

الإعداد النفسي الرياضي وظاهرة القلق التنافسي في الجزائر

أ/ بزيو سليم

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

جامعة بسكرة

Résumé:

«L'évaluation exacte des multiples compétitions sportives affirme que la préparation psychologique joue un rôle primordial pour les sportifs Avec la contribution de d'autres aspects, La preparation psychologique est devenue un élément indispensable pour bien préparer les sportifs notamment les compétiteurs et les orienter vers un bon investissement et un bon exploit de leurs potentialités durant la competition. »

الملخص:

الإعداد النفسي له دور مهم بالنسبة للرياضيين. وذلك ما أبرزه التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية المتعددة حيث أصبح الإعداد النفسي بالإضافة إلى جوانب أخرى جزءا لا يتجزأ من إعداد الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية وتوجيههم بصورة تسمح باستخدام كل إمكاناتهم وطاقاتهم واستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية.

مقدمة:

منذ أن وجد الإنسان على سطح الأرض وهو في تحدي ضد الطبيعة ومقاومتها من أجل بقاءه وتحقيق الرفاهية، ومن بين هذه المقاومات استعمل مجموعة من الرياضات كالجري والسباحة، القفز، المبارزة الرمي... الخ. هذا ما بينته الرسومات والجداريات والمنمنمات الأثرية، خاصة لدى الحضارة اليونانية التي مهدت لظهور الألعاب الأولمبية في القرن 10 ق.م بتنظيمها أول منافسات في التاريخ ذات طابع استعراضي تنافسي يكرم فيه الفائزون، وقد شملت المنافسات في تلك الفترة أغلب الاختصاصات السائدة حالياً بالتركيز فيها على نوع الفردي كألعاب القوى وتلك المرتبطة بالقوة العضلية. ولقد مورست الرياضة فيما قبل لأهداف عسكرية وقاتلية بحتة، ولكن بتطور المجتمعات واختلاف الأهداف وسهو القيم والمعارض توسع مفهوم ممارسة النشاط الرياضي بارتباطاته الوثيقة بالناحية الصحية للإنسان وعافيته، وبذلك تغيرت الأهداف والغايات حسب طبيعة المجتمع والفرد الذي ينتمي إليه، فتنوعت الاختصاصات وتفرعت النشاطات والتي تصب كلها في خدمة الإنسان لتسموا إلى الجانب النفسي وترقيته والذي عبر عنه أحد الفلاسفة في تعريفه للرياضة (الرياضة فن بواسطته يتحرر الإنسان من نفسه)، كما ربط ديننا الإسلامي الحنيف صفوة العقل بسلامة الجسم في القول مبرزا في ذلك أهمية الجانب النفسي مع الجانب البدني.. إن الإعداد النفسي مركب من جملة من المكونات، ومن بينها الانفعالات والتي بدورها تحوي عنصر القلق والتي لا تكاد حياة الرياضي أن تخلو منه طالما واجهته بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه. من هذه المعطيات وإحساسا بأهمية هذا الجانب، جعله يتطرق إلى طرح هذا الإشكال العويص الذي يقف حجر عثرة في وجه مدربين ورياضيين، ليهدم كل ما تم بناؤه في فترات متعاقبة من خلال هفوة قد تقع سهوا. فإثارة هذا الجانب بوضع حد للإشكال المطروح عبر مختلف مراحل البحث الذي نتناول فيه دراسة نفسية رياضية محاولا معرفة وإبراز تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية لقسم الوطني الثاني.

الإشكالية

س1: ما هي درجة و مستوى تأثير القلق كحالة أو كسمة على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة؟

س2: الى ماذا يرجع وجود حالة القلق عند اللاعبين قبل المنافسة وعدم تحكمهم في انفعالاتهم و اعصابهم؟

س3: ما هي الانعكاسات السلبية الاكثر تاثيرا على نفسية اللاعبين مما يزيد في وجود حالة القلق لديهم؟

س4: هل يمكن ارجاع وجود حالة القلق عند اللاعبين قبل المنافسة الى عدم وجود مختص في المجال النفسي؟

-الفرضيات :

الفرضية العامة:

يكون تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة عال. و لكن قلق الحالة اكبر من قلق السمة ، و هذا راجع إلى عدم فعالية الإعداد النفسي و عدم استعماله بالشكل العلمي الصحيح والمطلوب من طرف مختصين في المجال.

- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البعد المعرفي على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية .
 - يؤثر البعد البدني على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية .
 - يؤثر بعد الثقة بالنفس على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية .
 - يرجع وجود حالة القلق عند اللاعبين قبل المنافسة وعدم تحكمهم في انفعالاتهم و أعصابهم الى محدودية وعدم فعالية الإعداد البسيكولوجي و انحصار أساليب التخفيف من حدة القلق.

-أهداف البحث:

- توضيح بعض المفاهيم الرئيسية للقلق وتأثيرها على لاعبي كرة القدم.
 - توضيح خصوصيات المنافسة الرياضية وعلاقتها بالقلق ولعبي كرة القدم.
 - إلقاء نظرة موجزة حول كرة القدم وبعض جوانبها الفنية والبدنية والخطية الخاصة بها.

- إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من حدة القلق قبل المنافسة الرياضية.
- أهمية البحث:

لبحثنا هذا أهمية ميدانية بالغة، فالجانب النفسي يتولاه علم النفس الذي يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسي والحالات التي يصاب بها اللاعب، كونه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة أثناء تعامله وتفاعله مع البيئة. أما الجانب الرياضي فهو ميدان هام من ميادين التربية، يعد الفرد إعدادا صالحا وفق نظم وقواعد سليمة. كما تعتبر ظاهرة القلق حديث العصر لا ينجو منها أحد، وتأثيرها يتجاوز الفرد الرياضي بل ويتعداه ليؤثر في الفريق الذي ينتمي إليه، فيعجز عن تحقيق المستوى المتوقع.
- المصطلحات الرئيسية في البحث:

* **القلق**: شعور ذاتي بالخوف أو التهديد، يلزمه أحيانا ارتفاع الاستثارة الفيزيولوجية يشبهه ولكن ليس هو الخوف (1).
ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، كذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس غير سارة، كذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس غير سارة.

* **قلق الحالة**: يعني خبرة انفعالية مباشرة تتميز بالخوف والتوتر، يصاحبها أحيانا استثارة فيزيولوجية، درجة القلق التي يشعر بها الفرد نتيجة موقف توتر أو تهديد وهي صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر يطلق عليها كذلك "حالة القلق". * **قلق السمة**: يعني استعداد شخصي مستقر نسبيا لإدراك مواقف بيئة معينة كمصدر التهديد أو التوتر والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق (1).

والأفراد المتميزون بسمة القلق يدركون عددا كبيرا من المواقف على أن فيها تهديدا لهم، ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية الشدة الفيزيولوجية. ويستخدم مصطلح قلق السمة على نحو مرادف لكل من مصطلح سمة القلق ومصطلح قلق السمة العام.

* **علم النفس الرياضية:** يعني محاولة تطبيق الحقائق والمبادئ النفسية المرتبطة بالسلوك الإنساني في الرياضة، والهدف من ذلك هو تطوير الأداء الرياضي هذا من ناحية، وتطوير الجوانب الإيجابية لشخصية الرياضي من ناحية أخرى.

* **توتر المنافسة:** استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقرير الذات وتحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات.

* **حالة قلق المنافسة:** استجابة إلى موقف تنافسي، وتشابه أعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات في موقف رياضي.

* **سمة قلق المنافسة:** استعداد شخصي لإدراك الموقف الرياضي أو منافسات أخرى كنوع من التهديد، ويتميز هذا النوع من القلق بالاستقرار والثبات مثل أي سمة شخصية أخرى.

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

-**المنهج المتبع:** نظرا لكون طبيعة بحثنا هذا تتطلب دراسة ووصف خصائص ظاهرة من الظواهر لدى لاعبي كرة القدم وهي الخصائص التي يتميز بها المنهج الوصفي.

-**حدود الدراسة:** قمنا بتوزيع مقياس قلق المنافسة وكذا الاستبيان لكلا الفريقين قبل بداية المباراة بساعات قليلة والتي جرت بينهما في مباراة تعرف (بداربي الشرق) وذلك يوم السبت 2010/03/27،

-**عينة الدراسة:** اعتمدت الدراسة على عينة منتظمة حجمها (ن = 27) لاعبا. 13 لاعبا في فريق اتحاد بسكرة، 14 لاعبا من فريق شباب قسنطينة. حيث وقع إختيارنا على فريقين (2) رياضيين من القسم الوطني الثاني لكرة القدم .

-**أدوات الدراسة:**

أ- الدراسة النظرية: والتي يصطلح في تسميتها "بالمصطلحات البيلوغرافية أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع، كتب، مجلات، جرائد، مواقع إلكترونية.

ب- اختبار قلق المنافسة الرياضية (اختبار قياس قلق السمة)

* الوصف: اختبار قلق المنافسة الرياضية صممه "رابز مارتنز" "Martens" تحت عنوان sport compétition anexity (Scat) يهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة القلق وذلك لقياس ميل اللاعب الرياضي في كرة القدم أو نزعتة نحو إدراك المواقف التنافسية ويعتبر هذا الاختبار صورة مقتبسة من اختبار القلق كسمة وكحالة الذي أعده "تشارلز سبيلبرجر" مع تحوره وتعديله ليصبح مقياسا نوعيا بالمجال الرياضي بدلا من مقياس "سبيلبرجر" الذي يرتبط بالمجال العام(2)

ج- اختبار قائمة حالة قلق المنافسة:

* الوصف:

صمم كل من "مارتنز" "Martens" و "بيرتون" "Burton" و "فيلي" "Vealey" و "بمب" "Bump" و "سميث" "Smith" (1990) قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية Competitive: state anxiety inventory (CSAI) وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي:(4)

- القلق المعرفي: - القلق البدني- الثقة بالنفس- طرق التحليل الإحصائي:

أ- المتوسط الحسابي: هو حاصل قسمة بين مجموع درجات الاختبار لكل مقياس للقلق الفردي على عدد العينة وصيغتها.

ب- اختبار توزيع Student:

ج- كاي تربيع: كا²

- عرض وتحليل النتائج:

أ- نتائج درجات الاختبار للقياسين (قلق الحالة وقلق السمة) للفريق (01) اتحاد بسكرة

درجات الاختبار		عدد اللاعبين
مقياس قلق السمة	مقياس قلق الحالة	
20	61	01
19	62	02
23	67	03
24	61	04
20	73	05
17	68	06
20	71	07
19	74	08
16	57	09
18	55	10
17	67	11
23	69	12
25	81	13
261	866	المجموع لاعب

جدول رقم (01)

* مناقشة نتائج الجدول رقم (01):

الجدول رقم (1): وهو فريق اتحاد بسكرة يعرض لنا النتائج التي تحصلنا عليها من طرف اللاعبين والتي عبر عنها اللاعبون من خلال استبيان الاختبار ومقارنة مع مستوى القلق للمقياس الأصلي تحصلنا على الآتي:

متوسط الحسابي لمقياس الاختبار قلق الحالة: \bar{X}_1 ق ح = 66.61 درجة وهذا ما يفسر لنا أن مستوى القلق عالي. بينما المتوسط الحسابي لمقياس الاختبار قلق السمة: \bar{X}_2 ق س: 20.07 درجة أي مستوى القلق عالي أيضا. من خلال عرض الجدول (01) الذي يمثل فريق اتحاد بسكرة نجد ن مستوى القلق لديهم والذي عبر عنه اللاعبين ومن خلال استبيان الاختبار ومقارنة مع المستوى الأصلي لمقياس القلق تحصلنا على:

إن مستوى قلق الحالة لدى فريق اتحاد بسكرة عال أي أن متوسط الحسابي $\bar{X}_1 = 66.61$ درجة والذي يقع في المجال 55-81 يفسر لنا ذلك، وكان ذلك واضحا أثناء المباراة ضد اتحاد الجزائر في مباريات حاسمة وقوية حيث أثر قلق الحالة على أداء ومردود اللاعبين أثناء مباريات وخسروا بثلاثة أهداف مقابل صفر.

بينما نجد مستوى قلق السمة لدى الفريق اتحاد بسكرة (1) بمستوى متوسط حسابي قدره $\bar{X}_1 = 20.07$ ق س: درجة والذي يقع في المجال 11-20 درجة ونفسر هنا أن قلق السمة لدى الفريق (1) جاء عال، وهذا يؤثر على أداء المهاري والخططي والفني على الفريق أثناء المباراة وهذا ما لاحظناه خلال المباراة حيث كان القلق واضحا على اللاعبين ما أدى ذلك إلى خسارة الفريق مع فريق شباب قسنطينة(2).

ب- نتائج درجات الاختبار للقياسين (قلق الحالة وقلق السمة) للفريق (02) شباب قسنطينة . جدول رقم (02)

درجات الاختبار		عدد اللاعبين
مقياس قلق السمة	مقياس قلق الحالة	
15	69	01
22	73	02
18	80	03
18	68	04
14	64	05
15	64	06
23	73	07
16	65	08
17	78	09
19	81	10
19	76	11
16	70	12
15	81	13
18	56	14
245	998	المجموع 13 لاعب

* مناقشة نتائج الجدول رقم (02):

الجدول رقم (2): يعرض لنا نتائج فريق (2) شباب قسنطينة ر لدرجات الاختبار لمقاييس قلق الحالة وقلق السمة، بالإضافة إلى حساب المتوسط الحسابي وكانت النتائج كالتالي:

- متوسط الحسابي لمقياس قلق الحالة: $\overline{س}^2$ ق ح = 71.28 ومنه فمستوى القلق عالي. بينما المتوسط الحسابي لمقياس الاختبار قلق السمة : $\overline{س}^2$ ق س: 17.5 درجة و منه فمستوى القلق متوسط.

ومن خلال عرض الجدول (2) الخاص شباب قسنطينة نجد أن مستوى القلق لديهم من خلال الإجابات التي عبر عنها اللاعبين في الاستبيان المقدم ومقارنة مع مستوى القلق للمقياس الأصلي وجدنا:

مستوى قلق الحالة لديهم جاء متوسط أي $\overline{س}^2$ ق ح = 71.28 درجة، والذي يقع في مجال 55-81 درجة أي مستوى متوسط وهذا ما يضع الفريق في حالة حرجة نوعا ما وقد يؤثر على مستواه نسبيا نظرا للنتائج المتحصل عليها.

بينما نجد مستوى قلق السمة لدى الفريق شباب قسنطينة (2) بمتوسط حسابي قدره $\overline{س}^2$ ق س: 17.5 درجة أي متوسط الدرجة مقارنة بالمقياس الأصلي حيث يقع بين الدرجات 11-20 وهو متوسط الدرجة، هذا لا يؤثر على مردود اللاعبين أثناء المباراة ولا على مستواهم الفردي والجماعي الذي يخدم الفريق ككل.

وهذا ما وجدناه خلال المباراة حيث وجدنا قلق الحالة مرتفع وذلك نظرا لأهمية المباراة بالنسبة للفريق (02) وضرورة الفوز على أرضية ميدانه وهذا شيء طبيعي، بينما قلق السمة جاء متوسط وهذه من الأسباب التي أدت إلى الفوز بالمباراة بثلاث أهداف مقابل لا شيء للفريق (01).

نتائج فروق الاختبار الحالة وقلق السمة للفريقين (1) (2):

نوع الفرق	المتوسط الحسابي لمقياس قلق الحالة	المتوسط الحسابي لمقياس قلق السمة	دأ	(د أ)²
فريق (01) اتحاد بسكرة	66.61	20.07	46.54	2165.97
فريقي (02) شباب قسنطينة	71.28	17.5	53.78	2892.28
المجموع			100.38	5058.25

جدول رقم (03)

نتائج الجدول رقم (03):

ت محسوبة	مستوى دلالة	درجة الحرية	ت مجدولة	اتخاذ القرار
15.80	5%	1	1.70	دالة إحصائية

*مناقشة نتائج الجدول رقم (03):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) للفروق بين المقياسين لقلق السمة وقلق الحالة وكانت النتيجة ل ت المحسوبة تساوي 15.80 عند مستوى دلالة 5% ودرجة الحرية 1 أكبر من ت مجدولة والتي تساوي 1.70.

وهذا يعني أنه توجد دلالة إحصائية بين المقياسين قلق الحالة وقلق السمة ومنه تبين لنا أن ظهور القلق بدرجة كبيرة عند لاعبي كرة القدم قبل المنافسة هو قلق الحالة أكبر من قلق السمة وهذا ما يؤثر سلبا على المردود الرياضي خلال المنافسة.

ه-الفرضية العامة:

"ويكون تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة عال لكن قلق الحالة أكبر من قلق السمة".

* حساب قلق الحالة:

الأبعاد / الإجابة	التكرار	المتوسط الحسابي
المعرفي	621	23
البدني	440	16.29
الثقة بالنفس	804	29.77
قلق الحالة	1864	69.03

جدول رقم (04)

* حساب قلق السمة

الإجابة	التكرار	المتوسط الحسابي
قلق السمة	506	18.74

جدول رقم (05)

* مناقشة الفرضية العامة:

من خلال تحاليلنا الإحصائية وصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات قلق الحالة الذي يساوي 69.03 أكبر من المتوسط الحسابي لقلق السمة الذي يساوي 18.74 وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن اللاعبين في كرة القدم قبل المنافسة الرياضية يتميزون بارتفاع قلق الحالة أكبر من قلق السمة خاصة في المباراة الهامة.

ودراستنا التي قمنا بها نتفق تقريبا مع دراسة كل من سيمون مارتنيز 1979 والتي توصل فيها إلى أن الرياضات ذات الطابع الاحتكاكي تؤدي إلى ارتفاع درجة حالة القلق لدى الممارسين مقارنة بالرياضات التي لا تعتمد على الاحتكاك ومنه فإن دراستنا كانت ذات الطابع الاحتكاكي ألا وهي كرة القدم التي تتميز أيضا بالاندفاع البدني واللعب الخشن.

كل هذا يثبت صدق فرضيتنا العامة التي صغناها وقد تأكدنا من صحتها بعدما قمنا بالدراسة الميدانية على لاعبي كرة القدم هي أن قلق الحالة أكبر من قلق السمة.

و-تحديد أبعاد القلق لمقياس قلق الحالة:

* الفرضية الجزئية الأولى:

يؤثر البعد المعرفي على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية.

- حساب كاي تربيعي (كا2) للبعد المعرفي.

الإجابة-البعد	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
قيم المشاهدة كش	58	62	31	74	225
قيم المتوقعة ك _م	56.25	56.25	56.25	56.25	225
(كش-ك _م)/ك _م	0.05	0.58	11.33	5.60	17.56

جدول رقم (06)

نتائج الجدول رقم (04):

كا ²	مستوى دلالة	درجة الحرية	كا ² مجدولة	المقارنة	اتخاذ القرار
17.56	5%	3	7.82	كا ² < كا ² مج	دالة إحصائية

- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال ما تطرقنا إليه في الفرضية العامة نجد في الجانب النظري أن قلق الحالة يتكون من ثلاثة أبعاد معرفي وبدني وثقة بالنفس كل هذه الأبعاد لها تأثير على أداء ومردود اللاعب أثناء المنافسة.

وبعد إجراء التحليل الإحصائية التي قمنا بها تحصلنا أن المتوسط الحسابي لدرجات البعد المعرفي الذي يساوي 23 وأثبتت دراستنا باستخدام اختبار كاي تربيعي فتحصلنا على كا2 المحسوبة 17.56 عند مستوى دلالة 5% ودرجة الحرية 3 أكبر من كا2 المجدولة والتي تساوي 7.82. ومنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي تقول : "يؤثر البعد المعرفي على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية".

* الفرضية الجزئية الثانية:

"يؤثر البعد البدني على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية".

- حساب كاي تربيعي (كا2) للبعد البدني

المجموع	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	الإجابة البعد
241	17	31	80	113	قيم المشاهدة لكث
241	60.25	60.25	60.25	60.25	قيم المتوقعة كم
97.89	31.04	14.20	6.47	46.18	(كث-كم)/كم

جدول رقم (7)

نتائج الجدول رقم (05)

اتخاذ القرار	المقارنة	كا ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى دلالة	كا ² محسوبة
دالة إحصاء ثبوتية	كا ² م < كا ² مج	7.82	3	5%	97.80

- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

قمنا بالتحليل الإحصائية للفرضية الجزئية الثانية والتي نقول: "يؤثر البعد البدني على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية". فتحصلنا على المتوسط الحسابي لهذا البعد بـ 16.29 ثم قمنا باستخدام اختبار كاي تربيعي فوجدنا أن كا² محسوبة تساوي 97.89 عند مستوى دلالة 5% ودرجة حرية 3 أكبر من كا² المجدولة والتي تساوي 7.82 ومنه توجد دلالة إحصائية.

وهذا ينطبق على الأعراض التي نجدها عند اللاعبين عندما يواجه بعض المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة مثال: مكان المنافسة، الجمهور، مستوى المنافسة... الخ وهذه الأعراض الجسمية قد يكون مصدرها القلق الذهني والمعروف بالقلق المعرفي، ومن جهة أخرى فإن البعد المعرفي يكون ناتج عن توقع الفشل الذي تصاحبه بعض مظاهر القلق البدني، وهذا ما ينطبق على نتائج ومناقشة فرضيتنا.

وبعد الدراسة التي قمنا بها نجد أن القلق البدني يؤثر سلبا أو إيجابا على اللاعب، إلا أنه من خلال المنافسة نستطيع القول أن القلق البدني يكون ظاهر العيان عكس الأبعاد الأخرى كالمعرفي أو الثقة بالنفس، كل هذا نلاحظه على اللاعب خلال المنافسة والتي تبدأ من حركاته الغير منتظمة وهذا ناتج عن رد فعل وهو فريق الخصم أو الجمهور أو بطبيعة المنافسة. (5)

* الفرضية الجزئية الثالثة

"يؤثر البعد الثقة بالنفسي على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية".

- حساب كاي تربيعي (كا2) لبعد الثقة بالنفس

الإجابة	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
قيم المشاهدة ك _ن	15	28	59	139	241
قيم المتوقعة ك _م	60.25	60.25	60.25	60.25	241
(ك _ن - ك _م) / ك _م	33.98	17.26	0.02	102.93	154.19

جدول رقم (8)

نتائج الجدول رقم (08)

كا ² محسوبة	مستوى دلالة	درجة الحرية	كا ² مجدولة	المقارنة	اتخاذ القرار
154.19	5%	3	7.82	كا ² _م < كا ² _{مج}	دالة إحصائية

- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

نبقى دائما نذكر أن قلق الحالة هو الأكبر تأثيرا على لاعبي كرة القدم، ومهما يكون دور البعد البدني والمعرفي في قلق الحالة بتأثير سلبي على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرسمية إلا وهناك دور نسبي كبير يكون معاكسا للبعد المعرفي حتى يكون التوازن لهذه الأبعاد.. ويعتبر بعد الثقة بالنفس هو نقيض البعد المعرفي وانطلاقا، من الفرضية الجزئية الثالثة التي نقول: "يؤثر بعد الثقة بالنفس على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة كبيرة" ومن خلال التحليل الإحصائية تحصلنا على النتائج والتي تم فيها

استخدام المتوسط لدرجات الثقة بالنفس والتي تساوي 29.77، كما قمنا باستخدام اختبار كاي تربيعي فوجدنا أن كا2 محسوبة بـ 154.19 عند مستوى دلالة 5% ودرجة الحرية 3 أكبر من كا2 الجدولة والتي تساوي 7.82 ومنه توجد دلالة إحصائية. أي أن هذا البعد إيجابي في طبيعته لمواجهة القلق أي عندما يمتاز به اللاعب قبل المنافسة تكون درجة القلق ضعيفة.

وعموما النتائج لهذا المقياس حالة القلق المنافسة بينت أنه تفوق الجانب الإيجابي للبعد الثقة بالنفس أكثر من الجانب السلبي للبعد البدني والمعرفي..

عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

السؤال الأول : ماذا تشعر قبل ان تدخل المنافسة أو المباراة ؟

الجدول رقم (1)

الأجوبة	قلق و توتر	خوف	فقدان الثقة	شعور عادي	بالنشاط والحيوية	المجموع
التكرار	10	03	07	01	06	27
النسبة %	37.03%	11.11%	25.92%	3.70%	22.22%	100%

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (1) أن أغلب اللاعبين يشعرون بالقلق والتوتر قبل الدخول في المنافسة أو المباراة ونسبتهم مقدرة بـ 37.03% أنها تشعر بالقلق والتوتر في حين نجد النسبة الثانية (25.92) تشعر بفقدان الثقة بالنفس وهذا ما يفسر بالخوف و الفشل و عدم الاستعداد النفسي الجيد لخصوص غمار المنافسة أما نسبة 22.22% فتشعر بالنشاط والحيوية و ذلك لاستعدادهم النفسي الجيد لاجراء المنافسة. وهناك من يشعر بالخوف من المقابلة والعدد الصغير من اللاعبين لهم شعور عادي وقد نفسره بعدم مبالاة هؤلاء اللاعبين بالمنافسة أو عدم أهميتها .

السؤال الثاني : ماهي التغيرات التي تنتابك قبل الدخول في المنافسة ؟

الجدول رقم (2)

الأجوبة	زيادة سرعة نبضات القلب	ارتعاش أطراف اليدين	الحاجة إلى التبول	شيء آخر	المجموع
التكرار	07	03	04	12	27
النسبة%	33.33%	11.11%	14.81%	44.44%	100%

-تحليل ومناقشة: يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) أن أغلب اللاعبين يصيبهم شيء آخر قبل الدخول في المنافسة والمقدرة بنسبة 44.44% والتي انحصرت إجاباتهم في إصابتهم بالأرق ليلة المباراة إذا كانت مهمة ومصيرية كما يجدون صعوبة في النوم والكثير منهم يفكرون في اللقاء وما ينتظرهم من مسؤولية هذا وهناك من تزيد سرعة نبضات القلب لديهم قبيل اللقاء وهذا بنسبة 33.33% أما البعض الآخر فيظهر عليهم ارتعاش أطراف اليدين وكذا الحاجة إلى التبول وهذا بنسب اقل.

السؤال الرابع: ماذا يترتب عن النقص في الإعداد النفسي للاعب؟

الجدول رقم (3)

الأجوبة	زيادة القلق	الارتباك	الأداء السيئ	شيء آخر	المجموع
التكرار	06	05	12	04	27
النسبة%	22.22%	18.51%	44.44%	14.81%	100%

-تحليل ومناقشة: يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (3) أن أغلب اللاعبين يكون أداؤهم سيء نتيجة لنقص في الإعداد النفسي ونسبته تقدر ب 44.44% أما النسبة الثانية من اللاعبين والمقدرة ب 22.22% تكون لهم زيادة في القلق، أما البعض الآخر فإنه يرتبك نتيجة النقص في تحضير هذا الجانب وهي تقارب نسبة 18.51% وفي الأخير نجد نسبة 14.81% من اللاعبين انحصرت إجاباتهم في تعرضهم للاعبين للخوف من

المقابلة نظرا لنقص في الإعداد السيكولوجي الذي يسهم بشكل كبير في تدني مستوى الأداء ويؤثر على النشاط الجسمي للاعبين
خاتمة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم والتي تحظى باهتمام واسع كانت ولا تزال محل بحث من جانب علماء النفس والاجتماع لمعرفة أسرار تأثيرها الساحر على هذه القطاعات العريضة من الناس ومن مختلف المجتمعات الفقيرة والغنية على حد سواء، مما جعلها ليست مجرد لعبة يتم ممارستها في الملاعب كنوع من الرياضة البدنية ولكنها تتعدى ذلك إلى آفاق أخرى أكبر كتأثيرها النفسي على شخصية اللاعب وتلاعب بانفعالات وعواطف اللاعب لهذه اللعبة ومن بين هذه الانفعالات القلق.

فالهدف الرئيسي للبحث يتمحور في هذه الدراسة حول تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية وهذا من خلال معرفة نوع القلق الذي يؤثر على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة و مستوى القلق بمكوناته الثلاثة(قلق معرفي - قلق جسمي - ثقة بالنفس)وتفاوت هذا الأخير بين اللاعبين حتى يتسنى للمهتمين بالتدريب وكيفية مواجهته حيث أن لكل نوع من القلق الأسلوب الملائم له للتقليل والتخفيف منه. فالقلق لدى الرياضي متعدد الأسباب لكون المتغيرات الانفعالية كثيرة لاسيما قبل وأثناء المنافسات وهي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء وبالتالي الحصول على النتيجة الإيجابية.وقد أجريت دراسة على أندية القسم الوطني الثاني لكرة القدم وتتكون العنبة من فريقين بمجموع 27 لاعبا توصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها:

بأن قلق الحالة هو القلق الأكثر تأثيرا على لاعبي كرة القدم ، لكن هذا الأخير وجدنا أنه يتكون من ثلاثة أبعاد وهما البعد المعرفي وهو البعد السلبي والبعد البدني وبعد الثقة بالنفس وهو البعد الإيجابي. ولإثبات صحة الفرضيات الجزئية الثلاث الأولى قمنا بدراسة تحليلية إحصائية على هذه الأبعاد الثلاثة وأيهما الأكثر تأثيرا على مردود لاعبي كرة القدم، فتحصلنا على أن البعد المعرفي الأكثر تأثيرا على مردود لاعبي كرة القدم، حيث يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين ذوي المستوى العالي. وهذا

راجع إلى توقع اللاعبين، الخوف والفشل أثناء المنافسة والخسارة أمام الخصم، وهذا البعد وجدنا أنه يؤثر على البعد البدني الذي كان مستواه كذلك عاليا حيث يرتبط بدرجة الاستشارة والضغوطات الانفعالية وحالة التوتر لدى اللاعبين أثناء المنافسات وهذا ماينتج عن اللاعب مظاهر جسدية كزيادة ضربات القلب وارتعاش الرجلين واضطرابات في المعدة... الخ، هذا ناهيك على حالة الثقة بالنفس وهي من أهم المهارات التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم بينما جاء بعد الثقة بالنفس الذي كان مستواه كذلك عاليا، كبعد يعمل على التوازن حيث أنه البعد الإيجابي الذي يزيد من ثقة اللاعب بنفسه ويحقق التوازن لدى اللاعب. أما فيما يخص الاستبيان الموجه إلى اللاعبين فقد توصلنا إلى أن أغلب اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية خاصة القلق وأن النقص في التحضير النفسي يؤثر على درجة انفعالهم هذا ناهيك عن استخدام المدربين طريقة الحوار المتبادل والحصص النظرية وعدم الاستمرارية والمتابعة في الجانب النفسي واهتمام المدربين بالجانب البدني أدى إلى محدودية وعدم فعالية التحضير البيكولوجي فالكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يبذلون قصارى جهودهم من أجل الفوز هي بعيدة كل البعد عن مصطلح الإعداد النفسي وانطلاقا من عدم فعالية التحضير البيكولوجي كان لازماً علينا التطرق إلى أهمية وجود مختص في المجال ودوره في التخفيف من الانفعالات السلبية والاهتمام أكثر باللاعبين والسهر على رعايتهم وتقديم خدمات أفضل في سبيل تهيئة اللاعبين نفسياً وتعبئتهم والوصول بهم إلى الحالة المثلى من حيث استعدادهم النفسي، مادام للمدربين مسؤوليات عديدة ولا يكفيهم الوقت لذلك بسبب اهتمامهم أكثر بالجانب البدني وكذلك عدم إتباعهم طرق علمية حديثة مرجعها علم النفس في التحضير النفسي وكذا في مواجهة القلق. ولا يخفى على أحد أهمية موضوع القلق وتأثيره على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية للاعبين وكذا أهمية الإعداد النفسي في مواجهة مختلف الانفعالات للوصول باللاعب إلى الحالة النفسية المثلى والتي تسمح له الظهور بمستواه الحقيقي أثناء المنافسات. ولمعالجة القلق لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة، لابد الأخذ بعين الاعتبار التحضير النفسي للوصول باللاعب إلى

مستوى عالي، كما يمكن أن يكون طوال السنة مع تكثيف التدريبات اليومية ومنح الإرادة الشخصية وبعث الثقة بالنفس. ويجب أن يكون الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الفريق يرفع من مستوياتهم وأدائهم، ويقوم بتطوير مهاراتهم العقلية، وتنمية التخيل الإيجابي ما قبل المنافسة وزيادة الثقة بالنفس من خلال إمكانياتهم البدنية، كذلك هناك طرق ووسائل علمية يستطيع تطبيقها لإزالة أو مواجهة القلق الذي ينتاب لاعبي قسم الوطني الأول لكرة القدم. فلإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها، لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعبون خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة، كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص من أدائه، فلا يمكن للتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا، وهذا ما استنتجناه في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد البسيكولوجي. كل هذا الذي ذكرناه عن معالجة القلق وبعد الدراسة الميدانية لبعض فرق القسم الوطني الثاني ببسكرة وجدنا أن الفرق الجزائية تفتقر لمثل هذه الوسائل وخاصة الأخصائي النفسي الخاص بالفريق، فتوجد في الفريق الطاقم الفني والبدني والطبي وإداري لكن الأخصائي النفسي لم يجد مكانة بين هؤلاء وهذا مؤسف جدا لأنه يعتبر عنصر أساسي وهام في إعداد الفريق وتكوينه من الناحيتين النفسية والتي بدورها تؤثر بالإيجاب عن الناحية البدنية والمهارية والخططية. وفي الأخير نرجو أن نكون قد وفقنا في دراستنا هاته من جمع المعلومات وبعض الإضافات الخاصة بالقلق والإعداد النفسي وكذا كرة القدم، ولما وصلنا إليه من نتائج تخدم الجميع الراغبين في مواصلة هذا البحث إلى ابعده من ذلك.

الاقتراحات والتوصيات:

- تحضير مدربين وممرنين في المستوى من خلال منهجيتهم في العمل .
- يجب أخذ قياسات انفعالية للاعبين وأخذهما بعين الاعتبار في التحضير .
- تشجيع وتحفيز اللاعب للرفع من مردوده في المنافسات وإعادة الثقة و التوازن له.
- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانيا وليس بالكلمات فقط.

- وضع مخطط في علم النفس الرياضي من طرف المختصين يتلاءم مع مراحل العمر مع مراعاة الفترات الزمنية.
- إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء
- والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.
- ضرورة إدخال المدربين واللاعبين في دورات تأهيلية خاصة، تبين لهم أحدث ما وصلت إليه الأبحاث في مجالات التحضير النفسي في كرة القدم.

قائمة المراجع:

أ-الكتب:

- 1.ابن منظور، معجم لسان العرب، إعادة على الأحرف الأولى من كلمة يوسف خياط، المجلد3 من القاف إلى الياء، لسان العرب.
- 2.أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، الطبعة1، 2003.
- 3.أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 4.أسامة كامل راتب، قلق المنافسة -ضغوط التدريب- احتراف الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
- 5.أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة-مفهومه وتطبيقاته- دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997.
- 6.إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 7.إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون، علم النفس الرياضي -مبادئ-تطبيقات، الدار العامة للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2004.
- 8.جلال البادي يؤي المصرف، اياء الغراوي ، علم النفس التربوي الرياضي، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1989
- 9.حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، مطبعة دار العلم العربي، القاهرة، ط1، 1977.
- 10.حسن علي فايد، دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، الإسكندرية،المكتب الجامعي لحديث، 2001.

11. سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمان تيجاني، الكفاءة-العرض-القلق، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1985.
12. صدقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضية، المفاهيم النظرية-التوجيهية-الإرشاد-القياس، جامعة حوان، ط1، 2004.
13. صلاح الدين محمد علام، الأساليب الإحصائية، الاستدلالية والبارومترية واللابارومترية في تحليل البيانات والبحوث التربوية والنفسية، ط1، القاهرة، 1993.
14. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1992.
15. علي كمال، النفس-أمراضها-علاجها، دار المعرفة، مصر، ط1، 1996.
- 2-المراجع باللغة الأجنبية:
- 1-NobertSilamy,Dictionnaire de la psychomédicale, 2éme édition, paris, 1989.
- 2- Dictionnaire de la psychologie médicale.
- الهوامش:
- _ (1) محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، ص250.
- (2): نوار مجيد الطالب، كامل لويس، علم النفس لرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، ص7
- (3) سيجموند فرويد، ترجمة د/ محمد عثمان تيجاني، مرجع سابق، ص 95 5
- (4) صلاح الدين علام، الأساليب الإحصائية الاستدلالية البرارومترية واللابارومترية في تحليل البيانات والبحوث التربوية والنفسية، ط1، الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص211.
- (5) د أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (مفاهيم وتطبيقات)، ط1 دار الفكر العربي، الطبعة2، 1998، القاهرة، ص117.
- (6).أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، الطبعة1، 2003.
- (7).حسن علي فايد، دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، الإسكندرية،المكتب الجامعي لحديث، 2001
- (8).صلاح الدين محمد علام، الأساليب الإحصائية، الاستدلالية والبارومترية واللابارومترية في تحليل البيانات والبحوث التربوية والنفسية، ط1، القاهرة، 1993.