

انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية
- دراسة ميدانية لفرق الرابطة المحترفة الثانية صنف أكابر -

د- بن عكي آكلي
جامعة الجزائر 3

سنوسي الرحماني
جامعة الجزائر 3

ملخص البحث:

يعتبر القلق النفسي من أهم مواضيع علم النفس و علم النفس الرياضي وهو سلاح ذو حدين أثناء المنافسة الرياضية إما مخفزا فيجعل الرياضي يتعرف عن مصادره و يهيب نفسه من جميع النواحي البدنية والنفسية و الفنية لمعالجته و التغلب عليه وهذا ما ينعكس ايجابا على الأداء الرياضي، و في حالة يكون القلق مشط فيزرع الارتباك و الخوف في نفسية اللاعب مما ينعكس سلبيا على الأداء الرياضي أثناء المنافسة، لهذا تناولنا هذه الدراسة التي هدفت إلى إظهار انعكاس القلق على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية و ما هي الحلول الممكنة لتعرف على مصادره و علاجه، وكذلك إبراز أهمية التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق أثناء المنافسة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي كما تمثلت عينة البحث في أربع فرق ينشطون بالرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية فتحصنا على عينة قوامها 88 لاعبا أجريت عليه الدراسة، تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات و النسب المؤوية و اختبار كاف تريبع كوسائل إحصائية، أسفرت الدراسة على أن لأهمية المنافسة دور في زيادة حدة القلق لدى اللاعبين مما ينعكس سلبيا على أدائهم و لتحضير النفسي أهمية كبيرة و بالغة في الخفض من حدة القلق وإيجاد مصادره وأسبابه من طرف اللاعبين مما ينعكس ايجابيا على الأداء الرياضي أثناء المنافسة.

الكلمات الدالة: القلق، الأداء الرياضي، كرة القدم.

Résumé:

L'angoisse psychologique est considerée comme l'un des plus importants sujet de la psychologie du sport, c'est une épée à double tranchant pendant le sport de compétition, soit c'est un catalyseur qui rend le sportif reconnaissant de ses sources et se préparer à tous les aspects physique psychologique et technique pour la traiter et la surmonter. Ceci se reflète positivement sur la performance sportive. Soit c'est un inhibiteur qui pousse à l'anxiété, la confusion et la peur dans la psyché du joueur, qui se reflète négativement sur la performance sportive au cours de la compétition. Pour cela nous avons traité cette étude, qui visait à démontrer les effets de l'anxiété sur la performance sportive au cours de la compétition sportive et quelles sont les solutions possibles pour identifier les sources et les traiter, et également de mettre en évidence l'importance la

préparation psychologique pour réduire l'anxiété au cours de la compétition . Pour atteindre les objectifs de l'étude, nous avons utilisé l'approche descriptive sur un échantillon de recherche de quatre équipes activant en deuxième ligue professionnelle du football algérien. Nous avons mené l'étude sur un échantillon de 88 joueurs, le questionnaire utilisé est le KADAT pour recueillir des informations, pourcentages et les tests des équerrages comme moyens statistiques. L'étude a montré l'importance du rôle de la concurrence dans l'augmentation de l'anxiété des joueurs, ce qui se reflète négativement sur leurs performances. La préparation psychologique est d'une extrême importance dans la réduction de l'anxiété et également dans la recherche de ses sources et ses causes par les joueurs eux-mêmes, ce qui se reflète positivement sur la Performance de l'athlète pendant la compétition.

1- الجانب التمهيدي للدراسة:

1-1- مقدمة و اشكالة الدراسة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم من حيث عدد الممارسين و المشاهدين لها ولم تجاريها في شعبيتها من حيث عدد الممارسين و المشاهدين لها و لم تجاريها في شعبيتها و شهرتها و متعتها أي لعبة أخرى، فما زالت اللعبة رقم واحد في جميع أنحاء العالم و لجميع الأعمار و لكلي الجنسين لتكون لعبة الملايين من الرجال و النساء و يكون عشقها للجميع عندما تختلف بهم السبل، كما تتميز كرة القدم بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا مهما و ضروريا قصد تحديد الفائز أو ترتيبه و لي يتم التكيف مع واقع المنافسة يجب التدخل بإجراءات هادفة لمعالجة الضغوطات النفسية الكبيرة التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المنافسة و من بين هذه الضغوطات القلق الذي يعتبر من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الرياضي لذلك أصبح الاهتمام بالمقاييس التي من خلالها تقاس حالة اللاعبين النفسية و شدة قلقه في المواقف الخاصة كموقف المنافسة الرياضية على سبيل المثال، و يعد القلق في المجال الرياضة كرة القدم من المشكلات النفسية الكبيرة التي تواجه اللاعبين من اضطراب فكري و نفسي الذي يؤدي إلى عدم التوافق و التركيز و السيطرة فضلا عن الاستثارة العصبية مما يؤدي إلى خلل و تدهور في الأداء الرياضي.

كما أن مواقف المنافسة الرياضية مليئة بالعديد من المشكلات المسببة للقلق لذا وجب علينا كباحثين و مفكرين بالاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية للاعبين و المدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوطات النفسية بالاهتمام بالبرامج التوجيهية و الإرشادية للاعبين و المدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوطات النفسية المصاحبة للقلق و تعرضهم لمواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالمنافسة و التي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم و خروجهم من المنافسة وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

1- هل لأهمية المباراة دور في قلق اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية مما ينعكس على أدائهم؟

2- هل لتحضير النفسي دور في خفض القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة مما ينعكس على أدائهم؟

1-2- فرضيات الدراسة:

1- لأهمية المباراة دور في قلق اللاعبين أثناء المنافسة مما ينعكس على أدائهم .

2- يساهم التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية مما ينعكس على أدائهم.

1-3-أهداف الدراسة:

1- إبراز أهمية التحضير النفسي ودوره في الحد من القلق أثناء المنافسة الرياضية

2- معرفة تأثير قلق المنافسة على الأداء الرياضي و ما هي الحلول الممكنة لمعرفة أسبابه وكيفية التعامل معه.

1-4- أهمية الدراسة:

معرفة العوامل المؤدية لحالة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية مما يسهل اتخاذ الإجراءات الوقائية و العلاجية الخاصة من ذوي الشأن فيما إذا اعتبر القلق عاملا محفزا او مثبطا و معرقلا للأداء الرياضي.

1-5- مجالات الدراسة:

المجال الزمني: من جانفي إلى غاية أكتوبر 2017.

المجال المكاني: فرق الرابطة المحترفة الثانية(مولودية العلمة، اتحاد البليدة، وداد بوفاريك، اتحاد بسكرة)

1-6- مصطلحات الدراسة:

• القلق:

- اصطلاحا: هو خوف منتشر وشعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة أو ممكن أن يتضاعف إلى جد الذعر.(أسامة كامل راتب، 1997 ص15)

- إجرائيا: هو حالة نفسية تتميز بالخوف و الارتباك و التضايق و الذعر نتيجة حدوث خطر ما.

• **القلق في المجال الرياضي**: هو أحد الانفعالات الهامة و بالنظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق أدائهم.(فرديريك معتوق ، ص40)

• الأداء:

اصطلاحيا: هو كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة. (عبد العزيز زوزو، شاکر يعقوب 2012 ص57)

إجرائيا: مدى كفاءة الفرد بالقيام بعمله (واجباته و مسؤولياته).

• **الأداء الرياضي**: هو انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة بين القوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، و هو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعليم و هو الوسيلة لتعبير عن عملية التعليم سلوكيا . (فرار مجيد 1983, ص214)

• **كرة القدم**: هي لعبة من الألعاب التي تتطلب تطور الصفات البدنية و المهارية و النفسية للاعبين و هذا لكي يستطيع اللاعب أن يصمد لوقت طويل و يتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعبة لمدة طويلة، بدون أن تنخفض كفاءته، لهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية و المهارية و النفسية حتى يستطيع تحقيق النجاح و الفوز في المباريات. (فريدريك معتوق ص 15)

1-7- الدراسات السابقة:

• **الدراسة الأولى**: خيري محمود الصباحة 2007 بعنوان "القلق و علاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية" هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق و علاقته بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة بالجامعة الهاشمية، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة و آخرون، و قد أصهرت النتائج وجود علاقة بين القلق و الأداء بشكل عام حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة و قريبة من المعنوية في رياضة الجمباز و بعيدة عن المعنوية في رياضة ألعاب القوى. (رمزي رسمي جابر، 2008، ص92)

الدراسة الثانية: دراسة عبد الرحمان مسعاعد الزهراني 1423 هـ بعنوان " تأثير حالة القلق و الثقة على تركيز الانتباه و سرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين"

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير حالة القلق (جسمي، معرفي) و الثقة على تركيز الانتباه و سرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين، تكونت عينة البحث من 51 حكما، وقد تم قياس حالة القلق (جسمي، معرفي) و الثقة بالنفس -قائمة قلق المنافسة الرياضية- لمارتز و آخرون 1990م، و تم قياس تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة بواسطة اختبار مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام في الأنشطة الرياضية لوينبرج وريتشاردسون 1990م، وقد أسفر تحليل البيانات عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين كل من حالة القلق الجسمي و حالة القلق المعرفي و بين تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة ووجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين حالة الثقة بالنفس و تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة كما أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين كل من حالة القلق الجسمي و حالة القلق المعرفي و حالة الثقة بالنفس و بين سرعة رد الفعل الاختياري لدى عينة الدراسة كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين حكام الدرجة الأولى و الثانية و الثالثة و الحكام المستجدين، لصالح حكام

الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة في متغير حالة الثقة بالنفس و كذلك متغير تركيز الانتباه، ووجود فروق دالة إحصائية بين حكام الدرجة الثانية و الثالثة لصالح حكام الدرجة الثانية، الثالثة في متغير سرعة رد الفعل الاختباري. (رمزي رسمي جابر، 2008، ص93)

الدراسة الثالثة: شرفوح سليمان " تأثير قلق المنافسة الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم -أشبال(14-17سنة) أجريت الدراسة على فرق ولاية البويرة للموسم الكروي 2014-2015، هدفت الدراسة إلى معرفة أسباب القلق و ما نوع تأثيره على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و معرفة الأسباب و العوامل المؤدية إلى حالة القلق و كيفية معالجتها، وتمثلت عينة الدراسة في 65 لاعبا يمثلون الفرق التي شاركت في بطولة القسم الشرقي للموسم الرياضي 2014-2015، وهم أولمبيك مدينة البويرة، الجباحية القادرية.

أسفرت الدراسة على ظهور تأثير سلبي على دافعية الانجاز للاعبين كرة القدم و ذلك راجع لأهمية المنافسة أو طبيعتها و قرارات الحكم و سوء التحكيم يؤثر بصورة واضحة على دافعية الإنجاز لدي اللاعبين، عدم فعالية التحضير النفسي ينعكس على دافعية الإنجاز سلبيا أثناء المنافسة الرياضية. (شرفوح سليمان، 2014-2017)

الدراسة الرابعة: "دراسة برايا فيسيس و كارون" والتي هدفت إلى التعرف على أثر تماسك المجموعة في حالة قلق المنافسة و قد أجريت الدراسة على 110 رياضيا من الألعاب الجامعية، و استخدم الباحثون مقياس حالة قلق المنافسة، و استبيان بيئة المجموعة لكارون و آخرون، و أشارت النتائج إلى تناقص حالة القلق بالنسبة للمجموعة ذات التماسك المنخفض نتيحة لانخفاض قيمة الزميل بالفرق و انخفاض درجة الشعور بالمسؤولية، بالإضافة إلى وجود حالات مختلفة مرافقة لحالة قلق المنافسة منها أهمية الحدث، الفترة للمنافسة، وخبرات النجاح و الفشل السابقة. (رمزي رسمي جابر، 2008، 95)

الدراسة الخامسة: رمزي رسمي سامر" دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين" لسنة 2008، هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع سمة المنافسة الرياضية لعدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 32 لاعبا تم استخدام اختبار قلق المنافسة الراضية من تصميم "راينز مارتينز" و أعاد صورتها بالعربية محمد حسن علاوي 1998، أظهرت النتائج أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المؤوية للاستجابة لديهم 44.7% ، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي و استخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الاسترخاء و الاسترخاء العقلي و التي تعمل على عزل اللاعب و تركيز على الاسترخاء.

الدراسة السادسة: دراسة أميرة أبدة" قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية " دراسة ميدانية لبطولة المدارس الثانوية بالأردن لسنة 2011، هدفت الدراسة إلى استقصاء التغيرات في مستوى واتجاه قلق المنافسة مع اقتراب موعد المباراة النهائية للفرق في البطولة، أجريت الدراسة على 88 لاعبا ولاعبة في كرة السلة (41 ذكرا، 47 انثى) تنافسوا في التصفيات النهائية لبطولة المدارس الثانوية في الأردن، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ارتفاع في مستوى اتجاه القلق (غير دال إحصائيا) كلما اقترب موعد المباراة النهائية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه مستوى قلق حالة المنافسة في حين أشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة عند الإناث، وذلك أن الأكثر خبرة هن الأقل مستوى في ارتفاع قلق الحالة المنافسة. (أميرة أبدة، 2011)

2- الجانب النظري

1-2- القلق في المجال الرياضي:

2-1-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق هو حالة الخوف الغامض الشديد الذي يمتلكه الإنسان و يسبب له الكثير من الكدر، الضيق و الألم كما يعتبر من الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين.(جيسمون فريد ترجمة محمد عثمان المجاني،ص13)

قد يكون تأثير القلق ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، و في حالات يكون هذا التأثير سلبيا يربك الرياضي و يعوق أداءه .

2-1-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعتبر الفرد من جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوك، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية ، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق...الخ. (نزار المجيد،الكامل طه الويس، 1980ص14)

و هناك نوعين من حالة القلق:

- عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز و المساعد للرياضي على الأداء السليم و المتميز عن طريق معرفته و إدراكه لمصدر القلق و بالتالي التهيئ نفسه.

- عندما يكون القلق مشبها و معرقلا للأداء و يؤثر سلبيا على نفسية الرياضي.

2-1-3- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق، و البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبيا و خاصة أثناء المنافسة.(أسامة كامل راتب 2000، 175)

يصنف الباحثون مصادر القلق إلى أربعة عوامل:

- الخوف من الفشل

- الخوف من عدم الكفاية: حينها يدرك الرياضي أن هناك نقضا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافسة مما يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.

- الخوف من فقدان السيطرة: وهو فقدان السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها الرياضي و بأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية للمنافسة الرياضية: تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوطات النفسية، وتسبب في زيادة التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك و من تلك الأعراض اضطراب المعدة و الحاجة إلى التبول ، و زيادة العرق في الجسم، و زيادة نبضات القلب.

يمكن تفسير الأعراض الفسيولوجية للقلق على أنها إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما يمكن أن تكون أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

2-2- القلق و الأداء الرياضي:

لقد إهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقات بين مستوى القلق و الأداء الرياضي التنافسي، و أسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى أبعاد الرياضي على تحقيق أهدافه، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقه رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع، و هذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، و كذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه، كم أسفرت ملاحظات العاملين في مجال الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداءهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أداءهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة و نمط سلوكيا يعتمد عليه، و إبعاده من حالة القلق يؤثر في انخفاض مستوى أدائه.(رومان الأخضر، بن علية مصطفي، 2012، ص29)

من خلال ما سبق نستنتج "أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، و من هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات.(أحمد أمين فوزي، ص252)

3- الجانب التطبيقي:

3-1- منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة موضوعنا اعتمادنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية والرياضية على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها، وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة.

3-2- عينة الدراسة: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زواتني، 2007، ص 334).

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات، ولكن خصصت للاعبين كرة القدم النخبوية و بالتحديد للاعبين الناشطين بالرابطة المحترفة الثانية للموسم الكروي 2016-2017 و العينة العشوائية أبسط طرق اختيار العينات، تمثل المجتمع الأصلي لدراسة في أندية الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية وعددها 18 فريقا أخذنا نسبة 20% أي أربع فرق وهم (مولودية العظمة، اتحاد البليلة، و داد بوفاريك، اتحاد بسكرة) ومن هذه الفرق تحصنا على عينا قوامها 88 لاعبا صنف أكابر.

3-3- وسائل جمع المعلومات:

• **الاستبيان:** لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وجهد.

وفي بحثنا هذا تم توزيع 88 استمارة استبيان استرجعنا منها 80 استمارة.

• **تحكيم الاستبيان:** تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين أساتذة في مجال التربية البدنية و الرياضية تخصص كرة قدم وعلى مدرين في نفس التخصص و كذلك أساتذة في في تخصص علم النفس، حيث تم حذف بعض العبارات و تعديل بعضها حتى حصنا في الأخير على استبيان يلاءم البيئة التي أجريت عليها الدراسة.

3-4- الأدوات الإحصائية المستعملة:

• **النسبة المئوية:** وتحسب كما يلي:

$$\left. \begin{array}{l} x \longrightarrow 100 \\ n \longrightarrow a\% \end{array} \right\} a\% = \frac{n \times 100}{x}$$

x: عدد أفراد العينة.

n: عدد التكرارات.

a%: النسبة المئوية المحسوبة.

نستطيع تحويل البيانات العددية الموجودة في مربعات الجداول إلى نسب مئوية وذلك من خلال تقسيم البيانات العديدة على مجاميعها مضروبة في مئة.

• **استخدام قانون χ^2 : كاف تربيع**

يستخدم قانون $\chi^2 = \chi^2$ كإختبار خاص في اختبار مدى دلالة الفروق بين تكرار حصل عليه الباحث، وقانونه يكون كالتالي:

$$\chi^2 = \sum_{i=0}^n \frac{(O_i - e_i)^2}{e_i}$$

$$\chi^2 = \text{كا}^2 : \text{كاف تربيع} .$$

Oi : التكرارات الملاحظة.

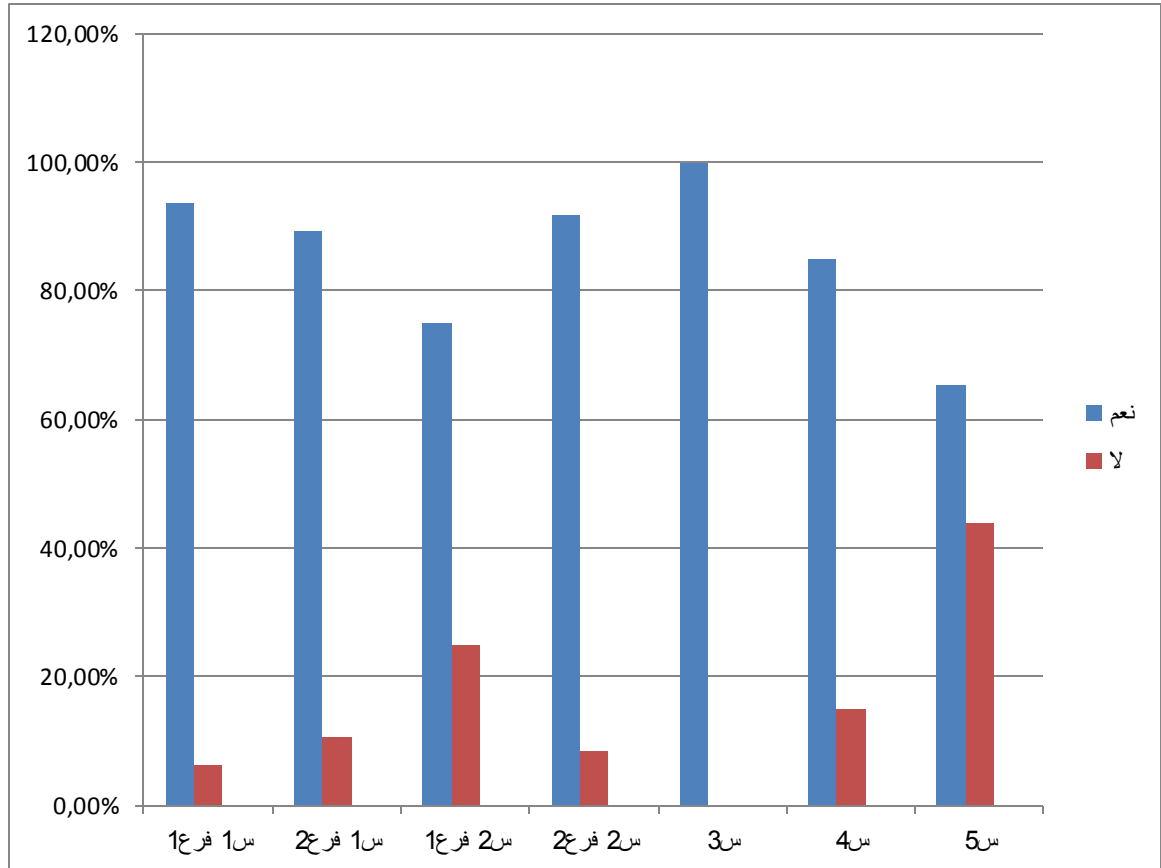
ei : التكرارات النظرية.

• مناقشة و تحليل النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية رقم 1: لأهمية المباراة دور في قلق اللاعبين أثناء المنافسة مما ينعكس على أدائهم .

الجدول رقم 1: يبين قيم كاف تربيع ونسب المؤوية لأسئلة الاستبيان الخاصة بالفرضية الأولى.
جدول رقم 1

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة		التكرارات		الأسئلة
					المئوية	لا	نعم	لا	
دال	0.05	1	3.84	61.62	%6.25	%93.75	5	75	س1 فرع1
دال	0.05	1	3.84	46.4	%10.66	%89.33	8	67	س1 فرع2
دال	0.05	1	3.84	20	%25	%75	20	60	س2
دال	0.05	1	3.84	41.66	%8.33	%91.66	5	55	س2 فرع2
دال	0.05	1	3.84	80	%00	%100	0	80	س3
دال	0.05	1	3.84	93.2	%15	%85	12	68	س4
غير دال	0.05	1	3.84	0.24	%43.75	%65.25	33	45	س5



أعمدة بيانية للنسب المئوية لأسئلة الاستبيان الخاصة بالفرضية رقم 01

عرض وتحليل النتائج: من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى نستنتج أن أغلب اللاعبين يكونون في قلق و يفقدون تركيزهم تحت ضغط المنافسة و طبيعتها و أهميتها ومنه نجد أن لأهمية المباراة انعكاس كبير على أداء اللاعبين و معظمهم تنعكس عليهم أهمية المباراة بشكل سلبي كما يتفق أغلبيتهم بشعورهم بدرجات عالية من القلق تنعكس على مستوى أدائهم سلبيا، بينما يستطيع البعض التحكم في القلق و السيطرة عليه وهذا ما يساهم في التعرف علي مصادره و أسبابه وهذا ما ينعكس ايجابيا على الأداء .

وكما يرى أسامة كامل راتب " هناك رياضيين يتحكمون و يسيطرون على القلق و البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة. (اسامة كامل راتب، 200، ص75)

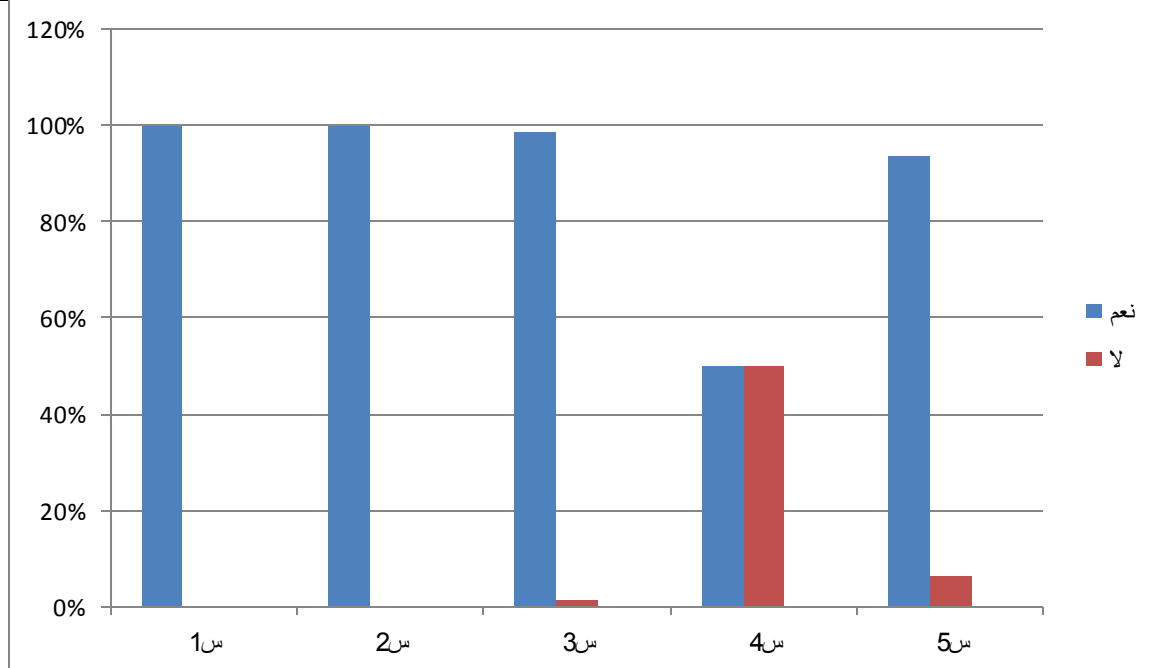
ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى (تحققت) و بنسبة تفوق 70%

مناقشة نتائج الفرضية رقم 2: يساهم التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق لدي اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية مما ينعكس على أدائهم.

الجدول رقم 2: يمثل يقيم كاف تربيع و النسب المئوية لأسئلة الاستبيان الخاصة بالفرضية الثانية.

الجدول رقم 2

الأسئلة	التكرارات		النسبة	المتوية		كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	لا	نعم		لا	نعم					
س1	00	80	%100	%00	80	3.84	1	0.05	دال	
س2	00	80	%100	%00	80	3.84	1	0.05	دال	
س3	1	79	%98.75	%1.25	67.04	3.84	1	0.05	دال	
س4	40	40	%50	%50	00	3.84	1	0.05	غير دال	
س5	5	75	%93.75	%6.25	61.24	3.84	1	0.05	دال	



أعمدة بيانية للنسب المئوية لأسئلة للاستبيان الخاص بالفرضية رقم 02

عرض و تحليل النتائج: من خلال عرض نتائج الفرضية الثانية معظم اللاعبين يكون أدائهم سيئ نظرا لنقص التحضير النفسي داخل فرق كرة القدم النخبوية لكرة القدم الجزائرية، إن إهمال الجانب النفسي في عملية التدريب الرياضي ينعكس سلبا على الأداء ويساهم في ظهور الانفعالات السلبية كالقلق مما يتولد عنه الخوف و الارتباك و فقدان السيطرة وعدم القدرة في التحكم في ظروف المباراة، كما أن المدربين داخل الفرق لا يركزون على جوانب التدريب و يمهلون الجانب النفسي و أغلب اللاعبين يعانون من عدم استمرارية التحضير النفسي طيلة أطوار المنافسة ومنه نستنتج أن التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي و أساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الدافعية و الاستجابة و الثقة في قدراتهم و خفض شدة القلق مما يدل على تحقيق أداء جيد، من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نستنتج أن للتحضير النفسي دور في التحكم في القلق أثناء المنافسة مما ينعكس ايجابيا على الأداء الرياضي للاعبين وهذا ما يدل تحقق الفرضية الثانية و بسببها فافتت 75%

• استنتاج عام:

من خلال النتائج المتحصل عليها و أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين استنتجنا أن لأهمية المنافسة انعكاس سلبي على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية و أغلب اللاعبين يرتكبون أخطاء ويكونون في حالة قلق و فقدان التركيز تحت ضغط و أهمية المنافسة ومنه نجد أن لأهمية المباراة دور كبير في زيادة حدة القلق و هذا ما ينعكس إما سلبيا أو ايجابيا على الأداء وفي دراستنا تشير النتائج بأن هذا الانعكاس كان سلبيا، وهذا ما يدل على أن الفرضية الأولى قد تحققت وبنسبة فاقت 70%.

التحضير النفسي المقدم من طرف الفرق لا يكفي و لا يفي بالغرض و معظم اللاعبين يرن أن التحضير النفسي له انعكاس ايجابي على الأداء و المشكل الكبير الذي يعاني منه فرق كرة القدم النخبوية في الجزائر هو نقص عملية التحضير النفسي و عدم استمراره لذلك لا بد على فرق كرة القدم الجزائرية بالاهتمام بالتحضير النفسي إلى جانب التحضير البدني و الخططي و المهاري.

• خاتمة:

من خلال هذه الدراسة نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يمكن أن يتعرض لها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة و الذي يترك انعكاس كبير في نفسية اللاعب و أداءه، ومن خلال النتائج المتوصل إليها استنتجنا أن للقلق انعكاس على مستوى أداء لاعبي كرة القدم و هذا معناه أنه ليس العامل الوحيد الذي ينعكس على أداء اللاعبين و إنما هناك مصادر تساهم في الحد منه أثناء المنافسة و من بينها التحضير النفسي الجيد طيلة أطوار البطولة و كذلك أهمية المباراة من بين الأسباب المؤدية إلى زيادة حدة القلق ، ومن خلال ما تم مناقشته و تحليله من أسئلة الاستبيان نستنتج أن فرضيات البحث قد تحققت.

• اقتراحات:

- الاهتمام بالتحضير النفسي داخل فرق كرة القدم النخبوية.
- وضع برنامج منظم لتحضير النفسي بحيث يكون هذا البرنامج منظم و مخطط يجمع جميع الفئات.
- خلق أجواء تنافسية أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسة الرسمية.
- يجب على المدرب و طاقم الفريق إعداد اللاعبين من جميع جوانب التدريب الرياضي.

الملاحق

أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين

المحور الخاص بالفرضية الأولى: لأهمية المباراة دور في قلق اللاعبين أثناء المنافسة مما ينعكس على أدائهم.

س1: الفرع الأول: هل لأهمية المباراة دور في شعورك بالقلق؟

نعم لا

الفرع2: إذا كانت الإجابة بنعم فهل هذا القلق ينعكس على أدائهم سلبيا؟

نعم لا

س2: الفرع الأول: قبل المباراة الهامة أي المصيرية هل يظهر عليك التوتر والقلق؟

نعم لا

الفرع الثاني: إذا الإجابة بنعم فهل تحتاج إلى وقت أثناء المباراة حتى تعود إلى حالتك العادية؟

نعم لا

س3: هل تشجيع الجمهور المنافس يقلقك و يساهم في ارتكابك لأخطاء متكررة؟

نعم لا

س4- هل التوتر و القلق الذي يظهر عليك أثناء المباريات المصيرية و الهامة يعيق أدائك أثناء المنافسة؟

نعم لا

س5: هل مستوى أدائك في المباراة العادية أحسن من المباراة الهامة؟

نعم لا

المحور الخاص بالفرضية الثانية: يساهم التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق لدي اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية مما ينعكس على أدائهم.

س1: هل التحضير النفسي يساعدك في تحسين أدائك و التقليل من الانفعالات السلبية كالقلق؟

نعم لا

س2: حسب رأيك هل يعتبر التحضير النفسي جانب مهم من جوانب التدريب الرياضي؟

نعم لا

س3: هل الإعداد النفسي الذي يقوم به الأخصائي النفسي أو المدرب كإستثارة من الخصم أو الجمهور مما يوقعك في حالة من القلق أثناء المباراة؟

نعم لا




س4: هل هناك استمرارية ومتابعة في تحضيرك نفسيا من طرف الأخصائي النفسي أو المدرب طيلة أطوار البطولة؟

نعم لا

س5: عندما لا تتلقى إعدادا نفسيا كافيا هل تفشل في التحكم و السيطرة على القلق أثناء المنافسة مما يعرقل أدائك؟

نعم لا

قائمة الأساتذة المحكمين للإسنيين :

الإمضاء	الملاحظة	المعهد أو الكلية	الدرجة العلمية	الأستاذ المحكم
	مقبول مع بعض التعديلات	معهد التربية البيروتية / بيروت	استاذ محاضر	شمس الدين ندير
	مقبول مع تعديل	م. ت. ب. د. بيروت	استاذ محاضر	تaha بن محمد
	مقبول مع تعديل	معهد الدراسات البيروتية / بيروت	استاذ أ.د.	بورايوسيف

قائمة المراجع:

• الكتب

- 1- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس ، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 3- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم_ التطبيقات_ دار الفكر العربي، القاهرة سنة 2000.
- 4- رشيد زواتي: منهاج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر 2007.
- 5- فرار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكم لطباعة، بغداد العراق، 1983.
- 6- فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية، الإنجليزي، عربي ، فرنسي. لبنان.
- 7- محمد طاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الإسكندرية، 1994.

• مذكرات و دراسات:

- 1- رومان أخضر، بن علية مصطفى : تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم قبل المنافسة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، (2012/2011).
- 2- عبد العزيز زوزو، شاكر يعقوب، دور النشاط البدني الترويبي في التقليل من القلق، جامعة قاصدي مرباح ورقلة،(2010/2009)