

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- تخصص تدريب رياضي تنافسي -

العنوان

القلق وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء
المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية على مستوى فريقي شباب جيجل وشباب حي موسى صنف أوسط (U 17)

إشراف الأستاذ:

- قهلوز مراد

إعداد الطلبة:

- ميهوبي حسام

- صادو فرحات

- فنيزة عبد الرؤوف

- صوكو عبد الرؤوف

السنة الجامعية: 2018 - 2019

شكر و تقدير

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، و الشكر على جزيل نعمه ووقوفا عند قوله عليه الصلاة و السلام: << من لم يشكر الناس لم يشكر >>. نتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة قهلوز مراد الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته القيمة في البحث. كما نشكره على جديته و دقته في العمل، و نتمنى له التوفيق. و إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد و لو بكلمة أو دعاء، و في الأخير نتمنى من الله عز وجل أن يرشدنا إلى سواء السبيل. فإن أصبنا فمن الله و إن أخطأنا فمن الشيطان.

الإهداء

الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي هذا

إلى ينبوع الحب و الحنان زهرة العطف و مصدر الإطمئنان

إلى أعلى ما في الوجود أمــــي

إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراماً و عرفاناً و طاعة و حبا

إلى من أخلصت له دعواتي أبي.

و إلى كل إخوتي و عائلتي و جميع أصدقائي و زملائي.

صادو فرحات.

إهداء

بسم الله و السلام على رسول الله أما بعد:

أهدي جهدي هذا:

إلى التي تحت أقدامها الجنان و برضاها يرضى خالق الأكوان

أمي الغالية

إلى الذي كان دودا إلى جانبي صاحب الفضل و مصدر الرعاية

والدي الغالي

و إلى كل الإخوة و أخوات و جميع أصدقائي و الزملاء.

صوكو عبد الرؤوف

إهداء

نحمد الله كثيرا و نشكره شكرا جزيلا الذي كان له فضله و عطاؤه كريما بحمده لأنه سهل لي المشفى و أعانني على اتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجه الكريم.
أهدي هذا الجهد إلى:

إلى سيدة النساء، إلى العظيمة في عطائها، إلى نور الحياة و بهجتها

أمي

إلى خير الآباء، إلى ما كان عظيما في عطائه، إلى نور الحياة

أبي

إلى كل إخوتي الأعزاء و جمع أصدقائي و زملائي الكرام.

ميهوبي حسام

إهداء

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله و على آله و من آله:

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

أمي

الذي ضحى من أجلنا بالغالي و النفيس

أبي

إلى كل إخوتي الأعزاء و جميع أصدقائي و زملائي في الدراسة.

فنيمة عبد الرؤوف.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	شكر و تقدير
	فهرس
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
1	مقدمة
	الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
6	3- أهداف الدراسة
6	4- أهمية الدراسة
6	5- أسباب إختيار الدراسة
7	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : القلق
12	تمهيد
13	1- تعريف القلق
13	2- أنواع القلق
14	3- أعراض القلق
15	4- مستويات القلق
16	5- مصادر القلق
17	6- مكونات القلق
18	7- أسباب القلق
20	8- القلق في المجال الرياضي
21	9- القلق والأداء الرياضي التنافسي
22	10- أساليب التعرف على القلق و معالجته
25	خلاصة

فهرس المحتويات

الفصل الثاني : الأداء المهاري	
27	تمهيد
28	1- تعريف الأداء المهاري
29	2- الفرق بين القدرة والمهارة
29	3- خصائص المهارة الحركية
30	4- أنواع المهارات
30	5- أنواع المهارات الحركية
30	6- مفهوم المهارة في كرة القدم
31	7- أهمية المهارة في كرة القدم
31	8- المهارات الأساسية في كرة القدم
32	9- أهم مميزات المهارات الأساسية
33	10- تصنيف المهارات الأساسية بكرة القدم
34	خلاصة
الفصل الثالث : كرة القدم	
تمهيد	
37	1- تعريف كرة القدم
38	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
39	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
39	4- كرة القدم في الجزائر
40	5- المبادئ الأساسية لكرة القدم
41	6- قوانين كرة القدم
42	7- الصفات الإدارية الهامة لتدعيم كرة القدم
44	8- أهداف كرة القدم
45	9- خصائص كرة القدم
45	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة	
تمهيد	
49	1- الدراسة الإستطلاعية
50	2- منهج الدراسة
50	3- مجتمع وعينة الدراسة
50	4- أدوات الدراسة
51	5- متغيرات الدراسة
51	6- مجالات الدراسة
52	7- الأساليب الإحصائية
52	خلاصة
53	

فهرس المحتويات

الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات	
54	1- عرض و تحليل النتائج
75	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
77	خلاصة
79	الاستنتاج العام
81	خاتمة
82	صعوبة البحث
84	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول يبين سن اللعب	54
2	جدول يوضح مناصب اللاعبين	55
3	جدول يبين ما إذا اللاعب يشعر بجسمه مشدود إثناء خوض المنافسة	56
4	جدول يبين ما إذا كان يشعر اللاعب بالارتجاف في أطرافه	57
5	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يفقد شهيته للطعام	58
6	جدول يبين ما إذا كان اللاعب تزداد ضربات قلب قبل المنافسة	59
7	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يصاب بنوبات مغص و اضطراب في المعدة	60
8	جدول يبين ما إذا كان اللاعب قد أعمي عليه من شدة التوتر في المنافسة	61
9	جدول يبين ما إذا كان تزداد وتيرة تنفس اللاعب قبل المنافسة	62
10	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يشعر بالتوتر في عضلاته قبل المنافسة	63
11	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يشعر بألم في الرأس أثناء المنافسة	64
12	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يرتبك كلما يفكر في المنافسة	65
13	جدول يبين ما إذا كان يحدث لاعب ضغط عصبي أثناء المنافسة	66
14	جدول يبين ما إذا كان ينتاب اللاعب التشاؤم قبل دخول المنافسة	67

68	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يتم بانعدام الثقة في المنافسة	15
69	جدول يبين ما إذا كان يتشغل بال اللاعب خوفا من عدم رضا المدرب على مستواه	16
70	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يخشى تراجع أدائه أثناء المنافسة	17
71	جدول يبين ما إذا كانت نتيجة المباراة تزيد من حدة قلق اللاعب	18
72	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يجد نفسه يفكر في عدم قدرته على الانضمام إلى المنافسة	19
73	جدول يبين ما إذا كان انفعالات اللاعب تؤثر سلبا على أدائه	20
74	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يشعر أن مستوى قدراته أقل من مستوى منافسه	21

الصفحة	العنوان	الرقم
54	يمثل نسب الجدول رقم 1	01
55	يمثل نسب الجدول رقم 2	02
56	يمثل نسب الجدول رقم 3	03
57	يمثل نسب الجدول رقم 4	04
58	يمثل نسب الجدول رقم 5	05
59	يمثل نسب الجدول رقم 6	06
60	يمثل نسب الجدول رقم 7	07
61	يمثل نسب الجدول رقم 8	08
62	يمثل نسب الجدول رقم 9	09
63	يمثل نسب الجدول رقم 10	10
64	يمثل نسب الجدول رقم 11	11
65	يمثل نسب الجدول رقم 12	12
66	يمثل نسب الجدول رقم 13	13
67	يمثل نسب الجدول رقم 14	14
68	يمثل نسب الجدول رقم 15	15

قائمة الأشكال

69	يمثل نسب الجدول رقم 16	16
70	يمثل نسب الجدول رقم 17	17
71	يمثل نسب الجدول رقم 18	18
72	يمثل نسب الجدول رقم 19	19
73	يمثل نسب الجدول رقم 20	20
74	يمثل نسب الجدول رقم 21	21

مقدمة

مقدمة:

إن التطور السريع في المجال الرياضي الذي يشهده العالم في نفس المجالات المشتركة في المجال الرياضي، قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر، ومن المجالات التي شملها التطور كعلم التشريح و علم الاجتماع و علم الحركة و علم النفس و علم وظائف الأعضاء و غيرها من العلوم، و يعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان و ما يحيط به من الظروف، حيث انبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المستندات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر عنه خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها و مجالاتها، و ذلك هدف التحكم و التنبؤ من أجل العمل على تطويره و الارتقاء به و ايجاد الحلول العملية.

و لهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية و العقلية و الانفعالية للممارسة الرياضية، كما أن للممارسة الرياضية صورها المختلفة من التدريب و المنافسة و الترويح، كذلك تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية على متغيرات الشخصية و البدنية و العقلية و الانفعالية و تفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.

إن أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية، و كذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الاستثارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد و الفريق الرياضي، و بالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن عملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار و مشاعر فتصرفات الرياضي.⁽¹⁾

و الانفعالات كأحدهم العوامل النفسية التي لها دور في التأثير على أداء الرياضي، فهي نتائج انفعالات عديدة في مجال الأداء الرياضي، رغما عن إمكانية وضع قائمة كبيرة من الانفعالات إلا أن أهمها تتمثل في دور الواضح في زيادة درجة الاستثارة نحو الأداء الرياضي كالانفعالات القلق و الخوف و الغضب و الثقة، و فيما يتعلق القلق كجانب من الانفعالات.⁽²⁾

إن الوصول بالرياضيين إلى مستويات عالية في مجال كرة القدم يتطلب استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي جوانب المختلفة لعالم التدريب الرياضي في اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب، و ذلك من خلال استخدام كافة الطرق الملائمة لعملية التدريب.

فمن المعروف أن اللاعبين ذوي المستويات العالية يتفاوتون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية و الخططية، إلا أن هناك عاملا يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة و التي تأسس عليه النجاح ألا وهو الإعداد النفسي الذي يعتبر جزءا هاما من الاعداد المتكامل للرياضيين.

(1): محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002، ص 265.

(2): محمد حسن علاوة: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر 1992، ص 268.

و أصبح المدربون و القائمون على إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية يهتمون بكافة النواحي التي تساهم في الإرتقاء بمستوى الأداء و تحقيق أفضل النتائج، وكرة القدم على وجه الخصوص من الألقاب الجماعية التي تحتاج إلى تخطيط سليم مبني على أسس علمية واضحة.

وهذا ما تطرقنا له في دراستنا هذه في خمس فصول حيث تطرقنا في ثلاثة منها للجانب النظري و فصلين للجانب التطبيقي و في الأخير نتمنى أن تحوز هذه الدراسة على إعجابكم.

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

لعبة كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم ولأنها تتميز بالإثارة مبارياتها، كما أنها تضم أكبر عدد من اللاعبين مقارنة بالألعاب الجماعية الأخرى، كما تتميز أيضا بطابعها الترويحي، لذا فهي المفضلة في قضاء أوقات الفراغ وممارستها ومفهومها والنظرة الشعبية لها وفوائدها وتعددت طرق ومنهاج التحضير والتدريب فيها، حيث أصبحت هناك مدارس ومعاهد مختصة في دراستها وتكوين إطارات مختصة في هذه اللعبة، وعندما كانت مجرد لعبة تمارس في أوقات الفراغ أصبحت تمارس بانتظام ولها قوانين مضبوطة كما أن لها هيئة عالمية تتحكم في كل فرق⁽¹⁾.

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب واللاعب.

وحتى الأخير عليه الإلمام بكل جوانبها المعرفية النفسية البدنية، الخططية والمهارية حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة. ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع برامج خاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين، والجانب البدني له أهمية كبيرة من تطوير أداء لاعبي كرة القدم ويتكون الجانب البدني من مرحلتين مرحلة التحضير البدني العام والخاص والجانب النفسي أثر كبير في مردود لاعبي كرة القدم قبل وأثناء وبعد المنافسة.

إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب، والمهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح الخطط وغن المباراة في كرة القدم تحتاج إلى التركيز والسرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهاريا من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب.

في كرة القدم هناك بعض العوامل المؤثرة في أداء اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة نذكر منها: التوتر، الارتباك، القلق، الخوف... وذلك راجع لضغوطات الجمهور والمدرب والخوف من المنافس أو عدم تقديم أداء جيد أو الإصابة أو نوع المنافسة.... فالقلق يعتبر أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها

(1) قرين أمين: انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، البويرة، 2015/2014.

على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، باعتبار المنافسة الرياضية بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب، لذا نجد أن هناك علاقة بين القلق والأداء المهاري للاعبين، وهذا يجعل مباريات كرة القدم مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين ومن هنا يمكننا طرح التساؤل العام التالي:

هل هناك علاقة بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟.

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء المهاري قبل المنافسة؟.
- هل توجد علاقة سلبية بين القلق العصبي والأداء المهاري أثناء المنافسة؟.

2-الفرضيات:

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للتساؤلات المطروحة.

الفرضية العامة:

نعم هناك علاقة سلبية بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء المهاري قبل المنافسة.
- توجد علاقة سلبية بين القلق العصبي والأداء المهاري أثناء المنافسة.

3- أهداف الدراسة:

معرفة العلاقة بين القلق البدني المصاحب للأداء المهاري قبل المنافسة.

-معرفة علاقة بين القلق العصبي والأداء المهاري قبل المنافسة.

-معرفة علاقة القلق بالأداء المهاري أثناء المنافسة.

4- أهمية الدراسة:

الأهمية العلمية: إضافة معارف جديدة في ميدان التدريب الرياضي عامة والتدريب النفسي خاصة، كون هذا الجانب مهمل لبساطته، منها المدربون والقائمون على هذا الميدان.

الأهمية العملية:

-محاولة إبراز دور المدرب في الجانب النفسي أثناء التدريب.

-التركيز على العوامل النفسية المؤثرة على أداء اللاعبين والمستوى العام للمنافسات الرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن لكل باحث منطق فيبحث وكل دراسة تتميز بطريقة معينة وهنا كأسباب ودوافع جعلتنا نقوم بالدراسة في موضوع القلق وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أوسط ومن بين هذه الأسباب نجد:

-الأسباب الذاتية:

-الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق الرياضة بصفة عامة ولعبة كرة القدم بصفة خاصة.

-الميل إلى دراسة هذا البحث والتعمق فيه بحكم التخصص في هذه اللعبة.

الأسباب الموضوعية:

إن القلق خصوصا عند لاعبي كرة القدم الذين يمرون بمرحلة الأواسط والتي تعتبر هذه الأخيرة

مرحلة حساسة في حياتهم حيث تشهد تغيرات فيزيولوجية ونفسية عقلية تؤثر على قدراتهم المهارية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- القلق:

اللغوي: قلق الشيء: حركة قلق: يقلق: قلقا: اضطربا وانزعج القلق: اضطرب المنزعج⁽¹⁾.

اصطلاحا: هو احد الانفعالات الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها أي إنسان، إذا تعرض لموقف ما يستدعي تهيئة الإنسان لمواجهة الخطر⁽²⁾.

إجرائيا: هو حالة نفسية تصيب لاعب كرة القدم نتيجة شعوره بالخوف تظهر على شكل تؤثر تصاحبه أعراض جسدية ونفسية.

6-2- الأداء المهاري:

لغة: الأداء الشيء والأداء ايصال الشيء إلى المرسل إليه.

لغة: المهارة: مهارة مصدر مهر

بمهارة: براعة وبحذف⁽³⁾

اصطلاحا: هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم بهذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في البنود الرياضي بهدف استغلالها بالكامل بالفعالية لتحقيق أحيان النتائج الرياضية⁽⁴⁾.

-إجرائيا: إن إتقان المهارات الأساسية هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، واعتبار المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا يجب إنقاذها بالشكل المطلوب.

(1) -على بن هادية وآخرون: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر، ط7، 1997م، ص 236.

(2) -أحمد محمود حسن صالح وآخرون: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مصر، ط1، ص 37.

(3) -قاموس المنجد في اللغة والإعلام: دار الشروق، بيروت، لبنان، ط3، 1997م، ص 06.

(4) -غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: كرة القدم والتدريب المهاري، عمان مجتمع عربي للتوزيع، ط1، 2012م، ص

6-3- المنافسة:

لغة: نافس منافسة.

نافس، فلان في كذا: سابقة وباراة من غيرات يلحق الضرر⁽¹⁾.

اصطلاحا: المنافسة موقف نزال فردي او جماعي مشروط بقواعد تحددها وهو موقف يتعامل فيه الرياضة بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم⁽²⁾.

إجرائيا:

قبل المنافسة: يقصد بذلك حالة اللعب الرياضي قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة في زمن قصير نسبيا من (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

أثناء المنافسة: هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللعب الرياضي في المنافسة الرياضية، وما قد يحدث فيها من أحداث وقد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات وتتسرى هذه الحالة على كل لاعبين كرة القدم الأساسيين والاحتياطيين.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

7-1- الدراسة الأولى:

-دراسة نور الدين مزارى وفريد بن هداسة (2007-2008) تحت عنوان: "أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية".

-استخدام الباحث:

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

-**العينة:** العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال: العدد 40 لاعب.

(1)-علي بن هادية وآخرون: مرجع سابق، ص 170.

(2)-مصطفى إبراهيم هالة: فيزيولوجية قلق المنافسة الرياضية، دار الوفاء، مصر، 2008، ص 90.

-أدوات المستعملة:

الاستبيان و تم تقييمه إلى استمارات خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة باللاعبين.

-أهم النتائج:

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

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

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

7-2-الدراسة الثانية:

-دراسة قرين أمين (2014-2015) تحت عنوان "انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية".

-استخدام الباحث:

-المنهج:المنهج الوصفي

-**العينة:** العينة الأولى: لاعب كرة القدم صف أشبال (15-17 سنة) العدد 65 لاعبا.

-**أدوات المستعملة:** قد تم إتباع مقاييس قلق المنافسة، كما تم تقنية الاستبيان التي تغير من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

-أهم النتائج:

-ظهور المستويات العالية للقلق تؤدي إلى وجود حالة القلق المعرفي أو حالة القلق الجسم أو حالة الثقة بالنفس.

-عدم فعالية التحضير ينعكس على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

-للقلق مصادر تتعكس على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية

7-3- الدراسة الثالثة: ماس رباح (تأثير القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية القسم الوطني الأول ذكور).

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

العينة: تمثل 56 لاعبا من 16 فريق يضم 224 لاعبا ثم أخذ 25 % من المجموع الكلي وقع اختيار 56 لاعبا على 7 فرق تم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية.

أدوات المستعملة: تقنية الاستبيان ومقاييس القلق الرياضي.

أهم النتائج:

من أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة اليد في مستوى لقلق من ناحية الخبرة السابقة أي دور المشاركة الكثيرة في المنافسات تكسب اللاعب خبرة وتجربة وكذا وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام والإنجاز.

7-4-دراسة الرابعة: دراسة رومان الأخضر بين علية مصطفى

تأثير القلق على الأداء للاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية.

المنهج المستخدم: هو المنهج الوصفي.

العينة: فيها 40 لاعب اختيار من فرق ولاية ورقلة بطريقة عشوائية.

أدوات المستعملة: طريقة الاستبيان

أهم النتائج:

الجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

-إهمال المدرب للجانب النفسي (التحضير النفسي) يؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

التعليق على الدراسات المشابهة (المرتبطة)

بعد الإطلاع على الدراسات المتابعة ونتائجها تبين لنا أن هذه الدراسات اهتمت بانعكاس حالة القلق على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية وهذا ما تناوله الدراسة رقم (02) في حين تناولت الدراسة (01) و (04) تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة في حين تناولت الدراسة رقم (03) تأثير القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية.

وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة هي: إن القلق مصادر تنعكس على أداء اللاعبين أثناء المنافسات وإبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وانعكاسه على مستوى أداء اللاعبين وكذا الأهمية التي أولها أستاذ التربية البدنية والرياضية للاهتمام بالجانب النفسي خلال التدريبات وكذلك توصلت هذه الدراسات السابقة إلى معرفة أسباب المؤذية للقلق خلال المنافسات الرياضية.

وهدفت هذه الدراسات السابقة إلى معرفة مستوى ودرجة القلق مما يسهل في عملية التحضير واعداد اللاعبين لخوض المنافسات دون أي ارتداء وكذلك مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

هذه الدراسات شكلت لنا انطلاق لدراسة جديدة تساهم في بناء الإطار النظري لدراستنا مع التطلع لكيفية اختيار المنهج المتبعة العينة، وأدوات الدراسة والأسلوب الإحصائي المستخدم مع إدراك نقائص هذه الدراسات وتجنب الوقوع في نفس الأخطاء مسبقا.

الفصل الأول:

القتل

تمهيد:

يكاد يكون من المستحيل إن تعيش من دون قلق أو خوف، فهما واسعا انتشارا، ومع إن الأحداث والظروف والعلاقات التي تسبب القلق تختلف بين شخصين أو آخر غير أننا غالبا ما نشعر بالقلق كثيرة هي الأشياء التي تجعلنا نشعر بالقلق بدءا من شؤون الحياة اليومية، وصولا إلى اتخاذ قرارات أهم، فنحن جميعا نعاني من القلق بين الحين والآخر.

فقد درس العديد من الباحثين في علم النفس موضوع القلق لما له من أهمية بالغة نظرا لتأثيره المتواصل على حياتنا لذا تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أبعاده، أسبابه وكذلك تناولنا القلق في المجال الرياضي.

1-تعريف القلق:

على الرغم من اختلاف وتنوع تعريفات القلق إلا أن مفهومه يصب في معنى واحد. تعرفه فاطمة عبد الرحيم النوايسة بأنه حالة من التوتر المصحوب بالخوف وتوقع الخطر⁽¹⁾. أما محمد حسن علاوي فيقول بأن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف، وتوقع الشر والخطر⁽²⁾.

ويرى الدكتور فؤاد شاهين أن القلق انفعال يتولد من استباق معين لخطر منتشر من الصعب توقعه والسيطرة عليه، يتوقع مع تغيرات فيزيولوجية وهرمونية⁽³⁾.

2-أنواع القلق:

يمكن التمييز بين عدة أنواع من القلق، حيث قام علماء النفس بتقسيمه إلى أنواع ومنهم من قسمها إلى نوعين حسب ديومته وهما:

1-2-قلق الحالة: يشير إلى ما يشعر به اللاعب في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين، يمثل نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقتة الذي يحدث نتيجة ظروف معينة تثير الشعور بالقلق، لذلك ترتفع درجة قلق الرياضي قبل المبادرة مباشرة لهذا فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب⁽⁴⁾.

2-2-قلق السمة: صفة ثابتة نسبياً تتمثل في الاستعداد النفسي مواقف خطيرة موضوعية على أنها تهدده، وهذه المواقف يتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب مع حجم الخطر الموضوعي.

ويخلف الرياضيون كما يخلق الناس في درجاتهم لسمة القلق، فالرياضيون الذين ترتفع درجاتهم في سم القلق يدركون عددا كبيرا من المواقف والأدوات التنافسية الرياضية على أنها مهددة لهم، ويستجيبون لها بشدة عالية من حالة القلق، أما الرياضيون الذين تنخفض درجاتهم في سمة القلق، فإنهم يدركون عددا قليلا من المواقف والأدوات الرياضية على أنها مهددة لها بشدة منخفضة من حالة قسم القلق إلى ثلاث أنواع وذلك حسب مصدر القلق⁽⁵⁾ معتمدين في ذلك علم النفس فرويد.

(1)-فاطمة عبد الرحيم النوايسة: الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج، عمان، ط1، 2013، ص 145.

(2)-محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط9، 1994، ص 277.

(3)-فؤاد شاهين: موسوعة علم النفس، دار منشورات حويدات، ط1، 1997، ص 96.

(4)-رائد عبد الأمير المشهدي، نبيل كاظم الجبوري: سيكولوجية كرة اليد، دار الدجلة، دون مكان، ط1، 2014، ص 242.

(5)-خالد محمد الحتموتي: القلق عند الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2013، ص 88.

2-3-القلق الموضوعي: انفعال غير سار، وشعور مكرر بتوقع تهديد⁽¹⁾، أو هو ردة فعل لخطر خارجي معروف كقلق الطالب قبل دأخوله الامتحانات ناو قلق الرياضي قبل دخوله المباراة إن هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة، تزول عند زوال المؤثر، وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لأنهما يعبران عن الظاهرة والأعراض النفسية ويطلق عليها أيضا بالقلق الواقعي، وهو ما كان مصدره خارجيا موجة فعلا⁽²⁾.

2-4-القلق العصبي: عادة ما يسبق القلق ظهور أنواع مختلفة من الأمراض النفسية، إلا أنه في بعض الأحيان فقد يكون هو العرض المرضي الوحيد والمستمر، دون أن يتطور إلى مرض نفسي معين، عندئذ يطلق عليه القلق العصبيين فالمريض يظل قلقا خائفا من كل شيء ومن لا شيء في الوقت نفسه ويكون قلقا وخوف وتوتره أقوى كثيرا مما يتطلب الموقف⁽³⁾.

بالإضافة إلى انه تصاحبهم أعراض فيزيولوجية بصورة مستمرة، مثل توتر العضلات، الأرق، الصداع، والدوخة⁽⁴⁾.

2-5-قلق الأخلاقي: يختلف هذا النوع عن النوعين السابقين كونه من الأنا الأعلى أي الضمير، إذا أن هذا النوع من القلق بسببه الضمير إنسان نتيجة الشعور بالإنثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على سلوك يتقاطع مع ذلك، فافرذ الذي يسلك سلوكا لا يقبله المجتمع يعين حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير⁽⁵⁾.

3-أعراض القلق:

يرافق القلق اضطرابات فيسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له، إذ يشير (علاوي، 1979) إلى أن من أعراض القلق هو السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي، كسرعة النهج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن، وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع الدم مع شحوب وتعرق وكثرة التبول.

كما يؤكد (مياشا 1997) أن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة شعر بها الشخص ويشعر معها بالكدر، ويظهر هذا الشعور مرافقا لشعور والعجز وشعور بالعزلة والانفراد والعداوة.

(1)-صلاح الدين محمود علام: علم النفس التربوي، دار الفكر، عمان، ط1، 2013، ص 836.

(2)-رائد عبد الأمير المشهدي، نبيل كاظم الجبوري: مرجع سابق، ص 243.

(3)-فرح عبد القادر طه: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار الغريب، القاهرة، ط2، 2003، ص 277.

(4)-احمد محمد عبد الخالق: فصول علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط4، 2015، ص 366.

(5)-رائد عبد الأمير المشهدي، نبيل كاظم الجبوري، مرجع سابق، ص 243.

3-1-الأعراض الجسمية: وتشمل الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة، وتوتر العضلات، والنشاط الحركي الزائد، والأزمات العصبية الحركية، والتعب والصراع المستمر الذي لا تهدئه للمسكنات، وتصب العرق وعرق اللفين، وارتعاش الأصابع، وسرعة النبض وخفقان، وألام الصدر، والإحساس بالنبضات في إجراء مختلفة من الجسم وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات التنفس وعسره ونوبات التثهد والشعور بضيق الصدر، والدوار والغثيان والقيء والإسهال وزيادة مرات الإخراج والانتفاخ وعسر الهضم وجفاف الفم والحلق وفقدان الشهية ونقص الوزن وإرهاق الحواس مع شد الحساسية للصوت والضوء، واضطراب مختلف للوظائف.

3-2-الأعراض النفسية: وتشمل القلق العام والقلق على صحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر العام والشعور بعدم الراحة، والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستمارة والهياج وعدم الاستقرار والخوف بصفة عامة والخوف الذي قد يصل إلى جرجة الفرع، والشك والارتباك، والتردد في اتخاذ القرارات، والهم والاكنتاب العابر والتتاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل وبوهم المرض والشعور بقرب النهاية والخوف من الموت، وضعف التركيز وتزود الذهن واضطراب قوة الملاحظة.

وضعف القدرة على العمل والإنتاج والإنجاز، وسوء التوافق الاجتماعي وسوء التوافق المهني وقد يصل الحال إلى سلوك العشوائي غير مضبوط⁽¹⁾.

4-مستويات القلق:

***المستوى المنخفض للقلق:** يحدث التنبيه العام مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر وشيك الوقع.

***المستوى المتوسط للقلق:** يصبح للفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج إلى المزيد من بدل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة⁽²⁾.

***المستوى العالي للقلق:** عندما يصل القلق إلى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية بالتأثير على السلوك، وأداء الرياضي، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز، وتكثر أخطأه، كما يتصف سلوكه بالعصبية ونظرا لهذه التأثيرات السلبية على الرياضي فقد أطلق عليه بالقلق المعوق أي القلق المعرقل أو المضر، كما يؤدي ذلك بالرياضي إلى بدل طاقة عالية دون مبرر، تؤدي إلى بقية في وقت مبكر من المباريات⁽³⁾.

(1)-خالد محمد الحمحوس: مرجع سابق، ص 64-65.

(2)-خالد محمد الحشوش: مرجع سابق، ص 71.

(3)-محمد سليمان الخزاولة وآخرون: الرياضة وعلم النفس، دار الصفاء، عمان، ط2، 2015، ص 71-78.

5- مصادر القلق:

لقد اهتم الباحثون والعديد من علماء النفس الرياضي بمعرفة القلق أي العوامل المسبب له، بعدما تبين بين 35 % و 40 %⁽¹⁾، حيث وجدت النتائج موضحة على أنه توجد ثلاثة مصادر نسب القلق:

5-1- الخوف من الفشل:

تشير الأبحاث والدراسات إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من الخسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة، والواقع أن ذلك يمثل جزءاً من المشكلة نظراً لأن جميع هذه الأنواع من المخازن تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم بالأمان الرياضيين، ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضيين بعض الأفكار السلبية مثل الخوف من قول الآخرين في مساوئه في مباراة معينة.

5-2- الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويركز هذا النوع من المخازن على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم الرقي عن نفسه، لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبني الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

- عدم القدرة على التركيز.

- عدم القدرة على التعبئة النفسية.

- عدم الرغبة في الأداء.

- فقدان الكفاية البدنية المهارية.

- عدم الحصول على مقدار الملائم للراحة.

- فقدان السيطرة على التوتر.

-فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة، أو المسابقة التي يشترك فيها، وبأن الأمور وفقاً لسيطرة خارجية، والواقع أن هناك عاملين يؤثران في حالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة.

العامل الأول: يتضمن هذا العامل البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل: مكان انعقاد والمنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المنافسة...

(1)- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، دار الضاد، الإسكندرية، ط1، 2014، ص 83.

العامل الثاني: يرتبط بمجموعة من الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية⁽¹⁾.

6- مكونات القلق:

6-1- مكونات انفعالية:

يمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفرع، التوتر، انزعاج، والهلع الذاتي.

6-2- مكونات معرفية:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكير والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيعرفه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

6-3- مكونات فيزيولوجية:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجز إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تميز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية⁽²⁾.

7- أسباب القلق:

7-1- أسباب الوراثة:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على القوائم وعلى العائلات 10 % من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد تشير وشلدر أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50 % وأن حوالي 60 % يعانون من صفات القلق، ولقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4 % فقط، أما سمات القلق في 13 % من الحالات وبهذه المراحل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد المرض⁽³⁾.

(1)-محمد سليمان الخزاولة وآخرون: مرجع سابق، ص 793.

(2)-خالد محمود الحشوشي: مرجع سابق، ص 84.

(3)-مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، ص 87.

7-2- أسباب فيزيولوجية:

نشأ القلق من نشاط الجهاز بين العصبيين: السمبثاري والبارسمبثاوي خاصة السمثاوي والذي مركزه في الدماغ بالميوثالامس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات الوصية كالأدرينالين والنوادر بإلين التي تزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات⁽¹⁾.

7-3- نزغ غزائر قوية:

عندما تنتزع الغزائر القوية مثل غرزتي الحبس والعدوان نحو التحقيق أو يعجز كجها فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغزائر وتجديد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتها مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة يجنب نفسه الإهانة⁽²⁾.

7-4- تبني معتقدات فاسدة:

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

7-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة الخيالات التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور الأفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقى هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا يحول جزء من توتره وانطوائه أو نقل فعاليته وإنتاجه⁽³⁾.

7-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تخلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أن الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلة للجنس الآخر⁽⁴⁾.

7-7- حالات القلق الشعر بالذنب:

(1)- كاظم ولي أغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط11، 1996، ص 11.

(2)- فخري دباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، بيروت، ط3، 1983، ص 97.

(3)- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط2، 1979م، ص 397.

(4)- يوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، ببناء للنشر، مصر، ط1، 1993، ص 76.

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا⁽¹⁾.

7-8- حالات القلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق ترعاها مع الوعي⁽²⁾.

8-القلق في المجال الرياضي:

8-1-تعريف القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدو، الضيق، والألم، كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين⁽³⁾.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبدل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك اتجاه الانفعال وللقلق أنواع: قلق الحالة وسمة القلق⁽⁴⁾.

8-2-تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق،... إلخ⁽⁵⁾.

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

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

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

(1)-نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995، ص 190.

(2)-نهج شعبان: التغلب على الخوف الموسوعة النفسية، بيروت، ب ط، ص 24.

(3)-سيغمووند فرويد: ترجمة محمد عثمان المجاني: الكف والعرض والقلق، الجزائر، بدون سنة نشر، ص 13.

(4)-أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة النصر، القاهرة، ط3، 2000، ص 175.

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

8-3-قلق المنافسة الرياضية:

يقسم قلق المنافسة الرياضية إلى قلق الحالة التنفسية وقلق السمة التنافسية، ويعرف قلق الحالة التنافسية بالميل إلى رؤية الظروف التنافسية بأنها مهددة وأن الرياضي يستجيب إلى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشدة والتخوف.

أما قلق السمة التنافسية فهو ميل في الشخصية الذي يتم اكتشافه عن طريق الخبرة وترجع الفروقات الفردية في سمة القلق التنافسية بأنها ومن جانب آخر يعبر قلق الحالة التنفسية في مستوى رد الفعل الذي يحدث نسبة إلى المثير الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية، وتعد الحالتين متداخلتين لأنه يفترض على الفرد الذي يتميز بمستوى أعلى من قلق السمة التنافسية أن يستجيب للخبرات التي تعد مصدراً للقلق برد فعل يتسم بقلق الحالة الشديدة، يتضمن نموذج العملية التنافسية الذي يقدمها مارتنز عدة مكونات وهي:

*الظروف التنافسية الموضوعية.

*الحالة التنافسية.

*الاستجابة.

*النتيجة⁽¹⁾.

8-4-مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينهم يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن الآخر تحقق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلباً وخاصة أثناء المنافسة⁽²⁾.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

-الخوف من الفشل.

-الخرف من عدم الكفاية.

-فقدان السيطرة.

-الأعراض الجسمية والفسولوجية.

9-القلق والأداء الرياضي التنافسي:

إن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف فيها الرياضي، الوحدات التدريبية، وعلى الرغم من حرص المدربين على خلق الأجواء المماثلة للمنافسة الواقعية من خلال وضع التدريبات التي

(1)-تيرس عود يشوانويا: دليل للإعداد النفسي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2002، ص 34.

(2)-أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 175.

تشابه ظروف المنافسة، أو تنظيم منافسات تجريبية بهدف الوصول على جعل الرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة الحقيقية، إلا أن هناك الكثير من الظروف التي قد لا تصل إلى دورة ما يمكن أن تكون عليه المنافسة الواقعية، ومن هنا فإن الطاقة النفسية للرياضي تتبدل وتتغير أثناء المنافسات أو المسابقات الرياضية من حال إلى حال، سواء لدى لاعبين بشكل فردي أو لدى الفريق الرياضي كمجموعة⁽¹⁾. من هذه الاضطرابات النفسية خلق المنافسة الرياضية الذي يعرف بأنه الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية، وما يرتبط بما في مثيرات، أو تغيرات أو أحداث⁽²⁾.

ومن أجل التعرف على العلاقة بين القلق والأداء الرياضي للاعب العديد من الدراسات لتغير تلك العلاقة وفقا لنظرية الدافع، إذ يرى كثير من المختصين أن العلاقة بين القلق والأداء ليست علاقة طردية خطية بل أنها على شكل منحنى، إذا تحسن الأداء تدريجيا كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين في نقطة معينة فإن ارتفع القلق على مستوى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى⁽³⁾.

10-أساليب التعرف على القلق ومعالجته.

10-1-أساليب التعرف على القلق:

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

- أ-يمكن تغيير كثرة الأخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسة.
- ب-يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- ج-يعبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤثر لارتفاع مؤشر القلق.
- د-يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

10-1-1-التعرف على نوع القلق "جسمي-معرفي المميز الرياضي

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

-القلق الجسمي:Somatic Ausciety

-القلق المعرفي:cognitive ausciety

المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب... إلخ أما الظاهرة المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة السلبية غير المرغب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق

(1)-رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة، الأردن، ط1، 2009، ص 88.

(2)- BoutetsaMouad : Stress et préparation manuel, office des publication universitaires, Alger, - p 31.

(3)-رمضان ياسين: مرجع سابق، ص 250-252.

الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

10-1-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور الانفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائماً وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟.

يتوقف توجيه الانفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

-طبيعة الشخصية الرياضية.

-طبيعة الموقف⁽¹⁾.

10-2-العلاج النفسي:

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

10-2-2-العلاج الاجتماعي:

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

10-3-2-العلاج الكيميائي:

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

10-4-2-العلاج السلوكي للقلق:

يتم تدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال⁽²⁾.

10-5-2-العلاج الجراحي:

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

(1)-فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 199.

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

10-2-6-العلاج الكهربائي:

بينت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيخفي الاكتئاب⁽¹⁾.

10-3-دور المدرب في توجه القلق المرتبط بالمنافسة:

أ- نظرا للاختلاف الرياضي في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكن واحد منهم.

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

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

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تناسب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة⁽²⁾.

(1)- فيصل السيد عثمان: مرجع سابق، ص 201-203.

(2)- فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، ص 201-203.

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أن يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، سيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضعنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين عناصر لا يمكن إهمالها، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالرسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الفصل الثاني:

الأداء المهاري

تمهيد:

إن الإنسان كونه مخلوق كثير الحركة ولا يكاد يخلو نشاطه اليومي من الحركات الطبيعية الضرورية لحياته، فتلك الحركات يمشي ويعمل ويمارس ويدافع عن نفسه، وهنا تبرز أهمية الممارسة الرياضية، لتطوّر أداء الإنسان في شتى مجالات الحياة فهي بذلك تجعل الرياضة كوسيلة التي تخصّ بتمية الكفاءة البدنية والحركية، وما يتصل من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية.

1-تعريف الأداء المهاري:

إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، وباعتبار المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح الخطط، وغن المهارة في كرة القدم تحتاج غلى التركيز وسرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقع المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهاريا من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب، ويذكر بعض الخبراء...المقصود بالإعداد المهاري والفني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريب والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المهارة⁽¹⁾.

1-1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأتقن، والمهارة هو الحادق والسايح المجيد، أما اصطلاحا هي الأداء المتقن والمتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة، فالرسم البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون⁽²⁾ التشكيلية والعامل المتميز، هو الذي يتقن مهارات عمله، والموسيقيار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية والكاتب المنفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي إلى درجة من الجودة منسوجة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة ويستدلان على ذلك برأي سنجر الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملاءه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية

(1)-طلحت حسين حسام الدين ومحمد فوزي عبد الله ** : التحكم والتحكم الحركي (مبادئ نظريات، تطبيقات)، دون طبعة، القاهرة، مركز الأداب للنشر، 2009، ص 19.

(2)-المنجد في اللغة العربية والإعلام: دار المشرق، لبنان، 1987، ص 777.

للأعمال مختلفة حيث يطلق عليها اسم المهارات القياسية، وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمنز والغطس وغيرها⁽¹⁾.

2- الفرق بين القدرة والمهارة:

هناك اختلافا علميا في مفهوم كل من المهارة (Skill) ومفهوم القدرة (Ability) حيث أن المهارة هي عبارة عن مستوى أداء الفرد في مجال واحد ومحدد، في حين مفهوم القدرة يأخذ نصيبا وافرا من أشمولية والعمومية في مجال أداء اللاعبة أو الفرد فيكون مفهوم القدرة هي وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة⁽²⁾.

3- خصائص المهارة الحركية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

3-1- المهارة قابلة للتعلم:

إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب، وتتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سابقا والتي تتحدد قبل إنجازها.

3-3- ثبات النتائج:

كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء للأخر.

3-4- اقتصادية وفعالية الجهد:

هو ذلك التوافق والتجانس والإنسانية في الأداء، حيث تتفق الطاقة الضرورية فقط للإنجاز الأداء الصحيح وفعالية.

3-5- قابلية لتحليل متطلبات استخدامها:

المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت متناسب أثناء مواقف النافس المختلفة⁽³⁾.

(1)-محمد حسين علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987، ص 20.

(2)-غازي صالح محمود: كرة القدم التدريب المهاري، دار الرواد، عمان، 2012، ص 14.

(3)-حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص: 71.

4-أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- 1-مهارات معرفية (cognitive skills) مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة...
- 2-مهارات إدراكية (perceptualskills) مثل مهارات إدراك أشكال معينة.
- 3-مهارات حركية (motorskills) مثل المهارات الرياضية⁽¹⁾.

5-أنواع المهارات الحركية:

هناك نوعان من المهارات الحركية هما:

5-1-المهارات الحركية الكبيرة:

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم وخاصة عضلات الجذع والعضلات والتي تربط الأطراف بالجذع وتعتمد على عضلات الجذع بشكل رئيسي كمصدر للإنتاج وتوزيع القوة وكوسيلة للتعبير عن الحركة في المهارات المختلفة وخاصة في الألعاب الرياضية⁽²⁾.

5-2-المهارات الحركية:

يعد هذا النوع من المهارات بأنه أكثر دقة في معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة ولذلك فهو يتطلب بدل مجهود بدني أقل بالنسبة للمهارات الكبيرة كما يتطلب مستوى عال من الدقة واستخدام أوسع للقدرات الحسية، ويلاحظ أن يتعلم المهارات الحركية الدقيقة تؤدي من خلال البنية الرئيسية للمهارات الحركية الكبيرة حيث تنتقل المهارات الحركية الدقيقة عبر القوام إلى الأطراف⁽³⁾.

6-مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخط الدفاعية والهجومية ويرى (محمد حازم ومحمد أبو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء

(1)-عصام الدين عبد الله : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دون طبعة، الإسكندرية، الوفاء، 2006، ص 47.

(2)-محمد حسن عبد علا وهم، محمد نصر الدين رضوان: الإخباراتالمهارية والنفسية، مرجع سابق، ص 44.

(3)-موفق سعد محمود: التحكم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، عمان، دار الدجلة، 2009، ص 20.

أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف⁽¹⁾ المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه.

7- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداء أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من أجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة، ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية، في بناء اللاعب المتكامل ويشير (محمد حسن علاوي) إلى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وراثية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لم يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه وليس بالضرورة أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق⁽²⁾.

8- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية (الفنية) بكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وأحيانا تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم الذي يساعد اللاعبين في فتح الثغرات فيدافع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص أينما منحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز⁽³⁾.

وغالبا ما يستمتع الجمهور في الملعب أو على شاشات التلفزيون بالعروض الشيقة والجميلة والحركات المعقدة وتوظيفها في اجتياز الخصم أو تسجيل الأهداف نتيجة امتلاك بعض اللاعبين القدر الكافي من المهارات الفنية العالية التي تسمح بالسيطرة على الكرة والتحكم بها بجميع أجزاء جسم اللاعب وبدقة ورشاقة عاليين وبنقة متناهية، على ضوء ذلك فالمهارات الأساسية بكرة القدم هي بمثابة تكنيك

(1)-غازي صالح محمود: كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سابق، ص 19.

(2)-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 275.

(3)-أحمد بوسكر: مناهج التربية البدنية والرياضية للتحكم الثانوي والتقني: دار الخلودية، الجزائر، 2005، ص 17.

اللاعب وأدائه بالكرة ومدى انسجامها مع مهاراته الحركية وحسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفقا لحالات اللعب المختلفة وفي إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

ولذلك كون المهارات الأساسية بكرة القدم تأخذ حالة مشتركة الجانبين المذكورين في إطار تنفيذ المهارات بكرة القدم أولهما الجانب البدني أي استخدام اللاعب كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين في تنفيذ كل حركات الجري والخداع وتغيير الاتجاه المفاجئ والسريع وكذلك مهارة الوثب وهذا يتطلب عضلات تتميز بالمرونة والمطاطية على الانقباض القوي والسريع وهذه أهم أسس المهارات البدنية التي يتميز بها اللاعب، والجانب الآخر هو تكتيك اللاعب المهاري ومدى العلاقة الفنية بين اللاعب والكرة، وتنقسم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى قسمين هما:

أولاً: المهارات الأساسية بالكرة

ثانياً: المهارات الأساسية بدون كرة (المهارات البدنية)⁽¹⁾

9- أهمميزات المهارات الأساسية:

- 1- دائمية التطور ولا تقف عند حد وساعات العلوم الأخرى في تطور المهارات الفنية وأداء الرياضيين بشكل عام وبرامج التحليل الحركي عن طريق الأجهزة الإلكترونية المتطورة كشفت عن كل حالات النقطع المهاري وكل حركة غير هادفة وصولاً إلى الأداء الحركي والفني الذي يصل إلى الإتقان والإنسانية.
- 2- العلاقة الطردية من المهارات الأساسية الحركية والقدرات البدنية للاعبين من قوة وسرعة ورشاقة وكذلك سلامة الأجهزة الحيوية.
- 3- تتميز المهارات الأساسية الحركية بالفردية وبذلك تظهر جلياً مدى فوارق الفردية في طريقة أداء المهارات بين اللاعبين وهذه تتوقف على النمط والتركيب البدني للاعب أو طوله، سرعته وطباعه وغير ذلك من خصائص اللاعب.
- 4- المهارات الأساسية بكرة القدم تحوي كل العناصر المعنوية والتطبيقية في تكوين مستلزمات اللاعب النوعي (المثالي) هو اللاعب الذي يعطيك الحلول المناسبة والجاهزة بكل الظروف الصعبة وفي الوقت المناسب.

(1) -غازي صالح محمود: كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سابق، ص 20.

- 5- غالباً ما تعطي المهارات الأساسية جمالية الحركة في الأداء الفردي مع إبداء كل جوانب التحفيز في ثبات المستويات العالية وتحقيق النتائج من خلال المحاولات⁽¹⁾ المتتالية خلال اللعب.
- 6- من أهم ميزات المهارة الفنية بكرة القدم يتم بتوافق عصبي عضلي ومتجانس وإنسانية في السرعة والبطيء طبقاً لمستلزمات الأداء المثالي.
- 7- الاقتصاد بالجهد أثناء أداء المهارة بفعالية متكاملة وفي الوقت المناسب وبسرعة فائقة للاستغلال كل مستلزمات نجاح الأداء الفني والتطبيقي.
- 8- اللاعب الماهر له الأسبقية في استخدام كل متطلبات نجاح أداء المهارة في مواقف مختلفة أثناء المنافسة وخاصة في المواقف الصعبة التي تحتاج إلى حلول فردية وفنية.
- 9- التقدم في أداء المهارات الأساسية تحتاج إلى التدريب المتواصل والتعلم لكل مستلزمات الأداء المهاري والخبرة في هذا المجال يعني التقدم نحو أداء المهارات الأساسية الحركية في ثقل جهد ووقت أثناء مواجهة المنافس والمواقف الطارئة والصعبة⁽²⁾.
- 10- تتميز المهارة بأداء راجب حركي أثناء المنافسة لتحقيق الأهداف في المباراة بأقصى درجة من الإتقان والدقة والإنسانية في مجالات الحركية الرياضية سواء كان في جسم اللاعب أو مع الكرة. حيث تبرز من خلال ذلك أهم المهارات الأساسية والتي تتمثل هذه المهارات المختلفة للعب الكرة وهي كما أسلفنا أن هناك نوعين من المهارات الأساسية بكرة القدم⁽³⁾.

10- تصنيف المهارات الأساسية بكرة القدم:

المهارات الفنية (الأساسية) متعددة ذو أقسام تصنف بصورة مترابطة مع بعضها أداؤها ومختلفة الواحدة عن الأخرى في أغراضها التطبيقية لا يمكن الفصل بين واحدة وأخرى تعطي المستوى الرفيع والإنجاز المتقدم في قدم اللاعب الذي يملك موهبة الربط والأداء في كل المهارة من المهارات الأساسية أثناء المنافسة أو التدريب ولذلك⁽⁴⁾ تحل هذه المهارات جانباً مهماً في الوحدات التدريبية اليومية والبرامج التدريبية ولفترة طويلة من أجل إتقانها وأداؤها بصورة آلية وبخفة ورشاقة ولا تنسى موهبة اللاعب في أداء هذه المهارة ودرجة إتقانها والإبداع في تقديم أحلى العروض مهارية أثناء المنافسات الرياضية وغالباً ما

(1)- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، مكتبة الإسكندرية، مصر، ص 131.

(2)-مقدم إبراهيم حصاد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ص 139.

(3)-حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 134.

(4)-غازي محمود صالح: كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سابق، ص 24.

يكون التدريب وحدة لا يضع اللاعب المثالي بكرة القدم ما لم يملك مساحات جديدة بالاهتمام والوضوح في الموهبة وهي نقطة الشروع والبداية لصورة الحقيقة لصقل الجوانب المهارية والحركية في التدريب المتواصل مع خبرة المدرب أثناء الوحدات التدريبية وخبرة اللاعب الذاتية في التدريب دون المدرب لتطوير الموهبة مع السمات الحقيقية لروح المثابرة والصبر لكل العقبات والظروف التي يواجهها اللاعب في الممارسة والتدريب⁽¹⁾.

(1)-غازي صالح محمود: كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سابق، 2012، ص 26.

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل، هو أن المهارة ركن أساسي في حياة الفرد، إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي، وفي كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب وكثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها، ومن خلال أداءها، فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته، وقياس قدرة الرياضي فيه، حيث تساعد في وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب، وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة، ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وضغط المنافسين، ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد أن يقرن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع زملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تحقيق من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من الناحية قوانينها وطبيعة لعبها ومفهومها.

والنظرة الشعبية عنها فوائدها، وتعدد طرق ومناهج تكوينها والتحضير فيها، فأصبحت هناك معاهد ومدارس ضخمة في تدريسها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدها كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حيث أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

1-تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل فريق (11) لاعب على الأقل و (7) لاعبين على الأقل ويضم كل فريق بتسجيل اكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والحفاظ على شباكه نظيفة، والفريق الذي يسجل اكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة تتضمن هذه اللعبة (17) قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار (intomational) ويمرور الزمن والوقت وتطور اللعبة، صححت أكثر بين العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم⁽¹⁾.

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 غلى 120 م وعرضه ما بين 45م إلى 90 م أما خلال المباريات الدولية يشترط أن يكون طول الملعب 100م إلى 110م وعرضه 65م إلى 75م، كما تستعمل خلال المباريات كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها 68م إلى 72م ويوزن بقدر 410غ -450 غ تجري المباريات بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة⁽²⁾، ويدوم وقت البقاء 90 إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي وتعطي هذه 45 دقيقة لكل شوط يتحللها وقدر راحة قدره 15 دقيقة يعطي في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي وخطط اللعب والثاني في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الجانب الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى لاعب مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل.

ويمكن الهدف الرئيسي في حسن صنع بشكل جماعي من اجل أحسن تطبيق للخطط والإستراتيجية الموضوعية⁽³⁾.

(1)-إبراهيم حنيفة شعلال: التقنيات الحديثة لكرة القدم، بحث منشور، الإمارات العربية، ص 13.

(2)-أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 18.

(3)-AdedRahimani; détoimination de certains aractéristiquismophologique des footbalteun de baut niveau, ou chamdionnat du nomde, mémoire D.E.S.INFS/ISTS 1999.

2-نبذة تاريخية عن تطوير كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعبة كرة كان عام 1175م ومن قبل طلبية المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك -إدوار الثاني- بتحريم لعبة الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف -إدوار الثالث- وريشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة⁽¹⁾.

لعبة أول مباراة، في مدينة لندن (جاريك) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حرص الطربات الطويلة والمناولات الامامية كما لعبة مباراة أخرى في (اثون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضه 5.5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدعم وضع بعض القوانين 1830م بحيث تم على اتفاق طويات الهدف بقواعد 15 مبرح عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة وهي عام 1862م إنشاء القوانين العشرة تحت اسم "اللعبة الأسهل"⁽²⁾.

3-التسلسل التاريخي لتطوير كرة القدم:

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

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

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين انجليز واسكتلدا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحاد بريطانيا، اسكتلدا، إيرلندا، وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها

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

(1) موفق المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1999م، ص 09.

(2) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص

08.

(3) حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 16.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المرابة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرير إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن أبعادها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا⁽¹⁾.

4-كرة القدم في الجزائر:

بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، تجنبنا للضرر التي تلحق بالجزائرية. تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي أكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، على "رايس" الذي أسس سنة 1895م أو فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الطلق)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م وفي اوث 1921م تأسس أوفرة رسمي لكرة القدم يتصل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالم معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

(1)-حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 17.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الإسلامية التي تحصل على وزرع الروح الوطنية، مع هذا ثم تظن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرم وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أول من (سانت اوحين، يولو عين جاليا) التي على أثرها انتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة الى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م .

ولقد عرفت الثورة الجزائرية التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م التي كانت مشكل من أحسن اللاعبين الجزائريين امثال: رشيد مخلوف الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتان وسوخان، كرمالي، أبرير.....

وكذلك هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العريقة والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أو اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محن معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 ربطات جهوية⁽¹⁾.

5-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب بها مبادئ كلها أساسية ومتعددة، والتي تعتمد على إتباع الأسلوب السلم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه على حد كبير على مدى اتفاق أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، غن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراد أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة، وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويركل الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان المناسب ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا خاصا مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تجسيما في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق التدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

(1)-بلاسم تلم ومزهود لوطيف والجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، ب ط، العيد إبراهيم، جوان 1997، ص 46، 47.

-استقبال الكرة.

-المحاورة بالكرة.

-المهاجمة.

-رمية التماس.

-ضرب الكرة.

-لعب الكرة بالرأس.

-حراسة المرمى⁽¹⁾.

6-قوانين كرة القدم: هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي:

6-1-الكرة: كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل على 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

6-2-ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م وعرضه لا يزيد عن 100م ولا يقل عن 60 م.

6-3-عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل منها من 11 لاعب داخل الملعب وسبعة لاعبين احتياطيين.

6-4-معدات اللعبة: لا يسمح لأي لاعب أن يستعمل أو يلبس شيء فيه خطورة على أي لاعب.

6-5-الحكم: يعتبر صاحب السلطة المزولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

6-6-الحكم المساعد: يعين المباراة مراقبان للخطوط وواجباتهم أن يبيّن خروج الكرة من الملعب ويجهزان براباث من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

6-7-مدة اللعب: تسوطن متساويان كل منهما 45 د يضاف على كل سقوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د⁽¹⁾.

6-8-بداية اللعب: يتحدد اختيار منتصف الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة الاختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

(2)-حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية الألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25، 27.

(1)- سام الصفار "كرة القدم"، دار للطباعة والنشر، د ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص 29.

6-9- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب، وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية لمباراة إلى نهايتها.

6-10- طريقة التسجيل:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

6-11- التسلسل: يعتبر اللعب متسلسل اذا كان قرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

6-12- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللعب محطاً إذا تحصّد ارتكاب مخالفة:

* ركل أو محاولة ركل الخصم.

* عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأنياب أمامه أو خلفه.

* دفع الخصم بعنف.

* ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

* مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

* يمنع لعب الكرة باليد الا حراس المرمى.

* دفع الخصم من الخلف باستعمال الكتف.

6-13- المخالفة: أما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة عند أخذ الركلة، كما يجب على أخذ الركلة ألا يلمس الكرة مرة ثانية في بلمسها للاعب آخر⁽¹⁾.

6-14- ضربة التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

6-15- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

6-16- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من بعدها من الفريق الخصم.

6-17- الضربة الركنية: عندها الخصم الكرة من خط المرمى فيها عدا الجزء الواقع بين القائمين⁽²⁾.

(1)- إبراهيم حنفي شغلان: التقنيات الجديدة لكرة القدم: مرجع سابق، ص 177.

(2)- نفس المرجع ، ص 177.

7- الصفات الإرادية الهامة لتدعيم كرة القدم: إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن تكون دائما في ذهن

الضرب أثناء الحصة التدريبية الطويلة وخلال وحدة التدريب اليومية وهذه التنمية تكون غير مباشرة أي غير ظاهرة، ولكنها ولا شك موجودة دائما وسنذكر هنا بعض أهم الصفات:

7-1- حب اللاعب للعبة: أن أول ما يضعه الضرب في اعتباره هو أنالناشي يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا الحب على المدرب أن يجعل هذا النشاء يحس بأنه يتطور وان هناك فائدة من حضوره للتدريب.

7-2- الثقة في النفس: تظهر هذه الثقة بوضوح في أداء اللاعب أثناء المنافسة والمباراة، فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهارة والخطط السليم كلها مظهر من ماهر الثقة بالنفس ويكسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة التدريب العلمي المنظم المستمر، ومهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المدرجة وفقا لقدرات اللاعب مما يكسبه للباقة البدنية العالية، والقدرة على الأداء المهاري السليم، بالإضافة على الإعداد الذهني، فعندها يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التهريب والمباريات أداء سليما يشعر قطعاً بالثقة بالنفس، وكما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته بنفسه وأراء حسن أدائه للعمليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي للعمليات التعاونية، بصورة أفضل ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تسند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور⁽¹⁾.

7-3- التحمل وتمالك النفس: إن لعبة كرة القدم تقليد واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحصل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المثالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب يعد كل إنشاء جزئي أن يتمالك نفسه.

7-4- المثابرة: لما كانت المواقف في كرة القدم متعددة وصعبة، ومحاولة الهجوم لاحتراق دفاع الخصم في محاولة تسجيل هدف تستدعي من لاعبي الطريق استمرار المحاولة طول فترة المباراة، والمثابرة هنا عامل هام، إذ أن الطريق أو اللاعب الذي لا تكون لديه هذه الصفة لا يستطيع أن يناضل باستمرار في محاولات متكررة للوصول إلى مرصد وتسجيل هدف.

7-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف): تلعب صفة الجرأة دورا هام في كرة القدم يضم هذه الأخيرة تكون في حياة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمة للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع

(1) -حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط، دار الفكر العربي، 2000، ص 288.

جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحسن اللاعب بقوته ومقارنة المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتدهور، مما يترتب عليه سوء الأداء والتمرينات المركبة مع مدافع إيجابية تنضم لدى اللاعب صفة الجرأة.

7-6- الكفاح: أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإدارية العامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث وخاصة لاعب للدفاع.

7-7- التصميم: وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الطريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعتمد إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثير بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة، وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم، دورا هاما في رفع الروح الصغرى للطريق... وكثيرا ما تحتوي تبعية المباراة الإصرار الطريق على الفوز رغم هزيمة في قفزة من قفزات المباراة⁽¹⁾.

8- أهداف كرة القدم: يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي والتخلص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والحكومات الجماعية والفردية في الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللاعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ⁽²⁾.

9- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

9-1- الضمير الجماعي: وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إن تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف.

(1)-حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 291، 292.

(2)-مناهج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية، ص 29.

9-2-النظام: تحدد طبعة للقوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع ذلك القوانين.

9-3-العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بذلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الطريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

9-4-التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والدفع كل هذه العوامل تعتبر حوافز مخصصة في إعطائها صيغة تنافسية للاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة وصغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعب.

9-5-التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمناقشة.

9-6-الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها إذ يكون برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري في شكل متباعد⁽¹⁾.

(1)-زيدان وآخرون، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية أشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم ع ت ب ر، جامعة الجزائر، 1995، ص 46.

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 وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه، في المباريات سواء من الجانب والناحية البدنية أو النفسية أو الجانب الذي يدعي كل حسب وضعية، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك الضرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة، بالإضافة إلى إعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون في درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتمي يستطيع أن يتابع اللعب الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة الصف جاءت وكل الاحتمالات.

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية المتبعة

في الدراسة

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه بتحقيق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك باتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها والمنهج المستخدم و أدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1_ الدراسة الاستطلاعية:

_ قمنا بدراسة استطلاعية على فريقي ولاية جيجل صنف " أوسط " هما شباب جيجل و حي موسى وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها و ثم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

قبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع بحثنا بلغ عددهم 60 لاعب كرة قدم وقد بلغ عدد العينة الاستطلاعية 38 لاعب كرة قدم.

2_ منهج الدراسة :

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

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

3_ مجتمع وعينة الدراسة:**3_1_ مجتمع الدراسة:**

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بصفة أو مقدار، كمفردات والتي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة.⁽³⁾

وفي دراستنا هذه يتمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم فيه أوسط (U17) وذلك من ناديين لبلدية جيجل هما شباب جيجل وشباب حي موسى والذي بلغ عددهم 60 لاعب موزعين على ناديين.

(1): محمد أزهر السماك و آخريين: "الأصول في البحث العلمي" دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل،

العراق، 1980. ص 44

(2): عمار بوحوش، محمد ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995، ص 129، 130.

(3): محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، دون طبعة، مصر، 2003، ص 20.

3_2_ عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ بمجموعة من الأفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.⁽¹⁾ وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، و العينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فريقي كرة القم صنف أوسط بجيجل و لقد كان اختيار العينة بطريقة غير عشوائية قصدية.

4_ أدوات الدراسة:

اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان حيث يعرف بأنه قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث، ويعتبر الاستبيان من أهم و أدق طرق البحث وجمع البيانات في علوم التربية الرياضية وخاصة في البحوث الوصفية⁽²⁾. و أيضا استعمالنا الطرق الاحصائية ساعدتنا في تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على (كا) مربع القاعدة الثلاثية للحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال⁽³⁾.

5_ متغيرات الدراسة:

5_1_ تعريف المتغير المستقل: هو عبارة المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. تحديد المتغير المستقل: القلق.

(1) - مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، دون مكان، ط1، 2000 ص88.

(2) - مروان عبد المجيد ابراهيم: مرجع سابق، 166.

(3) - فريد كامل أبو زينة و آخرون : مناهج البحث العلمي الكاتب الثاني للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2006، ص68.

5_2_ تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر في المتغير المستقل هو الذي تتوقف على قيمة مفعوله قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع⁽¹⁾.

المتغير التابع: هو الأداء المهاري للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

6_ مجالات الدراسة:

6_1_ المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى ناديين من ولاية جيجل صنف " اواسك" وهم على التوالي:

_ نادي شباب جيجل (JSD)

_ نادي حي موسى (CRVMJ)

6_2_ المجال الزمني: تم اجراء البحث في الفترة الممتدة من 2019/5/1 إلى 2019/5/16 حيث تم تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة و الاستبيان وتوزيعها على الفرق سألقة ذكرها، ثم قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

7: الأساليب الاحصائية:

استعملنا خلال انجاز بحثنا القاعدة الثلاثية والنسب المئوية كأساليب احصائية وذلك من خلال تطبيق القاعدة الثلاثية وتحويلها إلى نسب مئوية من أجل تحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها.

(1) - محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية في التربية البدنية و الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر ، 1999، ص 214.

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل شطير المار العلمي والمنهج للدراسة، فطرحنا خلال هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمين دراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث.

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل و أدوات التي تساعدنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين على ذلك على خطة منهجية علمية تم انشائها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد تم تحليل ومعالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة احصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

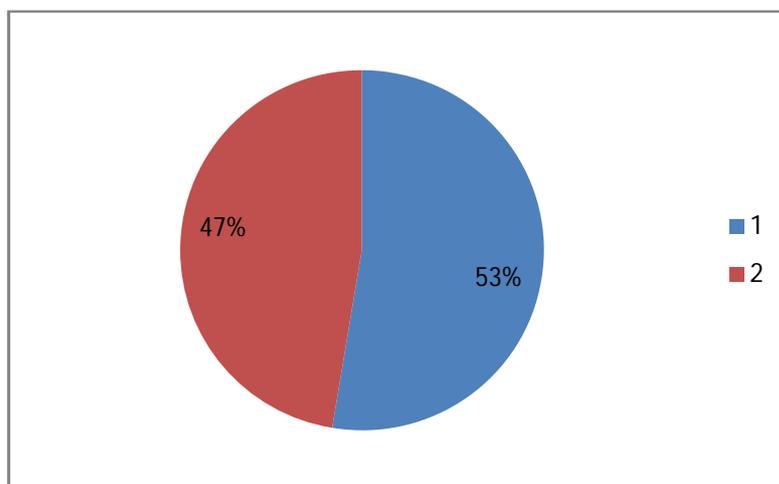
1_ عرض و تحليل النتائج:

س1 : السن:

الجدول رقم 1 يبين سن اللاعبين

إجابات	تكرارات	النسبة المئوية	(كا) ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(كا) ² محسوبة
17	20	52.63	3.84	1	0.05	0.1
18	18	47.37				
المجموع	38	100				

الشكل 1: يمثل نسب الجدول 03.



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم 01 بين لنا أن نسبة 52.63% من عينة تمثل لاعبين بين 17 سنة و 47.37% من العينة تمثل لاعبين بين 18 سنة و لاحظنا أن (كا)²المحسوبة مقدرة ب 0.1 أصغر من (كا)² المجدولة المقدرة ب 3.84 مما نستنتج أنه لا توجد فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 1.

الاستنتاج:

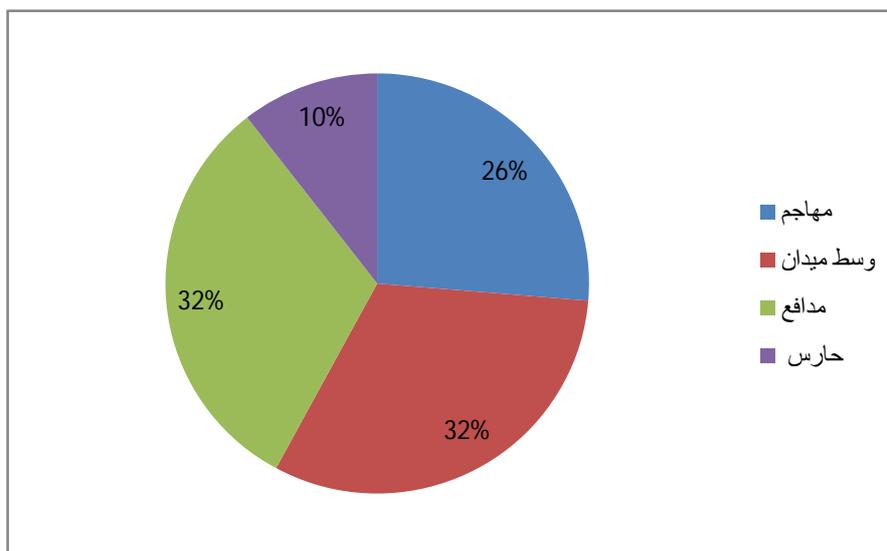
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة هي نسبة السن 17.

س2 منصب اللاعبين

الجدول رقم 2 بين مناصب اللاعبين :

إجابات	تكرارات	نسبة مئوية	χ^2 (كا)المجدولة	درجة الحرية	مستوى دلالة	χ^2 (كا) المحسوبة
حارس	4	10.52	7.81	3	0.05	4.5
مدافع	12	31.57				
وسط ميدان	12	31.57				
مهاجم	10	26.32				
المجموع	38	100				

الشكل 2: يمثل نسب الجدول 2



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم 2 تبين لنا أن نسبة 31.57% تمثل المدافعين و لاعبي وسط الميدان و نسبة 26.32% تمثل مما تبين نسبة 10.52% من العينة تمثل حراس المرمى ولاحظنا أن χ^2 (كا) المحسوبة المقدر ب 4.5 كانت أصغر من χ^2 (كا) المجدولة التي قدرت ب 7.81% مما نستنتج أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

الاستنتاج:

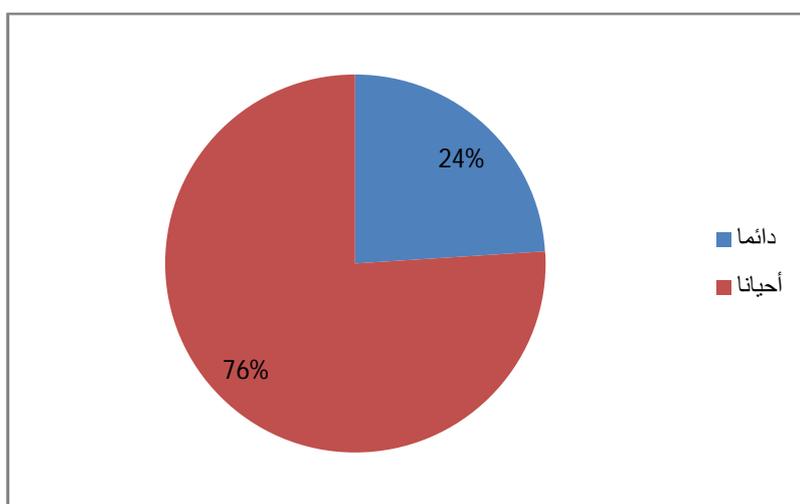
من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة كانت للمدافعين ولاعبي وسط الميدان.

س3: هل تشعر بأن جسمك مشدود أثناء خوض منافسة؟

الجدول رقم 3: يبين ما إذا كان اللاعب يشعر بجسمه مشدودا أثناء خوض منافسة

إجابة	تكرار	نسبة	χ^2 المجدولة (كا)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 محسوبة (كا)
دائما	9	24	3.84	1	0.05	10.52
أحيانا	29	76				
مجموع	38	100				

الشكل 3: يمثل نسب الجدول رقم 3.



من خلال نتائج الجدول رقم 3 التي توضح نسب الإجابة حول السؤال رقم 3 تبين أنه نسبة 76% من العينة أجابوا بـ "أحيانا" و 24% أجابوا بـ "دائما" و لاحظنا أن χ^2 المحسوبة المقدر بـ 10.52 أكبر من χ^2 المجدولة المقدر بـ 3.84 مما نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 مع درجة الحرية 1.

الاستنتاج:

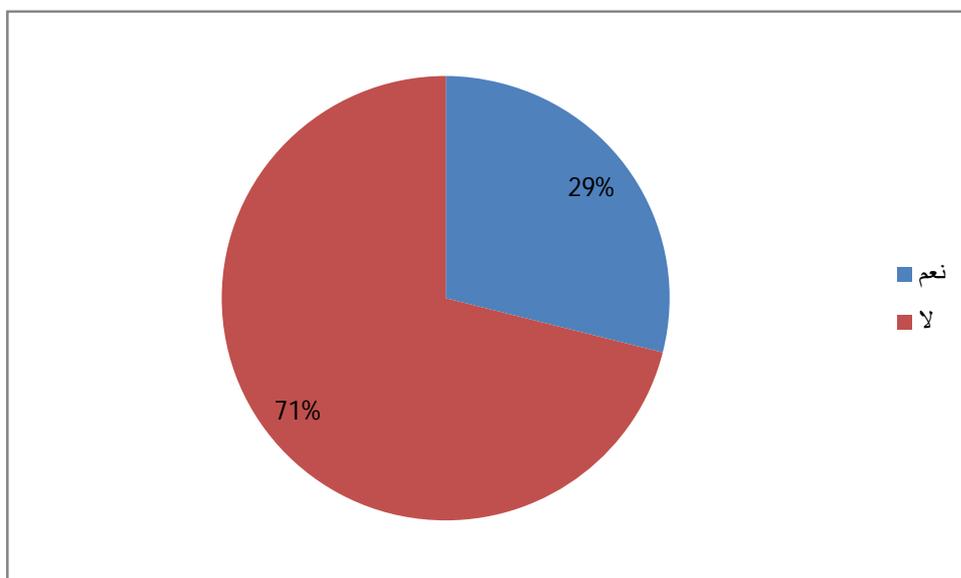
من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة هي "أحيانا".

س4 : عند بداية المنافسة هل تشعر بالارتجاف في بعض الأطراف؟

الجدول 4: بين ما إذا كان يشعر اللاعب بارتجاف في أطرافه.

إجابات	تكرارات	نسبة مئوية	χ^2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المحسوبة
نعم	11	28.94	3.84	1	0.05	20.41
لا	27	71.06				
المجموع	38	100				

الشكل 4: يمثل نسب الجدول رقم 4



من خلال نتائج الجدول رقم 4 التي توضح نسبة الإجابة على المستوى رقم 3 تبين أن نسبة 255.79 جاوبوا بـ لا و نسبة 104.21 جاوبوا بـ نعم على سؤال مطروح ولاحظنا أن χ^2 المحسوبة المقدر بـ 20.41 أكبر من χ^2 المجدولة المقدر بـ 3.84 مما نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 1.

الاستنتاج:

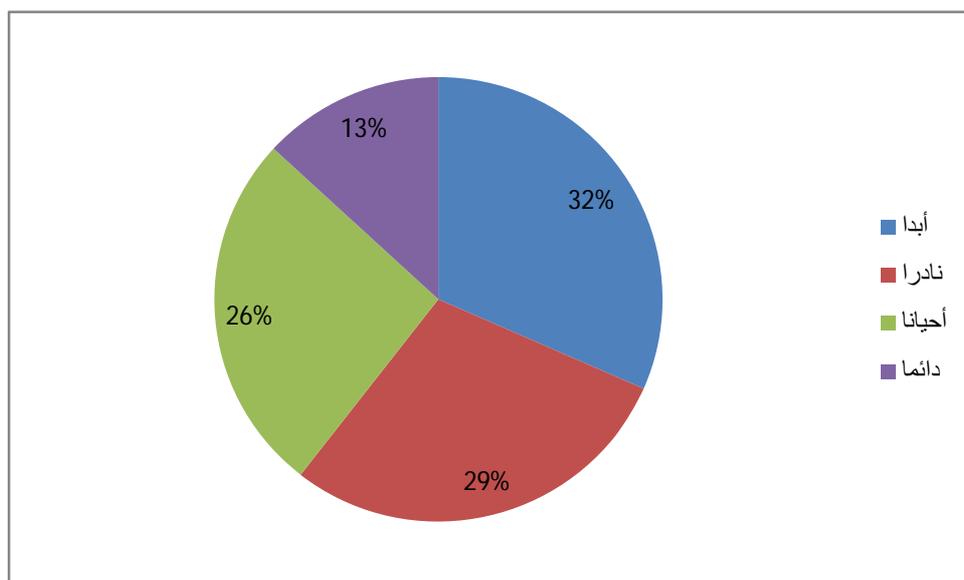
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة كانت إجابة "لا".

س5 هل تفقد شهيتك للطعام قبل المنافسة؟

الجدول رقم 5 يبين ما إذا كان اللاعب يفقد شهيته للطعام قبل المنافسة

إجابات	تكرارات	نسبة مئوية	χ^2 (كا) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 (كا) المحسوبة
دائما	5	13.15	7.81	3	0.05	2.91
أحيانا	10	26.31				
نادرا	11	28.94				
أبدا	12	31.57				
المجموع	38	100				

الشكل 5: يمثل نسب الجدول رقم 5



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة على السؤال 5 تبين أن نسبة 31.57% أجابوا بـ "أبدا" و نسبة 28.94% أجابوا بـ "نادرا" ونسبة 26.31% أجابوا بـ "أحيانا" و نسبة 13.15% أجابوا بـ "دائما" و لاحظنا أن χ^2 (كا) المحسوبة المقدرة بـ 2.91 أصغر من χ^2 (كا) المجدولة المقدرة بـ 7.81 مما نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

الاستنتاج:

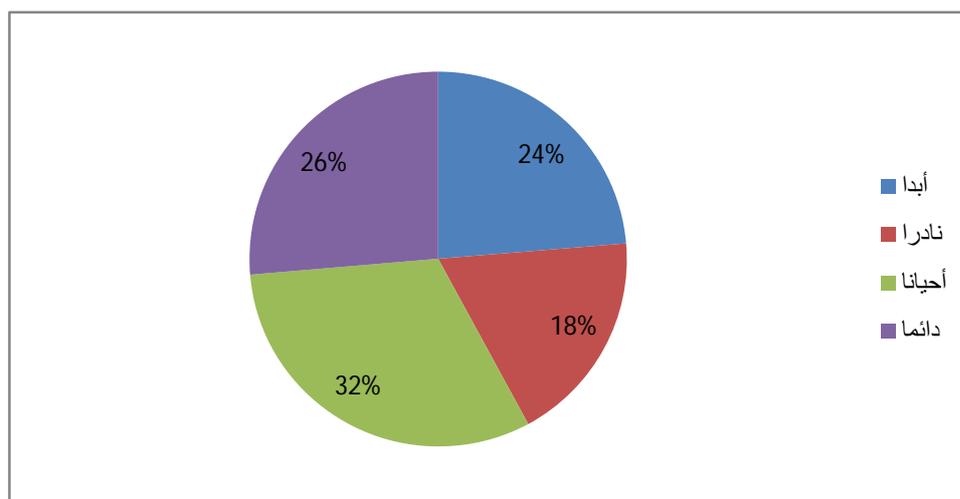
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة أجابوا بـ أبدا.

س6: هل تزيد ضربات قلبك قبل المنافسة؟

الجدول رقم 6: يبين ما إذا كان ضربات قلب اللاعب تزيد قبل المنافسة

إجابات	تكرارات	نسبة مئوية	(كا) ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(كا) ² المحسوبة
دائما	10	26.31	7.81	3	0.05	1.34
أحيانا	12	31.57				
نادرا	7	18.42				
أبدا	9	23.68				
المجموع	38	100				

الشكل 6: يمثل نسب الجدول رقم 6



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم 6 تبين أن نسبة 31.57% أجابوا بـ " أحيانا" و نسبة 26.31% أجابوا بـ " دائما" و نسبة 23.68% أجابوا بـ " أبدا" و 18.42% أجابوا بـ :نادرا" و لاحظنا أن (كا)² المحسوبة المقدره بـ 1.34 أصغر من (كا)² المجدولة المقدره بـ 7.81 مما نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

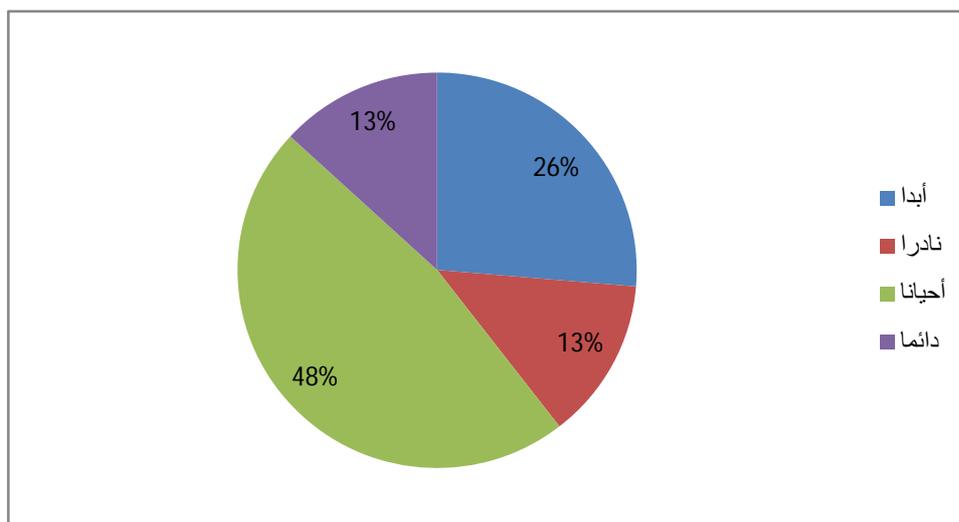
الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة أجابوا بـ " أحيانا".

س7: هل تصاب بنوبات مغص و اضطراب في المعدة قبل المنافسة؟

الجدول رقم 7 يبين ما إذا كان اللاعب يصاب بنوبات ومغص و اضطراب في العدة قبل المنافسة.

إجابات	تكرارات	نسبة مئوية	χ^2 (كا)المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 (كا) المحسوبة
دائما	5	13.15	7.81	3	0.05	11.88
أحيانا	18	47.36				
نادرا	5	13.15				
أبدا	10	26.31				
المجموع	38	100				

الشكل رقم 7: يمثل نسب الجدول رقم 7



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم 7 تبين أن نسبة 47.36% أجابوا بـ " أحيانا" و 26.31% أجابوا بـ " أبدا" و نسبة 13.15% أجابوا بـ " دائما و نادرا" و لاحظنا أن χ^2 (كا) المحسوبة أكبر من χ^2 (كا) المجدولة التي قدرتا على التوالي بـ 11.88 و 7.81 هنا نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

الاستنتاج:

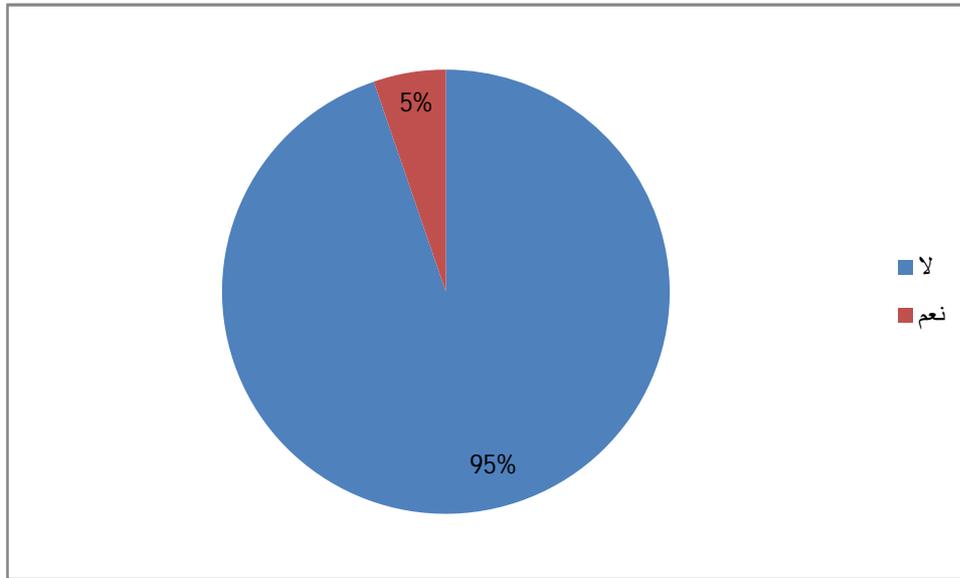
من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة أجابوا بـ " أحيانا"

س8: هل سبق أن أغمي عليك من شدة التوتر في المنافسة؟

الجدول رقم 8 يبين ما إذا كان سبق أن أغمي عليك من شدة التوتر في المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	χ^2 (كا) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 (كا) المحسوبة
نعم	2	5.23	3.84	1	0.05	30.42
لا	36	94.87				
مجموع	38	100				

الشكل 8 يبين نسب الجدول رقم 8



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم (08) تبين أن نسبة 94.87% أجابوا بـ لا و

5.23% أجابوا بـ نعم ولاحظنا أن χ^2 (كا) المحسوبة المقدر بـ 30.42 أكبر من χ^2 (كا) المجدولة المقدر بـ 3.84

مما نستنتج أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 1.

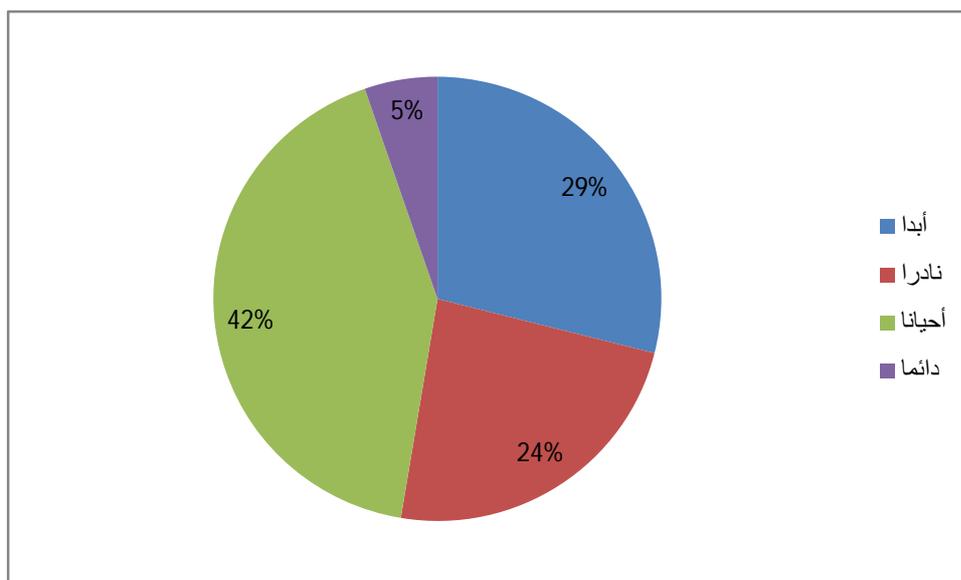
الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة إجابة بـ "لا".

س9: هل تزداد وتيرة تنفسك قبل المنافسة؟

جدول رقم 9 يبين ما إذا كان تزداد وتيرة تنفسك قبل المنافسة؟

الإجابات	التكرارات	نسبة مئوية	(كا) ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(كا) ² المحسوبة
دائما	2	5.26	7.81	3	0.05	10.96
أحيانا	16	42.10				
نادرا	9	23.68				
أبدا	11	28.94				
مجموع	38	100				

شكل 9: يمثل نسب الجدول رقم 9



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم (09) تبين أن نسبة 42.10% أجابوا بـ أحيانا و نسبة 28.94% أجابوا بـ أبدا و نسبة 23.94% أجابوا بـ نادرا و 5.26% أجابوا بـ دائما، ولاحظنا أن (كا)²المحسوبة المقدرة بـ 10.96 أكبر من (كا)²المجدولة المقدرة بـ 7.81 مما نستنتج أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

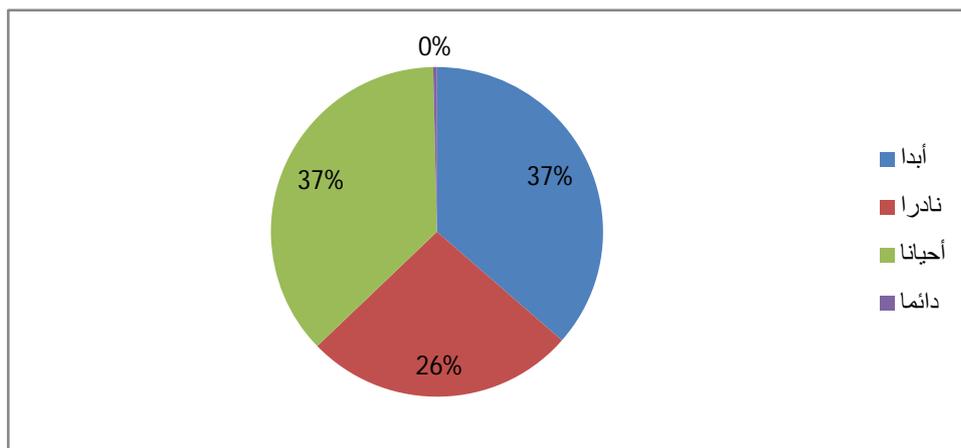
الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة أجابت بـ أحيانا و أقل نسبة بـ دائما.

س10: هل تشعر بالتوتر في عضلاتك قبل المنافسة؟

الجدول 10 يبين ما إذا كان اللاعب يشعر بالتوتر في عضلاته قبل المنافسة.

إجابات	تكرارات	نسب مئوية	χ^2 (كا) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 (كا) المحسوبة
دائما	1	0.38	7.81	3	0.05	11.03
أحيانا	14	36.84				
نادرا	10	26.31				
أبدا	13	36.47				
المجموع	38	100				

الشكل 10 يمثل نسب الجدول رقم 10



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم 10 تبين لنا أن أعلى نسبة 36.84% أجابوا بـ "أحيانا" و نسبة 36.47% أجابوا بـ "أبدا" و نسبة 26.31% أجابوا بـ "نادرا" و نسبة 0.38% أجابوا بـ "دائما" ولاحظنا أن χ^2 المحسوبة المقدر بـ 11.03 أكبر من χ^2 المجدولة التي قدرت بـ 7.81 مما نستنتج أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

الاستنتاج:

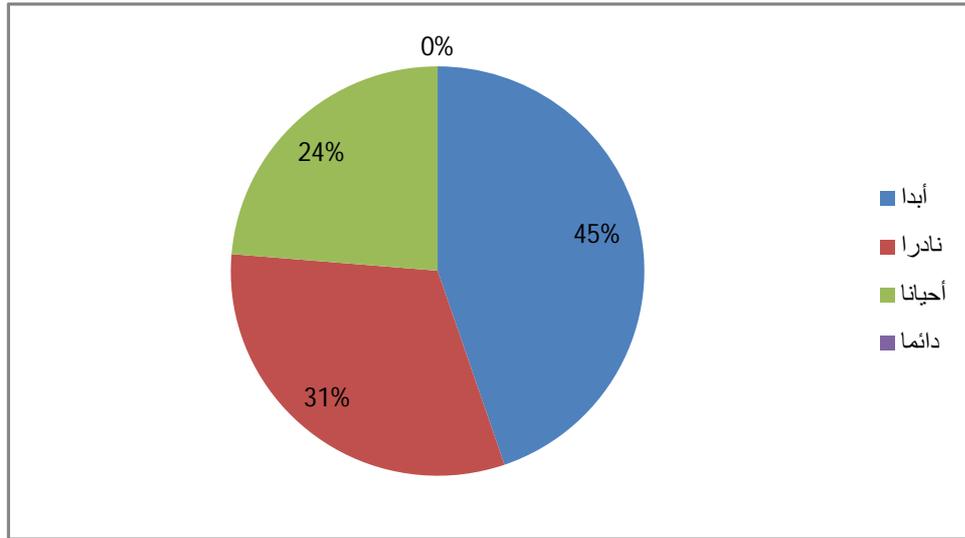
من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة أجابت بـ "أحيانا"

س11 أثناء المنافسة هل تشعر بألم في الراس؟

جدول رقم 11 يبين ما إذا كان اللاعب يشعر بألم في الرأس أثناء المنافسة

إجابات	تكرارات	نسب مئوية	² (كا) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	² (كا) المحسوبة
دائما	0	0	7.81	3	0.05	16.09
أحيانا	9	23.68				
نادرا	12	31.57				
أبدا	17	44.73				
المجموع	38	100				

الشكل 11: يمثل نسب الجدول رقم 11



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم 11 تبين أن نسبة 44.73% أجابوا ب " أبدا و نسبة 31.57% أجابوا ب " نادرا" و نسبة 23.68% أجابوا ب أحيانا و أما دائما لم يجيبوا عليها ولاحظنا أن ²(كا) المحسوبة المقدره ب 16.09 أكبر من ²(كا) المجدولة التي قدرت ب 7.81 مما نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3

الاستنتاج:

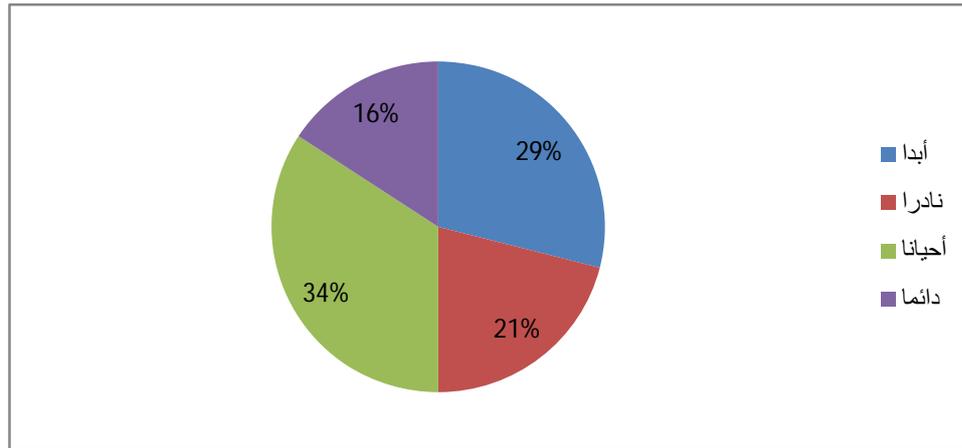
من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة أجابت ب " أبدا" أما بالنسبة للإجابة ب دائما لم يجب عليها أحد.

س12 : هل يزداد ارتباكك كلما فكرت في المنافسة؟

الجدول 12 بين ما إذا كان اللاعب يرتبك كلما فكر في المنافسة

إجابات	تكرارات	النسبة المئوية	χ^2 (كا) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 (كا) المحسوبة
دائما	6	15.78	7.81	3	0.05	9.34
أحيانا	13	34.21				
نادرا	8	21.05				
أبدا	11	28.94				
المجموع	38	100				

الشكل 12 يمثل نسب الجدول : 12



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال 12 يبين لنا أن نسبة 34.21% أجابوا ب " أحيانا و نسبة 28.94% أجابوا ب " أبدا" و نسبة 21.05% أجابوا ب " نادرا" و نسبة 15.78% أجابوا ب " دائما" ولاحظنا أن χ^2 (كا) المحسوبة المقدر ب 9.34 أكبر من χ^2 (كا) المجدولة التي قدرت ب 7.81 مما نتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

الاستنتاج:

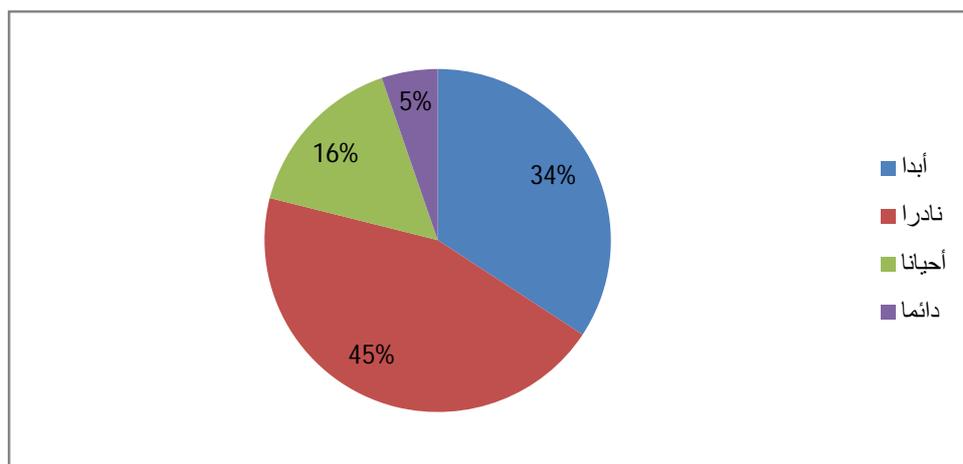
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة أجابوا ب " أحيانا".

س13 : هل يحدث لك ضغط عصبي أثناء المنافسة؟

الجدول رقم 13 يبين ما إذا كان يحدث للاعب ضغط عصبي أثناء المنافسة.

إجابات	تكرارات	النسبة مئوية	² (كا) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	² (كا) المحسوبة
دائما	2	5.26	7.81	3	0.05	3.62
أحيانا	6	15.78				
نادرا	17	44.73				
أبدا	13	34.21				
المجموع	38	100				

الشكل 13 يمثل نسب الجدول رقم 13



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال 13 تبين لنا أن نسبة 44.73% أجابوا بـ "نادرا" و 34.21% أجابوا بـ "أبدا" و 15.78% أجابوا بـ "أحيانا" و 5.26% أجابوا بـ "دائما" و لاحظنا أن ²(كا) المحسوبة التي قدرت بـ 3.62 أصغر من ²(كا) الجدولة المقدرة بـ 7.81 مما نتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

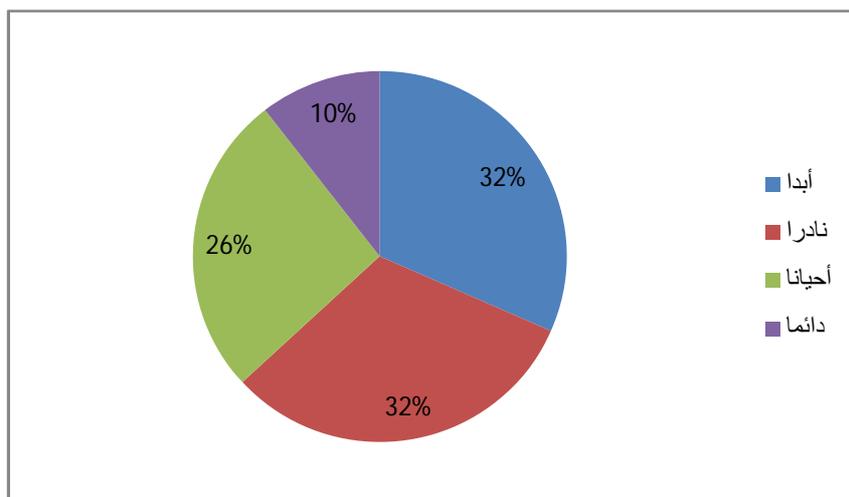
الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة إجابة بـ "نادرا"

س14: هل ينتابك تشاؤم قبل دخول المنافسة؟

جدول رقم 14 يبين ما إذا كان تشاؤم قبل الدخول المنافسة

إجابات	تكرارات	نسب مئوية	(كا) ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(كا) ² المحسوبة
دائما	4	10.52	7.81	3	0.05	4.5
أحيانا	10	26.31				
نادرا	12	31.57				
أبدا	12	31.57				
مجموع	38	100				

الشكل 14: يمثل نسب الجدول رقم 14



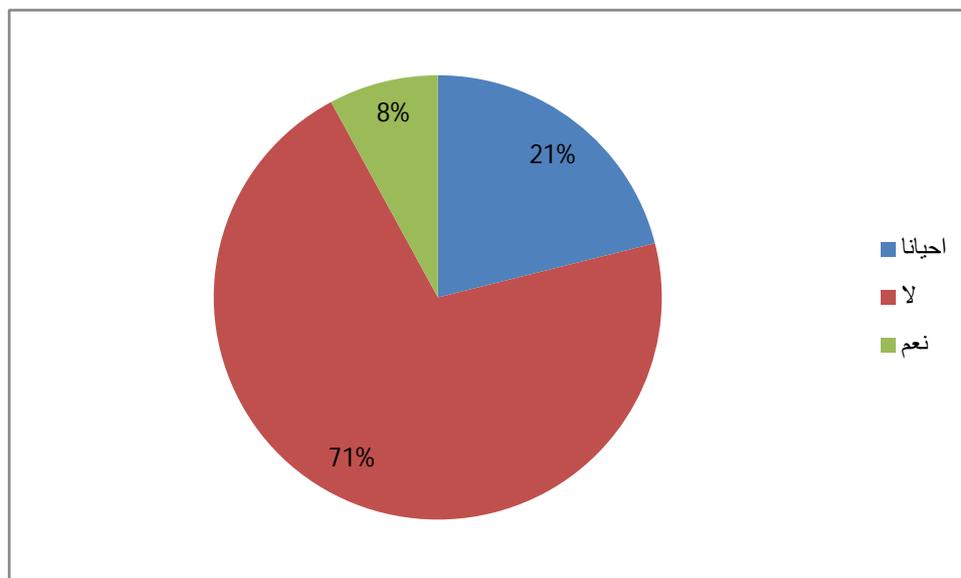
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم 14 تبين أن أعلى نسبة أجابت بـ "نادرا" و أبدا المقدر بـ 31.57% ونسبة 26.31% أجابوا بـ أحيانا و 10.52% أجابوا بـ دائما و لاحظنا أن (كا) ²المحسوبة المقدر بـ 4.5 أصغر من (كا) ²المجدولة المقدر بـ 7.81 مما نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 مع درجة الحرية 3 الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة أجابت نادرا و أبدا.

س15 : هل تشعر بانعدام الثقة في المنافسة؟

الجدول 15 يبين ما إذا كان يشعر بانعدام الثقة في المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة مئوية	(كا) ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى دلالة	(كا) ² محسوبة
نعم	3	7.89	5.99	2	0.05	25.32
لا	27	71.05				
أحيانا	8	21.05				
المجموع	38	100				

الشكل 15 يمثل نسب الجدول 15



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة إجابة حول السؤال رقم 15 تبين لنا أن نسبة 71.05% أجابوا ب لا و نسبة 21.05% أجابوا ب أحيانا و نسبة 7.89% أجابوا ب نعم ولاحظنا أن (كا) ²المحسوبة المقدر ب 25.32 أكبر من المجدولة (كا) ²التي تساوي 5.99 مما نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 2.

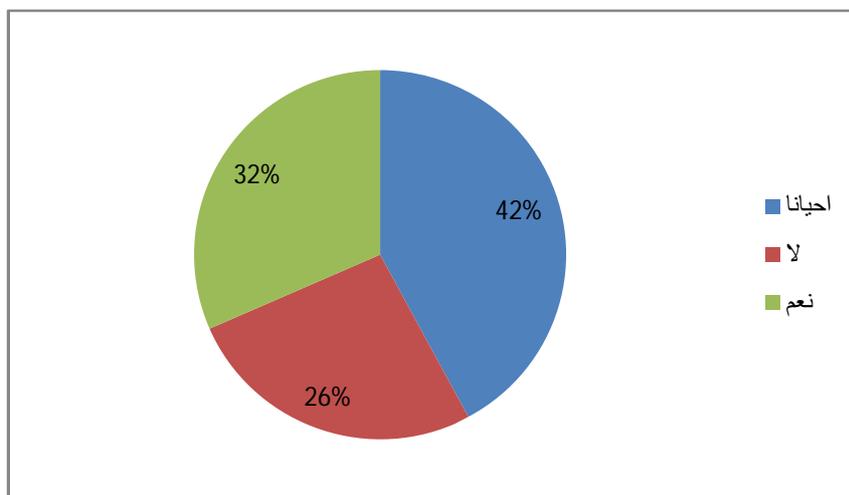
الاستنتاج : من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة تحصل عليها هي لا .

س16 : هل ينشغل بالك خوفا من عدم رضا مدريك؟

الجدول رقم 16 يبين ما إذا كان ينشغل بالك خوفا من عدم رضا مدريك على مستواك

الإجابات	التكرارات	النسبة	(كا) ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى دلالة	(كا) ² محسوبة
نعم	12	31.57	5.99	2	0.05	1.46
لا	10	26.31				
أحيانا	16	42.10				
المجموع	38	100				

شكل 16: يمثل نسب جدول 16



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال 16 تبين لنا أن نسبة 42.10 أجابوا ب أحيانا و نسبة 31.57 أجابوا ب نعم و نسبة 26.31 أجابوا ب لا و لاحظنا أن (كا)²المحسوبة المقدر ب 1.46 أصغر من (كا)²المجدولة التي تساوي 5.99 مما نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 2.

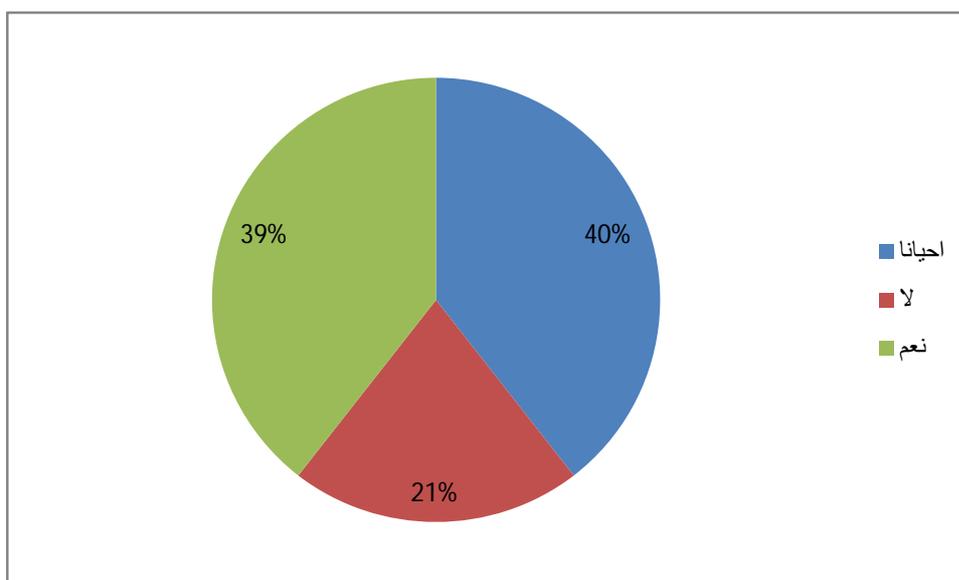
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة تحصلت عليها هي أحيانا.

س17 : هل تخشى تراجع أدائك أثناء المناقشة؟

الجدول 17 يبين ما إذا كان اللاعب يخشى تراجع أدائه أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة	(كا) ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى دلالة	(كا) ² محسوبة
نعم	15	39.47	5.99	2	0.05	2.56
لا	8	21.05				
أحيانا	15	39.47				
المجموع	38	100				

شكل 17 يمثل نسب الجدول رقم 17.



من خلال نتائج الجدول التي توضح إجابة حول السؤال رقم 17 تبين لنا أن نسبة 39.47% أجابوا بـ "نعم" و "أحيانا" و نسبة 21.05% أجابوا بـ لا و لاحظنا أن (كا)²المحسوبة المقدر بـ 2.56% أصغر من (كا)²المجدولة التي قدرت بـ 5.99 مما نتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 2.

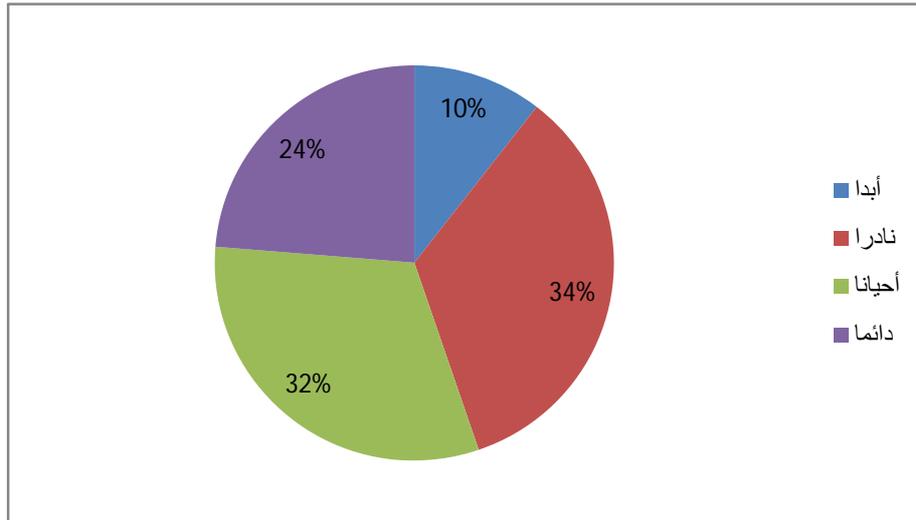
الاستنتاج من خلال النتائج المتحصل عليها استنتج أن أعلى نسبة تحصلت عليها هي "نعم" و "أحيانا".

س18 : هل نتيجة المباراة تزيد من حدة قلقك؟

جدول 18 يبين إذا ما كانت نتيجة المباراة تزيد من حدة قلقك.

إجابات	تكرارات	نسبة مئوية	(كا) ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(كا) ² محسوبة
دائما	9	23.68	7.81	3	0.05	5.13
أحيانا	12	31.57				
نادرا	13	34.21				
أبدا	4	10.52				
المجموع	38	100				

شكل 18 يمثل نسب الجدول رقم 18



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم 18 يبين لنا أن نسبة 34.21 أجابوا بـ " نادرا" و نسبة 31.57 أجابوا بـ " أحيانا" و نسبة 23.68 أجابوا بـ " دائما" و نسبة 10.52 أجابوا بـ " أبدا" و لاحظنا أن (كا)²المحسوبة المقدر بـ 5.13 أصغر من (كا)²المجدولة التي قدرت بـ 7.81 مما نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

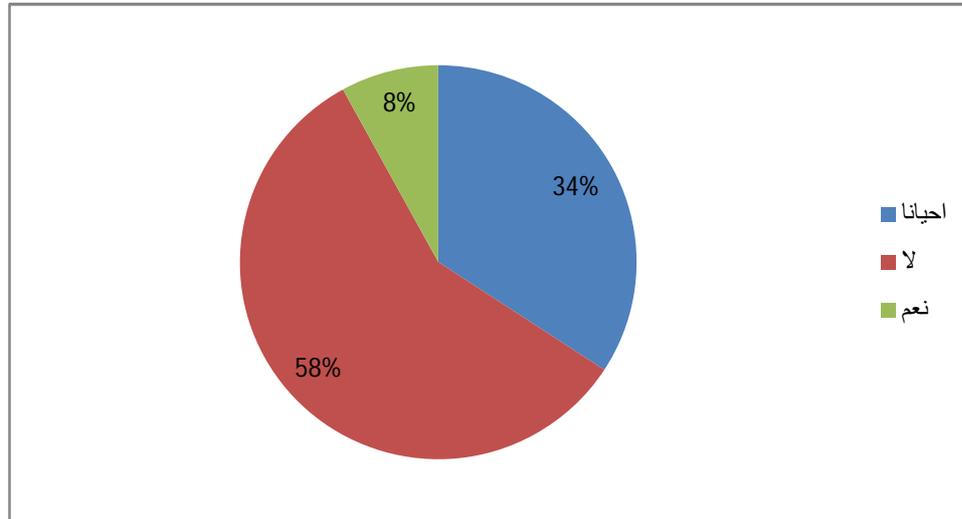
الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة تحصلت عليها هي " نادرا"

س19: هل تجد نفسك تفكر في عدم قدرتك على انضمام للمنافسة؟

جدول 19 يبين ما إذا كنت تجد نفسك تفكر في عدم قدرتك على انضمام للمنافسة

إجابات	تكرارات	النسبة	(كا)مجدولة	درجة حرية	مستوى دلالة	(كا)محسوبة
نعم	3	7.89	5.99	2	0.05	14.26
لا	22	57.8				
أحيانا	13	34.21				
المجموع	38	100				

شكل 19 يمثل نسب الجدول 19



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة إجابة حول سؤال رقم 19 تبين لنا أن نسبة 7.89 أجابوا ب نعم و نسبة 57.8 أجابوا ب لا و نسبة 34.21 أجابوا ب أحيانا و لاحظنا (كا)المحسوبة المقدر ب 14.26 أكبر من (كا)المجدولة التي تساوي 5.99 مما نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 2.

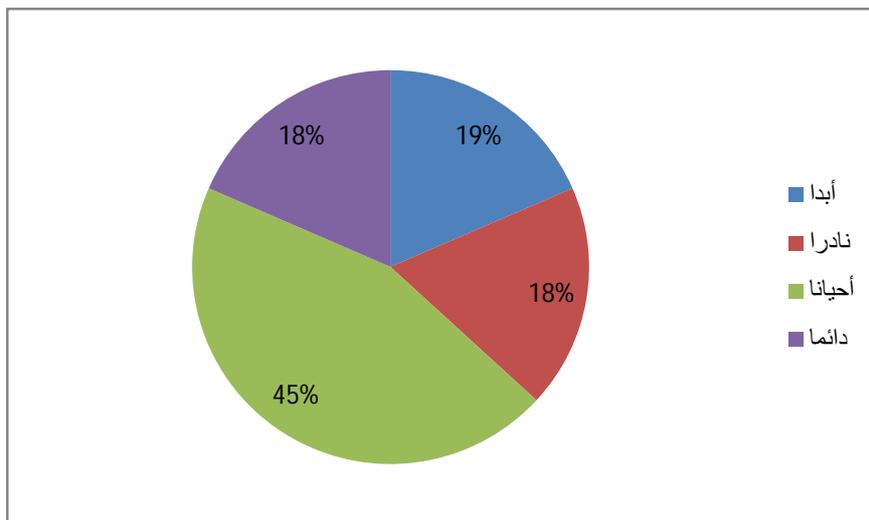
الاستنتاج: من خلال نتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة تحصلت عليها هي لا .

س20 : هل يؤثر انفعالك سلبا على أدائك؟

الجدول 20 يبين ما إذا كان افعالك سلبا على أدائك

الإجابات	تكرارات	نسبة مئوية	(كا)مجدولة	د الحرية	مستوى دلالة	(كا)محسوبة
دائما	7	18.42	7.81	3	0.05	3.56
أحيانا	17	44.73				
نادرا	7	18.42				
أبدا	7	18.42				
المجموع	35	100				

شكل 20 يمثل نسب الجدول رقم 20:



من خلال نتائج الجدول التي توضح نسبة إجابة حول السؤال رقم 20 يبين لنا أن نسبة 44.73 أجابوا بـ " أحيانا" و 18.42 أجابوا بـ " دائما ة نادرا" ولاحظنا أن (كا)المحسوبة المقدر بـ 3.56 أصغر من (كا)المجدولة التي تساوي 7.81 مما نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 3.

الاستنتاج:

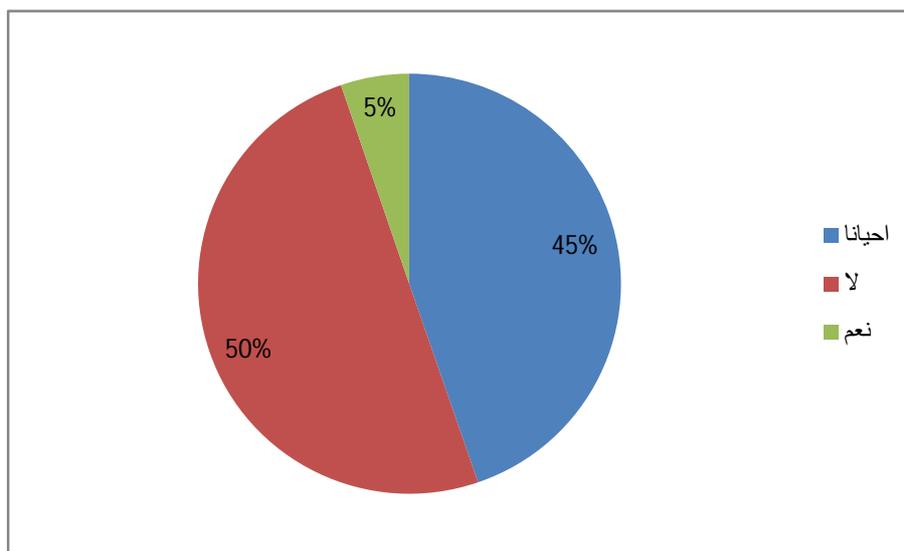
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة تحصلت عليها هي " أحيانا".

س21: هل تشعر أن مستوى قدراتك أقل من مستوى منافسك؟

الجدول رقم 21 يبين ما إذا كانت تشعر أن مستوى قدراتك أقل من مستوى منافسك؟

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	(كا) ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى دلالة	(كا) ² المحسوبة
نعم	2	5.26	5.99	2	0.05	13.62
لا	19	50				
أحيانا	17	44.73				
المجموع	38	100				

الشكل 21 يمثل نسب الجدول 21:



من خلال الجدول التي توضح نسبة إجابة جدول سؤال رقم 21، يبين لنا أن نسبة 50 أجابوا بـ "لا" و نسبة 44.73 أجابوا بـ "أحيانا" و نسبة 5.26 أجابوا بـ "نعم" و لاحظنا أن (كا)²المحسوبة المقدر بـ 13.62 أكبر من (كا)²المجدولة التي تقدر بـ 5.99 مما نستنتج أنه توجد فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع درجة الحرية 2.

الاستنتاج: من خلال نتائج المتحصل عليها نستنتج أن أعلى نسبة تحسبت عليها هي لا.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

بعد تفريغ مستوى الإستبيان و عرضه نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات التي وضعها، و ناقش مدى تحقيق أو عدم تحقيقها، ثم محاولة تفسير ذلك و مقارنتها بنتائج الدراسات التي أجريت حول جانب من جوانب هذا الموضوع.

2-1 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال عرض نتائج المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى و التي صيغت بأن " للقلق البدني علاقة بالأداء المهاري قبل المنافسة" ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول من (3_11) الخاص بتحليل استمارة استبيان الموجهة لأفراد العينة أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، و هذا ما أكده محمد حسن علاوي بأن القلق البدني (الجسمي) يرافقه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة تكون بمثابة مظهر أو أعراض له، إذ تشير إلى أن من أعراض القلق هو السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي كسرعة النبض و اضطراب التنفس و ارتفاع الضغط و هذا يؤثر على الأداء الرياضي خلال المنافسات الرياضية.(1)

وقد أظهر أسامة كامل كاتب حين قال: أنه من البديهي أن يكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات التي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي ما يعرف بالقلق الجسمي عند اللاعبين، لكن تبقى المشكلة في مدى إدراك اللاعب و تفسيره للأعراض الجسمية على أنها سلبية، و بالتالي يفوده ذلك إلى القلق المعوق للأداء.(2)

و هذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة بأن القلق البدني له علاقة بأداء لاعبين كرة القدم خلال المنافسة.

2-2 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الخاصة بالفرضية الثانية و التي صيغت بأن " للقلق علاقة بين القلق العصبي و الأداء المهاري قبل المنافسة" و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول من (12_21) الخاص بتحليل استمارة استبيان الموجهة لأفراد العينة نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية و هذا ما أكده رمضان ياسين الذي يرى أن الطاقة النفسية تؤثر بدورها على الطاقة البدنية و من المؤكد أن الهن عندما يكون يقضا أو هادئا فإن ذلك سوف يكون له انعكاس على أعضاء الجسم، و بالتالي له علاقة على الأداء المهاري.(3)

(1) - محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 285.

(2) - أسامة كمال راتب: علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997.

(3) - رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2007، ص 93.

كما تتفق هذه النتيجة ما توصل إليه محمد علاوي أن القلق المعرفي من أهم ظواهر المصاحبة للمنافسة الرياضية، و ذلك نتيجة تراكم الضغوط النفسية، كما يمكن أن يكون له تأثير سلبي إن لم يحسن اللاعب التعامل معه. و حين قال أيضا بأن القلق المعرفي هو التوقع السلبي لمستوى اللاعب، و إفقاده التركيز و تصور الفشل في المنافسة الرياضية نتيجة الضغوط النفسية.⁽⁴⁾

و هذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أن القلق المعرفي له علاقة بالأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

(4) - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 277، ص 281.

خلاصة:

بعد جمع البيانات المتحصل عليها، قمنا في هذا الفصل بعرض و تحليل و وضعها في جداول تتضمن عدد الإجابات و النسب المئوية الرافقة لا و كذا تمثيلها بالدوائر النسبية، مع عرض استنتاج خاص بكل جدول، و هذا مهد لنا الطريق في مناقشة النتائج و الفرضيات.

الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع القلق و علاقته بالأداء الجهادي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، و كذا دراستنا الميدانية التي أجريتها على أندية كرة القدم بلدية جيجل (شباب جيجل، شباب حي موسى) و بعد تحليل و عرض النتائج المتحصل عليها من خلال التحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول إلى عدة نتائج:

_ إن القلق البدني و المعرفي يؤثران على مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسات نتيجة التغيرات النفسية والفيزيولوجية التي تحدث للاعب و المسلمة في زيادة ضربات القلب ووتيرة التنفس ألم في المعدة، انعدام الثقة، و الارتباك.....

_ إن القلق البدني و القلق المعرفي حالة تصيب اللاعبين خلال المنافسة و التي تعود سلبا على أدائهم في أغلب الأحيان.

_ إن القلق المعرفي تختلف تأثيره على القلق البدني حيث يؤثر الأول في المتطلبات الحركية التي تحتاج الدقة التركيز و الانتباه و الثاني في أداء المتطلبات الحركية التي تحتاج السرعة.

_ نرى أن القلق أحد الانفعالات النفسية التي تميز أي لاعب أثناء المنافسة الرياضية و أثناء ممارسة لأي نشاط رياضي و الاي تؤثر على مستوى أدائه و يختلف القلق من لاعب لآخر.

كما نستنتج أن معظم اللاعبين يصيبهم التوتر و القلق أثناء المنافسة الرياضية حيث ينتج عنه تغيرات فيزيولوجية و نفسية يآثر على نشاطهم الجسمي و البدني و على مستوى أدائهم خلال المنافسات.

الختامة

خاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة و التي شملت جوانب عديدة تعم كل من له علاقة بالموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة و تحليلية أكثر من ذوي الاختصاص، و هذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال و الاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، و رغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب و الدوافع التي أدت إلى ضعف و تدهور نتائج الكرة الجزائرية و هذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع و الأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا و هو مشكل القلق و الذي ركزنا فيه على لاعبي ضف أواسط كرة القدم، و من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق علاقة كبيرة بالأداء المهارى للاعبين، و هذا ليس معناه أنه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم و إنما هناك أسباب أخرى منها ضعف التحضير سواء البدني أو النفسي.

وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم و لو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجيين من كل من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل و الدقة، و صفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

صعوبات البحث:

من البديهي أنه لا تخلو أي دراسة من صعوبات و عوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هذه، التي تعرضنا من خلالها لعدة صعوبات و عوائق، و لهذا سنلقى بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف المراحل هذا البحث سواء كانت في عدة معاهد للجانب النظري أو التطبيقي:

_ نقص المراجع التي تخدم موضوعنا في المكتبة، و خاصة الأداء الرياضي و المنافسة الرياضية، فاضطرونا إلى التنقل من مختلف الولايات بحثًا عن مراجع التي تخدم هذا البحث.

_ صعوبة في توزيع الاستثمارات في بعض الأندية.

_ صعوبة تحديد عدد الأندية و كذا معرفة عدد اللاعبين في كل نادي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: باللغة العربية:

1- الكتب:

- 1_ أحمد محمود حسن صالح و آخرون: الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية، مصر، ط1.
- 2_ قاموس المنجد في اللغة و الإعلام: دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997.
- 3_ غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: كرة القدم و التدريب المهاري، مجتمع عربي للتوزيع، كمان، ط1، 2012.
- 4_ مصطفى ابراهيم هالة: فيزيولوجية قلق المنافسة الرياضية، دار الوفاء، مصر، 2008.
- 5_ فاطمة عبد الرحيم النواسية: الضغوط الأزمات النفسية و أساليب المائدة، دار المناهج، عمان، ط1، 2013.
- 6_ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط9، 1994.
- 7_ فوائد شاهين: موسوعة علم النفس، دار منشورات حويدات، ط1، 1997.
- 8_ رائد عبد الأمير المستهدي، نبيل كاظم الجبوري: سيكولوجية كرة اليد، دار الدجلة، دون مكان، ط1، 2014.
- 9_ خالد محمد الحشوش: القلق عند الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2013.
- 10_ صلاح الدين محمود علام: علم النفس التربوي، دار الفكر، عمان، ط1، 2013.
- 11_ فرج عبد القادر طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار الغريب، القاهرة، ط2، 2003.
- 12_ أحمد محمد عبد الخالق: فصول علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط4، 2015.
- 13_ محمد سليمان الخزايلة و آخرون: الرياضة و علم النفس، دار الصفاء، عمان ط2، 2015.
- 14_ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 1992.
- 15_ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار معارف ط8، القاهرة مصر، 1992.
- 16_ طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، دار الصفاء، الاسكندرية، ط1، 2014.
- 17_ مصطفى غالباً: الإسلام و القلق و الخجل، منشورات، دار الهلال.
- 18_ كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط11، 1996.
- 19_ فخري دباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، بيروت، ط3، 1983.
- 20_ حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الليث، القاهرة، ط2، 1979.
- 21_ بو علو الأزرق: الإنسان و القلق، سيناء للنشر، مصر، ط1، 1993.
- 22_ نوري حافظ: المراهق المؤسسة للدراسات و النشر، ط2، 1995.

- 23_ نهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت، دون طبعة، دون سنة.
- 24_ سيغموند فرويد: ترجمة محمد عثمان المجاني، الكف و العرض و القلق، الجزائر، بدون طبعة، بدون سنة.
- 25_ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة النصر، القاهرة، ط3، 2000.
- 26_ نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، ط1، 1980.
- 27_ تيريس عود يستوانويا: دليل للإعداد النفسي، دار وائل للنشر، عمان الأردن، ط1، 2000.
- 28_ رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة، الأردن، ط1، 2009.
- 29_ فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية.
- 30_ فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2000.
- 31_ طلحت حسن حسام الدين و محمد فوزي عبد الشكور: التعلم و التحكم الحركي (مبادئ نظريات تطبيقية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دون طبعة، 2009.
- 32_ حنفى محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، دون ط، 1994.
- 33_ عصام الدين عبد الله و بدوي عبد العالي بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق، دار الوفاء، الاسكندرية، دون ط، 2006.
- 34_ موفق أسعد محمود: التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم، دار الرحلة، عمان، ط1، 2009.
- 35_ أحمد بو سكر: مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعلم الثانوي و التقني، دار العلورية، الجزائر، دون ط، 2005.
- 36_ حسن السيد أبو عبت: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، مكتبة الاسكندرية، مصر دون ط، دون سنة.
- 37_ مفدي ابراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، دون ط، دون سنة.
- 38_ ابراهيم حنفى شعلال: التقنيات الحديثة لكرة القدم، بحث منشور، الإمارات العربية، دون ط، دون سنة.
- 39_ موفق الصولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، عمان، دار الكتب للطباعة و النشر و التوزيع، ط1، 1999.
- 40_ حسن عبد الجراء، كرة القدم مبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط4، دون سنة.
- 41_ بلقاسم تلي و مزهود لوطيف و الجابري عيساني : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية، العيد ابراهيم، بدون ط، 1997.
- 42_ سامي الصفار: كرة القدم، دار الطباعة و النشر، جامعة الموصل، العراق، الجزء الأول 1982.
- 43_ مناهج التربية البدنية: منشورات وزارة التربية الوطنية.
- 44_ محمد أزهر السماك و آخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر، الموصل، العراق بدون ط، 1980.

قائمة المراجع

- 45_ عمار بوحوش محمد محمود دبيان: مناهج البحث العلمي و طريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون ط، 1995.
- 46_ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، دون ط، 2003.
- 47_ مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس البحث العلمي للإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، دون مكان، ط1، 2000.
- 48_ فريد كامل أبو زينة و آخرون: مناهج البحث العلمي الكاتب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر، عمان، الاردن، ط1، 2006.

2- المذكرات:

- 1_ قرين أمين: انعكاس حالة القلق على مستوى أداء اللاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، البويرة، 2014/2014.
- 2_ زيدان و آخرون: الأبعاد التربوية الرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة أشبال و الأواسط، مذكرة ليسانس، قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية، جامعة الجزائر، 1995.

3- القواميس:

- 1_ علي بن هادية و آخرون: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، للجزائر ط7، 1997.

ثانيا: باللغة الأجنبية:

- 1_ BOUYELJA MOURAD_ stress et préparation manuel office des publication universitaires Alger p31.
- 2_ A bed RAHIMANI- détomination de certains auraderistiques morphologique des foot baal en de haut niveau ou championnat du monde menulreD .E .S . I. NFS/ IS.TS 1999

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: القلق وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم إنشاء المنافسة صنف أوسط (U17)

هدف الدراسة: يكمن هدف دراستنا في معرفة العلاقة بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

إشكالية الدراسة: هل هناك علاقة بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء المهاري قبل المنافسة؟
- هل توجد علاقة سلبية بين القلق العصبي والأداء المهاري أثناء المنافسة؟

فرضيات الدراسة

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للتساؤلات المطروحة.

الفرضية الرئيسية: نعم هناك علاقة سلبية بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء المهاري قبل المنافسة.
 - توجد علاقة سلبية بين القلق العصبي والأداء المهاري أثناء المنافسة.
- المنهج المستخدم في الدراسة:** اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.
- مجتمع البحث:** تمثل في لاعبي فريقي شباب جيغل وشباب حي موسى لكرة القدم صنف أوسط (U17).
- عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بطريقة غير عشوائية قصدية تتمثل في 38 لاعبا موزعين على فريقين.
- أدوات الدراسة:** اعتمدنا في الدراسة الميدانية على استمارة استبيان موجهة إلى لاعبي كرة القدم.
- الطرق والأساليب الإحصائية:** اعتمدنا على (كا) 2 والنسب المئوية والقاعدة الثلاثية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى:

- إن للقلق علاقة بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة.
- إن للقلق المعرفي علاقة سلبية بالأداء لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- إن للقلق البدني (الجسمي) علاقة سلبية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.