

اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبيريات.
special fitness and its impact on anxiety in a football match for girls major category.

قرين عواد¹، قاسمي أحسن²، برية محمد³

¹ معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، goreineaoued@gmail.com

² معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، Kasmi_ahc@yahoo.fr

³ معهد التربية البدنية والرياضية جامعة وهران ، berria_mohamed@yahoo.com

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2019/09/14

تاريخ القبول: 2019/11/10

تاريخ النشر: 2019/12/05

الكلمات المفتاحية:

اللياقة البدنية الخاصة ، حالة

القلق ، كرة القدم للفتيات

الباحث المرسل: قرين عواد

الايمل:

goreineaoued@gmail.com

om

ملخص:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة تأثير اللياقة البدنية الخاصة على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبيريات، وفي ضوء هذه الدراسة استعملنا المنهج الوصفي عن طريق الارتباط الذي رأيناه الأنسب لهذه الدراسة على عينة تتكون من 32 لاعبة من فريقين من الغرب الجزائري هما فريقا أفاق غليزان وسكوت تيارت ينشطان في بطولة القسم الوطني الممتاز واستعملنا لجمع البيانات اختبارات بدنية خاصة بكرة القدم تمثلت في اختباري صفتي تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة، واختبار نفسي تمثل في مقياس قلق المباراة الرياضية لمحمد حسن علاوي سنة 1994 وبعد المعالجة الاحصائية عن طريق النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة، وفي ختام هذه الدراسة توصلنا فعلا الى ان اللياقة البدنية الخاصة تؤثر على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبيريات.

Keywords:

Special fitness

Anxiety

Football match for girls

Abstract:

The purpose of this study is to investigate .effect of special fitness on anxiety in a girls football match major category in the light of this study we used the descriptive method though the correlation that we have seen for this study .this study is based on a sample of 32 players from two teams from the west of Algerien Afak Relizane and Scout Tiarat .they are active in the National champion ship and we used to cilet data for physical examination special for football .My test was on the category of speed capacity and the characteristic force of speed and psychological test was represented in the measure of the concern of the sport match of Mohammed Hassan allawi in 1994 and after the treatment of statistic by percentages standard deviation Pearson correlation coefficient to calculate the relationship At the end of this study we have already reached a special fitness affects the state of ansxiety in the foot ball match for girls major category

I - مقدمة:

تعتبر كرة القدم من الانشطة التنافسية التي تتميز بتنوع وتعدد المهارات الاساسية كما تعتبر أيضا إحدى المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي بما ترتبط به من عوامل نفسية مختلفة قد تؤثر على اللاعبين وبالتالي على مستوى الاداء في المنافسة الرياضية، وذلك ما أكده "weineck" "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية" (J Weineck، 1992، صفحة 98).

فلذلك يمكن ان نقول أن اهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبئ المنافسة الرياضية، وكذا يساهم مساهمة فعالة في منع عمليات الاستثارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن عملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي (بن مريول مختار ، 2017) ومن بين الحالات النفسية التي أردنا أن ندرسها في دراستنا هذه حالة القلق وهي من الحالات النفسية التي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلو منها خاصة المرأة الرياضية حيث ذكر (اسامة كمال راتب، 1997) أن القلق هو بمثابة احدى الانفعالات المهمة وينظر اليه على اساس انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين ، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد وقد تكون بصورة سلبية تعوق الاداء.

وقد أكد (موسى رشاد) على أن حالة قلق بداية المنافسة، ماهي إلا ظاهرة عادية يمر بها كل لاعب، وتعمل على انتقاله من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي. وتسهم بدرجة كبيرة في إعداد الرياضي، بما سيقوم به من جهد في المنافسة الرياضية .كما أن كفاءة اللاعبين وإنجازاتهم الرياضية، لا تتحدد بمقدار ما

يملكون من مهارات، ومبادئ وأسس اللعب فقط، ولكن بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم قبل الاشتراك في المنافسة، و في المواقف التنافسية، وخاصة مستوى القلق لديهم لماله من تأثير على مستوى سلوك اللاعب، سواء بالإيجاب أو بالسلب. (موسى رشاد علي عبد العزيز، 2001) وتؤكد (هالة) ، أن القلق المصاحب للمنافسة الرياضية، هي أحد المتغيرات النفسية التي تواجه الرياضي بصفة عامة، ولاعبي المستوى العالي بصفة خاصة. ولعل الاستجابة الفسيولوجية والبيوكيميائية للقلق، تعد من المؤشرات الموضوعية للتعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية، و مدى تأثيرها على كفاءة اللاعبين التي لا تحدد بالمستوى البدني و المهاري فقط، ولكن بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم، قبل الاشتراك في المنافسة وفي المواقف التنافسية التي تتطلب ذلك و خاصة إنفعال القلق. (هالة مصطفى إبراهيم، 2008)

وقد اعتبر المختصون القلق في المجال الرياضي سلاح ذو حدين إما قلق ميسر و يلعب دور المحفز أو معوقا للأداء من خلال تأثيره السلبي على الرياضي خاصة لاعبات كرة القدم اللواتي يتطلبن امتلاك قوة بدنية عالية من خلال عملية الاعداد البدني التي تسمح لهن بالوصول الى أعلى مستوى ممكن من خلال تطوير عناصرها الاساسية خاصة لهذه اللعبة من قوة ، سرعة، وتحمل ومرونة ورشاقة (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 51)، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة ولأنها لديها منافسات وبطولات سواء محلية او دولية تتطلب ضرورة استخدام اللاعبات لا أقصى قواتهن وقدراتهن النفسية والبدنية خاصة في المباريات ذات الطابع التنافسي التي لا تخلو من المشكلات النفسية التي ارتبطت بالمجال الرياضي وأصبحت عائقا خاصة لدى لاعبات كرة القدم بالخوف والتوتر والقلق وهي حالات نفسية لا بد من الوقوف عليها فالقلق مثلا أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور في التأثير على مستوى اللاعبات إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد اللاعبات على بذل

اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

أقصى ما يمكن من جهد أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تساهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس لكن ماذا لو تكون اللاعبة في أحسن حالة بدنية أو بلياقة بدنية جيدة في المقابلة؟

من خلال احتكاك الباحثين بالعارفين للرياضة النسوية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة وحضورهما بعض المباريات لاحظا ان جل المدربين والمسيرين يطرحون تساؤلات كثيرة حول الحالة النفسية للاعبات حيث ان هناك تفاوتا واختلافا في مستواهن وأدائهن لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بتطوير قدراتهن البدنية التي تؤثر على انجازاتهن وهنا يظهر تداخل الجانبين البدني والنفسي خاصة في المواقف الرياضية كمباراة كرة القدم ما دفعنا الى طرح التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة لذا اختارنا لموضوع بحثنا لم يكن صدفة بل كان نابغا من اقتناع لمعرفة تأثير اللياقة البدنية الخاصة المتمثلة في صفتين بدنيتين خاصتين هما (تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة) على حالة القلق في المقابلة الرياضية، و يمكن تحديد المشكلة وصياغتها كما يلي:

-هل تؤثر اللياقة البدنية الخاصة على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات؟

ومن هذا التساؤل يتفرع السؤالين التاليين:

1-هل تؤثر الصفة البدنية الخاصة (تحمل السرعة) على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات؟

2-هل تؤثر الصفة البدنية الخاصة (، القوة المميزة بالسرعة ،) على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات؟

II - الطريقة وأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث تكونت من فريقين هما فريق أفاق غليزان وفريق نادي تيارت للفتيات حيث روعي في الاختيار أن يكونا هذين الفريقين من نفس الجهة (الغربية) وكذا من نفس المستوى الذي ينشطان فيه (القسم الممتاز للبنات)، كما تتوفر فيهما الإمكانات اللازمة والمناسبة لتطبيق الاختبارات البدنية والنفسية وتكونت عينة الدراسة من 32 لاعبة أي 16 لاعبة من كل فريق.

2- إجراءات البحث:

1-2 - المنهج: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 - متغيرات البحث:

1-2-2 المتغير المستقل: اللياقة البدنية الخاصة.

1-2-2 المتغير التابع: حالة القلق في مقابلة كرة القدم.

3-2-3 الأسس العلمية للاختبارات:

: لكي تكون القياسات والاختبارات المطبقة ذات مصداقية في استعمالها كان لابد علينا أن نخضعها إلى الأسس العلمية المبينة في الجدول التالي:

اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

جدول رقم (01) يوضح الاسس العلمية لمجمل الاختبارات المستخدمة:

الاختبارات	قيمة الثبات	قيمة الصدق	الدرجة
اختبارات الصفات البدنية الخاصة	0.92	0.95	عالي
	0.91	0.95	عالي
اختبار مستوى القلق	0.92	0.96	عالي
	0.94	0.96	عالي
	0.89	0.94	عالي
	0.92	0.95	عالي

من الجدول رقم (01) يتضح ان قيم معامل الثبات و الصدق للاختبارات الخاصة (تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة) واختبار حالة قلق المباراة الرياضية بأبعاده عالية وهي قيم تجعلنا نقول ان هذه الاختبارات مؤهلة للقبول للتطبيق النهائي.

4-2 - الأدوات الإحصائية:

اعتمد الباحثان في دراستهما هذه على الوسائل الإحصائية التالية: حزمة البرامج الإحصائية أو ما يسمى بنظام SPSS لحساب التكرار، والنسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (كارل بيرسون).

III - النتائج :

عرض نتائج الاختبارات البدنية الخاصة:

الجدول رقم (02) يبين مستوى توزيع اللاعبين حسب الصفة لخاصة (تحمل السرعة):

المستوى	قوي جدا	قوي	متوسط	ضعيف	
التكرار	07	13	10	02	تحمل السرعة
النسبة	%21,87	%40,62	%31,25	%06,25	
التكرار	09	11	08	02	القوة المميزة بالسرعة
النسبة	%28,13	%34,37	%25	%06,25	

يتضح لدينا من الجدول رقم (02) أن اغلب اللاعبين وعددهم 13 يتميزون بتحمل سرعة قوي بنسبة قدرها %40,62 و 10 لاعبات يتميزون بتحمل سرعة متوسط بنسبة قدرها %13,24 في حين نجد ان 07 لاعبات لديهن تحمل سرعة قوي جدا و هذا بنسبة %21,87 بينما لاعبتين (2) فقط لديهم تحمل سرعة ضعيف بنسبة %6,25.

اما فيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة نجد 11 لاعبة لديهن قوة مميزة بالسرعة قوية بنسبة %34,37 بينما نجد 09 لاعبات لديهن قوة مميزة بالسرعة قوية جدا بنسبة %28,12 ونجد 08 لاعبات قوتهن المميزة بالسرعة متوسطة بنسبة %25 في حين لاعبتين (2) فقط لديهما قوة مميزة بالسرعة ضعيفة بنسبة %6,25.

وعليه نستنتج ان غالبية اللاعبين يتميزون بتحمل سرعة وقوة مميزة بالسرعة بصورة قوية وهما صفتان ضروريتان للعبة كرة القدم.

اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

عرض نتائج اختبار الحالة النفسية المتمثلة في القلق:

الجدول رقم (03): يبين مستوى القلق (المعرفي، البدني، سرعة وسهولة الانفعال) لدى اللاعبات:

نسبة القلق بصفة عامة	درجات القلق	القلق سرعة وسهولة الانفعال		القلق البدني		القلق المعرفي	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
12.65	عالي	9.38	03	12.51	04	15.63	05
29.16	متوسط	31.25	10	34.37	11	21.87	07
58.33	منخفض	59.37	19	53.12	17	62.50	20
%100		%100	32	%100	32	%100	32

من الجدول رقم (03) يتضح أن 20 لاعبة قد بلغت درجات بعد القلق المعرفي لديهن انخفاض بنسبة تقدر بـ 62.5%، بينما بلغت 07 لاعبات قلق متوسط بنسبة 21.87% أما 5 لاعبات فقد بلغت درجات قلقهن المعرفي درجة عالية بنسبة 15.63% بينما 17 من اللاعبات قد بلغت درجات القلق البدني لديهن انخفاض بنسبة 53.12%، بينما 11 لاعبة بلغ القلق البدني لديهن مستوى متوسط بنسبة 34.37% في حين 04 فقط من اللاعبات بلغ القلق البدني لديهن درجة عالية بنسبة 12.50%، ويتضح أيضا أن 19 لاعبة فقد بلغت درجات القلق سهولة وسرعة الانفعال لديهن انخفاض بنسبة 59.37% أما 10 لاعبات فقد بلغت درجة القلق المستوى المتوسط بنسبة 31.25% أما 03 لاعبات فقط فقد بلغ قلق سهولة وسرعة الانفعال لديهن المستوى العالي بنسبة 9.38%.

وبالنظر إلى نسب القلق العام نجد أن أغلبية اللاعبين لم يكن لديهم قلق عالي إذ يمكن القول أن درجات القلق لديهم كانت منخفضة بنسبة كبيرة.

تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

العلاقة بين الصفة البدنية الخاصة (تحمل السرعة)، وحالة القلق:

الجدول رقم (04) : يبين معاملات الارتباط بين الصفة البدنية الخاصة (تحمل السرعة)، وحالة القلق:

الصفات البدنية الخاصة	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية	القرار الإحصائي
تحمل السرعة	32	0.39-	31	0.05	0.34	دال

نلاحظ من خلال هذا الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة والتي تساوي (0.39-) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجات الحرية (31) ومستوى الدلالة (0.05) والتي تساوي (0.34) وهو ما يعني وجود علاقة بين تحمل السرعة والحالة النفسية المتمثلة في القلق.

وقد قيمة الارتباط (ر) المحسوبة السالبة والتي تساوي: -0.39 تؤكد على أنها علاقة ارتباط ضعيف سالبة. إذ يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية ضعيفة بين صفة تحمل السرعة والحالة النفسية (القلق) في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

مناقشة:

بالرجوع إلى نتائج الجدول رقم (02) الذي أظهرت أن صفة تحمل السرعة قوي والجدول رقم (03) الذي أظهرت أن درجة القلق عند اللاعبين منخفض وكذلك الجدول رقم (04) الذي يبين علاقة ارتباط ضعيف سالبة دالة إحصائياً بين صفة

اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

تحمل السرعة وحالة القلق وهذا ما يؤكد العلاقة العكسية بين صفة تحمل السرعة وحالة القلق. ومنه نقول أنه كلما زادت صفة تحمل السرعة انخفضت حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات وفي هذا الصدد يقول " محمود عنان " على أن "المهارات البسيطة التي تتطلب عناصر القوة أو التحمل خاصة تحمل السرعة تؤدي بشكل أفضل تحت درجات عالية من الدافعية والدافعية هنا حالة نفسية تظهر عندما يكون القلق منخفض أو منخفض نسبياً".

يرى "أبو علاء أحمد عبد الفتاح" أن "تحمل السرعة يعمل على الاستمرار بفاعلية في أداء بدني سريع لرفع مستوى التكيف الرياضي للوصول إلى أفضل إنجاز رياضي" (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح-أحمد نصر الدين، 2003 صفحة 164).

والباحث يقول أن تحمل السرعة صفة بدنية لا بد أن يتصف بها الرياضي أو الرياضية خاصة لاعبة كرة القدم لأنها تتضمن القدرة على المحافظة على السرعة لأكبر فترة وأطول مدة زمنية وبما أن لاعب كرة القدم له أداء مستمر لحركات متماثلة لفترات طويلة وبسرعات عالية هذا ما يؤدي بنا إلى القول أن صفة تحمل السرعة قد تحرر اللاعب نفسياً وتخفف عليه من الضغوطات النفسية كالخوف والقلق وتجعله فعالاً ويقوم بالحركات السريعة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

ومما سبق ذكره نقول أن الصفة البدنية الخاصة (تحمل السرعة) أثرت على حالة القلق، وهي صفة يجب أن تتوفر للاعب كرة القدم من أجل أداء جيد والإبداع خاصة في الحركات التي تتطلب مهارات لضمان نتائج جيدة.

تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

الصفة البدنية الخاصة القوة المميزة بالسرعة تؤثر على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات .

العلاقة بين الصفة البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) وحالة القلق:

الجدول رقم (05) : يبين معاملات الارتباط بين الصفة البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة)، وحالة القلق:

القرار الإحصائي	قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	حجم العينة	الصفات البدنية الخاصة
دال	0.34	0.05	31	-0.54	32	القوة المميزة بالسرعة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة والتي تساوي (-0.54) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجات الحرية 31 ومستوى الدلالة (0.05) والتي تساوي 0.34 وهو ما يعني وجود علاقة بين القوة المميزة بالسرعة والحالة النفسية المتمثلة في القلق.

وقد قيمة الارتباط (ر) المحسوبة السالبة والتي تساوي: -0.54 تؤكد على أنها علاقة ارتباط متوسطة سالبة . إذ يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية متوسطة بين صفة القوة المميزة بالسرعة والحالة النفسية (القلق) في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

مناقشة:

بالرجوع إلى الجدول رقم (02) الذي أظهرت نتائجه أن صفة القوة المميزة بالسرعة قوية والجدول رقم (03) الذي أظهرت أن درجة القلق عند اللاعبين منخفض وكذلك نتائج الجداول (05) الذي يبين علاقة ارتباط متوسط سالبة دالة إحصائياً بين القوة المميزة بالسرعة والحالة النفسية المتمثلة في القلق وهذا ما يؤكد العلاقة العكسية بين صفة القوة المميزة بالسرعة والحالة النفسية المتمثلة في القلق. ومنه نقول أنه كلما

اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

زادت صفة القوة المميزة بالسرعة انخفضت حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات. وفي هذا السياق يرى " بارنار " أن "القوة المميزة بالسرعة مهمة جداً، فاللاعب الذي يشعر بقوته وتحكمه في هذه القوة تزداد ثقته بنفسه . وهذا كله يسمح له بتطوير قدراته التقنية مع الحضور النفسي طوال المباراة من خلال التركيز العالي" (Turpin, B، 2002، page 160).

ويشير " عصام عبد الخالق عن محمد عثمان عن هارا " بأن "القوة تجعل الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم" (عصام عبد الخالق، 2003 صفحة 128). وعندما نقول الجهاز العصبي العضلي فهنا تدخل الحالات النفسية منها القلق ضمن الحالات النفسية التي تتأثر بالقوة المميزة بالسرعة. ويضيف "محمد شحاتة" على أن "القوة المميزة بالسرعة هي مقدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية" (محمد شحاتة إبراهيم، 2003 صفحة 250) وهي القدرة كذلك على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة. بينما يرى " أبو العلاء عبد الفتاح " أن "مستوى القوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) ترتبط بكثير من العوامل المختلفة منها عوامل الميكانيكا الحيوية . ومتطلبات القوانين الميكانيكية المختلفة . وخاصة قوانين الروافع ومنها العوامل النفسية التي تشمل الانفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة إنتاج القوة" (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1997 صفحة 98).

ويرى الباحث في هذا الصدد أن صفة القوة المميزة بالسرعة ضرورية للرياضي بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة ويخص بالذكر لاعبات كرة القدم كون أن هذه الصفة هي أهم القدرات البدنية والدعامة التي تبنى عليها الحركات الرياضية بل حتى في الحياة العامة، فاهتمام الرياضي بهذه الصفة يجعله دائماً بالإضافة إلى الصفات الأخرى في لياقة بدنية جيدة.

ومما سبق ذكره نقول أن الصفات البدنية الخاصة (تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة) أثرت على حالة القلق، وهي صفات يجب أن تتوفر للاعب كرة القدم من أجل أداء جيد والإبداع خاصة في الحركات التي تتطلب مهارات لضمان نتائج جيدة. وبالنظر إلى هذا كله نقول أن معظم هذه الأدلة قد دعمت دراستنا وبالتالي الفرضية العامة تحققت ويمكن قبولها وعليه نقول أن اللياقة البدنية الخاصة تؤثر على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

V - خاتمة:

ان موضوع حالة القلق من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة التي نالت الكثير من الاهتمام خاصة من قبل علماء النفس خاصة علماء النفس الرياضي كونها من الحالات النفسية التي أصبحت تشغل بال المدربين والمختصين في كرة القدم النسوية إذ أصبح مردود الالعاب يتأثر ويتضح ذلك من خلال التباين والاختلاف في المردود البدني ومن الحالات النفسية شيوعا في المواقف الرياضية حالة القلق وهو عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية لكن ما حير المختصين والمدربين هو إن بعض والرياضيات لا يتأثرن بشكل كبير من هذه الحالات خاصة اللواتي يملكن قدرات بدنية عالية هذا ما دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة لذا فان اختيارنا لموضوع بحثنا هذا والمتمثل في اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات لم يكن عشوائيا أو صدفة بل كان نابعا من اقتناع .. فدراسة القلق كحالة نفسية في مثل هذه المواقف الرياضية تزيد من فهم الإنسان بصفة عامة لنفسه أولا والأشخاص الآخرين، فالنشاط البدني وعلاقته بعلم النفس قدم لنا كثيرا من المعلومات المهمة التي تساعد على فهم سلوك الممارسين للأنشطة الرياضية.

اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

وحتى يستطيع الفرد الرياضي الوصول إلى أفضل أداء يجعله يحقق أفضل النتائج والتنافس في المستويات مهما كان نوعها ينبغي عليه الاهتمام، من خلال علميات التدريب بمختلف عناصر اللياقة البدنية التي تساعد على تحسين مستواه والوصول بذلك إلى أعلى المستويات الرياضية.

ولعبة كرة القدم بصفة عامة تحتاج من ممارسيها إعدادا بدنيا، ومهاريا، وخططيا وكذا نفسيا عاليا، فهم يحتاجون إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهايتها عناصر اللياقة البدنية، وعلى هذا الأساس ينبغي تنمية اللاعبين أو اللاعبات بدنيا مما قد يؤثر تأثيرا قويا ومباشرا على الحالة النفسية لهم وهذا من خلال خفض بعض مثل هذه الحالات النفسية التي تصادف الرياضي في المقابلات كحالة القلق، وهذا ما أردنا الوصول إليه في هذه الدراسة. وفعلنا فقد استخلصنا منها إلى وجود تأثير عناصر اللياقة البدنية الخاصة (تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة.) على حالة القلق في المقابلة الرياضية.

IV – الإحالات والمراجع:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . (1997) .*التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية* . القاهرة : دار الفكر العربي.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح-أحمد نصر الدين . (2003) .*فسيولوجيا اللياقة البدنية* . القاهرة : دار الفكر العربي.
3. اسامة كمال راتب . (1997) .*علم النفس الرياضي* . جامعة حلوان القاهرة : دار الفكر العربي.
4. بن مريول مختار . (2017) .*أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية* . جامعة محمد بوضياف المسيلة .

5. عصام عبد الخالق . (2003) . *التدريب نظرياته-تطبيقاته* . الإسكندرية : منشآت المعارف.
6. محمد حسن علاوي . (1994) . *علم التدريب الرياضي* . Vol. ط (12) مصر : دار المعارف.
7. محمد شحاته إبراهيم . (2003) . *تدريب الجمناز المعاصر* . القاهرة : دار الفكر المعاصر.
8. موسى رشاد علي عبد العزيز . (2001) . *أساليب العلاج النفسي في دور القرآن الكريم و السنة النفسية* ، Vol. ط (8) القاهرة : مؤسسة المختار.
9. هالة مصطفى إبراهيم . (2008) . *فسيولوجية المنافسة الرياضية* . Vol. ط (8) الإسكندرية مصر : دار الوفاء الدنيا للنشر والتوزيع.
10. Weineck J. (1992). *Biologie du sport*. Paris: Vigot.
11. Turpin, B. (2002). *Préparation et entraînement du footballeur*. Paris: Amphoras.