

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسية بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة : تدريب رياضي
التخصص : التكوين، البحث والتدخل في علم النفس الرياضي

العنوان

تقييم القلق النفسي في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية تجرى على بعض فرق البطولة الوطنية للقسم الوطني الثاني هواة لكرة القدم صنف اكابر 2016/2015

من إعداد

بطاهر محمد

المناقشة بتاريخ 26 / 10 / 2020 من طرف اللجنة المكونة من:

| | | | |
|--------|----------------------|---------------|------------------------|
| رئيسا | أستاذ محاضر قسم "أ" | جامعة الشلف | بلعروسي سليمان |
| مقررا | أستاذ التعليم العالي | جامعة الشلف | عكوش كمال |
| ممتحنا | أستاذ محاضر قسم "أ" | جامعة الشلف | مخلفي رضا |
| ممتحنا | أستاذ التعليم العالي | جامعة الشلف | بورزامة رابح |
| ممتحنا | أستاذ محاضر قسم "أ" | جامعة تسمسيلت | نحال حميد |
| ممتحنا | أستاذ محاضر قسم "أ" | جامعة البويرة | بن عبد الرحمان سيد علي |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سید علی بابا

شكر و تقدير

﴿ وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا

يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿﴾

صدق الله العظيم " لقمان الآية: 12 "

فكم يطيب لي أن أتقدم بالشكر الجزيل لكل من الأستاذ

المشرف البروفيسور محوش كمال لتفخذه بالإشراف على

هذه الأطروحة، و رئيس مشروع الدكتوراه البروفيسور

حفصوي بن يوسف و كافة الأساتذة أعضاء لجنة

التكوين، وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمامها

وقدم لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة.

الطالب الباحث: بطاهر محمد.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى من أَرْضَعْتَنِي الحُبَّ والحنانِ إلى من كان دُمائها سر
نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى ريحان الدنيا وبهجتها والقلب
الناصح بالبياض أمي رحمة الله.

إلى من علمني ان الحياة كفاح ونضال أبي العزيز رحمه الله
إلى رفقاء دربي ورمز المحبة إخوتي وأخواتي.
إلى أغلى و أعز الناس على قلبي زوجتي و أبنائي
إلى كل من ساندني بمساعدته وحب أهلي وأقاربي
وأصدقائي.

وإلى كل من يسعى في طلب العلم .
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل.

قائمة المحتويات

المفهرس

| الصفحة | العنوان |
|--------|--|
| | شكر و تقدير |
| | إهداء |
| | المحتويات |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الأشكال |
| أ | مقدمة |
| | المدخل العام " التعريف بالبحث " |
| 01 | 1- إشكالية البحث |
| 02 | 2- فروض البحث |
| 02 | 3- أهداف البحث |
| 02 | 4- أهمية البحث |
| 02 | 5- التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث |
| 04 | 6- الدراسات السابقة و المشابهة |
| 12 | 7- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة |

| | |
|----|---|
| | الباب الأول: الدراسة النظرية |
| | الفصل الأول: القلق النفسي في المجال الرياضي |
| 16 | تمهيد |
| 17 | 1- تعريف القلق |
| 18 | 1 - 2 - أنواع القلق |
| 18 | 1 - 2 - 1 - القلق الموضوعي |
| 18 | 1 - 2 - 2 - القلق العصبي |
| 19 | 1 - 2 - 3 - القلق الذاتي العادي |
| 19 | 1 - 2 - 4 - قلق الحالة |
| 19 | 1 - 2 - 5 - قلق السمة |
| 19 | 1 - 3 - أعراض القلق |
| 19 | 1 - 3 - 1 - الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية |
| 20 | 1 - 3 - 2 - الأعراض النفسية |
| 20 | 1 - 4 - مستويات القلق |
| 20 | 1 - 4 - 1 - المستوى المنخفض للقلق |
| 20 | 1 - 4 - 2 - المستوى المتوسط للقلق |
| 20 | 1 - 4 - 3 - المستوى العالي للقلق |
| 21 | 1 - 5 - مكونات القلق |

| | |
|----|---|
| 21 | 1-5-1 - مكونات انفعالية |
| 21 | 1-5-2 - مكون معرفية |
| 21 | 1-5-3 - مكون فيزيولوجي |
| 21 | 1-6 - أسباب القلق |
| 21 | 1-6-1 - أسباب وراثية |
| 22 | 1-6-2 - أسباب فيزيولوجية |
| 22 | 1-6-3 - نزع غرائز قوية |
| 22 | 1-6-4 - تبني معتقدات فاسدة |
| 22 | 1-6-5 - أفكار ومشاعر مكبوتة |
| 23 | 1-6-6 - عامل السن |
| 23 | 1-6-7 - حالات قلق الشعور بالذنب |
| 23 | 1-6-8 - حالات قلق مركب نقص |
| 23 | 1-7 - القلق في المجال الرياضي |
| 23 | 1-7-1 - مفهوم القلق في المجال الرياضي |
| 24 | 1-7-2 - تأثير القلق في المجال الرياضي |
| 24 | 1-7-3 - أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين |
| 24 | 1-7-3-1 - التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي |
| 25 | 1-7-3-2 - التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي |
| 26 | 1-8 - علاج القلق |

| | |
|----|---|
| 26 | 1 - 8 - 1 - العلاج النفسي |
| 26 | 1 - 8 - 2 - العلاج الاجتماعي |
| 26 | 1 - 8 - 3 - العلاج الكيميائي |
| 26 | 1 - 8 - 4 - العلاج السلوكي للقلق |
| 26 | 1 - 8 - 5 - العلاج الكهربائي |
| 27 | 1 - 8 - 6 - العلاج الجراحي |
| 27 | 1 - 9 - القلق والأداء الرياضي التنافسي |
| 28 | 1 - 10 - دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية |
| 30 | الخلاصة |
| | الفصل الثاني: المنافسة الرياضية |
| 32 | تمهيد |
| 33 | 2 - تعريف المنافسة |
| 33 | أ - المنافسة اصطلاحاً |
| 33 | ب - المنافسة لغوياً |
| 33 | 2 - 1 - مفهوم المنافسة الرياضية |
| 34 | 2 - 2 - الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب |
| 36 | 2 - 3 - طبيعة المنافسة |
| 36 | 2 - 4 - المنافسة الرياضية كعملية |
| 36 | 2 - 4 - 1 - الموقف التنافسي الموضوعي |

| | |
|----|---|
| 37 | 2 - 4 - 2 - الموقف التنافسي الذاتي |
| 37 | 2 - 4 - 3 - الإستجابة |
| 37 | 2 - 4 - 4 - النتائج |
| 38 | 2 - 5 - أنواع المنافسات الرياضية |
| 38 | 2 - 5 - 1 - المنافسة التمهيدية |
| 38 | 2 - 5 - 2 - المنافسة الإختيارية |
| 38 | 2 - 5 - 3 - المنافسة التجريبية |
| 38 | 2 - 5 - 4 - منافسات الإنتقاء |
| 38 | 2 - 5 - 5 - المنافسة الرئيسية |
| 39 | 2 - 6 - نظريات المنافسة |
| 39 | 2 - 6 - 1 - المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال |
| 39 | 2 - 6 - 2 - المنافسة كشرط إيجابي |
| 39 | 2 - 6 - 3 - المنافسة كوسيلة للتطور |
| 39 | 2 - 6 - 4 - المنافسة كوسيلة للتقييم |
| 40 | 2 - 7 - أهمية المنافسة الرياضية |
| 41 | 2 - 8 - قواعد وضوابط المنافسة الرياضية |
| 42 | 2 - 9 - المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية |
| 42 | 2 - 9 - 1 - الضبط الانفعالي |
| 42 | 2 - 9 - 2 - المنافسات السابقة |
| 42 | 2 - 9 - 3 - الاستعداد للمنافسة |
| 43 | 2 - 9 - 4 - مستوى المنافسة |
| 43 | 2 - 9 - 5 - غموض المنافسة |

| | |
|--|--------------------------------------|
| 43 | 2-9-6 - نظام المنافسة |
| 43 | 2-9-7 - ترتيب المنافسة |
| 43 | 2-9-8 - أهمية المنافسة |
| 43 | 2-9-9 - موقع المنافسة |
| 44 | 2-9-10 - اختلاف أدوات المنافسة |
| 44 | 2-9-11 - اختلاف مناخ المنافسة |
| 44 | 2-9-12 - جمهور المشاهدين |
| 45 | خلاصة |
| الفصل الثالث: التقييم والتقويم والقياس في المجال الرياضي | |
| 47 | تمهيد |
| 48 | 3 - لمحة تاريخية عن التقييم والتقويم |
| 48 | 3-1 - تعريف التقييم |
| 49 | 3-1-1 - أسس عملية التقييم |
| 49 | 3-1-2 - الفرق بين تقييم أم تقويم |
| 50 | 3-2 - تعريف التقويم |
| 51 | 3-2-1 - أنواع التقويم |
| 51 | 3-2-1-1 - التقويم الذاتي |
| 51 | 3-2-1-2 - التقويم الموضوعي |
| 52 | 3-2-1-3 - التقويم الاعترافي |
| 52 | 3-2-1-4 - التقويم التكويني |
| 53 | 3-2-2 - أساليب التقويم |

| | |
|----|--|
| 53 | 3 - 2 - 3 - خطوات التقويم |
| 54 | 3 - 2 - 4 - مواصفات التقويم الجيد |
| 54 | 3 - 2 - 4 - 1 - التناسق مع الأهداف |
| 54 | 3 - 2 - 4 - 2 - الشمول |
| 55 | 3 - 2 - 4 - 3 - الاستمرارية |
| 55 | 3 - 2 - 4 - 4 - التكامل |
| 55 | 3 - 2 - 4 - 5 - التعاون |
| 56 | 3 - 2 - 4 - 6 - أن يبنى التقويم على أساس علمي |
| 56 | 3 - 2 - 4 - 7 - أن يكون التقويم اقتصاديا |
| 56 | 3 - 2 - 4 - 8 - أن تكون الأدوات صالحة |
| 56 | 3 - 2 - 5 - كيفية استخدام التقويم |
| 57 | 3 - 2 - 6 - أدوات التقويم |
| 58 | 3 - 3 - تعريف القياس |
| 58 | 3 - 3 - 1 - علاقة القياس بالتقويم |
| 59 | 3 - 4 - تعريف الاختبار |
| 59 | 3 - 4 - 1 - الفرق بين القياس و الاختبار |
| 61 | 3 - 4 - 2 - أهمية الاختبارات و التقويم والقياس في المجال الرياضي |

| | |
|----|--|
| 61 | 3 - 5 - المعايير والمستويات والدرجات |
| 61 | 3 - 5 - 1 - المعايير |
| 62 | 3 - 5 - 2 - الدرجة المعيارية |
| 62 | 3 - 5 - 3 - المستويات |
| 62 | 3 - 5 - 4 - المستويات المعيارية |
| 63 | 3 - 5 - 5 - شروط استخدام المعايير |
| 64 | 3 - 5 - 6 - استخدام جداول المعايير |
| 64 | 3 - 5 - 7 - أهمية المعايير في المجال الرياضي |
| 66 | خلاصة |
| | الباب الثاني : الدراسة الميدانية |
| | الفصل الرابع: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية |
| 69 | تمهيد |
| 70 | 4 - إجراءات البحث الميدانية |
| 70 | 4 - 1 - منهج البحث |
| 70 | 4 - 2 - مجتمع وعينة البحث |
| 70 | 4 - 2 - 1 - مجتمع البحث |
| 71 | 4 - 2 - 2 - عينة البحث |
| 71 | 4 - 3 - مجالات البحث |

| | |
|----|--|
| 71 | 4 - 3-1- المجال البشري |
| 71 | 4-3-2- المجال المكاني |
| 71 | 4-3-3- المجال الزمني |
| 71 | 4-4- الضبط الإجرائي للمتغيرات |
| 72 | 4-5- أدوات البحث |
| 72 | 4-5-1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية |
| 72 | 4-5-2- المقابلات الشخصية المباشرة |
| 72 | 4-5-3- المقاييس النفسية |
| 72 | 4-5-3-1- تقديم المقياس |
| 73 | 4-6- الدراسة الاستطلاعية |
| 73 | 4-6-1- الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الدافع للرياضيين (سلوك المنافسة) |
| 75 | 4-7- الدراسة الأساسية |
| 75 | 4-8- الوسائل الإحصائية |
| 78 | 4-9- صعوبات البحث |
| | الفصل الخامس: عرض، تحليل ومناقشة النتائج |
| 80 | تمهيد |
| 81 | 5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج |

| | |
|-----|---|
| 81 | 5 - 1 - عرض و تحليل نتائج المقياس |
| 121 | 5- 2 - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات |
| 121 | 5- 2- 1 مناقشة الفرضية الأولى |
| 124 | 5- 2 - 2 مناقشة الفرضية الأولى |
| 127 | الاستنتاجات |
| 127 | توصيات |
| | قائمة المصادر و المراجع |
| | الملاحق |
| | ملخص البحث بالعربية، الفرنسية والانجليزية |

قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول | الرقم |
|--------|---|-------|
| 81 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الأولى | 1 |
| 83 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة السادسة | 2 |
| 85 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثامنة | 3 |
| 87 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة التاسعة | 4 |
| 89 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثانية عشر | 5 |
| 91 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثالثة عشر | 6 |
| 93 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الرابعة عشر | 7 |
| 95 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الخامسة عشر | 8 |
| 97 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة السابعة عشر | 9 |
| 99 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 | 10 |

| | | |
|-----|---|----|
| | و ذلك بالنسبة العبارة العشرون | |
| 101 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثانية | 11 |
| 103 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثالثة | 12 |
| 105 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الرابعة | 13 |
| 107 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الخامسة | 14 |
| 109 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة السابعة | 15 |
| 111 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة العاشرة | 16 |
| 113 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الحادية عشر | 17 |
| 115 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة السادسة عشر | 18 |
| 117 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثامنة عشر | 19 |
| 119 | قيم التكرارات، النسبة المئوية، α^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة التاسعة عشر | 20 |

فهرس الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل | الرقم |
|--------|--|-------|
| 82 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الأولى | 1 |
| 84 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة السادسة | 2 |
| 86 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثامنة | 3 |
| 88 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة التاسعة | 4 |
| 90 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثانية عشر | 5 |
| 92 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الأولى الثالثة عشر | 6 |
| 94 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الرابعة عشر | 7 |
| 96 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الخامسة عشر | 8 |
| 98 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة السابعة عشر | 9 |
| 100 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة العشرون | 10 |
| 102 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثانية | 11 |
| 104 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثالثة | 12 |
| 106 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الرابعة | 13 |
| 108 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الخامسة | 14 |
| 110 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة السابعة | 15 |

| | | |
|-----|---|----|
| 112 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة العاشرة | 16 |
| 114 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الحادية عشر | 17 |
| 116 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة السادسة عشر | 18 |
| 118 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثامنة عشر | 19 |
| 120 | النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة التاسعة عشر | 20 |

قائمة الملاحق

| رقم الملحق | عنوان الملحق |
|------------|---|
| 1 | مقياس سلوك المنافسة |
| 2 | قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس |
| 3 | جدول كا ² |
| 4 | قائمة اللاعبين لفريق شباب وادي رهيو صنف أكابر |

ملخص

أطروحة علمية مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه بعنوان:

" تقييم القلق النفسي في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر "

دراسة ميدانية تجرى على بعض فرق البطولة الوطنية للقسم الوطني الثاني هواة لكرة القدم صنف اكابر 2016/2015

أ. بطاهر محمد، أ.د. عكوش كمال

مخبر الإبداع و الأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف

m.bettahar@univ-chlef.dz

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة تقييم القلق النفسي في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، عن طريق الكشف على مدى إسهام القلق الدافع و تأثير القلق المعوق، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مقصودة مكونة من (26) لاعبا لكرة القدم صنف أكابر لفريق شباب وادي رهيو "RCBOR" الذي ينشط في البطولة الوطنية للقسم الثاني هواة غرب، استخدم الباحث المنهج الوصفي، عن طريق تطبيق مقياس إختبار القلق للرياضيين المسمى بـ: (سلوك المنافسة) على أفراد العينة، بعد إخضاعه للتكييف من أجل الصلاحية، و بعد جمع البيانات الخام و تحليلها بالوسائل الإحصائية المناسبة، أظهرت النتائج أن كل من القلق الدافع و القلق المعوق لهما تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، حيث ساهم القلق الدافع في الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي، بينما تسبب القلق المعوق في تراجع الأداء، و في ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بضرورة اهتمام المدربين بالتخطيط العلمي لعملية التحضير النفسي لدى اللاعبين.

الكلمات الدالة: التقييم - القلق النفسي.

« Evaluation de l'anxiété dans la période de compétition chez les footballeurs »
Etude a été réalisée sur les équipes nationales du football Amateur 02^{ème} Dv sénior 2015/2016

Bettahar Mohammed, Pr. Akkouche Kamel
IPM-Lab, Université de Hassiba Benbouali de Chlef
m.bettahar@univ-chlef.dz

Résumé :

L'objectif de cette étude est d'évaluer l'anxiété psychologique dans la compétition sportive des joueurs de football en révélant l'ampleur de la contribution de la motivation et de l'impact de l'anxiété. En effet, l'étude a été réalisée sur un échantillon de (26) joueurs de football de l'équipe de Oued Rhiou "RCBOR", catégorie seniors du championnat national de la deuxième section amateurs de l'ouest, nous avons utilisé la méthode descriptive, en appliquant la mesure du test d'anxiété pour les joueurs nommés (comportement de compétition) aux membres de l'échantillon, après avoir été adaptée à la validité.

Après avoir collecté les données brutes et les avoir analysées avec les moyens statistiques appropriés, les résultats ont montré que les deux types d'anxiété affectent les performances des joueurs de football lors des compétitions sportives.:

A la lumière de ces résultats, le chercheur recommande que les formateurs s'intéressent à la planification scientifique du processus de préparation psychologique des joueurs.

Mots-Clés : L'évaluation – L'anxiété.

« Evaluation of anxiety in the competition period for football players »

Study conducted on some national teams of football amateur 02nd Dv 2015/2016

**Bettahar Mohammed, Pr. Akkouche Kamel
IPM-Lab, Hassiba Benbouali University Of Chlef
m.bettahar@univ-chlef.dz**

Summary

The aim of this study was to try to assess the psychological anxiety in the sports competition of football players by revealing the extent of the contribution of Anxiety motivation and the impact of disabled anxiety. To achieve this, the study was conducted on a target sample of (26) football players, senior class of Oued Rhiou "RCBOR" team Which is active in the national championship of the second section of the west amateur, the researcher used the descriptive method, by applying the measure of anxiety test for athletes named (Behavior of competition) on the sample, after subject to adaptation for validity, and after collecting raw data and analysis by appropriate statistical means, The results showed that each Of concern anxiety and obstruction have an impact on the performance in the sports competition of football players are more impressive, Where Anxiety motivation has contributed to the athlete's performance, while the disabled anxiety in the decline performance. In the light of these results the researcher recommends that the attention of the trainers scientific planning For the psychological preparation of the players.

Keywords : Evaluation - Anxiety

مقدمة

مقدمة:

تلعب الإنفعالات دورا هاما بالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته و سلوكه ودوافعه و حاجاته و بأنواع الأنشطة التي يمارسها.

و كما ورد في القرآن الكريم بعد بسم الله الرحمن الرحيم

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» الآية (28) سورة الرعد.

و في المجال الرياضي تعتبر الخبرات الإنفعالية من الاهمية بمكان لأنها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل و التكيف مع البيئة ، كما انها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي و على مستوى قدراته و مهاراته و إستطاعته و خاصة في المنافسات الرياضية.

و يعتبر القلق من بين أهم الخبرات الإنفعالية التي يعيشها اللاعب الرياضي و خاصة قبل وأثناء و بعد المنافسات الرياضية، و قد يؤدي القلق في حالة زيادة شدته إلى فقدان التوازن النفسي للاعب الرياضي ، كما يرتبط بالعديد من الإستجابات الفسيولوجية و التعبيرات الخارجية التي تظهر على اللاعب الرياضي و التي يمكن عن طريقها التعرف على طبيعة القلق لديه . (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 260)

و قد إهتم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي بظاهرة القلق لدى اللاعبين و حاولوا تحديد مفهومه و مظاهره و خصائصه و تطوير نماذجه بما يتناسب مع طبيعة المجال الرياضي.

كما قاموا بتصميم بعض المقاييس و الإختبارات النوعية المرتبطة بالرياضة و التي يمكن عن طريقها قياس شدة وإتجاه القلق لدى اللاعبين و في ضوء ذلك قاموا بإقتراح بعض الأساليب و التكنيكات و الطرائق التي يمكن إستخدامها في مواجهة القلق لمحاولة التحكم أو السيطرة على هذه الخبرة الإنفعالية غير السارة. التي تسمى القلق. و توجيهها و كبح جماحها لكي تسهم في تعبئة الوظائف الجسمية و النفسية للاعب لمساعدته على الأداء الأفضل في المنافسات الرياضية.

إن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارية، خطئية، وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية، الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا على جانب كبير من الأهمية، وهذا ما نراه خلال مباريات كرة القدم حيث يبذل اللاعب جهدا بدنيا وعصبيا وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة، والجهد الكبير والسرعة والحركة

المستمرة طوال فترة المباراة، فإن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها وإحراز الفوز يتطلب إعداد اللاعب إعداداً نفسياً متكاملًا، فلإعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرضية.

والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية "أن القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها أساسية لوجوده. (محمد حسن علاوي ، 1992 ، صفحة 278)

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية. ومن خلال ما سبق ذكره برزت الحاجة لإجراء دراسة ميدانية لمحاولة الكشف عن مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية.

ولقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على مقدمة حيث شملت على خطة سير البحث.

ثم الإطار العام للدراسة والذي شمل عرض لإشكالية البحث والفرضيات، وأهمية الدراسة والهدف منها ومصطلحات البحث والدراسات المشابهة.

وكذلك على جانبين : الدراسة النظرية والدراسة الميدانية:

1/ الدراسة النظرية: وشملت ثلاثة فصول:

الفصل الأول: القلق النفسي في المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية.

الفصل الثالث: التقييم والتقويم والقياس في المجال الرياضي.

2/- الدراسة الميدانية: فقد احتوت على فصلين:

الفصل الرابع: شمل على الطرق المنهجية للبحث.

الفصل الخامس: فقد تطرقنا إلى عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها بالعودة إلى الجانب النظري للبحث.

و في خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال إختبار الفرضيات ومناقشتها بموضوعية وأمانة علمية، مستخلصين في الأخير اقتراحات و توصيات مناسبة.

المدخل العام للبحث

1. إشكالية البحث

2. فرضيات البحث

3. أهداف البحث

4. أهمية البحث

5. التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث

6. الدراسات السابقة و المشابهة

7. التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

1- إشكالية:

تمثل المنافسة الرياضية موقفاً نفسياً ضاعطاً ونتيجة لعمليات التنشيط الفسيولوجي في صورة مواجهة للموقف المثير، فهناك بعض المظاهر التي تشير إلى القلق عند مواجهة المنافسة ومع اقتراب موعدها قد يدرك اللاعب احتمال الفشل فيزداد قلقه.

لا تخلو حياة أي فرد من القلق طالما هناك طموح وأمال كبيرة بحاجة إلى تحقيقها وللقلق أعراض عدة من أهمها شرود الذهن وفقدان الشهية للطعام وضعف القدرة على التركيز والانتباه وسرعة النبض واضطراب التنفس وعدم الارتياح وغيرها. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 277)

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مراقبة تدريبات الفرق في لعبة كرة القدم والمشاركة في البطولة الجزائرية للقسم الوطني الثاني للهواة وجد أن للقلق الرياضي دوراً مهماً لدى اللاعبين فقد يكون له قوة دافعة إيجابية وبذلك يدفع الرياضيين بمزيد من الجهد أو قد يكون في حالة أخرى معوقاً لنشاطهم البدني المهاري.

وتكمن المشكلة بان الباحث لاحظ عدم انتباه المدربين لحالات القلق الرياضي لدى اللاعبين قبل المباراة وخلالها وعدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف حالات القلق الميسر أو معالجة حالات القلق المعوق بما يؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم وإنجاز الفريق ككل لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة لتقييم القلق النفسي أثناء المنافسة، وأهمية الجانب النفسي على مستوى الأداء فمن الملاحظ أن الدول المتقدمة رياضياً قد وضعت الإعداد النفسي بمنزلة باقي الجوانب الإعداد الأخرى من حيث دراسته و وضع البرامج الخاصة به داخل خطة التدريب السنوية مما ساعد و بشكل ملحوظ في الرقي في مستوى الأداء و تقدمه مما أدى إلى طرح التساؤل التالي :

كيف يمكن تقييم القلق النفسي في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟

1-1- التساؤلات الجزئية:

- هل للقلق الدافع (الميسر) تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟
- هل للقلق المعوق تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟

2- الفرضية العامة:

- للقلق النفسي تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

2-1- الفرضية الجزئية:

- للقلق الدافع (الميسر) تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- للقلق المعوق تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

3- أهداف البحث:

- تقييم القلق النفسي في المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- التعرف على القلق الدافع في المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- التعرف على القلق المعوق في المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

4- أهمية البحث:

إن موضوعنا له أهمية بالغة في العصر الحالي لأنه يدرس تقييم القلق النفسي في المنافسة الرياضية ، حيث يمكن التعرف على مدى إسهام القلق النفسي في المنافسة الرياضية، وكذلك معرفة مدى تأثير القلق الدافع (الميسر) و القلق المعوق على الرياضي في المنافسة.

5- التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث و انطلاقا من هذا نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

5-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلق الشيء : حركه .

- قلق : إضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج . (المنجد الأبيدي: قاموس عربي - عربي، 1967)

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (حسن فايد، 1985، صفحة 44)

- تعريف إجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسدية.

5-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، صفحة 345)

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسات العربية :

دراسة حسن أبو عبدة 1993 : العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي و بعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي و بعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم و تكونت العينة من 21 ناشئاً.

و كانت نتائجها أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في إنخفاض درجة الخوف من الفشل، تقبل نتائج الفشل و تأثيراته السلبية المتوقعة كالحزبي و الخجل، و توقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب، الآباء، الزملاء، و الجمهور، و إنخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.

دراسة أحمد مكناي 2002 : بعنوان :مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الاردن و علاقتها بالإنجاز الرياضي.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالإنجاز الرياضي تبعاً لمتغيرات (العمر الزمني ، سنوات الخبرة الرياضية) من ناحية وكذلك معرفة العلاقة بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية و الإنجاز الرياضي، و إشمطت العينة على (30) لاعبا، و إستخدم، و أستخدم إختبار قلق المنافسة الرياضية (لمارتنز) حيث أظهرت النتائج إرتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي و حالة القلق المعرفي و حالة القلق الجسمي لدى اللاعبين ذوي (العمر الزمني ، سنوات الممارسة الرياضية الأقل و إنخفاضه عند اللاعبين ذوي العمر الزمني و سنوات الممارسة الرياضية الأكبر)، كما أظهرت الدراسة أن اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض في كل من (سمة القلق النفسي و حالة القلق المعرفي و حالة القلق الجسمي) قد حققوا إنجازاً أعلى من الإنجاز الذي حققه اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع في كل من الأبعاد سالفه الذكر.

دراسة رافع عبد الغفور (2003) بعنوان: بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق.

و قد هدفت الدراسة إلى بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق، و إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمته و طبيعة الدراسة، و قد شمل مجتمع البحث (270) قافزا مظليا موزعين على (7) أندية رياضية تحتضن القفز بالمظلات، و قد توصل الباحث إلى عدد من الإستنتاجات كان من بينها :

– التوصل إلى بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق

– بناء على نتائج التحليل العاملي، تم إستخلاص (6) عوامل مثلت مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق و قد تشعب على هذه العوامل (21) فقرة .

دراسة عبد الرحمن بن مساعد الزهراني (2003) بعنوان: تأثير حالة القلق و الثقة على تركيز الإنتباه و سرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير حالة القلق (جسيمي، معرفي) و الثقة بالنفس على تركيز الإنتباه و سرعة رد الفعل الإختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين .

و تكونت عينة الدراسة من (51) حكما، و قد تم قياس حالة القلق (جسيمي ، معرفي) و الثقة بالنفس بواسطة قائمة قياس حالة قلق المنافسة الرياضية لـ مارتنز و آخرين (1990).

وتم قياس تركيز الإنتباه لدى عينة الدراسة بواسطة إختبار مهارات تركيز الإنتباه لدى الحكام في الانشطة الرياضية لـ واينبرج ، و ريتشاردسون (1990) .

و قد أسفرت تحليل البيانات عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين كل من حالة القلق الجسيمي و حالة القلق المعرفي و بين تركيز الإنتباه لدى عينة الدراسة ، و وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين حالة الثقة بالنفس و تركيز الإنتباه لدى عينة الدراسة.

كما أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من القلق الجسدي و حالة القلق المعرفي و حالة الثقة بالنفس و بين سرعة رد الفعل الإختياري لدى عينة الدراسة.

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين حكام الدرجة الاولى، الثانية، الثالثة و بين الحكام المستجدين، لصالح المستجدين في متغير حالة القلق الجسدي و كذلك متغير حالة القلق المعرفي.

و وجود فروق دالة إحصائية بين حكام الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة، و بين الحكام المستجدين ، لصالح حكام الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة في متغير حالة الثقة بالنفس و كذلك متغير تركيز الإنتباه.

و وجود فروق دالة إحصائية بين حكام الدرجة الاولى و بين حكام الدرجة الثانية، الثالثة، لصالح حكام الدرجة الثانية ، الثالثة في متغير سرعة رد الفعل الإختياري.

دراسة أحمد هياجنة (2006) بعنوان :مصادر القلق النفسي لدى لاعبي و لاعبات كرة اليد في الأردن

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر القلق النفسي لدى لاعبي و لاعبات كرة اليد في الاردن، و تكونت عينة الدراسة من (90) لاعبا و لاعبة و أظهرت النتائج أن مصدر (الحكام) جاء بالمرتبة الأولى على أنه مصدر من مصادر القلق، و جاء مصدر (الإعلام الرياضي) بالمرتبة الأخيرة.

و كذلك جاءت النتائج لصالح الذكور في مصدر (إدارة المنتخب و اللاعبين)، و لصالح الإناث في مصدر (مصدر التدريب و الإعلام).

و بالنسبة لمتغير العمر جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية (20 / 25 سنة) في مصدر (الحوافز)، و لصالح الفئة العمرية (26 سنة فأكثر) في مصدر (الجمهور الرياضي، الإعلام الرياضي، اللاعبين، و الإمكانيات).

و بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة (6 سنوات فأكثر) في مصدري (الحكام، و الإعلام الرياضي)، و لصالح ذوي الخبرة (2 / 6 سنوات) في مصدر (جهاز التدريب، و إدارة المنتخب، الإمكانيات) و بالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفرق لصالح ذوي المؤهل العلمي، (البكالوريوس)

في مصدر (جهاز التدريب، إدارات المنتخب، و الجمهور الرياضي و الإمكانات)، و بالنسبة لمتغير الحالة الإجتماعية اظهرت النتائج عدم وجود فروق إحصائية في مصادر القلق يعزى إلى متغير الحالة الإجتماعية.

و بالنسبة لمتغير الدخل الشهري يتبين وجود فروق إحصائية و لصالح ذوي الدخل الشهري (300 دينار)

دراسة خيرى محمود الصابحة (2007) بعنوان: القلق و علاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القلق و علاقته بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، و قام الباحث بإستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي،

و تكونت عينة الدراسة من (50) طالبا و طالبة من طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية و المسجلين لمساق الألعاب الفردية، حيث بلغ عدد الطلبة الذكور (17) طالبا و الإناث (33) طالبة.

إستخدم الباحث مقياس القلق الذي وضعه سيبيلرجر و آخرون .

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين القلق و الأداء بشكل عام حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة و قريبة من المعنوية في رياضة الجمباز و بعيدة عن المعنوية في رياضة ألعاب القوى .

دراسة رمزي رسمي جابر 2008 بعنوان: دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين. و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عددها (42) لاعبا، و لجمع بيانات الدراسة و تحقيق اهدافها تم إستخدام المنهج الوصفي، و إختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم راينز مارتنز أعد صورتها العربية علاوي (1998).

أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث و وصلت النسبة المثوية للإستجابة لديهم إلى (33.7%).

و قد أوصى الباحث بضرورة الإهتمام بالإعداد النفسي و إستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الإسترخاء العقلي و التي تعمل على عزل اللاعب و التركيز على الأداء.

دراسة حسين سبهان صخي وسن جاسم بيداء خضر 2009 بعنوان: بعض أنواع القلق و علاقته بنتيجة الشوط الحاسم للاعبات بعض أندية العراق بالدرجة الممتازة في الكرة الطائرة.

تمثل هدف هذا البحث إلى التعرف لبعض أنواع القلق و علاقته بنتيجة الشوط الحاسم للاعبات بعض أندية العراق بالدرجة الممتازة في الكرة الطائرة ، أما فرض البحث فقد كان هناك علاقة إرتباط بين بعض أنواع القلق بنتيجة الشوط الحاسم للاعبات بعض أندية العراق بالدرجة الممتازة في الكرة الطائرة، و إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة المشكلة، و تكون المجتمع من لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم 2009 / 2010 و البالغ عددها 14 فريقا، أما عينة البحث فقد تكونت 4 فرق وهم (بغداد، قره قوش، الشهيد أوهان، الأرمني)، و لقد تم إستخدام مقياس قلق المنافسة للرياضيين الذي عرّبه محمد حسن علاوي، و قام الباحثون بتعديل بعض الفقرات ليتناسب و طبيعة الشوط الحاسم بالكرة الطائرة ، ولقد إستنتجوا عدة إستنتاجات منها أن حالة القلق الميسر لدى اللاعبات كان لها الأثر الإيجابي في نتيجة الشوط الحاسم لأندية (بغداد، الشهيد أوهان)، أن حالة القلق المعوق لدى اللاعبات كان له الأثر السلبي على مستوى الأداء المهاري للاعبات أندية (قره قوش، الأرمني) مما أثر على نتيجة الفريق، و لقد أوصى الباحثون عدة توصيات منها الإهتمام بالحالة النفسية للاعبات و تهيئتهم بشكل صحيح لظروف المنافسات ، ضرورة تواجد معالج نفسي مع الفريق لرفع مستوى دافعية اللاعبات نحو المنافسات.

دراسة جابر (2011) بعنوان: مدى شيوع القلق كحالة و سمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

هدفت الدراسة إلى القلق كحالة و كسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الدرجة عينة قوامها (180) لاعبا و أستخدم المنهج الوصفي و إختبار القلق كحالة و سمة من تصميم سبيلدجر و آخرون،

و أسفرت نتائج الدراسة على أن القلق كحالة و كسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة حيث وصلت النسبة المئوية إلى (55.3 %) كما يتضح أن القلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين كانت قليلة جدا وصلت النسبة المئوية إلى (48.5 %) كما يتضح من نتائج الدراسة أن القلق كسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين كانت متوسطة حيث وصلت النسبة المئوية إلى (62.2 %) و لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في القلق كحالة تعزى لمتغير الدرجة كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في القلق كسمة تعزى لمتغير الدرجة.

الدراسات الأجنبية :

دراسة برسلر و بيير **Bresler & Pieper 1992** بعنوان التعرف على القلق التنافسي و مصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى و كرة القدم في المدارس الثانوية.

و إستخدم الباحثان إختبار القلق التنافسي للرياضيين و ذلك للتعرف على العلاقة بين المصادر المعروفة للتكيف مع القلق التنافسي ، و تظهر أهمية هذه الدراسة بصفة خاصة في معرفة الإرتباط بين مصادر التكيف و القلق للاعبي ألعاب القوى و كرة القدم ، و أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التي تحققت في الإختبارين ، و أظهرت نتائج تحليل الإنحدار أن معيارين من قائمة مصادر التكيف للقلق و هما (الثقة و القبول) كانت عوامل لها قيمة تنبؤية لخاصية القلق التنافسي.

دراسة بارفت و هاردي **Parfitt & hardy 1993** بعنوان: تأثير القلق التنافسي في مجال الذاكرة ومهام متابعة المرتدة من اللوحة بين لاعبي كرة السلة.

و التي هدفت إلى لمعرفة تأثير القلق التنافسي في مجال الذاكرة و مهام متابعة المرتدة من اللوحة بين لاعبي كرة السلة و كانت نواحي الأداء تتمثل في عمل متعلق بالذاكرة قصير المدة، و الخاص بنقل المعلومات بمهارة متابعة الكرة المرتدة من اللوحة، و أظهرت النتائج عن وجود علاقة عكسية (سلبية) ذات دلالة بين القلق الذهني و بين القلق الجسدي، و و وجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين القلق الذهني و مهارة متابعة الكرة المرتدة من اللوحة كما إتفقت نتائج تحليل التباين مع هذه النتيجة، و تبين أن هناك اثرا سلبيا (إقترب من الدلالة الإحصائية) للقلق الجسدي على المهارة قيد البحث.

دراسة ويلسون و سكوت 1994 **Wilson & Scott** بعنوان : دراسة درجة القلق عند لاعبي الشباب خلال المباريات.

و التي هدفت للتعرف على درجة القلق لعينة مكونة من (46) رياضيا من الشباب، و قد إستخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس حال القلق و مقياس سمة القلق لسييلبيرجر إلى جانب مقياس النقاط الستة ليلكرت لقياس عدم الجدية في المباريات، و أظهرت النتائج إرتفاع معدل القلق لدى الأطفال في المباراة الصعبة مقارنة مع المباراة السهلة ، كذلك إرتفاع مستوى عدم الجدية عند الشباب أثناء المباراة الصيفية.

دراسة بربا فيسيس و كارون 1996 **prapavessis & carron** بعنوان: اثر تماسك المجموعة على حالة قلق المنافسة في بعض الالعاب الجماعية.

و التي هدفت إلى التعرف على اثر تماسك المجموعة على حالة قلق المنافسة و قد أجريت الدراسة على (110) رياضيا من الالعاب الجماعية، و إستخدم الباحثان مقياس حالة قلق المنافسة، و إستبيان بيئة المجموعة لكارون و آخرين ، و أشارت النتائج إلى تناقص حالة القلق بالنسبة للمجموعة ذات التماسك المنخفض نتيجة لإنخفاض قيمة الزميل بالفريق و إنخفاض درجة الشعور بالمسؤولية ، بالإضافة إلى وجود حالات مختلفة مرافقة لحالة قلق المنافسة منها أهمية الحدث ، الفترة للمنافسة ، و خبرات النجاح و الفشل السابقة .

دراسة لروس كايس 2005 بعنوان العلاقة بين شدة و إتجاه قلق المنافسة بالثقة بالنفس و الاداء.

إستقصت هذه الدراسة العلاقة بين شدة و إتجاه قلق المنافسة بالثقة بالنفس و الأداء، أجريت على 12 لاعبا في كرة السلة و 12 لاعبا في كرة الطائرة و قد أشارت نتائجها إلى مستوى متوسط من قلق المنافسة و درجة عالية من الثقة بالنفس عند اللاعبين قبل المباراة كما اشارت النتائج إلى أن مستوى درجة القلق العقلي و القلق الجسدي و الثقة بالنفس كانت جميعها ثابتة قبل المباريات و أن شدة و إتجاه القلق ليس له علاقة بمستوى آدائهم و وجود علاقة إيجابية بدرجة متوسطة بين شدة القلق العقلي و مستوى أداء اللاعبين.

هدفت هذه الدراسة إلى إستقصاء التغيرات في مستوى و إتجاه قلق المنافسة مع إقتراب موعد المباراة النهائية للفريق في البطولة، (88) لاعبا و لاعبة في كرة السلة (41 ذكرا، 47 أنثى) تنافسوا في التصنيفات النهائية

لبطولة المدارس الثانوية في الأردن، أجابوا على إختبار قلق حالة المنافسة للشباب مرتين، مرة قبل 24 ساعة، و الثانية قبل 10 دقائق من بداية المباراة النهائية لكل فريق، بمجموع كلي بلغ 176 إستبانة.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إرتفاعا في مستوى و إتجاه القلق (غير دال إحصائيا) كلما إقترب موعد المباراة النهائية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في إتجاه مستوى قلق حالة المنافسة تعزى للجنس، في حين أشارت النتائج إلى فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق المنافسة عند الإناث، الأقل مستوى في إرتفاع قلق حالة المنافسة، بالإضافة إلى أن النتائج أشارت إلى وجود علاقة و ذلك أن الأكثر خبرة إيجابية و بسيطة بين كل من قلق المنافسة و إقتراب موعد المباراة.

دراسة رابازا و بارتولي (2007) بعنوان :تأثير القلق و الغضب على اداء اللاعبين في رياضة الركبي

هدفت الدراسة إلى تقويم أداء اللاعبين في رياضة الركبي تحت تأثير القلق و الغضب و تكونت العينة من

(197) لاعبا إيطاليا و أستخدم فيها المنهج الوصفي و كذلك قام الباحثان بتصميم أداتي الدراسة

و أظهرت نتائج الدراسة أن القلق المتعدد الأبعاد جاء متوسطا لدى عينة الدراسة كذلك أظهرت النتائج أن القلق المعرفي كان أكبر أنواع القلق تأثيرا على اللاعبين و تميزت عينة الدراسة بالثقة العالية بالنفس.

دراسة عزيز خويش (2015) بورودو فرنسا بعنوان: تحليل العلاقة بين القلق المرحلي قبل المنافسة و الأداء الرياضي : دراسة أجريت على لاعبي كرة قدم و عدائين مغاربة.

إن العلاقة بين القلق و الأداء شكلت مجال عدة اجاث قي سيكولوجية الرياضة، و بناء على النتائج المحصل عليها كان من الصعب تحديد صيغة هذه العلاقة ، نظرا لوجود عدة اشكال للقلق و لتنوع الطرق المستعملة في هذا القياس.

عملية البحث التي اجريت على عينة من الرياضيين المغاربة (لاعيي كرة قدم، عدائي المسافات المتوسطة) تقترح تعميق المعارف الخاصة بالعلاقة بين القلق المرحلي قبل المنافسة و الأداء الرياضي مع الأخذ بعين الإعتبار الحدود الرئيسية المعينة و متطلبات اللغة العلمية.

النتائج التي تعتمد على قياسات القلق النفسي قبل المنافسة تبين ان تنبؤات القلق المرحلي قبل المنافسة ليست نفسها لما يكون الرياضي في وضعية اداء جيد او اداء سيئ. القلق النفسي قبل المنافسة المعرفي يسمح بالتنبؤ الجيد للأداء الرياضي أكثر من الصفات الشخصية أو الأداءات القبلية و برامج التحضير الذهني يبدو ناجحة من اجل تخفيض مستوى القلق المرحلي قبل المنافسة للرياضيين و تحسين أدائهم الشخصي.

النتائج التي نوقشت على ضوء المعارف العلمية المتاحة و الحدود الفظرية للطرق المستعملة في هذه الدراسة تسمح باقتراح توصيات لتحسين التحضير النفسي للرياضيين المغاربة.

1.6- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة في دراستنا الحالية:

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.
- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة و أهدافها و صياغة الفروض التي تحقق الأهداف.
- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد تنوعت الدراسات ما بين استخدام المنهج الوصفي ودراسة حالة.
- تحديد نوعية و حجم و كيفية اختيار العينة و جميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة، و تُعتبر هذه الدراسة في بعض جوانبها استكمالاً لبعض الدراسات المرتبطة و التي ساعدت في اختيار المنهج و العينة و أدوات جمع البيانات و كذلك عرض و تفسير نتائج هذه الدراسة.

7- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث و معرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث.

إلا أن الدراسات السابقة لموضوع بحثنا محدودة و غير شاملة حول تقييم القلق النفسي في المنافسة الرياضية حيث كانت هناك بعض الدراسات والبحوث المشابهة التي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالقلق النفسي والتي أكدت على إمكانية تقييم القلق الدافع و القلق المعوق في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم و تحسين أدائهم.

7-1- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة:

التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي

- الاستفادة من تفهم المشكلة.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- اختيار الأسلوب الأنسب لمعالجة الإحصائية لدرجات الخام لعينات البحث
- اختيار العينة التي يمكن العمل معها أثناء قيامنا بالبحث.
- اختيار الأدوات و الاختبارات التي تخدم أهداف و فرضيات البحث.
- استرشاد بنتائج هذا البحث على ضوء الدراسات السابقة.

7-2- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة و المشابهة:

اختلفت الدراسة الحالية على الدراسات السابقة في عدد من النقاط و تمثلت فيما يلي:

- اختلفت الدراسة الحالية في المقاييس النفسية المستعملة.
- اختلفت أيضا في البيئة التي طبقت فيها الدراسة.
- تمثل الاختلاف أيضا في العينة المدروسة لمختلف الرياضات الأخرى.

7-3- أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة و السابقة:

اتفقت الدراسة الحالية على الدراسات المشابهة في عدد من النقاط و تمثلت فيما يلي:

- اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات المشابهة في اختيار المنهج الوصفي.
- كذلك في المرحلة العمرية و التي تتمثل في فئة صنف أكابر في بعض الدراسات.
- في دراسة القلق النفسي خلال المنافسة.
- اختيار أفراد العينة و المقاييس النفسية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

القلق النفسي في المجال الرياضي

تمهيد

1- تعريف القلق

1 - 2 - أنواع القلق

1 - 3 - أعراض القلق

1 - 4 - مستويات القلق

1 - 5 - مكونات القلق

1 - 6 - أسباب القلق

1 - 7 - القلق في المجال الرياضي

1 - 8 - علاج القلق

1 - 9 - القلق والأداء الرياضي التنافسي

1 - 10 - دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية

خلاصة

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعا لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي، يحتل موضوع القلق *Anxiété* مركزا رئيسيا في علم النفس بعامة و علم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة و مباشرة على إختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما ، و في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف و التي ترتبط إرتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية و ما يرتبط بكل منهما من مواقف و أحداث ومثيرات، و قد يكون له آثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته و كذلك علاقاته مع الآخرين.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم ، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 281)

أشار فرويد إلى أن القلق منه الموضوعي و العصائي، فالموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، اي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند إختبار آخر العام او قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية، أما القلق العصائي فيعرفه على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصائي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته و أنواعه ثلاث القلق (الطليق)، قلق المخاوف الشاذة (المرضية)، قلق الهستيريا.

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

(محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 282)

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. (كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون ، 1987، صفحة 05)

يعرف (يونج Young) القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي، و بالرغم من أن ((يونج)) يعتقد أن الإنسان يهتم بتنظيم حياته على أسس معتدلة منظمة إلا أن الخوف من سيطرة اللاشعور الجمعي من الأسباب الهامة التي يعتبرها مهددة لحياته و بالتالي تؤدي إلى إستجابات القلق.

أشارت (ماي May) إلى أن القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده.

أشارت (كارين هورني) إلى أن القلق إستجابة إنفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية.

و يرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المتعلقة التي لا يستطيع حسمها ومن أهمها الشعور بالعداوة والشعور بالعزلة او النقص في فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة على التوفيق بين المتناقضات الاخرى الموجودة في البيئة. (محمد حسن علاوي ، 1992 ، صفحة 275)

1- 2- أنواع القلق:

يتميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

1- 2- 1 - القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 278)

1- 2- 2 - القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. (محمد حسن العلاوي ، 1992 ، صفحة 278)

ويتميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

1- 2- 3 - القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 391)

1- 2- 4 - قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي. (محمد السيد عبد الرحمان ، 1985، صفحة 389)

1- 2- 5 - قلق السمّة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة باتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (محمد السيد عبد الرحمان، 1985، صفحة 389)

1- 3- أعراض القلق:

يشمل القلق أعراضاً نفسية و جسمية :

1- 3- 1 - الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية. (محمد عبد الطاهر الطيب ، 1994، صفحة 386)

1- 3- 2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد عبد الرحمان حمودة ، 1991، صفحة 263)

1- 4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس (سيبيلجر *Spielberger* / 1969) أن أداء و سلوك الإنسان و خاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد .

و هناك عل الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي :

1- 4- 1- المستوى المنخفض للقلق:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداداته وتأهبه لمحاكمة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

1- 4- 2- المستوى المتوسط للقلق:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

1- 4- 3- المستوى العالي للقلق:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 280)

5-1 - مكونات القلق:

1-5-1 - مكونات انفعالية:

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

1-5-2 - مكون معرفية:

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

1-5-3 - مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحتها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 280)

1-6 - أسباب القلق:

1-6-1 - أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى. (مصطفى غالب ، 1980، صفحة 80)

1-6-2 - أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيپوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات. (كاظم ولي آغا ، 1981، صفحة 311)

1-6-3 - نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتهم مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة. (فخري الدباغ ، 1983، صفحة 97)

1-6-4 - تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق. (حامد عبد السلام زهران، 1979، صفحة 397)

1-6-5 - أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويجول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه. (بوعلو الأزرق ، 1993، صفحة 76)

1 - 6 - 6 - عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر. (نوري حافظ ، 1995 ، صفحة 190)

1- 6 - 7 - حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا. (بهبج شعبان ، 2010 ، صفحة 24)

1 - 6 - 8 - حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي. (بهبج شعبان ، 2010 ، صفحة 24)

1- 7 - القلق في المجال الرياضي:

1- 7-1 - مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. (سيجموند فرويد، 1998 ، صفحة 13)

كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين، قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد. (أسامة كامل راتب ، 1999 ،

صفحة 157)

1 - 7 - 2 - تأثير القلق في المجال الرياضي:

يغير الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق... الخ (نزار المجيد الكامل طه الويس ، 1980 ، صفحة 14). كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهين نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

1 - 7 - 3 - أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

1 - 7 - 3 - 1 - التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية. (أسامة كامل راتب ، صفحة 299)

1 - 7 - 3 - 2 - التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية. (فاروق السيد عثمان ، 2001، صفحة 199)

1 - 8 - علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

1 - 8 - 1 - العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقبليته للشفاء.

1 - 8 - 2 - العلاج الاجتماعي:

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

1 - 8 - 3 - العلاج الكيميائي:

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

1 - 8 - 4 - العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال. (فيصل محمد الزراد، 2000، صفحة 76)

1 - 8 - 5 - العلاج الكهربائي:

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

1 - 8 - 6 - العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها. (فيصل محمد الزراد، 2000، صفحة 76)

1 - 9 - القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعضة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقه رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز 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.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس.

ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق 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، 2003، صفحة 252)

1 - 10 - دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين. (فاروق السيد عثمان ، 2001، صفحة 201)

أ- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة.

هـ- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما. (فاروق السيد عثمان ، 2001، صفحة 203)

و- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

ي- نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.
- ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
- ل- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.
- م- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاون له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.
- ن- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.
- ص- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2001، صفحة 149)

الخلاصة:

يتبين أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي في المنافسة، والذي يترك أثرا كبيرا في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسدية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها، كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الفصل الثاني:

المنافسة الرياضية

تمهيد

2- تعريف المنافسة

2- 1 - مفهوم المنافسة الرياضية

2- 2 - الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب

2- 3 - طبيعة المنافسة

2- 4 - المنافسة الرياضية كعملية

2- 5 - أنواع المنافسات الرياضية

2- 6 - نظريات المنافسة

2- 7 - أهمية المنافسة الرياضية

2- 8 - قواعد وضوابط المنافسة الرياضية

2- 9 - المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية

خلاصة

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام. تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة(المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي

تضبطها.

2 - تعريف المنافسة:

أ - المنافسة اصطلاحاً:

المنافسة الرياضية هي موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (أحمد أمين فوزي ، 2006 ، صفحة 211)

ب - المنافسة لغوياً:

تلعب المنافسة دوراً هاماً في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلاناً في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهي تعني Which person compete activity in أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهارياً أو معرفياً أو بدنياً ... الخ. (كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون ، 1999 ، صفحة 345)

2 - 1 - مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 28)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (Matviev , 1997, p. 23) ولاحظ "مارتنز" حسب ماذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (P-swienberg,d,gould , 1997, p. 125)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2 - 2 - الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (محمد حسن علاوي ، 1987 ، صفحة 30)

2 - 3 - طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءاً بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. (محمود عبد الفتاح عتّان، 1995، صفحة 422)

2 - 4 - المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتنز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتنز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

2 - 4 - 1 - الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 204)

2 - 4 - 2 - الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 190)

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 30 - 31)

وقد أشارت "ديانا جل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

2 - 4 - 3 - الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

2 - 4 - 4 - النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرها من النتائج

الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 31)

2 - 5 - أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

2 - 5 - 1 - المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

2 - 5 - 2 - المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءً على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

2 - 5 - 3 - المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

2 - 5 - 4 - منافسات الإنتقاء:

يتم بناءً على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

2 - 5 - 5 - المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 25)

2- 6 - نظريات المنافسة:

2- 6- 1 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة- (Rechard b alderman , 1983, p. 99)

2- 6- 2 - المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور (Jurgenweinècle , 1997, p. 27)

2- 6- 3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه، مدربين، منافسين، ومتفرجين. (Rechard b-alderman , 1983, p. 99)

2- 6- 4 - المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (نبيل محمد إبراهيم، 2004، صفحة

03)

2-7 - أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates ، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتنز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار، ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها و من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية.

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة

في سبيل غناء خصائصها الأولية، ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل. (أمين، ور الخولي، 1996، صفحة 204)

2- 8 - قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية. (نبيل محمد إبراهيم، 2004، الصفحات 3 - 4)

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع

حوادث معينة نتيجة لحرق هاته القواعد الفنية والقوانين. (نبيل محمد إبراهيم، 2004، الصفحات 3-4)

2-9- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

2-9-1- الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

2-9-2- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة. (أحمد أمين فوزي ، 2006، الصفحات 215-216)

2-9-3- الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطوية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

2-9-4 - مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.

2-9-5 - غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

2-9-6 - نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

2-9-7- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي. (أحمد أمين فوزي ، 2006، الصفحات 216-217)

2-9-8 - أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

2-9-9 - موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في

ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

2- 9 - 10- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز (أحمد أمين فوزي ، 2006، صفحة 217)

2- 9 - 11- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه. (أحمد أمين فوزي ، 2006 ، صفحة 218)

2- 9 - 12 - جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا. (أحمد أمين فوزي ، 2006 ، صفحة 223)

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

الفصل الثالث:

التقييم والتقويم والقياس في المجال الرياضي

تمهيد

3 - لمحة تاريخية عن التقييم والتقويم

3- 1 - تعريف التقييم

3- 2 - تعريف التقويم

3- 3 - تعريف القياس

3- 3- 1 - علاقة القياس بالتقويم

3- 4 - تعريف الاختبار

3- 4- 1 - الفرق بين القياس و الاختبار

3- 4- 2 - أهمية الاختبارات و التقويم والقياس في المجال الرياضي

3- 5 - المعايير والمستويات والدرجات

خلاصة

تمهيد:

لقد شهدت وسائل التقييم و التقويم و القياس تطورا ملحوظا في المجال الرياضي لتواكب التطورات الحاصلة في مختلف مجالات الحياة للإنسان ،وذلك من أجل من أجل رفع مستوى الحالة البدنية، الوظيفية، النفسية و الاجتماعية للرياضيين، و ذلك من أجل تحقيق نتائج رياضية جيدة، ومن المؤكد أن الاتجاه إلى القياس والتقويم في المجال الرياضي أصبح أمرا حيويا و حتميا، حيث تتم عملية التقييم، القياس بهدف معرفة المستوى وكذلك إعداد البرامج المناسبة لكل نوعية ولكل مستوى حتى يتم التخطيط والتدريب الملائم لكي يتحقق الهدف المنشود،و عليه سيتطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى كل من التقييم الاختبار،و القياس،و التقويم في المجال الرياضي و ذلك من حيث المفهوم، إدراك الفروقات، ومعرفة التقييم الجيد و أدواته اللازمة، و الأهمية من استخدامها في مجال الرياضي بغية الوصول إلى الكشف عن مستوى الأداء البدني والفني و المهاري للرياضيين.

3 - لمحة تاريخية عن التقييم والتقويم:

تبين الوثائق التاريخية ان بعض نظم التقويم كانت تستخدم منذ الصور القديمة، فقد استخدمت الصين لأول مرة عام 2200 قبل الميلاد نظام الاختبارات التنافسية Examen compétitif في الخدمة المدنية في الحكومة، و كان إمبراطور الصين يقوم باختبار موظفيه مرة كل ثلاث سنوات من لياقتهم للسماح لهم بالاستمرار في وظائفهم أو فصلهم منها ، و ترجع البدايات الحقيقية للاهتمام بالتقويم في العصر الحديث إلى عام 1900م، عندما لفت الأنظار ثورانديك THORANDIKE إلى ضرورة الاهتمام بالأساليب الفنية المناسبة لتقويم التغيرات التي تحدث في سلوك المتعلم. كما نادى لأول مرة بضرورة استخدام أهداف و أغراض البرامج التربوية في التقويم، و قد أحدثت الأفكار التي طرحها ثورانديك في بداية القرن 19م تأثيرا كبيرا على كل الوسائل و الطرق الفنية للتقويم حيث بدأ الاهتمام بفحص البرامج التربوية القائمة و مراجعتها بفرض إعداد البرامج التي يمكن الاعتماد عليها و ذلك من خلال التعاون مع العديد من المؤسسات التربوية في الولايات المتحدة الأمريكية.

و قام تايلور TAYLOR عام 1930 بإجراء دراسة استغرقت ثماني سنوات شملت الطلاب في عدد 30 مدرسة ثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث قام بتقدير إنجازات الطلاب على العديد من الاختبارات، المقياس، الاستبيانات، قوائم المراجعة و سجلات الطلاب اليومية، و قد طالب في النهاية بضرورة الاهتمام بالتقويم التحصيلي للطلاب في الموضوعات الدراسية المختلفة و قدم كرونباخ CRONBAKH في عام 1963 وصفا للمفهوم الجديد للتقويم، أن عملية التقويم يمكن أن توصف بأنها عملية الحصول على المعلومات للاستفادة منها في اتخاذ قرارات فيما يتعلق بالبرنامج التعليمي أو التربوي. (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد نصر الدين رضوان، 1993، صفحة 17)

3-1 - تعريف التقييم:

يذكر المتخصصون في اللغة كلمة تقييم ويذكرون كلمة تقويم إذ نجد الكلمة قوم، ولا يوجد في المعاجم اللغوية المعتمدة قيم وعليه كلمة تقييم أدخلت إلى لغتنا العربية ونظرا لشيوع الكلمة وكثرة استعمالها أقرت في المجتمع اللغوي، فجعل التقويم للتعديل والتقييم للقيمة، أي التقييم هو إعطاء قيمة، ثم التقويم

بعد إعطاء قيمة البحث عن الخطأ ونقاط الضعف ووضع علاج مناسب للخطأ. (الكبيسي عبد الواحد، 2007، صفحة 42)

والتقييم يجب أن يقتصر على التطبيقات المتعلقة بالأفراد دون البرامج، فهو يشمل أنشطة متضمنة في وضع التقديرات الرسمية و غير الرسمية، والفحص والتأهيل وغير ذلك، إذ يمكن تقييم تحصيل طالب في مقرر معين، ويعتمد التقييم أساساً على نوعين من التحليل كما وصفها "هاي"

3- 1- 1 - أسس عملية التقييم:

التحليل الكمي: ويعتمد على تسجيل الأداء بصورة فنية أولاً على أساس المقاييس التي تم الحصول عليها من التسجيل أو تدوين المعلومات ثانياً وهذا يتطلب التدوين الرقمي لجانب الأداء.

التحليل النوعي: يعتمد على التقويم الشخصي الذاتي على أساس مباشر بالملاحظة البصرية، نتيجة الأداء والعوامل المختلفة المتنوعة، ويعتمد على الملاحظة المرئية من المدرب أو المدرس أو الباحث. (علام صلاح الدين محمود، 2007، صفحة 22)

3- 1- 2 - الفرق بين تقييم أم تقويم :

من الملاحظ أنه يوجد خلط في استخدام كلمة تقويم EVALUATION و كلمة تقييم VALUATION. و نحن نرى توافق بداية على صحة ترجمة كل من الكلمتين إلى اللغة العربية، لكننا نرى هناك فرقا بين الكلمتين و حتى يزول اللبس في استخدام الكلمتين فإننا نورد النقطتين الهامتين التاليتين:

كلمة التقييم ترمي الى التشخيص فقط في حين ترمي كلمة التقويم الى التشخيص، الإصلاح، التحسين و التطوير.

يركز التقييم على جانب واحد فقط في حين يتميز التقويم بأنه قد يركز على جانب واحد معين، و لكنه في معظم الحالات يكون شاملاً لعدد من الجوانب المختلفة (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد نصر الدين رضوان، 1993، صفحة 19).

3 - 2 - تعريف التقويم:

اتفق بعض الخبراء و الباحثين التربويين على بعض التعريفات، و منها كلمة التقويم تعني عند سماح رافع محمد: تقدير الشيء و إعطاءه قيمة ما و الحكم عليه و اصلاح اعوجاجه و يعني كذلك هذا المصطلح أنه ارتبط أساسا بموضوع التقويم حيث أن الحكم على الخبرات التربوية في المدرسة يبنى على أساس ما تحققه من القيم التي تؤمن بها المدرسة، فإن القيم هي المعايير التي يحكم في ضوءها على المجهود التربوي.

و يضيف السيد فؤاد أبو حطب أن التقويم في المجال التربوي هو : " هو إصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة على النحو الذي تتعدد به تلك الأهداف " ، و يتضمن ذلك دراسة الآثار التي تحدثها بعض العوامل و الظروف في تسيير الوصول إلى تلك الأهداف و تعطيلها. (فؤاد ابو حطب وآخرون ، 1993، صفحة 78)

و يعتبر محمد صبحي حسنين أن تقويم الشيء أي تقدير قيمته و وزنه لا يقتصر على ذلك فقط و إنما يتعدى إلى إصدار أحكام على الشيء المقوم.

فالتقويم هو الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن و العيوب و مراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها التي يتم على أساسها تنظيم و تطويره، و له قواعد عامة تراعي المجال المستخدم فيه كما أنه يتميز بخصائص و طبيعة المجال الحادث فيه . ففي التقويم التربوي تقويم المعلم للتلاميذ أي إعطاء قيمة و وزن بقصد معرفة إلى أي حد استطاع التلميذ الاستفادة من عملية التعليم و إلى أي مدى أدت الاستفادة في احداث تغيرات في سلوك التلميذ. و ما اكتسبه من مهارات لمواجهة مشكلات الحياة الاجتماعية، و يعتبر تقويم إنجازات التلاميذ من أهم الأهداف التي يسعى إليها التعليم، و تتعدى أهدافه إلى التشخيص و العلاج و الوقاية. (محمد صبحي حسانين ، 1979، صفحة 37)

3 - 2 - 1 - أنواع التقويم:

يمكن تقسيم التقويم الى ما يلي:

3 - 2 - 1 - التقويم الذاتي:

ويعني ان الفرد يحكم على الشيء او العمل او الأفراد من واقع خبرته الشخصية ودوافعه وانفعالاته، وقد يدخل في ذلك عوامل شخصية مثل المصلحة او القرابة او المستوى الفكري والاجتماعي والثقافي، وغالبا ما يتصف هذا النوع من التقويم بالسرعة في اصدار الأحكام دون التعمق الكافي في تفاصيل الموضوع، بحيث يعتمد في اصدار احكامه على معايير ذاتية مثل المنفعة، الحرمان، اعتبارات المكانة الاجتماعية، سهولة الفهم والادراك، لذا يطلق على هذا النوع- التقويم المتمركز حول الذات -والذي من الصعب الوثوق في نتائجه بالرغم من استخدامه من قبل الفرد كان ذلك استخداما شعوريا او لاشعوريا.

3 - 2 - 1 - 2 - التقويم الموضوعي:

يعتمد المدرب في هذا التقويم على المعلومات باستخدام المقاييس والاختبارات الموضوعية كقياس الطول والوزن والسعة الحيوية وحمل التدريب واختبارات الكفاءة البدنية والمهارات الأساسية والتصرف الخططي وكذا القدرات العقلية ، وهذا لغرض معرفة و تحديد مستوى تطور العملية التدريبية ومراقبة فعالية البرامج التدريبية للوقوف على نقاط القوة والضعف فيها " فإن كان التقويم الذاتي يستخدم بغرض إصدار حكم سريع ومبدئي فإن التقويم الموضوعي يستخدم من أجل الحصول على معلومات دقيقة عن إمكانيات الأفراد " . (قاسم المندلأوي وآخرون، 1989، صفحة 24)

ان التقويم الموضوعي اكثر دقة في نتائجه ويمكن الاعتماد على ما توصل اليه عملية التقويم لأنه يؤدي في النهاية الى نتائج وأحكام موضوعية لا تتدخل فيها العوامل الذاتية كما هو ظاهر في التقويم الذاتي وفي هذه الأحكام الموضوعية توضع الشروط والموصفات وتخضع جميع خطوات التقويم الى الدقة في جميع وتحليل البيانات لاستخراج النتائج، وبما أن التقويم يتضمن عملية إصدار أحكام على الأشياء أو الأشخاص أو المواضع فانه يتطلب الوصول الى احكام موضوعية لاستخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة . (مروان عبد الحميد ابراهيم، 1999، صفحة 39)

3 - 2 - 1 - 3 - التقويم الاعتباري:

وهو نوع من التقويم لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحاكاة بالمعنى المفهوم الإحصائي ويكون في ضوء الخبرات وآراء وأبجاءات القائمين بالقياس وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على هذا النوع من التقويم يتم تقويمها في ضوء شروط موحدة ما أمكن يتم الاتفاق عليها مسبقا بين المحكمين للاقتراب ما يمكن من الموضوعية ، وهو نوع أقرب من التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي.

3 - 2 - 1 - 4 - التقويم التكويني:

يعتبر التقويم التكويني الأداة التي تضبط المقاطع وتصححها حيث يمارس هذا النوع خلال العملية التدريسية ، فإذا كان المدرس يقطع مسارا منظما على شكل مراحل متناسقة وفق الأهداف التي حددها.

ومن أهم ما يميز هذا النوع من التقويم يقول كمال عبد المجيد إسماعيل والآخرين " تكمن قوة التقويم التكويني في كونه يمد القائمين به بمعلومات التغذية الراجعة وأنه يعمل دائما في ظل مبدأ هام هو ملائمة النظم والبرامج لحاجات الناس بدل العكس المختلفة وعلى توفير البيانات التي تفيد في جعل العمليات أكثر كفاءة و يعتمد على توفير الوسائل والطرق اللازمة لتحسين العمليات أكثر من اهتمامه بإصدار أحكام تقويمية على النتائج.

وهو عبارة عن مجموعة الإجراءات التي تتعلق بتقدير مدى فعالية تعلم المتعلم و إتقانه للمهارات التعليمية الجزئية الجديدة. (محمد بن عبد العزيز الربيعي ، 2013، صفحة 222)

ويرى الباحث وعلى الرغم من تعدد أنواع التقويم فان التقويم الموضوعي أفضل أنواعه لأنه يستند على معايير أو مستويات أو محكات موضوعية للحكم على الظاهرة موضوع الدراسة ويتوفر فيه عوامل الصدق والثبات والموضوعية.

3 - 2 - 2 - أساليب التقويم:

يوظف المعلم في تقويم نمو طلبته أساليب وأدوات تقويم متنوعة بحسب متطلبات الموقف التعليمي لتقدير كفايات مختلفة، مثل:

- الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية.
- الاختبارات الحركية لقياس القدرات الحركية.
- اختبارات المهارات الحركية لمختلف الأنشطة.
- اختبارات الورقة والقلم للمعارف والمعلومات والحقائق المرتبطة بالنشاط الحركي.
- مسابقات في المقال وفي المعلومات مكتوبة وشفوية.
- ملاحظة السلوك.
- مقاييس للاتجاهات.
- اختبارات للتكيف الاجتماعي والشخصية.
- القوائم ومقاييس التقدير. (ليلي عبدالعزيز زهران، 1999، الصفحات ، 131-132).

3 - 2 - 3 - خطوات التقويم:

فيما يلي أهم الخطوات التي يجب مراعاتها عند القيام بعملية التقويم، وهي:

- تحديد أهداف التقويم: تتحدد هذه الأهداف بناءً على الأهداف الموضوعية للبرنامج ويجب أن تركز على عدد من أغراض البرنامج التي تتمشى أكثر من غيرها مع الأهداف والأنشطة المراد تقويمها.
- تحديد المواقف التربوية: والتي يمكن من خلالها ملاحظة السلوك فالحكم على مدى التحصيل يكون من خلال اختبار أما الحكم على سرعة الحركة فيكون من خلال سباق محدد وهكذا.

تحديد الأدوات والوسائل المناسبة للتقويم:

مثل: الملاحظة - الاختبارات - استطلاع الرأي - المقابلة - السجلات - مقاييس التقدير - التقارير ... الخ.

ومنها ما هو موضوعي، ومنها ما هو ذاتي، ومنها أيضًا الوسائل المقننة وغير المقننة.

ولا تتوافق كل الأدوات مع كل المواقف، ولذلك يجب تحديد الأسلوب المناسب للمرحلة، و الذي يتميز بالصدق والثبات والموضوعية.

تنفيذ القياس وجمع البيانات وتسجيلها، ثم تصنيفها وجدولتها إحصائياً وفقاً لمجالات التقويم.

تحليل النتائج وتفسيرها وإصدار الحكم:

وذلك لمقارنة الحاصل الناتج بالحواصل المتوقعة المعبرة عن الهدف الذي تم تحديده عن طريق إظهار نقاط القوة والضعف. (ليلى عبدالعزيز زهران، 1999، الصفحات 129 - 130)

3 - 2 - 4 - مواصفات التقويم الجيد:

من أهم سمات التقويم الجيد ما يلي:

3 - 2 - 4 - 1 - التناسق مع الاهداف :

من الضروري أن تسير عملية التقويم مع مفهوم المنهاج و فلسفته و أهدافه فإذا كان يهدف إلى مساعدة التلميذ في كل جوانب النمو و إذا كان يهدف إلى تدريب التلميذ على التفكير و حل المشكلات وحب عليه أن يتجه نحو قياس ثم تقويم هذه المناحي.

3 - 2 - 4 - 2 - الشمول:

وجب أن يكون التقويم شاملاً للشخص أو الموضوع الذي نقومه، فإذا أردنا ان نقوم اثر المنهاج على التلاميذ فمعنى ذلك أن نقوم مدى نمو التلاميذ في كافة الجوانب العقلية و الجسمية و الاجتماعية و

الفنية و الثقافية و الدينية، و إذا أردنا أن نقوم المنهاج نفسه فيجب أن يشمل التقويم أهدافه و المقرر الدراسي و الكتاب و طرق التدريس و الوسائل التعليمية و الأنشطة.

و إذا ارددنا أن نقوم المدرس فإن تقويمه يتضمن، طريقته التدريسية و جوانبه الشخصية، و علاقته بالتلاميذ، و الإدارة و أولياء الأمور ... أي أن تقويمه ينصب في أي مجال يتناوله. (مروان عبد الحميد وأخرون ، 1990، صفحة 112)

3 - 2 - 4 - 3 الاستمرارية :

ينبغي أن يسير التقويم جنباً إلى جنب مع التعليم من بدايته إلى نهايته فيبدأ من تحديد الأهداف و وضع الخطط و يستمر مع التنفيذ ممتداً إلى جميع أوجه النشاط المختلفة في المدرسة و إلى أعمال المدرسين حتى يمكن تحديد نواحي القوة و الضعف في الجوانب المراد تقويمها و بالتالي يكون هناك متسع من الوقت للعمل على تلافي نواحي الضعف و التغلب على الصعوبات. (عبد القادر كراجه، 1997، صفحة 5)

3 - 2 - 4 - 4 التكامل:

حيث أن الوسائل المختلفة و المتنوعة للتقويم تعمل لغرض واحد فان التكامل فيما بينهما يعطينا صورة واضحة و دقيقة عن الموضوع أو الفرد المراد تقويمه و هذا عكس ما كان يتم في الماضي إذ كانت النظرة إلى الموضوعات آو المشكلات نظرة جزئية أي من جانب واحد، و عندما يحدث تكامل بين وسائل التقويم المستخدمة فإنها تعطينا في النهاية صورة واضحة عن مدى نمو التلاميذ من جميع النواحي.

3 - 2 - 4 - 5 التعاون:

يجب أن لا ينفرد بالتقويم شخص واحد بل يجب أن يشرك فيه التلميذ و المدرس و الآباء من أفراد المجتمع المحيط بالمدرسة، و أما عن التقويم الكتاب فمن الضروري أيضاً أن يشترك فيه التلاميذ و المدرسين و الموجهين و أولياء الأمر و رجال علم التربية و علم النفس. (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد نصر الدين رضوان، 1993، صفحة 56)

3 - 2 - 4 - 6 - أن يبنى التقويم على أساس علمي :

أي يجب أن تكون الأدوات التي تستخدم في التقويم أدوات صادقة و موضوعية قدر الإمكان لان الغرض منها بيانات و معلومات دقيقة و صادقة عن الحال أو الموضوع المراد قياسه أو تقويمه و إن تكون متنوعة و هذا يستلزم أكبر عدد ممكن من الوسائل مثل الاختبارات و المقابلات و الملاحظات، و الاستبيانات و دراسة الحالات فعند استخدام الاختبارات مثلا يطلب استخدام كافة الاختبارات الكتابية و الشفوية و الموضوعية و القدرات و بالنسبة لاستخدام طريقة الملاحظة يتطلب القيام بها في أوقات مختلفة و في مجالات متعددة و بعدة أفراد حتى تكون على ثقة من المعلومات التي تحصل عليها. (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد نصر الدين رضوان، 1993، صفحة 57)

3 - 2 - 4 - 7 - أن يكون التقويم اقتصاديا:

بمعنى أن يكون اقتصاديا في الوقت و الجهد و التكاليف، فبالنسبة للوقت يجب أن لا يضيع المدرس جزءا من وقته في إعداد و إجراء و تصحيح و رصد نتائج الاختبارات المتتالية و الواجبات المنزلية التي تبعدهم عن المراجعة أو الاطلاع الخارجي أو النشاط الاجتماعي و الرياضي فيصاب التلميذ بالملل و يكره الدراسة و ينفر منها و هذا كله يؤثر على تعليمه " أما بالنسبة للتكاليف فمن الواجب أن لا يكون هناك مغالاة في الإنفاق على العملية التقويم حتى لا تكون عبئا على الميزانية المخصصة للتعليم فذلك له أثره على استمرارية التقويم. (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 46)

3 - 2 - 4 - 8 - أن تكون الأدوات صالحة:

بمعنى أن التقويم الصحيح يتوقف على صلاح أدوات التقويم و أن تقيس ما يقصد منها بمعنى أن لا تقيس القدرة على التمرين إذا وضعناها لتقيس شدة الحمل أثناء أداء التمرين مثلا و أن تقيس كل ناحية على حدة حتى يسهل تشخيص النواحي و تفسيرها بعد ذلك و أن تعطي كل ما يراد قياسه.

3 - 2 - 5 - كيفية استخدام التقويم:

إن التقويم عملية منظمة لها أسسها و مبادئها و طرقها و أداؤها فهي تبدأ بوضع الأهداف، ثم تحديد المستويات الراهنة، و التقويم في التربية البدنية و الرياضية لا يقتصر على جانب واحد من جوانب

الشخصية الفرد لان ذلك أعم و أشمل من كونها تعبر عن نتيجة اختبار أو قياس واحد يقيس جانبا واحدا من جوانب شخصية الفرد متعددة الأبعاد، لذا يعد التقويم الرياضي عملية تقدير لكل القوى و الطاقات المتوفرة لدى فرد، فهي إذا عبارة عن عملية جرد لكل محتويات الفرد.

إن التقويم أم و أشمل من الأدوات الأخرى، كالاختبار و القياس لأنه عملية تسعى إلى التحقق من مستوى أي ظاهرة و علاقة ذلك المستوى المحصل عليه بالمستويات الأخرى (معيار التقدم) و ذلك من أجل إصدار حكم أو قرار على الظاهرة أو تقديرها.

و هكذا نجد أن التقويم يضع معايير محددة يمكن استخدامها للحكم على بيانات الشيء المقوم، فإذا اقتربت هذه البيانات من المستوى المحدد أمكن التنبؤ بالنجاح و لذل يمكن أن نستخلص من أن الاختبار و القياس و تقويم العمليات، كل واحد منهما يكمل الآخر، كما أن كل واحد منهما يعتمد على الآخر.

3 - 2 - 6 - أدوات التقويم:

لقد صار في متناول أيدي العلماء حاليا أدوات مذهلة للقياس في إمكانيتها و فعاليتها مقارنة التقويم القديمة، و التي تعد بدائية التكوين و الفعالية و للتقويم حاليا أدوات عدة مثل:

- الاختبارات.
- المقاييس.
- الملاحظة الشخصية.
- الاستفتاءات .
- التقارير.
- مقاييس التقدير المدرجة.
- التسجيلات القصصية .
- اختبارات المقال .
- مقاييس العلاقات .
- تحليل الوثائق .
- المقابلة الشخصية .

إن التقويم الحديث يفخر بأن له في هذا المضمار ميزتين كبيرتين هما:

- أ- تعدد أدوات التقويم بما يضمن:
- إيجاد الوسيلة المناسبة لكل موقف من مواقف التعليم و هي مواقف مختلفة و متعددة .
- إمكانية استخدام أكثر من أداة في تقويم الحالة التعليمية .
- ب- ارتفاع معدلات الصدق و الثبات و الموضوعية في معظم أدوات التقويم وهذا يجعلها أكثر قدرة على التقويم و التنبؤ. (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 36)

3 - 3 - تعريف القياس:

يشير علماء التربية إلى أن القياس هو تقدير الأشياء و المستويات تقديرا كمييا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة و يعتمد أساسا على الفكرة السائدة القائلة بأن كل ما يوجد بمقدار يمكن قياسه. (أحمد خاطر وعلي فهمي البيك، 1996، صفحة 09)

و القياس من وجهة نظر جليفلورد **GUILFORD**: يعني "وصف البيانات في صورة رقمية و هذا بدوره يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام، و مع التفكير الحسابي".

و يرى كامبل **CAMPELL** ان القياس هو تحديد أرقام الموضوعات أو الأحداث طبقا لقواعد معينة أما نانالي **NANNALY** فيعرف القياس بأنه قواعد استخدام الأرقام أو الأعداد بحيث تدل على الأشياء بصورة تشير إلى مقادير كمية من الصفة أو الخاصية.

فكلما أن القياس يتضمن التحديد الكمي كما نقيسه و هذا التحديد يكون في ضوء و حدات لها صفة الثياب مثل طول اللاعب بالسنتيمتر أو قياس وزنه بالكيلوغرام أو قياس ذكاء الرياضي عن طريق نسبة الذكاء. (محمد حسن علاوي، 1996، صفحة 21)

3 - 3 - 1 - علاقة القياس بالتقويم:

القياس مصطلح يشير إلى تلك الإجراءات التي يتم بواسطتها تحديد أو تخصيص قيم عددية لشيء ما وفقا لمجموعة من القواعد المحددة تحديدا دقيقا، و من الملاحظ في مجال التربية و التعليم أن المصطلحات التالية: القياس، الاختبار، التقويم قد تستخدم بشكل مترادف دون إدراك واضح للفروق التي بينها و

يوضح بارمل **PARMELL 1962**: "علاقة القياس بالتقويم فيقول أن القياس يعتبر مرحلة الوسطية بالنسبة للتعليم، بدون القياس لا يمكن القيام بالتقويم/ و بدون التقويم لا توجد رجعية (مرتدة)، و بدون تغذية رجعية لا نستطيع أن نعرف شيئاً عن النواتج، و بدون معرفة النواتج لا يمكن إدخال أي تطوير أو تحسين لعمليتي التعلم و التعليم . (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد نصر الدين رضوان، 1993، صفحة 23)

3 - 4 - تعريف الاختبار:

الاختبار في اللغة يحمل معنى التجربة او الامتحان و كلمة "اختبره" تعني جربه أو امتحنه و يعرف هيلر **HELLER** الاختبار بأنه: "قياس مقنن و طريقة للاختبار" و في رأي تيلر **TYLER** أن الاختبار يمكن تعريفه على أنه: "موقف تم تصميمه لإظهار عينة من سلوك الفرد"، و يعرف كرومبش **CROMBCH** الاختبار هو: " مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك. ". (محمد حسن علاوي، 1996، صفحة 24)

بينما **YOUBI** أن الاختبار هو وسيلة تستلزم طرق البحث كالقياس و الملاحظة و التجريب و الاستقصاء و التحديد و الاستنتاج و التعميم. (أحمد خاطر ، 1996 ، صفحة 11)

يعرفه ليونا تيلر بأنه " موقف مقنن تم تصميمه لإظهار عينة من سلوك الفرد "، أما هيلر فيرى بأنه قياس مقنن و طريقة للاختبار"، كما تشير أنستازي إلى أن الاختبار" هو مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك" يعرفه كل من كار كدال و بريير وجونسون بأنه "أداة تستخدم للحصول على معلومات لأغراض معينة، و قد تكون في شكل أسئلة على أوراق أو عن طريق المقابلة الشخصية و الملاحظة حول مستوى الرياضة".

3 - 4 - 1- الفرق بين القياس و الاختبار:

و مما سبق تبين أن الاختبار يعني بالنسبة للمختبرين "موقف الامتحان"، لذا نجد أن التفاعل بين المفحوصين و موقف الاختبار يعد أحد أهم متطلبات الاستجابة (الأداء) القوية بالنسبة للاختبار. فالإنجاز على الاختبار يستهدف الأداء بأقصى ما يستطيع المفحوص أن يقوم به، و يبقى هو

المسئول عن مستوى هذا الإنجاز، و في هذا الشأن يؤكد عبد المنعم سليمان برهم بأن "القياس وسيلة و أداة لتحديد كمية موجودة بمقدار، حيث يمكن قياسها و تحديد قيمتها حسب وحدة القياس المستخدمة، و من غير الضروري أن ينحصر بمعنى الاختبار، فبعض القياسات لا تتطلب الأداء و التفاعل من الشخص المجرى عليه القياس كقياس الطول و الوزن، إلا أن الاختبار يتطلب تفاعل المختبر مع وسيلة أو أداة القياس . (عبد المنعم سليمان برهم ، 1995 ، صفحة 531)

و مما سبق يرى الباحث أن الاختبار و القياس يكتسيان أهمية بالغة في مجال التربية البدنية من حيث التشخيص و التصنيف و انتقاء الموهوبين أو إصدار أحكام موضوعية عن الأشخاص أو المناهج، و في هذا الصدد يشير بسطويسي أحمد إلى مجموعة من النقاط لغرض إبراز أهمية الاختبار و القياس في التربية البدنية و هي كالآتي:

- الوقوف على مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنسبة للنشاط المهاري الممارس حيث يعمل ذلك على تقدم المستوى.

- تبعا لتقويم مستوى القدرات البدنية الخاصة و التعرف على ما يحتاجه الرياضي من تلك القدرات، يمكن تعديل مسار التدريب بوضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية تلك القدرات.

- الوقوف على مستوى الأداء الفني (التكنيك) الخاص بالمهارات الرياضية ذات الاختصاص حتى يمكن تقويمها موضوعيا، و بذلك يمكن تصحيح الأخطاء الخاصة بتكنيك الأداء.

- تبعا لقياس كل من المستوى البدني و المهاري للرياضي، يمكن عمل مقارنات مع مستويات رياضية متقدمة، حتى يمكن تقويم كل من حالة الرياضي و طرق التدريب و البرامج المستخدمة.

- عن طريق الاختبار و القياس، يمكن انتقاء الموهوبين حيث يمثلون القاعدة الصحية و الأساسية للوصول إلى المستويات العليا.

- يعتبر الاختبار و القياس أدوات التقويم و من أهم الوسائل المعينة في عمليتي التوجيه و الإرشاد في

التدريب الرياضي. (أحمد بسطويسي، 1999 ، الصفحات 388-389)

3 - 4 - 2 - أهمية الاختبارات و التقويم والقياس في المجال الرياضي :

- تعتبر الاختبارات هامة في مجال الرياضي حيث جسد ماك لوي تلك الأهمية فيما يلي:
- تحقق زيادة الإدراك و المعرفة للنشاط الرياضي مع الإحساس و التشويق بالممارسة.
- التقدم المستمر في مستوى الأداء بالتعرف على نتائج تلك القياسات.
- تقسيم الرياضيين في مجموعة متجانسة لحسن سير العملية التدريبية.
- انتقاء الموهوبين رياضيا و توجيههم للأنشطة التي تتلاءم مع إمكانياتهم و قدراتهم البدنية.
- التعرف على مستوى نمو الرياضيين و مقارنة مستواهم بالمستويات الأخرى.
- تقويم مستوى التقدم و النمو لدى الرياضيين للتعرف على مدى تحقيق الأهداف.
- التعرف على نقاط الضعف لدى الرياضي و محاولة إيجاد العلاج المناسب.
- إثارة الحماس لدى الرياضي و مقارنة نتائجهم ببعض لرفع مستوى الأداء.
- وضع مستويات متابعة مراحل التدريب المختلفة و قياس حاصل كل مرحلة للتعديل.
- وضع مستويات خاصة لكل لعبة للناشئين من الجنسين و تتبع مراحل تقدمهم.
- تقويم المدرب للبرنامج التدريبي و مدى ملامته للتلاميذ. (ليلي السيد فرحات، 2003، صفحة 41)

3 - 5 - المعايير والمستويات والدرجات:

3 - 5 - 1 - المعايير:

تعتبر المعايير إحدى الأهداف الأساسية التي تهدف إليها عملية الاختبارات حيث تشتق المعايير من عينة مقننة تمثل المجتمع الأصلي المدروس والدرجات الحام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين وهي مصدر المعايير. والمعايير هي أساس الحكم من داخل الظاهرة بموضوع القياس وليس خارجه فتأخذ الصيغة الكمية في أغلب الأحوال وتتحدد في ضوء الخصائص الواقعة للظاهرة. ولقد تعددت استخدامات المعايير في المجال الرياضي في المجال الرياضي بصورة كبيرة، حيث استخدمت كمحركات للمفاضلة بين الاختبارات والمقاييس وملاحظة مقدار التغير الحادث في المستوى وكذلك المقارنة بين المستويات المختلفة وكذلك أنواعها ما بين قومية ومحلية وخاصة ومدرسية (ليلي السيد فرحات، 2003، صفحة 42)

إن الدرجات الخام المستخلصة من الاختبارات تعتبر غير مفيدة بدون تحويلها إلى معايير أو مستويات. ولا شك أن كل فرد يجب أن يعرف مكانه بالنسبة للأفراد الآخرين، وكل جماعة يجب أن تعرف أين هي بالنسبة للجماعات الأخرى، إذن فالاختبارات هي الوسيلة المناسبة لإجراء عملية المقارنة ووجود مستويات و معايير للاختبارات يسهل إجراء هذه المقارنات، ويجعلها أكثر صدقا وموضوعية، والدرجات المعيارية هي ما يطلق عليه اسم المسطرة. (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 40،41)

3 - 5 - 2 - الدرجة المعيارية:

عن مفهوم الدرجة المعيارية يقول كل من (أحمد خاطر وعلي فهمي البيك) "هي إحدى الوسائل القياسية لتقدم الأرقام المسجلة القياسية (الدرجات الخام) إلى درجات معيارية يسهل منها مقارنة كافة النتائج وجمعها ومعاملتها إحصائيا لاستخراج الكثير من الدلالة" (أحمد خاطر وعلي فهمي البيك، 1996، صفحة 77)

3 - 5 - 3 - المستويات:

إن المستويات عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية، وبناء على ذلك فإن المستويات تتضمن درجات من الأداء تفوق الدرجات التي تتضمنها المعايير، لأن المستويات تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية لأي مكون أو سمة أو صفة أو خاصية، لهذا يتم إعداد المستويات على أفراد مدرين من ذوي المستويات العالية. (محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد اسماعيل، 1993، صفحة 184).

3 - 5 - 4 - المستويات المعيارية:

تذكر ليلي السيد فرحات أن "المستويات تتشابه مع المعايير في أنها أسس داخلية للظاهرة. إلا أنها تختلف عن المعايير في أنها تأخذ الصيغة الكيفية، و تأخذ في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة (ليلى السيد فرحات، 2003، صفحة 72)، ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن المعايير عبارة قيم عددية تترجم أداء المجموعات أو الفرق خلال الاختبار، إذ تعتبر تلك القيم و الدرجات التي تم استخراجها من الاختبارات مهمة جدا خلال عملية انتقاء المواهب الشابة، ويمكن الاعتماد عليها من طرف المدرين في معرفة مستوى اللاعبين ، وكذا تقويم برامجهم التدريبية.

3 - 5 - 5 - شروط استخدام المعايير:

1- تكون المعايير حديثة: من المعروف أن المعايير في الاختبارات هي دائما مؤقتة وآنية، فهي مع مرور الوقت تصبح غير صالحة للمقارنة، كون أن خصائص الأفراد وقدراتهم وسماهم تتغير، أي اليوم ليس كما كانت عليه منذ سنوات ولذا يجب إعادة النظر في معايير الاختبارات من حين لآخر، خاصة تلك المعايير المتعلقة باختبار التحصيل، وذلك لأن التقدم الذي يحدث في أسلوب وطرق التدريس والتدريب، وإعداد المدرسين والمدرين والتغير المستمر في المناهج الدراسية، لا يسمح باستخدام معايير تحصيل مضى على بنائها ثلاث أو أربع سنوات مثلا، فالمعايير لا تكون صالحة للمقارنة.

2- أن تكون عينة التقنين ممثلة للمجتمع الأصلي: ينبغي أن تكون عينة التقنين التي تستخدم في بناء المعايير ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا، بمعنى أن تمثل المعايير مستويات الأداء الحقيقي للمجتمع الأصلي الذي ستطبق عليه الاختبارات بعد ذلك تكون المقارنة موضوعية، ويضيف إلى ذلك كل من محمد نصر الدين رضوان وكمال عبد الحميد اسماعيل "هي عينة تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه تمثيلا صحيحا، وتستخدم عين التقنين للحصول على بيانات لبناء معايير الاختبارات المختلفة، بحيث يمكن الاستفادة منها في تفسير الدرجات الخام التي يتم الحصول عليها من تطبيق هذه الاختبارات. (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد نصر الدين رضوان، 1993، صفحة 229)

3- أن تكون المعايير مناسبة للاستخدام: تشير صلاحية المعايير إلى الدرجة التي تمتد إليها عينة التقنين في تمثيل العينة التجريبية التي يطبق عليها الاختبار، فعلى سبيل المثال لا يجب أن تستخدم معايير خاصة بأفراد رياضيين لمقارنة أداء أفراد رياضيين وغير رياضيين، فالمقارنة في هذه الحالة لا تكون موضوعية، بمعنى عدم صلاحية المعايير للمقارنة، كونها قننت على عينة خاصة لا تمثل العينة التجريبية.

4- إن وضوح تنفيذ وإدارة الاختبار، وكذا الدقة في تسجيل درجاته، تعتبر من الأمور التي تلازم استخدام المعايير، و يقول في هذا الصدد كل من محمد رضوان وكمال عبد الحميد اسماعيل "يجب أن تكون الاختبارات التي طبقت على عينة التقنين اختبارات مقننة، لها تعليمات وشروط تطبيق محددة وواضحة" (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد نصر الدين رضوان، 1993، صفحة 230)

كما يضيف كل من محمد نصر الدين رضوان وكمال عبد الحميد إسماعيل شرطين آخرين هما:

- التوقيت الزمني: يجب أن تكون المعايير جاري تطبيقها في الوقت الحاضر، لأنه يلاحظ أن المعايير دائماً مؤقتة لكونها قابلة للتغير مع مرور الوقت.
- العرض: يجب أن يتم عرض جداول المعايير المختلفة بشكل واضح، بحيث يمكن التعامل معها بسهولة لتحقيق أغراض المقارنة

3 - 5 - 6 - استخدام جداول المعايير:

عندما يحاول المدرب أو المدرس استخدام جداول المعايير المنشورة، فإنه يلزمه الحصول على معلومات أساسية عن هذه الجداول، هذه المعلومات تتناول التالي:

- طرق المعاينة.
- حجم العينة التي استخدمت في إعداد الجداول من حيث العمر، النوع البشري، الدراسي، المستوى التعليمي... الخ.
- خصائص العينة التي استخدمت في إعداد الجداول من حيث العمر، النوع البشري، الدراسي المستوى التعليمي.
- شروط إعداد المعايير وتتضمن كيفية تطبيق الاختبارات، شروط التطبيق (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1988، صفحة 306)

3 - 5 - 7 - أهمية المعايير في المجال الرياضي:

- تكمن أهمية المعايير للمدرب أو مدرس التربية البدنية والرياضية في ما يلي:
- تحديد الوضع النسبي للفرد في العينة المعيارية كما تحدد مستواه.
- تقويم أداء الفرد على ضوء أداء الآخرين.
- تصبح مقاييس قابلة للمقارنة، سواء بين الأفراد أو بين الاختبارات و يعني ذلك مقارنة أداء لاعب أو تلميذ بآخر، أو أداءه على اختبار بأدائه في اختبار آخر.
- تحديد مدى التقدم في التحصيل لمختلف الجوانب. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان،

(1988)

- إن الدرجات المعيارية تجعل وحدات القياس موحدة بعد أن كانت في الدرجات الخان مختلفة في وحدات قياسها مما يساعد في إعطاء الفرد المختبر درجة كلية تمثل مجموع ما حصل عليه في كل من مفردات (بطارية الاختبار)، حيث يرى روزنش وآخرون (Rosh, et al,2000) أنها ذات آلية عملية لتقييم الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم كما أنها عامل مساعد للمدرب لتقييم البرنامج التدريبي بموضوعية.
- للدرجة المعيارية القدرة في تحديد مكانة الفرد بين مجموعته التي اشتقت لها المعايير (مجتمع البحث)، حيث أن المعيار يحدد معنى الدرجة التي حصل عليها الفرد المختبر.
- وتلخص أهمية المعايير في أنها تخبرنا عن كيفية أداء الآخرين على الاختبار فتوفر بذلك أساسا للمقارنة وذلك بتحويل الدرجات الخام التي تم الحصول عليها إلى درجات معيارية لإعطاء النتائج معنى و دلالة واضحين. (فرحات ليلي السيد، 2003، صفحة 225)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نرى انه عن طريق عملية التقييم والتقويم والقياس وكيفية استخدامها في المجال الرياضي عامة ، وميدان التدريب خاصة يمكن الكشف عن مدى تحقيق الأهداف المسطرة و الوقوف على الإمكانيات والأساليب والطرق المستخدمة لكي نتفادى نقاط الضعف ومحاولة تثبيت نقاط القوة ، وبالتالي الرفع من مستوى العملية التدريبية وتحقيق أهدافها، حيث يجب استعمال أدوات متنوعة لتقويم الرياضي من اختيارات بدنية و مهارية وفنية ووضع معايير ودرجات معيارية خاصة بها، لان كل أدوات ووسيلة تكشف عن جانب من الجوانب المهمة فكلما تنوعت سائل التقويم كان الحكم دقيقا.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

4-1- منهج البحث

4-2- مجتمع وعينة البحث

4-3- مجالات البحث

4-4 - الضبط الإجرائي للمتغيرات

4-5- أدوات البحث

4-6- الدراسة الاستطلاعية

4-7- الدراسة الأساسية

4-8- الوسائل الإحصائية

4-9 - صعوبات البحث

تمهيد:

يعتبر الفصل جوهر البحث، حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث ويحتوي هذا الفصل على طرق منهجية ووسائل تساعد الباحثين على كشف جوانب الموضوع والوصول إلى نتيجة علمية تخدم هدف البحث.

وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

4 - إجراءات البحث الميدانية:

4-1- منهج البحث:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل الإنسان بها إلى الحقيقة. (محمد جاسم العبيدي، ألاء محمد العبيدي، 2010 ، صفحة 16)

والمنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم ،أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من لأجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999 ، صفحة 217)

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف (صلاح الدين شروخ 2003ص92) وفيما يخص اختيار المنهج المتبع والمناسب فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة، ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتفسيرها ، تبين انه من الملائم استخدام المنهج الوصفي دراسة حالة وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة، كما يعرفه فطيمة عوض صابر و ميرقت علي خفاجة على أنه منهجا متميزا يقوم أساسا على الإهتمام بدراسة الوحدات الإجتماعية بصفتها الكلية ثم النظر إلى الجزئيات من حيث علاقتها بالكل الذي يحتويها ، أي أن منهج دراسة حالة نوعا من البحث المتعمق في فردية وحدة إجتماعية . (فطيمة عوض صابر ، ميرقت علي خفاجة، 2002، صفحة 96)

4-2- مجتمع وعينة البحث:

4-2-1- مجتمع البحث:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، ويتمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في لاعبي كرة القدم صنف أكابر قسم الثاني هواة.

4 - 2 - 2- عينة البحث:

عينة البحث هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، عن الهدف الأساسي من اختيار عينة البحث هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث ، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

ولقد أعتمد الباحث على العينة القصدية ويقدر حجم العينة بـ 26 لاعب صنف أكابر يمثلون فريق شباب واد رهيو الذي ينشط في القسم الثاني هواة غرب

4-3- مجالات البحث:

4-3-1- المجال البشري: تمثل في لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينتمون لفريق شباب واد رهيو الذي ينشط في القسم الثاني هواة غرب.

4-3-2- المجال المكاني: أُنجز البحث في المركب الرياضي الوحدة المغاربية بواد رهيو.

4-3-3- المجال الزمني: لقد امتدت فترة العمل الميداني للبحث على مرحلتين أساسيتين هما: المرحلة الأولى: - تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت طوال الموسم الرياضي 2016/2017 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية.

- فترة إعداد المقياس وعرضه على مجموعة من الخبراء من اجل تحكيمه.

المرحلة الثانية:

وخلال هذه الفترة الزمنية تم توزيع وعرض المقياس بتاريخ:

من 2018/02/10 إلى 2018/03/11

4-4 - الضبط الإجرائي للمتغيرات :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة". (محمد حسن علاوي ، أسامة كمال راتب، 1987، صفحة 243)

ويتضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: وتمثل في القلق.

المتغير التابع : وتمثل في المنافسة الرياضية.

4-5- أدوات البحث:

- لقد استخدم الباحث لأجل إنجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

4 - 5 - 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

هي عملية جمع و سرد و تحليل المعطيات النظرية التي لها صلة مباشرة بموضوع البحث و هذا بالإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية و آراء الدكاترة و الأساتذة و المدرسين المختصين. كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة التي تخص عملية تقييم القلق النفسي في المنافسة .

4 - 5 - 2- المقابلات الشخصية المباشرة:

قام الباحث بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من الأساتذة و الدكاترة و المدرسين في حقل التدريب كما قام الباحث بلقاءات شخصية مباشرة مع بعض المدرب والمسيرين للفريق من اجل تحديد تاريخ توزيع المقياس على اللاعبين.

4 - 5 - 3- المقياس النفسية :

حيث اعتمدنا في دراستنا على تطبيق مقياس القلق الدافع للرياضيين (سلوك المنافسة)، (علاوي 1998).

4 - 5 - 3 - 1 - تقديم المقياس:

اختبار القلق الدافع للرياضيين صممه محمد حسن علاوي في ضوء اختبار سابق للمؤلف و يهدف الاختبار إلى التعرف على مدى إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي و بصفة خاصة أثناء المنافسة الرياضية.

و يتضمن الاختبار 20 عبارة و يقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) و يراعى عنوان الاختبار باسم سلوك المنافسة.

حيث يحتوي الاختبار على 10 عبارات في اتجاه القلق الدافع (أي إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي) و أرقامها 1 / 6 / 8 / 9 / 12 / 13 / 14 / 15 / 17 / 20 .

كما يحتوي الاختبار على 10 عبارات في اتجاه عكس القلق الدافع (أي في اتجاه إعاقه القلق لمستوى أداء اللاعب الرياضي) و أرقامها 2 / 3 / 4 / 5 / 7 / 10 / 11 / 16 / 18 / 19 . (محمد

حسن علاوي، 1998، صفحة 279). (الملحق رقم 01)

4-6- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية، وهي عبارة عن دراسة ميدانية ترمي إلى استطلاع للظروف المحيطة بالظاهرة قيد الدراسة و ذلك تمهيدا لإجراء الدراسة الأساسية.

فمن خلال عملية المسح المرجعي للرسائل العلمية و الكتب الخاصة بمجال علم النفس الرياضي، قام الباحث باختيار المقياس المناسب الذي يحقق أهداف هذه الدراسة (مقياس سلوك المنافسة)، و قبل تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الأساسية، لابد من تكييفه من أجل الصلاحية.

و للتأكد من مدى صلاحية هذا المقياس قام الباحث بـ:

4-6-1- الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الدافع للرياضيين (سلوك المنافسة):

- خطوات تقنين و تكييف لمقياس القلق الدافع للرياضيين (سلوك المنافسة):

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

أشار Lawshe (1975) إلى أن صدق المحكمين يستهدف التعرف على الصدق الظاهري و صدق المحتوى للأداة، و يعكس هذا النوع من الصدق مدى تمثيل الأداة لجميع جوانب السمة أو المفهوم الفرضي التي تسعى الأداة لقياسه، و هذا النوع من الصدق يمكن التعرف عليه إحصائياً، و اعتمد في ذلك على معادلة Lawshe (1975) و التي تعكس مدى اتفاق المحكمين على صلاحية فقرات الأداة، و ذلك من خلال تقييمهم للفقرات وفقاً لثلاثة تصنيفات هي: (ضرورية أن تبقى في الأداة - مفيدة أن تبقى في الأداة - ليست ضرورية أن تبقى في الأداة)، و يرى Lawshe (1975) أن الفقرة التي أجمع على ضرورتها أن تبقى في الأداة أكثر من النصف هي فقرة صادقة.

معادلة لوش (Lawshe, 1975):

$$\text{صدق المحكمين} = (\text{حض} - \text{حك} / 2) / (\text{حك} / 2)$$

بحيث: حض: عدد المحكمين الذين اتفقوا على ضرورة أن تبقى الفقرة في الأداة.

حك: عدد المحكمين الكلي.

- **تحكيم المقياس:** بعد عرض هذا المقياس في صورته الأولى على عشرة (10) من أساتذة التعليم العالي المتخصصين برتبة "بروفيسور" و رتبة "أستاذ محاضر أ، فأجمعوا على ضرورة بقاء جميع العبارات بجميع مفرداتها.

كما قام الباحث بإخضاع عبارات المقياس للتدقيق اللغوي من طرف أستاذ مختص في اللسانيات، و لم يتم تعديل أي مفردة من مفردات المقياس. ليتم بعدها إيجاد:

ب- صدق ثبات المقياس (الثبات):

ويقصد به (الاتساق الداخلي) بحيث تكون كل عبارة من المقياس متسقة مع البعد الذي تنتمي إليه، وقد قام الباحث باستخدام حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات في المقياس عن طريق استخدام معامل (ألفا كرونباخ).

فيقصد بالاتساق الداخلي لعبارات المقياس قوة الارتباط بين درجات كل بعد ودرجات عبارات المقياس الكلية.

إيجاد معامل ثبات المقياس:

قام الباحث باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، و الذي من خلاله يتم حساب معامل التمييز لكل عبارة، بحيث يستحسن حذف العبارات ذات معامل تمييز موجب منخفض (أقل من 0.19)، أو العبارات التي معامل تمييزها سالب لكي نحصل على معامل ثبات قوي، و قد بلغت قيمة معامل الثبات Alpha الك (0.61) وهو معامل ثبات مقبول، و لم يحذف الباحث أي عبارة لأن معامل تمييز جميع عبارات المقياس كان موجبا و أكبر من (0.19).

إيجاد صدق الاتساق الداخلي لعبارات لمقياس:

بحيث أن معامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس.

و قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين معدل كل بعد و المعدل الكلي للعبارات:

- فقدر بالنسبة للعشر (10) عبارات الموجبة (في اتجاه القلق الدافع) ب: (0.91).

- و قدر بالنسبة للعشر (10) عبارات السالبة (في عكس اتجاه القلق الدافع) ب: (0.93).

و التي تعتبر معاملات ثبات داخلي مقبولة و دالة إحصائيا.

و بذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق و ثبات فقرات المقياس، مما يعبر على مدى صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ج - الموضوعية:

إن موضوعية الاختبارات تعني عدم تأثرها بتغيير المحكمين، أي إعطاء نفس النتيجة للاختبار بغض النظر عن المحكم، حيث يذكر كل من خاطر و البيك (1978، ص23) " أن الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه "

و يتميز المقياس المستخدم في هذا البحث بوضوح عباراته البعيدة عن الغموض في فهمها، كما أنه بعيد عن التقويم الذاتي، و بالتالي فإنه يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية.

4-7- الدراسة الأساسية:

بعد إنهاء الدراسة الاستطلاعية والتي من خلالها تمت عملية التأكد من مدى صلاحية المقياس وكذا استطلاع الظروف المحيطة بالدراسة الميدانية و ضبط جميع الإجراءات الميدانية (العينة الأساسية، مكان إجراء الدراسة)، قام الباحث بتحضير الاستمارات الخاصة بالمقياس و توزيعها على أفراد عينة الدراسة الأساسية، و قام الباحث باطلاع أفراد العينة بأهداف الدراسة الميدانية و شرح عبارات المقياس لإزالة الغموض وبعد ذلك قدمت المدة اللازمة للإجابة عليها في إحدى الحصص التدريبية خلال فترة المنافسة. وبعد استلام الاستمارات قام الباحث بتفريغها وجمع النتائج الخام لغرض معالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة.

4-8- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لحساب مايلي:

1- النسبة المئوية:

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية: (- نبيل عبد الهادي، 1999، صفحة 141)

$$\left. \begin{array}{l} \text{س: هو عدد التكرارات} \\ \text{ن: العينة} \end{array} \right\} \text{النسبة المئوية (\%)} = 100 \times \frac{\text{س}}{\text{ن}}$$

2- المتوسط الحسابي:

وهو من أهم أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة تم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي: (JEAN-GRUY SAVARD, 1978, p. 32)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث: \bar{x} : المتوسط الحسابي للقيم.

3- الانحراف المعياري:

\sum : حجم العينة.

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي: (عبد

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

القادر حلمي، 1993، صفحة 48) = ع
المعادلة الإحصائية:

(SANDERS.D et d'autre, 1984, p. 48)

حيث: ع: الانحراف المعياري

\bar{x} : المتوسط الحسابي

n : حجم العينة

(س. س)²: مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي

4- معادلة لوش (Lawshe, 1975):

$$\text{صدق المحكمين} = (\text{ح.ض} - \text{ح.ك} / 2) / (\text{ح.ك} / 2)$$

بحيث: ح.ض: عدد المحكمين الذين اتفقوا على ضرورة أن تبقى الفقرة في الأداة. ح.ك: عدد المحكمين الكلي.

5- معامل ثبات كرونباخ (α):

لقياس صدق ثبات استبيانات البحوث العلمية

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^N \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

6 - معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر" ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجال (-1، +1)، فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

وإذا بلغت "ر" قيمة +0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

وإذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة (- عبد القادر حلمي ، 1993 ، صفحة 48). ويحسب معامل الارتباط وفق المعامل الإحصائية التالية: (- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1988 ، صفحة 225)

$$r = \frac{\sum (س - \bar{س}) \cdot (ص - \bar{ص})}{\sqrt{\sum (س - \bar{س})^2 \sum (ص - \bar{ص})^2}}$$

حيث:ر:قيمة معامل الارتباط البسيط.

س:المتوسط الحسابي للمتغير س.

$\sum (س - \bar{س}) \cdot (ص - \bar{ص})$: مجموع الحاصل ضرب الانحرافات.

$\sum (س - \bar{س})^2$: مجموع انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي.

$\sum (ص - \bar{ص})^2$: مجموع انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

7-الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (مقدم عبد الحفيظ، 1993 ، صفحة 98)

ويُقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية. (معين أمين السيد، 1988، صفحة 203)

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

8 - اختبار كا²:

$$x^2 = \sum k^2 = \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

f_0 = التكرارات المشاهدة f_e = التكرارات المتوقعة

مستوى الدلالة: 0.05

df = درجة الحرية = (ن - 1) حيث ن = عدد المتغيرات

4-9 - صعوبات البحث:

خلال إجراء هذه الدراسة الميدانية، و تحديدا أثناء تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الأساسية، اعترض الباحث مشكل اختلاف المستوى الدراسي المتفاوت لدى اللاعبين، الأمر الذي صعب من عملية فهم بعض عبارات المقياس، مما تطلب من الباحث التدخل في كل مرة لإعادة شرح مفردات المقياس.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

5 - عرض وتحليل و مناقشة النتائج

5 - 1 - عرض و تحليل نتائج المقياس

5 - 2 - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

5 - 2 - 1 - مناقشة الفرضية الأولى

5 - 2 - 2 - مناقشة الفرضية الثانية

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة حتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة هذه النتائج المدونة في جداول خاصة، وهذا في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة المنهج المستخدم والعينة التي طبق عليها البحث وأدواته من مقياس سلوك المنافسة ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج التي توصل إليها الباحث لها سنحاول من خلال هذا الفصل إلى عرض النتائج وتحليلها و تقديم جملة من الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات مع استخلاص جملة من التوصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلاً.

5 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

5 - 1 - عرض و تحليل نتائج المقياس:

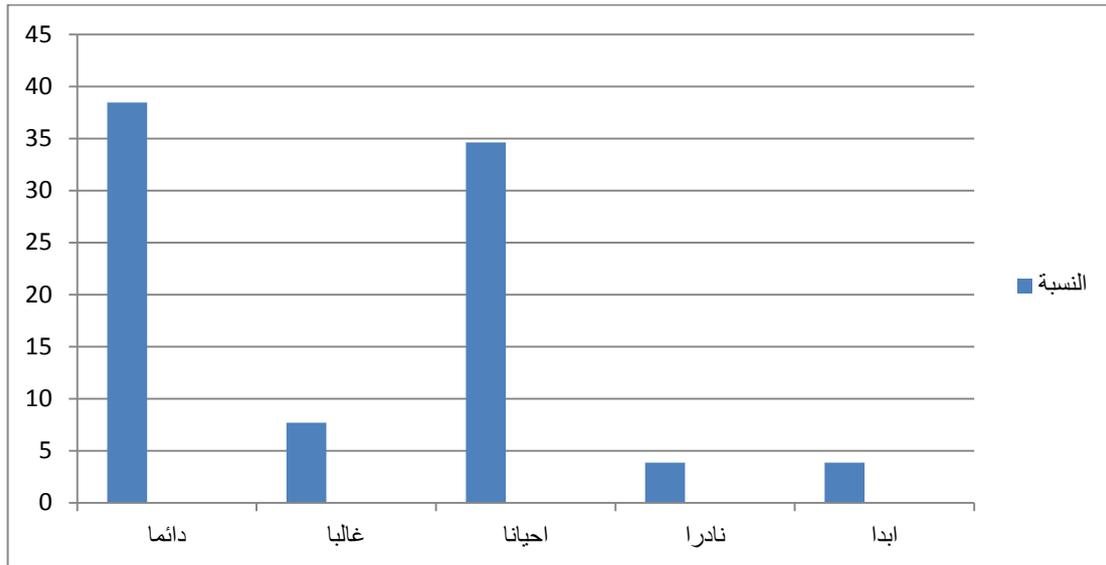
العبارات الخاصة في اتجاه القلق الدافع (الميسر):

العبارة الأولى: القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجابة في المنافسة

الجدول رقم (01): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة الأولى

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 10 | 38.46 | 12.82 | 9.48 | 0.05 | 4 | دال |
| غالبا | 02 | 7.69 | | | | | |
| أحيانا | 09 | 34.61 | | | | | |
| نادرا | 04 | 15.38 | | | | | |
| ابدا | 01 | 3.84 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (01): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الأولى

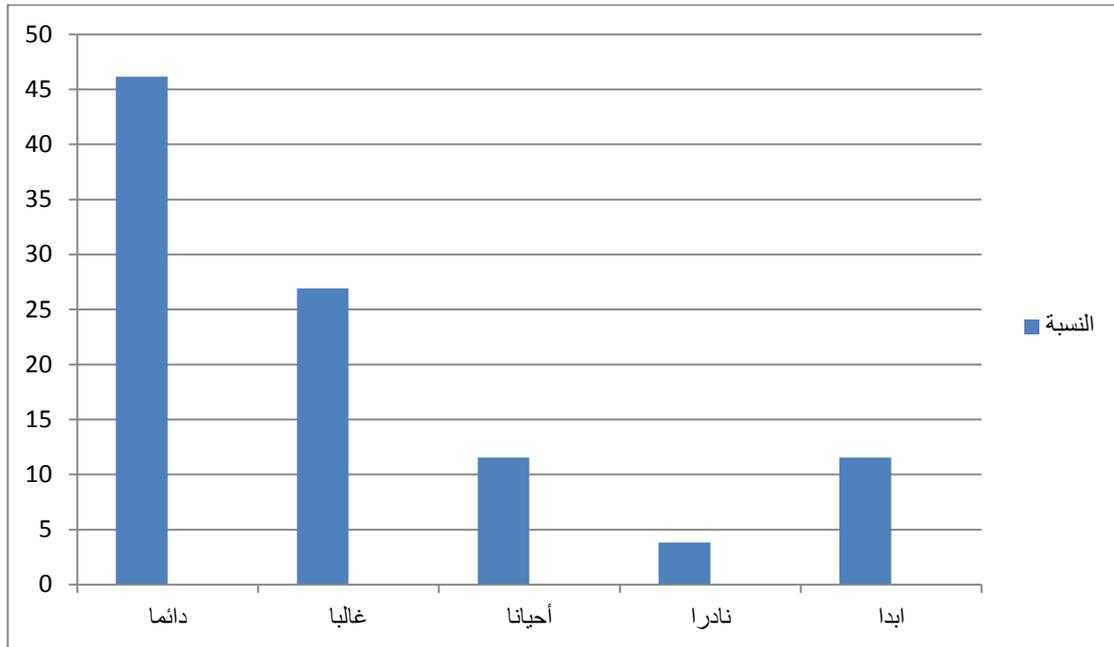
تحليل النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (01) أعلاه ويؤكدده اختبار كاي² نلاحظ أن قيمة كاي² المحسوبة كانت (12.82) أكبر من قيمة كاي² الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 38.46% يكون القلق دائما قبل بدء المنافسة يساعد على الإجابة في المنافسة. يعزو الباحث هذا الإستنتاج بما ذكره . (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 252) أن //الإعداد النفسي للرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس //.

العبارة السادسة: عندما اشعر قبل المنافسة بانني قلق وخائف فاني استطعت التحكم في اعصابي اثناء المنافسة.

الجدول رقم (02): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة السادسة

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 12 | 46.15 | 14.76 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 07 | 26.92 | | | | | |
| أحيانا | 03 | 11.53 | | | | | |
| نادرا | 01 | 3.84 | | | | | |
| ابدا | 03 | 11.53 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (02): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة السادسة

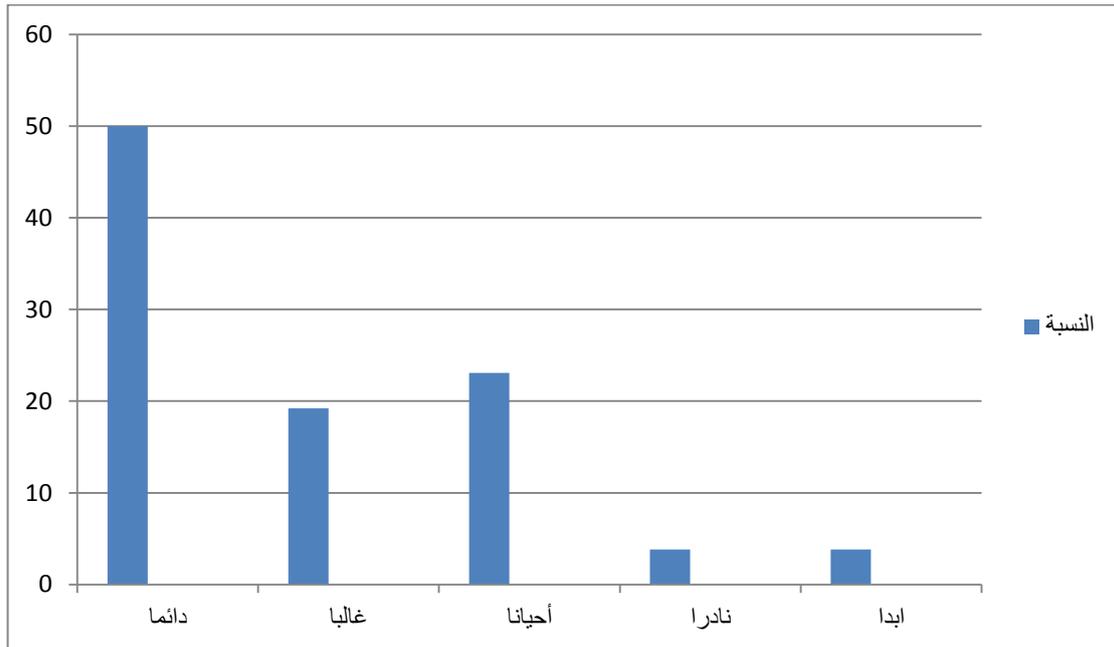
تحليل النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (14.76) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 46.15% من اللاعبين انه عندما اشعر قبل المنافسة بانني قلق وخائف فاني استطيع التحكم في اعصابي اثناء المنافسة. وهذا ما أكدده محمد حسن علاوي أن القلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاوله استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، كما لاحظته في بعض نتائج البحوث المطلع عليهما مثل الباحث يرومان المختص في هذا المجال/ القلق عند لاعبي كرة القدم.

العبارة الثامنة: تظهر اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.

الجدول رقم (03): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثامنة

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 13 | 50 | 18.60 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 05 | 19.23 | | | | | |
| أحيانا | 06 | 23.07 | | | | | |
| نادرا | 01 | 3.84 | | | | | |
| ابدا | 01 | 3.84 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (03): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثامنة

تحليل النتائج:

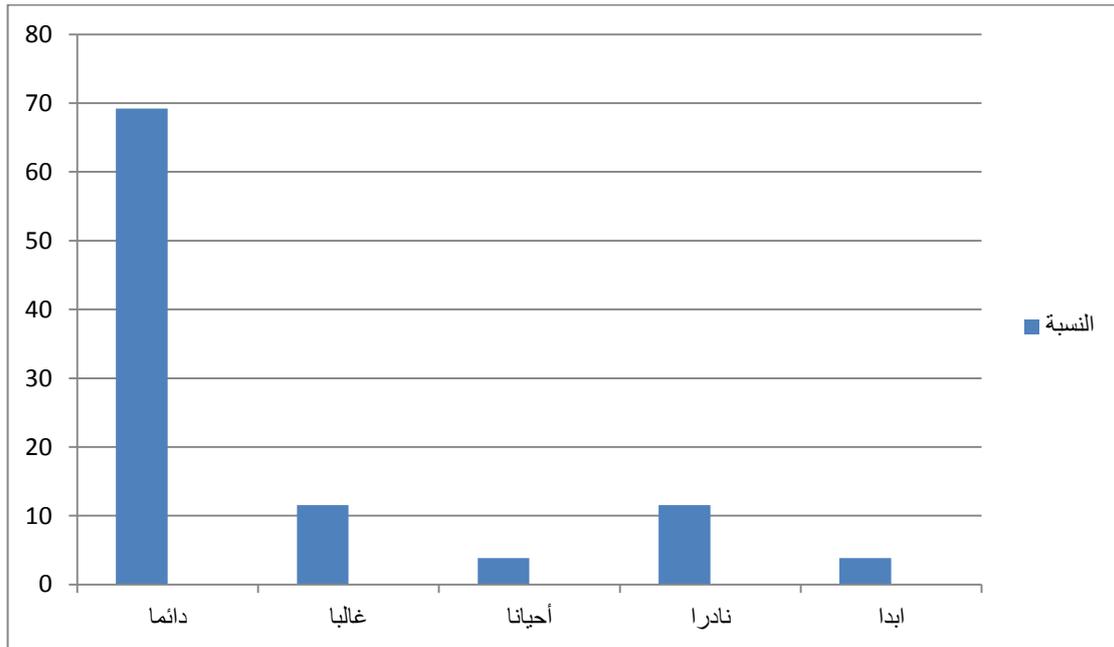
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدته اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (18.60) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 50% من اللاعبين انه تظهر إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية، و هذا ما أبرزه الباحث في الجانب النظري أن المنافسة تلعب دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، وهذا ما أكدده (كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون ، 1999، صفحة 345).

العبارة التاسعة: عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فاني اجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة.

الجدول رقم (04): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة التاسعة

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 18 | 69.23 | 40.14 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 03 | 11.53 | | | | | |
| أحيانا | 01 | 3.84 | | | | | |
| نادرا | 03 | 11.53 | | | | | |
| ابدا | 01 | 3.84 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (04): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة التاسعة

تحليل النتائج:

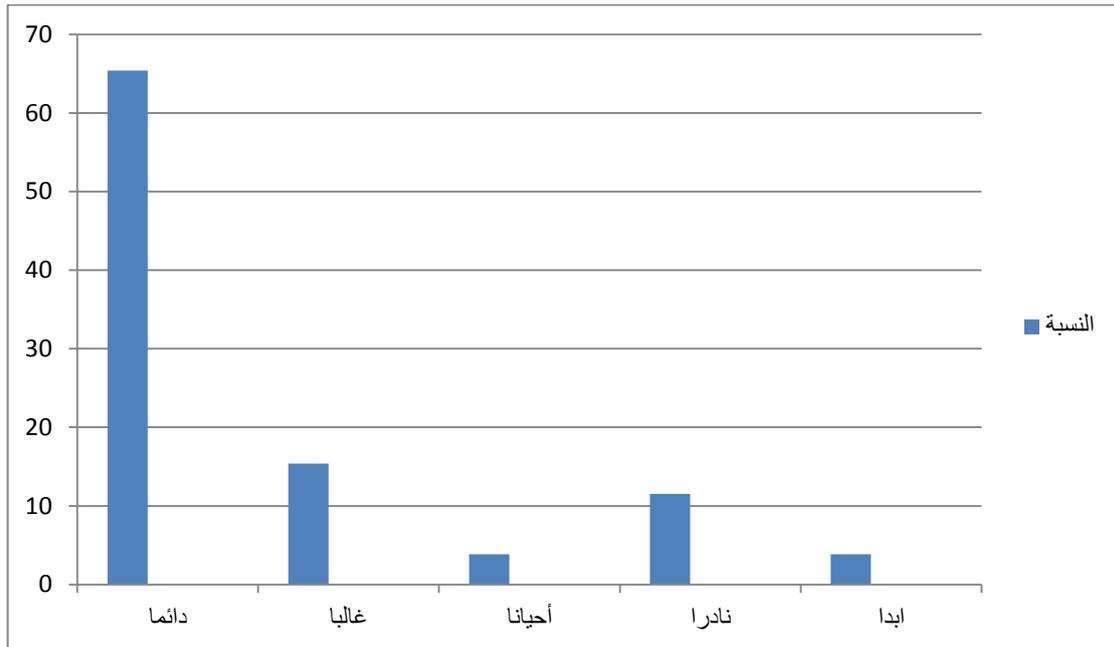
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (69.23) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 50% من اللاعبين انه عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فاني اجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة. مما بيناه في الجانب النظري تحت عنوان دور دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لذا يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين. (فاروق السيد عثمان ، 2001، صفحة 201)

العبارة الثانية عشر: في المنافسات الهامة اشعر بانني استطيع الاداء بافضل قدراتي .

الجدول رقم (05): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة الثانية عشر

| الاقترح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|---------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 17 | 65.38 | 34.75 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 04 | 15.38 | | | | | |
| أحيانا | 01 | 3.84 | | | | | |
| نادرا | 03 | 11.53 | | | | | |
| ابدا | 01 | 3.84 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (05): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثانية عشر

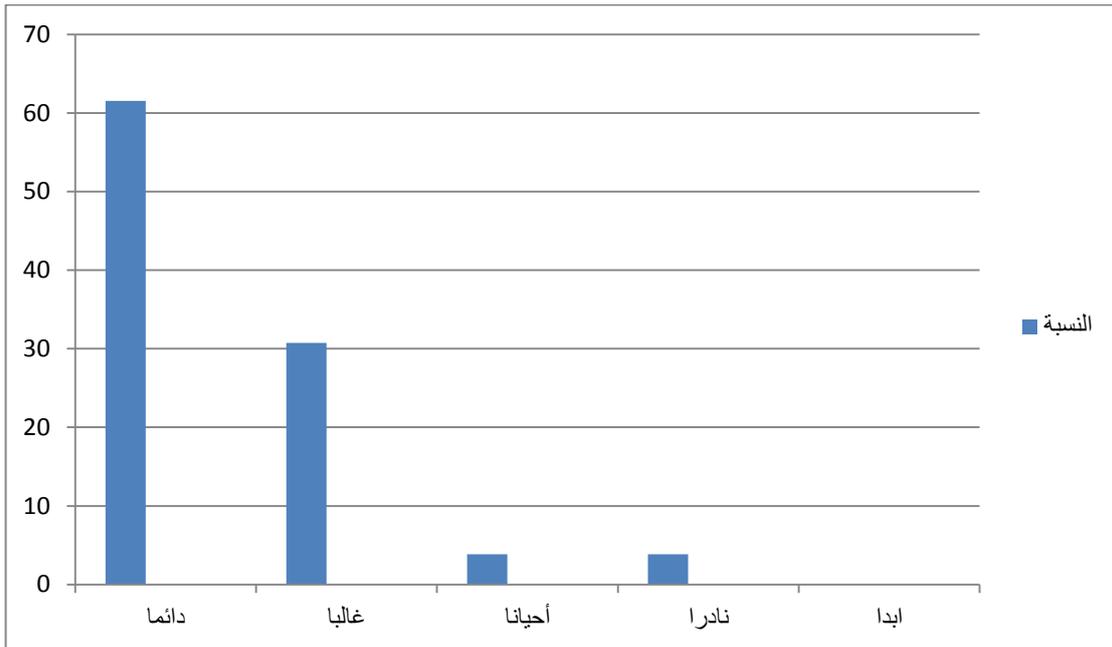
تحليل النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (34.75) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 65.38% من اللاعبين انه في المنافسات الهامة اشعر بانني استطيع الاداء بافضل قدراتي. يعزو الباحث هذا التفسير إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق.

العبارة الثالثة عشر: اذا حدثت منى بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الاخطاء أثناء المنافسة.

الجدول رقم (06): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثالثة عشر

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 16 | 61.53 | 35.91 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 08 | 30.76 | | | | | |
| أحيانا | 01 | 3.84 | | | | | |
| نادرا | 01 | 3.84 | | | | | |
| ابدا | 00 | 00 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (06): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثالثة عشر

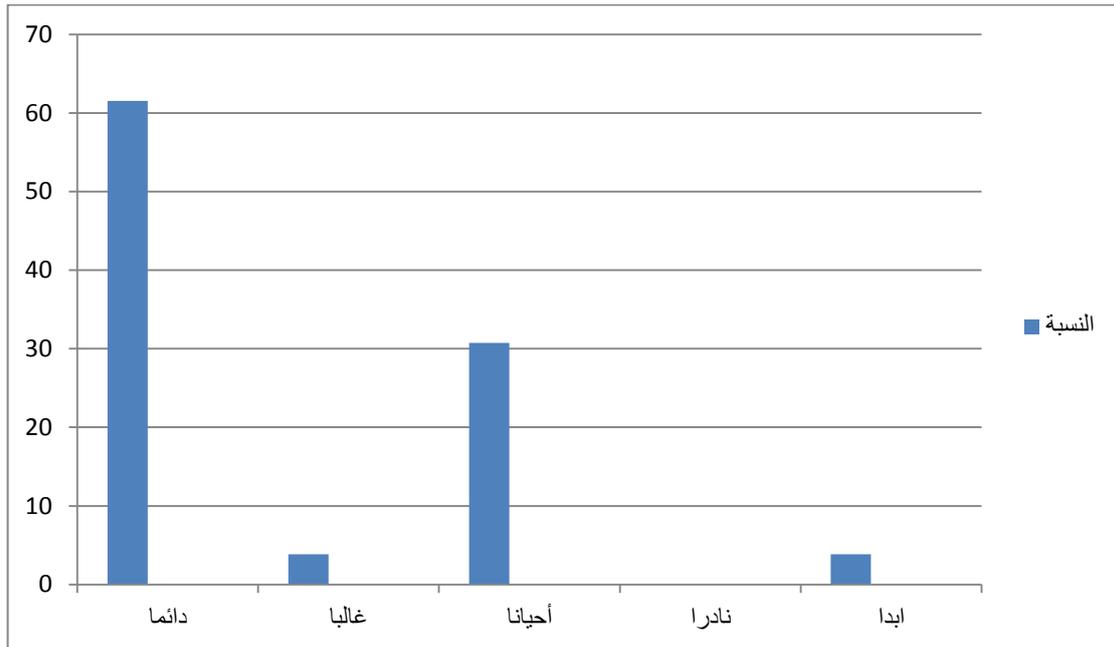
تحليل النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (35.91) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 61.53% من اللاعبين انه اذا حدثت منى بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الاخطاء اثناء المنافسة. هذا ما أكدده محمد حسن علاوي هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأييهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسر إلى قلق ميسر.

العبارة الرابعة عشر: احساسى بالقلق او التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على اظهار افضل ما عندي من قدرات في المنافسة.

الجدول رقم (07): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الرابعة عشر

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 16 | 61.53 | 35.91 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 01 | 3.84 | | | | | |
| أحيانا | 08 | 30.76 | | | | | |
| نادرا | 00 | 00 | | | | | |
| ابدا | 01 | 3.84 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (07): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الرابعة عشر

تحليل النتائج:

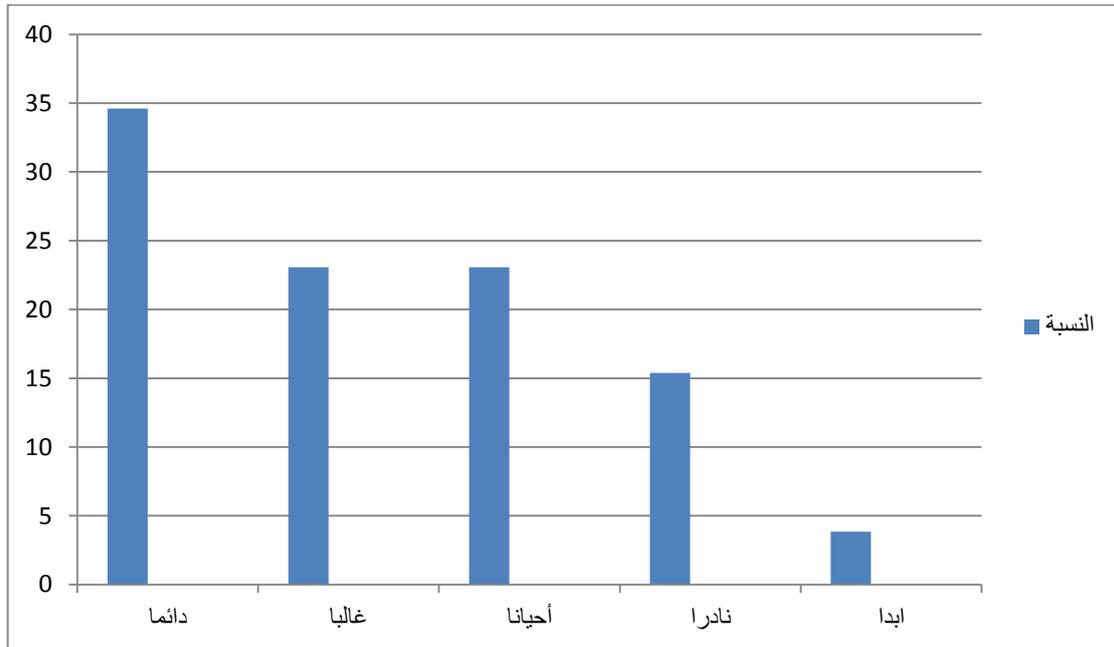
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار كاي² نلاحظ أن قيمة كاي² المحسوبة كانت (35.91) أكبر من قيمة كاي² الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 61.53% من اللاعبين انه عند احساسى بالقلق او التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة. و حسب خبرتي المتواضعة في الميدان ليس بالضرورة أن القلق يؤدي إلى أداء أفضل، لدى أرى أنه حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي.

العبارة الخامسة عشر: قد أكون عصيبا ومتوترا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدا فاني انسى حالي بسرعة وركز انتباهي في المنافسة.

الجدول رقم (08): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة الخامسة عشر

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 09 | 34.61 | 6.67 | 9.48 | 0.05 | 4 | غير دالة |
| غالبا | 06 | 23.07 | | | | | |
| أحيانا | 06 | 23.07 | | | | | |
| نادرا | 04 | 15.38 | | | | | |
| ابدا | 01 | 3.84 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (08): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الخامسة عشر

تحليل النتائج:

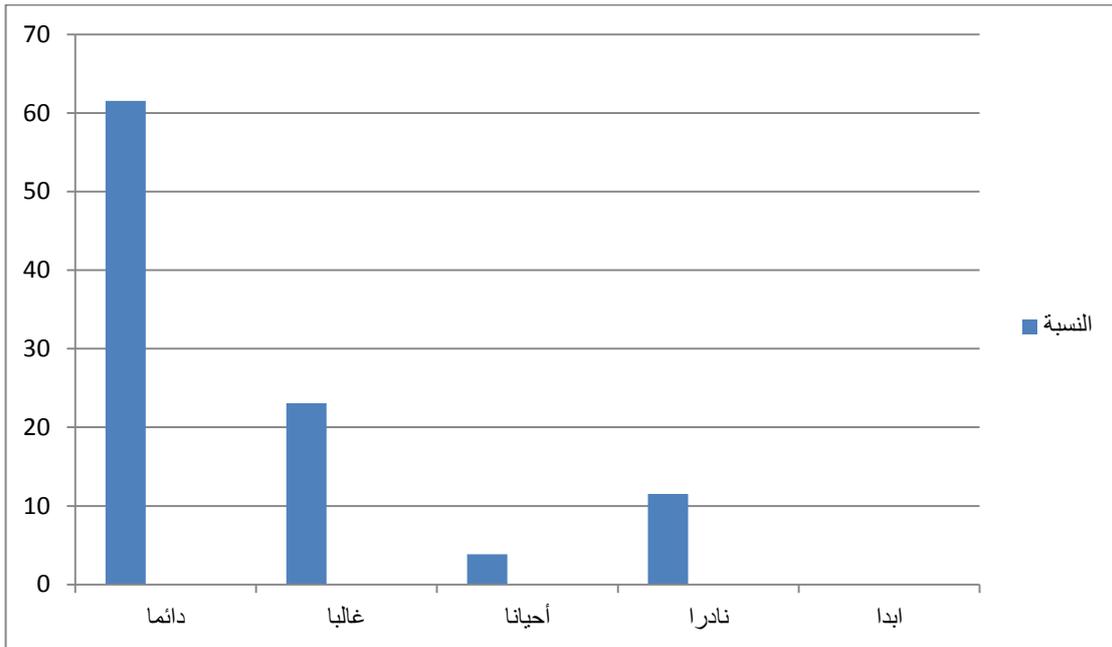
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (6.67) أقل من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 34.61% من اللاعبين انه عندما أكون عصيبا ومتوترا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدا فاني انسى حالي بسرعة واركز انتباهي في المنافسة، ما يثمنه الباحث بدور المدرب للتقليل من هذه الحالات أثناء المنافسة.

العبارة السابعة عشر: عندما اتنافس مع منافس (او منافسين) ذوى درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي اثناء المنافسة.

الجدول رقم (09): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة السابعة عشر

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 16 | 61.53 | 32.07 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 06 | 23.07 | | | | | |
| أحيانا | 01 | 3.84 | | | | | |
| نادرا | 03 | 11.53 | | | | | |
| ابدا | 00 | 00 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (09): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة السابعة عشر

تحليل النتائج:

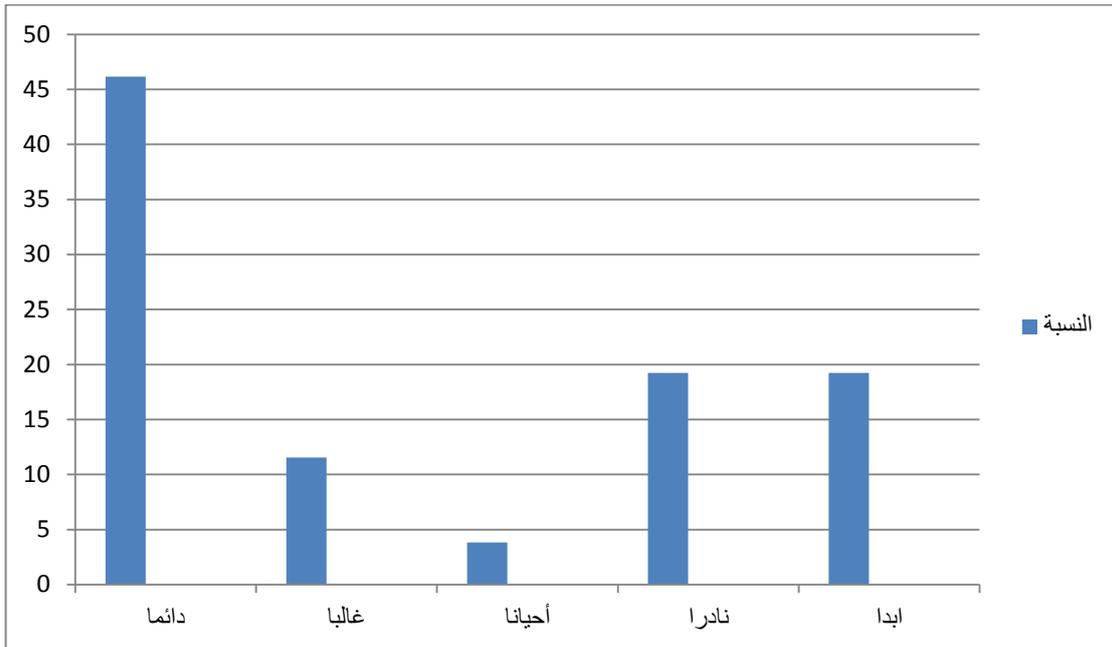
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدته اختبار كاي² نلاحظ أن قيمة كاي² المحسوبة كانت (32.07) أكبر من قيمة كاي² الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 61.53% من اللاعبين انه عندما اتنافس مع منافس (او منافسين) ذوى درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي اثناء المنافسة. و تطرق الباحث في الجانب النظري إلى أهمية المنافسة حيث تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا، هذ ما تطرق إليه (أحمد أمين فوزي ، 2006 ، صفحة 217)

العبارة العشريون: قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدا المنافسة فان ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.

الجدول رقم (10): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة العشريون

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 12 | 46.15 | 13.22 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 03 | 11.53 | | | | | |
| أحيانا | 01 | 3.84 | | | | | |
| نادرا | 05 | 19.23 | | | | | |
| ابدا | 05 | 19.23 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (10): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة العشرون

تحليل النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار كاسي نلاحظ أن قيمة كاسي المحسوبة كانت (13.22) أكبر من قيمة كاسي الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 46.15% من اللاعبين انه قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدا المنافسة فان ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة، من خلال هذه النتائج المتحصل عليها يرى الباحث ضرورة الإعداد النفسي قبل المنافسة الهامة لحذف الطاقة السلبية و شحن الطاقة الإيجابية هذا مايعزز الثقة بالنفس التي يحتاجها لاعب كرة القدم.

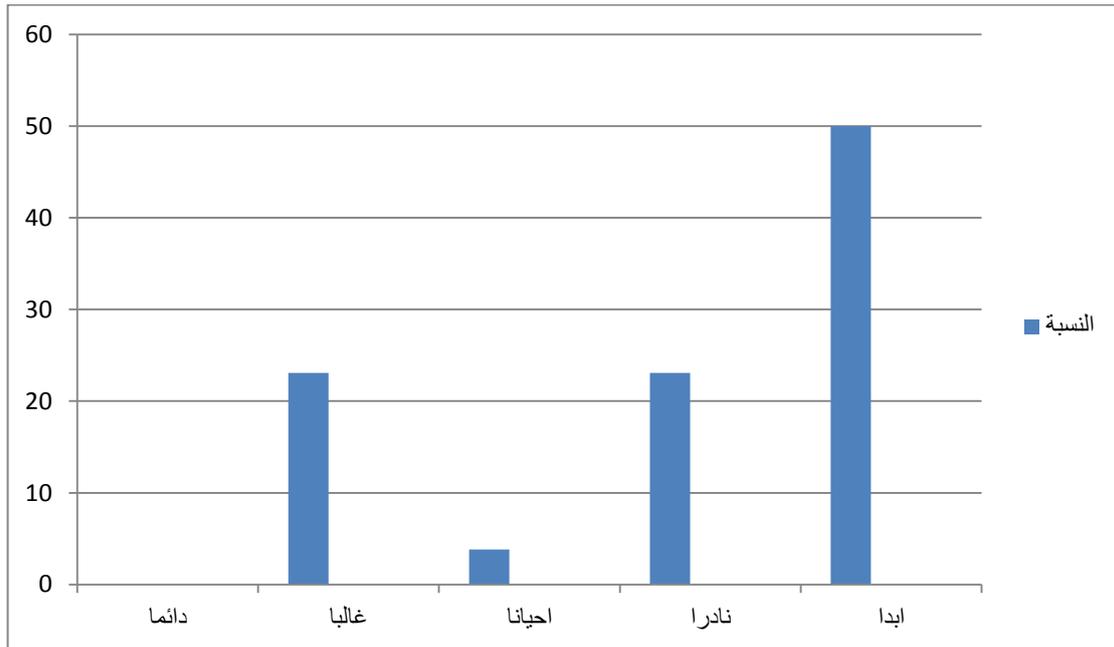
العبارات الخاصة في عكس إتجاه القلق الدافع (المعوق):

العبارة الثانية: كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن استطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.

الجدول رقم (11): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة الثانية

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 00 | 00 | 20.53 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 06 | 23.07 | | | | | |
| أحيانا | 01 | 3.84 | | | | | |
| نادرا | 06 | 23.07 | | | | | |
| ابدا | 13 | 50 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (11): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثانية

تحليل النتائج:

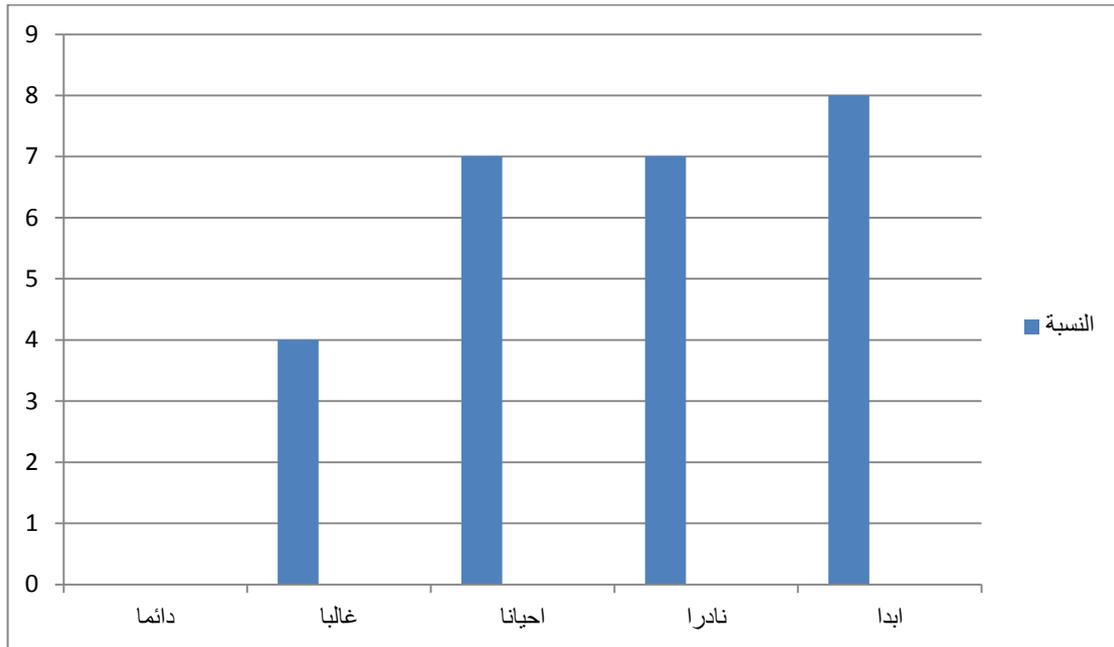
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (02) أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (20.53) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 50% من اللاعبين انه كلما ازدادت أهمية المنافسة يستطيعون الأداء بأفضل ما عندهم من قدرات. لذا يجب العمل على التقليل من هذه النسبة ليكون الأداء أفضل و يصبح القلق له أثر إيجابي على اللاعبين.

العبارة الثالثة: عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة اثناء المنافسة.

الجدول رقم (12): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة الثالثة

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 00 | 00 | 8.21 | 9.48 | 0.05 | 4 | غير دالة |
| غالبا | 04 | 15.38 | | | | | |
| أحيانا | 07 | 26.92 | | | | | |
| نادرا | 07 | 26.92 | | | | | |
| ابدا | 08 | 30.76 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (12): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثالثة

تحليل النتائج:

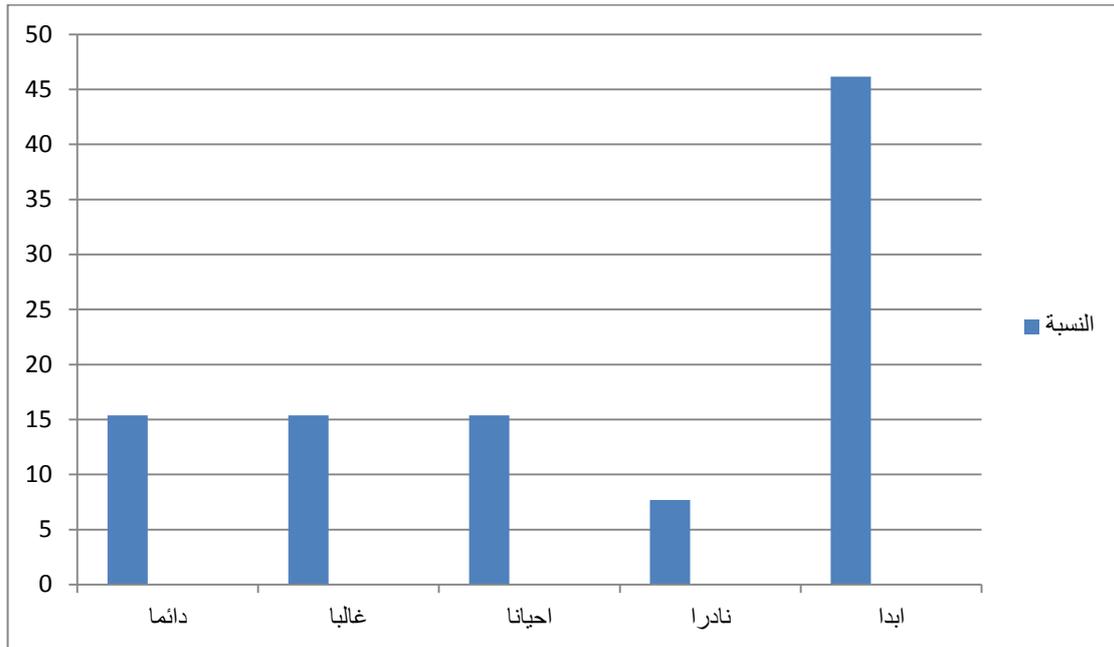
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (8.21) أقل من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 30.76% من اللاعبين انه عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة اثناء المنافسة. ما نستنتجه هنا هو أنه يجب على المدرب تلقينهم كيفية التعامل مع إرتكابهم للأخطاء من الجانب النفسي.

العبارة الرابعة: عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل اقصى جهدى في المنافسة.

الجدول رقم (13): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة الرابعة

| الاقترح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|---------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 04 | 15.38 | 11.66 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 04 | 15.38 | | | | | |
| أحيانا | 04 | 15.38 | | | | | |
| نادرا | 02 | 7.69 | | | | | |
| ابدا | 12 | 46.15 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (13): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الرابعة

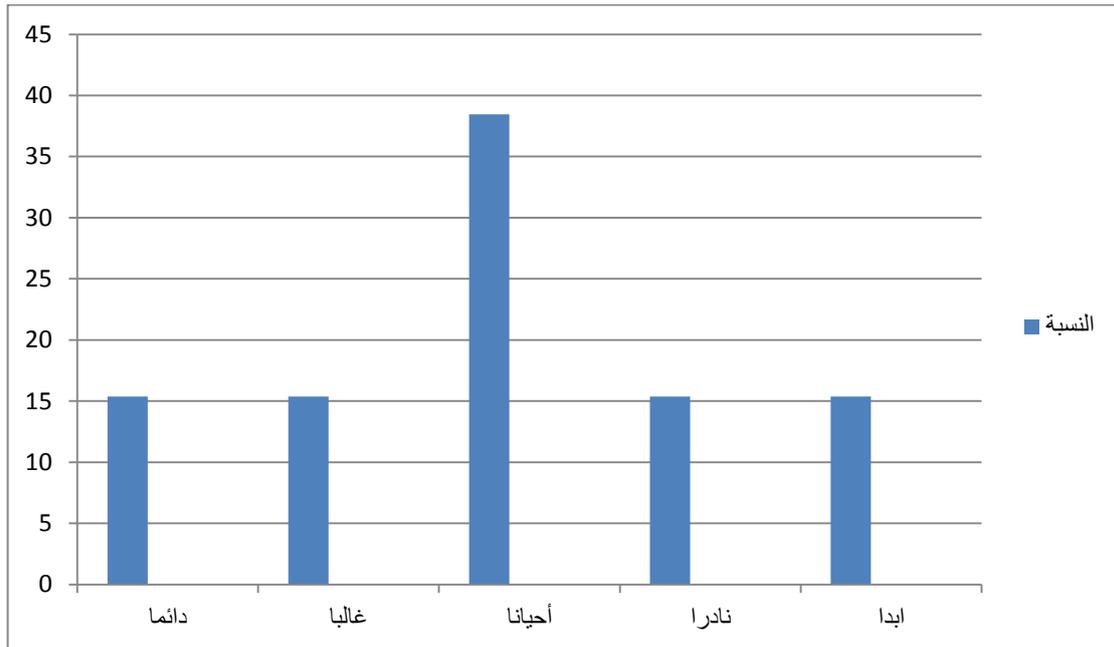
تحليل النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار كاي² نلاحظ أن قيمة كاي² المحسوبة كانت (11.66) أكبر من قيمة كاي² الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 46.15% من اللاعبين انه عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل اقصى جهدى في المنافسة، لذا يرى الباحث هنا أن الكثير من البحوث تكلمت على هذه النقطة و إستنتجوا أن مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعده أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقه رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع وهنا أقول هذا 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.

العبارة الخامسة: عندما اكون عصبياً او متوترا قبل بدء المنافسة فاني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة .

الجدول رقم (14): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الخامسة

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائماً | 04 | 15.38 | 7.2 | 9.48 | 0.05 | 4 | غيردالة |
| غالباً | 04 | 15.38 | | | | | |
| أحياناً | 10 | 38.46 | | | | | |
| نادراً | 04 | 15.38 | | | | | |
| ابداً | 04 | 15.38 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (14): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الخامسة

تحليل النتائج:

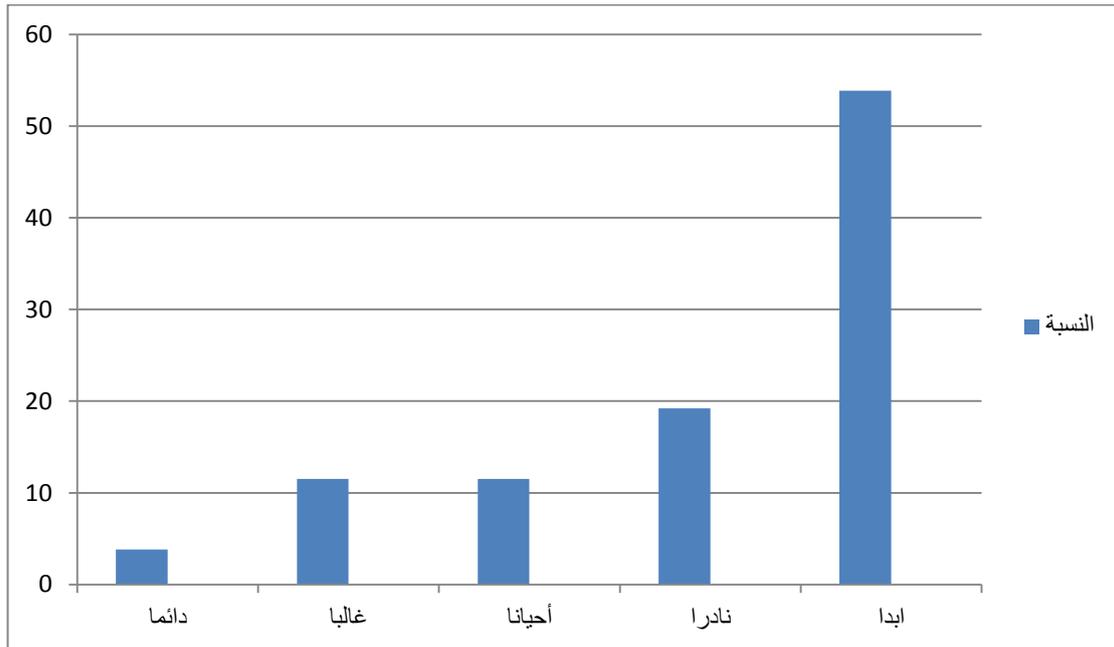
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (7.2) أقل من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 38.46% من اللاعبين انه عندما أكون عصبياً أو متوتراً قبل بدء المنافسة فأني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة. و ترتبط هذه الحالة بالمتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية التي تكلمنا عنها في الجانب النظري من الضبط الإنفعالي، المنافسات السابقة، الإستعداد للمنافسة، مستوى المنافسة، غموضها، نظامها، أهميتها، موقعها، المناخ، الجمهور.

العبارة السابعة: اشتراكي ضد منافس (او منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك اثناء المنافسة .

الجدول رقم (15): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة السابعة

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 01 | 3.84 | 20.82 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 03 | 11.53 | | | | | |
| أحيانا | 03 | 11.53 | | | | | |
| نادرا | 05 | 19.23 | | | | | |
| ابدا | 14 | 53.84 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (15): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة السابعة

تحليل النتائج:

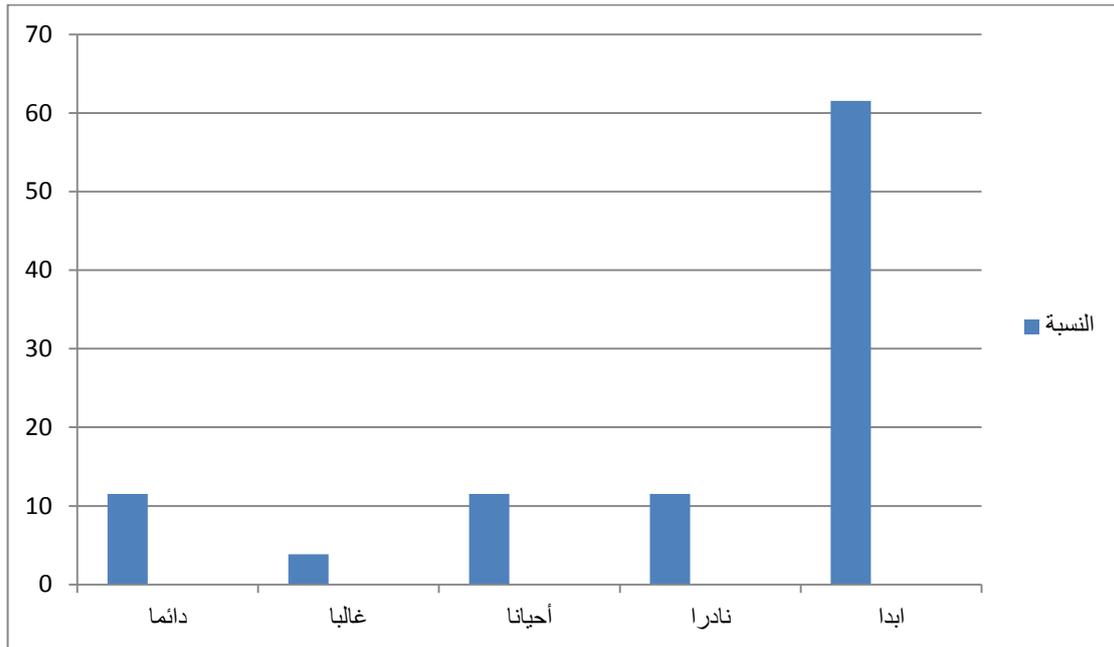
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدته اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (20.82) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 46.15% من اللاعبين انه عند اشتراكي ضد منافس (او منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة، و هذه الحالة يجب تفاديها بالإعداد الجيد للمنافسة الذي تناولناه في الجانب النظري تحت عنوان الاستعداد للمنافسة. (أحمد أمين فوزي ، 2006، الصفحات 215-

(216)

العبارة العاشرة: قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي وهو الامر الذي يؤثر على مستوى ادائي في المنافسة.

الجدول رقم (16): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة العاشرة

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 03 | 11.53 | 28.61 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 01 | 3.84 | | | | | |
| أحيانا | 03 | 11.53 | | | | | |
| نادرا | 03 | 11.53 | | | | | |
| ابدا | 16 | 61.53 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (16): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة العاشرة

تحليل النتائج:

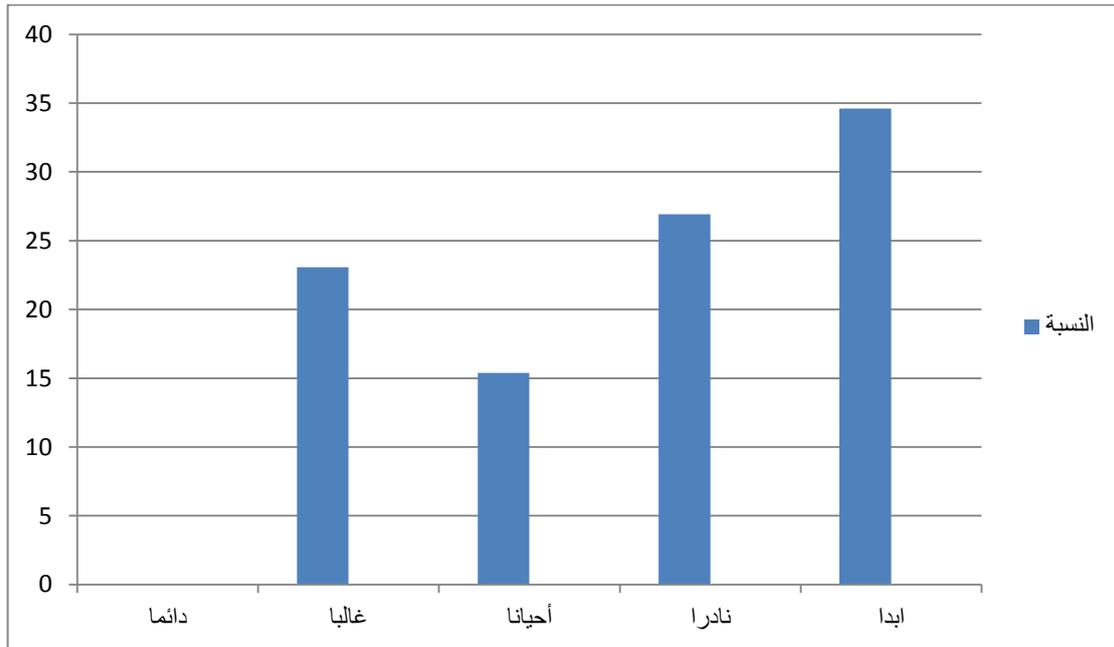
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (28.61) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 61.53% من اللاعبين انه قبل المنافسة الهامة اشعر بأني غير واثق من نفسي وهو الامر الذي يؤثر على مستوى ادائى في المنافسة. و يرى الباحث هنا أن هذه السمة يجب تقويتها في الفرد الرياضي لأن علماء النفس يعتبرون الثقة بالنفس سمة من سمات الشخصية.

العبارة الحادي عشر: القلق الذى اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة في المنافسة

الجدول رقم (17): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة الحادي عشر

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 00 | 00 | 08.98 | 9.48 | 0.05 | 4 | غير دالة |
| غالبا | 06 | 23.07 | | | | | |
| أحيانا | 04 | 15.38 | | | | | |
| نادرا | 07 | 26.92 | | | | | |
| ابدا | 09 | 34.61 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (17): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الحادي عشر

تحليل النتائج:

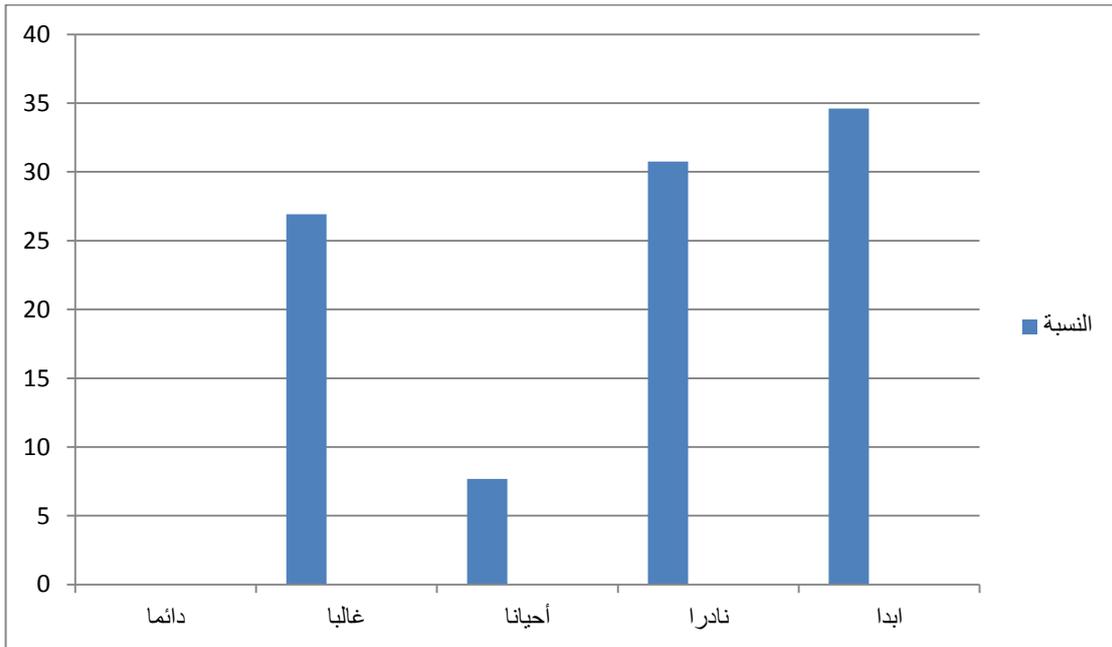
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (08.98) أقل من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 34.61% من اللاعبين انه عند القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة في المنافسة. هذا ما أكدده (نزار الطالب ، كامل الويس ، 1993 ، صفحة 216) أنه يجب تفادي القلق المعوق للمنافسة.

العبارة السادسة عشر: عندما يظهر على القلق والخوف قبل المنافسة فاني احتاج لفترة طويلة من الوقت اثناء المنافسة لكي اعود لحالتي الطبيعية .

الجدول رقم (18): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة السادسة عشر

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 00 | 00 | 12.05 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 07 | 26.92 | | | | | |
| أحيانا | 02 | 7.69 | | | | | |
| نادرا | 08 | 30.76 | | | | | |
| ابدا | 09 | 34.61 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (18): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة السادسة عشر

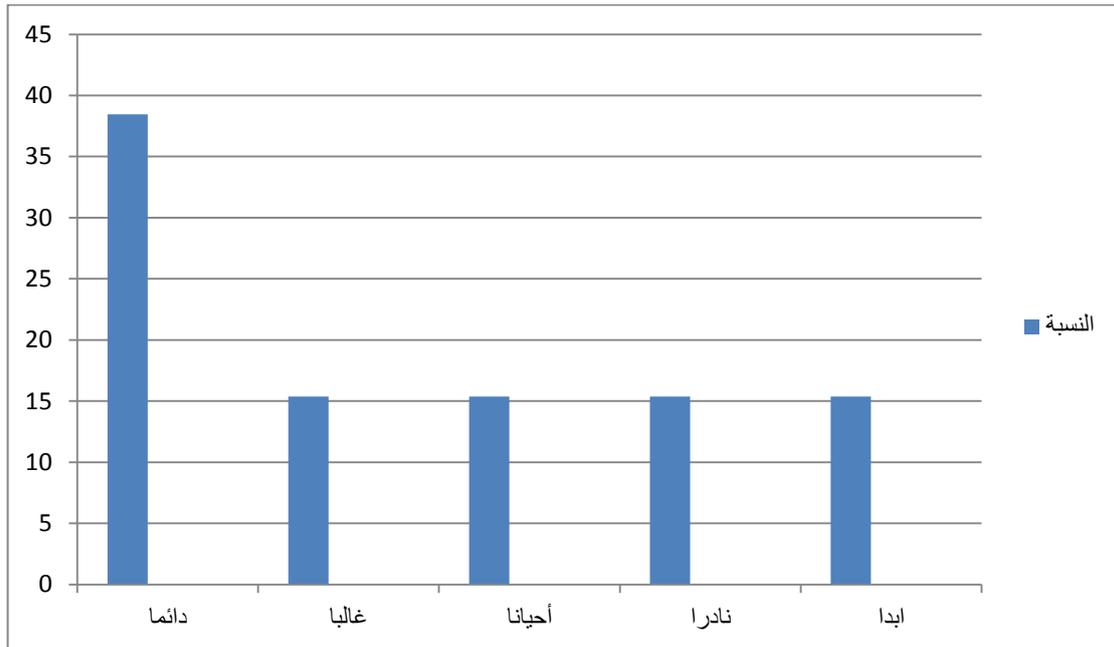
تحليل النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (12.05) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 34.61% من اللاعبين انه عندما يظهر على القلق والخوف قبل المنافسة فاني احتاج لفترة طويلة من الوقت اثناء المنافسة لكي اعود لحالتي الطبيعية . ويرى الباحث أنه يجب التقليل من هذه النسبة بإستعماله الطرق الحديثة للإعداد النفسي.

العبارة الثامنة عشر: مستوى أدائي في المنافسات العادية افضل من مستوى ادائي في المنافسات التي تتميز باهميتها.

الجدول رقم (19): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و ذلك بالنسبة العبارة الثامنة عشر

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 10 | 38.46 | 5.51 | 9.48 | 0.05 | 4 | غير دالة |
| غالبا | 04 | 15.38 | | | | | |
| أحيانا | 04 | 15.38 | | | | | |
| نادرا | 04 | 15.38 | | | | | |
| ابدا | 04 | 15.38 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (19): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة الثامنة عشر

تحليل النتائج:

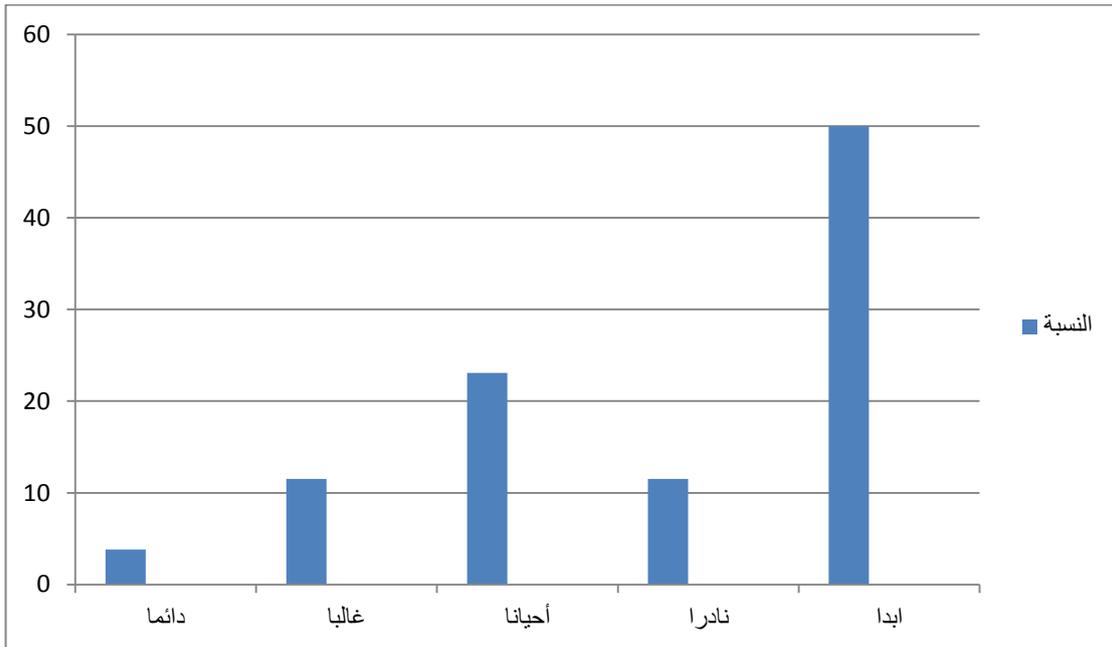
كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (5.51) أقل من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 38.46% من اللاعبين انه مستوى أدائي في المنافسات العادية افضل من مستوى ادائى في المنافسات التي تتميز باهميتها. الأمر الذي اراه أن ردود فعل اللاعبين المرتبطة ارتباطاً قوياً بعلاقة اللاعبين بأهمية المباراة وتقدير قوتها وقوة اللاعبين الآخرين ما تؤكدده جملة من البحوث التي توصلت إلى نفس نتائج بحثي هذا.

العبارة التاسعة عشر: عندما يخطرنى المدرب في اخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فاني احد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة.

الجدول رقم (20): يوضح قيم التكرارات، النسبة المئوية، χ^2 ، عند مستوى الدلالة 0.05

و ذلك بالنسبة العبارة التاسعة عشر

| الاقتراح | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| دائما | 01 | 3.84 | 17.07 | 9.48 | 0.05 | 4 | دالة |
| غالبا | 03 | 11.53 | | | | | |
| أحيانا | 06 | 23.07 | | | | | |
| نادرا | 03 | 11.53 | | | | | |
| ابدا | 13 | 50 | | | | | |
| المجموع | 26 | 100 | | | | | |



الشكل رقم (20): يمثل النسبة المئوية للإجابات الخاصة بالعبارة التاسعة عشر

تحليل النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كانت (17.07) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (9.48) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث تتجسد في كون نسبة 23.07% من اللاعبين انه عندما يخطرني المدرب في اخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فاني اجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة. لذا نرى في التدريب الحديث التطرق إلى قواعد وضوابط المنافسة الرياضية و المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية التي ذكرت في الجانب النظري.

5-2 - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

انطلاقاً من الاستنتاجات المتحصّل عليها و خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقابلتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

5-2-1 مناقشة الفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الباحث أن: " للقلق الدافع (الميسر) تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر " .

الجدول (21) يمثل نتائج الفرضية الأولى

| السؤال | "كا" المحسوبة | "كا" المجدولة | الدلالة الاحصائية |
|----------------|---|---------------|-------------------|
| 1 | 12.82 | 9.48 | دالة |
| 6 | 14.76 | 9.48 | دالة |
| 8 | 18.60 | 9.48 | دالة |
| 9 | 40.14 | 9.48 | دالة |
| 12 | 34.75 | 9.48 | دالة |
| 13 | 35.91 | 9.48 | دالة |
| 14 | 35.91 | 9.48 | دالة |
| 15 | 6.67 | 9.48 | غير دالة |
| 17 | 32.07 | 9.48 | دالة |
| 20 | 13.22 | 9.48 | دالة |
| الفرضية الأولى | للقلق الدافع (الميسر) تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر | | دالة |

من خلال النتائج المتوصل إليها و الملخصة في الجدول رقم (21) يتبين لنا أنه توجد دلالة إحصائية فيما يخص الفرضية الأولى، إذ للقلق الدافع (الميسر) تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، وذلك كون أن كل العبارات الخاصة بالمقياس ذات دلالة إحصائية إلا العبارة رقم (15) كانت غير دالة.

فمن خلال العبارة (1) نلاحظ أن أغلب اللاعبين ان القلق الذي يشعرون به قبل بدء المنافسة يساعدهم على الإجابة في المنافسة بنسبة 38.46% ، وهذا ما يؤكد أن للاعبين لديهم تحضير نفسي يؤهلهم للتغلب على القلق في المنافسة الرياضية، أما من خلال العبارة (6) نلاحظ أن أغلب اللاعبين عندما يشعرون بالقلق والخوف قبل المنافسة فإنهم يستطيعون التحكم في أعصابهم أثناء المنافسة. حيث كانت النسبة 46.15%، حيث يعتبر القلق الدافع عاملا مهما في التحكم في الأعصاب أثناء المباريات ،وفما يخص العبارة (8) نلاحظ أن أغلب اللاعبين تظهر إجادتهم في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتهم في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية. حيث كانت نسبة من اللاعبين 50 % يفضلون المباريات الحساسة، أما العبارة (9) تبين أن أغلب اللاعبين عندما ينصحهم المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنهم يجدون سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة. وكانت النسبة 69.23 % يجدون سهولة في تنفيذ نصائح المدرب المقدمة قبل المنافسة، وأما العبارة (12) فتبين أن أغلب اللاعبين في المنافسات الهامة يشعرون بأنه باستطاعتهم الأداء بأفضل قدرات حيث تبين 65.38 % من اللاعبين يستطيعون الأداء بكامل قدراتهم في المباريات الهامة ، أما العبارة (13) فنجد أن أغلب اللاعبين إذا حدثت منهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدهم على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة. إذ أن نسبة 61.53% من اللاعبين الذين يرتكبون الأخطاء في بداية المنافسة يكون ذلك حافز لهم لبذل المزيد من الجهد لتعويض أثناء المنافسة، أما العبارة (14) فتبين من خلالها أن أغلب اللاعبين إحساسهم بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدراتهم على إظهار أفضل ما عندهم من قدرات في المنافسة حيث كانت بنسبة 61.53% من اللاعبين يظهرون

قدراهم عندما يشعرون بالقلق او التوتر قبل المباراة، أما العبارة (15) أن أغلب اللاعبين قد يكونون عصبيين ومتوترين قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنهم ينسون حالتهم بسرعة ويكفون انتباههم في المنافسة وذلك بنسبة 34.61% من اللاعبين ينسون حالة القلق والتوتر الذي ينتابهم قبل المباراة ويكفون انتباههم في المنافسة، و في ما يخص العبارة (17) فتبين من خلالها أن أغلب اللاعبين عندما يتنافسون مع منافس (أو منافسين) ذوى درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسهم أثناء المنافسة إذ كانت نسبة 61.53% من اللاعبين الذين يجرون المقابلات مع منافس أعلى منهم مستوى يساعدهم على زيادة درجة الحماس ، كما نجد في العبارة (20) أن أغلب اللاعبين قبل المنافسة الهامة يشعرون بانهم غير واثقين من أنفسهم ولكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتهم في أنفسهم تزداد بصورة واضحة، وهذا ما يمثل بنسبة 46.15% من اللاعبين الذين يشعرون بالنقص بالثقة قبل المقابلة تزداد ثقتهم بنافسهم مع بداية اللقاء.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارات العشر تبين أن للقلق الدافع (الميسر) تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر وهذا ما يعكس إيجابا على الأداء في المنافسة، و هذا ما يتطابق مع العديد من الدراسات المشابهة منها دراسة (أحمد مكناي 2002): بعنوان: مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الأردن و علاقتها بالإنجاز الرياضي، و التي توصل من خلالها الباحث إلى أن اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض قد حققوا إنجازا أعلى من الإنجاز الذي حققه اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع. وهذا ما يؤكد (نزار المجيد الكامل طه الويس ، 1980، صفحة 14) على أن القلق الميسر يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

ومنه يؤكد الباحث انه للقلق الدافع (الميسر) تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر فنقول أن الفرضية الأولى تحققت.

2-2-5 مناقشة الفرضية الثانية:

- والتي افترض فيها الباحث أنه: " للقلق المعوق تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر."

- الجدول (22) يمثل نتائج الفرضية الثانية

| السؤال | "كا" المحسوبة | "كا" المجدولة | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|--|---------------|-------------------|
| 2 | 20.53 | 9.48 | دالة |
| 3 | 08.21 | 9.48 | غير دالة |
| 4 | 11.66 | 9.48 | دالة |
| 5 | 7.20 | 9.48 | غير دالة |
| 07 | 20.82 | 9.48 | دالة |
| 10 | 28.61 | 9.48 | دالة |
| 11 | 8.98 | 9.48 | غير دالة |
| 16 | 12.05 | 9.48 | دالة |
| 18 | 05.51 | 9.48 | غير دالة |
| 19 | 17.07 | 9.48 | دالة |
| الفرضية الثانية | للقلق المعوق تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر | | دالة |

من خلال النتائج المتوصل إليها و الملخصة في الجدول رقم (22) يتبين لنا أنه توجد دلالة إحصائية فيما يخص الفرضية الثانية، إذ للقلق المعوق تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، وذلك كون أن كل العبارات الخاصة بالمقياس ذات دلالة إحصائية إلا العبارة رقم (3،5،11،18) كانت غير دالة.

من خلال العبارة (2) نلاحظ أن نصف أفراد العينة بنسبة 50% كلما ازدادت أهمية المنافسة يشعرون بأنهم يستطيعون الأداء بأفضل ما عندهم من قدرات، في حين البقية من أفراد العينة يتأثرون بأهمية المنافسة فيتراجع أداءهم، أما من خلال العبارة (3) كانت بنسبة 30.76% عند ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك لا يؤدي إلى الارتباك لفترة طويلة أثناء المنافسة، و هي أقلية بالنظر لبقية اللاعبين.

و فما يخص العبارة (4) و بنسبة 46.15% تبين أنه عندما يشعر اللاعب بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعده على بذل أقصى جهد في المنافسة، أما العبارة (5) و بنسبة 38.46% عندما يكون اللاعب عصبياً أو متوتراً قبل بدء المنافسة فانه لا يستطيع تركيز كل انتباهه أثناء المنافسة، أما العبارة (7) و بنسبة 53.84%، فإن اشتراك اللاعب ضد منافس (او منافسين) على درجة عالية من المستوى لا يسبب له المزيد من الارتباك أثناء المنافسة، في حين أن بقية اللاعبين يسبب لهم الارتباك مما يشير إلى ضعف في التحضير النفسي الجيد قبل المنافسة، أما العبارة (10) و بنسبة 61.53% تبين من خلالها أنه قبل المنافسة الهامة لا يشعر اللاعب بأنه غير واثق من نفسه وهو الأمر الذي لا يؤثر على مستوى أدائه في المنافسة، في حين أن بقية اللاعبين يفتقدون للثقة بالنفس مما ينجر عنه تراجع في الأداء، أما العبارة (11) و بنسبة 34.61% القلق الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة لا يعوقه عن الإجابة في المنافسة، أما أغلبية اللاعبين فشعورهم بالقلق يعوقهم على الارتقاء في المستوى أثناء المنافسة، أما العبارة (16) و بنسبة 34.61% فإنه عندما يظهر على اللاعب القلق والخوف قبل المنافسة فانه لا يحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي يعود لحالته الطبيعية، بعكس بقية اللاعبين أين يحتاجون لفترة أطول للعودة إلى الحالة الطبيعية، أما العبارة (18) و بنسبة 38.46% فإن مستوى أداء اللاعب في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائه في المنافسات التي تتميز بأهميتها، أما العبارة (19) و بنسبة 50% عندما يحظر المدرب اللاعب في آخر لحظة قبل بدء

المنافسة بخطة جديدة للعب فانه لا يجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة، في حين أن بقية اللاعبين يجدون صعوبة في فهم و تنفيذ الخطة الجديدة المقترحة من طرف المدرب خلال المنافسة.

و من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارات العشر في عكس اتجاه القلق (المعوق) تبين مدى تأثيره على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر وهذا ما ينعكس سلبي على الأداء في المنافسة، و هذا ما يتوافق مع العديد من الدراسات المشابهة منها دراسة (حسين سبهان صخي وسن جاسم بيداء خضر 2009): بعنوان: بعض أنواع القلق و علاقته بنتيجة الشوط الحاسم للاعبات بعض أندية العراق بالدرجة الممتازة في الكرة الطائرة، و التي من خلالها توصل الباحث إلى أن حالة القلق المعوق لدى اللاعبات كان له الأثر السلبي على مستوى الأداء المهاري للاعبات مما أثر على نتيجة الفريق.

ومنه يؤكد الباحث انه للقلق المعوق تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر فنقول إن الفرضية الثانية قد تحققت.

و يعزو الباحث ذلك إلى انه ناجم من أن اللاعبين في دوامة تفكير مستمرة قبل المباراة بيوم أو يومين أو ساعات مضافاً لها ضغوط الجمهور على اللاعبين والمدرب لهذا تطرقنا إليه في الجانب النظري.

ويشير الباحث أن اللاعبين يختلفون في درجة قلقهم ومستوى الإعداد النفسي لكل لاعب وإن بعض اللاعبين يصابون بحمى ما قبل المباراة والبعض الآخر يكون مستعداً وتهيئاً للمباراة والبعض الآخر غير مكترث ولا مبالي للمباراة كما أكدته نتائج عبارات المقياس، وإن هذا الاختلاف في درجات القلق عند اللاعبين يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب كفريق واحد، خاصة إن كلف بعض اللاعبين بواجبات خاصة داخل الملعب فإن ذلك يصيبهم بنوع من القلق يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب.

الاستنتاجات:

من خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية التي تم تسليط الضوء عليها في مختلف جوانب هذا البحث، وانطلاقاً من المشكلة المطروحة، وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص موضوع تقييم القلق النفسي في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات كما يلي:

- للقلق الدافع تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، حيث ساهم في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي.

- للقلق المعوق تأثير على الأداء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، حيث تسبب في تراجع أداء اللاعب الرياضي.

التوصيات:

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- 1- يجب على المدربين و الأخصائيين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله بل الأخذ بعين الاعتبار لأنه من أشد الانفعالات التي يتعرض لها الرياضي و التي تترك أثرا كبيرا في نفسيته.
- 2- يجب الاهتمام إلى الناحية النفسية للرياضي لتمكينه في مواجهة المعوقات و المشاكل النفسية التي تقف عائقا أمام تقدمه من أجل تحقيق النتائج، و ذلك عن طريق التخطيط العلمي لعملية تحضير اللاعبين نفسيا، بكل مراحلهم خلال مختلف فترات الموسم الرياضي.
- 3- أهمية معرفة المكونات النفسية لكل رياضي و طريقة تصرفاته و ردود فعله تجاه المشاكل والمعوقات من أجل التدخل و التوجيه بالأسلوب المناسب و السليم.
- 4- تثبيت المكونات النفسية من خلال المختص النفسي الذي يكون ضمن الطاقم الذي يتولى التدريب.
- 5- إقامة ملتقيات و تربصات وطنية ودولية للمدربين من أجل تجديد المعلومات والمعارف خاصة مع التطور العلمي الحديث في المجال الرياضي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- القرآن الكريم، الآية (28) من سورة الرعد.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي ط1. مصر: دار الفكر العربي.
- أحمد أمين فوزي . (2006). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي.
- إخالص محمد عبد الحفيظ. (2001). التوجيه والإرشاد النفسي ط1.
- أسامة كامل راتب . (1999). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياض ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع؛ سلسلة عالم المعارف(216). الكويت: المجلس الوطني للفنون والإدارة.
- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب.
- بهج شعبان . (2010). لتغلب على الخوف، الموسوعة النفسية. بيروت.
- بوعلو الأزرق . (1993). الإنسان والقلق ط1. مصر: سيناء للنشر.
- جميل روجي. (1986). كرة القدم، ط1،. بيروت، لبنان: دار النفائس.
- حامد عبد السلام زهران. (1979). الصحة النفسية والعلاج النفسي ط2. لقاهرة: عالم الكتب.
- حسن فايد. (1985). الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها). الإسكندرية، مصر: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.
- سيجموند فرويد. (1998). الكف والعرض والقلق، ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي. لجزائر: دار الشروق.
- علاوي، م. ح. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار النشر.
- فاروق السيد عثمان . (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية ط1. مصر: دار الفكر العربي.
- فخري الدباغ . (1983). أصول الطب النفسي. بيروت: دار الطليعة للطباعة.
- فطيمة عوض صابر ، ميرقت علي خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي ط1. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .
- فيصل محمد الزراد. (2000). القدرات العصابية ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.

- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون . (1987). مقياس القلق للأطفال. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو مصرية.
- كاظم ولي آغا . (1981). علم النفس الفيزيولوجي ط11. بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون . (1999). الدفاع في كرة اليد. الإسكندرية: مركز الكتاب للنشر.
- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون. (2002). القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، ط1. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- مأمور بن حسن السلطان. (1998). : كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. بيروت، لبنان: دار بن حزم.
- محمد السيد عبد الرحمان . (1985). دراسات في الصحة النفسية ط1. القاهرة: دار قباء.
- محمد حسن العلاوي. (1992). علم النفس الرياضي ط8. القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي . (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات ط 6. مصر: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي . (1992). مدخل إلى علم النفس الرياضي. القاهرة: دار النشر.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي ط 9. مصر: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. مصر: دار الفكر العربي للطباعة و النشر.
- محمد عبد الرحمان حمودة . (1991). الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج. مركز الطب النفسي العصبي.
- محمد عبد الطاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية ط8. الإسكندرية: دار المعرفة.
- محمود عبد الفتاح عتّان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ط1. مصر: دار الفكر العربي.
- مصطفى غالب . (1980). لإسلام والقلق والخجل. منشورات دار الهلال.
- المنجد الأبجدي: قاموس عربي-عربي. (1967). بيروت، لبنان: دار المشرق.
- نبيل محمد إبراهيم. (2004). الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ط1. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.

- نبيل محمد إبراهيم. (2004). الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة و النشر.
- نزار الطالب ، كامل الويس . (1993) . علم النفس الرياضي. بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر.
- نزار المجيد الكامل طه الويس . (1980). علم النفس الرياضي ط1. بغداد.
- نوري حافظ . (1995). المراهق ط2. مصر: المؤسسة للدراسات والنشر.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Jurgenweinècle . (1997). Manuel d'entrainement . paris.
- Matviev . (1997). psychologie sportive. France : ,ed-vigo
- P.swienberg, d.gould . (1997). psychologie du sport de l'activité physique. paris: vigot.
- Rechard b-alderman . (1983). Manuel de psycholoje du sportif. france: vigot.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس سلوك المنافسة

إعداد: محمد حسن علاوى (محمد حسن علاوى، 1998، صفحة 281)

| الاجابات | | | | | العبارات | الرقم |
|----------|--------|---------|--------|--------|---|-------|
| ابدأ | نادراً | احياناً | غالباً | دائماً | | |
| 01 | 04 | 09 | 02 | 10 | القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الاجادة في المنافسة | 1 |
| 13 | 06 | 01 | 06 | 00 | كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع الأداء بافضل ما عندي من قدرات | 2 |
| 08 | 07 | 07 | 04 | 00 | عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة اثناء المنافسة | 3 |
| 12 | 02 | 04 | 04 | 04 | عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل اقصى جهدى في المنافسة | 4 |
| 04 | 04 | 10 | 04 | 04 | عندما اكون عصبياً او متوتراً قبل بدء المنافسة فاني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة | 5 |
| 03 | 01 | 03 | 07 | 12 | عندما اشعر قبل المنافسة بانني قلق وخائف فاني استطيع التحكم في اعصابي اثناء المنافسة | 6 |
| 14 | 05 | 03 | 03 | 01 | اشتراكي ضد منافس (او منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لى المزيد من الارتباك اثناء المنافسة | 7 |
| 01 | 01 | 06 | 05 | 13 | تظهر اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز | 8 |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|--|----|
| | | | | | بالحساسية | |
| 01 | 03 | 01 | 03 | 18 | عندما ينصحي المدرب في اخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فاني اجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة | 9 |
| 16 | 03 | 03 | 01 | 03 | قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي وهو الامر الذي يؤثر على مستوى ادائي في المنافسة | 10 |
| 09 | 07 | 04 | 06 | 00 | القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة في المنافسة | 11 |
| 01 | 03 | 01 | 04 | 17 | في المنافسات الهامة اشعر بانني استطيع الاداء بافضل قدراتي | 12 |
| 00 | 01 | 01 | 08 | 16 | اذا حدثت مني بعض الازخاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الازخاء اثناء المنافسة | 13 |
| 01 | 00 | 08 | 01 | 16 | احساسى بالقلق او التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على اظهار افضل ما عندي من قدرات في المنافسة | 14 |
| 01 | 04 | 06 | 06 | 09 | قد اكون عصيبا ومتوترا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدا فاني انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي في المنافسة | 15 |
| 09 | 08 | 02 | 07 | 00 | عندما يظهر على القلق والخوف قبل المنافسة فاني احتاج لفترة طويلة من الوقت اثناء المنافسة لكي اعود لحالتي الطبيعية | 16 |
| 00 | 03 | 01 | 06 | 16 | عندما اتنافس مع منافس (او منافسين) ذوى درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي اثناء المنافسة | 17 |
| 04 | 04 | 04 | 04 | 10 | مستوى أدائي في المنافسات العادية افضل من مستوى ادائي في المنافسات التي تتميز باهميتها | 18 |
| 13 | 03 | 06 | 03 | 01 | عندما يخبرني المدرب في اخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فاني اجد | 19 |

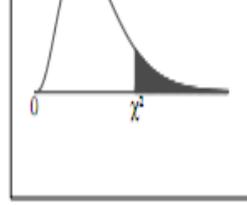
| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|----|
| | | | | | صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة | |
| 05 | 05 | 01 | 03 | 12 | قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدا المنافسة فان ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة | 20 |

الملحق رقم: (02)
قائمة الاساتذة المحكمين

| الاسم و اللقب | التخصص | الوظيفة و مكان العمل |
|----------------------|-------------------|--------------------------------|
| بلكحل منصور | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة مستغانم |
| حرباش إبراهيم | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة مستغانم |
| بلعروسي سليمان | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة الشلف |
| مخطاري عبد القادر | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة الشلف |
| قندز علي | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة الشلف |
| مخلفي رضا | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة الشلف |
| سفير الحاج عبد الكيم | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة الجزائر 3 |
| حمزاوي حكيم | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة مستغانم |
| طياب محمد | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة الشلف |
| خروبي محمد فيصل | علم النفس الرياضي | استاذ محاضراً بجامعة الجزائر 3 |

الملحق رقم: (03)

جدول كاي²



The shaded area is equal to α for $\chi^2 = \chi^2_{\alpha}$.

| df | $\chi^2_{.995}$ | $\chi^2_{.990}$ | $\chi^2_{.975}$ | $\chi^2_{.950}$ | $\chi^2_{.900}$ | $\chi^2_{.100}$ | $\chi^2_{.050}$ | $\chi^2_{.025}$ | $\chi^2_{.010}$ | $\chi^2_{.005}$ |
|-----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 | 0.000 | 0.000 | 0.001 | 0.004 | 0.016 | 2.706 | 3.841 | 5.024 | 6.635 | 7.879 |
| 2 | 0.010 | 0.020 | 0.051 | 0.103 | 0.211 | 4.605 | 5.991 | 7.378 | 9.210 | 10.597 |
| 3 | 0.072 | 0.115 | 0.216 | 0.352 | 0.584 | 6.251 | 7.815 | 9.348 | 11.345 | 12.838 |
| 4 | 0.207 | 0.297 | 0.484 | 0.711 | 1.064 | 7.779 | 9.488 | 11.143 | 13.277 | 14.860 |
| 5 | 0.412 | 0.554 | 0.831 | 1.145 | 1.610 | 9.236 | 11.070 | 12.833 | 15.086 | 16.750 |
| 6 | 0.676 | 0.872 | 1.237 | 1.635 | 2.204 | 10.645 | 12.592 | 14.449 | 16.812 | 18.548 |
| 7 | 0.989 | 1.239 | 1.690 | 2.167 | 2.833 | 12.017 | 14.067 | 16.013 | 18.475 | 20.278 |
| 8 | 1.344 | 1.646 | 2.180 | 2.733 | 3.490 | 13.362 | 15.507 | 17.535 | 20.090 | 21.955 |
| 9 | 1.735 | 2.088 | 2.700 | 3.325 | 4.168 | 14.684 | 16.919 | 19.023 | 21.666 | 23.589 |
| 10 | 2.156 | 2.558 | 3.247 | 3.940 | 4.865 | 15.987 | 18.307 | 20.483 | 23.209 | 25.188 |
| 11 | 2.603 | 3.053 | 3.816 | 4.575 | 5.578 | 17.275 | 19.675 | 21.920 | 24.725 | 26.757 |
| 12 | 3.074 | 3.571 | 4.404 | 5.226 | 6.304 | 18.549 | 21.026 | 23.337 | 26.217 | 28.300 |
| 13 | 3.565 | 4.107 | 5.009 | 5.892 | 7.042 | 19.812 | 22.362 | 24.736 | 27.688 | 29.819 |
| 14 | 4.075 | 4.660 | 5.629 | 6.571 | 7.790 | 21.064 | 23.685 | 26.119 | 29.141 | 31.319 |
| 15 | 4.601 | 5.229 | 6.262 | 7.261 | 8.547 | 22.307 | 24.996 | 27.488 | 30.578 | 32.801 |
| 16 | 5.142 | 5.812 | 6.908 | 7.962 | 9.312 | 23.542 | 26.296 | 28.845 | 32.000 | 34.267 |
| 17 | 5.697 | 6.408 | 7.564 | 8.672 | 10.085 | 24.769 | 27.587 | 30.191 | 33.409 | 35.718 |
| 18 | 6.265 | 7.015 | 8.231 | 9.390 | 10.865 | 25.989 | 28.869 | 31.526 | 34.805 | 37.156 |
| 19 | 6.844 | 7.633 | 8.907 | 10.117 | 11.651 | 27.204 | 30.144 | 32.852 | 36.191 | 38.582 |
| 20 | 7.434 | 8.260 | 9.591 | 10.851 | 12.443 | 28.412 | 31.410 | 34.170 | 37.566 | 39.997 |
| 21 | 8.034 | 8.897 | 10.283 | 11.591 | 13.240 | 29.615 | 32.671 | 35.479 | 38.932 | 41.401 |
| 22 | 8.643 | 9.542 | 10.982 | 12.338 | 14.041 | 30.813 | 33.924 | 36.781 | 40.289 | 42.796 |
| 23 | 9.260 | 10.196 | 11.689 | 13.091 | 14.848 | 32.007 | 35.172 | 38.076 | 41.638 | 44.181 |
| 24 | 9.886 | 10.856 | 12.401 | 13.848 | 15.659 | 33.196 | 36.415 | 39.364 | 42.980 | 45.559 |
| 25 | 10.520 | 11.524 | 13.120 | 14.611 | 16.473 | 34.382 | 37.652 | 40.646 | 44.314 | 46.928 |
| 26 | 11.160 | 12.198 | 13.844 | 15.379 | 17.292 | 35.563 | 38.885 | 41.923 | 45.642 | 48.290 |
| 27 | 11.808 | 12.879 | 14.573 | 16.151 | 18.114 | 36.741 | 40.113 | 43.195 | 46.963 | 49.645 |
| 28 | 12.461 | 13.565 | 15.308 | 16.928 | 18.939 | 37.916 | 41.337 | 44.461 | 48.278 | 50.993 |
| 29 | 13.121 | 14.256 | 16.047 | 17.708 | 19.768 | 39.087 | 42.557 | 45.722 | 49.588 | 52.336 |
| 30 | 13.787 | 14.953 | 16.791 | 18.493 | 20.599 | 40.256 | 43.773 | 46.979 | 50.892 | 53.672 |
| 40 | 20.707 | 22.164 | 24.433 | 26.509 | 29.051 | 51.805 | 55.758 | 59.342 | 63.691 | 66.766 |
| 50 | 27.991 | 29.707 | 32.357 | 34.764 | 37.689 | 63.167 | 67.505 | 71.420 | 76.154 | 79.490 |
| 60 | 35.534 | 37.485 | 40.482 | 43.188 | 46.459 | 74.397 | 79.082 | 83.298 | 88.379 | 91.952 |
| 70 | 43.275 | 45.442 | 48.758 | 51.739 | 55.329 | 85.527 | 90.531 | 95.023 | 100.425 | 104.215 |
| 80 | 51.172 | 53.540 | 57.153 | 60.391 | 64.278 | 96.578 | 101.879 | 106.629 | 112.329 | 116.321 |
| 90 | 59.196 | 61.754 | 65.647 | 69.126 | 73.291 | 107.565 | 113.145 | 118.136 | 124.116 | 128.299 |
| 100 | 67.328 | 70.065 | 74.222 | 77.929 | 82.358 | 118.498 | 124.342 | 129.561 | 135.807 | 140.169 |

الملحق رقم : (04)

قائمة اللاعبين لفريق شباب وادي رهيو صنف أكابر

| الرقم | إسم ولقب اللاعب | تاريخ الميلاد | منصب اللاعب |
|-------|---------------------------|----------------|-------------|
| 01 | ختو إبراهيم | 1997 / 06 / 11 | حارس |
| 02 | حمزوي عمار | 1991 / 07 / 03 | حارس |
| 03 | قنون ناصر | 1998 / 10 / 14 | حارس |
| 04 | حلوي إبراهيم | 1999 / 09 / 20 | مدافع |
| 05 | شيخ بن شيخ فؤاد | 1992 / 06 / 06 | مدافع |
| 06 | حلوي عثمان | 1998 / 07 / 12 | مدافع |
| 07 | فراق عبد الهادي | 1993 / 10 / 30 | مدافع |
| 08 | قصيوار أمين | 1986 / 03 / 09 | مدافع |
| 09 | بوحديبة خالد | 1997 / 10 / 16 | مدافع |
| 10 | شيخاوي محمد الأمين | 1997 / 11 / 15 | مدافع |
| 11 | بلطاس خليل | 1991 / 10 / 19 | مدافع |
| 12 | شادولي إبراهيم | 1998 / 04 / 14 | وسط ميدان |
| 13 | شتاح أحمد | 1990 / 08 / 06 | وسط ميدان |
| 14 | علي محمد ياسين | 1998 / 08 / 30 | وسط ميدان |
| 15 | خليفة محمدي حبيب | 1997 / 04 / 20 | وسط ميدان |
| 16 | بواب الحاج | 1996 / 05 / 17 | وسط ميدان |
| 17 | فايد محمد | 1998 / 11 / 22 | وسط ميدان |
| 18 | خير الدين محمد الحاج عربي | 1993 / 08 / 12 | وسط ميدان |
| 19 | بن حيدة حسين | 1995 / 05 / 16 | وسط ميدان |
| 20 | بومسعود عبد العزيز | 1999 / 11 / 14 | مهاجم |
| 21 | بن عابد إدريس | 1986 / 08 / 05 | مهاجم |
| 22 | كاسيلي أبوبكر | 1995 / 12 / 26 | مهاجم |
| 23 | عيسى عبدالقادر | 1997 / 11 / 12 | مهاجم |
| 24 | مقنين عبد الكريم | 1995 / 12 / 24 | مهاجم |
| 25 | جبا لله صحراوي | 1997 / 10 / 20 | مهاجم |
| 26 | عدة إسماعيل | 1997 / 12 / 25 | مهاجم |

