



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



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الشعبة: تدريب رياضي  
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

## علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية جيجل صنف "أكابر"

إشراف الأستاذ:

- هايف فريد

إعداد الطلبة:

مواجي الصادق

مقيدش محمد

بولعتالي نجيب

السنة الجامعية: 2019/2018

# شكر و تقدير

أولا وقبل كل شيء، نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل المتواضع

الذي نتمنى قد استفدنا منه وأفدنا خيرنا .

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "هايفه فريد" على مساعدته لنا وملاحظته العلمية القيمة ومناقشته الجادة وتشجيعه الكبير لنا دون أن ننسى أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كما لا يفوتنا شكر مدربين كرة القدم الذين قدموا لنا يد المساعدة ، ولكل من ساعدنا في توزيع وجمع بيانات الدراسة وأيضا كل الشكر إلى الأساتذة المحكمين ، وكل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة

والتشجيع والعون .

الصفحة	المحتويات
	شكر وعرافان
	محتويات الدراسة
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
	الفصل التمهيدي
02	1 - الاشكالية
03	2 - التساؤل العام
03	3 - الفرضيات
03	4 - أهداف البحث
04	5 - أهمية البحث
04	6 - أسباب اختيار الدراسة
05	7 - الكلمات الدالة في الدراسة
08	8 - الدراسات السابقة
	الفصل الأول : الضغط النفسي
15	تمهيد
16	1 - الضغوط النفسية
16	1 - 1- تعريف الضغوط النفسية
18	1 - 2 نظريات الضغوط النفسية
23	1 - 3 أنواع الضغوط النفسية
24	1 - 4 الضغوط النفسية والأداء الرياضي
20	1 - 5 مراحل الضغوط
26	1 - 6 مصادر الضغوط عند اللاعبين
28	1 - 7 أعراض الضغوط

29	1-8 مواجهة الضغوط النفسية
30	1-9 أساليب مواجهة الضغوط
31	خلاصة
	الفصل الثاني : الأداء المهاري
34	تمهيد
35	1 - الأداء المهاري
35	2 - تعريف الأداء
36	3- المهارة المفتوحة والمغلقة
37	4- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري
38	5- خصائص المهارة في كرة القدم
39	6- المهارة الأساسية في كرة القدم
39	1-6 مهارة ضرب الكرة بالقدم
40	2-6 مهارة ضرب الكرة بالرأس
41	5-6 امتصاص الكرة
42	9-6 مهارة المراوغة
44	خلاصة
	الفصل الثالث : كرة القدم
46	تمهيد
47	1 - تعريف كرة القدم
48	2 - قواعد كرة القدم
50	3 - المبادئ الأساسية في كرة القدم
51	5 - كرة القدم في الجزائر
52	6 - المرحلة العمرية للاعب كرة القدم

52	6-1 تعريف المرحلة العمرية أكبر
52	6-2 مميزات المرحلة العمرية للاعب
52	6-2-1 مرحلة الشباب (من 18 سنة الى 24 سنة)
54	6-2-2 مرحلة الرشد (من 20 سنة الى 30 سنة)
55	خلاصة
	الفصل الرابع : الاجراءات الميدانية
57	تمهيد
58	1 - الدراسة الاستطلاعية
58	2 - المنهج المتبع
59	3 - المجتمع وعينات الدراسة
59	4- أدوات الدراسة
60	5 - متغيرات الدراسة
61	6 - مجالات الدراسة
61	7 - الأساليب الاحصائية
64	خلاصة
	الفصل الخامس : تحليل ومناقشة النتائج
66	تمهيد
67	المحور الأول : البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب وعلاقتها بالأداء المهاري
67	1 - عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الأول
73	2 - عرض وتحليل جداول المحور الأول
74	المحور الثاني : علاقة ظروف المنافسة بالأداء المهاري للاعب كرة القدم
75	1 - عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني
79	2 - عرض وتحليل جداول المحور الثاني
81	خلاصة
	الفصل السادس : تحليل مناقشة الفرضيات واستنتاجها
83	1- استنتاج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى
84	2- استنتاج وتحليل الفرضية الجزئية الثانية
85	3- الاستنتاج العام
86	- الاقتراحات والتوصيات

88	- خاتمة
	- قائمة المراجع
	- الملاحق
	- ملخص الدراسة

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	نموج لكيفية حساب كا <sup>2</sup>	62
02	مثال تطبيقي لكيفية حساب كا <sup>2</sup>	63
03	يوضح مدى تأثير شخصية المدرب على الأداء المهاري للاعب في المباريات	67
04	يوضح الخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد للاعب بالمنافسة	68
05	يوضح ما اذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من ادارة النادي	69
06	يوضح ما اذا كان اللاعب يعاني من مشاكل عائلية	70
07	يمثل شعور اللاعب بالتوتر عندما يتحسن الاداء المهاري لزملائه	71
08	يوضح مدى تأثير الجمهور على اللاعب	27
09	يمثل تأثير ضغط الجمهور على الأداء المهاري للاعب	37
10	يمثل مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة	47
11	يمثل مدى ارتياح اللاعب نفسيا قبل المنافسة	57

76	يمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة	12
77	يمثل شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية	13
78	يمثل مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة	14
79	يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب	15





فهرس الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل مراحل استجابة الفرد للضغط	19
02	يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغط	22
03	يمثل دائرة نسبية يوضح مدى تأثر اللاعبين بشخصية المدرب	67
04	يمثل دائرة نسبية توضح الخوف والتوتر نتيجة اهتمام اللاعب بالمنافسة	68
05	يمثل دائرة نسبية توضح ما اذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من ادارة النادي	69
06	دائرة نسبية توضح اجابات اللاعبين حول ما اذا كان لديهم مشاكل عائلية تأثر على أدائهم المهاري	70
07	دائرة نسبية توضح شعور اللاعب بالتوتر عندما يتحسن الاداء المهاري لزملائه	71

72	دائرة نسبية توضح إجابات اللاعبين حول مدى تأثير الجمهور على اللاعب	08
73	دائرة نسبية توضح تأثير ضغط الجمهور على الأداء المهاري للاعب	09
74	دائرة نسبية توضح اهتمامات اللاعبين بالمنافسة	10
75	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين حول الشعور بالارتياح نفسياً قبل المنافسة	11
76	دائرة نسبية تمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة	12
77	دائرة نسبية توضح شعور اللاعب في المنافسات الرياضية الرسمية	13
78	دائرة نسبية تمثل مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة	14
79	دائرة نسبية تمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب	15

---

# مقدمة

---

## مقدمة :

ان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على الوسائل والطرق العلمية المتنوعة في تنفيذ مختلف البرامج والأنشطة الرياضية التي تحقق مجموعة من الأهداف التعليمية تمس الجانب الحسي الحركي , والتنوع في الأهداف التعليمية يرجع إلى التنوع والاختلاف في الصفات البدنية ومتطلبات النشاط الرياضي , ويسعى اللاعبين من خلال ممارسة نشاط رياضي إلى اكتساب لياقة بدنية التي تمكنهم من أداء المهارات الأساسية لهذا النشاط الرياضي , ولارتقاء بمستوى القدرات والمهارات إلى مستوى الذي تتطلبه المنافسة الرياضية والظروف المختلفة التي تحيط بها , وجعل الأهداف التعليمية مشتركة بين الجانب الحسي حركي والإعداد النفسي والبدني في مختلف مراحل التدريب الرياضية .

لقد شملت ظاهرة الضغوط النفسية عدة ميادين لاسيما منها المجال الرياضي , فالرياضيين ليسوا في غنى عن التعرض لظاهرة الضغوط النفسية , فبالرغم من إن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد العوامل التي لها إسهام ايجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والنفسية , وكذلك تحسين مستوى الأداء إلى أن الدراسات الحديثة تظهر أن الرياضيين يعانون من المشاكل ومن أهمها مشكلة الضغط النفسي , ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغط النفسي في المجال الرياضي نقوم بدراستنا هذه والتي نبحث فيها عن علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم , وقد اتبعنا تقسيم فصول الدراسة على النحو التالي , لما لنراه يخدم مسارها المنهجي وقد استهل بداية بالجانب التمهيدي والذي تمثل أساسا في التطرق للإشكالية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهداف الدراسة وأهميتها وأخيرا توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في هذه الدراسة وإعطائها التعارف الإجرائية , ثم انتقلنا إلى الجانب النظري والذي تناولنا فيه ثلاث فصول .

الفصل الأول وقد خصصناه لكل ماله صلة بالضغوط النفسية بدءا بمفهوم الضغوط النفسية وكذا مختلف النظريات المفسرة للضغوط مروراً بمسار الضغوط وصولاً على استراتيجيات التعامل مع الضغوط والسبل الكفيلة للتقليل منها , ثم انتقلنا إلى الفصل الثاني والذي خصصناه للأداء المهاري ومفهوم الأداء ومفهوم المهارة ثم الخصائص النفسية والبدنية للاعبي كرة القدم ثم تصنيف المهارات الأساسية وقيمتها وفي الأخير قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية.

, أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه رياضة كرة القدم حيث تطرقنا إلى تعريفها وتاريخ تطورها في الجزائر وانتشارها ثم كرة القدم الحديثة, ثم تعريف فئة الأكاير ومميزاتها ومشاكلها وفي الأخير قواعد وخصائص أكابر كرة القدم , بعدها انتقنا إلى الباب الثاني الذي تناولنا فيه الجانب الميداني حيث قسمناه إلى فصلين : الفصل الرابع والذي تطرقنا فيه إلى توضيح الطريقة المنهجية المقترحة للدراسة والمنهج المستخدم في الدراسة وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة , إلى جانب توضيح ووصف الأداة المستعملة في الدراسة قصد جمع المعلومات للحصول على نتائج الدراسة , أما الفصل الخامس فقد خصصناه لعرض وتحليل نتائج الاستبيان .

وأخيرا قمنا بعرض خلاصة عامة للدراسة والتي رافقتها ببعض الاقتراحات وحلول لما توصلنا إليه من نتائج ثم خاتمة البحث , وكذا المراجع والملاحق .

---

# الجانب النظري

---

---

# الفصل التمهيدي

---



## 1-الإشكالية:

نظرا لما للتربية البدنية والرياضية من أهمية في الوقت الحالي، لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط بل تحولت الى علم من العلوم، انشأت له معاهد خاصة متخصصة في تكوين المدربين والإطارات الرياضية ومن الامور المعمول بها حاليا في ميدان كرة القدم هو القيام بدراسات حديثة من اجل البحث في أفضل السبل لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين<sup>1</sup>

لدا حاولنا من خلال هذه الدراسة الضغط النفسي وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، والضغوط النفسية الناتجة عن المنافسة الرياضية والجمهور تواجه اللاعبين في الملاعب الرياضية لها علاقة بالأداء المهاري للاعبين باختلاف مستوياتهم<sup>2</sup>

وتوجد هناك عوامل جديدة ومختلفة لها علاقة بالأداء المهاري فالأداء هو من أهم الأسس الفيزيولوجية لأداء الحركة والرياضي الماهر هو الذي يتحكم في أداء حركاته بإتقان ومن هذه العوامل التي لها علاقة بالأداء المهاري هي العوامل النفسية وهو الضغط النفسي وذلك من خلال بحث علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

فالبرغم من ان هناك اتفاق على ان ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور ايجابي وهام في تحسين الصحة النفسية والبدنية إلا الدلائل تشير إلى أن اللاعبين الذين يمارسون الرياضة من اجل مستوى الأداء العالمي يعانون من مشاكل الضغوط النفسية.

ومن هذه المشكلة التي يتعرض لها اللاعبين فانه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عنها لدا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها وبالتالي الوصول باللاعبين إلى التكيف الايجابي معها.

<sup>1</sup>بلعبيدي عادل، وزاوي عبد السلام، تأثير الضغط النفسي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ، مذكرة

ماستر، جامعة البويرة، 2015 الصفحة 2

<sup>2</sup>مراكشي سمير : مدى تأثير الضغوط النفسية على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية، مذكرة

ماستر، جامعة المسيلة، 2017 الصفحة 47

ومن اجل فهم أكثر لظاهرة الضغوط النفسية نقوم في دراستنا هذه ببحث علاقتها بالأداء المهاري وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

## 2-التساؤل العام:

هل هناك علاقة بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

## 2-1الأسئلة الجزئية :

1- هل توجد علاقة بين ظروف المنافسة والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

2- هل توجد علاقة بين البيئة الاجتماعية المحيطة بللاعب والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

## 3-الفرضيات:

### 1الفرضية العامة:

1-هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والاداء المهاري

### 2-3 الفرضيات الجزئية :

1 -هناك علاقة بين البيئة الاجتماعية المحيطة والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر

2-هناك علاقة بين ظروف المنافسة والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر

### 4- أهداف البحث :

التعرف على الضغوط التي يتعرض لها لاعب كرة القدم "أكابر" أثناء المنافسة الرياضية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري

تحديد أعراض الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على الأداء المهاري التي يتعرض لها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وتحديد مستوياتها

معرفة مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم "أكابر" أثناء المنافسة الرياضية.

**5- أهمية البحث :**

يستمد موضوع الضغوط النفسية للاعب كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية اهميته من حهة ان لاعب كرة القدم يتأثر بالضغوط النفسية على المستوى الوظيفي البدني والنفسي مما يؤثر على الاداء المهاري للاعب كرة القدم صنف اكابر ولا يكاد يخلو من الضغط النفسي الذي قد تسببه كثافة المنافسة الرياضية وصعوبتها والجمهور الكبير بصفة عامة من جهة اخرى, ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة اللاعبين وادائهم جاءت هذه الدراسة لنتناول موضوع الضغوط النفسية من اجل معرفة مستوياتها عند لاعب كرة القدم صنف "اكابر" والتي تفيد في الحكم عما اذا كان مستوى الضغط معتدل ام انه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على الاداء المهاري اثناء المنافسة الرياضية, مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من اجل العمل على وضع استراتيجيات من شأنها ادارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات ملائمة للاداء المهاري اثناء المنافسة الرياضية

**6- أسباب اختيار الدراسة :****6-1 الذاتية:**

الميل الى المواضيع التي لها علاقة بالضغط النفسي في المجال الرياضي، او الميل الى علم النفس الرياضي

محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة

**6-2 الموضوعية :**

ان موضوع هذا البحث فرضه الواقع الميداني الذي يطبقه المدربون في تحضيراتهم للاعبين وهذا من خلال حصرهم لنسبة امبر من اهتمامهم في تطوير الصفات البدنية والتكتيكية والحركية والقدرات الخططية وهذا فعلا ما نلاحظه عند اللاعبين حينما يظهرون بمستوى اقل من المستوى المتوقع له, رغم التحضير الجيد من الناحية البدنية والخططية والتكتيكية , بالإضافة الى الحالة الانفعالية التي حصرناها في عنصر الضغط النفسي وذلك لماله من الاهمية البالغة في تنمية مستوى اللاعبين في مختلف الجوانب لان الضغط النفسي يترتب عنه عدة امراض مؤثرة حيث يسبب ارتفاع ضغط الدم

## 7-الكلمات الدالة في الدراسة :

### 7-1 الضغط :

#### 7-1-1 لغة :

هو مصطلح مشتق من الفعل "ضغط" ضغطها بمعنى عصره وضيق عليه ويقال ايضا "اخذت فلان ضغطه" , اي ضيقه عليه لتكرهه على الشيء والضغطة هي القهر والضيق, ويقال ضغطه القبر, اي تضيق على الميت, والضاغط هو الرقيب الامين على الشيء, اما الضاغط فهو ضعيف الراي

#### 7-1-2 إصطلاحا :

هي ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يختبرها الانسان في مواقف واوراق مختلفة تتطلب منه توافق او اعادة التوافق مع البيئة

او تعني الضغوط , بناء على ذلك تلك الضغوط المرتبطة بالضغط وبالتوتر والشدة الناتجة من المتطلبات او التغيرات التي تستلزم نوع من اعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من اثار جسيمة ونفسية<sup>1</sup>

### 7-1-3- التعريف الإجرائي لضغط النفسي :

هو جملة من التقييم والحكم الذاتي على المواقف والمجريات المختلفة التي تحدث للفرد في البيئة المحيطة به وتحدث انعكاسات على مستوى كامل الوظائف النفسية والفيسيولوجية مما يخلف العديد من الاثر على مستوى الاداء الذي سوف يكون عبيه الفرد بعد التعرض للضغط النفسي وتقييمه والحكم عليه

#### 7-2 الاداء المهاري :

### 7-2-1 التعريف الاصطلاحي :

الاداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة او رتبة بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الالية والدقة والانسيابية والدافعية مما

<sup>1</sup> اسامة كمال راتب تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ط1 دار الفكر العربي القاهرة -مصر،

تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد , وبعض اخر يقصد بالأداء المهاري كل الاجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها. في الملعب بهدف وصول اللاعب الى دقة اداء المهارات بالية واتقان متكامل تحت اي ظرف من ظروف المباراة<sup>1</sup>

### 7-2-2 التعريف الاجرائي:

الاداء المهاري هو السلوك الحركي الذي يقوم به الفرد الرياضي وفق اتباع خطوات واضحة في بناء المهارة الحركية وكيفية ادائها على الوجه الذي تسمح القبلات الوظيفية والتشريحية للفرد الرياضي وتتحكم في طبيعة الاداء المهاري للاعب كرة القدم العديد من العوامل النفسية والبدنية المختلفة

### 7-3-3 تعريف كرة القدم :

### 7-3-1 التعريف اللغوي :

كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها مما يسمى عندهم "regby" او كرة القدم الامريكية اما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer"

### 7-3-2 التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها روجي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل اصناف المجتمع<sup>2</sup>

### 7-3-3 التعريف الاجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف , كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهم من 11 لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة , في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولايسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة , وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وادا انتهت المباراة بالتعادل " اذا كان لا بد من فائز " فيكون هناك شوطين اضافيين

<sup>1</sup> محمد لطفي السيد 2002 الصفحة 152-153 : الاسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب والمدرب

<sup>2</sup> ريمي جميل : فن كرة القدم . الطبعة 2 دار النفائس, بيروت 1986

وقت كل منهما 15 دقيقة , في حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

#### 7-4 المنافسة الرياضية:

#### 7-4-1 المنافسة لغويا:

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق اهداف الالعاب الرياضية بشكل عام , ويكون الفوز هو الهدف الاساسي الذي يحاول كل لاعب او فريق احرازه , والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء اي بلغ ونافس فلان في كذا اي سابق . وان المنافسة تدعو الى بدل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا او معرفيا او بدنيا ... الخ<sup>1</sup>

#### 7-4-2 المنافسة اصطلاحا :

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي او جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك, وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها<sup>2</sup>

#### 7-4-3 إجرائيا:

المنافسة هي مرحلة يمر عليها الفرد الرياضي خلال التدريب الرياضي وذلك بتوفير روح المنافسة الرياضية وتوفير القواعد اللازمة التي تحكمها خلال المقابلة الرياضية التي تجمع بين الفريقين المتنافسين الذين يسعون الى بلوغ نفس الهدف وبالتالي ضرورة وجود الفوز والخسارة في المنافسة الرياضية

#### 7-5 لاعب كرة القدم صنف أكابر:

#### 7-5-1 لغة:

كبر يكبر كبر فلان في السن , تقدم فيه فهو كبير كبار وكبراء<sup>2</sup>

<sup>1</sup> كمال الدين عبد الرحمان درويش واخرون : القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد . الطبعة+ القاهرة مصر 2002

<sup>2</sup> مجاني الطلاب , دار المجاني الطبعة 1, ش, م, ل, بيروت 2001

### 7-5-2 التعريف الاصطلاحي:

هي مرحلة من مراحل الانسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، و كذلك تطور الفرد من رعاية الاسرة الى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق الى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها و حددت مرحلة ما بين ( 18 سنة الى 40 سنة ) مرحلة فئة الأكاير بالنسبة إلى الإتحاد الدولي لكرة القدم.

### 7-5-3 التعريف الاجرائي للاعب كرة القدم صنف أكابر :

هي مرحلة مهمة في حياة الفرد الرياضي , حيث يصبح قادرا على التحكم الحركي الجيد من خلال حسن التصرف مع المواقف الرياضية المختلفة في المنافسة الرياضية والتدريب, مما يتناسق مع كافة القدرات والامكانات لديه وكذا المطالب الشخصية لديه والخارجية والموازنة مع هذه المطالب.

### 8- الدراسات السابقة:

بعد تفحصنا للدراسات السابقة الموجودة في مكتبتنا عثرنا على بعض الدراسات التي تناولت شيئاً من موضوعنا ونذكر منها :

#### 8-1 الدراسة الاولى:

\*اسم ولقب الباحث : بلعيدي عادل

\*عنوان الدراسة : تأثير الضغط النفسي على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم خلال المنافسة

\*تاريخ الدراسة 2015/2014:

\*مستوى الدراسة : مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

\*مشكلة البحث : هل هناك علاقة بين الضغط النفسي والاداء المهاري عند لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة

\*هدف البحث :

- تهدف الى ايجاد الحلول المناسبة والممكنة للضغط النفسي

- استخلاص مجموعة من التوصيات من اجل تحقيقها مستقبلا
- اثناء التراث العلمي في مجال الضغط النفسي الخاصة بالرياضي مما ساعد على استخلاص الابعاد والاثار الناجمة عن الضغوط الرياضية

**\*الفرضيات التي تتناولها هذه الدراسة :**

ظروف المنافسة الكروية تأثر على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم.

البيئة الاجتماعية لها علاقة بمستوى الاداء المهاري عند لاعبي كرة القدم

**\*المنهج المتبع :** المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث قام الباحث بدراسة مسحية

**\*مجتمع البحث :** بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم قسم تحت الشرفي صنف اكابر في ولاية

جيجل

**\*عينة البحث :** اعتمدت هذه الدراسة على العينة الغير عشوائية قصدية وتم اختيار ثلاث فرق

**\*ادوات العينة :** اعتمد في هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات

اهم النتائج التي توصل اليها البحث : من خلال الدراسة استخلصنا ان تأثير الضغط النفسي خلال

المنافسة له عدة عوامل

## 8-2 الدراسة الثانية:

**\*اسم ولقب الباحث :** منصور مصطفى

**\*عنوان الدراسة :** الضغط النفسي وتأثيره على اداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

**\*تاريخ الدراسة :** السنة الجامعية, 2012, 2013

**\*مستوى الدراسة :** ماهي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي وما مدى تأثيره على الرياضي

**\*هدف الدراسة :**

تهدف الدراسة إلى إبراز :

معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي



تبيين دور التحضير البسيكولوجي في المجال الرياضي

التوصل الى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا

\*الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

التحضير النفسي يؤثر على اداء اللاعب

خبرة اللاعب تحدد مدى استجابته.

\*المنهج المتبع : المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي .

\*مجتمع البحث : بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم قسم مابين الرابطات صنف اكابر جهة

الغرب شباب المشرية اتحاد المشرية .

\*عينة البحث : اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار الفريقين .

\*ادوات البحث : اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان بجمع المعلومات.

### 3-8 الدراسة الثالثة:

\*إسم ولقب الباحث :نور الدين مزاري .

\*عنوان البحث : القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية.

\*تاريخ الدراسة :السنة الجامعية 2007, 2008

\*مستوى الدراسة :مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير .

\*مشكلة البحث :ماهو تأثير القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة.

\*هدف البحث :

معرفة اهم الاسباب المؤدية لدا المشكل وكيفية معالجتها

معرفة مدى تأثير القلق على مستوى اداء اللاعبين

توعية وتوجيه المسؤولين الى ضرورة توفير الاخصائيين في علم النفس الرياضي

مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق .

**\*الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة :**

إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة

للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم

**\*المنهج المتبع :** المنهج الذي إتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

**\*مجتمع البحث :**

تمت الدراسة على مستوى ثلاث اندية من ولاية المسيلة للقسم الشرفي صنف اشبال وهم :

الوفاق الرياضي لبديية حمام الضلعة

النادي الرياضي للهواة تارمونت

اولمبيك المسيلة

**\*أدوات البحث :** اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان في جمع المعلومات عن الدراسة

**\*أهم النتائج المتحصل عليها :**

معرفة اهم الاسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجته

معرفة مدى تأثير القلق على مستوى اداء اللاعبين

مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق

**\*أهم الاقتراحات :**

ضرورة التكافؤ والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية والانصار للنهوض بالثقافة الرياضية والرفع من

المستوى

ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسة .

نوعية الجمهور وتقديم النصائح

#### 4-8 الدراسة الرابعة:

\*إسم ولقب الباحث: فريد بن مداسي وعبد القادر شيباني

\*عنوان الدراسة: اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية

\*تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2009/2008

\*مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

\*هدف الدراسة: معرفة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات.

\*مشكلة الدراسة : ما هو تأثير القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات.

\*فرضيات الدراسة :

\*الفرضية العامة : للقلق اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية.

\*الفرضيات الفرعية :

-إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة

-للجمهور أثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية.

-لأهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى اداء اللاعبين في كرة القدم .

\*المجال الزمني والمكاني : تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية المسيلة صنف اشبال

كانت الدراسة الميدانية في بداية شهر افريل وماي.

\*المنهج المتبع : النهج المتبع هو المنهج الوصفي.

\*الأدوات المستعملة في الدراسة :

الاستبيان وتم تقسيمه الى استمارتين واحدة خاصة بالمدرّب والآخرى خاصة باللاعبين

\*النتائج المتوصل اليها :

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات .
- للجمهور اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية .
- لأهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى اداء اللاعبين في كرة القدم .

\*اقتراحات :

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى .
- ضرورة إخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق .
- خلق جو للمنافسة اثناء التدريبات بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.



---

# الفصل الأول

## الضغط النفسي

---

**تمهيد:**

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه بل تحولت الى علم من العلوم فأنشأت مدارس مختصة في تكوين اللاعبين في مختلف الرياضات وبما أن كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تشكل نشاطا جماعيا بخصوصيات تفتقد في غيرها من الأنشطة الرياضية ، والشيء الجدير بالاهتمام أن الضغط النفسي له علاقة بمرود اللاعب في كرة القدم ، وقد تطرقنا في الفصل الأول إلى الضغط النفسي وتعريفه والعوامل والحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ويعتبر الضغط النفسي أحد المعوقات التي تؤثر على اللاعبين في كرة القدم .

الضغوط النفسية :

1-1 تعريف الضغوط النفسية:

- يعتبر "SOLAGE" عالم الغدد الصماء الصماء بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط و يشير هذا المصطلح "الضغط" إلى التعب و المحنة كما يشير إلى شدة التوتر الذي تصل إليه النفس البشرية للإنسان قد بلغ درجة من الشدة تزيد عن المحتمل.

- هي حالة انفعالية مؤلمة يحاول الفرد تجنبها و تأثر سلبي على أدائه و هذه الضغوط يشير إليها أنها سلبية حيث تكون غير سارة و سيئة.

- و تعرف الضغوط النفسية بأنها : عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر و زيادة هذا الضغط يفقد الفرد قدرته على التوازن و قد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي.

- تعريف "FONTANA" للضغوط بأنها الظروف المرتبطة بالضغط و بالتوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة توفيق الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية.

- تعريف "FONTANA" للضغوط بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات و الإمكانيات الشخصية للكائن الحي و في هذا السياق يعرف بأنه استجابة انفعالية لموقف معين و هذا يعني أن الضغط متغير بيئي مثل الجمهور على اللاعبين و من ثمة تعرف الضغوط أنها توفيق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها.

- ويعرف "MC GRATH" الضغوط كعملية يكونها الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب و الإمكانيات يصاحبها فشل يكون مؤثراً في أحداث الضغوط النفسية.

<sup>1-</sup> و تعرف الضغوط بأنها عدم توازن جوهري بين المتطلبات البدنية و النفسية و إمكانية الاستجابة وفقاً لهذه الاشتراطات تترتب نتائج هامة حيث يفشل الأفراد في مواجهة هذه المتطلبات و لهذا ينظر إلى

<sup>1</sup>عبدالعزیز عبدالمجید محمد- سيكولوجية موجهة للضغوط في المجال الرياضي - مركز الكتاب للنشر والتوزيع - القاهرة مصر 2005 ص 18-19



الضغط على أنها عملية ناتجة عن أحداث تؤدي إلى نهاية محددة و هذه النهاية هي أحداث ضغوط جديدة تؤثر على الفرد في الموقف و تؤدي إلى الاستمرارية عملية الضغوط النفسية.<sup>1</sup>

و لهذا ينظر إلى الضغوط كمشير يؤدي إلى الاستجابة حيث يختلف الأفراد في إدراك الضغوط من مصادرها المختلفة وفق متغيرات عديدة ومن ثمة تكون الاستجابة مختلفة من فرد لآخر كمحصلة للتفاعل المثير و الاستجابة و مالدى الفرد من قدرات.

- و من هنا فهناك ضغوط مدركة يعرفها محمود عنان بأنها أن يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتوازن مع مهمة إنجاز الهدف.

- كما يعرفها "PETRESON AND MARTEN" بأنها إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب انجازه و بين قدراته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب.<sup>1</sup>

- عرف هاتر سيللي للضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع كما أنه هو الطريقة الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداتها العقلية و البدنية لأي دافع و هو يعبر عن مشاعر التهديد و الخوف مثل اجاز عملية جراحية.

- و يعرف كوكس و مكاي "COX AND MACKY" للضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقاومة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه و قدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، و عندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى شخص و عدم التحكم فيها أي الاستسلام لأمر الواقع يحدث ضغطا و تظهر الاستجابات الخاصة به و تدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية و الفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية و وجدانية على حضور الضغط.

- ويوضح كاندلر "CANDLER" أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عبدالعزيز عبدالمجيد محمد- سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع - القاهرة مصر 2005 ص 18-19

<sup>2</sup> هارون توفيق الرشيدى. الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، تربية كفو الشيخ 1999، ص 17-20.

1-2 نظريات الضغوط النفسية :

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة و توضيح العلاقات بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، و هذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر أي أننا نرى بعض الأحداث و نحاول أن نفهم معا هذه الأحداث (تفسيرها)، و ذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معنية إذ وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي تلاحظها سوف تحدث.

و قد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأمر النظرية التي تبنتها و اطلقت منها على أساس أثر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كم منها.

نظرية سيلبي تتخذ إستجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يتبع تحت تأثير موقف ضاغطا، بينما سيلجراتخذ من قلق الحالة، و هو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي ، أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط و من هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها و هو ما يتضح من العرض التالي :<sup>1</sup>

1-2-1 : نظرية هانز سيلبي :

توصل عالم الغدد الصماء هاتر سيلبي عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أساسها الأعراض العانة للتكيف و للبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هاتر سيلبي) على العلوم الفيزيائية و إشعار مصطلح الضغط ليصف استجابة الجسم لمطلب ما، و كان من الضروري عندئذ أن يوضح مصطلح آخر يوضح هذا المطلب.

لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط و هو أي حدث يعمل بوصفه بينما يفرض مطالب على الفرد و يتسبب في إثارة السلوك وتحريكه بالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل و الضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة.<sup>2</sup>

- كان هاتر سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسير فيزيولوجيا تنطلق نظرية من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل ، و هو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد و يصفه على

سعيد حسين العزة 1999 ص 111

هيجان 1998 ص 15.

أساس استجابة للبيئة الضاغطة , و أن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط) , و يعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية , و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة.<sup>1</sup>

- و افتراض سيلبي أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (C.A.G) و هذه المراحل هي:

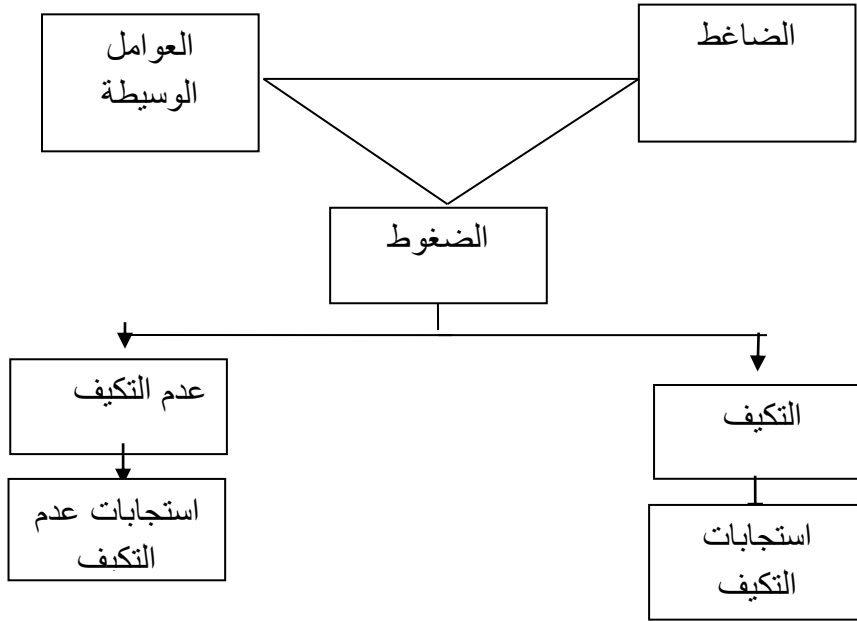
**1- مرحلة الإنذار:** و هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

**2- مرحلة المقاومة:** و في هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط , و محاولة استعادة التوازن النفسي للفرد و في حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة و يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

**3- الإنهاك:** و هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى لآليات التكيف في جسم الإنسان و تصبح غير قادرة على المقاومة , و بذلك يحدث الإنهاك و باستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض و العجز و تلف بعض أجهزة الجسم , و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:<sup>2</sup>

فاروق السيد عثمان 2001 ص 98<sup>1</sup>

محمد حسن علاوي علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة دار الفكر العربي، 2002 ص 20.<sup>2</sup>



الشكل رقم 01 : يمثل مراحل استجابة الفرد للضغط.

### 1-2-2 نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة و القلق كحالة و يقول أن للقلق شقين:

سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما قلق الحالة فهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة. و على هذا الأساس يربط (سبيلبرجر) بين الضغط و قلق الحالة و يستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلاً.

و يميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع استجابات معرفية سلوكية التي تحدد كرد فعل لشكل ما من الضغوط أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

1-2-3 نظرية (موراي):

أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة (هول و ليندري 1978) و يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعرقل مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين و يميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا** : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا** : و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي.

- و يوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا), و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها, و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة, أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

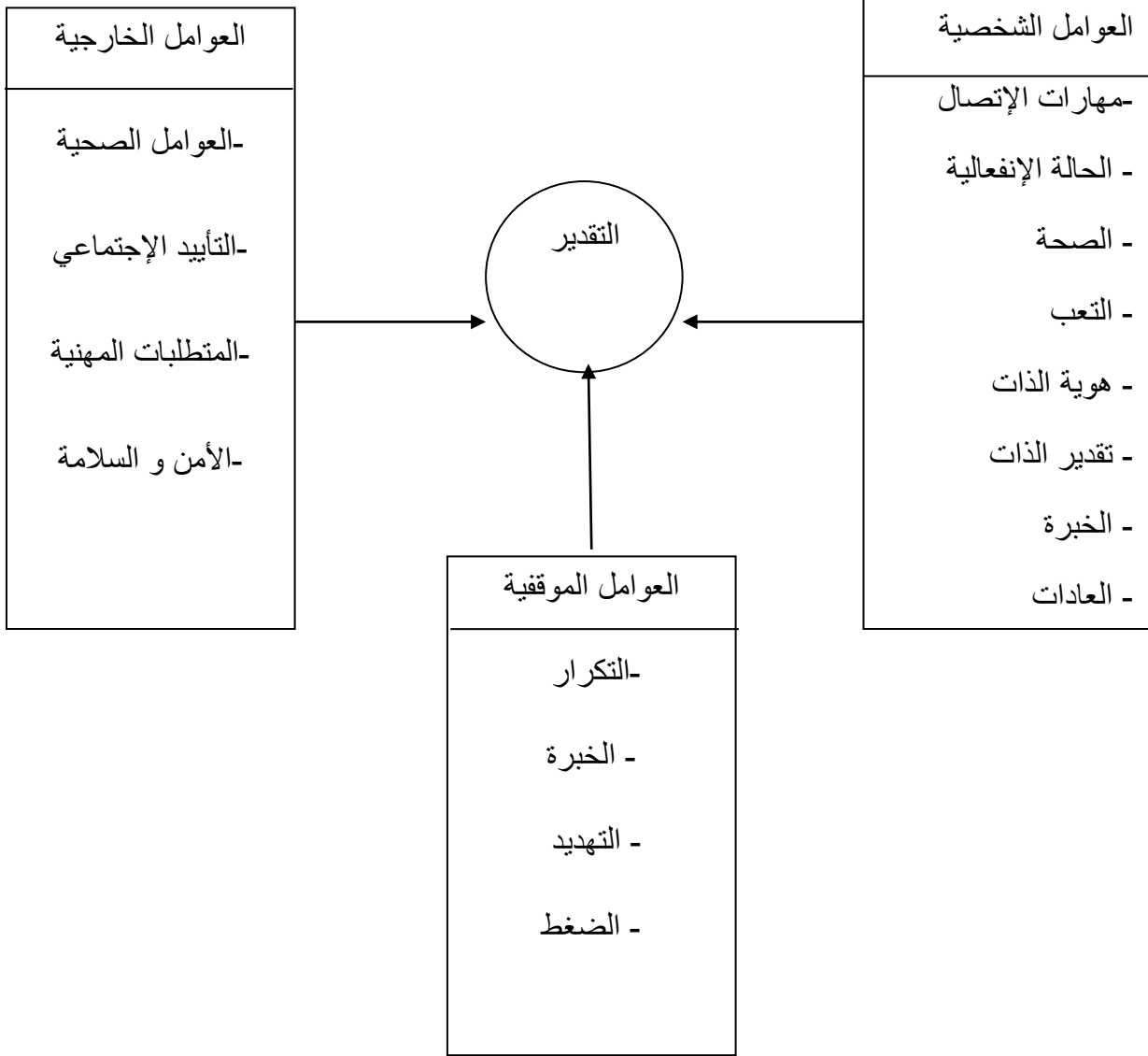
1-2-4: نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير لعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي, و التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد, حيث إن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف, ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف, و يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية, العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الإجتماعية, العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

- و تعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية, و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين هما:

أ- **المرحلة الأولى**: تحديد و معرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب - **المرحلة الثانية** : و تحدد فيها الطرق التي يصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف, ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم 02: يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغط

-يتضح من الشكل السابق أنما يعتبر ضاغطا للفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، و يتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد و خبراته الذاتية و مهاراته في تحمل الضغوط و حالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالوقف نفسه قبل نوع التهديد و الحاجة التي تهدد الفرد و أخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي و متطلبات الوظيفة.<sup>1</sup>

### 1-3- أنوع الضغوط النفسية :

الفرد بحاجة إلى الضغط النفسي لتكون عنده الدفاعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، في حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة، و حيث أن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ فهناك مصادر و مسببات لهذا الضغط و هذه الأخيرة لها جانبان جانب إيجابي و جانب سلبي و بين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو الميثالي من الصحة البدنية و النفسية.

و هذا يمثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الإستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد و يمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة و مما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

### 1-3-1 الضغط النفسي الإيجابي:

و هو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي و هو كذلك عبارة عن التغيرات التي تفيد نمو الفرد و تطوره، و هذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام و يساعد على زيادة الثقة بالنفس و يدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

### 1-3-2 الضغط النفسي السلبي:

و هو عبارة عن التوتر و الشدة التي يواجهها الفرد في العمل أو المنزل، أو العلاقات الاجتماعية و كذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية و النفسية للفرد و تؤدي إلى

<sup>1</sup> فاروق السيد عثمان 2001 ص 99-100.

أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة و التشنجات و إرتفاع ضغط الدم و غيره...

و خلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي و الجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، و يعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة الميثالية و الإنتاجية و يطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ، فرجال المطافئ غالباً ما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل.<sup>1</sup>

#### 1-4 الضغوط النفسية و الأداء الرياضي:

حينما يقع الرياضيين في براكين الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد و قد يشعر بالانقباض في المعدة، و هنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقيق الإحتفاض بقدراته لدع مخاوف الفشل من إرتكاب أخطاء في الأداء و تحقيق النتائج المستهدفة، و هذا ما لا يمكن تحقيقه في الحالة العصبية و زيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف و نقص الثقة في النفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة لتأثير السلبي بالإستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير و تحدث إضطرابات أداء و تحقيق نتائج مع محاولة إعتقاد الأفراد في قدراتهم و إدراكها كحقيقة و واقعية، و تأثر الضغوط النفسية في الشخصية الإنسانية و بالتالي في الأداء الرياضي من خلال ثلاثة جوانب:

#### 1-4-1 الجانب المعرفي:

و يتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الإنتباه، التركيز، الذاكرة القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ و الاستجابة.

<sup>1</sup> علي عسكر - ضغوط الحياة و أساليب موجهتها دار الكتاب 2003 ص 33 - 34



1-4-2 الجانب السلوكي :

مثل التغيب عن العمل، نقل الميول، سلبية الإتجاه، اضطرابات عادات النوم و قد يصل الأمر إلى تعاطي العقاقير المهدئة.<sup>1</sup>

1-4-3 الجانب الإنفعالي :

حيث يزداد التوتر الفسيولوجي و النفسي و ينخفض الإحساس و يظهر الاكتئاب.

1-5-5 مراحل الضغوط :

1-5-1 المطب البيئي من اللاعب :

في هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هنالك بعض أنواع المطالب التي تقع على عاتق اللاعب و قد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية.

و مثال على ذلك عندما يقوم اللاعب كرة القدم بمهارة جديدة أمام زملائه، أو محاولة لتسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس أي محاولة الظهور بمستوى مرتفع و متميز أمام الجمهور أو الناقد أو المدرب أو الإداريين.<sup>2</sup>

1-5-2 إدراك اللاعب للمطلب البيئي :

و يختلف اللاعبون فيما بينهم في إدراكهم للمطالب البيئية (أي التي يتطلبها التدريب أو المنافسة) إذ أنهم لا يدركون هذه المطالب بطريقة نفسها أو بالدرجة نفسها و قد يشعر أحد اللاعبين عندما يؤدي مهارة جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بذلك ولإنتباه زملائه إليه بغض النظر إلى ما تؤول إليه محاولته، في حين قد يشعر لاعب آخر و هو يؤدي المطلب نفسه بالتهديد و بمشاعر غير مريحة مطلقا لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد.

<sup>1</sup> عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005 ص 120

<sup>2</sup> عامر سعيد جاسم الخيكاني، سيكولوجية كرة القدم، ط1 مكتبة المجتمع للنشر و التوزيع الأردن 2011 ص 312

و من المهم ذكره هنا أن القلق المرتفع عند اللاعب يجعله يميل إلى إدراك المزيد من المواقف الغير مريحة و خاصة في المواقف التي يتم فيها تقويم اللاعب أو المواقف التنافسية.

### 1-5-3 استجابة اللاعب للضغوط :

و في هذه المرحلة تتطلب الاستجابة البدنية و النفسية لإدراك المطلب البيئي، فإن كان هذا المطلب مهدد للاعب حينها ستكون الاستجابة حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو تكون الاستجابة تنشيط فيسيولوجي مرتفع (أي حالة قلق بدني) أو ستكون الاستجابة بكليهما معا (أي حالة قلق معرفي و حالة قلق بدني). فضلا عن حدوث بعض الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي و التغيير في القدرة على التركيز و قد يحدث ذلك عند لاعب كرة القدم عندما يستجيب للضغوط الناتجة عن قلق بني أو معرفي في هذه المرحلة.

### 1-5-4 النتائج السلوكية للاعب :

هي المرحلة الأخيرة من عملية الضغوط لأنها تجسد السلوك الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط فإن كان إدراك اللاعب للمطلب مهددا له سيؤثر على أدائه بصورة سلبية، و على العكس من ذلك إن كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على اللاعب بصورة إيجابية إلا أن بعض الباحثين يرون أن إدراك اللاعب للتهديد في بعض الأحيان يمكن أن يقود إلى تعبئة قواه بتصميم أكبر لرد الضغوط الواقعة عليه من ثمة الأداء بصورة ايجابية.

إلا أننا نجد أن ذلك أمر غير محسوم علميا كون الحقائق تدل على أن المستوى الواطئ من التهديد الذي يسببه القلق ذو المستوى الواطئ و أيضا يقود إلى أن الأداء الايجابي إنما المستوى العالي من التهديد الذي يقود إلى مستوى عالي من القلق فإنه لا يقود إلى الأداء السلبي للاعب حيث لابد أن يتأثر ذلك اللاعب بحجم التهديد و ما يسببه من آثار على النواحي الجسمية و الفسيولوجية و على قدراته القلية و فعاليتها التي لها التدخل الأكبر في المنافسة من تفكير و تذكر و توظيف الانتباه و تركيزه و غيرها بشكل خالي من المنتجات البيئية.

## 1-6 مصادر الضغوط عند اللاعبين :

هناك العديد من المصادر الخاصة بالضغوط وقد أظهر علماء النفس الرياضي أن أكثرها أهمية هي أحداث الحياة مثل تغير العمل أو وفاة أحد أفراد الأسرة بالإضافة إلى التشاجر اليومي فهذه تسبب الضغوط و تؤثر على الصحة البدنية والعقلية وهذه المصادر ينظر إليها على أنها ضغوط الحياة المعتادة التي يتعرض لها جميع الناس في أوقات مختلفة و بدرجات شدة و تكرر متباينة.

و بالنسبة للرياضيين فإن مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطور الأداء و تطور قدرات الرياضي و ما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية و من وقت و إمكانيات التدريب و بما يثار نحو الموهبة من مشكلات و علاقاتها بالأداء أو الخبرة المرضية من خرج الرياضة خاصة رياضي الصفوف و تختلف أسبابها و دراجاتها و تأثيراتها و الخبرات السيكلوجية المصاحبة لها مثل الخوف من الإصابة و آثارها، و منها ما يحدث حينما يفقد أحد الرياضيين الفرصة لزيادة دولة أخرى ضمن البعثة الرياضية فهذا يشكل المصادر للضغوط و التي يمكننا أن نضيفها في الفئات التالية

### 1-6-1 مصادر الضغوط الموقفية

هنالك مصدرين رئيسين للضغوط الموقفية :

أ-الأهمية الموضوعية على الحادث.

ب-عدم الثقة - التأكد - النتائج المترتبة على الحادث.

### 1-6-2 المصادر الشخصية للضغوط عند اللاعبين :يخصص بعض الأفراد في الكثير من المواقف

بأنه هامة مع عدم الثقة في نتائجها و هؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين، و لهذا يكون هناك تصرفات شخصية يرتبطون بردود أفعال قلق الحالة و هم أصحاب قلق السمة المرتفع و تقدير الذات المنخفض للذات المرتفع يكون لدينا قلق اجتماعي لبناء الجسم المرتفع يكون لديهم قلق اجتماعي لبناء الجسم المنخفض.<sup>1</sup>

عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005 ص 26-27-28

1-2-6-1 ضغوط طويلة المدى : و تبدأ بمعرفة موعد المنافسة حيث تأخذ منحى الاستثارة في الصعود ببطء و تكون الدافعية عالية لدى الرياضي.

1-2-6-2 ضغوط ما قبل المنافسة : و تكون هذه الضغوط قل المنافسة الرياضية بيوم أو يومين و يزداد منحى الإستثارة و يمكن ن يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط.

1-2-6-3 ضغوط بداية المنافسة : و تحدث هذه الضغوط في زمن المنافسة و حين التواجد في مكانها و خلال اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.

1-2-6-4 ضغوط أثناء المنافسة : تكون في بداية المنافسة و تستمر باستمرارها و تتغير بتغير أحداث المنافسة.

1-2-6-5 ضغوط ما بعد المنافسة : و تتوقف هذه الضغوط على نتائج المنافسة و قد تكون طويلة المدى كما في المرحلة الأولى في حالة الفشل أو الفوز في المنافسة حتى موعد المنافسة .

#### 1-7 أعراض الضغوط :

كيف يتم التعرف على تعرض الفرد للضغط ؟ يتم معرفة ذلك بتحديد علامات و أعراض للضغوط سواء أعراض الفسيولوجية، المعرفية أو الاستجابية السلوكية، خاصة و إن بعض الأفراد قد يعرفون نوع واحد من الأعراض بينما يكونون مثقلون بالإحساسات الجسمية الغير مريحة للتفكير السلبي و التغيرات في السلوك و فيما يلي أمثلة لهذه الأعراض.

1-7-1 الأعراض الفسيولوجية : إنقباض العضلات، إنقباض المعدة، التعب العضلي المبكر، إسهال، إفراز العرق و جفاف الحلق و تكرار التبول و ضيق مجال الرؤية.

1-7-2 الأعراض المعرفية : الخوف و القلق ، التفكير الغير العقلاني، فقدان الثقة.

1-7-3 الأعراض السلوكية : التغيب المزمّن عن العمل، الشرب المبالغ فيه، الوظيفة المتوترة، تناول الطعام بسرعة أو ببطء عن المعتاد.<sup>13</sup>

1-8 مواجهة الضغوط النفسية :

بعد معرفة ماهية الضغوط النفسية من مصادرها المختلفة و دراسة نظرياتها المفسرة لها، لتحديد علاقتها بالأداء و بعد قياسها يأتي الجانب الذي يعتبر كنتاج تطبيقي و الذي يتمثل في استخدام أساليب لمواجهة هذه الضغوط المختلفة من آثارها و التخلص منها باستخدام استراتيجيات لإدارة هذه الضغوط.

إن استخدام هذه الأساليب يعني التعبير عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث و الطريقة التي يستجيب بها لأحداث المسببة لهذه الضغوط مما يعكس فهم طبيعة هذه الضغوط و قد ميز (لازاروس) بين نوعين من أساليب مواجهة الضغوط.

### 1-8-1 المواجهة النشطة (المتركزة حول المشكلة) :

و فيما يتم السعي للتغيير في المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط و التعامل مع آثار المشكلة و من أساليب هذا النوع :

-البحث عن معلومات الحصول على نصيحة من شخص ما للوصول إلى حلول للمواقف<sup>1</sup>.

-إتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال أعداد خطة بديلة و تعلم مهارات جديدة للتعامل مع المواقف و التغلب على المشكلة.

### 1-8-2 المواجهة السلبية (المتركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة<sup>2</sup>) :

حينما تتجاوز الضغوط حدود الإحتفاض بالاتزان الوجداني يكون استخدام هذا النوع لمواجهة الضغوط مفيد، و من أساليب هذا النوع :

1-2-8-1 التنظيم الوجداني :من خلال معايشة انفعالات و عدم الانشغالاتبالانفعالات المتصارعة و التحكم الانفعالي.

\* عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005 ص 33-34<sup>1</sup>

1

عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005 ص 45-46-47-49. مرجع سابق.<sup>2</sup>



### 1-9-2 الأساليب المعرفية :

حينما تحاول التحكم في الضغوط من خلال الأساليب المعرفية مثل الحديث الذاتي السلبي و الاضطراب لدى كل من الرياضيين والوالدين من خلال التوقف و إملال الحديث الذاتي الإيجابي بدل الحديث السلبي.

### 1-9-3 الأساليب السلوكية:

يمكن استخدام الاسترخاء السلوكي لصد المواقف الضاغطة التي تتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات و عدم كفاية الوقت و تتضمن هذه الأساليب ما يلي : وضع الأهداف تطوير و تحسين النظام اليومي المعتاد.

## خلاصة :

من خلال ماترقنا إليه في هذا الفصل في دراستنا وجدنا أن للضغط النفسي له أساليب وعوامل عديدة من الممكن أن تؤثر على اللاعبين سواء أثناء المنافسة أو قبل المنافسة ، كما تطرقنا أعراضها وأساليب وحلول لمواجهة هذه الضغوط وكيفية التخلص منها وذلك لتحقيق نتائج جيدة وإبعاد اللاعبين عن مختلف المعوقات التي تواجههم .



---

# الفصل الثاني

## الأداء المهاري

---

**تمهيد :**

الاداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها الى أعلى درجة ورتبة بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الاداء وتعريف المهارة وخصائصها وانواعها وأساليب تطويرها .

## 1- الأداء المهاري :

### 1-1 مفهوم عام :

إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال, وباعتبار المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح الخطط , وإن المباراة في كرة القدم تحتاج الى التركيز وسرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل , الأمر الذي يتطلب اعداد اللاعبين مهاريا من خلال استخدام الاسلوب الأمثل في التدريب

ويرى خبراء كرة القدم بان المهارات الأساسية هي كل المفردات الحركية التي تؤدي في اطار قلنون اللعبة سواء كانت بالكرة او بدونها, وتعتبر اجادة لاعبي الفريق لكافة اشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الاساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل المهارية , وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم احد الازكان الأساسية في وحدة التدريب اليومية اد تعتبر عدة اساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة اثناء المباراة.

### 2- تعريف الأداء :

كثيرا مايستعمل مفهوم الاداء للدلالة على مقدار الانتاج الذي انتج , لدل يدكر تينكر ان الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث اخرى في الرياضة , لذا فان اغلب التعاريف التي اعطيت للاداء لها علاقة او ذات صلة بالانتاج

\*كما عرف منصور ( 1973 ) الاداء بانه العامل لعمله ومسلكه فيه , او مدى صلاحيته في النهوض باعباء عمله , والتحمل للمسؤولية في فترة زمنية محددة تاسيسها على هذا المعنى, فان كفاءة الفرد تتركز على امرين هما :

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله اي واجباته ومسؤولياته

- يتمثل في صفات الفرد ومدى ارتباطها وتأثرها على مستوى الأداء.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 2002 ص 33

## 3- مفهوم المهارة :

يعرف قاموس د. ويست 1976 المهارة على انها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته واستعداده للانجاز كما يعرف ميتري 1956 المهارة على انها قدرة تكتسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج محددة نتيجة لهذا التعلم .

## 3-1 المهارات المفتوحة:

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون الاداء فيها عبارة عن استجابات حركية للمتغيرات غير المتوقعة في البيئة الخارجية , اي انها لاتضم استجابات غير نمطية , غير متوقعة من المنافس او بيئة اللاعب , كما يحدث في المصارعة والملاكمة , وفي مثل هذه المهارات تكون السرعة , والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل التي تضع القدرة على الانجاز , وعلى النجاح في هذه المهارات ويضم هذا النوع من المهارات الانشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة حيث تتطلب من اللاعب الاداء الصحيح والتحركات الصحيحة في وقت مناسب , ويضم هذا التصنيف معظم الالعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم والكرة الطائرة<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب -دار الفكر العربي -القاهرة، مصر 2002 ص33-34

#### 4- العوامل المؤثرة على الاداء المهاري :

يخضع اللاعب في كرة القدم الى عدة عوامل هي :

#### 4-1 المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الاداء المهاري بطريقتين , ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة وموقع زملاء , اما اذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي , ويصعب التحكم في الكرة , حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل .

#### 4-2 المكان او المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة عن غيرها, تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله, كالتمهيد للهجوم في الثلث الاول, عقب الاستحواد على الكرة , ثم بناؤه في الثلث الاوسط فتطويره في الثلث الهجومي .

#### 4-3 موقع الزميل وتحركاته:

يؤثر موقع الزميل واعضاء الفريق وتحركاتهم في اداء المهارة من حيث اعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزاوايا التمرير السليمة , واعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت السليم والمكان المناسب .

#### 4-4 الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل عن طريق اداء المهارات , حيث يحتم وضع الخصر على اللاعب الدمج بين اكثر من مهارة في ان واحد, كما يتطلب اخفاء النية عن كيفية الأداء .

#### 4-5 اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:

اما اتجاه الكرة سواء كان امامي او جانبي, فيفرض على اللاعب اتخاذ اوضاع معينة للجسم, حيث يحتم هذا الوضع اسلوبا معينًا في الاداء , بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما , ملتويا, او لولبيا, في حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلائم<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> ابراهيم شعلان, محمد عنيفي , كرة القدم للناشئين, مركز الكتاب للنشر, مصر , 2001 ص22.

معهما، فالكرات القوية ، ان الارتداد القوي يتطلب اسطح اكبر عند الاستلام، كباطن القدم او الصدر مثلاً، عكس الكرات الضيفة التي تتطلب اسطحاً صغيرة كوجه الامامي للقدم

اما مستوى الكرة ، ارضي كان او عالي او نصف عالي فيؤثر على الاداء ليجعله من الثبات او من الحركة او من الوثب لاعلى في الهواء ، كما يؤثر كل مدى حركة الرجل والصدر والراس

### 5- خصائص المهارة في كرة القدم :

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الاخرى بجملة من الخصائص هي :

#### 1-5 التعدد :

تعد المهارة في كرة القدم الاكثر عددا مقارنة بالمهارة في الرياضات الاخرى ، حيث تتفرغ الواحدة منها الى عدة فروع مما يزيد من عددها .

#### 2-5 التنوع :

ان طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع انحاء الجسم ماعدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من انواع المهارات، اذ يستخدم اللاعب كلا من القدمين ، الراسة الركبة الفخدة الصدر في تنفيذها حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره في شكل الاداء وقوة التعامل.

#### 3-5 الجري وتغيير الاتجاه :

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الاقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع الى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة ، وهذا المر يستدعي من اللاعبين اجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لمي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة ، او بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5- 30 متر ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافات بغرض اللحاق بالكرة والوصول اليها قبل ان تصبغ في متناول الخصم<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، مرجع سابق الصفحة 16

**4-5 الوثب:** اصبح ضرب الكرة بالراس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات, ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على اداء هذه المهارة بالانتقان والكمال المطلوب الى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول الى اقصى ارتفاع ممكن وهذه المهارة تحتاج الى قوة الارتقاء اما برجل واحدة او بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة اثناء الارتقاء والوثب الاعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة اا كان قريبا من اللاعب المنافس<sup>1</sup>.

#### 5-5 مهارة التمويه والخداع:

تكمن اهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع ايجاد الحلول المناسبة والفعالة ويكون الخداع والتمويه بالجدع او الرجلين بتغيير السرعة واتجاه الجري او خطوة جانبية, ثم التحويل الى الجهة الاخرى. وتتطلب هذه المهارات في ادائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي<sup>2</sup>.

#### 6-المهارات الاساسية بالكرة :

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم مايلي :

#### 6-1 مهارة ضرب الكرة بالقدم :

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين اعضاء الفريق , اما ان تكون صغيرة, متوسطة او طويلة ; كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل او لابعاد الكرة من امام المرمى من طرف المدافع يتشارك في ضرب الكرة كل اعضاء الجسم, حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته الى القدم عن طريق الساق ( الساق الضاربة )

ويمر اداء مهارة ضرب الكرة باربعة مراحل هي :

1. الاقتراب

2. اخذ وضع التصويب ( وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة ( مرجحة الرجل الضاربة)

3. الضرب مع المتابعة<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حسن السيد ابو عبده , الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم , نفس المرجع السابق , الصفحة 28

<sup>2</sup> تامر حسني, واثق ناجي, كرة القدم وعناصرها الاساسية, مطبعة بغداد, العراق, 1989 الصفحة 40

<sup>3</sup> تامر محسن, واثق ناجي نفس المرجع الصفحة 41

4. وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد :

#### 4-1 الطرق الشائعة :

- بباطن القدم.
- بوجه القدم الخاجي .
- بوجه القدم الداخلي .
- كعب القدم .

#### 4-2 الطرق الغير شائعة الاستعمال :

- اسفل القدم .
- بالركبة.
- راس القدم .

#### 6-2 مهارة ضرب الكرة بالراس :

يعتبر الراس القدم الثالثة في هذه اللعبة , حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول اليها من اجل التميرير بين اعضاء الفريق او التصويب نحو المرمى, او اخراج الكرة من المنطقة, حيث يتم اداؤها بالاتصال بالارض او في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والمهاجم معا .

#### 6-3 مهارة السيطرة على الكرة :

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت ارضية , عالية او نصف عالية في اطار قانون اللعبة ; وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من اجزاء الجسم المختلفة, حيث يتم تنفيذها من الحركة او من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تامينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة واصبحت هذه المهارة من المتطلبات الاساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة باستخدام جميع أنحاء الجسم .

وتتخذ هذه المهارة اشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الاداء وهي :

#### 6-4 استلام الكرة

يتم استلام الكرة ياضعاف واخماد سرعتها وقوتها, ويستخدم اللاعب في ادائها :

- باطن القدم<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> بطرس رزق الله, متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية , نفس المرجع السابق ص 187



- وجه القدم الامامي .
- الوجه الخارجي للقدم .
- الاستلام بباطن القدم .

-يستعمل هذا النوع في الكرات العالية او الارضية وتعتبر اكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة  
استلام الكرة بوجه القدم الامامي .

-يناسب هذا النوع الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة , ويتطلب مستوى عالي للصفات  
التنسيقية, اد يستدعي عمل اكثر للمحلات البصرية من اجل تقدير المسافة واخذ المكان المناسب  
للاستلام .

- استلام الكرة بخارج القدم .
- يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الجانبية فقط .

## 6-5 امتصاص الكرة :

هو اخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها وتتم بالاجزاء التالية :

- الوجه الامامي للقدم .
- باطن القدم .
- اعلى القدم .
- الراس .
- الصدر .

## 6-7 كتم الكرة:

تستعمل فيها الارض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي ب :

- باطن القدم<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> مقتي إبراهيم ،المرجع الشامل في كرة القدم -دار الكتاب الحديث- القاهرة ، مصر ص 141

- خارج القدم .

- اسفل القدم .

### 6-8 مهارة الجري بالكرة :

تعتمد هذه المهارة على سرة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته, وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن :

\* الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

\* الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم .

\* الجري بالكرة باستخدام الوجه الامامي للكرة .

### 6-9 مهارة المراوغة :

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بيديه او بقدميه, وهي سلاح اللاعب وعامل اساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية<sup>1</sup>

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة اقل اهمية من مهالات التمرير والسيطرة على الكرة لانها غالبا اقل بطيء , وتؤثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة,

ومن اهم صفات وشروط المراوغة الناجحة مايلي :

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لايتوقعها المنافس .
- قدرة اللاعب المهاجم على اقناع الخصم المدافع بتحريك بخداع.
- ان تتصف المراوغة بعنصر المفاجئة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير اوضاع جسمه بسرعة ورشاقة .
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير اوضاع جسمه بسرعة ورشاقة .
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رثم الأداء<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عادل تركي حسن ,سلام جبار صاحب : كرة القدم تعليم وتدريب , العراق الصفحة 63

<sup>2</sup> مفتي شامل : المرجع الشامل في كرة القدم , نفس المرجع السابق الصفحة 142- 143

وهناك عدة طرق للمراوغة هي :

- المراوغة من الامام
- المراوغة من الجانب
- المراوغة من الخلف

### 10-6 مهارة المهاجمة ( القطع ) :

هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم او قطعها وتعتبر سلاحا للمدافع ضد المهاجم وتتطلب قوة الشخصية , الجراة , التصميم , قدرة التركيز , القدرة على التوقعالسليم , التوازن والرشاقة .

تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية :

- المهاجمة من الجانب
- المهاجمة من الامام
- المهاجمة بالزحلقة من الجانب الخلف والامام المهاجمة من الخلف.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>عادل تركي حسن ,سلام جبار صاحب : كرة القدم تعليم وتدريب , العراق الصفحة 63

## خلاصة:

نستنتج أن المهارات الحركية التي يكون الأداء فيها عبارة عن استجابات حركية لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية , أي انها لا تضم استجابات غير نمطية غير متوقعة من المنافس او بيئة اللاعب , كما يحدث في المصارعة والملاكمة, ويضم هذا النوع من المهارات من الأنشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة حيث تتطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في وقت مناسب.

---

# الفصل الثالث

## كرة القدم

---

## تمهيد:

رياضة كرة القدم من الالعاب القديمة جدا تاريخها طويل حافظت فيها على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير و الاستثمار باهتمامهم وهي الرياضة الأكثر شعبية في العالم عرفت قديما في الصين منذ حوالي 3000 سنة قبل الميلاد وبقيت لمدة طويلة الى ان نزلت ضمن برنامج التدريب العسكري حوالي العام 500 قبل الميلاد عرفها الاغريق ثم مارسها الرومان عبر الامبراطورية التاسعة التي امتدت على جميع انحاء العالم، وعن طريق روما انتقلت اللعبة الى بلاد الإنجليز فسحرت الشعب الانجليزي الذي مارسها في الطرقات و المدارس، مما اضطر بعض الملوك الى محاربتها ومنعا لأنها شغلت الناس عن الفروسية وباقي الالعاب الرياضية<sup>(1)</sup>.

<sup>-1</sup> مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر و التوزيع الطبعة الاولى، عمان، 2013، الصفحة

**1- تعريف كرة القدم:****1-1 التعريف اللغوي:**

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون هذه الاخيرة ما يسمى عندهم بالريغبي ، أو كرة القدم الامريكية أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها كما تسمى soccer<sup>(1)</sup>

**1-2 التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها رومي جميل فهي قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل اصناف المجتمع<sup>(2)</sup>

وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في الاماكن العامة والمساحات الخضراء فتعد لعبة اكثر تلقائية و الأكثر جاذبية، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة ان تحويلها الى رياضة انطلاقا من قاعدة اساسية ويضيف جوستارتيسي سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

**1-3 التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح الا الحارس بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباريات حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة واذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين اضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين<sup>(3)</sup>

3-1 غالم عبد الحفيظ الدور النفسي للمدرب وتأثيره على اداء اللاعبين، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة،

2016، الصفحة 50

2-رومي جميل، كرة القدم، دار النفائس، الطبعة الاولى، لبنان، 1986، الصفحة 50-52

## 2- قواعد كرة القدم:

## 1-2 القواعد:

تلعب رياضة كرة القدم ب 11 لاعبا على كل جانب من الملعب مع لاعبين احتياطيين، ووفقا لقواعد المنافسة يمكن اختيار لاعبين احتياطيين من بين مجموعة لا تزيد عن خمسة لاعبين محددين ولا يجوز عودة اللاعب الذي حل محله في الملعب الى الملعب مرة أخرى تستغرق المباراة 90 دقيقة مقسمة الى نصفين تفصل بينهما فترة استراحة لمدة 15 دقيقة، يتعين على الحاكم اضافة وقت بسبب التوقف على اللعب بنهاية كل شوط، ويتضمن هذا التوقف تلك الدقائق التي تحدث عند تبديل اللاعبين و الاصابة والتضييع المتعمد للوقت، ويمكن الاتفاق على فترات لعب اكثر فب بعض مستويات اللعب التي تتضمن لاعبين ممن تقل سنهم 16 عاما واللاعبات من النساء، وفي بعض المسابقات يمكن لعب فترتين اضافيتين مدة كل منهما 15 دقيقة بعد انتهاء 90 دقيقة من محاولات كسر التعادل، ويعتبر اللعب مستمر لأطول وقت في المباراة الا اذا أوقف الحكم المباراة أو قضى بان الكرة تجاوزت خط المرمى أو التماس، ولكي يحتسب الهدف لابد أن تعبر الكرة بالكامل خط المرمى، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الاهداف، وتكون النتيجة تعادلا اذا تساوى الفرقان في عدد الاهداف عند نهاية المباراة او اذا اخفق كلاهما في احراز الأهداف.

## 2-2 بدء اللعب:

يجوز لقاصد الفريق الذي يكسب القرعة أن يختار المرمى الذي يدافع عنه أو القيام بضربة البداية، وعند بدء المباراة يجب أن يكون جميع اللاعبين في الملعب المخصص لهم، وتستأنف المباراة بنفس الطريقة التي بدأت بها بعد احراز الهدف يقوم بضربة البداية الفريق المضاد للفريق الذي احرز الهدف وعند بداية الشوط الثاني تكون ضربة البداية للفريق الاخر ويقوم الفريقين بتبادل نصف الملعب بعد نهاية نصف الوقت

الحكم يعطي اندار بإخراج بطاقة صفراء ويطرد اللاعب من أرض الملعب اذا أشهر الحكم بطاقة حمراء<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> مشعل عدي النمري، مرجع سابق، صفحة 84-85



## 2-3 الاداريون:

يحكم المباراة حكم بمساعدة مراقبين للخطوط ( مساعدين للحكم ) وحكم رابع يقوم بمراقبة المباراة فنياً، يتحرك الحكم في الملعب ذهاباً وإياباً باتجاه قطري لمراقبة اللعب، ولهذا يجب أن يكون مستعداً بدنياً بالقدر الذي يمكنه من متابعة اللعب السريع والحركة ويستخدم الحكم صفارة لبدء اللعب ولإيقافه، كما يستخدم اشارات يده لبيان قراراته ويحتفظ الحكم ببطاقات ملونة لتوضيح الجزئيات التي يوقعها على اللاعبين، وتدل البطاقات الصفراء على توجيه انذار رسمي وتوضح البطاقات الحمراء ان اللاعب المخالف قد طرد وعليه ترك الملعب .

يعاقب الحكم على مخالفات قواعد اللعب بمنح ضربة حرة للفريق الاخر ففي حالة اللعب المخالف يجب على الحكم أن يقرر ما اذا كانت المخالفة انتهاكاً متعمداً للقوانين ام لا، ويجب على الحكم أيضاً أن يمتنع عن ايقاف اللعب عند ارتكاب مخالفة في الحالات التي يقتنع فيها ان الفريق المخطئ سوف يحقق ميزة عند ايقاف اللعب ومع ذلك فانه ليس من حق الحكم السماح باللعب باستمرار ثم يصفر بعد ذلك محتسباً المخالفة، ويجب على الحكم أن يتخذ قراره بشكل فوري.

وبالإضافة الى انه يتعين على الحكم فرض قواعد اللعبة فهو يقوم أيضاً بتسجيل عدد أهداف المباراة كما أنه يراقب الوقت وبذلك يصبح هو موقت المباراة، أما مساعد الحكم فعليه ان يسير متابعاً للخط الجانبي وخط المرمى ويقتصر عمله الأساسي على رفع العلم كلما خرجت الكرة من الملعب (رميات التماس، ضربات الركنية) ويشير مساعد الحكم الى الفريق الذي يحق له أن يعيد الكرة مرة اخرى الى الملعب، كذلك على مساعد الحكم أن يخبره اذا كان هناك فريق يريد أن يشرك لاعباً بديلاً في المباراة ويعمل رجلاً الخطوط على مساعدة الحكم في السيطرة على المباراة، ولفت نظره الى اي مخالفات لقواعد اللعبة لم ينتبه لها، او عندما يصبح احد اللاعبين في موضع تسلل<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> مشعل عدي النمري، مرجع سابق، صفحة 86

### 3-المبادئ الأساسية في كرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الخاصة الأساسية متعددة والتي تعتمد في اتقانها على اتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح اي فريق وتقدمه الى حد كبير على مدى اتقان افراده للمبادئ الاساسية للعبة، ان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من افراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بالدقة والتوقيت السليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم الكرة بالرأس في المكان و الظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق وصحيح، ان لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم الا ان هذا لا يمنع مطلقاً ان يكون لاعب متقناً لجميع المبادئ الاساسية اتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في اوقات قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين او اكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي: استقبال الكرة، المحاورة، المهاجمة، رميات التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالراس، حراسة المرمى<sup>(1)</sup>.

### 4-المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

#### 4-1 المساواة:

ان قانون اللعبة يمنح فرص متساوية لجميع اللاعبين من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض الى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب عنه قانون كرة القدم.

#### 4-2 السلامة:

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة اللاعب اثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب ارضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الاصابات وترك المجال لهم لإظهار امكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، الصفحة الأولى، لبنان، الصفحة 16.

<sup>2</sup> علاء خالد واخرون، مرجع سابق، الصفحة 22.

## 4-3 التسلية:

وهي ايضاح المجال الواسع للتسلية والمتعة والتي ينشدها اللاعب في ممارسة اللعبة، وقد منح مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات الأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين من بعضهم البعض<sup>(1)</sup>.

## 5- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين اولى الرياضات التي ظهرت واكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن حمودة "، " علي الرايس " الذي أسس أول فريق رياضي جزائري سنة 1895م تحت اسم طليعة الحياة في الهواة الكبير، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني هو اول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق اخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الاسلامي لوهران، الاتحاد الاسلامي للبلدية، ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى ابناؤها من اجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك حيث كانت المقابلات تجمع بين الفرق الجزائرية وفرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الاسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية.

وقد عرفت الثورة تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م، 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. وقد نظمت أول بطولة جزائرية خلال موسم 1962.1963 وفاز بها الاتحاد الرياضي الاسلامي الجزائري ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية وفي نفس السنة كان اول لقاء للفريق الوطني، وكانت اول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الابيض المتوسط سنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - علاء خالد واخرون، مرجع سابق، صفحة 22.

<sup>2</sup> - بلقاسم التلي واخرون " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطور كرة القدم الجزائرية "، مذكرة ليسانس، معهد

التربية البدنية دالي ابراهيم الجزائر، جوان 1997، صفحة 46-47.

## 6- المرحلة العمرية للاعب كرة القدم:

## 6-1 تعريف المرحلة العمرية (أكابر):

هي مرحلة من مراحل الانسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية حيث يتم فيها تطور الفرد من رعاية الاسرة الى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق الى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها وحددت مرحلة ما بين (18 سنة الى 40 سنة) بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة الى الاتحاد الدولي لكرة القدم<sup>(1)</sup>.

## 6-2 مميزات المراحل العمرية للاعب كرة القدم (صنف أكابر):

## 6-2-1 مرحلة الشباب (من 18 سنة الى 24 سنة):

## 6-2-1-1 النمو الحركي و البدني:

قد يستمر نمو الطول لذى عدد قليل من الافراد في هذه المرحلة، ولكن اذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا حيث أن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات وتظهر بوادر السمنة لدى بعض الافراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية كما تظهر الانماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة الى ذروته في هاذه المرحلة، ان زيادة القوة العضلية و التحمل بالإضافة الى اكتمال النضج العقلي في حياة الفرد لذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر بمرحلة البطولة وتحقيق الأرقام القياسية الرياضية.

## 6-2-1-2 النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة وبمعدل اقل من المرحلة السابقة صم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الافراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية كالقدرة على ادراك المسافات والازمنة، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات اخرى وذلك تبعا للمجال الرياضي او المهني الذي ينتمي اليه الشاب<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> نور عمر وآخرون : أهمية التحضير البدني على الاداء الرياضي أثناء المنافسة لذى لاعبين كرة القدم صنف أكاب،

مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية، جامعة المسيلة، 2015 ص20.

<sup>2</sup> أحمد امين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر 2003، ص71.

لا يميل الشباب الى تقليل الآراء و الأفكار الا بعد فحصها ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشاب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين والاداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون ان يكون لعلاقتهم العاطفية اثر لذلك.

يستطيع الشباب ان يخطط وينفذ ويقوم البرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض اراءه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم كما يكون دائما مستعدا لمناقشة هذه الآراء و الدفاع عنها لأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الاقناع.

### 6-2-1-3 النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة ان يتحكم في انفعالاته ويعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع ولكن في هذه توجد حالات الاحباط الشديد وقد يلجأ الى العنف يركز الشاب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة، فبعد ان كان يميل الى أكثر من موضوع فانه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع او نشاط واحد ويعطي له كل وقته، وبعد أن كان صديقا حميما لكثير من الافراد فان صداقته تنحصر في عدد واحد قد يصل الى فرد واحد يلزمه في معظم اوقاته ونشاطاته وهو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته.

### 6-2-1-4 النمو الاجتماعي:

ان صداقة الشاب مع الاخرين تقوم على اساس الاحترام المتبادل للرأي وتكون اكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة، يهتم الشاب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها فاذا كان عضو بأحد الأندية فانه يحاول دراسته و التعرف على مشكلة اعضاءه و الأسباب التي تحول دون تقدم النادي ثم لا يتوانى في تقديم خدماته من اجل النهوض به.

يهتم الشاب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي اليه، ولهذا يسعى دائما الى الحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق ابداء رايه في ادارته والاستمتاع بإمكاناته، يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون التطرق في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه كما يبدأ باحترام من هم اكبر منه سنا دون ان يحاول الاعتماد كثيرا عليهم<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - أحمد امين فوزي: مرجع سابق ص 71 73 74

## 6-2-2 مرحلة الرشد الاولى من (20 سنة الى 30 سنة):

يطلق على هذه المرحلة ايضا بمرحلة القدرات و المهارات الحركية حيث يصل فيها الاداء الى اعلى مستوى ممكن من الانجاز في مجال الاداء و الابداع الفني أي يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

ان نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة لطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نحو الوزن، ويصل التوافق العضلي الى ذروته وتتميز هذه المرحلة بالنضج العقلي و الجسمي، ان السرعة في الاداء المهارى و التكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والسرعة وسرعة رد الفعل التي تشهد أقصى مستوى لها.

ان من مميزات الرياضي في هذه المرحلة أنه يستعمل القوة و السرعة وما يناسبها مع الحركة كي يظهر بوضوح الزيادة في الدقة الحركية، ويطلق على هذه المرحلة بالسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب الحفاظ على المطاولة، حيث ان صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية اذ لم يمارس التدريب وكذلك فان التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الانجاز الحركي وان الرياضيون يحصلون على تكامل القبلات الحركية والمهارية في العقد الثالث فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات التكتيكية التي توصل الرياضي الى اعلى مستوى له لتحقيق الانجازات العالية<sup>(1)</sup>.

<sup>-1</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، دار العالمية الدولية، ط1، عمان الاردن 2002 ص50

## خلاصة:

ان التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في ارضية الميدان التي يلعب عليها او في طريقة ممارستها استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين جديدة تتماشى والشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح لازماً بخوض التدريبات اللازمة من اجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية او النفسية او التكتيكية كل حسب وضعيته و المكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك الدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار، بالإضافة الى الاعداد التكتيكي و البدني و النفسي لهذا اللاعب من اجل اداء مقبول في الميدان، يستوجب على اللاعب ان يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع ان يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سالمة خاصة اذا علمنا ان كرة القدم هي لعبة المفاجئات وكل الاحتمالات.

---

# الجانب التطبيقي

---



---

## الفصل الرابع

# الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

---

## تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص لموضوع البحث والذي ضم ثلاث فصول بهذه الدراسة وهي على الترتيب:

- الضغط النفسي في كرة القدم .

- الأداء المهاري.

- كرة القدم .

\*سنحاول الانتقال الى الجانب التطبيقي , قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية حقها وكذا التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر , ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والتي وجهت الى لاعبي كرة القدم , القسم الولائي صنف اكابر ولاعبي هذه الفرق .

## 1- الدراسة الاستطلاعية

هي عبارة عن القيام بزيارة بعض الأماكن والنوادي والمنشآت التي لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لإنجاز هذا البحث ، والهدف منها هو القاء نظرة على أهم الوسائل والامكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها ومما لاشك فيه ان ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية ، وهي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. ومنه قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الالمام والاحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصة التدريبية وأثناء المنافسات ، وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات .والفرق التي قمنا بزيارتها هي : أمل جميلة، نجم الرياضي سيدي معروف ، شباب غزالة

## 2- المنهج المستخدم:

من أجل هذا البحث الذي يطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية واتباع المنهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح لطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية ، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية<sup>1</sup>.

## 2-1 المنهج الوصفي :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح الى الاتصاف بصفة علمية حيث يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول الى النتائج التي حققها ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره ( دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع)<sup>2</sup>.

1 غالم عبد الحميد: الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم- مذكرة ماستر جامعة بسكرة 2016 ص 67.

2 حسين عبد الحميد: في مناهج العلوم ، بدون طبعة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية مصر، 2003 ص 66.

**3-المجتمع وعينة الدراسة:**

ان المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها , واشتمل مجتمع بحثنا على بعض فرق امل جيمله, نجم الرياضي سيدي معروف , شباب غزالة التي تنشط في ما قبل الشرفي لولاية جيجل

**3-1 تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها:**

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة القسم ما قبل الشرفي صنف أكابر ، والفرق التي تمت الدراسة عليها هي 15 لاعب من فريق أمل جيمله, 15 لاعب من نجم الرياضي سيدي معروف , 15 لاعب من شباب غزالة .

**4-ادوات الدراسة :**

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص نتائج منها ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة الى اللاعبين .

**4-1 الاستبيان**

يعتبر الاستبيان من ادوات البحث الاساسية الشائعة الاستعمال، حيث يستخدم في الحصول على معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه، لكونها معلومات لا يملكها صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها وهو تلك القائمة من الاسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في اطار الخطة الموضوعية لتقدم الى المبحوث للحصول على اجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانب المختلفة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> بلعيدي عادل ، مرجع سابق ، ص 52

#### 4-1-1 الأسئلة المغلقة :

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمل خاصيتها في تحديد الإجابة المسبقة وتحديدها يعتمد على افكار الباحث واغراض البحث والنتائج المتوخاة منه اذ يطلب من المستجوب الاجابة بنعم أو لا , صحيح او خطأ او اختيار الاجابة الملائمة .

#### 4-1-2 الاسئلة النصف مفتوحة :

وهي الاسئلة التي تحوي بداخلها او هي التي تتكون من نصفين النصف الأول يكون سؤال مغلقا والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب لأداء رأيه الخاص<sup>1</sup>

#### 4-1-3 تحكيم الاستبيان :

بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذالمؤطر لتصحيح وترتيب حسب فرضيات دراستنا وقد تم فعلا تحديد بعض عبارات الاسئلة من طرف الاستاذ كما قدمنا نسخ الى استادتنا بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فخرج باستبيان موحد.

#### 5-متغيرات الدراسة :

#### 5-1 المتغير المستقل :

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير والعامل التجريبي يتمثل في دراستنا في علاقة الضغط النفسي

#### 5-2 المتغير التابع :

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة والمتغير التابع في دراستنا هو الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : مرجع سابق ص 219

<sup>2</sup> بلعبيدي عادل : مرجع سابق ' ص51

## 6-مجالات الدراسة :

### 6-1 المجال المكاني :

اقتصر بحثنا على مستوى ولاية جيجل متخذين في هذه الدراسة ثلاث فرق وهي :

1-أمل جيملة, الملعب البلدي ببلدية جيملة /جيجل .

2-النجم الرياضي سيدي معروف , الملعب البلدي 1نوفمبر 1954بسيدي معروف /جيجل .

3-شباب غزالة, الملعب البلدي 1 نوفمبر 1954بسيدي معروف /جيجل .

### 6-2 المجال الزمني :

أطلق البحث في بداية شهر بداية شهر مارس 2019 وانتهى في بداية شهر أبريل 2019 خلال هذه الفترة قمنا بجمع المعلومات اللازمة المتحصل عليها من الاستبيان وتحليلها<sup>1</sup>.

## 7- الأساليب الإحصائية:

علم الاحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها واتخاذ القرارات بناءا عليها

ان هدف الدراسة الاحصائية هو محاولة التوصل الى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات، والمعدلات الاحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف مربع"كا"<sup>2</sup>..

النسبة المئوية : طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية .

$$\text{الدرجة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي العينة}} \times 2360$$

<sup>1</sup> غانم عبد الحميد : مرجع سابق ، ص 69

<sup>2</sup> بلعيدي عادل : مرجع سابق ، ص 52

إختباركا<sup>2</sup>: يسمح لنا هذا الاختبار للإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي

كمايلي :

$$كا^2 = \frac{\text{الحقيقية عدد التكرارات} - \text{النظرية عدد التكرارات} (2)}{\text{التكرارات النظرية}}$$

\*كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

\*التكرارات الحقيقية (الواقعية).

\*التكرارات النظرية (المتوقعة).

\* درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة"  $a=0.05$

نموذج لكيفية حساب كا<sup>2</sup>:

الجدول رقم 04: نموذج لكيفية حساب كا<sup>2</sup>.<sup>1</sup>

الحساب	التكرار الحقيقي (ت ح)	التكرار النظري (ت ن)	ت ح - ت ن	(ت ح - ت ن) <sup>2</sup>	(ت ح - ت ن) <sup>2</sup> ت ن
الإجابات					
نعم					
لا					
أحيانا					
المجموع					كا <sup>2</sup>

<sup>1</sup> بلعدي عادل : مرجع سابق ، ص 53

مثال: السؤال الموضح في تحليل النتائج الصفحة 55

هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة .

\*الجدول رقم 05: مثال تطبيقي " كا<sup>2</sup> " .

الحساب	التكرار الحقيقي (ت ح)	التكرار النظري (ت ن)	ت ح - ت ن	(ت ح - ت ن) <sup>2</sup>	(ت ح - ت ن) <sup>2</sup> / ت ن	الإجابات
نعم	40	30	40	1600	53.33	
لا	20	30	20	400	13.33	
المجموع	60	60			66.66	كا <sup>2</sup>



## خلاصة :

ان نجاح أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة دراستنا هذا تطلب منا التعريف بالدراسة ومنهجها المتبع والمناسب للإشكالية الرئيسية المدروسة، كما حددنا في هذا الفصل عينة الدراسة والتي اخترناها وتمثل المجتمع الأصلي للدراسة، كما اخترنا الأدوات اللازمة في عملية عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموزع على عينات الدراسة.



---

## الفصل الخامس

### عرض ومناقشة نتائج الدراسة

---



## تمهيد:

بعدما تحصلنا على النتائج من الاستبيان كان لزاما علينا تحليلها لتصبح قيم نتائج ملموسة نستطيع قراءتها بسهولة لذا سنحاول في هذا الفصل أن نجعل هذه النتائج قيم نستطيع قراءتها وذلك عن طريق عرضها في جداول وتحليلها عن طريق قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار كاف تربيع "كا" عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين مختلف الإجابات في الاستبيان.

المحور الأول: البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب وعلاقتها بالاداء المهاري

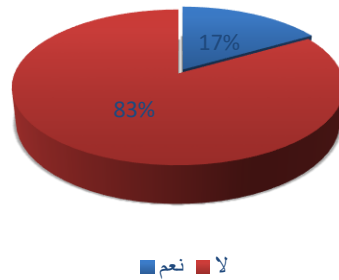
السؤال رقم 01: هل تؤثر شخصية المدرب على أدائك المهاري في المباريات

الغرض من السؤال: هو معرفة اذا ماكان اللاعب يتأثر بشخصية المدرب في المباريات

الجدول رقم 03: يوضح مدى تأثير شخصية المدرب على الأداء المهاري للاعب في المباريات.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرارة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%66.66	%66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	%33.33					
المجموع	60	%100					

الشكل (03): دائرة نسبية توضح مدى تأثر اللاعبين بشخصية المدرب



عرض وتحليل نتائج الجدول 03: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه ان الاغلبية الساحقة من اللاعبين تؤثر شخصية المدرب على ادائهم المهاري وذلك من خلال النسبة التي اجابت بنعم والتي قدرت ب66.66 اما الفئة التي لاتؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري قليلة وممثلة بنسبة 33.33 وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المحصلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنه اكبر من القيمة الجدولة حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 66.66 في حين كانت كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين , حيث انها تدعم اجاباتهم بنعم أي أن شخصية المدرب تؤثر على الأداء المهاري للاعبين

الاستنتاج: من خلال ماسبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري, وهذا يعني للمدربين دور كبير في تحسين وتطوير الأداء المهاري للاعبين.

السؤال رقم (02): هل تشعر بالخوف والتوتر الزائد نتيجة اهتمامك الزائد بالمنافسة؟

الغرض من السؤال : هو معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالخوف نتيجة اهتمامك بالمنافسة.

الجدول رقم (04): يوضح الخوف والتوتر نتيجة اهتمام اللاعب بالمنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	66,66%	66,66	3,84	1	0,05	دلالة
لا	20	33,33%					
المجموع	60	100%					

الشكل (04): دائرة نسبية توضح الخوف والتوتر نتيجة إهتمام اللاعب بالمنافسة



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (04): نلاحظ من خلال الدائرية النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية من اللاعبين يشعرون بالخوف والتوتر من اهتمامهم بالمنافسة وذلك من خلال النسب التي أجابت بنعم والتي وعند تطبيق % أما التي لا تشعر بالخوف والتوتر فهي قليلة وممثلة بنسبة 33,33% قدرت 66,66 اختبار ( كا<sup>2</sup>) عند المستوى الدلالة 0,05 على النتائج المسجلة وحسب قيم (كا<sup>2</sup>) وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (66,66) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (3,84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يشعرون بالخوف نتيجة اهتماماتهم بالمنافسة

الاستنتاج: من خلال عرض نتائج الجدول رقم (04) نستنتج أن معظم اللاعبين يشعرون بالخوف والتوتر نتيجة اهتمامهم بالمنافسة بدرجة كبيرة جدا.

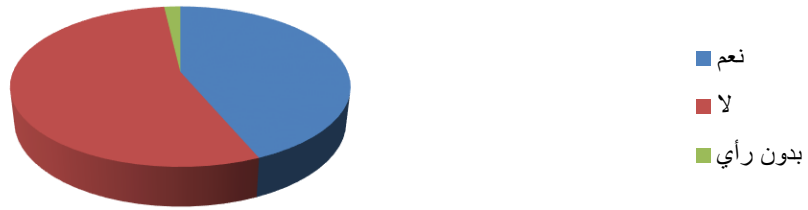
**السؤال رقم 03:** هل تتلقى معاملة حسنة من إدارة النادي؟.

**الغرض من السؤال:** هو معرفة ما اذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من الادارة والمدرّب

**الجدول رقم 05:** يوضح ما اذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من طرف ادارة النادي.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرارة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	%33.33	62.5	5.99	2	دالة	
لا	15	%41.66					
بدون رأي	15	%25					
المجموع	60	%100					

**الشكل رقم (05):** دائرة نسبية توضح ما اذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من الادارة



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 05:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يتلقون

معاملة حسنة من من ادارة النادي تبلغ 33.33% والذين لايتلقون معاملة حسنة من ادارة النادي تبلغ 41.66% , والذين لم يدلّو بأرائهم لبغت 25% وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا انها أكبر من القيمة الجدولة , حيث بلغت كا<sup>2</sup> الحسوبة 5.62 في حين كانت كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 , وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين , حيث أنها تدعم اجاباتهم بأنهم الذين لا يتلقون معاملة حسنة من ادارة النادي تفوق الذين يتلقون معاملة حسنة من ادارة النادي والذين لم يبدو برائهم هي اقل نسبة.

**الاستنتاج:** من خلال تحليل الجدول رقم 04 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يتلقون معاملة حسنة من ادارة النادي , وهذا ما لا يساعد على زرع الاستقرار والهدوء في النادي ويشجع اللاعبين على ترك النادي وعدم بدل الجهد والاداء بأحسن ما عندهم من المهارات.

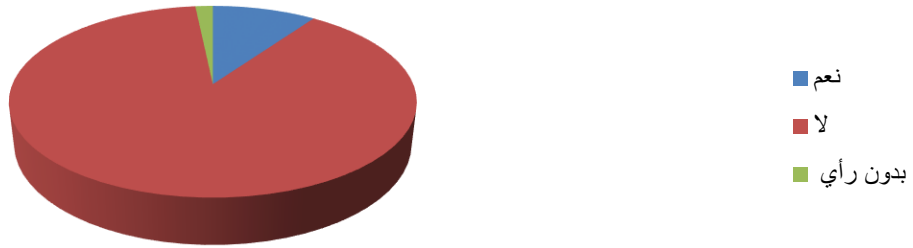
**السؤال رقم 04:** هل لديك مشاكل عائلية تؤثر على أدائك المهاري ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ماذا كان اللاعب لديه مشاكل عائلية تؤثر على أدائه المهاري

**الجدول رقم 06:** يوضح الجدول ماذا كان اللاعب يعاني من مشاكل عائلية تؤثر على أدائه المهاري

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرارة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	5	%38.3	107.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	45	%75					
بدون رأي	10	%16.66					
المجموع	60	%100					

**الشكل رقم (06):** دائرة نسبية توضح اجابات اللاعبين حول مادا كان لديهم مشاكل عائلية تؤثر على أدائهم المهاري



**عرض وتحليل نتائج الجدول 06:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين لديهم

مشاكل عائلية تؤثر على أدائهم المهاري تبلغ 8.33 وأما الذين لا تؤثر على أدائهم المهاري فتبلغ 75 والذين لم يبدو أرائهم بلغت 16.66 وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 107.5 في حين كانت كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين ، حيث انها تدعم اجاباتهم بانهم المشاكل العائلية لا تؤثر على أدائهم المهاري

**الاستنتاج:** من خلال تحليل الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين لا يعانون من مشاكل عائلية تؤثر على

ادائهم المهاري وهذا راجع الى العلاقات الاسرية الجيدة وهذا ما قد يساعد على التخفيض من الضغط

النفسي الذي يؤثر على أدائهم المهاري بالشكل الإيجابي

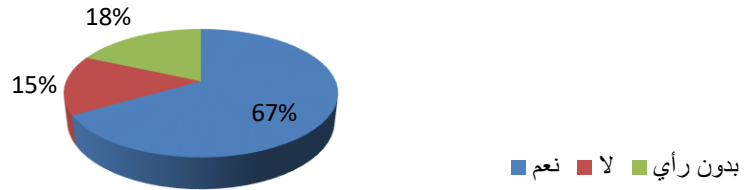
السؤال رقم (05): هل تشعر بالتوتر عندما يتحسن الأداء المهاري لزملائك ؟

الغرض من السؤال: هي معرفة إذا كان اللاعب يشعر بالتوتر عندما يتحسن الأداء المهاري لزملائه

الجدول رقم 07: يمثل شعور اللاعب بالتوتر عندما يتحسن الأداء المهاري لزملائه.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	66,66%	90,1	5,99	2	0,05	دالة
لا	9	15%					
بدون رأي	11	18,33%					
المجموع	60	100%					

الشكل رقم (07): دائرة نسبية توضح شعور اللاعب بالتوتر عندما يتحسن الاداء المهاري لزملائه



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يشعرون بالتوتر عند تحسن الأداء المهاري لزملائهم هي 66,66% وهي تفوق بكثير الذين لا يشعرون بالتوتر ب15% والذين لم يبدو بأرائهم بلغت 18,33% وعند تطبيق (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0,05 على النتائج المسجلو وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا<sup>2</sup> المحسوبة (90,1) في حين كانت (كا) المجدولة (5,99) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين ،حيث أنها تدعم إجابتهم بأنهم يشعروا بالتوتر عندما يتحسن الأداء المهاري لزملائهم.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم اللاعبين يشعرون بالتوتر عند تحسن الأداء المهاري لزملائهم.



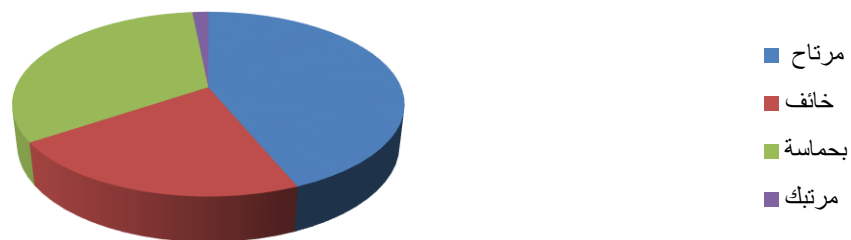
السؤال رقم 06: كيف تتنظر للجمهور الحاضر في الملعب؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب

الجدول رقم 08: يوضح مدى تأثير الجمهور على اللاعب .

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرارة	مستوى الدلالة	الدالة
مرتاح	20	333.3	63.33	7.82	3	0.05	دالة
خائف	10	16.666					
بحماسة	15	25					
مرتبك	15	25					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (08): دائرة نسبية توصح اجابات اللاعبين حول مدى تأثير الجمهور على اللاعب



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 08:** نلاحظ من خلال الدائرة ان نسبة 33.33 من اللاعبين يرتاحون عند رؤيتهم للجمهور بينما 16.66 يخافون من الجمهور اما الذين يتحمسون والذين يرتبكون من الجمهور بلغت 25 وعند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> وجدنا انها اكبر من القيمة المجدولة , حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 63.33 في حين كا<sup>2</sup> المجدولة 7.82 , وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين , حيث انها تدعم اجاباتهم لان الجمهور يؤثر على اللاعبين بشكل سلبي وايجابي في نفس الوقت .

**الاستنتاج:** من خلال ما سبق نستنتج ان الجمهور في معظم الاحيان يكون مساندا للفريق فهو يساهم في تخفيف نسبة الضغط على اللاعبين الا في بعض الحالات .

السؤال الرقم (7): هل ضغط الجمهور أثناء المباراة يؤثر على أدائك المهاري؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعب أثناء المباراة وضغط يؤثر على أدائه المهاري؟

الجدول رقم 09 : يمثل تأثير ضغط الجمهور على الأداء المهاري للاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	41,66%	70,13	7,22	3	0,05	دالة
لا	15	25%					
نادرا	11	18,33%					
كثيرا	9	15%					
المجموع	60	100%					

الشكل رقم (09): دائرة نسبية تمثل تأثير ضغط الجمهور على الاداء المهاري للاعب



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (09): نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أن نسبة 41,66% من

اللاعبين يؤثر ضغط الجمهور على أداءهم المهاري بينما 25% لا يابهون إلى الجمهور أما

18,33% نادرا ما يتأثرون بضغط الجمهور على أداءهم المهاري و 15% كثيرا ما يتأثروا بضغط الجمهور

، وعند تطبيق (كا) عند المستوى الدلالة 0,05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا) وجدنا أنها اكبر

من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا) المحسوبة (70,13) في حين كانت (كا) المجدولة (7,82)، وبالتالي

هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجابتهم بأن الجمهور

يساعد على تحسين الأداء المهاري للاعب.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين يشعروا بضغط الجمهور ويتأثر على

أداءهم المهاري وهذا ما يخلق جو من التوتر وعدم الارتياح أثناء أداءهم للمباريات.

المحور الثالث: ظروف المنافسة الكروية لها علاقة بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

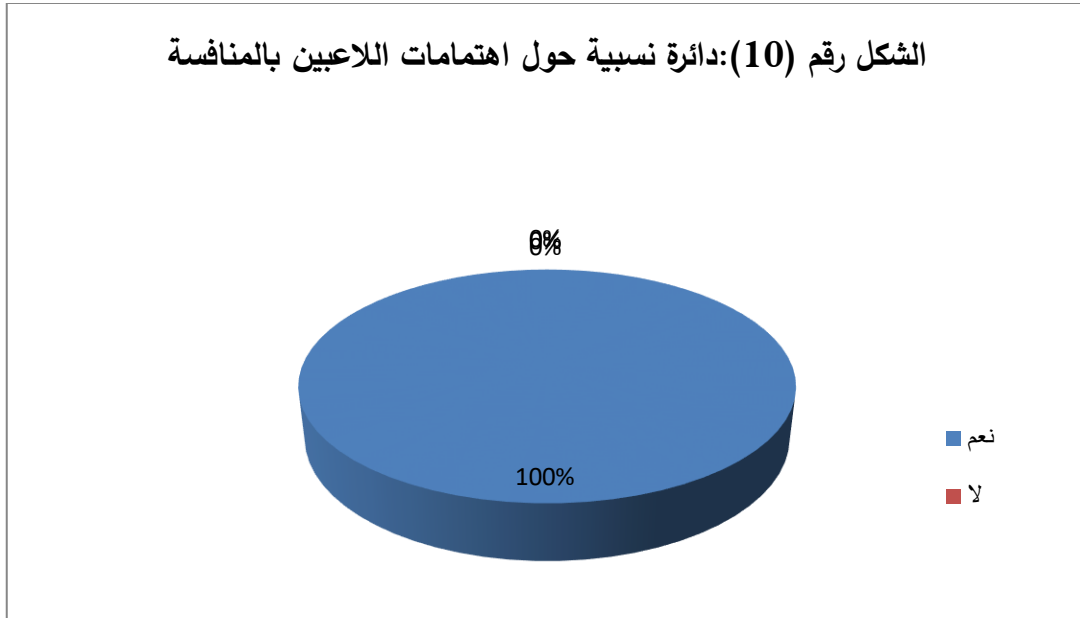
السؤال رقم 08 : هل أنت مهتم بالمنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام اللاعبين بالمنافسة.

الجدول رقم 10: يمثل مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	60	100%	120	3.84	1	0.05	دالة
لا	0	0%					
المجموع	60	100%					

الشكل رقم (10): دائرة نسبية حول اهتمامات اللاعبين بالمنافسة



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 10: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن كل اللاعبين يهتمون بالمنافسة وذلك من خلال النسبة التي أجابت ب نعم والتي قدرت ب 100% اما الفئة التي لا تهتم بالمنافسة فهي منعدمة وممثلة بنسبة 0% . وعند تطبيق اختبار (كا)<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا)<sup>2</sup> وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا)<sup>2</sup> المحسوبة 120 في حين كانت (كا)<sup>2</sup> المجدولة 3.84 ، وبالتالي فهي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين ،حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن كل اللاعبين يهتمون بالمنافسة.

استنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 10 أن هناك اهتماما كبيرا من طرف اللاعبين بالمنافسة وهذا ما يشكل لهم حاضرا قويا لتحسين أدائهم المهاري.

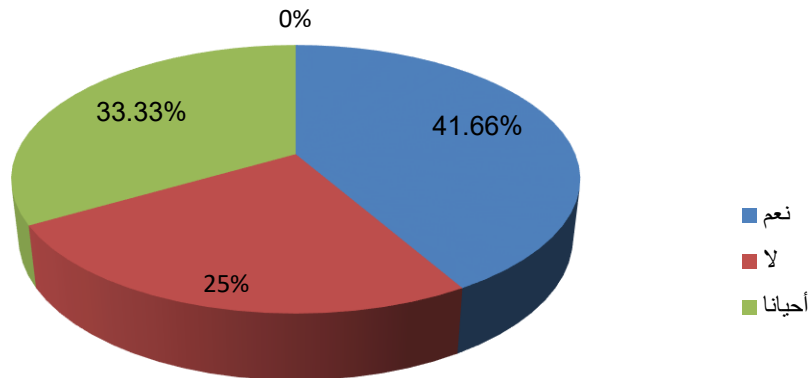
السؤال رقم 09 : هل تشعر بأنك مرتاح نفسيا قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال : هو معرفة مدى ارتياح اللاعب نفسيا قبل المنافسة.

الجدول رقم 11: يمثل مدى ارتياح اللاعب نفسيا قبل المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	41.66%	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	15	25%					
أحيانا	20	33.33%					
المجموع	60	100%					

الشكل رقم (11): دائرة نسبية اجابات اللاعبين حول الشعور بالارتياح نفسيا قبل المنافسة



عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 11 : نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يشعرون بالراحة قبل المنافسة و ذلك من خلال النسبة التي أجابت ب"نعم" و التي قدره ب 41.66%، أما الفئة التي لا يرتاحون قبل المنافسة فهي قليلة و ممثلة بنسبة 25 %، أما الفئة التي أحيانا ما يرتاحون قبل المنافسة فتمثلت ب 33.33%، وعند تطبيق إختبار ( كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة ، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) محسوبة (62.5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة 5.99 ، وبالتالي فهي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات لاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرتاحون نفسيا قبل المباراة.

#### الإستنتاج:

النتائج المتحصل عليها من الجدول 11 نستنتج أن أكبر نسبة من اللاعبين يشعرون بالارتياح نفسيا قبل المنافسة وتليها نسبة اللاعبين الذين أحيانا ما يشعرون بالراحة ، وهذا راجع لعدم الاهتمام الكبير للضغط الذي تشكله المنافسة على اللاعبين في مرحلة المراهقة .

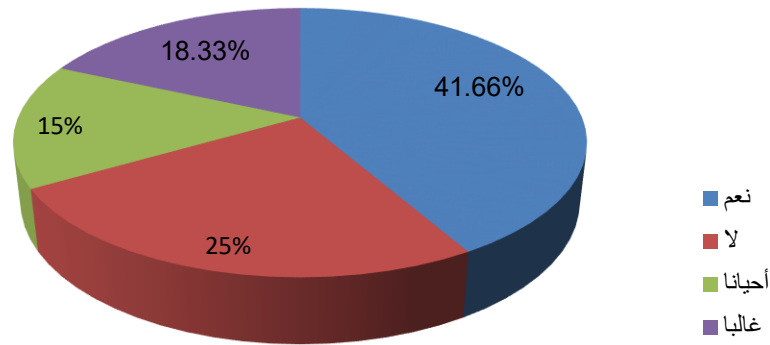
السؤال رقم 10 : هل لديك الثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة؟

الغرض من السؤال : هو معرفة مدى ثقة اللاعب في تحقيق اهدافه تحت ضغط المنافسة.

الجدول رقم 12: يمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق اهدافه تحت ضغط المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	41.66%	70.13	7.82	3	0.05	دالة
لا	15	25%					
أحيانا	09	33.33%					
غالبا	11	18.33%					
المجموع	60	100%					

الشكل رقم (12): دائرة نسبية تبين مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 12: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 41.66% من اللاعبين واثقون من تحقيق أهدافهم مهما كان ظرف المنافسة ، بينما 25% لا يثقون فسي تحقيق أهدافهم مع ضغط المنافسة، أما 18.33% غالبا ما يثقون في تحقيق أهدافهم مع ضغط لمنافسة ، و 15% أحيانا ما يثقون في تحقيق أهدافهم ضغط المنافسة. وعند تطبيق إختبار(كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها اكبر من القيمة المجدولة ،حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة 70.13 في حين كانت (كا<sup>2</sup>)مجدولة 7.82 ، وبالتالي فهي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين ، حيث أنها تدعم اجاباتهم بأن أغلب اللاعبين واثقون من تحقيق أهدافهم مهما كان ضغط المنافسة.

الاستنتاج :

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول 12 نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يؤثر ضغط المنافسة في تحقيق اهدافهم ،وتكون لديهم الثقة في الوصول الى المراحل المتقدمة في المنافسة وهذا راجع للإصرار وحب المنافسة وضعف المنافسين.

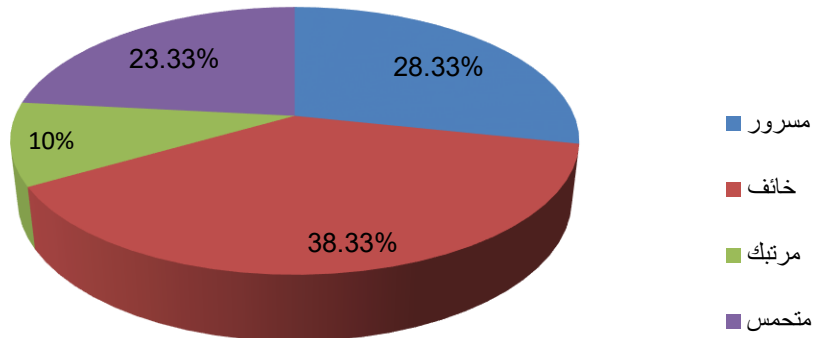
السؤال رقم 11 :صف شعورك في المنافسات الرسمية ؟

الغرض من السؤال : هو معرفة شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية.

الجدول رقم 13: يمثل شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مسرور	17	28.33%	70	7.82	3	0.05	دالة
خائف	23	38.33%					
مرتبك	06	10%					
متحمس	14	23.33%					
المجموع	60	100%					

الشكل رقم (13):دائرة نسبية تمثل شعور اللاعب في المنافسات الرياضية الرسمية



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 13: نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 28.33 % من اللاعبين يسرون أثناء المنافسة بينما هناك فئة اخرى من اللاعبين يخافون أثناء المنافسة وهي تمثل نسبة 38.33 %، والذين يرتبون بلغت نسبتهم 10 %والمتمحمسون للمنافسة بلغت 23.33

%، وعند تطبيق اختبار (كا)<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا)<sup>2</sup> ، وجدنا أنها اكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا)<sup>2</sup> المحسوبة 70 ، في حين كانت (كا)<sup>2</sup> المجدولة 7.82 ، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن قوة المنافسة هي التي تحدد آراء اللاعبين من المنافسة.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 13 نستنتج أن معظم اللاعبين يتقاربون في آراءهم في حالة قلق أو خرى أو ارتباك أو فرح اثناء المنافسات الرسمية وهذا راجع لطبيعة المنافسة وقوة أو ضعف الفرق المنافسة .

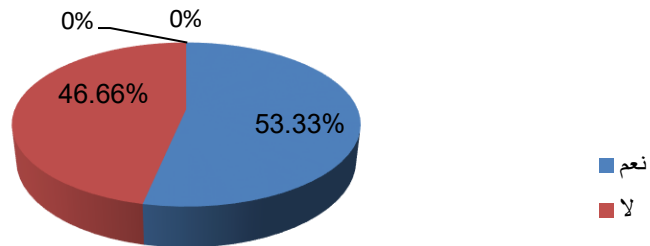
**السؤال رقم 12 :** هل يساعد البرنامج المسطر لهذا العام في التأقلم مع المنافسة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما اذا كان البرنامج المسطر لهذا العام يساعد اللاعب على التأقلم مع المنافسة .

**الجدول رقم 14:** يمثل مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	32	53.33%	60.26	3.84	1	0.05	دالة
لا	28	46.66%					
المجموع	60	100%					

**الشكل رقم (14):** دائرة نسبية تمثل مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 14 :** نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 53.33% من اللاعبين يرون بأن البرنامج المسطر يتأقلم مع طبيعة المنافسة بنما هناك فئة أخرى من اللاعبين لا ترى ذلك وهي تمثل نسبة 46.66% ، وعند تطبيق اختبار (كا)<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة

0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا)<sup>2</sup> وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة ،حيث بلغت (كا)<sup>2</sup> المحسوبة (60.26) في حين كانت (كا)<sup>2</sup> المجدولة 3.84 ، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بان البرنامج المسطر يتأقلم مع طبيعة المنافسة .

#### الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين يساعدهم البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة، ومنه فإن البرمجة اساس التأقلم مع المنافسة .

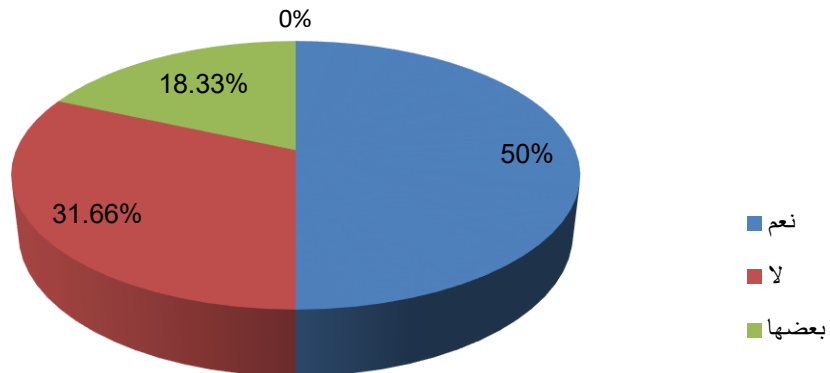
السؤال رقم 13 : هل تؤثر المنافسة على أدائك المهاري ؟

الغرض من السؤال : هو معرفة مدى تأثير المنافسة على الاداء المهاري لدى اللاعب.

الجدول رقم 15: يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري لدى اللاعب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	30	50%	69.1	5.99	2	0.05	دالة
لا	19	31.66%					
بعضها	11	18.33%					
المجموع	60	100%					

الشكل (15) دائرة نسبية تمثل مدى تأثير المنافسة على الاداء المهاري للاعب.





عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 15: نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 50 % من اللاعبين تؤثر المنافسة على أدائهم المهاري ، بينما هناك فئة أخرى من اللاعبين لا ترى في ذلك وهي تمثل نسبة 31.66 %، والفئة التي ترى بان بعض المنافسات اتني تؤثر على أداهم المهاري تمثلت في نسبة 18.33 %، وعند تطبيق اختبار (كا)<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا)<sup>2</sup> وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا)<sup>2</sup> محسوبة (69.1) في حين كانت (كا)<sup>2</sup> المجدولة (5.99) وبالتالي فهي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اجابات اللاعبين حيث أنها تدعم اجاباتهم بأن المنافسة تؤثر على الاداء المهاري.

#### الاستنتاج:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 15 نستنتج أن النسبة الاكبر من اللاعبين تؤثر المنافسة على أدائهم المهاري ، ومنه فإن للمنافسة تأثير على الاداء المهاري.

## خلاصة:

من خلال الدراسات الميدانية توصلنا إلى صدق الفرضيات الجزئية للدراسة حيث وجدنا أن من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول المتعلقة بعلاقة البيئة الاجتماعية للاعب بالأداء المهاري عنده اتضح لنا ان هناك علاقة عكسية بين البيئة الاجتماعية المحيطة للاعب واداءه المهاري من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني والمتعلقة بظروف المنافسة الكروية وعلاقتها بالأداء المهاري ، تبين لنا أن اغلبية اللاعبين ليست لديهم دراية كافية للامور الأساسية الخاصة بالمنافسة وهذا إلى التأثير على أدائهم المهاري ، ويتضح لنا ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي والدهني للاعبين قبل بداية المنافسة وكذلك عدم الثقة في تحقيق الأهداف المسطرة تحت ضغط هذا الأخير ، وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية للاعبين كرة القدم ما قبل الشرفي لولاية جيجل ، ومن خلال التحليل و المناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضيات.

---

# الفصل السادس

مناقشة نتائج الدراسة في ضوء النظرية الخلفية و الدراسات السابقة

---

## 1-استنتاج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول والمتعلقة بعلاقة البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب بالأداء المهاري له , اتضح لنا ان هناك علاقة عكسية بين البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب وأدائه المهاري, فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة به جيدة كلما ساهم ذلك في تحسين وتطوير الأداء المهاري عنده والعكس صحيح فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب كعلاقته الاسرية , وعلاقاته بالمؤولين في النادي وكذا المدربين سيئة كلما أدى ذلك الى انخفاض في مستوى الأداء المهاري عنده .

## 2-استنتاج الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني تبين لنا أن أغلبية اللاعبين ليست لديهم دراية كافية بالأمر الأساسية الخاصة بالمنافسة , وهذا ما أدى إلى التأثير على أدائه المهاري ويتضح لنا ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي والذهني للاعبين قبل بداية المنافسة وكذلك عدم الثقة في تحقيق الأهداف المسطرة تحت ضغط هذه الأخيرة ; مما يؤدي الى خلق جو من التوتر والقلق لدى اللاعبين وهذا ما يؤثر سلبا على أدائهم المهاري, كما يمكن ان يكون للمنافسة اثر إيجابي على الأداء المهاري للاعب , وذلك من خلال تشكيل ها حافظا قويا ودعما من اجل تطوير وتحسين الأداء المهاري, وهذا من شأنه ان يدعم فرضياتنا الجزئية الثانية ، وهي ان للمنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري للاعبين .

## الاستنتاج العام :

نستطيع ان نخرج باستنتاج عام نشرح فيه ما حصلنا عليه من نتائج في دراستنا هذه وبالتالي نعطي بها الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طارحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث .  
فمن خلال تحليلنا لنتائج المحورين اتضح لنا أن الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكده النتائج التالية :

- 1-الرياضي معرض لضغط في بيئته الاجتماعية المحيطة به.
  - 2- لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة، فلا يوجد رياضيين يملكون سلوك يحميهم من الضغط .
  - 3- كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغط، للتكيف مع بيئته الاجتماعية و الرياضية .
  - 4- توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي ونتائج ممارسة كرة القدم.
  - 5- حالات الإخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط النفسي.
  - 6- مستوى مردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي وبهذا تكون حالة الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي.
  - 7- تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى اللاعبين .
  - 8- الضغط النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين أثناء المنافسات .
- \* ومنه فان هذه النتائج تؤكد لنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

---

# الخاتمة

---

## خاتمة :

وقد كان هدفنا من اجراء هذه الدراسة هو الاشارة الى اهمية الجوانب النفسية في الميدان الرياضي , بما في ذلك من اهمية في النهوض بالمستوى البدني والمهاري للرياضيين , من اجل رفع النتائج الى ابعد الحدود , فقد تطرقنا في دراستنا هذه ال جانب من هذه الجوانب وهو الضغط النفسي وذلك من خلال دراسة علاقته بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

ويعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات وجدنا ان هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم , ونتيجة دراستنا هذه ادت الى اثبات الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة , فارتفاع نسبة الضغط النفسي لء الرياضيين يؤدي به الى حالة استجابة انفعالية حادة مما يؤدي الى عدم قدرته على مواجهة هذه الضغوط , وبالتالي يحدث التكيف السلبي معها هذا مايجعلهايقومبادائه المعتاد , اما اخفاض نسبة هذه الضغوط الى مستويات معتدلة ومثالية يؤدي باللاعب الى التكيف الايجابي معها مما يساهم في الرفع في مستوى ادائه وكفاءته ,وبهذا تظهر النتيجة الايجابية للاهتمام بالجانب النفسي في الميدان الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة وفي الأخير وختاماً نرجو ان تكون هذه الدراسة تمهيد لدراسات أخرى تكون اكثر شمولية ونرجو من الله تعالى أن يكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع , وندعو الله ان يجعل هذا العمل نافعا ومفيدا لمن يطلع عليه وينفع به ؟ والحمد لله فقل أولا وأخيرا صلى الله وسلم على سيدنا وحبينا نبينا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم وعلى أله وصحبه أجمعين والحمد لله رب العالمين .



### الاقتراحات والتوصيات :

يجب علينا الإشارة إلى إحاطة موضوع الضغوط النفسية بكثير من الدراسات والتحليلات التي لها علاقة بصفة عامة بجوانب مهمة التي تعتبر من أهم الجوانب المتحكمة في الأداء الرياضي .

- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب

- يجب معرفة مصادر الضغوط المختلفة المسببة للضغط النفسي لدى لاعب كرة القدم ومعرفة مختلف الطرق والوسائل لمواجهتها .

- التعرف على مختلف أعراض الضغط النفسي التي تتم بمختلف درجات الضغط النفسي وضرورة تدبير الحلول الملائمة لحماية اللاعب من الإنهاك النفسي والبدني .

- يجب أن تكون المنافسة موحدة ومرتبطة بالأكابر في يوم واحد وذلك راجع لعامل الجمهور وعامل المستوى

- تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي .

- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات لتمكين استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية وأعراضها المختلفة .

- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية .

- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتكتيكية , أن يكون ملماً بالجانب النفسي والعقلي .

- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق وخاصة الجانب النفسي .

- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين, ولهذا نرجو من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين

---

# قائمة المراجع

---

### قائمة المراجع :

#### الكتب :

- 1-أسامة كمال راتب : تدريب المهارات النفسية ، التطبيقات في المجال الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002
- 2-أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1 ، مصر ، 2003
- 3 - ابراهيم شعلان محمد عنيقي ، كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2001
- 4 - بطرس رزق الله ، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2003
- 5 - تامر محسن اسماعيل ، موفق نجيب مولي ، تمارين تطويرية ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، عمان ، 1999
- 6 - حسن عبد الجواد ، كرة القدم المبادئ الاساسية للالعاب الاعدادية والقانون الدولي ، دار العلم للملايين ، الطبعة الاولى ، بيروت ، لبنان
- 7 - ريمي جميل ، فن كرة القدم الطبعة الثانية ، دار النفائس ، بيروت ، لبنان ، 1986م
- 8- مروان عبد المجيد ابراهيم : النمو البدني والتعلم الحركي ن ، دار العالمية الدولية ، الطبعة 1 ، عما الاردن ، 2002 ،
- 9- مشعل عبيد نمري ، مهارات كرة القدم وقوانينها ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، عمان ، عمان ، 2013
- 10- مجاني الطلاب ، دار المجاني ، دار النشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، بيروت ، لبنان ، 2001
- 11- محمد حسن علاوي ،علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002
- 12- هارون توفيق الراشدي ، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ، برامج لمساعدة الذات ، تربية كفر الشيخ ، 1999

- 13- علي عسكر ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب ، 2003
- عامر سعيد جاسم الخيقاني ، سيكولوجية كرة القدم ، الطبعة الاولى ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2011
- 14- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2005
- 15- عادل تركي حسن ، سلام جبار صاحب : كرة القدم تعليم وتدريب ، الطبعة الاولى ، العراق
- 16- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، مصر 2002
- 17- حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم ، بدون طبعة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، مصر 2003
- 18- مفتي إبراهيم : المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر 2001

### الرسائل والاطروحات والمدكرات :

- 1- بلعيدي عادل وزاوي عبد السلام :تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ، مذكرة ماستر ، جامعة البويرة ، 2015
- 2-مراكشي سمير : مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية ، مذكرة ماستر ، جامعة المسيلة ، 2017
- 3- غالم عبد الحميد :الور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم ، مذكرة ماستر ، جامعة بسكرة ، 2016

---

الملاحق

---

جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل  
القطب الجامعي تاسوست  
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

# إِسْتِمَارَةٌ

عنوان المذكرة :

علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي الكرة القدم أثناء  
المنافسة  
دراسة ميدانية بعض نوادي الكرة القدم بولاية جيجل صنف أكابر  
(18 الى 40 سنة)

تحية طيبة وبعد،

نحن طالبة السنة الثالثة ليسانس بصدد إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي تنافسي، يرجى منكم ملء هذه  
الإستمارة وذلك بوضع علامة (X) في المكان المناسب، مع العلم أن المعلومات المقدمة تبقى  
سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.  
تقبلوا منا جزيل الشكر والعرفان مسبقا.

إشراف الأستاذ:

- هايف علي

إعداد الطلبة :

- مقيدش محمد

- بولعتالي نجيب

- مواجي الصادق

- س1- إسم النادي: .....
- س2- السن:  سنة
- س3- مدة الإنخراط في الفريق:  سنة
- س4- المستوى التعليمي:
- ابتدائي  متوسط  ثانوي

**المحور الثاني: البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة القدم**

- س5- هل تؤثر شخصية المدرب على أدائك المهاري في المباريات ؟
- نعم  لا

- س6- هل تشعر بالخوف و التوتر الزائد نتيجة اهتمامك بالمنافسة ؟
- نعم  لا

- س7- هل تتلقى معاملة حسنة من إدارة النادي ؟
- نعم  لا

- س8- هل لديك مشاكل عائلية تؤثر على ادائك المهاري؟
- نعم  لا

- س9- هل تشعر بالتوتر عندما يتحسن الأداء المهاري لزملائك ؟
- نعم  لا

- س10- كيف تنظر للجمهور الحاضر في الملعب؟
- مرتاح  مرتبك  خائف  بحماسة

- س11- هل ضغط الجمهور اثناء المباراة يؤثر على ادائك المهاري؟
- نعم  لا

المحور الثالث: ظروف المنافسة الكروية لها علاقة بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم

س12- هل أنت مهتم بالمنافسة ؟

نعم  لا

س13- هل تشعر بأنك مرتاح نفسيا قبل المنافسة ؟

نعم  لا

س14- هل لديك ثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة ؟

نعم  لا  أحيانا  غالبا

س15- صف شعورك في المنافسات الرسمية ؟

مسرور  متحمس  خائف  مرتبك

س16- هل يساعد البرنامج المسطر لهذا العام في التأقلم مع المنافسة ؟

نعم  لا

س17- هل تؤثر المنافسة على أدائك المهاري ؟

نعم  لا  أحيانا



### ملخص الدراسة :

من المعروف أن لكل دراسة علمية فكرة عن بدايتها أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن ظاهرة الضغط لدى الرياضيين في المنافسة تكون ناتجة عن دوافع مختلفة ومتعددة تكون سببا في سلوك الرياضي سلوكيات خارجة عن نطاق السيطرة والتحكم , مما يجعل الرياضي ينحرف عن المسار المسطر والموضوع لتحقيق الأهداف والنتائج وقد سلطنا الضوء في هذا البحث عن بعض الأسباب بالواقع التي تخلق للرياضي استجابات واضطرابات في مختلف وظائف ووظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى تعطيل الإبداع والتفوق , ويصاب الرياضي بالتوتر والضيق والتزام والذي يسبب له معاناة ظاهرة وعدم الكفاءة في مواجهة اغلب المواقف الرياضية , لدى قمنا باختيار موضوع دراستنا وهو " علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة " دراسة ميدانية لفئة الأكابر بولاية جيجل الرابطة الولائية الشرفي , وطرحنا في هذا الموضوع تساؤلين " هل هناك علاقة بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة , التساؤلات الفرعية , هل هناك علاقة البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم , علاقة ظروف المنافسة الكروية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

ولقد قمنا بالإجابة عن هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي الفرضيات التي افترضناها المتمثلة في , هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري , البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب لها علاقة بالأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم , وظروف المنافسة الكروية لها علاقة بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم , وقد بدأنا في هذه الدراسة بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع الدراسة والتي شملت خمس محاور متمثلة في الضغط النفسي والأداء المهاري والمنافسة وصنف الأكابر , وبعد الإلمام بالجانب النظري استوجب علينا التوجه الى الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج الدراسة المناسب وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية , واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان , حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة وقسمنا هذه الأسئلة الى قسمين لاعب حسب الفرضيات وقمنا بتقديمها إلى أساتذتنا الكرام من أجل تحكيمها ثم تحكيمها ثم وزعناها على 60 بصفة غير عشوائية قصديه لبعض فرق الرابطة الولائية لولاية جيجل التي كانت مجتمع بحثنا والمتمثلة في ثلاث فرق , وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة النتائج

المحصل عليها بالفرضيات ،وتوصلنا ألى صحة الفرضيات التي افترضناها والتأكد من انتشار ظاهرة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.