

انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية

- دراسة ميدانية لفرق الرابطة المحترفة الثانية صنف أكابر -

أ. سنوسي الرحماني أ.د بن عكي آكلي

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

abdosenouci1@gmail.com

ملخص البحث:

يعتبر القلق النفسي من أهم مواضيع علم النفس وعلم النفس الرياضي وهو سلاح ذو حدين أثناء المنافسة الرياضية إما محفزا فيجعل الرياضي يتعرف عن مصادره ويهيئ نفسه من جميع النواحي البدنية والنفسية والفنية لمعالجته والتغلب عليه وهذا ما ينعكس إيجابا على الأداء الرياضي، وفي حالة يكون القلق مثبت فيزرع الارتباك والخوف في نفسية اللاعب مما ينعكس سلبا على الأداء الرياضي أثناء المنافسة، لهذا تناولنا هذه الدراسة التي هدفت إلى إظهار انعكاس القلق على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية وما هي الحلول الممكنة لتعرف على مصادره وعلاجه، وكذلك إبراز أهمية التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق أثناء المنافسة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي كما تمثلت عينة البحث في أربع فرق ينشطون بالرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية فتحصنا على عينة قوامها 88 لاعبا أجريت عليه الدراسة، تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والنسب المؤوية واختبار كاف تربع كوسائل إحصائية، أسفرت الدراسة على أن لأهمية المنافسة دور في زيادة حدة القلق لدى اللاعبين مما ينعكس سلبا على أدائهم ولتحضير النفسي أهمية كبيرة وبالغة في الخفض من حدة القلق وإيجاد مصادره وأسبابه من طرف اللاعبين مما ينعكس إيجابيا على الأداء الرياضي أثناء المنافسة.

الكلمات الدالة: القلق، الأداء الرياضي، كرة القدم.

Résumé:

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

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

1- الجانب التمهيدي لدراسة:

1-1- مقدمة واشكالة الدراسة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها ولم تجاريها في شعبيتها من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها ولم تجاريها في شعبيتها وشهرتها ومتعتها أي لعبة أخرى، فما زالت اللعبة رقم واحد في جميع أنحاء العالم ولجميع الأعمار ولكلي الجنسين لتكون لعبة الملايين من الرجال والنساء ويكون عشقها للجميع عندما تختلف بهم السبل، كما تتميز كرة القدم بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا مهما وضروريا قصد تحديد الفائز أو ترتيبه ولي يتم التكيف مع واقع المنافسة يجب التدخل بإجراءات هادفة لمعالجة الضغوطات النفسية الكبيرة التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المنافسة ومن بين هذه الضغوطات القلق الذي يعتبر من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الرياضي لذلك أصبح الاهتمام بالمقاييس التي من خلالها تقاس حالة اللاعبين النفسية وشدة قلقهم في المواقف الخاصة كموقف المنافسة الرياضية على سبيل المثال، ويعد القلق في المجال رياضة كرة القدم من المشكلات النفسية الكبيرة التي تواجه اللاعبين من اضطراب فكري ونفسي الذي يؤدي إلى عدم التوافق والتركيز والسيطرة فضلا عن الاستشارة العصبية مما يؤدي إلى خلل وتدهور في الأداء الرياضي.

كما أن مواقف المنافسة الرياضية مليئة بعدد من المشكلات المسببة للقلق لذا وجب علينا كباحثين ومفكرين بالاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية للاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم

للعديد من الضغوطات النفسية المصاحبة للقلق وتعرضهم لمواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالمنافسة والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم وخروجهم من المنافسة وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

- 1- هل لأهمية المباراة دور في قلق اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية مما ينعكس على أدائهم؟
- 2- هل لتحضير النفسي دور في خفض القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة مما ينعكس على أدائهم؟

1-2- فرضيات الدراسة:

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

1-3- أهداف الدراسة:

- 1- إبراز أهمية التحضير النفسي ودوره في الحد من القلق أثناء المنافسة الرياضية
- 2- معرفة تأثير قلق المنافسة على الأداء الرياضي وما هي الحلول الممكنة لمعرفة أسبابه وكيفية التعامل معه.

1-4- أهمية الدراسة:

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

1-5- مجالات الدراسة:

المجال الزمني: من جانفي إلى غاية أكتوبر 2017.

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

1-6- مصطلحات الدراسة:

• القلق:

- اصطلاحاً: هو خوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة أو ممكن أن يتضاعف إلى جد الذعر. (أسامة كامل راتب، 1997 ص 15)

- إجرائياً: هو حالة نفسية تتميز بالخوف والارتباك والتضايق والذعر نتيجة حدوث خطر ما.

• **القلق في المجال الرياضي** : هو أحد الانفعالات الهامة وبالنظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق أدائهم. (فريدريك معتوق ، ص 40)

• **الأداء:**

اصطلاحياً: هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة. (عبد العزيز زوزو، شاكر يعقوب 2012 ص 57)

إجرائياً: مدى كفاءة الفرد بالقيام بعمله (واجباته ومسؤولياته).

• **الأداء الرياضي**: هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة بين القوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعليم وهو الوسيلة لتعبير عن عملية التعليم سلوكيا .

(فرار مجيد 1983، ص 214)

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

1-7- الدراسات السابقة:

• **الدراسة الأولى**: خيري محمود الصباحة 2007 بعنوان "القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية" هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق وعلاقته بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعة الهاشمية، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب

المسحي، وتكونت عينة الدراسة وآخرون، وقد أصهت النتائج وجود علاقة بين القلق والأداء بشكل عام حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة وقريبة من المعنوية في رياضة الجمباز وبعيدة عن المعنوية في رياضة ألعاب القوى. (رمزي رسمي جابر، 2008، ص92)

الدراسة الثانية: دراسة عبد الرحمان مسعايد الزهراني 1423هـ بعنوان " تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين، تكونت عينة البحث من 51 حكما، وقد تم قياس حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة بالنفس -قائمة قلق المنافسة الرياضية- لمارتز وآخرون 1990م، وتم قياس تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة بواسطة -اختبار مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام في الأنشطة الرياضية لوينبرج وريتشاردسون 1990م، وقد أسفر تحليل البيانات عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي وبين تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة ووجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين حالة الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى عينة الدراسة كما أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس وبين سرعة رد الفعل الاختياري لدى عينة الدراسة كما اطهت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة والحكام المستجدين، لصالح حكام الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة في متغير حالة الثقة بالنفس وكذلك متغير تركيز الانتباه، ووجود فروق دالة إحصائيا بين حكام الدرجة الثانية والثالثة لصالح حكام الدرجة الثانية، الثالثة في متغير سرعة رد الفعل الاختياري. (رمزي رسمي جابر، 2008، ص93)

الدراسة الثالثة: شرفوح سليمان " تأثير قلق المنافسة الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم -أشبال(14-17سنة) أجريت الدراسة على فرق ولاية البويرة للموسم الكروي 2014-2015، هدفت الدراسة إلى معرفة أسباب القلق وما نوع تأثيره على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة الأسباب والعوامل المؤدية إلى حالة القلق وكيفية

معالجتها، وتمثلت عينة الدراسة في 65 لاعبا يمثلون الفرق التي شاركت في بطولة القسم الشرقي للموسم الرياضي 2014-2015، وهم أولمبيك مدينة البويرة، الجباحية القادرية.

أسفرت الدراسة على ظهور تأثير سلبي على دافعية الإنجاز للاعبي كرة القدم وذلك راجع لأهمية المنافسة أو طبيعتها وقرارات الحكم وسوء التحكيم يؤثر بصورة واضحة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين، عدم فعالية التحضير النفسي ينعكس على دافعية الإنجاز سلبيا أثناء المنافسة الرياضية.

(شرفوح سليمان، 2014-2017)

الدراسة الرابعة: "دراسة برايا فيسيس وكارون" والتي هدفت إلى التعرف على أثر تماسك المجموعة في حالة قلق المنافسة وقد أجريت الدراسة على 110 رياضيا من الألعاب الجامعية، واستخدم الباحثون مقياس حالة قلق المنافسة، واستبيان بيئة المجموعة لكارون وآخرون، وأشارت النتائج إلى تناقص حالة القلق بالنسبة للمجموعة ذات التماسك المنخفض نتيجة لانخفاض قيمة الزميل بالفرق وانخفاض درجة الشعور بالمسؤولية، بالإضافة إلى وجود حالات مختلفة مرافقة لحالة قلق المنافسة منها أهمية الحدث، الفترة للمنافسة، وخبرات النجاح والفشل السابقة. (رمزي رمسي

جابر، 2008، 95)

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

الدراسة السادسة: دراسة أميرة آبدة" قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية " دراسة ميدانية لبطولة المدارس الثانوية بالأردن لسنة 2011، هدفت الدراسة إلى استقصاء التغيرات في مستوى واتجاه قلق المنافسة مع اقتراب موعد المباراة النهائية للفرق في

البطولة، أجريت الدراسة على 88 لاعبا ولاعبة في كرة السلة (41 ذكرا، 47 انثى) تنافسوا في التصفيات النهائية لبطولة المدارس الثانوية في الأردن، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ارتفاع في مستوى اتجاه القلق (غير دال إحصائيا) كلما اقترب موعد المباراة النهائية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه مستوى قلق حالة المنافسة في حين أشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة عند الإناث، وذلك أن الأكثر خبرة هن الأقل مستوى في ارتفاع قلق الحالة المنافسة. (أميرة آبدة، 2011)

2- الجانب النظري

1-2- القلق في المجال الرياضي:

1-1-2: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

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

قد يكون تأثير القلق إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وفي حالات يكون هذا التأثير سلبيا يربك الرياضي ويعوق أداءه .

2-1-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

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

و هناك نوعين من حالة القلق:

- عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي على الأداء السليم والتميز عن طريق معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي التهيئ نفسه.
- عندما يكون القلق ميثطا ومعرقلا للأداء ويؤثر سلبيا على نفسية الرياضي.

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

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

يصنف الباحثون مصادر القلق إلى أربعة عوامل:

- الخوف من الفشل
- الخوف من عدم الكفاية: حينها يدرك الرياضي أن هناك نقصا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافسة مما يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.
- الخوف من فقدان السيطرة: وهو فقدان السيطرة على الأحداث التي تتميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها الرياضي وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.
- الأعراض الجسمية والفسولوجية للمنافسة الرياضية: تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوطات النفسية، وتسبب في زيادة التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطراب المعدة والحاجة إلى التبول ، وزيادة العرق في الجسم، وزيادة نبضات القلب.
- يمكن تفسير الأعراض الفسيولوجية للقلق على أنها إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما يمكن أن تكون أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

2-2- القلق والأداء الرياضي:

لقد إهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقات بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى أبعاد الرياضي على تحقيق أهدافه، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقه رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه، كم أسفرت ملاحظات العاملين في مجال الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف

أداؤهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، وإبعاده من حالة القلق يؤثر في انخفاض مستوى أدائه. (رومان الأخصر، بن علية مصطفى، 2012، ص 29)

من خلال ما سبق نستنتج "أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات. (أحمد أمين فوزي، ص 252)

3- الجانب التطبيقي:

3-1- منهج الدراسة:

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

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

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات، ولكن خصصت للاعبين كرة القدم النخبوية وبالتحديد اللاعبين الناشطين بالرابطة المحترفة الثانية للموسم الكروي 2016-2017 والعينة العشوائية أبسط طرق اختيار العينات، تمثل المجتمع الأصلي لدراسة في أندية الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية وعددها 18 فريقا أخذنا نسبة 20% أي أربع فرق وهم (مولودية العظمة، اتحاد البليدة، وداد بوفاريك، اتحاد بسكرة)

ومن هذه الفرق تحصنا على عينا قوامها 88 لاعبا صنف أكابر.

3-3- وسائل جمع المعلومات:

• **الاستبيان:** لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وجهد. وفي بحثنا هذا تم توزيع 88 استمارة استبيان استرجعنا منها 80 استمارة.

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

3-4- الأدوات الإحصائية المستعملة:

• النسبة المئوية

• استخدام قانون χ^2 : كاف تربيع

يستخدم قانون $\chi^2 = \sum \frac{(O_i - e_i)^2}{e_i}$ بنوع خاص في اختبار مدى دلالة الفروق بين تكرار حصل عليه

الباحث، وقانونه يكون كالتالي:

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

• $\chi^2 = \sum \frac{(O_i - e_i)^2}{e_i}$: كاف تربيع .

O_i: التكرارات الملاحظة.

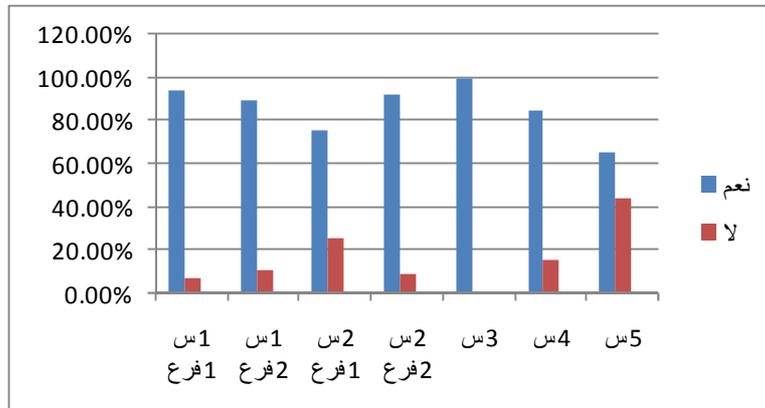
e_i: التكرارات النظرية.

•مناقشة وتحليل النتائج:

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

الجدول رقم1: يبين قيم كاف تربيع ونسب المؤوية لأسئلة الاستبيان الخاصة بالفرضية الأولى.

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



أعمدة بيانية للنسب المؤوية لأسئلة الاستبيان الخاصة بالفرضية رقم 01

عرض وتحليل النتائج: من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى نستنتج أن أغلب اللاعبين يكونون في قلق ويفقدون تركيزهم تحت ضغط المنافسة وطبيعتها وأهميتها ومنه نجد أن لأهمية المباراة انعكاس كبير على أداء اللاعبين ومعظمهم تنعكس عليهم أهمية المباراة بشكل سلبي كما يتفق أغلبيتهم بشعورهم بدرجات عالية من القلق تنعكس على مستوى أدائهم سلبيا، بينما يستطيع البعض التحكم في القلق والسيطرة عليه وهذا ما يساهم في التعرف على مصادره وأسبابه وهذا ما ينعكس إيجابيا على الأداء .

وكما يرى أسامة كامل راتب " هناك رياضيين يتحكمون وسيطرون على القلق والبعض الآخر يحقق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة. (اسامة كامل راتب، 200،

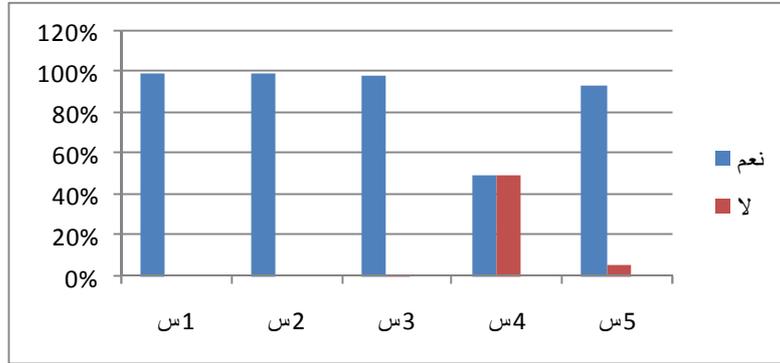
ص75)

ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى (تحققت) وبنسبة تفوق 70%

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

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

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية		التكرارات		الأسئلة
					لا	نعم	لا	نعم	
دال	0.05	1	3.84	80	%00	%100	00	80	س1
دال	0.05	1	3.84	80	%00	%100	00	80	س2
دال	0.05	1	3.84	67.0 4	1.25 %	%98.75	1	79	س3
غير دال	0.05	1	3.84	00	%50	%50	40	40	س4
دال	0.05	1	3.84	61.2 4	%6.25	%93.75	5	75	س5



أعمدة بيانية للنسب المتوية لأسئلة للاستبيان الخاص بالفرضية رقم 02

عرض وتحليل النتائج: من خلال عرض نتائج الفرضية الثانية معظم اللاعبين يكون أدائهم سيئ نظرا لنقص التحضير النفسي داخل فرق كرة القدم النخبوية لكرة القدم الجزائرية، إن إهمال الجانب النفسي في عملية التدريب الرياضي ينعكس سلبا على الأداء ويساهم في ظهور الانفعالات السلبية كالقلق مما يتولد عنه الخوف والارتباك وفقدان السيطرة وعدم القدرة في التحكم في ظروف المباراة، كما أن المدربين داخل الفرق لا يركزون على جوانب التدريب ويمهلون الجانب النفسي وأغلب اللاعبين يعانون من عدم استمرارية التحضير النفسي طيلة أطوار المنافسة ومنه نستنتج أن التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الدافعية والاستجابة والثقة في قدراتهم وخفض شدة القلق مما يدل على تحقيق أداء جيد، من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نستنتج أن للتحضير النفسي دور في التحكم في القلق أثناء المنافسة مما ينعكس إيجابيا على الأداء الرياضي للاعبين وهذا ما يدل تحقق الفرضية الثانية وبسبة فاقت 75%

• استنتاج عام:

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

التحضير النفسي المقدم من طرف الفرق لا يكفي ولا يفي بالغرض ومعظم اللاعبين يرون أن التحضير النفسي له انعكاس إيجابي على الأداء والمشكل الكبير الذي يعاني منه فرق كرة القدم النخبوية في الجزائر هو نقص عملية التحضير النفسي وعدم استمراره لذلك لا بد على فرق كرة القدم الجزائرية بالاهتمام بالتحضير النفسي إلى جانب التحضير البدني والخططي والمهاري.

• خاتمة:

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

• اقتراحات:

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

قائمة المراجع:

• الكتب

- 1- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس ، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 3- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم_ التطبيقات_ دار الفكر العربي، القاهرة سنة 2000.
- 4- رشيد زواتني: منهاج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر. 2007.
- 5- فرار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكم لطباعة، بغداد العراق، 1983.

6- فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي، عربي ، فرنسي. لبنان.

7- محمد طاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الإسكندرية، 1994.

• مذكرات ودراسات:

1- رومان أحضر، بن علية مصطفى : تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم قبل المنافسة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، (2012/2011).

2- عبد العزيز زوزو، شاكر يعقوب، دور النشاط البدني التربوي في التقليل من القلق، جامعة قاصدي مرباح ورقلة،(2010/2009)