

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تربية وحركة

الموضوع:

دراسة أثر حالة قلق المنافسة على أبعاد  
التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت لبعض فرق ولاية تيارت صنف أواسط

إشراف:

بن نعجة محمد

إعداد:

\*بن غني قادة

\*سوداني خالد

السنة الجامعية: 2015/2014

الصفحة	قائمة الجداول
23	الجدول 01: يوضح الفرق بين الموهبة والتفوق
86	الجدول رقم 02 يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19 سنة
105	-الجدول 03: يبين عدد اللاعبين حسب كل فريق
107	الجدول 04 يبين مستوي بعد القلق المعرفي
107	الجدول 05: يبين مستوي بعد القلق البدني
108	الجدول 06: يبين مستوي بعد ثقة بالنفس .
108	الجدول 07 يبين مستويات الدرجة الكلية للقلق
109	الجدول 08: يبين مستويات بعد التوجه نحو ضبط النفس
110	الجدول 09: يبين مستويات بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية .
110	الجدول 10: يبين مستويات بعد التوجه نحو احترام الآخرين
112	الجدول 11 يبين مستويات الدرجة الكلية لمقياس التفوق ككل
112	الجدول 12: الجدول يبين ثبات والصدق الذاتي لمقياس أبعاد قلق المنافسة الرياضية:
113	الجدول 13: يبين ثبات الاختبار والصدق الذاتي لأبعاد التفوق الرياضي
119	الجدول 14: يبين مستويات المقياس ككل
119	الجدول 15: يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأبعاد قلق المنافسة
122	الجدول 16: يبين قيم أبعاد التفوق الرياضي
125	الجدول 17: يبين قيمة ر المحسوبة بين معامل الارتباط الدرجة الكلية للتفوق بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية

58	الشكل 01: يوضح العلاقة بين الدافعية والتفوق عند الرياضي
	الشكل 02:
120	التمثيل البياني 01 يمثل المتوسطات الحسابية لأبعاد قلق المنافسة
123	التمثيل البياني 02: يمثل المتوسطات الحسابية لأبعاد التفوق الرياضي .
109	التمثيل البياني 03: يبين قيمة ر المحسوبة بين معامل الارتباط الدرجة الكلية للتفوق بين ابعاد قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

لقد أصبح للنشاط الإنساني في مختلف مجالات الحياة, بصفة عامة, ديناميكية كبيرة و وتيرة سريعة, وكذلك هو الحال في الميدان الرياضي بصفة خاصة , وذلك لما للرياضة من ارتباط وثيق بالميادين الأخرى, حيث تعد جزءا لا يتجزأ من النسق الثقافي و الحضاري الذي يشكل نسيجا متين الخيوط تحكمه وتوجهه عوامل متداخلة فيما بينها.

بحيث أصبحت الرياضة قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين يختلف هدف كل واحد من هم حسب إختلاف دوافعهم وغياهم فنجد من منهم يمارس الرياضة بهدف التسلية والترويح ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات.

ومما لا شك فيه أن لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية أو الرياضات التي حافظت على مكانتها و شعبيتها بين مختلف الألعاب الأخرى الفردية كانت أو الجماعية، لما تتميز به هذه اللعبة من مستوى رفيع سواء على الصعيد المهاري أو البدني، و درجة إثارة عالية كفيلة أن تجذب اهتمام الملايين من الممارسين و المشاهدين.

حيث أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمية في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدي الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة، وحالة القلق قبل المنافسة تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين ويختلف من رياضة إلى أخرى.

ويعتبر القلق من الحالات الانفعالية التي تصيب الإنسان و لا تكاد تخلو منها أي حياة كائن حي طالما واجه بعض المشكلات التي تعترض طريقه أثناء محاولاته تحقيق أهدافه و الوصول إلى غاياته.

و يتمثل القلق في النشاط الرياضي من خلال مظاهر التنافس و ما يصاحبه من أحداث و ما يسبقه من مواقف بحيث يصبح المدرب و اللاعب عرضة للقلق و تنتابه أعراضه بصورة واضحة, كسرعة التهيج و الشعور بالرهبة من جراء التفكير بما هو مقدم على القيام به في مواجهة الجمهور, أو التوتر خشية عدم التوفيق خاصة مع حساسية المباراة وأهميتها, أو لظروف مكان المباراة, أو خوف المدرب و اللاعب الذي يتولد لديه نتيجة إدراكه لقوة الفريق المنافس<sup>1</sup>.

و يرى كل من كراتي CRATTY وفانك VANOK 1970, و سنجر SINGER 1973, و مارتنز MARTENS 1976, إن ظاهرة القلق تعتبر في الوقت الحالي محور اهتمام العديد من علماء النفس نظرا لتأثيرها المباشر على الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية.

هذا وتعتبر خاصية التفوق الوصول بالفرد الى مستويات عديدة من طاقات بدنية، ووظيفية، وتشريحية، و نفسية وعقلية،و إن المحك من هذا البعد مستوى الذي يتكمن من الوصول إليه الفرد في أدائه في لعبة أو نشاط رياضي معين<sup>2</sup>.

إن امتداد البحث العلمي إلى ميدان الحياة الرياضية و خاصة قطاع البطولة و الأنشطة الرياضية المختلفة و ما يرتبط بها من مشكلات متعددة بهدف إيجاد الحلول العلمية للتغلب على تلك المشكلات. و تعتمد الأنشطة الرياضية على الكثير من العلوم في دراسة مشكلاتها, و يعتبر علم النفس من بين أهم العلوم التي تعتمد عليها الأنشطة الرياضية

---

1- بسام سعود هارون، الحالة الانفعالية قبل المباراة لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم في الأردن، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1983م، ص5.

2- محمد حسن زكي، التفوق الرياضي، ط 1، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2006، ص ص 19-21.

في دراسة مشكلاتها النفسية المرتبطة بالأداء الحركي و المنافسات الرياضية.<sup>1</sup>

و من هذا المنطلق اهتم علماء النفس بتحديد العلاقة بين الخصائص الجسمية و النفسية و توصل هؤلاء العلماء إلى وجود علاقة وثيقة بين الخصائص الثلاثة, و أن هذه العلاقة نسبية و تنمو أثناء نشاط الفرد و من خلال تفاعله<sup>2</sup>

الايجابي المستمر مع متطلبات و مستلزمات البيئة. وقد قسمنا بحثنا إلى باين الباب الأول النظري والباب الثاني التطبيقي فشمّل الجانب النظري على أربعة فصول الفصل الأول قلق المنافسة الرياضية والفصل الثاني كان أبعاد التفوق الرياضي والفصل الثالث كرة القدم والفصل الرابع المراهقة، وفيما يخص الجانب التطبيقي فشمّل على الفصل الأول وتمحور حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية و الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج، الفصل الثالث مناقشة فرضيات البحث.

---

1- أحمد عزت راجح، "أصول علم النفس"، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف، القاهرة، 1979م، ص 22.

2- أحمد السيد لطفي، "القلق كحالة و كسمة لدى الناشطين في مسابقات الميدان و المضمار"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1985م، ص 8.

## 1- إشكالية:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة التنافسية التي تتميز بتنوع و تعدد المهارات الأساسية , كما أن رياضة كرة القدم إحدى مجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي بما ترتبط به من عوامل نفسية مختلفة قد تؤثر على اللاعبين و بالتالي على مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية.

إن كرة القدم كأى رياضة من الرياضات يهدف مختصا إلى تحقيق النتائج الجيدة، و التي تحصيل الأداء و تطويره للارتقاء بالرياضيين إلى مستوى عالي.

ويتطلب التغلب على أي مشكلة من المشكلات التعمق في فهم أبعادها المختلفة على أساس علمي , و أن هناك حاجة ماسة إلى التزود بمختلف المعارف و المعلومات العلمية التي تسهم في تنمية معارف وقدرات اللاعبين للعمل على تحقيق الأهداف والواجبات التي تسعى إليها عملية التدريب الرياضي.

ونجد أن طرق ووسائل تنمية و تطوير السمات و غيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي و بالمنافسات الرياضية, و التي قد تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للفرد لم تحظ بالعناية الكافية من المختصين إلا منذ وقت قريب, إذ لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية وبالنشاط الرياضي في حاجة ماسة إلى أن يتناولها الأخصائيين, بالبحث و الدراسة و المزيد من الاهتمام . و من ناحية أخرى يذكر بعض الخبراء أن معظم رياضي المستوى العالي يتقاربون لدرجة كبيرة من المستوى البدني و المهاري و التكتيكي.

فمن خلال دراسة لبعض الدراسات النفسية و البحوث العلمية و التي ستعود على اللاعبين بالفائدة و كذلك على المدربين حيث تمثل سمة قلق المنافسة الرياضية انتشارا واسعا نظرا لزيادة الضغوط النفسية المرتبطة بعملية المنافسة الرياضية حيث يشير علاوي " 1998 " إلى إن موضوع القلق يعتبر احد المظاهر النفسية ومركزا هاما في علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على احتلال الوظائف النفسية أو الجسمية

و من ناحية أخرى يذكر بعض الخبراء أن معظم رياضي المستوى العالي يتقاربون لدرجة كبيرة من المستوى البدني و والتفوق الرياضي نتيجة لذلك فان هنالك عاملا هاما يحدده كنتيجة أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز و تسجيل الأرقام و هو العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما و يتأسس عليه تحقيق الانتصار و التفوق<sup>1</sup>.

1- محمد حسن علاوي، "سيكولوجية التدريب و المنافسات"، الطبعة الخامسة، دار المعارف، مصر، 1973م، ص 16.

ومن هذا المنطلق يأمل الباحث ان يسهم البحث في التعرف على علاقة قلق المنافسة بأبعاد التفوق الرياضي وانطلاقاً من صعوبة هذا المشكل وتعدد أسبابه، ومما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

- هل هناك تأثير لقلق المنافسة على أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أوسط؟.

### التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك تباين في مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أوسط ؟

2- هل هناك تباين في مستوى ابعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة القدم أوسط ؟

3- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المنافسة و أبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة القدم أوسط ؟

### 2- فرضيات الدراسة:

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

### الفرضية العامة:

يؤثر القلق على أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### الفرضيات الفرعية:

1- هناك تباين في مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أوسط.

2- هناك تباين في مستوى أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أوسط.

3- هناك علاقة ارتباطية سلبية بين قلق المنافسة وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أوسط.

### 3- أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات غاية وهدف تسعى لتحقيقه ومن خلال بحثنا هذا نسعى لتحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- أجريت هذه الدراسة في إطار تحديد أهمية ظاهرة قلق المنافسة على ممارسة الرياضية عامة و كرة القدم خاصة و مدى تأثيرها على أبعاد التفوق الرياضي.



- معرفة العوامل المؤثرة في حالة قلق المنافسة و مدى تأثيرها على انخفاض المستوى الأدائي للاعبين.  
- التعرف على الفروق بين لاعبي كرة القدم مع كل من قلق المنافسة الرياضية جسدي - معرفي - ثقة بالنفس.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

#### 4- أهمية الدراسة:

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين والمستوى العام للمنافسات الرياضية وفي مقدمتها القلق.

معرفة الحالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي.

وله أهمية علمية تطبيقية تتجلى في تزويد المسؤولين والمدربين والرياضيين بمفاهيم وطرق علمية ملموسة، وذلك من اجل الإعداد المسبق للرياضيين قبل المنافسة وذلك لخفض مستوى القلق وتحقيق الأهداف المسطرة سواء من طرف المدربين أو المسيرين.

#### 5- أسباب اختيار الموضوع:

نظرا لأهمية موضوع القلق في تحقيق نتائج جيدة في المستوى العالي نجد أن الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هو:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانب مهم من جوانب كرة القدم الحديثة.

. الأهمية الكبيرة لهذا الموضوع وقلة الدراسات حوله.

. نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود لبعض الدراسات السطحية غير المعمقة.

- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.

#### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ-القلق: هو انفعال قوامه الخوف المحيط وينشأ على تهديد الشخصية من الداخل أو من الخارج<sup>1</sup>.

1-محمد أحمد غالي، القلق و أمراض الجسم، مطبعة الحلبوني، دمشق، 1974م، ص 43.

ب-المنافسة: هي حالة يقوم شخصين أو أكثر للتنافس والعمل للحصول على جائزة أو أكبر حصة ممكنة ويكون في إطار قانوني أو نمط استعدادات معروفة<sup>1</sup>.

### مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين<sup>2</sup>.

ت-حالة قلق المنافسة الرياضية: استجابة إلى موقف تنافسي وتشابه أعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات في موقف تنافسي و هو نوع من التوتر و عدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمه ووهمية تثير الشعور بالقلق<sup>3</sup>.

القلق المعرفي: هو التقييم السيئ للأداء، و يظهر ذلك من خلال ضعف القدرة على التفكير و التركيز و تصور الفشل في المباراة.

القلق الجسمي: هو القلق المرتبط بالاستشارة الفسيولوجية للجسم الناتجة عن التقييم السلبي للتغيرات البدنية الحاصلة للجسم من خلال جفاف الفم و سرعة النبض و عدم انتظامه  
الثقة في النفس: هي تقدير الرياضي بتوقع النجاح لذاته أو إمكانية التحسن في الأداء اللاحق بدافعية أكبر في لبذل الجهد من اجل التفوق , و تعد من أهم مصادر التعبئة النفسية الايجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية.

### ث-المنافسة الرياضية:

هي حالة يقوم بها شخصين أو أكثر للتنافس والعمل للحصول على جائزة أو أكبر حصة ممكنة ويكون في إطار قانوني أو نمط استعدادات معروفة<sup>4</sup>.

1-محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثامنة، دار المعارف مصر، 1983م، ص 75.

2- روجي جميل، كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص5.

3-سيغموند فرويد، ترجمة محمد علي عثمان الجاني، الكف والعرض والقلق، بدون سنة، ص 13.

4-محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م، ص 28.

خ- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

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

- تعريف اصطلاحي:

ح-تعريف كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و تتحكم فيها قوانين عددها 17 قانون<sup>1</sup>.

ر-دافعية الانجاز الرياضي :

ان الدافعية الانجاز ( أو الحاجة للانجاز ) يقصد بها طبقاً لمفهوم " ميوراي " تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية ( الفيزيكية ) او الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها او تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة .

**التفوق الرياضي:** "إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضة التخصصية

الى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العادين في ذات المجال الرياضي وغيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي.الوظيفي للفرد، ب بشرط أن يكون أدائه في المجال(النشاط)الذي اتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه ،وبينه وبين الآخرين.<sup>2</sup>

يعرف الباحث التفوق الرياضي كما يلي: هو امتلاك الفرد الرياضي لمجموعة من الخصائص النفسية والبدنية والمهارية.

1- عبد المجيد نعمان، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م، ص 28.

2 - حسن زكي محمد، "التفوق الرياضي"، ط 1، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2006ص 19.

والسلوكية تجعله قادرا على تحقيق مستوى انجاز عالي في الرياضة التخصصية مقارنة مع أمثاله من العاديين، وفي بحثنا هذا

يشمل التفوق الرياضي التوجه نحو الأبعاد الثلاثة المتمثلة في ضبط النفس، واحترام الآخرين وتحمل المسؤولية.

- المراهقة:

- تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راقق الفتى وراهقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>1</sup>

تعريف اصطلاحي:

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

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

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

## 7- الدراسات السابقة والمماثلة:

تعتبر الدراسات السابقة محورا هاما وجب علينا التطرق إليها، باعتبارها استعراض للبحوث التي سبق أن تناولت جانبا من بحثنا هذا، لتفادي الأخطاء وطرح إشكاليات جديدة أكثر واقعية والاستفادة المباشرة سواء من التوجيه أو التخطيط أو مناقشة النتائج ومقابلتها ومقارنتها

### 1-7- الدراسة الأولى:

دراسة خالدة ابراهيم 1984 بعنوان: الحد والتقليل من عامل القلق على انجاز المستويات العليا في لعبة كرة السلة

هدف الدراسة الى التعرف على عامل القلق وتأثيره السلبي على الانجاز الرياضي للاعبين المستويات العليا للعبة كرة السلة. أثناء المنافسات وكذلك معرفة أسباب الضعف لدى اللاعب ووضع الحلول المناسبة التي تساعد على التقليل والحد من تأثير القلق المعوق وكذلك توجيه عامل القلق الميسر لتطوير انجاز اللاعبين. واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد اعتمد على استمارة الاستبيان لمقياس القلق (الخوف من التقويم السلبي) ومقياس القلق الرياضي (الميسر+المعوق). وبلغ حجم العينة 100 لاعب.

واهم النتائج التي تم التوصل اليها لعامل القلق تأثير سلبي على انجاز اللاعبين. للبرنامج العلاجي تأثير كبير في انجاز اللاعبين.

### 2-7- الدراسة الثانية:

دراسة سمسوم علي 2007 بعنوان: ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة اللاعب وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة وتركيز جيد بعيدا عن الانفعال والتوتر النفسي.

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد اعتمد على استمارة الاستبيان. وبلغ حجم العينة 60 لاعب .

واهم النتائج التي تم التوصل إليها أن مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط.

أما بالنسبة للقلق الجسمي فكان مستواه يتراوح ما بين العالي والمتوسط حيث يرتبط بالضغوطات الانفعالية، وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة. أما بالنسبة للثقة بالنفس فكان مستواه يتراوح ما بين العالي والمتوسط.

حيث أن هذه المهارة لا بد أن تتوفر لدى لاعب كرة القدم حيث تساعده على التركيز أثناء المنافسة .

### 3-7- الدراسة الثالثة:

دراسة قلاطي عبد الحق 2007 بعنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

الرياضية القسم الوطني الأول ( ب ) صنف أكابر " .

وهدفت الدراسة إلى لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة " ظاهرة القلق " والتحسيس بمدى معالجتها

و إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على

استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة،

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص

وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط وهي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية. - معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه

. - معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء. - معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

### 4-7- الدراسة الرابعة:

دراسة عزيمة عباس 2006 بعنوان: " السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

لللاعبين الشباب بكرة السلة

هدفت الدراسة الى:

1- مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

2- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة.

3- علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي و التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

وإعتمد الباحث على المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملاءمته لأهدافي البحث

وفروضيها.

وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل اندية (الكرخ و الطالبية و الاعظمية و اوهان و نادي الهومتين) وهذه الاندية تمثل نسبة (80%) من فرق الاندية المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار (مقياس السلوك التنافسي) وهذه المقياس هو لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج الى الرعاية و التوجيه، اما (مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) وهذه المقياس يهدف الى قياس التوجه نحو الرياضة و نحو الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي.

استخدم الباحث.

وأهم النتائج التي تم التوصل إليها

1- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا ايضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير، مما يشير الى ان لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.

2- أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة الى حد ما.

## 5-7- الدراسة الخامسة:

دراسة عيساوي رضا، أدري وهيبة 2007 بعنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

هدفت الدراسة الى: معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أولا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

وإعتمد الباحث على المنهج الوصفي. وقد بلغت عينة البحث (80) لاعبا.

-وأهم النتائج التي تم التوصل إليها تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة

ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط

**6-7- الدراسة السادسة:**

دراسة خالد احمد 2013 بعنوان: "عنوان السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

#### هدفت الدراسة الى:

- معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.
- معرفة العلاقة بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.
- وإعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ملائمة لطبيعة البحث.
- وقد بلغت عينة البحث 479 تلميذ موزعين على مختلف التخصصات الرياضية جماعية والفردية ومن الجنسين. شملت الدراسة تلميذ أقسام دراسة ورياضة بالطور متوسط لولاية المسيلة خلال الموسم الدراسي 2013/2012

وأهم النتائج التي تم التوصل إليها :-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك التنافسي.

-وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

#### 7-7- الدراسة السابعة:

دراسة خيرى جمال 2007 بعنوان: "تأثير ظاهرة القلق على مستوى الانجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية قسم وطني أول"

هدفت الدراسة الى معرفة: هل القلق العام والقلق الرياضي يؤثر تأثيرا مباشرا على أداء اللاعب

- معرفة الدور الذي يلعبه طبيب مختص علم النفس الرياضي ضمن الطاقم التدريبي في الفريق وهل يسبب ضعف وعدم فعالية التحضير البسكولوجي.

وإعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لدراسة ظاهرة القلق.

وقد بلغت عينة البحث 40 لاعبا موزعين على ثلاثة فرق.

وأهم النتائج التي تم التوصل إليها: أن مستوى القلق كان فوق المتوسط حيث يعتبر هذا البعد من أهم

الظواهر الانفعالية المصاحبة لتنظيم المسابقات الرياضية واستنتج أن هناك:

-علاقة ارتباط بين القلق العام و الانجاز الرياضي.



-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة اليد في مستوى القلق من ناحية الخبرة السابقة وطبيعة المنافسة و كذلك ترتيب الفرق.

## تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

## 1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.<sup>1</sup>

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية".<sup>2</sup>

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر".<sup>3</sup>

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

## 1-2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما: القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض.

### 1-2-1 القلق الموضوعي: يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر

في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي".<sup>4</sup>

1- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994، ص(281).

2- كاستانيدا، ماك كاندلس وآخرون، مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص(05).

3- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(282).

4- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992، ص(278).

القلق الذاتي العادي.

### 1-2-2 القلق العصابي:

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

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق المستيريا.

### 1-2-3 القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ.<sup>2</sup>

### 1-3-1 نظريات القلق:

#### 1-3-1 نظرية التحليل النفسي:

لقد اهتم فرويد ابيرا بظاهرة القلق وذلك بعدما لاحظنا بوضوح في معظم الحالات العصبية التي يعالجها ويحاول جاهدا أن يعرف سبب هذا القلق الذي يعاني منه مرضاه، وهو مادفعه الى محاولة تفسيرها بوضع نظريتين، نحاول أن نشير إليهما ولو بشكل مختصر .

#### 1-3-2 نظرية فرويد الأولى:

1- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص391.

2- محمد عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991، ص(263).

وضها سنة 1894 محاولة منه ان يعرف سبب القلق الذي يعانى منه المرضى، ولذلك فقد ميز بين نوعين من القلق وهما القلق الموضوعي والقلق العصبي.

القلق الموضوعي هو عبارة عن خوف من خطر خارجي معروف الخوف من الحيوانات المتوحشة وهو شئ عادي ومعقول باعتبار أن الإنسان يخاف من الأخطار التي تهدد حياته. أما القلق العصبي فهو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الإنسان أن يعرف سببه وهذا النوع من القلق هو عادتنا يميل إلى إسقاط على الأشياء الخارجية ومن هذا القلق ميز فريد بين ثلاثة أشكال لهذا القلق قلق صائم طليق، قلق المخاوف المرضية وقلق الهستريا.

الأول هو ماسماه فرويد بالقلق المتوقع، فهو حالة خوف غامض لا يتعلق بشيء معين، أما الثاني فهو عبارة عن مخاوف غير معقولة يعجز المريض عن تفسيرها ولا يستطيع التخلص منها، الخوف من الحيوانات والثالث موجود في الهستريا والقلق هنا عادتنا يكون واضحا وأخر غير واضح.

### 1-3-3- نظرية فرويد الثانية:

عاد فرويد مرة ثانية إلى الدراسة بعد حوالي 30 سنة ففي سنة 1926 وضع نظريته الثانية وفيها تطرق مرة أخرى إلى القلق مرة أخرى إلى القلق الموضوعي والقلق العصبي، وتمكن من فهم العلاقة الموجودة بينها وهي عبارة عن رد فعل لحالة خضوع الأول لخطر خارجي أما الثاني فهو غريزي داخلي.<sup>1</sup>

### 1-3-4- أوتور رانك في نظريته بالميلاد الذي اعتبره من اهم خبرات الانفصال التي يمر بها الإنسان وتسبب

له صدمة مؤلمة وتثير فيه قلقا شديدا والذي اسماه "القلق الاولي" الناجم عن صدمة الميلاد التي تمثل انفصال الطفل عن أمه بسبب الولادة وبالتالي الانفصال عن التوازن النفسي وبيولوجي يوفره الرحم، ويصبح بالتالي انفصال فيما بعد يعد سببا لظهور القلق، الفطام يثير القلق لأنه يتضمن انفصال عن ثدي الأم.

-الذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن انفصال عن الأم.

1- جيسموند فرويد، ترجمة د/محمد عثمان تيجاني، "الكفأ والعرض والقلق"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1985، ص14-25.

-الزواج يشير القلق لأنه يتضمن انفصال عن حياة الوحدة<sup>1</sup>

### 1-3-5- نظرية أرل يونغ

يعتقد يونغ أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور يعتبر تهديدا للوجود.<sup>2</sup>

### 1-3-6- نظرية اريك فروم:

يرى فروم ان الطفل يقضي مدة طويلة من حياته في الاعتماد على والديه، ومع النمو المستمر يبدأ يشعر بذاته أوحدة مستقلة عن الأم وبارتداد النمو نحوره من الاعتماد على الوالدين ومن القيود التي تربطها وهو ماسماه "التفرد"

هذا الاعتماد على الوالدين يعطي للفرد الشعور بالأمان وأن نمو الشخصية والاتجاه إلى الاستقلال يهدد هذا الشعور بالعجز والقلق.

### 1-4-4- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

### 1-4-1 الأعراض النفسية:

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

1 - جيسموند فرويد، ترجمة د/محمد عثمان تيجاني، "الكفأ والعرض والقلق"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1985، ص3، 27-37-38.

2- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(386).

3- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(280).

**1-4-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:**

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.<sup>1</sup>

**1-5-5- مكونات القلق:****1-5-1 مكونات انفعالية:**

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفرع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

**1-5-2- مكون معرفي:**

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

**1-5-3- مكون فيزيولوجي:**

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.<sup>2</sup>

1- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص281.

2 - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص282.

**1-6- مفهوم المنافسة:**

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

**1-7- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:****1-7-1 الخصائص السيكولوجية العامة:**

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

1 - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003، ص 211.



### 1-7-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً ايجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.<sup>1</sup>

### 1-7-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالباً ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضياً أو اجتماعياً مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

1- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص280.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.<sup>1</sup>

### 1-8- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر ( ماير ) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف

يبدلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط

النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة

الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها

1- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص ص 213-214.

اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي .

### 1-9- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيراً سيكولوجياً قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرغوبة.<sup>1</sup>

### 1-10- مفهوم القلق في المجال الرياضي :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة حيث ينضّر إليه أنه من أهم الظواهر التي تؤثر على أداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون إيجابياً فبدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعيق أداء الرياضيين .

ويستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال ، في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير صارة ، و القلق أنواع فهو حالة قلق مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الإنسان في وقت معين ، أما سيمّة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.<sup>2</sup>

1- محمد عادل، خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965، ص 65.

2 - أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، مفهومه تطبيقاته ، ط 1 ، القاهرة دار الفكر العربي، 1991

## 11-1- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر".<sup>1</sup>

ويختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.<sup>2</sup>

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معقدة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق".<sup>3</sup>

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيء ينبعث من داخله".

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد

1 - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 243.

2 - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة ( مفاهيم، تطبيقات )، مرجع سابق، ص 157.

3- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص 112.

تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.<sup>1</sup>

### 1-12- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

- 1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
- 2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- 3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
- 4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

### 1-13- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

#### 1-13-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

أ- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية وال نفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

ب- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

ت- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

1- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002، ص ص379-402.

ث- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشاهدة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

ج- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

ح- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

د- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

و- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.<sup>1</sup>

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(148-149).

**1-13-2- تأثير جمهور المشاهدين:**

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً.<sup>1</sup>

**1-13-3- الهزائم المتتالية للفريق:**

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.<sup>2</sup>

**1-13-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:<sup>3</sup>**

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

**1-13-5- الخوف من الهزيمة:**

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 233.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2003، ص 333.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، نفس المرجع، ص 334-335.

**1-13-6- الخوف من المنافس:**

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

**1-13-7- الخوف من المسؤولية:**

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

**1-13-8- الخوف من الإصابات:**

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

أ- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

ب- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.



ت- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة.

ث- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

ج- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعداً للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.<sup>1</sup>

#### 1-14-1- الحالة النفسية للاعبين:<sup>2</sup>

1-14-1- قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

1- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفرغ الصبر.

4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.

5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

1-14-2- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في

بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج

<sup>1</sup>- إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص60.

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق، ص82-84-94.

الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

**1-14-3- بعد المباراة:** بعد انتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبين وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبين بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، وبمأله الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

#### 1-14-4- طرق تخفيض القلق:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور<sup>1</sup> هما :

- التصور الخارجي .
- التصور الداخلي .

#### 1-14-4-1- التصور الذهني الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي . فكأن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني . وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي

#### 1-14-4-2- التصور الذهني الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق أن اكتسبها وشاهدها او تعلمها , فهي عادة نابعة من

1 - أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ص ص 317-318.

داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .

وتجدر الإشارة إلى اغن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي , بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي .

#### 1-14-4-3-الاسترخاء :-

يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة , والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط .وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحوالتالي:<sup>1</sup> :-

#### 1-14-4-4-الاسترخاء التخيلي

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين . مثلا يتخيل نفسه مستلقية على الشاطئ البحر , والشمس تملأ الجو والنسيم عليل , والهدوء يجيم من حوله.

#### هـ / 1-14-4-5-الاسترخاء الذاتي

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي , وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه. ويعتمد هذا الاسلوب بدرجة اساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية

1- أسامة كامل راتب، نفس المصدر السابق، ص278-285.

بالجسم , ثم استخدام التنفس البطيء السهل , وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

#### 1-14-4-5 التدريب الاسترخائي التدرجي ( التقدمي):

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدرجي , وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء. والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس التوتر ( عند الانقباض العضلي) والإحساس الاسترخاء العضلي . ويطلق عليه الاسترخاء التدرجي نظراً لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى . حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

#### 1-14-4-6 استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم , فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية). حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم , ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس.

#### 1-14-4-7 التركيز الانتباه:

التركيز على مايجري حولك أو الانتباه إليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها . يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عال.<sup>1</sup> يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما أثناء المباراة أو السباق . لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية. يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك , والى أي مدى يمكن أن تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المشتتات الأخرى . كما

1 - تيرس عوديشو انويا ، دليل الرياضي للإعداد النفسي , ط1 ( عمان : دار وائل للنشر , 2002 ) ص 88.

يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه إلى الأشياء الأخرى , وأحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في أن واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن أدائك.

### 1-15-1- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق ب:

#### 1-15-1-1- العلاج النفسي: يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك

ييث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات وبالتالي تساعد على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي.

#### 1-15-1-2- العلاج الاجتماعي:

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

#### 1-15-1-3- العلاج الكيميائي:

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

#### 1-15-1-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.<sup>1</sup>

#### 1-15-1-5- العلاج الكهربائي:

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

1 - فيصل محمد الزراد، "القدرات العصبية"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000، ص76.

### 1-15-6-العلاج الجراحي يلجا الى العملية الجراحية في حالة مالم تتحسن بالطرق العلاجية

السابقة،وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القل،وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال،اين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.<sup>1</sup>

### 1-15-7- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثبرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان.

1 - فيصل محمد الزراد، "القدرات العصبية"، مرجع سابق، ص76.

## خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج ايجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

## تمهيد

إن المؤلفات الخاصة بالمتفوقين رياضيا قليلة إذا ما قورنت بغيرها التي تتناول موضوع الفرق الرياضي أو الأكاديمي في ارتباطه بالتفوق العقلي من خلال المستويات المرتفعة للذكاء والتفكير، ولكنها تصب كلها في اتجاه واحد ألا وهو ضرورة العناية بهذه الفئة في الوسط الأسري. وحاليا اتجهت العديد من الدول إلى الاهتمام بالمتفوقين في مختلف المجالات من خلال تخصيص المدارس والأكاديميات من اجل العناية بهذه الفئة أكثر ومساعدتها على التفوق منذ المراحل العمرية المبكرة، وأيضا من اجل إعدادهم بالشكل اللازم للبروز في مختلف التخصصات الرياضية بهدف رفع من مستوى الرياضة وتحقيق نتائج ايجابية في مختلف المنافسات والبطولات المحلية والعالمية.



## 2-تعريف التفوق:

لغة:

التفوق من الناحية اللغوية هو العلو والارتفاع في الشيء

والتفوق من الفوق، والفوق نقيض ل تحت قال تعالى: إن الله لا يستحي أن يضرب مثلا ما بعوضة فما فوقها.<sup>1</sup>

## الدلالة الاصطلاحية للتفوق

التفوق من الناحية الاصطلاحية يختص بالتفوق العقلي

والتفوق هو الشخص الذي يتفوق على أقرانه في النشاطات التي يقوم بها العقل.<sup>2</sup>

## 2-1- مفهوم التفوق الرياضي:

إن مفهوم التفوق الرياضي، مثله في ذلك مثل غيره من المفاهيم التي نستخدمها في مجال علم النفس الرياضي، وكما أنه أيضا مفهوم نسبي يختلف من فرد إلى آخر باختلاف مستويات الممارسة، وما يتطلبه الوصول الى هذه المستويات من طاقات بدنية ووظيفية، وتشريحية، ونفسية، وعقلية، وعقلية، ولهذا لا يمكن أن يأتي التعريف بصورة أكثر تحديد

أيضا المتفوقون رياضيا هم هؤلاء الذين امتلكوا هذه الطاقات واستثمروها بحيث يصلون إلى مستويات مرتفعة من أدائهم في مجالات أنشطة معينة ترتبط بالتكوين الكامل للفرد، والذي يشمل في حقيقة أمره المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية.<sup>3</sup>

1- سورة البقرة، الآية 26.

2- الميلادي عبد المنعم، المتفوقون الموهوبون- المبدعون أفاق الرعاية والتأهيل، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2003 ص 2.

3- محمد حسن زكي، التفوق الرياضي، ط 1 المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2006، ص ص 19-21.

## 2-2- تعريف التفوق الرياضي:

إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال الرياضي وعن غيره من المجالات التي تعتبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، بشرط ان يكون أدائه هذا المجال (النشاط) الذي اتخذه موضوع احترام بينه وبين نفسه وبين الآخرين.<sup>1</sup>

## 2-3- التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

إن عملية التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة أبعاد منها :

## 2-3-1 التوجه نحو ضبط النفس:- إذ يرتبط هذا البعد إلى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته

والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل, إذ إن الرياضي وبالأخص لاعب كرة اليد في أمس الحاجة إلى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه إيجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد إن (الانفعال العنيف يشوه الإدراك

ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والإرادة.<sup>2</sup>

## 2-3-2 التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية:- إن عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف

على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لانجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الأداء, تحسين نوعية الممارسة, توضيح التوقعات, التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً, تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس,<sup>3</sup> ولكن يجب أن لا تكون هذه الأهداف أكبر من قدرات الرياضيين أو تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدئ والناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدماً يكون التطور بطيء

1- محمد حسن زكي، التفوق الرياضي، ط 1 المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ص 19.

2- أسامة كامل راتب، "الإعداد النفسي للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 177.

3- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص.، ص 242.

بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه، أو مستوى أداءه.

**2-3-3 التوجه نحو احترام الآخرين:** - إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاءه اللاعبين، إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبية على أداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوط به إذ إن طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخططية و المهارة للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخططي الجماعي أيا كان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية"<sup>1</sup>.

**2-4-4 الموهبة:** أن الاهتمام بالمتفوقين والموهوبين لا يكون بالعمل على توفر البرامج والمناهج والنشاطات التربوية والتعليمية التي تهتم بتنمية قدراتهم العقلية والذهنية، ولا في وضع القوانين والأنظمة التي تنظم حياتهم وتسهل التعامل معهم فحسب، بل يتعدى ذلك رعايتهم نفسياً واجتماعياً وتربوياً، ووضع البرامج والمناهج التي تضمن لهم نمو جسمياً ونفسياً واجتماعياً متكاملًا يحقق الشخصية المتكاملة (تقدير الذات) في جميع جوانبها. وتعتبر الرعاية الاجتماعية والنفسية للفرد الموهوب من أقوى و أفضل وأسرع الأمور لنمو حياتهم واستقرارهم، وإذا كانت الرعاية الاجتماعية التي توجه إلى الفرد الموهوب هامة فإن توجيهها إلى المتفوقين أهم حيث يعتبر هؤلاء هم علماء المستقبل وبناء النهضة وقادة المجتمع، واهتمامنا بهذه الفئة الاستثنائية وهي جزء من الفئات الخاصة من الأفراد.<sup>2</sup>

1- حمود عنان، "التعلم والدافعية في الرياضة"، ب، م، 2004، ص 95.

2- قطناني محمد حسن، "أسس رعاية وتعليم الموهبين"، عمان، دار جرير للنشر والتوزيع، "2011، ص 60-61.

2-5- الفرق بين الموهبة والتفوق<sup>1</sup>

التفوق	الموهبة
أداء فوق متوسط	قدرة فوق المتوسط
مكونها الرئيسي بيئي	مكونها الرئيسي وراثي
هو ناتج هذه الطاقة الكامنة	طاقة كامنة
يشاهد على ارض الواقع	تقاس باختبارات مقننة
ينطوي على وجود موهبة	ليس على موهوب متفوق

جدول رقم (01) يوضح الفرق بين الموهبة والتفوق.

## 2-6- العلاقة بين التفوق العقلي والتفوق الرياضي:

يشع في الوقت الحاضر مصطلحي التفوق العقلي والتفوق الرياضي حيث يشير الأول إلى النواحي العقلية للفرد ويعتبر مصطلح حديث دفع بالمشتغلين في مجال علم النفس والصحة النفسية إلى استخدامه ليشمل كثيرا من أوجه النشاط الفعلي والمعرفي.

أما مصطلح التفوق فقد لقي قبولا واهتماما من طرف الكثيرين في مجال التعليم وكذا في مجال الرياضي، وهذا مرده إلى عدة أسباب مرددها إلى ظهور اتجاه عام في الدولة نحو رعاية النشء من المتفوقين رياضيا من خلال إنشاء مراكز خاصة للتدريب للوصول باللاعب إلى ابعده الحدود وتطوير التدريب للاعبين، ومن جهة أخرى حداثة هذا المصطلح في المجال الرياضي بعدما كان يستخدم مصطلحات مثل الموهوبين رياضيا والعمالقة، وذوي الاستعدادات الخاصة وغيرها، ومن الأسباب الأخرى التي أدت إلى استخدام هذا المصطلح استخدامه ليشمل كثيرا من أوجه وأشكالا لأنشطة الرياضية سواء الفردية او الجماعية والتي تختلف في طبيعتها وممارستها وكذلك مهارتها وخططها، والتي تتطلب من النشاط العقلي المعرفي الخاص بهذه الأنشطة، وذلك لأنه ظهر ونما في هذه الفترة التي ظهر فيها هذا المصطلح، وتميزت عن المراحل السابقة

1- جروان فتحي، "الموهبة والتفوق والإبداع"، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2009، ص 76.

بالبحوث العلمية الجادة، وكذلك التصورات النظرية عن طبيعة التكوين الرياضي والعقلي للفرد، وعموماً فإن هذا المصطلح لاقى قبولاً في المجال الرياضي.<sup>1</sup>

## 2-7- المحركات والمنبئات وعلاقتها بالتفوق الرياضي:

تعددت التعاريف التي قدمت للتفوق الرياضي من مجتمع إلى آخر، ووفق مدى اقتناع هذا المجتمع بأهمية الرياضة ورعاية الرياضيين، وتنوعت بتين تلك التي تعرف بالتفوق الرياضي في ضوء ارتفاع مستوى أداء الفرد وتميزه، وبذلك نجد أن تلك النظرة في ضوء ارتفاع مستوى التحصيل الرياضي في اللعبة الواحدة بجانب التحصيل العلمي للتلميذ، وتلك النظرة التي رأت في ارتفاع مستوى مقدرة الفرد على التفكير في تحسين أدائه بابتكار وتحديث هذا الأداء، تفوقاً رياضياً.

## 2-8- المحاور الخاصة بالعملية التربوية والموهبة<sup>2</sup>:

سوف نبرز فيما يلي بعض النقاط الرئيسية حول تفوق الرياضي المرتبط بالتفوق العقلي و المتمثلة فيما يلي

### 2-8-1 التفوق الرياضي ظاهرة نسبية:

إن مفهوم التفوق الرياضي المرتبط بالتفوق العقلي مفهوم نسبي فهما يختلفان من فرد إلى آخر، ومن جماعة إلى أخرى، ومن زمن إلى آخر، فليس هناك تفوق مطلق بل هو ظاهرة نسبية ترتبط بحياة الفرد الجماعة.

### 2-8-2 التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز:

التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز أو تفوق أو ارتفاع في مستوى الأداء لدى الفرد أو الجماعة بالمقارنة مع الآخرين من نفس المرحلة السنوية، وذلك في مجال لعبة أو نشاط رياضي اختاره الفرد بقناعة وتوجيه من المسؤولين.

### 2-8-3 الأداء يرتبط بالتكوين العام والشامل للفرد:

على أن يرتبط هذا الأداء الفني الرياضي في هذا المجال المختار من طرف الفرد بالتكوين العام والشامل المتمثل في النواحي البدنية والوظيفية، والعقلية، والنفسية، وغيرها.

## 2-9- حاجة المجتمع إلى التفوق:

1- محمد حسن زكي، "التفوق الرياضي"، ط1، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2006، ص 17-18.

2- محمد حسن زكي، نفس المرجع السابق، ص 60-63.

يعني هذا أنه إذا شعر المجتمع بحاجة إلى المحافظة على خصوصيته ومقاومته، فإن مسؤولي هذا المجتمع عليهم أن يسعوا إلى تشجيع تفوق الفرد أو الجماعة في المجال الرياضي، بحيث يشعر المتفوق بأنه شخص مرغوب فيه ويحترمه الجميع.

## 2-10- نظرة المجتمعات الحديثة إلى التفوق الرياضي:

لقد شهدت بعض المجتمعات الحديثة وفي ظل الوعي الرياضي، مثل هذا التفوق الرياضي، وذلك في فترات مختلفة عندما شعرت هذه المجتمعات بأن الحياة تتغير وتتعدل، وأن ما أصبح بالأمس أصبح عديم الفائدة اليوم، وأن هذا التغيير يستدعي إعادة النظر في بعض أو كل مكونات وأسس النظريات التربوية والرياضية والعلمية، وعندما يشعر المجتمع بهذا فإنه يعمل على ضم العديد من الأفراد المتفوقين والمتميزين رياضياً. ويصبح واضحاً في مثل هذه المجتمعات أن المتفوق رياضياً هو كل فرد يميز الفرد عن الآخرين من حيث القدرة على الأداء الرياضي الجيد، بل يستطيع أيضاً أن يقدم كل جديد وأصيل في رياضته التخصصية.<sup>1</sup>

منبئات ومؤشرات التعرف على المتفوقين رياضياً:

- مستوى مرتفع من الذكاء العام بمفهوم سبيرمان بحيث لا يقل مستوى الذكاء عن هولاء عن 120.

- مستوى تحصيلي مرتفع باستخدام مستوى التحصيل التدريبي.

- استعداد عقلي ذو مستوى مرتفع من التفكير الابتكاري باستخدام اختبارات الاستعداد العقلي والقدرة على الابتكار.

- استعدادات بدنية ذات مستوى مرتفع باستخدام الاختبارات البدنية لكل تخصص رياضي.

- استعدادات وظيفية ذات مستوى مرتفع من خلال الاختبارات الفسيولوجية الوظيفية.

- استعدادات مرتفعة للقيادة الاجتماعية وقدرات نفسية عالية،<sup>2</sup>

1- محمد حسن، نفس المرجع السابق، 2006، ص ص 64-65.

2- محمد حسن، نفس المرجع السابق، 2006، ص ص 66-68.

## 2-11- الرعاية الأسرية للمتفوق

تعتبر الأسرة الخلية الاجتماعية الأولى في بناء المجتمع، فهي الأساس الأول في تكوين الاتجاهات الرئيسية، والجو الأسري الذي سماته الهدوء والاستقرار يساعد على ثبات هذا التفوق الرياضي والزيادة والتطور فيه.

وأما إذا كانت الأسرة مريضة والأوضاع غير سوية ومستقرة، يظهر القلق ويطفو عدم الاستقرار وبخاصة عند التفكك الروابط الأسرية وانخفاض الحالة الاقتصادية ويكون الفرد داخل الأسرة في صراع دائم وتتدهور حالته النفسية.

## 2-12- الدافعية في علم النفس الرياضي:

الدافعية هي تلك القوة التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها وأهميتها المادية أو المعنوية (النفسية)، وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل تنبع من الفرد نفسه (حاجته وخصائصه وميوله واهتماماته) أو من البيئة المادية أو النفسية المحيطة به (الأشخاص، الموضوعات، الأفكار، والأدوات).<sup>1</sup>

## 2-12-1- تعريف الدافعية :

يعرف يونج p,t,young الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه الى تحقيق هدف معين.<sup>2</sup>

ويعرف ماسلو Ah ,maslow الدافعية بأنها خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي . ويعرف الدكتور مصطفى زيدان , الدوافع بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية.<sup>3</sup>

1- أحمد بلقيس، توفيق مرعي، "الميسر في علم النفس التربوي"، ط2، عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع، 1996م، ص84.

2- عبد اللطيف محمد حليفة، "الدافعية للإنجاز"، ط2، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1985م، ص69.

3- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، "علم النفس التربوي"، ط2، جدة، المملكة العربية السعودية، دار الشروق، 1985م، ص72.

## 2-12-2- أنواع الدافعية:

على الرغم من العوامل العديدة التي تؤثر في دافعية الفرد .يعتقد البعض أنه من الممكن وضع الناس في أصناف متعددة على ضوء ما يدفعهم اعتياديا في الرياضة في حالات (الإنجاز) المتشابهة , افترض الباحثون عند دراستهم لحالات الوصولية (الإنجاز)مثلا أن هناك عدة أنواع من الأفراد ينظرون إلى حالات الإنجاز على أنه تظهر دوافع عالية لنجاح كذلك يمتلكون تصور بأن هذه الحالات سوف تنتهي بنجاح وأن النجاح يقوم بشكل عال جدا , هذا النوع من الأفراد يميلون لاختيار الأهداف.

أ/النوع الثاني المشخص من قبل المهتمين با لحاجات الوصولية هم الأفراد الذين يتجنبون الفشل فهم يميلون أما إلى تجنب الحالات الوصولية أو الإنجاز او يختارون خصومهم باعتناء كذلك الأهداف ويقدمون احتمالية عالية من النجاح وربما يختارون أهداف يكون من الصعوبة تحقيقها لذلك فهم يهيئون أنفسهم مقدما من أجل صياغة أعذار تحافظ على ماء الوجه وعندما يتعاملون مع الأفراد قلقين لهم خلفية واسعة من الفشل الجديد مكروه من قبلهم ومن المفيد أن نساعدهم على التحدث به وعلى التداول ذاتية حول أهداف يمكن تحقيقها بمساعدتهم على الحصول على نجاحات معقولة ومعتمدة في الرياضة.

النوع الآخر من الأفراد يركزون على أهداف متوسطة (لدينا الفرصة إلى هزيمة خصمنا القادم إذا عملنا بقوة ) ويميلون بعكس خلفية ناجحة ومعقولة في الرياضة .وفرض هؤلاء الأفراد مستقبلية جيدة قياسا بالحاجات والجهود التي تقترن بهذه المعلومات .

هناك ثلاثة متغيرات تأثر في الدرجة التي يحاول الفرد بها أن يعكس الأسلوب الذي فيه الحالات المتسمة بالإنجاز. وهذه

تتضمن<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - عبد اللطيف محمد حليفة، مرجع سابق، ص70.



أولاً: ميل الفرد بالنسبة إلى الانجاز, إظهار ميل عام نحو إما التطلع أو تجنب الحالات الرياضية التي يكون فيها الفشل مخاطرة مؤكدة .

ثانياً : المكافئة والاقتناء المتصور كنتيجة ممكنة للحالة .

ثالثاً: تصوره في احتمالية النجاح أو الفشل .

لذلك ليس من المدهش أن الأفراد ذو حاجات الانجاز العالية يميلون لبناء حالات تشكل تحدي لهم و يختارون خصوصاً لغرض الحصول على سباق فيه تحدي لهم كذلك يختارون رفاقهم في اللعب الزوجي من أجل الحصول على مسابقات ممتعة مع الآخرين<sup>1</sup>

### 2-12-3- مصادر الدافعية:

#### 2-12-3-1- الدافعية الداخلية :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه ,والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في هدف ذاته مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها ,أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب ,وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

#### 2-12-3-1- الدافعية الخارجية :

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية ، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة

1-إياد عبد الكريم العزاوي ، مروان عبد المجيد إبراهيم، "علم النفس الرياضي"، ط1، عمان، 2005م، ص134-135.

دافعية خارجية للاعب الرياضي ، كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية ، أو كالحصول على مكافئات أو الحصول على التدعيم الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.<sup>1</sup>

#### 2-12-4- مفهوم الدافعية للإنجاز :

تمثل دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في المنظومة الإنسانية والتي اهتم بدراستها الباحثون في مجال علم النفس الاجتماعي و البحوث الشخصية وكذلك المهتمون بالتحصيل الدراسي ، والأداء المعلمي في إطار علم النفس التربوي، ويرجع الاهتمام بدراسة الدافعية للإنجاز نظرا لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ولكن أيضا في العديد من الميادين والمجالات التطبيقية والعلمية كالمجال الاقتصادي و المجال الدراسي والمجال التربوي والمجال الأكاديمي حيث يعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك المحيطين به كما يعتبر الدافع للإنجاز مكونا أساسيا في سعي الفرد اتجاه تحقيق ذاته ، وتوكيدها حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف ، وفيما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل ، ومستويات أعظم لوجوده الإنساني ، وقد أظهرت الدراسة التي أجريت في هذا المجال أن لدافع الإنجاز يختلف من مجتمع لآخر طبقا لنوع الثقافة والحضارة السائدة في المجتمع .

#### 2-12-5- تعريف دافعية الإنجاز :

لقيت دراسة دافعية الإنجاز من علماء النفس اهتماما أكبر مما حظيت به الدوافع الإنسانية الأخرى **فعرها " ميوراي "** الذي قدمها ضمن قائمته للحاجات تسخيرا ناجحا بأنها السيادة الاستقلالية على أن الأشياء وعلى الآخرين ، على الأفكار وتقديرات الذات ، وذلك بتسخير الموهبة تسخيرا ناجحا ، وهذه الحاجة خاصة من خصائص الشخصية الناجحة نسبيا والتي توضع جذورها بالتنشئة الاجتماعية ، وتتلور في الطفولة المتوسطة .

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي ، "مدخل في علم النفس الرياضي" ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2004 م ، ص 215.

وقام " ماكيلاند " بدراسة هذه الحاجة في عدة شعوب وثقافات ، فوجد أن الشعوب المتقدمة يتميز أبنائها بقوة هذه الحاجة فيهم إذ يسعون إلى النجاح والسيطرة على بيئتهم المادية والتفوق الاقتصادي مما أدى إلى تفوق شعوبهم تقنيا واقتصاديا على نقيض شعوب المختلفة .<sup>1</sup>

وعرفها " ماكيلاند " و"زملاؤه" الدافع للانجاز بأنه يشير إلى استعداد ثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء ، وذلك في المواقف التي تتضمن الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز ، كما عرفوا النشاط المنجز بأنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة وانه محصلة الصراع بين هدفين متعارضين عند الفرد نحو تحقيق النجاح ، أو الميل إلى تحاشي الفشل<sup>2</sup>

ويرى ماكيلاند 1961 م أن دافعية الانجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق والرغبة في النجاح ، أما أسامة كامل راتب 1997 م يرى أنها الجهد الذي بذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند انجاز الواجبات التي يكلف بها كما عرفها " اتكنسون الدفعية للانجاز على أنها ذلك الركب الثلاثي المشكل من قوة الدافع ، ومدى احتمالية نجاح الفرد ، والباعث ذاته بما يمثله من قيمة بالنسبة له، ويشير هذا التصور إلى أن التوجه الانجازي لدى الأفراد في مجتمع ما يحدد من الناحية النفسية على الأقل بعدة عوامل هي:

1/ مستوى الدافعية أو الإحساس للعمل وبذل الجهد في سبيل تحقيق الهدف ، والإحساس بالفخر عند النجاح والخجل عند الفشل .

ب. توقعات الفرد المتعلقة باحتمالية حدوث النجاح او الفشل .

ج. قيمة النجاح ذاته او المترتبة الناجمة عن النجاح و الفشل .

ومن خلال التعريفات السابقة التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية للانجاز تحدد تناولنا لها على أنها تعني ما يأتي :

1- سعد جلال ، "مدخل في علم النفس" ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 م ، ص 475.

2- عبد اللطيف محمد خليفة ، مرجع سابق ، 2000م ، صص 89 . 90 .

"استعداد الفرد لتحمل المسؤولية , والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل .

وفي ضوء هذا التعريف فان الدافعية للانجاز تتضمن خمسة مكونات أساسية هي على النحو التالي :

ا/ الشعور بالمسؤولية .

ب/السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع .

ت / المثابرة

ج/ الشعور بأهمية الزمن .<sup>1</sup>

د/التخطيط للمستقبل:

وأوضحت نتائج كثيرة من الدراسات عددا من الاختلافات المحددة بين الأشخاص ذوي الدافعية للانجاز وبين الآخرين

الذين يكونون مدفوعين أكثر بعوامل نفسية مثل الحاجة لتجنب الفشل ومنها :

أن الأفراد ذوي الدافعية العالية يميلون إلى أن يختاروا المشاكل التي تتحدى قدراتهم في حين يختار الأفراد ذوو الدافعية

المنخفضة المشكلات السهلة أو المشكلات الصعبة (غير المعقولة) .

يميل الأشخاص ذوي الدافعية العالية إلى العمل طويلا لحل المشكلات الصعبة , ويفضلون العمل مع الأشخاص المثابرين

بينما يميل الأشخاص منخفضي الدافع للانجاز إلى العمل مع أشخاص يجبوئهم ويصادقوئهم وفي جماعات الطلاب التي

تتقارب معدلات ذكائهم , فان ذوي الدافعية يحصلون على درجات أعلى في المدرسة , وما يمكن استخلاصه من هذه

التعريفات أن تعريف دافع الانجاز يختلف من باحث إلى آخر بحيث اخذ كلا يعرفه من خلال إطار عمله , ومن خلال

إطار النظرية التي يتبناها , فدافعية الانجاز عند ماكليلانداً استعداد أدى الفرد يتميز بالثبات النسبي للسعي للنجاح , كما

<sup>1</sup>- سعد جلال ،مرجع سابق،ص476.

يضيف ماكلياند أن سلوك الانجاز يعكس مشاعر يختص بعضها بالأمل في النجاح، ويتعلق البعض الآخر بالخوف من الفشل .

## 2-12-6- أبعاد ومكونات دافعية الانجاز الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم مكونات الشخصية الدافعية لدافع والانجاز الرياضي هما:  
دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل .

2-12-6-1- دافع انجاز النجاح : وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق .

2-12-6-2- دافع تجنب الفشل : وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف الذي في الاهتمام المعرفي بعواقب ونتائج الفشل

في الأداء والوعي الشعوري بانفعالاته غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب وتحاشي مواقف الانجاز الرياضي .

ويضيف محمد حسن علاوي 1998 م نقلاً عن جونس أن أبعاد دافعية الانجاز تتصل في دافع القدرة، دافع انجاز

النجاح ودافع تجنب الفشل لكنه اقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الانجاز الرياضي على البيئة المصرية على بعدين  
دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.<sup>1</sup>

كما تقدم مني مختار المرسي مجموعة من الاستخلاص للخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية انجاز عالية على النحو الآتي :

1. الرغبة في التفوق والامتياز.

2 الميل في الاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.

3 المثابرة على بذل الجهد .

4. الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة .

1- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، موسوعة الاختبارات النفسية، 1998م، ص108.

5. الثقة بالنفس والدافعية الداخلية .

6. الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف بها الالتزام نحو المدرب وزملائه والقوانين.<sup>1</sup>

### 2-12-7- أهمية دافعية الانجاز الرياضي :

يتعين السلوك الانجازي بثلاثة جوانب هي :

أ . اختيار السلوك

ب . الشدة

ج . المثابرة

### 2-12-7-1 اختيار السلوك:

يقصد باختيار السلوك الانجازي للمقدرة على الاختيار من بين البدائل والاتجاه نحو سلوك معين . بمعنى أن اختيار

اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

### 2-12-7-2 شدة السلوك:

يقصد بشدة السلوك مستوى درجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مزاوله التدريب

الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.<sup>2</sup>

### 2-12-7-3 المثابرة على السلوك :

يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر الى المثابرة

ينسحب من ممارسة النشاط ,وإذا استمر فلا يستطيع تحقيق انجازات رياضية.<sup>3</sup>

1-مني مختار مرسي، "مقياس دافعية الانجاز الرياضي لدى الناشئين الرياضيين (دراسة تحليلية، مقارنة) رسالة دكتوراه"، كلية التربية

الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2000م، ص101-105.

2-أسامة كامل راتب ، مرجع سابق، 1997، ص157.

3-محمد حسن علاوي، مرجع سابق، مدخل في علم النفس الرياضي، ط2، 1998، ص253-254.

المتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تناولها ماكيلاند , كما تميز أتكسون بأنه أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية وعلم النفس التحريبي , وضع أتكسون نظرية الدافعية للإنجاز في إطار منحى التوقع . القيمة متبعا في توجيهات كل من تولمان وكورت ليفين وافترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز والخوف من الفشل , كما وقام بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة , حيث أشار إلى أن المخاطرة في عمل ما تحددها أربعة عوامل منها : عاملان يتعلقان بخصال الفرد , وعاملان يتعلقان بخصائص المهمة أو العمل المراد إنجازه.

### 2-12-8- العوامل المرتبطة بصفات الفرد :

أ/هناك على حد تعبير أن يكون نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الإنجاز :

**النمط الأول:** الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل

**النمط الثاني:** الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز.

### ب/ العوامل المرتبطة بخصائص المهمة:

بالإضافة إلى هذين العاملين للشخصية , هناك أيضا موقفان أو متغيران يتعلقان بالمهمة يجب أخذهما في الاعتبار هما:

**العامل الأول :** احتمال النجاح وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة وهي أحد محددات المخاطرة

**العامل الثاني:** الباعث للنجاح في المهمة حيث يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة.

ويقصد بالباعث للنجاح الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص وافترض أن يكون هذا الباعث

مرتفعا عندما تزداد صعوبة المهمة لان الفرد يعتبر ذلك مهما لإنجازها بنجاح.<sup>1</sup>

### 2-12-9- المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز:

تشير نظرية حاجة الإنجاز الى المحصلة النهائية للسلوك الإنجازي من خلال متغيران هماك

1. الميل للاقتراب للهدف .

1 - مني مختار مرسي، مرجع سابق، ص106.

2 الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز.

وقد وجهت العديد من الانتقادات لنظرية حاجة الإنجاز مما أدى إلى إعادة النظر في مفهومها , ومن هذه الانتقادات  
1. عدم وضوح السلوك الإنجازي بين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لإنجاز النجاح وبين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل .

2 تحيزها للعوامل الشخصية وعدم قدرتها على التنبؤ بالنجاح في الأداء الرياضي وهو ما أشارت إليه عدد من الدراسات<sup>1</sup>.

## 2-12-10- العوامل المؤثرة بدافعية الإنجاز الرياضي:

يعرف دافع الإنجاز بأنه منافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن و وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دوافع الإنجاز , وبهذا يندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة اشتمل واعم هي الحاجة للتفوق , ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في منشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي ربما من المناسب أن نشير إليها كما يلي<sup>2</sup>.

1. يظهرون قدرا كبير من المثابرة في أدائهم.

2. يظهرون نوعية متميزة في الأداء .

3. ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.

4. يعرفون واجبهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين, يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة .

5. يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحديث

6. يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال , يحبون معرفة نتائج أداءهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل

<sup>1</sup>-محمد حسن علاوي، مرجع سابق،، صص 271-273.

<sup>2</sup>- أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 67.



7. يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.

8. يحبون معرفة نتائج أداءهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

## 2-12-11-الدافع للإنجاز في المجال الرياضي :

لقد سبق وأن عرف الدافع للإنجاز في المجال الرياضي على أنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن.

وحتى يستطيع الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية ، يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والخبرات الحركية و مختلف المهارات

الفنية التي تساعد على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه و المواظبة على بذل الجهد والتدريب

لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً إلى أعلى المستويات الرياضية دون أن يتعرض سبيله عائق أو مانع يقف

حجر عثرة في طريقه نحو التقدم بمستواه أو يحمله على السقوط في منتصف الطريق ويعوقه عن ممارسة الرياضة.

ولقد أشارت دراسة بوني 1980 puni إلى أن هناك أنواع وحالات من الدافعية ترتبط بالمرحلة الأساسية للممارسة الرياضية وهذه المرحلة هي<sup>1</sup>.

وليس ثمة شك أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة

والاستمرار في الممارسة ، أما بخصوص الإجابة على السؤال الثالث عن كيف إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في

مضمون هذا السؤال تتضح مستوى أداء اللاعب ، باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو

المنافسة يتطلب مستوى معيناً من الحالة التنشيطية ( الاستشارة )

أشخاص آخرين ، ولا ينبع من الفرد ذاته ، ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء ايجابي أو سلبي ، وقد يكون مادياً مثل

المكافآت المالية والجوائز أو معنوياً مثل التشجيع والإطراء<sup>2</sup>.

## 2-13-العلاقة بين الدافعية والتفوق الرياضي :

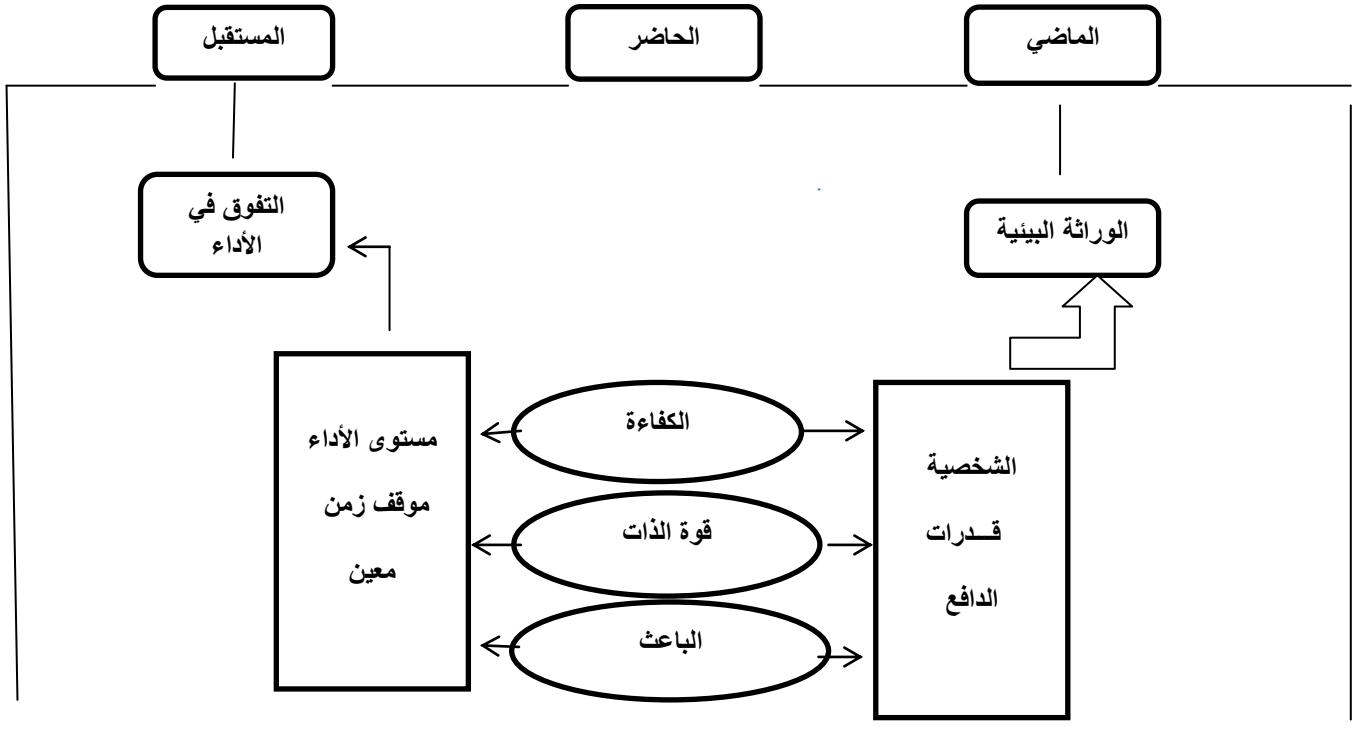
1-محمد حسن علاوي،مرجع سابق،ص223.

2-أسامة كامل راتب، مرجع سابق ،ص67.

قدم سنجر singer نموذجاً لدراسة العلاقة بين دافعية الانجاز ومستقبلات التفوق الرياضي من خلال عدة عوامل رئيسية يتضمنها.<sup>1</sup>

**1-الماضي :** ويشمل العوامل الوراثية والبيئية التي تحدد الشخصية للاعب القدر على الدوافع والمعارف والمفاهيم .  
**2. الحاضر :** ويشير إلى احتمالات التفوق في الأداء وتضم الكفاءة والدوافع .

**3. المستقبل :** ويشير إلى احتمالات التفوق في الأداء من خلال مؤشرات الأداء الناجح مستوى الأداء زمن الاستمرار في الأداء ، قوة الدافع لإظهار البدائل .



شكل (1) يوضح العلاقة بين الدافعية والتفوق عند الرياضي

1- أمينة إبراهيم شبلي، مصطفى حسين باهي، "الدافعية (نظريات وتطبيقات)"، المنصورة، مركز الكتاب للنشر، 1998م، ص23.

## خلاصة:

إن الرياضيين المتفوقين إذا تم اكتشافهم في السن المبكرة وتشجيعهم على ممارسة الرياضة التي تناسبهم وتوفير الإمكانيات الضرورية، داخل الأسرة والمحيط الاجتماعي بصفة عامة، ومسايرتهم من طرف التربويين والمدربين وفق برامج مسطرة بشكل جيد تناسب مرحلتهم العمرية ونموهم النفسي والبدني والعقلي، فالأكيد أن مواهبهم الرياضية تتطور وتنمو في الطريق الصحيح، تتعزز لديهم الاتجاهات الايجابية نحو الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي، وبالتالي يمكننا الحصول على نتائج رياضية مميزة في مختلف المنافسات والتخصصات الرياضية.

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم. وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

## 4-1- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي.<sup>1</sup>

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها.<sup>2</sup>

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.<sup>3</sup>

1- محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص(153).

2- رابع تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242).

3- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(323).

## 4-2-4- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

## 4-2-4-1 المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.<sup>1</sup>

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

## 4-2-4-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

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

1-مضى فياض، " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.<sup>1</sup>

#### 4-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

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

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.<sup>2</sup>

#### 4-3- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

##### 4-3-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).<sup>3</sup>

1-2- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، بط، بدون بلد، 1982، صص 252-263.

3- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، صص 182-183.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد البنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة تردددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتمتيز هذه المرحلة بتحسّن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.<sup>1</sup>

#### 4-3-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

1- حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.



أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>1</sup>

#### 4-3-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد. إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.<sup>2</sup>

1- بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 182.

2- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 372.

العمر: 15-19 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

الجدول رقم (02) يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19 سنة)<sup>(1)</sup>

1-AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF,PETIT LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,P614.

## 4-3-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والمضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>1</sup>

## 4-3-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع

<sup>1</sup>- بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 182.

الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

#### 4-3-6- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.<sup>1</sup>

كما إن الفرد يميل إلى الجدال ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

1- فؤاد يحي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.<sup>1</sup>

#### 4-3-7- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية ( الأسرة، المدرسة، المجتمع ) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

1 - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.<sup>1</sup>

#### 4-4- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية ، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

#### 4-4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.<sup>2</sup>

1 - حامد عبد السلام الزهران، علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

2 - موسوعة، "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38.

**4-4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:**

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.<sup>1</sup>

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

**4-4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:**

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

**4-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:**

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

1-فاخر عقلة، علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

## 4-4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبّي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجنب عن أسئلته دونما تردد.<sup>1</sup>

## 4-4-5- أشكال المراهقة:

## 4-5-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 435-436.

<sup>2</sup> - محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص 24.



## 4-5-2- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخّل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.<sup>1</sup>
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

## 4-5-3- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

1 - رابع تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

#### 4-5-3-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .<sup>1</sup>

#### 4-5-4- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.<sup>2</sup>
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

#### 4-5-5- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

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

1-يوسف ميخائيل أسعد،رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، بط، ببلد، ب س، ص160.

2-عبد الغني الإيدي،رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، بط، ببلد، ب س، ص160.

## 4-5-5-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء.<sup>1</sup>

## 4-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص440.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.<sup>1</sup>

#### 4-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\* التقليل من الأوامر و النواهي.

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع

1 - بسطوي سي أحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 187-188.

،فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>1</sup>

#### 4-8- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

##### 4-8-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية.<sup>2</sup>

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانييل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد

1 - معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط1986، 2، ص15.

2 - عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص74.

في أخذ القرار، والتفكير السليم، والاختياري، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.<sup>1</sup>

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.<sup>2</sup>

#### 4-8-2- تطور الصفات البدنية:

#### 4-8-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساساً من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - بسطوي سي أحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184.

<sup>2</sup> - BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353. GUNJEN WEINC-

<sup>3</sup> - بسطوي سي أحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

**4-8-2-2- السرعة:**

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.<sup>1</sup>

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

**4-8-2-3- المرونة:**

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.

**4-9- مشكلات المراهقة:**

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

<sup>1</sup> - BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353. GUNJEN WEINC

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

\* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

\* الكافية الاجتماعية.

\* مشكلة الفراغ.

\* القلق، و الحيرة الخ.<sup>1</sup>

#### 4-10- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

\* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

\* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

\* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

\* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

\* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

\* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة

الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه

الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو .

<sup>1</sup>- عصام نور، سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص26-29.



## خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

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

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

# الفصل الاول

## منهج البحث

## تمهيد:

لكي يتسنى لأي باحث بلوغ أهداف الدراسة لابد أن يتم ذلك وفق منهج سليم،

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

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

### 1-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدت المنهج الوصفي، ويعرف هذا المنهج الوصفي بأنه : "جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر ذكاء لتحسين الأوضاع والعمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية " <sup>1</sup>.

ويعرفه وجيه محجوب : " هو عبارة عن الاستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ما ماهية عليه في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصر هو إيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بماوما أن الباحث بصدد دراسة ظاهرة اثر حالة القلق المنافسة على أبعاد التفوق لدى لاعبي كرة القدم وجب على الباحث تتبع هذا المنهج.

---

1 - صلاح مصطفى لفوال، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة غريب، 1982، القاهرة ص 15 .

## 1-2-الدراسة الاستطلاعية:

### 1-2-1-الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ المقياس وهذا الغرض ما يلي:

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .

2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاستبيان من طرف العينة .

4- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

### 1-2-2-عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 14 لاعبين رياضيين بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للاستبيان ، حيث أخذت هذه العينة من فريق الدحموني.

1-3-عينة البحث : شملت عينة البحث لاعبي فرق كرة القدم (ولاية تيارت) صنف أواسط-20u بلغ حجم العينة الكلي 60 لاعب.

شملت ثلاث نوادي من ولاية تيارت على النحو التالي :

اسم النادي	عدد اللاعبين
شبيبة تيارت	20
اتحاد بوهني تيارت	20
اولمبي مدينة تيارت	20
المجموع	60

الجدول رقم:(03) يبين عدد اللاعبين حسب كل فريق

## 1-4-4- مجالات البحث :

### 1-4-1- المجال البشري :

أجري البحث على بعض لاعبي الفرق كرة القدم لأندية ولاية تيارت (فئة أواسط). وكان عمرهم بين 19 سنة و20 سنة، وكان العدد الإجمالي للاعبين 60 لاعبا نشئ رياضي موزعين بمعدل 20 لاعب لكل فريق من الفرق الثلاثة.

### 1-4-2- المجال المكاني:

تم عرض المقياس على مستوى ملاعب النوادي (ملعب آيت عبد الرحيم .الملعب البلدي لبلدية تيارت) حيث تم شرح مفردات المقياس بصورة مبسطة وواضحة.

### 1-4-3- المجال الزمني :

تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العملية وضبط أدوات البحث وتحديد الإطار المنهجي للبحث، أما الجانب التطبيقي الذي انطلقنا به من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت يوم 12 فيفري 2015 وأعيد القياس يوم 19 فيفري 2015.

- انتهت من الدراسة النظرية خلال شهر جانفي 2015

- تم توزيع الاستبيان في شهر فيفري 2015

- التحليل والمناقشة شهر أفريل . 2015..

- تم الطبع والنسخ والتغليف في شهر ماي 2015.

ضبط متغيرات الدراسة:

### 1 المتغير المستقل:

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

تحديد المتغير المستقل: هو القلق المنافسة.

## 2 المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

المتغير التابع: يتمثل في أبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

### 1-5-أدوات البحث :

#### 1-5-1- مقياس حالة قلق المنافسة

#### 1- مقياس حالة قلق المنافسة في مجال لعبة كرة القدم

#### 1-1 خطوات وضع المقياس :

مقياس حالة قلق المنافسة يتكون من 27 عبارة موجبة حيث صمم كل من مارتنز Smith وسمث Bump

و بم Vealey وفيلبي Burton وبيرتون Martens

(CSAI) Competitive State Anxiety Inventory

قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية (1990)

وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية هي :

#### القلق المعرفي Cognitive anxiety:

ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية. .

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي: 25/22/19/16/13/10/7/4/1

المجال	(9-18)	(27-18.01)	(36-27.01)
المستوى	منخفض	متوسط	جيد

جدول رقم(04). يبين مستوى بعد القلق المعرفي

### القلق البدني Somatic anxiety:

وهو إدراك الاستشارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الاوتونومي.

أرقام عبارات بعد القلق البدني هي : 26/23/20/17/14/11/8/5/2 .

المجال	(18-9)	(27-18.01)	(36-27.01)
المستوى	منخفض	متوسط	جيد

جدول رقم(05). يبين مستوى بعد القلق البدني

### الثقة بالنفس: Self – confidence

وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق وهذه القائمة تعتبر مقياسا معدلا من مقياس سابق لمارتنز وآخرين وتم وضعها تحت اسم CSAI، 1977-1982 ، وقام محمد حسن علاوى بإعداد الصورة العربية للمقياس وتم استخدامها في العديد من الدراسات والبحوث في البيئة المصرية وبعض البيئات العربية على عينات متعددة من الرياضيين وتتضمن القائمة 27 عبارة.

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي : 27/24/21/18/15/12/9/6/3 .

مستويات بعد ثقة بالنفس

المجال	(9-18)	(27-18.01)	(36-27.01)
المستوى	منخفض	متوسط	جيد

جدول رقم(6). يبين مستوى بعد ثقة بالنفس

المجال	(51.62)	(73-62.01)	(85) -73.01)
المستوى	منخفض	متوسط	جيد

جدول رقم(7). يبين مستويات الدرجة الكلية للقلق

## 1-5-2 وصف مقياس حالة قلق المنافسة:

يتضمن مقياس حالة قلق المنافسة على 27 عبارة يقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة طبقاً لدرجة تطابقها على حالته

إجراءات الاختبار وتعليمات :

بعدما قمنا بنسخ العدد الكافي من الاختبار حسب عدد أفراد العينة اتبعنا الخطوات التالية في عملية القيام بالاختبار :

1 - قمنا بتقديم تعريف وجيز عن البحث وأهميتها في المجال الرياضي.

2- وزعنا استمارات الاختبار على كل أفراد العينة.

3- في إحدى المربعات ، وأن الإجابة قمنا بتوضيح وشرح طريقة الإجابة بوضع إشارة 3- X تعبر عن وجهة نظر المجيب

4- إبعاد كل لاعب عن زميله وهذا حتى لا يؤثر الواحد عن الآخر.

5- التأكيد على احترام المدة الزمنية المحددة للاختبار والمقدرة ب 25 دقيقة.

طريقة تقييم الاستبيان: بعد جمع الاستمارات على عينة البحث نقوم بحساب درجة كل فرد في المقياس في كل بعد ، وفي

المقياس ككل حيث : نقوم بتفريغ الاستمارة.

- عند الإجابة بنادرا = درجة واحدة، وعند الإجابة بأحيانا = درجتان ، وعند الإجابة بغالبا = ثلاث درجات. وعند الإجابة

بدائما = خمس درجات أو أربع درجات

## 1-5-3 مقياس : مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

هذا المقياس<sup>(1)</sup> يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54)فقرة ملحق(2) تشير إلى

توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :-

1 - بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد(2)

عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها

---

1- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس، الأعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ،(مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003)، ص 415-421.



من (7,11,12,17,20,21,28,37,38,40,42,43,44,47,51,52)، أما العبارات الايجابية فهما (24,30).

### مستويات بعد التوجه نحو ضبط النفس

المجال	(42-18)	(66-42.01)	(90-66.01)
المستوى	منخفض	متوسط	جيد

جدول رقم (08) يبين مستويات بعد التوجه نحو ضبط النفس

2 - بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و

عدد (4) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها

من (1,3,5,6,8,19,26,29,32,33,35,41,46,50)، أما العبارات الايجابية

فهما (14,39,48,54).

المجال	(42-18)	(66-42.01)	(90-66.01)
المستوى	منخفض	متوسط	جيد

جدول رقم (09) يبين مستويات بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية

3- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و

عدد (3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45)،

أما العبارات الايجابية فهما (10,49,53).

هذا المقياس وضعه في الأصل " دونالد دل " بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق

الرياضي، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس و تعديل العديد من الفقرات.

المجال	(42-18)	(66-42.01)	(90-66.01)
المستوى	منخفض	متوسط	جيد

### جدول رقم(10) يبين مستويات بعد التوجه نحو احترام الآخرين

ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارة الإيجابية (أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات، أوافق(4) درجات، غير متأكد(3) درجات، لا أوافق(2) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة(1) درجات). أما للعبارة السلبية فتكون(أوافق بدرجة كبيرة(1) درجات، أوافق(2) درجات، غير متأكد(3) درجات، لا أوافق(4) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات).

المجال	(126-54)	(198-126.01)	(270-198.01)
المستوى	منخفض	متوسط	جيد

### جدول رقم(11) يبين مستويات الدرجة الكلية لمقياس التفوق ككل

#### 1-6- حساب المعاملات العلمية للاستبيان :

#### البيانات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد ، حيث يعرفه مقدم عبد الحفيظ ( 1993 ) بأنه مدى الدقة و الاتساق، و استقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين<sup>1</sup>.

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد ثبات المقياس المطبق بحساب معامل الارتباط بيرسون بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار

بين إجابات اللاعبين في المرة الأولى وبين إجابات نفس اللاعبين في المرة Reteste test،

1- مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص. 152.

الثانية ، وعلى هذا الأساس تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 14 وتم إعادة توزيع المقياس بعد فترة 07 أيام على نفس العينة ، وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

### 1-6-1- ثبات الاختبار ثبات المقياس:

يعرفه مقدم عبد الحفيظ " أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه

فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين<sup>1</sup>.

ويقول فان فالدين عن ثبات الاختبار " أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط<sup>2</sup>.

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد ( 00، 01) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .

### 1-6-2- صدق الذاتي: من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق

الدرجات التحريية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت منها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد أثبتنا أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول الموالي.

و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول رقم(12) التالي

الجدول يبين ثبات والصدق الذاتي لمقياس أبعاد قلق المنافسة الرياضية:

القيمة الجدولية	معامل صدق الاختبار	معامل ثبات الاختبار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الاستبيان
0 ، 25	0,81	0 ، 67	0.05	13	14	بعد1(قلق معرفي)
0.25	0.81	0.67	0.05	13	14	بعد2(بدني)

<sup>1</sup> - مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1987، الجزائر، ص56.

<sup>2</sup> - محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط 2 ، دار الفكر العربي، 1995، القاهرة، ص193

0.25	0.82	0.67	0.05	13	14	بعد3(ثقة بالنفس)
0.25	0.93	0.76	0.05	13	14	درجة الكلية للقلق

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0، 67 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة 0، 05 ، تبين لنا أن الاستبيان مقياس القلق يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية، و التي تساوي 0، 25 .

بعدها تم حساب صدق الذاتي عند درجة الحرية ن-1 ومستوى دلالة 0.05 تم الحصول على نسبة أكبر من الجدولية وهذا ما يدل على صدق الاستبيان (قلق المنافسة) وتميزه بدرجة عالية.

تطبيق معامل بيرسون في الدراسة الاستطلاعية لثبات الاختبار

والجدول رقم(13) الآتي بين ثبات الاختبار والصدق الذاتي لأبعاد التفوق الرياضي:

الاستبيان	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	القيمة الجدولية
بعد التوجه نحو ضبط النفس	14	13	0.05	0,84	0,91	0.25
بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	14	13	0.05	0,86	0,92	0.25
بعد التوجه نحو احترام الآخرين	14	13	0.05	0.85	0.91	0.25
الدرجة الكلية للتفوق	14	13	0.05	0.90	0.98	0.25

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0، 84 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة 0، 05 ، تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية، و التي تساوي 0.25

بعدها تم حساب صدق الذاتي عند درجة الحرية ن-1 ومستوى دلالة 0.05 تم الحصول على نسبة (0.84) أكبر من الجدولية وهذا ما يدل على صدق الاستبيان أبعاد التفوق الرياضي وتميزه بدرجة عالية. من خلال الصدق الذاتي الموضح

من خلال النتيجة المتحصل عليها والتي فاقت قيمة ر لجدولية نستخلص أن صدق لاستبيان(مقياس أبعاد التفوق الرياضي والذي كان في مستوى درجة عالية

### 1-6-3-الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام . كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به ،حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض .

وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة الإجابة .

كما التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد ،إدارة الاستبيان ،درجة الدافعية لدى المختبرين واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن المقياس أو الاختبارات المستعملة في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية ،بالإضافة إلى صدق وثبات المقياس .

### 1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها ،وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية

#### المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية :<sup>1</sup>

$$\text{مجم سس} = \frac{\text{مجم س} = \text{مجموع الدرجات} \cdot \text{ن} = \text{عدد العينة} \cdot 2}{\text{ن}}$$

ن

1-قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 9292.

2- عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية،1999،ص29

الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها .<sup>1</sup>

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع } ع^2}{ن}}$$

ع = الانحراف المعياري .

مجموع ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد .<sup>2</sup>

حساب الارتباط بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$ن \text{ مج س} \times \text{مج ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}$$

$$ر = \frac{[ن \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2] [ن \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}{[ن \text{ مج س} \times \text{مج ص} - (\text{مج س} \times \text{مج ص})]^2}$$

مج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مج س<sup>2</sup> = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مج س)<sup>2</sup> = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مج ص<sup>2</sup> = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

1- عبد القادر حلبي ، "مدخل إلى الإحصاء" ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88

2- عاطف عدلي العيد ، زكي أحمد عزمي ، "الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام" ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة 1993 ص 68.

( مبح ص ) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

### 1-8- صعوبات البحث :

تمثلت صعوبات البحث في :

- ضيق الوقت الذي لم يكن في صالحنا.
- وقوع المنافسة مع وقت الامتحانات الأخيرة.
- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المتشابهة في مجال التفوق الرياضي للاعبين كرة القدم.
- صعوبة توزيع الاستمارات، لان اللاعبين كانوا يجدون صعوبة في الإجابة على الاستمارات.
- تزامن البحث مع إجراء اللقاءات الرسمية و التبرصات لبعض النوادي.(شبيبة تيارت كأس الجمهورية).

## خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى منهجية البحث لإجراءاتها الميدانية وشمل على التجربة الاستطلاعية والأدوات المستخدمة في مقياس حالة قلق المنافسة ومقياس تفوق الرياضي وثبات وصدق المقياس ثم الدراسة الأساسية بعد ذلك إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث وما يحتوي من معاملات تتناسب مع موضوع البحث وإشكالياتها.



# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل إلى تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة ، و قد قمنا بعرض هاته النتائج و الإجابة على أسئلة مشكلة البحث .

## 2-1-1- عرض و مناقشة النتائج :

2-1-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى: التي تنص على انه هناك تباين في مستوى قلق المنافسة لدى لعبي كرة

القدم

تحليل مقياس حالة قلق المنافسة والمتمثل في (قلق المعرفي. البدني. ثقة بالنفس. درجة الكلية للقلق)

-تحديد مستويات المقياس ككل :

المجال	(54-27)	(81.01-54.01)	(108-81.02)
المستوى	منخفض	متوسط	عال جدا

الجدول رقم (14) يبين مستويات المقياس ككل

الجدول رقم (15) يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأبعاد المذكورة سلفا.

الأبعاد	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
قلق معرفي	21	3.15	متوسط
قلق بدني	17	3.14	منخفض
ثقة بالنفس	26	5.77	متوسط
الدرجة الكلية	65	8.24	متوسط

-نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 15 ) الذي يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لفئات اللاعبين حول درجة أبعاد قلق المنافسة والدرجة الكلية للقلق:

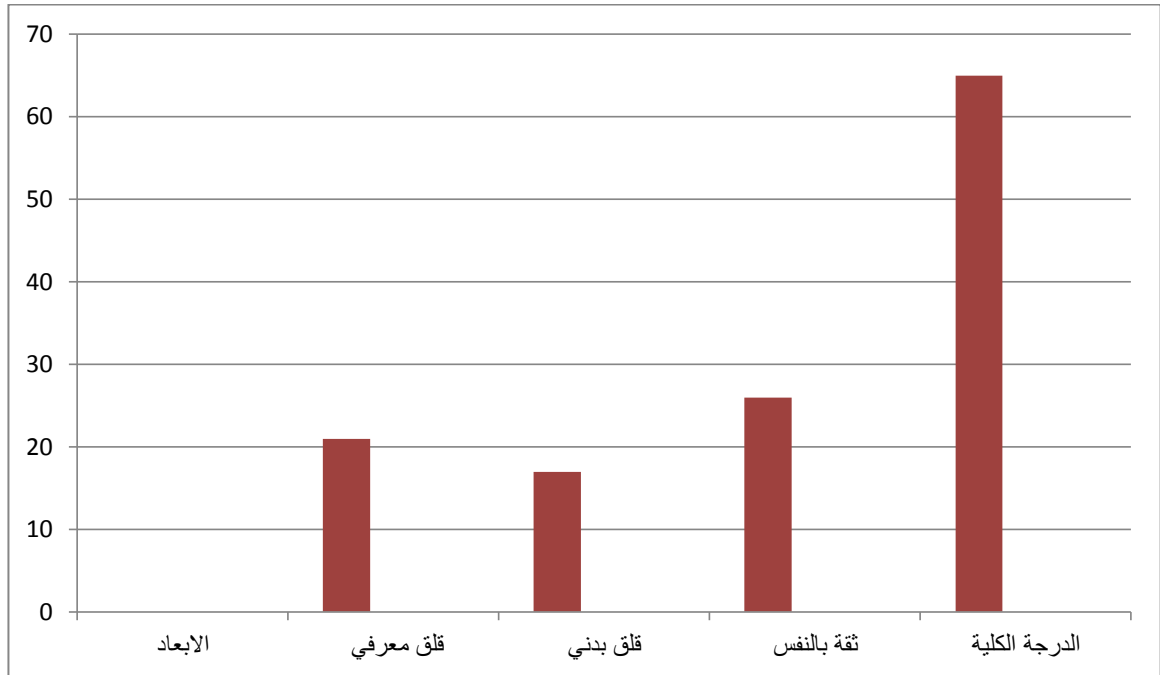
### تحليل:

-بالنسبة للبعد الأول: فان المتوسط الحسابي يقدر ب: 21 بانحراف معياري يقدر ب:3.03 وبمستوى متوسط. وأما بالنسبة

للبعد الثاني قلق بدني فان المتوسط الحسابي قدر ب 17 بانحراف معياري يقدر ب:3.14 وبمستوى منخفض تقريبا. وفي

البعد الثالث نجد بعد الثقة بالنفس تحصلنا على المتوسط الحسابي المقدر ب: 26 وبانحراف 5.77 وبمستوى متوسط.

والدرجة الكلية للقلق الذي تحصلنا على متوسط حسابي مقدر ب:65 و بانحراف معياري 8.24 بمستوى عال جدا.



التمثيل البياني رقم ( 01 ) يمثل المتوسطات الحسابية لأبعاد قلق المنافسة

### تفسير:

- من خلال كل ما سبق اتضح أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية. ويعود ذلك لأن

لتقارب النسب بين الأبعاد انه هناك تباين بين الإبعاد.

- كما أن هناك وجود فروق جوهرية في درجة القلق لدى اللاعبين وهذا ما يعني أن القلق في مستوى واحد،

وهذا راجع إلى التحضير النفسي والبيكولوجي والذهني من قبل المدرب إلى اللاعبين لتهيئتهم نفسيا وكذا خلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم.

كما كان مستوى القلق المعرفي عاليا نوعا ما قريب من المتوسط حيث يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط، أما بالنسبة لقلق الجسمي فكان مستوي يتراوح بين منخفض ومتوسط وهذا يرتبط بالضغوطات الانفعالية وحالة توتر لدى اللاعبين أثناء المنافسة، أما بالنسبة لثقة بالنفس فكان مستوى متوسط حيث أن هذه المهارة لا بد أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم حيث تساعده على التركيز أثناء المنافسة.

**بالنسبة للقلق المعرفي** كان مستوى متوسط وهذا راجع لهذا راجع للتأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير وأيضا التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية. .

**بالنسبة للقلق الجسمي:** فكان المستوى منخفض ويرجع ذلك عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية

وهو أيضا نرجع هذا المستوى بسبب إدراك الاستشارة الفسيولوجية وهذا من خلال أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الاوتونومي.

**بالنسبة للثقة بالنفس:** كان مستوى فوق متوسط وهذا راجع إلى التفكير الايجابي للاعب في مواجهة القلق وتدخل في شخصية اللاعب والإمكانيات التي يمتلكها من إدراكه وثقته بقدراته على العطاء والانجاز.

بالنسبة للدرجة الكلية: كان في مستوى عال جدا وهذا راجع إلى كيفية التعامل مع حالات القلق ومقابلتها بالإيجاب وهذا يدخل في تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد و شخصية اللاعب القوية في مواجهة القلق السلبي وتغيره بالقلق الايجابي الذي له دور في بذل المزيد من الجهد والتفوق والانجاز والأداء وهذا ما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة. وأيضا هذا التقدير العال راجع إلى المعرفة الجيدة لكيفية التحكم في سلوك اللاعب أثناء المنافسة الرياضية

2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية: التي تنص على هناك تباين في أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة

## القدم

### الجدول رقم (16) يبين قيم أبعاد التفوق الرياضي

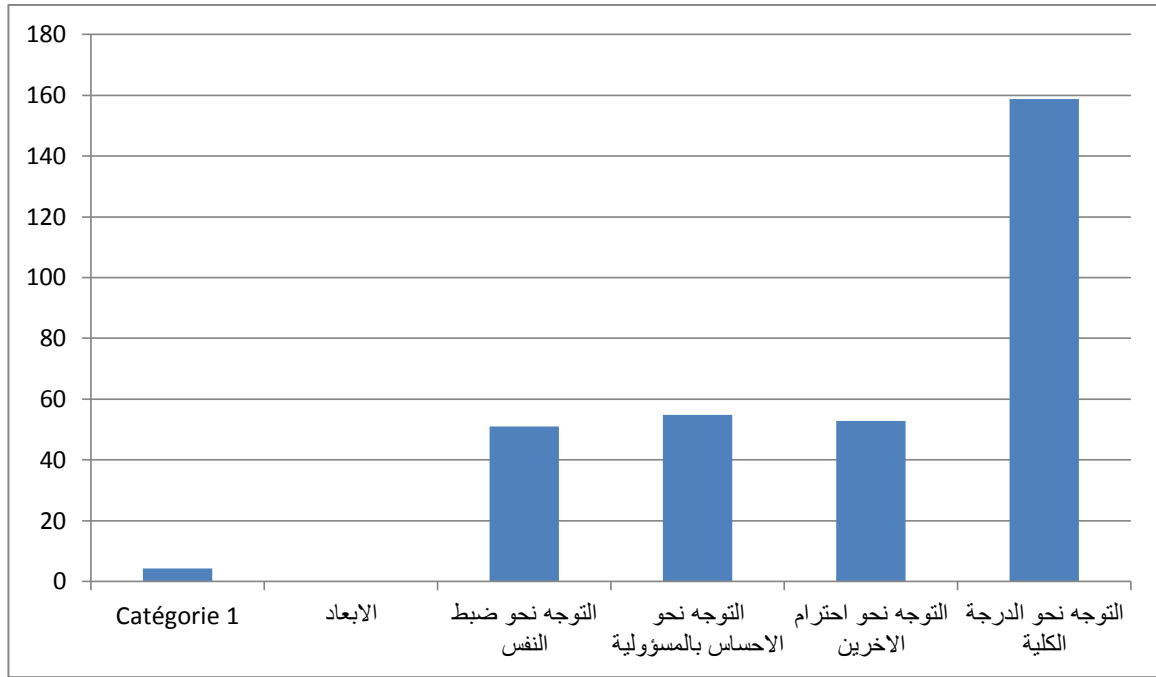
الأبعاد	المتوسط	الانحراف	المستوى
التوجه نحو ضبط النفس	51,071	7,260	متوسط
التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	54,857	5,413	متوسط
التوجه نحو احترام الآخرين	52,904	4,813	متوسط
التوجه نحو الدرجة الكلية للتفوق	158,813	13,117	عال جدا

## تحليل:

-نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 16 ) الذي بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفئات اللاعبين حول درجة أبعاد التفوق الرياضي:

-بالنسبة للبعد الأول التوجه نحو ضبط النفس: فان المتوسط الحسابي 51,071 بانحراف معياري يقدر ب: 7,260 وبمستوى متوسط. وأما بالنسبة للبعد الثاني التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية فان المتوسط الحسابي قدر ب 54,857 بانحراف معياري يقدر ب: 5,413 وبمستوى متوسط. وفي البعد الثالث نجد بعد التوجه نحو احترام الآخرين تحصلنا على

المتوسط الحسابي المقدر بـ 52,904 وبانحراف 4,813 وبمستوى متوسط. والبعء الأخير كان بعد الدرجة الكلية لأبعاد التفوق الذي تحصلنا على متوسط حسابي مقدر بـ: 158,883 وبانحراف معياري 13,117 بمستوى عال جداً.



### التمثيل البياني رقم ( 02 ) يمثل المتوسطات الحسابية لأبعاد التفوق الرياضي

تفسير:

من خلال كل ما سبق اتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفوق الرياضي، ويعود ذلك لتقارب النسب بين الأبعاد.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية ويحتاجون إلى التدريب على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة النفسية لدى اللاعبين، حيث تحتاج لممارسة أي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية إلى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكييف نفسه لملائمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية).<sup>1</sup>

حيث أن من خلال الأبعاد والمستويات وجدنا أن:

1- عادل عبد البصير، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999) ص 512.

-بالنسبة لبعده التوجه نحو ضبط النفس: كان في حدود متوسط هذا راجع إلى قدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الإيجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، وأيضاً إلى الهدوء الانفعالي.

-بالنسبة لبعده التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية: كان في المستوى المتوسط ورجعه إلبذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الأداء، تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً).

-بالنسبة لبعده التوجه نحو احترام الآخرين: كان في المستوى المتوسط وهذا راجع إلى احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرين والحكام والمنافسين و زملاءه اللاعبين فعندما

يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصببة على ادائه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به ونوعية الأداء ونجاح.

-بالنسبة للدرجة الكلية للتفوق: كان في المستوى العالي جد وهذا راجع لتطابق مع كل مواصفات اللاعب للوصول إلى الأداء العالي وتمكنه من مسايرة جميع أبعاد التفوق الرياضي من خلال ضبط النفس وهدوء اللاعب والسيطرة على نفسيته وأيضاً الإحساس بالمهمة الموكلة للاعب وإتقانها على وجه أكمل وأيضاً راجع إلى تطبيق اللاعب لمبدأ الروح الرياضية واحترام الجميع بصفة عامة وبصفة خاصة اللذين يمارسون معه اللعبة.

2-1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة وبين أبعاد التفوق الرياضي لدى

لاعبي كرة القدم.

نوع العلاقة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر. الجدولية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للتفوق الرياضي	الأبعاد
طردية غير دالة	59	0,05	0,25	0,030	قلق معرفي
ضعيفة				0,032	قلق بدني
طردية غير دالة				0,081	ثقة بالنفس
طردية قوية				0,093	الدرجة الكلية للقلق

الجدول رقم ( 17 ) يبين قيمة ر المحسوبة بين معامل الارتباط الدرجة الكلية للتفوق بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية

لدى لاعبي كرة القدم

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 17 ) الذي يبين قيمة ر المحسوبة بين معامل الارتباط الدرجة الكلية للتفوق بين

أبعاد قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

البعد الأول القلق المعرفي مع الدرجة الكلية لأبعاد التفوق الرياضي:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الأول قلق المعرفي و الدرجة الكلية للتفوق 0,030 وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية

المقدرة ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني عن وجود علاقة دالة احصائيا. (لا توجد فروق ذات دلالة

احصائية.



وفيما يخص البعد الثاني القلق البدني مع الدرجة الكلية لأبعاد للتفوق الرياضي:

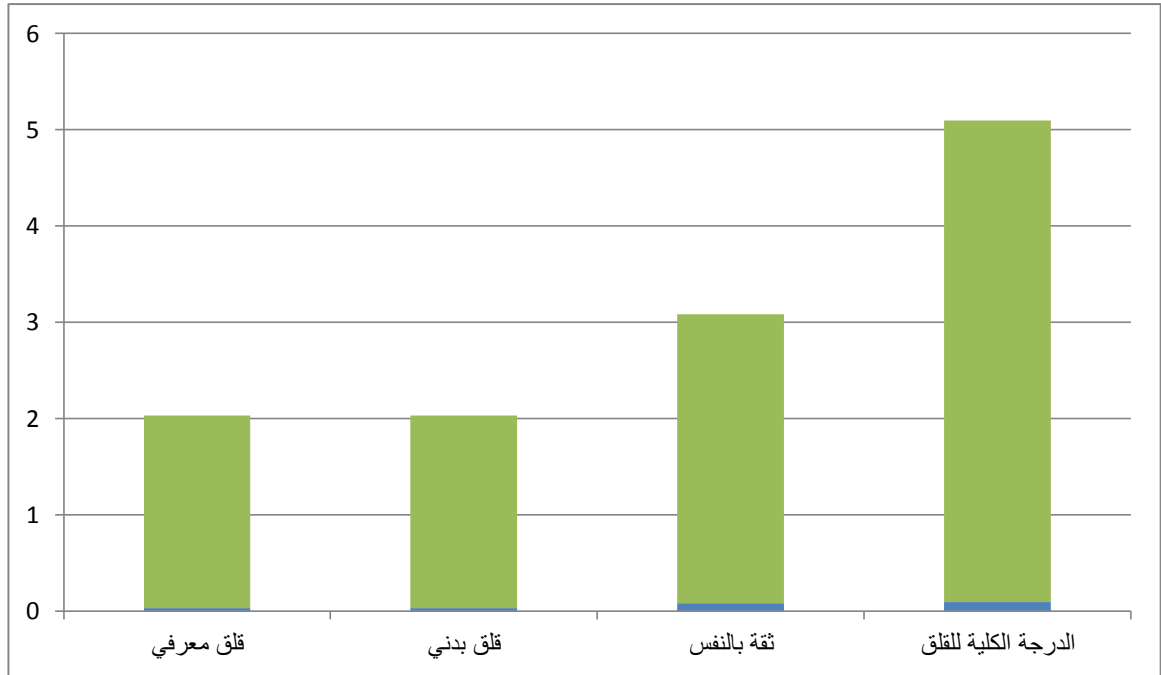
-لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الثاني القلق البدني و الدرجة الكلية للتفوق 0,032 وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدره ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ضعيفة.

البعد الثالث الثقة بالنفس مع الدرجة الكلية لأبعاد للتفوق الرياضي:

لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الثالث الثقة بالنفس و الدرجة الكلية للتفوق 0,081 وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدره ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة طردية غير دال.

وفي يخص الدرجة الكلية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية مع الدرجة الكلية لأبعاد للتفوق الرياضي:

لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الثالث الثقة بالنفس و الدرجة الكلية للتفوق 0,093 وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدره ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة طردية قوية.



تمثيل البياني رقم(3) يبين قيمة ر المحسوبة بين معامل الارتباط الدرجة الكلية للتفوق بين ابعاد قلق المنافسة

الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

تفسير:

- من خلال الجدول أعلاه رقم (03) الذي يبين العلاقة الارتباطية بين قلق المنافسة وبين أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

\* البعد الأول القلق المعرفي مع الدرجة الكلية لأبعاد التفوق الرياضي:

- لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الأول قلق المعرفي و الدرجة الكلية للتفوق 0,030 وهي قيمة أصغر من الجدولية المقدره ب 0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود علاقة دالة احصائيا. (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية).

نقول مباشرة وجود علاقة طردية غير دالة بين بعد القلق المعرفي والدرجة الكلية للتفوق وهذا مرتبط بالظواهر النفسية للاعب المرتبطة بالمنافسات الرياضية وهذا راجع لتراكم الضغط وماينجم عنه من تأثير على التفوق الرياضي لاعبي كرة القدم وهذا إن دل على شيء إنما يدل على وجود علاقة واضحة بين البعدين (بعد المعرفي، فوق الرياضي)

البعد الثاني القلق البدني مع الدرجة الكلية لأبعاد التفوق الرياضي:

- لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الثاني القلق البدني و الدرجة الكلية للتفوق 0,032 وهي قيمة أصغر من الجدولية المقدره ب 0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ضعيفة.

ومن خلال ملاحظة هذه النتائج بين بعد قلق البدني مع الدرجة الكلية للتفوق وهذا ما تجلّى في النتيجة المتحصلة عليها التي تبين هناك علاقة بين قلق البدني الذي يتمحور حول نفس المنافسة وتراجع في المستوى ما يؤدي التراجع في العطاء والانجاز والمردودية في التفوق. وأيضا راجع للضغوطات الانفعالية وحالة التوتر لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وقد يؤثر البعد الأول على الثاني وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية بينهما .

\* البعد الثالث الثقة بالنفس مع الدرجة الكلية لأبعاد التفوق الرياضي:

لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الثالث الثقة بالنفس و الدرجة الكلية للتفوق 0,081 وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدره ب 0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة طردية غير دال.

من خلال ملاحظة نتائج يتبين لنا عن وجود علاقة واضحة بين البعدين وهذا راجع لبعد ثقة بالنفس والتمحور حول التركيز أثناء المنافسة الرياضية وعلاقة المرتبطة بين البعدين هي علاقة مؤثر وتأثير، أي أن بعد ثقة بالنفس مهارة نفسية تؤثر إما بالسلب أو بإيجاب على اللاعب كرة القدم في مجال ابعاد التفوق الرياضي وهذا إن دل على أن البعدين يؤثران على بعضهما نستخلص على وجود علاقة ترتباطية وتداخل بين البعدين (بعد قلق المنافسة وأبعاد التفوق الرياضي).

### \* الدرجة الكلية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية مع الدرجة الكلية لأبعاد للتفوق الرياضي:

لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد قلق المنافسة و الدرجة الكلية للتفوق 0,093 وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدرة ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة طردية قوية.

من خلال ملاحظة نتائج يتبين لنا عن وجود علاقة واضحة بين الدرجة الكلية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية والمتمحورة حول قلق معرفي قلق وبدني وثقة بالنفس هي عبارة عن مهارات نفسية يتميز بها لاعب كرة القدم وان هذه الأبعاد ومن خلال النتائج المتحصل عليها اتضح لنا عن هذه العلاقة المتدخلة فيما بينهما لأبعاد قلق المنافسة تأثير مباشر على أبعاد التفوق الرياضي من هذا التأثير يتبين لنا على العلاقة الموجودة بين البعدين.

حيث أن لبعده الدرجة الكلية لقلق المنافسة الرياضية تأثير بالغ على بعد الدرجة الكلية للتفوق الرياضي وهذا من خلال نقص الخبرة الرياضية والمكتسبات القبلية في المجال الرياضي التنافسي وتراجع في اللياقة البدنية ونقص شخصية اللاعب وثقة بنفسيته يؤثر تأثير مباشرة على أبعاد الدرجة الكلية للتفوق الرياضي للاعب كرة القدم.

## خلاصة الفصل:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان للعيينة بينت لنا إن كرة القدم تعاني من نقص التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية وتراجع في التفوق الرياضي.

# الفصل الثالث

## مناقشة فرضيات البحث

### 3-1- مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

### 3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه هناك تباين في مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (01) حيث كان هناك تباين ملاحظ وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها والمتمثلة في البعد الأول للقلق المعرفي كان المتوسط الحسابي 21 بمستوى متوسط وفيما يخص البعد الثاني قلق البدني كان المتوسط 17 بمستوى منخفض وفي ما يخص البعد الثالث بعد ثقة بالنفس كان المتوسط 26 بمستوى متوسط وبعد الدرجة الكلية للقلق كان 65 بمستوى متوسط. ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها يتبين انه هناك وجود تباين في مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم وهذا من خلال القلق والتوتر.

وهذا مع اتفاق مع دراسة خيرى جمال 2007 بعنوان: "تأثير ظاهرة القلق على مستوى الانجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية قسم وطني أول" والتي خلاصة

أن مستوى القلق كان فوق المتوسط حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر الانفعالية المصاحبة لتنظيم المسابقات الرياضية واستنتج أن هناك:

-علاقة ارتباط بين القلق العام و الانجاز الرياضي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة اليد في مستوى القلق من ناحية الخبرة السابقة وطبيعة المنافسة وكذلك ترتيب الفرق.

-وكذا دراسة سمسوم علي 2007 بعنوان: ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية.

واستنتج الباحث أن مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط.

أما بالنسبة للقلق الجسمي فكان مستواه يتراوح ما بين العالي والمتوسط حيث يرتبط بالضغوطات الانفعالية، وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة. أما بالنسبة للثقة بالنفس فكان مستواه يتراوح ما بين العالي والمتوسط. حيث أن هذه المهارة لا بد أن تتوفر لدى لاعب كرة القدم حيث تساعده على التركيز أثناء المنافسة. ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

### 3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه هناك تباين في أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (02) حيث كان هناك تباين من خلال النتائج المتحصل عليها والمتمثلة في

بالنسبة للبعد الأول التوجه نحو ضبط النفس: فان المتوسط الحسابي كان 51,071 وبمستوى متوسط. وأما بالنسبة للبعد الثاني التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية فان المتوسط الحسابي قدر ب 54,857 وبمستوى متوسط. وفي البعد الثالث نجد بعد التوجه نحو احترام الآخرين تحصلنا على المتوسط الحسابي المقدر ب 52,904 وبمستوى متوسط. والبعد الأخير كان بعد الدرجة الكلية لأبعاد التفوق الذي تحصلنا على متوسط حسابي مقدر ب: 158,883 بمستوى عال جدا. ومن خلال النتائج هذه المتقاربة فيما بينها تقريبا وكذا من خلال المستويات الملاحظة يتبين لنا على انه هناك تباين ملاحظ في أبعاد التفوق الرياضي

- وهذا ما اتفق مع دراسة سعيد نزار سعيد (العراق) 2010 تحت عنوان: المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي والتي كانت النتائج على نحو التالي:

أن الأوساط الحسائية للأبعاد قريبة من بعضها البعض وهو الأمر الذي يعني أن لاعبي فرق العينة بحاجة إلى التدريب على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة النفسية لدى اللاعبين إذا (تحتاج ممارسة أي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية إلى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة

للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكييف نفسه لملائمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق معنوية حول أبعاد التفوق الرياضي وان أبعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط وهذا مايدل على انه هناك تباين في الأبعاد. ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

### 3-1-3 مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه هناك علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة وبين أبعاد التفوق الرياضي لدى

لاعبي كرة القدم ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (03)

لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الأول قلق المعرفي و الدرجة الكلية للتفوق 0,030 و "ر" الجدولية المقدره ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني عن وجود علاقة طردية غير دالة. وهذا من خلال النتيجة المتحصل عليها يؤكد على وجود علاقة طردية غير دال بين البعدين قلق معرفي والتفوق الرياضي و هذا راجع لتأثير قلق المعرفي ونقص الخبرة فيه لدى لاعبي كرة القدم يثر على مردود لاعبي وتأثيره المباشر على التفوق الرياضي ومن خلال هذا يتضح لنا أنه من رؤية هذه التأثير على وجود علاقة ارتباطية بين البعدين الأول يؤثر في الثاني.

-لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الثاني القلق البدني و الدرجة الكلية للتفوق 0,032 و"ر" الجدولية المقدره ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ضعيفة.

ومن خلال ملاحظة هذه النتائج بين بعد قلق البدني مع الدرجة الكلية للتفوق وهذا ما تجلّى في النتيجة المتحصل عليها التي تبين هناك علاقة بين قلق البدني الذي يتمحور حول نفس المنافسة وتراجع في المستوى ما يؤدي التراجع في العطاء والانجاز و المردودية في التفوق. هذا ما يعني أنه نقص في المنافسة الرياضية أو القلق من نقص اللياقة البدنية للاعب يؤثر على التفوق الرياضي ويكون هذا بالسلب على لاعب يعني أن اللاعب يفكر في أن لياقته متراجعة ولا يكون له تحصيل



جيد هذا ما يؤثر عليه ويتراجع في التفوق الرياضي وهذا إن دل على شيء إنما يدل على انه هناك علاقة واضحة بين بعد قلق البدني والتفوق الرياضي.

-لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الثالث الثقة بالنفس و الدرجة الكلية للتفوق 0,081 و "ر" الجدولية المقدره ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة متوسطة.

ومن خلال ملاحظتنا للنتائج يتضح لنا عن وجود علاقة تداخل بين البعدين الأول يؤثر بالسلب على الثاني وهذا من خلال نقص ثقة بالنفس وهذا راجع لشخصية لاعب.

وكذا بعد الثقة بالنفس له دور كبير وهذا ما تؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.<sup>1</sup>

وهذا إن دل على أن البعد الأول ثقة بالنفس يؤثر على البعد الثاني درجة الكلية للتفوق (بعد التفوق الرياضي) يدل على وجود علاقة واضحة مؤثر وتأثير.

#### -الدرجة الكلية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية مع الدرجة الكلية لأبعاد للتفوق الرياضي:

لقد بلغ معامل الارتباط بين البعد الرابع الدرجة الكلية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية و الدرجة الكلية للتفوق 0,093 وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدره ب0,25 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني عن وجود علاقة طردية قوية وجدت ر صغيرة جدا وأقل من ر الجدولية وتقول علاقة قوية

.ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها يتضح لنا على وجود علاقة واضحة في البعدين حيث أن لأبعاد قلق تأثير بالغ

على التفوق الرياضي وهذا من خلال نقص الخبرة الرياضية والمكتسبات القبلية في المجال الرياضي التنافسي وتراجع في

اللياقة البدنية ونقص شخصية اللاعب وثقة بنفسيته يؤثر تأثير مباشرة على التفوق الرياضي للاعب كرة القدم.

1- رمضان ياسين، "علم النفس الرياضي"، (دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008) ص98-99.

وهذا ما إتفق مع دراسة تحت عنوان:

دراسة: عزيمة عباس علي (2006) (السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة)

كانت نتائج الدراسة على النحو الآتي :

1- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي , وتميزوا أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير , مما يشير إلى أن لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.

2- وجود علاقة ارتباطية واضحة بين السلوك التنافسي الرياضي(القلق المنافسة)وأبعاد التفوق الرياضي.

3- أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما.

### 3-4- الاستنتاجات:

- من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:

- هناك تباين في مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

- هناك تباين في أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

- هناك علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة وبين أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- إن التحضير النفسي الجيد له أثر إيجابي على مردود اللاعبين أثناء المباريات.

- بعض المدربين لا يعطون أهمية للجانب النفسي للاعبين

- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك و أداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفوق الرياضي لاعبي كرة القدم.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد قلق المنافسة للاعبين كرة القدم.

تميز أواسط كرة القدم بمستوى متوسط في القلق المعرفي وهكذا.

في نهاية بحثنا هذا والذي تمحور حول عدة جوانب ذو فائدة على كل من له ارتباط بهذا الموضوع، إلا أن وعلى غرار بحثنا هذا إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات ماسة ومعمقة وتحليلية وتفسيرية لذوي اختصاص،

حيث أن كثيرا ما يتعرض الرياضي لمظاهر الانفعالات المثيرة: كالقلق، التوتر، الذي يعيق عمله وينقص من المردود الذي آن يصبو إليه قبل المنافسة، فأصبح التحضير والتدريب البدني ولمهارات الفنية غير كافية للفوز بذلك باتت الحاجة ماسة إلى إعداد نفسي وفق طرق منهجية معتمدة على أسس علمية سيكولوجية، تعمل على تعبئة وتطوير قدرات اللاعب ليظهر إمكانيات وكفاءته في الميدان، متخلصا من كل ما يمكن أن يعرقه.

و قد حاولنا في دراستنا المتواضعة هاته إظهار مدى تأثير قلق المنافسة على أداء التفوق الرياضي نظريا و تطبيقيا.

فبدأنا بالجانب النظري و رصد المعلومات التي تخدم الدراسة من مفهوم للقلق، مفهوم التفوق الرياضي، الانجاز الرياضي، المنافسة الرياضية، علاقة القلق بالمنافسة الرياضية وأثارها على التفوق الرياضي لاعبي كرة القدم، المراقبة،

مرورا إلى التساؤل العام الذي كان على نحو التالي: ما مدى تأثير قلق المنافسة على أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة

القدم؟ وانتقلنا للتساؤلات الفرعية حول هل يوجد اختلاف في مستوى قلق المنافسة بين لاعبي كرة القدم؟ وهل هناك

علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المنافسة وأبعاد التفوق الرياضي؟ وأيضا هل لأهمية المنافسة أثر سلبي على التفوق

الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟ وبعد انتقالنا إلى الفرضية العامة: يؤثر القلق على أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة

القدم، وأيضا هناك تباين في أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وأيضا يوجد علاقة إرتباطية بين قلق المنافسة

وأبعاد التفوق الرياضي،

وهدفت الدراسة لمعرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين وتحصيل التفوق الرياضي.

ثم الجانب التطبيقي و الذي يعتبر الأساس في البحث حيث يعمل على تأكيد نفي و صحة- الفرضيات، حيث شمل على

المنهج الوصفي حيث استخدمناه قصد استخدام البيانات وتبرير الأوضاع،

وتمحورت العينة حول لاعب كرة القدم أواسط لأندية ولاية تيارت (شبية تيارت، اتحاد بوهني، أولمبي مدينة تيارت)، ولصدق الاختبار طبق الاختبار على عينة استطلاعية شملت 14 لاعب من فريق الدحموني، ولسهولة الحصول على نتائج المرجوة ولتحقيق الفرضيات والوصول إلى نتائج المرجوة استخدمنا وسائل إحصائية والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل بيرسون وبعدها تم عرض ومناقشة نتائج الفرضيات الثالثة حيث نصت الفرضية الأولى على أنه هناك تباين في مستوى قلق المنافسة وخلصت بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم وبعدها تم عرض الفرضية الثانية التي تنص على انه هناك تباين في أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وأيضا خلصت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد وبعدها انتقلنا لعرض الفرضية الثالثة التي تمحورت حول وجود علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة وبين أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال الفرضيات الثالث ومن خلال مناقشتها ومن خلال الدراسات السابقة في نفس الموضوع تبين لنا إن كرة القدم تعاني من نقص التحضير النفسي للاعبين وانه هناك اختلاف في مستوى قلق المنافسة بين لاعبي كرة القدم وكذا بالنسبة للاختلاف الموجود أيضا في ابعاد التفوق الرياضي وخلصت عن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية وأبعاد التفوق الرياضي لاعبي كرة القدم. وكذا خلصت الدراسة عن تحقيق الفرضيات المدروسة .

التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة ومن ناحية أخرى نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن لقلق المنافسة الرياضية اثر كبير على الأداء وتحصيل التفوق الرياضي للاعبي كرة القدم.

### 3-6- التوصيات والاقتراحات:

على ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعب كرة اليد مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.

- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية

- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي

لتعميم الفائدة.

- ضرورة التسيير الجيد قبل المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير

الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

عنوان الدراسة: أثر حالة قلق المنافسة على أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

هدف الدراسة: معرفة أثر قلق المنافسة على أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة: ماهو تأثير القلق على أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: يؤثر القلق على أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

1- هناك تباين في مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أواسط ولاية تيارت.

2- هناك تباين في أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

3- هناك علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أواسط تيارت.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: - العينة الأولى: لاعبي كرة القدم أواسط شببية تيارت 20 لاعب.

العينة الثانية: لاعبي كرة القدم أواسط اتحاد بوهني 20 لاعب.

العينة الثانية: لاعبي كرة القدم أواسط اولمي مدينة تيارت 20 لاعب.

المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية تيارت للقسم الجهوي " صنف

أواسط" وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر أفريل وماي.

المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان(قلق المنافسة، ابعاد التفوق الرياضي) وتم تقسيمه على اللاعبين. أدوات إحصائية(المتوسط الانحراف

معامل الارتباط بيرسون)

## - النتائج المتوصل إليها:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى نقص التفوق الرياضي.
- لأهمية المنافسة أثر سلبى على مستوى التفوق الرياضي للاعبين في كرة القدم.
- هناك تباين في مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك تباين في أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة وبين أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

## - إستخلاصات واقتراحات:

- 1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.
- 2- ضرورة أحصائيون نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- 4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسة الرسمية.
- 5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.



**Titre de l'étude:** l'impact de l'anxiété sur les dimensions de la supériorité de la compétition sportive des joueurs de football

**L'objectif de l'étude:** connaître l'impact de la concurrence sur les dimensions de préoccupation pour l'excellence sportive à des joueurs de football

**Problème Étude:** Quel est l'effet de l'anxiété sur les dimensions de l'excellence sportive parmi les joueurs de football

**Hypothèses de l'étude:**

**Hypothèse générale:** Ay affecte l'excellence sportive parmi les footballeurs dimensions de l'anxiété.

**Sous des hypothèses:**

- 1- Une variation dans le niveau de concurrence inquiétude parmi les footballeurs mi mandat de Tiaret.
- 2 -il variation dans les dimensions de l'excellence sportive parmi les joueurs de football.
- 3-Il corrélation entre l'angoisse de la concurrence et les dimensions de l'excellence sportive footballeurs mi Tiaret.

**Les procédures de l'étude sur le terrain:**

**Echantillon:- le premier échantillon:** joueurs de football JSM Tiaret le joueur mi-20.

Deuxième échantillon: joueurs de football bouhenitiaret 20 joueur.

Deuxième échantillon: footballeurs ville olympique de Tiaret 20 joueur.

**Domaine temporel et spatial:** L'étude a été menée sur les trois équipes du Département d'Etat de niveau régional Tiaret L'étude de terrain "classe moyenne" au début du mois d'Avril et Mai.

**Approche(programme d'études):** méthodologie utilisée est la méthode descriptive.

**Les instruments utilisés dans l'étude:**


Questionnaire (problème de concurrence, au-delà de l'excellence sportive) ont été divisés sur la Allaobein.odoat statistique (écart moyen Pearson coefficient de corrélation)

**- Les résultats obtenus:**

- La négligence de l'entraîneur pour préparer par des exercices psychologiques conduisent à un manque de l'excellence sportive.
  - Iohmah Concurrence impact négatif sur le niveau de l'excellence sportive chez les footballeurs.
  - Il Variation du niveau de la concurrence inquiétude chez les joueurs de football.
  - il Sports Excellence en contraste avec les dimensions des joueurs de football
- Relation de corrélation -il entre l'anxiété et la concurrence entre l'excellence sportive chez les joueurs de football dimensions.

**- Conclusions et suggestions:**

1. Focus sur la préparation psychologique des joueurs en particulier les micro-niveaux.
2. La nécessité de psychiatres spécialistes au sein du personnel technique de l'équipe.
3. L'entraîneur orientation et de conseil pour les joueurs lors des séances de formation pour servir matches officiels.
4. créer une atmosphère de compétition pendant l'entraînement le même rythme de la compétition officielle.
5. la nécessité de la solidarité et de la coordination entre les clubs et organismes sportifs d'une part et les comités partisans d'autre part à promouvoir la culture de sports.



الفصل الأول

قلق المنافسة

الرياضية

# الفصل الرابع

## المراهقة



الثاني ابعاد

التفوق

الرياضي

الفصل



الفصل

الثالث  
كرة

القدم

الجاب

التمهيد



# الملاحق

خاتمة



الجانب

التطبيقي

الجانب

النظري



# الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته

الميدانية



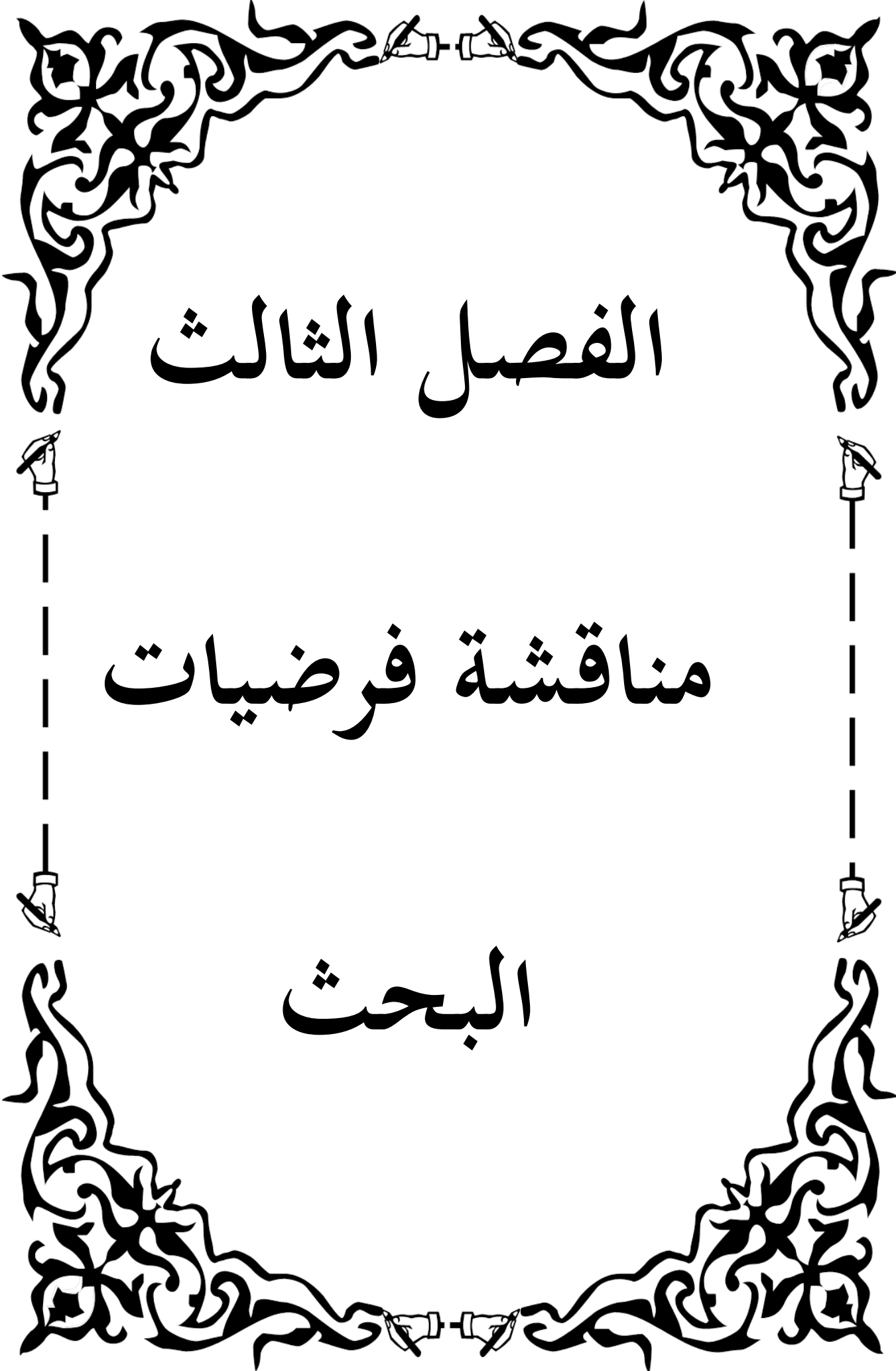
# الفصل الثاني



عرض ومناقشة



النتائج



# الفصل الثالث

## مناقشة فرضيات

### البحث



قائمة

المراجع

## قائمة المراجع والمصادر

### صورة إبراهيم الآية 08

1. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
2. حسن عبد الجواد، كرة القدم، المبادئ الأساسية، الألعاب الإعدادية، القانون الدولي، ط 4، دارالعلم للملايين، بيروت، 1977.
3. أبو علاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
4. أحمد السيد لطفي، "القلق كحالة وكسمة لدى الناشطين في مسابقات الميدان و المضمار"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1985م.
5. احمد بلقيس، توفيق مرعي، "الميسر في علم النفس التربوي"، ط2، عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع.
6. أحمد عزت راجح، "أصول علم النفس"، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف، القاهرة، 1979م، ص 22.
7. إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
8. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة الماهيم – التطبيقات ، ط2 ( القاهرة : دار الفكر العربي , 1997).
9. أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة 2000،
10. أسامة كامل راتب: ، علم النفس الرياضي ، مفهومه تطبيقاته ، ط 1 ، القاهرة دار الفكر العربي.
11. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001..
12. أسامة كامل راتب، "الإعداد النفسي للناشئين" ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001..
13. أمرالله أحمد البساطي :التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف بالإسكندرية مصر، 1990.
14. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.
15. أمينة إبراهيم شبلي، مصطفى حسين باهي، "الدافعية (نظريات وتطبيقات)"، المنصورة، مركز الكتاب للنشر، 1998م.
16. إياد عبد الكريم العزاوي ، مروان عبد المجيد إبراهيم، "علم النفس الرياضي" ، ط1، عمان، 2005م.
17. بسام سعود هارون، الحالة الانفعالية قبل المباراة لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم في الأردن، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1983م.
18. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

19. بلقاسم تلي و آخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997.
20. تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للاعداد النفسي , ط1 ( عمان : دار وائل للنشر , 2002 )
21. جروان فتحي، "الموهبة والتفوق والإبداع"، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2009..
22. جيسموند فرويد، ترجمة د/محمد عثمان تيجاني، "الكفأ والعرض والقلق"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1985.
23. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، بط، بدون بلد، 1982.
24. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371
25. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001.
26. حسن احمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م.
27. حسن السيد أبو عبده، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، دار المعارف الإسكندرية، مصر، 2001.
28. حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط 4 ، بيروت، 1977
29. حمود عنان، " التعلم والدافعية في الرياضة" ، ب , م , 2004.
30. رايح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، .
31. رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
32. رمضان ياسين، "علم النفس الرياضي" ، (دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008
33. روجي جميل، كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986..
34. رومي جميل: " كرة القدم " ط1، دار النقائص ، بيروت، لبنان ، 1986.
35. سامي الصفار: "كرة القدم" ، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29.
36. سعد جلال ، "مدخل في علم النفس" ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 م.
37. سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، 1978م.
38. سورة البقرة، الآية 26.
39. سيغموند فرويد، ترجمة محمد علي عثمان المجاني، الكف والعرض والقلق، بدون سنة.
40. صلاح مصطفى لفيوال، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية ، مكتبة غريب، 1982 ، القاهرة .
41. عادل عبد البصير، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" ، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999)
42. عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي ، "الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام" ، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993



43. عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية 1999. عبد القادر حليمي، "مدخل إلى الإحصاء"، ط2، مطبعة بيروت، 1984.
44. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980.
45. عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
46. عبد الغني الإيادي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، بط، بيلد، ب س.
47. عبد اللطيف محمد حليفة، "الدافعية للانجاز"، ط2، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1985م.
48. عبد المجيد نعمان، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.
49. عدنان مقبل عون أحمد، "تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبدالله، الجزائر
50. عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية.
51. عمرون بدران، مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة
52. -عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998.
53. فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س.
54. فؤاد البهي السيد، "علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري"، دار الفكر العربي، القاهرة 1978.
55. فيصل محمد الزراد، "القدرات العصبية"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
56. فيصل رشيد وآخرون، كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997.
57. قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، مطبعة الجامعية، بغداد، 1984، ص48.
58. قطناني محمد حسن، "أسس رعاية وتعليم الموهبين"، عمان، دار جرير للنشر والتوزيع، 2011..
59. قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية، دار المعارف، القاهرة 1991
60. كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987.
61. مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادر بتاريخ 1985/08/12 الجزائر.
62. محمد أحمد غالي، القلق و أمراض الجسم، مطبعة الحلبيوني، دمشق، 1974م.
63. -محمد بسيوني وفاضل، "الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم"، دار المعرفة، القاهرة، 1994
64. محمد حسن علاوي، "مدخل في علم النفس الرياضي"، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004 م.
65. محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، بدون طبعة، المطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994.
66. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: نفس المصدر.
67. محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003
68. -محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992.

69. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002.
70. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، الطبعة الخامسة، دار المعارف، مصر، 1973م.
71. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثامنة، دار المعارف مصر، 1983م.
72. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.
- 73.
74. محمد حسن، "التفوق الرياضي"، ط1، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2006..
75. -محمد حسن، 2006.
76. محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998.
77. محمد صبحي ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
78. محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965.
79. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994.
80. محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص(153).
81. محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، "علم النفس التربوي"، ط2، جدة ، المملكة العربية السعودية، دار الشروق، 1985م
82. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
83. مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، بدون طبعة، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
84. معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط، 1986.
85. مقدم عبد الحفيظ ، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1987، الجزائر.
86. مقدم عبد الحفيظ، 1993،
87. منى فياض، " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004
- 1.88 منى مختار مرسي، "مقياس دافعية الانجاز الرياضي لدى الناشئين الرياضيين(دراسة تحليلية، مقارنة)رسالة دكتوراه"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2000م.
89. موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.
90. موفق مجيد المولى ، الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999 م .
91. الميلادي، 2003،
92. وجيه محجوب جاسم ، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1995 الجزائر .
93. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة" ، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990.

## قائمة المراجع باللغة الفرنسية

1. (AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE  
MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989 .2  
ahmed khelifi-larbitrage à travers le caractère du foot ball. ENAL .3  
.ALGER, 1990
4. Alain Michel: "Foot .balle, les systèmes de jeu", 2<sup>eme</sup> edition, edition  
chiram, Paris, 1998.
5. alain mischel, foot ball les systemes de jeu 2<sup>eme</sup> edition , edition chiron , .5  
.paris , 1998
6. BIOLOQIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341- .6  
353. GUNJEN WEINC
7. BIOLOQIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-- .7  
353. GUNJEN WEINC
8. Michel PRADET-La préparation physique, collection entrainement, INSEP .8  
publication, paris, 1997.
9. R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991 .9

# فهرس المحتويات

أ.....	التكويات
ب.....	الاهداءات
ج.....	قائمة الجداول
د.....	قائمة الأشكال
ه.....	مقدمة

## الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة.

1.....	1- الإشكالية
2.....	2- الفرضيات
2.....	3- أهداف الدراسة
3.....	4- أهمية الدراسة
3.....	5- أسباب اختيار الموضوع
6-3.....	6- مصطلحات الدراسة
11-7.....	7- الدراسات السابقة

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: قلق المنافسة الرياضية

- 14.....تمهيد
- 15.....1- تعريف القلق:
- 15.....2-1 أنواع القلق:
- 1-2 القلق
- 15.....الموضوعي
- 2-2-1 القلق
- 15.....العصابي
- 15.....3-2-1 القلق الذاتي العادي:
- 15.....3-1- نظريات القلق:
- 15.....1-3-1 نظرية التحليل النفسي
- 15.....1-3-2-1 نظرية فرويد الأولى
- 17.....1-3-3-1 نظرية فرويد الثانية
- 17.....1-3-4-1 أوتور رانك
- 18.....1-3-5-1 نظرية أرل يونغ
- 18.....1-3-6-1 نظرية اريك فروم
- 18.....1-4-1 أعراض القلق:
- 18.....1-4-1 الأعراض النفسية
- 19.....1-4-2-1 الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية
- 19.....1-5-1 مكونات القلق
- 19.....1-5-1-1 مكونات انفعالية
- 19.....1-5-2-1 مكون معرفي
- 19.....1-5-3-1 مكون فيزيولوجي
- 1-6-1 مفهوم
- 20.....المنافسة

- 20.....7-1- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية.
- 20.....1-7-1 الخصائص السيكولوجية العامة.
- 21.....2-7-1 الخصائص السيكولوجية الايجابية.
- 21.....3-7-1 الخصائص السيكولوجية السلبية.
- 22.....8-1 تأثير المنافسة الرياضية على النتائج.
- 23.....9-1 أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة.
- 23.....10-1 مفهوم القلق في المجال الرياضي.
- 24.....11-1 تعريف القلق في المنافسة الرياضية.
- 25.....12-1 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.
- 25.....13-1 الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة.
- 25.....1-13-1 عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية.
- 27.....2-13-1 تأثير جمهور المشاهدين.
- 27.....3-13-1 الهزائم المتتالية للفريق.
- 27.....4-13-1 الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات.
- 27.....5-13-1 الخوف من الهزيمة.
- 28.....6-13-1 الخوف من المنافس.
- 28.....7-13-1 الخوف من المسؤولية.
- 28.....8-13-1 الخوف من الإصابات.
- 28.....14-1 الحالة النفسية للاعبين.
- 28.....1-14-1 قبل المباراة.
- 28.....2-14-1 أثناء المباراة.
- 30.....3-14-1 بعد المباراة.
- 30.....4-14-1 طرق تخفيض القلق.
- 33.....15-1 علاج القلق.
- 33.....1-15-1 العلاج النفسي.
- 33.....2-15-1 العلاج الاجتماعي.
- 33.....3-15-1 العلاج الكيميائي.
- 33.....4-15-1 العلاج السلوكي للقلق.

- 33.....العلاج الجراحي-5-15-1
- العلاج-6-15-1
- 33.....الكهربيائي
- 7-15-1- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات
- 34.....الرياضية
- 35.....خلاصة:

## الفصل الثاني: أبعاد التفوق الرياضي

- 37.....تمهيد
- 38.....2-تعريف التفوق
- 38.....1-2-مفهوم التفوق الرياضي
- 39.....2-2-تعريف التفوق الرياضي
- 39.....2-3-التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي
- 2-3-1- التوجه نحو ضبط النفس
- 39.....
- 39.....2-3-2-التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
- 40.....2-3-3-التوجه نحو احترام الآخرين
- 40.....4-الموهبة
- 41.....2-5-الفرق بين الموهبة والتفوق
- 41.....2-6-العلاقة بين التفوق العقلي والتفوق الرياضي
- 42.....2-7-المحكات والمنبئات وعلاقتها بالتفوق الرياضي
- 42.....2-8-المحاور الخاصة بالعملية التربوية والموهبة
- 42.....2-8-1-التفوق الرياضي ظاهرة نسبية
- 42.....2-8-2-التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز
- 42.....2-8-3-الأداء يرتبط بالتكوين العام والشامل للفرد



- 42.....9-2-حاجة المجتمع إلى التفوق
- 43.....10-2- نظرة المجتمعات الحديثة إلى التفوق الرياضي
- 44.....11-2-الرعاية الاسرية للمراهق
- 44.....12-2- الدافعية علم النفس الرياضي
- 44.....12-2-الدافعية في علم النفس الرياضي:
- 44.....1-12-2-تعريف الدافعية
- 45.....2-12-2-أنواع الدافعية
- 46.....3-12-2- مصادر الدافعية
- 46.....1-3-12-2-الدافعية الداخلية
- 46.....1-3-12-2-الدافعية الخارجية
- 47.....4-12-2- مفهوم الدافعية للإنجاز
- 47.....5-12-2-تعريف دافعية الإنجاز
- 50.....6-12-2- أبعاد ومكونات دافعية الانجاز الرياضي
- 50.....1-6-12-2-دافع انجاز النجاح
- 51.....7-12-2- أهمية دافعية الانجاز الرياضي
- 51.....1-7-12-2-اختيارالسلوك
- 51.....2-7-12-2-شدة السلوك
- 51.....3-7-12-2- المثابرة على السلوك
- 52.....8-12-2- العوامل المرتبطة بصفات الفرد

52.....	ب/ العوامل المرتبطة بخصائص المهمة
52.....	2-12-9- المحصلة النهائية لدافعية الانجاز
53.....	2-12-10- العوامل المؤثرة بدافعية الانجاز الرياضي
54.....	2-12-11- الدافع للانجاز في المجال الرياضي
55.....	2-13- العلاقة بين الدافعية والتفوق الرياضي
56.....	خلاصة

### الفصل الثالث: المراهقة

58.....	تمهيد:
59.....	3-1- تعريف المراهقة:

- 60.....3-2- مراحل المراهقة:
- 60.....3-2-1 المراهقة المبكرة:
- 60.....3-2-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):
- 61.....3-2-3 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):
- 61.....3-3- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:
- 61.....3-3-1 خصائص القدرات الحركية:
- 62.....3-3-2 الخصائص الفيزيولوجية:
- 63.....3-3-3 الخصائص المورفولوجية:
- 65.....3-3-4 الخصائص الفيزيولوجية:
- 65.....3-3-5 الخصائص الاجتماعية:
- 66.....3-3-6 الخصائص الفكرية:
- 67.....3-3-7 الخصائص الانفعالية:
- 68.....3-4- حاجات المراهق:
- 68.....3-4-1 الحاجة إلى الغذاء والصحة:
- 69.....3-4-2 الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:
- 69.....3-4-3 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:
- 69.....3-4-4 الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها:
- 70.....3-4-5 الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:
- 70.....3-5- أشكال المراهقة:

- 70 ..... 1-5-3- المراهقة المتوافقة:
- 71..... 2-5-3- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :
- 71..... 3-5-4- المراهقة المنطوية:
- 72..... 1-3-5-3- العوامل المؤثرة فيها:
- 72..... 4-5-3- المراهقة العدوانية:
- 72..... 5-5-3- المراهقة المنحرفة:
- 73..... 1-5-5-3- العوامل المؤثرة فيها :
- 73..... 6-3- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:
- 74..... 7-3- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:
- 75..... 8-3- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:
- 75..... 1-8-3- القدرات الحركية:
- 76..... 2-8-3- تطور الصفات البدنية:
- 76..... 1-2-8-3- القوة:
- 76..... 2-2-8-3- السرعة:
- 76..... 3-2-8-3- المرونة:
- 77..... 9-3- مشكلات المراهقة:
- 78..... 10-3- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:
- 79..... خلاصة.

## الجزء الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهج البحث

82.....	تمهيد:
82.....	1-1- منهج الدراسة
86.....	1-2- الدراسة الإستطلاعية
83.....	1-3- عينة الدراسة
84.....	1-3- مجالات الدراسة
84.....	1-3-1- المجال البشري
84.....	1-3-2- المجال المكاني
84.....	1-3-3- المجال الزمني
85.....	1-4- أدوات الدراسة
87.....	1-5- كيفية المعالجة الإحصائية للإستبيان
89.....	1-6-1- إختبار الصدق
90.....	1-6-2- الثبات
92.....	1-7- الأدوات الإحصائية

### الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

97.....	2-1- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضيات
97.....	2-1-1- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الاولى
100.....	2-1-2- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثانية
103.....	2-1-3- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثالثة
109.....	2-2- مناقشة الفرضيات
109.....	2-2-1- مناقشة الفرضية الاولى
109.....	2-2-2- الاستنتاج العام للفرضية الاولى
110.....	2-2-3- مناقشة الفرضية الثانية
111.....	2-2-4- الاستنتاج العام للفرضية الثانية
111.....	2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة

114.....	2-4-الاستنتاج العام.....
115.....	2-5-الخلاصة العامة.....
117.....	توصيات والاقتراحات.....
118.....	ملخص باللغة العربية.....
120.....	ملخص باللغة الفرنسية.....
	المصادر والمراجع.
	الملاحق.