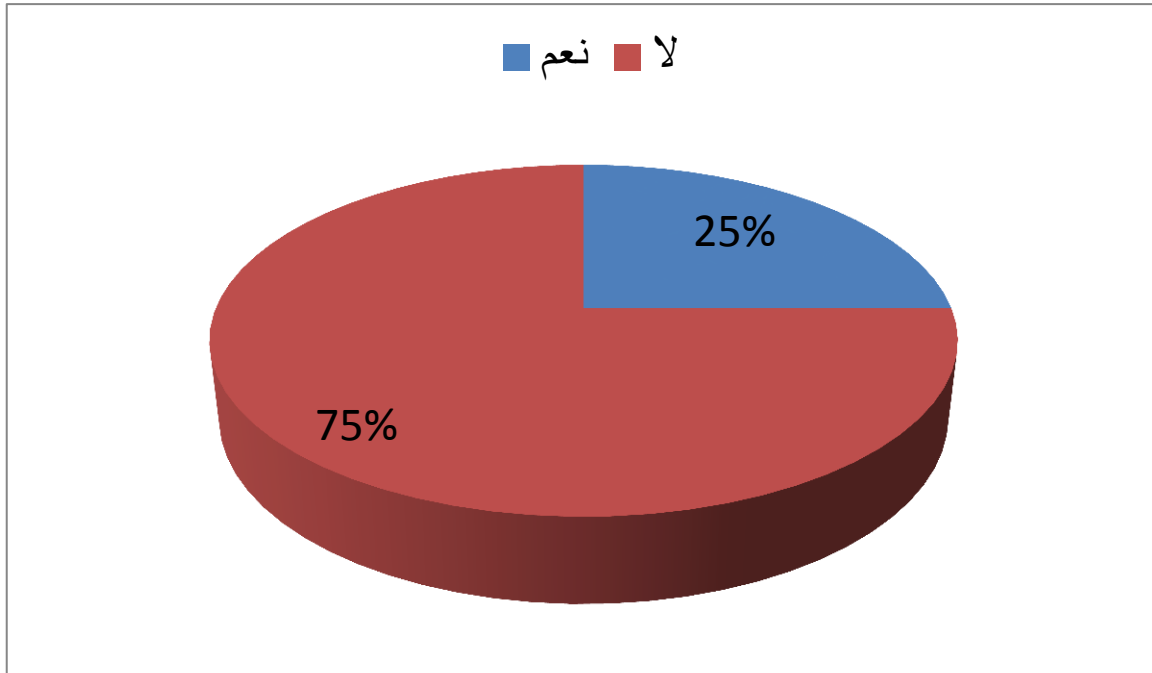
السؤال الثالث : هل تعطي أهمية للتحضير النفسي؟

الجدول رقم 03 : يمثل ما إذا يعطي اللاعبون أهمية للتحضير النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	25 %
لا	30	75 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن 75% من اللاعبين لا يعطون أهمية للتحضير النفسي أما نسبة 25% فتمثل اللاعبين الذين يعطون أهمية للتحضير النفسي. و منه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يعطون أهمية للتحضير النفسي.

الشكل رقم 03 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 03



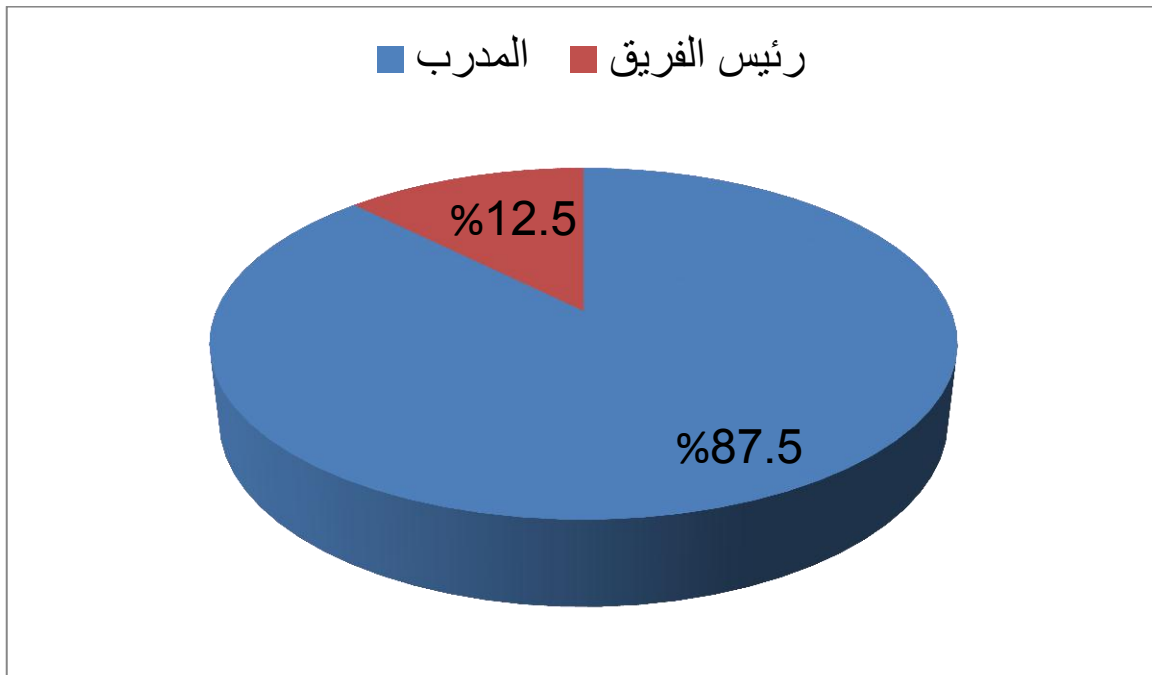
السؤال الرابع : إذا كان لديك مشاكل نفسية معينة من الذي يساعدك؟

الجدول رقم 04 : يمثل الأشخاص الذين يلجأ إليهم اللاعبين لطرح مشاكلهم النفسية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
المدرّب	35	87.5 %
رئيس الفريق	5	12.5 %
شيء آخر	00	00 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن 87.5% من اللاعبين يلجؤون إلى المدرّب من أجل طرح مشاكلهم النفسية، أما 12.5% فتمثل اللاعبين الذين يلجؤون إلى رئيس الفريق. و منه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يلجؤون إلى المدرّب من أجل طرح مشاكلهم النفسية.

الشكل رقم 04 : يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم 04



السؤال الخامس : هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

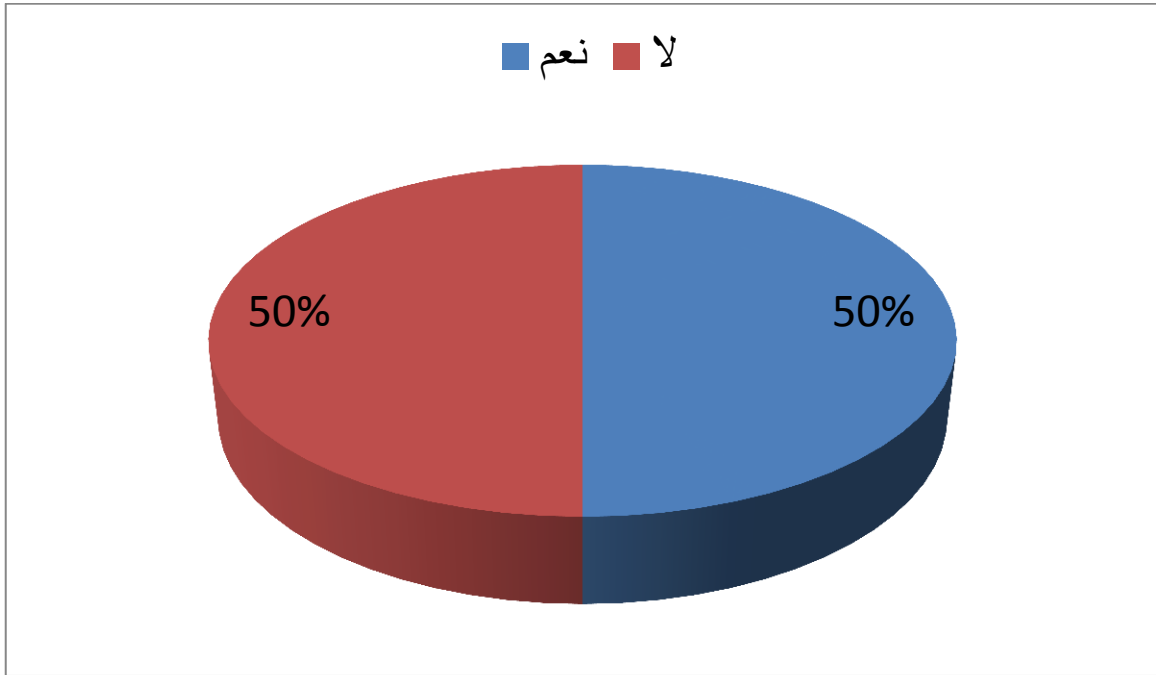
الجدول رقم 05 : يمثل اللاعبين الذين يحبون وجود الجمهور أثناء المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	50 %
لا	20	50 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن 50 % من اللاعبين يحبون اللعب أثناء الجمهور، و 50 % فتمثل اللاعبين الذين لا يحبون اللعب في وجود الجمهور.

ومنه نستنتج أن نصف اللاعبين يحب اللعب في وجود الجمهور و النصف الآخر لا يحب ذلك.

الشكل رقم 05 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 05



السؤال السادس : هل تشعر بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم؟

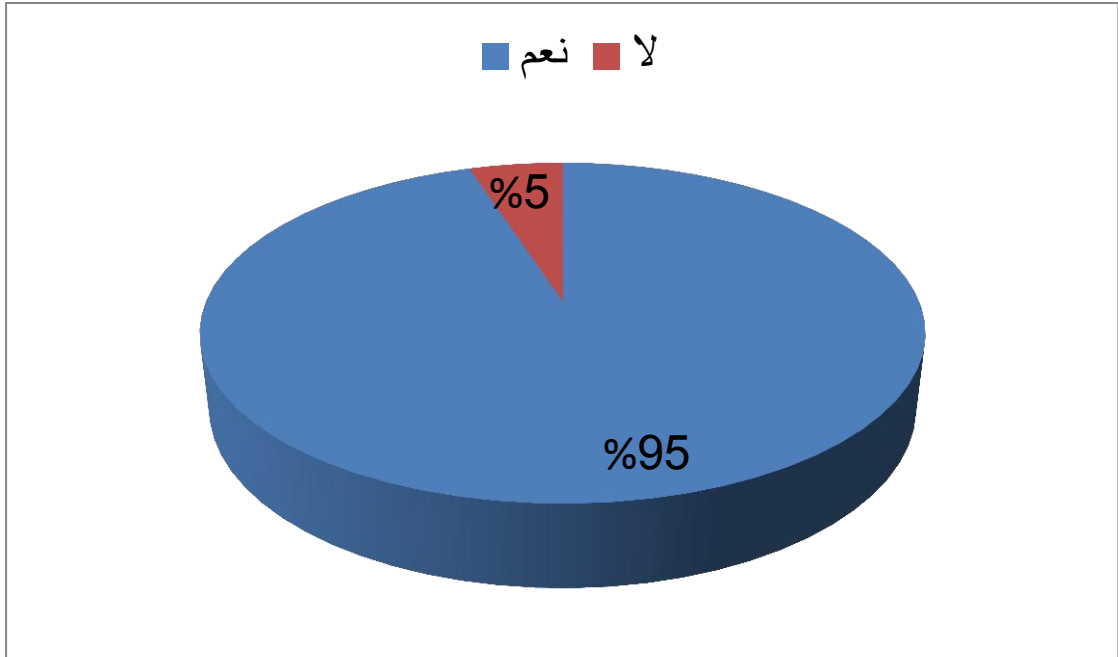
الجدول رقم 06 : يمثل اللاعبين الذين يشعرون بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	38	95 %
لا	2	5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن 95 % من اللاعبين يشعرون بالخوف و القلق أثناء وجود جمهور الخصم، أما 5% فتمثل اللاعبين الذين لا يشعرون بالخوف و القلق.

ومنه نستنتج أن تقريبا كل اللاعبين يشعرون بالخوف و القلق أثناء وجود جمهور الخصم.

الشكل رقم 06 : يبين تمثيلا للجدول رقم 06



السؤال السابع : هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

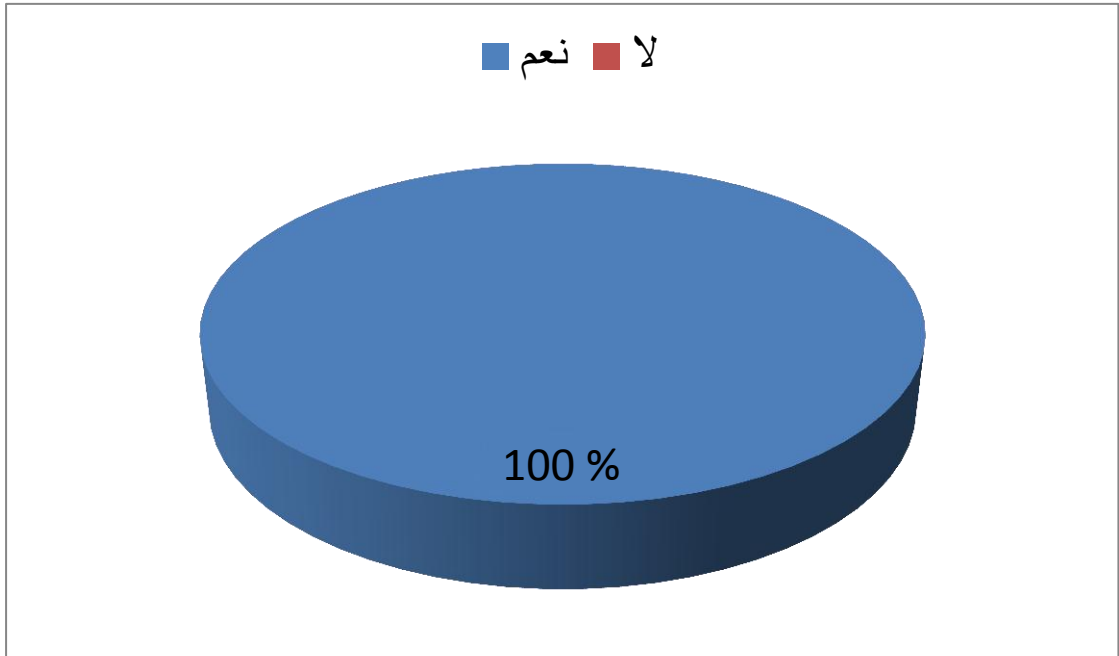
الجدول رقم 07 : يمثل اللاعبين الذين يواجهون تحدي المنافس.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	100 %
لا	00	00 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن 100% من اللاعبين يواجهون تحدي المنافس ، و منه 00 % لا يواجه تحدي المنافس.

ومنه نستنتج أن كل اللاعبين يواجهون تحدي المنافس.

الشكل رقم 07 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 07.



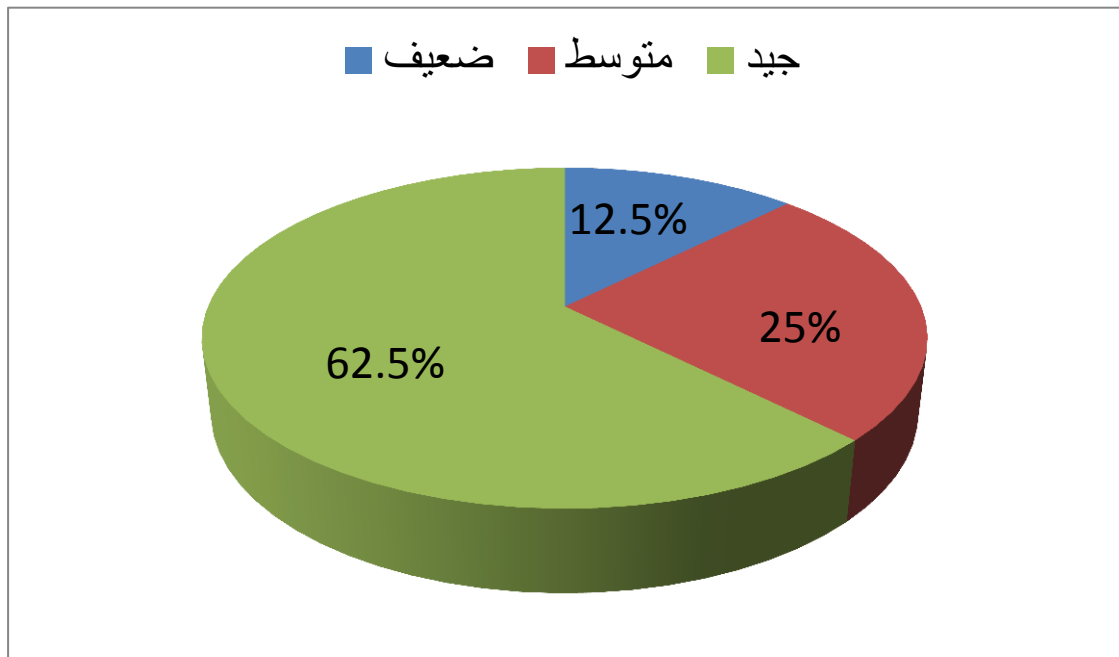
السؤال الثامن : عندما تسمع لصيحات و أهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟

الجدول رقم 08 : يمثل مستوى أداء اللاعبين عند سماعهم لصيحات و أهازيج الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ضعيف	5	12.5 %
متوسط	10	25 %
جيد	25	62.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن 62.5% من اللاعبين يكون أدائهم جيد عند سماع صيحات و أهازيج الجمهور، و 25% يكون أدائهم متوسط، أما 12.5% يكون أدائهم ضعيف. ومنه نستنتج أن أكثر من نصف اللاعبين يكون أدائهم في المنافسة جيد وذلك عند سماعهم لصيحات و أهازيج الجمهور.

الشكل رقم 08 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 08.



السؤال التاسع : هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جيدة؟

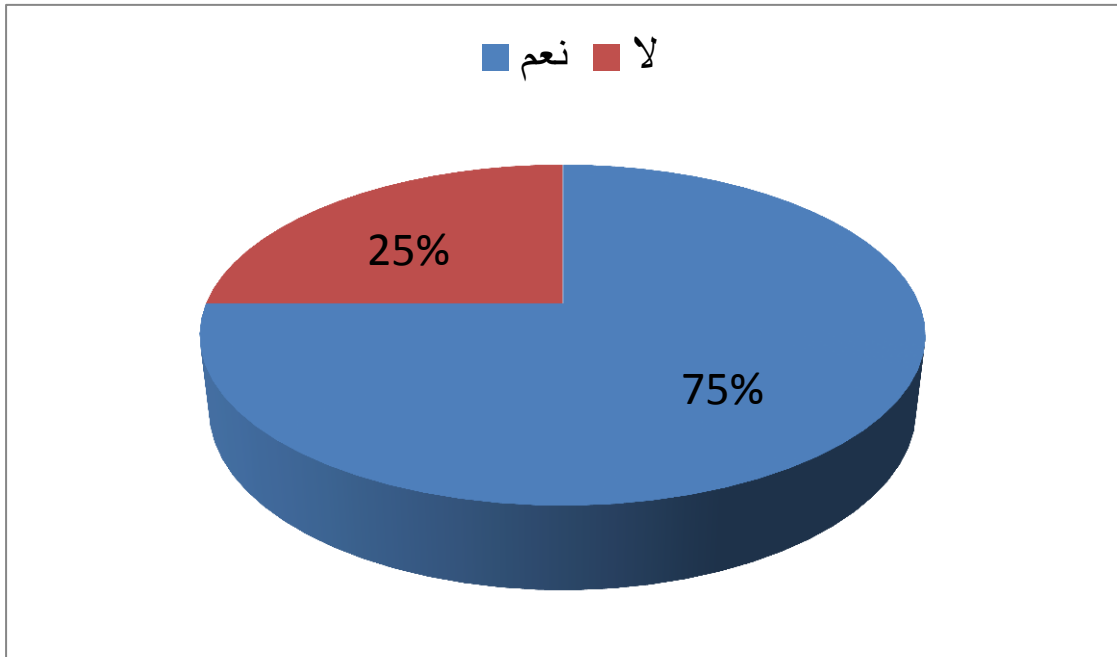
الجدول رقم 09 : يمثل إحساس اللاعبين بعدم التنافس بصورة جيدة في بعض المنافسات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	30	75 %
لا	10	25 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن 75% من اللاعبين يشعرون بتنافسهم غير الجيد في بعض المنافسات، أما 25% فتمثل اللاعبين الذين لا يحسون بعدم التنافس.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يبدو لهم في بعض المنافسات أنهم لا يتنافسون بصورة جيدة.

الشكل رقم 09 : يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم 09.



السؤال العاشر : هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

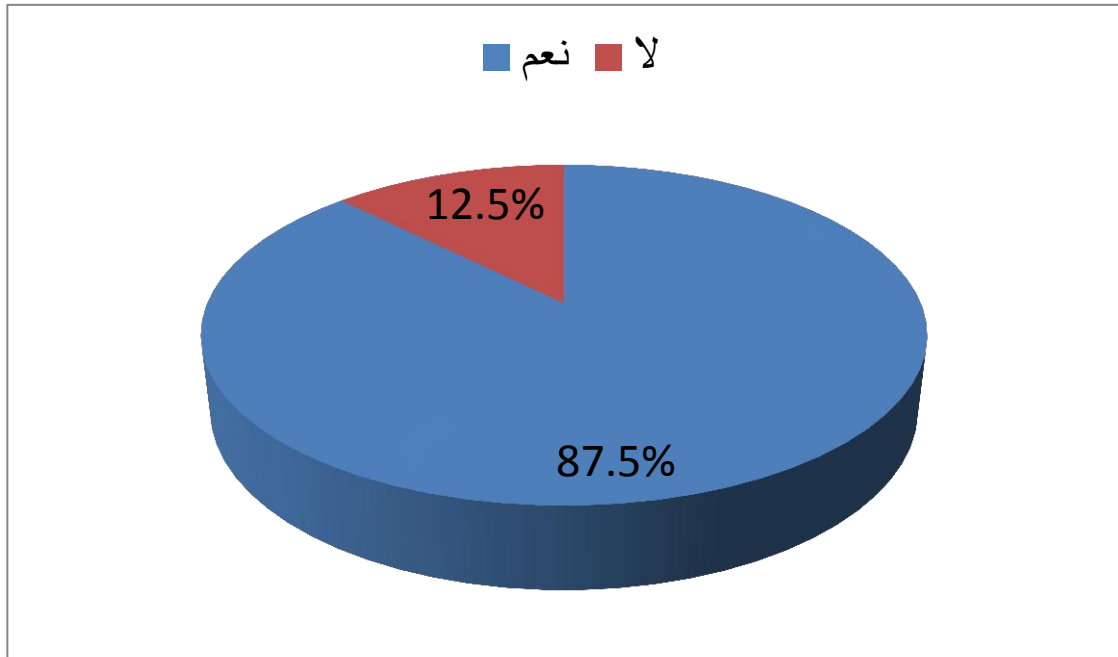
الجدول رقم 10 : يمثل علاقة نقص التحضير النفسي بالنتائج السلبية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
لا	35	87.5 %
نعم	5	12.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن 87.5% من اللاعبين يضمنون أن النتائج السلبية راجعة لأسباب أخرى غير نقص التحضير النفسي ، أما 12.5% فتمثل اللاعبين الذين يضمنون أن النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يضمنون أن النتائج السلبية راجعة لأسباب أخرى غير التحضير النفسي.

الشكل رقم 10 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 10



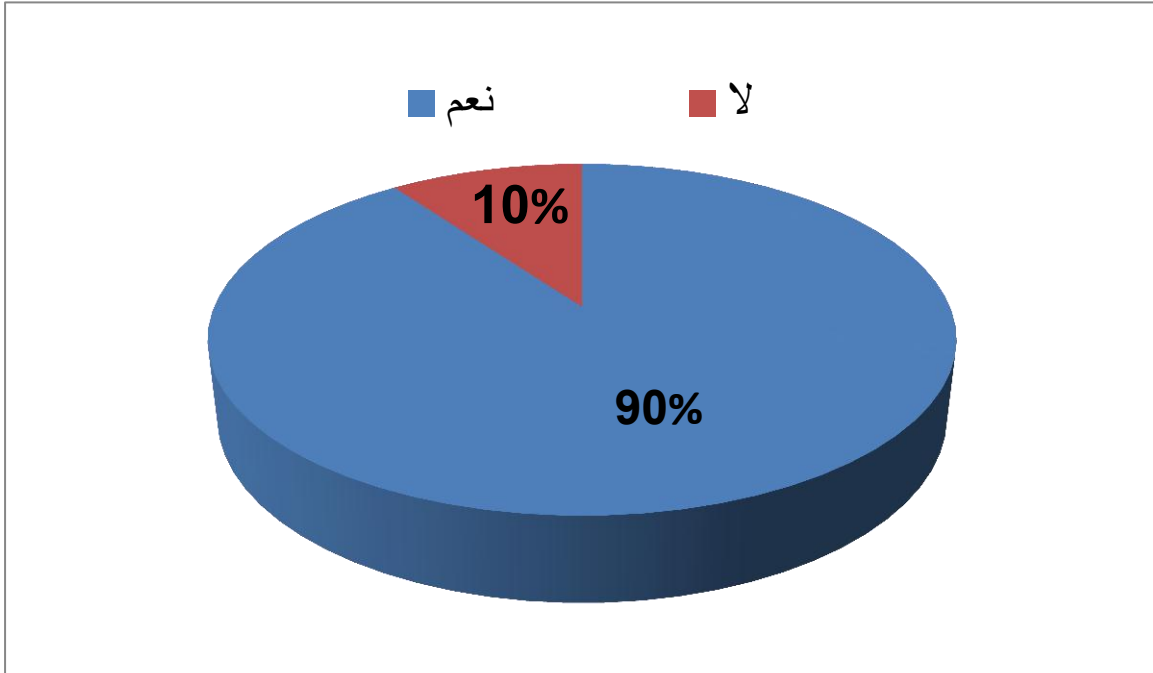
السؤال الحادي عشر : هل تخشى عدم رضا الجمهور على أدائك في المنافسة؟

الجدول رقم 11 : يمثل خشية اللاعبين من عدم رضا الجمهور على أدائهم في المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	36	90 %
لا	4	10 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن 90 % من اللاعبين يخشون عدم رضا الجمهور على أدائهم في المنافسة، أما 10% فتمثل اللاعبين الذين لا يخشون ذلك. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يخشون عدم رضا الجمهور.

الشكل رقم 11 : يبين تمثيلا لنسب الجدول 11.



السؤال الثاني عشر : هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

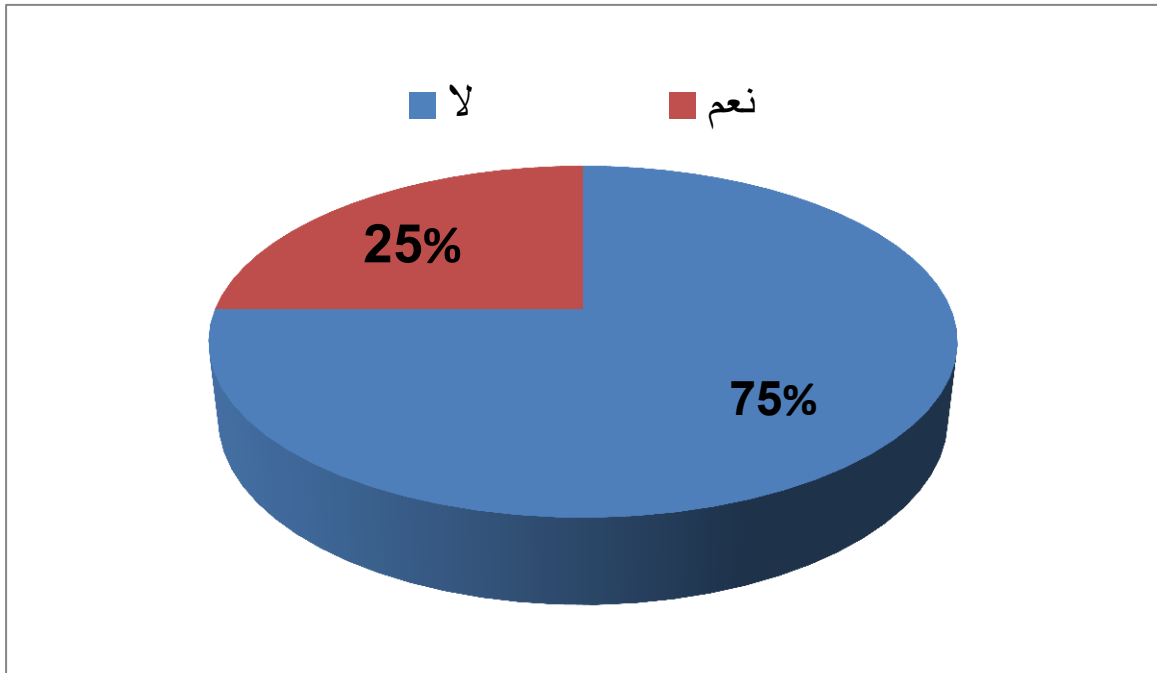
الجدول رقم 12 : يمثل تتبع الطبيب النفسي للحالات النفسية للاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	25 %
لا	30	75 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن 75% من اللاعبين أجابوا بأن الطبيب النفسي للفريق لا يتبع حالاتهم النفسية، أما 25% فأجابوا بالإيجاب في تتبع الطبيب النفسي لحالاتهم النفسية.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يتبع الطبيب النفسي لحالاتهم النفسية.

الشكل رقم 12 : يبين تمثيلاً لنسب الجدول 12.



السؤال الثالث عشر : هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أدائكم؟

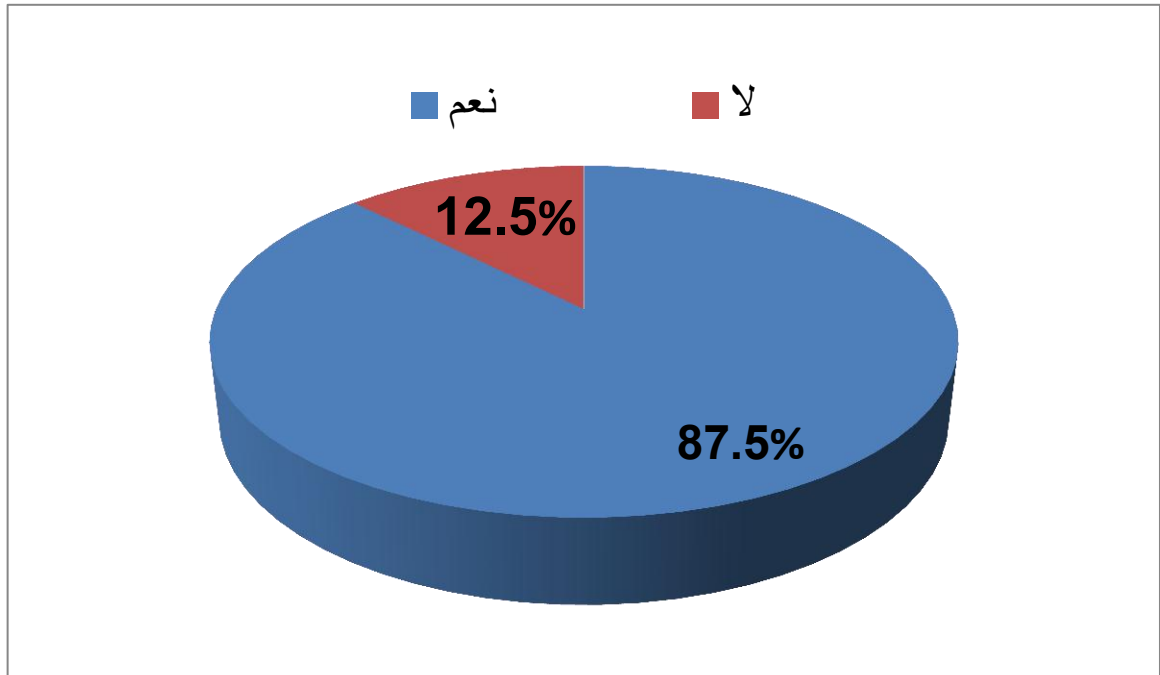
الجدول رقم 13 : يمثل تأثير ضغط مناصري الفريق الخصم على مستوى أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	35	87.5 %
لا	5	12.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن 87.5% من اللاعبين ينخفض مستوى أدائهم بسبب ضغط مناصري الفريق الخصم، أما 12.5% فتمثل اللاعبين الذين لا ينخفض مستوى أدائهم.

ومنه نستنتج أن ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء أغلبية اللاعبين.

الشكل رقم 13 : يبين تمثيلاً لنسب الجدول 13.



السؤال الرابع عشر : هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات و صيحات الجمهور؟

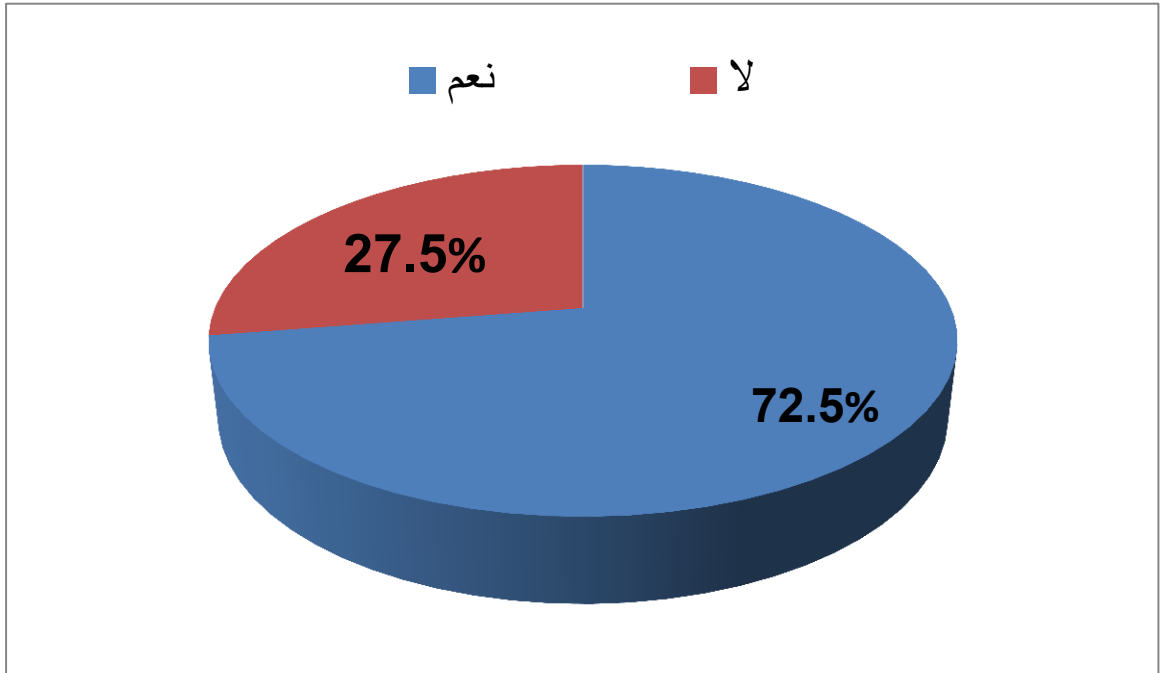
الجدول رقم 14 : يمثل علاقة هتافات و صيحات الجمهور مع إرتفاع مردود اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	29	72.5 %
لا	11	27.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن 72.5% من اللاعبين يرتفع مردودهم مع هتافات و صيحات الجمهور، أما 27.5% فتمثل اللاعبين الذي لا يرتفع مردودهم.

ومنه نستنتج إرتفاع مردود أغلبية اللاعبين مع صيحات و هتافات الجمهور.

الشكل رقم 14 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 14.



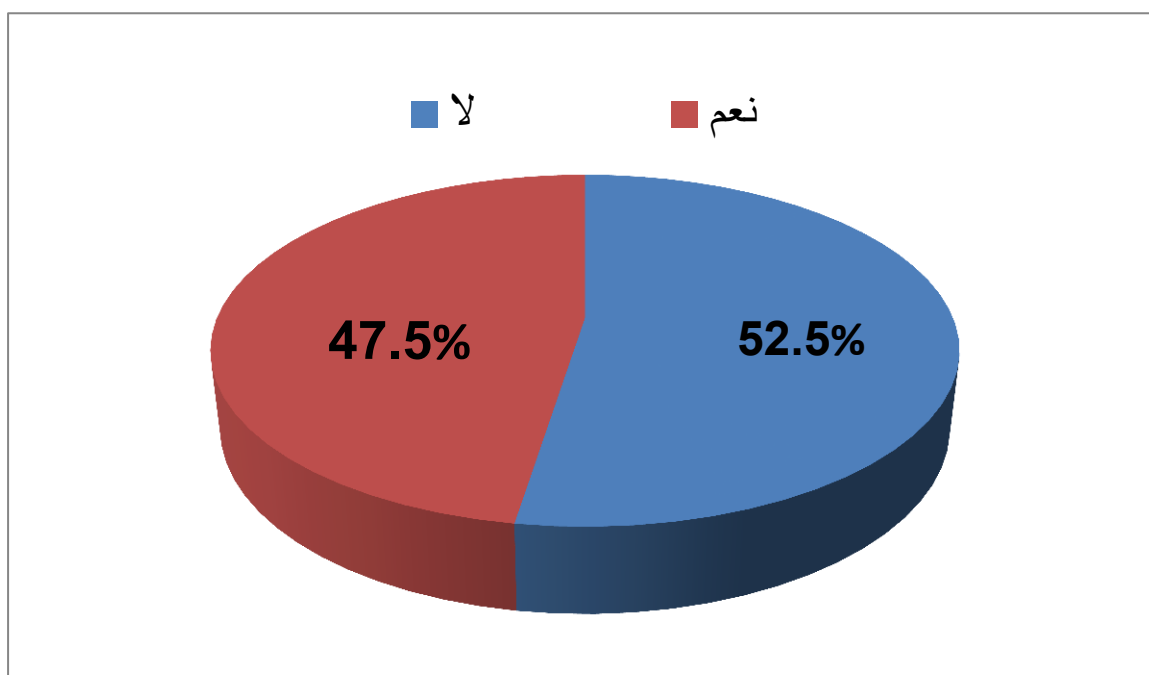
السؤال الخامس عشر : هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك؟

الجدول رقم 15 : يمثل تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	19	47.5 %
لا	21	52.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن 52.5 % من اللاعبين لا يستطيعون التحكم في إنفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة، أما 47.5 % فتمثل اللاعبين الذين يستطيعون التحكم في إنفعالاتهم. ومنه نستنتج أن تقريبا نصف اللاعبين يستطيعون التحكم في إنفعالاتهم أما النصف الآخر فلا يستطيع ذلك.

الشكل رقم 15 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 15.



السؤال السادس عشر : هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك؟

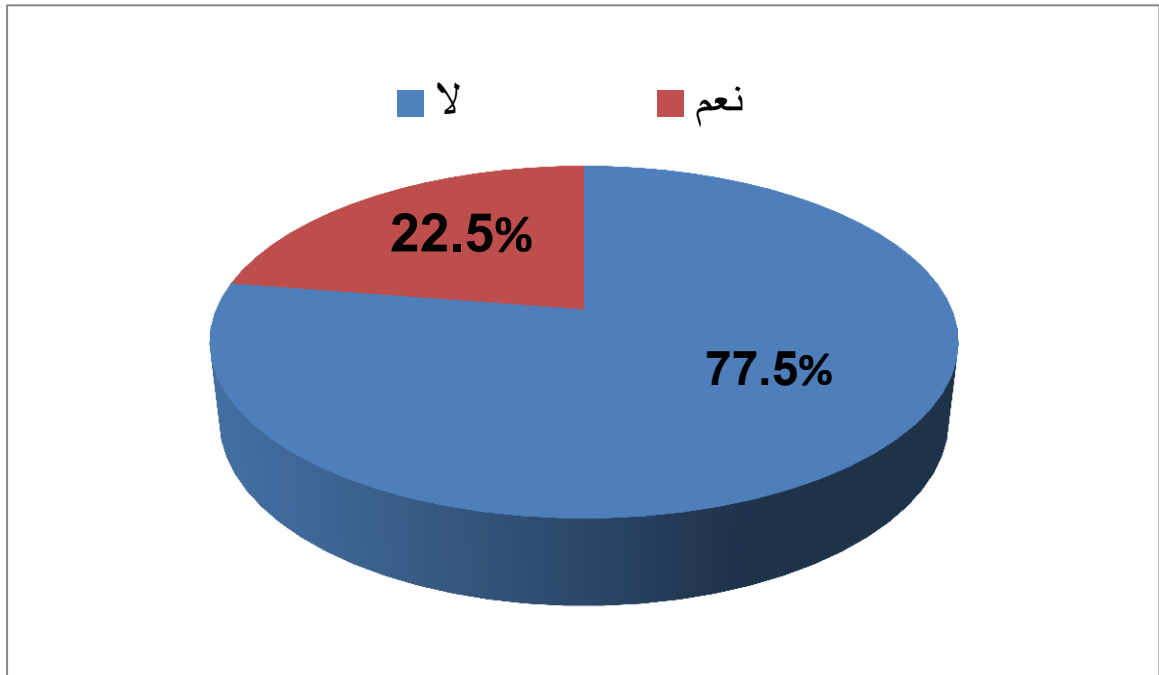
الجدول رقم 16 : يمثل تأثير إرتكاب الأخطاء في بداية المنافسة من طرف اللاعب على أدائه بقية المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	9	22.5 %
لا	31	77.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن 77.5% من اللاعبين يتأثر أدائهم عندما يرتكبون أخطاء في بداية المباراة، أما 22.5% من اللاعبين لا يتأثر أدائهم.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتأثر أدائهم بقية المباراة عند إرتكابهم أخطاء في بدايتها.

الشكل رقم 16 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 16



السؤال السابع عشر : هل تفقد أعصابك أثناء المنافسة؟

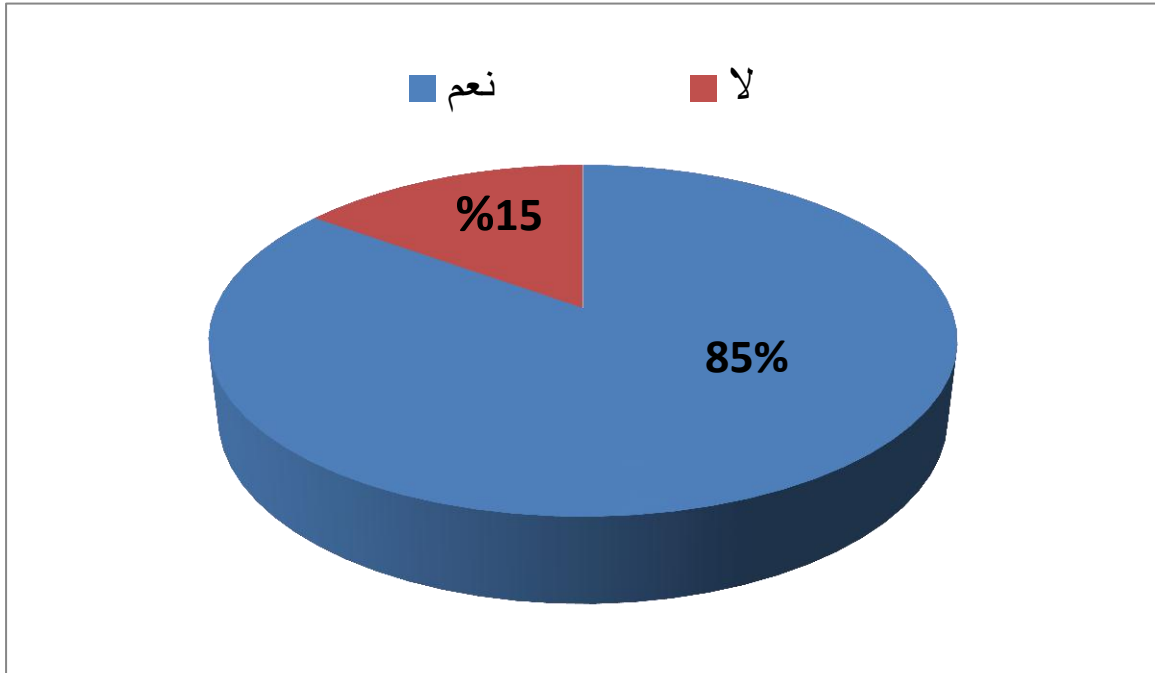
الجدول رقم 17 : يمثل اللاعبين الذين يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	34	85 %
لا	6	15 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن 85 % من اللاعبين يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة، أما 15% فتمثل اللاعبين الذين لا يفقدون أعصابهم.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة.

الشكل رقم 17 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 17.



السؤال الثامن عشر : هل القلق و التوتر الذي تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

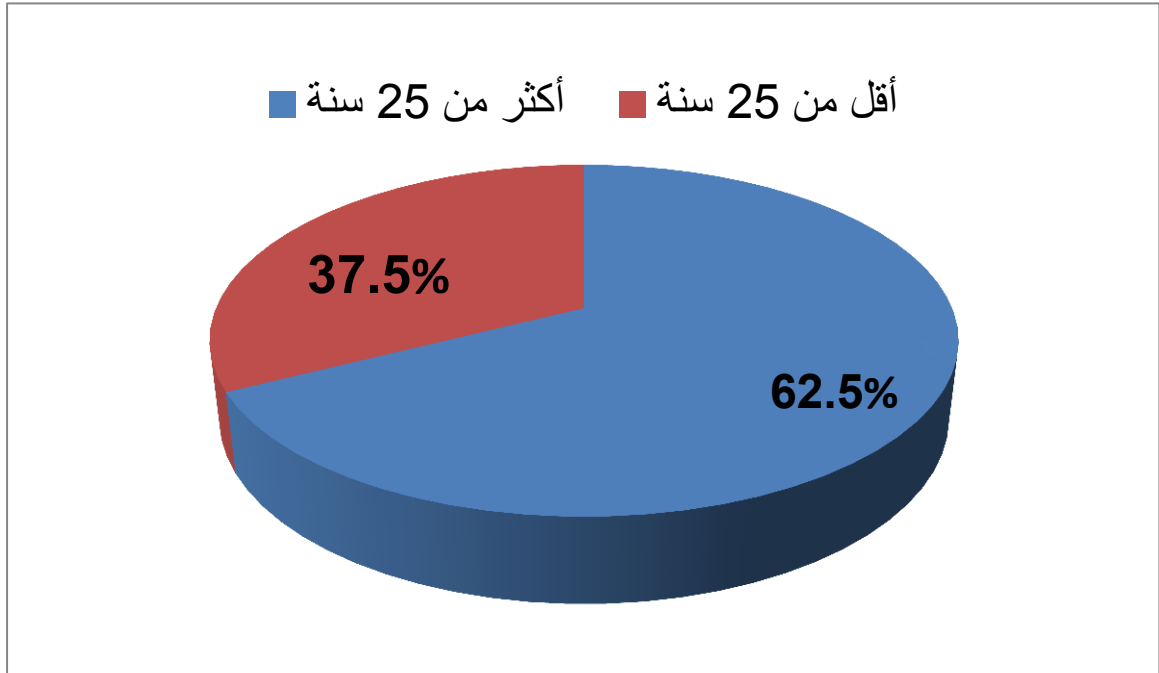
الجدول رقم 18 : يمثل تضايق اللاعبين من القلق و التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	39	97.5 %
لا	1	2.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن 97.5% من اللاعبين يتضايقون بسبب التوتر و القلق الذي يشعرون به قبل المنافسة، أما 2.5% لا يتضايقون بسببه.

ومنه نستنتج أن تقريبا كل اللاعبين يتضايقون بسبب القلق و التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة.

الشكل رقم 18 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 18.



السؤال التاسع عشر : هل تؤيد انتقال الجماهير معكم؟

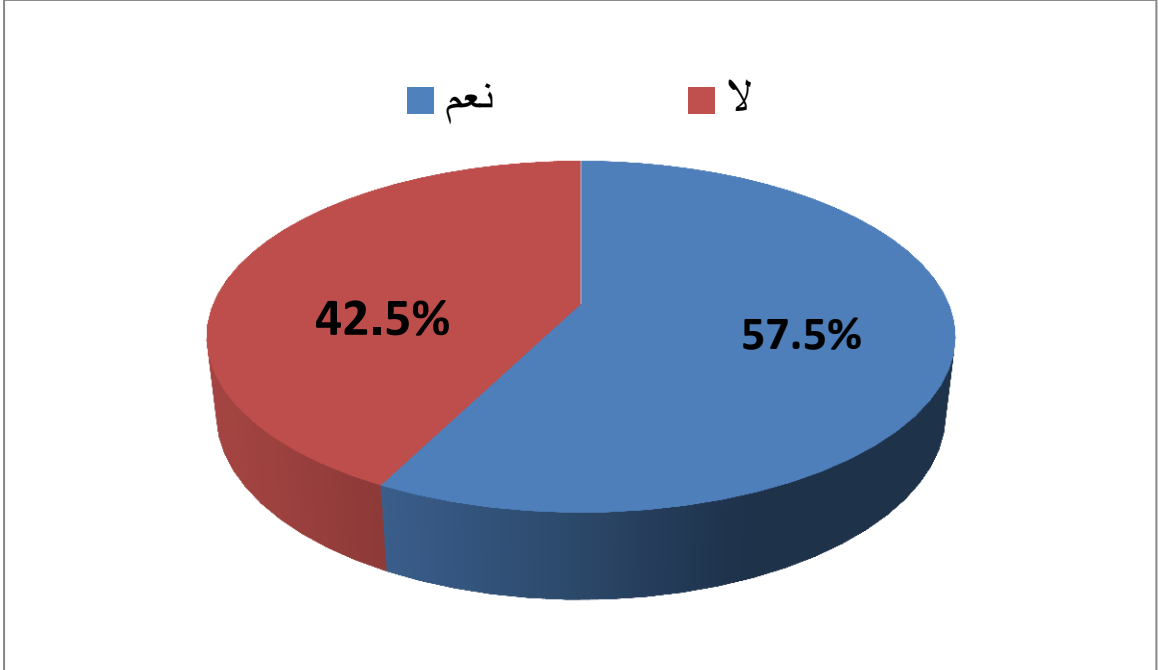
الجدول رقم 19 : يمثل تأييد اللاعبين لانتقال الجمهور معهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	23	57.5 %
لا	17	42.5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن 57.5% من اللاعبين يؤيدون إنتقال الجماهير معهم، أما 42.5% من اللاعبين لا يؤيدون إنتقال الجمهور معهم.

ومنه نستنتج أن تقريبا نصف اللاعبين مؤيدين لانتقال الجمهور معهم و النصف الآخر لا يؤيد ذلك.

الشكل رقم 19 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 19.



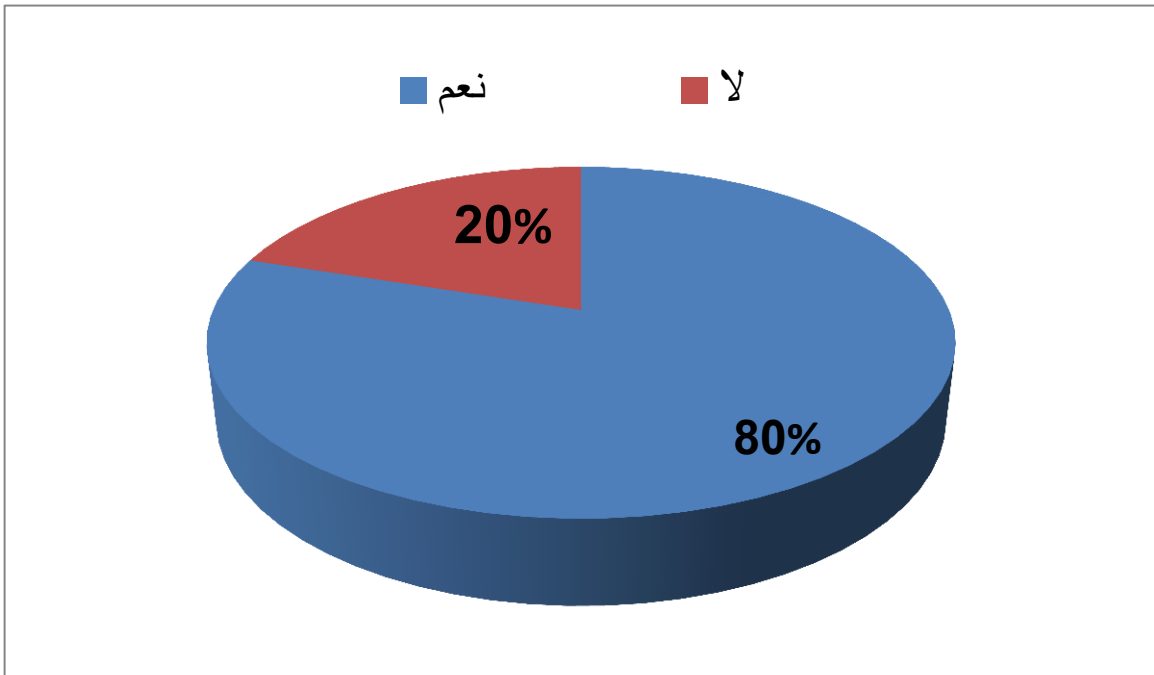
السؤال العشرين : هل تتأثر عند سماع انتقادات الجمهور؟

الجدول رقم 20 : يمثل تأثر اللاعبين عند سماع انتقادات الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	32	80 %
لا	8	20 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن 80% من اللاعبين يتأثرون عند سماع انتقادات الجمهور، أما 20% فتمثل اللاعبين الذين لا يتأثرون بسبب إنتقادات الجمهور. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتأثرون عند سماع إنتقادات الجمهور.

الشكل رقم 20 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 20



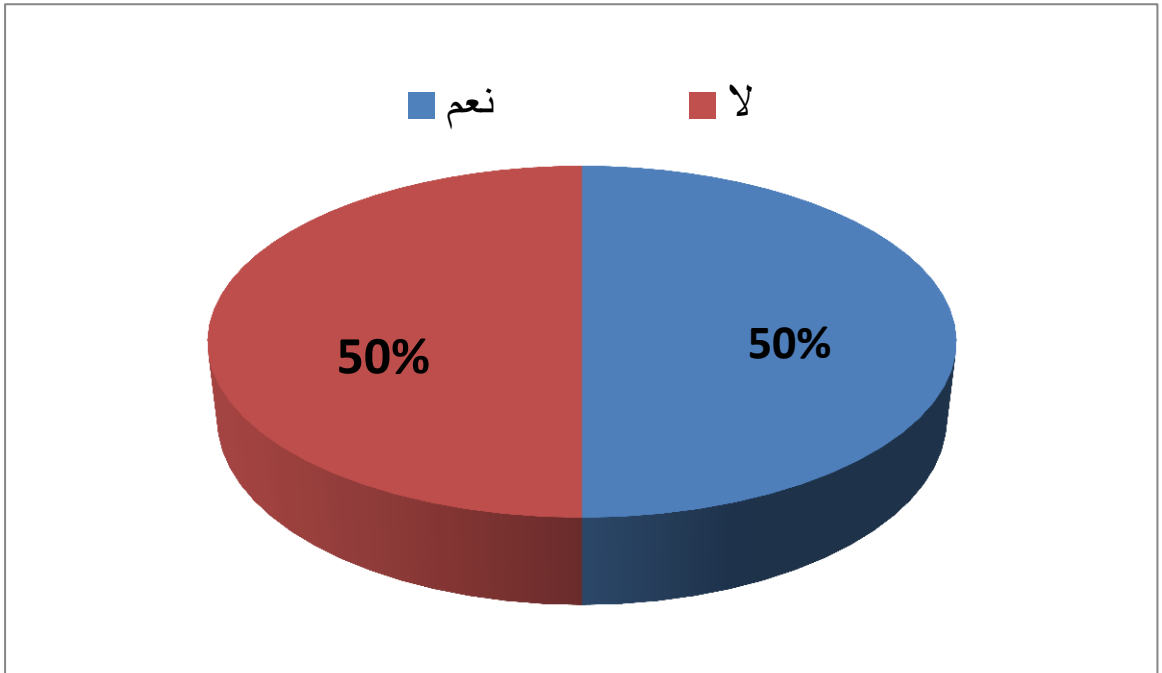
السؤال الواحد و العشرين : هل ضغط الجماهير يسبب انهزامكم في المباراة؟

الجدول رقم 21 : يمثل علاقة ضغط الجماهير بانهزام الفريق.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	50 %
لا	20	50 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن 50 % من اللاعبين أجابوا بأن ضغط الجماهير هو السبب في انهزامهم، أما 50 % فينسب الانهزام لأسباب أخرى غير ضغط الجمهور. ومنه نستنتج أن نصف اللاعبين ينسب انهزامه في المباراة إلى ضغط الجماهير.

الشكل رقم 21 : يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم 21.



السؤال الثاني و العشرين : هل تتعرض إلى الضغط من طرف المناصرين؟

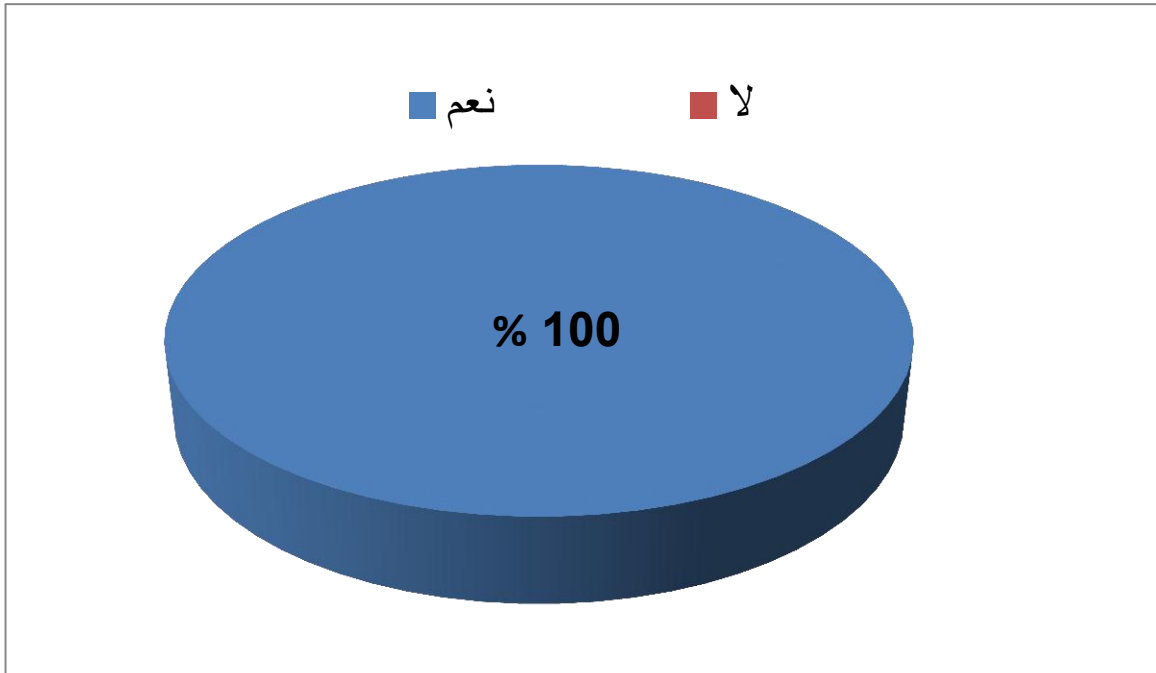
الجدول رقم 22 : يمثل تعرض اللاعبين للضغط من طرف المناصرين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	100 %
لا	00	00 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن 100% من اللاعبين أجابوا بالإيجاب بشأن تعرضهم إلى الضغط من طرف المناصرين.

و منه نستنتج أن جميع اللاعبين أكدوا بأنهم يتعرضون للضغط من طرف المناصرين.

الشكل رقم 22 : يبين تمثيلا لنسب الجدول 22



السؤال الثالث و العشرين : هل تفتقد التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة للجمهور؟

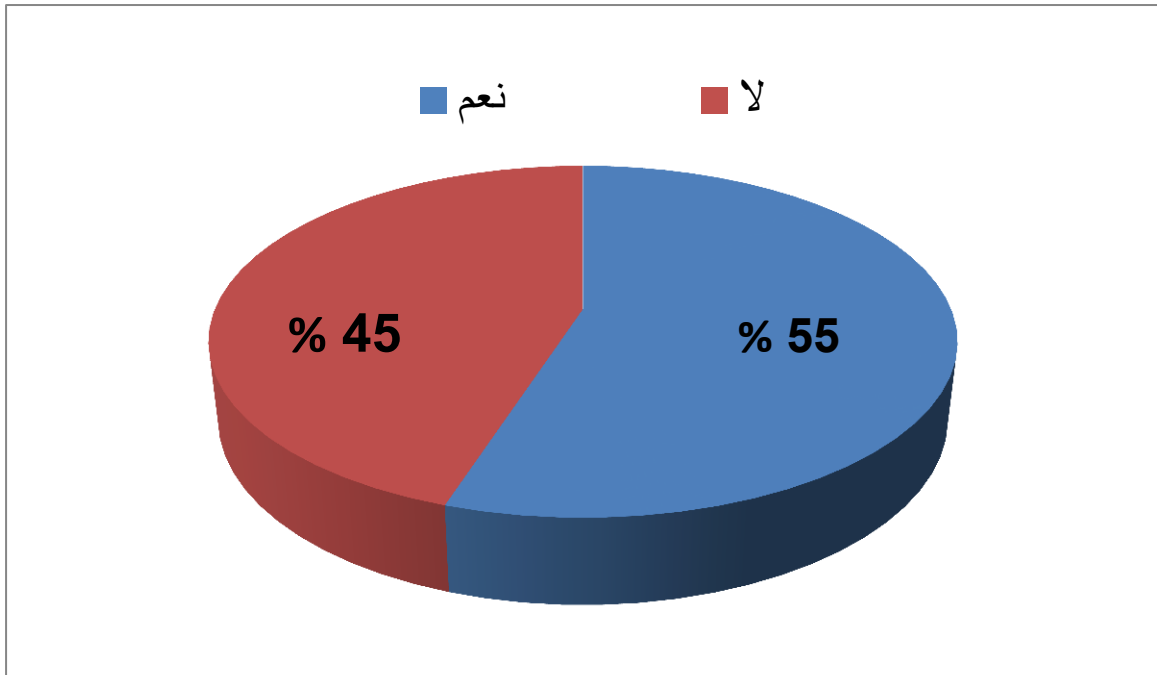
الجدول رقم 23 : يمثل فقدان اللاعبين للتركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة من الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	22	55 %
لا	18	45 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن 55% من اللاعبين يفقدون التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة من الجمهور، أما 45% فتمثل اللاعبين الذين لا يفقدون التركيز.

و منه نستنتج أن أكثر من نصف اللاعبين يفقدون التركيز بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة من الجمهور.

الشكل رقم 23 : يبين تمثيلا لنسب الجدول 23



السؤال الرابع و العشرين : هل تتأثر بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات أثناء مبارياتكم؟

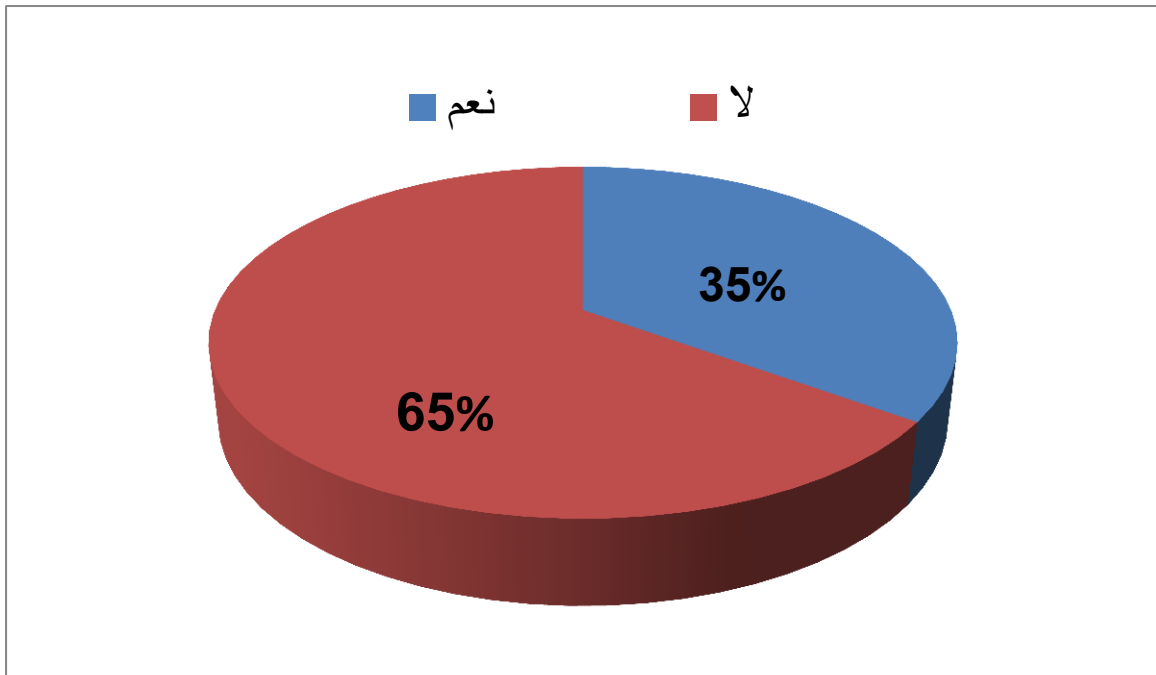
الجدول رقم 24 : يمثل تأثير الأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات على اللاعبين أثناء مبارياتهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	14	35 %
لا	26	65 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن 65% من اللاعبين لا يتأثرون من الأحداث التي تقع في المدرجات، أما 35% فتمثل اللاعبين الذين يتأثرون بالأحداث.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات أثناء مبارياتهم.

الشكل رقم 24 : يبين تمثيلا لنسب الجدول 24.



السؤال الخامس و العشرين : حسب رأيك ما هي الأسباب التي لها إنعكاس سلبي على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

لقد اختلفت و تضاربت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية التي لها إنعكاس سلبي أثناء المنافسة فمنهم من أكد على أن نقص التحضير النفسي و البدني من أهم أسباب النتائج السلبية و منهم من قال أن التحكيم و ضغط الجمهور و نقص الإمكانيات المادية و هياكل و منشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي للأداء السلبي للاعبين. و نسبة أكدت على أن الحالة الإجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور و نوعية و أهمية المنافسة.

السؤال السادس و العشرين : ماهي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع أدائك في المنافسة؟

لقد اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن نسبة من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني و النفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على مستوى أداء اللاعبين ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم و المدرب المشرف عنهم و الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات و الألبسة الرياضية و الحوافز المادية.

الإستنتاجات :

- 1- معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.
- 2- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- 3- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- 4- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- 5- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- 6- لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.
- 7- عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب.
- 8- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- 9- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- 10- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.
- 11- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة .

مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (1) و(8) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين نستنتج أن معظم النتائج لا تدعم الفرضية الأولى، ومنه لم تتحقق الفرضية الأولى.

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

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (8) و(14) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين نستنتج أن أغلبية النتائج تدعم الفرضية الثانية، ومنه تحققت الفرضية الثانية.

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

والتي افترضنا فيها أن للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية بمعنى أن القلق له تأثير كبير على أداء الرياضي بصفة عامة وعلى لاعب كرة القدم بصفة خاصة، ومن هذا المنطلق وحسب ما استنتجناه من دراستنا هذه أن القلق أسبابه متعددة منها جمهور الخصم وعدم التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب وأيضا المنافسة وأهمية المباراة وغيرها من العوامل التي تعمل على ظهور القلق لدى اللاعب فكلها تؤثر سلبيا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم، وعليه تحققت الفرضية العامة.

خاتمة

خاتمة

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة بكل من له علاقة ذا 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 أكابر لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق أثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه أنه 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 رأينا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة مع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبين توصلنا إلى أن إحدى الفرضيتين التي تم اقتراحهما قد تحققت أما بالنسبة للأخرى فلم تتحقق، وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمله هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. و صفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

التوصيات والاقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة و لو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تركز في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

قائمة المراجع

- 1- إبراهيم عالم، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، ط1، مصر، 1912.
- 2- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 3- أسامة كامل راتب، قم المنافسة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1991 .
- 4- حسان جابر، كرة القدم، دار اليوسف لمطبعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر.
- 5- حسن عبد الجواد، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للمالين، ط4، بيروت، 1991.
- 6- حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العم للمالين، ط0، بيروت، 1914.
- 7- حسن فايد، الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985.
- 8- حسين عمر، لسان العرب، مركز التميز لعموم الإدارة و الحسب، المجد1، ط1، العراق، 1991.
- 9- خليل ميخائيل عوض، سيكولوجية الأمومة والطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، الإسكندرية.
- 10- رشيد زرواتي، مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 11- سجموند فرد، القلق ، مكتبة دار النهضة العرب، القاهرة، 1962.
- 12- عبد اللطيف حسين فرج، الإضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- 13- عمار بوحوش، محمد محمود دنيبات، مناهج البحث العلمي و طريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995.
- 14- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية، مصر، ط1، 2002.
- 15- فريد كامل أبو زينة و آخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني في الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006.
- 16- الفيروز أبادي، القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998.
- 17- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1991.
- 18- قاموس المنجد في اللغة و الإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997.
- 19- كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون، القياس و التقويم و تحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، مصر، 2002.
- 20- لحسن بلحسين، ملحمة كرة القدم الجزائرية، دار الحبر، ط1، الجزائر، 2012.

- 21- مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
- 22- محمد أزهر السماك و الآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980. ا
- 23- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجه، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- 24- محمد حامد زهران، الارشاد النفسي، عالم الكتب للنشر والتوزيع، مصر، 2000.
- 25- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريبي و المنافسة الرياضية، دارالفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 26- محمد علي أشرف، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، السوسى، 2004.
- 27- محمد مصطفى الشعبيني، دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2012.
- 28- محمد نجلان، الانا و الهوى، اصدار دار الشرف، عمان، 1982.
- 29- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، دارالفكر العربي، ط1، مصر، 1991.
- 30- مختار سالم، كرة القدم لعبة المالين، مكتبة المعارف، ط0، بيروت، 1991.
- 31- مصطفى فهمي، التكيف النفسي، مكتبة القاهرة، ط1، مصر، 1988.
- 32- مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مركز الكتاب لمنشر، ط1، القاهرة، 1999.
- 33- مفتى إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1991.
- 34- المنجد الأبجدي، قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967.
- 35- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، ط1، الأردن، 2002.
- 36- Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, e2, Alger, 1980.
- 37- le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 1995, paris.
- 38- METVIEN, T.P. Spects fondamentaux de l'entraînement, édition Vigot, 1983.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان موجهة للاعبين

تحية طبية:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي تنافسي تحت عنوان: " أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة X أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا. وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

السن:

المستوى الدراسي:

- أساسي

- ثانوي

- شيء آخر
.....

1- هل تعطي أهمية للتحضير النفسي؟

نعم لا

2- إذا كان لديك مشاكل نفسية معينة من الذي يساعدك؟

المدرّب رئيس الفريق

شيء آخر.....

3- هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

نعم لا

4- هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

نعم لا

5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

نعم لا

6- عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أذائك؟

ضعيف متوسط جيد

7- هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جيدة؟

نعم لا

8- هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

نعم لا

9- هل تخشى عدم رضا الجمهور على أدائك في المنافسة؟

نعم لا

10- هل لفريقك طبيب نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

نعم لا

11- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي الى خفض في مستوى أدائكم؟

نعم لا

12- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟

نعم لا

13- هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك؟

نعم لا

14- هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك؟

نعم لا

15- هل تفقد أعصابك أثناء المنافسة؟

نعم لا

16- هل القلق والتوتر الذي تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

نعم لا

17- هل تؤيد انتقال الجماهير معكم؟

نعم لا

18- هل تتأثر عند سماع انتقادات الجمهور؟

نعم لا

19- هل ضغط الجماهير يسبب انهزامكم في المباراة؟

نعم لا

20- هل تتعرض إلى الضغط من طرف المناصرين؟

نعم لا

21- هل تفتقد التركيز في الأداء بسبب الأهازيغ السلبية الكبيرة للجمهور؟

نعم لا

22- هل تتأثر بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات أثناء مبارياتكم؟

نعم لا

23- حسب رأيك ما هي الأسباب التي لها إنعكاس سلبي على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

.....
.....

24- ماهي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع أدائك في المنافسة؟

.....
.....