

جامعة محمد الصديق بن يحيى -جيجل-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عنوان المذكرة:

قلق المنافسة وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة  
القدم صنف U19

إشراف الأستاذة:

- قهلوز مراد

إعداد الطلبة:

- بوناميس بلال

- بوحنة السعيد

- عياد ابراهيم

السنة الجامعية 2017 - 2018

## شكر و عرفان

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله " صدق

رسول الله صلى الله عليه و سلم .

بعد شكر الله سبحانه و تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع , نتقدم

بجزيل الشكر إلى من شرفنا بإشرافه على مذكرة بحثنا الأستاذ :قهلوز مراد الذي

لن نوافيه حقه بصبره علينا و توجيهاته التي ساهمت بشكل كبير في استكمال هذا

العمل كما توجه بخالص الشكر لكل أساتذة قسم العلوم و تقنيات النشاطات البدنية

و الرياضية , و كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل

# كلمة شكر

أحمد الله عز و جل على عونهِ لإتمام هذا البحث , إلى أبي الغالي أطال الله

في عمره على أمي الحبيبة إلى إخوتي و أخواتي , و زملائي في هذ البحث

أهدي لكم جميعا هذا العمل المتواضع كما أهدى ثمرة جهدي لأستاذي

: فهلوز مراد الذي أنار لنا الطريق .

إلى كل أساتذة قسم العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و كلية

العلوم الإنسانية و الاجتماعية لجامعة جيجل .

الطالب بوحنة السعيد



# كلمة شكر

أحمد الله عز و جل على عونه لإتمام هذا البحث , إلى أبي الغالي أطال الله في إلى روح

أمي الخالدة إلى إخوتي و أخواتي , و زملائي في البحث أهدي لكم جميعا هذا العمل

المتواضع كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي : قهلوز مراد الذي أنار لنا الطريق .

إلى كل أساتذة قسم العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية كلية العلوم الإنسانية

و الاجتماعية لجامعة جيجل .

الطالبة بوناميس بلال



# كلمة شكر

أحمد الله عز و جل على عونهِ لإتمام هذا البحث , إلى أبي الغالي أطال الله في عمره إلى عمي الذي امتلك الإنسانية بكل قوة عمي الصديق إلى أمي الحبيبة إلى إخوتي و أخواتي , و زملائي في البحث أهدي لكم جميعاً هذا العمل المتواضع كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي : قملوز مراد الذي أثار لنا الطريق .

إلى كل أساتذة قسم العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية لجامعة جيجل .

الطالب عياد إبراهيم

# فهرس المحتويات

كلمة شكر

إهداء

فهرس المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة..... 3

## الإطار النظري و المفاهيمي للدراسة

### الجانب التمهيدي

- 1- الإشكالية..... 5
- 2- الفرضيات..... 6
- 3- أهداف الدراسة..... 7
- 4- أسباب اختيار الموضوع..... 7
- 5- مفاهيم و مصطلحات الدراسة..... 8
- 6- الدراسات السابقة..... 9

## الجانب النظري

### الفصل الأول: قلق المنافسة الرياضية

- تمهيد ..... 18
- 1- القلق ..... 19
  - 1-1- مفهوم القلق ..... 19
  - 1-2- أسباب القلق ..... 19
  - 1-3- أنواع القلق ..... 20
  - 1-4- مستويات القلق ..... 21
  - 1-5- آثار القلق ..... 21
- 2- قلق المنافسة ..... 22
  - 2-1- مفهوم قلق المنافسة..... 22
  - 2-2- أنواع قلق المنافسة ..... 23
  - 2-3- مصادر قلق المنافسة..... 24
  - 2-4- أبعاد قلق المنافسة..... 25
  - 2-5- علاج قلق المنافسة..... 26

28.....خلاصة

## الجانب النظري

### الفصل الثاني: دافعية الانجاز

- 30 .....تمهيد
- 31 .....1- مفهوم الدافعية
- 32 .....1-1- تصنيفات الدوافع
- 33 .....2-1- وظائف الدوافع
- 35 .....3-1- النظريات المفسرة للدافعية
- 37 .....2- دافعية الإنجاز
- 37 .....2-1- تعريف دافعية الإنجاز
- 38 .....2-2- سمات دافعية الإنجاز
- 38 .....2-3- أهمية دافعية الإنجاز
- 38 .....2-4- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز
- 40 .....2-5- دافعية الإنجاز و المنافسة الرياضية

## الجانب النظري

### الفصل الثالث: كرة القدم

- 43 .....تمهيد
- 44 .....1- لمحة عن تطور كرة القدم في العالم
- 45 .....1-1- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم بين العالم
- 46 .....1-2-1- التعريف برياضة كرة القدم
- 46 .....1-2-2-1- التعريف اللغوي
- 46 .....1-2-2-2-1- التعريف الإصطلاحي
- 47 .....1-3- كرة القدم في الجزائر
- 48 .....2- قوانين كرة القدم
- 49 .....3- خصائص كرة القدم



- 4-المبادئ الأساسية لكرة القدم ..... 51
- 5-أهمية كرة القدم في المجتمع..... 52
- 6-فوائد كرة القدم ..... 53

### الجانب التطبيقي الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1. الدراسة الاستطلاعية ..... 57
2. منهج الدراسة ..... 57
3. مجالات الدراسة ..... 58
4. مجتمع الدراسة..... 58
5. متغيرات الدراسة ..... 59
6. عينة الدراسة ..... 59
7. أدوات الدراسة ..... 59
8. الأساليب الإحصائية المستعملة ..... 60
- خلاصة ..... 61

### الجانب التطبيقي الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

- 1-عرض تحليل و مناقشة نتائج استبيان قلق المنافسة الرياضية..... 63
- 2-عرض تحليل و مناقشة نتائج استبيان دافعية الإنجاز ..... 84
- 3-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات ..... 100
- خلاصة ..... 103
- الاقتراحات والتوصيات ..... 104
- خاتمة..... 106
- قائمة المراجع..... 108

5-الملاحق

6-الملخص

# قائمة الجداول والأشكال

أولاً: الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
64	فئة عمرية بدأت ممارسة كرة القدم	01
66	يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للسؤال رقم 02	02
68	معرفة مصدر الارتباك و علاقته بقلق المنافسة	03
70	معرفة فترة شعور اللاعب بقلق المنافسة	04
72	معرفة مستوى شعور اللاعب بقلق المنافسة	05
74	معرفة أثر الشعور بالمنافسة على الأداء	06
76	معرفة مدى إمكانية تخطي حالة قلق المنافسة	07
78	معرفة سبب الشعور بقلق المنافسة	08
80	معرفة رد فعل اللاعبين لتخطي حالة قلق المنافسة خلال اتخاذهم إجراءات مناسبة.	09
82	معرفة الإجراءات التي يقوم بها اللاعب لتخطي قلق المنافسة	10
85	معرفة مدى تأثير دافعية الإنجاز في تحديد نتائج المباريات	11
86	معرفة تأثير الظروف المحيطة بالفريق على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين في المنافسات	12
88	معرفة مدى تأثير قلق المنافسة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.	13
90	معرفة مدى تأثير قلق مرحلة ما قبل المنافسة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين	14
92	معرفة ما إذا كان قلق بداية المنافسة لدى اللاعبين له تأثير على دافعية الإنجاز	15
94	معرفة ما إذا كان هناك تأثير لقلق بعد المنافسة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين	16
95	معرفة نوع التأثير على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين إن كان محفزاً أم معرقلاً	17
97	معرفة انعكاسات التأثير على أداء اللاعبين و نتائج مبارياتهم	18
98	معرفة الأمور التي تجعل من بقاء دافعية الإنجاز عالية	19



ثانياً: قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	فئة عمرية بدأت ممارسة كرة القدم	65
02	يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للسؤال رقم 02	67
03	معرفة مصدر الارتباك و علاقته بقلق المنافسة	69
04	معرفة فترة شعور اللاعب بقلق المنافسة	71
05	معرفة مستوى شعور اللاعب بقلق المنافسة	73
06	معرفة أثر الشعور بالمنافسة على الأداء	75
07	معرفة مدى إمكانية تخطي حالة قلق المنافسة	76
08	معرفة سبب الشعور بقلق المنافسة	79
09	معرفة رد فعل اللاعبين لتخطي حالة قلق المنافسة خلال اتخاذهم إجراءات مناسبة.	81
10	معرفة الإجراءات التي يقوم بها اللاعب لتخطي قلق المنافسة	83
11	معرفة مدى تأثير دافعية الإنجاز في تحديد نتائج المباريات	85
12	معرفة تأثير الظروف المحيطة بالفريق على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين في المنافسات	87
13	معرفة مدى تأثير قلق المنافسة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.	89
14	معرفة مدى تأثير قلق مرحلة ما قبل المنافسة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين	91
15	معرفة ما إذا كان قلق بداية المنافسة لدى اللاعبين له تأثير على دافعية الإنجاز	92
16	معرفة ما إذا كان هناك تأثير لقلق بعد المنافسة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين	94
17	معرفة نوع التأثير على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين إن كان محفزاً أم معرقلاً	96
18	معرفة انعكاسات التأثير على أداء اللاعبين و نتائج مبارياتهم	97
19	معرفة الأمور التي تجعل من بقاء دافعية الإنجاز عالية	99



مقدمة



يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس ولم علم النفس الرياضي لما له من آثار واضحة و مباشرة على اختلال الوظائف النفسية و الجسمية فهو حالة من الاستشارة يستعد الأفراد فيها على الدفاع عن نفسه و المحافظة عليها و في المقابل قد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي عندما يزيد عن حده. إن قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم عن مواقف المباريات الرياضية وهو نوع من القلق يحدث لدى لاعب بارتباطه مواقف المباريات و تظهر أعراضه نتيجة كموقف تنافسي معين و تتشابه أعراضه مع أعراض القلق العام مرتبط ارتباط تام مع جو و بيئة المنافسة و تعد هذه الظاهرة النفسية لي اللاعبين الرياضيين ذات حديث إذ أنها قد تعمل على رفع مستوى الأداء كما قد تفعل العكس ومن هنا اكتسبت هذه الأهمية البالغة من حيث تأثيرها المباشر على سلوك اللاعب الرياضي و مستوى قدراته و مهارته وكذلك علاقته مع الآخرين .

ويما أن القلق المنافسة الرياضية هو احد أهم المتغيرات النفسية المؤثرة على أداء اللاعبين فعن المحافظة على استقراره و محاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق نتائج أمر في غاية الأهمية حيث إن استشارة ذاتية الإنجاز لدى الرياضيين تهدف إلى تحقيق التفوق في المنافسة و تتطلب اكتساب الرياضي للنواحي البدنية و المهارية قد يأتي دور الدافع ليحث اللاعبين على بذل جهد و إنتاج الطاقة اللازمة لتحقيق الأهداف المرجوة .

و لما كانت رياضة كرة القدم تتميز بطابعها التنافسي و شعبيتها الكبيرة فإنها مجال مثالي للبحث عن علاقة قلق المنافسة الرياضية و دافعية الإنجاز لدى الرياضي فالأهمية التي اكتسبها هذا الرياضي و التغطية الإعلامية المنتهجة له ركزت عليها ضغوطا كبيرة تولدت عنها ظاهرة القلق الرياضي كما أن الحوافز المادية و المعنوية حرضت الحافز و الدافع لإنجاز و تحقيق الأهداف المرجوة و هذا لمنظر قتاله دراستنا عبر مختلف الفصول .

# الإطار النظري و المفاهيمي للدراسة الجانب التمهيدي

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضيات.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أسباب اختيار الموضوع.
- 5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
- 6- الدراسات السابقة.

## 1- الإشكالية:

إن ظاهرة القلق النفسي من أكثر الظواهر إثارة للاهتمام سواء للباحثين أو للمختصين في علم النفس وذلك نظرا لتأثيره الكبير على الفرد و المجتمع فهي تمثل مشكلا نفسيا ذو تأثير قوي قد يعمل على عرقلة تحقيق الأهداف المرجوة ويرى خالد محمد الحشوش<sup>1</sup> أنه: "في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف و أحداث و مثيرات وقد تكون له آثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعب الرياضي و على مستوى قدراته و مهاراته و كذلك علاقاته مع الآخرين." فقد اتجهت الرياضة من مجالها الترفيهي إلى الاحترافية حيث تتطلب انضباطا في السلوك العم للاعب فالرقابة الإعلامية وكثرة مصادرها والاهتمام الكبير الموجه إليها سبب للاعب ضغوطا نفسية وقلق المنافسة.

وكما كانت المنافسة الرياضية عاملا مهما وضروريا في كرة القدم وحيث أن كرة القدم تعد من الأنشطة التي يحاول اللاعب من خلالها إدراك الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال تجنب حالة القلق المعرقل وزيادة دافعية الانجاز لإتمام المهام المكلف بها بزيادة العوامل المحفزة. يرى الدكتور إياد عبد الكريم العزاوي والدكتور مروان عبد المجيد إبراهيم<sup>2</sup> "أن الهدف هو توفير الظروف التي تمكن الرياضي من الأداء بشكل أفضل وأقوى، ركض أسرع أو رفع أكثر دون تحفيزهم أكثر مما يجب حتى لا يتعرقل الأداء." ومن هنا تظهر أهمية دراسة القلق الرياضي وعلاقته وتأثيره على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم خاصة. ومن خلال هذا تحدد إشكالية الدراسة بالتساؤل الرئيسي التالي:

<sup>1</sup> خالد محمد الحشوش، "القلق عند الرياضيين"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2013، ص83.  
<sup>2</sup> إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، "علم النفس الرياضي"، الوراق للنشر والتوزيع، ط1، 2005، ص156.



- هل توجد علاقة بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

وقصد توضيح هذه الإشكالية وجوانبها خلصنا إلى التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة بين حالة قلق ما قبل المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد علاقة بين حالة قلق بداية المنافسة وأداء لاعبي كرة القدم؟

## 2- الفرضيات:

من خلال المعلومات المنتقاة من معارفنا المكتسبة الخاصة واستنادا إلى بعض البحوث و الدراسات

التي لها علاقة بالقلق الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي وبموضوع بحثنا و هذا تماشيا مع

الإشكالية المطروحة سابقا اقترحنا وضع الفرضيات التالية تدرجا من الفرضية العامة إلى الجزئية كما

يلي:

### 2-1- الفرضية العامة :

-توحيد علاقة بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- توحيد علاقة بين حالة قلق ما قبل المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

- توحيد علاقة بين قلق بداية المنافسة أداء لاعبي كرة القدم.

### 3- أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- توحيد علاقة بين قلق ما قبل المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- توحيد علاقة بين قلق بداية المنافسة وأداء لاعبي كرة القدم.

### 4- أسباب اختيار الموضوع:

#### أ-أسباب ذاتية:

نظرا لكوننا رياضيين سابقين في رياضات مختلفة ومررنا بحالة قلق المنافسة قررنا دراسة هذه الظاهرة في رياضة كرة القدم لأنها رياضة ذات شعبية عالية.

#### ب-أسباب موضوعية:

- انتشار ظاهرة القلق الرياضي بين اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة والذي يمكن أن يكون له أثر على أداء اللاعبين.

-توفر المعلومات والمصادر اللازمة لإنجاز هذا البحث وإمكانية المتابعة الميدانية لبعض الفرق الرياضية المحلية.

## 5- مفاهيم الدراسة:

### 5-1 -قلق المنافسة:

أ- لغة: قلق ،يقلق ،قلقا الرجل قلق واضطرب وانزعج ولم يستقر في مكان واحد فهو قلق ومقلق<sup>1</sup>.

ب -اصطلاحا: هو حالة نفسية تظهر على شكل توتر و اضطراب لدى الفرد يحدث نتيجة شعور الفرد بخطر يتهدهه وهو يتضمن أيضا مظاهر فسيولوجية مصاحبة لاضطرابات الجانب الانفعالي<sup>2</sup>.

ج- إجرائيا: هو نوع خاص من القلق يحدث لدى الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية ,ويتدرج على مراحل تختلف حسب اختلاف الفترة الزمنية التي يشعر فيها الرياضي بالقلق فهناك قلق ما قبل المنافسة الذي يكون قبل أيام من المنافسة، قلق بداية المنافسة ويكون في الدقائق الأولى للمنافسة وقلق المنافسة المصاحب لأحداث المباريات وأخيرا قلق ما بعد المنافسة المتعلق بنتائج المباريات.

### 5-2-دافعية الانجاز:

أ- لغة: من دافع وهي الرغبة الجارفة التي لا يدري لها الفرد عنها شيئا ولكنها تؤثر فيه لكي يسلك سلوكا

معينا وقد يكون ضد إرادته<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> القاموس الشامل العربي، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت، 1957.  
<sup>2</sup> محمد سلمان الخزاولة وآخرون، "الرياضة وعلم النفس"، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، بيروت 2001، ص83.  
<sup>3</sup> مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، ط5، مصر، 2011.

ب-اصطلاحاً: هو عبارة عن حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه و تعمل على استمرار هذا السلوك و توجيهه نحو تحقيق هدف معين<sup>1</sup>.

ج-إجراءياً: هي قوى داخلية تحرك الرياضي و توجهه لتحقيق هدف معين في فترة معينة و تكون بدرجات متفاوتة من حيث التأثير على الرياضي ومن حيث الآثار على نتائج المباريات.

### 5-3-كرة القدم :

أ-اصطلاحاً: هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ,فالأمريكيين يعتبرون (Football) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و المتداولة هنا تسمى<sup>2</sup>(Soccer) .

ب-إجراءياً: هي عبارة عن رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعب يقومون باللعب فوق أرضية معشوشبة تكون مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يتم تسجيل الأهداف في هذين الأخيرين من طرف اللاعبين و الفائز هو مسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف . يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسакها باليدين دون الخروج من منطقة 18 متر المحيطة بمرماه .لهذه اللعبة قوانين وأي خرق لها يعرض اللاعب لعقوبات.

### 6- الدراسات السابقة :

#### 6-1 الدراسة الأولى:

بكيرين نجيب ,تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية ,تخصص تربية حركية عند الطفل و المراهق ,جامعة محمد خيضر بسكرة ,السنة الجامعية 2011/2012 .

تناول الباحث من خلال إشكالية التساؤل العام التالي :

<sup>1</sup> محمد سلمان الخزاعلة وآخرون، مرجع سابق، ص105.

<sup>2</sup> خالد محمد الحشوش، مرجع سابق، ص133.

- ما هي أسباب و مصادر ظهور القلق وما نوع تأثيره على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء

المنافسة الرياضية؟

أما التساؤلات الجزئية كانت كما يلي:

- هل لأهمية المنافسة أو طبيعتها تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة ؟

- هل إهمال وضعف التحضير النفسي يؤدي إلى انخفاض الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة

الفرضية العامة للدراسة هي:

- يؤثر القلق سلبا على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

الفرضيات الجزئية تمثلت في:

- لأهمية المنافسة أو طبيعتها تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين في كرة القدم.

- لقرارات الحكم وسوء التحكيم أثر سلبي على أداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة.

- لإهمال وضعف التحضير النفسي يؤدي إلى انخفاض الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة.

أ- المجال المكاني :

تمثل المجال المكاني في :

- الملعب البلدي لكرة القدم دائرة طولقة ولاية بسكرة .

ب- مجتمع الدراسة:

-شمل مجتمع الدراسة لاعبين و مدربين بولاية بسكرة من ثلاث أندية صنف أواسط.

ج-منهج الدراسة:

-اعتمد الباحث في دراسته هذه على المنهج الوصفي .

ح-عينة الدراسة:

-ستون(60)لاعبا صنف أوسط (18-15)سنة من ثلاث أندية وذلك بعشرون (20) لاعب من كل نادي.

خ-أدوات الدراسة:

-استخدم الباحث الأدوات التالية في دراسته:

-طريقة التحليل الجيولوجرافي.

-طريقة الاستبيان.

6-2- الدراسة الثانية:

مازن هادي كزار و محمد علي جلال, القلق الرياضي و علاقته بترتيب انجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم.

تناول الباحثون في هذه الدراسة درجات القلق الرياضي (الميسر و المعوق)وعلاقتها بترتيب انجاز الفرق المشاركة في بطولة الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم. وتناول الباحثان الفرضيات التالية:

-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات القلق الرياضي الميسر و ترتيب انجاز منتخبات خماسي كرة القدم في جامعة المستنصرية.



أ-المجال المكاني:

جامعة المستنصرية -الملاعب المسجية- تمثل المجال المكاني في

ب- مجتمع الدراسة:

-شمل مجتمع الدراسة لاعبين فرق كليات الجامعة المستنصرية.

ج-منهج الدراسة:

-استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمة طبيعة البحث كونها جمعا للمعلومات التي

يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها .

ح-عينة الدراسة:

-مائة وستة (106) لاعبا من فرق كليات الجامعة المستنصرية

خ-أدوات الدراسة:

-المراجع و المصادر العلمية من المكتبات و الانترنت.

-عينة البحث.

6-3-الدراسة الثالثة:

-بورنان شريف مصطفى ,قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضيات

الجماعية الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية ,جامعة الجزائر 2011.

تناول الباحث من خلال إشكالية التساؤلات التالية :

- ما هو بعد قلق المنافسة الذي يمكن استخلاصه كصيغة نموذجية عامة لدى لاعبي كرة القدم المستوى الأول

- صنف أكابر ؟ وإلى أي مدى تتباين أبعاد قلق المنافسة في ضوء مقياس "مارننتز" وزملائه (1990)؟

- ما هي أبعاد دافعية الانجاز التي تميز رياضي كرة القدم المستوى الأول - صنف أكابر في ضوء مقياس

"جورلس" (1972)؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المنافسة و دافعية الانجاز؟

وخلص إلى الفرضيات التالية:

-توجد أبعاد متعددة من قلق المنافسة لدى رياضي كرة القدم المستوى الأول - صنف أكابر .

-توجد أبعاد مختلفة لدافعية الانجاز التي تميز رياضي كرة القدم .

أ- المجال المكاني:

تمثل المجال المكاني في الشرق ,الوسط والغرب الجزائري .

ب- مجتمع الدراسة:

-شمل مجتمع الدراسة الأندية التالية و .سطيف , ش.البرج , ش.باتنة , ش.بجاية , إ.البليدة , ش.بلوزداد ,

إ.العاصمة , ن.بارادو , ن.حسين داي ,م.الجزائر , أ.العناصر , ش.القبائل , م.وهران , أ.الشلف , ج.وهران ,

أ.الشلف , ج.وهران و .تلمسان , ش.بلوزداد ,ن.بارادو , أ.العناصر .

ج-منهج الدراسة:

-استخدم الباحث الأسلوب الوصفي .

ح- عينة الدراسة:

- نظرا لكبر مجتمع الدراسة و بغرض الاقتصاد في الجهد و الوقت لجأ الباحث إلى دراسة عينة مأخوذة من المجتمع الأصلي المتكون أساسا من أربعمئة (400) لاعب يمثلون كافة فرق القسم الوطني الأول وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية .

خ- أدوات الدراسة:

-تمثلت أدوات الدراسة في قائمتين لقياس المتغيرات التي تم دراستها و هما:

-قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (مارنتز و زملائه 1990).

-قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (جورلس 1972).

4-6 -الدراسة الرابعة:

رمزي رسمي جابر , حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين, مجلة علوم الرياضة ,جامعة الأقصى قطاع غزة,سنة 2009.

تناولت الدراسة إشكالية التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم. وجاءت التساؤلات كالتالي:

-ما حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة

القدم في فلسطين تعزى لمتغير المركز (هجوم,دفاع)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي

كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (المتأزة الأولى) ؟

وخلص إلى الفرضيات التالية:

-وجود حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

- حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا لبعض المتغيرات (درجة متأزة ,درجة

أولى ,هجوم ,دفاع ).

أ- المجال المكاني:

تمثل المجال المكاني في ملاعب الأندية المتأزة و الأولى .

ب- مجتمع الدراسة:

-شمل مجتمع الدراسة لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم.

ج- منهج الدراسة:

-تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

ح- عينة الدراسة:

-أجريت الدراسة على عينة قوامها مائتي وعشرة (210) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول

لكرة القدم وقد تم أخذ عينة عشوائية منها.

قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم "راينز مارتينز وآخرين".

## 6-5-التعقيب على الدراسات السابقة

لقد تطرقت العدسات السابقة التي ذكرناها إلى ذكر بعض ما يخص ظاهرة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم وقد تناولته في بعض الجوانب حيث قام الطلاب مازن الهادي كراز و محمد علي جلال بدراسة بعنوان "القلق الرياضي و علاقته بتلابيب و إنجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية" أما الطالب بكيرين نجيب فقد أجرى دراسة بعنوان "تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية" و الدراسة لثالثة قدم فيها الباحث بورنان شريف مصطفى دراسة بعنوان " قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية " أما الدراسة الرابعة و الأخيرة من إعداد الأستاذ رمزي رسمي جابر بعنوان " حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين". وعلى هذا الأساس تطرق الباحثون إلى تناول هذه الدراسة بعنوان "قلق المنافسة و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم"، ولد استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في معرفة جملة من العراقيل و المشاكل التي تعرض لها الباحثون عند دراسة هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون، وهذا ما سمح بالربط و الإلمام بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسة فيما يلي:

-الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.

-ضبط الفرضيات .

-تحديد المنهج العلمي للدراسة.

-تحديد أدوات البحث.

# الجانب النظري



## قلق المنافسة الرياضية

تمهيد

1- القلق.

1-1- مفهوم القلق .

1-2- أسباب القلق.

1-3- أنواع القلق.

1-4- مستويات القلق.

1-5- آثار القلق.

2- قلق المنافسة.

2-1- مفهوم قلق المنافسة.

2-2- أنواع قلق المنافسة.

2-3- مصادر قلق المنافسة.

2-4- أبعاد قلق المنافسة.

2-5- علاج قلق المنافسة.

## تمهيد :

يعتبر العصر الحديث عصر الأمراض النفسية نظرا لما يصاحب هذا العصر من تغيرات في نمط الحياة، ونجد أن ظاهرة القلق المرضية مست جميع الفئات العمرية وجميع المجالات، ففي الرياضة يحفز الطابع التنافسي بروز هذه الظاهرة ومن هنا وجب دراسة هذه الظاهرة لما لها من تأثير على مردودية اللاعبين.

وفي هذا الفصل سيتم التعرف على القلق كظاهرة مرضية وسلوك نفسي مع التطرق إلى أسبابه، أنواعه، مستوياته و آثاره. ثم نحدد مفهوم قلق المنافسة لدى الرياضيين ومصادره و أبعاده وعلاجه.

**1- القلق****1-1- مفهوم القلق :**

وضح نوبر (Nobert 1980) في المعجم الموسوعي لعلم النفس أن كلمة القلق لغويا مشتقة من اليونانية Angro وتعني مكان ضيق أو ممر ضيق وصعب أو موقف صعب.<sup>1</sup> يعرف الطب العقلي القلق أنه مجموعة من الإحساسات و الظواهر الوجدانية التي تتميز بإحساس الاختناق و الضيق ومن الخوف الحقيقي أو الخيالي ومن الوقوع في الخطر الكبير أو ألم شديد يشعر الفرد أمامه عاجزا عن الدفاع و المقاومة بلوش<sup>2</sup> (Bloch 1993).

**1-2- أسباب القلق**

تختلف أسباب الإصابة بالقلق من شخص لآخر ومن فئة عمرية لأخرى ولكن يمكن

تصنيف هذه الأسباب ضمن مجموعات كالتالي:

- أسباب اجتماعية: يقصد بها علاقة الفرد المضطربة بالمجتمع أو بأفراد المجتمع ككل.<sup>3</sup>

- أسباب نفسية: هي الأسباب التي ترتبط بالنفس البشرية للإنسان, حيث يتولد في الشخص إحساس بالاضطهاد وعدم العدالة و السعادة و ينتابه شعور أنه مظلوم وأن هنالك من يبخس قدره ويحط من أهميته, أو أن الفرص تأخذ منه, وهذا كله يدفعه إلى الانطواء على نفسه, ناهيك عن مشاعر الحزن التي تنتابه, فيشرع إلى التفكير

<sup>1</sup> عباس جمال: علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية، تخصص الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي، جامعة دالي براهيم، 2000 – 2001، ص 56.

<sup>2</sup> عباس جمال: نفس المرجع، ص 56.

<sup>3</sup> خالد محمد الحشوش، القلق عند الرياضيين، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2013 ص16.

السلبى بشكل دائم و مستمر يتمحور خاصة حول ذاته, فهو يرى نفسه يلاحظ و

أن الكل يكرهه ويحاول الإيقاع و الغدر به, ويوقن أن لا أحد يحبه.<sup>1</sup>

• الأسباب الفكرية: يقصد بها مجموعة الأفكار المجردة من المنطق, حيث تميل

الشخصيات القلقة إلى رسم الفنتازيات الخيالية من وحي أفكارهم السلبية, ويحبون

الانغماس بها وأن يعيشوها.<sup>2</sup>

### 1-3- أنواع القلق

القلق هو عبارة عن حالة نفسية شديدة الاضطراب ترافقها مجموعة من مظاهر

الاضطراب البدني, وهو ناجم عن توقع الخطر في اللاوعي. ويمكن أن نميز فيه الأنواع

التالية:

• القلق الموضوعي: حيث يكون مصدره خارجياً وموجوداً فعلاً, ويطلق عليه اسم القلق

الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي, ويحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف

من فقدان الشيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو امتحان أو بالصحة

أو الإقدام على الزواج أو انتظار نبأ هام أو الانتقال من القديم إلى الجديد ومن

المعلوم إلى المجهول أو من الألف إلى الغريب أو الانتقال إلى سنة جديدة, أو

وجود خطر قومي أو عالمي أو حدوث تغيرات اقتصادية أو اجتماعية.<sup>3</sup>

• القلق العصبي: هو نوع من الأمراض النفسية داخلي المصدر لا يمكن تجنبه أو

تجنب مصدره, فأسبابه لاشعورية, دوافعه مكبوتة وغير معروفة, وهو نتاج الصراع

القائم بين الدوافع المكبوتة في "الهُو" و بين قوى الكبت في "الأنا" ولذلك

<sup>1</sup> خالد محمد الحشوش, نفس المرجع, ص16.

<sup>2</sup> خالد محمد الحشوش, نفس المرجع, ص17.

<sup>3</sup> خالد محمد الحشوش, نفس المرجع, ص61.

فإن تعريف القلق العصبي هو: عدم ارتياح نفسي جسدي و يتميز بخوف منتشر و الشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة.<sup>1</sup>

### 1-4- مستويات القلق

نستطيع أن نحصي للقلق ثلاث مستويات متفاوتة الحدة كالتالي:

- المستوى المنخفض للقلق يحدث تنبيه عام مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده لمواجهة مصادر الخطر وشيك الحدوث.<sup>2</sup>
- المستوى المتوسط للقلق: يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.<sup>3</sup>
- المستوى العالي للقلق: يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين الكثيرات الضارة وغير الضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي.<sup>4</sup>

### 1-5- آثار القلق

القلق عبارة عن حالة نفسية مركبة من خوف و توقع التهديد و الخطر و الشخص

المصاب به تظهر عليه الآثار التالية:

1 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص62.  
 2 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 71 .  
 3 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 71 .  
 4 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 71 .

- التوهم: إن الفرد الذي يدمن على القلق و التردد، يصاب بمرض مزمن، يجعله مشغولا في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، بدلا من مواجهة العالم و محاولة التكيف معه بالأخذ و الرد .<sup>1</sup>
- في الوظائف الجسمية: يزداد نشاط الجهاز العصبي - وخاصة إذا استمر طويلا- ويؤدي إلى زيادة في التوتر العضلي، و إحساس بالتوتر ، وعدم الاستقرار و زيادة في الحركة ، و اضطراب في النوم، وغالبا ما يشعر المريض بعدم الاستقرار ، و إحساس بالتوتر قد يصل إلى درجة الرعب دون أن نجد لذلك سببا، ويشعر بعدم الرغبة في العمل، أو ممارسة هوايته السابقة زيادة على صعوبة التركيز، بالإضافة إلى أمراض أخرى.<sup>2</sup>
- الاستهتار بالحياة فالأشخاص الذين يعانون من القلق الداخلي و عدم الاطمئنان و الشقاء المجهول السبب، أو المعروف الأسباب على سواء، حرفيون بأن يكون ذهنهم مشتتا أثناء الحركة و العمل.<sup>3</sup>
- الجمود الذهني: هي حالة العجز في الحصول على المرونة الذهنية، والصعوبة في تغيير عادات الإدراك الحسي، و عادات التفكير.<sup>4</sup>

## 2- قلق المنافسة

### 1-2 مفهوم قلق المنافسة

هو القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية. وهو نوع خاص من القلق يحدث عند

اللاعب الرياضي

1 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 71 .  
 2 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 72 .  
 3 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 72 .  
 4 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 72 .



بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة وحالة طبقا لمفهوم سبيل برجس والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة.<sup>1</sup>

## 2-2 أنواع قلق المنافسة

يمر لاعبو كرة القدم في المنافسات الرياضية بحالات مختلفة من قلق المنافسة و التي تختلف

حسب اختلاف الفترة الزمنية المارة ومن هنا نستطيع أن نحدد الأنواع التالية لقلق المنافسة:

- حالة قلق ما قبل المنافسة: هذه الحالة تستغرق يوما أو يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة، وهناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة وهي: الأعراض البدنية، الخوف من الفشل، الإحساس بعدم الكفاءة، وفقدان السيطرة و الشعور بالذنب.<sup>2</sup>
- حالة قلق بداية المنافسة: هي الحالة التي تستغرق المدة الزمنية القصيرة بضع ساعات أو دقائق قبل إشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الإتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلا.<sup>3</sup>
- حالة قلق المنافسة: هي المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو متغيرات أو أحداث.<sup>4</sup>

- حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي حالة تتتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالة الهزيمة أو الخسارة وعدم تحقيق

المستوى المطلوب.<sup>5</sup>

1 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 52.

2 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 53.

3 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 53.

4 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 54.

5 خالد محمد الحشوش، نفس المرجع، ص 54.

## 2-3 مصادر قلق المنافسة:

يشعر معظم اللاعبين بمستويات مختلفة من قلق المنافسة مما يحدد فارق الأداء كما أن

لمصادر القلق تأثير على حدته و التي تنقسم إلى أربع مصادر رئيسية كالتالي:

- موقف المنافسة الموضوعي: يعني جميع المنبهات التي ترتبط بموقف المنافسة، و

تحتوي على أنواع الواجبات المطلوبة وقدرات المنافس، بالإضافة إلى القواعد و الشروط

المرتبطة بالأداء، وبإيجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب

إنجازه، ومثال ذلك الفوز على المنافس وتحطيم رقم قياسي معين... الخ، وهذا الموقف

يتحدد أساسا من خلال مطلب ثان وهو بيئة الفرد، إذ قد تعتبر مصادر التهديد بالنسبة

له، فمنها ما يرتبط بالعوامل الاجتماعية، أو البيئية الذاتية، وبضيق (أسامة كامل راتب

1997) أن أغلب البحوث اهتمت بالعوامل المسببة لقلق المنافسة أظهرت وجود

مظهرين هما الخوف من الفشل، والضرر البدني فعلى سبيل المثال طبيعة واجبات

المنافسة والظروف المحيطة التي تؤدي فيها المنافسة إضافة إلى ذلك مستوى قدرات

الرياضي و مستوى المنافسة في حد ذاتها و كذلك نوع و كمية المكافآت المرتبطة

بالاشتراك في المنافسة كلها من العوامل التي قد تؤثر في حالات القلق في مواقف

المنافسة الرياضية.<sup>1</sup>

- موقف المنافسة الذاتي: يكمن في إدراك الرياضي للمنافسة الرياضية و كيفية تقبله و

تقييمه للمواقف المحيطة بالمنافسة بحث أن هذا الإدراك لموقف المنافسة يعتبره شيء

مهدد، وأن نوع هذا الإدراك يسبب القلق، في حين يعتبره الآخرون شيء غير مهدد

تماما و هنا يكون مستوى التكيف الجيد عالي للاعب.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عباس جمال، مرجع سبق ذكره، ص 65.

<sup>2</sup> عباس جمال، مرجع سبق ذكره، ص 65.

- الاستجابات : تحدد استجابة الفرد الرياضي اتجاه موقف المنافسة الموضوعي تبدأ لإدراكه الشخصي لموقف المنافسة الحالية, وهذا ما يولد استجابة الفرد وفقا لثلاث مستويات: استجابة سلوكية وهي الأداء الجيد(القلق الإيجابي), استجابة فسيولوجية(نبضات القلب, العرق, التبول) والاستجابة النفسية مثل زيادة قلق الحالة.<sup>1</sup>
- النتائج: غالبا ما تخضع نتائج المنافسة للتقييم في ضل عاملين أساسيين هما: الفوز و الخسارة, حيث يعتبر المكسب نتيجة إيجابية بينما ينظر إلى الهزيمة على أنها نتيجة سلبية كون طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة تعكس درجة الإقبال أو الإحجام على الإشتراك في المنافسة التالية وذلك من خلال النتائج التي يحققها الفرد في مواقف المنافسة السابقة.<sup>2</sup>

## 2-4 أبعاد قلق المنافسة

- القلق البدني "الجسمي": وهو إدراك الاستشارة الفسيولوجية أو الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأتونومي (اللاإرادي) و تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدنية: زيادة عدد ضربات القلب, زيادة إفرازات العرق, الألم واضطرابات المعدة , زيادة سرعة التنفس....الخ.<sup>3</sup>
- القلق المعرفي: ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب , وهو الشعور بالانفعالات غير السارة أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء, يحدث داخل العملية العقلية للاعب, وقد يكون له أعراض خارجية أو ليس له أعراض خارجية , ومن مظاهر القلق المعرفي: الأفكار السلبية غير مرغوبة التي يعاني منها الفرد كذلك ضعف القدرة على التركيز و الانتباه, وقد يتضح هذا البعد في عدم مقدرة الفرد على إيقاف

<sup>1</sup> عباس جمال، مرجع سبق ذكره، ص 65.

<sup>2</sup> عباس جمال، مرجع سبق ذكره، ص 65.

<sup>3</sup> خالد محمد الحشوش، مرجع سبق ذكره، ص 84.

الأفكار التي تدور في ذهنه عن مواقف سبق حدوثها أو سوف تحدث , وعدم إمكانية التخلص من الشعور بأن شيئاً ما سيئاً سوف يحدث.<sup>1</sup>

-القلق الانفعالي: وهو متعلق بالثقة بالنفس والذي يظهر في الانفعالات الإيجابية و المتأثرة و بذل

الجهد ,تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر الانفعالية مثل : عدم الثقة بالنفس و سرعة الاستثارة و الغضب و الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.<sup>2</sup>

## 2- 5 علاج القلق التنافسي

تختلف طرق علاج قلق المنافسة نظرا لاختلاف الأفراد و الحالات و شدة الإصابة و من أهم الأساليب

المتبعة نجد:

-علاج نفسي: يهدف إلى تطوير شخصية المريض و تحقيق التوافق و الإنسجام باستخدام

التنفس,الإقناع الوجدانية , التشجيع, إعادة الثقة بالنفس, وهذا ما يعرف بالعلاج النفسي يفيد في إضهار

الذكريات المضمرة اللاشعورية و تحديد أسباب القلق الخفية في اللاشعور و كبت النفس و حل الصراعات

الأساسية فرغم أهميته يحتاج للكثير من الوقت , ولهذا عدم إتباعه في الحالات الشديدة الذي يتطلب علاجه

بالوقت اللازم.<sup>3</sup>

-علاج سلوكي: يستخدم لفك الشرط المرضي المتعلق بالقلق و للقضاء على الأزمات العصبية الإدراكية

وذلك عن طريق تمرين المريض على الاسترخاء ثم إعطائه منبهات أقل من أن تصدر قلقاً أما بتمرينات

رياضية تحت تأثير عقاقير خاصة.

<sup>1</sup> خالد محمد الحشوش، مرجع سبق ذكره، ص 84.

<sup>2</sup> خالد محمد الحشوش، مرجع سبق ذكره، ص 84.

<sup>3</sup> شايب عماد، شالوش معتز بالله، تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي تنافسي، جامعة محمد الصديق بن يحيى -جيجل-، 2016-2017، ص 23.

-علاج كيميائي: في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي

مثل: الفاليم, الميروباميت, أما العلاج الكيميائي فيتلخص في إعطاء بعض العقاقير المرتبطة بالهرمون

العصبية في مركز الانفعال في المخ, وأثبتت الدراسات العديدة فعاليتها في التخلص من القلق.<sup>1</sup>

-العلاج الجراحي: نجد بعض الحالات النادرة من القلق مصحوبة بتوتر شديد, فقد تنتهي بالانتحار و لا

يمكن التخفيف منه, فنلجأ للعملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق وذلك بقطع الألياف العصبية

للتقليل من الانفعالات المتواجدة في المخ بقطع الألياف تتوقف الدارة الكهربائية المتصلة بالانفعالات.<sup>2</sup>

- العلاج الاجتماعي: في العلاج الاجتماعي البيئي كثيرا ما نلجأ إلى إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي

و الصدمة الانفعالية بل إنه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي أو العملي.<sup>3</sup>

- العلاج الإسلامي: ويتم بالإيمان بالله تعالى و الصلاة و قراءة القرآن و الدعاء و الرقية وغيرها من

الأساليب المذكورة في الإسلام.<sup>4</sup>

1 شايب عماد، شالوش معتز بالله، نفس المرجع، ص 23.

2 شايب عماد، شالوش معتز بالله، نفس المرجع، ص 24.

3 شايب عماد، شالوش معتز بالله، نفس المرجع، ص 24.

4 شايب عماد، شالوش معتز بالله، نفس المرجع، ص 24.

**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل نستنتج أن ظاهرة القلق التي يتعرض لها الرياضيون تترك أثر كبير في نفسية و مردودية الرياضيين, حيث يمكن أن يتغير مجرى المنافسة تحت تأثير هذه الظاهرة, وقد وضحنا في هذا الفصل النقاط المميزة لظاهرة قلق المنافسة و كيفية معالجته فهو عنصر لا يمكن إهماله وهذا لما له من تأثير على مجريات و نتائج المنافسات الرياضية.

## دافعية الإنجاز

تمهيد

1- مفهوم الدافعية.

1-1- تصنيفات الدوافع.

1-2- وظائف الدوافع.

1-3- النظريات المفسرة للدافعية.

2- دافعية الإنجاز.

2-1- تعريف دافعية الإنجاز.

2-2- سمات دافعية الإنجاز.

2-3- أهمية دافعية الإنجاز.

2-4- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز.

2-5- دافعية الإنجاز و المنافسة الرياضية.

تمهيد:

إن الإنجازات الرياضية تتطلب كلا متكاملًا من القدرات البدنية و التهيئة السيكولوجية و الفنيات العالية و المخططات العلمية لإنجاز عمل رياضي متميز .

وقد اهتمت الدراسات الحديثة بالجانب النفسي, وأولت له الأهمية القصوى من أجل بلوغ أحسن نتيجة ممكنة في هذا المجال إذ بينت الدراسات العلمية تقارب كبير بين الرياضيين من حيث المؤهلات البدنية و المهارات الفنية و التحضير الممنهج, لكن النتائج تحسم في غالب الأحيان بناء على العام النفسي.<sup>1</sup>

تلعب الدافعية أو الدوافع دورا هاما في هذا الجانب, حيث تعتبر موجّهات السلوك في المواقف المختلفة , لذا فإن فهم هذه الدوافع من طرف اللاعب, وكيفية استخدامها يساعده في ضبط السلوك و التحكم فيه لما لها من أهمية في تصدير الأسلوب الأمثل في إعداد اللاعبين نفسيا لمجابهة مختلف التغيرات.<sup>2</sup>

يعد موضوع الدافعية واحدا من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعا , لذا سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع.

<sup>1</sup> بورنان شريف مصطفى، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر – دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول، الأكاديمية للدوايات الاجتماعية والإنسانية، العدد 7، 2011، ص 50.

<sup>2</sup> <http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical-fitness>.



## 1- مفهوم الدافعية:

اكتسب مفهوم الدافعية اهتماما متميزا من المعنيين بدراسة الإنسان و المتعاملين معه, وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن بين التعاريف نجد التعريف الذي يقرر أن الدافعية:

"تعتبر بمثابة حالة بادئة و باعثة و موجهة و منشطة للسلوك, وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة و الاحتفاظ باستمرارية السلوك".<sup>1</sup>

و نجد الدوافع عند مصطفى عشوي "انه حالة من التوتر النفسي الفيزيولوجي , قد يكون شعوري أو لا شعوري , يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكيات لإتباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر و إعادة التوازن للسلوك و النفس عامة ".<sup>2</sup>

أما (Thomas, R.) فيعطي مفهوم عام للدافعية حيث يعتبرها كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات و البحث عن الأهداف.<sup>3</sup>

في حين (Alixon) يرى أن الدافعية هي مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد و يتوقع أن يتم بصورة ممتازة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 212.

<sup>2</sup> مصطفى عشوي. مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، د ط، الجزائر، 1990، ص 83.

<sup>3</sup> Thomas, R, préparation du sportif, Ed vigot, 1991, p 32.

<sup>4</sup> رومي جميل، كرة القدم، دار النفائض، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص 50.

## 1-1- تصنيفات الدوافع:

هناك عدة تصنيفات للدوافع حيث نجد:

### أ- الدوافع الأولية:

و هي دوافع فسيولوجية , فطرية تظهر لدى الكائنات الحية منذ الولادة مثل : الجوع , العطش , و الخوف .

### ب- الدوافع الثانوية:

و هي دوافع إجتماعية نفسية يكتسبها الفرد خلال مراحل النمو الإجتماعي , مثل تحقيق الذات و الحاجة إلى التفوق , المراكز أو المكانة الاجتماعية.<sup>1</sup>

أما علماء النفس الرياضي فقد اجتهدوا في هذا المجال حيث أوضح "Sage" عام 1977 أن الدوافع يمكن أن تصنف في فئتين هما: الدوافع الداخلية, و الدوافع الخارجية, و الكثير من المختصين تبني هذه الفكرة أمثال:<sup>2</sup>

- (Fousse) و (Troppmanet) عام 1981
- (Liewelim) و (Bluker) عام 1982
- محمد علاوي , عام 1983
- (Singer) عام 1984
- (Harris) و (Drothy) عام 1984

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي. "سيكولوجية التدريب والمنافسة"، المعارف، ط1، مصر، 1987، ص 205.

<sup>2</sup> مخانق عبد القادر. "مذكرة ماستر، جامعة جيلالي بونعامة بخميس ملينة، 2015، ص 50.

### ج- الدوافع الداخلية:

حسب (مارتنز) 1980 , فإن الدافع الداخلي عبارة عن جزء مكمل لموقف التعلم و خاصة إذا كان الفرد يسعى للتعليم من أجل الحصول على المعرفة و ليس من أجل الحصول على مكافأة خارجية, ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عند إقباله على ممارسة نشاط رياضي معين أو الإنضمام إلى منتخب معين وذلك بدافع الحب و الرغبة في الممارسة, حيث ذلك يشعره بالسعادة أثناء الأداء مهما استمر هذا النشاط.

### د - الدوافع الخارجية:

وتتمثل في المكافآت الخارجية التي يحصل عليها مقابل أدائه و استمراره في ممارسة نشاطه: كالشهرة و المال والنفوذ. حيث يكون أداءه الرياضي مرتبط بالمقابل المادي, و يستمر باستمراره.

### 1-2- وظائف الدوافع:

للدوافع عدة وظائف يقوم بها الفرد لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

#### أ- السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستكبر النشاط الذي يقوم به الفرد, ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه , وتدل الملاحظة على أن الإنسان أو الحيوان يبقى خاملاً طالما حاجته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط . إذن فالدافع يمد السلوك بالطاقة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مخانق عبد القادر. مرجع سابق، ص 48 - 49.

ب- أداء وظيفة الإختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تتحكم في نوع النشاط أو الرياضة حيث يتفاعل معها دون الأنشطة الأخرى، مثلا كهواية كرة القدم، بدلا من كرة السلة. كما أنها تحدد الجزء الكبير في الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى.<sup>1</sup>

ج- توجيه السلوك نحو الهدف:

فالدافعية توجه سلوكنا نحو الأفكار و الأفعال التي يتوجب علينا الإهتمام بها ،كما أنها تدل على الطريقة المناسبة لفعل ذلك فقد نجد مثلا اللاعب الذي لديه دافعية عالية لأداء نشاطه ،مهتم بنصائح المدرب وأكثر إنتباها لتوجيهاته على خلاف اللاعب ذو الدافعية المنخفضة . كما أن الدافعية لديه تكون لها تأثير عليه حيث تؤخر ظهور التعب و الملل و بالتالي مقاومة التشتت.<sup>2</sup>

والشكل الآتي يوضح دور الدافعية في استثارة السلوك و توجيهه.<sup>3</sup>



شكل تخطيطي يوضح دور الدافعية في استثارة السلوك و توجيهه

<sup>1</sup> مخانق عبد القادر. المرجع السابق، ص 49.

<sup>2</sup> عبد الستار زكرياء، "دافعية الإنجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في ظل فلسفة التدريس بالمقارنة بالكفاءات (دراسة ميدانية على مستوى متوسطات ولاية الوادي، 2012، ص 18.

<sup>3</sup> فيصل عباس، "الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار المسيرة، بيروت، دبت، ص 67.

## 1-3- النظريات المسيرة للدافعية:

نظرا للمكانة التي احتلتها الدافعية في توجيه سلوك الفرد , فإنه من المتوقع أن تكون عدة نظريات و جهات نظر تفسر لنا أنماط الدوافع ,ومن أهمها :

## أ-نظرية التحليل النفسي:

كانت هذه النظرية سائدة في النصف الأول من هذا القرن, حيث انصب اهتمام هذه النظرية (سيجموند فرويد) على فهم و معالجة السلوك الشاذ.اعتمادا على مفهومين دافعين هما: الإتزان البدني أو الحيوي ,ومذهب المتعة أو اللذة ويعمل الإتزان على استثارة السلوك أو تنشيطه , أما مذهب المتعة فيحدد إتجاه الأنشطة أو سلوك الفرد .ويرى "فرويد" أن مفتاح استثارة السلوك و توجيهه يتمثل في الهو و الأنا و الأنا الأعلى.<sup>1</sup>

## ب-نظرية الحافز - الباعث:

أساسها هو المبدأ أن : الحرمان هو أساس وجود الحافز,حيث أن حاجات الكائن الحي هي التي تثير حوافزه التي هي بدورها تملأ الطاقة و النشاط لتمكين الكائن الحي من الوصول إلى الهدف أو الباعث, وبالتالي إشباع الحاجة التي ينتج عنها إنخفاظ هذا الحافز و من رواد هذه النظرية "كلارك هل" حيث يرى من خلالها أن أي فعل يقوم به الكائن الحي تصاحبه حاجة تدفع إليه وقد ترجم هذه النظرية بمعادلته الشهيرة<sup>2</sup> :

$$\text{جهد الإستثارة} = \text{قوة العادة} \times \text{الحافز} \times \text{دافعية الحافز}$$

<sup>1</sup> باهي مصطفى حسين، أمنية إبراهيم شلبي، " الدافعية(نظريات وتطبيقات)", مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 10.

<sup>2</sup> باهي مصطفى حسين، المرجع نفسه، ص 15.

### ج- النظرية الإنسانية:

تعود بنا هذه النظرية إلى الفلسفة الوجودية التي تؤكد على الإرادة الحرة للإنسان، و تحديد لسلوكه من خلال عملية الإختيار حيث يكون غير محدد سلفا، ويصعب التنبؤ به و بنتائجه. ويعطي المنظرون الإنسانيون أهمية كبرى للخبرة الشخصية للفرد، وعلى نموه السيكولوجي و مدى توظيفه الكامل لإمكاناته ويتحدد السلوك البشري من خلال هذه النظرية على مجاهدة الفرد في سبيل تحقيق ذاته، و تعتبر نظرية "ماسلو" من أهم النظريات التي وضعت في هذا الإطار:

-نظرية ماسلو: وقد نظم ماسلو الدوافع هرميا في عدة مستويات، هي على التوالي:

- الحاجات الفيزيولوجية.
- حاجات الأمن.
- حاجات الإنتماء و الحب.
- حاجات تقدير الذات.
- حاجات الفهم و المعرفة.<sup>1</sup>

### د- النظرية المعرفية:

حيث تكون مبنية على فكرة إرادة الإنسان، حيث أعطى أصحاب هذه النظرية دور كبير للإرادة و اعتبروها واحدا من ملكات العقل، وماتلوها بالتفكير و الشعور، مادام الفرد يستطيع التحكم إرادته، و مسؤولا عن أفعاله.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، " الدافعية للإنجاز"، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص 68.

<sup>2</sup> إدوارد ج. موراي، " الدافعية والإنفعال"، ترجمة: أحمد عبد العزيز سلامة، مراجعة: محمد عثمان نجاتي، ط 01، دار الشروق القاهرة، 1988، ص 20.

ومن رواد هذه النظرية في مسألة الدافعية "جورج كيلبي" حيث لايؤمن بمصطلح الدافعية, لأنه لا يؤمن بأن السلوك أمر بحاجة إلى ما يدفعه أو يحركه, وإنما السلوك نشط على الدوام بينما المشكلة الرئيسية تكمن في القرار الذي يتوصل إليه الإنسان, و الذي يتوقف على شخصيته و مبادئه التي اكتسبها.<sup>1</sup>

### هـ - نظرية الإستقلال الوظيفي:

وتعود لصاحبها "غوردن ألبرت" حيث تنص على أن الميول و الإتجاهات الأولية (الفطرية) تكون العنصر الأساسي للسلوك الأول, وهو بدوره يؤدي إلى تكون حاجات و ميول أخرى تعبر عن السلوك الثاني وهكذا.<sup>2</sup>

### 2-دافعية الإنجاز:

#### 2-1-تعريف دافعية الإنجاز:

لقد وردت عدة تعريفات لدافعية الإنجاز نذكر منها:

-**تعريف موراي:**دافعية الإنجاز هي رغبة أو ميل للفرد للتغلب على العقبات, وممارسة القوى و المكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك.<sup>3</sup>

-**تعريف ماكلياند:** دافعية الإنجاز هي عبارة عن استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي

الفرد و مثابرته في سبيل تحقيق و بلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء , وذلك في المواقف التي

تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الإمتياز.<sup>4</sup>

أما جولدنسن فيرى أن الدافعية هي حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات و النضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة, وهي أيضا الميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء و السعي نحو تحقيقها و العمل بمواظبة شديدة و مثابرة مستمرة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> إدوارد ج. موراي، المرجع السابق، ص 68.

<sup>2</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، "الدافعية والدكاء العاطفي"، ط1، دار الفكر، عمان، 2006، ص 60.

<sup>3</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص 88.

<sup>4</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، "علم النفس التربوي"، ط2، دار الفرقان، عمان، 1985، ص 90.

<sup>5</sup> عبد المجيد نشواني، "علم النفس التربوي"، ط2، دار الفرقان، عمان، ص 207.

**2-2- سمات دافعية الإنجاز:**

لقد تناول "Tutko and Richard" سمات الدافعية الرياضية بدراسة تحليلية أكثر، و قد أشار إلى أن هذه السمات تشتمل على عاملين هما:

-سمات الإستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الرياضية: وتتخلص فيمالي: الحافز، العدوانية، التصميم و القيادة .

-سمات الإنفعال: وتشتمل على سبع سمات هي: الميل للشعور بالذنب، الثقة بالنفس، الضبط الإنفعالي، يقظة الضمير، الصرامة العقلية، الثقة بالآخرين و القابلية للتدريب.<sup>1</sup>

**2-3- أهمية دافعية الإنجاز:**

تلعب الدافعية دورا هاما في مثابرة الإنسان على إنجاز عمل ما، وربما كانت المثابرة من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدافعية عند هذا الإنسان حيث أن:

- الدافعية تستثير السلوك، وتحث الإنسان على القيام بسلوك معين، لتحقيق نتائج إيجابية.<sup>2</sup>
- الدافعية تؤثر في نوعية التوقعات التي يحملها الناس تبعا لأفعالهم و نشاطاتهم، و بالتالي فإنها تؤثر على مستويات الطموح التي يتميز بها كل واحد منهم.
- الدافعية تؤثر في توجيه سلوكنا نحو المعلومات المهمة التي يتوجب علينا الإهتمام بها و معالجتها، و تدلنا على الطريقة المناسبة لفعل ذلك.<sup>3</sup>

**2-4- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز:**

هناك عدة نظريات حاولت تفسير دافعية الإنجاز نذكر منها :

<sup>1</sup> <http://www.sporthuman-science/sport-psychology>.

<sup>2</sup> علاونة شفيق، "الدافعية (محرر)", علم النفس العام، تحرير محمد الريماوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص 204-205.

<sup>3</sup> علاونة شفيق، المرجع السابق، ص 204 - 205.



## أ-دافعية الإنجاز في ضوء منحى التوقع - القيمة :

وأشهرها نظرية التوقع التي قدمها "تولمان" في مجال الدافعية, و التي تناول فيها أن السلوك يتحدد من خلال الهاديات الداخلية و الخارجية كما أوضح تولمان أن الميل لأداء معين هو دالة لثلاث أنواع من المتغيرات وهي :

- المتغير الدافعي : لا يتمثل في الرغبة في تحقيق هدف معين
  - متغير التوقع: الإعتقاد بان فعل ما في موقف معين سوف يؤدي إلي موضوع الهدف.
  - متغير الباعث: وهي قيمة الهدف بالنسبة للفرد.
- حيث تؤدي هذه المتغيرات إلى استثارة السلوك و توجيهه نحو الهدف المطلوب.وتعد كل من نظرية "ماكيلاند" ونظرية "أتيكسون" أهم نظريتين تفسران هذا الإطار.<sup>1</sup>

## ب-الدافعية للإنجاز في ضوء الغزو السببي:

وترجع هذه النظرية لصاحبها الألماني "هيدر" إذ يرى أن الإنسان ليس مستجيباً للأحداث كما هو الحال في النظرية السلوكية وإنما مفكر في سبب حدوثها أي أن سلوك الفرد هو الذي يؤثر على سلوكه القادم وليست النتيجة التي يحصل عليها, ويفترض "هيدر" ان الأفراد يقومون بالغزو لأسباب النجاح أو الفشل عندهم . و أشار إلى أن الفرد يرجعون الأسباب إما إلى عوامل خارجية (بيئية) مثل الحظ و صعوبة العمل او إلى عوامل داخلية مثل الجهد و القدرة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص 107.

<sup>2</sup> نبيل محمد زايد، "الدافعية والتعليم"، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2003، ص74.

## ج-الدافعية للإنجاز في ضوء نظرية التنافر المعرفي:

وهو عبارة عن امتداد إلى منحنى التوقع - القيمة، حيث قدمها ليوت فستجر "وتشير هذه النظرية إلى أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفة بذاته وبالطريقة التي يعيش بها العالم من حولنا. فإذا تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر بحيث يقضي وجود أحدهما منطقيًا غيب الآخر حدث التوتر وبالتالي تقتضي الضرورة التخلص منه . وتقتض هذه النظرية وجود ضغوطات على الفرد لتحقيق الإنسجام بين معارفه أو نسق معتقداته و سلوكه. حيث أوضح " فستجر" أن هناك مصدرين أساسيين هما :

• آثار ما بعد إتخاذ القرار .

• آثار السلوك المضاد للمعتقدات و الإتجاهات.<sup>1</sup>

و من هنا ينشأ عدم الإنسجام بين القيم و السلوك و توصف أشكال عدم الإتساق هذه بأنها حالة من حالات التنافر المعرفي.<sup>2</sup>

## 2-5-دافعية الإنجاز و المنافسة الرياضية:

## أ-مفهوم المنافسة الرياضية :

تعتبر المنافسة من الأمور البديهية إذ نجدها في الحياة اليومية، وهي متواجدة أيضا في الحياة الإقتصادية و الإجتماعية و الفنية و السياسية. وبصفة عامة هي صراع بين الأشخاص أو بين مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود او لإيجاد نتيجة ما . و الرياضة هي الميدان الوحيد الذي سيثري أكثر من غيرها معلوماتنا حول المنافسة، حيث تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال الرياضي ، وقد كان هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين امفهوم المنافسة ومن بينها تعريف "مورتن دويتش" و الذي

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص 146.

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص 146.

أقر فيه أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه الكفاءات بصفة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين، فهدف كل منافس يختلف عن المنافس الآخر ويتعارض معه.<sup>1</sup>

### ب- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي:

من المعلومات السابقة يمكن القول أن دافعية الإنجاز تتمثل في القيام بعمل جيد و النجاح في ذلك العمل بشكل مستقل، وفي مواجهة المشكلات و حلها اما في المجال الرياضي فإنها لا تعدو كونها استعداد الفرد للتنافس في موقف من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الإمتياز، وكذلك الرغبة في الكفاح و النضال للتفوق في مواقف الإنجاز التي ينتج عنها نوع معين من النشاط و الفعالية و المثابرة، و في المجال الرياضي يمكن اعتبار المنافسة الرياضية من بين أهم مواقف الإنجاز الرياضي . ويعتبر بمثابة إنجاز نوعي أو خاص و لذا يحبذ العلماء مصطلح "التنافسية" للإشارة إلى الدافعية الرياضية.<sup>2</sup>

وعليه يمكن إعطاء تعريف لدافعية الإنجاز الرياضي بأنها: "استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق و الإمتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير التفوق أو مستويات الإمتياز، عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و الفعالية و المثابرة للتعبير عن الرغبة في الكفاح و النضال من اجل التفوق و الإمتياز في مواقف المنافسة الرياضية ".<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Deutsh,M, competition and cooperation, N.Y.prenticenhall, 1969.

<sup>2</sup> بورنان شريف مصطفى، مرجع سبق ذكره، ص 53.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 142.

## كرة القدم

1-لمحة عن تطور كرة القدم في العالم.

1-1-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم بين العالم.

1-2-التعريف برياضة كرة القدم.

1-2-1-التعريف اللغوي.

1-2-2-التعريف الإصطلاحي.

1-3-كرة القدم في الجزائر.

2-قوانين كرة القدم .

3-خصائص كرة القدم .

4-المبادئ الأساسية لكرة القدم .

5-أهمية كرة القدم في المجتمع.

6-فوائد كرة القدم .

## - تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم إذ بلغت الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى, إذ يبلغ عليها الطابع التنافسي و الحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و ألسنتهم ,وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص و مميزات تختلف عن باقي الرياضات الأخرى و بالتالي فهي رياضة طابع الإنساب و التنظيم بين افراد جماعة الفريق ,وكذا الإحترام المتبادل والتعاون و تنسيق الجهود ,فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيبة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية و التنظيمية و طريقة لعبها .فقد أصبحت لها معاهدو مدارس متخصصة في دراستها و تكوين الإطارات المختصة بهذه اللعبة ,كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو على التلفاز أو حتى سماح التعليق عبر المذياع.

## 1-لمحة عن تطور كرة القدم في العالم:

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

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

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

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاريز ) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور ) Our Ha كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل" عادة اللاعب للكرة إلى ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم و داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين . في عام

1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمارك،

أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها.<sup>1</sup>

### 1-1- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم بين العالم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد

صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة

القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي

التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم<sup>2</sup>

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

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها

الإشراف على لتنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الارغواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

<sup>1</sup> موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 9 .

<sup>2</sup> . موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9

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

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب<sup>1</sup>

## 1-2-1- التعريف برياضة كرة القدم:

### 1-2-1-1- التعريف اللغوي :

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

### 1-2-2-1- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"<sup>2</sup>.  
وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة ، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقان ون الدولي"، دار العلم للملايين، ط 4، لبنان، ص 16  
<sup>2</sup> - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط 1، لبنان، 1986 ، ص 52.



## 1-3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رابيس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

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

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد

الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان "محدد معوش" أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية.<sup>1</sup>

## 2- قوانين كرة القدم:

3-7-1 ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

3-7-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ .

3-7-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

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

3-7-4 الحكم : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

3-7-5 مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان

برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

3-7-6 مدة اللعب : شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد

<sup>1</sup> بلقاسم تلي وآخرون: «دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية»، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 46،47.

فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة .<sup>1</sup>

3-7-11 -الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ

مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

3-7-12 ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين

خارج منطقة الجزاء .

3-7-13 رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

3-7-14 ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المهاجم.<sup>2</sup>

3-7-15 الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

### 3-خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1-الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضة الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

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

جماعي.

2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، و الاحتكاك

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

<sup>1</sup> علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987 ، ص 255.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177

3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول ( سنوي ومستمر )، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضة الفردية التي تجري منافستها في شكل متتابع.

7- الحرية : اللعب في كرة القدم ، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب ( الفردية ) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضة الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم ، وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقا ممتعا" <sup>1</sup>

<sup>1</sup> زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" ، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995 ، ص 46.

## 4-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

### 5- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي :

- الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا .
- الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير .
- الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضة

فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مدا خيل المباريات والنافسات على كل

المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

- الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضة الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا و إيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.<sup>1</sup>

## 6- فوائد رياضة كرة القدم:

تؤكد الدراسات النفسية والسلوكية أنّ اللعب ظاهرة تسود الكائنات الحية كلّها، وخصوصاً الإنسان، واللعب لا يَحْصُ الأطفال الصغار؛ بل يشمل المراحل العمرية جميعها حتى أكبرها؛ فقد وُصِفَ اللعب على أنه تعبير رمزي عن الرغبات المحبّطة، والمتاعب اللاشعورية، والترويح عن النفس، وبهذا فإنّ رياضة كرة القدم هي من أجمل الرياضات وأشهرها؛ لما فيها من فوائد كثيرة، منها:<sup>2</sup>

- تُساعد ممارسة كرة القدم فتراتٍ طويلةً على تقليل الإصابة بهشاشة العظام وتكسُّرها.
- تُشير الدراسات إلى أنّ من كانوا يلعبون رياضة كرة القدم قبل مرحلة البلوغ يتمتّعون بعظامٍ أكثر كثافة وأثقل في منطقتي الأرجل والعمود الفقريّ. تزيد قوّة إطار الهيكل العظمي، وتجعل العظام قويّةً إلى حدّ كبير.
- تُقوي عضلة القلب، وتحسّن اللياقة البدنيّة.
- تُساعد على تقوية العضلات، خصوصاً في منطقتي: الأرداف، والأفخاذ؛ لأنّ رياضة كرة القدم تركز على هذه العضلات عند الحركة، ودفع الكرة.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص 133، 132.

<sup>2</sup> حسين فاروق (2016-11-28)، "10 فوائد صحية لممارسة كرة القدم"، sport360، أطلع عليه بتاريخ 2018-03-30. بتصرف.

- تُدخِلُ البهجةَ والسّرور عند مُمارستها مع الأصدقاء.
- يتحلّى لاعبو كرة القدم بالروح الرياضيّة.
- تقوّي روح الفريق والعمل الجماعي؛ لأنها رياضةٌ لا يُمكن أن يفوزَ فيها شخصٌ واحدٌ، وإنّما يكون الفوز بالعمل الجماعيّ.
- تقوّي التّركيز والحواسّ الأخرى عند اللاعبين؛ لأنّ على اللاعب الانتباه إلى مواقع لاعبي الفريق الآخر، وحركاتهم، واتّخاذ القرار الأفضل.
- تخفّض مستوى القلق والتوتّر.



## خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين يوم كانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

# الجانب التطبيقي

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. منهج الدراسة

3. مجالات الدراسة

4. مجتمع الدراسة

5. متغيرات الدراسة

6. عينة الدراسة

7. أدوات الدراسة

8. الأساليب الإحصائية المستعملة

9. خلاصة

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، و يجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها و الظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما إن أمكن ذلك حتى يتمكن الأخذ بنتائجها.<sup>1</sup>

لذلك قمنا بإجراء دراسة استطلاعية من بداية شهر سبتمبر 2018 /09/06 إلى غاية بداية شهر أكتوبر 2018 /10/10 وذلك من أجل معرفة أهم المعوقات التي قد تواجهنا و الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو تجريب الاستمارة و المقياس على عينة مماثلة وذلك لمعرفة مدى تلاؤم أدوات البحث و صعوبة العبارات لتعديلها مع ما يتناسب و الرياضيين و التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على أدوات البحث و تلاقي أي خلل أو قصور و محاولة إصلاحه.

**2- منهج الدراسة:**

لكل ظاهرة من الظواهر خاص يتلاءم مع طبيعة تركيبها، وقد نفرض ظاهرة أو مشكلة على الباحث منهجا دون سواه، فالمنهج بصفة عامة هو "جملة المبادئ و القواعد و الإرشادات التي يجب على الباحث إتباعها من ألف بحثه إلى يائه بغية الكشف عن العلاقات الجوهرية و الضرورية التي تخضع لها الظواهر موضع الدراسة."<sup>2</sup>

وبما أن موضوع الدراسة هو ظاهرة القلق وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، و يهدف إلى تشخيص الظاهرة من خلال إلقاء الضوء على أنواع القلق و مصادره، فإن أنسب المناهج لمثل ذا النوع من الدراسة هو المنهج الوصفي، الذي يعرف بأنه طريقة في البحث تتناول أحداث و ظواهر و ممارسات موجودة

<sup>1</sup> فيس ناجي عبد الجبار، بسويسي أحمد، "اختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص95.

<sup>2</sup> طيب محمد، "التحضير وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر، جامعة أكلي محمد أوالحاج، البويرة، 2014-2015، ص44.

و متاحة للدراسة و القياس, كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها و يستطيع الباحث أن يتفاعل معها فيضعها و يحللها من خلال البحث عن علاقة.

### 3- مجالات الدراسة:

#### 3-1 المجال المكاني:

قمنا بتوزيع الاستبيان على لاعبي نادي شباب جيجل (JSD) بملعب العقيد لبلدية جيجل.

#### 3-2 المجال الزمني:

قمنا بإجراء دراستنا مع نهاية العام الدراسي، حيث انطلقنا في إنجاز الجانب النظري في شهر جوان وجمعنا المعلومات عن قلق المنافسة و دافعية الإنجاز وفي الأخير تطرقنا إلى كرة القدم.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي للدراسة انطلقنا في إنجازه مع بداية شهر سبتمبر و استمر إلى غاية شهر أكتوبر حيث قمنا بجمع المعلومات ميدانيا من خلال توزيع الاستبيان على اللاعبين ثم مناقشة و تحليل النتائج المتحصل عليها.

### 4- مجتمع الدراسة:

المقصود بمجتمع الدراسة كل العناصر المراد دراستها، وإن سحب جزء من مجتمع الدراسة يسمى عينة<sup>1</sup>، وفي دراستنا يتمثل مجتمع البحث في لاعبي شباب جيجل (JSD) صنف تحت 19 سنة و الذي يبلغ عددهم 31 لاعبا .

<sup>1</sup> مندر الضامن، " أساسيات البحث العلمي"، دار المسيرة، ط2، الأردن، 2009، ص60.

**5-متغيرات الدراسة:**

أ-المتغير المستقل :و هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به والتأثير عليها و التغير المستقل في هذه الدراسة هو القلق.

ب- المتغير التابع: والذي هو الناتج المتوقع من المتغير المستقل,وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو دافعية الإنجاز.

**6-عينة الدراسة:**

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه,اختيار العينة بشكل جيد و مناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية و كفاءة موثوق بها.ونظرا لصغر مجتمع الدراسة(31 لاعبا) قمنا بأخذه كعينة لدراستنا.

**7-أدوات الدراسة:**

-استمارة استبيان: انطلاقا من طبيعة البيانات التي يراد جمعها وعلى المنهج المتبع في البحث,رأينا أن الأداة الأكثر ملائمة لتحقيق الدراسة هي الاستمارة وذلك نظرا لصعوبة الحصول على المعلومات الخاصة به عن طريق الملاحظة أو المقابلة فقد قمنا بتصميم الاستمارة بالاعتماد على الأدبيات و الدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المنافسة وذلك لتحقيق غرض هذه الدراسة وقد نظمنا هذه الأداة كما يلي:تتضمن هذه الاستمارة محورين,تحتوي على 19سؤالا مقسمة على النحو التالي:

-محور قلق المنافسة يشمل 10 أسئلة.

- محور دافعية الإنجاز يشمل 09 أسئلة.

## 8- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- من أجل معالجة النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستبيان ,قمنا باستخدام أسلوبين من الأساليب

الإحصائية:

النسبة المئوية = عدد التكرارات \* 100 ÷ العينة

- النسبة المئوية:

$$k^2 = \sum (F - F) \div F$$

ب- كاف التربيع:

F التكرارات المشاهدة.

F التكرارات المتوقعة.

$k^2$  القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.

## الخلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل من المنهج المتبع و العينة المختارة وكذلك الأساليب و الوسائل المستعملة في تحليل النتائج و التي تعتبر فصل تمهيدي للجانب التطبيقي الذي يعدنا للشروع في إنجاز التحليل و المناقشات و الاستنتاجات فقد هيئنا للدخول إلى المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة في هذا الميدان لأن نجاح أي بحث مهما بلغت درجت العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية.



عرض تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان

1- عرض تحليل و مناقشة نتائج استبيان قلق المنافسة الرياضية

2- عرض تحليل و مناقشة نتائج استبيان دافعية الإنجاز.

3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

# 1- قلق المنافسة

استبيان

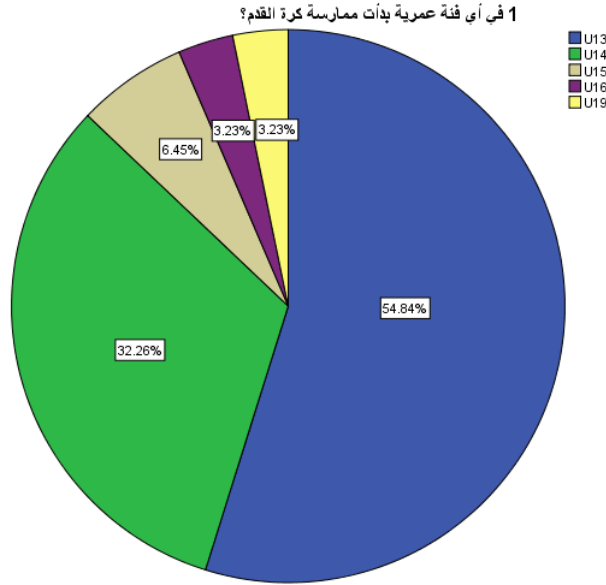
**السؤال 01 :** في أي فئة عمرية بدأت ممارسة كرة القدم ؟

**الغرض منه :** معرفة عمر اللاعب الذي بدأ فيه ممارسة كرة القدم.

**الجدول رقم 01 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
U13	17	54.84%	32.71	9.488	0.05	4	دال
U14	10	32.26%					
U15	2	6.45%					
U16	1	3.23%					
U19	1	3.23%					

**الشكل رقم 01:** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين.



**التحليل:** من خلال الجدول رقم 1، و اعتمادا على إجابات اللاعبين، سجلنا نسبة 54.84% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة القدم في الفئة العمرية U13، ثم تليها الفئة العمرية U14 بنسبة 32.26%، أما بقية اللاعبين فكانت بدايتهم في الفئات العمرية U15، U16 و U19 بنسب ضعيفة: 6.45%، 3.23%، 3.23% على التوالي.

و هذا ما يمثله الشكل رقم 01، حيث أن مقدار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4، هو 32.710 بالنسبة للمحسوبة، و هي أكبر مقارنة بـ (كا<sup>2</sup>) المجدولة و المقدر بـ 9.488 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الفئة العمرية السائدة لبداية ممارسة

كرة القدم هي U13، و هذا يدل على أن اللاعب يبدأ ممارسة كرة القدم في سن مبكرة.

استبيان

**السؤال 02 :** هل يشعر بالارتباك في المنافسات الرياضية ؟

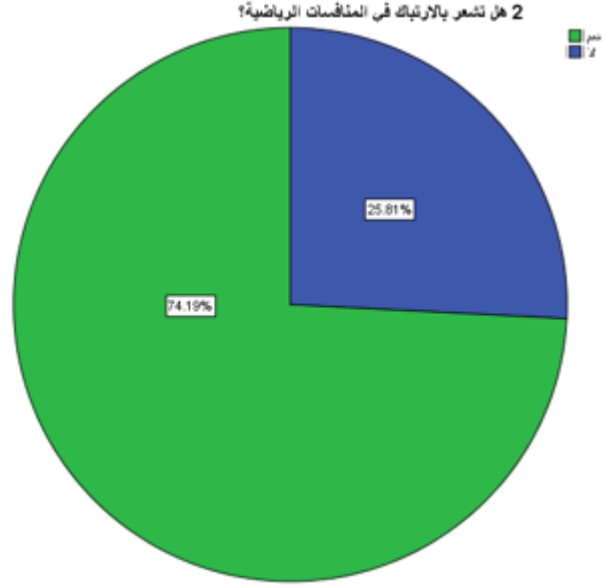
**الغرض منه :** معرفة شعور اللاعب بالارتباك أثناء المنافسات الرياضية.

**الجدول رقم 02 :** يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 02.

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
لا	8	25.81 %	7.258	3.841	0.05	1	دال
نعم	23	74.19 %					
المجموع	31	100 %					

استبيان

**الشكل رقم 02:** يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم  $\chi^2$  للسؤال رقم 02.



**التحليل :** اعتمادا على إجابات اللاعبين، و المتمثلة بالجدول رقم 02، فإن نسبة 74.19%

من اللاعبين أجابوا بأنهم يشعرون بالارتباك في المنافسات الرياضية، بينما سجلت نسبة

25.81% كنسبة ضعيفة للاعبين الذين لا يشعرون بالارتباك في هذه المنافسات، و هذا

واضح في الشكل رقم 02. و هو ما يمثله مقدار  $(\chi^2)$  عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة

الحرية 1، حيث وجدنا أن مقدار  $(\chi^2)$  المحسوبة مساوية لـ 7.258، و هي أكبر من القيمة

المجدولة لـ  $(\chi^2)$  و المقدر بـ 3.841، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :** من خلال النتائج المتحصل عليها، يمكن القول أن معظم لاعبي كرة القدم

يشعرون بالارتباك في المنافسات الرياضية.

استبيان

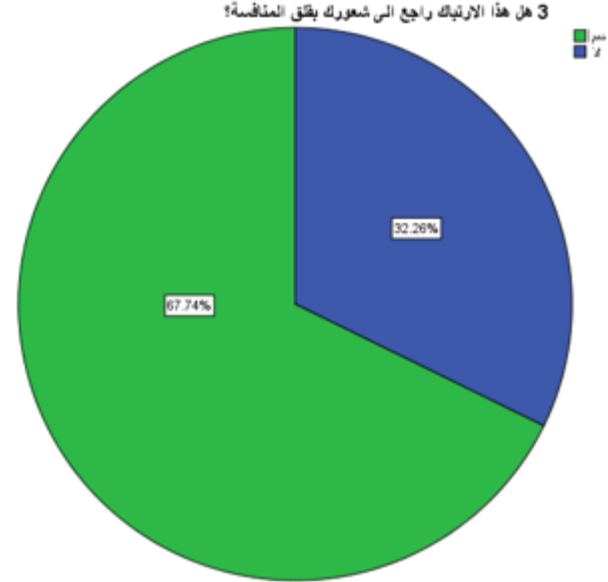
**السؤال 03 :** هل هذا الارتباك راجع إلى شعورك بقلق المنافسة ؟

**الغرض منه :** معرفة مصدر الارتباك و علاقته بقلق المنافسة.

**الجدول رقم 03 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
لا	10	32.26 %					
نعم	21	57.74 %	3.903	3.841	0.05	1	دال
المجموع	31	100 %					

استبيان

**الشكل رقم 03: هل هذا الارتباك راجع إلى شعورك بقلق المنافسة**

**التحليل:** من خلال الجدول رقم 03، يتضح بأن نسبة 57.74 % من اللاعبين، أجابوا بأن هذا الارتباك يتعلق بقلق المنافسة أو الشعور به، مقارنة 32.26 % من الذين أكدوا أن هذا الارتباك لا يرجع إلى شعورهم بقلق المنافسة، وهذا ما يوضحه الشكل رقم 03، إضافة إلى مقدار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث سجلنا قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة عند 3.903، أكبر من نظيرتها المجدولة (كا<sup>2</sup>) المقدر بـ 3.841، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال هذه النتائج، نستنتج أن الارتباك في المنافسات الرياضية يرجع إلى

شعور اللاعب بقلق المنافسة.



استبيان

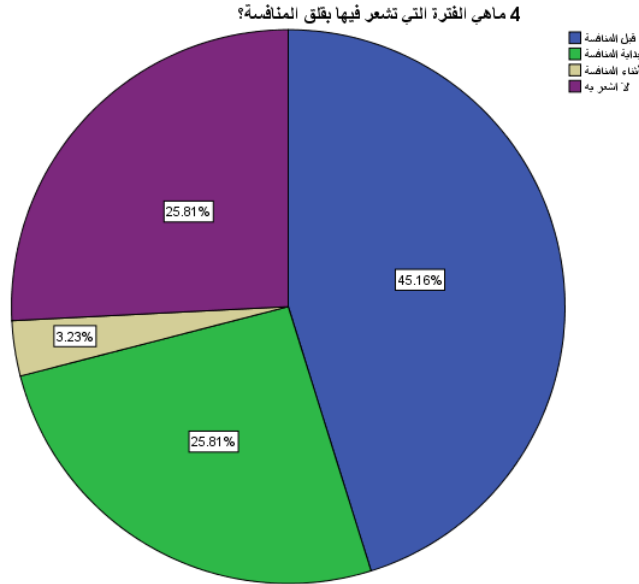
**السؤال 04 :** ما هي الفترة التي تشعر فيها بقلق المنافسة ؟

**الغرض منه :** معرفة فترة شعور اللاعب بقلق المنافسة.

**الجدول رقم 04 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المح سوية	كا <sup>2</sup> الم جدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
قبل المنافسة	14	45.16 %	10.93 5	7.81 5	0.05	3	دال
بداية المنافسة	8	25.81 %					
أثناء المنافسة	1	3.23 %					
لا أشعر به	8	25.81 %					
المجموع	31	100 %					

**الشكل رقم 04:** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين.



**تحليل النتائج :** اعتمادا على الجدول رقم 04، فإن نسبة 45.16 % من اللاعبين أجابوا بأن

فترة الشعور بقلق المنافسة، تكون قبل المنافسة، بينما توزعت الإجابات بنسب متساوية و مقدرة

ب 25.81% للذين يشعرون بهذا القلق أثناء بداية المنافسة، و الذين لا يشعرون به إطلاقا.

أما خلال المنافسة فكانت النسبة ضعيفة و قدرت ب 3.23 %، و هذا النتائج واضحة في

الشكل 04، و هذا ما يعبر عنه مقدار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة و هو 10.935، و الذي يعتبر أكبر

من مقدار (كا<sup>2</sup>) المجدولة ب : 7.815، و هو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :** من خلال النتائج المدونة أعلاه، نستنتج أن فترة الشعور بقلق المنافسة لدى

اللاعبين، تكون عادة قبل المنافسة.

استبيان

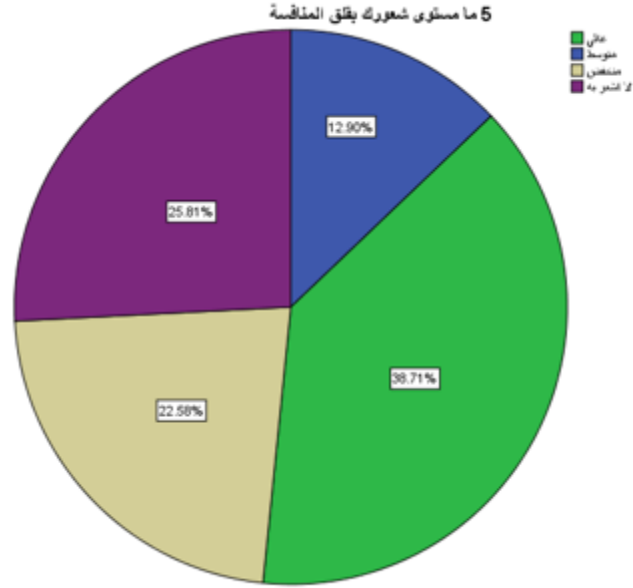
**السؤال 05 : ما مستوى شعورك بقلق المنافسة ؟**

**الغرض منه : معرفة مستوى شعور اللاعب بقلق المنافسة.**

**الجدول رقم 05 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المح سوية	كا <sup>2</sup> الم جدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
متوسط	4	12.90 %	4.226	7.81 5	0.05	3	غير دال
عالي	12	38.71 %					
منخفض	7	22.58 %					
لا أشعر به	8	25.81 %					
المجموع	31	100 %					

استبيان

**الشكل رقم 05:**

**تحليل النتائج:** من خلال الجدول رقم 05، يتضح أن نسبة 38.71% من إجابات اللاعبين

كانت محصورة في العالي المتوسط للشعور بقلق المنافسة، ثم تليها نسبة 25.81% من

اللاعبين الذين لا يشعرون بهذا القلق، أما باقي إجابات اللاعبين، فتوزعت على المستوى

المتوسط و المنخفض بنسب 12.90% و 22.58% على التوالي، و هذا جد واضح في

الشكل رقم 05، بالرجوع إلى قيمة (كا<sup>2</sup>) المدونة في الجدول، فإننا نسجل هذه المرة مقدار

(كا<sup>2</sup>) المجدولة بـ 7.815 أكبر من مقدار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة و المقدر بـ 4.226 عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال هذه النتائج، نستنتج أن شعور اللاعب بقلق المنافسة يختلف مستواه من

لاعب إلى آخر، حيث يمكن القول أنه يتمركز نوعا ما في المستوى العالي.

استبيان

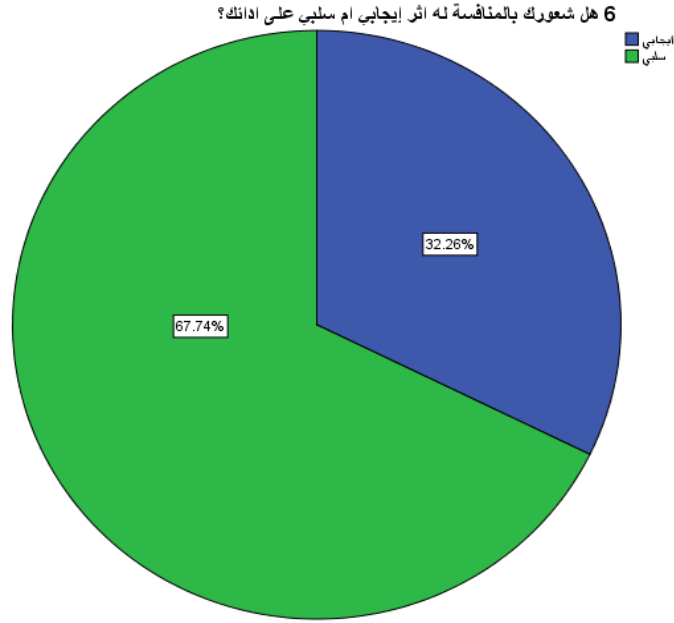
**السؤال 06 :** هل شعورك بالمنافسة له أثر إيجابي أم سلبي على أدائك ؟

**الغرض منه :** معرفة أثر الشعور بالمنافسة على الأداء.

**الجدول رقم 06 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المح سوية	كا <sup>2</sup> الم جدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
إيجابي	10	32.26 %	3.903	3.84 1	0.05	1	دال
سلبي	21	57.74 %					
المجموع	31	100 %					

**الشكل رقم 06:** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 06.



**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم 06، يتضح أن نسبة 57.74% من اللاعبين، أجابوا أن الشعور بالمنافسة له أثر سلبي على الأداء، و ذلك مقارنة بنسبة 32.26 % من اللاعبين الذين كانوا مع ايجابية الشعور بالمنافسة على أدائهم، و هذا واضح في الشكل رقم 06، و ما يدل عليه مقدار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة و المقدرة بـ 3.903 و الذي يعتبر أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولة أي 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. و هذا ما يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. .

**الاستنتاج :** من خلال هذه النتائج المدونة أعلاه، يمكن القول أن الشعور بالمنافسة له أثر سلبي على أداء اللاعبين.

**السؤال 07 :** هل تستطيع تخطي حالة قلق المنافسة ؟

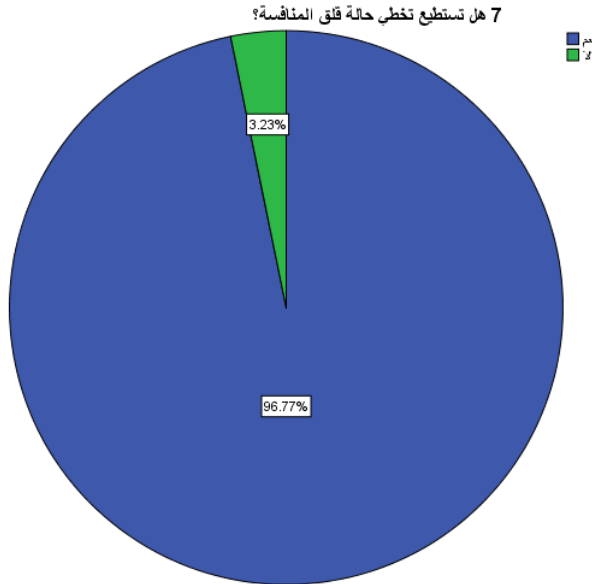
استبيان

الغرض منه: معرفة مدى إمكانية تخطي حالة قلق المنافسة.

الجدول رقم 07 :

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المح سوية	كا <sup>2</sup> الم جدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	30	96.77 %	27.12	3.84	0.05	1	دال
لا	1	3.23 %	9	1			
المجموع	31	100 %					

الشكل رقم 07: يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 07.



تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 07، يتضح أن نسبة 96.77% من اللاعبين

أجابوا أنهم يستطيعون تخطي حالة قلق المنافسة و ذلك مقارنة بنسبة 3.23 % الذين كانوا مع

استبيان

عدم إمكانية و استطاعتهم تخطي حالة قلق المنافسة، و هذا واضح في الشكل رقم 07، و ما يدل عليه مقدار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة المقدرة بـ 27.129 و الذي يعتبر أكبر من (كا<sup>2</sup>) المجدولة أي 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. و هذا ما يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :** من خلال هذه النتائج المدونة أعلاه، يمكن القول أن اللاعبين يستطيعون تخطي حالة قلق المنافسة.

**السؤال 08 :** هل شعورك بقلق المنافسة يرجع إلى :

- الإمكانيات و الثقة بالنفس.

- ضغط الجمهور.

- طاقم التدريس.

- أهمية المباراة.

- العلاقة الاجتماعية بين اللاعبين.

- غياب التحضير النفسي.

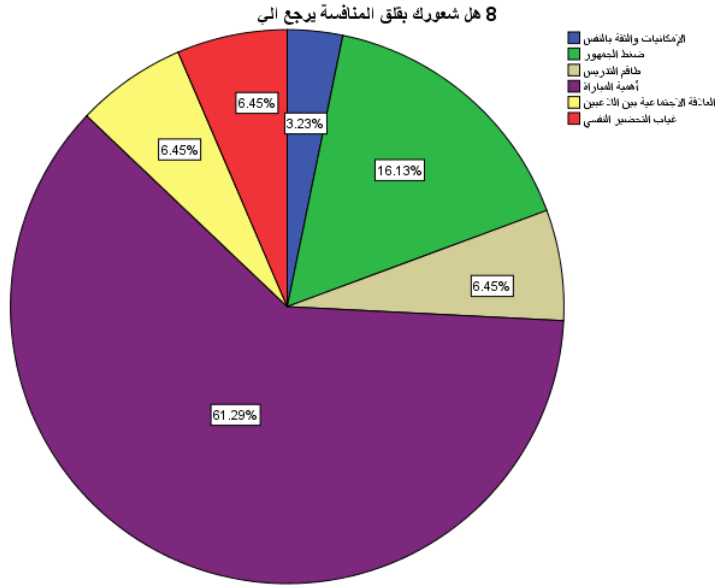
**الغرض منه :** معرفة سبب الشعور بقلق المنافسة.



**الجدول رقم 08 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المح سوية	كا <sup>2</sup> الم جدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الإمكانيات و الثقة بالنفس	1	3.23 %	46.2 26	11.0 70	0.0 5	5	دال
ضغط الجمهور	5	16.13 %					
طاقم التدريس	2	6.45 %					
أهمية المباراة	19	61.29 %					
العلاقة الاجتماعية بين اللاعبين	2	6.45%					
غياب التحضير النفسي	2	6.45 %					
المجموع	31	100 %					

**الشكل رقم 08:** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 08.



**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم 08، يتضح أن نسبة 61.29 % من اللاعبين أجابوا بأن السبب في الشعور بقلق المنافسة يرجع إلى أهمية المباراة، و ذلك مقارطة بتسجيل 16.13 % من الإجابات التي ترجع السبب إلى ضغط الجمهور، أما النسبة 6.45 % فقد تكرر تسجيلها مما يدل على تساوي نسبة إجابات اللاعبين حول أن السبب يرجع في القلق إلى طاقم التدريس العلاقة الاجتماعية بين اللاعبين و غياب التحضير النفسي. و يلاحظ من خلال النتائج أيضا أن أضعف نسبة 3.23 % تمثل إجابة اللاعبين أن السبب هو الإمكانيات و الثقة بالنفس و هطا واضح في الشكل 08.

من جهة أخرى ما دام أن  $(كا^2)$  المحسوبة و المقدرة ب 46.226 أكبر من  $(كا^2)$  المجدولة التي تقدر ب 11.070 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 5، فإن هذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استبيان

**الاستنتاج :** من خلال هذه النتائج المدونة أعلاه، يمكن القول أن شعور اللاعبين بقلق المنافسة يرجع إلى أهمية المباراة بالدرجة الأولى.

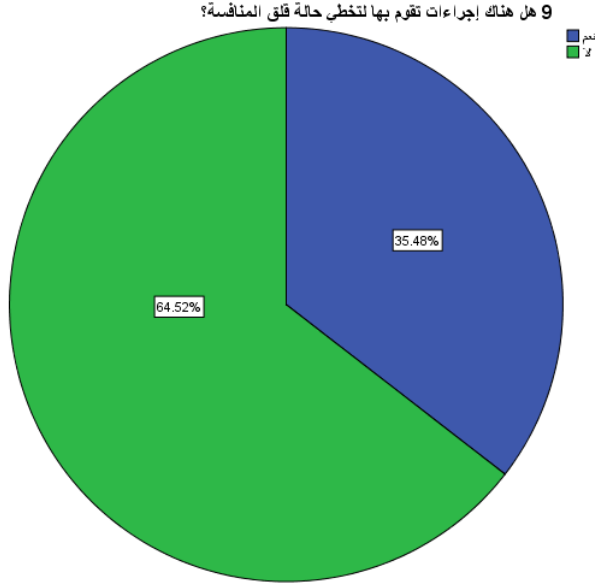
**السؤال 09 :** هل هناك إجراءات تقوم بها لتخطي حالة قلق المنافسة ؟

**الغرض منه :** معرفة رد فعل اللاعبين لتخطي حالة قلق المنافسة خلال اتخاذهم إجراءات مناسبة.

**الجدول رقم 09 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المح سوية	كا <sup>2</sup> الم جدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	11	35.48 %	2.613	3.84 1	0.05	1	غير دال
لا	20	64.52 %					
المجموع	31	100 %					

**الشكل رقم 09:** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 09.



**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم 09، يتضح أن نسبة 64.52 % من اللاعبين أكدوا أنهم لا يتخذوا أية إجراءات لا تخطي حالة قلق المنافسة، بالمقابل هناك نسبة 35.48 % من اللاعبين تقوم بإجراءات مختلفة لتخطي هذه الحالة، و ذلك موضح في الشكل رقم 09، و ما يدل عليه مقدار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1)، حيث أثبتت الحسابات أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة و هي 2.613 أصغر من قيمة (كا<sup>2</sup>) المجدولة و المقدره بـ 3.841، و هذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :** من خلال هذه النتائج، نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يقومون باتخاذ إجراءات لتخطي حالة قلق المنافسة.

استبيان

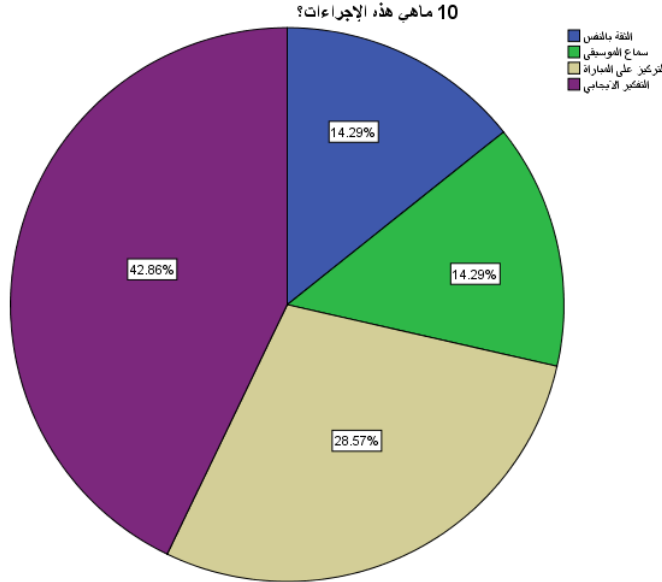
**السؤال 10:** ما هي هذه الإجراءات ؟

**الغرض منه:** معرفة الإجراءات التي يقوم بها اللاعب لتخطي قلق المنافسة.

**الجدول رقم 10 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المح سوية	كا <sup>2</sup> الم جدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الثقة بالنفس	1	14.29 %	1.571	7.81 5	0.05	3	غير دال
سماع الموسيقى	1	14.29 %					
التركيز على المباراة	2	28.57 %					
التفكير الإيجابي	3	42.86 %					
المجموع	7	100 %					

**الشكل رقم 10:** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 10.



**تحليل النتائج:** بينت النتائج المدونة في الجدول رقم 10، أن نسبة 42.86 % من اللاعبين يعتمدون على التفكير الإيجابي لتخطي قلق المنافسة ثم تليها نسبة 28.57 % من اللاعبين الذين أكدوا أن تركيزهم على المباراة يساعدهم في تخطي هذا القلق بينما إجابات اللاعبين المنحصرة في الثقة بالنفس و سماع الموسيقى فقد توزعت بنسب متساوية قدرت بـ 14.29 % و هذا ما نلاحظه في الشكل رقم 10، و ما يدل عليه مقدار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3، و المقدر بـ 1.571 و التي تعتبر أصغر من (كا<sup>2</sup>) الجدولة بالقيمة 7.815 و هذا ما نفسره بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها، نستنتج أن اللاعبين يقومون بإجراءات مختلفة لتخطي قلق المنافسة، و في مقدمتها التفكير الإيجابي.

## II - دافعية الإنجاز

استبيان

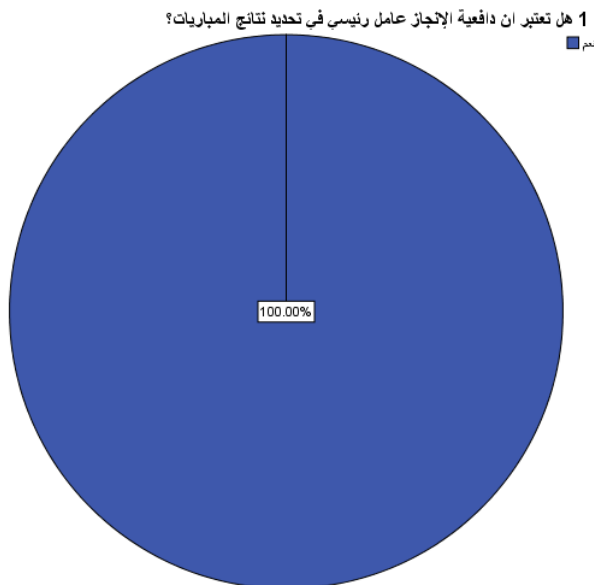
**السؤال 01 :** هل تعتبر أن دافعية الإنجاز عامل رئيسي في تحديد نتائج المباريات؟

**الغرض منه :** معرفة مدى تأثير دافعية الإنجاز في تحديد نتائج المباريات.

**الجدول رقم 11 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	31	100 %	/	/	/	/	/
لا	0	0 %	/	/	/	/	/
المجموع	31	100 %	/	/	/	/	/

**الشكل رقم 11 :** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم (1).





استبيان

**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم 1، يتضح أن نسبة 100 % من الاعبين أي

كلهم أجابوا أن دافعية الإنجاز تعتبر عاملا رئيسيا في تحديد النتائج و هذا ما يترجمه لنا

الشكل 01 حيث تقدر حساب  $K^2$  نظرا لعدم وجود متغير آخر.

**الاستنتاج :** من خلال النتائج المدونة أعلاه، يمكن القول أن دافعية الإنجاز تعد عاملا رئيسيا

في تحديد نتائج المباريات.

**السؤال رقم 02 :** هل تتأثر دافعية الإنجاز لديك في المنافسات بالظروف المحيطة بالفريق؟

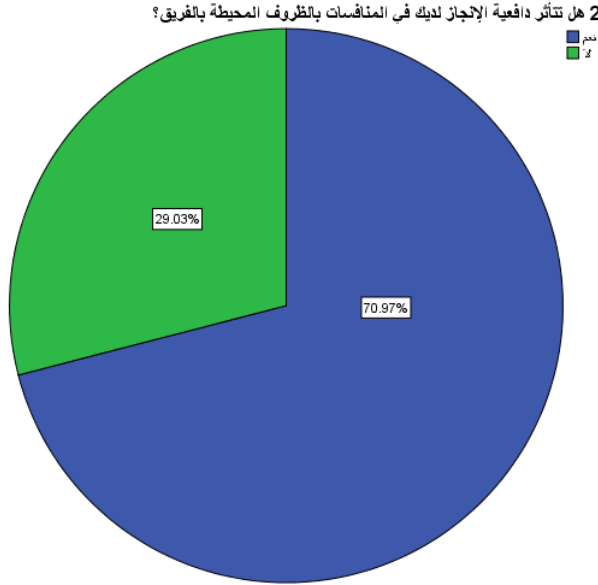
**الغرض منه:** معرفة تأثير الظروف المحيطة بالفريق على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين في

المنافسات.

**الجدول رقم 12 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	22	70.97%	5.452	3.841	0.05	1	دال
لا	9	20.03%					
المجموع	31	100%					

**شكل رقم 12:** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 02.



**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول 02، يتضح أن أغلبية اللاعبين و الممثلة بنسبة

70.972، أجابوا أن دافعية الإنجاز لديهم تتأثر بالظروف المحيطة بالفريق في المنافسات، في

المقابل 20.03 % من اللاعبين أكدوا عدم تأثير الظروف المحيطة بالفريق على دافعية

الإنجاز لديهم خلال المنافسات و هذا ما يوضحه الشكل رقم 02، و كذلك حساب قيمة ( كا<sup>2</sup>)

عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث أثبتت أن قيمة ( كا<sup>2</sup>) المجدولة و هي

3.841 أصغر من قيمتها المحسوبة أي 5.452، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية.

استبيان

**الاستنتاج :** باستغلال النتائج المدونة أعلاه، نستنتج أن دافعية الإنجاز لدى اللاعبين في المنافسات تتأثر بالظروف المحيطة بالفريق.

**السؤال 03 :** هل لقلق المنافسة تأثير على دافعية الإنجاز لديك؟

**الغرض منه :** معرفة مدى تأثير قلق المنافسة على دافعية الانجاز لدى اللاعبين.

**الجدول رقم 13 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
لا	15	48.39%	0.032	3.841	0.05	1	غير دال
نعم	16	51.61%					
المجموع	31	100%					

استبيان

**الشكل رقم 13:**

**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم 03، يتضح أن نسبة 51.61 % من اللاعبين أجابوا بأنه يوجد تأثير لقلق المنافسة على دافعية الإنجاز لديهم في مقابل 48.39 % منهم الذين صرحوا بعدم وجود تأثير، و كما تدل عليه (  $K^2$  ) المحسوبة المقدرة بـ 0.032 التي تقل بكثير عن (  $K^2$  ) المجدولة المقدرة بـ 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :** من خلال ما توصلنا له من النتائج الموضحة أعلاه نستنتج أن دافعية الإنجاز لدى اللاعبين تتأثر بقلق المنافسة.

استبيان

**السؤال 04 :** هل لقلق ما قبل المنافسة تأثير على دافعية الإنجاز لديك؟

**الغرض منه :** معرفة مدى تأثير قلق مرحلة ما قبل المنافسة على دافعية الانجاز لدى

اللاعبين.

**الجدول رقم 14 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
لا	6	19.35%	11.645	3.841	0.05	1	دال
نعم	25	80.65%					
المجموع	31	100%					

استبيان

**الشكل رقم 14:**

**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم 04، يتضح أن أغلبية اللاعبين بنسبة 80.65%

أجابوا أن دافعية الإنجاز لديهم تتأثر بقلق مرحلة ما قبل المنافسة في المقابل نجد أن نسبة

19.35% من اللاعبين أجابوا هناك تأثير و هذا ما يبينه الشكل رقم 04، كما أن حساب (

كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01، و المقدر بـ 11.645 أكبر من قيمتها

المجدولة التي تقدر بـ 3.841 مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** بالنظر إلى النتائج المحصل عليها أعلاه، نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتأثر دافعية

الإنجاز لديهم بقلق ما قبل المنافسة.

**السؤال 05 :** هل لقلق بداية المنافسة تأثير على دافعية الإنجاز ؟

استبيان

**الغرض منه** : معرفة ما إذا كان قلق بداية المنافسة لدى اللاعبين له تأثير على دافعية الإنجاز.

**الجدول رقم 15 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	51.61%	0.032	3.841	0.05	1	غير دال
لا	15	48.39%					
المجموع	31	100%					

**الشكل رقم 15 :** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 05.



استبيان

**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم 05، نلاحظ أن نسبة 51.61% من اللاعبين

أجابوا بأن هناك تأثير لقلق بداية المنافسة على دافعية الإنجاز لديهم، فيما صرح 48.39 %

منهم بأنه لا يوجد تأثير و هذا ما يوضحه الشكل رقم 02، و بما أن حساب (كا<sup>2</sup>) المقدر بـ

0.032 أقل من (كا<sup>2</sup>) المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، و التي تساوي

قيمتها 3.841 فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :** من خلال ما وصلنا إليه من نتائج كما هو مدون أعلاه نستنتج أن هناك تأثير لقلق

بداية المنافسة لدى اللاعبين على دافعية إنجازهم.

**السؤال 06 :** هل لقلق بعد المنافسة تأثير على دافعية الإنجاز لديك ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان هناك تأثير لقلق بعد المنافسة على دافعية الإنجاز لدى

اللاعبين.

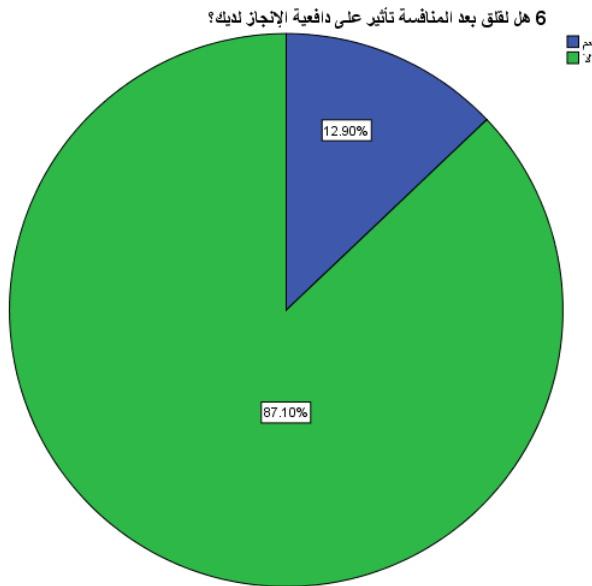


استبيان

**الجدول رقم 16 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	4	12.90%	17.065	3.841	0.05	1	دال
لا	27	87.10%					
المجموع	31	100%					

**الشكل رقم 16 :** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 06.



**تحليل النتائج :** من خلال نتائج الجدول رقم 06 أعلاه، نلاحظ أن الأغلبية من اللاعبين بنسبة

87.10% يجيبون بأن ليس لقلق بعد المنافسة تأثير على دافعية الإنجاز لديهم في حين أن

نسبة قليلة منهم بقدر 12.90% ترى العكس أي هناك تأثير و كما تدل عليه (كا<sup>2</sup>)

استبيان

المحسوبة المقدرة بـ 17.065 و هي قيمة تفوق ( كا<sup>2</sup> ) المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01، فإنه فعلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :** من خلال ما سبق من نتائج الجدول و بعد تحليلها نصل إلى أن الأغلبية من اللاعبين لا يجدون تأثير القلق بعد المنافسة على دافعية الإنجاز لديهم.

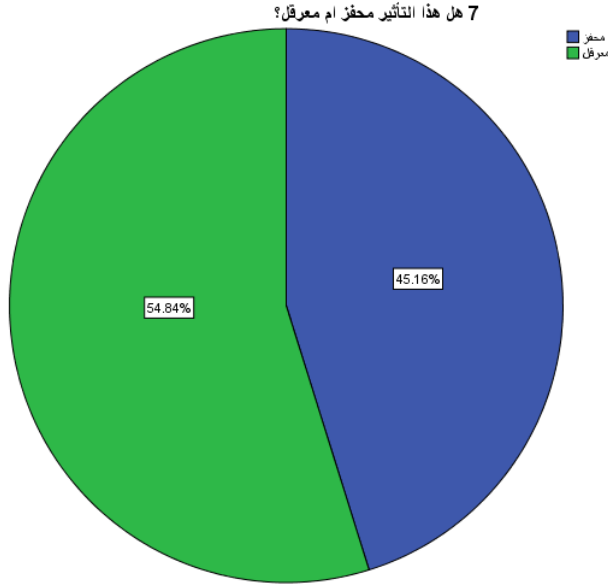
**السؤال 07 :** هل هذا التأثير محفز أم معرقل ؟

**الغرض منه :** معرفة نوعالتأثير على دافعية الانجاز لدى اللاعبين إن كان محفزا أم معرقلا.

**الجدول رقم 17 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	45.16%	0.290	3.841	0.05	1	غير دال
لا	17	54.84%					
المجموع	31	100%					

**الشكل رقم 17 :** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 07.



**تحليل النتائج:** رجوعاً إلى النتائج الموجودة في الجدول رقم 07 نجد أن نسبة 54.84 % من اللاعبين يعتبرون أن التأثير على دافعية الإنجاز لديهم معرقل في مقابل نسبة 45.16 % منهم الذين يعتبرونه بالعكس محفزاً و عند مقارنة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بقيمة 0.290 مع الجدولة بقيمة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، نجد أن هذه الأخيرة أكبر منها، و عليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :** من خلال النتائج التي وصلنا إليها نستنتج أن اللاعبين الذين يعتبرون التأثير

معرقلاً أكثر من الذين يرونه محفزاً.

**السؤال 08 :** هل لهذا التأثير انعكاسات على أدائك و على نتائج المباريات ؟

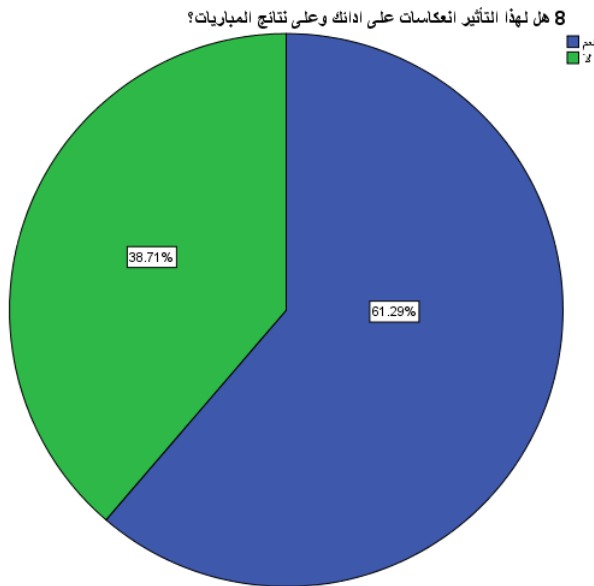
**الغرض منه :** معرفة انعكاسات التأثير على أداء اللاعبين و نتائج مبارياتهم.

استبيان

الجدول رقم 18 :

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	19	61.29%	1.581	3.841	0.05	1	غير دال
لا	12	38.71%					
المجموع	31	100%					

الشكل رقم 18 : يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 08.



**تحليل النتائج:** من خلال النتائج المبينة أعلاه، نلاحظ أن أغلبية اللاعبين يجيبون أن هناك

انعكاسات للتأثير على أداء اللاعبين و نتائج مبارياتهم حيث أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا

هذه الإجابة قدرت بـ 61.29% مقابل نسبة 38.71% منهم الذين أنكروا وجود انعكاسات

استبيان

التأثير على أدائهم و نتائج مبارياتهم، و بالرجوع إلى قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة نجدها تساوي 1.581 و هي أقل من قيمة (كا<sup>2</sup>) المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01، الأمر الذي يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

**الاستنتاج:** بناء على نتائج المدونة أعلاه فإن هناك انعكاسات التأثير على أداء اللاعبين و نتائج مبارياتهم .

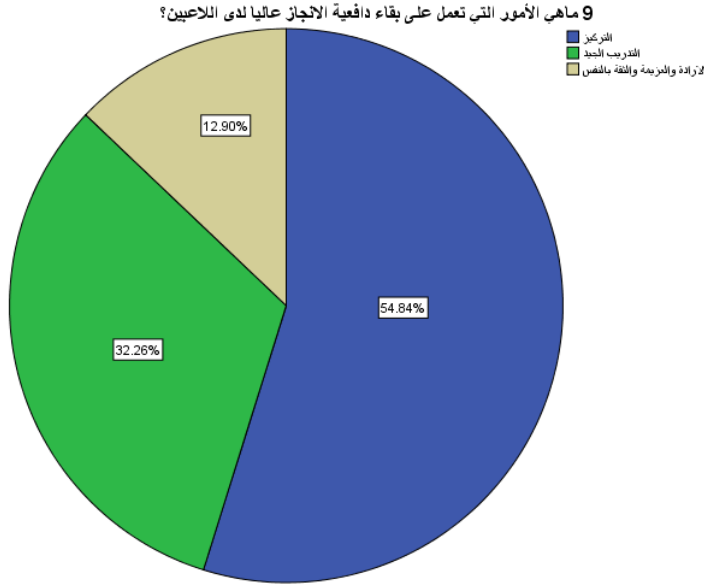
**السؤال 09:** ما هي الأمور التي تعمل على بقاء دافعية الإنجاز عالية لدى اللاعبين ؟

**الغرض منه :** معرفة الأمور التي تجعل من بقاء دافعية الإنجاز عالية عند اللاعبين.

**الجدول رقم 19 :**

الاختبارات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التركيز	17	54.84 %	8.194	5.991	0.05	2	دال
التدريب الجيد	10	32.62 %					
الإرادة لعزيمة و الثقة بالنفس	4	12.90 %					
المجموع	31	100 %					

**الشكل رقم 19 :** يمثل النسبة المئوية لإجابات اللاعبين حول السؤال رقم 09.



**تحليل النتائج:** تبين النتائج المدونة في الجدول أن إجابات اللاعبين بأن التركيز يعمل على بقاء دافعية الإنجاز عالية لديهم تحتل أعلى نسبة مقدرة بـ 54.84% تليها مباشرة إجابات بأن التدريب الجيد أيضا يعمل على بقائها عالية أيضا وذلك بنسبة 32.26% أما البقية فقد اتجهت إجاباتهم نحو أن الإرادة و الثقة بالنفس و العزيمة هي التي تجعل من بقاء دافعية الإنجاز لديهم عالية و ذلك بنسبة 12.90% كما يوضحه الشكل 09. و نظيف أيضا أن (كا<sup>2</sup>) المحسوبة و المقدرة بـ 8.194 تفوق تلك المجدولة بقيمة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 و بالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج أعلاه نستنتج أن التركيز من الأمور التي تعمل على بقاء دافعية الإنجاز لدى اللاعبين مقارنة بالتدريب الجيد و الإرادة و العزيمة و الثقة بالنفس.

## 3- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

## 3-1- التحقق من الفرضيات :

بعد طرحنا مجموعة من الأسئلة في استبيان موجهة للاعبين قمنا بعرض الأجوبة و تحليلها و هذا أدى لاستخلاص مجموعة من النتائج و التي تقوم بمناقشتها على ضوء الفرضيات التي وضعناها محاولين تخليص ما كان من إجابات للاعبين على الاستبيان المقدم لهم فكانت النتائج كالآتي

## 3-1-1. التحقق من الفرضية الأولى :

من خلال عرض نتائج المحور الأول الذي يمثل لنا الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة بين حالة ما قبل المنافسة و دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم نجد أنه تم التحقق من هذه الفرضية و ذلك من خلال تحليل نتائج المحور الأول من الاستبيان و ذلك في الأسئلة من 1 إلى 10 حيث أن اللاعبين اكدو في اجوبتهم على الأسئلة خاصة السؤال الرقم 4 بنسبة 45,16% ورقم 6 بنسبة 57,74% ورقم 8 بنسبة 61,29% ورقم 9 بنسبة 64,524% ورقم 10 بنسبة 100% على انه توجد علاقة بين قلق المنافسة و خاصة قلق ما قبل المنافسة مع دافعية الإنجاز و بالتالي أداء اللاعبين ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول تحصلنا على ما يلي :

استبيان

- معظم اللاعبين يشعرون بقلق المنافسة و بالتالي الارتباك

-أعلى فترة يشعر فيها اللاعبون بقلق المنافسة هي فترة ما قبل المنافسة و بالتالي قلق ما قبل

المنافسة هو نوع الأكثر سيطرة على اللاعبين مقرنة بأنواع القلق الأخرى

-الأكثر سيطرة على اللاعبين مقارنة بأنواع القلق الأخرى

-الشعور بقلق المنافسة له أثر سلبي على الأداء و معرقل

- معظم اللاعبين يقومون باتحاد إجراءات لتخطي هذه الحالة وهي إجراءات مختلفة فيما بينهم

اللاعبون يستعطون تخطي هذه الحالة

### 3-1-2-التحقق من الفرضية ثانية :

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يمثل الفرضية القائلة :

توجد علاقة بين قلق بداية المنافسة و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم نجد أنه قد تم

التحقق من هذه الفرضية و ذلك من خلال نتائج المحور الثاني من الاستبيان و ذلك في

الأسئلة من 1 على 9 حيث إن اللاعبين أكدوا في أجوبتهم على الأسئلة خاصة السؤال رقم

(س 5كمنت) بنسبة 51%



استبيان

ورقم 3 (5%) لا ورقم 2 بنسبة 70% ورقم 9 بنسبة 54,84% على انه توجد علاقة بين قلق بداية المنافسة و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم و من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول توصلنا إلى ما يلي :

1- دافعية الإنجاز عامل رئيسي في تحديد نتائج المباريات

2-معظم الانجاز عامل رئيسي في تحديد نتائج المباريات

3-قلق بداية المنافسة له تأثير معقل على دافعية الانجاز و بالتالي على الأداء

4-يجب التركيز على أهم الأمور التي تعمل على بقاء دافعية الإنجاز لدى اللاعبين عالية و

بالتالي تحسين الأداء و المرودية

استبيان

## خلاصة

من خلال دراسة إجابات التلاميذ الخاصة بموضوع قلق المنافسة و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين أظهرت النتائج أنه هناك تأثير كبير لقلق المنافسة و خاصة نوعية المتمثلين في قلق بداية المنافسة و قلق ما قبل المنافسة على اللاعبين و هذا التأثير يتجلى خاصة على مستوى دافعية الانجاز لديهم في المنافسات و بالتالي له تأثير على مستوى الأداء و النتائج الرياضية لان الدافعية تعد عامل مهم في تحديد نتائج المباريات و عليه فمن خلال دراستنا هذا توصلنا على إثبات صحة الفرضيتين اللتين قمنا بطرحهما.

## إقتراحات وتوصيات

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجه لمختلف اللاعبين اتضح لنا أن نطرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في التخفيف من مشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية خصوصا مشكل قلق المنافسة حيث بينت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا له في بحثنا هذا ومن أهمها ضرورة توجيه وإرشاد المدرب للاعبين خلال الحصة التدريبية وفي المباريات الرسمية خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية توعية اللاعبين بالآثار السلبية لزيادة القلق عن حده توفير الحوافز لرفع من دافعية الإنجاز لدى اللاعبين توعية المدربين بأنواع القلق يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة و استخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق

خاتمة

إن الإقبال الكبير الذي عرفته كرة القدم في الآونة الأخيرة و البروز الفعال لها إعلاميا كرياضة شعبية سلط عليها الضوء في مجال البحث الرياضي وهو ما دفعنا على طرح التساؤلات تحول أنواع القلق و علاقته بدافعية الإنجاز و ارتباطه بالأداء في لمنافسات الرياضية حيث ركزنا في هذه الدراسة على أنواع القلق في المنافسة التي يمكن إن تتسبب في حفظ دافعية الإنجاز لدى اللاعبين صنف اقل 19 سنة .فطرحنا حل هذه المشكلة و بعد تحليل مناقشة الاستبيان الموجه للاعبين توصلنا إلى الفرضيات قد تحققت بنسبة معتبرة فمن خلال النتائج المحصل عليها والتي تؤكد أن قلق المنافسة له علاقة بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم و هذه العلاقة يمكن أن تكون ذات طابع محفز كما يمكن أن تكون ذات طابع معرقل لذلك يجب العناية بهذه النقطة و توفير الأسباب و الأجواء للحفاظ من شدة المنافسة و رفع من دافعية الإنجاز .

وفي الأخير نرجو إن يكون هذا البحث دعم للبحوث السابقة في هذا المجال و أن يتناوله الزملاء في المستقبل بشكل معمق و منفصل .

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1- الكتب

أ- باللغة العربية

2. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط 1، لبنان، 1986 .
3. موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دط، دس.
4. إدوارد .ج، موراي، "الدافعية والإنفعال"، ترجمة: أحمد عبد العزيز سلامة، مراجعة: محمد عثمان نجاتي، ط 01، دار الشروق القاهرة، 1988.
5. أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996.
6. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، "علم النفس الرياضي"، الوراق للنشر والتوزيع، ط1، 2005.
7. باهي مصطفى حسين، أمنية إبراهيم شلبي، "الدافعية (نظريات وتطبيقات)"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
8. بورنان شريف مصطفى، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر - دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 7، 2011.
9. حسن عبد الجواد، "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط 4، لبنان.
10. حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، "الدافعية والدكاء العاطفي"، ط1، دار الفكر، عمان، 2006.

11. حسين فاروق (28-11-2016)، "10 فوائد صحية لممارسة كرة القدم"، sport360 ،  
أطلع عليه بتاريخ 30-03-2018. بتصرف.
12. خالد محمد الحشوش، "القلق عند الرياضيين"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،  
ط1، 2013.
13. شايب عماد، شالوش معتز بالله، تأثير القلق على مستوى لأداء لاعبي كرة القدم أثناء  
المنافسة الرياضية، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،  
تخصص تدريب رياضي تنافسي، جامعة محمد الصديق بن يحيى -جيجل-، 2016-2017.
14. طيب محمد، "التحضير وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر،  
جامعة آكلي محمد أوالحاج، البويرة، 2014-2015.
15. عبد الستار زكرياء، "دافعية الإنجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في ظل فلسفة  
التدريس بالمقارنة بالكفاءات (دراسة ميدانية على مستوى متوسطات ولاية الوادي، 2012.
16. عبد اللطيف محمد خليفة، "علم النفس التربوي"، ط2، دار الفرقان، عمان، 1985.
17. عبد اللطيف محمد خليفة، "الدافعية للإنجاز"، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة،  
2000.
18. عبد المجيد نشواني، "علم النفس التربوي"، ط2، دار الفرقان، عمان.
19. علاونة شفيق، "الدافعية (محرر)"، علم النفس العام، تحرير محمد الريماوي، دار المسيرة  
للنشر والتوزيع، عمان، 2004.
20. علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987.
21. فيصل عباس، "الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار المسيرة، بيروت، د.ت.
22. القاموس الشامل العربي، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت، 1957.



23. قيس ناجي عبد الجبار، بسويسي أحمد، "اختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
24. مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، ط5، مصر، 2011.
25. محمد حسن علاوي. "سيكولوجية التدريب والمنافسة"، المعارف، ط1، مصر، 1987.
26. محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
27. محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
28. محمد سلمان الخزاعة وآخرون، "الرياضة وعلم النفس"، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، بيروت 2001.
29. مصطفى عشوري. مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، د ط، الجزائر، 1990.
30. مندر الضامن، " أساسيات البحث العلمي"، دار المسيرة، ط2، الأردن، 2009.
31. موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.
32. نبيل محمد زايد، "الدافعية والتعليم"، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2003.

ب- باللغة الأجنبية:

33. Thomas, R, préparation du sportif, Ed vigot, 1991.
34. Deutsh,M, competition and cooperation, N.Y.prenticenhall, 1969.

2- رسائل جامعية:

35. بلقاسم تلي وآخرون: «دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية»، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997.
36. زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995.
37. عباس جمال: علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية، تخصص الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي، جامعة دالي إبراهيم، 2000 - 2001.
38. مخانق عبد القادر. "مذكرة ماستر، جامعة جيلالي بونعامة بخميس ملينة، 2015.

### 3- مواقع إنترنت

39. <http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical-fitness>.
40. <http://www.sporhuman-science/sport-psychology>.

## ملخص الدراسة:

"قلق المنافسة وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف U13"

من خلال هذه الدراسة التي عالجت فيها علاقة قلق المنافسة بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

صنف U13 قمنا بطرح الاشكالية التالية:

✓ هل توجد علاقة بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

وفي هذه الدراسة قمنا بصياغة التساؤلات التالية:

✓ هل توجد علاقة ما بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

✓ هل توجد علاقة بين قلق بداية المنافسة وأداء لاعبي كرة القدم؟

ولأجل ذلك قضيينا بصياغة الفرضيات على الشكل التالي:

✓ توجد علاقة بين قلق المنافسة وأداء لاعبي كرة القدم؟

✓ توجد علاقة بين قلق ما قبل المنافسة وأداء لاعبي كرة القدم؟

✓ توجد علاقة بين قلق بداية المنافسة وأداء لاعبي كرة القدم؟

حيث أنها هدفت دراستنا لمجموعة من النقاط التالية:

✓ معرفة العلاقة بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

✓ معرفة العلاقة بين ما قبل قلق المنافسة ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

✓ معرفة العلاقة بين قلق بداية المنافسة وأداء لاعبي كرة القدم

واستجبنا بعد تحليل وتفسير ما توصلنا إليه من نتائج ما يلي من النقاط والتوصيات:

✓ ضرورة توجيه وإرشاد المدرب للاعبين خلال الحصة التدريبية وفي المباريات الرسمية

✓ خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

✓ توعية اللاعبين بالآثار السلبية لزيادة القلق عن حده.

✓ توفير الحوافز للرفع من دافعية الانجاز لدى اللاعبين وتوعية المدربين بأنواع القلق.