

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية  
القسم الوطني الأول - أكابر ذكور.  
جمال خيرى - قسم علوم وتقنيات ن ب ر، المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبوية.

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم  
الجزائرية  
القسم الوطني الأول - أكابر ذكور -

الأستاذ: عمري جمال أستاذ مساعد، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،  
المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبوية.

ملخص الدراسة:

يسعى كل رياضي لتحقيق أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومة  
مختلف السبوبات السلبية والسلبية التي يمكن أن تواجهه أثناء التدريب، أو أثناء المنافسة أو  
ما بعد المنافسة لما لهذا الأمر من أهمية كبرى في حياة الرياضي. و التطور الرياضي بحاجة  
إلى توعية ثقافية شاملة لكل قطاعات المجتمع وهذا ينمكس إيجابا على الإنجازات الرياضية  
حيث أصبحت الرياضة تشكل جانبا علميا هاما ومستقلا وجاءت هذه الإنجازات نتيجة التطور  
الهائل الذي حصل في جميع جوانب الحياة الثقافية والاجتماعية. لذا رأينا دراسة المشكلة  
ووضع الحلول المناسبة للوصول إلى إنجازات أفضل وعليه نطرح التساؤلات التالية.  
- كيف يستطع الأخصائي النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين، علم التعامل مع القلق  
الذي يلازمهم؟ وهل هناك فوارق بين اللاعبين في مستوى القلق؟

- ما هي العوامل التي تحد من التأثير السلبى للقلق على مستوى الإنجاز؟

ومن فرضيات البحث نقول إن: القلق العام و القلق الرياضي يؤثر تأثيرا مباشرا على  
أداء اللاعب، وعدم وجود ممتس في علم النفس الرياضي ضمن الملقم التدريبي في الفريق  
يسبب ضعف وعدم فعالية التحضير السيكولوجي.

والنتائج المتوصل إليها من خلال تحليل مقبل حالة قلق الخوف من التقويم السلبى  
توصلنا إلى أن مستوى القلق كان فوق المتوسط حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر  
الانفعالية المصاحبة لتنظيم المسابقات الرياضية ومنه نستنتج أن:

1- القلق يؤثر تأثيرا إيجابيا إذا استحسن استماره.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في مستوى القلق من ناحية الخبرة السابقة.

### **Abstract:**

The idea of sporty realization is undoubtedly tied with sporty education and human brain; this realization should be the result of regular and continuous training, with general development in sporty knowledge. it is rather, the result of capacities integration in sporty level, that gather physical, expertise, tactical and psychological skills, that required being disposable and equal in time, the consequence of their strong relation, that make the training being as scientifically step, which has a deep effect. on every one in a training operation.

### **The problematic of research:**

In our several observations, in different psychological statute of footballers, during the training or competition, and in particularities of football game in our country; we found that, this required footballer to be psychologically stable and self-confident in his positive understanding of distress; to estimate his strong point and invest it for the interest of his team, It is so much better than recognize how to estimate his strong point, control it and reach a good situation.

### **That is why we ask this question;**

How could the specialists in sporty psychology, help footballers to deal with distress and anxiety, which accompany them? How could they invest this distress positively? And, Which are the factors that limit the negative effect of distress on the realization level?

There is a relation between these variances:

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية  
القسم الوطني الأول - أكابر ذكور.  
جمال خيرى - قسم علوم وتقنيات ب ر، المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبويرة.

1. Common distress and realization.
2. Sporty distress and realization.
3. Common distress, sporty distress and realization.

مقدمة:

يسعى كل رياضي لتحقيق أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومة مختلف الصعوبات الصحية والعملية التي يمكن أن تواجهه أثناء التدريب أو أثناء المنافسة أو ما بعد المنافسة لما لهذا الأمر من أهمية كبرى في حياة الرياضي، حيث أصبح الاهتمام كبيرا بتطوير الرياضي من الناحية البدنية والنفسية حتى يسبح ذو شخصية قوية في جميع جوانب الحياة المختلفة، وتسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من إمكانيات مادية ومعنوية، ابتداء من حياته الشخصية داخل أسرته مرورا بنأمين مستقبله ووصولاً إلى تطوير مستواه وأدائه الفني داخل الفريق، مع الاستمرارية في المحافظة على المستوى العالي الذي اكتسبه أثناء التدريب العلمي المنروس.

ولا شك أن فكرة الإنجاز الرياضي تكون مرتبطة مع التربية الرياضية والمثل البشري ويحصل هذا الإنجاز نتيجة التدريب المتواصل والمستمر والتطور العام في الثقافة الرياضية، أي نتيجة لتكامل قابليات المستوى الرياضي والتي تضم القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية وغيرها، وهذه القدرات يُتطلب توافرها بقدر متكافئ نتيجة للترابط الوثيق فيما بينها بالشكل الذي يجعل التدريب يسير بخطى علمية ذات تأثير مجدي لجميع أفراد العملية التدريبية.

ومن تلك القدرات ما يتعلق بالحالة النفسية و التي تلعب دورا مهما في العديد من الفعاليات الرياضية، ومنها لعبة كرة اليد التي تتميز بتعدد مهاراتها وتسلسلها فضلا عن ترابطها الذي يجعل اعتماد كل مهارة على التي تليها والتي تسبقها وتؤثر في مستوى نقتها، مما يزيد من فعالية العامل النفسي، أثناء الدفاع والهجوم وأثناء التهديف أو التصدي للهجوم.

كما قلنا سابقا إن التدريب الرياضي يكمن في إعداد اللاعبين بشكل جيد ويعتمد هذا الإعداد على أسس رئيسية ألا وهي الإعداد البدني والمهاري والإعداد النفسي، هذا الأخير يعتبر جزءا مهما وبارزا في عملية تدريب لاعبي كرة القدم لشموس مسار المنافسة، ومن

خلال الإعداد النفسي يمكن تنمية وتطوير السمات النفسية لدى اللاعبين لما لها من أثر في تطوير مستوى الإنجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس والأداء الفني والخططي بشكل سليم فوق الميدان.

والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، ويرى " Mai " أن القلق هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده. خاصة نتيجة مباريات كرة القدم التي تتميز بالضغط النفسي المستمر وهذا ما يسبب ويشكل عينا نفسيا على كل المعنيين في اللعبة ومنهم اللاعبين لأنهم في حالة الفوز أو الخسارة ينتظرون رأيا في مستواهم الفني في المباريات أو حتى في التدريب ليكون حافزا معنويا لبذل المزيد من العطاء فضلا عن إمكانية تطابق تلك الآراء مع رأي اللاعب بنفسه وتأثير ذلك إيجابيا أو سلبيا مما يؤثر في شخصية اللاعب التي ينبغي أن تتطابق مع طموحاته وما يتطلب أن تكون خبرات النجاح والابتعاد عن خبرات الفشل.

ويهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي، القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو مهما تعلم من المفاهيم والنظريات التدريبية، وهنا يظهر جليا دور هذا العلم في تحديد الأمراض النفسية والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية، لأن التدريب الرياضي هو مهمة تقوم على المعرفة العلمية والخبرات العلمية المتنوعة الشاملة.

#### 1- إشكالية البحث:

إن الاهتمام بالحالت النفسية في العملية التدريبية اثبت دوره وتأثيره الإيجابي ويات بشكل جزءا مهما في المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب.

فهمة المدرب ليست فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضا ويكون ذلك بإعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي. ويعرف محمد حسن علاوي<sup>(1)</sup> " التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى، رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة

(1) : محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف ، الطبعة السادسة،

القاهرة، 1992، ص 278.

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية  
القسم الوطني الأول - أكابر ذكور.  
جمال خيرى - قسم علوم وتقنيات ن ب ر، المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبويرة.

الرياضية" فهذا أصبح وحيود المختصر، في الجانب النفسي، ضمن الطاقم التدريبي جزءا أساسيا لا يمكن التغريط فيه.

لذا ارتأينا دراسة المشكلة ووضع الحلول المناسبة للوصول إلى إنجازات أفضل وعليه بطرح التساؤلات التالية :

- كيف يستعمل الأخصائي النفسي الرياضي مسانحة اللاعبين على التعامل مع القلق الذي يلازمهم، ومحاولة استثمار هذا القلق إيجابيا؟.

- ما هي العوامل التي تحد من التأثير السلبي للقلق على مستوى الإنجاز؟.

- ما هي العوامل المحددة للقلق الرياضي، ما هو مستوى القلق لدى اللاعبين وما مدى تأثيره على الإنجاز الرياضي أثناء المنافسات؟

ومن خلال هذا البحث سوف نحاول الإجابة عن هذه التساؤلات المتعلقة بمدى تأثير القلق على مستوى الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين.

#### 2- فرضيات البحث:

- وجود أخصائي نفسي يساعد اللاعبين على التعامل مع القلق الذي يلازمهم.
- القلق العام و القلق الرياضي يؤثر تأثيرا مباشرا على أداء اللاعب، ويكون هذا التأثير إيجابيا إذا أحسن استثماره، وسلبيا إذا نغلب على الرياضي.

#### 4-أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التأكيد على أهمية التمييز النفسي ودوره في الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وهذا من خلال:

- اكتشاف العوامل المؤثرة في القلق الرياضي و المحددة له.
- التعرف على مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الفوارق في مستوى القلق بين لاعبي كرة القدم.
- التعرف على علاقة القلق بالإنجاز الرياضي.

5- الدراسات السابقة:

5-1- الدراسة الأولى: خالدة إبراهيم: 1984<sup>(1)</sup> ( الحد أو التقليل من عامل القلق

على إنجاز الستريوت العليا في لعبة كرة السلة).

هدف الدراسة هو دراسة عاملا، القلق وتأثيره السلبي على الإحتجاز الرياضي للاعبين المستويات العليا في لعبة 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 المسير في تطوير إنجاز اللاعبين.

وقد استخدمت الباحثة في تحقيق الأهداف مقياس القلق ( الخوف من التقويم الذاتي)

ومقياس القلق الرياضي (المسرد + المعوق) واستنتجت ما يلي:

1- لعامل القلق تأثير سلبي على إنجاز اللاعبين.

2- للبرنامج العلاجي تأثير كبير في إنجاز اللاعبين.

5-2- الدراسة الثانية: مسوم علي: 2007<sup>(2)</sup> تحت عنوان (ظاهرة القلق وتأثيرها

على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية.

التمر، على درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

واشتملت عينة البحث على (30) لاعبا يمثلون الأندية المشاركة في دوري النخبة

(الجزائر) للموسم الرياضي 2001-2002 واستخدم الباحث مقياس القلق (الخوف من التقويم

السلبي) ومقياس القلق الرياضي وهو مقنن من قبل خالدة إبراهيم فضلا عن المصادر

والمراجع التي تم البحث وخرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات التي تم تلور لعبة كرة

القدم وتقدم مستواها.

<sup>(1)</sup> : خالدة إبراهيم: (الحد والتقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا في

لعبة كرة السلة)ماجستير،جامعة بنداد ، كلية للتربية البدنية 1984.

<sup>(2)</sup> : مسوم علي: (ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي و البدني للاعبين في

منافسات كرة القدم الجزائر)، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد

الله 2007.

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية  
القسم الوطني الأول - أكابر ذكور.  
جمال خيرى - قسم علوم وتقنيات ن ب ر، المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبويرة.

6- المصطلحات الرئيسية للبحث.

6-1- القلق: هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعوري بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. ويعتبر أحد أهم أنواع الانفعالات ويرتبط بالخوف مع القلق في انهما أحد العوامل المؤثرة في طرائق أداء الفرد في أي عمل كان.

ويعرف نزار الطالب القلق فيقول "القلق حالة وجدانية في حالة عدم اصفرار الوجه أو التلثم وفي حالة ذلك يكون القلق سلبيا ظاهريا"<sup>(1)</sup>.

وعرف أحمد عزت راجح القلق "هو الخوف من خطر أو اسم أو عقاب يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث"<sup>(2)</sup>.

6-2- القلق في المجال الرياضي: يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم أبذل المجهود، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

6-3- المنافسة: تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية فبدونها تفقد الرياضة مميزاتها الخاصة، فالمنافسة هي شكل مزاحمة للبحث عن النصر في مقابلة رياضية. وهو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة<sup>(3)</sup>.

6-4- التحضير النفسي: هو عملية تربية يتم من خلالها صقل الفرد من الناحية البدنية والأخلاقية ليصبح إنسانا صالحا في مجتمعه.

فهذه العملية لا يمكن أن يقوم بها أي كان، إنما تتطلب من الشخص الذي يتولاها أن يكون محمدا إعدادا متكافئا ومن جميع الجوانب وبمسورة خاصة للجوانب. الفكرة والتربية.

(1) : نزار مجيد الطالب، كامل لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد 1993، ص209.

(2) : أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط2، دار المعرف، مصر، 1979، ص168.  
(3) Matiew, aspects fondamentaux de l'entraînement, édition Vigot paris, 1983, p 13.

### 1- منهج الدراسة:

يقول عبد الرحمن بدوي في التقديم لكتابه (مناهج البحث العلمي) إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك فنقدم البحث العلمي، رهين بالمنهج الذي يدور معه وجودا وعلما، دقة وتخلخلات، خصبا وعمقا صدقا وبطلانا، وهو يرى أن كلمة منهج بحث تعني طائفة من القواعد العامة المصوغة من أجل الوصول إلى الحقيقة في العلم، وهذه القواعد تعتبر إشارات عامة وتوجيهات كلية يهتدي بها الباحث أثناء بحثه.

وللباحث مطلق الحرية في تعديلها بما يتلاءم وموضوع بحثه الخاص<sup>(1)</sup>.

لهذا سوف نستخدم المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة، فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية.

### 2- تحديد مجتمع وعينة البحث:

2-1- مجتمع الدراسة: لقد حدد عدد أفراد مجتمع البحث حسب الموسم الرياضي للقسم الوطني الأول لكرة القدم لسنة 2007/2008، وحتى تكون الدراسة أكثر موضوعية واحتراما للأسس المنهجية في كتابة البحوث العلمية فقد تم أخذ نسبة 25% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث.

### 2-2- خصائص عينة الدراسة:

2-2-1- حجم العينة: اشتملت عينة البحث على (56) لاعبا يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في بطولة القسم الوطني الأول ذكور للموسم الرياضي 2007/2008 وقد وقع اختيارنا على 7 فرق هي كالاتي:- مولودية الجزائر، نادي الأبيير، وداد رويبة، ش. برج بو عريرج، صلب عنابة، شبيبة سكيكدة. وقد اعتمدنا على المقاييس التالية:

3-2-1- مقياس الخوف من التقويم السلبي: وهو مقياس تم ترجمته وتنقيحه من قبل (خالدة إبراهيم) ويستخدم لقياس التلق العام عند اللاعبين، ويتكون من (30) عبارة تكون الإجابة عليها بـ (نعم) أو (لا) ويوجد مفتاح خاص لتسمح بالإجابات حيث تعامى درجة واحدة للإجابة التي تتطابق مع المفتاح وصفر للإجابة الغير مطابقة.

(1) : عبد الرحمن بدوي: مناهج البحث العلمي، دار النهضة العربية، القاهرة، 1968،

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية  
 القسم الوطني الأول – أكابر ذكور.  
 جمال خيرى - قسم علوم وتقنيات ن ب ر، المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبويرة.

2-2-3- مقياس القلق الرياضي (الميسر+ المعوق): يستخدم هذا المقياس لقياس القلق عند اللاعب في فترة المنافسات ، ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الإجابات .  
 3-2-3- مقياس الإنجاز: حيث اعتمد الباحث على تسجيل الاهداف لقياس مستوى الإنجاز للاعبين أثناء المنافسات حيث تم حساب نسبة النجاح و الفشل في التسديد نحو الرمي.  
 3-3- ثبات المقياس: يقصد به (الاتساق constant)، بمعنى أن درجتى الشعور لا تتغير جوهريا بتكرار إجراء الاختبار عليه، وأن موقف الفرد النسبي لا يتغير في مجموعة<sup>(1)</sup>  
 3-3-1- ثبات مقياس الخوف من التقييم السلبي: معادلة معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

$$r = \frac{n \cdot \text{مج ص} - (\text{مج ص})^2}{\sqrt{[n \cdot \text{مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2] [n \cdot \text{مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

$$R = \frac{n \sum (x, y) - \sum x . \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

فحصلنا على  $r = 0.87$  (معامل الارتباط).

$$\text{معامل الثبات} = \frac{2 \times \text{معامل الارتباط}}{1 + \text{معامل الارتباط}}$$

$$= \frac{2r}{1+r}$$

ومنه معامل الثبات = 0.93.

(1) : محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ج 1، ط3، دار الفكر العربي ، 1995، ص194.

جدول رقم (1) يمثل معامل الارتباط والثبات لمقياس الخوف من التقويم السلبي.

المقياس	مقياس الخوف من التقويم السلبي
معامل الارتباط	0.87
معامل الثبات	0.93

3-3-2-1: مقياس القلق الرياضي (المسر + المعوق):

جدول رقم (2) يمثل معامل الارتباط والثبات لمقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق).

المقياس	مقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق)
معامل الارتباط	0.84
معامل الثبات	0.91

نلاحظ من خلال النتائج التي توصلنا إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في المقياس وبذلك يمكن الاعتماد عليه في هذه الدراسة.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني: أجري البحث بولاية الجزائر على ثلاث فرق ويشرق البلاد، وبغرب البلاد.

4-2- المجال الزمني: لقد تم إجراء هذا البحث في الفترة الممتدة بين: 2008/03/03 إلى غاية 2008/04/15.

4-3- المجال البشري: (56) لاعبا من الذين قُبلوا، لأنهم أجروا هذا البحث.

5- عرض ومناقشة وتحليل نتائج المقاييس الثلاثة (القلق العام، القلق الرياضي، الإنجاز):

5-1- عرض النتائج:

سوف نقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي خرجنا بها من خلال تطبيق المقاييس التي استخدمت خلال هذه الدراسة: حيث يمثل الجدول (1) مجموع درجات القلق العام والقلق

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية  
 القسم الوطني الأول - أكابر ذكور.  
 جمال خيرى - قسم علوم وتقنيات ن ب ر، المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبوييرة.

الرياضي (الميسر + المعوق) للاعبين أما الجدول (02) فيبين علاقة الارتباط البسيط بين المقاييس الثلاثة (القلق العام، القلق الرياضي، الإنجاز).  
 ويبين الجدول (03) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الثلاثة والارتباط المتعدد فيما بينها.  
 والجدول (4) يمثل العلاقة الارتباطية بين القلق العام والإنجاز، القلق الرياضي والإنجاز.  
 الجدول (1) يمثل مجموع درجات القلق العام والقلق الرياضي (الميسر + المعوق) للاعبين

نوع حالة القلق	درجة من الخوف من التقييم السلبي	القلق الرياضي الميسر	القلق الرياضي المعوق
مجموع الدرجات	1064	1620	1539
الوسط الحسابي	19	30	29.5
النسبة المئوية	63.33%	60%	59%

من خلال نتائج الجدول رقم (1) وجدنا أن هنالك تباينا في الدرجات التي حصل عليها اللاعبون نتيجة التقييم الموضوعي لقياس القلق العام (الخوف من التقييم السلبي) حيث كانت أعلى درجة (27) في حين كانت أقل درجة (11) بوسط حسابي للمقياس (19) ونسبة مئوية 63.33%.

جدول (02) يبين الارتباط بين المقاييس الثلاثة (القلق العام، القلق الرياضي، الإنجاز) درجة الحرية DF = n - 2 وتحت المستوى (0.05)

المقاييس	القلق العام + القلق الرياضي	القلق العام + الإنجاز	القلق الرياضي + الإنجاز
علاقة الارتباط	0.45	0.72	0.75
درجة الحرية	2-56	2-56	2-56
المعنوية	مستوي	مستوي	محتوي

جدول (03) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الثلاثة والارتباط المتعدد

فيما بينهما..

الارتباط المتعدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
% 85	3.54	19	الخوف من التقييم السلبي
	8.45	59.5	القلق الرياضي
	6.20	30	القلق الميسر
	6.10	29.5	القلق المعوق
	1.98	2.80	الإنجاز

جدول (04) يمثل العلاقة الارتباطية بين القلق العام والإنجاز، القلق الرياضي والإنجاز.

العلاقات الارتباطية	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
الخوف من التقييم السلبي + الإنجاز	0.74	0.05
الميسر + الإنجاز	0.97	0.05
المعوق + الإنجاز	0.75	0.05

#### 5-2- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (1) التي حصلنا عليها والتي ينبغي من خلالها تحقيق الأهداف الموضوعية، وجدنا أن هناك تباينا في الدرجات التي حصل عليها اللاعبون نتيجة التقييم الموضوعي لقياس القلق العام (الخوف من التقييم السلبي) كما هو موضح في الجدول (01) حيث كانت أعلى درجة (27) في حين كانت أقل درجة (11) بوسط حسابي للمقياس، (19) ونسبة مئوية 63.33%.

وهذا ما يشير إلى تمتع اللاعبين بنوع من القلق المتوسط إلى حالات التقييم الاجتماعي، وهو قلق موضوعي مؤقت يزول بزوال المؤثر.

ويخصوص القلق الرياضي الميسر فقد بلغ الوسط الحسابي (30) بنسبة مئوية تقدر بـ (60%) أما القلق المعوق فقد بلغ الوسط الحسابي (29.5) بنسبة مئوية تقدر بـ (59%) وهو

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية  
القسم الوطني الأول – أكابر ذكور.  
جمال خيرى - قسم علوم وتقنيات ن ب ر، المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبوييرة.

دلالة على مشاركة كل من القلق المعوق و الميسر بنفس الدرجة و المستوى من التأثير على اللاعبين خلال مشاركتهم في المباريات، وهو بحسب المقياس متوسط و فوق المتوسط.  
من خلال النتائج المسجلة في الجدول (2) نلاحظ أن العلاقة الارتباطية بين القلق العام والقلق الرياضي جاءت منخفضة على عكس العلاقة الارتباطية الجيدة بين القلق العام والإنجاز، القلق الرياضي والإنجاز.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية معنوية بين القلق العام (الخوف من التنويم السلبي) والقلق الرياضي حسب الجدول (2) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا التداخل بين القلق العام والقلق الرياضي، يندب الرياضي خلال الأداء الرياضي وقد تعود أسبابها إلى ما قبل المباراة بسبب الحرص الزائد والتفكير بالنتيجة والظهور بالمستوى المطلوب. وبالنظر إلى النتائج المتمخضة للارتباط المتعدد في الجدول (03) فيما بين المتغيرات (القلق العام والقلق الرياضي والإنجاز) فقد وجد ارتباط عال بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين هذه المتغيرات.

#### 6- الاستنتاجات والتوصيات

#### 6-1- استنتاج لقياس القلق الرياضي (الميسر+المعوق):

من خلال النتائج التي توصلنا إليها نستنتج ما يلي:

- وجود تأثير متبادل لكل من القلق الميسر والقلق المعوق وبشكل متقارب بين اللاعبين وهذا ما يؤكد صدق:
  - الفرضية الأولى: والتي تقول بأن: القلق الرياضي يؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى الإنجاز إذا أحسن استنمازه وهذا بالنظر إلى النمط العصبي للاعب الذي يتميز بالهدوء وضبط النفس.
  - صدق الفرضية الجزئية الثانية و التي تقول أن القلق الرياضي يؤثر تأثيرا سلبيا على مستوى الإنجاز لدى اللاعب بالنظر إلى النمط العصبي للاعب الذي يتميز بالتوتر والعمودية وعدم التحكم في النفس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم فيما يخص تأثير القلق على مستوى الأداء من ناحية الخبرة المكتسبة في المشاركات الرياضية ومختلف المنافسات الهامة والحساسة.

6-2- استنتاج تحليل نتائج قلق اخوف من التفويم السلبي وعلاقته بالإنجاز:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها من تحليل مقياس حالة قلق الخوف من التفويم السلبي توصلنا إلى:

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام والإنجاز من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في مستوى القلق من ناحية الخبرة السابقة أي دور المشاركة الكثيرة في المنافسات تكسب اللاعب الخبرة والتجربة أي اللاعبين الذين يلعبون كأساسيين في التشكيلة علم. عكس اللاعبين الاحتياطيين.

كما تبين من خلال مستوى الإنجاز فيما يخص التسديد نحو المرمى أو فيما يخص ضربات الجزاء ونسبة النجاح ان للتجربة دورا كبيرا وكذا ترتيب الفريق في البطولة وكذا طبيعة المنافسة، حيث نجد أن المنافسات ذات الأهمية الكبرى يرتفع مستوى القلق العام فيها إلى مستواه العالي وبالتالي تضعيع العديد من الفرص وينقص التركيز الذي يؤدي في الكثير من الحالات إلا حالات من التوتر والتصادم بين اللاعبين داخل الفريق مما أدى إلى الإحباط النفسي للعديد من اللاعبين.

بالنظر إلى ما توصلنا إليه من نتائج من خلال هذه الدراسة نقترح ما يلي:

1- ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل المنافسة وأثناء المنافسة وبعد المنافسة وتوجيهها أثناء المباريات بالشكل الصحيح الذي يساعد اللاعب في تحقيق الإنجاز الرياضي.

2- ضرورة المتابعة والاستمرارية في التحضير النفسي من خلال وجود مختص في هذا المجال، لوضع مخطط يتعلّق بالتحضير النفسي.

3- العمل الجاد على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للقلق ومحاولة الوقوف عليها وتحليلها مع الرياضي من أجل التقليل أو الحد منها عن طريق الأداء العالي للرياضي.

4- محاولة تدريب اللاعبين خلال الفترات التدريبية على تذليل الصعوبات وتجاوز التغيرات النفسية التي تسببها اللاعب.

5- تشجيع البحث العلمي من أجل تطوير الرياضة وفهم طبيعة شخصية اللاعب الجزائري ومحاولة وضع أسس نفسية علمية صحيحة من أجل التعامل معها بالطريقة المثلى.

6- إقامة الدورات التكوينية والاستفادة من خبرات الدول المتطورة في جانب المجال النفسي الرياضي.

تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية  
القسم الوطني الأول - أكابر ذكور.  
جمال خيرى - قسم علوم وتقنيات ن ب ر، المركز الجامعي العقيد محند آكلي ولحاج بالبويرة.

7- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الإعداد المبدئي لمندوب كرة القدم لا يمكن أن يكفى في حد ذاته، لأنه من الضروري استيفاء المعارف بصورة منهجية منظمّة.

المراجع بالعربية:

- 1- إبراهيم وحبه محمود: الصحة النفسية، دار الماتيين النشر، الطبعة الأولى، 1987.
- 2- الأزرق بوعطو: الإنسان و التلق، مسنا للنشر، الطبعة الأولى، 1993.
- 3- أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة، بدون طبعة، 1976.
- 4- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط2، مصر، دار المعرف، 1979.
- 5- أسامة كامل راتب: نوافع التفوق في النشاط البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 6- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، طبعة 2، دار الفكر العربي، 1997.
- 7- حامد عبد السلام زهران: الحمسة النفسية و العلاج النفسي عالم الكتب، القاهرة، ملذ، 1979.
- 8- محمد حسن علاوي: علم التدريب، الرياضي، دار المعارف، الطبعة السادسة، 1992.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1 Alderman, Manuel De La psychologie du sport, édition vigot, paris, 1999.
- 2- Alderman r.b .manuel de psychologic du sport, vigot, Paris, 1986.
- 3- Bakker F.C.Etciol : « psychologie et pratique sportive » vigot. paris .1992.
- 4- Jurgenewenck ;manuel et entraînement , Vigot Paris, 1979.
- 5- Matiew, aepœets fondamentaux de l'entraînement, édition vigot paris, 1983
- 6- Raymond thomas: la préparation psychologique du sport.EDvigot, paris 1991.
- 7- Theleder ,mr.«manuel de l'éducation sportive», édition vigot, paris 1983.