



الأكاديمية العربية الدولية
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
برنامج الماجستير التربوية الرياضية

بحث بعنوان

تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية
دراسة تطبيقية على لاعبي كرة القدم في الأكاديميات والأندية الرياضية
بمحافظة جدة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
قسم التربية الرياضية

إعداد الطالب

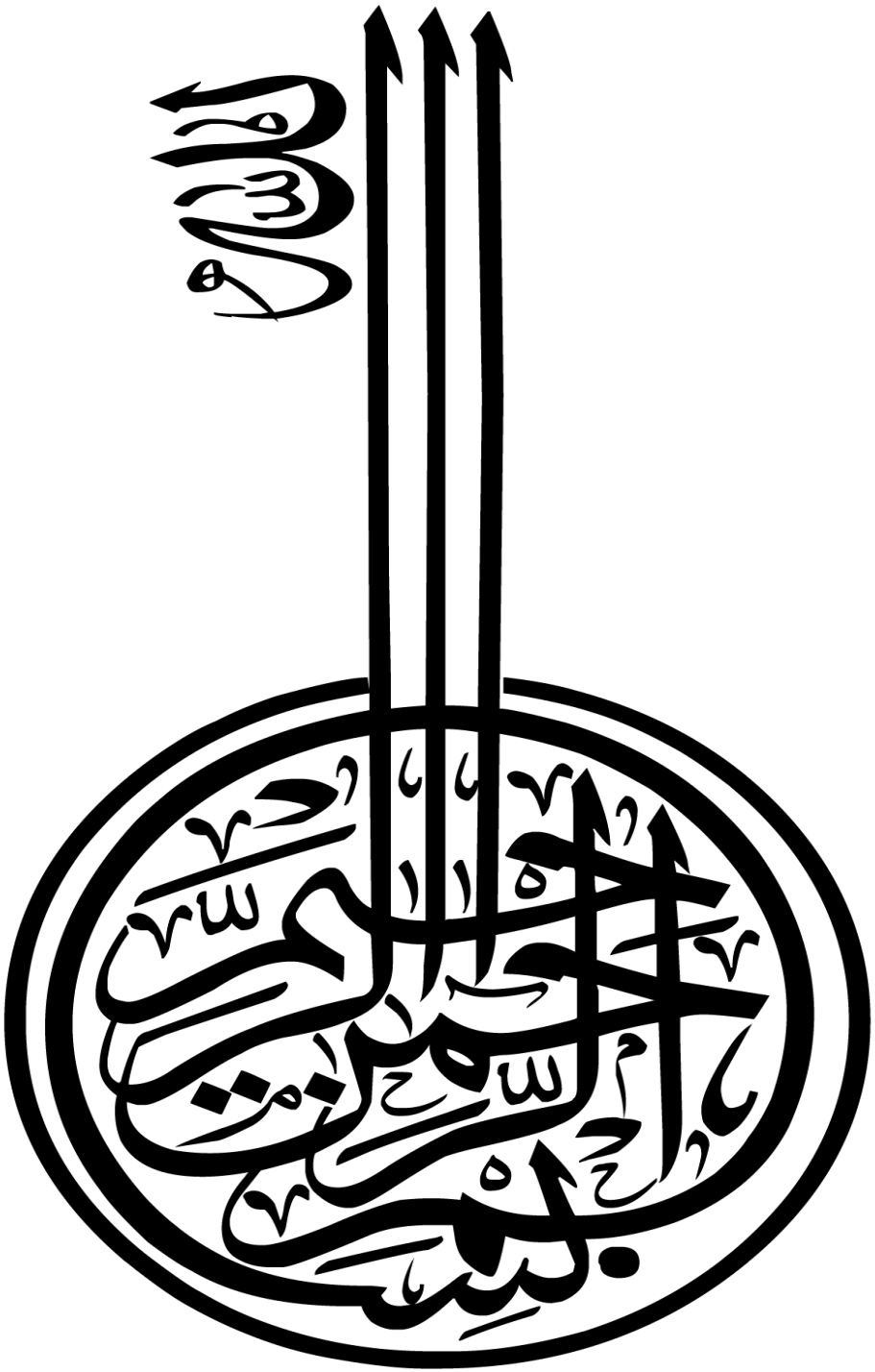
عبدالله محفوظ سالم بارزيق

الرقم الاكاديمي

25121983

الفصل الدراسي للعام

1443هـ/2022م



الآية

قال تعالى (نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَأٍ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ) .

[يوسف:76]

الإهداء

إلى من أمسك بيدي وساندني؛ ليمهد لي طريق العلم، إلى قدوتي في الصبر والتفاني والأمل، إلى من أحمل اسمه بكل فخر، إلى من علمني العطاء بدون الانتظار، إلى من جسد الحكمة والحلم، إلى من لا يفارقني طيفه أبداً، إلى والدي الغالي - إلى بسملة الحياة وسر الوجود، إلى صاحبة القلب الناصع بياضاً، إلى من دعائها هو سر نجاحي أُمي الحبيبة .

إلى من كانوا مثلاً للتحمل والصبر رغم بعدي وانشغالي، إلى المحفزين والداعمين زوجتي وأبنتي أخيراً إلى القلوب الطاهرة الرقيقة، إلى من اكتسب بوجودهم قوة ومحبة لا حدود لها، أهدي اليكم ثمرة هذا الجهد العلمي، الذي أرجو أن يمثل إضافة متواضعة للمسيرة العلمية.

الشكر والتقدير

بذكر الله وشكره تطيب كل اللحظات، وبالصلاة والسلام على نبي الأمة ومعلم البشرية تنار الطرقات، الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم.

الحمد لله على ما أنعم به عليّ من فضله الخير الكثير والعلم الوفير، وأعاني على إنجاز هذا العمل الذي أحسبته عبادة من العبادات جعلها الله خالصة لوجهه الكريم . وبعد ...

وأخص بالشكر الجزيل الاكاديمية العربية الدولية زادها الله تقدماً ورفعة ممثلة في القائمين عليها على ما تفضلوا به مشكورين وما بذلوه مما ساعدني في تجاوز مصاعب هذا البحث.

أيضا أتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الفضلاء المشرفين على البحوث وأيضا أتقدم بالشكر إلى أساتذتي الموقرين في لجنة المناقشة .

المحتويات

مستخلص.....	ز
الفصل الأول الإطار العام للدراسة.....	1
مقدمة الدراسة.....	2
مشكلة الدراسة :.....	3
أهمية الدراسة:.....	3
اهداف الدراسة:.....	3
تساؤلات الدراسة:.....	4
فرضيات الدراسة :.....	4

5	حدود الدراسة :
7	الفصل الثاني
7	الاطار النظري والدارسات السابقة
26	الدارسات السابقة
34	الفصل الثالث
34	منهجية الدراسة
34	منهج البحث المستخدم
35	طرق جمع البيانات:
35	طرق تحليل البيانات:
35	مجتمع وعينة الدراسة :
35	عينة الدراسة :
35	الأساليب الإحصائية المستخدمة:
31	ثبات المقياس:
38	الفصل الرابع
38	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية
38	تمهيد:
	الفصل الخامس
52	النتائج والتوصيات
52	أولاً: النتائج:
54	ثانياً: التوصيات:
56	المراجع
61	الملاحق

قائمة الاشكال والجداول

رقم الشكل	اسم الشكل
38	شكل رقم شكل رقم (2-1) توزيع أفراد العينة حسب العمر
39	شكل رقم شكل رقم (2-2) توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي
40	شكل رقم شكل رقم (2-3) توزيع أفراد العينة حسب الخبرة في الملعب

رقم الصفحة	اسم الجدول
20	جدول رقم (1- 1) الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول: "تقييم الذات بالنسبة للاعبين".
21	جدول رقم (2- 1) الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني: "المنافسة الرياضية".
21	جدول رقم (3- 1) معاملات الثبات للمقياس.
22	جدول رقم (4- 1) أوزان الإجابات حسب مقياس ليكرت الثلاثي.
23	جدول رقم (1- 2) توزيع أفراد العينة حسب العمر.
24	جدول رقم (2- 2) توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي.
25	جدول رقم (3- 2) توزيع أفراد العينة حسب الخبرة بالملعب.
26	جدول رقم (4- 2) النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول: تقييم الذات بالنسبة للاعبين.
رقم الصفحة	اسم الجدول
20	جدول رقم (1- 1) الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول: "تقييم الذات بالنسبة للاعبين".
21	جدول رقم (2- 1) الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني: "المنافسة الرياضية".
21	جدول رقم (3- 1) معاملات الثبات للمقياس.
22	جدول رقم (4- 1) أوزان الإجابات حسب مقياس ليكرت الثلاثي.
23	جدول رقم (1- 2) توزيع أفراد العينة حسب العمر.

24	جدول رقم (2-2) توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي.
25	جدول رقم (2-3) توزيع أفراد العينة حسب الخبرة بالملاعب.
26	جدول رقم (2-4) النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول: تقييم الذات بالنسبة للاعبين.
29	جدول رقم (2-5) النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثاني: محور المنافسة الرياضية.
31	جدول رقم (2-6) الفروق الظاهرية بين فئات أعمار أفراد العينة في مستوى قلق المنافسة.
31	جدول رقم (2-7) جدول تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الأعمار لأفراد العينة في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات).
32	جدول رقم (2-8) الفروق الظاهرية بين فئات الخبرة في اللاعبين أفراد العينة في مستوى قلق المنافسة.
32	جدول رقم (2-9) جدول تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الخبرة في اللاعبين أفراد العينة في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات).
32	جدول رقم (2-10) الفروق الظاهرية بين فئات أعمار أفراد العينة في المنافسة الرياضية.
33	جدول رقم (2-11) جدول تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الأعمار لأفراد العينة في المنافسة الرياضية.
33	جدول رقم (2-12) الفروق الظاهرية بين فئات الخبرة في اللاعبين أفراد العينة في المنافسة الرياضية.
34	جدول رقم (2-13) جدول تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الخبرة في اللاعبين أفراد العينة في المنافسة الرياضية.
34	جدول رقم (2-14) معامل ارتباط بيرسون بين مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) والمنافسة الرياضية.

مستخلص

عنوان الدراسة تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية دراسة تطبيقية على الاكاديميات والأندية الرياضية للاعبين كرة القدم بمحافظة جدة ، حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي لهذه الدراسة حيث كانت عينة الدراسة تتمثل 60 لاعب من لاعبي كرة القدم بمدينة جدة وذلك بمستوياتهم الثلاثة : الشباب ، الاولمبي ، والفريق الاول.

حيث توصل الباحث الي مجموعة من النتائج تتمثل في :

- 1/ لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) تبعاً لمتغير العمر.
- 2/ لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) تبعاً لمتغير الخبرة.
- 3/ لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في روح المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير العمر.
- 4/ توجد فروق معنوية بين المبحوثين في المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة في الملاعب.

وعلى ضوء النتائج صاغ الباحث مجموعة من التوصيات أهمها :

1. ضرورة تشجيع اللاعبين بالاستعانة بالله في كل شيء وقراءة القران قبل كل مباراة وذلك يساعد اللاعبين على الاستعداد النفسي وطرد القلق وتحقيق الطمأنينة .
2. وضع مخطط في علم النفس الرياضي من طرف المتخصصين يتلاءم مع مراحل العمر مع مراعاة الفترات الزمنية.
3. الاهتمام بالشباب من الفرق وتعويدهم على برامج الاستعداد النفسي .
4. ضرورة تقديم المحاضرات النفسية للاعبين اثناء المعسكرات وذلك قبل بدء المنافسة الرياضية .

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

مقدمة

إن من أكثر المشكلات انتشارًا وشيوعًا في عالم اليوم هو التوتر والخوف ، فالتنافس والصراع في المجتمعات الإنسانية بأشكاله ومستوياته المختلفة، يعتبر من المحبطات للإنسان سواء كانت مصادره البيئة ، أو الإمكانيات ، أو البيئة الطبيعية للإنسان والتي تحيط بالفرد في مجال أداء مهماته ، مما يؤدي إلى إرهاق الفرد وتوتره ، وبالتالي التأثير على نوعية سلوكه ومستوى أدائه إلا أن فهم الفرد وإدراكه للتوتر الذي ينتابه وقدرته في السيطرة عليه أو التكيف معه يجعله قادرًا على مواجهته ، وقادرًا على تأدية واجبه وإتمام مهمته بنجاح.

وفي معظم الأحيان تُعتبر رياضة كرة القدم من أكثر النشاطات الإنسانية متابعة وشعبية في العصر الحديث ، مصحوبة بالتوتر والقلق لميزتها التنافسية ، والتي قد تتخذ في بعض الأحيان أشكالًا مختلفة من الصراع ، خصوصًا أن رياضة كرة القدم من أكثر اللقاءات الجماعية جذبًا ومن أسرع النشاطات التي تظهر فيها نتائج الفوز أو الخسارة ، والتي توصف بالنجاح أو الفشل وبالتالي تُعتبر نصرًا أو هزيمة لأي من الفريقين المتنافسين في هذه الحالة ، ولاعتبارات شخصية ونفسية ، وعقلية ، وبدنية ، ولاعتبارات ظرفية ، فإن القلق يصبح من المكونات الرئيسية للرياضة التنافسية سواء كان مرتبطًا بمستوى ونوعية المهمة كالمباراة ، أو الإنجاز المطلوب من اللاعبين أو إرضاء الجماهير الحاضرة والمتابعة لمباريات فرقهم التي يشجعونها ، أو لأسباب مؤسسية تؤثر فيها .

وكثيرًا ما يكون مستوى أداء اللاعبين ضعيفًا نتيجة سيطرة نوع من الشد والقلق عليهم ، هذه الحالة من القلق التي يصاب بها اللاعبون في ظروف المنافسة أدت إلى محاولة كثير من الباحثين تحديد مصادره ، وأنواعه، ومعرفة كيفية إدراك وتفسير اللاعبين لذلك، بهدف التغلب على القلق المعيق للأداء ، وهذه الدراسة محاولة معرفة تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية.

مشكلة الدراسة :

بالرغم من تطور الأبحاث والدراسات الخاصة لاستقصاء مصادر وأنواع القلق، والتفسيرات المباشرة والخاصة باللاعبين ، ما زال قلق المنافسة من حيث المصدر، والأثر على مستوى الأداء ومحاولة وضع طرق المعالجة يشكل أحد المواضيع الهامة في رياضة كرة القدم ، وذلك لارتباط حالة القلق بمجموعة من العوامل الخاصة بحالة اللاعبين النفسية ، والعقلية ، والبدنية ، مهارة اللاعب ، بالإضافة إلى العوامل الخاصة ببنية رياضة كرة القدم ، وظروف المنافسة ، والعوامل الاجتماعية الفاعلة في رياضة كرة القدم.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة يتضح أنه في معظم الدراسات تم التركيز في إستقصاء قلق المنافسة على اللاعبين من النخبة والمحترفين ، أو على لاعبي ولاعبات الفرق الجامعية، أو على الناشئين على مستوى البطولات الدولية ، كما أنها ركزت في معظمها على مجموعة من السمات الشخصية وعلاقة ذلك في إدراك وأثر القلق على مستوى الأداء الرياضي. ونظرًا لما للعوامل الشخصية من أثر في ارتفاع مستوى درجة قلق المنافسة في رياضة كرة القدم برزت مشكلة الدراسة الحالية كمحاولة لقياس درجة إرتفاع شدة قلق اللاعبين في الظروف التنافسية ، وقد تم تحديد مشكلة الدراسة بـ "ما أثر القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية وهل جانب الخبرة بالملعب وعمر اللاعب لهم تأثير على القلق الرياضي".

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أن التعرف على مستوى تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية مما قد يسهل عملية اتخاذ الإجراءات الوقائية والعلاجية الخاصة من قبل ذوي الشأن ، فيما إذا اعتبر القلق عاملاً محفزاً أو مهبطاً لأداء اللاعبين.

تساهم النتائج في إلقاء الضوء على تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية في بيئة لم يتم التطرق إليها ، حيث تقل الدراسات في هذا الجانب في المملكة العربية السعودية ، والأهم مما تقدم أن أعضاء الفرق الرياضية يفترض بأنهم يشكلون الرافد الرئيس و الاساسي مع بقية أندية الدرجة الممتازة للمنتخب الوطني السعودي ، كما تكمن الأهمية بالاهتمام بقطاع الناشئين والشباب وهم أعمدة الفرق في المستقبل القريب.

أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى القلق الذي يشعر به اللاعبون قبل المباريات التنافسية.
2. معرفة أثر إقتراب موعد المنافسة الرياضية في رفع مستوى درجة القلق عند لاعبي كرة القدم للأندية كالاتحاد والأهلي والأكاديميات التي أجريت عليهم الدراسة لمعرفة المتغيرات لإقتراب موعد المباراة ، عمر اللاعب أو خبرة اللاعب بالملعب.
3. الاهتمام بالقلق قبل المنافسة لما له من أثر إيجابي أو سلبي على اللاعبين.
4. معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين بالنسبة للفريقين.

تساؤلات الدراسة:

بعد مراجعة الدراسات المتعلقة بالمشكلة الحالية، وفي محاولة لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم صياغة الأسئلة التالية:

1. هل توجد فروق بين مستوى درجة قلق المنافسة تعزى لإقتراب موعد المباراة؟
2. هل توجد فروق بين مستوى قلق المنافسة تعزى للعمر أو الخبرة لدى اللاعبين؟
3. ما نوعية العلاقة بين مستوى درجة قلق المنافسة المبكر ومستوى درجة قلق المنافسة

اللحظي؟

فرضيات الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تقييم الذات (قلق المنافسة) تعزى للعمر أو الخبرة لدى اللاعبين.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى المنافسة الرياضية للاعبين تعزى للعمر أو الخبرة لدى اللاعبين.
3. توجد علاقة بين مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) والمنافسة الرياضية.
- 4.

وسيلة جمع البيانات

قام الباحث بإعداد استبانة تم توزيعها على مجتمع الدراسة وهم اللاعبين بالنادين الاهلي والاتحاد وتم تصميم استبانة الكترونية وذلك لتواجد بعض الأندية خارج المملكة العربية السعودية وكان هذا رابط الاستبانة :

<https://docs.google.com/forms/d/1t78pw74CWA0e5KQrdLYoYKEk6bALwJAFMgN7D>

. [ZqU1y8/edit?usp=drive_web](https://docs.google.com/forms/d/1t78pw74CWA0e5KQrdLYoYKEk6bALwJAFMgN7D/edit?usp=drive_web)

حدود الدراسة :

الحدود الموضوعية : تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية.

الحدود المكانية : لاعبين كرة القدم في الأكااديميات وأندية محافظة جدة.

الحدود الزمانية : الفصل الدراسي العام 1443 هـ - 2022م

مصطلحات الدراسة:

القلق: شعور ذاتي بالخوف أو التهديد ، يلزمه أحيانا ارتفاع الاستثارة الفيزيولوجية يشبهه ولكن ليس هو الخوف.

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة ، كذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس غير سارة ، كذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس غير سارة. (سليم, 2010)

لاعب كرة القدم: هو ذلك الفرد الذي يتمتع بصفات الرياضي ، ويتميز بلياقة عالية كالقوة و السرعة و التحمل و الرشاقة و المقاومة... الخ. بالإضافة إلى العامل السيكولوجي ، ويمارس رياضة جماعية تلعب بالقدم ، تجري داخل ملعب خاص بها ، ويحاول من خلالها اللاعبون تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف منظمة FIFA (سليم 2010,

المنافسة : هي صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول إلى الهدف المعين.

وهناك نوعين من المنافسة:

- مباشرة : وتكون بين فردين أو مجموعتين مثل: الفن النبيل، كرة القدم، كرة اليد...الخ
- غير مباشرة : وتكون بتحدي الفرد الرياضي لأرقامه مثل: العاب القوى (سليم, 2010)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدارسات السابقة

تمهيد

الملاحظ اننا نشهد في عصرنا هذا حضارة كبرى جعلت الإنسان يعيش في راحة كبيرة ولكنها قصرت خدماتها على الجانب الجسدي وأهملت الجانب الروحي الذي يتميز بها الإنسان عن غيره من الكائنات ، وكان أحد إفرازات عملية القصور هذه أدت الي القلق الذي أدى بكثير من الناس خصوصاً في الغرب إلى الانتحار، ولم يجدوا له حال غير تلك الحبوب المهدئة.

إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما أن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط ، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق (علاوي ،1998م :31).

يعاني بعض الرياضيين من القلق الرياضي ومن الخوف المبالغ به لفترات متكررة ، فلذلك هم غالباً ما يعتبر أنهم مصابين بحالة من اضطرابات القلق الرياضي ، وتشمل هذه الاضطرابات على مجموعة من النوبات المتواصلة من عدة مشاعر مفاجئة مثل مشاعر التوتر الشديد أو الهلع أو الرعب أو الخوف والتي من الممكن أن تصل إلى درجة الفزع ، وبالتالي تتداخل هذه المشاعر مع العديد من الأنشطة اليومية الحياتية ومع الأنشطة الرياضية مما يؤدي إلى صعوبة السيطرة عليها ، وهذه المشاعر غالباً ما تكون مبالغ فيها بالنسبة للخطر الطبيعي ، ومن الممكن أن تبقى مستمرة لأوقات طويلة ، وعادة ما يبدأ ظهور أعراض القلق الرياضي في المراحل الأولى للرياضي ومن الممكن أن تستمر معه (علاوي ،1998م : 32).

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه ، وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً وذا تأثير سلبي على نفسية الرياضي ، والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق ، ميسراً أو معوقاً وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هي أن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي ألا يقعوا في خطأ كبير ، وهذا الخطأ هو ألا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسر إلى قلق ميسر ولعبة كرة القدم حالها كأي لعبة جماعية يحتاج اللاعب فيها إلى إعداده نفسياً لكل مباراة ورفع درجة استعداداته لكي يتمكن من بذل قصارى جهوده ليحقق الفوز خلال المباراة ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما على الأندية أن تحرص كل الحرص على وجود أخصائي علم النفس الرياضي (أخصائي تطوير الذات) - كما يحلو لبعض الأندية تسميته - فأخصائي علم النفس الرياضي بمثابة المدرب العقلي الذي لا تقل أهمية وجوده عن المدرب الفني ، لقياس مستوى القلق لدى اللاعبين للتعرف على تأثير القلق على أفراد الفريق ، وهل هو في المستوى الطبيعي المحفز لأداء جيد، أم أقل من الطبيعي مما يعني عدم وجود دافع ، ودليل على تركيز منخفض لأداء اللاعب ، مما يعني أهمية مناقشته والرفع من روحه المعنوية ، كذلك ارتفاع القلق عن مستواه الطبيعي يعطي نتائج سلبية فيظهر اللاعب مرتبكاً غير قادر على التمرير والتهديف والانضباط الفني والسلوكي داخل

الملعب، والملاحظ في دورينا المحلي أن مستويات القلق متأرجحة بين انخفاض إلى درجة اللامبالاة، أو ارتفاع ينتج عنه مخاشنة وتهور وكروت الحمراء (علاوي ،1998م :34).

المبحث الأول : مفهوم القلق الرياضي

أ- مفهوم القلق:

تعريف القلق لغة

وهناك مجموعة من التعبيرات التي من الممكن ان تصف هذا الشعور والاحساس بشكل تقريبي مثل الخوف والوجل وعدم الاطمئنان ، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل: العصبية والتشنئة وقلة الصبر والتوتر وانشغال البال.

ويمكننا أن نقول أن حالة القلق هي حالة صحية وإيجابية لأنها قد تدفع الانسان نحو المزيد من العمل لدرء الأخطاء الممكنة أو المحتملة والتي من الممكن ان يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة " فالقلق باعث إيجابي يساعد في المحافظة على الذات والنجاح في مسيرة الحياة " (حسن المالح: 2009م) .

فالقلق " هو عملية استغلال منحرف للعقل الإنساني منشؤه تعقد الحياة وتطور الحضارة " (زهير الخشاب وآخرون: 1999م).

في حين أن هنالك مجموعة من أنصار مدرسة التحليل قد عرفوا القلق "بأنه تجربة انفعالية مؤلمة تنتج بسبب التهيج الذي يحصل من الأعضاء الداخلية للجسم وإن هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي " (زبير: 2000م).

ويحتل موضوع القلق مكانة و مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي على وجهه الخصوص لما له من آثار واضحة ومباشرة في عملية اختلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او الاثنان معاً.

وقد اشار مجموعة من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية

لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي "الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة" (علاوي ،1998م :45).

ب- القلق في المجال الرياضي

"إن مجموعة الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما إن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق " (الطالب ولويس، 1992م).

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق اذا كان معيقاً للرياضي او مقعداً له.

"وهنا يجب أن الاشارة إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من لومهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم كما هي ، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر" (علاوي ،1998م :34).

ج- أنواع القلق:

يرى العالم النفسي الكبير فرويد أن القلق نوعان موضوعي وعصابي ويضيف علماء آخرون ثالثا هو القلق الخلفي.

أ. القلق الموضوعي:

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

ب. القلق العصابي:

هو خوف غامض غير مفهوم ال يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه ويأخذ هذا القلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأي فكرة أو أي شيء خارجي أي إن القلق يميل إلى الإسقاط على أشياء خارجية ويرى فرويد أن القلق العصابي يظهر في ثالث صور :

- القلق الهائم المطلق:

هو حالة خوف شائع طليق مستعد أن يتعلق بأي فكرة لكي يجد مبرزا لوجوده وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر ويسمي فرويد في هذه الحالة بالقلق المتوقع أو بالتوقع القلق والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوء النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير شؤم وبؤس .

- قلق المخاوف المريضة:

يشاهد النوع الثاني من القلق في المخاوف المريضة كالخوف من الحيوانات أو الأماكن
الفسيحة أو المرتفعة والمغلقة... الخ وهي مخاوف تبدو غير معقولة ويستطيع المريض بأن
يفسر معناها بالرغم من شعور المريض بغرابتها وألا أنه لا يستطيع التخلص منها .

- قلق الهستيريا:

يشاهد النوع الثالث من القلق العصابي في الهستيريا ويبدو القلق في الهستيريا واضحاً
وفي بعض الأحيان غير واضح ونحن ال نستطيع أن نجد مناسبة أو خطر معين يبرر عملية
ظهور نوبات القلق في الهستيريا ويرى فرويد أن الأعراض الهستيرية مثل الرعدة والإغماء
والاضطراب غير واضح وينسب فرويد هذه الأعراض الهستيرية التي يسميها معادلات القلق
نفس الأهمية الإكلينيكية التي ينسبها على القلق في الأمراض العصبية الأخرى التي يظهر فيها
القلق واضحاً.

- القلق الخلفي:

ينشأ القلق الخلفي والإحساس بالذنب نتيجة الإحباط دوافع الذات العليا حيث أن الإحساس
بالذنب شأنه شأن القلق يمكن أن يحدث في صور مختلفة صورة قلق عام منتشر ، دون وعي
بالظروف التي تصاحبه أو صورة مخاوف مريضة أو صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب
نفسها (ابد ، 2011م :18).

أسباب القلق:

يرى فرويد أن القلق إنما هو نتيجة للصراع القائم بين الغرائز التي يعبر عنها " الهوى " التي
تتناقض مع معايير المجتمع بينها وبين الأنا الشاعرة فتحاول هذه الغرائز أن تخرج إلى الواقع

ولكن الأنا تقع في صراع بينها وبين خروجها الأنا تعاني صراعا من جانب آخر إلى صراعها مع الهوى هو الصراع بينها وبين الأنا العليا صاحبة المثل والقيم الأخلاقية وفي هذه الحالة يكون الأنا هو موضع الحذر إذ ينشأ القلق والاضطراب بسبب عجز الأنا تجاه الذات العليا أي أن الشخص يشعر بالعجز والضعف عن التصرف السليم والتوافق مع العالم الخارجي نتيجة سقوطه تحت ضغط قوتين متصارعتين هما " الذات العليا " و " الهوى " .

وينشأ هذا الصراع حالات القلق ، وبذلك كما أوضح فرويد أن القلق بداية لأمراض العصبية والذهنية وبذلك إذا لم يتخلص الإنسان من حالات القلق التي تنتابه فإنه يصل إلى الاضطراب النفسي ثم الأمراض النفسية والعقلية.

أما أدلر "Adlere" فيرى أن القلق النفسي ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى حيث شعور المريض بالتفوق وهنا تنشأ الصراع بين محاولات الإنسان للحصول على التفوق وشعوره بالنقص والعدوانية ، الذي يدفعه إلى الانطواء والبعد عن الناس وهنا ينشأ القلق العصابي الذي لديه وقد أوضح أدلر ما هو المقصود بالقصور العضوي الذي حدد ، في بداية الأمر حيث يتمثل هذا القصور في أحد أعضاء جسمه إما نتيجة عدم استعمال هذا العضو أو توقفه أو عدم كفايته التشريحية ولو أنه الحظ أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد في النمو وتجديد أداء وظيفتها إذا أصيب جزء منها أو جانب من الأعضاء الأخرى فمثال إذا أصيبت إحدى الرئتين أو الكليتين وتعطلت عن العمل قامت الأخرى بعمل الاثنين إلى غير ذلك من الحالات الكثيرة والتي يحدث فيها تعويضا واضحا يبقى على الكائن حياته ويزيد قدرته على العمل (ابده ،2011م :20) .

من أسباب القلق الرياضي: التعرض للمشاكل المتعددة بسبب التنشئة الخاطئة ، فمن الممكن أن تؤدي طرق التنشئة الخاطئة منذ الطفولة للرياضيين إلى الإصابة بحالات من القلق الرياضي خلال مسيرتهم الرياضية ، وذلك بسبب أن المشاكل التي تعرض لها الرياضي في صغره من

الممكن أن تؤثر بطريقة سلبية عليه عندما يكبر، فيجب عليه أن يحدد هذه المشاكل القديمة التي عاشها أثناء طفولته والتي من الصعب عليه نسيانها ، وذلك من أجل القيام بمحاولات التعامل معها بطريقة مناسبة حتى لا تستمر معه حالات القلق والتوتر و ضغوطات الحياة والمواقف الصعبة ، ففي حال قيام الرياضيين بالاستسلام للضغوطات التي تواجههم سواءً في حياتهم العادية أو في المجال الرياضي ، أو قيامهم بالاستسلام للمواقف الصعبة فهذا من الممكن أن يؤدي إلي الإصابة بحالات من القلق الرياضي ، ولذلك يجب عليهم أن يقومون بمواجهة المشاكل والضغوطات التي تعترضهم ويقومون بمحاولة البحث عن حلول جيدة لتخطي الإصابة بحالات القلق أو التوتر (ابده ، 2011م :22).

وجود تفكك أسري لدى الرياضي في صغره ، حيث يعتبر التفكك الأسري من أهم أسباب القلق الرياضي ، فمن المعروف أنه لا يوجد شيء أسوأ من وجود حالات من التفكك الأسري لدى الشخص ، لأنه يؤثر على مستقبل الأطفال عندما يكبرون ويؤثر على شخصيتهم ويعرضهم للقلق مهما كانت وظائفهم وميولاتهم ومنهم الرياضيين ، حيث أن الرياضيون الذين تعرضوا لحالات من التفكك الأسري في طفولتهم تعرضوا لحالات من القلق الرياضي في مسيرتهم الرياضية.

وجود حالات من الضعف النفسي بشكل عام ، حيث يعتبر الضعف النفسي من أخطر أسباب القلق الرياضي التي قد تصيب الرياضيين خلال مسيرتهم الرياضية ، ولذلك يجب عليهم المحاولة في تصور الوضع بصورة جيدة ، أو المحاولة في الابتعاد عن مشاعر الضعف ، أو المحاولة في تقوية النفس ، فهناك أسباب متنوعة ومتعددة تؤثر بشكل سريع على الرياضيين ، فأى سبب يبعدهم عن التدريب الرياضي أو عن الأنشطة الرياضية من الطبيعي أن يصيبهم القلق الرياضي بصورة تلقائية ، الصدمات النفسية التي يتعرض لها معظم الرياضيين ، حيث تُعدّ الصدمات النفسية من أكثر الأسباب التي يكون لها تأثير واضح على صحة العديد من الرياضيين وتحدث لهم حالات مزمنة من القلق الرياضي ، كما يتعرض معظم الرياضيين أحياناً إلى حالات من

الخوف من البيئة المحيطة بهم ، ومن المحتمل أن تكون هذه الأحاسيس ليس لها أي مبرر أو سبب واضح ومقنع ، ولكن في حالة الصدمات النفسية من الممكن أن تتطور وتستمر هذه الأحاسيس لديهم ، تفكير الرياضيين الزائد في أمور مستقبلهم الرياضي ، حيث يتعرض معظم الرياضيين لحالات متعددة من التفكير المبالغ فيه بالمستقبل الرياضي لهم وهذا ما يطلق عليه (قلق التوقع الرياضي) ، فالكثير من الرياضيين يتعرضون لوعكات صحية بسبب توقعاتهم لأمر رياضية مستقبلية قد لا تحدث ، فيتعبون أنفسهم بدون أسباب واضحة ، فهذه التوقعات عبارة عن أوهام لا وجود لها.

وجود الفراغ لدى معظم الرياضيين ، حيث أن وجود الفراغ في حياة معظم الرياضيين يؤدي بهم إلى حالات من التفكير الزائد وبالتالي حدوث القلق الرياضي لهم، فالرياضيين اللذين تكون حياتهم مليئة بالإنجازات الرياضية يعتبرون من أقل الرياضيين عرضة للقلق الرياضي أو التوتر من الرياضيين الآخرين.

إصابة بعض الرياضيين بعدة أمراض ، حيث أن تعرض بعض الرياضيين للإصابة ببعض الأمراض مثل مرض السكري أو أمراض القلب ، يؤدي إلى حدوث حالة من القلق الرياضي أو الخوف أو التوتر لديهم ، وذلك بسبب معرفتهم بأن الرياضي الذي يصاب بإحدى هذه الأمراض حتماً سوف يتم إبعاده عن الوسط الرياضي ، وذلك خوفاً على صحته وحفاظاً على حياته (ابده ، 2011م :23).

المبحث الثاني : الأداء الرياضي

ماهية الأداء الوظيفي:

تمهيد:

تعتبر مهنة تحليل الأداء الرياضي (تحليل الفيديو) وسيلة مهمة لدراسة خصائص الأداء الفردي والجماعي للرياضيين مع جميع الجوانب.

البدنية والتكتيكية والتكتيكية والنفسية من خلال المعلومات المقدمة من النظم التحليلية للتدريبات والمباريات التي تساعد على تصميم وإجراء برامج تدريبية وفقا لإداء الرياضيين.

والتساؤل هنا ماذا يعني تحليل الاداء؟ هو إنشاء سجل صحيح وموثق (بالصور/ الفيديو / البيانات الرقمية) للأداء ، من خلال الملاحظات الموضوعية ، واستخدام التكنولوجيا (كاميرات التصوير، برمجيات التحليل) ، والتي يمكن تحليلها بهدف تسهيل التغير (التحسن، التخلص من نقاط الضعف) وبالتالي التنافس بشكل اكثر فعالية.

أثار موضوع الأداء اهتمام الباحث والمفكرين في حقل الإدارة ذلك لأن العامل البشري هو المحور الحقيقي له في المنظمات الإدارية ، كما أنه يعتبر أحد المؤشرات الدالة على مستوى كفاءة اللاعبين وبلوغهم مستوى الانجاز المطلوب وفق الإمكانيات المتاحة نعالج في هذا البحث ماهية الأداء والفرق بينه وبين المصطلحات التي توحى في إجمالها بالأداء بالإضافة إلى التعرض عناصره ومحدداته والعوامل المؤثرة عليه.

مفهوم الأداء الرياضي:

يستخدم مصطلح الأداء على نطاق واسع ، لكن يبقى من الصعب إعطاء تعريف بسيط له وذلك راجع إلى تعدد الأبعاد التي يتكون منها الأداء الشامل في المؤسسة ، مفهوم الأداء يتعدد بتعدد جماعات الأفراد الذين يستخدمونه فبالنسبة للمديرين يعني المردودية والقدرة على المنافسة وللموظف يعني مناخ العمل ، الأداء إذن مسألة إدراكية يختلف من فرد لآخر ، ومن فئة لأخرى وهذا ما نفسره بتعدد المفهوم.

لو اعتبرنا اللاعب لكرة القدم مثله مثل الذي يقوم بعمل معين أو بوظيفة معينة ولذلك سوف نتعامل مع الاداء للاعبين بانه الاداء الوظيفي.

أولاً: تعريف الأداء الوظيفي:

لقد تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم الأداء الوظيفي نذكر منها :
التعريف: "الأداء الوظيفي يشير إلى درجة تحقيق وإتمام المهام المكونة لوظيفة الفرد ، وهو يعكس الكيفية التي يحقق بها ويشبع الفرد متطلبات الوظيفة ، وغالبا ما يحدث لبس وتداخل بين الأداء والجهد فالجهد يشير إلى الطاقة المبذولة ، أما الأداء فيقاس على أساس النتائج التي حققها الفرد و نلاحظ من خلال هذا التعريف أن الأداء الوظيفي يمثل الوسيلة التي من خلالها يشبع الفرد متطلبات وظيفته ، يعرفه عاشور على أنه : "قيام الفرد بالأنشطة والمهام المختلفة التي يتكون منها عمله ، ويمكننا أن نميز بين ثلاثة أبعاد جزئية يمكن أن يقاس أداء الفرد عليها وهذه الأبعاد هي كمية الجهد المبذول ، نوعية الجهد ونمط الأداء تعبر كمية الجهد عن الطاقة المبذولة من الفرد في عمله خلال فترة زمنية معينة ، أما نوعية الجهد فتعني درجة تطابق ذلك الجهد لمواصفات تتسم بالدقة والجودة ، أما نمط الأداء هو الطريقة التي يؤدي بها الفرد عمله (عاشور ، 2005 م :23).

نلاحظ من خلال هذا التعريف أن الأداء الوظيفي يرتبط بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد ، وهو محصلة بين كمية الجهد المبذول ونوعية الجهد ونمط الأداء و يعرفه آخرون على أنه: "قدرة الإدارة على تحويل المدخلات الخاصة بالتنظيم إلى عدد من المخرجات بمواصفات محددة وبأقل تكلفة ممكنة" (المغيرة: 2003م).

يعرفه آخرون على أنه: جهد متسق للقيام بمهام تتضمن تحويل المدخلات إلى مخرجات ذات جودة تتفق مع مهارات وقدرات وخبرات العاملين بمساعدة العوامل الدافعة وبيئة العمل الملائمة على القيام بهذا الجهد بدقة ، أقصر وقت وأقل تكلفة.

يتضح من هذا التعريف أن الأداء الوظيفي هو نتيجة تفاعل كل من الدافعية ، بيئة العمل الملائمة إضافة إلى مهارة وقدرة وخبرة العاملين (ساعد ، 2007م :32).

كما يقصد بالأداء:

- الجهد الذي يبذله كل من يعمل بالمؤسسة و يعبر هذا التعريف عن درجة تحقيق عمله من حيث كمية ونوعية العمل المقدم من طرفه وكخلاصة ينطوي الأداء الوظيفي على ما يلي :
1. الناتج الذي يحققه الموظف.
 2. هو محصلة التفاعل بين كل من الجهد ، القدرات ، إدراك الدور.
 3. هو عملية تتضمن تحويل المدخلات إلى مخرجات.
 4. هو محصلة التفاعل بين كل من الداخلية ، بيئة العمل ، والقدرة على الانجاز.

تحليل الأداء الرياضي

ماذا نحتاج لتطوير مستوى الإنجاز في كافة الأنشطة الرياضية:

ان تطوير مستوى الإنجاز في كافة الأنشطة الرياضية يحتاج من المدربين إلى ضرورة الالمام بكافة المعلومات المرتبطة بنوع الرياضة الممارسة ، بالإضافة إلى الوسائل والبرمجيات التي تساعد على ذلك ، كذلك عدم الاعتماد على الموهبة فقط لأنها تصبح عديمة الجدوى اذا لم يتم صقلها بالعلم ، إضافة إلى تشخيص وتقييم الاداء بالاعتماد على الوسائل العلمية والموضوعية وعدم الاعتماد فقط على الملاحظة بالعين المجردة التي لا تتناسب والحركات الرياضية السريعة والمعقدة ، ولمثل هذه الأسباب وغيرها يعتبر التصوير والبرمجيات المستخدمة في التحليل من الأدوات الأساسية لتحليل الاداء الرياضي ، والتي تزيد من القيمة العلمية للتحليل بحيث يكون التقييم موضوعياً ، فالتصوير يساعد اللاعب والمدرب في الارتقاء بالإنجاز الرياضي من خلال المساعدة في تذكر كافة الاحداث بدقة اثناء التدريب أو المنافسة واستخدام تلك الاحداث كأداة قيمة للتدريب (التعليم) ، حيث توفر عملية معالجة الفيديو في المجال الرياضي العديد من التطبيقات منها: عرض واعداد الفيديو بشكل بطيء ، وجمع البيانات وارشفة الفيديو ، تحليل التكتيك ، تسليط الضوء على النقاط المهمة ، المساعدة في التحكيم (جمباز ، كرة الطائرة ، كرة القدم، التنس الأرضي (ساعد ، 2007م :30).

مراحل تحليل الأداء:

بعد عملية التصوير تأتي عملية تحليل الأداء حيث يعتبر التحليل بشكل عام وسيلة من وسائل القياس في الميكانيكا الحيوية ، ويتم ذلك من خلال دراسة الحركة الرياضية بطريقة علمية معتمداً على القوانين والعوامل الميكانيكية المؤثرة في الأداء الحركي للفعاليات الرياضية وبالتالي دراستها بصورة أكثر تفصيلاً مما تعطيه العين المجردة (ساعد ، 2007م :31).

وليصبح تحليل الأداء الرياضي أكثر فعالية فإنه يحتاج إلى معرفة تفاصيل الأداء (المهارة) ويتم ذلك من خلال إنشاء ما يُعرف بالملف الخاص بالمهارة ، والذي يحتوي على نوع النشاط الرياضي ، التكنيك ، العوامل الخارجية المؤثرة في الأداء ، المتطلبات البدنية ، المتطلبات الفسيولوجية ، متطلبات بيوميكانيكية ، ومتطلبات نفسية ، وتكمن أهمية هذا الملف بالنسبة للمدربين في أنه أداة مساعدة لهم في تطوير فهم أفضل للمهارة من خلال تسليط الضوء على نقاط القوة والضعف ، وتوفير وسيلة لرصد التقدم المتحصل ، ورصد فعالية برامج التدريب. بالإضافة إلى ذلك يتطلب تحليل الأداء إلى الإلمام بالوسائل والبرمجيات العلمية التي تساعد في تحليل الأداء واعطاء قيمة علمية لهذا التحليل (ساعد ، 2007م :33).

دوافع الأداء الرياضي للاعبين

من الملاحظ انه يمكن اعتبار دوافع الأداء الرياضي سواء كانت داخلية أم خارجية بمثابة دوافع اجتماعية مكتسبة من المجتمع حيث يمكن تعلمها ، وإكسابها للنشء الرياضي ، وأن كان الأمر من وجهة نظرنا يحتاج إلى أن نلقى مزيداً من الاضواء على أسباب اختيار الناشئ لممارسة النشاط الرياضي ، أو أكثر من نشاط رياضي ، ولماذا يستمر هذا الناشئ في ممارسة هذا النشاط الرياضي المعين ؟

ويعنى الاستعداد الحالة التي يكون عليها الناشئ من حيث القابلية للتعليم والتدريب ، إذا لم يكن الناشئ لديه القدرة والاستعداد لتعلم المهارات الرياضية الخاصة لنشاط رياضي معين فإن وسائل وطرق تنمية الدافعية تفقد قيمتها والاستعداد يتضمن كلا من الاستعداد البدني والاستعداد النفسي ، وفيما يلي شرحاً لكل من النوعين السابقين (علاوي، 1998 :32).

1- الاستعداد البدني:

وتشمل هذه العملية تغييرات تشريحية وفسولوجية وعضوية وكذلك تغييرات عقلية فالنضج شرط أساسي لكل تعلم فهو يضع الحدود والاطار التكويني الفطري الذي يكون للممارسة أثرها الكبير لكي يحدث التعلم ، معنى ذلك أنه توجد أنماط سلوكية موروثة لدى الفرد ولكن هذه الأنماط ليست على استعداد للعمل رغم وجود المثيرات المختلفة في البيئة الخارجية إلا إذا نضجت الأعضاء المناسبة الخاصة بها ، وتجدر الإشارة هنا إلى أن النضج بأشكاله المختلفة يعتبر مؤشراً جيداً لمدى استعداد الناشئ لتعلم المهارات الحركية الخاصة بنشاط رياضي معين ولا شك أن الناشئ ، الأكثر نضجاً والأفضل نمواً من أقرانه في نفس العمر سوف يمتلك بناء جسمانياً ، وصفات بدنية تسمح له بالتعلم واكتساب المهارات على نحو أفضل (علاوي:1998).

2- الاستعداد النفسي:

أوضحنا أهمية أن يمتلك الناشئ الصفات البدنية والجسمية المؤهلة والملائمة لمتطلبات النشاط الرياضي الذي يختص بكرة القدم على وجه الخصوص. ولكن ما يجب أن نلفت النظر إليه أن النضج البدني وحده لا يكفي لضمان استمرار الناشئ في الممارسة والتدريب ، ولكن من الأهمية أيضاً أن يحقق الناشئ النضج النفسي الذي يؤهله للأقبال على ممارسة النشاط الرياضي ، وتحمل العبء البدني والنفسي الناتج عن عملية التدريب واحتمال الاشتراك في المنافسة فكما نعلم أن لكل نشاط رياضي الخصائص النفسية الخاصة التي يتميز بها ، فبعض الأنشطة الرياضية تتطلب توفر قدراً كبيراً من الشجاعة والجرأة ، للناشئ أو اللاعب ، بينما تحتاج بعض الأنشطة الأخرى إلى قدر أكبر من الانتباه والتركيز ، في الوقت الذي قد تحتاج فيه بعض الأنشطة إلى تمتع الناشئ أو اللاعب بسرعة رد الفعل ، أو القدرة على تحمل الألم ... الخ ، أن الناشئ الذي يفتقد التهيئة والاستعداد النفسي ، لا شك أنه سوف يكون أكثر

عرضة للمشكلات النفسية والشخصية، ومن ثم ينعكس ذلك على مستوى تقدمه في الأداء

الرياضي. (هدي بدر : 2015)

أسباب ممارسة اللاعب أو الناشئ للنشاط الرياضي:

وعلى ضوء المناقشة السابقة لمفهوم الاستعداد البدني ومفهوم الاستعداد النفسي وحتى تكتمل الصورة نحتاج إلى التعرف على دوافع اشتراك الناشئ في برنامج معين للنشاط الرياضي أو بالأحرى لماذا نجد بعض الناشئين يعطون اهتماماً كبيراً لممارسة النشاط الرياضي؟ ولماذا يقل هذا الاهتمام عند البعض الآخر.

أي أنه من الأهمية ألا نخلط بين الاختيار ، وأسباب هذا الاختيار ، ففي بعض الأحيان قد يختار الناشئ ممارسة نشاط رياضي معين لأسباب ليست نابعة من ذاته ، ولكن في محاولة منه لإرضاء والديه ، أو للحصول على الرضا الاجتماعي ، فكم من ناشئين أجبروا على ممارسة نشاط رياضي معين وأدى ذلك إلى هروبهم المستمر من مزاوله النشاط الرياضي طول حياتهم ، أن أساس المهام هو أن الناشئ سوف يتعلم ويتفوق في النشاط الرياضي على نحو أفضل إذا استثيرت دوافعه نحو النشاط الرياضي ، وليس ثمة شك في أن دوافع ممارسة النشاط الرياضي سوف تختلف من ناشئ لآخر ، فالفروق الفردية قائمة ، والاختلافات واضحة ورغم أن هذا فإن جهود المهتمين بتحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي توضح أن هناك ست فئات أساسية هي على النحو التالي:

- تنمية الناشئ لمهاراته وكفاءاته .
- أهمية انتساب الناشئ لجماعة وتكوين الأصدقاء.
- حصول الناشئ على النجاح والتقدير.
- تعود الناشئ على التمرين وتحسين اللياقة البدنية.

• تخلص الناشئ من الطاقة.

• حصول الناشئ على خبرة التحدي والاستثارة.

وهنا نلاحظ أن الدوافع السابقة من نوع الدافع الداخلي الناتجة عن الممارسة والأداء ، والتي يمكن تلخيصها في أمرين أساسيين هما أن يجد النشء في الممارسة أو التدريب فرصة للعب والمتعة.

وفيما يلي استعراض لأهم أسباب تسرب الناشئين من برنامج النشاط الرياضي:

• يشعر الناشئ بالملل ويفتقد النشاط التحدي والاستثارة.

• يفقد النشاط المتعة والسعادة.

• ضعف الخبرات المتضمنة في النشاط بأنها محبطة ومخيبة لآمال الناشئ.

• الشعور الناشئ بالخوف من الفشل او من النجاح.

• عدم حصول الناشئ على الاعتراف والتقدير.

• عدم تحديد الناشئ أهداف واقعية.

(الشيخ:2010م)

المهارات الأساسية المختارة للاعبين كرة القدم:

التمرير

تعد المناولة المهارة الأساسية الأكثر أهمية في كرة القدم ، حيث تعد الأساس الذي تستند عليه اللعبة كما وأنها أول مهارة يستخدمها اللاعب لبدء اللعب والأكثر استخداماً من باقي المهارات ، فإن عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة لأن (عند تسلم الكرة من قبل أي لاعب فإن الحل الاول لديه يكون بتمرير الكرة الى احد زملائه وبنسبة ٨٠% وبهذا يكون التأكيد بأن فريقاً لا يجيد لعب التمريرات الدقيقة لا يكون قادراً على تحقيق الفوز ولعل لا شيء بهدم لعب الفريق اكثر من التمريرات الخاطئة غير المتقنة كما لا شيء يبني الثقة لدى افراد الفريق قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين ، ومن أهم التمريرات استخداماً في

لعبة كرة القدم هي المرتدة (الجدارية) لأنها تكون سريعة ومباغته وانها تعد اسهل طريقة لاجتياز الخصم ولا تسمح له من اعادة بناء دفاعاته أو سد الفراغات لمنع فرص التسجيل ورغم ان هذا النوع يعد سهلاً اثناء المباراة الا ان نجاحه يعتمد على الدقة والتركيز واعطاء الوقت الكافي له اثناء التدريب لان مفتاح نجاحه يعتمد على بدأ التمرير من اللاعب الذي يمتلك الكرة.

- خلق فراغ للركض من اللاعب الزميل.
- خلق اسناد من اللاعب الزميل الاخر.
- تقييد الخصم على نقاط ضعفة.

وهي مزيج من حركات متعددة يقوم بها اللاعب الحائز على الكرة بالتقدم الى الامام لأداء الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس ، وان لاعب كرة القدم يحتاج الى هذه المهارة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لمناولة الكرة و يحتاج ايضا الى تغيير في الاتجاه والتمويه امام الخصم للحصول على فرصة للتقدم واخللة دفاع الفريق المنافس فتغيير الاتجاه خلال الحركة بأقصى سرعة امر صعب وبنفس الوقت مهم واللاعب الذي يتقن هذه المهارة هو الذي يحتفظ بالكرة تحت سيطرته بحيث تكون ضمن مسافة ملائمة من خلالها يستطيع التصرف بها بشكل سهل وصحيح ، وعلى اللاعب الذي يقوم بالدرجة ان يفكر دائما اثناء الدرجة بكيفية التخلص من الخصم بالتظاهر بالتحرك نحو اتجاه معين ثم التغيير فجأة وبسرعة الى اتجاه اخر والنواحي الفنية والاساسية التي ترتكز عليها مهارة الدرجة هي:

- السيطرة الفردية على الكرة.
- الاداء الفني لمهارة الخداع والمراوغة.
- القابلية على تغيير الاتجاه.

• القابلية على تغيير السرعة

(سعد الله والمؤمن: 2005م)

السيطرة على الكرة

تعد مهارة السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية والمهمة جداً في لعبة كرة القدم ، اذ ان اتقانها يمثل الخطوة الاولى لنجاح اللاعب ، وان اللاعب مهما تطورت امكانياته في المهارات الأخرى لا يعد واصلا الى مرحلة متقدمة جداً اذا لم يتقن السيطرة على الكرة حيث انها مفتاح نجاح التمرير والتهديف وحالات اخرى تحدث اثناء المباراة. وتعد ايضاً من العوامل الفنية الرئيسية لتنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية لان السيطرة على الكرة تعطي اللاعب حرية التصرف في اللعب وفي جميع المواقف ويتطلب من اللاعب القدرة العالية في التحكم في أجزاء جسمه عدا اليدين للسيطرة على الكرة من الحركة فهي تجعله يسلب الفرصة على الخصم في قطع الكرة منه فضلا عن انه يكسب الوقت ، وهناك اسس هامة يجب مراعاتها من قبل المدرب في تدريب اللاعبين على السيطرة على الكرة وهي:

1. ان يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الاحساس بالكرة للسيطرة عليها.
2. القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة على الكرة.
3. التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك عن المكان الذي تأتي منه الكرة للسيطرة عليها.
4. ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة اكثر من اللازم لحظة السيطرة عليها.
5. استخدام السرعة المطلوبة في السيطرة على الكرة والتحكم بها.
6. ضرورة استرخاء أجزاء الجسم المستخدمة لحظة السيطرة على الكرة.

(سعد الله والمؤمن: 2005م).

الدراسات السابقة

1-دراسة ابدته (2011م) هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء التغيرات في مستوى واتجاه قلق

المنافسة مع اقتراب موعد المباراة النهائية للفريق في البطولة

العدد 88 لاعبًا ولاعبة في كرة السلة (41 ذكراً، 47 أنثى) ، تنافسوا في التصفيات النهائية لبطولة المدارس الثانوية في الأردن أجابوا على اختبار قلق حالة المنافسة للشباب مرتين ، مرة قبل 24 ساعة ، والثانية قبل 10 دقائق من بداية المباراة النهائية لكل فريق ، بمجموع كلي بلغ 176 استبانة ، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ارتفاعاً في مستوى واتجاه القلق (غير دال إحصائياً) كلما اقترب موعد المباراة النهائية ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه مستوى قلق حالة المنافسة تعزى للجنس في حين أشارت النتائج إلى فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة عند الإناث ، وذلك أن الأكثر خبرة هن الأقل مستوى في ارتفاع قلق حالة المنافسة ، بالإضافة إلى أن النتائج أشارت إلى وجود علاقة إيجابية وبسيطة بين كل من قلق المنافسة واقتراب موعد المباراة.

2-دراسة سليم (2009م) تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لنادي القسم الوطني الأول اتحاد الجزائر VS مولوديه الجزائر قسم التربية البدنية والرياضية ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة محمد خيضر بسكرة بالجزائر

المجال البشري: اعتمدت الدراسة على عينة منتظمة حجمها كالاتي:

مولوديه الجزائر 13 لاعب ، اتحاد الجزائر 14 لاعب المجموع 27 لاعب جزائري ضمن بطولة القسم الوطني الأول في مباراة واحدة تجمع بين الفريقين و استخدم الباحث المنهج المناسب هو

المنهج الوصفي ، وتوصلت الي مجموعة من النتائج اهمها :

- فأعطت التحاليل الإحصائية النتائج بصحة الفرضية الأولى والتي هي تأثير البعد المعرفي في قلق الحالة بدرجة عالية.
- والفرضية الثانية والتي هي تأثير البعد البدني في قلق الحالة بدرجة عالية.
- الفرضية الثالثة والتي هي تأثير بعد الثقة بالنفس في قلق الحالة بدرجة عالية.

3-دراسة كزار وجمال (2009م) بعنوان القلق الرياضي وعلاقته بترتيب انجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم.

تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي المتكون (106) لاعب من فرق كليات الجامعة المستنصرية حيث اصبحت العينة (96) لاعباً بحيث تشكل نسبه (90.56%) من مجتمع الأصل وهم موزعون على ثمان كليات وقد تم استبعاد الذين أدخلوا في التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) لاعباً اختيروا عشوائياً من مجتمع الاصل حيث يشكلون نسبة (9.44%)، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث كونه (هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ، ومن ثم الخروج باستنتاجات منها ، وتوصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج :

1. اظهرت الدراسة ان درجات مستويات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) كانت وسط وفوق الوسط بقليل وهي مستويات طبيعية لدى الفرق.
2. اختلاف درجات مستويات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) بين الفرق حسب مستوى الاعداد النفسي لكل فريق.
3. كان تأثير القلق الرياضي الميسر ايجابياً وذو علاقة معنوية مع ترتيب انجازات الفرق في البطولة.

4-دراسة رامي تأثير القلق علي مستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات دراسة ميدانية
متمحورة حول البعد النفسي الاداء الرياضي ببعض فرق ولاية البويرة ، قدم هذا البحث بجامعة
البويرة بالجزائر - قسم علم النفس الرياضي .

استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة وعينة البحث التي تمت دراستها 40 لاعب من
فرق ولاية المسلية وتوصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج اهمها :

- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

وكما صاغ الباحث مجموعة من التوصيات تمثلت في :

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

5-دراسة طاجين (2001) بعنوان علاقة التركيز والحدة ، كمظهرين للانتباه بالقلق عند

الرياضيين في المنافسات القصيرة.

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟

- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟

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

400م)؟

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

• توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح

القياس الأول قيد الدراسة.

• توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

• توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة ، تركيز " بين عدائي (100م،

200م، 400م).

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

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

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

2000م المقامة في الجزائر بملعب 5جويلية ، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر ، تونس ،

المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق

كحالة "سبيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون - انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس لمستوى العدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.
- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.
- ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

6. بن رابح خير الدين (2012) أثر حالة قلق المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه

وانعكاساتها على الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.

إن القلق من العوامل النفسية المهمة التي لها تأثير كبير على أداء اللاعبين في المنافسات وخصوصا في منافسات كأس الجمهورية الجزائرية في الكرة القدم ، لأن اللاعب يحتاج إلى تهيئة جميع قدراته العقلية البدنية والمهارية لمواجهة ضغوط هذه المنافسة لرفع مستوى الأداء المهاري الخططي ، وكان هدف البحث التعرف ومقارنة مستويات قلق المنافسة وعلاقته بالأداء المهاري الخططي في منافسات كأس الجمهورية ومنافسات البطولة للاعبين الأواسط في بعض أندية الجزائرية المحترفة للجهة الغربية في كرة القدم ، أما فرض البحث وجود فروق دالة إحصائية في قلق المنافسة بين منافسات البطولة ومنافسات الكأس لصالح

منافسات الكأس أما الفرضية الثانية فتمثلت في وجود فروق دالة إحصائية في الأداء المهاري الخططي في منافسات البطولة والكأس ولصالح منافسات البطولة وتناولت الفرضية الثالثة عن وجود علاقة قوية بين قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي في منافسات الكأس والبطولة. ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة المشكلة، وتكون مجتمع الإحصائي من الأندية الغربية المحترفة لكرة القدم للموسم 2011 / 2012 والبالغ عددها 6 فرق ، أما عينة البحث فقد تكونت من فريقين وهم (مولودية وهران - جمعية وهران) وأما أداة البحث فتمثلت في استخدام مقياس قلق المنافسة للرياضيين لمارتنز وراينز، وقام الباحث بتعديل بعض الفقرات ليتناسب وطبيعة منافسات كأس الجمهورية كما استعمل الباحث بطاقة الملاحظة من أجل تسجيل الأخطاء مهارية الخططية أثناء المنافسات وتم التأكيد من توفر الأسس العلمية لأداة البحث وباستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، واختبارات لدلالة الفروق واختبار الارتباط سبيرمان ، وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات والتي تكمن في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة على حسب طبيعة المنافسة والتي لها الأثر السلبي على الأداء المهاري الخططي للاعبين الأواسط بين منافسات كأس الجمهورية ومنافسات البطولة وقد أوصى الباحث عدة توصيات منها الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين وتهيئتهم بشكل صحيح لظروف المنافسة خاصة منها منافسات كأس الجمهورية وضرورة تواجد أخصائي نفسي في الطاقم الفني لتقليل من القلق المعوق من أجل رفع مستوى الأداء المهاري الخططي.

7. بن رابح خير الدين - بن نعبة محمد - رباح صالح (1993) اثر برنامج تعليمي

مقترح بالطريقة الكلية الجزئية مدعم بالتصور الذهني في تحسين الأداء المهاري

الخططي الفردي على لاعبي كرة القدم 12-13 سنة

هدف البحث إلى الكشف عن اثر برنامج تدريبي مقترح بالطريقة الكلية الجزئية مدعم بالتصور الذهني في تحسين الأداء المهاري والخططي الفردي ، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم 12-13 سنة ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة والبالغ عددهم (22) لاعب من المجتمع الأصلي وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث 73% من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة، وشمل البرنامج التدريبي الطبق على العينة التجريبية 36 وحدة تدريبية خلال ثلاثة أشهر بواقع ثلاث حصص في الأسبوع مدة الحصة 30 دقيقة ، وتم استخدام اختبار مارتنيز لقياس التصور الذهني 1993 وبطاقة ملاحظة لقياس الأداء المهاري الخططي الفردي وتم استخدام اختبار (ت) كوسيلة إحصائية للتوصل إلى نتائج البحث ، وتم استنتاج أن البرنامج المقترح بالطريقة العامة والتحليلية مدعم بالتدريب الذهني تأثير مباشر في تحسين الأداء المهاري الخططي الهجومي الفردي.

التعليق على الدراسات السابقة

جميع الدراسات اعلاه تشابهت في دراسة متغير القلق الرياضي او قلق المنافسة وبعضها قد أشار الي اثر هذا القلق على اداء لاعبي كرة القدم من حيث القلق السلبي والايجابي فهناك قلق ايجابي يعطي اللاعب احساس بالمسؤولية ويزيل المزيد في الملعب ولكن القلق السلبي يؤثر في نفسية اللاعب ويؤدي الي تذبذب مستوي اللاعب ويظهر ذلك من مباراة لأخرى .

غياب مثل هذه الدراسات على مستوى المملكة هو من دوافعي الي دراسة مثل هذه الظاهرة على لاعبيننا .

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

منهج البحث المستخدم

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي يستخدم هذا الأسلوب لدراسة الواقع أو ظاهرة ما ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها كيفياً أو كمياً ، إذ التعبير الكيفي يعطينا وصفاً للظاهرة موضعاً خصائصها في حين يعطينا التعبير الكمي وصفاً رقمياً موضعاً مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

طرق جمع البيانات:

سوف يعتمد الباحث طريقتين في جمع البيانات:
أولاً: المصادر الثانوية والتي تعتمد على بعض الكتب والمراجع والدوريات والدراسات السابقة التي أهتمت بموضوع الدراسة ومواقع الانترنت.
ثانياً : المنهج الميداني والذي يعتمد على تصميم الباحث على استبانة يقوم بتوزيعها على مجتمع الدراسة وقام الباحث بتصميم نموذج الكتروني من الاستبانة وارساله الى لاعبي الاكاديميات وأندية محافظة جدة ، ويقوم بجمعها وتحليلها والخروج بنتائج وتوصيات .

طرق تحليل البيانات:

سيتم تحليل البيانات عن طريق برنامج التحليل الاحصائي ، وسوف يستخدم الباحث الاساليب الاحصائية التي تعتمد على : الانحدار الخطي المتعدد والمتوسطات .

مجتمع وعينة الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي الاكاديميات وأندية الاتحاد والاهلي بجدة وسوف يتم اختيار ثلاث مستويات من اللاعبين وهم :

1- الشباب.

2- الاولمبي.

3- الفريق الاول.

عينة الدراسة :

تتمثل عينة الدراسة في 60 لاعب من الثلاث مستويات السابقة .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية بغرض التحقق من أهداف الدراسة والإجابة عن التساؤلات واختبار الفرضيات التي طرحها الباحث والتي تتمثل في:

1. الإحصاء الوصفي المتمثل في النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لوصف متغيرات الدراسة.

2. الاتساق الداخلي بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي له.

3. معامل ألفا كرونباخ لإيجاد معامل الثبات لأداة الدراسة.

4. تحليل التباين الأحادي ومعامل ارتباط بيرسون لاختبار الفرضيات.

5. الاستعانة ببرنامج (Microsoft Excel) لعمل الأشكال البيانية.

الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة البند (العبارة) والدرجة الكلية للمحور, وكانت النتائج كما توضحها الجداول التالية:

جدول رقم (1-1) الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول: "تقييم الذات بالنسبة للاعبين"

رقم العبارة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
1	*0.286	0.027	13	**0.521	0.000
2	*0.296	0.022	14	**0.636	0.000
3	*0.290	0.025	15	**0.392	0.002
4	**0.410	0.001	16	**0.540	0.000
5	**0.481	0.001	17	**0.539	0.000
6	*0.279	0.031	18	**0.473	0.000
7	**0.346	0.007	19	**0.576	0.000
8	**0.459	0.000	20	**0.364	0.007
9	**0.556	0.000	21	**0.658	0.000
10	**0.341	0.009	22	**0.577	0.000
11	**0.556	0.000	23	**0.420	0.001
12	**0.378	0.003	24	**0.388	0.002

(**) دالة عند مستوى دلالة إحصائي (0.01) - (*) دالة عند مستوى دلالة إحصائي (0.05)

الجدول أعلاه يبين معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الأول تقييم الذات بالنسبة للاعبين وعبارته الـ (24) ، فنجد أن جميع معاملات الارتباط طردية ودالة عند مستويات دلالة إحصائية (0.01) و (0.05)، مما يشير إلى أن هناك اتساق داخلي بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الأول الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (1-2) الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني: "المنافسة الرياضية".

رقم العبارة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
1	*0.286	0.027
2	**0.577	0.000
3	**0.583	0.000
4	**0.591	0.000
5	**0.632	0.000
6	*0.300	0.026
7	**0.620	0.000
8	**0.681	0.000
9	**0.459	0.001
10	**0.492	0.000
11	**0.423	0.001

(**) دالة عند مستوى دلالة إحصائي (0.01) - (*) دالة عند مستوى دلالة إحصائي (0.05)

الجدول أعلاه يبين معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الثاني: المنافسة الرياضية وعبارته الـ (11) ، فنجد أن جميع معاملات الارتباط طردية ودالة عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)، مما يشير إلى أن هناك اتساق داخلي بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الثاني الذي تنتمي إليه.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ:

جدول رقم (1-3) معاملات الثبات للمقياس

المحور	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
الأول: تقييم الذات بالنسبة للاعبين	24	0.497
الثاني: المنافسة الرياضية	11	0.610
الأداة ككل	35	0.676

الجدول أعلاه عبارة عن معاملات الثبات بطريق (ألفا كرونباخ). بالنسبة لعبارات المحور الأول لأداة الدراسة نجد أن معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.497)، أما معاملات الثبات للمحور الثاني نجد أن معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.610)، بينما معاملات الثبات للأداة ككل فنجد أن معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.676)، وهذا يدل على أن أداة الدراسة تمتاز بالثبات وهي صالحة لجمع البيانات ونستج من ذلك أن هذه الأسئلة موثوقة ويعتمد عليها في الدراسة.

جدول رقم (4-1) أوزان الإجابات حسب مقياس ليكرت الثلاثي.

الإجابة	الوزن	المتوسط المرجح
نادراً	1	1-1.66
أحياناً	2	1.67-2.33
غالباً	3	2.34-3

تم حساب المتوسطات الحسابية المرجحة لكل عبارة من عبارات أداة الدراسة ومقارنتها مع المدى الموجود في الجدول أعلاه وتعطى الإجابة المقابلة للمدى الذي يقع بداخله متوسط العبارة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

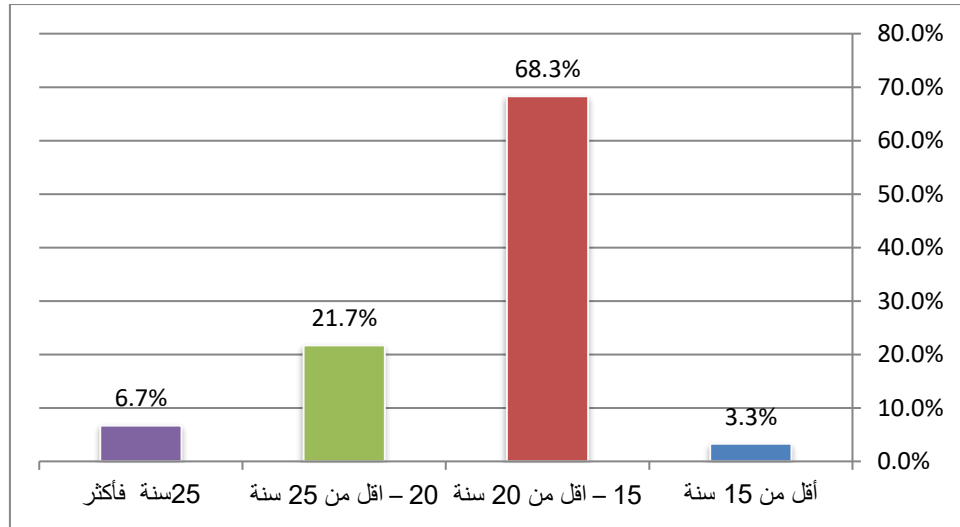
تمهيد:

سيتم في هذا الفصل التحليل الوصفي لبيانات الدراسة ابتداءً بالبيانات الأولية للمبحوثين ومن ثم عبارات محاور الدراسة، وحساب كل من التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومن ثم يتم إجراء التحليل الاختباري للإجابة على التساؤلات واختبار الفرضيات، وذلك على النحو التالي:

جدول رقم (1-2) توزيع أفراد العينة حسب العمر:

العمر	التكرار	النسبة
أقل من 15 سنة	2	3.3%
15 - أقل من 20 سنة	41	68.3%
20 - أقل من 25 سنة	13	21.7%
25 سنة فأكثر	4	6.7%
المجموع	60	100.0%

يتضح من الجدول أعلاه أن غالبية أفراد العينة في الفئة العمرية (15 وأقل من 20 سنة) بنسبة بلغت (68.3%)، يليهم الأفراد في الفئة العمرية (20 وأقل من 25 سنة) بنسبة بلغت (21.7%)، يليهم الأفراد في الفئة العمرية (25 سنة فأكثر) بنسبة بلغت (6.7%)، ثم الذين في الفئة العمرية (أقل من 15 سنة) بنسبة بلغت (3.3%). والشكل أدناه يوضح هذه النسب:

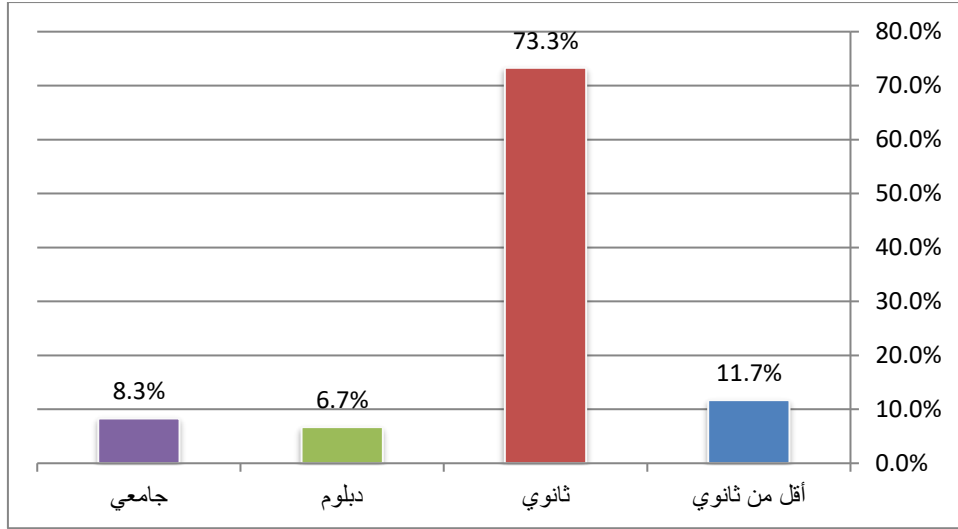


شكل رقم (2-1) توزيع أفراد العينة حسب العمر

جدول رقم (2-2) توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي:

النسبة	التكرار	المؤهل العلمي
%11.7	7	أقل من ثانوي
%73.3	44	ثانوي
%6.7	4	دبلوم
%8.3	5	جامعي
%100.0	60	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن غالبية أفراد العينة بنسبة (73.3%) هم حاصلين على الشهادة الثانوية، وأن (11.7%) حاصلون على شهادات أقل من الشهادة الثانوية ، يليهم أفراد العينة الحاصلين على شهادات جامعية بنسبة بلغت (8.3%) ، يليهم الذين هم من حملة الدبلوم بنسبة (6.7%) والشكل أدناه يوضح هذه النسب:

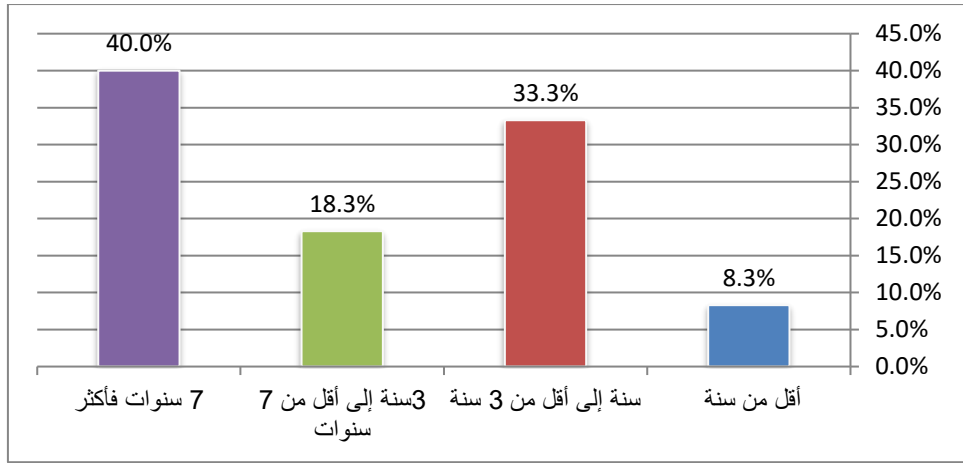


(2-2) توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي

جدول رقم (2-3) توزيع أفراد العينة حسب الخبرة بالملعب:

النسبة	التكرار	الخبرة بالملعب
%8.3	5	أقل من سنة
%33.3	20	سنة إلى أقل من 3 سنة
%18.3	11	3 سنة إلى أقل من 7 سنوات
%40.0	24	7 سنوات فأكثر
%100.0	60	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه غالبية أفراد العينة بنسبة بلغت (40.0%) لديهم خبرة بالملعب لمدة تجاوزت السبع سنوات ، يليهم الذين لديهم خبرة (سنة وأقل من 3 سنوات) بنسبة بلغت (33.3%) ، يليهم الذين لديهم خبرة (3 سنوات وأقل من 7 سنوات) بنسبة (18.3%) ، يليهم الذين لديهم خبرة بالملاعب (أقل من سنة) بنسبة بلغت (8.3%) والشكل أدناه يوضح هذه النسب:



(2-3) توزيع أفراد العينة حسب الخبرة بالملعب:

التحليل الوصفي لمحاو الدراسة:

جدول رقم (4-2) النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارة المحور الأول: تقييم الذات بالنسبة للاعبين:

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	نادراً		أحياناً		غالباً		العبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
1	غالباً	0.52	2.72	3.3	2	21.7	13	75.0	45	أنا مهتم بهذه المنافسة
2	غالباً	0.50	2.70	1.7	1	26.7	16	71.7	43	لدي القدرة على مواجهة التحدي
3	غالباً	0.54	2.53	1.7	1	43.3	26	55.0	33	أنا واثق من أدائي الجيد
3	غالباً	0.57	2.53	3.3	2	40.0	24	56.7	34	أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي
5	غالباً	0.62	2.47	6.7	4	40.0	24	53.3	32	أشعر بالهدوء
5	غالباً	0.60	2.47	5.0	3	43.3	26	51.7	31	أشعر بالثقة في نفسي
7	غالباً	0.56	2.38	3.3	2	55.0	33	41.7	25	أشعر بالراحة
8	غالباً	0.64	2.37	8.3	5	46.7	28	45.0	27	أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة
9	أحياناً	0.70	2.25	15.0	9	45.0	27	40.0	24	أخشى الخسارة (الهزيمة)
10	أحياناً	0.74	2.22	18.3	11	41.7	25	40.0	24	أشعر باطمئنان
11	أحياناً	0.76	2.12	23.3	14	41.7	25	35.0	21	أشعر بالاسترخاء الذهني
12	أحياناً	0.53	2.08	10.0	6	71.7	43	18.3	11	أخشى من ضعف مستوى أدائي
13	أحياناً	0.71	2.07	21.7	13	50.0	30	28.3	17	أشعر أن جسمي مسترخ

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	نادراً		أحياناً		غالباً		العبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
14	أحياناً	0.65	1.95	23.3	14	58.3	35	18.3	11	أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائي
15	أحياناً	0.69	1.85	31.7	19	51.7	31	16.7	10	أخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة
15	أحياناً	0.58	1.85	25.0	15	65.0	39	10.0	6	أشعر أن جسمي مشدود
17	أحياناً	0.53	1.83	23.3	14	70.0	42	6.7	4	أخشى فقدان قدرتي على التركيز
18	أحياناً	0.50	1.82	23.3	14	71.7	43	5.0	3	أشعر بالضغط النفسي
19	أحياناً	0.61	1.78	31.7	19	58.3	35	10.0	6	أخشى من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المسابقة
20	أحياناً	0.57	1.75	31.7	19	61.7	37	6.7	4	أشعر بالعصبية
21	أحياناً	0.67	1.72	40.0	24	48.3	29	11.7	7	قلبي ينبض (يدق) بسرعة
22	أحياناً	0.63	1.67	41.7	25	50.0	30	8.3	5	أشعر أن جسمي متوتر
23	نادراً	0.72	1.57	56.7	34	30.0	18	13.3	8	أشعر ببرودة اليدين
24	نادراً	0.62	1.43	63.3	38	30.0	18	6.7	4	أشك في قدراتي
	أحياناً		2.09							المحور الأول ككل

الجدول أعلاه عبارة عن النسب المئوية والتكرارات لإجابات أفراد العينة على عبارات محور: تقييم الذات بالنسبة للاعبين، فمن خلال المتوسط العام والذي يبلغ (2.09) يقع داخل المدى (1.67 – > 2.33) على حسب مقياس ليكرت الثلاثي والذي يشير إلى أن عبارات المحور تنطبق أحياناً على أفراد العينة بشكل عام.

وبناء على المتوسطات الحسابية فقد تم ترتيب العبارات تنازلياً ابتداءً بالعبارات ذات المتوسط الأكبر والتي تشير إلى ثقة اللاعب بنفسه وأدائه وانتهاءً بالعبارات ذات المتوسط الأصغر والتي تشير إلى مستويات القلق الرياضي لدى اللاعبين، فنجد أن العبارة (أنا مهتم بهذه المنافسة) في جاءت في المرتبة الأولى بأعلى متوسط بلغ (2.72) ودرجة انطباق (غالباً)، تلتها في المرتبة الثانية العبارة (لدي القدرة على مواجهة التحدي) بمتوسط بلغ (2.70) ودرجة تحقق (غالباً)، ثم

جاءت العبارتان (أنا واثق من أدائي الجيد) و (أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي) في المرتبة الثالثة بمتوسط بلغ (2.53) ودرجة انطباق (غالباً)، ثم جاءت العبارتان (أشعر بالهدوء) و (أشعر بالثقة في نفسي) في المرتبة الخامسة بمتوسط بلغ (2.47) ودرجة تحقق (غالباً)، ثم جاءت في المرتبة السابعة العبارة (أشعر بالراحة) بمتوسط بلغ (2.38) ودرجة تحقق (غالباً)، ثم جاءت في المرتبة الثامنة العبارة (أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة) بمتوسط بلغ (2.37) ودرجة انطباق (غالباً).

جاءت في المرتبة التاسعة العبارة (أخشى الخسارة (الهزيمة)) بمتوسط بلغ (2.25) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارة (أشعر باطمئنان) في المرتبة العاشرة بمتوسط بلغ (2.22) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارة (أشعر بالاسترخاء الذهني) في المرتبة الحادية عشر بمتوسط بلغ (2.12) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارة (أخشى من ضعف مستوى أدائي) في المرتبة الثانية عشر بمتوسط بلغ (2.08) ودرجة تحقق (أحياناً) ثم جاءت العبارة (أشعر أن جسمي مسترخ) في المرتبة الثالثة عشر بمتوسط بلغ (2.07) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة الرابعة عشر العبارة (أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائي) بمتوسط بلغ (1.95) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارتان (أخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة) و (أشعر أن جسمي مشدود) في المرتبة الخامسة عشر بمتوسط بلغ (1.85) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة السابعة عشر العبارة (أخشى فقدان قدرتي على التركيز) بمتوسط بلغ (1.83) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارة (أشعر بالضغط النفسي) في المرتبة الثامنة عشر بمتوسط بلغ (1.82) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة التاسعة عشر العبارة (أخشى من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المسابقة) بمتوسط بلغ (1.78) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارة (أشعر بالعصبية) في المرتبة العشرون بمتوسط بلغ (1.75) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارة (قلبي ينبض (يدق) بسرعة) في المرتبة

الحادية والعشرون بمتوسط بلغ (1.72) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارة (أشعر أن جسمي متوتر) في المرتبة الثانية والعشرون بمتوسط بلغ (1.67) ودرجة تحقق (أحياناً)، ثم جاءت العبارة (أشعر ببرودة اليدين) في المرتبة الثالثة والعشرون بمتوسط بلغ (1.57) ودرجة تحقق (نادراً)، ثم جاءت في المرتبة الرابعة والعشرون والأخيرة العبارة (أشك في قدراتي) بأقل متوسط بلغ (1.43) ودرجة تحقق (نادراً).

بشكل عام نلاحظ أن اللاعبين وحسب مقياس تقييم الذات أعلاه، أنهم يتمتعون بمستوى عالي من الثقة بالنفس وذلك من خلال تحقق معظم عبارات الثقة بالنفس والأداء بدرجة غالباً، بينما تحققت عبارات القلق الرياضي وعدم الثقة في النفس والأداء بدرجات تراوحت بين (أحياناً) و(نادراً).

جدول رقم (5-2) النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثاني: محور المنافسة الرياضية:

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	نادراً		أحياناً		غالباً		العبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
1	غالباً	0.67	2.42	10.0	6	38.3	23	51.7	31	أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة
2	غالباً	0.81	2.40	20.0	12	20.0	12	60.0	36	من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة
3	أحياناً	0.67	2.23	13.3	8	50.0	30	36.7	22	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً
4	أحياناً	0.69	2.12	18.3	11	51.7	31	30.0	18	قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئاً
5	أحياناً	0.65	1.95	23.3	14	58.3	35	18.3	11	عندما اشترك في المنافسة أخشى ارتكابي بعض الأخطاء
6	أحياناً	0.72	1.87	33.3	20	46.7	28	20.0	12	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء
7	أحياناً	0.70	1.82	35.0	21	48.3	29	16.7	10	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة
8	أحياناً	0.68	1.67	45.0	27	43.3	26	11.7	7	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر أنني مرتبك
9	نادراً	0.66	1.65	45.0	27	45.0	27	10.0	6	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد
10	نادراً	0.72	1.45	68.3	41	18.3	11	13.3	8	قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصبياً

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	نادراً		أحياناً		غالباً		العبرة
				%	ت	%	ت	%	ت	
11	نادراً	0.52	1.38	63.3	38	35.0	21	1.7	1	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي
	أحياناً		1.91							المحور الثاني ككل

الجدول أعلاه عبارة عن النسب المئوية والتكرارات لإجابات أفراد العينة على عبارات محور: المنافسة الرياضية، فمن خلال المتوسط العام والذي يبلغ (1.91) يقع داخل المدى (1.67) - > 2.33) على حسب مقياس ليكرت الثلاثي والذي يشير إلى أن عبارات المحور تنطبق أحياناً على أفراد العينة بشكل عام.

وبناء على المتوسطات الحسابية فقد تم ترتيب العبارات تنازلياً ابتداءً بالعبارات ذات المتوسط الأكبر والتي تشير إلى ارتفاع روح المنافسة الرياضية وانتهاءً بالعبارات ذات المتوسط الأصغر والتي تشير إلى انخفاض روح المنافسة الرياضية، فنجد أن العبارة (أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة) حازت على المرتبة الأولى بأعلى متوسط بلغ (2.42) بدرجة انطباق (غالباً)، ثم جاءت في المرتبة الثانية العبارة (من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة) بمتوسط بلغ (2.40) ودرجة انطباق (غالباً)، ثم جاءت في المرتبة الثالثة العبارة (أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً) بمتوسط بلغ (2.23) ودرجة انطباق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة الرابعة العبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئاً) بمتوسط بلغ (2.12) ودرجة انطباق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة الخامسة العبارة (عندما اشترك في المنافسة أخشى ارتكابي بعض الأخطاء) بمتوسط بلغ (1.95) ودرجة انطباق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة السادسة العبارة (قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء) بمتوسط بلغ (1.87) ودرجة انطباق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة السابعة العبارة (أكون متوتراً عند انتظار بدء

المنافسة) بمتوسط بلغ (1.82) ودرجة انطباق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة الثامنة العبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر أنني مرتبك) بمتوسط بلغ (1.67) ودرجة انطباق (أحياناً)، ثم جاءت في المرتبة التاسعة العبارة (قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد) بمتوسط بلغ (1.65) ودرجة انطباق (نادراً)، ثم جاءت العبارة (قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصبياً) في المرتبة العاشرة بمتوسط بلغ (1.45) ودرجة انطباق (نادراً)، ثم جاءت في المرتبة الحادية عشر والأخير العبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي) بأقل متوسط بلغ (1.38) ودرجة انطباق (نادراً).

نلاحظ أن اللاعبين يتمتعون بروح منافسة رياضية عالية وذلك من خلال تحقق العبارات الخاصة بها بدرجة (غالباً) و(أحياناً)، وكذلك نلاحظ أن عبارات روح المنافسة الرياضية المنخفضة تمتاز بدرجات تحقق تتراوح بين (نادراً) و (أحياناً).

اختبار الفرضيات:

الفرضية الأولى: توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى تقييم الذات (قلق المنافسة) تعزى للعمر أو الخبرة لدى اللاعبين:

لاختبار الفرضية نقوم بإجراء تحليل التباين الأحادي، وكالاتي:

جدول رقم (6-2) الفروق الظاهرية بين فئات أعمار أفراد العينة في مستوى قلق المنافسة:

مستوى قلق المنافسة		التكرار	الفئات العمرية
الانحراف المعياري	المتوسط		
0.177	2.13	2	أقل من 15 سنة
0.176	2.10	41	15 - أقل من 20 سنة
0.136	2.06	13	20 - أقل من 25 سنة
0.311	2.06	4	25 سنة فأكثر

الجدول أعلاه عبارة عن الفروق الظاهرية بين فئات الأعمار لأفراد العينة في مستوى قلق المنافسة (محور تقييم الذات)، حيث يتبين وجود فروق ظاهرية بين متوسطات هذه الفئات. ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء تحليل التباين الأحادي كما يلي:

جدول رقم (7-2) جدول تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الأعمار لأفراد العينة في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات).

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة الإحصائي	الاستنتاج
مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات)	بين المجموعات	0.016	3	0.005	0.170	0.916	غير دالة عند (0.05)
	داخل المجموعات	1.778	56	0.032			
	الكلي	1.794	59				

الجدول أعلاه عبارة عن نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الأعمار لأفراد العينة في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات)، فمن خلال القيمة الاحتمالية المقابلة لاختبار (F) والتي يتم مقارنتها مع مستوى المعنوية (0.05)، نجد أن القيمة الاحتمالية بلغت (0.916) وهي

أكبر من (0.05) مما يعني عدم معنوية الفروق، أي لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) تبعاً لمتغير العمر عند مستوى معنوية (0.05).

جدول رقم (2-8) الفروق الظاهرية بين فئات الخبرة في الملاعب أفراد العينة في مستوى قلق المنافسة:

مستوى قلق المنافسة		التكرار	الخبرة في الملاعب
الانحراف المعياري	المتوسط		
0.158	2.04	5	أقل من سنة
0.168	2.14	20	سنة إلى أقل من 3 سنة
0.111	2.08	11	3 سنة إلى أقل من 7 سنوات
0.203	2.06	24	7 سنوات فأكثر

الجدول أعلاه عبارة عن الفروق الظاهرية بين فئات الخبرة في الملاعب لأفراد العينة في مستوى قلق المنافسة (محور تقييم الذات)، حيث يتبين وجود فروق ظاهرية بين متوسطات هذه الفئات. ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء تحليل التباين الأحادي كما يلي:

جدول رقم (2-9) جدول تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الخبرة في الملاعب لأفراد العينة في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات).

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة الإحصائي	الاستنتاج
مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات)	بين المجموعات	0.089	3	0.030	0.977	0.410	غير دالة عند (0.05)
	داخل المجموعات	1.705	56	0.030			
	الكلي	1.794	59				

الجدول أعلاه عبارة عن نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للفرق بين متوسطات فئات الخبرة في الملاعب لأفراد العينة في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات)، فمن خلال القيمة الاحتمالية المقابلة لاختبار (F) والتي يتم مقارنتها مع مستوى المعنوية (0.05)، نجد أن القيمة الاحتمالية بلغت (0.410) وهي أكبر من (0.05) مما يعني عدم معنوية الفروق، أي لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) تبعاً لمتغير الخبرة في الملاعب عند مستوى معنوية (0.05).

الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المنافسة الرياضية للاعبين تعزى للعمر أو الخبرة لدى اللاعبين:

لاختبار الفرضية نقوم بإجراء تحليل التباين الأحادي، وكالاتي:

جدول رقم (10-2) الفروق الظاهرية بين فئات أعمار أفراد العينة في المنافسة الرياضية:

المنافسة الرياضية		المتوسط	التكرار	الفئات العمرية
الانحراف المعياري				
0.580	1.59	2	أقل من 15 سنة	
0.239	1.96	41	15 - أقل من 20 سنة	
0.417	1.82	13	20 - أقل من 25 سنة	
0.370	1.77	4	25 سنة فأكثر	

الجدول أعلاه عبارة عن الفروق الظاهرية بين فئات الأعمار لأفراد العينة في المنافسة الرياضية،

حيث يتبين وجود فروق ظاهرية بين متوسطات هذه الفئات ، ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء

تحليل التباين الأحادي كما يلي:

جدول رقم (11-2) جدول تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الأعمار لأفراد

العينة في المنافسة الرياضية:

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة الإحصائي	الاستنتاج
المنافسة الرياضية	بين المجموعات	0.493	3	0.164	1.797	0.158	غير دالة عند (0.05)
	داخل المجموعات	5.124	56	0.092			
	الكلي	5.617	59				

الجدول أعلاه عبارة عن نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الأعمار لأفراد

العينة في المنافسة الرياضية، فمن خلال القيمة الاحتمالية المقابلة لاختبار (F) والتي يتم مقارنتها

مع مستوى المعنوية (0.05)، نجد أن القيمة الاحتمالية بلغت (0.158) وهي أكبر من (0.05)

مما يعني عدم معنوية الفروق، أي لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في روح المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير العمر عند مستوى معنوية (0.05).

جدول رقم (2-12) الفروق الظاهرية بين فئات الخبرة في الملاعب لأفراد العينة في المنافسة الرياضية:

المنافسة الرياضية		التكرار	الخبرة في الملاعب
الانحراف المعياري	المتوسط		
0.332	1.65	5	أقل من سنة
0.293	1.98	20	سنة إلى أقل من 3 سنة
0.339	1.72	11	3 سنة إلى أقل من 7 سنوات
0.253	1.98	24	7 سنوات فأكثر

الجدول أعلاه عبارة عن الفروق الظاهرية بين فئات الخبرة في الملاعب لأفراد العينة في المنافسة الرياضية، حيث يتبين وجود فروق ظاهرية بين متوسطات هذه الفئات. ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء تحليل التباين الأحادي One way ANOVA كما يلي:

جدول رقم (2-13) جدول تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الخبرة في الملاعب لأفراد العينة في المنافسة الرياضية.

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة الإحصائي	الاستنتاج
المنافسة الرياضية	بين المجموعات	0.929	3	0.310	3.697	0.017	دالة عند (0.05)
	داخل المجموعات	4.689	56	0.084			
	الكلية	5.617	59				

الجدول أعلاه عبارة عن نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات فئات الخبرة في الملاعب لأفراد العينة في المنافسة الرياضية، فمن خلال القيمة الاحتمالية المقابلة لاختبار (F) والتي يتم مقارنتها مع مستوى المعنوية (0.05)، نجد أن القيمة الاحتمالية بلغت (0.017) وهي أقل من

(0.05) مما يعني معنوية الفروق، أي توجد فروق معنوية بين المبحوثين في المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة في الملاعب عند مستوى معنوية (0.05).

الفرضية الثالثة: توجد علاقة بين مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) والمنافسة الرياضية:

جدول رقم (14-2) معامل ارتباط بيرسون بين مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) والمنافسة الرياضية:

المنافسة الرياضية		
**0.439	معامل الارتباط لبيرسون	مستوى قلق المنافسة
0.000	مستوى المعنوية	(تقييم الذات)

قيمة المعامل = 0.439 بمستوى معنوية 0.000

وذلك يعني وجود علاقة طردية معنوية قيمتها 43.9% بين مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) والمنافسة الرياضية. وهذا يعني أنه كلما زاد تقييم الذات بالنسبة للاعبين زادت روح المنافسة الرياضية لديهم. حيث نلاحظ أن الدرجات العالية لمحور تقييم الذات تشير إلى ثقة اللاعب بنفسه وقدراته، وكلما قلت هذه الدرجات تؤدي إلى حالات القلق الرياضي وعدم الثقة في النفس والقدرات بالنسبة للاعب.

الفصل الخامس النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج:

بناءً على ما تم التوصل إليه في الفصل الرابع، فإنه يمكننا تلخيص النتائج في النقاط الآتية:

النتائج المتعلقة بالمتغيرات الأولية:

1/ تتكون العينة من (60) من لاعبي كرة القدم في الاكاديميات و أندية محافظة بجدة ، فنجد أن غالبية أفراد العينة في الفئة العمرية (15 وأقل من 20 سنة) بنسبة (68.3%)، وأن الغالبية يحملون شهادات ثانوية بنسبة (73.3%)، كما نجد أن غالبية أفراد العينة بنسبة (40.0%) لديهم خبرة بالملاعب لفترة تجاوزت السبع سنوات.

النتائج المتعلقة بمحاور أداة الدراسة:

1/ عبارات تقييم الذات تنطبق (أحياناً) على أفراد العينة بشكل عام ، وأن أكثر العبارات تحققاً بدرجة (غالباً) هي:

- أنا مهتم بهذه المنافسة.
- لدي القدرة على مواجهة التحدي.
- أنا واثق من أدائي الجيد.

كما أن العبارات ذات الأقل تحققاً بدرجة (نادراً) والتي تشير إلى القلق الرياضي هي:

- أشعر ببرودة اليدين.

- أشك في قدراتي.

2/ عبارات محور المنافسة الرياضية تتحقق بدرجة (أحياناً) على أفراد العينة، وأن أكثر العبارات تحققاً بدرجة (غالباً) هي:

- أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة.

- من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة.

كما أن العبارات ذات الأقل تحققاً بدرجة (نادراً) هي:

- قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصبياً.

- قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي.

النتائج المتعلقة باختبار الفرضيات:

1/ لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) تبعاً لمتغير العمر.

2/ لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) تبعاً لمتغير الخبرة في الملاعب.

3/ لا توجد فروق معنوية بين المبحوثين في روح المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير العمر.

4/ توجد فروق معنوية بين المبحوثين في المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة في الملاعب.

5/ توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بمقدار (43.9%) بين مستوى قلق المنافسة (تقييم الذات) والمنافسة الرياضية.

6/ من نتائج العلاقات اعلاه والتي تختص بتقييم الذات واقترب موعد المنافسة نجد ان هنالك تأثير للقلق على اداء اللاعبين وخاصة قبل موعد انطلاق المنافسة.

7/ بما انه هنالك تأثير للقلق على اللاعبين فانه بالتالي سينعكس هذا التأثير للقلق على أداء اللاعبين فيفقدون التركيز في المباريات.

ثانياً: التوصيات:

من خلال نتائج الدراسة اعلاه تمكن الباحث من صياغة مجموعة من التوصيات :

1. ضرورة تشجيع اللاعبين بالاستعانة بالله في كل شئ وقراءة القران قبل كل مباراة وذلك يساعد اللاعبين على الاستعداد النفسي وطرد القلق وتحقيق الطمأنينة.
2. وضع مخطط في علم النفس الرياضي من طرف المتخصصين يتلاءم مع مراحل العمر مع مراعاة الفترات الزمنية.
3. الاهتمام بالشباب من الفرق وتوعيدهم على برامج الاستعداد النفسي.
4. ضرورة تقديم المحاضرات النفسية للاعبين اثناء المعسكرات وذلك قبل بدء المنافسة الرياضية.
5. ضرورة وجود التحضير النفسي ضمن الفريق (أخصائي نفسي رياضي).
6. توعيد اللاعبين على تقبل الهزيمة بكل روح رياضية.
7. استعمال الطرق العلمية للتحضير النفسي ، وذلك لمواجهة القلق وكل الحالات.
8. تخفيف الاضطرابات التي تظهر على لاعبي كرة القدم.
9. إعطاء مكانة للتحضير النفسي إلى جانب التحضير البدني في الحصص التدريبية.
10. ضرورة أن يكون الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الفريق يرفع من مستوياتهم وأدائهم ويقوم بتطوير مهاراتهم العقلية ، وتنمية التخيل الإيجابي ما قبل المنافسة وزيادة الثقة بالنفس من خلال إمكانياتهم البدنية ، كذلك هناك طرق ووسائل علمية يستطيع تطبيقها لإزالة أو مواجهة القلق الذي ينتاب لاعبي لكرة القدم ويؤثر في أدائهم.

المراجع

- ابده - اميرة (2011) قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية ، دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 38 ، العدد1، 2011 م.
- الشيخ (2010م) مقال بعنوان "الضغوط والمعالجات النفسية للاعبين كرة القدم" الاقتصادية ، الجمعة 06 ذو الحجة 1431 هـ - الموافق 12 نوفمبر 2010 العدد 6241 .
- أحمد صقر عاشور، السلوك الإنساني في المنظمات ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2005، ص ص : 26 ، 25.
- الحليفة زياد ساعد ، الثقافة التنظيمية ودورها في رفع مستوى الأداء "دراسة مسحية على ضباط كلية القيادة والأركان للقوات المسلحة السعودية ، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في العلوم الإدارية ، كلية الدراسات العليا ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية 2007، ص : 34.
- حافظ - عبد الرشيد بن عبد العزيز (2012م). أساسيات البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، جامعة الملك عبد العزيز.
- حسان المالح:- تخلص من القلق- مقالة في الإنترنت- موقع seha.com
- زهير الخشاب وآخرون:- كرة القدم- ط2 محدثة - جامعة الموصل 1999/ ص338.
- سعد الله والمؤمن (2005م) تأثير المنهج التعليمي لكرة القدم على تطوير بعض المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل ، العدد الثاني ، العدد الرابع ، ٢٠٠٥ .
- سليم (2009م) تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية - قسم التربية البدنية والرياضية ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة محمد خيضر - بسكرة-الجزائر .
- علاوي (1990) علم التدريب الرياضي- دار المعارف - القاهرة .

- عماد زبير (2000) محاضرات الدورة التدريبية بخماسي كرة القدم ، كلية التربية الرياضية
بغداد.

- كزار وجلال (2009) القلق الرياضي وعلاقته بترتيب انجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية
بخماسي كرة القدم- مجلة علوم التربية الرياضية- العدد الرابع - المجلد الثاني 2009م.
محمد حسن علاوي (1998) المدخل الى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
ص 379 .

- نايت (1993م) المدخل الي علم النفس الحديث- الطبعة الثانية - المؤسسة العربية للدراسات
والنشر ، الناشر دار الفارس لنشر والتوزيع - عمان .

- نزار الطالب وكامل لويس (1992) علم النفس الرياضي- دار الكتب للطباعة- بغداد 1992,
ص210-211.

- هدي بدر (2015)"السلوك التنافسي " مجلة علم النفس الرياضي - جامعة بغداد - كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة.

- نورالدين طاجين (2001) : علاقة التركيز والحدة ، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في
المنافسات الرياضية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (دالي إبراهيم) جامعة الجزائر.

الملاحق

الاستبيان

الأخ الكريم/ المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،،

لما للبحث العلمي من دور فعال في تدعيم القضايا الهامة أتقدم إليك بأسئلة هذه الاستمارة والتي تخص هذا البحث وهو بعنوان: " تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية" (دراسة تطبيقية على لاعبي الاكاديميات وندية محافظة جدة) " أرجو شاكراً الإجابة على أسئلة هذه الاستمارة بكل الدقة والوضوح مع العلم بأن إجاباتك ستكون في سرية تامة وسوف لن تستخدم إلا فيما يخص أهداف البحث العلمي.

شاكراً لكم حسن تعاونكم ،،،

الباحث

البيانات الأولية

1- العمر:

()	أقل من 15 سنة
()	15 - أقل من 20 سنة.
()	20 - أقل من 25 سنة
()	25 سنة فأكثر

2- المؤهل العلمي:

()	أقل من ثانوي
()	ثانوي
()	دبلوم
()	جامعي
()	فوق الجامعي

3- الخبرة بالملعب :

()	أ . أقل من سنة
()	ب. سنة - الي أقل من 3 سنة
()	ج. 3 سنة- الي أقل من 7 سنوات
()	د. 7 سنوات فأكثر

اسئلة الاستبيان الجدول ادناه يوضح حالات اللاعبين قبل المنافسة أرجو منك ان تضع علامة (x) عل الحالة التي تنطبق عليك .

الرقم	المحور	نادراً	احياناً	غالباً
محور تقييم الذات بالنسبة للاعبين				
1	أنا مهتم بهذه المنافسة.			
2	أشعر بالعصبية.			
3	أشعر بالهدوء .			
4	أشك في قدراتي.			
5	أشعر بالضغط النفسي.			
6	أشعر بالراحة.			
7	أخشى من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المسابقة.			
8	أشعر أن جسمي متوتر .			
9	أشعر بالثقة في نفسي.			
10	أخشى الخسارة (الهزيمة).			
11	أشعر باطمئنان.			
12	أخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.			
13	أشعر أن جسمي مسترخ.			
14	لدي القدرة على مواجهة التحدي.			
15	أخشى من ضعف مستوى أدائي.			
16	قلبي ينبض (يدق) بسرعة.			
17	أنا واثق من أدائي الجيد.			
18	أشعر بالاسترخاء الذهني.			

			أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائي.	19
			أشعر ببرودة اليدين.	20
			أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي.	21
			أخشى فقدان قدرتي على التركيز.	22
			أشعر أن جسمي مشدود.	23
			أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة.	24
محور المنافسة الرياضية				
			قبل أن اشترك في المنافسة أشعر أنني مرتبك.	1
			أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة.	2
			عندما اشترك في المنافسة أخشى ارتكابي بعض الأخطاء.	3
			قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئاً.	4
			من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة.	5
			قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي.	6
			قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد.	7
			أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً.	8
			قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء.	9
			قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصيباً.	10
			أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة.	11

والحمد لله رب العالمين