



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



القطب الجامعي تاسوست

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس LMD قسم علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

عنوان المذكرة:

القلق وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة
القدم في المنافسة الرياضية من وجهة نظر اللاعبين

(دراسة ميدانية على فريق مولودية عزابة)

إشراف الأستاذة:

شهيرة فايزة

من إعداد الطلبة:

- بوصاع رامي

- حاج عزام شعيب

- لشهب إلياس

السنة الجامعية: 2019/2018

الشكر والتقدير:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر

الله له". <حديث شريف>

نشكر الله تعالى ونحمده الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل

المتواضع ونتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من

ساعدنا في انجازه.

كما يسعدنا أن نقدم واسع الإمتنان إلى الأستاذة

الفاضلة " شهير فائزة ". التي لم تبخل علينا

بتوجيهاتها ونصائحها متين لها كل التوفيق

والنجاح إن شاء الله.

وأخيراً تحية شكر لكل عمال قسم علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية- جامعة الصديق بن يحي-بجيجل

(..طلبة، أساتذة و إداريين..)

إهداء:

اهدي هذا العمل

المتواضع إلى روح الوالدة رحمة الله عليها

وإلى الوالد الكريم اطل الله عمره

وإلى كل أفراد أسرتي

إلى الأستاذة الفاضلة " شهير فايزة "

إلى كل الأصدقاء والزملاء في الدراسة

وإلى كل من اعاننا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

وشكرا.

حاج عزام شعيب

إهداء:

بعد الصلاة والسلام على رسول الله

اهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أُمي الغالية اظال الله في عمرها

وإلى سندي في الحياة أبي حفظه الله وإلى كل أفراد عائلتي

وإلى كل زملائي في هذه الدراسة " حاج عزام شعيب " و" لشهب إلياس "

وإلى الأستاذة المشرفة على هذا العمل " شهير فايزة "

وإلى كل من ساندني ووقف بجانبني

وشكرا

بوصاع رامي



إهداء:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين

اهدي هذا العمل

إلى من ربنتي وانارت دربي واعانتي بالصلوات والدعوات

إلى أغلى إنسانة في الوجود أُمي الحبيبة

وإلى من عمل بكد في سبيلي و اوصلني إلى ما أنا عليه

الذي أدين له بالكثير من الشكر أبي الكريم

وإلى كل الزملاء واساتذة القسم عامة

وإلى الأستاذة المشرفة على عملنا "شهير فايزة"

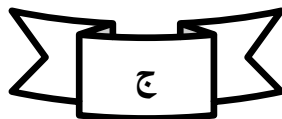
وإلى رفقاء الدرب في كل مكان خاصة.

لشهرج إلياس



فهرس محتويات الدراسة

الصفحة	العنوان
أ	الشكر والعرفان
ب	الإهداء
ج	فهرس المحتويات
ر	فهرس الجداول
س	فهرس الأشكال
1	مقدمة
	الفصل التمهيدي
4	1- إشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
7	5- أسباب اختيار موضوع الدراسة
8	6- مفاهيم الدراسة
12	7- الدراسات السابقة والمشابهة
20	8- التعقيب عن الدراسات السابقة والمشابهة
	الباب الأول: الجانب النظري



	الفصل الأول: ماهية قلق المنافسة
22	تمهيد
23	1-أنواع القلق والقلق و مستوياته
25	2-أعراض القلق في المجال الرياضي
26	3-العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين
27	4-طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها
31	5-أنواع المنافسات الرياضية وأشكالها
33	6-قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية
34	7-دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
37	خلاصة
	الفصل الثاني: ماهية الأداء المهاري
39	تمهيد
40	1- مفهوم الأداء الرياضي
40	2- مفهوم الأداء المهاري
43	3- أهمية الأداء المهاري
43	4- مراحل الأداء المهاري
44	5- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري
45	6-المهارات الأساسية بكرة القدم
56	7-القلق والأداء الرياضي التنافسي

59	خلاصة
الفصل الثالث: ما هية كرة القدم	
61	تمهيد
62	1- مفهوم كرة القدم
62	2- لمحة عن تاريخ كرة القدم
65	3- تاريخ كرة القدم في الجزائر
66	4- مبادئ كرة القدم
67	5- قوانين كرة القدم
71	6- طرق اللعب في كرة القدم
73	7- ملامح ومتطلبات كرة القدم الحديثة
78	خلاصة
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
80	تمهيد
81	1- الدراسة الإستطلاعية
81	2- منهج الدراسة
81	3-مجتمع وعينة الدراسة
82	4- تقنيات الدراسة
83	5- مجالات الدراسة

84	6- ضبط متغيرات الدراسة
84	7- الأساليب الإحصائية
85	خلاصة
	الفصل الخامس : تحليل ومناقشة نتائج الدراسة
87	1-مناقشة نتائج الدراسة
107	2-نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة
111	3-الإستنتاج العام
111	4-الإقتراحات والتوصيات
115	خاتمة
117	قائمة المراجع
119	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة



فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل سن اللاعبين	
2	يمثل سنوات انخراط اللاعب	
3	يمثل المستوى التعليمي للاعب	
4	يمثل مدى تأثير الشعور بالقلق قبل المنافسة على الأداء المهاري للاعب	
5	يمثل مدى دور أهمية المنافسة في التقليل من الأداء المهاري للاعب	
6	يمثل مدى شعور اللاعب بالتوتر قبل المنافسة بالأداء المهاري	
7	يمثل مدى عصبية اللاعبين قبل المنافسة بالأداء المهاري	
8	يمثل مدى علاقة تخوفات اللاعبين و قلقهم من المنافسة بأدائهم المهاري	
9	يمثل ما إذا كان لتغيير المدرب في خطة اللعب قبل المنافسة يرفع من الأداء المهاري للاعبين	
10	يمثل علاقة شعور اللاعب بالثقة بالنفس قبل المنافسة بأداءه المهاري	
11	يمثل مدى تأثير القلق و التوتر قبل المنافسة على الأداء المهاري للاعبين	
12	يمثل ما إذا كانت عصبية و توتر اللاعبين قبل المنافسة تساهم في	



	الرفع من الأداء المهاري.	
	يمثل علاقة ارتكاب اللاعبين للأخطاء أثناء المنافسة بالأداء المهاري.	13
	معرفة ما إذا كان لقوة المنافسة دور في الرفع من الأداء المهاري للاعبين.	14
	يمثل ما إذا كانت قيمة المنافسة ترفع من الأداء المهاري للاعبين	15
	يمثل ما إذا كان ارتكاب الأخطاء أثناء بداية المنافسة يقلل من الأداء المهاري للاعب.	16
	يمثل ما إذا كان الأداء المهاري ترتفع في المنافسات العادية	17
	يمثل مدى علاقة الجهد البدني المبذول من اللاعب بأدائه المهاري	18
	يمثل مدى علاقة تفكير اللاعب بمستوى أدائه أثناء المباراة بأدائه المهاري	19
	يمثل مدى علاقة تسارع نبضات قلب اللاعب بأدائه المهاري	20

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	يمثل سن اللاعبين	1
	يمثل سنوات انخراط اللاعب	2
	يمثل المستوى التعليمي للاعب	3
	يمثل مدى تأثير الشعور بالقلق قبل المنافسة على الأداء المهاري للاعب	4
	يمثل مدى دور أهمية المنافسة في التقليل من الأداء المهاري للاعب	5
	يمثل مدى شعور اللاعب بالتوتر قبل المنافسة بالأداء المهاري	6
	يمثل مدى عصبية اللاعبين قبل المنافسة بالأداء المهاري	7
	يمثل مدى علاقة تخوفات اللاعبين و قلقهم من المنافسة بأدائهم المهاري	8
	يمثل ما إذا كان لتغيير المدرب في خطة اللعب قبل المنافسة يرفع من الأداء المهاري للاعبين	9
	يمثل علاقة شعور اللاعب بالثقة بالنفس قبل المنافسة بأداءه المهاري	10
	يمثل مدى تأثير القلق و التوتر قبل المنافسة على الأداء المهاري للاعبين	11
	يمثل ما إذا كانت عصبية و توتر اللاعبين قبل المنافسة تساهم في	12

	الرفع من الأداء المهاري.	
	يمثل علاقة ارتكاب اللاعبين للأخطاء أثناء المنافسة بالأداء المهاري.	13
	معرفة ما إذا كان لقوة المنافسة دور في الرفع من الأداء المهاري للاعبين.	14
	يمثل ما إذا كانت قيمة المنافسة ترفع من الأداء المهاري للاعبين	15
	يمثل ما إذا كان ارتكاب الأخطاء أثناء بداية المنافسة يقلل من الأداء المهاري للاعب.	16
	يمثل ما إذا كان الأداء المهاري ترتفع في المنافسات العادية	17
	يمثل مدى علاقة الجهد البدني المبذول من اللاعب بأدائه المهاري	18
	يمثل مدى علاقة تفكير اللاعب بمستوى أدائه أثناء المباراة بأدائه المهاري	19
	يمثل مدى علاقة تسارع نبضات قلب اللاعب بأدائه المهاري	20

مقدمة

مقدمة:

تعد ظاهرة القلق والتوتر النفسي من الظواهر التي إنتشرت في المجال الرياضي بشكل ملحوظ في عصرنا الحالي، التي بدأت فيه ممارسة النشاط الرياضي تزخر بالعديد من مصادر القلق النفسي لدى اللاعبين، ورياضة كرة القدم من الرياضات والألعاب التي تتنوع بها مصادر القلق وذلك بسبب طبيعتها الخاصة التي تعتمد على تحقيق أفضل مستوى ممكن وتحقيق نتيجة الفوز والتفوق.

حيث تزخر كرة القدم بالعديد من المواقف الإنفعالية والضغط النفسية التي تتميز بشدتها، والذي من شأنها أن تؤثر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة، حيث تؤكد المباريات الرياضية الكبيرة والمهمة تفوق اللاعبين والفرق القوية نفسيا وذهنيا.

لذلك فإن لعبة كرة القدم تحتاج إلى إعداد بدني ونفسي وذهني لكي يتطور أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية، لأن الاهتمام بالاعداد البدني والفني مقابل إهمال الإعداد النفسي والذهني يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات فضلاً عن فشل اخراج اللاعب أفضل وأحسن أداء له.

حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة القلق بمستوى الأداء المهاري للاعبين وتسخير الفائدة منه ايجابيا في مصلحة الأداء فرديا وجماعيا عن طريق البناء النفسي السليم للاعب كرة القدم.

وقد إرتأينا أن يكون تقسيم فصول هذه الدراسة على النحو الذي يخدم مسارها المنهجي كما يلي:

الفصل التمهيدي: والذي تضمن الإشكالية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها وأخيرا توضيح بعض المفاهيم الواردة في هذه الدراسة، ثم تطرقنا الى الدراسات السابقة والمشابهة .

وبعدها إنتقلنا إلى الجانب الجانب النظري و الذي تناولنا فيه ثلاث فصول هي:

الفصل الأول: بعنوان ما هية قلق المنافسة قد تضمن تمهيد، أنواع القلق ومستوياته، أعراضه في

المجال الرياضي ثم العوامل المسببة له، طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها، أنواع المنافسات

الرياضية وأشكالها، قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية، خلاصة الفصل.

الفصل الثاني: والذي كان بعنوان ماهية الأداء المهاري حيث تضمن تمهيد، مفهوم الأداء الرياضي، ثم

مفهوم الأداء المهاري وأهميته ومراحله بالإضافة إلى العوامل المؤثرة في تطويره، المهارات الأساسية في

كرة القدم، ثم تطرقنا للقلق والأداء الرياضي التنافسي، خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: فقد تناولنا فيه ماهية كرة القدم حيث تطرقنا إلى تمهيد، مفهومها ولمحة عن تاريخها ،

تاريخ كرة القدم في الجزائر، ثم مبادئ كرة القدم ثم قوانينها، طرق اللعب فيها و ملاحظاتها ومتطلباتها

الحديثة، خلاصة الفصل.

ثم يأتي الباب الثاني من الدراسة لهو بعنوان **الجانب التطبيقي** يتفرع الى فصلين :

الفصل الرابع: بعنوان **الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية** حيث شمل تمهيد، على الدراسة

الإستطلاعية، المنهج المستخدم في الدراسة، ثم مجتمع وعينة الدراسة، التقنيات المستعملة في الدراسة، ثم

ضبط متغيرات الدراسة، مجالات الدراسة (المكاني، الزمني)، ثم الأساليب الإحصائية للدراسة.

الفصل الخامس: بعنوان **مناقشة نتائج الدراسة** الذي تضمن مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فروضها ثم

في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة ثم الإستنتاج العام للدراسة، الإقتراحات والتوصيات.

وفي الأخير قمنا بعرض خاتمة الدراسة ككل، ثم قائمة المراجع و قائمة الملاحق.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

من الطبيعي أن يشعر البشر بالقلق من حين إلى آخر، فهو جزء طبيعي من انفعالات الحياة ، ومع ذلك فعندما يعاني الأشخاص القلق والخوف الشديد والمفرط لفترات طويلة ومتواصلة من مواقف الحياة اليومية فإنهم عادة ما يكونون مصابين باضطرابات القلق، والتي تشمل على نوبات متكررة من المشاعر المفاجئة من القلق الشديد أو الخوف أو الرعب التي تصل إلى الذروة في غضون دقائق¹.

وبعد القلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة والتي تؤثر على أداء الرياضي إيجابيا إذا أحسن استثماره، وسلبا إذا تغلب على الرياضي وينعكس ذلك على تطور الرياضي بدنيا ومهاريا وخطبيا². أما الأداء المهاري بصفة عامة يقوم بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية، والمؤثر في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية كما أنه يشير إلى الصورة الثانية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة³.

وعند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء المهاري لا بد من الإشارة إلى إن القوى الدافعة للأداء المهاري يمكن أن يكون مصدرها سلبيًا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي⁴، و تبرز

¹ -www.mayaclinic.org/ar/diseases-conditions/amixity تاريخ الاطلاع 2019/01/22.

² -عمار درويش رشيد أمين النداوي: "القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبين كرة اليد"، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، العدد الأول، 2005، ص 1.

³ -رومان الأخضر، بن عليّة مصطفى: تأثير القلق على الأداء، الرياضي، للاعبين كرة القدم قبل المنافسة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس، تخصص تربية حركية، جامعة ورقلة، 2014-2015، ص 43.

⁴ -نور الدين مزاري، فريد بن مداسي: أثر القلق على مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم في المنافسة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، تخصص تسيير رياضي، جامعة البويرة 2008، ص 29.

أهمية الدراسة (القلق وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية) من خلال تناوله من قبل العديد من الباحثين في عدة مجالات منها المجال الرياضي ومنهم دراسة "تور الدين مزارى و فريد بن مداسي"، حيث توصلوا إلى أن معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية ويفقدون التركيز والانتباه ولا يتقبلون الأخطاء، ويرون أن القرار الغير نزيه مصدرا للقلق¹، وتأسيسا على ما سبق يمكننا طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة صنف أكابر ؟

هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه تساؤلان فرعيان هما:

✓ هل توجد علاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة صنف أكابر؟

✓ هل توجد علاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر؟

2- الفرضيات :

1-2 الفرضية الرئيسية :

توجد علاقة بين القلق و مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة صنف أكابر.

2-2 الفرضان الفرعيان:

✓ توجد علاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة صنف أكابر.

✓ توجد علاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر.

¹ - نور الدين مزارى، فريد بن مداسي، مرجع سابق، ص6 .

3- أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة الحالية فيمايلي :

3-1- الأهمية العلمية:

إن الموضوع المقترح في دراستنا له أهمية كبيرة فالجانب العلمي هو علم النفس الرياضي، الأمر الذي يجعل إجراء المزيد من الدراسات ومن ضمنها هذه الدراسة ، أمرا ضروريا وملحا من أجل الكشف عن هذه العلاقة وانعكاساتها على الرياضة، مما قد يسهم في الكشف عن العلاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

3-2- الأهمية التطبيقية :

- تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في ما يمكن أن تقدمه من معلومات عن العلاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم في المنافسة.

- كما أن هذه الدراسة تساهم في زيادة الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا قد حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تطوير مستوى اللاعبين من جوانب مختلفة.

4- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في إبراز العلاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة صنف أكابر، وهذا الهدف اندرج عنه هدفان فرعيان هما :

4-1- التعرف على علاقة القلق بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة صنف أكابر.

4-2- التعرف على علاقة القلق بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر.

5- أسباب اختيار موضوع الدراسة :

لكل دراسة أسباب تدفع الباحث لدراستها دون غيرها، وتنقسم أسباب إختيار الدراسة إلى نوعين :

أسباب موضوعية وأخرى ذاتية وهي كما يلي:

5-1- الأسباب الذاتية :

5-1-1- الميل الشخصي للعبة كرة القدم ولما تقدمه من تشويق.

5-1-2- محاولة فهم ظاهرة القلق لدى الرياضيين ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها.

5-2- الأسباب الموضوعية :

5-2-1- كون الجانب النفسي أحد الركائز المساهمة في تطوير أداء لاعبي كرة القدم.

5-2-2- كون موضوع الدراسة يندرج في إطار التخصص ألا وهو التدريب الرياضي التنافسي.

6- مفاهيم الدراسة :

من بين القضايا الضرورية للبحوث العلمية تحديد المفاهيم المتداولة في البحث، ويعتبر تحديد المفاهيم من

بين أهم هذه الإجراءات، كون أن المفهوم يمثل حلقة وصل بين النظرية والميدان وبدونه تنفى الصلة بينهما،

وتتمثل مفاهيم هذه الدراسة فيمايلي : القلق، الأداء المهاري، كرة القدم، المنافسة.

6-1-1- القلق :

6-1-1- لغة :

الاضطراب ، الانزعاج ، عدم الاستقرار النفسي ، الشعور بالضيق¹.

6-1-2- اصطلاحا :

توجد عدة تعاريف لهذا المفهوم من بينها تعريف "الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب" على أنه: "ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر"². كما عرفه " أحمد عزت راجح" على أنه: "حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي وخارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات الشخصية فهو انفعال مكتسب من الخوف والألم أو توقع الشر"³.

في حين عرفه " محمود محمد الزيتي" بأنه: " ناتج من انفعال مؤلم يتضمن الانفعال الشديد وتوقع الفشل و الشر وسرعة التهيج وعدم الاستقرار والحساسية الشديدة الزائدة لنقد الغير"⁴.

6-1-3- التعريف الإجرائي:

هي حالة نفسية وفسولوجية التي يشعر بها لاعب كرة القدم والتي تبع عن تضايف عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية، لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد من المنافسة الرياضية.

¹ - http://www.almaany.com معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي.

² - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة ، مصر، 1994، ص 281 .

³ - أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار المعارف، مصر، 1979، ص 168 .

⁴ - وفاء درويش: علم النفس الرياضي نظريات و تطبيقات ، دار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، 2017، ص 132.

6-2-الأداء المهاري:

6-2-1- لغة:

أدى الشيء أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه¹.

6-2-2- اصطلاحا:

توجد عدة تعاريف لهذا المفهوم من بينها تعريف "محمد عبد العزيز" على أنه: "يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية ، بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد"، كما عرفه على أنه : "كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة"².

كما عرفه على أنه : "نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها

¹-http://www.almaany.com معجم المعاني الجامع- معجم عربي عربي

²- محمد لطفي السيد ، وجدي مصطفى الفاتح : رؤى تدريبية ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا، مصر، 2003،ص150.

بالكامل لتحقيق أحسن النتائج الرياضية" ، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعب كما أنه يشير إلى: "الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة"¹.

6-2-3-التعريف الإجرائي:

هو كل التمرينات المهارية التي يقوم بها اللاعب ويخططها المدرب، والتي تهدف إلى وصول اللاعب إلى كفاءة أداء المهارات التي تشملها لعبة كرة القدم مثل التمرير والتسديد.

6-3-كرة القدم :

6-3-1-لغة:

كرة القدم FOOTBALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.²

6-3-2-اصطلاحا:

توجد عدة تعاريف لهذا المفهوم من بينها تعريف "مأمور بن حسن آل سلمان" على أنه: "هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف"³، كما عرفه "جوستاتيسي" على أنه: "أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب

¹ - محمد لطفي السيد ، وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، بدون دار نشر، مصر، 2008، ص374.

² - <http://www.almaany.com> معجم المعاني الجامع -معجم عربي عربي.

³ - رمان الأخضر، بن علي مصطفى، مرجع سابق، ص43.

مستطيل"¹. كما عرفها "رومي جميل" أنها: "رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس وكرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع"².

6-3-3- التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف تلعب المباراة في مدة زمنية قدرها 90 دقيقة، تنقسم المباراة إلى شوطين كل شوط ب 45 دقيقة، بينهما استراحة قدرها 15 دقيقة يقوم بالتحكيم حكم الساحة وحكمين مساعدين على خطوط التماس، بالإضافة إلى حكم رابع مهمته احتساب الوقت الضائع.

6-4- المنافسة :

6-4-1- لغة:

6-4-2- اصطلاحا:

عرفها "مورتون دويش" سنة 1969 هي: "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم"³. كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين

¹ - مأمور بن حسين آل سلمان: كرة القدم بين المصطلح والمفاهيم الشرعية، دار بن حزم ، لبنان ، 1998، ص40.

² - مناس رايح: انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، تخصص تدريب رياضي، جامعة البويرة، 2014-2015، ص21.

³ - محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص28.

أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو اكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي". كما عرفها "star" على أنها: " كل سلم لعب أو رياضة تستدعي صراعا أو منافسة مع الذات أو مع الآخرين"¹.

6-4-1-التعريف الإجرائي:

المنافسة الرياضية عبارة عن مجموعة العوامل المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي وتتمثل في هذه الدراسة في مواجهة فريق رياضي منافس وجها لوجه.

7-الدراسات السابقة والمثابرة :

7-1-الدراسات العربية :

7-1-1- دراسة رمزي رسمي جابر²

1- عنوان الدراسة: أثر حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

2- إشكالية الدراسة: انطلقت الدراسة من تساؤل رئيسي مفاده:

ما حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين ؟ هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه

تساؤلات فرعية هي:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي

كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير المركز (هجوم، دفاع)؟

¹- مناس رابع، مرجع سابق، ص14.

²-رمزي رسمي جابر: أثر حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، جامعة الأقصى، فلسطين، 2009.

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي

كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (ممتازة، أولى) ؟

3- فروض الدراسة: وتمثلت فيما يلي:

3-1-الفرضية الرئيسية:

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

3-2-الفروض الفرعية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة

القدم في فلسطين تعزى لمتغير المركز (هجوم، دفاع).

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة

القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (ممتازة، أولى).

4- هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

في فلسطين.

5- منهج الدراسة: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

6- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز الأول لكرة القدم.

7- تقنيات الدراسة: استخدمت هذه الدراسة الاستبيان وهو عبارة عن نوعين من الأسئلة مخصصة للاعبين

أسئلة معرفية وأخرى تتعلق بالجانب الجسمي.

8- الأساليب الإحصائية: تم استخدام التكرارات والنسب المؤوية في هذه الدراسة.

✓ لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

✓ لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان للتجزئة النصفية المناوبة، و معامل

ارتباط ألفا كرونباخ.

9- أهم نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين.

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

7-1-2- دراسة عدنان الدولات وآخرون¹.

1- عنوان الدراسة: مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن.

2- إشكالية الدراسة: انطلقت الدراسة من تساؤل رئيسي مفاده: ما مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة

الطائرة في الأردن؟ هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه تساؤلات فرعية هي:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق عند لاعبي الريشة الطائرة تعزى لمتغيرات

الجنس والعمر والمؤهل العلمي مستوى اللاعب؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق ومستوى الانجاز في منافسة الريشة الطائرة؟

¹ عدنان الدولات وآخرون: "مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، الأردن، 2012.

3- هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن.

4- منهج الدراسة: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

5- عينة الدراسة: لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني ولاعبي ولاعبات الدرجة الأولى للريشة الطائرة في الأردن.

6- تقنيات الدراسة: استخدمت هذه الدراسة مقياس القلق للرياضيين لعلاوي سنة 1998 حيث تكون من 20 فقرة.

7- الأساليب الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) حيث استخرج التكرارات والنسب المئوية بالإضافة إلى استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (anova) واختبار "ت" test T.

9- أهم نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ هنالك تباين في مستوى درجات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة.
- ✓ تعاني اللاعبات الإناث من مستوى قلق مرتفع مقارنة بالذكور.
- ✓ توجد علاقة ارتباطيه بين مستويات القلق النفسي ومستوى الإنجاز.
- ✓ هناك تشابه في مستويات القلق النفسي تبعاً لمتغيرات العمر والمؤهل العلمي وتصنيف اللاعب .

7-2-الدراسات الجزائرية:

7-2-1-دراسة رومان الأخضر، بن عليّة مصطفى¹.

1-عنوان الدراسة : تأثير القلق على مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسات الرياضية.

2- إشكالية الدراسة: انطلقت الدراسة من تساؤل رئيسي مفاده:

ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسات ؟ هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه تساؤلات فرعية هي:

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

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

3- فروض الدراسة: وتمثلت فيما يلي:

- الفرضية الرئيسية : للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية

- الفروض الفرعية:

✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين.

¹ رومان الاخضر، بن عليّة مصطفى: تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة، مذكرة تخرج لنيل

شهادة الليسانس،تخصص تربية حركية، جامعة ورقلة، 2014-2015.

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

4-هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى: معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين

5-منهج الدراسة: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

6-عينة الدراسة: لاعبي كرة القدم صنف أكابر العدد 40 لاعب.

7-تقنيات الدراسة: استخدمت هذه الدراسة الاستبيان وهو عبارة عن نوعين من الأسئلة مخصصة للاعبين

أسئلة معرفية وأخرى تتعلق بالجانب الجسمي.

8-الأساليب الإحصائية: تم الاعتماد على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية

لمعطيات كل سؤال.

9-أهم نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين.

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

7-2-2-دراسة: نور الدين مزارى، فريد بن مداسي¹.

1- عنوان الدراسة: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

2- إشكالية الدراسة: انطلقت الدراسة من تساؤل رئيسي مفاده:

¹نور الدين مزارى، فريد بن مداسي: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، تخصص تسيير رياضي، جامعة البويرة، 2008.

ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات ؟ هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه تساؤلات فرعية هي:

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

✓ هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء

المنافسة ؟

3- فروض الدراسة: وتمثلت فيما يلي:

3-1- الفرضية الرئيسية: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3-2- الفروض الفرعية:

✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء

المنافسة.

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

4- هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى:

4-1- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

4-2- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

4-3- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه

الظاهرة.

4-4-توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

5-منهج الدراسة: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

6-عينة الدراسة: العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

7- تقنيات الدراسة: استخدمت هذه الدراسة : الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة باللاعبين.

8- الأساليب الإحصائية: استخدمت في هذه الدراسة القاعدة الثلاثية.

9- أهم نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

9-1-إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

9-2-للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

9-3-لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

8- التعقيب على الدراسات السابقة والمشابهة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فيها من دراسات أو بحث أولاً جاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل أو تشترك في بضع معاني أو جوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات¹ فمن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمتشابهة بموضوع دراستنا وجدنا في الدراسة العربية الأولى لرمزي رسمي جابر والتي كانت تحت عنوان: أثر حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين فإنها لم توضح نوع العينة ولا حجمها ولا نسبة السحب، أما الدراسة الثانية لعدينان الدولات وآخرون والتي كانت بعنوان: مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن فلم يتم صياغة فروض الدراسة بالرغم من صياغة تساؤلاتها، كما أنها لم توضح نوع العينة ولا حجمها ولا نسبة السحب أيضاً، أما في ما يخص الدراسات الجزائرية فإن الدراسة الأولى رومان الأخضر وبن علي مصطفى بعنوان: تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسات الرياضية فقد تم تحديد حجم العينة دون توضيح لنوعها و لا طريقة السحب، أما دراسة نور الدين مزاري و فريد بن مداسي بعنوان: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فقد تم تحديد حجم العينة دون توضيح لنوعها و لا طريقة السحب أيضاً.

ومع ذلك فقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة في بناء الإشكالية و صياغة فروض الدراسة، كما تم الاستفادة منها أيضاً في بناء الفصول النظرية للدراسة الحالية، وفي إختيار التقنية الملائمة للدراسة الميدانية.

1- مناس رابع ، مرجع سابق، ص 34 .

الفصل الأول

قلق المنافسة

تمهيد :

تتميز الرياضة بطابعها حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات الرياضية قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم و لكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط (القلق، الخوف، الارتباك)، لذا يجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية وعلى الأخص اللاعبين والمدربين، نظرا للتعرض للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة، وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

1- أنواع القلق ومستوياته:**1-1- أنواع القلق:**

يرى العالم النفسي الكبير فرويد أن القلق نوعان " موضوعي وعصبي " ويضيف علماء آخرون نوعا ثالثا هو " الخلقى " .

1-1-1-القلق الموضوعي:

هو الخوف من خطر خارجي معروف كالخوف من حيوان مفترس أو الخوف من الحريق وهذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول فالإنسان يخاف عادة من الأخطار الخارجية التي تهدد حياته.

1-1-2-القلق العصبي:

هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه لأنه رد لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته ويفرق فرويد بين ثلاثة أنماط من القلق العصبي هي:

1-1-3-القلق الهائم (المطلق) :

هو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية والشخص المصاب وهذا النوع من القلق يفسر كلما يحدث له بالسوء، ويتوقع دائما النتائج السلبية.

1-1-4-قلق المخاوف المرضية :

يقصد به المخاوف الشاذة الغير معقولة التي يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا النوع من القلق¹.

¹ - نور الدين مزارى، فريد بن مداسي، مرجع سابق، ص158.

1-1-5- قلق الهستيريا :

هذا النوع من القلق قد يبدو واضحا بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى، أو غالبا ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

1-1-6- القلق الخلفي :

ينشأ القلق الخلفي والإحساس بالذنب نتيجة الإحباط دوافع الذات العليا حيث أن الإحساس بالذنب شأنه شأن القلق يمكن أن يحدث في صورة مختلفة¹.

1-2- مستويات القلق :

حددها محمد حسن علاوي 2002 بثلاث مستويات كالاتي:

1-3-1- المستوى المنخفض للقلق :

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

1-3-2- المستوى المتوسط للقلق :

في هذا المستوى يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجهود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في المواقف المتعددة.

¹ - مصطفى فهمي: الصحة النفسية، دار الكتاب، القاهرة ، ط 2، 1987، ص202.

1-3-3- المستوى العالي للقلق :

يؤثر هذا المستوى على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التميز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي¹.

2- أعراض القلق في المجال الرياضي :

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

2-1- الأعراض الجسمية :

تشمل الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات، والنشاط الحركي الزائد، والأزمات العصبية الحركية و التعب و الصراع المستمر الذي لا تهدئه المسكنات وتسبب العرق، وبرودة الأطراف وشحوب الوجه وسرعة النبض والخفقات وآلام الصدر والإحساس بالنبضات في أجزاء مختلفة من الجسم وارتفاع ضغط الدم واضطراب التنفس وعسره و نوبات التثهد و الشعور بضيق الصدر، والدوار والغثيان والإسهال وزيادة مرات الإخراج والانتفاخ وعسر الهضم وجفاف الفم والحلق وفقدان الشهية ونقص الوزن وإرهاق الحواس مع شدة الحساسية للصوت والضوء، واضطراب مختلف الوظائف.

2-2- الأعراض النفسية :

¹ - وفاء درويش، مرجع سابق، ص ص150-151.

تشمل القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر العام والشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الهياج وعدم الاستقرار والخوف بصفة عامة والخوف الذي قد يصل إلى درجة الفرع والشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات والهم والانشغال بأخطاء الماضي و كوارث المستقبل وتوهم المرض والشعور بقرب النهاية والخوف من الموت وضعف التركيز وشروذ الذهن واضطراب قوة الملاحظة، وضعف القدرة على العمل والإنتاج والانجاز وسوء التوافق الاجتماعي وسوء التوافق المهني وقد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط¹.

3- العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين :

3-1- الخوف من الفشل :

فعندما يواجه الرياضي الموقف التنافسي الذي يتواجد فيه فإنه قد يدرك في الأحيان إمكانية الفشل في هذا اللقاء مما يزيد من قلقه وخوفه من هذا الفشل المتوقع وقد يؤدي ذلك إلى وقوعه في ارتكاب العديد من الأخطاء الفنية والتكتيكية والقانونية غير المتوقعة، وهذا في حد ذاته يريك الأداء العام سواء له أو لفريقه فرديا أو جماعيا أو فريقا هجوما ودفاعا ، مما ينعكس سلبا على نتيجة التباري.

3-2- الإحساس بعدم الكفاءة :

قد يلمس اللاعب بعض الأداءات الفنية أو التكتيكية في مواجهة منافس آخر أحرزه في هذه المباراة، مما يولد لديه شعور بالضعف وعدم القدرة على التركيز، بل وعدم الرضا عن نفسه.

3-3- فقدان السيطرة :

قد يفتقد اللاعب شعور قوي بأنه غير قادر على السيطرة على مجريات التباري، وأن الأمور تسير على غير هواه أو ما سبق له أن خططه ، فهنا يظهر القلق وتبدأ أعراضه ومظاهره ومن العرض السابق

¹ - محمد سلمان الخزاعلة ، محمود علي عطية: الرياضة و علم النفس، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1، 2013، ص ص 64-65.

يتضح أن هناك حد أدنى من القلق المعتدل يمكن أن يدفع الرياضي لمزيد من الجهد والإصرار و الاستعداد للأداء المتوازن الجيد بغية تحقيق الفوز ، كما وأن الجانب الآخر قد يرفع القلق لدى اللاعبين إلى التخوف و عدم الإحساس بالكفاءة و فقدان السيطرة مما يتسبب في اختلال كفاءة الأداء و خاصة المتسم بالدقة و التوازن و التوافق ، بل و يعيق سرعة تطبيق خطط اللعب و متطلبات الموقف¹.

4- طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها:

4-1- طبيعة المنافسة الرياضية:

تعد المنافسة عادة اجتماعية نجد بعض الأفراد يتجنبها "مصدرا لعدم الارتياح وللضغط والقلق لدي البعض الآخر" في حين أن البعض يبحث عنها من أجل المال والشهرة "مصدر للنضال والارتياح" عرف فاليراند وزملاؤه **Vallerand et al** التنافس بأنه "عملية اجتماعية تحدث عندما توجه أنشطة الرياضي لتحقيق مستوى أو هدف معين ويقاس بمقارنة أداء آخرين معينين". ويعرف حسن شحاتة سعفان التنافس بأنه "عملية اجتماعية بواسطتها يوجد شخصان أو أكثر أو جماعتان أو أكثر في موقف معين تجتهد كل منهما في الوصول إلى هدف معين أو أهداف معينة بحيث تصل إلى ذلك الهدف قبل الآخرين أو تنال أكبر قسط منه عند الحصول عليه"، كما عرف مكيلو وتامين **taimmen & mealey** التنافس بأنه "عملية موجهة لتحقيق أهداف خاصة في سياق اجتماعي يسعى فيه بعض الأفراد للفوز"، ويعرف مارتن التنافس بأنه "عملية مقارنة اجتماعية تولد الشك لدى اللاعب قبل بدء المباراة لعدم ثقته في النتائج التي سيحققها".

¹ - محمد عبد العزيز سلامة: سيكولوجية التنافس الرياضي، ماهية للنشر و التوزيع، مصر، 2013، ص ص207-

وكذلك أوضحت ديانا جيل لتصور مارتين للعملية التنافسية على أنها "العملية التي يتم خلالها مقارنة أداء اللاعب باستخدام معيار أو مستوى معين مع وجود شخص أو أكثر يعرفون ذلك المعيار أو المستوى ويمكنهم تقييم الموقف وتتضمن العناصر والمكونات التالية:

4-1-1-1- الموقف التنافسي الموضوعي :

الحد الأدنى من الشروط وهي: مقارنة الأداء بمعيار معين -وجود شخص أو أكثر لتقويم المقارنة- تحقيق - تحقيق أنجاز اجتماعي

4-1-1-2- الموقف التنافسي الذاتي:

هو إدراك اللاعب و تقديره الذاتي للموقف التنافسي والذي يحدد استجابته حيث يكون للفروق الفردية دورها الاستجابة: وتتضمن الاستجابة ما يلي:

- ✓ تغيرات فسيولوجية مثل : زيادة معدل ضربات القلب - تصيب العرق.
- ✓ تغيرات نفسية مثل: الشعور بالتوتر - الارتباك¹.
- ✓ أداء اللاعب في الموقف : قد يكون مقبولا اجتماعيا مثل اللعب النظيف أو غير مقبول كالعدوان.

4-1-1-3- النتائج والمترتبات :

مرحلة الفوز أو الخسارة وتكون مصحوبة بالشعور بالنجاح أو الفشل وقد يشعر اللاعب بالارتياح والنجاح لأدائه الممتاز رغم خسارته وقد يحدث العكس رغم فوزه.

وهذه النتائج والمترتبات لا تحدث منعزلة إذ أنها تزود اللاعب بتغذية راجعة لمشاعره أثناء الوقف ويعد أسلوب المنافسة في المجال الرياضي ضرورة هامة لتحقيق الرقي والتطوير في جميع الأنشطة الرياضية وأن الرياضة بدون منافسة لا قيمة لها سواء كان ذلك في منافسة اللاعب لنفسه بأقرانه أو بآخرين وأن

¹ -www.drgamalshahen.rigala.net/t7.topic تاريخ الاطلاع : 16-05-2019.

أسلوب المنافسة يعد الهدف الأسمى للمشاركة في الأنشطة الرياضية وهي وسيلة يحاول المتنافس من خلالها قدراته ومهاراته.

وهذا يعني أن أسلوب المنافسة هو نشاط يحاول منه الرياضي أو الفريق إحراز الفوز أو التفوق على غيره من أفراد أو فرق باستخدام كافة إمكانياته وقدراته العقلية والبدنية والمهارية وظل مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرها لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة ويثير التنافس إلى أنماط السلوك التنافسي من مركبة ذات ثلاثة أفعال هي:

✓ هدف واضح يراد تحقيقه للتفوق على الآخرين.

✓ الإصرار على الجهاد ومواجهة التعب والمعارضة.

✓ الشعور بالانفعال الإيجابي مثل السعادة بالنجاح.

كما يعد التنافس من طرق إعداد الرياضي للحياة في مجتمع تنافسي وهو دافع قوي لتحقيق النجاح والتفوق في النشاط الرياضي وكذا في المجتمع¹.

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف واشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات

¹ - www.drgamalshahen.rigala.net/t7.topic تاريخ الاطلاع : 2019-05-16.

في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة¹.

4-2- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية :

4-2-1- الخصائص السيكولوجية العامة :

يتعامل الفرد خلال المنافسة الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه الإظهار على هذه القدرات على قوة دوافعه. كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين و المشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر، وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى وإن كانوا مؤازرين و مشجعين فإن وجودهم يؤثر سلباً أو إيجاباً على أداء اللاعبين. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

4-2-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء. وتعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة، تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً ايجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي، تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية

¹ - www.drgamalshahen.rigala.net/t7.topic تاريخ الاطلاع : 2019-05-16

للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج الكثير من الاضطرابات الشخصية¹.

4-2-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو إتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة.

5- أنواع المنافسات الرياضية وأشكالها:

5-1- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

5-1-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعود الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

5-1-2- المنافسة الاختيارية :

تستخدم المنافسة الإخبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

5-1-3- المنافسة التجريبية :

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، دار المعارف، مصر، ط1 ، 1992 ، ص280.

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

5-1-4- منافسات الانتقاء :

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

5-1-5- المنافسة الرئيسية :

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية¹.

5-2- أشكال تقسيم المنافسة الرياضية:

قام كل من كمال الدين عبد الرحمن درويش وقدرى سيد مرسي و عماد الدين عباس ابو زيد بتصنيف

المنافسة إلى عدة أشكال هي:

5-2-1- التنافس الجماعي: (فريق ضد فريق) :

هنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهو النجاح في تحقيق الأهداف من المشاركة، حيث تظهر قدرات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

5-2-2- التنافس الفردي : (لاعب ضد لاعب) :

تلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو تلعب على منافسه وهنا غالبا ما تعود على اللاعب نفسه.

¹ - أبو علاء عبد الفتاح : التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر ، ط2، 1997، ص ص25-26.

5-2-3- تنافس الفرد مع نفسه :

هنا يكون الهدف تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة مع نفسه و قدراته، وتشتمل بجميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون، إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن¹.

6- قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية :

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضيات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنايئة واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية و الدولية.

¹ - مناس رابع، مرجع سابق، ص15.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كذلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية، وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هذه القواعد الفنية والقوانين¹.

7- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية :

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين كما قد يرى المتنافس في منافسه خصوصا له، كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب. ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الوحيد، كما قد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد و العدوان العدائي و الاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم و مهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة، وينبغي علينا

¹ - نبيل إبراهيم: علم النفس الرياضي، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، 2004، ص ص 3-4.

مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسنت استثماره، وإذا تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع و عدم الغرور فإنه يصبح من بين أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي و التي تحفزهم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية¹.

ويعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الانجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب، إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق، أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل إلى نتيجة طيبة²، وعليه حتى يستطيع المدرب توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية يجب:

✓ أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في تخفيض القلق و التوتر لدى الرياضيين.

✓ نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم فمن الأهمية أن يتعرف على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

✓ يجب على المدرب أن يتعرف على مستوى القلق كسمة و حالة تنافسية و نوع القلق كما يلاحظ المدرب و يسجل ملاحظاته لمظاهر القلق.

✓ عندما تلاحظ مظاهر الخوف الشديدة لدى لاعب أو أكثر يجب ان يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع المعلومات الوافية عن حالة الرياضي في ممارسة اللعبة.

¹ - عبد الله بوجرادة : دراسة الإبعاد النفسية للسلوك العدواني للاعبين كرة القدم الجزائرية ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية منهجية التربية و الرياضة ، جامعة الجزائر 3، 2011-2012، ص63.

² - كمال يحي الرعي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، ط2، 2006، ص116.

✓ يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداد نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل و أثناء المنافسة مثل استخدام التدريبات التي تشبه أحد اللعب إلى حدها.

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

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

- ممارسة التدريب في الأماكن التي ستجرى فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافس و ما يتميز به من نواحي القوة و الضعف.
- استعمال الأجهزة و الأدوات المستعملة في المنافسة .
- التعاون التام مع الجهاز الطبي حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب أو وصف بعض الأدوية و العقاقير بل يجب تولي ذلك مهمة طبيب أخصائي.
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة العاهة و هي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له بل مساعدا له في عملية إرشاد و توجيه اللاعبين.
- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته و قوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بذلك أخصائي العلاج الطبيعي¹.

¹ - إخلاص محمد: التوجيه و الإرشاد النفسي ، جامعة الإسكندرية ، مصر 2001 ، ص 149.

خلاصة :

نستنتج أن القلق من اشد الانفعالات التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي قبل وأثناء المنافسة والذي يترك اثر كبير ومردود اللاعب حيث أنه يحدث عدة تغيرات جسمية ونفسية وسيكولوجية مختلفة ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها كما وضحنا فيه أيضا بعض النظرات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي لذا يجب على المدربين و الأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار أهم الحلول التي ممكن إن تساعد وتلاءم الرياضي.

الفصل الثاني

الأداء المهاري

تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضيات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب. وسنحاول في هذا الفصل، الذي خصصناه للأداء المهاري، التطرق لكل الجوانب سألفة الذكر.

1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين. ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا¹.

2- مفهوم الأداء المهاري:

المهارة مصطلح يتعسر 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 منسوبة إلى مستوى الفرد و مستويات 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 بمحركات تقويم توضع في شكل هرمي ، تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، و تحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم

¹ - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة ، العراق ، 1983 ، ص ص 214-215.

مستويات المهارة القياسية ، وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمناز والغطس وغيرهم¹.

والمهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة ، التي تؤدي بغرض معين ، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها²، كما أنها قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة و حل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخط الدفاعية والهجومية. ويرى "محمد حازم و محمد أبو يوسف" بأنها: "القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف و منعه من إصابة مرماه"³.

وتكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية و الدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة، إذ تتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة. و لما 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 أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية و إرادية وبلغ من الإعداد البدني

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

² - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 71.

³ - محمد حازم، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، مصر، 2005 ، ص 49 .

فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي

يتخصص فيه¹، وتوجد العديد من العوامل المؤثرة في المهارة منها:

✓ الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية.

✓ عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي.

✓ عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة.

✓ التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي².

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 ،

إن المباراة في كرة القدم تحتاج إلى التركيز وسرعة 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، ويذكر بعض الخبراء أن بالمقصود بالإعداد المهاري والفني هو

اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال

مواقف اللعب وأثناء المباراة. ويرى خبراء كرة القدم بأن المهارات الأساسية هي كل المفردات الحركية التي

تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة وتعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال

المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل مهارية وتعتبر

المهارات الأساسية في كرة القدم احد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة

¹ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، مصر، 1972 ، ص 275.

² - عادل تركي حسن، سلام جابر صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، بدون دار نشر بغداد، 2009.

وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة¹.

3- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارة الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري وتأسيس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي.

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والخططية هو الاتجاه الحديث لتدريب الرياضي فذلك بتكرار من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسات مما يؤدي إلى اكتساب الرياضي الآلية عند الأداء المهاري، فالمهارة وسيلة تنفيذ الخطة².

4- مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدريبات مختلفة وهي:

4-1-مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

هدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهارة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضعيات اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية ، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري³.

¹ - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص71.

² - موفق أسعد محمود: التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم ، دار العجلة ، ط1، عمان ، 2008 ، ص38.

³ - جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجيا التعلم و نظريات التعلم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت، 1982 ، ص11.

4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

هدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة ، و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء.

4-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية¹.

5- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري :

✓ عوامل وظيفية.

✓ عوامل بدنية.

✓ عوامل نفسية.

✓ عوامل تتعلق بالفروق الفردية.

¹ - رويدي عبد المالك، ولطاف محمد أمين: علاقة بعض الصفات الحركية (الرشاقة، التوازن والتوافق) بالأداء المهاري (المراوغة، التصويب والجري بالكرة) لدى أشبال كرة القدم 14-16 سنة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص تدريب رياضي و تحضير بدني، أم البواقي ، 2015-2016 ، ص39.

✓ تراكم الخبرات نتيجة التدريبات السابقة.

6- المهارات الأساسية بكرة القدم :

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

6-1- التمرير:

6-1-2- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتقادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب ، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية ، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

- التمرير الأمامي:

يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة

إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين¹.

- التمرير العرضي:

¹- إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، القاهرة ، ط1، 2001 ، ص14.

أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

- التمرير للخلف :

أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير، وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين¹، وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة، اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل.

6-2- الجري بالكرة :

✓ الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي .

¹ - إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي، نفس المرجع والصفحة.

✓ الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .

✓ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .

يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب الاهتمام الكافي بها، نظراً لممارستها من قبل

جميع اللاعبين في كرة القدم اختلاف مراكزهم في اللعب سواء كانوا مهاجمون أو مدافعون أو في خط

الوسط.

6-2-1- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي :

- الوصف الحركي للأداء :

يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فأن الكرة تبتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة

القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذراً عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته،

وعند الأداء يراعى الآتي:

✓ ربط العلاقة بين سرعة جري اللاعب وتحكمه في الكرة خلال الجري بها.

✓ يفضل ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع عن الأرض عند

لمسها.

✓ رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل ثم معاودة النظر للكرة كي لا تخرج عن

سيطرة اللاعب.

✓ عدم دفع الكرة إلى الأمام لمسافة بعيدة كي لا تنحرف ويفقد اللاعب السيطرة عليها¹.

¹-397 https://www.bdnia.com/?p=397 تاريخ الاطلاع 2019/5/11.

✓ عندما تكون هناك فرصة ومساحة فراغ من الملعب أمام اللاعب فإنه يستطيع الاعتماد على هذا النوع من الجري بالكرة ليصل إلى هدفه بسرعة..

6-2-2- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي :

غالباً ما يستخدم هذا النوع من الجري لانتقال أو تحرك اللاعب بالكرة وباتجاه الأمام.

- الوصف الحركي للأداء :

✓ يتقدم اللاعب نحو الكرة بالجري العادي .

✓ في اللحظة التي تسبق ملامسة وجه القدم الخارجي للكرة، على اللاعب أن يدير (يلف) قدمه باتجاه الرجل الأخرى.

✓ بعد الانتهاء من ملامسة الكرة بوجه القدم الخارجي ، يتابع الجري بصورته العادية الطبيعية.

تتم عملية لمس الكرة بإحدى الطريقتين وعلى النحو التالي :

- أما لمس الكرة في اللحظة التي تسبق ملامستها للأرض أي عند نهاية الخطوة.
- أو في بداية الخطوة ، أي تلمس الرجل الكرة أولاً ثم تعمل الخطوة .
- على اللاعب أن يوزع نظره بين لحظة وأخرى حتى يستكشف الملعب.

6-2-3- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي:

يعتبر الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي من المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من

بقية المهارات الأخرى لما لها من مميزات عديدة في قوة التصويب (التسديد) على المرمى¹.

¹ https://www.bdnia.com/?p=397 تاريخ الاطلاع 2019/5/11.

- الوصف الحركي للأداء :

- ✓ على اللاعب أن يقوم بالجري العادي وبتجاه الكرة .
- ✓ يجب أن تلامس القدم الكرة في نهاية الخطوة .
- ✓ يجب أن تلامس مقدمة الكرة في نقطة أعلى من مستوى وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع للأعلى¹.
- ✓ يجب أن يرفع اللاعب نظره لأعلى لاستكشاف الملعب بعد كل لمسة للكرة بالقدم تقريباً .
- ✓ يجب أن لا تدفع الكرة للأمام لمسافة بعيدة.

6-3- استقبال الكرة :

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب ، هناك مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة، هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي²:

¹- <https://www.bdnia.com/?p=397> تاريخ الاطلاع 2019/5/11.

²- حين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، مصر، 2002، ط3 ، ص 115

- ✓ أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
 - ✓ التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
 - ✓ الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليه.
 - ✓ أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
 - ✓ ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
 - ✓ يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف.
 - ✓ في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
 - ✓ يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها
 - ✓ عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها¹.
- وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة

¹ - حسن السيد أبو عبدوم، مرجع سابق، ص116.

بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك¹.

6-4- المراوغة :

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

والمراوغة تختلف عن الدرجة ، كون الدرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع .

6-4-1- مراحل أداء المراوغة :

لكي تؤدي هذه المهارة على أكمل وجه لابد وان تمر بمراحل هي :

✓ اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب .

✓ مرحلة تنفيذ القرار .

وتقسم إلى قسمين هما :

• عمل الخداع المناسب .

• أداء الحركة النهائية .

6-4-2- أنواع من الخداع :

- الخداع بالرجلين :

¹ - حنفي محمود مختار، مرجع سابق ، ص54.

يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه المنافس.

- الخداع بالجدع :

ويتم ذلك من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ، وبعدها مباشرة

يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفا.

- الخداع بالنظر :تتم من خلال النظر إلى زاوية معينة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس إلى هذا الاتجاه

ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر¹.

- الخداع بالكلام :

يتم من خلال الإيعاز إلى الزميل بالركض باتجاه معين ومن ثم أداء المراوغة بالاتجاه الآخر.

- الخداع بلف الجسم كاملا مع الكرة :

تعد هذه من الحركات الحديثة في كرة القدم إذ يتم الضغط على الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة

واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماما.

- الخداع بإيقاف الكرة :

أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة مع الخطوة التي تقوم بها القدم اللاعبة مع محاولة

تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة، ولكن يتابع اللاعب الجري بسرعة بالكرة تاركا الخصم. وبعد إتمام أي من

الحركات السابقة يقوم اللاعب بأداء الحركة النهائية وان كانت مهارة المراوغة تختلف كثيرا عن مهارة

الدرجة إلا أنها تلتقي معها في الأغراض الأساسية من القيام بها ، كونها حركة انفرادية الغرض منها

مصلحة الفريق ككل ، كما ينصح بعدم الإكثار منها بسبب تأخيرها للهجمة أو تعرض اللاعب للإصابة.

5-4-3- أغراض المراوغة:

¹- رويدي عبد المالك، ولطاف محمد أمين، مرجع سابق ، ص ص63-66.

- ✓ إشغال المنافس وتشتيت انتباهه .
- ✓ كسر مصيدة التسلل .
- ✓ إعطاء فرصة للزملاء لاستحداث الفراغ .
- ✓ إعطاء فرصة للزملاء من إعادة تنظيم الموقف الهجومي .
- ✓ تأخير اللعب وكسب الوقت¹.
- ✓ تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها.
- ✓ الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو داخلها للحصول على ضربات حرة.

6-5- التصويب:

6-5-1- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، و يجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس².

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات ، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب ، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند

¹-رويدي عبد المالك، ولطاف محمد أمين، نفس المرجع والصفحة.

²- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص106.

اللاعب الثقة في النفس ليصوب لابد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- ✓ التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- ✓ الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء .
- ✓ استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات) .
- ✓ أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة .
- ✓ تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلي .
- ✓ التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي .
- ✓ الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .
- ✓ الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- ✓ يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه¹ .

6-5-2- أنواع التصويب:

- ✓ التصويب بالرأس للأمام والجانب .
- ✓ التصويب بالصدر للأمام والجانب.
- ✓ التصويب بالقدم وهو على أنواع.

- التصويب بوجه القدم :

¹ - إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، مرجع سابق، ص158.

ويعد من أقوى أنواع التصويب ويتم من مسافات بعيدة ومتوسطة وقريبة.

- التصويب في باطن القدم :

ويتم عند الزحلقة ووضع الكرة باتجاه المرمى

- التصويب بخارج القدم:

يتم باستخدام الكرات الملتفة والمخادعة وخاصة في الضربات المباشرة القريبة من منطقة الجزاء.

- التصويب في مقدمة القدم:

وفيه يتم إعطاء زخم عالٍ للكرة ويستخدم عند التصويب من مسافات بعيدة وتكون قوية .

-التصويب بداخل القدم:

ويستخدم للمسافات القصيرة ويعد أكثرها دقة لإمكانية توجيه الكرة إلى المكان الخالي .

- التصويب بالكعب :

وفيه يكون ظهر اللاعب إلى المرمى ويعد من أخطرها بسبب عدم توقع الحارس لمثل هذه الكرات. ومن

الملاحظ أن عملية التصويب لا تختلف كثيرا عن أداء مهارة المناولة إذ أن الاثنين يحتاجان إلى الدقة والقوة

والسرعة ، والفرق بينهما فقط في الوضع النفسي عند التصويب ، إذ أن ضياع المناولة أثناء اللعب يختلف

كثيرا عن ضياع فرصة محققة عند أداء التصويب¹ .

6-5-3- أقسام التصويب:

يمكن أن يقسم التصويب إلى أقسام حسب حركة الكرة القادمة:

- التصويب من الأمام:

***بالرأس:**

¹- رويدي عبد المالك، ولطاف محمد أمين، مرجع سابق، صص 69-71.

يتم من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز أو الطيران ويتم تصادم الكرة في مقدمة الرأس (الجبهة) ويستخدم عندما تكون الكرة أمام اللاعب.

***بالقدم:**

يتم بوجه القدم أو مقدمته أو باطن القدم وحسب الموقف ويمكن أن يتم من الحركة والوقوف والقفز بتبادل القدمين.

***بالصدر:**

يتم من الوقوف أو الحركة أو القفز لإعطاء زخم للكرة.

- التصويب من الجانب :

***بالرأس:**

ويتم من الجانب الأيمن أو الأيسر ويتم ضرب الكرة في جانب الجبهة مع دوران الرأس والجذع لإعطاء زخم عالي للكرة وأحيانا فقط بدوران الرأس ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو الطيران أو القفز.

***بالصدر:**

يتم من الجانبين أيضا من خلال قتل الجذع إلى أحد الجانبين ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز.

***بالقدم:**

يتم بخارج القدم أو داخل القدم ويمكن أن يتم من الوقوف أو من الحركة¹.

- التصويب من الخلف :

***بالرأس:**

¹- رويدي عبد المالك، ولطاف محمد أمين، نفس المرجع والصفحة.

ويتم في مؤخرة الرأس وأيضا يمكن أن يكون من الوقوف أو الحركة أو القفز ومن الطيران أيضا.

*بالقدم من السقوط :

ويتم من خلال السقوط للخلف ويتم ضرب الكرة في وجه القدم.

*بكعب القدم:

من الوقوف أو من الحركة¹.

7-القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي، فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق. ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه. كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون

¹ - رويدي عبد المالك، ولطاف محمد أمين، نفس المرجع والصفحة.

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

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق¹.

¹ - أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 252-253.

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض، هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة ألف رد، 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 أدائها، 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.

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 تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بإنتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

1- مفهوم كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل منهما 11 لاعب على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل، ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، تتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار **international** وبمرور الوقت وتطور اللعبة، صححت وأثريت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم.

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120 م، وعرضه ما بين 45 إلى 90 م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب ما بين 100 إلى 110 م، وعرضه من 65 إلى 75 م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، ويبلغ محيطها من 68 سم إلى 72 سم، ووزن يقدر من 410 إلى 450 غ، تجري المباراة بين فريقان يرتديان ألبسة مختلفة اللون، وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة ويدوم وقت اللقاء 90 من إلى 120 دقيقة، في حال وجود وقت إضافي وتعطي مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة، يعطي في كره القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوربي والأمريكي فالأول يتميز بالدقة في اللعب، والانضباط التكنيكي وخطط اللعب والتالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل¹.

2- لمحة عن تاريخ كرة القدم:

¹ - بلعيد عادل : تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس، جامعة البويرة ، 2014-2015، ص21.

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175 من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334 قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن بعشرين لاعبا لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في ايتون بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م، وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830 بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون هاور، كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848، والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة.

- وفي عام 1862 أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد، وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة.

- وفي عام 1889 تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دانمركي، وكانت رمية التماس بكلى اليدين، وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا FIFA .

- في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم سويسرا، الدانمارك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها.

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات¹، وأصبح مقياس

¹- موقف مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور الكرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة

1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم¹.

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

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

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

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

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

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

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب².

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

¹ - موقف مجيد المولي: نفس المرجع والصفحة.

² - حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط4، د

- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب 32 منتخبا.
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية¹.

3-تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت إسم **طليلة الحياة في الهواء الكبي** ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 ، وفي 07 أوت 1921 تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " **مولودية الجزائر** " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي **لقسنطينة** هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921 .

¹ – Alaim Mischel : foot – Ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} édition ,Edition Chiron , paris ,1998 , p14.

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الإتحاد الإسلامي لوهران ، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر .

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963 ، وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 وحصوله على الميدالية الذهبية¹.

4- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن. حيث أن

¹ - بلقاسم تلي وآخرون، مرجع سابق، ص ص 46-47.

أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

4-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك .

4-2- السلامة:

هي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب، مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات، وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

4-3- التسلية :

هي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض...

5- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالاتي¹:

5-1- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م، ولا يزيد عرضه عن 100 م

¹- رمان الأخضر، بن عليّة مصطفى، مرجع سابق، ص49.

ولا يقل عن 6 < 0م

5-2- الكرة:

كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا

يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

5-3- مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

5-3-1- عدد اللاعبين

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

5-4- الحكم :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

5-5- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من

المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

5-6- مدة اللعب :

شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة

بين الشوطين عن 15 دقيقة¹.

5-7- ابتداء اللعب:

تقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة

¹- رمان الأخضر، بن عليّة مصطفى، مرجع سابق، ص ص 49-50

اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية¹.

5-8- الكرة في الملعب :

في داخل أو خارج الملعب تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

5-9- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

5-10- التسلل:

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

5-11- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.
- ✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- ✓ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- ✓ الوثب على الخصم.
- ✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- ✓ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- ✓ يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى.
- ✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

¹- رمان الأخضر، بن عليّة مصطفى، نفس المرجع، الصفحة.

4-12- الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين :مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

4-13- ضربة الجزاء:

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

4-14- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

4-15- ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

4-16- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

4-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها¹.

5- ألعاب كرة القدم المختلفة:

بالإضافة إلى كرة القدم المعروفة هناك ألعاب إقليمية تستعمل فيها الكرة المنفوخة و تحمل اسم كرة القدم وتمارس في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأستراليا وإيرلندا وهي :

¹ - رمان الأخضر، بن علي مصطفى، مرجع سابق، صص 51-52.

5-1- كرة القدم الأمريكية:

لعبة عنيفة جدا ظهرت في هارفرد سنة 1872 وهي مشتقة من لعبة الريكبي التقليدية وتسمى (فوت بول) بينما كرة المعروفة ب سوكر يتألف الفريق من أحد عشر لاعبا يضعون الخود الواقية على رؤوسهم ويرتدون ملابس خاصة.

5-2- كرة القدم الأسترالية:

اعتبرت هذه اللعبة قانونية سنة 1868 الملعب بيضاوي الشكل ، الكرة شبيهة بكرة الريكبي يتألف الفريق من 18 لاعبا و احتياطين يحتل 15 لاعبا في الملعب أماكن محددة كل واحد قبالة خصم له أما الثلاثة الآخرون فيمثلون عناصر متحركة و عندما تدخل الكرة مركز الهدف تسجل نقطة وإذا تمكن الفريق المهاجم من إدخال الكرة بين العارضتين العموديتين بدون عارضة مستقيمة يسجل هدف ستة نقاط.

5-3- كرة القدم الكندية:

تشبه بشكل عام كرة القدم الأمريكية ولها الاصطلاحات نفسها مع وجود اختلاف بسيط في بعض قواعدها و يلعب كل فريق 12 لاعبا عوض عن 11 لاعبا¹.

6- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

6-1- طريقة الظهير الثالث (WM):

¹ - مشهور بن حسن آل سلمان : كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ط2، 1898، صص 11-12.

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925 ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط وهذا هو السبب في تسمية هذه (WM) الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تقريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن (WM) الطريقة من تبادل مركزه مع زملائه.

2-6-2-4-4-2 : طريقة

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958 ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم¹.

3-6-3-3-3 : طريقة (MM) متوسط الهجوم المتأخر:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة، وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.

¹- رمان الأخضر، بن عليّة مصطفى، مرجع سابق، ص52.

4-6- طريقة 4-3-3 :

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية ، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

5-6- طريقة 3-3-4 :

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

6-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي هيلينكوهيريرا بغرض سد المرمى أمام المهاجمين¹.

6-7- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

6-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989 وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته (حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين...).

7- ملامح ومتطلبات كرة القدم الحديثة :**7-1- ملامح كرة القدم الحديثة:**

¹-رمان الأخضر، بن علي مصطفى، مرجع سابق، ص ص52-53.

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحس وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب أكثر تشويقاً في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديف والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح¹.

7-2- متطلبات كرة القدم الحديثة :

7-1-1- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاماً عن أسلوب اللعب حالياً، فمنذ سنة 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط ونقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى. وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب

¹ - مرجع سابق، ص 52-53.

والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

يشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

واليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة أطول، واستنادا لدراسات أخصائيون أمثال "أكرموف" سنة 1975 والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة 1981 موضحة كالتالي :

7-2-2- متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب :

➤ متطلبات لاعبي الدفاع:

- ✓ يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- ✓ استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- ✓ الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة¹.
- ✓ المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- ✓ عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.

¹ - بلعيدي عادل، مرجع سابق، ص 22.

✓ يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

➤ متطلبات لاعبي الهجوم:

✓ أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدرّبوا عليها.

✓ العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

✓ جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.

✓ جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط .
- خلق مساحة فارغة في الجناح .
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين¹.

➤ متطلبات لاعبي الوسط :

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقت وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسئولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية. ويمكن ترتيب التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

¹ نفس مرجع، ص ص 22-23.

- ✓ تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر .
 - ✓ تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية .
 - ✓ القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع .
 - ✓ التهذيف والهجوم المباشر .
 - ✓ تشكيل جدار الدفاع الأول الدفاع المتقدم .
 - ✓ المراقبة القوية للاعبين الخصم .
- **متطلبات مدافعي الجناح:**

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإِ نجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف

حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- ✓ الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- ✓ قلة المدافعين في المناطق الجانبية .
- ✓ صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم .

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى

إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبين خط الوسط كاملين حتى

يتمكن من التحكم في وسط الملعب، ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي

الجناح هي " (التغطية)¹ .

¹ - نفس المرجع، ص ص 23-24.

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 الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الجانب النظري

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

يسعى كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من التقنيات العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إشتهل هذا الفصل تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية على الدراسة الإستطلاعية المنهج المستخدم في الدراسة، ثم مجتمع وعينة الدراسة، التقنيات المستعملة في الدراسة، ثم ضبط متغيرات الدراسة، مجالات الدراسة (المكاني، الزمني)، ثم الأساليب الإحصائية للدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث تهدف للتأكد من ملاءمة مكان الدراسة للبحث، و التحقق من مدى صلاحية التقنية المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن الملائم لإجراءها،

و في دراستنا الحالية قمنا بدراسة استطلاعية لفريق مولودية عزابة بلدية عزابة ولاية سكيكدة " صنف أكابر " و كان الهدف من ذلك الحصول على الموافقة المبدئية من طرف مدرب الفريق لأجراء الدراسة الميدانية وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية حول تفهم اللاعبين لموضوع الدراسة.

2- منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: "منهج يعتمد على دراسة وتحليل ظاهرة وتحديد أسباب وجودها من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وبيان العلاقة بينها¹. وقد تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة لوصف العلاقة بين القلق و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر لفريق مولودية عزابة بولاية سكيكدة.

3-مجتمع وعينة الدراسة:**1-3- مجتمع الدراسة:**

تمثل مجتمع الدراسة الحالية في لاعبي فريق مولودية عزابة بولاية سكيكدة حيث إشمتم على 25 لاعبا.

2-3-عينة الدراسة :

¹ - محمد أزهر السماك: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للنشر، العراق، 1980، ص42.

العينة هي: " جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع عنه البيانات الميدانية ،وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"¹.

وعينة الدراسة الحالية هي العينة غير الإحتمالية القصدية وهي " العينة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة"².

3-2-1- أسباب اختيار العينة:

- ✓ قرب مكان تدريب للفريق لمكان إقامة الباحثين.
- ✓ وجود تسهيلات من قبل المدرب لتوزيع الاستمارة على اللاعبين وكذا تجاوب اللاعبين مع الموضوع.

4- تقنيات الدراسة:

4-1- الإستمارة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستمارة كتقنية رئيسية، حيث يظهر تعريفها في: "أنها عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة، فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيريا من الباحث"³.

وقد تم بناء هذه الاستمارة وفقا لمقياس القلق الرياضي الذي صممه عدنان الدولات، ومقياس حسن علاوي، وشملت الاستمارة 20 سؤالاً موزعة على المحاور التالية:

المحور الأول: محور البيانات الشخصية وتمثل 3 أسئلة من السؤال رقم 1 إلى 4.

المحور الثاني: علاقة القلق بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر قبل المنافسة، وتمثل 9

أسئلة من السؤال رقم 4 إلى 12.

¹ - رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للنشر، الجزائر، ط2008، 1، ص234.

² - محمد عبيدات، محمد أبو نصار: منهجية البحث العلمي، دار وائل للنشر عمان، ط1999، 2، ص96.

³ - مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق، الإسكندرية، 2000، ص165.

المحور الثالث: علاقة القلق بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر أثناء المنافسة، ويمثل 8

أسئلة من السؤال رقم 13 إلى 20.

4-1-1- صدق التقنية:

تم التأكد من الصدق الظاهري لهذه الأداة وذلك بعد توزيعها على مجموعة من الأساتذة، وذلك بغية معرفة مدى ملائمة الأسئلة للمحاور وكذا وضوحها حيث تم التعامل مع الملاحظات الموجهة¹.

4-2- المقابلة :

هي عبارة عن محادثة موجهة بين الباحث وشخص أو أشخاص آخرين بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين يسعى الباحث لتعرفه من اجل تحقيق أهداف الدراسة².

حيث تمت المقابلة في هذه الدراسة مع مدرب فريق مولودية عزابة وذلك لأخذ التسهيلات لتوزيع الاستمارة على اللاعبين وكذا مع اللاعبين لمعرفة مدى تجاوبهم مع الموضوع.

5- مجالات الدراسة :

من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد المجالات التالية:

5-1-المجال المكاني :

اقتصرت دراستنا على فريق مولودية بلدية عزابة على مستوى ولاية سكيكدة ، الذي ينشط في قسم الجهوي الثاني قسنطينة والذي تأسس سنة 1973، بملعب بوسته علي.

5-2-المجال الزماني:

انطلقت الدراسة في شقها النظري في حوالي شهر نوفمبر 2018 ، حيث تم جمع المراجع لبناء الفصول النظرية للدراسة أما الشق الميداني فكان في حوالي أوائل شهر ماي 2019 خلال هذه الفترة تم تحكيم

¹ - أنظر قائمة الملاحق

² - محمد عبيدات، محمد ابو نصار، مرجع سابق، ص 55.

الإستمارة ثم تم قمنا بتوزيع الإستمارة على اللاعبين، وإما الإخراج النهائي للمذكرة فكان في منتصف شهر جوان.

6- ضبط متغيرات الدراسة :

6-1- تعريف المتغير المستقل :

عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل : هو القلق.

6-2- تعريف المتغير التابع :

"هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تغييرات وتعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع"¹.
تحديد المتغير التابع: وهو الأداء المهاري للاعبين.

7- الأساليب الإحصائية :

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات، الأساليب الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة هي كالتالي: قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها.

النسبة المئوية = التكرار × 100 / مجموع العينة.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999، ص 219.

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية والتي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى الطريقة العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع. حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم بها دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

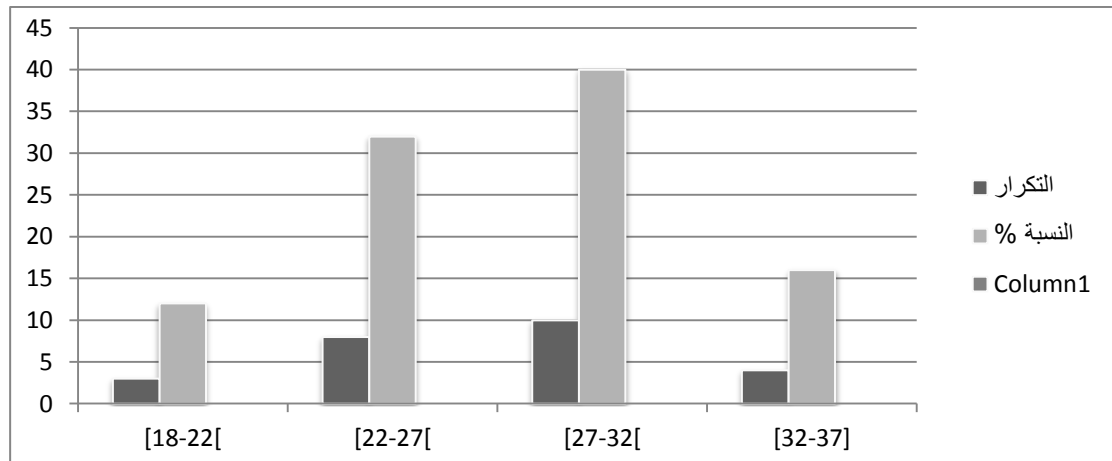
جدول رقم (01): يمثل سن اللاعبين

النسبة %	التكرار	السن
12	3	[22-18]
32	8	[27-22]
40	10	[32-27]
16	4	[37-32]
100	25	المجموع

ما يلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أن غالبية اللاعبين يتراوح سنهم ما بين [32-27] وذلك بنسبة

قدرها 40% في حين تراوحت نسبة الذين يتراوح سنهم ما بين [22-18] بنسبة قدرها 12% .

شكل رقم (01): يمثل سن اللاعبين.

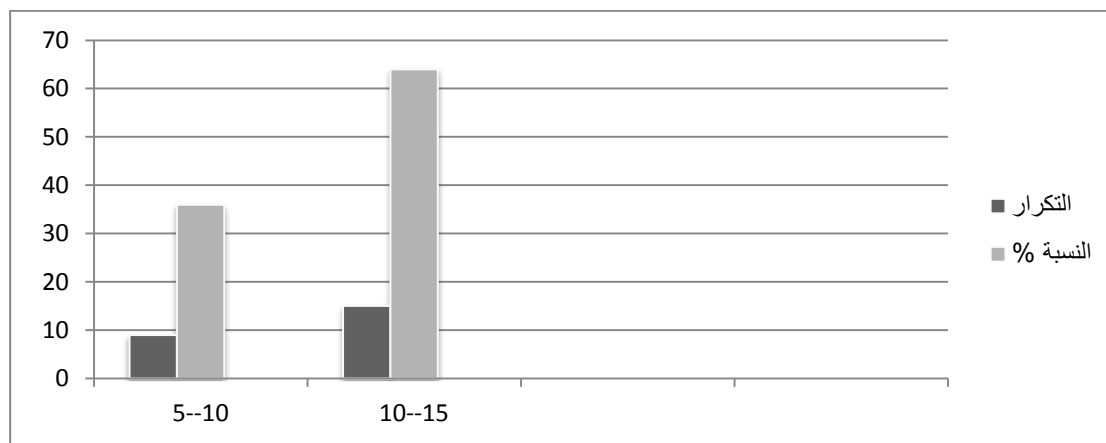


جدول رقم (02) : يمثل سنوات انخراط اللاعب.

النسبة %	التكرار	سنوات الانخراط
36	9	10-5
64	15	15-10
100	25	المجموع

ما يلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أن غالبية اللاعبين باللعب في كرة القدم منخرطين سنوات تتراوح ما بين 10-5 و ذلك بنسبة 36% في تراوحت سنوات الانخراط للآخرين ما بين 15-10 و ذلك بنسبة قدرها 64% .

شكل رقم (02) : يمثل سنوات انخراط اللاعب.

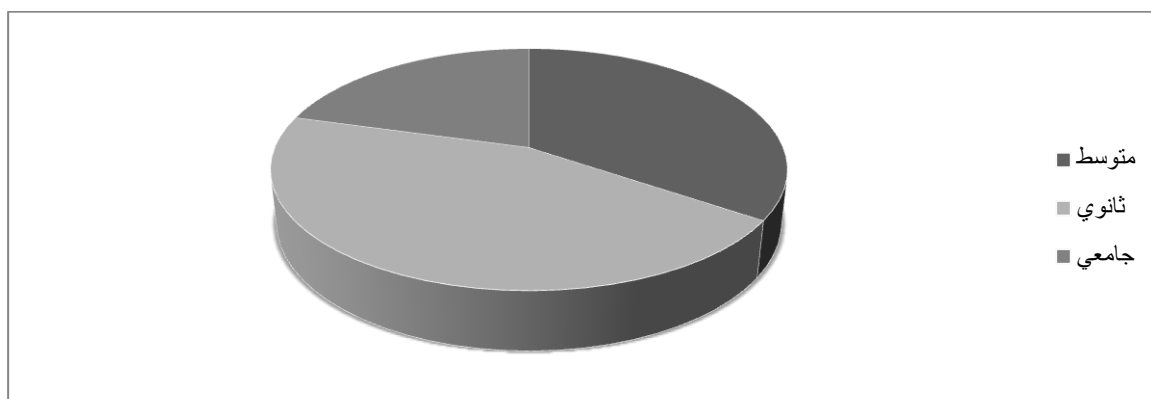


جدول رقم (03): يمثل المستوى التعليمي للاعبين.

النسبة %	التكرار	المستوى
/	/	إبتدائي
40	6	متوسط
52	13	ثانوي
24	6	جامعي
100	25	المجموع

الدراسة تتم على لاعبين أغلبهم على مستوى الثانوي، بنسبة 52% في حين إن البقية مقسمة بين الطورين المتوسط و الجامعي ب 24% لكل منهما.

شكل رقم (03): يمثل نسب المستوى التعليمي للاعبين.

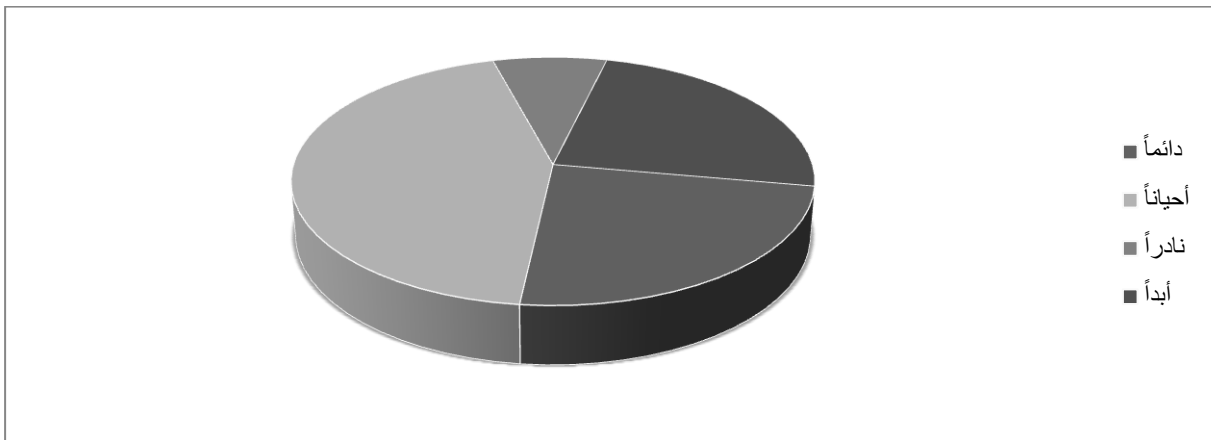


جدول رقم (04): يمثل مدى تأثير الشعور بالقلق قبل المنافسة على الأداء المهاري .

النسبة %	التكرار	الإجابة
24	6	دائماً
44	11	أحياناً
8	2	نادراً
24	6	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين يؤثر عليهم الشعور بالقلق أحياناً قبل المنافسة و ذلك بنسبة 44 % في حين أن البعض الآخر نادراً ما يؤثر عليهم ذلك و بنسبة قدرها 8 % وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" بأن "المنافسة الرياضية تتميز بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة"¹.

شكل رقم (04): يمثل مدى تأثير الشعور بالقلق قبل المنافسة على الأداء المهاري.



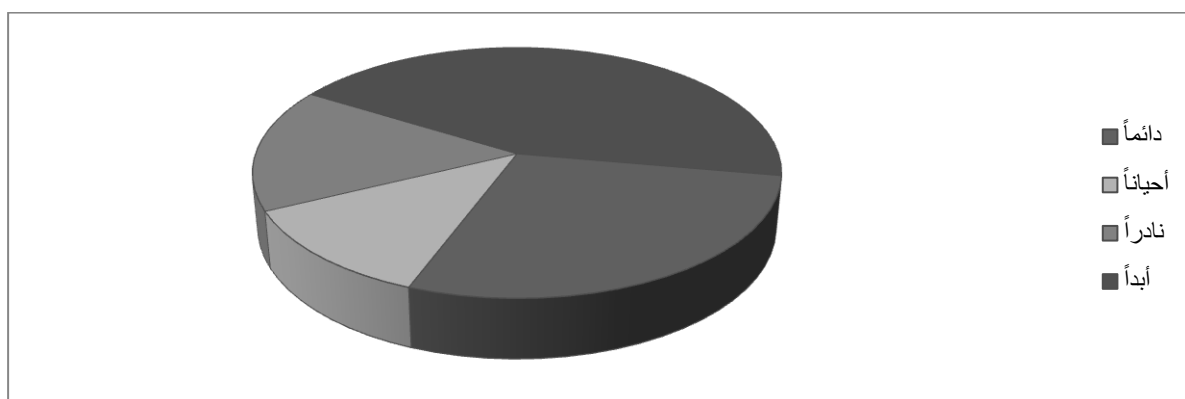
¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق ، ص 280.

جدول رقم (05): يمثل مدى دور أهمية المنافسة في التقليل من الأداء المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
28	7	دائماً
12	3	أحياناً
16	4	نادراً
44	11	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين لا تؤثر أهمية المنافسة على أدائهم المهاري بنسبة 44% في حين قال 12% منهم أن ذلك يؤثر عليهم أحياناً وهذا ما يؤكد "أبو العلاء احمد عبد الفتاح" أن "المنافسة الرئيسية تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية وهو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والخطية والمهارية"¹.

شكل رقم (05): يمثل نسب مدى دور أهمية المنافسة في التقليل من الأداء المهاري.



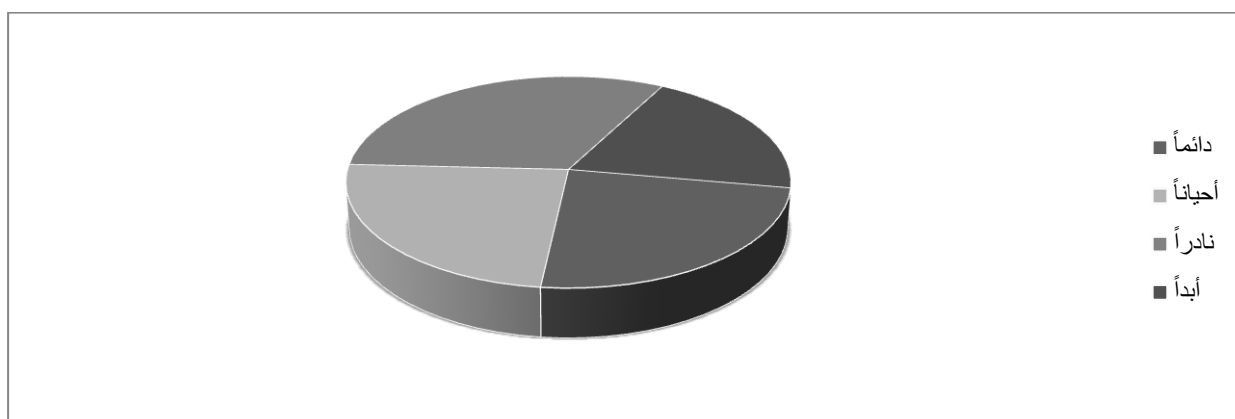
¹ - أبو العلاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 26.

جدول رقم (06): يمثل مدى شعور اللاعب بالتوتر قبل المنافسة بالأداء المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
24	6	دائماً
24	6	أحياناً
32	8	نادراً
20	5	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين نادراً ما يؤثر شعورهم بالتوتر على أدائهم المهاري و ذلك بنسبة 44 % في حين أن ما نسبته 20% لا يؤثر عليهم ذلك، وهذا ما يؤكد "أحمد أمين فوزي" أن "المنافسة ترتبط بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة"¹.

شكل رقم (06): يمثل مدى شعور اللاعب بالتوتر قبل المنافسة بالأداء المهاري.



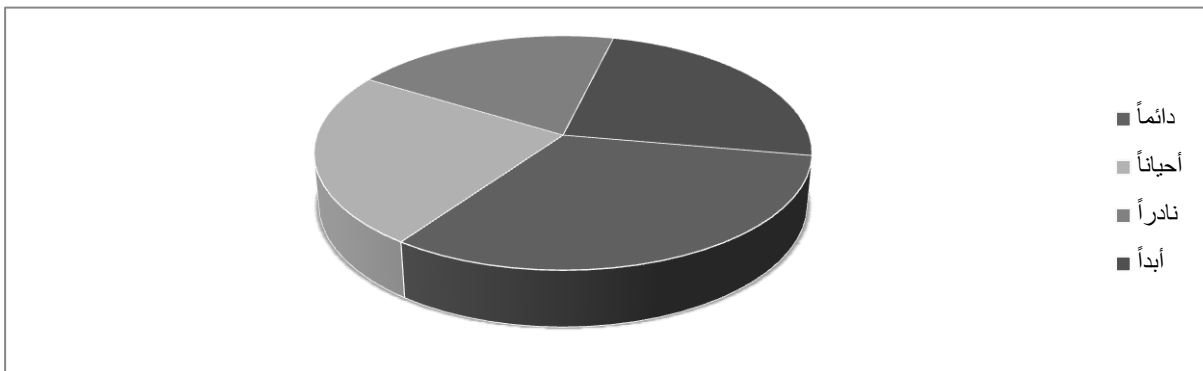
¹ - أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 216 .

جدول رقم (07): يمثل مدى عصبية اللاعبين قبل المنافسة بالأداء المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
32	8	دائماً
24	6	أحياناً
20	5	نادراً
24	6	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين أجابوا أنه توجد دائماً علاقة بين عصبيتهم قبل المنافسة و أدائهم المهاري و ذلك بنسبة 32 % في حين أن ما نسبته 20% أجابوا أنه لا توجد علاقة أبداً بين عصبيتهم قبل المنافسة و أدائهم المهاري وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" أنه "قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين كما قد يرى المتنافس في منافسه خصوما له"¹.

شكل رقم (07): يمثل مدى عصبية اللاعبين قبل المنافسة بالأداء المهاري.



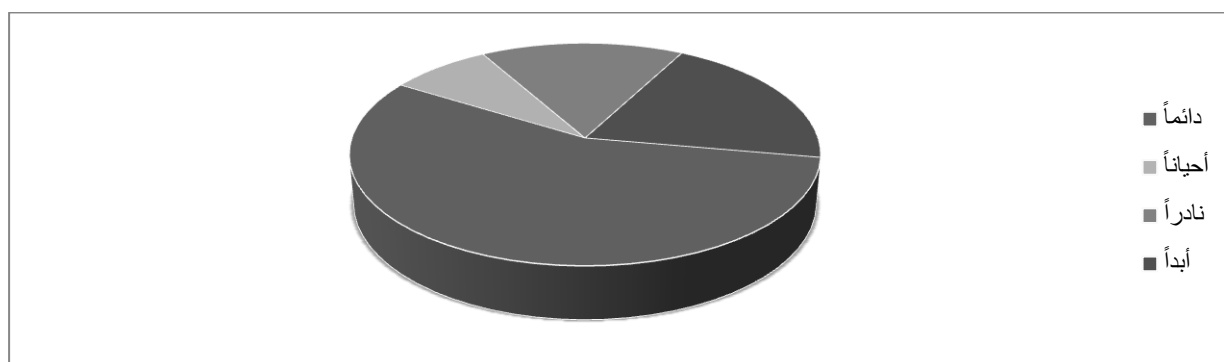
¹ - عبد الله بوجردة ، مرجع سابق ، ص 63.

جدول رقم (08): يمثل مدى علاقة تخوفات اللاعبين و قلقهم من المنافسة بأدائهم المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
56	14	دائماً
8	2	أحياناً
16	4	نادراً
20	5	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين توجد لديهم علاقة أحياناً بين تخوفاتهم و قلقهم من المنافسة و أدائهم المهاري و ذلك بنسبة 32 % في حين أن 16% أكدوا أن نادراً ما تكون هناك بين تخوفاتهم و قلقهم من المنافسة و أدائهم المهاري وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" بأن "صعوبة الخوف من المنافسة عندما يتلقى الفريق المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف وإظهارها والتفكير في الوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها"¹.

شكل رقم (08): يمثل مدى علاقة تخوفات اللاعبين و قلقهم من المنافسة بأدائهم المهاري.



¹ - كمال عبد الله : دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ، تخصص تحضير بدني والذهني ، جامعة المسيلة ، 2015-2016 ، ص10.

جدول رقم (09): يمثل ما إذا كان لتغيير المدرب في خطة اللعب قبل المنافسة يرفع من الأداء

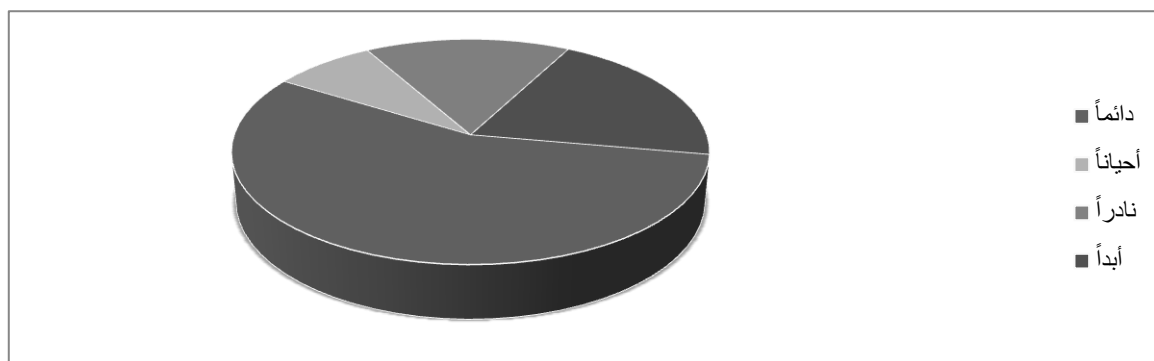
المهاري للاعبين.

النسبة %	التكرار	الإجابة
56	14	دائماً
8	2	أحياناً
16	4	نادراً
20	5	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن لتغيير المدرب لخطة اللعب قبل المنافسة علاقة دائمة برفع أدائهم المهاري و ذلك بنسبة قدرها 56 % في حين أن ما نسبته 8 % أحياناً ما يؤثر على أدائهم المهاري ذلك وهذا ما يؤكد "إخلاص محمد عبد الحفيظ" أنه "حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم"¹.

شكل رقم (09): يمثل ما إذا كان لتغيير المدرب في خطة اللعب قبل المنافسة يرفع من الأداء المهاري

للاعبين.



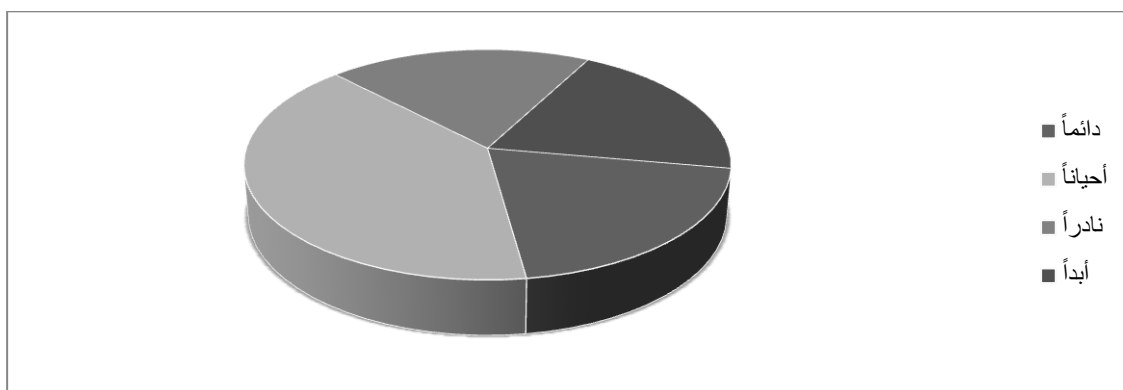
¹ - كمال عبد الله، مرجع سابق، ص 9.

جدول رقم (10): يمثل علاقة شعور اللاعب بالثقة بالنفس قبل المنافسة بأدائه المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
20	5	دائماً
40	10	أحياناً
20	5	نادراً
20	5	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أنه توجد علاقة أحياناً بين شعور اللاعب بالثقة بالنفس قبل المنافسة و أدائه المهاري و ذلك بنسبة قدرها 40 % في حين تساوت نسبة الذين لديهم الشعور دائماً نادراً و أبداً بنسبة 20 % لكل منهم وهذا ما يؤكد "رشيد الدليمي" "أن الثقة بالنفس تظهر بوضوح في أداء اللاعبين أثناء المباراة، فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والخططي السليم كلها مظهر من مظاهر الثقة بالنفس ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة التدريب العلمي المستمر ومهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقاً لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية"¹.

شكل رقم (10): يمثل علاقة شعور اللاعب بالثقة بالنفس قبل المنافسة بأدائه المهاري.



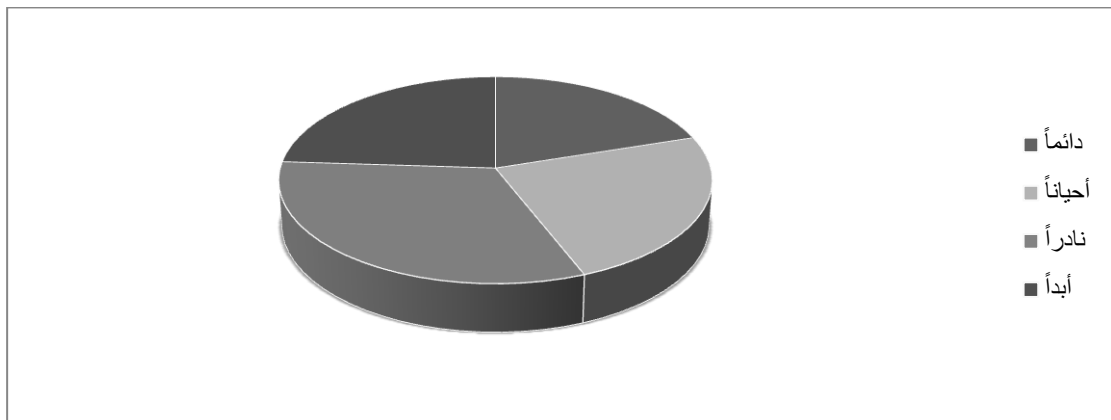
¹ - رمان الأخضر، بن عليّة مصطفى، مرجع سابق، ص58.

جدول رقم (11): يمثل مدى تأثير القلق و التوتر قبل المنافسة على الأداء المهاري للاعبين.

النسبة %	التكرار	الإجابة
20	5	دائماً
24	6	أحياناً
32	8	نادراً
24	6	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أنه نادراً ما لشعور اللاعبين بالقلق و التوتر قبل المنافسة علاقة بأدائهم المهاري و ذلك بنسبة 32 % في حين أن البعض لديهم ذلك دائماً بنسبة 20 % و هذا ما يؤكد "احمد أمين فوزي" "أن ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين أسفرت على أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، ومن جهة أخرى فإن هناك بعض اللاعبين الذين تتناهم حالة القلق قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم"¹.

شكل رقم (11): يمثل مدى تأثير القلق و التوتر قبل المنافسة على الأداء المهاري للاعبين.



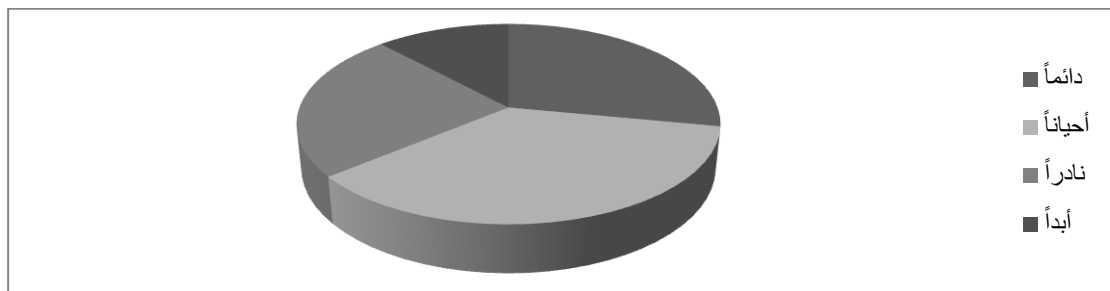
¹ - كمال عبد الله، مرجع سابق، ص13.

جدول رقم (12): يمثل ما إذا كانت عصبية و توتر اللاعبين قبل المنافسة تساهم في الرفع من الأداء المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
28	7	دائماً
36	9	أحياناً
24	6	نادراً
12	3	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين تساهم عصبيتهم و توترهم قبل المنافسة في الرفع من الأداء المهاري أحياناً و ذلك بنسبة 36 % في حين أنها لا تساهم في ذلك في نظر نسبة قدرها 12 % وهذا ما يؤكد "طارق محمد بدر الدين" على أن "اللاعب الذي يتمتع بقدرة على الضغط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحده على إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار التوتر عن المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية"¹.

شكل رقم (12): يمثل ما إذا كانت عصبية و توتر اللاعبين قبل المنافسة تساهم في الرفع من الأداء المهاري.



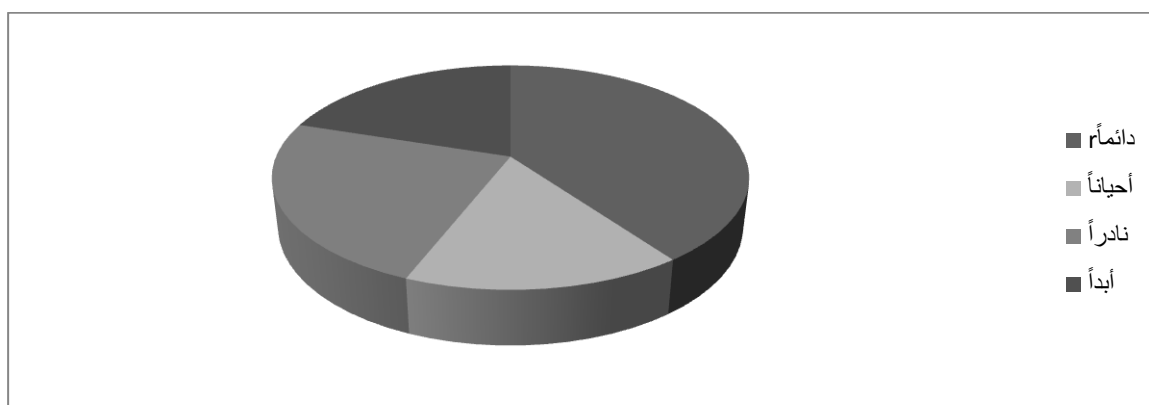
¹ - مناس رابع، مرجع سابق، ص16.

جدول رقم (13): يمثل علاقة ارتكاب اللاعبين للأخطاء أثناء المنافسة بالأداء المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
40	10	دائماً
16	4	أحياناً
24	6	نادراً
20	5	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين أجابوا أن هناك علاقة بين ارتكاب اللاعب للأخطاء أثناء المنافسة بالأداء المهاري دائماً و ذلك بنسبة 40 % في حين أن بعض اللاعبين أجابوا أنه توجد أحياناً علاقة بين ذلك و أدائهم المهاري و ذلك بنسبة 16% وهذا ما يؤكد "محمد عبد العزيز سلامة" أنه "عندما يواجه الرياضي الموقف التنافسي الذي يتواجد فيه فإنه قد يدرك في بعض الأحيان إمكانية الفشل في هذا اللقاء مما يزيد من قلقه وخوفه من هذا الفشل المتوقع وقد يؤدي ذلك إلى وقوعه في ارتكاب العديد من الأخطاء الفنية و التكتيكية و القانونية غير متوقعة"¹.

شكل رقم (13): يمثل علاقة ارتكاب اللاعبين للأخطاء أثناء المنافسة بالأداء المهاري.



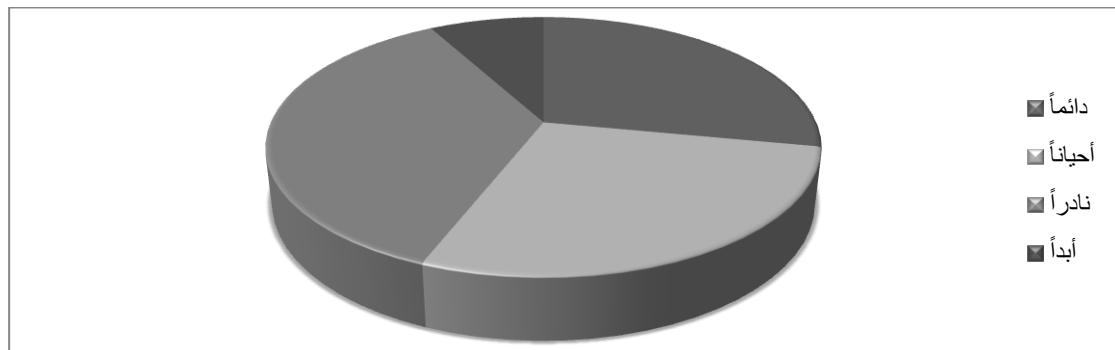
¹-محمد عبد العزيز سلامة، مرجع سابق، ص 207.

جدول رقم (14): معرفة ما إذا كان لقوة المنافسة دور في الرفع من الأداء المهاري للاعبين.

النسبة %	التكرار	الإجابة
28	7	دائماً
28	7	أحياناً
36	9	نادراً
8	2	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين أجابوا أن قوة المنافسة نادراً ما يكون لها دور في رفع أدائهم المهاري و ذلك بنسبة 36 % في حين بعض اللاعبين أن ليست لها دور تماماً و ذلك بنسبة 8% وهذا ما أكده "محمد حسن علاوي" أنه "قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب"¹.

شكل رقم (14): معرفة ما إذا كان لقوة المنافسة دور في الرفع من الأداء المهاري للاعبين.



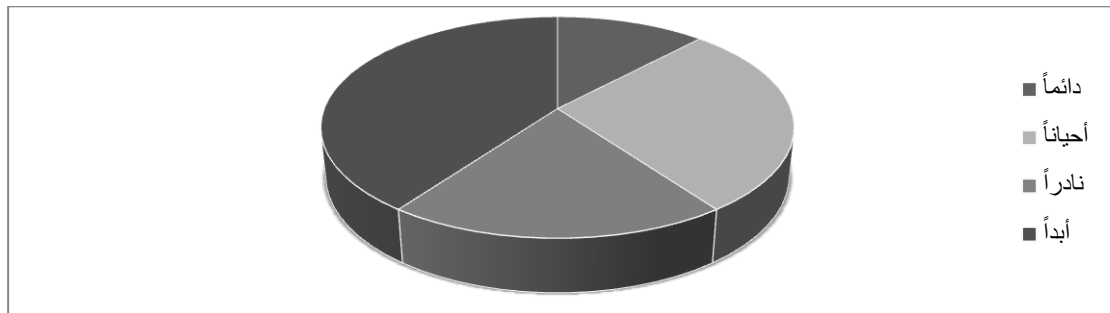
¹ - عبد الله بوجردة ، مرجع سابق ، ص 63.

جدول رقم (15): يمثل ما إذا كانت قيمة المنافسة ترفع من الاداء المهاري للاعبين.

النسبة %	التكرار	الإجابة
12	3	دائماً
28	7	أحياناً
20	5	نادراً
40	10	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين أجابوا أن قيمة المنافسة لا ترفع من الأداء المهاري أبداً وذلك بنسبة 40 % في حين أن بعض اللاعبين أجابوا أن قسمة المنافسة دائماً ما ترفع من أدائهم المهاري و ذلك بنسبة 12 % وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" أنه "ينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسنت استثماره، وإذا تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع و عدم الغرور فإنه يصبح من بين أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي و التي تحفزهم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية"¹.

شكل رقم (15): يمثل ما إذا كانت قيمة المنافسة ترفع من الاداء المهاري للاعبين.



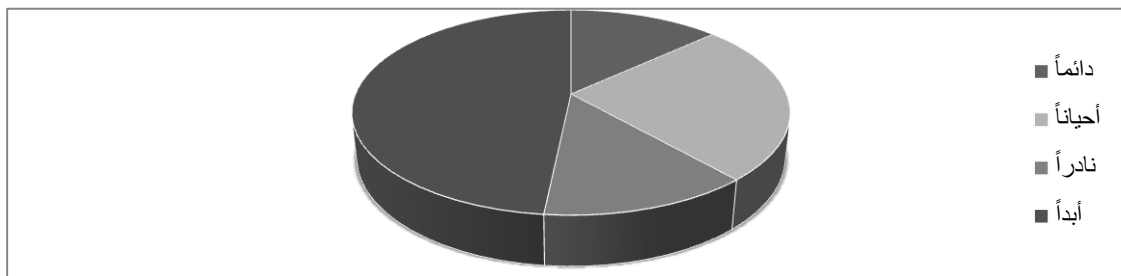
¹ - عبد الله بوجردة ، مرجع سابق ، ص 63.

جدول رقم (16): يمثل ما إذا كان ارتكاب الأخطاء أثناء بداية المنافسة يقلل من الأداء المهاري للاعب.

النسبة %	التكرار	الإجابة
12	3	دائماً
32	8	أحياناً
12	3	نادراً
44	11	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن ارتكاب اللاعب أخطاء أثناء بداية المنافسة لا يقلل أبداً من الأداء المهاري للاعب بنسبة 44 % في حين تساوي البعض الآخر منهم بأن ارتكاب أخطاء في بداية المنافسة يخفض من أدائهم المهاري دائماً و نادراً بنسبة 12% وهذا ما أكده "محمد حسن علاوي" بأن "من بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات والذي تكون امتداد لحالة ما قبل البداية سواء كانت إيجابية أو سلبية فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر اللاعبين توتراً في بداية المباريات يكون أدائهم محدداً للغاية"¹.

شكل رقم (16): يمثل ما إذا كان ارتكاب الأخطاء أثناء بداية المنافسة يقلل من الأداء المهاري للاعب.



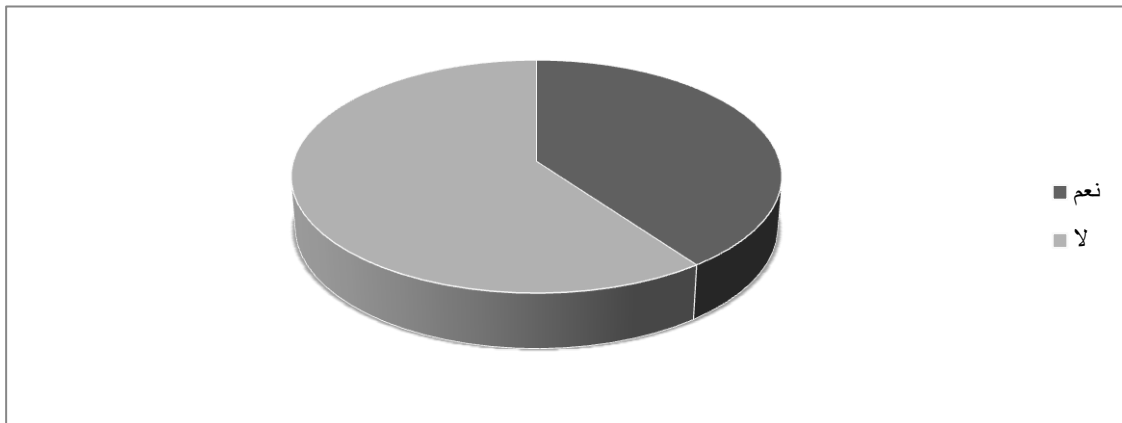
¹ - كمال عبد الله، مرجع سابق، ص 12.

جدول رقم (17): يمثل ما إذا كان الأداء المهاري ترتفع في المنافسات العادية.

النسبة %	التكرار	الإجابة
40	10	نعم
60	15	لا
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية اللاعبين لا يرتفع أدائهم المهاري في المنافسة العادية بنسبة 60% في حين البعض الآخر أجاب بأن أدائهم المهاري يرتفع حتى في المنافسة العادية بنسبة 40% وهذا ما يؤكد "طارق محمد بدر الدين" بأن حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة الرياضية تختلف حسب أهميتها فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية¹.

شكل رقم (17): يمثل ما إذا كان الأداء المهاري ترتفع في المنافسات العادية.



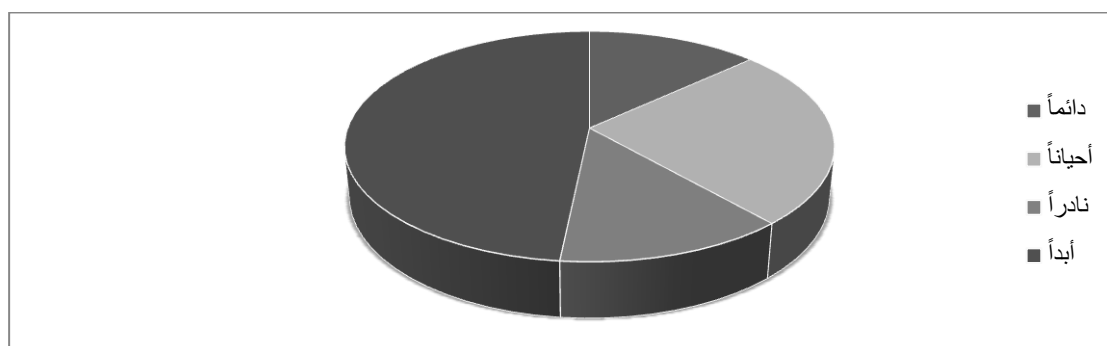
¹ - مناس رايح، مرجع سابق، ص 17.

جدول رقم (18): يمثل مدى علاقة الجهد البدني المبذول من اللاعب بأدائه المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
12	3	دائماً
32	8	أحياناً
12	3	نادراً
44	11	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك علاقة بين الجهد البدني المبذول من قبل اللاعب أثناء المنافسة دائماً ما يؤثر على أدائهم المهاري و ذلك بنسبة 32 % في حين أن البعض الآخر نادراً ما يؤثر عليهم و ذلك بنسبة قدرها 8% وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" بأن "المنافسة الرياضية تتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته البدنية و النفسية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تريوياً"¹.

شكل رقم (18): يمثل مدى علاقة الجهد البدني المبذول من اللاعب بأدائه المهاري.



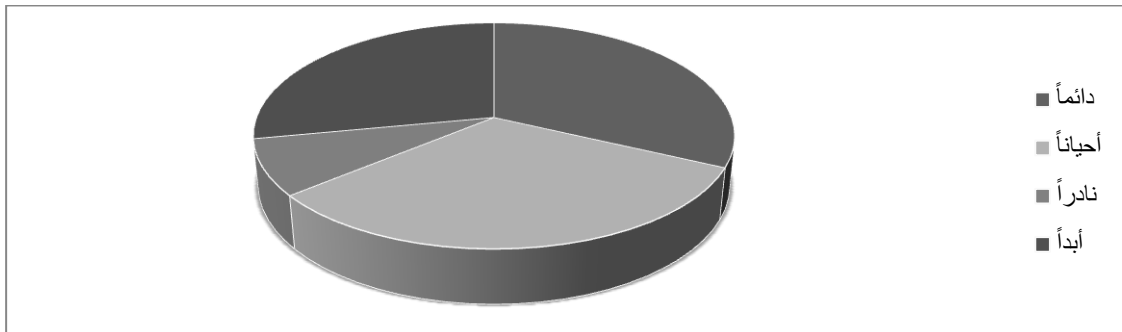
¹ - رمان الأخضر، بن عليّة مصطفى، مرجع سابق، ص43.

جدول رقم (19): يمثل مدى علاقة تفكير اللاعب بمستوى أدائه أثناء المباراة بأدائه المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
32	8	دائماً
32	8	أحياناً
8	2	نادراً
28	7	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ تساوي العلاقة بين تفكير اللاعب بمستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة دائماً و أحياناً بنسبة قدرها 32 % في حين أن الآخرين نادراً ما يؤثر ذلك على أدائهم المهاري و ذلك بنسبة 18 % وهذا ما يؤكد "محمد عبد العزيز سلامة" أن "من المظاهر الانفعالية مقارنة اللاعب لأدائه بأداء الآخرين وخوفه من تفوق أدائه عليه مثل ضعف ثقته بنفسه، التفكير بالنتيجة أثناء المباراة، حالة خوف ما قبل المباراة، التفكير بأشياء ليس لها علاقة بموقف التباري، التفكير فيما سوف يحدث بعد المباراة"¹.

شكل رقم (19): يمثل مدى علاقة تفكير اللاعب بمستوى أدائه أثناء المباراة بأدائه المهاري.



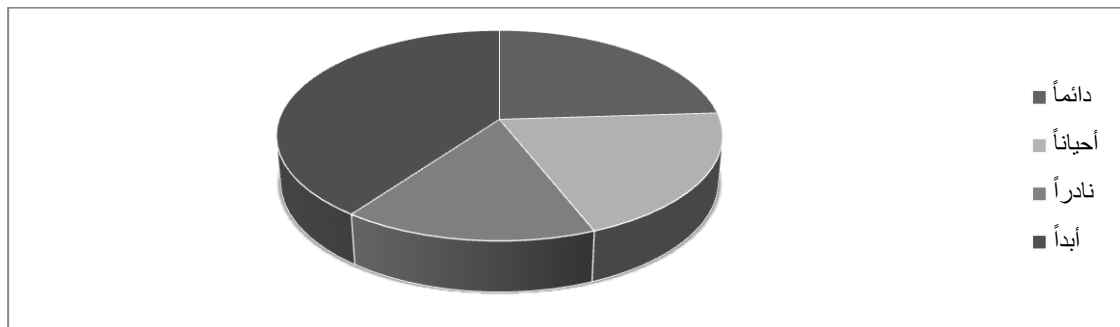
¹ - محمد عبد العزيز سلامة، مرجع سابق، ص 203.

جدول رقم (20): يمثل مدى علاقة تسارع نبضات قلب اللاعب بأدائه المهاري.

النسبة %	التكرار	الإجابة
24	6	دائماً
20	5	أحياناً
16	4	نادراً
40	10	أبداً
100	25	المجموع

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أنه لا توجد علاقة بين تسارع نبضات قلب اللاعب و أدائه المهاري و ذلك بنسبة قدرها 40 % في حين أنه نادراً ما يؤثر ذلك على أدائهم المهاري و ذلك بنسبة قدرها 16% وهذا ما يؤكد "محمد عبد العزيز سلامة" أن "من المظاهر الفسيولوجية تصيب العرق، الرغبة في التبول، سرعة وارتفاع دقات القلب حتى أثناء المباراة، الرعشة في اليدين و القدمين، برودة الأطراف"¹.

شكل رقم (20): يمثل مدى علاقة تسارع نبضات قلب اللاعب بأدائه المهاري.



¹ - محمد عبد العزيز سلامة، مرجع سابق، ص203.

1- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء فروضها:

بعد تفرغ محتوى الاستمارة وعرضه نلجأ بعدها إلى تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف اللاعبين وربطها بالجانب النظري، وهذا ما سنتعرض إليه من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء فروضها محاولين إستخلاص الإستنتاجات العامة وكذا التوصيات والإقتراحات وهذا تدعيماً للدراسة الحالية.

1-1- في ضوء الفرضية الفرعية الأولى والتي مفادها: أنه توجد علاقة بين القلق ومستوى الأداء

المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر قبل المنافسة.

- بناء على نتائج الجدول رقم (04) تم التوصل إلى أنّ شعور اللاعب بالقلق قبل المنافسة يؤثر على أدائه المهاري أحيانا وذلك بنسبة قدرها 44%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (05) تم التوصل إلى أن أهمية المنافسة لا تقلل من الأداء المهاري للاعبين وذلك بنسبة قدرها 44%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (06) تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين شعور اللاعب بالتوتر قبل المنافسة وأدائه المهاري نادرا وذلك بنسبة قدرها 32%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (07) تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين عصبية اللاعبين قبل المنافسة وأدائهم المهاري دائما وذلك بنسبة قدرها 32%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (08) تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين تخوفات اللاعبين وقلقهم من المنافسة وأدائهم المهاري أحيانا وذلك بنسبة قدرها 32%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (09) تم التوصل إلى أن تغيير المدرب لخطة اللعب قبل المنافسة يرفع من الأداء المهاري للاعبين دائما وذلك بنسبة قدرها 56%.

- بناء على نتائج الجدول رقم (10) تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين شعور اللاعب بالثقة بالنفس قبل المنافسة وأدائه المهاري أحيانا وذلك بنسبة قدرها 40%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (11) تم التوصل إلى أنّ قلق وتوتر اللاعبين قبل المنافسة يؤثر على الأداء المهاري نادرا وذلك بنسبة قدرها 32%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (12) تم التوصل إلى أنّ عصبية وتوتر اللاعبين قبل المنافسة يساهم في الرفع من أدائهم المهاري أحيانا وذلك بنسبة قدرها 36%.
- وبناء على نتائج الجدول الخاصة بالفرضية الأولى من الجدول رقم (04) إلى الجدول رقم (12) تم التوصل إلى تأكيد تحقق الفرضية وذلك بنسبة قدرها 70%.
- 1-2- في ضوء الفرضية الفرعية الثانية والتي مفادها: أنه توجد علاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- بناء على نتائج الجدول رقم (13) تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين ارتكاب اللاعبين للأخطاء أثناء المنافسة وأدائهم المهاري دائما وذلك بنسبة قدرها 40%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (14) تم التوصل إلى لقوة المنافسة دور في الرفع من الأداء المهاري للاعبين نادرا وذلك بنسبة قدرها 36%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (15) تم التوصل إلى أن قيمة المنافسة لا ترفع من الأداء المهاري للاعبين وذلك بنسبة قدرها 40%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (16) تم التوصل إلى أن ارتكاب الأخطاء أثناء بداية المنافسة لا يقلل من الأداء المهاري للاعب وذلك بنسبة قدرها 44%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (17) تم التوصل إلى أن الأداء المهاري لا يرتفع في المنافسات العادية و ذلك بنسبة 60%.

- بناء على نتائج الجدول رقم (18) تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين الجهد البدني المبذول من اللاعب وأدائه المهاري دائما وذلك بنسبة قدرها 32%.
 - بناء على نتائج الجدول رقم (19) تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين تفكير اللاعب بأدائه أثناء المباراة وأدائه المهاري دائما وأحيانا وذلك بنسبة قدرها 32%.
 - بناء على نتائج الجدول رقم (20) تم التوصل إلى أنه لا توجد علاقة بين تسارع نبضات قلب اللاعب وأدائه المهاري وذلك بنسبة قدرها 40%.
- وبناء على نتائج الجدول الخاصة بالفرضية الثانية من الجدول رقم (13) إلى الجدول رقم (20) تم التوصل إلى تأكيد تحقق الفرضية وذلك بنسبة قدرها 70%.

2- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة.

2-1- من حيث المنهج:

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي كمنهج علمي، في حين أن الدراسات الأخرى والمتمثلة في دراسة رمزي رسمي جابر، ودراسة عدنان الدولات وآخرون ، وأيضا دراسة رومان الأخضر وبن عليّة مصطفى، وكذلك دراسة نور الدين مازري وفريد مداسي، قد اعتمدت كلها على المنهج الوصفي.

2-2- من حيث تقنيات الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على تقنية الإستمارة كتقنية رئيسية في حين أن كل من دراسة رمزي رسمي جابر، ودراسة رومان الأخضر وبن عليّة مصطفى ، ودراسة نور الدين مازري وفريد مداسي ، فقد اعتمدت على تقنية الاستبيان كتقنية رئيسية، أما دراسة عدنان الدولات وآخرون فقد اعتمدت على تقنية مقياس القلق الرياضي الذي أعده علاوي كتقنية رئيسية.

2-3- من حيث الأساليب الإحصائية :

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على التكرارات والنسب المئوية في حين أن دراسة رمزي رسمي جابر، اعتمدت على التكرارات والنسب المئوية، أما دراسة عدنان الدولات وآخرون، فقد اعتمدت على البرنامج الإحصائي (SPSS)، أما دراسة كل من رومان الأخضر وبين علية مصطفى ودراسة نور الدين مزارى وفريد مداسي فقد اعتمدت على القاعدة الثلاثية.

2-4- من حيث عينة الدراسة :

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على العينة الغير عشوائية القصدية حيث شملت 25 لاعبا ينشطون على مستوى فريق مولودية عزابة MBA بعزابة ولاية سكيكدة، أما في دراسة رمزي رسمي جابر أخذت العينة بطريقة عشوائية حيث تكون مجتمع الدراسة من 210 لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم، في حين أن دراسة عدنان الدولات وآخرون اعتمدت على العينة القصدية حيث شملت جميع لاعبي ولاعبات الريشة المسجلين في اتحاد الريشة والبالغ عددهم 50 لاعبا ولاعبة، وفي دراسة رومان الأخضر وبين علية مصطفى فقد أخذت العينة بطريقة عشوائية حيث شملت 40 لاعبا ينشطون في فرق كرة القدم بورقلة صنف أكابر، أما في دراسة أخذت العينة بطريقة عشوائية حيث شملت مدربي كرة القدم صنف أشبال والذي عددهم 10 مدربين وكذلك لاعبي صنف أشبال والذي عددهم 10 لاعبين.

2-5- من حيث نتائج الدراسة :

تم التوصل في الدراسة الحالية إلى نتيجة عامة مفادها أنه توجد علاقة بين القلق ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية صنف أكابر، في حين توصلت دراسة رمزي رسمي جابر إلى نتيجة عامة مفادها أن للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية، أما دراسة عدنان الدولات وآخرون فقد توصلت إلى نتيجة عامة مفادها مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن، وفي دراسة رومان الأخضر وبين علية مصطفى تم

التوصل إلى نتيجة عامة مفادها أن للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسة، أما دراسة نور الدين مازري وفريد بن مداس يفقد توصلت إلى نتيجة عامة مفادها أن للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة أثناء المنافسة.

3- الإستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع القلق وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة وكذلك من خلال دراستنا الميدانية التي أجريناها لفريق مولودية عزابة، وبعد تحليل وعرض النتائج المتحصل عليها في الجداول ومن خلال التحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول إلى عدة نتائج تتمثل في ما يلي:

- ✓ وجود علاقة إرتباط بين القلق ومستوى الأداء المهاري للاعبين.
- ✓ يتأثر مستوى الأداء المهاري سلبا عند ارتفاع القلق والتوتر والعصبية لدى اللاعب.
- ✓ تعد نتائج هذه الدراسة تأكيدا لنتائج بعض الدراسات السابقة، فيما يرتبط بعلاقة القلق بمستوى الأداء المهاري للاعبين.
- ✓ التحضير النفسي الجيد ينعكس إيجابا على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- ✓ المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.

4- الإقتراحات والتوصيات:

- ✓ ضرورة إنتباه وإهتمام المدربين بشكل متواصل إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يقود اللاعب والفريق إلى تحقيق أفضل مستوى ممكن.
- ✓ العمل المتواصل على تقليل الصعوبات النفسية المسببة للقلق ومحاولة الوقوف عندها وتحليلها مع الرياضي من أجل خفتها و من ثم إزالتها من طريق الأداء المهاري للاعبين.

✓ تدريب اللاعبين خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار واستغلال حالات القلق
المصاحبة للأداء المهاري من خلال المعلومات الوافية عن مستوى المنافس من حيث نقاط القوة
والضعف، وما يتمتع به الفريق من مميزات تفوق المنافس.

خلاصة :

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل الاستمارة بينت لنا أن كرة القدم تعاني من نقص التحضير النفسي، وهذا ما يؤثر سلباً نوعاً ما على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسة حيث عبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له أثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية.

خاتمة

خاتمة:

من خلال هذه الدراسة نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يمكن أن يتعرض لها لاعب كرة القدم قبل وأثناء المنافسة والذي يترك انعكاس كبير في نفسية اللاعب وأدائه، ومن خلال النتائج المتوصل إليها والتي مفادها أنّ للقلق علاقة بمستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم وهذا معناه انه ليس العامل الوحيد الذي ينعكس على أداء اللاعبين وإنما هناك مصادر تساهم في الحد منه قبل وأثناء المنافسة ومن بينها التحضير النفسي الجيد للاعبين، وكذلك أهمية المباراة من بين الأسباب المؤدية إلى زيادة حدة القلق.

فارتفاع نسبة الضغط النفسي والقلق لدى الرياضي يؤدي به إلى حالة استجابة انفعالية حادة مما يؤدي إلى عدم قدرته على مواجهة هذه الضغوط، وبالتالي يحدث التكيف السلبي معها، وهذا ما يجعله ينحرف على أدائه المعتاد، أما إذا انخفضت هذه الضغوط إلى مستويات معتدلة ومثالية يؤدي بالرياضي إلى التكيف الإيجابي معها مما يساهم في الرفع من مستوى أدائه وكفاءته، وبهذا تظهر النتيجة الإيجابية للاهتمام بالجانب النفسي في الميدان الرياضي بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة.

ومن خلال ما تم مناقشته وتحليله من أسئلة الاستمارة الموزعة على مجتمع الدراسة الذي يشتمل على عدد من اللاعبين نستنتج أن الفرضيات التي تم اقتراحها في هذه الدراسة قد تحققت.

وفي الأخير توصلنا إلى أن وجود أخصائي نفسي في أي فريق وفي أي لعبة ضرورة لا بد منها، لذا

يجب أن لا نفرط فيه، لأن توفر هذا العنصر يخفف من حدة الضغوط النفسية والقلق كما أنه من

الشروط التي تقود الفريق إلى تحقيق أهدافه.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولا- باللغة العربية:

1- الكتب:

1. إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، دون دار نشر، القاهرة ، ط1، 2001.
2. أبو علاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر ، ط2، 1997.
3. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار المعارف، مصر، 1979.
4. إخلص محمد: التوجيه والإرشاد النفسي ، جامعة الإسكندرية ، مصر، 2001 .
5. جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجيا التعلم ونظريات التعلم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982.
6. حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، مصر، ط3، 2002.
7. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط4، دون سنة نشر.
8. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
9. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للنشر، الجزائر، ط1، 2008.
10. عادل تركي حسن، سلام جابر صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، دون دار نشر، بغداد، 2009.
11. كمال يحيى الريغي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، ط2، 2006.
12. مأمور بن حسين آل سلمان: كرة القدم بين المصطلح والمقاصد الشرعية، دار بن عزم، لبنان، 1998.

13. محمد أزهر السماك: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للنشر، العراق، 1980.
14. محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، مصر، 2005 .
15. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، مصر، 1972 .
16. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر ، 2002.
17. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
18. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987 .
19. محمد سلمان الخزاعلة، محمود علي عطية: الرياضة وعلم النفس، دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان، ط1، 2013.
20. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، مصر، 1994.
21. محمد عبد العزيز سلامة: سيكولوجية التنافس الرياضي ،ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013 .
22. محمد عبيدات، محمد أبو نصار: منهجية البحث العلمي، دار وائل للنشر، عمان، 1999.
23. محمد لطفي السيد، جدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، دون مكان نشر، دون سنة نشر.
24. محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، مصر، 2008.
25. محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1995.

26. مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق، الإسكندرية، 2000.
27. مصطفى فهمي: الصحة النفسية، دار الكتاب، القاهرة ، ط2، 1987.
28. موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار العجلة ، عمان، ط1 ، 2008.
29. نبيل إبراهيم: علم النفس الرياضي ، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية ، 2004.
30. نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياض، دار الحكمة للطباعة ، العراق ، 1983 .
31. وفاء درويش: علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الوفاء لندنيا لطباعة، الإسكندرية، 2017.

2- أطروحات الدكتوراه و مذكرات الماستر والليسانس:

2-1- أطروحات الدكتوراه:

32. عبد الله بوجردة : دراسة الأبعاد النفسية للسلوك العدواني للاعبين كرة القدم الجزائرية، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية منهجية التربية والرياضة ، جامعة الجزائر 3، 2011-2012.

2-2- مذكرات الماستر والليسانس:

33. بلعدي عادل: تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس، جامعة البويرة ، 2014-2015.
34. بلقاسم تلي وآخرون: دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم ، الجزائر، 1997.
35. رمان الأخضر، بن علي مصطفى: تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس، تخصص تربية حركية، جامعة ورقلة، 2014-2015.

36. رمزي رسمي جابر: أثر حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، جامعة الأقصى، فلسطين، 2009.
37. رويدي عبد المالك، ولطاف محمد أمين: علاقة بعض الصفات الحركية (الرشاقة، التوازن والتوافق) بالأداء المهاري (المراوغة، التصويب والجري بالكرة) لدى أشبال كرة القدم (14-16) سنة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص تدريب رياضي وتحضير بدني، أم البواقي ، 2015-2016 .
38. كمال عبد الله: دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ، تخصص تحضير بدني والذهني ، جامعة المسيلة ، 2015-2016.
39. مناس رابح: انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، تخصص تدريب رياضي، جامعة البويرة، 2014-2015.
40. نور الدين مزاري، فريد بن مداسي: أثر القلق على مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم في المنافسة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، تخصص تسيير رياضي، 2008.

3-المجلات:

41. عدنان الدولات وآخرون: "مستويات القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، الأردن، 2012.
42. عمار درويش رشيد أمين النداوي: "القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبين كرة اليد"، جامعة بغداد ، مجلة التربية الرياضية، بغداد، 2005.

ثانياً-باللغة الفرنسية:

43. Alain Michel : Foot – Ball –les systèmes de jeu, Edition Chiron , paris , 2^{eme} édition,1998.

ثالثاً - المواقع الالكترونية :

44 . www.mayaclinic.org/ar/diseases-condions/amixity : تاريخ الاطلاع 2019/01/22

45 . <http://www.almaany.com> معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي

46 . www.drgamalshahen.rigala.net/t7.topic تاريخ الاطلاع: 2019-05-16

47 . <https://www.bdnia.com/?p=397> تاريخ الاطلاع 2019/5/11

قائمة الملاحق



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

القطب الجامعي تاسوست

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عنوان المذكرة:



القلق وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة

من وجهة نظر اللاعبين

(دراسة ميدانية على فريق مولودية عزابة ولاية سكيكدة)

تحية طيبة وبعد:

نحن طلبة السنة الثالثة ليسانس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بصدد إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وتخصص تدريب رياضي تنافسي يرجى ملء هذه الاستمارة وذلك بوضع علامة X في المكان المناسب مع العلم أن المعلومات المقدمة سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير مسبقا.

إشراف الاستاذة:

- شاهير فايذة

من إعداد الطلبة:

- بوصاع رامي

- حاج عزام شعيب

- لشهب الياس

السنة الجامعية: 2018/2019

المحور الأول: محور البيانات الشخصية

س1- السن سنة

س2- سنوات الإنخراط في الفريق سنة

س3- المستوى التعليمي : إبتدائي متوسط ثانوي جامعي

المحور الثاني: علاقة القلق بالأداء المهاري قبل المنافسة

س4- هل القلق الذي تشعر به قبل المنافسة يقلل من أدائك المهاري ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س5- هل لأهمية المنافسة دور في التقليل من أداءك المهاري ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س6- هل شعورك بالقلق و التوتر قبل المنافسة يقلل من أدائك المهاري ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س7- هل عصبيتك قبل المنافسة تخفض من أدائك المهاري ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س8- هل خوفك و قلقك من المنافسة يقلل من أدائك المهاري ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س9- هل تغيير مدربك لخطه اللعب قبل المنافسة دور في رفع أدائك المهاري ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س10- هل شعورك بعدم الثقة بالنفس قبل المنافسة يخفض من أدائك المهاري ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س11- هل إحساسك بالقلق و التوتر قبل المنافسة يقلل من أدائك المهاري ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س12- هل عصبيتك وتوترك قبل المنافسة يساهم في الرفع من أدائك المهاري؟.

دائما أحيانا نادرا أبدا

المحور الثالث: علاقة القلق بالأداء المهاري أثناء المنافسة

س13- هل ارتكابك للأخطاء أثناء المنافسة يقلل من أدائك المهاري ؟

دائماً أحيانا نادرا أبدا

س14- هل لقوة منافستك دور في الرفع من أدائك المهاري ؟

دائماً أحيانا نادرا أبدا

س15- هل قيمة منافستك ترفع من أدائك المهاري ؟

دائماً أحيانا نادرا أبدا

س16- هل ارتكابك للأخطاء أثناء بداية المنافسة يقلل من أدائك المهاري ؟

دائماً أحيانا نادرا أبدا

س17- هل يرتفع أدائك المهاري في المنافسة في المنافسات العادية ؟

نعم لا في كلتا الحالتين لماذا ؟

س18- هل الجهد الذي تبدله قبل المنافسة يؤثر على أدائك المهاري أثناء المنافسة ؟

دائماً أحيانا نادرا أبدا

س19- هل تفكيرك في مستوى أدائك أثناء المباراة يقلل من أدائك المهاري؟

دائماً أحيانا نادرا أبدا

س20- هل شعورك بتسارع نبضات قلبك يقلل من أدائك المهاري ؟

دائماً أحيانا نادرا أبدا

