

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

تخصص: تربية حركية عند الطفل والمراهق

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية

الموضوع:

تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

أثناء المنافسات الرياضية - صنف أواسط - (15-18)

دراسة ميدانية لبعض نوادي دائرة طولقة - ولاية بسكرة

إشراف الأستاذ:

د/ بزيو سليم

إعداد الطالب:

1. بكيرين نجيب

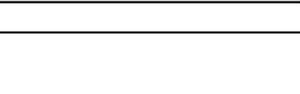
السنة الجامعية: 2012/2011



البيانات غير صحيحة أو غير مكتملة أو غير متسقة أو غير متوافقة مع البيانات الواردة في الجدول التالي.



البيانات غير صحيحة أو غير مكتملة أو غير متسقة أو غير متوافقة مع البيانات الواردة في الجدول التالي.



البيانات غير صحيحة أو غير مكتملة أو غير متسقة أو غير متوافقة مع البيانات الواردة في الجدول التالي.

## شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿19﴾﴾

سورة النمل الآية ﴿19﴾ .

وقال ﷺ: من لم يشكر الناس لم يشكر الله

بعد حمد الله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لانملك إلا أن توجهه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة .

ويسعدنا كثيرا أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا القدير

"بزيو سليم" لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدم سيادته من

توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرني به من سعة قلب ورحابة صدر

ندعوا الله أن يمتعها بالصحة والهناء لما قدمته وتقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات

كما أتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة

# الفهرس

الصفحة	محتويات البحث
	كلمة شكر.
	إهداء.
	قائمة المحتويات.
	قائمة الجداول.
	قائمة الأشكال.
أ-ب-ج	مقدمة.
	الجانب التمهيدي.
	الإطار العام للدراسة.
6	1- مشكلة الدراسة.
7	2- فرضيات الدراسة.
7	3- أهمية الدراسة.
7	4- أهداف الدراسة.
8	5- أسباب اختيار الموضوع.
10 - 8	6- الدراسات السابقة والمرتبطة.
13-10	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
	الجانب النظري
	الفصل الأول: القلق

15	تمهيد.
16	1- تعريف القلق.
17	2 - أنواع القلق.
17	1-2- القلق الموضوعي.
17	2 - 2- القلق العصابي.
18	2- 3- القلق الذاتي العادي.
18	3- أعراض القلق.
18	1-3- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية.
18	3- 2- الأعراض النفسية.
19	4- مستويات القلق.
19	5 - مصادر القلق.
19	1-5- الخوف من الفشل.
19	5- 2- الخوف من عدم القدرة.
19	5- 3- فقد السيطرة على الموقف.
20	5- 4- التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي.
20	6- أسباب القلق.
20	1-6 - الأسباب الوراثية.
20	6- 2- الأسباب الفسيولوجية.

20	6-3- نزع غرائز قوية.
20	6-4- تبني معتقدات فاسدة.
20	6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة.
21	6-6- عامل السن.
21	6-7- حالة قلق عند الشعور بالذنب.
21	6-8- حالات قلق مركب نقص.
21	7- نتائج القلق.
22	8- القلق في المجال الرياضي.
22	8-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي.
22	8-2- تأثير القلق في المجال الرياضي.
23	9- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.
23	10-1- علاج القلق.
23	10-1-1- العلاج النفسي.
23	10-2- العلاج الاجتماعي.
24	10-3- العلاج الكيميائي.
24	10-4- العلاج السلوكي.
24	10-5- العلاج الكهربائي.
24	10-6- العلاج الجراحي.

25	11- الخريطة المعرفية للقلق.
26	خلاصة.
	الفصل الثاني: الأداء الرياضي والمنافسة الرياضية
28	تمهيد.
29	1- مفهوم الأداء.
29	2- أنواع الأداء.
31-30	3- العوامل المساهمة في الأداء.
32	4- سلوك الأداء الرياضي.
33	5- مفهوم المنافسة الرياضية.
34	6- أنواع المنافسات الرياضية.
34	7- نظريات المنافسة.
35	8- أهمية المنافسة الرياضية.
36	9- طبيعة المنافسة.
37-36	10- المنافسة الرياضية كعملية.
38	11- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.
39	12- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية.
40	13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.
41-40	14- الإعداد النفسي للمنافسة.

- 42 15- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة.
- 42 16- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب.
- 44-43 17- تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء الرياضي.
- 45 18- تحليل الأداء التنافسي للرياضي.
- 45 19- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.
- 46 خلاصة.
- الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية
- 48 تمهيد.
- 49 1- تعريف كرة القدم.
- 49 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.
- 51-50 3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.
- 52 4- كرة القدم في الجزائر.
- 53 5- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
- 54 6- أقسام المهارات الأساسية لكرة القدم.
- 54 7- مدارس كرة القدم.
- 54 8- قواعد كرة القدم.
- 58-55 9- قوانين كرة القدم.
- 59 10- طرق اللعب في كرة القدم.

- 60 11- الإعداد النفسي في كرة القدم.
- 60 12- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم.
- 61 13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم.
- 62 14- أهمية كرة القدم في المجتمع.
- 63 15- مفهوم المراهقة.
- 64 16- مراحل المراهقة.
- 65 17- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية.
- 65 18- حاجات المراهق.
- 67 -66 19- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
- 69 -68 20- أشكال من المراهقة.
- 70 21- أزمة المراهقة.
- 71 22- القلق عند المراهق.
- 71 23- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.
- 72 24- أهمية التربية البدنية للمراهق.
- 73 خلاصة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة

77	1- المنهج العلمي المستخدم.
77	2- الدراسة الاستطلاعية.
78	3- مجتمع البحث.
78	4- عينة البحث.
78	5- خصائص العينة وكيفية اختيارها.
79	6- مجال الدراسة.
79	7- أدوات الدراسة.
80	8- متغيرات البحث.
81	9- الأدوات الإحصائية.
82	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج
84 - 90	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
91 - 96	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
97 - 104	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
	الفصل الثالث: مناقشة النتائج
106	مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
107	مناقشة نتائج الفرضية الثانية.
108-109	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

110

خلاصة عامة.

111

اقتراحات.

خاتمة.

قائمة المراجع.

الملاحق.

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل مدى ارتباك اللاعب تحت ضغط المنافسات الهامة.	84
02	يمثل خشية اللاعب الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.	85
03	يمثل الحالة النفسية للاعب في المباريات الهامة.	86
04	يمثل إن كان أداء اللاعبين منخفض في المباريات الهامة.	87
05	يمثل تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.	88
06	يمثل مستوى الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات العادية والهامة.	89
07	يمثل تركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عندما يكون قلق قبل المنافسة.	90
08	يمثل ردود أفعال اللاعبين عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا.	91
09	يمثل الدور الذي يوليه اللاعبون للتحكيم أثناء مباراة رسمية.	92
10	يمثل توضيح العلاقة بين اللاعبين والحكم أثناء المباراة.	93
11	يمثل مدى تأثير اللاعبين بالتحذيرات المتكررة للحكام.	94
12	يمثل تأثير اللاعبين بقرارات الحكم في اللحظات الحاسمة.	95
13	يمثل الحالة النفسية للاعبين عندما يتعرض فريقهم للاقصاءات.	96
14	يمثل الانعكاسات التي تنجم على النقص في التحضير النفسي.	97
15	يمثل مدى إدراك اللاعبين لأهمية التحضير النفسي.	98
16	يمثل مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي.	99
17	يمثل الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا.	100

101	يمثل مدى اهتمام المسؤولين والمدربين بالجانب النفسي للاعبينهم.	18
102	يمثل مدى ضرورة التحضير النفسي في ضمان التحكم في الانفعالات.	19
103	يمثل رأي اللاعبين في توفر مختص في المجال النفسي يعمل في الفريق.	20

## قائمة الجداول

# قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل رقم
25	يمثل الخريطة المعرفية للقلق.	01
38	يمثل طبيعة المنافسة الرياضية.	02
84	يمثل الدائرة النسبية لإرتباك اللاعب تحت ضغط المنافسات الهامة.	03
85	يمثل الدائرة النسبية لخشية اللاعب الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة	04
86	يمثل الدائرة النسبية للحالة النفسية للاعب في المباريات الهامة.	05
87	يمثل الدائرة النسبية لأداء اللاعبين في المباريات الهامة.	06
88	يمثل الدائرة النسبية لتأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين.	07
89	يمثل الدائرة النسبية الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات.	08
90	يمثل الدائرة النسبية لتركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عند القلق.	09
91	يمثل الدائرة النسبية لردود الأفعال عندما يتخذ الحكم قرارا خاطيء.	10
92	يمثل الدائرة النسبية لدور الذي يوليه اللاعبون للتحكيم أثناء مباراة.	11
93	يمثل الدائرة النسبية لتوضيح العلاقة بين اللاعبين والحكم في المباراة.	12
94	يمثل الدائرة النسبية لمدى تأثر اللاعبين بالتحذيرات المتكررة للحكام.	13
95	يمثل الدائرة النسبية لتأثر اللاعبين بقرارات الحكم في اللحظة الحاسمة.	14
96	يمثل الدائرة النسبية للحالة النفسية للاعبين أثناء تعرضهم للاقصاء.	15
97	يمثل الدائرة النسبية لإنعكاسات النقص في التحضير النفسي.	16
98	يمثل الدائرة النسبية لإدراك اللاعبين لأهمية التحضير النفسي.	17

- 99 18 يمثل الدائرة النسبية لإهتمام المدرب بالتحضير النفسي .
- 100 19 يمثل الدائرة النسبية لطرق التي يستخدمها المدرب في تحضير اللاعبين
- 101 20 يمثل الدائرة النسبية لإهتمام المسؤولين والمدربين بالجانب النفسي.
- 102 21 يمثل الدائرة النسبية لضرورة التحضير النفسي لتحكم في الانفعالات.
- 103 22 يمثل الدائرة النسبية رأي اللاعبين في توفر مختص في المجال النفسي.

## مقدمة:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القدم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي و التي طورها الإغريق فيما بعد إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب تنافسية، إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتى مجالات الرياضة عامة وكرة القدم خاصة يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من الفراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس، ومن ثمة كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم المتعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب و تطبيقاته، إن المدرب القوي الناجح يستمد نجاحه و قوته من العلم وإذا رغب في المحافظة على ذلك و جب عليه أن يتطلع دائما على ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشدا يستنير به من خلال عمله في مجال التدريب كما يستوجب عليه الاطلاع على آخر المستجدات فيما يخص أسس التدريب الرياضي لكرة القدم الحديثة الذي لم يقتصر اهتمامه على الجانب البدني أو المهاري أو الخططي فحسب بل تعدى إلى الجانب النفسي، حيث لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر باعتبارهما نقطتين أساسيتين في التدريب الرياضي الحديث، إذا فالجانب النفسي مهم في عملية التدريب لما له من أثر فعال في انجاز اللاعب و تحقيق الفوز كما يساعد الرياضي في التغلب على جميع المشاكل النفسية أثناء المنافسة من بينها القلق والتوتر النفسي الذي له تأثير بالغ الأهمية على النشاط الجسمي والبدني وكذا الأداء كنتيجة لهذا التأثير.

فموضوع القلق يحتل مكانا رئيسيا في علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة لماله من آثار واضحة على اختلال الوظائف النفسية و البدنية أو كلاهما.

إن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم النفسية و البدنية الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليها و في المقابل قد يؤدي القلق إلى فقدان التوازن النفسي عندما يزيد عن حده الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف و التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية و ما يتعلق بكل منها من مواقف وأحداث و مشيرات و هنا يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته و علاقاته مع الآخرين.

إن القلق عنصر من الانفعالات النفسية هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله، و يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، و بينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبا و خاصة أثناء المنافسة، فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الحديث و بدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية. و في السنوات الأخيرة اكتسبت العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية و تكوين القابلية الحركية فحسب بل تحسين الصفات النفسية و صقل قوة المتدربين نفسيا و هكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج رياضية جيدة.

وإن العوامل النفسية كالتوتر النفسي و القلق على حد سواء تؤثر على النشاط الجسمي وعلى الأداء الرياضي كنتيجة لهذا التأثير حتى أن هذه التأثيرات أصبحت معروفة من قبل أهل الاختصاص، فالكثير من اللاعبين المتنافسين قد تكون لهم نفس القدرات الرياضية و الكفاءة العالية لكنهم يختلفون اختلافا بينيا في أنماطهم المزاجية و مدى استقرارهم الانفعالي خاصة قبل بدء المنافسات، إذ أن قدرا كبيرا من القلق يكون محصلا قبل الأداء و قد يكون مساعدا له. هذا ما عبر عنه كذلك المختصون في الميدان بالقلق الميسر أي المحفز كما قد يكون قلقا معرقلا من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي وبالتالي يؤثر على أدائه عموما.

وبهذا فإن للتحضير النفسي أهمية بالغة في عملية التدريب و يظهر هذا من خلال إدراك جل المدربين لأهمية هذا الأخير في التخفيف من حدة القلق، و عدم التعرض للاعبين للانفعالات السلبية، فهناك وعي من طرف اللاعبين بالنقص في التحضير النفسي و يعتبرون أنه سبب من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه الانفعالات و عدم التحكم فيها، لكن في الواقع نلاحظ أن جل المدربين يأخذون وقتا كبيرا للتحضير البدني مقارنة بالتحضير النفسي و في كثير من المرات لا تكون هناك متابعة و استمرارية في الاهتمام بالجانب النفسي و قد يقتصر على تحضيره ضمن الحصص التدريبية باستخدام الحوار المتبادل، يتم من خلالها تقديم النصائح و الإرشادات و التوجيهات، فإتباع هذا النمط من التحضير في الجانب النفسي السؤال يطرح نفسه حول فعالية هذا التحضير المقدم مع العلم أن التحضير النفسي يقوم على أسس علمية واجبه المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف للوصول إلى أعلى مستوى من المهارات الأساسية و الخططية لكرة القدم و تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا و الاحتفاظ بها مع

رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات .هذا الواجب الذي يهتم به الإعداد النفسي يتطلب وجود أخصائي في المجال لتدعيم هذا الجانب والاهتمام بكل حالة قصد تقديم الأفضل للاعب والفريق لكن الواقع عكس ذلك . من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين وهذا من خلال معرفة مسببات ومصادر القلق لدى اللاعبين وأهمية التحضير النفسي في تعبئة الرياضي وشحنه بطاقة تجعله يتخطى كل الضغوطات النفسية التي تواجهه أثناء المقابلات خاصة القلق وهذا من خلال التطرق إلى فعالية التحضير النفسي الذي يقدمه المدرب وكذا ضرورة وأهمية وجود مختص ودوره في تفعيل التحضير النفسي الذي يستجيب للمتطلبات والحاجيات النفسية للاعبين من اهتمام ورعاية خاصة تنعكس بالإيجاب على الحالة النفسية وعلى سلوكهم والتحكم في انفعالهم.

وقد قسم هذا البحث إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاث فصول رئيسية: الفصل الأول تطرقنا إلى القلق تعريفه وأسبابه وأغراضه والنظريات المفسرة له، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى الأداء الرياضي و المنافسة الرياضية تعريفهما، أنواعهما، ومظاهر الانفعالات أثناءهما وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى كرة القدم والمرحلة العمرية تعريفهما، أنواعهما...

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى ثلاث فصول: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث: المنهج المتبع وعينة البحث ومجالها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها، والفصل الثالث تطرقنا فيه إلى مناقشة النتائج بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات.



# الجانب التمهيدي





## 1- إشكالية الدراسة:

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقدم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ المستويات العالية. 1.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبيء العصبي.

ولأن المنافسة الرياضية تمثل مصدرا هاما للتوتر النفسي و ظهور القلق لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها وبسبب تراكم الضغوط النفسية والفسيولوجية وظهور حالات إنفعالية تعيق الأداء الرياضي الجيد مما يؤدي لاحتمال إلى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة والأداء وعلى اللاعب .

و للعوامل النفسية أهمية بالغة مقارنة بالجوانب الأخرى التقنية والتكتيكية والبدنية، وهي تعتبر عنصر هام في المنافسة الرياضية، حيث نجد الكثير من اللاعبين لهم نفس القدرات الرياضية والكفاءة لكن يختلفون في شخصيتهم وفي الحالة النفسية والاستقرار الانفعالي أثناء المنافسة .

وتتميز رياضة كرة القدم بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم الرياضي إلي المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل وأثناء المنافسة يعيش جوا من حالات القلق والتوتر والضغط النفسي، وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة إلي ينظر إليها علي أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، والقلق هو حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موجهها لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور حالات القلق. 2.

ولعلى من المراحل التي قد يظهر فيها القلق وبصورة واضحة هي مرحلة المراهقة التي تعتبر من أهم المراحل العمرية، والتي تكون فيها التغيرات شاملة لكل الأجهزة ويكون فيها المراهق في مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ونستطيع القول أن القلق قد يكون مؤثر فيها.

- محمد صبحي حسين، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 11. 1

- محمد حسين علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة، 1994، ص 279. 2



- إهمال وضعف التحضير النفسي (البيكولوجي) يؤدي إلى إنخفاض الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة

### 3 - أهمية الدراسة:

- إن موضوع هذا البحث فرضه واقع الملاحظة الميدانية التي يطبقها المدربون على أرضية الميدان في تحضيراتهم للاعبين وهذا من خلال حرصهم لنسبة أكبر من اهتمامهم في تطوير الصفات البدنية والتكتيكية والمهارية وإهمال الجانب النفسي الذي تعد الانفعالات فيه أكبر العناصر المؤثرة على شخصية الرياضي، من هذه الانفعالات القلق لما له من أهمية بالغة وأثر على الأداء الرياضي للاعبين.

- لأن القلق له تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين.

- نظرا للآثار التي يتركها القلق التي تنعكس سلبا على الأداء الرياضي فيرتكب الأخطاء وتضعف قابليته على إنجاز المهام المكلف بها.

- أهمية الإعداد النفسي أو محاولة توصيل فكرة مفادها ضرورة وجود مختص في المجال النفسي لتحضير نفسيا حسب طبيعة كل مباراة .

### 4 - أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين.

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

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

- محاولة إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في هذا المستوى قصد البحث فيه أكثر.

- توعية وتوجيه المسؤولين المشرفين على النوادي على دور المختص النفسي في الفريق لأهمية الإعداد النفسي في تهيئة اللاعبين وشحنهم بطاقة نفسية للوصول إلى أحسن النتائج .

### 5 - أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق لعبة كرة القدم لأنها الرياضة المفضلة لي.

- انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على الأداء الرياضي للاعبين .

- نقص وعدم الاهتمام وقلة الرعاية بالجانب النفسي للاعبين الذين يعانون من حالات القلق .

## 6 - الدراسات السابقة و المشاهدة:

### الدراسة الأولى:

رسالة ماجستير تحت عنوان " تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين"، إعداد الطالب الباحث: قشطة عبد القادر، تحت إشراف الأستاذ الدكتور: بن عكي محمد أكلي، السنة الجامعية: 2002-2003.

هدف هذه الدراسة هو: معرفة مصادر ودرجة ومستوى القلق، و بالتالي مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص، و بالتالي معالجة العامل النفسي.

الإشكالية العامة للدراسة: ماهي العوامل والمصادر والعوامل المساعدة للقلق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

الفرضية العامة للدراسة: للقلق تأثير على الأداء الجيد للاعبين وبدرجة كبيرة خلال المنافسة.

المنهج المستخدم: استعمل الباحث المنهج الوصفي.

الآداة المستعملة : مقياس قائمة تقييم الذات " أ "، مقياس القلق المعرقل، الاستبيان.

العينة: منتظمة ومتجانسة تمثل 16 لاعب من فريق شبيبة القبائل منتقاة وفق معايير محددة.

النتائج المتوصل إليها: من خلال المتحصل عليها في طيات بحثنا (تحليل البيولوجرافي، نتائج اختبار تقييم الذات

أ وب، الاستبيان ) لا يمكن لتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤديوا الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لأن ما إستنتجناه في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد البيسكولوجي الجيد الذي يمكن للرياضي من خلال شحنه وتطويره من الناحية النفسية والمتمثلة غالبا في مايلي:"

- الدفاع عن شرف الفريق .

- الثقة بالنفس .

- الإرادة والعزيمة والشجاعة و المثابرة.....

### الدراسة الثانية:

رسالة ماجستير تحت عنوان "مصادر القلق وأثرها على مردود لاعبي كرة السلة قبل وأثناء المنافسات الرسمية"، إعداد الطالب: مجيدي محمد، تحت إشراف الأستاذ الدكتور: عبد اليمين بوداود، السنة الجامعية، 2006-2007.

هدف هذه الدراسة هو:

- يوضح البحث كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق عند اللاعبين وإمكانية معالجتها وتجنب تأثيرها السلبي بإيجاد حلول مناسبة، ومن ثمة ضمان التكييف للرياضي مع هذه المصادر.
- الإلمام بهذه الظاهرة ( أي المؤشرات) يوصلنا إلى الطريقة المثلى لمعالجة الجانب النفسي ،لأن معرفة مستويات القلق تسهل عملية أعداد الرياضي متزن قادر على اقتحام ميدان المنافسة دون أي عقدة أو إحساس بالنقص .

الإشكالية العامة للدراسة: تأثير القلق على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الأكثر جدية والأكثر حدة كمنافسات الكأس و البطولة ؟

الفرضية العامة للدراسة: التأثير الكبير للقلق على المردود الجيد للاعبين أثناء المنافسات الرسمية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

الآداة المستعملة: قائمة تقييم الذات "أ" ومقياس القلق المعرقل، الاستبيان .

العينة: عينة متجانسة ومنتظمة لكونها تتمثل في مجموعة لاعبي كرة السلة ( القسم الأول ) التي هي منتقاة وفق معايير محددة وشروط عامة. وقد كان عدد مفردات مجتمع البحث 22 لاعب من أربع أندية: مولودية الجزائر، اتحاد الجزائر، وداد بوفاريك وصلب عنابة.

النتائج المتوصل إليها:

بالنسبة لاختبار تقييم الذات "أ" أثبتت نتائج المقياس أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا، أين حلت حالة القلق الجسمي في المقام الأول وكانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين، وتأتمها حالة القلق المعرفي .

أما بالنسبة لمقياس القلق المعرفي الذي أظهرت نتائجه أن مؤشر درجات القلق كان عاليا على مستوى عبارات المقياس، أما بالنسبة للاستبيان إتضح أن لكل العناصر الموجودة فيه لها تأثير بشكل أو بآخر، وظهرت بأنها عوامل وأسباب معرقة لمجهودات الرياضي، وأكد عن تأثير الانفعال على معنويات اللاعبين وذلك دائما لغياب الإعداد النفسي الجيد والمنظم.

الدراسة الثالثة:

رسالة ماجستير تحت عنوان "تأثير التغذية الرجعية الحيوية في خفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد"، إعداد الطالب: أوسماعيل مخلوف، تحت إشراف الأستاذ الدكتور: بن عكي محند أكلي، السنة الجامعية: 2003-2004 .

هدف هذه الدراسة هو: معرفة الأسباب المفرزة للقلق التنافسي لدى اللاعبين من خلال تحديد ومعرفة مواضع الخلل، والتعرف على أهمية الجانب النفسي المتمثل في عمليات الاسترخاء للتغذية الرجعية الحيوية، وانعكاساتها على الحالات النفسية لدى اللاعبين.

الإشكالية العامة للدراسة: هل استرخاء التغذية الرجعية الحيوية يؤدي إلى خفض من القلق التنافسي لدى اللاعبين في كرة اليد.

الفرضية العامة للدراسة: استرخاء التغذية الرجعية القلبية يؤدي إلى خفض من القلق التنافسي لدى اللاعبين في كرة اليد.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الآداة المستعملة: إختبار قلق المنافسة الرياضية، قائمة حالة القلق المنافسة، وضع برنامج تجريبي يقوم به اللاعب بإكساب مهارة التغذية الرجعية الحيوية.

العينة: تتكون عينة المجتمع الأصلي من 30 لاعب، وكان إختيار هاذان الفريقان لتقاربهما في المستوى والسن

1. فريق الأمل الرياضي للجزائر الوسطى (العينة التجريبية).

2. فريق نادي بوسماعيل (العينة الشاهدة).

بحيث يتكون كل فريق من 15 لاعب.

النتائج المتوصل إليها: وجود تأثير التغذية الرجعية على سمة القلق التي تعتبر حالة مرضية، يعني ليس التخلص من حالة القلق ولكن خفض حالات القلق، ويعود هذا الانخفاض بالإيجاب على الحالة النفسية للاعب.

## 7- المفاهيم والمصطلحات:

### 7-1- تعريف القلق:

#### 1. تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : إضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمتزعج .1

#### 1. تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على

أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية.<sup>1</sup>

1 - المنجد الأجنبي: قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967، ص815.

2. ويعرف القلق أيضا بأنه:

"دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً، على إنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي".<sup>2</sup>

1. تعريف إجرائي:

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

7-2- المنافسة الرياضية:

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين.<sup>3</sup>

2. و تعرف أيضا بأنها:

موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينافسونهم.<sup>1</sup>

2 - حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها - أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 1985، ص44.

2 - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998، ص443.

- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار النشر العربي، القاهرة، 2003، ص143.

### 3-7- تعريف الأداء:

### 3. تعريف لغوي:

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.<sup>2</sup>

### 1. تعريف اصطلاحي:

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

### 1. تعريف إجرائي:

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

### 7-4- تعريف المراهقة:

### 2. لغة:

يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " بمعنى اقترب ودنى من الحلم، فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مرهق أصلها اللغوي يرجع إلى الفعل - راهق - بمعنى اقترب.<sup>4</sup>

1 - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص257 .

2 - الفيروز أبادي: القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998، ص1233.

3 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات )، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997، ص195.

4 - المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق ، بيروت 1992، ص283 . 4

## 1. تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراهقت الفتاة "، بمعنى أنهما نمتا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.1

## 2. تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد "2.

## 7-5- تعريف كرة القدم:

### 1. تعريف لغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER.3

### 1. تعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بعضهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. 4

1- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص 323 .

3- عبد العالي الجسماني: مرجع سابق، ص257 .

- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص 5. 3

- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمز عبد الحق : كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص01. 4

## 1. تعريف إجرائي:

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





# الجانب النظري





# الفصل الأول

القلق

## تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي، كما تنفرد معظم النظريات السيكلوجية لظاهرة القلق لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، أسبابه، وعلاجه وكذلك القلق في المجال الرياضي.

## 1- تعريف القلق:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية.1 ويعرف القلق أيضا بأنه:

"دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً، على إنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي".2

---

1 - حسن فايد: مرجع سابق، ص44.

2 - محمد حسن علاوي: مرجع سابق ، ص443 .

## 1-1- تعريف إجرائي:

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

ويحدث القلق عادة عندما يشعر الفرد بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه أعمال ومسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته أو في أي حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازها. 1

- الشخص القلق يبدو متوتر الأعصاب فاقد الثقة بنفسه كما نجده فاقدًا لتركيزه الذهني. 2

## 1-2- القلق من وجهة نظر علماء النفس :

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، وتنوعت تفسيراتهم له، كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم قد اتفقا على أن القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية. 3

1. يعرف مايفيبي (1950) القلق انه: القاسم المشترك في جميع الاضطرابات النفسوجسدية والاضطرابات النفسية والاختلالات العقلية والانحرافات السلوكية.

2. ويعرفه الأزرق بن علو (1968) : انه المحرك الأساسي لكل سلوك سوي وغير سوي لدى الإنسان. 4

3. أما فرويد وهو أول من استخدم مفهوم القلق على نحو منهجي بحث ميز بين نوعين من القلق الموضوعي والعصبي.

---

- محمد حسن علاوي: نفس المرجع ، ص 379-380. 1

- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001، ص.20. 2

- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1994، ص.281. 3

- الأزرق بن علو: القلق، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 2003، ص.81. 4

4. ويرى فرويد أن: " القلق هو القاعدة الأساسية و المشكلة المحورية لكافة الاعصبة النفسية " 1.
5. ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. 2.
6. ويرى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور بانعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد ذعر. 3.

## 2- أنواع القلق:

يتميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

### 2- 1 - القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. 4.

### 2- 2 - القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. 1.

---

- سيقموند فرويد ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاني: الكف العرض والقلق، ط2، دار الشروق، بيروت، 1986، ص14. 1

- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص277. 2

- محمد عبد الظاهر الطيب: مرجع سابق، ص398. 3

4 - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص278.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

1. القلق الهائم الطليق.

2. قلق المخاوف الشاذة.

3. قلق المستيريا.

أ- القلق الهائم: وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار والأشياء الخارجية والمصاب به يفسر كل ما يحدث له بالسوء.

ب- قلق المخاوف الشاذة: والمقصود بالشاذة غير المعقولة" التي لا يمكن أن يجد لها الفرد أي تفسير"، أي انه لا يجد ما يبرر حدوث هذا النوع من القلق.

ج- قلق المستيريا: وقد يبدو هذا النوع من القلق واضحا في بعض الأحيان كما قد يكون غير واضح أحيانا أخرى ، وقد يرتبط في الغالب ببعض الأعراض المستيرية كالإغماء، أو صعوبة التنفس. 2.

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. 3.

1. وللقلق نوعين مرتبطان بالأداء الرياضي هما:

---

1 - محمد حسن علاوي: نفس المرجع، ص 278.

2 - فاروق السيد عثمان : مرجع سابق، ص 20.

3 - محمد عبد الطاهر الطيب: مرجع سابق، ص 391.

أ- سمة قلق المنافسة: يعرف بأنه اتجاه أو ميل لادراك اللاعب للمواقف التنافسية العامة على أنها مواقف تهديد ومن ثم تكون الاستجابة لهذه الأحاسيس بالتوتر والترقب .

ب- حالة قلق المنافسة: تعرف بأنها استجابة القلق التي تظهر نتيجة مواجهة موقف تنافسي محدد ويلاحظ مايلي:

- أن حالة قلق المنافسة هي نفسها الحالة التي يطلق عليها "حمى البداية".

- لكل لاعب درجة مناسبة لحالة قلق المنافسة تعتبر مناسبة كي يظهر أفضل مستوى له، وهذا يعتمد في الأساس علي طبيعة الموقف التنافسي وتركيب الشخصية. 1

### 3 - أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

### 3 - 1 - الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية. 2

### 3 - 2 - الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. 3

---

1 - مفتي إبراهيم حماده: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2008، ص244. 1

2 - محمد عبد الطاهر الطيب: مرجع سابق، ص 386.

3 - محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991، ص 263.

#### 4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

#### 4-1- المستوى المنخفض:

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

#### 4-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

#### 4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.1

#### 5- مصادر القلق:

لقد أشار "احمد أمين فوزي" بأنه استطاع علماء النفس الرياضي تحديد أربعة مصادر للقلق في الرياضة وهي:

#### 5-1- الخوف من الفشل :

1 - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط4، القاهرة، 2004، ص 280.

ويمثل هذا الخوف من أداء ضعيف أثناء التنافس، أو الخوف من خسارة المباراة أو الخوف من مستوى الأداء بالنسبة للمنافس، و كل هذه المخاوف و غيرها هي غالبا ما تكون نتيجة لعدم التقدير الموضوعي للموقف.

#### 5-2 - الخوف من عدم القدرة :

و يمثل هذا في شعور الرياضي بنقص الاستعداد لمواجهة الموقف التنافسي، سواء كان هذا النقص ناتجا عن أسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب أو عدم انتظامه فيه، أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الإمكانيات المتاحة لإعداده أو عدم استعداد زملائه في الفريق لمواجهة المنافسة.

#### 5-3 - فقد السيطرة على الموقف:

يظهر القلق الرياضي عندما يفقد الإحساس بالسيطرة على الموقف التنافسي الرياضي الذي يتعامل معه.

#### 5-4 - التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي:

و ذلك عندما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيراً خاطئاً على انه حالة سلبية، فان ذلك يقوده إلى المزيد من القلق الذي غالبا ما يؤدي إلى عدم القدرة على مواجهة الموقف التنافسي المهدد له 1.

#### 6-أسباب القلق:

#### 6-1- الأسباب الوراثية :

أجريت أبحاث في بعض الأسس والتي أظهرت 15% من أبناء وإخوة مرضى بالقلق يعانون من نفس المرض، ويوجد كل من " شيلدر" و " سيلتيو " أن أسباب القلق عند التوائم تصل إلى 50% ومن ثم فان الوراثة لها دور في الاستعدادات للإصابة بالقلق، وتختلف هذه النسبة عند التوائم الغير حقيقية إلى 5%.

#### 6-2 - الأسباب الفسيولوجية :

---

1- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص244.

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين : السمبتاوي و البارسمتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، وهذا الأخير سبب في ما يلي : نشاط الهرمونات العصبية كالاندرينالين التي تزداد نسبتها في الدم فينتج المضاعفات.

### 6-3- نزع غرائز قوية :

عندما تترع الغرائز القوية مثل غريزي : الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتهم مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة .

### 6-4 - تبني معتقدات فاسدة :

من مسبباته أن للإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه ، كأن يظهر بالأمني والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتغلب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق .1

### 6-5 - أفكار ومشاعر مكبوتة :

من الأفكار والمشاعر المكبوتة، الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور الأفراد بالذنب وكذا أنها مكرهة أو محرومة، حاول المرء أن يقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية وهذا يكلفه جهدا ويحول جزءا من توتره وانطوائه إلى ثقل فعاليته وإنتاجه.

### 6-6 - عامل السن :

---

1- قيلاني عبد الحق، يوسف بدر الدين، نصري علي: دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، مذكرة ليسانس، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية، غير منشورة، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2007، ص30.

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

#### 6-7 - حالة قلق عند الشعور بالذنب:

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

#### 6-8 - حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، و بما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بتركها مع الوعي.<sup>1</sup>

#### 7- نتائج القلق:

تذهب بعض الدراسات منها دراسة "أنتوني" (1957) إلى أن القلق المرتفع يؤثر تأثيرا سلبيا على فعالية الأداء، فالقلق المرتفع معوقا لفعالية الأداء.

و يتضح اثر هذا التعريف الانفعالي على السلوك (كووين 1974) فيما يتصف به الأشخاص دور القلق المرتفع من سمة الجمود التي يرتبط بها أيضا تلب أو جمود العمليات العقلية و المعرفية.

و من نتائج القلق السلبية نذكر أيضا:

زيادة شعور المرء بالإذهاال و الضعف، و تظهر عليه حالات التوتر النفسي و يكون عصيبا و قليل الصبر و التحمل و يعود ذلك إلى زيادة في أنشطة الجهاز العصبي، فتناو بذلك اقل الأعضاء مقاومة و اضعف الحلقات في الإنسان.

---

- قيلاني عبد الحق، يوسف بدر الدين، نصري علي: نفس المرجع، ص، 30 1

يضيق مجال وعي الإنسان، وذلك عندما تتدخل الذات في حالة القلق الشديد فتخرق مجال التعبير والنشاط الذي يتضمن شحنات انفعالية تحمل ذكريات سيئة بالنسبة للشخص وهذا ما يجعل الشخص يوجه جزءا كبيرا من اهتمامه نحو الداخل ويدع العالم الخارجي وما يجري ثانويا.

يجعل صاحبه مفرطا في الامتثال لذوي السلطة ومفرطا في التواضع وكثيرا ما يعترف انه ضعيف وحساس لأنه يرغب في الابتعاد من المشاكل ولنيل شكر الناس واعترافهم ويميل كثيرا لليأس والانقباض والتبرم للأوضاع لأنه يسعى للكمال، عواطف تكون سريعة التقلب بين الحب والكراهية، وبين الرفض والإقبال والسخط يجعله يخشى اتخاذ القرارات وبحجم عن مجاهدة المسؤوليات المسندة إليه أن ذلك قد يكشف نقاط ضعفه.

ينتج عن القلق إحساس المصاب بالمخاوف الغير معقولة أو واقعة و مصاحبة بالشعور بالذنب و النقص و الاهانة لهم، ولعل ذلك ناتج عن ارتكابهم لأعمال كانت ضمائرهم تؤمن بأنها محرمة اجتماعيا و دينيا ، فيكره الشخص القلق نفسه وفي غالب الاحيان يكره ما يحيط به، و يلوم بذلك نفسه بشدة على الصغيرة والكبيرة، فتكسر حياته مسحة من الشفاء.

يؤثر سلبيا على فعالية القلق وكفاءته و يقيد وعيه و يعده عن ملاحظة دقائق ما يجري من حوله في الظروف الحالية، فالقلق يخل بالتوازن ويعرقل سهولة الحديث و سهولة الكلام، و يقتل في النفس الحماس و يضيق مجال الإدراك، يؤثر على المعنويات فيجعلها أكثر تجاوبا مع المناظر المحزنة و اشد تشاؤما، وهذا ما يجعل الشخص القلق يقع في نوبات بكاء أو يكون في تأمل عميق يشبه أحلام النهار كما يتسبب في أعراض مرضية كثيرة مثل: إضعاف شهية المرء و طاقته الجنسية و أحداث بعض الاضطرابات كالهستيريا، و الإنهاك العصبي.

## 8- القلق في المجال الرياضي:

### 1-8: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم.1

1- سيقموند فرويد: مرجع سابق ص 13.

كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.<sup>1</sup>

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تعوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

1. حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

2. سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.<sup>2</sup>

## 8-2 - تأثير القلق في المجال الرياضي:

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

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

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

## 9- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

1- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 379.

2- أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 157.

2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- تكرار الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم.

5- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

6- لاعب كرة السلة الذي يفشل في تسديد الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة للمباراة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

## 9-1 التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

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

- القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

- أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

- أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.1

## 10- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وذلك حسب الوسائل المتاحة:

## 10-1- العلاج النفسي:

---

1 - أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 299.

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

#### 10-2- العلاج الاجتماعي:

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

#### 10-3- العلاج الكيميائي:

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

#### 10-4- العلاج السلوكي للقلق:

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

#### 10-5- العلاج الكهربائي:

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

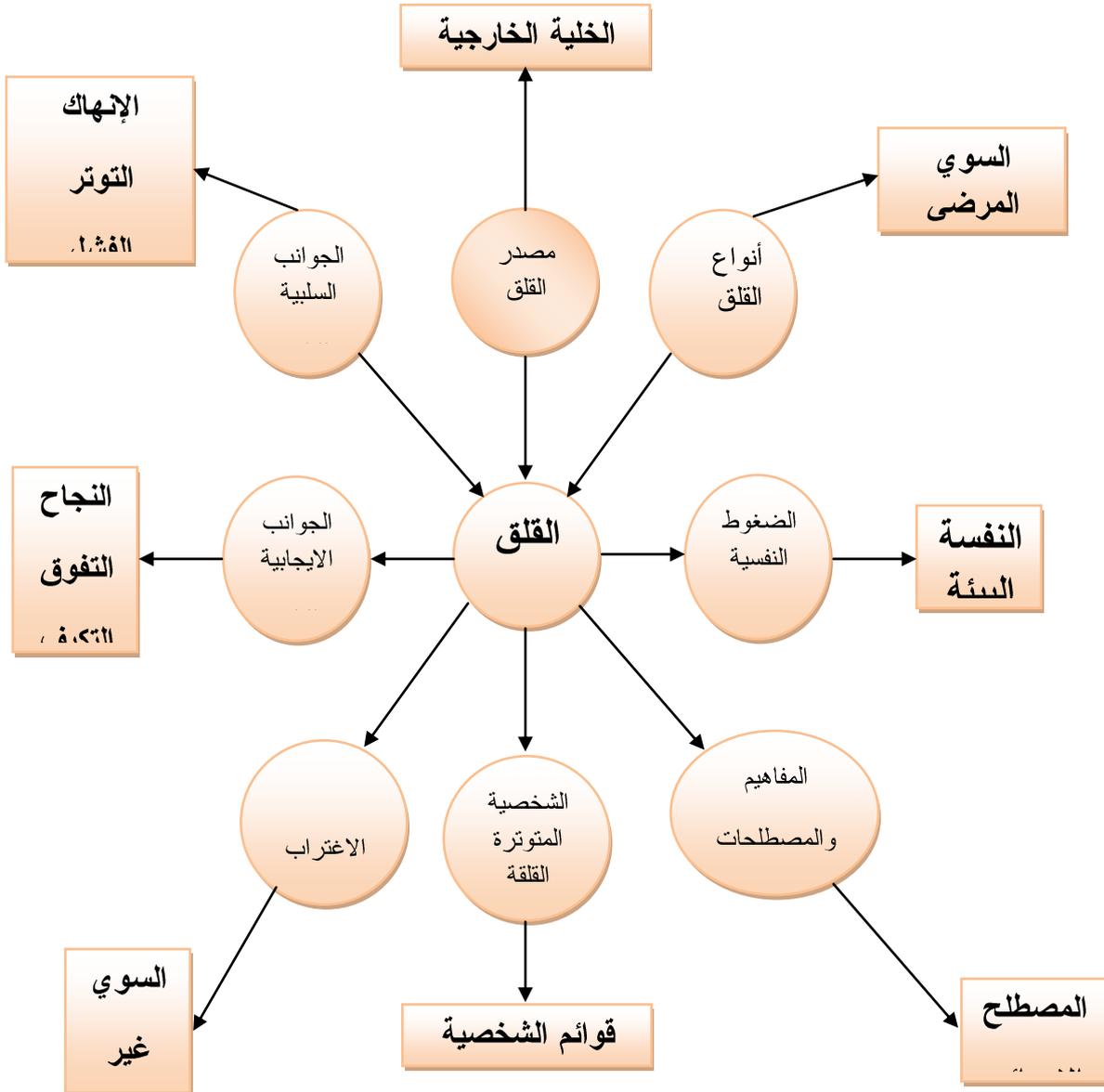
#### 10-6- العلاج الجراحي:

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



## 11- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:



## الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق.<sup>1</sup>

### الخلاصة:

إن موضوع القلق موضوع هائم إلى درجة أنه يجذب الكثير من العلماء لدراسته والتعرف على ماهيته، والغاية من ذلك هو التعرف على أعراضه ومحاولة إيجاد الحل والعلاج المناسب، لأن القلق باعتباره استجابة انفعالية مدمرة للفرد خاصة إذا كانت بدرجة عالية فينتج عن ذلك اختلال في التوازن النفسي ويصبح الفرد عرضة للأمراض، ولكن كل فرد له نصيب من القلق ولكن إذا تحولت إلى تبدل وفتور وسوء التوافق وجب في هذه الحالة إيجاد العلاج المناسب له، وقد حاولنا في هذا الفصل التطرق إلى جميع الجوانب الموضحة لهذه الحالة النفسية وتسلط الضوء عليه لأنه مشكلة فعلية.

---

1 - فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، ص 17.





# الفصل الثاني

# الأداء الرياضي و المنافسة الرياضية

## تمهيد :

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في الجهود، ولأن أي أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق فهي التي تبرز وتحكم على الأداء الرياضي.

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

## 1- مفهوم الأداء:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا.1

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.2

## 2- أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء الرياضي في:

### 1-2- أداء بمواجهة:

---

1- أسامة كامل راتب: مرجع سابق ص195.

- محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1992، ص168. 2

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم-المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

## 2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

## 2-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

## 2-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

## 2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

## 2-6 - أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. 1

## 3- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي:

## 3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

### 3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، الترحلق على الجليد والجمباز.

### 3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

### 3-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. 1

---

1 - محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة،

### 3-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

### 3-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

### 3-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

### 3-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

### 3-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

### 3-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية. 1

### 4- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

### أ- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

---

1- فضيل موساوي، عبد القادر قلال: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة

، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر، 2003-2004، ص77.

## ب - القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

## ج- إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وهيئته ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.1

## 5- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

تعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة 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".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.2

---

- فضيل موساوي ، عبد القادر قلال: مرجع سابق، ص 77. 1

2- محمد حسن علاوي :علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص28.

ولاحظ "مارتيزر" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.1

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- إشغال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

## 6- أنواع المنافسات الرياضية:

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

### 6-1- المنافسة التمهيدية:

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

### 6-2- المنافسة الاختيارية:

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

### 6-3- المنافسة التجريبية:

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.

#### **6-4- منافسات الانتقاء:**

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

#### **6-5- 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 والخططية والنفسية.1

#### **7- نظريات المنافسة:**

##### **7-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:**

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.2

##### **7-2- المنافسة كشرط إيجابي:**

على نهج "ألد رمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرعة وبذلك تتطور.

---

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر،1997،ص25-26.

### 7-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.1

### 7-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.2

### 8- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

---

1-: Recharb-alderman مرجع سابق. p99 ,

- نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2004، ص03. 2

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتيتز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها، من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تحديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية.

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية، ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. 1

## 9- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات

---

1- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للفنون والإدارة، ط1، الكويت، 1996، ص204 .

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 في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. 1

## 10-1 المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتيتز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتيتز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

## 10-1-1 الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. 2

## 10-2-1 الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. 3

---

1- محمود عبد الفتاح عتّان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1995، ص422.

2- أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص204.

3- أسامة كامل راتب: مرجع سابق ص190.

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.1

وقد أشارت "ديانا جل"1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

### 10-3 - الإستجابة:

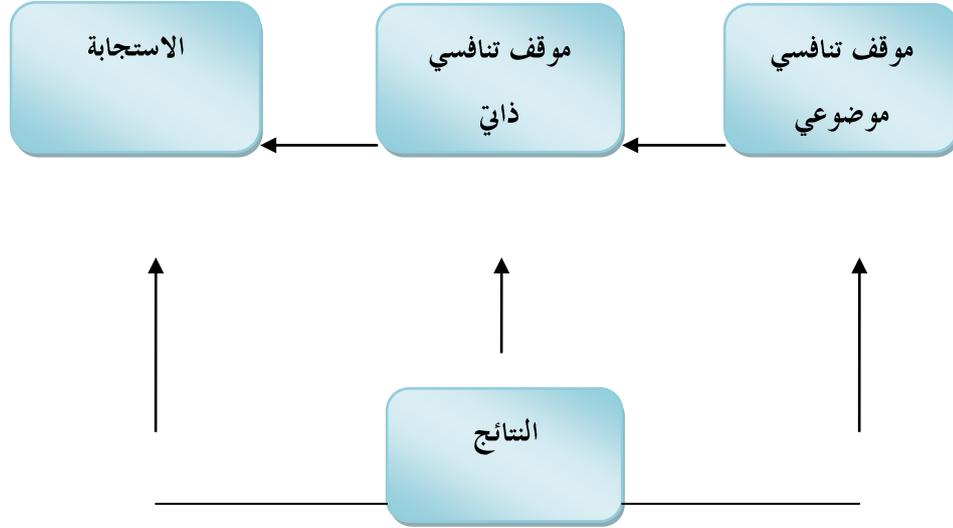
مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

### 10-4 - النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي

الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.1



الشكل رقم (02) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية

#### 11- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام 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 والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري 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 والدولية.

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 كتلك 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 هاته القواعد الفنية والقوانين. 1

## 12- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب. 2

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في

---

1 - نبيل محمد إبراهيم: مرجع سابق، ص 3 - 4 .

2 - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 223.

حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء زملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- الإتهام للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.1

### 13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما 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 ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي وألعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.1

#### 14- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز 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 ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.2

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهئية اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.3

---

- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص35. 1

2- كمال يحيى الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، الجامعة الأردنية، ط2، الأردن:2004، ص116.

- يحيى إسماعيل الحلوي: المهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، ط1، مصر،2004، ص145 . 3

## 14-1- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسة الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.1

## 14-2- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الإهتمام نحو نقاط

---

- مهند حسين البشاوي وأحمد إبراهيم حواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005، ص237. 1

الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصار إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

#### 14-2-1- خبيرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

#### 14-2-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

#### 14-2-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.1

#### 15- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.

- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

## 16- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

من أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصوير، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده.1

## 17- تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء الرياضي:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

### 17-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدد الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

## 17-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

## 17-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

## 17-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين، وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً.1

## 18- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططية والنفسية، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.2

## 19- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

---

1- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000، ص405-407.

2- نبيل محمد إبراهيم: مرجع سابق، ص02.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

## خلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية،التقنية،والنفسية)،ولأن الأداء الرياضي مرتبط بالحالة التي يتواجد فيها الرياضي وبطبيعة المنافسة ونوعها، فتلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.





# الفصل الثالث

كرة القدم

والمرحلة العمرية

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات

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

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

ولأن فئة الأواسط صنف من أصناف فريق كرة القدم وهي مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

## 1 - تعريف كرة القدم:

### 1-1 التعريف اللغوي:

#### تعريف لغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرفقي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى 1.SOCCER

### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بعضهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين اقدم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> - روجي جميل: مرجع سابق، ص 05.

<sup>2</sup> - فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمز عبد الحق: مرجع سابق، ص 01 .

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

### 1-3- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين وحكم رابع و محافظض المباراة تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من " تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

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

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

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

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاربز )بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة

المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلي اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها<sup>1</sup>.

### 3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم<sup>2</sup>.

**1845** : وضعت جامعة كامبريدج 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.

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

<sup>2</sup> - موقف مجيد المولي: مرجع سابق، ص9.

**1882** : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

**1904** : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

**1925** : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

**1930** : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

**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 كرة القدم.

**1963** . أول دورة باسم كأس العرب.1

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

**1970**: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

**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.

---

<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، 1986، ص16.

1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا 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 بـ 32 منتخبا، من بينها

خمسة فرق من أفريقيا.

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا

الجنوبية. 1 2006 : دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.

2010 : دورة كأس العالم في جنوب إفريقيا وكانت أول دورة كأس العالم تنظم في إفريقيا و توجت بها

إسبانيا. 2

#### 4 - 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 1985م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin ) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

<sup>1</sup> - "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, paris Alain Michel, 1998, p14

<sup>2</sup> - بن حمادي عبد الرحمان، بن عيسى أحمد: صورة الجسم وعلاقتها بمراكز اللعب في كرة القدم، مذكرة ليسانس، قسم الإدارة والتسيير

الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، غير منشورة، 2011، ص32.

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

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افريل 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سونخان، كرماي، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963 م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.<sup>1</sup>

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعب

<sup>1</sup> - بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية

أكفاء أمثال: لالماس، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الافرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أنديةنا العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر .

#### 4- 1 - تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

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

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

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

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

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

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

1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك. 1

2010: تأهل الفريق الوطني إلى نهائيات العالم في جنوب إفريقيا، والتي تأهل فيها الفريق الوطني على حساب

المنتخب المصري في الملحق بالسودان. 2

#### 5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 15.

<sup>2</sup> - بن حمادي عبد الرحمان، بن عيسى أحمد: مرجع سابق، ص 32.

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

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة - المحاورة- المهاجمة - رمية التماس - ضرب الكرة - لعب الكرة بالرأس - حراسة المرمى.1

## 6- أقسام المهارات الأساسية لكرة القدم:

تعد المهارات الأساسية لكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية واتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في الظروف اللعبة المختلفة، وتقسم المهارات الأساسية لكرة القدم إلى الأقسام التالية:

- ضرب الكرة بالقدم (المناوله والتهديف).

<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 25-27.

- الدحرجة بالكرة - السيطرة بالكرة - الإخماد - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة والخداع - المهاجمة وقطع الكرة - رمية التماس - مهارات حارس المرمى.1

## 7- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى ( النمسا، الجر، التشيك ).

2- المدرسة اللاتينية .

3 - مدرسة أمريكا الجنوبية 2

## 8- قواعد كرة القدم :

أن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ،مايين الأحياء) ،ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء،وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

8-1- المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

8-2- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة يمنح، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.1

<sup>2</sup> - موفق أسعد محمود:التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة،عمان، 2009،ص 74.

<sup>2</sup> - عبد الرحمن عيساوي : سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1980 ، ص 72.

8-2- التسلية:وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.2.

## 9- قوانين كرة القدم:

### المادة 1 ميدان اللعب:

**الأبعاد:** يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من خط المرمى وتكون أبعاد المباريات الدولية

**الطول:** الحد الأدنى 100 م

الحد الأقصى 110م

**العرض:** الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م3

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44م وطوله 7.32م.

### المادة 02 الكرة:

كروية الشكل، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 70 سم ولا يقل عن 68 سم اما وزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 410غ.

### المادة 03 عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبيأحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين.1

---

<sup>1</sup> - سامي الصفار: كرة القدم ، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.ص29

<sup>2</sup> Abdelkeder touil, l'arbitrage dans le foot ball moderne, edition la phoniqueK alger,1993, p185-

<sup>3</sup> - موفق أسعد محمود: مرجع سابق، ص244.

## المادة 04 معدات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر والمعدات الاساسية هي:

قميص، شورت، جوارب، واقيات للساقين، حذاء للقدم. 2.

## المادة 05 الحكم:

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء ، أن صلاحيته و تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة اللعب عند خروج اللاعب كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يحظر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني .

## المادة 06 الحكام المساعدون:

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية ، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي. 3.

## المادة 07 مدة المباراة:

---

<sup>1</sup> - موفق أسعد محمود: نفس المرجع، ص 253 - 256.

<sup>2</sup> - موفق أسعد محمود: مرجع سابق ص 260.

<sup>3</sup> - مصطفى كامل محمود: الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية ، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 16.

مدة المباراة شوطان متساويان كل منها 45 دقيقة، يفصل بينهما فترة الراحة زمنها 15 دقيقة، زيادتا على الوقت الضائع الذي ينجم على التغييرات، إصابة اللاعبين،.... والذي يقدره الحكم ويضيفه الى زمن المباراة. 1

### المادة 08 ابتداء واستئناف اللعب:

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية .

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.

- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .

- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .

- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة، وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

### المادة 09 الكرة في الملعب وخارج الملعب:

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

### المادة 10 طريقة تسجيل الهدف:

<sup>1</sup> - موفق أسعد محمود: مرجع سابق، ص 268.

يسجل الهدف عندما يتجاوز الكرة بكاملها فوق خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف. 1

### المادة 11 التسلسل:

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

### المادة 12 الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

1. ركل أو محاولة ركل الخصم.
2. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
3. دفع الخصم بعنف.
4. الوثب على الخصم.
5. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
6. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
7. يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
8. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. 2.

### المادة 13 الركلات الحرة:

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة ،ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب ، أما إذا ركلت الكرة داخل

<sup>1</sup> - موفق أسعد محمود: مرجع سابق، ص 270-273 - 274.

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ط1، 1997، ص 23.

مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى ، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى ، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية .

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدره لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخضم ، وإذا اقترب الخضم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.<sup>1</sup>

#### المادة 14 ضربة الجزاء:

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتُقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرمائه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

#### المادة 15 رمية التماس:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لا عب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة

<sup>1</sup> - السعيد بوطي، خالد خضراوي: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، مذكرة ليسانس، قسم

في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس 1.

### المادة 16 ركلة المرمى:

ركلة المرمى هي طريقة لإستئناف اللعب يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة المرمى ولكن فقط ضد الفريق الخصم، تحسب ركلة المرمى عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بعد أن كان آخر من لمسها لاعب الفريق الفريق المهاجم سواء على الهواء أو على الارض ولم يتم تسجيل هدف منها.

### المادة 17 الركلة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركز من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر. 2.

### **10- 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 تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### **10-1- طريقة 4-4-2:**

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية

---

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حمادة: الإعداد المهاري والخططي ، دار الفكر العربي ، القاهرة: 1998 ، ص 304-306.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حمادة : الجديدي في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 306.

وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم ) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

### 10-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام ، للهجوم بما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

### 10-3- طريقة 4-3-3:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

### 10-4- طريقة 3-3-4:

وهي طريقة دفاعية هجومية 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.

### 10-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين 1-3-4.

### 10-6- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

### 10-7- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه  
هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة  
مهاجمين).<sup>1</sup>

## 11- الإعداد النفسي في كرة القدم :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ،  
بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك  
القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف  
التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات  
المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق  
الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية. <sup>2</sup>

## 12- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

**1-12- حب اللاعب للعبة:** إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو  
الذي يدفعه إلى المحي إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن  
هناك فائدة من حضوره للتدريب.

**2-12- الثقة بالنفس:** إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود  
أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي  
لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

**3-12- التحمل وتمالك النفس:** إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن  
يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن

<sup>1</sup> - حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر، 1998م، ص23.

<sup>2</sup> - حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 127.

الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

**12-4- المثابرة:** على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.1

**12-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):** تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

**12-6- الكفاح:** أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

**12-7- التصميم:** وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق . 2

### **13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :**

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها . والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي, ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

<sup>1</sup> - رشيد عياش الدليمي وحمير عبد الحق: مرجع سابق، ص21-22 .

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص288.

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية ) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.<sup>1</sup>

#### 14- أهمية كرة القدم في المجتمع:

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

- **الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية مترنة للفرد اجتماعيا.

- **الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم التزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

- **الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

<sup>1</sup> - زيدان وآخرون : مرجع سابق، ص49.

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

## 15 – مفهوم المراهقة :

### 15-1 – المراهقة لغة :

المراهقة معناها النمو، نقول: " راقق الفتى وراهقت الفتاة "، بمعنى أهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>2</sup>

### 15-2 – تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد " .<sup>3</sup>

قال الله تعالى : ﴿ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة﴾ الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ...

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى، والرهق : العجلة والظلم.

قال الله تعالى : ﴿ فلا يخاف بخسا ولا رهقا ﴾ الآية (13) سورة الجن، والرهق عجلة في الكذب والعيب

وقد عرف ( ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " .<sup>4</sup>

<sup>1</sup> – أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، 1996، ص132، 133.

<sup>2</sup> – حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 323 .

<sup>3</sup> – عبد العالي الجسماني مرجع سابق، ص257 .

<sup>4</sup> – مريم سليم : علم النفس النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2002 ، ص 379

أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد

أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتعا نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي . 1

## 16- مراحل المراهقة :

### 16-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12- 15 ) سنة تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . 2

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

### 16-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

### 16-3- المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة ) :

1 - محمود السيد الطوب : النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته ) ، دار المعرفة الجامعية ، مصر 1997 ، ص 315 .

2 - أكرم رضا : مراهقة بلا أزمة ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج3 ، مصر ، 2000 ، ص 257.

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له . 1

## 17 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : ﴿ وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك بين الله لكم آياته والله عليم حكيم ﴾ الآية ( 56 ) سورة النور، جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

## 18- حاجات المراهق :

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فلأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

---

1 - حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 252، 353.

**18-1- الحاجة إلى الأمن :** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

**18-2- الحاجة إلى مكنة الذات:** تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية.

**18-3- الحاجة إلى الحب والقبول:** تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .

**18-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :** تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .

**18-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .

**18-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات:** وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها، وحاجات أخرى: مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال.....1

### **19- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:**

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة

وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية , علاقاته , اتجاهاته , قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا.1

## 19-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.2

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

## 19-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادسة عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه

1 - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص152.

2 - محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص147.

وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.1

#### 19-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج , ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية , ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر.

#### 19-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل و معاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.2

#### 19-6- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد، والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن

1 - محمد مصطفى زيدان: مرجع سابق، ص154 .

2 - حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 394-399.

نظام التعليم ( المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق ) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو.1

### 19-7- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور. 2 فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن ، فتتمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد ، والخوف والغيرة والصراع، والقل فيثور غضبه على جميع المواقف ، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة .

### 19-8- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق ، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى :

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .

- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد. 3

1 - محمد زياد حمدان : علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته ، دار التربية الحديثة ، ط1، الأردن ، 2000 ، ص 28.

2 - حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق، ص 352 ، 354 .

3 - محمد عماد الدين إسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 1986 ، ص 76 .

## 20 - أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

### 20-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة . 1

### 1. العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية . 2
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

### 20-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها:

---

1 - محمود حسن : الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

2 - رابح تركي: أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ،

أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء . 1

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

## 2. العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي ... الخ .

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

## 20-3- المراهقة العدوانية (المتمردة) من سماتها :

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط،

العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية ... الخ. 2.

---

1 - يوسف ميخائيل أسعد : رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، ص 160.

2 - عبد الغني الإيدي : ظواهر المراهق وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995 ، ص 153.

- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . 1

## 20-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

### 1. العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ... الخ .
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و  
السواء. 2

## 21- أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " يتزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل

---

1 - يوسف مخائيل أسعد : ، مرجع سابق ، ص 157 .

2 - حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 440 .

على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.<sup>1</sup>

## 22- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها، وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى، ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين ".

وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضا بناءة لدى الفرد. 2

## 23- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

---

1 - أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص79.

2 - أبو بكر مرسى محمد مرسى: مرجع سابق، ص91-92.

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين

بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. 1

## 24- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع زملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية

وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.1

#### خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، بل وأصبحت تمثل سياسات بعض أغلب الدول فهي رياضة تربط مختلف الشعوب وتنمي المعارف وتبادل الثقافات بين أفراد المجتمعات المختلفة فهي الرياضة الأولى عالميا التي تتسابق المحطات التلفزيونية العالمية على حصرية بثها مما يعنى أنها الرياضة الأولى عالميا، ويمارسها أغلب الناس سواءا كانوا كبارا أو صغارا، فصنف الأواسط يعد من الاصناف التي توجد في فريق كرة القدم والتي تمثل فترة المراهقة مرحلة التي تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

---

1- تشارلز بوكر، ترجمة حسن معوض، كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994، ص 453.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعد على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.







# الفصل الأول

الإجراءات

المنهجية للدراسة

## تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

ويمثل الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على المنهج المستخدم، المجتمع الاصيلي للبحث، عينة البحث، خصائصها وطريقة اختيارها، أدوات البحث والشروط العلمية للأداة، الأداة الاحصائية المستعملة.

## 1- المنهج العلمي المستخدم

### 1-1- تعريف المنهج:

المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد و الأسس، يتم وصفها من أجل الوصول إلى الحقيقة، و المنهج يعبر عنه عمار بوحوش، و محمد محمود ذنبيات، بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة.1

### 1-2- المنهج الوصفي:

هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين.2

---

1 - حسن أحمد الشافعي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية، دار المعارف، الإسكندرية، 1995، ص52.

2 - عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص129، 130.

فالمنهج الوصفي بأنه كل استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر النفسية و الاجتماعية و ذلك قصد تشخيص و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها و ضبطها عمليا عن طريق جمع المعلومات و تصنيفها ثم تحليلها.

و المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.1

وعلى حسب دراستي وكذا الأهداف التي أسعى إلى الوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها، وعلى حسب قدرتي وإمكانياتي في إعداد الدراسة فقد اخترت المنهج الوصفي نظرا لتلائمه مع طبيعة الموضوع المعالج.

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمت بالاتصال بمسؤولي بعض نوادي الرياضة لكرة القدم لدائرة طولقة ولاية بسكرة من أجل القيام بزيارة ميدانية (دراسة استطلاعية) للفرق المعنية، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرضيات لموضوع دراستنا وذلك عن طريق أسئلة منظمة طرحتها على اللاعبين وكذلك إستطلاع رأي بعض المسيرين والمدربين.

## 3- مجتمع البحث :

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويح في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى".<sup>1</sup>

مجتمع البحث هو الأندية أو فرق كرة القدم التي تنشط في القسم شرقي بسكرة.

#### 4- عينة البحث:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة".<sup>2</sup>

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث".<sup>3</sup>

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث".<sup>4</sup>

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (المتمثلة في 60 لاعبا) صنف أواسط (15-18) سنة من ثلاث أندية على مستوى دائرة طولقة ولاية بسكرة وذلك ب 20 لاعب من كل نادي، وكان إختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالتالي: 20 لاعب من نادي اتحاد طولقة.

---

1 - محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

2 - رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومه، ط1، 2002، ص191.

3 - فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي، دار المسيرة، ط1، الأردن، 2006، ص 21.

4 - رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007، ص334.

20 لاعب من نادي النجم الرياضي طولقة.

20 لاعب من نادي الوفاق الرياضي فرفار بطولقة.

## 5- خصائص العينة وكيفية اختيارها:

### العينة القصدية (العمدية):

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخصوصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام. 1

ويعود سبب اختياري لهذه العينة من هذه الفرق بالذات بسبب وجود علاقات سواء بحكم الحوار (أي أنني أقطن في دائرة طولقة وأردت إجراء هذه الدراسة على مدينتي) و بحكم وجود زملاء ينتمون إلى هذه النوادي كلاعبين و بعض المدربين مما سهل علينا إلى حد كبير إجراء هذه الدراسة الميدانية.

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضاً لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف الأواسط، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى دائرة طولقة ولاية بسكرة.

## 6- مجال الدراسة:

1- المجال المكاني للدراسة: أجرى هذا البحث في ميدان تدريب فرق العينة وهو المركب الرياضي لدائرة طولقة ولاية بسكرة.

2- المجال الزمني للدراسة: أجري هذا البحث في الفترة الممتدة ما بين شهر جانفي 2012 إلى شهر ماي 2012م وتنقسم هذه المدة الزمنية إلى مرحلتين إلى مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: من شهر جانفي 2012 إلى شهر أفريل 2012 وتعتبر هذه المرحلة مرحلة البحث النظري وجمع المعلومات حول الدراسة.

- المرحلة الثانية: وتمتد من منتصف شهر أفريل 2012 إلى منتصف شهر ماي 2012 وتم خلالها توزيع الاستبيان وجمع البيانات والإحصاءات وتحليل النتائج الخاصة بالجانب الميداني التطبيقي.

## 7- أدوات الدراسة:

في هذه الدراسة تم الاعتماد على الاستبيان في جمع البيانات (المعلومات).

### 7-1- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة الاستعمال في البحوث، ويعرف الاستبيان أيضا بالاستمارة والاستقصاء، وحتى الاستفتاء، والاستبيان هو استمارة مكتوبة عليها مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة علمية ومنهجية وحسب موضوع الدراسة وهم الأشخاص المعنيون من أجل جمع الدراسة التي تفي وتثبت فرضيات البحث ويقوم بتحضيرها الباحث مسبقا.

كما يعرف على أنه وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا. 1.

### 7-2- نوع الأسئلة:

يحتوي الاستبيان الموجه للاعبين على مجموعة من الأسئلة على شكل:

- أسئلة مفتوحة : ويكون بإعطاء المعنى الإجابة كما يشاء، سواء باختصار أو بالشرح.

- أسئلة مغلقة: يحدد فيه الباحث الأجوبة مسبقاً، والتحديد لهذه الإجابات يعتمد على أفكار الباحث أو أغراض بحثه، و تعين الإجابة مثل: (بنعم أو لا)، (دائماً، أحياناً، أبداً)، (عامل محفز، مصدر قلق، عامل محفز).

وقد قسمت أسئلة الاستبيان الى ثلاث محاور :

المحور الأول: يضم سبعة أسئلة مرقمة من (1-7) تهدف الى تحقيق الفرضية الأولى.

المحور الثاني: يضم ستة أسئلة مرقمة من (8-13) تهدف الى تحقيق الفرضية الثانية.

المحور الثالث: يضم ثمانية أسئلة مرقمة من (14-21) تهدف الى تحقيق الفرضية الثالثة.

## 8- متغيرات البحث :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق.

### 8-1- تعريف المتغير المستقل:

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

تحديد المتغير المستقل: القلق.

### 8-1- تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما

أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.1

تحديد المتغير التابع: الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

---

1 - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص219.

## 9- الأدوات الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

عدد التكرارات

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

عدد العينة

## خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان ..... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة.







عرض و تحليل

النتائج

السؤال رقم (01): هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

الغرض منه: معرفة مدى ارتباك اللاعب تحت ضغط المنافسات الهامة.

جدول رقم (01): يمثل مدى ارتباك اللاعب تحت ضغط المنافسات الهامة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	51	85 %
لا	09	15 %
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (01): نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة 15% من اللاعبين فقد أكدوا على عدم ارتباكهم أثناء دخولهم للمنافسات الهامة.

ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير سلبي على نفسية اللاعبين ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته.

الشكل رقم (03):

يمثل الدائرة النسبية لإرتباك اللاعب تحت ضغط المنافسات الهامة.

السؤال رقم (02): هل تخشى الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة؟

الغرض منه: معرفة هل يخشى اللاعب الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة أم لا.

جدول رقم (02): يمثل خشية اللاعب الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	50	83,33 %
لا	10	16,67 %
المجموع	60	100 %

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (02): نلاحظ أن نسبة 83,33% من اللاعبين أكدوا أنهم يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة ونسبة 16,67 من اللاعبين أكدوا أنهم لا يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة. ومنه نستنتج من النتائج أن نسبة اللاعبين الذين يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة أكبر من اللاعبين الذين لا يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

الشكل رقم (04):

يمثل الدائرة النسبية لخشية اللاعب الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

السؤال رقم (03): كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي، دربي)؟

الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للاعب في المباريات الهامة.

جدول رقم (03): يمثل الحالة النفسية للاعب في المباريات الهامة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
حماس	31	51,67%
قلق	09	15%
خوف	20	33,33%
شيء آخر	00	00%
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 51,67% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة ونسبة 33,33% أكدوا على شعورهم بالخوف و أما نسبة 15% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق.

ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، كثرة المحفزات، والأهداف .

الشكل رقم (05):

يمثل الدائرة النسبية للحالة النفسية للاعب في المباريات الهامة.

السؤال رقم (04): هل أدائك منخفض في مباراة هامة؟

الغرض منه: معرفة إن كان أداء اللاعبين منخفض في المباريات الهامة.

جدول رقم (04): يمثل إن كان أداء اللاعبين منخفض في المباريات الهامة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	46	%76,66
لا	14	%23,33
المجموع	60	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(04): نلاحظ أن نسبة 76,33% من اللاعبين ينخفض أداءهم أثناء المباريات الهامة ونسبة 23,33% من اللاعبين أكدوا أن أداءهم لاينخفض في المباراة الهامة.

ومنه نستنتج أن أغلب اللاعبين ينخفض أدائهم في المباراة الهامة.

الشكل رقم(06):

يمثل الدائرة النسبية لأداء اللاعبين في المباريات الهامة.

السؤال رقم (05): هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

جدول رقم (05): يمثل تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	40	66,67%
لا	20	33,33%
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05): نلاحظ أن نسبة 66,67% من اللاعبين أكدوا أنهم يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة وينقص تركيزهم ، أما نسبة 33,33% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة.

ومنه نستنتج أن للمنافسات و المباريات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين ويكون تأثير سلبى على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظرا لنقص التحضير النفسى الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.

الشكل رقم (07):

يمثل الدائرة النسبية لتأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين.

السؤال رقم (06): هل مستوى أداؤك الرياضي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أداؤك في المنافسات الهامة؟

الغرض منه: معرفة مستوى الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات العادية والهامة.

جدول رقم (06): يمثل مستوى الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات العادية والهامة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
دائماً	06	10%
أحياناً	38	63,33%
أبداً	16	26,67%

المجموع	60	100%
---------	----	------

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06): نلاحظ أن نسبة 63,33% من اللاعبين أكدوا أن مستوى أداءهم الرياضي في المنافسات العادية أفضل في المنافسات الهامة أحيانا ونسبة 26,67% من اللاعبين نفت أن يكون مستوى أداءهم الرياضي في المنافسات العادية أفضل في المنافسات الهامة ونسبة 10% من اللاعبين أكدت أن مستوى أداءهم الرياضي في المنافسات العادية أفضل في المنافسات الهامة وهي نسبة قليلة لاتعبر عن رأى اللاعبين. ومنه نستنتج أن أداء اللاعبين يكون أحيانا في المنافسات العادية أفضل في المنافسات الهامة حسب طبيعة المنافسة أي أن المنافسة العادية (مباراة الدوري) لا تكون فيها الضغوطات وشدة المنافسة مثل المنافسات الهامة (مباراة الكأس).

الشكل رقم (08):

يمثل الدائرة النسبية الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات.

السؤال رقم (07): عندما تكون في حالة قلق قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والانتباه أثناء المنافسة؟

الغرض منه: هي معرفة مدى تركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عندما يكون قلقا قبل المنافسة.

جدول رقم (07): يمثل تركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عندما يكون قلقا قبل المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	49	%81,67
لا	11	%18,33
المجموع	60	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07): نلاحظ أن نسبة 81,67% من اللاعبين الذين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا وفي حالة قلق قبل المنافسة أما النسبة 18,33% من اللاعبين الذين لا يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق و قبلها وبالتالي يكون لها تأثير على المباراة.

الشكل رقم (09):

يمثل الدائرة النسبية لتركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عند القلق قبلها.

السؤال رقم (08): هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئاً؟.

الغرض منه: معرفة مدى ردود أفعال اللاعبين عندما يتخذ الحكم قراراً خاطئاً.

جدول رقم (08): يمثل ردود أفعال اللاعبين عندما يتخذ الحكم قراراً خاطئاً.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	48	80%
لا	12	20%
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08): نلاحظ أن نسبة 80% وهي نسبة كبيرة من اللاعبين لا يتقبلون قرارات الحكم الخاطئة، أما النسبة 20% من اللاعبين يتقبلون أخطاء الحكم بكل روح رياضية.

ومنه نستنتج أن الأغلبية من اللاعبين لا تتقبل أخطاء الحكم لأنها مصدر قلق لديهم، وبالتالي يؤثر عليهم سلباً في المباريات وأن أي خطأ يكلف الخسارة في أغلب الأحيان.

الشكل

رقم (10): يمثل الدائرة النسبية لردود أفعال اللاعبين عندما يتخذ الحكم قرارا خاطيء.

السؤال رقم (09): حدث لك وإن عشت في مباراة رسمية تحكيم غير نزيه، كيف تعتبر هذا التصرف؟

الغرض منه: معرفة الدور الذي يوليه اللاعبون للتحكيم أثناء مباراة رسمية ومدى تأثيره على نفسيتهم.

جدول رقم (09): يمثل الدور الذي يوليه اللاعبون للتحكيم أثناء مباراة رسمية ومدى تأثيره على

نفسيتهم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
عامل محفز	07	11,67%

مصدر قلق	38	% 63,33
عامل معرقل	15	%25
المجموع	60	%100

#### عرض وتحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (09): نلاحظ أن نسبة 63,33% من اللاعبين يعتبرون أن تحيز الحكم مصدر قلق لهم أثناء المنافسات الرسمية، والنسبة الثانية 25% من اللاعبين يعتبرون تحيز الحكم عامل معرقل للأداء في المنافسات الرسمية، أما النسبة 11,67% من اللاعبين الذين يرون أن تحيز الحكم عامل محفز لهم. ومنه نستنتج من أن النسبة الكبرى من اللاعبين الذين يعتبرون أن تصرف الحكام غير التريه مصدر قلق لديهم، ويعتبر سببا هاما في التأثير السلبي على نفسيات اللاعبين وبالتالي الحد من إمكانياتهم وكبح إبداعاتهم وهو ما ينتج عنه ضعف أدائهم و نرفزتهم وغيرها من الانفعالات الهدامة.

#### الشكل رقم(11):

يمثل الدائرة النسبية لدور الذي يوليه اللاعبون للتحكيم أثناء مباراة رسمية.

السؤال رقم (10): هل ترى في الحكم خصما لك؟

الغرض منه: هو توضيح العلاقة بين اللاعبين والحكم أثناء المباراة ودوافع الخصومة.

جدول رقم (10): يمثل توضيح العلاقة بين اللاعبين والحكم أثناء المباراة ودوافع الخصومة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	38	63,33%
لا	22	36,67%
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10): نلاحظ أن نسبة 63,33% من اللاعبين يعتبرون أن الحكم خصما لهم، أما نسبة 36,67% من اللاعبين فلا يعتبرون الحكم خصما لهم ولهم نظرة حسنة حوله. ومنه نستنتج أن العلاقة بين اللاعب والحكم علاقة خصومة في غالب الأحيان، وهذا باعتبار اللاعبين الحكام عائقا أمامهم في الفوز بالمباريات، بالإضافة إلى النظرة السيئة المرسومة في ذهن اللاعب حول الحكام.

الشكل رقم(12):

يمثل الدائرة النسبية لتوضيح العلاقة بين اللاعبين والحكم أثناء المباراة.

السؤال رقم (11): هل ينفذ صبرك ويزداد قلقك عندما يحذرك الحكم أكثر من مرة؟.

الغرض منه: معرفة مدى تأثير اللاعبين بالتحذيرات المتكررة للحكام وإذا ما كان لهذه التحذيرات دافع في ظهور القلق لدى اللاعبين.

جدول رقم (11): يمثل مدى تأثر اللاعبين بالتحذيرات المتكررة للحكام.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	43	%71,67
لا	17	%28,33

المجموع	60	% 100
---------	----	-------

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11): نلاحظ أن نسبة 71,67% من اللاعبين يتأثرون بالتحذيرات المتكررة للحكام و ينفذ صبرهم من خلالها ويزداد قلقهم بالتالي فهو الدافع إلى ظهور القلق، أما النسبة 28,33% من اللاعبين لا يتأثرون بالتحذيرات و لا ينفذ صبرهم.

ومنه نستنتج أن الأغلبية من اللاعبين يفقدون صبرهم عندما تتكرر تحذيرات الحكم لهم ما قد يتسبب في ظهور القلق لدى اللاعبين اتجاه الحكم.

### الشكل رقم (13):

يمثل الدائرة النسبية لمدى تأثر اللاعبين بالتحذيرات المتكررة للحكام.

السؤال رقم (12): إذا أوقفك الحكم في اللحظة الحاسمة، هل تفقد صبرك؟

الغرض منه: مدى تأثير اللاعبين بقرارات كإيقاف الحكم اللاعب في اللحظات الحاسمة.

جدول رقم (12): يمثل تأثير اللاعبين بقرارات الحكم في اللحظات الحاسمة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	52	86,67%
لا	08	13,33%
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12): نلاحظ أن نسبة 86,67% وهي نسبة كبيرة من اللاعبين يفقدون صبرهم عند إيقافهم من طرف الحكم في اللحظة الحاسمة، أما النسبة 13,33% هي نسبة من اللاعبين الذين لا يفقدون صبرهم عند إيقافهم من طرف الحكم في اللحظة الحاسمة.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يكون لديهم رد فعل سلبي اتجاه قرارات الحكم وخاصة في اللحظات الحاسمة.

الشكل رقم (14):

يمثل الدائرة النسبية لتأثر اللاعبين بقرارات الحكم في اللحظات الحاسمة.

السؤال رقم (13): إذا تعرض فريقك في مباراة رسمية إلى عدة إقصاءات، كيف تكون حالتك النفسية؟

الغرض منه: هو معرفة حالة اللاعبين عندما يتعرض فريقهم للعديد من الإقصاءات في مباراة رسمية.

جدول رقم (13): يمثل الحالة النفسية للاعبين عندما يتعرض فريقهم للإقصاءات.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
يتضاعف جهدك	11	%18,33
قلق	45	%75
خائف	04	%6,67

المجموع	60	%100
---------	----	------

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13): نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين يكونوا متأثرين وفي حالة قلق عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية، ونسبة 18,33% من اللاعبين يتضاعف جهدهم عند تعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية، ونسبة 6,67% من اللاعبين يكونوا في حالة خوف.

ومنه نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين يكونوا في حالة قلق وتأثر عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية وبالتالي هذه الحالة تؤثر على المباراة وهناك نسبة من اللاعبين يتضاعف جهدهم عند تعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية وبالتالي يكون التحدي من أجل الفوز.

الشكل رقم (15):

يمثل الدائرة النسبية للحالة النفسية للاعبين عندما يتعرض فريقهم للاقصاءات.

السؤال رقم (14): ماهي الانعكاسات التي تنجم على النقص في التحضير النفسي؟

الغرض منه: معرفة الانعكاسات التي قد تنجم على النقص في التحضير النفسي.

جدول رقم (14): يمثل الانعكاسات التي تنجم على النقص في التحضير النفسي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
زيادة القلق	11	%18,33
الأداء السيئ	39	%65
الارتباك	10	%16,67
شيء آخر	00	%00
المجموع	60	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14): نلاحظ أن نسبة 65% من إجابات اللاعبين يكون أداءهم سيء انعكاسا لنقص في الإعداد النفسي، أما نسبة 18,33% من إجابات اللاعبين تكون لهم زيادة في القلق، ونسبة 16,67% من اللاعبين ترتبك نتيجة النقص في التحضير النفسي.

ومنه نستنتج أن النقص في التحضير النفسي ينعكس سلبا على الأداء الرياضي للاعبين ويسهم بشكل كبير في ظهور الانفعالات السلبية كالقلق والخوف والارتباك.

الشكل رقم(16):

يمثل الدائرة النسبية لانعكاسات التي تنجم على النقص في التحضير النفسي.

السؤال رقم (15): هل لتحضير النفسي دور في تحسين أداءك والتقليل من الانفعالات السلبية؟

الغرض منه: معرفة مدى إدراك اللاعبين لأهمية التحضير النفسي.

جدول رقم (15): يمثل مدى إدراك اللاعبين لأهمية التحضير النفسي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	60	%100
لا	00	%00
المجموع	60	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15): نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات اللاعبين مدركين بأهمية التحضير النفسي في تحسين المردود والتقليل من الانفعالات السلبية.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مدركين بأهمية التحضير النفسي في تحسين المردود والتقليل من الانفعالات السلبية، وأن الأداء الرياضي تأثر فيه الانفعالات السلبية كالقلق والخوف والارتباك التي تنجم عن النقص أو إهمال التحضير النفسي الجيد.

الشكل رقم (17):

يمثل الدائرة النسبية لإدراك اللاعبين لأهمية التحضير النفسي.

السؤال رقم (16): هل يهتم المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى؟

الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى.

جدول رقم (16): يمثل مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
كثيرا	11	18,33%
قليلا	49	81,67%
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16): نلاحظ أن نسبة 81,67% من إجابات اللاعبين أكدوا أن المدرب اهتمامه قليل بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى ونسبة 18,33% من إجابات اللاعبين أكدوا أن اهتمامه كثيرا بالتحضير النفسي .

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين ترى أن اهتمام المدرب بالتحضير البدني والتكتيكي والمهاري أكثر من اهتمامه بالتحضير النفسي أي إهمال المدرب للجانب النفسي .

الشكل رقم (18):

يمثل الدائرة النسبية لإهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى.

السؤال رقم (17): ماهي الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضيركم نفسيا؟

الغرض منه: معرفة الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا.

جدول رقم (17): يمثل الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
حصص نظرية	00	% 00
تمارين استرخاء	00	%00
حوار متبادل	60	%100
شيء آخر	00	% 00
المجموع	60	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17): نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات اللاعبين أكدوا أن الطريقة التي

التي يستخدمها المدرب في تحضيركم نفسيا هي حوار متبادل.

ومنه نستنتج أن هناك ضعف وإهمال لطرق التحضير النفسي وعدم الاهتمام به من طرف المدربين،

ونلاحظ أن هناك محدودية وعم الفعالية التحضير السيكولوجي الذي يقتصر على على الحوار المتبادل وهذا

يطرح إشكالا إلى متى نبقة بعيدين عن التدريب الحديث .

الشكل رقم (19):

يمثل الدائرة النسبية الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضير اللاعبين نفسياً.

السؤال رقم (18): هل يوجد في فريقك مختص نفساني؟

الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المسؤولين والمدربين بالجانب النفسي للاعبينهم.

جدول رقم (18): يمثل مدى اهتمام المسؤولين والمدربين بالجانب النفسي للاعبينهم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	60	%100
لا	00	%00
المجموع	60	%100

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18): نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات اللاعبين (أفراد العينة) أكدوا على عدم وجود طبيب نفسي داخل الفريق.

ومنه نستنتج أن جميع المسؤولين و المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين ويهملونه أيضا وهذا نظرا لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

الشكل رقم (20):

يمثل الدائرة النسبية لإهتمام المسؤولين والمدربين بالجانب النفسي للاعبينهم.

السؤال رقم (19): هل ترى أن التحضير النفسي ضروري لضمان التحكم في الأعصاب و الانفعالات النفسية السلبية؟

الغرض منه: معرفة مدى ضرورة التحضير النفسي في ضمان التحكم في الأعصاب والانفعالات النفسية.

جدول رقم (19): يمثل مدى ضرورة التحضير النفسي في ضمان التحكم في الأعصاب والانفعالات.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
دائما	43	71,67%
أحيانا	17	28,33 %
أبدا	00	00 %
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19): نلاحظ أن نسبة 71,67% من إجابات اللاعبين أي الأغلبية ترى بأن التحضير النفسي دائما ضروري لضمان التحكم في الأعصاب والانفعالات النفسية السلبية ونسبة 28,33% من اللاعبين ترى بأنه في بعض الأحيان يجب أن يكون التحضير النفسي موجودا كي يتم التحكم في الأعصاب.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي ضروري للتحكم في الأعصاب والسيطرة عليها وعلى الانفعالات النفسية السلبية.

الشكل رقم(21):

يمثل الدائرة النسبية لضرورة التحضير النفسي في ضمان التحكم في الانفعالات.

السؤال رقم (20): هل تؤيد فكرة أنه لا بد من توفر مختص في المجال النفسي في الفريق يعمل مع المدرب؟

الغرض منه: معرفة رأي اللاعبين في توفر مختص في المجال النفسي في الفريق يعمل مع المدرب.

جدول رقم (20): يمثل رأي اللاعبين في توفر مختص في المجال النفسي في الفريق يعمل مع المدرب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	60	100 %
لا	00	00 %
المجموع	60	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (20): نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات اللاعبين أي أفراد العينة كلهم

يؤيدون أن يكون التحضير النفسي من قبل مختص في المجال النفسي يعمل مع المدرب في الفريق.  
ومنه نستنتج إدراك اللاعبين بأهمية الجانب السيكولوجي وتأثيره على اللعب والأداء الرياضي بشكل عام،  
وأن التحضير السيكولوجي المقدم من طرف المدرب ضعيف لا يفي بالغرض وأن مفعوله محدود .

الشكل رقم(22):

يمثل الدائرة النسبية رأي اللاعبين في توفر مختص في المجال النفسي في الفريق.

السؤال رقم (21): ما هي إيجابيات وجود مختص في المجال النفسي ضمن فريقكم حسب رأيك ؟

الغرض منه: معرفة إيجابيات وجود مختص في المجال النفسي ضمن الفريق.

من خلال تحليل إجابات اللاعبين تحصلت على العديد من الأجوبة أهمها انحصرت في معرفة الحالة النفسية للاعب أكثر بوجود مختص كما يهتم المختص بحل بعض المشاكل بحيث أنه متفرغ لهذا الجانب ويستطيع أن يعطي الأفضل عكس المدرب الذي له مسؤوليات عديدة ضمن الفريق وليس له الوقت الكافي للاهتمام بكل لاعب على إنفراد كما أن وجود مختص في المجال يسمح له بإعطاء العناية الكافية في هذا المجال والتفرغ لتحسيس وإعداد اللاعب نفسياً وتعبئته خاصة وعلاج معين في سبيل تهيئته للمنافسة والوصول به إلى الحالة المثلى من حيث استعداده النفسي.

**السؤال رقم (22):** ما هي الأسباب الأساسية التي ترى أن لها تأثير سلبي على الأداء أثناء المنافسة الرياضية؟  
**الغرض منه:** معرفة الأسباب التي لها تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين.

لقد اختلفت وتضاربت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص و ضعف التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب المؤدية للنتائج السلبية ومنهم من قال الانفعالات النفسية السلبية(كالخوف والقلق والارتباك) لها تأثير سلبي على الأداء الرياضي ومنهم من قال أن التحكيم و نقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافز مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب للأداء السلي للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور، ومنهم من قال أن أهمية ونوعية وطبيعة المنافسة لها تأثير على الأداء الرياضي للاعبين.





# الفصل الثالث

# مناقشة النتائج

## مناقشة الفرضيات:

المحور الأول: أهمية المنافسة وطبيعتها.

الفرضية الأولى: لأهمية المنافسة و طبيعتها تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين في كرة القدم.

من خلال نتائج الجدول (01) نجد أن نسبة 85% من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك أثناء دخولهم المنافسات الهامة لأن المنافسات الهامة تؤثر سلباً على نفسية اللاعبين ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته، ومن خلال نتائج الجدول (02) نجد أن نسبة 83,33% من اللاعبين أكدوا أنهم يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة، لأن أغلب اللاعبين يخشون الأداء السيئ تحت ضغط وطبيعة المنافسة وأهميتها، ومن خلال نتائج الجدول (03) نجد أن نسبة 51,67% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة ونسبة 33,33% أكدوا على شعورهم بالخوف و نسبة 15% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق، لأن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين و المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة الحفزات والأهداف وكذلك المباريات الهامة تصيب اللاعبين بالانفعالات النفسية السلبية كالخوف والقلق، وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب في الصفحة (42): "تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز"، ومن خلال نتائج الجدول (05) نجد أن نسبة 66,67% من اللاعبين أكدوا أنهم يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة وينقص تركيزهم، لأن طبيعة المنافسات و المباريات الهامة تؤثر على نفسية وسلوك اللاعبين ويكون تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظراً لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى، ومن خلال نتائج الجدول (07) نجد أن نسبة 81,67% من أغلب اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا وفي حالة قلق قبل المنافسة، وهذا راجع لطبيعة وأهمية كل مباراة أو منافسة والنقص في التحضير النفسي الجيد، كما يوضح مفتي إبراهيم حماده في الصفحة (18): " لكل لاعب درجة مناسبة لحالة قلق المنافسة تعتبر مناسبة كي يظهر أفضل مستوى له وهذا يعتمد في الأساس على طبيعة الموقف التنافسي وتركيب الشخصية". ومن خلال ماسبق نستنتج أن الفرضية الأولى: لأهمية المنافسة و طبيعتها تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين في كرة القدم قد تحققت، كما يوضح محمد حسين علاوي في الصفحة (40): "تكون

للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية السلبية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة". ولأن الأداء الرياضي مرتبط بالحالة التي يتواجد فيها الرياضي وبطبيعة المنافسة ونوعها.

### المحور الثاني: قرارات الحكم وسوء التحكيم.

الفرضية الثانية: لقرارات الحكم وسوء التحكيم أثر سلبي علي الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة.

من خلال نتائج الجدول (08) نجد أن نسبة 80% من اللاعبين لا يتقبلون قرارات الحكم الخاطئة، لأن أغلبية اللاعبين لا تتقبل أخطاء الحكم لأنها مصدر قلق لديهم، وبالتالي يؤثر عليهم سلبيا في المباريات، ومن خلال نتائج الجدول (09) نجد أن نسبة 63,33% من اللاعبين يعتبرون أن تحيز الحكم مصدر قلق لهم أثناء المنافسات الرسمية، لأن أغلب اللاعبين يعتبرون أن تصرف الحكام غير التزيه مصدر قلق لديهم، وبالتالي الحد من إمكانياتهم وكبح إبداعاتهم وهو ما ينتج عنه ضعف أدائهم و نرفزتهم، و من خلال نتائج الجدول (10) نجد أن نسبة 63,33% من اللاعبين يعتبرون أن الحكم خصما له، لأن اللاعبين يعتبرون الحكام عائقا أمامهم في الفوز بالمباريات، بالإضافة إلى النظرة السيئة المرسومة في ذهن اللاعب حول الحكام، ومن خلال نتائج الجدول (12) نجد أن نسبة 86,67% من اللاعبين يفقدون صبرهم عند إيقافهم من طرف الحكم في اللحظة الحاسمة، لأن أغلبية اللاعبين يكون لديهم رد فعل سلبي اتجاه قرارات الحكم وخاصة في اللحظات الحاسمة، ومن خلال نتائج الجدول (13) نجد أن نسبة 75% من اللاعبين يكونون متأثرين وفي حالة قلق عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية وبالتالي هذه الحالة تؤثر على المباراة، كما يوضح نبيل محمد إبراهيم في الصفحة (39): "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"، حيث يربط معظم اللاعبين القرار الغير نزيه على أنه مصدر قلق وهذا نتيجة لعلاقة الخصومة الموجودة بين اللاعب والحكم، وإرجاع النتائج السلبية إلى ضعف التحكيم، كما يوضح أحمد أمين فوزي في الصفحة (39): "في بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب. أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته كالتوتر والقلق

والانفعالات على الحكم كالاكتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم"، ومن خلال ماسبق نستنتج أن الفرضية الثانية: لقرارات الحكم وسوء التحكيم أثر سلبي على الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة قد تحققت لأن لقرارات الحكم الخاطئة مصدر لظهور القلق لدى اللاعبين بحيث أن ضعف التحكيم وعدم التحكم في المقابلة وتحويل نتيجة المقابلة للخصم عن طريق القرارات الخاطئة تؤدي الى ظهور القلق، الذي له تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة، كما توضحه الدراسة السابقة "تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين" في الصفحة (182): "ونظرا لتصرفات الحكم مباراة مايسببه تأثير الحكام بعمل غير نزيه من خلال عدم التحكم في أطوار اللقاء، إما عمدا أو فوق الطاقة هي من العوامل التي لها تأثير سلبي عند اللاعبين خاصة الجانب النفسي منها، هي مصادر محدثة لانفعال وتؤثر سلبيا على الأداء الرياضي الجيد للرياضيين".

### المحور الثالث: ضعف وإهمال التحضير النفسي (البيكولوجي).

الفرضية الثالثة: إهمال وضعف التحضير النفسي (البيكولوجي) يؤدي إلى انخفاض الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة.

من خلال نتائج الجدول (14) نجد أن نسبة 65% من اللاعبين يكون أداءهم سيء انعكاسا لنقص في الإعداد النفسي، أما نسبة 18,33% من إجابات اللاعبين تكون لهم زيادة في القلق، لأن النقص في التحضير النفسي ينعكس سلبا على الأداء الرياضي للاعبين ويسهم بشكل كبير في ظهور الانفعالات السلبية كالقلق والخوف والارتباك، ومن خلال نتائج الجدول (16) نجد أن نسبة 81,67% من اللاعبين أكدوا أن المدرب اهتمامه قليل بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى، لأن أغلبية اللاعبين ترى أن اهتمام المدرب بالتحضير البدني والتكتيكي والمهاري أكثر من اهتمامه بالتحضير النفسي أي إهمال المدرب للجانب النفسي

، كما يوضح مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا في الصفحة (41): "لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية".

ومن خلال نتائج الجدول (17) نجد أن نسبة 100% من اللاعبين أكدوا أن الطريقة التي يستخدمها المدرب في تحضيرهم نفسيا هي حوار متبادل، ومنه نستنتج أن هناك ضعف وإهمال لطرق التحضير النفسي وعدم الاهتمام به من طرف المدربين، ونلاحظ أن هناك محدودية وعم الفعالية التحضير البيكولوجي الذي

يقتصر على على الحوار المتبادل وهذا يطرح إشكالا إلى متى نبقة بعيدين عن التدريب الحديث، ومن خلال نتائج الجدول (18) نجد أن نسبة نسبة 100% من اللاعبين أكدوا على عدم وجود طبيب نفسي داخل الفريق، ومنه نستنتج أن جميع المسؤولين و المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين ويهملونه أيضا وهذا نظرا لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق، ومن خلال نتائج الجدول (19) نجد أن نسبة 71,67% من اللاعبين أي الأغلبية ترى بأن التحضير النفسي دائما ضروري لضمان التحكم في الأعصاب والانفعالات النفسية السلبية لأن التحضير النفسي ضروري للتحكم في الأعصاب والسيطرة عليها وعلى الانفعالات النفسية السلبية كالخوف والقلق والارتباك، كما يوضح يحي إسماعيل الحلوي في الصفحة(41): " وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم" ومن خلال نتائج الجدول (20) نجد أن نسبة 100% من اللاعبين أي كلهم يؤيدون أن يكون التحضير النفسي من قبل مختص في المجال النفسي يعمل مع المدرب في الفريق، ومنه نستنتج إدراك اللاعبين بأهمية الجانب السيكولوجي وتأثيره على اللعب والأداء الرياضي بشكل عام، وأن التحضير السيكولوجي المقدم من طرف المدرب ضعيف لا يفي بالغرض و مفعوله محدود. كما أكد اللاعبون أن المختص النفسي يعطي الأفضل عكس المدرب الذي له مسؤوليات عديدة وليس له الوقت الكافي للاهتمام بكل لاعب على إنفراد كما أن وجود مختص في المجال يسمح له بإعطاء العناية الكافية في هذا المجال والتفرغ لتحسيس وإعداد اللاعب نفسيا وتعبئته خاصة وعلاج معين في سبيل تهيئته للمنافسة والوصول به إلى الحالة المثلى من حيث استعداده النفسي.

ومن خلال ماسبق نستنتج أن الفرضية الثالثة إهمال وضعف التحضير النفسي(السيكولوجي)يؤدي إلى إنخفاض الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة محققة لأن التحضير النفسي المقدم من طرف المدرب لا يفي بالغرض وأن مفعوله محدود وضعيف ومهمل في بعض الأحيان ويؤدي الى ظهور الانفعالات النفسية السلبية كالخوف والقلق التي تؤدي إلى انخفاض الأداء الرياضي و تؤثر عليه أيضا وهذا مانفسره برغبة اللاعبين بوجود مختص بجانبهم في الفريق، وادراكهم للأهمية الكبيرة للجانب النفسي، كما يوضحه حسن السيد أبو عبده في الصفحة (60): "يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية".





## خلاصة عامة:

اعتمادا على المعطيات التي استقيناها من نتائج الاستبيان حول الدراسة الخاصة ب: تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية- صنف أوسط - (15-18)، تمكننا من التوصل إلى مجموعة من النتائج والمعلومات والتي يمكن أن نلخصها في مايلي:

اعتمادا على المعطيات المتحصل عليها من نتائج الاسئلة الموجهة والتي تخدم الفرضية الأولى: لأهمية المنافسة و طبيعتها تأثيرسلي على الأداء الرياضي للاعبين في كرة القدم، فكانت أغلب النتائج: أغلب اللاعبين يرتكبون عند الدخول في المنافسة ويخشون الاداء السيء ويرتكبون الأخطاء ويكونون في حالة قلق وفقدان التركيز تحت ضغط المنافسة وطبيعتها وأهميتها، وكانت بعض إجابات اللاعبين تبرز أن للمباريات والمنافسات الهامة تزيد من حماس اللاعبين، وتتميز بشدة وكثرة المحفزات والأهداف ومنه نجد أن لطبيعة وأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا، لكن أغلب اللاعبين يتأثرون بشكل سلبى ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى تحققت ولأن الأداء الرياضي مرتبط بالحالة التي يتواجد فيها الرياضي وبطبيعة المنافسة ونوعها.

ومن خلال المعطيات المتحصل عليها من نتائج الأسئلة الموجهة والتي تخدم الفرضية الثانية: لقرارات الحكم وسوء التحكيم أثر سلبى على الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة، فكانت أغلب إجابات اللاعبين تؤيد الأسئلة المطروحة وكانت النتائج كالتالي: لا يتقبلون قرارات الحكم الخاطئة لأنها مصدر قلق لديهم، و يرون أن الحكم خصما لهم ويرون القرار الغير نزيه مصدر قلق، الحكام عائقا أمامهم في الفوز بالمباريات، بالإضافة إلى النظرة السيئة المرسومة ويكونوا متأثرين وفي حالة قلق عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية تحققت أي أن قرارات الحكم وسوء التحكيم دور هام في ظهور الانفعالات السلبية كالقلق والخوف التي تؤثر سلبيا على الأداء الرياضي .

ومن خلال المعطيات المتحصل عليها من نتائج الأسئلة الموجهة والتي تخدم الفرضية الثالثة: إهمال وضعف التحضير النفسي (البيسكولوجي) يؤدي إلى انخفاض الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة، فكانت أغلب إجابات اللاعبين تؤيد الأسئلة المطروحة وكانت النتائج كالتالي: أغلب اللاعبين يكون أداءهم سيء انعكاسا لنقص في الإعداد النفسي، وأكدوا أن المدرب يهتم قليلا بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى، وأكدوا أن الطريقة التي التي يستخدمها المدرب في تحضيركم نفسيا هي حوار متبادل. ومنه نستنتج أن هناك ضعف وإهمال لطرق التحضير النفسي وعدم الاهتمام به من طرف المدربين، وأكدوا على عدم وجود طبيب نفساني داخل

الفريق، ومنه نستنتج أن جميع المسؤولين والمدربين غير مهتمين بالجانب النفسي ويهملونه ومنه نستنتج أن: الفرضية الثالثة تحققت لأن التحضير النفسي المقدم من طرف المدرب لا يفي بالغرض وأن مفعوله محدود وضعيف ومهمل في بعض الأحيان ويؤدي ذلك إلى ظهور الانفعالات النفسية السلبية كالخوف والقلق التي تؤدي إلى انخفاض الأداء الرياضي وتؤثر عليه أيضا وهذا ما نفسره برغبة اللاعبين بوجود مختص بجانبهم في الفريق، ومن خلال ماسبق ذكره نجد أن فرضيات الجزئية لدراسة تحققت وهذا يعني أن الفرضية العامة تحققت وهي: يؤثر القلق سلبا على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

### الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على أسباب ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل و مناقشة أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل أو تخفيف بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

1. يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة.
2. خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
3. على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يُخدم المباريات الرسمية.
4. يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق.
5. تشجيع وتحفيز اللاعب للرفع من مردوده في المنافسات وإعادة الثقة و التوازن له.
6. الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.
7. يجب على المدرب إعداد اللاعبين من كل الجوانب.
8. وضع برنامج منظم في ما يتعلق بالتحضير النفسي و التخلي عن العمل الغير مخطط.
9. ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

10. ضرورة تماشي مستوى الحكام مع تطور كرة القدم في العالم.
11. وضع قوانين تعاقب الحكام المنحازين والمرتكبين للأخطاء .
12. ينبغي استخدام التقنيات (الطرق) الحديثة خلال التحضير النفسي.
13. الاستعانة بأساتذة مختصين في المجال النفسي قصد تقديم خبرتهم للمدربين واللاعبين.
14. ضرورة المتابعة والاستمرارية في التحضير النفسي للاعبين للوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من قدراته النفسية.
15. تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر.
16. ضرورة إدخال المدربين واللاعبين في دورات تأهيلية خاصة، تين لهم أحدث ما وصلت إليه الأبحاث في مجالات التحضير النفسي في كرة القدم.

## خاتمة:

إن الإقبال والاهتمام الكبير الذي عرفته كرة القدم الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، مادفعنا الى طرح التساؤلات والأسباب المعوقة للأداء الرياضي الجيد ومن بين هذه الأسباب القلق أو مشكل القلق الذي له أثر كبير على الأداء الرياضي للاعبين وعلى الفريق، حيث ركزنا في هذه الدراسة على الأسباب التي يمكن أن تسبب مشكل القلق لدى اللاعبين صنف أوسط حيث طرحنا مشكلة عامة للدراسة وتساؤلات فرعية ثم اقترحنا فرضيات رأينا أنها حل لهذه المشكلة، وبعد تحليل ومناقشة أسئلة الاستبيان الموجه للاعبين توصلنا الى أن الفرضيات قد تحققت بنسبة معتبرة حيث أجابت أسئلة الاستبيان عن تساؤلاتنا عن ماهو السبب في بروز وظهور القلق ومصادره، فهناك من اللاعبين من يرى أن لطبيعة وأهمية المنافسة دور في ظهور القلق وبالتالي يكون هناك تأثير إما يكون أيجابي أو يكون سلبي ولكن معظمهم يؤثر عليهم القلق سلبيا، ومنهم من يرى أن لقرارات الحكم وسوء التحكيم دور في بروز وظهور القلق وهذا يؤدي الى فقدان السيطرة على النفس والترفزة وغيرها من الانفعالات النفسية السلبية، ومنهم من يرى أن اهمال وضعف الحظير النفسي دور في تضاعف الحالات الانفعالية النفسية السلبية وهذا يؤدي الى التأثير السلبي على الأداء الرياضي ويؤدي الى إنخفاضه، وتبرز هنا أهمية التحضير النفسي البسيكولوجي في التقليل والسيطرة على الانفعالات النفسية السلبية، لأن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها، لأنه في كثيرا من الأحيان يتعرض اللاعبون خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة، كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب وبالتالي يخفض من أدائه الرياضي، و النقص في التحضير النفسي يؤثر على درجة انفعالهم هذا ناهيك عن استخدام المدربين طريقة الحوار المتبادل وعدم الاستمرارية والمتابعة في الجانب النفسي واهتمام المدربين بالجانب البدني أدى إلى محدودية وعدم فعالية التحضير البسيكولوجي فالكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يبذلون قصارى جهودهم من أجل الفوز هي بعيدة كل البعد عن مصطلح الإعداد النفسي وانطلاقا من ضعف وعدم فعالية التحضير البسيكولوجي كان لازماً علينا التطرق إلى أهمية وجود مختص في المجال ودوره في التخفيف من الانفعالات السلبية والاهتمام أكثر باللاعبين على سبيل تهيئة اللاعبين نفسياً وتعبئتهم والوصول بهم إلى الحالة المثلى من حيث استعدادهم النفسي، مادام للمدربين مسؤوليات عديدة ولا يكفيهم الوقت لذلك بسبب اهتمامهم أكثر

بإلحاح البدني وكذلك عدم إتباعهم طرق علمية حديثة مرجعها علم النفس في التحضير النفسي وكذا في مواجهة القلق، ورغم النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلى أننا نعتبرها مجرد محاولة منا لتناول هذه الظاهرة الرياضية من أجل توجيه الأنظار عليها.

وفي الأخير نسأل الله عزوجل التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن دعم الدراسات السابقة لهذا المشكل ونرجوا أن يتناوله الزملاء في المستقبل بشكل مدقق ومفصل ومعتمق.





## قائمة المراجع

المراجع العربية:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997.
- 2- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- 3- أحمد أبسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- 4- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 5- أحمد شليبي: منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 6- الأزرق بن علو: القلق، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 2003.
- 7- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 8- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000.
- 9- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة (ضغوط التدريب- احتراق الرياضي)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2007.
- 10- أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ج3، مصر، 2000.
- 11- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للفنون والإدارة، ط1، الكويت، 1996.
- 12- تشارلز بوكور، ترجمة حسن معوض، كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994.
- 13- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001.

- 14- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998.
- 15- حسن أحمد الشافعي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية، دار المعارف، الإسكندرية، 1995.
- 16- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، 1986.
- 17- حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 1985.
- 18- حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 19- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1997.
- 20- رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
- 21- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومه، ط1، 2002.
- 22- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
- 23- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
- 24- سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، ج1، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 25- سيقموند فرويد: الكف العرض والقلق، ط2، دار الشروق، بيروت، 1986.
- 26- سيقموند فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف العرض والقلق، الجزائر.
- 27- عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، بدون طبعة، 1980.
- 28- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.

- 29- عبد الغني الإيدي : ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1995.
- 30- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 31- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.
- 32- فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي، دار المسيرة، ط1، الأردن، 2006.
- 33- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
- 34- فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
- 35- فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
- 36- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، مطبعة الجامعة، العراق. 1984.
- 37- كمال يحيى الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، الجامعة الأردنية، ط2، الأردن، 2004.
- 38- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 39- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987.
- 40- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1992.
- 41- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط4، القاهرة، 2004.
- 42- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998.
- 43- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

44- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1987.

45- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة، 1994.

46- محمد زياد حمدان: علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، ط1، الأردن، 2000.

47- محمد صبحي حسين، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.

48- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، (المشكلات النفسية والعلاج)، مركز الطب النفسي القاهرة العصبي، 1991.

49- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1994.

50- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، مصر، 1986.

51- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.

52- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.

53- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

54- محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1992.

55- محمود السيد الطوب: النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)، دار المعرفة الجامعية، مصر 1997.

56- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981، ص 24.

- 57- محمود عبد الفتاح عتّان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ط1، مصر، 1995.
- 58- مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان، 2002.
- 59- مصطفى كامل محمود: الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 60- مفتي إبراهيم حماده: الإعداد المهاري والخططي دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 61- مفتي إبراهيم حماده: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2008.
- 62- مفتي إبراهيم حماده: التدريب الرياضي الحديث، دار النشر العربي، القاهرة، 2003.
- 63- مفتي إبراهيم حماده: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 64- مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005.
- 65- موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2009.
- 66- موقف مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 67- نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط1، الاسكندرية، 2004.
- 68- يحيى إسماعيل الحلوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، ط1، مصر، 2004.

## المذكرات:

- 1- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس ،معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم ، جوان 1997.

2- بن حمادي عبد الرحمان، بن عيسى أحمد: صورة الجسم وعلاقتها بمراكز اللعب في كرة القدم، مذكرة ليسانس، قسم الادارة والتسيير الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، غير منشورة، 2011.

3- السعيد بوطي، خالد خضراوي: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، مذكرة ليسانس، قسم الادارة والتسيير الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2008.

4- فضيل موساوي، عبد القادر قلال: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر، 2004 .

5- قيلاني عبد الحق، يوسف بدر الدين، نصري علي: دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، مذكرة ليسانس، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية، غير منشورة، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2007.

### المراجع الأجنبية:

- Abdelkeder touil, l'arbitrage dans le foot ball moderne, edition la 1 phoniqueK alger, 1993.

me 2Edition Chiron, 2- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", . 1998édition, paris

,physique,gould:psychologie du sport de l'activité,3- swienberg d paris,1997.,vigot

4-Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris ,p99.

### القواميس:

1- الفيروز أبادي: القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998.

2- المنجد الأبجدي: قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967.

3- المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، بيروت، 1992.





ملحق رقم: 04

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين

## عزيزي الرياضي تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان: "تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية"

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

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الأستاذ:

د/بزيوسليم

إعداد الطالب:

بكيرين نجيب

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

المحور الأول: أهمية المنافسة وطبيعتها.

1- هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

لا

نعم

2- هل تخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة؟

لا

نعم

3- كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي، دربي)؟

خ

س

شيء آخر .....  
.....

ق

4- هل أدائك منخفض كلما حضرت مباراة هامة؟

لا

نعم

5- هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

لا

نعم

6- هل مستوى أدائك الرياضي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائك في المنافسات

الهامة؟

لا

نعم

7- عندما تكون في حالة قلق قبل بداية المنافسة هل تفقد تركيزك والانتباه أثناء المنافسة؟

نعم  لا

المحور الثاني: قرارات الحكم وسوء التحكيم.

8- هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئ؟

نعم  لا

9- حدث لك وأن عشت في مباراة رسمية، تحكيم غير نزيه، كيف تعتبر هذا التصرف؟

عامل محف  مصدر قلق  عامل معرق

10- هل ترى في الحكم خصما لك؟

نعم  لا

11- هل ينفذ صبرك ويزداد قلقك عندما يجذرك الحكم أكثر من مرة؟

نعم  لا

12- إذا أوقفك الحكم في اللحظة الحاسمة، هل تفقد صبرك ويزداد قلقك؟

نعم  لا

13- إذا تعرض فريقك في مباراة رسمية إلى عدة إقصاءات، كيف تكون حالتك النفسية؟

يتضاعف   خائف

المحور الثالث: ضعف وإهمال التحضير النفسي (البيكولوجي).

14- ماهي الانعكاسات التي تنجم على النقص في التحضير النفسي ؟

باك

زيادة ال

شيء آخر.....

الأداء ال

15- هل لتحضير النفسي دور في تحسين أدائك والتقليل من الانفعالات السلبية؟

لا

نعم

16- هل يهتم المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى؟

ليليا

ثيرا

17- ماهي الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضيركم نفسيا؟

حوار

ححص نظر

شيء آخر.....

تمارين استر

18- هل يوجد في فريقك مختص نفساني؟

لا

نعم

19- هل ترى أن التحضير النفسي ضروري لضمان التحكم في الأعصاب و الانفعالات

النفسية السلبية؟

أبدا

ببانا

ائما

20- هل تؤيد فكرة أنه لا بد من توفر مختص في المجال النفسي في الفريق يعمل مع المدرب؟

لا

م

21- ما هي إيجابيات وجود مختص في المجال النفسي ضمن فريقكم حسب رأيك؟

.....

.....

.....

22- ما هي الأسباب الأساسية التي ترى أن لها تأثير سلبي على الأداء الرياضي أثناء المنافسة

الرياضية؟

.....

.....

.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

ملحق رقم: 02



جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية  
قسم التربية البدنية و الرياضية  
الرقم: / ق.ت.ب.د/ 2011

إلى السيد: رئيس فريق اتحاد دولقة  
U.S.T

الموضوع: ترخيص بزيارة ميدانية:  بإجراء الترخيص:

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذه الرسالة المتضمنة الموافقة على إجراء بحث / تخرج حول:  
"تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات  
الرياضية" الذي يدخل ضمن متطلبات الترخيص المذكورة الترخيص لنيل شهادة الماجستير في ت.ب.د.  
و ذلك ابتداء من: تموز/ أوت 2012 إلى غاية: 11 / 04 / 2012

لطلاب قسم العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة .

أسماء الطلبة:

1. بكير بن حبيب
- 2.
- 3.

و تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

إشراف الأستاذ: د/ بوزيج سليم

بسكرة في: .....

رئيس القسم





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

ملحق رقم: 01



جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية  
قسم التربية البدنية و الرياضية  
الرقم: / ق.ب.ب.د. / 2011

إلى السيد: نادي الوفاق الرياضي بوفار

بإجراء التربص :

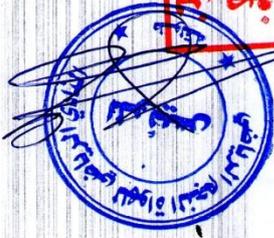
ترخيص بزيارة ميدانية :

الموضوع :

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذه الرسالة المتضمنة الموافقة على إجراء بحث / تربص حول :

تأثير الفتل على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية الذي  
يوجد ضمن متطلبات التحضير لعدو كرة الشراشيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضة  
الرقم: 104/10 : 2011





مجلس التعليم العالي



رئيس المجلس

..... : تاريخ الترخيص

..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة

..... : رقم الترخيص / رقم الترخيص

..... : 3

..... : 2

..... : 1

اسم المؤسسة

..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة

..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة  
..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة  
..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة

اسم المؤسسة

..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة

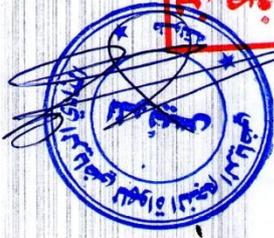
..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة

..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة  
..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة  
..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة



..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة  
..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة

..... : اسم المؤسسة / اسم المؤسسة



مجلس حقوق الإنسان



رئيس المجلس

..... : تاريخه

..... : التاريخ

..... : التاريخ

3.....

2.....

1.....

..... : التاريخ

..... : التاريخ

..... : التاريخ  
..... : التاريخ  
..... : التاريخ  
..... : التاريخ

..... : التاريخ

..... : التاريخ



..... : التاريخ



..... : التاريخ

..... : التاريخ

..... : التاريخ

