

رقم الترتيب : .....

.... :

معهد علوم وتقنيات  
البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



متطلبات شهادة ماستر أكاديمي  
الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
الشعبة التربية الحركية  
التخصص التربية الحركية للطفل و المراهق

الطالب : - القروي ياسين - بورقة طه جمال الدين

:

تأثير الفلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية  
" دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية ورقلة للقسم الجهوي صنف أشبال "

ي بتاريخ.....

:

: كريبع محمد ( رئيسا )

: براهيمى قدور ( )

: بن ابراهيم بن قويدر ( )

الجامعية: 2014-2013

# كلمة شكر

عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

سورة النمل الآية 19.

( ) : من لم يشكر الناس لم يشكر الله

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير  
إلى الأستاذ المشرف "براهيمي قدور" الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة  
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر  
والعرفان لأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية لجامعة ورقلة.



## الإهداء

بسم الله ، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، والصلاة والسلام على خير عباد الله محمد(ص) المبعوث رحمة للعالمين أما بعد :

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :

منبع الحنان ورمز العطاء ، إلى نور طريقي ومنبع طموحي أُمِّي الحبيبة **مليكة** حفظها الله من كان حبه واهتمامه قوام عزيمتي ، إلى ضياء حياتي أبي الغالي **الشيخ** حفظه الله كل إخوتي وأخواتي وجميع أقاربي .

إلى أصدقائي عموما وأخص بالذكر : ربيع ، عبد الحق تونسي ، ع.الرزاق ، السعيد ، باعلي ، ربيع ، صابر ، وجميع الأهل والأحباب وكل من يحمل لقب القروي من بعيد أو قريب

إلى كل الطلبة الذين شاركوني الحياة الدراسية وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

...وشكرا .

**القروي ياسين**



## الإهداء

بسم الله ، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، والصلاة والسلام على خير عباد الله محمد(ص) المبعوث رحمة للعالمين أما بعد :

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :

منبع الحنان ورمز العطاء ، إلى نور طريقي ومنبع طموحي أُمي الحبيبة **رحيلة** حفظها الله من كان حبه واهتمامه قوام عزيمتي ، إلى ضياء حياتي أبي الغالي **محمد** حفظه الله كل إخوتي وأخواتي وجميع أقاربي .

إلى شريكة حياتي التي وقفت معي في السراء والضراء زوجتي الغالية .  
إلى أخي وصديقي رحماني سليم . وكل الاحباب من قريب او بعيد واخص بالذكر عمار ، علي احمد ، عبد الغاني ، يوسف ، وكل زملاء العمل في مستشفى محمد بوضيا ف بورقلة.

إلى كل الطلبة الذين شاركوني الحياة الدراسية وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

...وشكرا .

**بورقة طه جمال الدين**



## عنوان الدراسة: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية

### الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية ومعرفة أهم الأسباب وراء القلق وعلاقتها بتدني الأداء الرياضي و تأثيرها على اللاعب ، حيث إستخدمنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي وذلك نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، وتمثلت عينة البحث في مجموعتين الاولى لاعبي كرة القدم في بعض فرق ولاية ورقلة القسم الجهوي صنف أشبال وكان عددهم 40 لاعب و الثانية تمثلت في مجموعة من المدربين لهذه الفرق وغيرها وكان عددهم 10 مدربين . حيث استنتجنا من بحثنا هذا أن للقلق تأثير كبير على تدني مستوى أداء لاعبي كرة القدم وخاصة في المنافسات الرسمية و أن للقلق عدة أسباب منها: أهمية المبادرة و التحضير النفسي و تأثير المدرب وأيضا جمهور الخصم و في الأخير قدمنا بعض التوصيات و الإقتراحات منها: التركيز على التحضير النفسي و اجراء تريض في دورات تكوينية للمدربين و المنضمين ، وخلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وثيرة المنافسات الرسمية.

الكلمات المفتاحية: الاداء الرياضي، لاعبي كرة القدم،القلق،المنافسات.

### **Titl :stress and its impact on football players performance in sport competitions**

#### **Summary :**

The study intended to diagnose stress and the impact on football players during competitions, then and point out the main reasons for the phenomenon and its relationship with the sports level. The study based on a descriptive analytical approach after researching the certainty of the topic. The study brought two groups: one of football players from Ouargla (south of Algeria) composed of 40 players all minors, the second group consists of 10 referees.

The result was that stress had an obvious influence on players' performance, particularly in official competitions, and that because of the importance of psychological preparation, and the referee's influence, as well as adversary fans.

Eventually, the study has suggested some advice and proposals such as: the focus on psychological preparation, and performing internships to form referees and organizers, and make an adequate weather of challenges and training during practising and that should be in the same level as in the official competitions.

**Key word: sports level, football players, stress, competitions.**

## محتويات البحث

- الشكر ..... أ
- الاهداء ..... ب
- الملخص ..... ج
- قائمة الاشكال ..... د
- قائمة الجداول ..... و
- المقدمة ..... 2

### الجانب النظري

#### الفصل الأول

- 1 مشكلة الدراسة ..... 5
- 2 فرضيات الدراسة ..... 5
- 3 أهداف الدراسة ..... 6
- 4 أهمية الدراسة ..... 6
- 5 أسباب اختيار الموضوع ..... 6
- 6 تحديد المفاهيم والمصطلحات ..... 7
- 6-1 تعريف القلق ..... 7
- 6-2 تعريف المنافسة ..... 7
- 6-3 تعريف الأداء ..... 7
- 6-4 تعريف كرة القدم ..... 8
- 6-5 تعريف المراهقة ..... 8
- 7 النظريات المفسرة ..... 9

9..... 7-1- نظرية التحليل النفسي

10..... 7-2- المدرسة السلوكية

11..... 7-3- النظرية الفسيولوجية

## الفصل الثاني

13..... 1- الدراسات السابقة والمشاهدة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: الطرق المنهجية للبحث

16..... تمهيد

..... 1- المنهج المستخدم

17

17 ..... 2- عينة البحث وكيفية اختيارها

17 ..... 3- حدود الدراسة

17..... 3-1- المجال المكاني

17..... 3-2- المجال الزماني

17..... 3-3- المجال البشري

18 ..... 4- ضبط متغيرات الدراسة

18 ..... 5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة

19 ..... 6- أدوات الدراسة

19..... 6-2- الاستبيان

## الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

- 21 ..... عرض وتحليل نتائج الاستبيان رقم (01).....
- ..... عرض وتحليل نتائج الاستبيان رقم (02).....
- 24
- ..... الإستنتاجات .....
- 42
- 43..... مقابلة النتائج بالفرضيات .....
- 44 ..... التوصيات و اقتراحات .....
- 45..... الخاتمة .....
- المراجع
- الملاحق



## قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان   | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 16     | يمثل متوسط السن للاعبين.  | 01         |
| 19     | يمثل متوسط السن للمدربين.   | 02         |
| 20     | يبين عدد سنوات خبرة المدربين.   | 03         |
| 21     | يبين درجة ومستوى المدرب.  | 04         |
| 22     | يبين سلوك المدرب بعد اهزام فريقه في المباراة.                           | 05         |
| 23     | يبين ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.             | 06         |
| 24     | يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.                     | 07         |
| 25     | يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.                                       | 08         |
| 26     | يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم اثر على أداء اللاعبين.         | 09         |
| 27     | يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.                 | 10         |
| 28     | يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.     | 11         |
| 30     | يمثل المستوى الدراسي.   | 12         |
| 31     | يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية. | 13         |
| 32     | يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.                               | 14         |
| 33     | يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.                             | 15         |
| 34     | يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.                   | 16         |
| 35     | يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.                      | 17         |
| 36     | يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.                       | 18         |

|    |  |    |
|----|--|----|
| 37 | يبيّن مستوى أداء اللاعبين عند أهّازيج الجمهور.     | 19 |
| 38 | يبيّن نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة. | 20 |

### قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان                      | رقم الشكل |
|--------|------------------------------|-----------|
| 19     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(02) | 01        |
| 20     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(03) | 02        |
| 21     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(04) | 03        |
| 22     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(05) | 04        |
| 23     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(06) | 05        |
| 24     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(07) | 06        |
| 25     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(08) | 07        |
| 26     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(09) | 08        |
| 27     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(10) | 09        |
| 28     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(11) | 10        |
| 30     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(12) | 11        |
| 31     | يبيّن تمثيلا لنسب الجدول(13) | 12        |

|    |                             |    |
|----|-----------------------------|----|
| 32 | يبين تمثيلا لنسب الجدول(14) | 13 |
| 33 | يبين تمثيلا لنسب الجدول(15) | 14 |
| 34 | يبين تمثيلا لنسب الجدول(16) | 15 |
| 35 | يبين تمثيلا لنسب الجدول(17) | 16 |
| 36 | يبين تمثيلا لنسب الجدول(18) | 17 |
| 37 | يبين تمثيلا لنسب الجدول(19) | 18 |
| 38 | يبين تمثيلا لنسب الجدول(20) | 19 |

المقدمة

## المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم أحد أهم الألعاب الشعبية في العالم ان لم تكن اللعبة الأولى على الإطلاق والمتتبع للتطور الكبير الذي صاحب أداء الفرق العالمية يرى ان هذا التطور لم يعد يستمد عناصره من منطلق التدريب الرياضي كعلم ذو صلة مباشرة بالانجاز فحسب ، بل أخذ يهتم بدراسة العلوم الأخرى المساعدة التي تدعم وتعزز هذا الانجاز وفي ذات السياق يؤكد خبراء التربية الرياضية على ان معظم الفرق على المستوى الدولي تتقارب إلى درجة كبيرة من حيث المستوى البدني، المهاري، الخططي وعليه فأن هناك عاملاً هاماً أخذ يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية ، انه العامل النفسي الذي لعب دوراً هاماً لتحقيق الانتصار والتفوق في البطولات الرياضية و ذهب خبراء التدريب الرياضي الى أبعد من ذلك عندما وجهوا عنايتهم الفائقة لمختلف النواحي النفسية ومنها الدوافع والحوافز والاتجاهات والانفعالات النفسية (كالقلق ) وحل المشكلات النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية ، كما ان لكل ظاهرة من الظواهر اعلاه تقسيماتها وتفرعاتها التي درست بأسهاب، فالقلق احياناً يكون مفيداً و احياناً اخرى يؤدي الى اضمحلال التكامل الفسيولوجي والنفسي للاعب وبالتالي انخفاض الأداء ، فهناك دراسات تشير الى اختلاف درجة القلق عند الرياضيين في الألعاب الجماعية وخاصة في كرة القدم وقد يكون هذا الاختلاف داخل الفريق الواحد بين لاعب وآخر وحتى عند اللاعب نفسه بين جو التمرين وجو المنافسة ، كما ان هناك مؤشرات تشير الى اختلاف القلق قبل المباراة السهلة عن المباراة الصعبة . وايضا لا ننسى تأثير الجمهور في ذلك.

وبالرغم من أهمية هذا المشكل وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون

اهتماماً كبيراً له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسته محاولين إيجاد بعض الحلول لهذا المشكل . وعلى هذا

الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين، الأول خاص بالجانب النظري وتناولنا فيه فصلين وهما:

الفصل الأول: مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة.....

الفصل الثاني: الدراسات السابقة

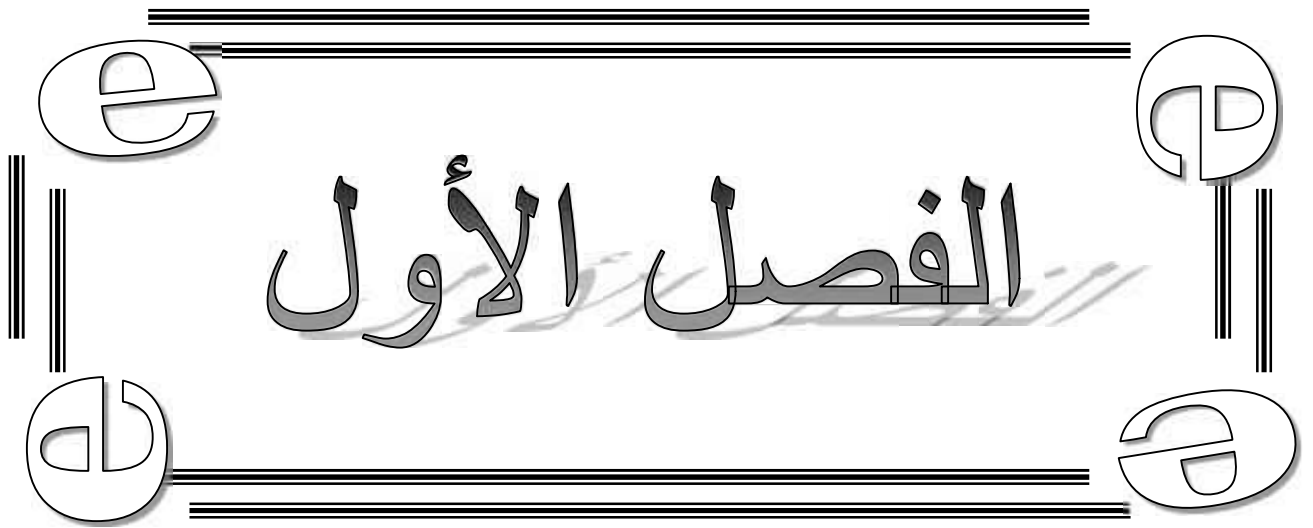
الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى فصلين:

الأول: تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث، وفيها (الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، ضبط متغيرات

الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم...)

الثاني: قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان الأول والثاني، ثم الاستنتاج العام...

وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.



مدخل الدراسة  $\pi$

## 1- مشكلة الدراسة:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق. وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله يفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين.

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

### 1-1- التساؤل العام:

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

### 1-2- التساؤلات الفرعية:

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

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

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

### 2- فرضيات الدراسة:

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

2-1- الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

## 2-2-الفرضيات الفرعية:

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

## 3- أهداف الدراسة:

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
  - معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
  - مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
  - توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

## 4- أهمية الدراسة:

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

## 5- أسباب اختيار الموضوع:

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:



- انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.

- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.

- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

### 6-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطرب وإنزعج - القلق : المضطرب والمنزعج .<sup>(1)</sup>

- 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>(2)</sup>

- تعريف إجرائي:

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

### 6-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> - المنجد الأجنبي، قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967، ص(815).

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

---

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

### 6-3- تعريف الأداء:

#### - تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.<sup>(4)</sup>

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.<sup>(5)</sup>

#### - 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> - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(345).

<sup>4</sup> - قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997، ص(06).

<sup>5</sup> - الفيروز أبادي، القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998، ص(1233).

### - تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.<sup>7</sup>

### 6-4- تعريف كرة القدم:

#### - تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer).

#### - تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.<sup>8</sup>

#### - تعريف إجرائي:

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

<sup>6</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997، ص(195).

<sup>7</sup> le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 1995paris, p (76).

<sup>8</sup> مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص(09).

## 6-5- تعريف المراهقة:

### - تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراهِقت الفتاة "، بمعنى أنَّهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>9</sup>

### - تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد ".<sup>10</sup>

- **تعريف اجرائي:** هي مرحلة النمو والنضج وفيها عدة حالات مراهقة مبكرة ومراهقة متوسطة ومراهقة متاخرة وتبدأ عادة من سن 15 الى 20 .

## 7- النظريات التي تناولت متغيرات الدراسة :

### 7-1 نظرية التحليل النفسي:

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

#### أ- المرحلة الأولى (1916-1917):

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

#### ب- أما المرحلة الثانية (1936):

فقد عدل "فرويد" عن رأيه الأول وأكد أن جميع المخاوف المرضية في أساسها هي رغبة جنسية غير مقبولة وخوف من العقاب، وهو عبارة عن الخوف من الخصاص، وقد أبدل "فرويد" هذا الخوف وحل

<sup>9</sup> معجم لسان العرب .

<sup>10</sup> عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص(257).

محل الخوف المرضي، ورأى أن قلق " الأنا" هو ما يحدث أولاً وهو الذي يسبب الكبت ولا ينشأ القلق أبداً من الليبدو

ومن خلال اهتمامه بدراسة ظاهرة القلق التي كان يشاهدها في معظم الحالات العصابية التي كان يعالجها، فقد ميز "فرويد" بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي .

### أ- القلق الموضوعي Objective Anxiety :

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

يلاحظ أن هذا النوع من القلق يثار بفعل مثير واقعي في البيئة الخارجية يدركه (الأنا) على نحو مهدد، ولهذا فإن هذا القلق أقرب إلى الخوف من حيث أن كليهما يثار بفعل موضوع خارجي في البيئة ومحدد نسبياً. وهو يشبه

كذلك ما أسماه " سبيلبرجر " Spilberger بحالة القلق Anxiety ، لأنه من المتوقع من أي فرد أنه عندما يدرك أحد الموضوعات البيئية باعتباره موضوعاً مهدداً أو خطراً فإنه يستجيب لذلك بدرجة من القلق .

ولقد أطلق "فرويد" على القلق الموضوعي هذه المسميات:

- القلق الواقعي - القلق الحقيقي - القلق السوي .

### ب- القلق العصابي Neurotic Anxiety :

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

لكنه عدل عن ذلك، وحاول تفسير هذا النوع من القلق بأنه ينشأ نتيجة تهديد (الهوا)

لدفاعات (الأنا) عند محاولة إشباع نزعاتها الغريزية التي لا يوافق عليها المجتمع. وفي هذه الحالة فإن (الأنا)

لا بد أن تدافع عن نفسها ، وغالباً ما تلجأ إلى بعض الحيل الدفاعية؛ كالإسقاط والتبرير والنكوص، ولكن هذه الحيل لا تؤدي إلى راحة دائمة وإنما تؤدي إلى راحة مؤقتة؛ لأنها تقوم على تشويه الواقع. لذلك تنطلق إنذارات أخرى من قبل (الهي) وعندها قد تعجز (الأنا) عن إيجاد طرق أخرى لرد هذه النزعات الغريزية، فيشتد القلق وقد يعاني الفرد من بعض الاضطرابات السلوكية.

## 2-7 المدرسة السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، فعلماء المدرسة السلوكية لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ورغم ما يوجد من اختلافات جوهرية بين المدرسة السلوكية ومدرسة التحليل النفسي، إلا أنهما يشتركان في الرأي القائل بأن القلق يرتبط بماضي الإنسان، وما واجهه أثناء هذا الماضي من خبرات، وهما تتفقان أيضاً في أن الخوف والقلق كلاهما استجابة انفعالية من نوع واحد، وأن الاختلاف بين الاثنين يكمن في أن الخوف ذو مصدر موضوعي يدركه الفرد، في حين أن مصدر القلق أو سببه يخرج من مجال إدراك الفرد، أي أن الفرد ليس واعياً بما يثيره القلق .

إن السلوكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة فالخوف والقلق، استجابة انفعالية واحدة، فإذا أثرت هذه الاستجابة عن طريق مثير من شأنه أن يثير الاستجابة اعتبرت هذه الاستجابة خوفاً، أما إذا أثار هذه الاستجابة مثير ليس من طبيعته أن يثير الخوف، فهذه الاستجابة قلق، والذي يحدث أن المثير المحايد مثير ليس من شأنه إثارة هذه الاستجابة، أي أن القلق إذن استجابة خوف اشتراطيه والفرد غير واعٍ بالمثير الطبيعي لها.

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

## 3-7 النظرية الفسيولوجية:

تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي و

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

# الفصل الثاني

الدراسات السابقة والمثابرة

π



## 1- الدراسات السابقة والمثابفة:

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

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

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة: <sup>(1)</sup>

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد ؟.

ومن أهداف هذه الدراسة:

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

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

---

1- بدر الدين بو يوسف وآخرون، دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية قسم الوطني الأول "ب" صنف أكابر، مذكرة ليسانس غير منشورة، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، 2007.

- **الدراسة الثانية:** وهي دراسة قدمها الباحث نور الدين طاجين لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية في جامعة الجزائر قسم التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم سنة 2001 تحت عنوان: " علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة "

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:<sup>(1)</sup>

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.
- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعَدائِي المسافات القصيرة؟.
- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م )؟.

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

-توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

-توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعَدائِي المسافات القصيرة.

-توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م ) .

من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

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

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها

وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين

المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م

<sup>1</sup> - نورالدين طاجين، علاقة التركيز والحدة كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ( دالي إبراهيم ). جامعة الجزائر، 2001.

المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة "لسيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل. أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.

- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.

- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.

- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية

بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

#### نقد الدراسات:

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

# الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة  $\pi$

**تمهيد:**

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

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

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

**1- المنهج المستخدم:**

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.<sup>(12)</sup>

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباراً بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين.<sup>(13)</sup>

**2- عينة البحث وكيفية اختيارها:**

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع البحث".<sup>(14)</sup>

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق ولاية ورقلة لكرة القدم "صنف أشبال" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين وشمّلت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشمّلت على 40 لاعبا.

**3- حدود الدراسة:**

**3-1-المجال المكاني:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولاية ورقلة للقسم الجهوي "

صنف أشبال " وهم على التوالي:

- مولدية شباب المخادمة .
- مستقبل بلدية الرويسات .
- الشباب الرياضي بني ثور.

**3-2-المجال الزمني:** تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر فيفري إلى

غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأولى (فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي

<sup>12</sup> - محمد أزهر السماك وآخرون، **الأصول في البحث العلمي**، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص42.

<sup>13</sup> - عمار يوحوش، محمد محمود ذنبيات، **مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995، ص129، 130.

<sup>14</sup> - رشيد زرواتي **مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية**، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

فقد كان في شهري أبريل وماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق سالفة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

### 3-3- المجال البشري: وتمثل في 40 لاعب و 10 مدربين

#### 4- الشروط العلمية للأداة:

##### 4-1 صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه<sup>15</sup> كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه<sup>16</sup> وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستمارة الاستبائية الاولى والثانية على مجموعة من الأساتذة من المعهد ،وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

#### 5- ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: وهو "القلق".
- المتغير التابع: وهو "أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية".
- المتغير الوسيط: وهو "التأثير".

#### 6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

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

#### الجنس: ذكور

متوسط السن: 15- 18 سنة.

#### جدول رقم (01): يمثل متوسط السن:

167 مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، ط1 2002

168

15- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة .  
16 فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفا :

|                |           |         |
|----------------|-----------|---------|
| السن           | 15-18 سنة | المجموع |
| التكرار        | 40        | 40%     |
| النسبة المئوية | 100%      | 100%    |

## 7- أدوات الدراسة:

### 7-1- الاستبيان:

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

### 7-2- الطريقة الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.<sup>(17)</sup>

<sup>17</sup> - فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006، ص(68).



عدد التكرارات

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

المجموع الكلي

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

# الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة البيانات والنتائج

$\pi$

## 1- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاستبيان:

لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرسين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

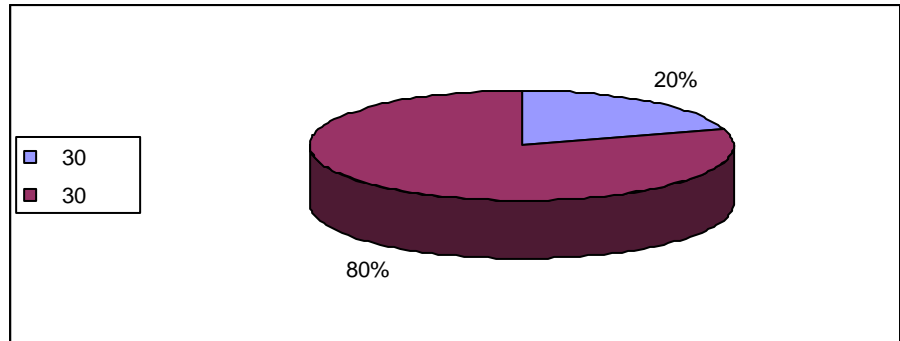
**السؤال الأول:** السن.

**الجدول رقم (02):** يمثل متوسط السن.

| النسبة المئوية | التكرار | السن           |
|----------------|---------|----------------|
| 20%            | 02      | أقل من 30 سنة  |
| 80%            | 08      | أكثر من 30 سنة |
| 100%           | 10      | المجموع        |

من خلال الجدول نلاحظ أن جل المدرسين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون نسبة 80% من المجموع، بينما نسبة 20% تمثل السن أقل من 30 سنة، ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدرسين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

**شكل رقم (01):** يبين تمثيلاً لنسب الجدول (02)



نلاحظ من خلال الشكل أن جل المدربين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون نسبة 80% من المجموع، بينما نسبة 20% تمثل السن أقل من 30 سنة ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدربين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

**السؤال الثاني:** ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟

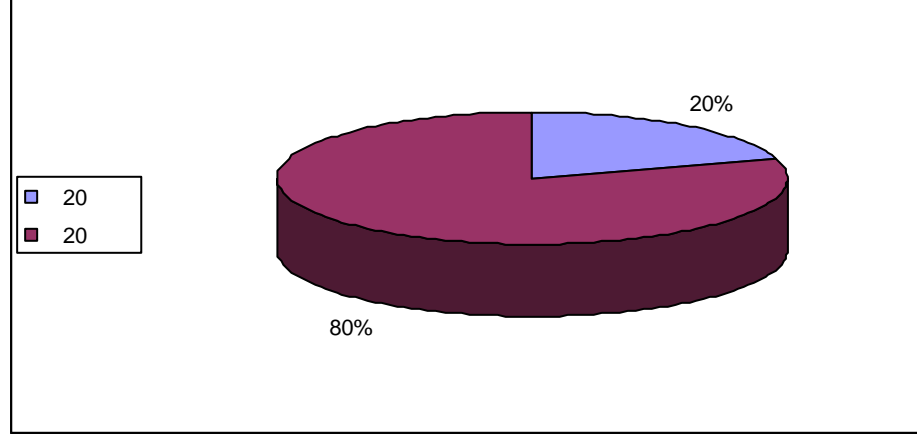
**الجدول رقم (03):** يبين عدد سنوات خبرة المدربين.

| النسبة المئوية | التكرار | الخبرة         |
|----------------|---------|----------------|
| 20%            | 02      | أقل من 20 سنة  |
| 80%            | 08      | أكثر من 20 سنة |
| 100%           | 10      | المجموع        |

من خلال الجدول نلاحظ أن 80% من المدربين قد تجاوزت سنهم في مجال التدريب 20 سنة، بينما نسبة 20% خبرتهم أقل من 20 سنة في مجال التدريب.، ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم

خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

شكل رقم (02) : يبين تمثيلاً لنسب الجدول (03)



من خلال الشكل نلاحظ أن 80% من المدربين قد تجاوزت سنهم في مجال التدريب 20 سنة، بينما نسبة 20% خبرتهم أقل من 20 سنة في مجال التدريب، ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

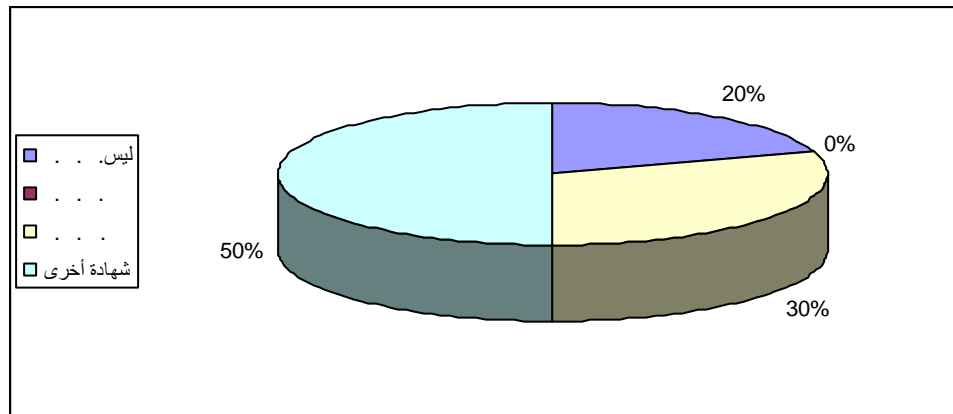
السؤال الثالث: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الجدول رقم (04): يبين درجة ومستوى المدرب.

| النسبة المئوية | التكرار | نوع الشهادة أو المستوى    |
|----------------|---------|---------------------------|
| 20%            | 02      | ليسانس في التربية البدنية |
| 00%            | 00      | مستشار في التربية البدنية |
| 30%            | 03      | تقني سامي في الرياضة      |
| 50%            | 05      | شهادة أخرى                |
| 100%           | 10      | المجموع                   |

من خلال الجدول نلاحظ أن 20% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 30% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 50% متحصلين على شهادات أخرى، ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

شكل رقم (03): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04)



من خلال الشكل نلاحظ أن 20% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 30% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 50% متحصلين على شهادات أخرى، ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

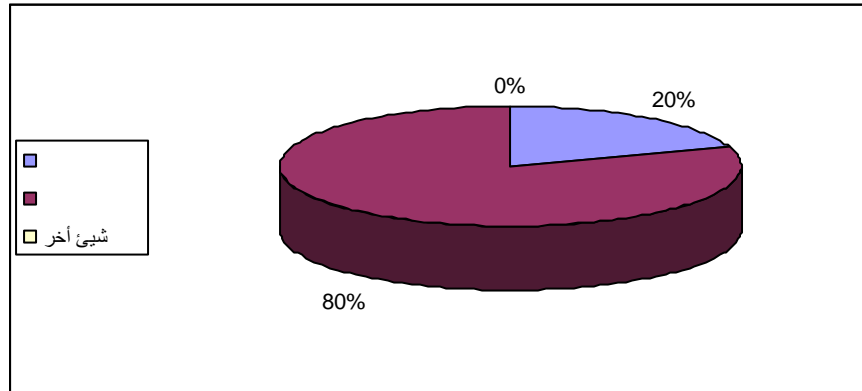
**السؤال الرابع:** إذا هُزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟

**الجدول رقم (05):** يبين سلوك المدرب بعد إهزام فريقه في المباراة.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة      |
|----------------|---------|--------------|
| 20%            | 02      | الغضب أمامهم |
| 80%            | 08      | تصرف عادي    |
| 00%            | 00      | شيء آخر      |
| 100%           | 10      | المجموع      |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 20% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الهزيم أما نسبة 80% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم، ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

شكل رقم (04): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (05)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 20% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الهزيم أما نسبة 80% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم، ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.



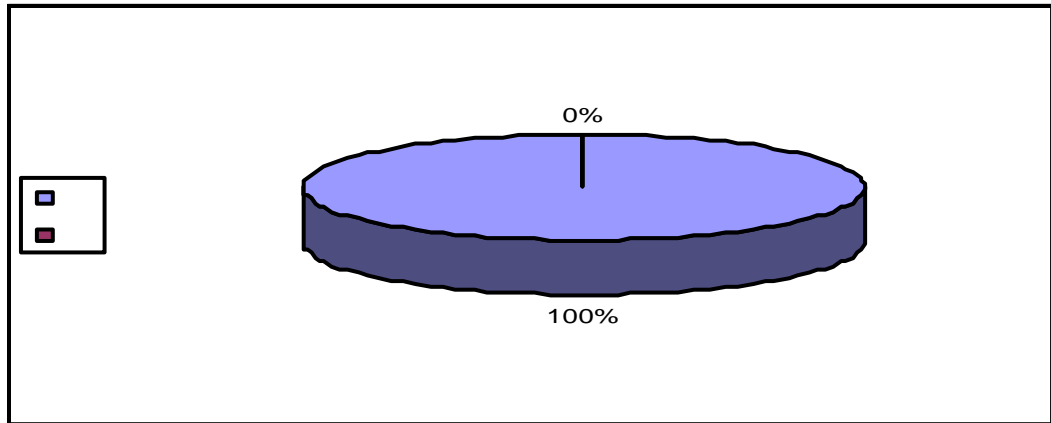
**السؤال الخامس:** هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

**الجدول رقم (06):** يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 100%           | 10      | نعم     |
| 00%            | 00      | لا      |
| 100%           | 10      | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي، ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

**شكل رقم (05):** يبين تمثيلاً لنسب الجدول (06)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي، ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

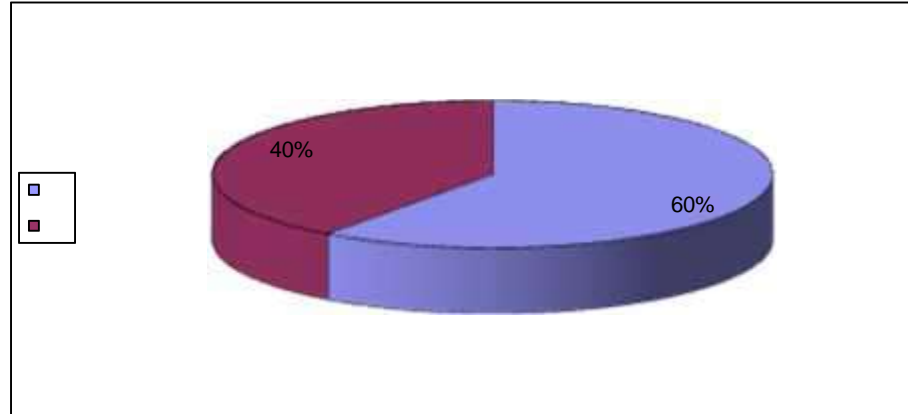
**السؤال السادس:** هل أنت تعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟

**الجدول رقم (07):** يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 60%            | 60      | نعم     |
| 40%            | 04      | لا      |
| 100%           | 10      | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة 40% فقد أكدوا على عدم اطلاعهم على الظروف الاجتماعية المحيطة بلاعبهم، ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبين هذا ما يؤدي بالمدرّب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

شكل رقم (06) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (07)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة 40% فقد أكدوا على عدم اطلاعهم على الظروف الاجتماعية المحيطة بلاعبهم، ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية

للاعبين هذا ما يؤدي بالمدرّب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

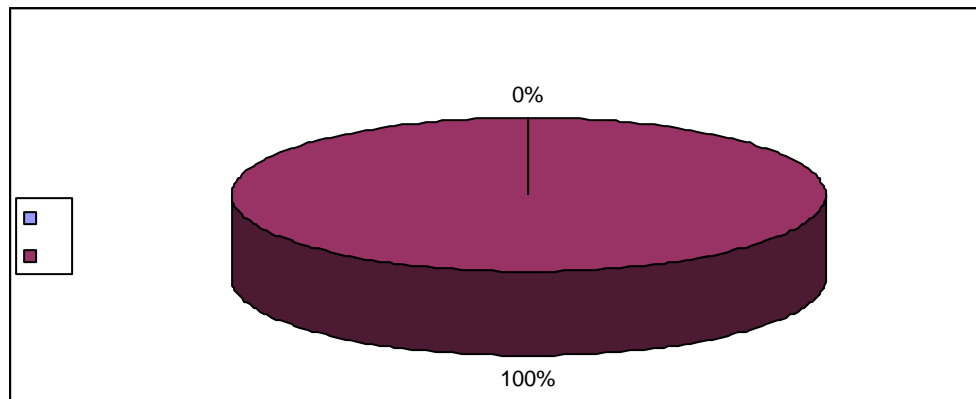
**السؤال السابع:** هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

**الجدول رقم (08):** يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 00%            | 00      | نعم     |
| 100%           | 10      | لا      |
| 100%           | 10      | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود طبيب نفسي داخل الفريق، ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظرا لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

شكل رقم (07) يبين تمثيلا لنسب الجدول (08)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود طبيب نفسي داخل الفريق، ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظرا لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

**السؤال الثامن:** هل ضغط مناصري الفريق الخضم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟

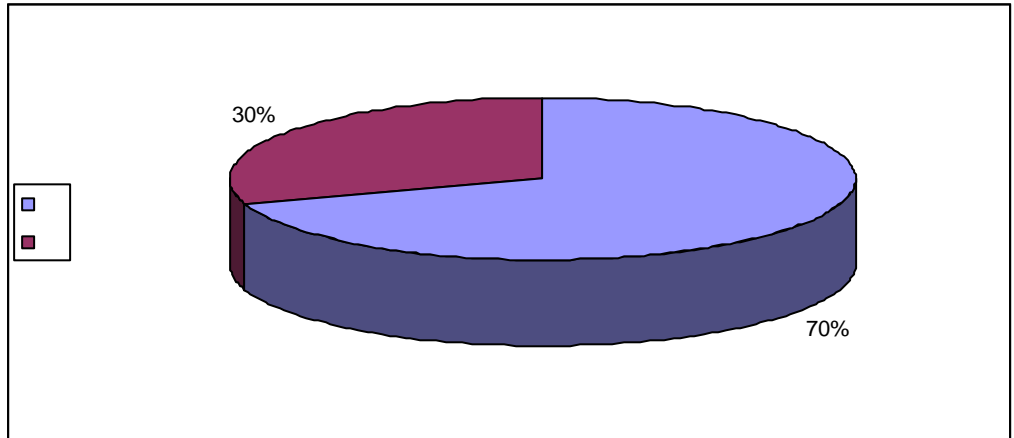
**الجدول رقم (09):** يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخضم أثر على أداء اللاعبين.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
|---------|---------|----------------|

|      |    |         |
|------|----|---------|
| 70%  | 07 | نعم     |
| 30%  | 03 | لا      |
| 100% | 10 | المجموع |

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 30% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان، ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

شكل رقم (08) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (09)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 30% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان، ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

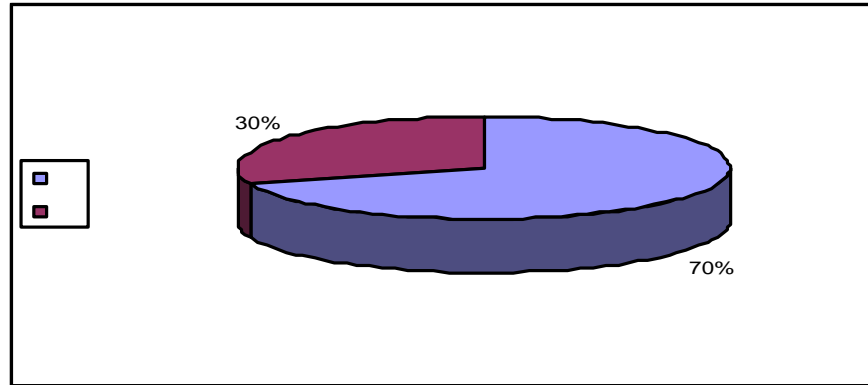
**السؤال التاسع:** هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟.

**الجدول رقم (10):** يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 70%            | 07      | نعم     |
| 30%            | 03      | لا      |
| 100%           | 10      | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 30% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابيا بتشجيعات الجمهور، ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

شكل رقم (09) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافاته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 30% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابياً بتشجيعات الجمهور، ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

**السؤال العاشر:** هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟

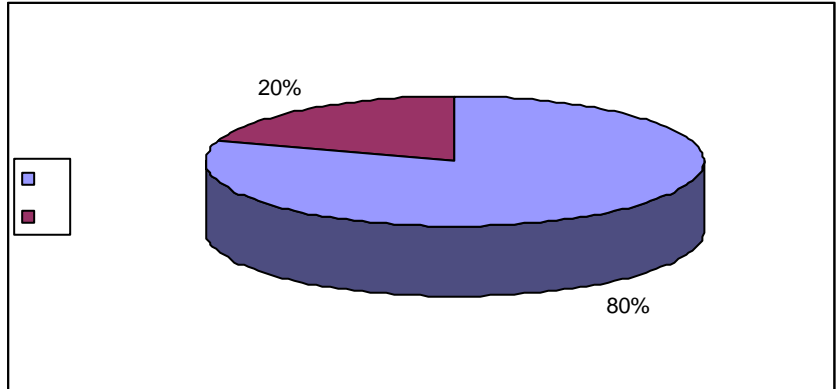
**الجدول رقم (11):** يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.



| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 80%            | 08      | نعم     |
| 20%            | 02      | لا      |
| 100%           | 10      | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتا مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات، ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.

شكل رقم (10) يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)



من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتا مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات. ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.

**السؤال الحادي عشر:** ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن التحكيم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافر مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي للأداء السلبي للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور ونوعية وطبيعة المنافسة.

**1- عرض وتحليل النتائج:**

أما بالنسبة للعينه التي شملت اللاعبين ( عددهم 40 ) لبعض فرق كرة القدم لولاية ورقلة القسم الجنوبي "صنف أشبال".

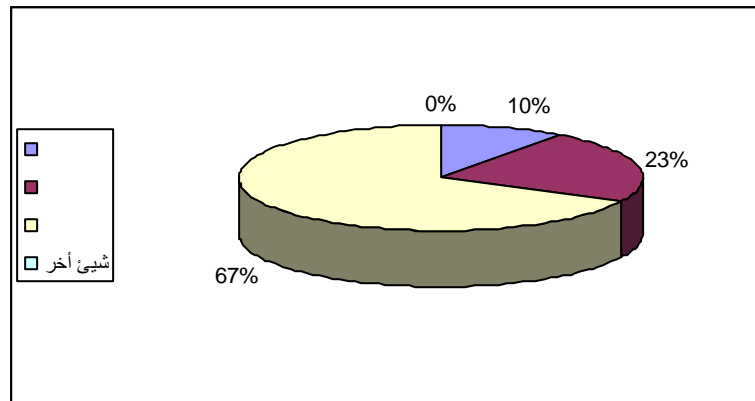
**السؤال الثاني عشر:** ما هو مستواك الدراسي؟

**جدول رقم (12):** يمثل المستوى الدراسي.

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

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 67.5% من اللاعبين لهم مستوى ثانوي أما نسبة 32.5% من اللاعبين لهم مستوى أساسي، ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

شكل رقم (11) يبين تمثيلا لنسب الجدول (12)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 67.5% من اللاعبين لهم مستوى ثانوي أما نسبة 32.5% من اللاعبين لهم مستوى أساسي، ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

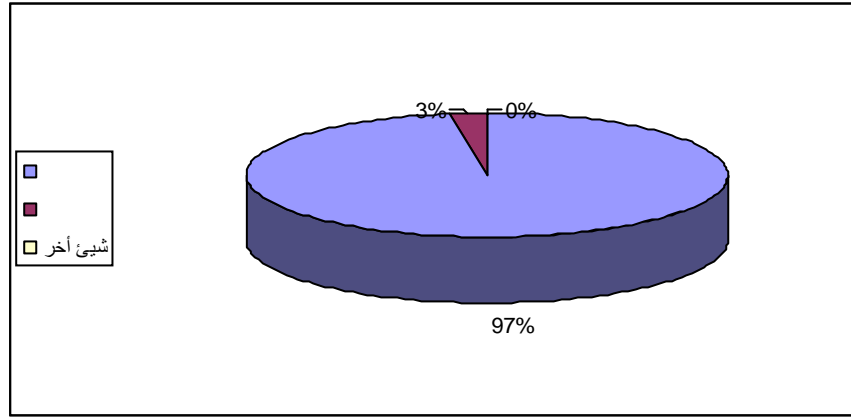
**السؤال الثالث عشر:** أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

**الجدول رقم (13):** يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 97.5%          | 39      | نعم     |
| 2.5%           | 01      | لا      |
| 00%            | 00      | شيء آخر |
| 100%           | 40      | المجموع |

من خلال الجدول يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة بـ 97.5% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية إما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 2.5% من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية، ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق.

شكل رقم (12) يبين تمثيلا لنسب الجدول (13)



من خلال الشكل يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة بـ 97.5% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية إما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 2.5% من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية، ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق.

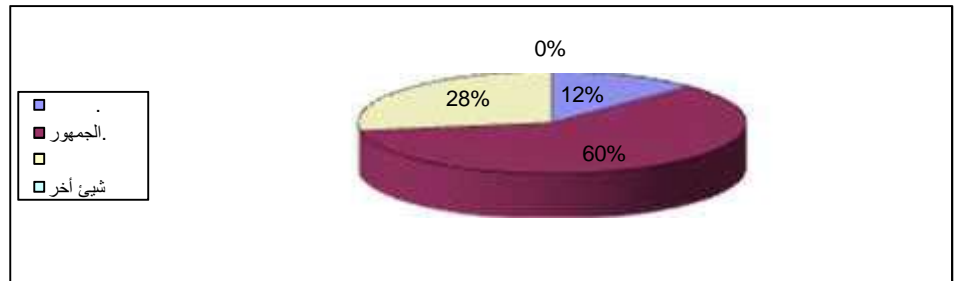
**السؤال الرابع عشر:** أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

**الجدول رقم (14):** يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة         |
|----------------|---------|-----------------|
| 12.5%          | 05      | تشجيعات المدرب  |
| 60%            | 24      | تشجيعات الجمهور |
| 27.5%          | 11      | حب الفوز        |
| 00%            | 00      | شيء آخر         |
| 100%           | 40      | المجموع         |

من خلال الجدول أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 27,5% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 12,5% فيعتبرون تشجيعات المدرب هي الدافع في حماس اللاعبين ورغبتهم في الفوز أثناء المنافسات، ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون أن تشجيعات الجمهور هي الدافع والمحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

شكل رقم (13) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (14)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 27,5% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 12,5% فيعتبرون تشجيعات المدرب هي الدافع في حماس اللاعبين ورغبتهم في الفوز أثناء المنافسات، ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون أن تشجيعات الجمهور هي الدافع والمحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

**السؤال الخامس عشر:** إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

**الجدول رقم (15):** يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة     |
|----------------|---------|-------------|
| 57.5%          | 23      | المدرب      |
| 30%            | 12      | رئيس الفريق |

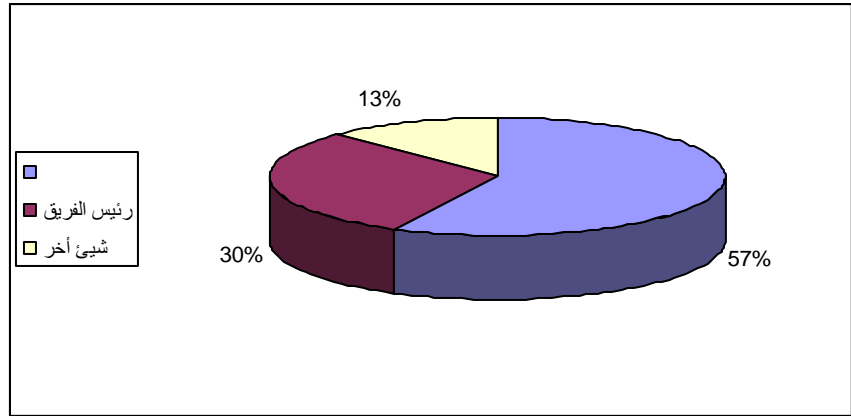


|         |    |       |
|---------|----|-------|
| شيء آخر | 05 | 12.5% |
| المجموع | 40 | 100%  |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 57.5% من اللاعبين أكدوا على أن المدرب هو الذي

يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 30% فيرون أن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 12.5% فقد اختلفت إجاباتهم فمنهم من أكد على دور العائلة في حل مشاكلهم ومنهم من يرى أن الزميل هو الذي يساعدهم على حل مشاكلهم، ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

شكل رقم (14) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (15).



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 57.5% من اللاعبين أكدوا على أن المدرب هو الذي

يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 30% فيرون أن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل

مشاكلهم أما نسبة 12.5% فقد اختلفت إجاباتهم فمنهم من أكد على دور العائلة في حل مشاكلهم ومنهم من يرى أن الزميل هو الذي يساعدهم على حل مشاكلهم، ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

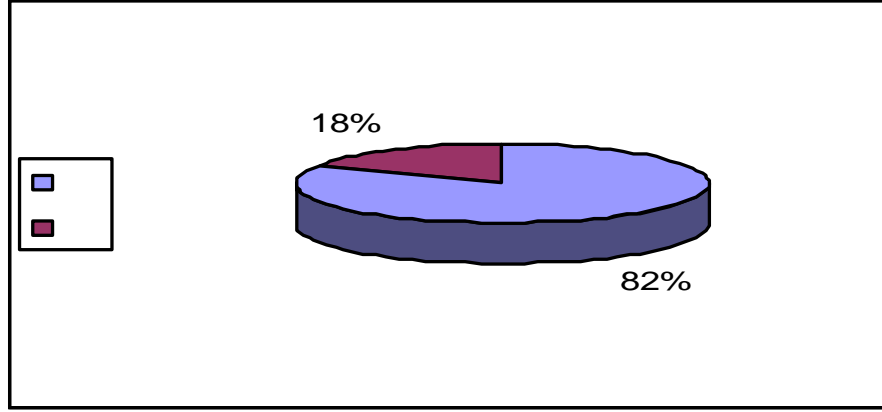
**السؤال السادس عشر:** هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

**الجدول رقم (16):** يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 82.5%          | 33      | نعم     |
| 17.5%          | 07      | لا      |
| 100%           | 40      | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور أما نسبة 17.5% لا يحبون اللعب في وجود الجمهور، ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

شكل رقم (15) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (16)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور أما نسبة 17.5% لا يحبون اللعب في وجود الجمهور، ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

**السؤال السابع عشر:** هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

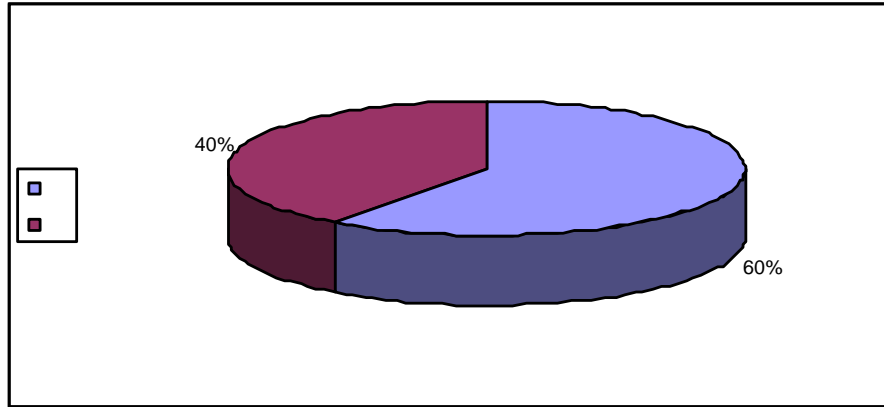
**الجدول رقم (17):** يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
|                |         |         |

|      |    |         |
|------|----|---------|
| %60  | 16 | نعم     |
| %40  | 24 | لا      |
| %100 | 40 | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 40% فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك، ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

شكل رقم (16) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (17)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 40% فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك، ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

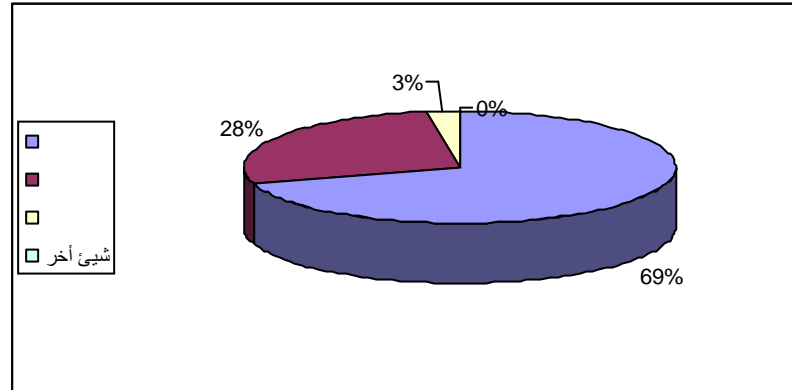
**السؤال الثامن عشر:** كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة ( نهائي، نصف نهائي )؟

**الجدول رقم (18):** يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 70%            | 28      | حماس    |
| 2.5%           | 01      | خوف     |
| 27.5%          | 11      | قلق     |
| 00%            | 00      | شيء آخر |
| 100%           | 40      | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 27.5% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 2.5% أكدوا على شعورهم بالخوف، ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

شكل رقم (17) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (18)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 27.5% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 2.5% أكدوا على شعورهم بالخوف، ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

**السؤال التاسع عشر:** عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أداك؟

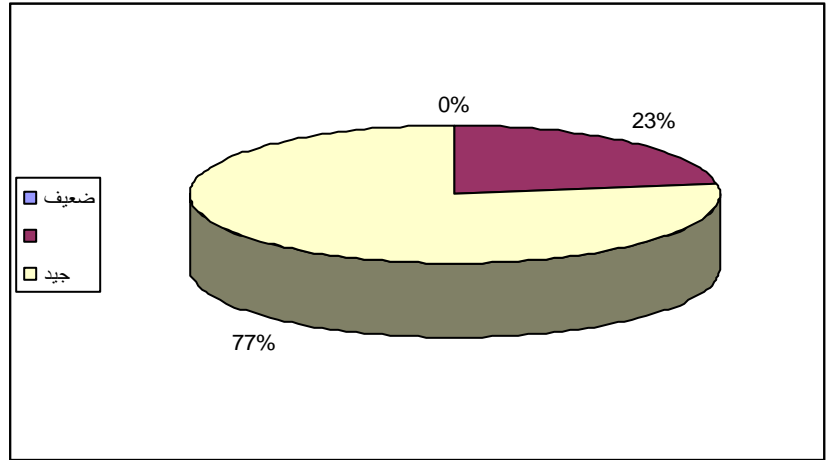
**الجدول رقم (19):** يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 00%            | 00      | ضعيف    |

|         |    |       |
|---------|----|-------|
| متوسط   | 09 | 22.5% |
| جيد     | 31 | 77.5% |
| المجموع | 40 | 100%  |

**من خلال الجدول** نلاحظ أن نسبة 77.5% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 22.5% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أدائهم. ومنه نستنتج أن الجمهور يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماسا كبيرا.

شكل رقم (18) يبين تمثيلا لنسب الجدول (19)



من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 77.5% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهانزج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 22.5% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أدائهم. ومنه نستنتج أن الجمهور يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماسا كبيرا.

**السؤال العشرين:** كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي)؟

**الجدول رقم (20):** يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

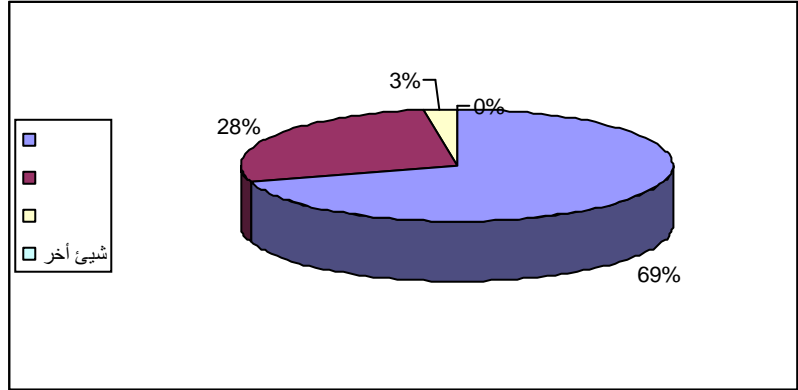
| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 70%            | 28      | حماس    |
| 2.5%           | 01      | خوف     |
| 27.5%          | 11      | قلق     |
| 00%            | 00      | شيء آخر |
| 100%           | 40      | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 27.5% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 2.5% أكدوا على شعورهم بالخوف. ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية



تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

شكل رقم (19) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (20)



**من خلال الشكل** نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 27.5% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 2.5% أكدوا على شعورهم بالخوف.

ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

**السؤال الواحد وعشرون:** ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

لقد اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن نسبة من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني والنفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على مستوى أدائهم ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم والمدرب المشرف عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحوافز المادية.

## الإستنتاجات:

- معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.
- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.

- عدوانية الجمهور تجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.
- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبى على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.

## مقابلة النتائج بالفرضيات:

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

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (07)، (10) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (18)، (19) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، ومنه تحققت الفرضية الأولى.

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

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (11)، (13) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (24)، (25) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، ومنه لم تتحقق الفرضية الثانية مئة بالمئة.

## الفرضية الثالثة: لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة

### القدم.

من خلال نتائج الجداول (14)، (15) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (26)، (28) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية. ومنه لم تحقق الفرضية الثالثة مئة بالمئة.

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

### الرياضية.

والتي افترضنا فيها ان للقلق اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات الرياضية بمعنى ان القلق له تأثير كبير على اداء الرياضي بصفة عامة وعلى لاعب كرة القدم بصفة خاصة، ومن هذا المنطلق وحسب ما استنتجناه من دراستنا هذه ان القلق اسبابه متعددة منها جمهور الخصم وعدم التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب وايضا المنافسة واهمية المباراة وغيرها من العوامل التي تعمل على ظهور القلق لدى اللاعب فكلها تؤثر سلبا على مستوى اداء لاعبي كرة القدم، وعليه تحققت الفرضية العامة.

### التوصيات والاقتراحات:

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

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.

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

## الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة هم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأشبال لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق أثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رأينا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من المدربين وعينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة



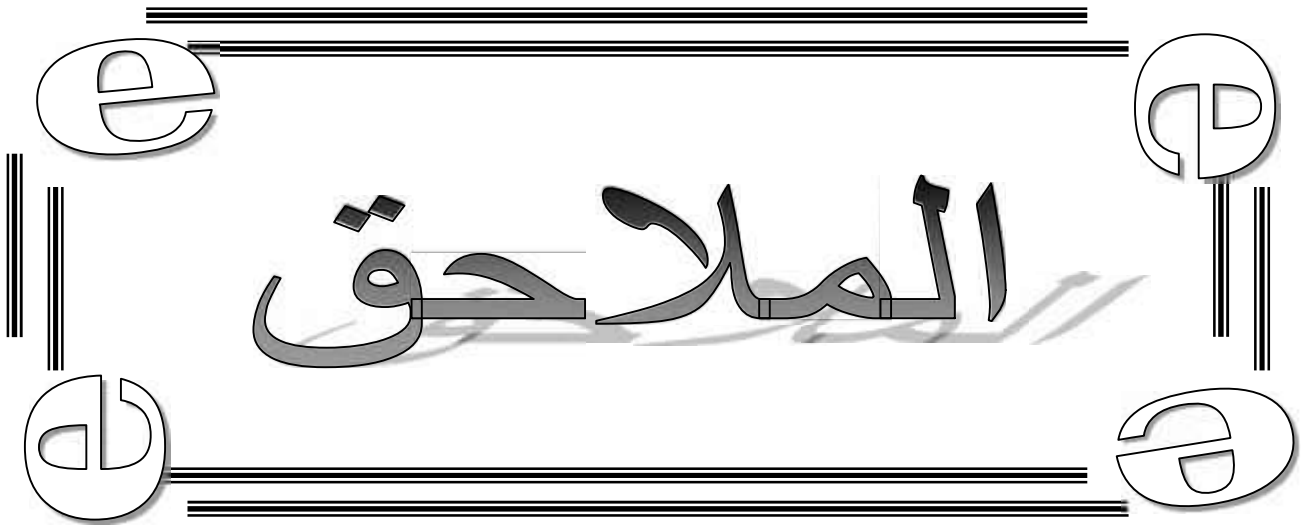
## قائمة المراجع

- 1- أسامة كامل راتب ،علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 2- الفيروز أبادي، القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998، ص(1233).
- 3- المنجد الأبجدي، قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967.
- 4- بدر الدين بو يوسف وآخرون، دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية قسم الوطني الأول "ب" صنف أكابر، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، 2007.
- 5- نورالدين طاجين، علاقة التركيز والحدة كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ( دالي إبراهيم). جامعة الجزائر، 2001.
- 6- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001،
- 7- حسن فايد، الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985
- 8- مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998 .
- 9- قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997.
- 10- فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006.

- 11-** محمد أزهر السماك وآخرون، **الأصول في البحث العلمي**، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980.
- 12-** روجي جميل، **كرة القدم**، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
- 13-** رشيد زرواتي، **مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية**، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 14-** عبد العالي الجسماني، **سيكولوجية الطفل والمراهقة**، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
- 15-** عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات، **مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995.
- 16-** كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، **القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد**، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.

### المراجع الأجنبية:

- 1- le petit larousse illustré, **dictionnaire encyclopédique**, larousse, 1995paris, p (76).



وزارة التعليم العالي والبحث العلم

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## ارة استبيان موجهة للاعبين

**تحية طيبة:** في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية فرع تربية حركية تحت عنوان: " أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ".  
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم .

ملاحظة:

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

السن:

المستوى الدراسي:

اساسي

ثانوي

شيء آخر.....

1- أثناء الحصة التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

 نعم

2- أثناء المنافسات الرياضية ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

تشجيعات الجمهور

تشجيعات المدرب

حب الفوز

شيء آخر .....

3- إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

رئيس الفريق

المدرب

شيء آخر .....

4- هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

لا

نعم

5- هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

لا

نعم

6- كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة ( نهائي، نصف نهائي، دربي )؟

قلق

خوف

حماس

شيء آخر .....

7- ماهي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

8 عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟

جيد

متوسط

ضعيف

9- هل أدائك منخفض كلما حضرت مباراة هامة؟

لا

نعم

وزارة التعليم العالي والبحث العلم

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أرة استبيان موجهة للمدرين

تحية طيبة:

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

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

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب

رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم:ـ

1- السن: \_\_\_\_\_

2- ماهو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟

.....

3- ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

- تقني سامي في الرياضة
- ليسانس في التربية البدنية
- مستشار في التربية البدنية
- شهادة اخرى

4- اذا انهزم فريقك في مقابلة ماهو رد فعلك امام اللاعبين؟

- الغضب امامهم
- تصرف عادي
- شيء اخر

5- هل تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

- نعم
- لا

6- هل انت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟

- نعم
- لا



7- هل لفريقك طيب نفساني يتبع حالات النفسية للاعبين؟

لا

نعم

8- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي الى خفض في مستوى اداء اللاعبين؟

لا

نعم

9- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟

لا

نعم

10- هل يختلف اداء لاعبيك مع اختلاف اهمية المباريات؟

لا

نعم

11- هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية؟

لا

نعم

12- ماهي الاسباب الاساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء

المنافسة الرياضية؟