

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

رقم:.....

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي

أثر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي
على قلق المنافسة لدى بعض لاعبي القسم الجهوي
-الفيسبوك نموذجاً-

دراسة ميدانية على بعض لاعبي كرة القدم القسم الجهوي

لرابطة باتنة الجهوية

تحت إشراف:

أ/ د. دخية عادل

من إعداد الطالب:

- مزغيش عصام

السنة الجامعية: 2021 / 2022



شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الشكر لله تعالى سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً، الذي نحمده على توفيقه لنا للإتمام هاته الدراسة والصلاة

السلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً

أتوجه بالشكر الجزيل والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف " **دخية عادل** " الذي قام بالإشراف على

البحث المتواضع والذي لم يبخل علياً بإرشاداته القيمة وتوجيهاته المفيدة.

وانتقدم أيضاً بجزيل الشكر **للأساتذتنا** لدعمهم وتشجيعهم لنا للإتمام هذا العمل جزاهم الله عن كل خير،

كتم لنا النور الذي يوهج لنا درب النجاح .

كما أتوجه بخالص شكري وتقديري إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز وإتمام هذا

العمل.

" رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه و أدخلني برحمتك

في عبادك الصالحين "

الإهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي ثمرة عملي المتواضع:

إلى من أروضتني الحب والحنان

إلى رمز الحب وبلسم والشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض **والذي الحبيبة**

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد طريق العلم

إلى القلب الكبير **والذي العزيز**

إلى نصفي الثاني ونور حياتي **زوجتي** الغالية

إلى جدتي الغالية شفاها الله واطال في عمرها

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي **إخوتي**: فؤاد. معاذ. إيمان. منار

غدير

إلى كتايب المنزل: نزيـم . امين . صفوان . وسام . الينا

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات أصدقائي الأعرء وزملائي تخصص النشاطات البدنية

والرياضية

إلى رفيق الدرب السايح كمال

إلى من وقفو بجاني في إنجاز هذا العمل مسعود رواجي وسفيان حشاني

فهرس المحتويات والجداول

البسملة

الإهداء

كلمة شكر

فهرس المحتويات

مقدمة أ.ب.ج

الجانب التمهيدي

- 1- الإشكالية..... 5
- 2- التساؤلات..... 7
- 3- الفرضيات..... 7
- 3-1- الفرضيات الجزئية..... 7
- 4- أهداف الدراسة..... 7
- 5- أهمية الدراسة..... 8
- 6- أسباب اختيار الموضوع..... 8
- 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 9
- 7-1- مواقع التواصل الاجتماعي..... 9
- 7-2- تعريف القلق..... 10
- 7-3- تعريف المنافسة..... 11
- 7-4- تعريف الفايسبوك..... 11
- 7-5- تعريف كرة القدم..... 12
- 8- الدراسة السابقة والمشاهدة..... 13
- 8-1- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشاهدة..... 19

فهرس المحتويات والجداول

الجانب النظري:

الفصل الأول: شبكات التواصل الاجتماعي

- 22.....تمهيد
- 23.....1-تعريف شبكات التواصل الاجتماعي
- 242- نشأة شبكات التواصل الاجتماعي وتطورها
- 263- أنواع شبكات التواصل الاجتماعي
- 324- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
- 355- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- 37.....6-التأثيرات الإيجابية و السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي
- 40.....7- إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
- 43.....8-أعراض إدمان الانترنت
- 459- الآثار الضارة للإدمان
- 46.....خلاصة

الفصل الثاني: القلق

- 48.....تمهيد
- 49.....1-القلق
- 51.....2-أنواع القلق
- 52.....3-الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق:

فهرس المحتويات والجداول

55.....	4-مكونات القلق:
56.....	5-أعراض القلق.....
56	6-مستويات القلق:
57.	7 الأسباب المؤدية للقلق:
59.....	8-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:
61.....	9-نظريات القلق.....
78.....	خلاصة.....

الفصل الثالث: كرة القدم

81.....	تمهيد.....
82.....	1-تاريخ كرة القدم.....
82.....	2-قوانين كرة القدم.....
86.....	3-صفات لاعب كرة القدم.....
89.....	4-المهارات الأساسية في كرة القدم.....
93.....	5-طرق اللعب الحديث.....
95.....	6-صنف الأكاير.....
101.....	خلاصة.....

فهرس المحتويات والجداول

الجانب التطيقي

الفصل الاول: منهجية البحث واجراءاتها الميدانية

103.....	تمهيد.
104.....	1-الدراسة الاستطلاعية.....
104.....	2-المنهج المتبع:
105.....	3-متغيرات البحث:
105.....	4-مجتمع وعينة البحث:
107.....	5-مجالات البحث:
108.....	6 -أدوات جمع البيانات:
108.....	7 الأسس العلمية للاختبار:
110.....	8-أساليب المعالجة الإحصائي.....
113.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

115.....	تمهيد.....
118.....	1-عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الأولى.....
128.....	2-عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
135.....	3-عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....
150.....	خلاصة.....

فهرس المحتويات والجداول

الفصل الثالث: مناقشة وتفسير النتائج

152.....	تمهيد
153.....	1- مناقشة الفرضية الاولى
154.....	2- مناقشة الفرضية الثانية
155.....	3- مناقشة الفرضية الثالثة
156.....	خلاصة
157.....	4- الاستنتاجات
157.....	5- الاقتراحات والتوصيات
158.....	خاتمة
.....	قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

فهرس المحتويات والجداول

الصفحة	العناوين	الرقم
116	- يمثل توزيع افراد العينة حسب متغير السن	01
117	- يمثل توزيع افراد العينة حسب متغير الفريق	02
118	- نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعية في الحياة اليومية	03
119	- بداية استخدام شبكات التواصل الاجتماعي	04
120	- الوقت المفضل للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي	05
121	- الاشخاص المفضلين للجلوس اثناء تواصلك بشبكات التواصل	06
122	- المدة المستغرقة عند تصفح الشبكة في الجلسة الواحدة	07
123	- تصفح شبكات التواصل الاجتماعي	08
124	- ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في نهاية الاسبوع	09
125	- شكل الاقبال على شبكات التواصل الاجتماعي	10
126	- المكان الذي تتصفح فيه شبكات التواصل الاجتماعي	11
127	وسيلة تصفح شبكات التواصل الاجتماعي	12
128	- الخدمات المفضلة عند عملية التواصل بشبكات التواصل	13
129	- الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي	14
130	- دوافع استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي	15
131	- صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي تكون	16
132	- نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض اليها من شبكات التواصل الاجتماعي	17
133	- استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلك تشارك في نشر المعلومات عبر هذه المواقع	18
134	- نوع المعلومات اذا كانت اجابتك بدائما	19

فهرس المحتويات والجداول

135	- التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية	20
136	- قبل اشتراكي في المنافسة اشعر انني مرتبك	21
137	- قبل اشتراكي في المنافسة اخشى عدم توفيقى في اللعب	22
138	- اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة	23
139	- عندما اشترك في المنافسة اخشى عدم توفيقى في اللعب	24
140	- قبل ان اشترك في المنافسة أكون هادئا	25
141	- من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة	26
142	- قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي	27
143	- قبل الاشتراك في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي سريعة	28
144	- احب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا	29
145	- قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بلاسترخاء	30
146	- قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصيبا	31
147	- الألعاب الرياضية الجماعية اكثر اثارا من الألعاب الفردية	32
148	- أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	33
149	- قبل ان اشترك في المنافسة أشعر بالضيق	34

فهرس المحتويات والجداول

قائمة الأشكال :

الصفحة	الشكل	الرقم
116	أعمدة بيانبة لتوزيع افراد العينة تبعاً لمتغير السن	02
117	أعمدة بيانبة لتوزيع افراد العينة تبعاً لمتغير الفريق	03

مقدمة

يعيش الإنسان اليوم في عصر التكنولوجيا والمعلومات والتواصل الاجتماعي، حيث نعيش في مجتمع للمعلومات يعتمد على استثمار التكنولوجيا الحديثة في إنتاجها واستخدامها و تقديم الخدمات على نحو سريع وفعال، ويشكل التدفق المعلوماتي أساسا في التنوير والتطوير، ومن يملك المعلومة الصحيحة في الوقت المناسب فانه يملك عناصر القوة والسيطرة، في عالم متغير يعتمد على العلم في كل شئ بعيدا عن العشوائية والارتجالية، فالتكنولوجيا المعاصرة قد اختزلت الانعزال العقلي المعرفي والجغرافي للناس إلى الحد الأدنى، وساهمت في الاسراع بنشر الأفكار والأخبار لنقف عند كلمة "ماكلوهان" وتحقيق ما يعرف بالقرية الكونية ففي المستقبل غير البعيد نتوقع أنه لن يوجد فرد أو جماعه سيكون في استطاعتها الهروب من تلك التأثيرات التي سوف تتلاحق عليها من كل حذب و صوب.

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي أو ما يعرف بالشبكات الاجتماعية، نوعا جديدا من أنواع الاتصال الذي نشأ وتبلور في بيئة الانترنت وتكنولوجيا الوسائط المتعددة، حيث تلعب دورا بارزا في عملية تحصيل وتحليل الأخبار والمعلومات وتبادلها بين المستخدمين، يكون فيها المتلقي الحلقة الأساسية في بنائها وصياغتها، وتبادلها على نطاق واسع، على اعتبار أن التواصل الاجتماعي هو استخدام شبكة الانترنت وتكنولوجيا الهواتف النقالة لتحويل عملية الاتصال إلى حوار تفاعلي، فهي منبر يقوم على تسهيل التفاعل والتعاون وتبادل المعلومات، يتم عبره تداول الصور، والفيديوهات، والأخبار، والمقالات والمدونات الصوتية بين مستخدمي الشبكة، وقد تعددت شبكات التواصل الاجتماعي على غرار يوتيوب " YOU TUBE "، وتويتر " TWITER "، والفيسبوك " FACEBOOK "

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي أو الشبكات الاجتماعية مظهر من مظاهر الإعلام الجديد التي أصبحت مصدرا رئيسيا لجمع وتحليل وانتقاء المعلومات وإعادة نشرها بين المستخدمين، حيث أصبحت العديد من الوسائل الإعلامية التقليدية تعتمد على مستجدات هذه الوسائط وتزود منها بمعلومات دقيقة وذات مصداقية مباشرة من قلب الأحداث وعن طريق المواطن الذي أصبح المراسل الموهبة للعديد من الوسائل الإعلامية، وهذا بالرجوع لأكبر مثال عاشته الدول العربية خلال السنوات الأخيرة بما يعرف بالربيع العربي والتقلبات السياسية التي كانت الوسائل الإعلامية خاصة الحكومية منها سببا فيها، لذا لا بد من عدم إغفال تأثير هذه الشبكات في المجتمع على كافة الشرائح العمرية خاصة فئة الشباب الذي يعد شريان حياة المجتمعات وسبب تطورها وازدهارها ورفيها.

لذا سنحاول من خلال دراستنا هذه للتعرف على أثر استخدام الشبكات الاجتماعية على قلق أثناء المنافسة، وكيفية استخدام لاعبي القسم الوطني المحترف لهذه الشبكات حيث قمنا بتقسيم الموضوع إلى عدة عناصر بداية بالجانب المنهجي: حيث تناولنا من خلاله إشكالية الدراسة وأسئلتها وأسباب اختيارها وأهميتها وأهدافها والمنهج المعتمد فيها. كما تناولنا في الجانب النظري الذي قمنا بتقسيمه إلى فصلين.

الفصل الأول: تعرضنا فيه إلى ماهية الشبكات الاجتماعية ونشأتها وأنواعها وخصائصها ودوافع استخدامها وتأثيراتها وإدمان الانترنت وأعراضه.

وتطبيقاتها وإيجابياتها وسلبياتها.

الفصل الثاني: تطرقنا فيها للقلق

الفصل الثالث: تطرقنا فيه الى التعريف بكرة القدم

الجانب التطبيقي: تطرقنا فيه إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج.

الفصل الثالث: مناقشة وتفسير النتائج

** الجانب التمهيدي **

- الإشكالية
- التساؤلات
- الفرضيات.
- الفرضيات الجزئية
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- أسباب اختيار الموضوع
- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- مواقع التواصل الاجتماعي
- تعريف القلق.
- تعريف المنافسة
- تعريف الفايبيوك
- تعريف كرة القدم
- الدراسة السابقة والمشابهة.
- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة

1- الإشكالية:

حدثت تغيرات جذرية و شاملة في الثلث الأخير من القرن 20 شهد نقلة نوعية حقيقية في الإعلام و الاتصال ،حيث انتشرت شبكة الإنترنت في كافة أرجاء المعمورة و التي ألغت حدود الزمان و المكان و قربت المسافات بين البشر ،فتعد شبكات الإنترنت إحدى وسائل الاتصال الحديثة التي ظهرت بصفة جماهيرية وهي تمتاز بمزايا وخصائص اتصالية يندر وجود مثل لها في أي وسيلة أخرى وقد استحوذت على حيز من اهتمام لاعبي القسم الوطني المحترف الثاني الجزائري لكرة القدم بمختلف سماتهم الشخصية و الاجتماعية و استخدامه بشكل متزايد والاعتماد عليه في حياتهم اليومية بطريقة لافتة للنظر.

هذه التطورات الهائلة في مجال تكنولوجيا الاتصال غيرت العديد من المفاهيم و الأدوار فالإنترنت مثلا لم تعد تؤدي دور نقل المعلومات و إرسالها فقط و إنما أصبح لها العديد من الانعكاسات الثقافية و الاجتماعية و أصبحت أفضل وسيلة لتحقيق التواصل بين الأفراد و الجماعات ،ثم ظهرت مواقع إلكترونية و المدونات الشخصية و شبكات محادثة التي غيرت مضمون و شكل الإعلام الجديد و مواقع و برامج التواصل الاجتماعي أهمية كبيرة ،فقط أصبحت شهرتها واسعة ،وكثر التعامل معها بين لاعبي القسم الوطني المحترف الثاني لكرة القدم ،حيث يتواصلون عبر موقع الفاييسوك للتعرف علي بعضهم و معرفة أخبار بعضهم البعض ،وإرسال رسائل و تلقي الأخبار و الموضوعات و كل ما هو جديد في الساحة الرياضية .

و إن هذا الموقع لا يوجد له ضوابط تضبط الأمور،ولا توجد وسائل أو طرق محددة يتجنب من خلالها اللاعب المستخدم القلق الذي يصل إليه عنوة من خلال استخدامه هذا الموقع ،أو حتى لا يوجد منهج

محدد لإفادته من تفادي القلق أثناء المنافسة، وتكمن مشكلة الدراسة في انتشار برامج التواصل الاجتماعي بشكل كبير، مما أثر على حياة اللاعبين عموماً، سواء بشكل سلبي أو إيجابي. كما جعلت اللاعبين يتعلقون بالفايسبوك بشكل كبيراً نظراً للخدمات المتعددة التي أتاحتها والمتعلقة بالدرجة الأولى باهتماماتهم وتطلعاتهم كما أثرت في سماتهم الشخصية خاصة سمة القلق قبل وأثناء وبعد المنافسة بشكل كبير.

إن أغلب البحوث و الدراسات في مجال التدريب الرياضي تتسم بالندرة، وتتعاطى مع الإعلام الجديد بشكل عام، ومن هنا فإن هذه الدراسة جاءت لتتخصص ولو بشكل يسير في أحد مواضيع التدريب الرياضي وتأثره بمواقع التواصل الاجتماعي وبدوره يفتح الباب أمام بحوث أكثر عمقا ودقة عن البرامج المنتشرة في الوقت الحالي ليشمل موقع الفاييسبوك ضمن مواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة التأثيرات السلبية و الإيجابية لهذه المواقع علي الرياضيين بصفة عامة و رياضي القسم الوطني المحترف الثاني لكرة القدم خاصة من نواحي مختلفة، سواء كانت نفسية أو فيزيولوجية، ومعرفة مدى تأثير اللاعبين بمثل هذه المواقع، وكيفية توظيفها توظيفا إيجابيا في مجال التدريب الرياضي، وتعتبر هذه الدراسة جديدة في مجال التدريب الرياضي وتأثره بمواقع التواصل الاجتماعي على المستوى المحلي و ربما العربي لكون موقع الفاييسبوك الذي احتل المركز الأول في عدد المستخدمين بغض النظر عن المواقع الأخرى الجديدة و المتوفرة في كافة الأجهزة الذكية، وتحدد هذه الدراسة مشكلتها بدراسة أثر إدمان وسائل مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة لدى لاعبي القسم الجهوي رابطة باتنة الجهوية - الفاييسبوك نموذجاً-

وعليه فإن التساؤل المحوري لهذه الدراسة يمكن صياغته كما يلي:

هل هناك أثر في استخدام الشبكات الاجتماعية (الفاسبوك) على قلق المنافسة؟

2-التساؤلات الفرعية:

وتتفرع عدة تساؤلات فرعية من التساؤل الرئيسي وفقا للإطار العام للدراسة وهي:

- ما هي أنماط وعادات استخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية؟
- ما هي دوافع استخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية؟
- ماهي آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة؟

3-الفرضية العامة:

يوجد أثر في استخدام الشبكات الاجتماعية (الفايسبوك) على قلق المنافسة.

3-1الفرضيات الجزئية:

- توجد أنماط وعادات لاستخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية.
- توجد دوافع لاستخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية.
- توجد آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة.

4. أهداف الدراسة:

من المنطقي أن يكون وراء كل عمل هدف نسعى لتحقيقه والوصول إليه حتى نستطيع أن نتخطى كل

الصعوبات من أجل الوصول إليه والأهداف التي نسعى إلى تحقيقها هي:

*إبراز ما إذا كان موقع الفيسبوك تأثير على القلق لدى الرياضي.

* معرفة طبيعة علاقات الرياضي في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

5. أهمية الدراسة:

يستمد البحث أهميته باعتباره يمس مجموع كبيرة من الرياضيين وهم من مستخدمي مواقع التواصل

الاجتماعي، رأينا أن هذه الدراسة ستسهم في إثراء المكتبات الجزائرية بموضوعها

وتستفيد منها بالتحديد الجهات البحثية العلمية في الدراسات الأكاديمية، وطلبة معاهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بكل تخصصاتها وكذا المهتمون بمواقع التواصل الاجتماعي، وبما أن هذه

الشبكات حديثة العهد، فإننا نأمل أن تفتح هذه الدراسة الباب واسعا أمام الدارسين والباحثين،

للخوض أكثر في غمار شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الرياضيين.

وتبرز أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على القلق أثناء المنافسة لدى الرياضيين وتأثيرها بمواقع

التواصل الاجتماعي مما يخلق بعض النقاط المهمة التي توضح الاستخدام الأمثل لما تتيحه التكنولوجيا

الحديثة عند استخدامها من طرف الرياضيين.

نظرا لقلّة الدراسات التي تتناول مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الرياضيين يمكن أن تكون هذه

الدراسة بمثابة إثراء لمكتبات علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

6. أسباب اختيار الموضوع:

لكل باحث رغبة فاختيار موضوع شد انتباهه ولا بد أن يكون لديه أسباب تدفعه لاختيار هذا

الموضوع دون غيره في حين يكون إقناعه بهذا الموضوع محفزا ليملك القدرة والرغبة في مواصلة البحث،

والأسباب التي تدفعنا لاختيار هذا الموضوع:

– الأسباب الذاتية:

*ملاحظة الرياضيين المحيطين بنا في واقعنا الاجتماعي يميلون لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة.

*رغبنا الذاتية في دراسة هذه الظاهرة لتأثرنا الشخصي بهذه المواقع وطول الوقت الذي نقضيه في تصفحها.

–الأسباب الموضوعية:

*توافد عدد هائل من الرياضيين على هذه المواقع من خلال متابعتنا للإحصائيات حول مشتركين فيها والتنامي لظاهرة فتح حسابات خاصة بكل رياضي في هذه المواقع.

*ملاحظة الرياضيين الذين يستخدمون هذه المواقع ومعرفة إذا كان له تأثير على القلق أثناء المنافسة.

7-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تعتبر عملية تحديد المفاهيم من الخطوات الأساسية ف البحث العلمي لما له من دور كبير مسار البحث، وذلك نتناول المفاهيم ذات الصلة المباشرة بموضوع الدراسة او بعض جوانبه منها:

7-1-مواقع التواصل الاجتماعي:

هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء حساب خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية. (الله، 2011))

*يعرفها بالاس: **balas** على أنها برنامج يستخدم لبناء مجتمعات على شبكات الانترنت أين يمكن للأفراد أن يتصلوا ببعض البعض لعدد من الأسباب المتنوعة. (نومار، 2012).

التعريف الاجرائي:

هي منظومة من المواقع الالكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين

7-2-تعريف القلق:

*التعريف اللغوي:

قلق: قلقا الشيء: حركه.

قلق: قلقا: اضطرب وأنزعج.

القلق: المضطرب والمتزعج.

*التعريف الاصطلاحي

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

*التعريف الإجرائي:

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

*سمة القلق:

التعريف الاصطلاحي:

هي انفعالي داع يلازم الفرد في مختلف المواقف سواء كانت ذات أهمية أو أقل أهمية حيث انه تختلف من فرد لأخر تبعاً للعوامل المثيرة للقلق وهي تلازم الأفراد باستمرار والقلق بمعنى يكون سمة أساسية يتميز بها الفرد وليس حالة مؤقتة؛ (باهي، 2002).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة المرتفعة على مقياس سمة القلق وهي ميل أو تهيؤ أو سمة ثابتة نسبياً في الشخصية.

3-7-تعريف المنافسة:

***التعريف اللغوي:**

المنافسة مصدر لفعل " نافس "؛ ونافس في الشيء أي بلغ؛ ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (درويش، 2002).

***التعريف الاصطلاحي:**

يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية؛ وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي لارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالمقارنة بوصفه سمة وحالة طبقاً لمفهوم "برجز" والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهدداً له. (حمادة، 1998).

***التعريف الإجرائي:**

يعرف قلق المنافسة من خلال الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في الأداة محل الدراسة والمتمثلة في استبيان حالة قلق المنافسة الرياضية.

4-7-تعريف الفاسبوك :

ترجع فكرة إنشاء الفيسبوك إلي صاحب هذه الفكرة و هو مارك زوكروبيرج، الذي أطلق هذا الموقع عام 2004، حيث قام بتصميم موقع علي شبكة الإنترنت ليجمع أصدقائه في جامعة هارفارد الأمريكية،ويمكنهم من تبادل الآراء و الأخبار و الصور و يساعد علي التواصل بينهم،ولقد أطلق موقع الفيسبوك النسخة العربية في مارس 2009، وقد احتل هذا الموقع المركز الثاني عالميا من حيث معدلات الدخول عليه وذلك حتى فبراير 2010. (الله، 2011).

التعريف الإجرائي:

هو موقع يساعد علي تكوين علاقات بين المستخدمين يمكنهم تبادل المعلومات و الملفات و الصور الشخصية و مقاطع الفيديو و التعليقات كل هذا يتم في عالم افتراضي يقطع حاجز الزمان و المكان.

7-5-تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم) ريبقي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (جميل، 1986).

التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف،يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول علي نقطة (هدف) والتفوق على المنافس في إحراز النقاط .

التعريف الإجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى إختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، وإختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة.

8-الدراسات السابقة والمشاهدة:

الدراسة الأولى: للباحثة " حمايدية سارة " تحت عنوان " الطفل الجزائري وشبكات التواصل الاجتماعي (في الاستخدامات والإشاعات عبر الفاسبوك) وهي مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال تخصص إعلام واتصال نوقشت سنة 2015.

وانطلقت الدراسة من إشكالية " ما هي استخدامات الطفل الجزائري للفيسبوك والاشباعات المحققة من ذلك. "

وقد هدفت في دراستنا هذه إلى:

*التعرف على شبكات التواصل الاجتماعي ، باعتبارها من احدث الإفرازات التطورات الحاصلة في مجال الاتصال وتكنولوجياه.

* معرفة اتجاهات الأطفال الجزائريين نحو شبكات التواصل الاجتماعي وكشف دور آبائهم في ترشيد هذا التوجه.

* تحديد الدوافع الكامنة وأراء اختيار الأطفال لشبكات التواصل الاجتماعي ونوع الاشباع المحققة من خلال ذلك.

* إبراز المكانة التي تحتلها شبكات التواصل الاجتماعي في حياة الطفل اليومية وحجم الدور الذي تلعبه اجتماعيا إلى جانب مؤسسات التنشئة الاجتماعية التقليدية.

* معرفة علاقة الطفل مع هذه الشبكات، هل يتفاعل معها أم انه مجرد متلقي سلمي.

حيث تدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية لمنهج المسح، وقد اعتمدت على الاستبيان (الاستمارة بنوعيتها) استبيان مقابلة واستبيان الكتروني بالإضافة إلى الملاحظة هذا على عينة تتكون من 150 طفل، وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

-أغلبية الأطفال يقضون أكثر من 3 ساعات في استخدام الفايبروك أكثر من مرة في اليوم بهدف البحث عن مواضيع ترفيهية بالدرجة الأولى ن والتواصل مع الأصدقاء مع وجود فوارق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين.

* لم ينكر الآباء ايجابيات الموقع التي تتمثل في قدرة الأطفال على الحوار وإيجاد وقت أكبر في الترفيه والتحكم في التكنولوجيا الحديثة.

*رغم ذلك توجد سلبيات عديدة تكمن في عزلة الأطفال اجتماعيا ن كما يصبح عدوانيا أكثر ويكسب سلوكيات غريبة عن مجتمعه.

من خلال دراستنا التي قمنا بهاو وهذه الدراسة التي اعتمدنا عليها كدراسة سابقة لاحظنا عدم وجود اختلافات كبيرة بينهما حيث إن دراستنا تناولت " أثر استخدام الشبكات الاجتماعية على سلوك الشباب الجزائري "أما هذه الدراسة تناولت "الطفل الجزائري ومواقع التواصل الاجتماعي "أي وجود تشابه في متغير مواقع التواصل الاجتماعي مع اختلاف في متغير الشباب والطفل الجزائري، بالإضافة إلى التشابه في الأداة واختلاف في النظرية المتبعة في الدراسة.

وقد استفدنا في هذه الدراسة من حيث تحديد مراحل وخطوات دراستنا هذه بالإضافة إلى مقارنتها بنتائج المتوصل إليها في دراسة "الطفل ومواقع التواصل الاجتماعي".

- الدراسة الثانية:

"استخدام مواقع التواصل الاجتماعية و تأثيره في العلاقات الاجتماعية." للباحثة "مريم ناريمان

نومار." وهي رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير شعبة علوم الإعلام والاتصال جامعة الحاج لخضر باتنة الجزائر.

وانطلقت الدراسة من إشكالية:"ما أثر استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية ." والذي بدوره تضمن عدة تساؤلات فرعية كان أهمها:

*ماهي عادات وأنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي face book لدى الجزائريين؟

* ماهي الدوافع والحاجات التي تكمن وراء استخدام الجزائريين لموقع face book ؟

* كيف يؤثر استخدام face book على العلاقات الاجتماعية لدى الجزائريين؟

وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه الوسائل التكنولوجية الحديثة للإعلام والاتصال في حياة الأشخاص وأهم الخدمات التي توفرها مواقع الشبكات الاجتماعية لتحقيق هذه الأهداف.

وقد اعتمدت هذه الباحثة على استخدام المنهج المسحي الوصفي ولقد تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات وهذا على عينة قصدية تتكون من 280 مفردة وكانت النتائج كالتالي:

* تقضي النسبة الأكبر من المبحوثين أكثر من 3 ساعات في استخدام " face book "

* يستخدم اغلب افراد العينة موقع " face book " بدافع التواصل مع الأصدقاء والأهل والتشريف،

وقد بينت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الذكور والإناث مع الموقع.

* يؤثر استخدام هذا الموقع على الاتصال الشخصي وجها لوجه، وفي تفاعل المبحوثين مع أسرهم

وغياب التفاعل الاجتماعي.

من خلال دراستنا التي قمنا بها وهذه الدراسة التي اعتمدنا عليها في الدراسات السابقة لاحظنا عدم

وجود فرق كبير بينما. حيث أن هذه الدراسة تناولت استخدام الشبكات الاجتماعية وأثرها على

العلاقات الاجتماعية، ودراستنا حول أثر استخدام الشبكات الاجتماعية على سلوك الشباب الجزائري .

مع اختلاف في تطبيق النظرية، والاعتماد على نفس الأداة لجمع المعلومات.

ومن حيث المعلومات فقد أفادتنا هذه الدراسة كثيرا من حيث المعلومات حيث تطرقت إلى مختلف

الجوانب

الدراسة الثالثة:

دارسة زهير عابد 2012 وعنوانها " دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعبئة الرأي العام

الفلسطيني نحو التغيير الاجتماعي و السياسي "

حيث حاول فيها الباحث التعرف على دور الشبكات الاجتماعية في تعبئة الرأي العام الفلسطيني نحو

التغيير الاجتماعي والسياسي، حيث انطلق في ذلك من عدة تساؤلات أهمها التساؤل الرئيسي التالي: ما

دور شبكات التواصل الاجتماعية في تشكيل الرأي العام لدى جمهور طلبة الجامعات الفلسطينية نحو

التغيير الاجتماعي والسياسي؟

وقد اعتمدت هذه الدراسة على مدخل الاستخدامات و الاشباعات حيث تنتمي هذه الدراسة إلى

البحوث الوصفية التحليلية، حيث قام الباحث باختيار، عينة عشوائية طبقية من الطلبة بلغ قوامها 500

مبحوث.

وأوضحت نتائج الدراسة تفوق البريد الإلكتروني عن باقي مواقع شبكات التواصل الاجتماعي من

حيث الاستخدام في المرتبة الأولى، وبنسبة 88.8 بالمائة و يليه في المرتبة الثانية الفايسبوك بنسبة

79.8 بالمائة أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعات الفلسطينية يستخدمون شبكات التواصل

الاجتماعي في المرتبة الأولى في منازلهم.

وبنسبة 89.6 بالمائة و تتراوح مدة استخدامهم لها ما بين الساعة إلى اقل من ثلاث ساعات ، و
بنسبة 40.4 بالمائة وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر لغات التواصل تداولاً لدى طلبة الجامعات
الفلسطينية أثناء استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي هي اللغة العربية بنسبة 66 بالمائة وأهم
يتقون بها الأدوار الذي تقوم به في تشكيل الرأي العام لديهم بدرجة متوسطة بلغت نسبتها 58.2
بالمائة وفي النهاية قد أوصت هذه الدراسة على ضرورة أن تعمل الشركات القائمة على شبكات
التواصل الاجتماعي على الحفاظ على القيم والعادات و الخصوصية لبعض الشعوب وعدم الإساءة إليها
من خلال دراستنا التي قمنا بها و هذه الدراسة التي اعتمدنا عليها في الدراسات السابقة لاحظنا عدم
وجود فرق كبير بينما. حيث أن هذه الدراسة تناولت استخدام الشبكات الاجتماعية و أثرها على
الرأي العام الفلسطيني، و دراستنا حول أثر استخدام الشبكات الاجتماعية على سلوك الشباب الجزائري
مع اختلاف في العينة والمنهج، والاعتماد على نفس المدخل النظر.

الدراسة الرابعة:

دراسة حسن العبيدي، علي التركي 1988 "قلق سمة لدى لاعبي كرة القدم وعلاقته
بمستوى أدائهم"

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق سمة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم وتكونت العينة من
26 لاعب موزعين على 8 أندية للدرجة الأولى و استخدام الباحث مقياس سمة القلق الذي يتكون من
15 عبارة و أسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى سمة القلق ومستوى أداء اللاعبين في

كرة القدم لأندية درجة الأولى ووجود فروق دلالة إحصائية بين مجموعتي لاعبين ذوي قلق العادي، واللاعبين ذوي القلق الواطئ. (حسن العبيدي، علي تركي 1988)

– الدراسة الخامسة:

دراسة خالدة إبراهيم أحمد 1984

أجريت هذه الدراسة في جامعة بغداد بكلية التربية الرياضية وقد هدفت الدراسة على التعرف على عامل القلق وأثره على الإنجاز، ومعرفة أسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة وافترضت الباحثة ما يلي:

- لعامل القلق أثره على لاعبي كرة السلة
- معرفة أسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل أثره وتألفت عينة البحث من 96 لاعب من ضمن 08 أندية في محافظة بغداد.
- ومن النتائج التي تم التوصل إليها ما يلي:
- لعامل القلق أثر سلبي على أداء اللاعبين.
- للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع إنجاز اللاعبين.
- وجود فروق بين نتائج القبلية والبعدية للإنجاز (خالدة 1984)

8. تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة باهتمامات الدراسات الحالية أنها تميزت بما يلي:

-اهتمام عدد من الدراسات بدراسة مواقع التواصل الاجتماعي و سمة القلق والمنافسة الرياضية ومصادره ومستوياته وعلاقته بالأداء.

-تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية ومنها الأجنبية.

-تنوعت بين الدراسات الحديثة والقديمة وقد تم الاستفادة في الدراسات السابقة:

تحديد مشكلة الدراسة

صياغة تساؤل الدراسة

تحديد المعالجات الإحصائية

ساعدتنا نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج.

***التشابه:**

-تناولها مواقع التواصل الاجتماعي وسمة القلق والمنافسة الرياضية

-استخدام المنهج الوصفي

***الاختلاف:**

-كان الاختلاف في الأداة البحثية.

الجانب النظري:

الفصل الاول: شبكات التواصل

الاجتماعي

- تمهيد
- تعريف شبكات التواصل الاجتماعي
- نشأة شبكات التواصل الاجتماعي وتطورها
- أنواع شبكات التواصل الاجتماعي
- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- التأثيرات الإيجابية و السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي
- إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
- أعراض إدمان الانترنت
- الآثار الضارة للإدمان
- خلاصة

تمهيد:

لقد ساهم التطور المعاصر في تبادل الأفكار والمعلومات بصورة رسخت لنشأة شبكة التواصل الاجتماعي، التي ازدادت أهميتها بعد ظهور الجيل الثاني من الانترنت وأكثر هذه المواقع انتشارا هو موقع الفيسبوك، الذي من شأنه أن يحدث سلوكيات مقبولة وغير مقبولة، في جميع المجالات التي تتعلق بالفرد والمجتمع. وقد يؤدي الاستخدام المفرط لهذه المواقع، إلى تدني المنظومة القيمية نتيجة للتأثر بالثقافات المفتوحة، وقد يفرز الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، من أخطرها الإدمان، في ضوء كل هذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى ماهية الانترنت، والإدمان عامة، ثم نحدد مصطلح موقع التواصل الاجتماعي لتبين تعريفها، وأهم مراحل نشأتها وخصائصها، وإيجابياتها وسلبياتها، وماهية الإدمان عليها، وعلى وجه التخصيص تطرقنا إلى ماهية موقع الفيسبوك، وخصائصه ونسب انتشاره، آثار استخدامه، وفي الأخير الإدمان على موقع الفيسبوك وأهم أعراض الإدمان عليه.

1. تعريف شبكات التواصل الاجتماعي :

هي عملية التواصل مع عدد من الناس (أقارب، زملاء، أصدقاء، ...) عن طريق مواقع وخدمات إلكترونية، توفر سرعة توصيل المعلومات عن نطاق واسع فهي مواقع لا تعطيك معلومات فقط، بل تتزامن وتتفاعل معك أثناء إمدادك بتلك المعلومات و بذلك تكون أسلوبا لتبادل المعلومات بشكل فوري عن طريق شبكة الانترنت. (المقدادي، 2006).

شبكة التواصل الاجتماعي هي مواقع الكترونية اجتماعية على الانترنت و تعتبر الركيزة الأساسية للإعلام الجديد أو البديل، التي تتيح للأفراد و الجماعات التواصل في ما بينهم عبر الفضاء الافتراضي (صادق، 2008).

وتعرف شبكات التواصل الاجتماعي أيضا بأنها: شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون و في أي مكان من العالم، ظهرت على شبكة الانترنت منذ سنوات و تمكنهم أيضا من التواصل المرئي و الصوتي و تبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توطن العلاقة الاجتماعية بينهم (الدليمي، 2011).

و يعرفها الباحثان بويد و أليسون (Boyd , D.M &Ellison , N.B) أنها عبارة عن خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء و إنشاء شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام محدد ، و يمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الاتصال و رؤية قوائمهم أيضا بهم و تلك القوائم التي يصنعها الآخرون خلال النظام (boyd, 2013) .

وشبكات التواصل الاجتماعي هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات أو جمع مع اصدقاء الجامعة أو الثانوية (الله، 2010).

تصنف هذه المواقع ضمن مواقع الجيل الثاني للويب و سميت اجتماعية لأنها أتت من مفهوم بناء المجتمعات بهذه الطريقة يستطيع المستخدم التعرف إلى أشخاص لديهم اهتمامات مشتركة في شبكة الانترنت و التعرف على المزيد من المواقع و المجالات التي تهمه و مشاركة صورته و ملفاته مع العائلة و الأصدقاء و زملاء العمل (الله، 2010).

مواقع الشبكات الاجتماعية هي صفحات الويب التي يمكن أن تسهل التفاعل النشط بين الأعضاء المشتركين في هذه الشبكة الاجتماعية الموجودة بالفعل على الانترنت و تهدف إلى توفير مختلف الوسائل الاهتمام و التي من شأنها تساعد على التفاعل بين الأعضاء بعضهم بعض و يمكن أن تشمل هذه الميزات (المراسلة الفورية ، الفيديو ، الدردشة ، تبادل الملفات ، مجموعات النقاش البريد الالكتروني المدونات) (الله، 2010).

2.نشأة شبكات التواصل الاجتماعي وتطورها:

المرحلة الأولى:

بدأت مجموعة من المواقع الاجتماعية في الظهور في أواخر التسعينات مثل (ميتس) عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة و موقع (دجريس) عام 1997 حيث ركز الموقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص و كانت تقوم فكرته أساسا على فكرة بسيطة يطلق عليها الدرجات الست للانفصال ،

و ظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين و خدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء و ظهر أيضا عدة مواقع أخرى مثل (لايف جورنال) و موقع (كايوورلد) الذي أنشئ في كوريا سنة 1999 ، و كان أبرز ما ركزت عليه مواقع التواصل الاجتماعي في بدايتها خدمة الرسائل القصيرة و الخاصة بالأصدقاء.

([http://eleaggypt.com/downloads/2009/amina heba](http://eleaggypt.com/downloads/2009/amina_heba)

.doc.2019/1/3)

المرحلة الثانية:

و يشير شبكات التواصل الاجتماعي إلى مجموعة من التطبيقات على الويب (مدونات، مواقع المشاركة، الوسائط المتعددة وغيرها ...)

اهتمت بتطوير التجمعات الافتراضية مركزة على درجة كبيرة من التفاعل و الاندماج و التعاون ، و لقد ارتبطت هذه المرحلة بشكل أساسي بتطوير خدمات شبكة الانترنت ، و تعتبر مرحلة اكتمال الشبكات الاجتماعية ، و يمكن أن نؤرخ لهذه المرحلة بانطلاقة موقعي -ماي سبايس و هو الموقع الأمريكي المشهور ، ثم موقع الفيس بوك ، و تشهد المرحلة الثانية من تكوير الشبكات الاجتماعية على الإقبال المتزايد من طرف المستخدمين لمواقع الشبكات العالمية، و يتناسب ذلك مع تزايد مستخدمي الانترنت على مستوى العالم. و أن الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان مع بداية عام 2002 ، حيث ظهر موقع فرندرستر (frindster) الذي حقق نجاحا دفع جوجل google إلى محاولة شرائه سنة 2003 ، و في النصف الثاني من العام ظهر في فرنسا موقع سكاى روك (sky

(rock تحقيق كمنصة للتدوين ثم تحول بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة 2007 ، و قد استطاع موقع سكاى روك انتشار واسع ليصل في جانفي 2008 إلى المركز السابع في ترتيب المواقع الاجتماعية وفقا لعدد المشتركين ، و مع بداية 2005 ظهر موقع ماي سبايس الامريكى الشهير الذي تفوق على جوجل في عدد مشاهدات صفحاته ، و يعتبر موقع ماي سبايس من أوائل الشبكات الاجتماعية و أكبرها على مستوى العالم و معه منافسه الشهير فيس بوك (facebook) و الذي كان قد بدأ في الانتشار المتوازي مع ماي سبايس ، حتى قام فيس بوك في 2007 بإتاحة تكوين تطبيقات للمتطوعين ، و هذا أدى إلى زيادة أعداد مستخدمي فيس بوك بشكل كبير ، و على مستوى العالم ، و نجح بالتفوق ، و في عام 2008 ، أيضا ظهرت عدة مواقع أخرى تويتر (twitter) يوتيوب (youtube) ، لتستمر ظاهرة الشبكات الاجتماعية في التنوع و التطور. (رامي، 2003).

3. أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

منذ الظهور الأول لمواقع التواصل الاجتماعي تعددت و تعددت و تنوعت بين شبكات شخصية و عامة تطمح لتحقيق أهداف محددة تجارية مثلا و منذ بدايتها اختلفت المواقع التي تصدر القائمة بين سنة و أخرى ، و مع تطور مواقع التواصل الاجتماعي أصبح تصنيفها يأتي بالنظر إلى الجماعية بحيث تصدر القائمة عدد من الشبكات أهمها : الفيس بوك ، تويتر ، يوتيوب ، جوجل بلس ، الواتس أب ، الأستغرام و هي المواقع التي نتحدث عنها باعتبارها أهم مواقع التواصل الاجتماعي في الوقت الحالي و ذلك بالنظر إلى اختلاف تخصص كل موقع .

أولاً: الفيس بوك: Facebook

يعد الفيس بوك facebook موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجاناً وتديره شركة فيس بوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها، فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل المدرسة أو الإقليم، وذلك من أجل الاتصال بالآخرين و التفاعل معهم. كذلك يمكن المستخدمين إضافة الأصدقاء و إرسال الرسائل لهم ، و أيضا تحديث ملفاتهم الشخصية و تعريف الأصدقاء بأنفسهم ، و يشير اسم الموقع إلى دليل الصور هيئة التدريس و الطلبة الجدد ، و الذي يتضمن وصفا لأعضاء الحرم الجامعي كوسيلة للتعرف إليهم .

و قد قام مارك زوكربيرج بتأسيس الفيس بوك بالاشتراك مع كل من داستين موسكوفيتز و كريس هوز الذين تخصصوا في دراسة علوم الحاسب و كان رفيقي زوكربيرج في سكن الجامعة عندما كان طالبا في جامعة هارفارد . كانت عضوية الموقع مقتصرة في بداية الأمر على طلبة جامعة هارفارد ، و لكنها إمتدت بعد ذلك لتشمل الكليات الأخرى في مدينة واشنطن و جامعة آيفي ليج و جامعة ستانفورد . ثم اتسعت دائرة الموقع لتشمل أي طالب جامعي ، ثم طلبة المدارس الثانوية و أخيرا أي شخص يبلغ 13 عاما فأكثر يضم الموقع حاليا أكثر من 350 مليون مستخدم على مستوى العالم . (عامر، 2011) .

- ثانيا اليوتيوب :You tube

اختلفت الآراء حول موقع اليوتيوب و ما إذا كان هذا الموقع شبكة اجتماعية أو لا، حيث تميل بعض الآراء إلى اعتباره موقع مشاهدة الفيديو، إن تصنيفه كنوع من مواقع التواصل الاجتماعي نصرا

لاشراكه معها في عدة من الخصائص جعلنا نتحدث عنه كأهم هذه المواقع نظرا لأهميته الكبيرة التي يقوم بها في مجال نشر الفيديوهات واستقبال التعليقات عليها و نشرها بشكل واسع.

أي أن اليوتيوب موقع الكتروني يسمح بدعم نشاط التحميل و تنزيل و مشاركة الأفلام بشكل عام و مجاني ، هو يسمح بالتدرج في تحميل و عرض الأفلام القصيرة من أفلام عامة يستطيع الجميع مشاهدتها إلا الأفلام الخاصة يسمح فقط لمجموعة معينة بمشاهدتها . (ساري، 2008).

و هو أحد أشهر المواقع الالكترونية على شبك الانترنت و تقوم فكرة الموقع على إمكانية إرفاق أي ملفات تتكون من مواقع الفيديو على شبكة الانترنت دون أي تكلفة مالية، فبمجرد أن يقوم المستخدم بتسجيل في الموقع يتمكن من إرفاق أي عدد من الملفات ليراها ملايين الأشخاص حول العالم ، كما يتمكن المشاهدون من إدارة الحوار الجماعي حول مواقع الفيديو من خلال إضافة التعليقات المصاحبة فضلا عن تقييم ملف الفيديو من خلال إعطائه قيمة نسبية مكونة من 5 درجات تعبر عن مدى أهمية ملف الفيديو من وجهة نظر مستخدم الموقع . (حسونة، 2014) .

و قد تأسس هذا الموقع سنة 2005 بواسطة ثلاثة موظفين سابقين في شركة باي بال (pay pal) (و هم تشاد هيرلي ، و ستيف تشين ، و جاود كريم في مدينة كاليفورنيا ، و يستخدم الموقع تقنية الأدوبي فلاش لعرض المواقع المتحركة ، حيث أن محتوى الموقع يتنوع بين مواقع الأفلام و التلفزيون و مواقع الموسيقى و فيديو المنتج من قبل الهواة و غيرها . و يعد الفيديو المرفوع من جاود كريم بعنوان (أنا في حديقة الحيوان) أول فيديو يتم رفعه على موقع اليوتيوب ، و كان بتاريخ 23 أبريل 2005 و تبلغ مدته (0:19) ثانية و منذ ذلك الوقت تم رفع المليارات من الأفلام القصيرة و شاهدها الملايين من أبناء المعمورة ، و بكل اللغات، ليصبح الموقع أكثر مشاهدة على الانترنت و

لتشترية شركة جوجل عام 2006 و تضمه لها ، و قد أصبح اليوتيوب اليوم موقعا رئيسيا للفنانين و السياسيين و للهواة على حد سواء لبت مقاطع الأفلام الخاصة بترويج أفلامهم و أغانيهم و منتجاتهم للعامة و مجانا ، بل تطور اليوتيوب لتستخدمه الجامعات الحكومية لبت برامج نوعية أ، الحصص الالكترونية عبره . (ساري، 2008) .

ثالثا : جوجل بلس (+google) :

يعتبر موقع جوجل بلس منافسا قويا لشبكات التواصل الاجتماعي الشهيرة بحيث يحتل مكانة رفيعة بين شبكات التواصل الاجتماعي الأخرى مثل الفيس بوك و التويتر و لكنه في حقيقة الأمر مختلف عنها ، أطلقت شركة جوجل موقع جوجل بلس في يونيو 2011 ومنذ بداية انطلاقه تخطى عدد مستخدميه 25 مليون شخص خلال شهره الأول و ذلك لم يحققه الفيس بوك في بداية الانطلاق. (فتحي، 2014).

رابعا: الأنستغرام: Instagram

هو تطبيق مجاني لتبادل الصور و الفيديو و مشاركتها إما علنا أو سرا و هي شبكة اجتماعية أيضا أطلق في أكتوبر عام 2010 و يتيح للمستخدمين التقاط صورة و إضافة فلتر رقمي إليها، ومن ثم مشاركتها في مجموعة متنوعة من خدمات الشبكات الاجتماعية مثل الفيس بوك و التويتر و شبكة الأنستغرام نفسها. و تضاف الصور على شكل مربع على غرار كوداك و صور بولارويد تستخدم عادة بواسطة كاميرات الهاتف المحمول ففي البداية كان دعم الأنستغرام على الأيفون و أيباد ، و الآي بود تاتش في أبريل 2012 إضافة الأنستغرام دعم لمنصة الأندرويد ، و في يونيو 2013 جرى وضع تطبيق

تصوير الفيديو بشكل متقطع للمستخدمين .

(إنسقرام/<https://ar.wikipedia.org/wiki/>)

– خامسا: الواتس آب whatsApp:

هو تطبيق تراسل فوري، محتكر ومتعدد المنصات للهواتف الذكية ويمكن بإضافة إلى الرسائل الأساسية لمستخدمي إرسال الصور، الرسائل الصوتية والوسائط.

تأسس الواتس آب في عام 2009 من قبل الأمريكي بريان أكتون و الاوكراني جان كوم (المدير التنفيذي أيضا) ، و كلاهما من الموظفين السابقين لموقع ياهو و يقع مقرها في سانتا كلارا ، كاليفورنيا ، كما زادت مليارين من نسيان 2012 و مليار في أكتوبر الماضي ، وفي 13 يونيو 2013 ، أعلنت واتس آب على تويتر أنها قد وصلت سجلاتهم اليومية الجديدة إلى 27مليار رسالة .

و قد قامت شركة الفيس بوك بشراء الواتس آب في 19 فبراير من عام 2014 بمبلغ 19 مليار دولار أمريكي و الواتس آب متاح لكل نظام الأندرويد و يتزامن مع جهاز الاتصال في الهاتف لذلك لا يحتاج المستخدم لإضافة الأسماء في سجل منفصل.

(<https://ar.m.wikipedia.org/wiki/whatsapp>)

– سادسا: شبكة التويتتر twitter:

و كلمة twitter بالانجليزية تعني (مغرد) و هو ما يظهر في شكل الطائر الأزرق و اتخذ من و العصفورة رمزا له و هو خدمة مصغرة تسمح للمغردين بإرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفا للرسالة الواحدة و يجوز للشخص أن يمسه نصا مكثفا لتفاصيل كثيرة، ويمكن لمن لديه حساب في موقع التويتر أن يتبادل مع أصدقائه تلك التغريدات من خلال ظهورها على صفحاتهم الشخصية أو في حالة دخولهم على صفحة المستخدم صاحب الرسالة، المصغرة، وتتيح شبكة التويتر خدمات التدوين و إمكانية الرد وجد و التحديثات عبر البريد الالكتروني . (راجحي، 2012)

و قد ظهر موقع في أوائل عام 2006 كمشروع بحثي قامت به شركة Obvious الأمريكية و ذلك على نطاق ضيق و غير متاح للجميع ، لكن بعد ذلك تم إطلاقه رسميا في أكتوبر 2006 ، و في عام 2009 أدرت جمعية الأمريكية قائمتها السنوية للكلمات الجديدة ، و قد اختارت كلمة تويتير و ضمنيتها بمعنى جديد يختلف على المعنى الحرفي المعروف و هو التغريد و المعنى الجديد باللغة الإنجليزية هو (the ability to encapsulate human thou in 140 characters) و باللغة العربية (القدرة على احتواء خواطر الإنسان في 140 حرفا) ، و لعل المعنى الجديد للكلمة يعبر عن الدور المتزايد و الخطير في تطور دور الموقع على مستوى العالم . (ريان، 2012).

لم يتوقف الموقع عند اللغة الإنجليزية فقط ففي أبريل 2008 قام الموقع بإطلاق نسخته اليابانية وذلك لكثرة عدد مستخدميه من اليابان ونشاطهم البارز على الموقع و لقيت النسخة اليابانية استحسان المستخدمين في اليابان بل تفوقت بشكل أكبر على النسخة الإنجليزية ، حيث أصبح في الإمكان وضع الإعلانات في النسخة اليابانية على عكس النسخة الإنجليزية التي تدعم نظام الإعلانات حتى الآن ، كما تم إطلاق موقع باللغات الأخرى بينها العربية . (الدين، 2013)

4. خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

تشارك المواقع الاجتماعية في الخصائص الأساسية أبرزها:

1.4. الملفات الشخصية أو الصفحات الشخصية (profile page):

ومن خلال الملفات الشخصية يمكن التعرف على اسم الشخص المعلومات الأساسية عنه كالجنس وتاريخ الميلاد واهتمامات و الصور الشخصية، فمن خلال الصفحة الرئيسية للملف الشخصي يمكن مشاهدة نشاط الشخص مؤخرا، و معرفة من هم أصدقاؤه و ما هي الصور الجديدة التي وضعها إلى غير ذلك نشاطات. (جرار، 2012).

2.4. المشاركة:

وسائل المواقع الاجتماعية تشجع المساهمات وردود الفعل من الأشخاص حيث أنها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور. (المقدادي، 2006، الصفحات 26-27)

3.4. الانفتاح (openness):

معظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل ومشاركة أو إنشاء تعديل على الصفحات حيث أنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات، بل نادرا ما توجد أي حواجز أمام الوصول والاستفادة من المحتوى. (المقدادي، 2006، صفحة 28).

4.4. المحادثة (conversation):

حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الاجتماعي عن التقليدية من خلال أتاحتها للمحادثة في اتجاهين، أي المشاركة والتفاعل عن الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة. (المقدادي، 2006، الصفحات 27-28)

5.4. الأصدقاء / العلاقات (friends / connections):

و هي بمثابة الأشخاص الذين يتعرف عليهم الشخص لغرض معين، حيث تطلق المواقع الاجتماعية مسمى (الصديق) على الشخص المضاف لقائمة الأصدقاء بما تطلق بعض المواقع الاجتماعية الخاصة بالمحترفين مسمى اتصال أو علاقة على الشخص المضاف للقائمة. (جرار، 2012، الصفحات 43-42).

6.4. إرسال الرسائل:

تتيح هذه الخاصية إمكانية إرسال رسائل مباشرة للشخص سواء كان في قائمة الأصدقاء أم لم يكن. (جرار، 2012، صفحة 41).

7.4. البومات الصور:

تتيح الشبكات الاجتماعية لمستخدميها إنشاء عدد لا نهائي من الألبومات و رفع مئات الصور عليها، و إتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء للاطلاع و التعليق عليها. (جرار، 2012).

8.4. المجتمع (communitiy):

وسائل الإعلام الاجتماعية تسمح للمجتمعات المحلية بتشكيل مواقعها الخاصة بسرعة والتواصل بشكل فعال ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم أجمع حول مصالح أو اهتمامات مشتركة مثل حب التصوير الفوتوغرافي، أو قضية سياسية أو برنامج تلفزيوني مفضل، ويصبح العالم بالفعل قرية صغيرة تحتوي مجتمعا إلكترونيا متقاربا. (المقدادي، 2006).

9.4. المجتمعات (groups):

تتيح الكثير من المواقع الاجتماعية خاصية إنشاء مجموعة اهتمام، حيث يمكن إنشاء مجموعة تسمى محدد، ويوفر الموقع الاجتماعي للملك المجموعة والمنضمين إليها من ساحة أشبه ما تكون بمنتهى حوار مصغر واليوم صور مصغر، كما تتيح خاصية تنسيق الاجتماعات أو الأحداث ودعوة أعضاء تلك المجموعة له وتحديد عدد الحاضرين والغائبين. (المقدادي، 2006).

10.4. الترابط (connecteness):

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربط بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضا مثل خبر ما على مدونة فيعجبك فترسل إلى معارفك على الفيس بوك وهكذا مما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومات. (المقدادي، 2006).

11.4. الصفحات (page):

ابتدع هذه الفكرة موقع الفيسبوك واستخدمها تجاريا بطريقة فعالة، حيث يعمل حاليا على إنشاء حملات إعلامية موجهة، تتيح لأصحاب المنتجات التجارية أو الفعالية توجيه صفحاتهم وإظهارها لفئة يحدونها من المستخدمين، ويقوم الفيسبوك باستقطاع مبلغ عن كل نقرة يتم الوصول لها من قبل أي على مستخدم قام بالنقر على الإعلان إذ تقوم فكرة الصفحات على إنشاء صفحة يتم فيها وضع معلومات عن المنتج أو الشخصية أو الحدث، ويقوم المستخدمون بعد ذلك بتصفح تلك الصفحات عن طريق تقسيمات محددة، ثم إن وجدوا اهتماما بتلك الصفحة يقومون بإضافتها إلى ملفهم الشخصي . (جرار، 2012) .

5. دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

توجد عدة دوافع تجعل الفرد ينتقل من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي وينشأ حسابا واحدا له على الأقل في إحدى مواقع التواصل الاجتماعي، ومن أهم الدوافع التي تدفع الأفراد و خصوصا الشباب لاستخدام هذه المواقع هي ما يلي:

1.5. المشاكل الأسرية:

تشكل الأسرة الدرع الواقعي للفرد حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية لكن في حال افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري. (مرسي، 2012) .

2.5. الفراغ:

يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن عدد التطبيقات اللا متناهية الذي تنتجه شركة الفيسبوك لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة أصدقاء بالصور والملفات الصوتية يجعل الفيسبوك خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي عامة أحد وسائل ملء الفراغ و بالتالي يصبح كوسيلة للتسلية و تضييع الوقت عند البعض منهم. (مرسي، 2012).

3.5. البطالة:

تعبّر عن عملية الانقطاع وعدم الاندماج المهني الذي يؤدي لدعم الاندماج الاجتماعي والنفسي ومنه إلى الإقصاء الاجتماعي الذي هو نتيجة تراكم العوائق والانقطاع التدريجي للعلاقات الاجتماعية وهي من أهم المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الفرد الذي تدفعه لخلق حلول للخروج من هذه الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت هذه الحلول افتراضية، فهناك من تجعل منه البطالة واستمرارها شخصا ناقما على المجتمع الذي يعيش فيه باعتباره لم يوفر له فرصة للعمل والتعبير عن قدراته كيربط علاقات مع أشخاص افتراضيين من اجل الاحتيال النصب .

(<http://www.kanakji.com/figh/fhles//c.d/7830/doc2019/3/12>)

4.5. الفضول:

تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالما افتراضيا مليئا بالأفكار والتقنيات المتعددة التي تستهوي الفرد لتجريبها واستعمالها سواء في حياته العلمية أو العملية أو الشخصية فمواقع التواصل الاجتماعي تقوم على فكرة الجذب وإذا ما توفر ثنائية الجذب والفضول تحقق الأمر . (الطيب، 2013).

5.5. التعارف وتكوين الصداقات:

سهلت مواقع التواصل الاجتماعي تكوين الصداقات حيث تجمع هذه الشبكات الصداقات الواقعية والصداقات الافتراضية فهي توفر فرصة لربط علاقات مع أفراد من نفس المجتمع أو من مجتمعات أخرى مختلفة بين الجنسين أو بين أفراد الجنس الواحد. (الطيب، 2013).

6. التأثيرات الايجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي:

أولا / التأثيرات الايجابية:

لاشك أن تكنولوجيا الشبكات الاجتماعية ومواقع التواصل الاجتماعي لها بعدا اجتماعيا في حياة الملايين من البشر وفي أحداث التغييرات الاجتماعية والثقافية والسياسية والنفسية في حياة الأفراد والمجتمعات ومن أهم الآثار الايجابية:

* نافذة مظة على العالم: حيث وجد الملايين من أبناء الشعوب الأجنبية والعربية بشكل خاص في

الشبكات الاجتماعية نافذة حرة لهم للاطلاع على أفكار وثقافات العالم بأسره. (وكريم، 2012) .

* فرصة لتعزيز الذات : فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته ، فإنه عند التسجيل بمواقع التواصل الاجتماعي وتعبئة البيانات الشخصية يصبح لك كيان مستقلا وعلى الصعيد العالمي .

* أكثر انفتاحا على الآخر : إن التواصل مع الغير سواء كان ذلك الغير مختلفا عنك في الدين والعقيدة والثقافة والعادات والتقاليد ، فإنك قد اكتسبت صديقا ذا هوة مختلفة عنك وقد يكون بالغرفة التي بجانبك أو على بعد آلاف الأميال في قارة أخرى .

* منبر للرأي و الرأي الآخر : إن من خصائص مواقع التواصل الاجتماعي سهولة التعديل على صفحاتها ، وكذلك حرية إضافة المحتوى الذي يعبر عن فكرك ومعتقداتك والتي قد تتعارض مع الغير فالجال مفتوح أمام حرية التعبير مما جعل مواقع التواصل الاجتماعي أداة قوية للتعبير عن الميول والاتجاهات والتوجيهات الشخصية تجاه قضايا الأمة المصرية . (وكريم، 2012).

* التقليل من صراع الحضارات: فقد تعزز مواقع التواصل الاجتماعي من ظاهرة العولمة الثقافية، ولكنها في الآن ذاته تعمل على جسر الهوة الثقافية والحضارية، وذلك من خلال ثقافة التواصل المشتركة بين مستعملي تلك المواقع وكذلك تبيان وتوضيح الهموم العربية للغرب بدون زيف إعلام ونفاق السياسة، مما يقضي في النهاية على تقارب فكري على صعيد الأشخاص والجماعات والدول.

* تزيد من تقارب العائلة الواحدة: فاليوم مع تطور تكنولوجيا التواصل فإنه أصبح أيسر على العائلات متابعة أخبار بعضهم البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي خاصة وإنما احرص من نظيراتها الأخرى من وسائل الاتصال المختلفة .

* تقدم فرصة رائعة لإعادة روابط الصداقة القديمة : حيث بإمكانك من خلال هذه المواقع أن تبحث عن أصدقاء الدراسة أو العمل ممن اختفت أخبارهم بسبب تباعد المسافات أو مشاغل الحياة، وقد ساعدت هذه المواقع في بعض الحالات عائلات فقدت أبناءها إما بسبب التبيي أو الاختطاف أو الهجرة السرية، فيتم العثور على الأبناء . (الموسومي، 2011).

ثانيا / التأثيرات السلبية :

لقد ذكرنا إيجابيات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي فمثلما يوجد إيجابيات في المقابل له آثار سلبية فانه سلاح ذو حدين ومن أهم هذه السلبيات :

* يقلل من مهارات التفاعل الشخصي : فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فان ذلك من زمن التفاعل على الصعيد الشخصي للإفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع، وكما هو معروف فان مهارات التواصل الشخصي تختلف عن مهارات التواصل الإلكتروني، ففي الحياة الطبيعية لا تستطيع أن تخلق محادثة شخص ما فوراً وأن تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر. (الله، 2010، صفحة 20).

* اضاءة الوقت : حيث أنها مع خدماتها الترفيهية التي توفرها للمستخدمين، قد تكون جذابة جدا لدرجة تنسى معها الوقت .

* الادمان على مواقع التواصل : إن استخدامها خاصة من قبل الشباب بسبب الفراغ يجعله أحد النشاطات الرئيسية في حياة الفرد اليومية وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمر صعبا للغاية خاصة وأنها تعد مثالية الترفيه للملئ وقت الفراغ الطويل .

* قلة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغير الترفيه من قبل مجتمعاتنا العربية .

* ضياع الهوية الثقافية العربية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل:

حيث أن العولمة الثقافية هي من الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي بنظر الكثيرين .

* انعدام الخصوصية : تواجه أغلبية المواقع الاجتماعية مشكلة انعدام الخصوصية مما تتسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب وقد تصل في بعض الأحيان لأضرار مادية ، فملف المستخدم على هذه الشبكة يحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم ومشاكل قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير .

* الصداقات قد تكون مبالغاً فيها أو طاغية في بعض الأحيان : فجميع الأشخاص الذين تعرفهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي نضيفهم كأصدقاء وهو لقب غير دقيق لان الصداقة تتشكل مع الزمن و ليس فورا ، ففيه نوع من النفاق . (عجم، 2011) .

* انتحال الشخصيات : تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلف مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي دافعها أحيانا إلى استخدامها في الابتزاز وانتحال الشخصية ونشر المعلومات المضللة وتشويه السمعة ، أو في الجريمة كالدعارة أو السرقة أو الاختطاف . (عجم، 2011)

7- إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:

جوهر أي إدمان خطير هو السعي وراء المتعة والبحث عن (علو) لا تستطيع الحياة العادية أن تعطينا إياه . إن ما يثر القلق بحق هو عدم القدرة على القيام بالعمل من دون المادة المسببة للإدمان ، واعتماد الجسم على تجربة معينة والعجز المتزايد عن ممارسة العمل بصورة طبيعية من دونها ، ويختلف الإدمان الخطر عن السعي غير المؤذي فيطلب المتعة من حيث جوانبه المدمرة بصورة واضحة . فمدمنو

المهروين ،مثلا يعيشون حياة محطمة : إن حاجتهم المتزايدة إلى المهروين بجرعات أكبر تعيقهم عن العمل ،والاحتفاظ بالعلاقات والتطور في اتجاهات انسانية. (الصبحي، 1999)

1.7. تعريف الادمان:

يعرف الإدمان على انه عادة قهرية للانخراط في أنشطة عديدة مثل استخدام العقاقير بصرف النظر عن مردود ذلك على حياة الفرد الاجتماعية و الروحية و العقلية وعلى السعادة الشخصية، فبدلا من مجاهدة مشكلات الحياة وضغوطها والتخلص من أحداث الماضي فإن المدمن يستجيب لهذه الأحداث استجابة غير توافقية من اللجوء إلى ميكانزمات مواجهة زائفة. (وهلال، 2014).

و الإدمان هو المداومة على تعادي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب ولم يقتصر على تعاطي مواد بعينها بل يشمل إدمانات أخرى غير العقاقير.

و الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء على شيء ما ،بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه . (نجم، 2012).

و الإدمان: هو مرض مثل الإدمان المعروف والمصنف وسط أنواع الإدمان الأخرى وإدمان الانترنت من الإدمان السلوكي والذي يتعرض فيه الشخص للانترنت لمدة تبدأ من 10 إلى 18 ساعة يوميا. (نجم، 2012).

2.7. تعريف إدمان الانترنت:

هو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عدد الساعات أمام الحاسوب بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها لنفسه في البداية ،ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر، الأرق ،الجلوس في البيت والعزلة الاجتماعية عن العالم الخارجي ويتحول جهاز الحاسوب إلى صديق له، إهمال الواجبات الأسرية وما يعقبه من خلافات ومشاكل ستؤثر على حياتهم العادية ،هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود عائق للاتصال كما أدي البعض لفقدان علاقات وتفاعلات اجتماعية وتأخر وظيفي والانطواء والعزوف عن المجتمع. (المقدادي، 2006).

و جميع الإدمانات إنما هي محاولات فاشلة للسيطرة على مشاعر الإثم أو القلق وذلك عن طريق النشاط الإدماني الذي يقوم به المدمن، وإنما تتصل بالاتجاهات المضادة للمخاوف . (عزب، 2001).

3.7. تعريف ادمان شبكات التواصل الاجتماعي :

يعرف إدمان شبكات التواصل الاجتماعي أنها الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعد الشعور يهدر الوقت إما هذه المواقع الاجتماعية مع تجاهل والاستغناء عن أداء عوامل أخرى في حياة الفرد . (عزب، 2001، صفحة 291).

8. أعراض إدمان الانترنت :

إجمالاً يمكن تحديد أعراض الإدمان فيما يلي :

- 1- زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد.
 - 2- التوتر و القلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالانترنت قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول، والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
 - 3- التكلم على الانترنت في الحياة اليومية، بالباح ممل على الآخرين .
 - 4- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية وربما العمل الوظيفي .
 - 5- استمرار استعمال الانترنت على الرغم من وجود المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل .
 - 6- الرغبة في الجلوس على الكمبيوتر، وفتحته في أوقات غير مناسبة حتى الاستيقاظ من النوم أو أثناء العمل العادي، أي يبقى المدمن وكأنه في حالة ترقب دائم . (نجم، 2012، صفحة 119).
- * و لقد رصد الخبراء أعراض الإدمان على الانترنت وعلى شبكات التواصل الاجتماعي حيث يمكن تلخيصها فيما يلي :

- 1- **فقدان العلاقات الاجتماعية:** عندما تمنع شبكات التواصل الاجتماعي مستخدميها في الخروج مع الناس في الحياة الحقيقية ويفضلون قضاء بعض الوقت على الشبكة الاجتماعية، فإن السلوك يشير إلى وجود مشكلة في التواصل الاجتماعي لدى الفرد .

2- فقدان القدرة على النوم: هو التحقق للمرة الأخيرة قبل النوم لشبكات التواصل الاجتماعي

للحفاظ على الدردشة والتصفح على شبكة الانترنت وتجاوز الوقت المحدد لاستخدام الانترنت.

3- التعب الجسدي أو الذهني على الشباب: السماح لشبكات التواصل الاجتماعي أن تؤثر في وقت

الراحة الذي يكون الفرد في الحاجة إليه فإن ذلك يؤثر سلبا في مستويات الطاقة والإنتاجية لديه حيث

يجبر الفرد نفسه على البقاء مستيقظا طوال الليل للتواصل الاجتماعي على الانترنت يؤثر في المزاج

ويجعله سريع الغضب .

4- انخفاض المستوى الدراسي: أي التراجع على المستوى العام، ذلك لأن هناك وقتا مقتطعا من

الدراسة والتحصيل العلمي لحساب شبكات التواصل الاجتماعي وتوزيع الاهتمام بين الدراسة وغيرها .

5- فقدان الاهتمام بالهوايات السابقة.

6- الشعور بالاضطراب و القلق عند الابتعاد على الأنترنت.

7- ضعف مهارات التواصل: حيث يفقد المستخدمين الكثير من مهارات التواصل مع المجتمع و مع

الناس من حولهم .

8- هدر الوقت: حيث الوقت المهدور يحل مكان المهمات التي يجب على الفرد تنفيذها .

http://www.almaaref.org/books/contentsimages/books/zad_

[almobalegh/zad_alrahma_shahr_allah/page/lesson15.htm](http://www.almaaref.org/books/contentsimages/books/zad_almobalegh/zad_alrahma_shahr_allah/page/lesson15.htm)

9. الآثار الضارة للإدمان:

1- المضار الجسمانية : منها الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة ،أضرار تصيب العين نتيجة لإشعاع شاشة الكمبيوتر ،أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسب .أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت ،ثم الأضرار المترافقة مثل البدانة وما تشبهه من أعراض مختلفة . (نجم، 2012، صفحة 121).

2- المضار النفسية :يتحدث العلماء النفسيون عن علم وهمي بديل تقدمه الانترنت و تطبيقات الكمبيوتر مما قد يسبب آثار نفسية هائلة خصوصا على الفئات العمرية الصغيرة ، حيث يختلط الواقع بالوهم و حيث تختلق علاقات و ارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي ، قد تؤدي إلى مقدرة الفرد على أن يجد شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش .

أما عن الآثار النفسية لإدمان الانترنت فيقول أن أي مدمن للانترنت يحدث له حالة من القلق والاكتئاب والإفراط في تناول الطعام كما يشعر بالوحدة والانطواء ويتسبب إدمان الانترنت في عدم قدرته على مواجهة اجتماعياً وهو ما يعكس نقص في البناء والنضج النفسي لديه ، فتقل لديه مهارات التواصل ولا يستطيع أن يدخل في علاقات حميمة مع الآخرين ،ولا يمكنه التعبير عن نفسه بسهولة وتقل قدرته على اتخاذ القرار . (نجم، 2012).

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكن القول أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت ظاهرة تكنولوجية جليلة سيطرت على مختلف منظومات الحياة الإنسانية النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، لها وعليها الكثير من السلبيات وقد يصل خطرها إلى حد الإدمان، وعلى وجه الخصوص موقع الفيسبوك الذي لم يعد أكثر هذه المواقع انتشار على الإطلاق وما أفرزه من آثار، أخطرها الإدمان وما قد يفرزه من مشكلات نفسية واجتماعية لدى المراهقين والشباب على وجه الخصوص.

الجانب النظري:

الفصل الثاني: القلق

- تمهيد
- القلق
- أنواع القلق
- الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق
- مكونات القلق
- أعراض القلق
- مستويات القلق
- الأسباب المؤدية للقلق
- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
- نظريات القلق
- خلاصة

تمهيد

يعتبر المجال الرياضي مجال خصب لاستقطابه للعلوم حيث تشترك فيه مجموعة من العلوم ومنه علم النفس الرياضي؛ الذي يبحث في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه؛ بجانب المؤثرات التي تعني بنفسه إجتماعيا؛ وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز يحول دون أن يستطيع تخطي واقعه النفسي؛ بحيث يبقى محافظا على مستوى راق من الشعور بالعلو النفسي؛ و أنه يكون محافظا على درجة من الإبداع الفني الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامة وإذا كان العلم بمعناه العام سرد الكثرة من الوقائع المتشابهة والمتمثلة للوصول إلى النظرية أي أن علم النفس الرياضي قد اختار لنفسه الأسلوب ذاته؛ حيث رد السلوك على تباينه إلى مبدأ تفسيري واحد ألا وهو الشخصية.

1-القلق

1-1 تعريف القلق:

يعتبر القلق من المواضيع المهمة؛ حيث أنه يحتل مكانة رئيسية في علم النفس العام؛ كما أنه أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغت في الوسط الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم؛ الرياضة الأكثر شعبية في العالم؛ وهذا لما له من آثار ونتائج واضحة ومباشرة على إختلال الوظائف(الجهاز النفسي) والوظائف الجسمية أو كلاهما.

وفي هذا الصدد يشير فوزي أحمد إلى أن القلق: هو عبارة عن حالة من الإستثارة التي يستعد الفرد للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها؛ وتظهر عملية الإستشارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي بدوره

إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية(المعرفية) كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المتوقعة للخطر. (أحمد، 2003).

1-2 القلق في المجال الرياضي:

إن القلق هو من أكثر الإنفعالات إرتباطا بالأداء الرياضي وغالبا يحدث هذا الشعور كإستجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة؛ من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل إليه من دوافع وحوافز كما ينظر إلى القلق على أنه إستجابة إنفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب بإثارة العديد من الأجهزة كالقلب والجهاز التنفسي في شكل رد فعل الحالة الخطر؛ ينتج القلق عن سوء تكيف بين الدوافع الفرد وواقعه المعيش. وهنا يشير (كامل، 2002).

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه حالة انفعالية غير سارة مقترحة بالإستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر. والقلق من خلال هذا التعريف هو حالة الإستشارة التي يستعد لها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد

بجالة الإستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر (أحمد، 2003، صفحة 243).

وبمختلف القلق عن الإستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط؛ حالة إنفعالية غير سارة؛ لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الإنفعال؛ واتجاهها لإنفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (كامل، 2002، صفحة 157).

ويعرف القلق كذلك على أنه: إستجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي؛ أو المتوقع للجهود المبذولة؛ من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل ا من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم؛ لك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة؛ وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق. (كامل، 2002، صفحة 112).

والقلق هو: إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة إنفعالية يدركها الفرد كالشيء ينبعث من داخله.

وفي القلق الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية؛ وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات تكون لها آثار

واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.
(علاوي، 2002).

2- أنواع القلق

1-2 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. (علاوي، 2002)

2-2 القلق العصبي:

وهو أعقد أنواع القلق؛ حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكلوجيين بالقلق اللا شعوري المكبوت؛ ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه؛ إذ أن رد فعل غريزي داخلي؛ أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي هي:

1- القلق الهائم الطليق

2- قلق المخاوف الشادة.

3- قلق المستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً؛ كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.

2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة إنفعالية متغيرة تعترى بالإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق؛ أي تشير إلى الإختلافات بين الناس في ميلهم إلى الإستجابة أتجاه المواقف التي يدركوا كمواقف مهددة وذلك بإرتفاع في شدة القلق (الرحمان، 1985).

3- الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق:

3-1- الأعراض المعرفية:

- الوعي الشعوري بإنفعالات غير سارة.
- التحدث عن الأفكار مزعجة والإنشغال ا.
- عدم القدرة على التركيز؛ حيث يشعر الفرد بأن خبراته السابقة.
- تشتت الإنتباه وشروء الذهن.
- إنخفاض مستوى الإدراك والتفكير والتغذية الراجعة.

-عدم القدرة على التحكم والسيطرة وظهور أخطاء بدائية في الأداء.

- التوقع السلبي لمستوى الأداء وتصور الفشل ونتائجه.

- الميل للشعور بالذنب والإستعداد للإعتراف بالخطأ.

3-2- الأعراض الفسيولوجية (البدنية):

وهي مرتبطة بإحدى الأنظمة النظام العضلي؛ الجهاز العصبي اللاإرادي (فيلي، 1990).

وتتمثل هذه الأعراض في:

3-2-1 المؤشرات النفسية والقلبية: وتتضمن:

- زيادة معدل النبض.

- إرتفاع ضغط الدم.

- زيادة معدل التنفس.

3-2-2 المؤشرات البيوكيميائية: وتتضمن:

-زيادة كمية الأدرينالين (STRESS PHYSICAL Adrenaline) نتيجة التوتر الجسدي.

- زيادة كذلك في كمية النور ادرينال (NOADRENALINE) نتيجة التوتر المعرفي.

-تغير في مستوى الأس الهيدروجيني لللعاب PH والذي يؤثر في زيادة حموضة اللعاب.

-بلازما عالية في الدم مع زيادة انساب الدم في الجلد.

- زيادة في حمض الهيوريك (أحماض البول) (غالي، 1977).

3-2-3 الأعراض الكهروفسولوجية: وتتضمن:

- إرتفاع درجة حرارة الجسم زيادة نشاط الموجات الخية.

- زيادة النشاط الكهربائي لسطح الجلد وكذا العضلات.

- الشعور بالإنقباض في المعدة وإعاقة الحركة الدورية للأمعاء

(1990 ، Vealey.Martens).

- وهناك بعض الأعراض والتي يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة وتتضمن:

-زيادة إفراز العرق.

- إتساع حدقة العين.

-قضم الأظافر.

-الحركات المفاجئة

- زيادة التقلصات الغير إرادية.

-رعشة في الأطراف كاليدين والشفقتين -الحاجة الماسة للتبول وتكراره زيادة التقلصات العضلية.

-فقد الشهية للطعام.

-عبوس الوجه وتغير لون الجلد.

وقد أكد الدكتور محمد حسن علاوة بأن اللاعب الرياضي قد تنتابه أعراض القلق المعرفي أو سرعة الإنفعال؛ وأودتتا أعراض القلق البدني في بعض المنافسات الرياضية؛ كما قد يظهر لديه الأعراض الثلاثة مجتمع؛ و في بعض المنافسات الرياضية وذلك طبق لتنوع طبيعة المنافسات وظروفها.

4- مكونات القلق:

1-4 مكونات إنفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف؛ الفرع الإنزعاج والهلع الذاتي.

2-4 مكون معرفي:

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

3-4 مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق؛ ارتفاع ضغط الدم وإنقباض الشرايين الدموية؛ كما وضحتها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الإنفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (علاوي، 2002، صفحة 280).

5- أعراض القلق

5-1 أعراض 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 (الطيب، صفحة 386).

5-2 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 (حمود، 1991).

6- مستويات القلق:

6-1 المستوى المنخفض:

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

6-2 المستوى المتوسط:

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

6-3 المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية؛ أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. لا يستطيع التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير الضارة؛ ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

7- الأسباب المؤدية للقلق:

7-1 أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء المتشاة 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 و هذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن

الوراثة تلعب دورا في استعداد للمرضى (غالب).

7-2-أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبرسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبتولاموس وهو وسط داخل الالياف العصبية الخاصة بالانتقال؛ هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (آغا، 1996).

7-3- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه؛ كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقليد 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 دور في خلق هذا القلق.

7-4 أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات؛ التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار انها مكروهة او محرمة؛ حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية؛ وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه او ثقل فعاليته وإنتاجه (زهران، 1979).

7-5 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 بالإستقرار أو الحرج الإجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر (الأزرق، 1993).

7-6- حالات القلق الشعور بالذنب:

الأرق والقلق؛ وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنويا تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية: فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني (حافظ، 1995).

7-7- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم؛ وبما انها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقف الغرائز العدائية الأصلية فتححرر القلق بترعها مع الوعي (شعبان).

8-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكيات 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 لإرتفاع مؤشر القلق.

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

8-1 التعرف على نوع القلق «جسمي- معرفي» المميز للرياضي:

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

-القلق الجسمي. Somaticausciety :

- القلق المعرفي Cognitiveausciety :

المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة؛ زيادة العرق؛ نبضات القلب...إلخ. 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.

8-2 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد إختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور إنفعالات اللاعب في

التأثير على مستوى أدائه؛ ولكن الإستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر إنفعالات الرياضي

على أدائه؟

يتوقف توجيه إنفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف (عثمان).

9-نظريات القلق:

9-1-تفسير نظرية التحليل النفسي للقلق:

يعتبر "فرويد" Freud رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس، بل ويرى البعض أن هذا المفهوم لم يشع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات "فرويد"، حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان. ولقد مر تفسير "فرويد" للقلق النفسي بمرحلتين:

المرحلة الأولى (1916-1917): حيث فسّر القلق على أساس أنه حينما تمنع الرغبة الجنسية من الإشباع فإن الطاقة النفسية المتعلقة بالدافع الجنسي " الليبدو " لدى الفرد تتحول إلى قلق بطريقة فسيولوجية. أما المرحلة الثانية (1936): فقد عدل "فرويد" عن رأيه الأول وأكد أن جميع المخاوف المرضية في أساسها هي رغبة جنسية غير مقبولة وخوف من العقاب، وهو عبارة عن الخوف من الخصاص، وقد أبدل "فرويد" هذا الخوف وحل محله الخوف المرضي، ورأى أن قلق " الأنا " هو ما يحدث أولاً وهو الذي يسبب الكبت ولا ينشأ القلق أبداً من الليبدو.

ومن خلال اهتمامه بدراسة ظاهرة القلق التي كان يشاهدها في معظم الحالات العصابية التي كان يعالجها، فقد ميز "فرويد" بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصبي ((Rachman، 1998).

-القلق الموضوعي Objective Anxiety :

هذا النوع من القلق أقرب إلى السواء، وهو قلق ينتج عن إدراك الفرد لخطر ما في البيئة ويكون للقلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو تجنبه أو اتباع أساليب دفاعية إزاءه. ويلاحظ أن هذا النوع من القلق يثار بفعل مثير واقعي في البيئة الخارجية يدركه (الأنا) على نحو مهدد، ولهذا فإن هذا القلق أقرب إلى الخوف من حيث أن كليهما يثار بفعل موضوع خارجي في البيئة ومحدد نسبياً. وهو يشبه كذلك ما أسماه " سبيلبرجر " Spilberger بحالة القلق Anxiety ، لأنه من المتوقع من أي فرد أنه عندما يدرك أحد الموضوعات البيئية باعتباره موضوعاً مهدداً أو خطراً فإنه يستجيب لذلك بدرجة من القلق.

ولقد أطلق " فرويد " على القلق الموضوعي هذه المسميات: أ- القلق الواقعي ب- القلق الحقيقي ج- القلق السوي.

-القلق العصبي Neurotic Anxiety :

وهو نوع من القلق ينشأ عند الفرد دون أن يعرف له سبباً محدداً وهو يتسم بالغموض. وقد كان فرويد في حديثه عن هذا النوع من القلق غامضاً فقد ادعى " فرويد " في أول الأمر أن القلق ينشأ عن كبت الرغبات الجنسية في اللاشعور. مما يؤدي إلى إثارة منطقة الحياء المخ فيشعر الفرد بالقلق، وبذلك جعل مصدر القلق فسيولوجياً لا نفسياً. ولكنه عدل عن ذلك، وحاول تفسير هذا النوع من القلق بأنه ينشأ نتيجة تهديد (الهوا) لدفاعات (الأنا) عند محاولة إشباع نزعاتها الغريزية التي لا يوافق عليها المجتمع. وفي هذه الحالة فإن (الأنا) لا بد أن تدافع عن نفسها، وغالباً ما تلجأ إلى بعض الحيل الدفاعية؛ كالإسقاط والتبرير والنكوص، ولكن هذه الحيل لا تؤدي إلى راحة دائمة وإنما تؤدي إلى راحة مؤقتة؛ لأنها تقوم على تشويه الواقع. لذلك

تنطلق إنذارات أخرى من قبل (الهي) وعندها قد تعجز (الأنا) عن إيجاد طرق أخرى لرد هذه النزعات الغريزية، فيشتد القلق وقد يعاني الفرد من بعض الاضطرابات السلوكية. وقد لاحظ "فرويد" أن هذا النوع من القلق العصبي يأخذ أشكالاً ثلاثة هي:

أ- قلق عام:

وهو لا يرتبط بموضوع معين بل يشعر الفرد بخوف غامض ويتوقع الشر في أي موقف، ويميل للتشاؤم (الطحان، 1996). وبذلك يتجنب الفرد كثيراً من المواقف، ويتسم سلوكه بالعزلة والانطواء، ويستنفد جزءاً كبيراً من طاقته في تعزيز دفاعاته، وبالطبع فإن الفرد ينسب إلى هذه الموضوعات الخارجية في الموقف صفات التهديد والخطر، مع أن الخطر والتهديد ينبعثان من داخله. (كفاني، 1999).

ب- قلق المخاوف المرضية:

ويشاهد النوع الثاني من القلق في المخاوف المرضية؛ كالخوف من الحيوانات أو من الأماكن الواسعة، أو المرتفعة، أو من الأماكن المغلقة - وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها بالرغم من شعور المريض بغرابتها إلا أنه لا يستطيع التخلص منها. ويختلف هذا النوع من القلق عن النوع الأول وهو القلق العام أو الهائم الطليق فهو حالة من الخوف الغامض الذي لا يتعلق بشيء معين، ويختلف قلق المخاوف المرضية عن القلق الموضوعي، من حيث أن القلق الموضوعي خوف من خطر خارجي حقيقي، وهو يبدو خوفاً معقولاً، وهو يشاهد عند جميع الأشخاص الأسوياء، أما قلق المخاوف المرضية فليس هو خوفاً معقولاً، كما أننا لا نجد عادة ما يبرره، وهو ليس خوفاً شائعاً بين جميع الناس.

ج- قلق الهستيريا:

يشاهد هذا النوع من القلق العصبي في الهستيريا، ويبدو القلق في الهستيريا واضحاً أحياناً، وفي بعض

الأحيان يبدو غير واضح، ونحن لا نستطيع عادة أن نجد مناسبة أو خطراً معيناً يبرر ظهور نوبات القلق في المستيريا، ويرى "فرويد" أن الأمراض المستيرية مثل: الرعشة والإغماء واضطراب خفقان القلب وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول شعور القلق أو يصبح غير واضح، وينسب "فرويد" إلى هذه الأمراض المستيرية التي يسميها "معادلات القلق" نفس الأهمية الإكلينيكية التي ينسبها إلى القلق في الأمراض العصبية الأخرى التي يظهر فيها القلق بصورة واضحة. (فرويد، 1989).

د-القلق الخلقى:

القلق الخلقى يكون على شكل إحساس بالذنب والإثم وتأتب الضمير، وهذا القلق مصدره الضمير، ويرجع إلى خوف موضوعي وهو الخوف من العقوبة أو ما يترتب على مخالفة النظام (والهوارى، 2007). ويرى "فرويد" أن القلق الموضوعي أو الواقعي هو خوف من خطر قادم من العالم الخارجي أما القلق العصبي والقلق الخلقى فكلاهما يثار عن طريق التهديدات لميزان القوى داخل الفرد، ويعتنان برسالة إلى (الأنا) مفادها أنه إذا لم يتخذ (الأنا) خطوات ضرورية فسوف يزداد الخطر لدرجة رمي (الأنا) خارج حلبة الصراع وحينما لا يستطيع (الأنا) التحكم بالقلق بالطرق المنطقية يلجأ إلى حيل الدفاع. (والشيخ، 2007).

ولقد كانت لدراسة "فرويد" للقلق أهمية تاريخية كبيرة؛ إذ إنهما أثارت اهتمام كثير من العلماء ، إلا أن البعض من هؤلاء العلماء لم يستطيعوا تقبل أفكار "فرويد" فيما يتعلق بوجود مشاعر جنسية لاشعورية لدى الرضع والأطفال إزاء والديهم، وهو ما قد يقودهم إلى الوقوع فريسة للمرض النفسي إذا تركت هذه المشاعر ولم تحل أو تتحول، ولذلك فقد طور كل منهم نظرية بديلة تشرح تطور المرض النفسي، وسنحاول فيما يأتي أن نستعرض في إيجاز أهم هذه الآراء التي قال بها المحللون النفسانيون الآخرون وهي كالتالي:

يذهب "رانك Rank" إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته، وهما

خوف الحياة وخوف الموت، وخوف الحياة هو قلق من التقدم والاستقلال الفردي، ويظهر هذا القلق عند احتمال حدوث أي نشاط ذاتي للفرد، وعندما يتجه الفرد بإمكانياته نحو إيجاد ابتكارات جديدة، أو العمل على إيجاد تغييرات جديدة في شخصيته، أو عندما يريد الفرد أن يكون علاقات جديدة مع الناس، ويظهر القلق في هذه الحالات؛ لأن تحقيق هذه الإمكانيات يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة، وخوف الموت على عكس خوف الحياة، هو قلق من التأخر وفقدان الفردية إنه خوف من أن يضيع في المجموع، أو خوف من أن يفقد استقلاله الفردي ويعود إلى حالة الاعتماد على الغير. (فرويد، 1989، الصفحات 35-36).

أما "هورني" Horny فتعتقد أن الطبيعة الإنسانية قابلة للتغير نحو الأفضل، فهي تعتبر من العلماء المتفائلين بقدرات وإمكانيات الإنسان نحو التقدم والارتقاء، وتعتقد "هورني" أن الثقافة من شأنها أن تخلق قدراً كبيراً من القلق في الفرد الذي يعيش في هذه الثقافة، والنظرية الاجتماعية "هورني" أظهرت مفهوماً أولاً عندها، ونعني به مفهوم القلق الأساسي Basic Anxiety، وقد عرفت "هورني" القلق الأساسي بقولها: "إنه الإحساس الذي ينتاب الطفل لعزلته وقلته حيلته في عالم يحفل بالتوتر والعدوانية". وترى "هورني" أن القلق استجابة انفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية. (عثمان، 2001).

ويتفق "سوليفان" Sullivan "مع" "هورني" Horny في تأكيدها على فكرة أن عدم توفر الأمان الاجتماعي يسبب القلق "فسوليفان" ينظر للقلق على أنه حالة مؤلمة للغاية تنشأ من معاناة عدم الاستحسان في العلاقات شخصية. (الديناميات والتسجيلات الشخصية) ويعتقد أن القلق حين يكون موجوداً لدى الأم تنعكس آثاره على الوليد، لأنه يستحث القلق من خلال الارتباط العاطفي بين الأم ووليدها، ويذهب "سوليفان" إلى أن هدف الإنسان هو خفض هذا التوتر الذي يهدد أمنه. وتنشأ التوترات من مصدرين: توترات ناشئة عن حاجات عضوية، وتوترات تنشأ عن مشاعر القلق، وخفض

التوترات الناشئة عن القلق يعتبر من العمليات الهامة في نظرية "سوليفان" والتي أطلق عليها مبدأ القلق. والقلق في نظر "سوليفان" هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد. والقلق بناءً وهدام في الوقت نفسه، فالقلق البسيط يمكن أن يغير الإنسان ويبعده عن الخطر، أما القلق الشامل الكلي فإنه يؤدي إلى اضطراب كامل في الشخصية، ويجعل الشخص عاجز عن التفكير السليم أو القيام بأي عمل عقلي. (عثمان، 2001، الصفحات 22-23).

ويعتبر "إيريك فروم" Erick Fromm "من علماء النفس الذين أعجبوا بعلم الأنثروبولوجيا الاجتماعية واستفاد من نتائجه في تفسيره للظواهر النفسية، ومن هنا كان اعتراضه على بعض تفسيرات " فرويد" البيولوجية شأنه شأن " هورني" ويرى "فروم" أن الإنسان في مسيرة حياته الطويلة في ظل المجتمع يَكُون حاجاته النفسية، ولا يمكن فهم سيكولوجية الفرد إلا بفهم هذه الحاجات. ومن هذه الحاجات حاجة الفرد إلى الانتماء، وإلى إثبات هويته الفردية، وإلى أن يكون خلاقاً، ويرى " فروم " أن على المجتمع أن يعمل على تمكين الفرد من إشباع هذه الحاجات.

ويوافق "فروم" على كثير من ملاحظات " فرويد " للظواهر المتعلقة بالتطور الجنسي للفرد، ولكنه يختلف معه في التفسير البيولوجي الجامد الذي قدمه لحدوث هذه الظواهر، ويعتمد " فروم" في هذا الاختلاف على نتائج البحوث الأنثروبولوجية التي أوضحت أن هذا التطور في كثير من المجتمعات البدائية لا يسير على نفس النحو الشائع الذي وصفه "فرويد" وينتهي "فروم" إلى القول بأن القوى الاجتماعية هي التي تقف وراء كثير من الظواهر التي نظن أنها بيولوجية.

ويقف "فروم" عند اعتماد الطفل على والديه من جهة، ونزوعه إلى الاستقلال من جهة أخرى، في فهم أصول القلق، فالطفل يقضي فترة غير قصيرة من الزمن معتمداً على أمه. وهو يعتمد عليها في غذائه وأمنه وتنقله، وتقود هذه الفترة من الاعتماد عليها إلى الارتباط بقيود أولية. ولكن اعتماده على أمه ووالده

كذلك يوفر له الأمن والطمأنينة، أما مواجهة العالم مستقلاً فتكشف له عن عجزه، وتولد القلق لديه، ويكون القلق الأول وليد شعور الطفل بعجزه أمام ظروف العالم الخارجي حتى ينزع إلى الاستقلال والانفراد. فالطفل الذي يريد إنجاز أعماله مستقلاً عن والديه يقابل أحياناً بعدم الاستحسان والنقد القاسي من الأب، أو من الأم، أو من مجتمع غير واعي لإمكانات الطفل، وبالتالي يلاحظ ميل الطفل إلى كبت رغباته والامتناع عن بعض ما يريد فعله، ويكون ذلك مصدراً لقلقه، ويصبح في حالة صراع بين ما يريد إنجازه وبين تحمل نقد الآخرين، ويقود الصراع أحياناً إلى السكوت على ما يريد، ويعني ذلك إحباطاً لديه، والصراع نفسه يقوده إلى القلق. وتكثر هذه الحالات، وتنمو رغباته كما ينمو نزوعه إلى الاستقلال ويعني ذلك أن الاستعداد للقلق أمام ظروف متصارعة يصبح متمكناً منه وقوياً لديه. (الرفاعي، 2001).

ويربط "أريكسون Erikson" الاضطرابات النفسية ومنها: القلق، الاكتئاب، بالفشل في نمو (الأنا) نمواً طبيعياً حيث يفشل الفرد في حل أزمت النمو في مراحل العمر المختلفة وخاصة في المراحل الأولى حلاً إيجابياً.

ويرى أن الشخصية في نمو مستمر على مدار حياتها عبر ثماني مراحل هي:

- 1-المهد: الثقة الأساسية مقابل عدم الثقة (الأمل).
- 2-الطفولة المبكرة: الاستقلال مقابل الشك والخجل (قوة الإرادة).
- 3-سن اللعب الحركي والجنسي: المبادأة مقابل الشعور بالذنب (الغرض).
- 4-سن المدرسة الابتدائية (الكمون): الإنجاز مقابل الشعور بالنقص (الكفاءة).
- 5-البلوغ والمراهقة: هوية (الأنا) مقابل تشتت الدور (الإخلاص).
- 6-الرشد المبكر: الألفة مقابل العزلة (الحب).
- 7-الرشد المتوسط: العطاء مقابل الركود (الرعاية).

8-النضج وآخر العمر: التكامل مقابل اليأس (الحكمة).

ويرى "إريكسون" أن كل مرحلة تحمل أزمة تتطلب الحل، وهذه الأزمة ترجع في جزء منها إلى العوامل الاجتماعية والثقافية، وأن حل هذه الأزمة يؤدي إلى تمتع الفرد بالسواء النفسي والانتقال إلى المرحلة الجديدة، أما الفشل في حلها فيؤدي إلى تحول (الأنا) القادرة إلى (أنا) ضعيفة عاجزة عن تنمية الإحساس بالهوية والوقوع في براثن المرض النفسي. (الرحمان ع.، 2000).

واعتماداً على ما سبق ترى الباحثة أنه يمكن القول بأن التحليليين يربطون ظهور الاضطرابات النفسية ومنها القلق بخبرات الفرد المؤلمة المعيقة للنمو السوي كنتيجة لسيطرة بعض الرغبات المكبوتة من جانب ولضعف نمو (الأنا) الفاعل القادر على التكيف في المقابل.

كما خلصت الباحثة إلى أن النظرية التحليلية تقوم على الاعتقاد بأن السلوك البشري يتأثر بشدة بالعمليات النفسية اللاشعورية، وأن سلوك الإنسان السوي واللاسوي يكون نتاج تفاعل العوامل الوراثية والبيئية، وتركز هذه النظرية على الأهمية البالغة للسنوات الأولى من حياة الطفل من حيث تأثيرها البالغ على الحالة النفسية للفرد فيما بعد. وذلك بناءً على تفسير النظريات التحليلية للقلق مشيرين إلى أن البيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم بدرجة كبيرة في نشأة القلق وذلك نتيجة للإحباط والصراعات الداخلية، وكلما كانت بيئة الفرد مشبعة لاحتياجاته ساهم ذلك في خفض درجة القلق لديه.

9-2- تفسير المدرسة السلوكية للقلق:

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، فعلماء المدرسة السلوكية لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ورغم ما يوجد من اختلافات جوهرية بين المدرسة السلوكية ومدرسة التحليل النفسي، إلا أنهما يشتركان في الرأي القائل بأن القلق يرتبط بماضي الإنسان، وما واجهه أثناء هذا الماضي من خبرات، وهما تتفقان أيضاً في أن الخوف

والقلق كلاهما استجابة انفعالية من نوع واحد، وأن الاختلاف بين الاثنين يكمن في أن الخوف ذو مصدر موضوعي يدركه الفرد، في حين أن مصدر القلق أو سببه يخرج من مجال إدراك الفرد، أي أن الفرد ليس واعياً بما يثيره القلق. (كفاني، 1997).

فالسلكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة فالخوف والقلق، استجابة انفعالية واحدة، فإذا أثرت هذه الاستجابة عن طريق مثير من شأنه أن يثير الاستجابة اعتبرت هذه الاستجابة خوفاً، أما إذا أثار هذه الاستجابة مثير ليس من طبيعته أن يثير الخوف، فهذه الاستجابة قلق، والذي يحدث أن المثير المحايد مثير ليس من شأنه إثارة هذه الاستجابة، أي أن القلق إذن استجابة خوف اشتراطية والفرد غير واعٍ بالمثير الطبيعي لها. فاستجابة القلق إذن استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم التي يتحدث عنها الاشتراطيون، ويعتبر حدوث هذه الاستجابة أمراً طبيعياً، إلا إذا حدثت في مواقف لا يستجيب فيها الآخرون باستجابة القلق، أو إذا بلغ الفرق بين شدة استجابة القلق عند فرد معين في موقف معين وشدتها عند الآخرين، قدراً كبيراً، حيث تعتبر في هاتين الحالتين استجابة مرضية، وليس هناك فرق بين استجابة القلق الطبيعية، واستجابة القلق المرضية من حيث التكوين والنشأة، فكلاهما استجابة. (الغفار، 1990).

ويرى "دولارد Dollard" و"ميللر Miller" أن القلق والخوف فعالان مُتعلمان مُكتسبان. فالطفل يكتسب القلق من والديه، فهما اللذان يجلبان القلق لأبنائهما، أو يبعدهانه عنهم، كما يريان أن الصراع الانفعالي الشديد، الذي يلعب الكبت فيه دوراً كبيراً وذلك على مستوى اللاشعور أساس الاضطرابات النفسية ويحدث الصراع في ثلاثة أنواع هي:

1- صراع الإقدام والإحجام. Approach-Avoidance Conflict

2- صراع الإقدام والإقدام. Approach- Approach Conflict.

3- صراع الإحجام والإحجام. Avoidance- Avoidance Conflict.

كما يرى "دولارد وميلر" أن الطفل يتعلم أنواع الصراع في بداية حياته الأولى، وذلك على مستوى اللاشعور، وهذا ما يجعل للعمليات اللاشعورية أهميتها في تكوين الخوف والقلق. نقلاً عن (تونسي، 2002).

كما يرى "فولبه" "Wolpe" "أن القلق هو المكون الرئيسي للسلوك العصبي، والذي يشير إلى أي عادة من السلوك غير التوافقي يتم اكتسابها في كيان عضوي سوي من الناحية الفسيولوجية، ويرى أن القلق هو المكون المركزي لهذا السلوك، إذ يكون دائماً حاضراً في المواقف المسببة للمرض. نقلاً عن (الغامدي، 2005).

ولقد تطور الفكر السلوكي بظهور نظرية التعلم الاجتماعي "لباندورا" "Bandura" الذي أكد على أهمية التفاعل المتبادل بين المثيرات وخاصة الاجتماعية منها، والسلوك، والعوامل الشخصية العقلية المعرفية والانفعالية الوجدانية، وبذلك يرى أن ظهور القلق مرتبط بمحدث مثيرات غير مرغوبة شريطة أن يكون لدى الفرد استعداداً نفسياً لظهوره متمثلاً في المفهوم السالب للفرد عن قدراته. وعليه فإن القلق وإن عبر عن استجابات بمثيرات خارجية مؤلمة، فإن هذا الارتباط يبقى ارتباطاً جزئياً مرتبطاً من جانب آخر بالسمات الشخصية العقلية منها والوجدانية؛ ولعل من أهمها مشاعر عدم الكفاية التي تعمل كمعزز ذاتي للقلق. نقلاً عن (تونسي، 2002، صفحة 27).

ومن هنا ترى الباحثة أن القلق من وجهة نظر علماء المدرسة السلوكية عبارة عن استجابات سلوكية متعلمة لخطر غامض أو رد فعل شرطي لمنبه مؤلم، ويعتمد السلوكيون في تفسيرهم للقلق على مبادئ التعلم ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد. كما أن القلق

يقوم بعمل مزدوج فهو دافع من ناحية ومصدراً للتعزيز من الناحية الأخرى. ولقد عاب الكثيرون على هذه النظرية تركيزها المبالغ فيه على التعلم والمحددات البيئية وإهمالها للعوامل البيولوجية والمعرفية. ونتج عن ذلك ما يعرف بنظرية التعلم الاجتماعي والتي دجت العمليات المعرفية بالإطار السلوكي.

9-3- تفسير النظرية الفسيولوجية للقلق:

تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي. ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنورادرينالين في الدم. ومن علامات تنبيه الجهاز السمبثاوي ارتفاع ضغط الدم لدى الفرد، وتزايد ضربات القلب، وجحوظ العينين، وزيادة العرق، وجفاف الحلق، وأحياناً رجفة في الأطراف، وصعوبة في التنفس أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبثاوي فأهمها كثرة التبول والإسهال، ووقوف الشعر، وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم. ويتميز القلق فسيولوجياً بدرجة عالية من الانتباه المرضي في وقت الراحة، مع بطء التكيف للكرب، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد، نظراً لصعوبة التكيف لدى مرضى القلق. (عكاشة، 1998).

ويرى "سلي" Selye "أن مفتاح العملية كلها يمكن أن يكون في منطقة المهاد، وتحت المهاد Hypothalamus والمعروف بأنه يوفق بين العضلات والوظائف الحشوية بخاصة تلك التي لها أهمية في الدفاع ضد مواقف الخطر، وتقوم المنطقة الشمية Rhinencephaion أيضاً بدور مهم في التكامل بين النشاط الانفعالي والحشوي. وقد تكون هاتان المنطقتان مسئولتان عن المظاهر البدنية للقلق. ويعتقد باحثون آخرون أن القلق راجع إلى "حساسية مفرطة" في الجهاز العصبي اللاإرادي أو خلل في وظيفة ذلك الجهاز مع السيطرة الوظيفية للجهاز اللمبي. Lymbic System أما "ماسلو Malmow" " فيذكر أن القلق يصاحبه زيادة شاذة في القابلية للاستثارة في كل من الجهازين اللاإرادي والعصبي المركزي. ويقول إن القلق بوصفه عرضاً مشتركاً في العصاب، له خصائص الاستجابة، فالمرضى المصاب بالقلق

يستجيب لمواقف الحياة اليومية العادية كما لو كانت طوارئ أو مواطن خطورة، ويفسر "ماسلو" ذلك بافتراض أن خبرة القلق تنتج عن ضعف وظيفة الكف في الجهاز الشبكي المنشط، وهذا الضعف يسمح بتسهيل تفريغ عديد من النبضات في اللحاء، مما يؤدي إلى مستوى تنبه فوق العادي. (الخالق، 2001).

بينما يرى "لانج Lang" وجود استجابات تكوينية دفاعية في الإنسان من ضمنها مجموعة تستخدم للهروب أو للدفاع عن النفس ضد الأخطار الخارجية، ويرى حفظ هذه الاستجابات في ثلاث منظومات هرمية:

أولاً: المستوى الأدنى: والذي يقوم بتحديد طبيعة ردود الفعل من سياق الموقف كوسائل للهجوم أو الفرار. ثانياً: المستوى الأوسط: "الردود الانفعالية": كالخوف والغضب التي تتصف ببعض النمطية من ناحية الاستجابة؛ وإن اختلفت فيما بينها في اختبار طبيعة الفعل المطلوب.

ثالثاً: المستوى الأعلى: وهو الأكثر تعقيداً والمسمى "بالمستوى البعدي" الذي ينظم الانفعالات والتي تشمل أبعاد شدة واتجاه كل حالة انفعالية ودرجة التحكم فيها. (الجوهي، 1998)

ويرى البعض الآخر من العلماء أن القلق يتعلق بنهايات الأعصاب (Nerve Endings) والمستقبلات (Receptors) في الجهاز العصبي المركزي التي تضع وتستقبل الرسائل الكيماوية التي تنبه وتستثير المخ. ونهايات الأعصاب هذه من شأنها أنها تنتج منبهات توجد بصفة طبيعية وتسمى كاتيكولامين (Catecholamine) والمعتقد أن نهايات الأعصاب في مرض القلق تفرط نشاطها الكهربائي، أي إنها تعمل بجد بالغ، وتسرف في إنتاج هذه المنبهات وربما مواد أخرى غيرها. ثم إن هناك في الوقت نفسه نهايات الأعصاب والمستقبلات التي يكون لها تأثير مضاد، فهي تصنع مهدئات توجد بصفه طبيعية، وتسمى الناقلات العصبية الكابحة التي تكبح وتهدئ وتخفف من حدة النشاط الكهربائي للمخ. (شيهان، 1988).

9-4- تفسير النظريات المعرفية للقلق:

تقوم النظرية المعرفية على فكرة أن الانفعالات التي يبدئها الناس، إنما هي ناتجة عن طريقتهم في التفكير، ولهذا فهي ركزت على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للمرض النفسي، فالنظرية المعرفية ترفض ما تنادي به مدرسة التحليل النفسي من أن اللاشعور مصدر الاضطراب النفسي، وكذلك ما تنادي به المدرسة السلوكية، حيث يرى "بيك" "Beck" "أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية للمثير الخارجي وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام، المعرفي وقد ينتج عن ذلك عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية مما يتسبب في الاضطرابات النفسية، ومنها اضطراب القلق.

إذ يرى علماء النظريات المعرفية إلى أن الاضطراب السلوكي؛ هو نمط من الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية التي تسبب الاستجابات السلوكية غير التوافقية، وفيما يتعلق بنشأة واستمرار الاضطرابات النفسية عامة والقلق خاصة، فيعتبر نموذج "بيك" أكثر النماذج المعرفية أصالة وتأثيراً حيث تمثل الصيغة المعرفية حجر الزاوية في نظرية "بيك"، فجميع الأفراد لديهم صيغ معرفية تساعدهم في استبعاد معلومات معينة غير متعلقة ببيئتهم، والاحتفاظ بمعلومات أخرى إيجابية. (فايد، 2001).

كما يشير (الله، 2000) إلى أن النموذج المعرفي يقوم على فكرة مؤداها أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآراؤه ومثله، تعد جميعاً أموراً هامة لها صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو بسلوكه المرضي، وأن ما يكسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل، يستخدمها جميعاً في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي قد تعترض حياته، ويعمل هذا النموذج العلاجي على حث المرضى على استخدام طرق وأساليب حل المشكلات التي يستخدمونها خلال الفترات العادية من حياتهم. كما يقوم المعالج بمساعدة المريض في التعرف على تفكيره الشخصي، وفي تعلم طرق أكثر واقعية لصياغة

خبراته، مما يتيح له الفرص للتعرف على ما اكتسبه من مفاهيم خاطئة ومعلومات خاطئة، وما قام به من تفسيرات خاطئة للعديد من المواقف والمثيرات مما يعطيه الفرص لتصحيحها وتعديلها. ويرى "بيك" أن الاضطرابات النفسية تنشأ كنتيجة لعدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد، وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها ذلك الفرد، وتحليلها وتفسيرها عن طريق ذلك النظام المعرفي الداخلي الذي يميزه، ويبدأ في الاستجابة للمواقف والأحداث المختلفة انطلاقاً من تلك المعاني التي يعطيها لها. وقد تكون هناك ردود فعل انفعالية متباينة للموقف الواحد باختلاف الأفراد؛ بل من جانب الفرد نفسه أيضاً في أوقات مختلفة. كذلك فإن كل موقف أو حدث يكتسب معنى خاصاً، يحدد استجابة الفرد الانفعالية تجاهه، وتتوقف طبيعة الاستجابة الانفعالية أو الاضطراب الانفعالي لدى الفرد على إدراكه لذلك الموقف أو الحدث، فحينما يشعر الفرد مثلاً بأنه فقد شيئاً ما، له قيمته، فإنه عادة ما يشعر بالحزن، وحينما يتوقع تحقيق مكاسب معينة فإنه يشعر بالسرور والسعادة، أما حينما يشعر بالتهديد فإن ذلك يؤدي به إلى القلق.

كما تفسر نظرية "بيك" المعرفية ذلك بأنه أنماط من التفكير المشوهة، والخطأ في تقييم المواقف من ناحية خطورتها وما يترتب على ذلك، من تكوين مركبات معرفية نشطة تحول مؤثرات البيئة إلى مصادر للقلق فتؤدي بالتالي إلى الشعور بالقلق وظهور أعراضه.

ولهذا نجد أن الأفكار الخاطئة والإدراك الخاطئ لدى المريض يقوده إلى سلوك خاطئ، فوجود أفكار خاطئة لديه تتعلق بحياته وعلاقاته وتصوراتهِ عن الحياة قد تقوده إلى سلوكيات خاطئة، مما يترتب على ذلك ظهور القلق الذي يوجد لديه. (الجوهي، 1998).

كما يذكر يشير الرشيد وآخرون (2001: 134-138) أن تفسير النظرية المعرفية لاضطراب القلق هو التركيز على التأثيرات المعرفية، فهذه النظرية تركز على الحساسية الكبيرة للإشارات المنبهة بالخطر لدى

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق ، ويؤدي بهم تفسير تلك الخبرات بطريقة مهددة إلى تفاقم القلق الذي يؤول بالتالي إلى تطور أعراض يستجيبون حيالها لمزيد من القلق، وترتكز التفسيرات المعرفية لاضطرابات القلق أساساً على إطار عام من المفاهيم والمبادئ التي تؤكد أن بعض الأفراد يبدون مشكلات خاصة بمعالجة المعلومات المتعلقة بالتهديد.

9-5- تفسير النظرية الإنساني:

هذه النظرية قامت باعتبارها ردّاً فعلٍ للحتمية التحليلية "الداخلية" والحتمية السلوكية "الخارجية" على يد "أبراهام ماسلو Abraham Maslow" و"كارل روجرز Carl Rogers" والأخير هو الذي طورها، وهي تقوم على أهمية التطابق بين الذات والخبرة؛ والذات تشير إلى الصورة التي يكونها الإنسان عن نفسه، أما الخبرة فهي التي تنشأ من تقدير وتعامل الآخرين، فإن تناغمها- الذات والخبرة - أصبح الشخص متحرراً من التوتر الداخلي - القلق - فيظهر التوافق المنشود. (الأحمد، 2002، صفحة 20).

ويذهب كل من "ماي(1962) May" ، و"كولمان (1972) Collman" إلى القول بأن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية وأن الموت قد يحدث في أي لحظة، لذلك فإن توقع فجائية حدوث الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان. وحرص الإنسان على وجوده هو ما يثير قلقه، والموت هو الصورة المطلقة للاوجود.

ويرى "ثورن Thorn" أن كلاً منا يحيا ومعه بيان تراكمي بعدد مرات فشله وعدد مرات نجاحه في الحياة؛ فإذا انخفضت نسبة نجاح الفرد عن (50%) ازداد قلقه. كما يعتبر، فشل الفرد في تحقيق أهدافه وفشله في اختيار أسلوب حياته، وخوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يحيا الحياة التي هو يريدتها، مثيراً لقلقه. فالإنسان إذا ما فقد بعضاً من طاقاته وقدراته نتيجة لاعتلال في الصحة، أو إصابته بمرض لا شفاء منه، أو

إذا تقدم به السن يعني ذلك انخفاض عدد الفرص المتاحة أمامه وانخفاض نسبة النجاح في المستقبل. (الغفار، 1990).

وتمثل المدرسة الإنسانية امتداداً للفكر الوجودي، ولذا يرى الإنسانون أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته، ولهذا فإنه المثير الأساسي للقلق. ولعل من أهم من يمثل هذا الفكر كل من "ماسلو" و"روجرز"، حيث يعتقد "ماسلو" أن الكائنات الحية البشرية تهتم بالنمو بدلاً من عملها على تجنب الإحباطات أو إعادة التوازن، وعلى هذا الاعتقاد وضع نظريته الشهيرة حول هرم الحاجات. إلا أن عدم تحقيق هذه الحاجات يمكن أن يؤدي إلى القلق. كما يرى "روجرز" أن الإنسان يشعر بالقلق حين يجد التعارض بين إمكاناته وطموحاته أو بين الذات الواقعية الممارسة وبين الذات المثالية، وباختصار فإن القابلية للقلق تحدث عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الكائن العضوي وبين مفهوم الذات (تونسي، 2002).

ومن خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للقلق، خلصت الباحثة إلى أنه بالرغم من كل ما وجه إلى نظرية التحليل النفسي من انتقادات بشأن الاهتمام المبالغ فيه بدور العمليات اللاشعورية كمحددات للسلوك. وتجاهلها لدور العوامل البيولوجية - فقد أسهمت بقدر كبير في فهم طبيعة الشخصية الإنسانية، كما لفتت الانتباه إلى أهمية خبرات الطفولة في تطور النمو السوي والمرضي للشخصية. وإبراز أثر اللاشعور على السلوك الإنساني.

أما النظرية السلوكية فلقد ركزت على دور التعلم والمحددات البيئية في تفسير السلوك؛ حيث تناولت القلق وجميع الأعصاب النفسية باعتبارها عادات متعلمة واستجابات شرطية؛ إذ يكون الفرد غير واعٍ بالمثير الطبيعي لها، وبهذا اعتبرت بمثابة قوة مواجهة للتحليل النفسي. إلا أن تركيزها على دور التعلم والبيئة في تفسير السلوك جعلها موضعاً للنقد والذي حاولت نظرية التعلم الاجتماعي تفاديته. إذ حاولت أن تبدو كنظرية

محققة لرؤية شاملة بشكل أكبر وذلك من خلال مزاجتها لما حققته نظرية التعلم الاجتماعي من استبصار مع محددات البيئة وعوامل التعلم الذي ركزت عليها النظرية السلوكية، إلا أن هناك من ينتقدها أيضاً بسبب رأيها في دور العوامل المعرفية والشخصية في السلوك فهم لا ينكرون وجود هذه العوامل، ولكن يأخذون عليها أنه لا يمكن قياسها بسهولة كما أن هذه النظرية أيضاً أهملت دور العوامل الوراثية والحيوية.

وترى الباحثة أن المدرسة الإنسانية تميزت بنظرها السامية للإنسان، فلقد نظرت للإنسان باعتباره كائن حي مفكر حر له توجهاته نحو المستقبل تشغله قضية وجوده، ويسعى لتحقيق ذاته كما أنه يلتمس معنى لحياته، ويبحث عن حريته ويشغله المستقبل وما سيحققه فيه، وما إذا كان سيحمل هذا المستقبل يحمل له أخطاراً قد تعيق تحقيق أمنيته، ومن ثم يكون القلق بشأن المستقبل.

ومن هنا وجدت الباحثة أن هذه النظريات والتفسيرات السابقة لا تعمل بمعزل عن بعضها؛ بل في تكامل وتفاعل مستمرين. فإدراك الموقف وتقييم خطورته - الفعلية أو المتخيلة - يولد سلسلة من العمليات العقلية والفكرية ثم الانفعالية، التي تنشئ بدورها الجوانب الفسيولوجية الذي تنسب إليه كل الأعراض المصاحبة للقلق.

خلاصة

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 لا للتفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب؛ قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء؛ لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد

تاريخ كرة القدم

قوانين كرة القدم

صفات لاعب كرة القدم

المهارات الأساسية في كرة القدم

طرق اللعب الحديث

صنف الأكاابر

خلاصة

تمهيد:

عرفت مختلف الحضارات في العصور القديمة أشكالاً مشابهة للعبة كرة القدم الحالية، هذه اللعبة الرياضية التي أصبحت الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم ، استطاعت أن تتخطى جميع حدود الجنس والعقيدة، فاستطاعت أن تنفذ إلى أعماق عواطف الجماهير، وأعجب بها الكبار والصغار من مختلف الأعمار ، كما أنها تتطور يوماً بعد يوم في جميع أنحاء العالم اعتماداً على الأسس و المبادئ العلمية.

إن القدرة على التصرف الخططي السليم بشقيه الهجومي و الدفاعي هو العامل الحاسم في المنافسات الرياضية و خاصة الشق الهجومي الذي يعتبر الهجوم من أقوى وأشد جوانب الابتداع في كرة القدم إلا أنه من وجهة أخرى هو أصعبها تطبيقاً خلال اللعب.

1- تاريخ كرة القدم.

1-1: أهمية تاريخ كرة القدم كجزء ثقافي لكل من المدرب و اللاعب:

إن معرفة كل من اللاعب و المدرب بتاريخ كرة القدم بشكل عام، و ببلاده بشكل خاص يزوده بمعلومات تاريخية حول اللعبة، و تلك المعلومات تعتبر جزء من المعارف التي يجب على اللاعبين الذين يمارسون كرة القدم كهواية ، أو يعدون لاحترافها مستقبلا أن يتزودوا بها.

لا شك في أن تاريخ كرة القدم يعتبر جانب ثقافي هام يولد لدى اللاعبين الصغار الدوافع والحوافز التي تسهم في تطوير دوافعهم في طريق تطوير أدائهم بكرة القدم. (ابراهيم، 2010)

يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (ابراهيم، 2010) .

2- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

1-ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ولا يزيد عرضه عن 100م

ولا يقل عن 60م.

2-الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم أما وزنها لا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359.

3-مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4-عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.

5-الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من

المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

7-مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين

عن 15 د.

8- بداية اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

10- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (العنشري، 1987)

11- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إذا إلا اعترض طريقه . (الصفار، 1982)

13- الضربة الحرة :

حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إذ إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر.

14- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

15-رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

16-ضربة المرمى :

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

17-الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع. (الجواد) .

3- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية وال نفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاري عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال د ارسه الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (المولى) .

3-1-الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ،ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية،ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذ شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لاترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد

كرة القدم

المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى أمن جل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (رفعت، 1998).

3-2- :الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى و هذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى اخر و هذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

3-3-الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

1- التركيز :

يعرف التركيز على أنه تضيق الانتباه ، وتثبيتته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب : مدى الإلتباه).

2- الإلتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو، تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الإلتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الإلتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (النقيب، 1990).

3- التصور العقلي :

كرة القدم

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء, ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

4-الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (راتب، 2000).

5-الإسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للإسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (R-Tham, 1991).

4-المهارات الأساسية في كرة القدم :

- تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين :

-المهارات الأساسية بدون كرة

-المهارات الأساسية بالكرة

4-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

كرة القدم

"معروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة تعلمها من جانب آخر." (الله، 1994).

ونوع النشاط الحركي الذي يؤديه لاعب كرة القدم بدون كرة هو عبارة عن :

- الجري بأنواعه .
- الوثب .
- الخداع والتهوية .
- وقفة لاعب الدفاع .

1- الجري وتغيير الاتجاه:

إن معظم الوقت الذي يجري فيه اللاعب يكون بدون كرة، حيث يقول حنفي محمود مختار "الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد على دقيقتين." (مختار، 1994، صفحة 74) وبهذا ندرك المدة التي يجريها اللاعب بدون كرة ويكون ذلك في اتجاهات مختلفة وكذلك باختلاف شدة السرعة حيث أن اللاعب لا يجري بإيقاع منظم وذلك لمقتضيات اللعب وكذلك لتحركات الخصم.

2- الوثب:

يقول بطرس رزق الله: "أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً مهارة مؤثرة في نتائج المباراة ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب، بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن ويكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً أو بعض الجري جانباً أو خلف." (الله، 1994، صفحة 123)

كرة القدم

وقد يستعمل الوثب لأغراض أخرى غير ضرب الكرة بالرأس مثل ضرب الكرة بمقصية، كذلك حارس المرمى الذي يستعمل الوثب للسيطرة على الكرات العالية، وبهذا فإن القدرة على الارتقاء من ضروريات كرة القدم.

3- الخداع والتمويه بالجسم:

إن الخداع والتمويه يعتبر من أهم المهارات الأساسية بدون كرة وذلك لأهمية بحيث يعتبر وسيلة للتخلص من الخصم إذ كان ذلك على مستوى الدفاع أو الهجوم، يقول حنفي مختار: "أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين" (مختار، 1994) ولهذا يمكن القول أن الخداع قد يكون بالجدع أو الرجلين.

4- وقفة لاعب الدفاع:

"لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة ومن أجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطرا إلى الوقوف بشكل جيد بحيث يقف لاعب بدفاع بتباعد الفرقين قليلا مع انثناء خفيف في الركبتين بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وبثني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسمح لهذا اللاعب سرعة التحرك." (قوة).

4-2- المهارات الأساسية بالكرة : تنقسم إلى

- ضرب الكرة بالقدم - الجري بالكرة

- السيطرة على الكرة - مهارات حارس المرمى. (WIZOS, 1984)

- ضرب الكرة بالرأس.

- المهاجمة .

- المراوغة أو المحاورة .

- رمية التماس.

5- طرق اللعب الحديثة :

في كرة القدم يحدد أسلوب أو نظام اللعب مراكز اللاعبين وواجباتهم في هذه المراكز و طرق التعاون فيما بين خطوط الفريق و نظرا للمساحة الكبيرة لميدان اللعب و كثرة المواقف و تعددها أثناء اللعب و مدى إمكانيات التعاون بين اللاعبين و عددهم الكبير نسبيا و ازدياد سرعة التحركات باستمرار لا يمكن أن يكون هناك نظام مثالي واحد أو طريقة لعب واحدة ولكن توجد عدة طرق و أساليب مختلفة تتحدد بمستوى اللاعبين وخاصة صانعي الألعاب منهم. (الفتاح، 1994).

5-1- عوامل بناء طرق اللعب:

*تشكيلة خط الدفاع مع لاعب حر أو بدون

*عدد لاعبي الوسط

*عدد لاعبي الهجوم و توزيع الواجبات عليهم.

5-2- طريقة (4-4-2) :

أهم ما يميز هذه الطريقة هو صلابة الدفاع و تماسك و ثبات اللعب في منطقة الوسط و هي ترمي إلى تكوين تكتل دفاعي قوي من خطي الظهر و الوسط من منطقة الثلث الدفاعي لملاعب الفريق. (ابو،

(1998)

1- حالات إستخدام هذه الطريقة :

*إذا كان الفريق المنافس أكثر قدرة و إتقان لفنون اللعبة بينما يتصف أفراد الفريق صاحب هذه الطريقة بالكفاح.

*في حالة إقامة المباراة على ملعب المنافس وتتطلب خطة اللعب إمتصاص ضغط الهجوم للفريق المنافس و القيام بهجمات مرتدة ناجحة.

2-عوامل نجاح طريقة 2(4-4)

*يراعى عدم تقيد المهاجمين بمراكز محددة و لا بد أن يتصفوا بالروح القتالية العالية و التحركات الخطئية الواعية بالكرة و بدونها و التركيز على إستمرار عملية الهجوم.

*من مميزات هذه الطريقة زيادة لاعبي خط الوسط و الذي يلعب دوار هاما في مساندة و تعزيز خط الدفاع و من خلال هذا التركيز على دعم الخط الخلفي للدفاع و تكثيف اللعب في منطقة الوسط.
(شعلان، 1998، الصفحات 73-74).

3-5- طريقة اللعب (3-3-4):

و هذه الطريقة مشتقة من الطريقة السابقة (4-2-4) يرجوع أحد لاعبي الهجوم إلى منطقة الوسط على أساس زيادة هؤلاء اللاعبين الى ثلاثة بدلا من اثنين مما يؤدي الى سيطرة الفريق على منطقة الوسط و التي تعتبر منطقة المناورات

1-عوامل نجاح طريقة (3-3-4)

- لابد أن يتميز لاعب قلب الوسط بقدرته على صنع اللعب وحسن توجيهه والتحكم في الكرة و تنظيم عملية الهجوم و أيضا القدرة على تعزيز الدفاع و المساعدة الفعالة لإسترجاع ملكية الكرة من الفريق المنافس.
- يحتاج هذا التشكيل إلى وجود ثلاثة مهاجمين بالنشاط و الحركة و الخطورة على المرمى مع حسن تبادل المراكز.
- أن يكون هناك تنسيق بين المهاجمين ولاعبى الوسط وخاصة في تبادل المراكز بالإضافة إلى تحركات الخططية المنفردة مثل وصول أحد اللاعبين إلى خط المرمى و لعب الكرة خلفا لزميله.

2-تقييم (3-3-4)

*يزيد اللاعب الثالث في الوسط من القوة الدفاعية لفريقه.

*تمكين لاعبو الوسط من التقدم المفاجئ للامام.

*يتميز بأن المهاجمين يتبادلون م اركزهم كئى ار بالتنسيق مع لاعبي الوسط. (شعلان، 1998).

6-صنف الأكاير:

6-1-تعريف صنف الأكاير:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية.

6-2- المراحل العمرية لصنف الاكابر:

1-مرحلة الشباب من 14 الى 28 سنة :

1 - النمو البدني و الحركي :

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، و لكن إذا حدث ذلك يكون بمعدل بطئ جدا ، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة. تميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، و يصل التوافق العضلي و التناسق بين حركات اعضاء الجسم المختلفة الى ذروته في هذه المرحلة. إن زيادة القوة العضلية و التحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي و الانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، و لذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة و تحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

2 -النمو العقلي :

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية كالقدرة على إدراك الازمنة والمسافات والاتجاهات و غيرها، و قد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، و ذلك تبعا للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب. لا يميل

الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، و يقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة و مميزة عن المرحلة السابقة، و لهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب و اللعب و اختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك. يستطيع الشباب أن يخطط و ينفذ و يقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائما مستعدا لمناقشة هذه الآراء و الدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع.

3- النمو الإنفعالي :

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، و أن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، و لكن في حالات الاحباط الشديد تكون ثورته شديدة و قد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة و أصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد و يعطي له كل وقته و يسخر له كل إمكانياته و قدراته، و بعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلازمه في معظم أوقاته و نشاطاته و هو غالبا من يكون شريكا له في هوايته. يستطيع الشباب غالبا أن يرجئ تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

كرة القدم

يميل الشباب إلى إضحاك الآخرين والتضحية في سبيلهم، و يكون انتماءه شديدا في هذه المرحلة، و يظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، و كذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات و المسابقات الدولية أو الرسمية.

السباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته و قدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، و هذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي و إبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لتساعده على ذلك.

4-النمو الإجتماعي

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الإحترام المتبادل للرأي و تبادل المشورة، و تكون أكثر ثباتا و عمقا من المرحلة السابقة. يهتم الشباب بمشكلات المجتمع و يسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته و التعرف على مشكلات أعضائه و الأسباب التي تحول دون تقدم و ازدهار النادي ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي.

يهتم الشباب بحقه و تأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، و لهذا يسعى دائما للحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بامكانياته و إبداء رأيه في إدارته، و لهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية و جمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه و أفكاره و ما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكاره و قدرة على الاقتناع و ما يتمتع به أيضا من ثقة و احترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ باحترام من هم أكبر منه سناً دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثير.

2-مرحلة الرشد الأولى : من 20 الى 30 سنة :

يطلق على هذه المرحلة أيضاً مرحلة القدرات و المهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف و ذلك لثبات نمو العظام و يشمل التطور البدني فيها نمو الوزن و يصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته و تتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة و الأداء المهاري و التكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة و الجري وكذلك تتطور السرعة و سرعة رد الفعل و التي تشهد أقصى مستوى لها و إن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية و مجدية و أنه يستعمل القوة و السرعة و بما يتناسب مع هدف الحركة و كذلك مجال الحركة كما يظهر و بوضوح أيضاً الزيادة في الدقة الحركية.

و يطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة و المطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذ لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الانجاز الحركي، و أن الرياضيين يحصلون على تكامل القابليات الحركية و المهارية في العقد الثالث فيحصلون

على الصفات النفسية العالية و على تجارب المنافسات و القابليات التكتيكية و التكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية.

3-مرحلة الرشد الثانية : من 30 إلى 40 سنة :

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد و التي وصلت إلى مرحلة الكمال و نمت و نضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى و تدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، و هذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية و إنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي و تراجع للحركات الرياضية عند غير المدربين حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، و هذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى و خاصة التوجه الحركي و قابلية التطبع و قابلية التأقلم، عند تغير الظروف.

وكذلك نرى هبوطا في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل لحدها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات، كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير المدربين.

الخلاصة:

إن تطور كرة القدم لن تتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموماً فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم كما تختلف طرق اللعب الحديثة و أنظمة اللعب لكن يبقى الجانب الهجومي يفيد في تعرف اللاعبين على مستوى أدائهم الحقيقي أمام المدافعين وتنبههم إلى أهمية تطوير مستوياتهم. ومعرفة حجم الاستفادة من الهجوم المرتد والهجوم المنظم ويعتبر الهجوم أكثر جوانب كرة القدم إبداعاً إلا أنه من جهة أخرى أصعبها تطبيقاً خلال اللعب.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث واجراءاتها الميدانية

- تمهيد
- الدراسة الاستطلاعية
- المنهج المتبع
- متغيرات البحث:
- مجتمع وعينة البحث
- مجالات البحث
- أدوات جمع البيانات:
- الأسس العلمية للاختبار:
- الأساليب المعالجة الإحصائي
- خلاصة

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قدمت في بداية الدراسة، لذا استوجب القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى دراسة النظرية لان كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابل للدراسة.

هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، وهذا من اجل الوصول الى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول ان نوضح اهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وكل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة لتجريب مرة أخرى.

كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق الا اذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى الإحاطة أكثر بمشكلة البحث، وكذا التعرف على ميدان الدراسة، حيث قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق في القسم الجهوي لكرة القدم منها فريق اتحاد طولقة وفريق مولودية لغروس وفريق اتحاد بوشقرون وذلك من خلال اجراء بعض مقابلات مع اللاعبين والمدربين، كان الهدف من خلال ذلك الحصول على معلومات عن ظاهرة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي للاعبين وعن ظاهرة القلق ومن فم الاتصال بالمسؤولين وإعطاء شروحات وافية تساعدنا في دراستنا.

كما تم هذه الدراسة التأكد من الدقة العملية لأدوات الدراسة من خلال حساب ثابت وصدق كل أداة على حدى، لا بد التأكد انا لأدوات الدراسة نقل علمي، وبالتالي يعول عليها من جل جمع بيانات يوثق فيها.

2-المنهج المتبع:

ان دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الانسان الى الحقيقة.

والمنهج هو مجموعة قواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة بالعلم، او الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة، او هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار او الإجراءات من اجل كشف عن الحقيقة التي نجهلها.

ويتم الوصول للحقيقة عن طريق البحث والاستقصاء، كما ان الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث للتحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير او المتغيرات التي يعتقد انها

السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود الى طبيعة مشكلة منهج بحثنا.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن اجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات او تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين انه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالمنهج الوصفي يشمل وصف الظاهرة كما هي في الواقع.

3-متغيرات البحث:

1.3. المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع (السبب) ويتمثل في دراستنا في مواقع التواصل الاجتماعي(الفيسبوك).

2.3. المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في سمة القلق.

4-مجتمع وعينة البحث:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في بعض لاعبي القسم الجهوي فريق اتحاد طولقة 30 لاعب وفريق مولودية لغروس 30 لاعب واتحاد بوشقرون 30 أي 90 لاعب كان مجتمع الدراسة من القسم الجهوي لكرة القدم رابطة باتنة الجهوية.

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف ان أحد اهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على ظاهرة موضوع الدراسة الى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث، فالعينة اذن هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث يمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، ان الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث ان يقوم بتطبيق بحثه على جميع افراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تسير استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين، وتتيح للباحث فرصة جمع المعلومات وافية ودقيقة تهيئ له اصدار احكام أكثر تعمق.

1.4. اختيار نوع العينة:

العينة العشوائية: تم اختيار نوع العينة لملائمتها للدراسة (العينة الاحتمالية)

2.4. عينة البحث:

لقد اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة، ويقدر حجم العينة 30 لاعب من الفرق التالية: (اتحاد طولقة، مولودية لغروس، اتحاد بوشقرون) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وطريقة غير مباشرة.

1.5. المجال البشري:

تم توزيع الاستبيان على بعض لاعبي القسم الجهوي للموسم الرياضي 2021/2022

2.5. المجال المكاني:

بعض فرق القسم الجهوي لرابطة باتنة الجهوية.

⚡ اتحاد طولقة: اخترنا 13 لاعب.

⚡ مولودية لغروس: اخترنا 8 لاعبين.

⚡ اتحاد بوشقرون: اخترنا 9 لاعبين.

3.5. المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من أواخر شهر فيفري 2022 وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف، وقبله للخطة الأولية المرسومة للعمل وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه في شهر مارس 2022، وهذا بعد عرض استمارات الاستبيان على الأستاذ المشرف ومجموع اساتذة مختصين في التربية البدنية والرياضية وهذا من اجل الاستفادة من خبراتهم الميدانية والتأكد من صدق وثبات الأداة.

وتم الأداة على بعض لاعبي القسم الجهوي لكرة القدم وقدراتهم في الحصص التعليمية وهذا من أجل تسهيل مهمة الباحث، ثم قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها والانتهاج بمرحلة مناقشتها، وقد امتدت في هذا البحث الى غاية نهاية شهر ماي.

6- أدوات جمع البيانات:

المتفق عليه ان أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين:

-تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق بموضوع البحث.

-تجعل الباحث يتفقد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة.

ومنه فعاتدات البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا مايلي:

*استمارة الاستبيان: اعتمد الباحث على أداة استبيان إدمان شبكات الاتصال ويتكون من 32 عبارة

وامام كل هذه الأخيرة اختبارات لخيارات مختلفة ويتكون الاستبيان من ثلاث محاور:

المحور الأول: أسئلة متعلقة بأنماط وعادات استخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية.

المحور الثاني: أسئلة متعلقة بدوافع استخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية.

المحور الثالث: أسئلة متعلقة بآثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة.

7- الأسس العلمية للاختبار:

➤ تحتوي الخصائص السيكومترية على التحقق من صدق وثبات الاستمارة المطبقة على العينة المدروسة:

الوثبات:

➤ يشير الثبات إلى الدرجة التي ينجح ضمنها قياس وإعطاء النتائج نفسها حين تقيس تكرار الأشياء

نفسها في دراستنا الحالية قمنا بحساب معامل ثبات لاستمارة أثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

على قلق المنافسة بتحقيق أهداف الوحدات التدريبية على 30 فرد من مجتمع الدراسة وهذا بطريقة

إعادة الاختبار.

الصدق: بعد قياس صدق الاستمارة عاملا رئيسيا في تقدير صلاحياته لقياس ما وضع من أجله نظرا

لتعدد طرق قياس الصدق وقد اخترنا منها:

الصدق العاملي:

➤ لقد تم استنتاج معامل صدق الاستمارة انطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب وفق

المعادلة التالية : معامل الصدق تساوي جذر معامل الثبات:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

➤ أي عامل الصدق: 0.80

➤ ومنه فمعامل الصدق للعينة يساوي (0.80). (وهي درجة دالة إحصائيا عند مستوى

الدلالة (0.05) مما يشير الموجود اتساق داخلي قوي بين فقرات المحور لدى عينة الدراسة

✚ سوف نتطرق فيما يلي الى جدول الصدق والثبات:

المحاور	معامل الثبات	معامل الصدق
عبارات المحور الاول	0.641	0.80
عبارات المحور الثاني	0.841	0.91
عبارات المحور الثالث	0.900	0.94

الجدول يبين أن معامل ثبات الاتساق الداخلي "ألفا كرونباخ"

وقد كان معامل الصدق والذي يعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات مرتفع في كل المحاور وهو ما يدل على صدق أداة الدراسة، وهذا ما دعمته معاملات الصدق المرتفعة بالنسبة لعبارات محور الاول حيث بلغت قيمتها (0.80) في مقابل قيمة (0.91) للمحور الثاني وما قيمة (0.94) للمحور الثالث وتدل معاملات الثبات والصدق المتحصل عنها، أن الأداة بصورة عامة تتمتع بمعامل صدق وثبات عالي يدل عن قدرة أداة الدراسة على تحقيق أغراض البحث.

8-أساليب المعالجة الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب المناسبة لطبيعية تصميم الدراسة وهي كما يلي:

8-1-الإحصاء الوصفي : ويتضمن الأساليب التالية:

-المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لقيم متغير ما، هو مجموع قيم ذلك المتغير مقسوما على عدد هذه القيم، فهو معلومة رقمية تتجمع حولها سلسلة من القيم يمكن من خلالها الحكم على بقية قيم المجموعة.

يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة:

$$X = \sum XI / N$$

X = المتوسط الحسابي للدرجات

$$\Sigma = \text{المجموع}$$

$$N = \text{الحجم العينة}$$

$$XI = \text{الدرجة}$$

-النسبة المئوية:

استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد التكرارات أفرادا لدراسة في البيانات الشخصية وكذا تقدير إجابات أفراد العينة لأسئلة محاور البحث.

8-2- الإحصاء الاستدلالي : ويتضمن الأساليب التالية:

- معامل الارتباط بيرسون:

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقة والارتباطات، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة ثبات الاستمارة وصدقها. يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة:

$$R = \frac{N \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{(N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2)(N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)}}$$

-الاختبار كاف تربيع K2 :

- اختبار كاف تربيع من الاختبارات اللابارامترية إذ يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة أو الملاحظة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة أو النظرية، يستخدم اختبار كاف تربيع عندما يتعامل الباحث مع معطيات نوعية فمستوى القياس هو المستوى الاسمي، وهو بذلك يختلف عن اختبار t واختبار Z التي تتعامل مع معطيات كمية أي المسافات المتساوية.

يقوم الباحث بالمعالجة الإحصائية بالنسبة للمستوى الاسمي اعتمادا على التكرارات المشاهدة بالنسبة لمختلف فئات المتغير النوعي، يتم حساب الكاف تربيع K^2 بتحويل الفرق المشاهدة بين التكرارات الملاحظة F_0 والتكرارات المتوقعة F_e إلى قيمة نظرية، ثم النظر في الجدول الخاص بكاف تربيع K^2 لتحديد احتمال حدوث هذه القيمة في المجتمع الإحصائي، يستخدم اختبار كاف تربيع K^2 في حالة وجود متغير نوعي واحد أو في حالة وجود متغيرين نوعيين وفي دراستنا هاته استعملنا نموذج اختبار كاف تربيع K^2 حسن المطابقة:

- اختبار كاف تربيع K^2 حسن المطابقة:

$$K^2 = \sum (F_0 - F_e)^2 / F_e$$

حيث:

\sum = المجموع

F_0 = التكرارات المشاهدة

F_e = التكرارات المتوقعة

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان تمهيد العمل بعدد استبيان خاص يتعلق بالفرضيات، اختيار العينة ونوعها وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي، يسعى الى ان يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات لأخرى، بالإضافة الى انها تساعد الباحث على تحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها من جهة، ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في أسلوب المنهج الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الأولى

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة

خلاصة

تمهيد:

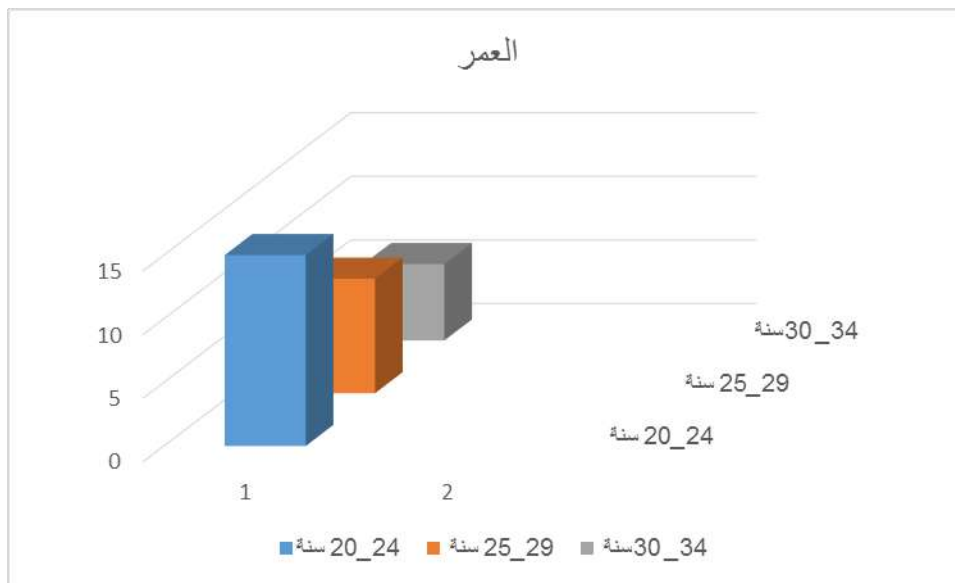
ان المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل نتائج الدراسة المتوصل اليها وذلك لتوضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل اليها الباحث، وهذا من اجل ازالة الغموض عن نتائج الدراسة و ثم تحليل نتائج الجداول ، وهذا التوضيح من اجل ابراز التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض لهذه النتائج مع تحليلها.

البيانات الشخصية:

1/ السن

جدول رقم 1: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن:

النسبة المئوية	التكرار	السن
50	15	سنة 20_24
30	9	سنة 25_29
20	6	سنة 30_34
100	30	المجموع



02-الفريق :

جدول رقم : 02 يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الفريق

النسبة المئوية	التكرار	الفريق
26.66	8	مولودية لغروس
43.33	13	اتحاد طولقة
30	9	اتحاد بوشقرون
100	30	المجموع



1- المحور الاول: أنماط وعادات استخدام لاعبي القسم الجهوي الثاني لمضامين الشبكات الاجتماعية.

03- هل تستخدم شبكات التواصل الاجتماعية في حياتك اليومية

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,034	02	5.99	6,760	66,66	20	غالبا
						20	6	أحيانا
						13,33	4	نادرا
						100		المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 66.66% من اللاعبين غالبا ما يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعية في حياتهم اليومية .،ونسبة 20% من اللاعبين احيانا ،بينما نسبة 13.33 % نادرا ما يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي.

وجاءت قيمة كاف ترييع 6.760 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.034 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا .

04- منذ متى وأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي:

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,001	02	5.99	14,920	6,66	2	اقل من سنة
						20	6	من سنة الى سنتين
						73,33	22	أكثر من سنتين
						100		المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 6.66% من اللاعبين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي

اقل من سنة، ونسبة 20% من سنة إلى سنتين، بينما نسبة 73.33% أكثر من سنتين.

وجاءت قيمة كاف تربع 14.920 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.001 عند

مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا.

05- ما هو الوقت المفضل لديك للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي:

الدلالة	مستوى	الدلالة	درجة	كا	كا	النسبة	التكرار	
الدلالة	الدلالة	المعنوية	الحرية	الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	0,003	02	5.99	12,560	10	3	صباحا
						26,33	7	ظهرا
						26,66	8	ليلا
						40	12	حسب الظروف
						100		المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 10 % من اللاعبين وقتهم المفضل للتواصل بشبكات التواصل

الاجتماعي صباحا ونسبة 26.33 % يتواصلون ظهرا ،ونسبة 26.66 % يتواصلون ليلا ،ونسبة

40% يتواصلون حسب الظروف .

وجاءت قيمة كاف تربيع 12.560 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.003 عند

مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا

06- من هم الأشخاص المفضلين للجلوس معك أثناء تواصلك بشبكات التواصل الاجتماعي:

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا	كا	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,024	02	5.99	8,660	36,66	11	الاصدقاء
						63,33	19	لا أحد
						100		المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 36.66% من اللاعبين يفضلون الجلوس مع الاصدقاء اثناء تواصلهم بشبكات التواصل الاجتماعي ونسبة 63.33% لا يجلسون مع احد اثناء تواصلهم في شبكات التواصل.

وجاءت قيمة كاف ترييع 8.660 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.024 عند مستوى

دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

07- كم تستغرق عند تصفحك لشبكات التواصل الاجتماعي في الجلسة الواحدة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,003	02	5.99	12,520	16.66	5	اقل من ساعة
						40	12	من ساعة الى ساعتين
						43.33	13	اكثر من ساعتين
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 16.66 % من اللاعبين يستغرقون اقل من ساعة في الجلسة

الواحدة، ونسبة 40% يستغرقون من ساعة الى ساعتين، بينما نسبة 43.33 % اكثر من ساعتين .

وجاءت قيمة كاف تربيع 12.520 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.003 عند

مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا احصائيا .

08-تصفحك للشبكات التواصل الاجتماعي

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,002	02	5.99	12,280	16.66	5	يومي
						33.33	10	نهاية الاسبوع
						50	15	حسب الظروف
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 16.66% من اللاعبين تصفحهم لشبكات التواصل الاجتماعي بشكل يومي، ونسبة 33.33% من اللاعبين يتصفحون نهاية الاسبوع ، ونسبة 50% من اللاعبين حسب الظروف.

وجاءت قيمة كاف تربيع 12.280 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.002 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

09- إذا كانت الإجابة في نهاية الأسبوع فأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي

الدلالة	مستوى	الدلالة	درجة	كا	كا ²	النسبة	التكرار	
الدلالة	الدلالة	المعنوية	الحرية	الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	0,002	02	5.99	12,280	20	6	ساعتين
						46.66	14	ثلاث ساعات
						33.33	10	أكثر من 3 ساعات
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 20% من اللاعبين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي ساعتين، ونسبة 46.66% لثلاث ساعات ونسبة 33.33% من اللاعبين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي أكثر من 3 ساعات .

وجاءت قيمة كاف تربيع 12.280 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.002 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا .

10- إقبالك على شبكات التواصل الاجتماعي يكون بشكل

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,003	0,025	02	5.99	8.148	20	6	ضعيف
						53.33	16	متوسط
						26.66	8	مكتف
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 20% من اللاعبين كان اقبالهم على شبكات التواصل الاجتماعي ضعيف، ونسبة 53.33% من اللاعبين كان اقبالهم متوسط، بينما نسبة 26.66% من اللاعبين كان اقبالهم مكتف.

وجاءت قيمة كاف تربيع 8.148 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.025 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

11- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في:

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,03	0,025	02	5.99	8.600	26.66	8	المنزل
						26.66	8	النادي
						46.66	14	إقامة النادي
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 26.66 % من اللاعبين يتصفحون شبكات التواصل الاجتماعي

في المنزل ونسبة 26.66 % من اللاعبين في النادي، ونسبة 46.66 % في اقامة النادي

وجاءت قيمة كاف تربيع 8.600 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.025 عند

مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا

12- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,001	02	5.99	11.200	3.33	1	جهاز حاسوب مكتبي
						10	3	حاسوب محمول
						66.66	20	هاتف ذكي
						20	6	لوحة الكترونية
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 3.33% من اللاعبين يتصفحون شبكات التواصل الاجتماعي

عن طريق جهاز حاسوب مكتبي ونسبة 10% من اللاعبين عن طريق حاسوب محمول ونسبة 66.66%

عن طريق الهاتف الذكي ، ونسبة 20% من اللاعبين عن طريق لوحة الكترونية .

وجاءت قيمة كاف تربيع 11.200 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.001 عند

مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

2- المحور الثاني : دوافع استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني للشبكات الاجتماعية :

13- ما هي الخدمات المفضلة لديك عملية التواصل بشبكات التواصل الاجتماعي

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,03	0,025	02	5.99	8.600	26.66	8	الالعاب
						26.66	8	الدرشة
						46.66	14	مشاهدة الفيديوهات
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 26.66% من اللاعبين كانت الخدمات المفضلة لديهم هي

الالعاب ونسبة 26.66% كانت للدرشة ونسبة 46.66% كانت لمشاهدة الفيديوهات .

وجاءت قيمة كاغ تربيع 8.600 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.025 عند مستوى

دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا.

14- ما هو الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي:

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	0,05	0,020	02	5.99	9.140	60	18	لانها مجانية
						10	3	التفاعل السريع مع الاصدقاء
						10	3	شهرة المواقع الاجتماعية
						20	6	ملئ وقت الفراغ
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 60% من اللاعبين كان دافعهم وراء استخدام لشبكات التواصل

الاجتماعي لانها مجانية ،ونسبة 10% للتفاعل السريع مع الاصدقاء ،ونسبة 10% لشهرة المواقع الاجتماعية

،ونسبة 20% من اللاعبين ملئ وقت الفراغ.

وجاءت قيمة كا تربيع 9.140 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.020 عند مستوى

دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا .

15- ما هي دوافع استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا ²	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
5	16.66	16.300	5.99	02	0,002	0,03	دال
19	63.33						
6	20						
30	100						

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 16.66% من اللاعبين كانت دوافعهم لاستخدام شبكات

التواصل الاجتماعي للتعرف على اصدقاء جدد ، بينما نسبة 63.33% لمناقشة الاحداث اليومية ،ونسبة

20% من اللاعبين لزيادة الرصيد المعرفي .

وجاءت قيمة كاغ تربيع 16.300 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.03 عند مستوى

دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا .

16-هل صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي تكون:

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,001	02	5.99	19.140	30	9	شخصية
						13.33	4	متاحة لافراد العائلة
						33.33	10	الأصدقاء
						23.33	7	للجميع
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول 16 اعلاه ان نسبة 30 % من اللاعبين صفحتهم على شبكات التواصل الاجتماعي شخصية ونسبة 13.33 % صفحتهم متاحة لافراد العائلة ،ونسبة 33.33% صفحتهم للاصدقاء ،ونسبة 23.33 % من اللاعبين كانت صفحتهم على شبكات التواصل الاجتماعي للجميع . وجاءت قيمة كاغ تربيع 19.140 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.001 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

17- ما هي نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض إليها من شبكات التواصل

الاجتماعي:

التكرار	النسبة	كا ²	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
14	46.66	8.240	5.99	02	0,003	0,05	دال
6	20						
10	33.33						
30	100						
اجيائية							
سلبية							
معا							
المجموع							

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 46.66 % من اللاعبين كانت نتيجة تفاعلهم حول مختلف المواضيع ايجابية ، بينما نسبة 20 % من اللاعبين كانت نتيجة تفاعلهم حول مختلف المواضيع سلبية ،بينما

نسبة 33.33% من اللاعبين كانت نتيجة تفاعلهم مابين ايجابية وسلبية في مختلف المواضيع التي تتعرض

اليها شبكات التواصل الاجتماعي .

وجاءت قيمة كا تربيع 8.240 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.003 عند مستوى دلالة

0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

18-هل استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلك تشارك في نشر المعلومات عبر هذه المواقع:

التكرار	النسبة	كا ²	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
أحيانا	6	20	8.148	02	0,003	0,05	دال
نادرا	3	10					
دائما	21	70					
المجموع	30	100					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 20% من اللاعبين باستخدامهم احيانا لشبكات التواصل

الاجتماعي يجعلهم يشاركون في نشر المعلومات عبر هذه المواقع ،ونسبة 10 % من اللاعبين باستخدامهم

النادر لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلهم يشاركون في نشر المعلومات عبر هذه المواقع ،بينما نسبة 70

% باستخدامهم الدائم لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلهم يشاركون في نشر المعلومات عبر هذه المواقع.

وجاءت قيمة كا تربيع 8.148 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.003 عند مستوى

دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

19- إذا كانت إجابتك بدائما ما نوع المعلومات

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,024	02	5.99	8.730	60	18	ثقافية
						40	12	علمية
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 60% من اللاعبين نوع المعلومات التي يطلعون عليها ثقافية، بينما

نسبة 40 % معلومات علمية .

وجاءت قيمة كا تربيع 8.730 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.024 عند

مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا.

3- المحور الثالث : أثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة:

20- التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,003	02	5.99	8.148	20	6	احيانا
						10	3	نادرا
						70	21	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 20% من اللاعبين كانت احيانا ما تشعر بالمتعة الاجتماعية في

التنافس مع الآخرين في حين ان نسبة 10% كانت لعبارة نادرا ما تشعر بالمتعة ، وشكلت عبارة دائما

نسبة 70.0% من اللاعبين كانت نادرا ما تشعر بالمتعة الاجتماعية في التنافس مع الآخرين.

وجاءت قيمة كاف تربيع 8.148 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.003 عند

مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا .

21_ قبل اشتراكي في المنافسة أشعر أنني مرتبك

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,003	03	7.82	15.700	50	15	احيانا
						30	9	نادرا
						20	6	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 50% من اللاعبين احيانا ما يشعرون بالارتباك قبل المشاركة في

المنافسة، ونسبة 30% نادرا ما يشعرون بالارتباك، ونسبة 20% دائما يشعرون بالارتباك .

وجاءت قيمة كاف تربيع 15.700 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.003 عند مستوى

دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig أكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا .

22- قبل اشتراكي في المنافسة أخشى عدم توفيق في اللعب

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,003	03	7.82	15.700	50	15	احيانا
						30	9	نادرا
						20	6	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 50% من اللاعبين يخشون أحيانا من عدم التوفيق في اللعب أثناء المنافسة، بينما نسبة 30% من اللاعبين نادرا ما يخشون عدم التوفيق، ونسبة 20% دائما ما يخشون من عدم التوفيق ومنه نستنتج أن أغلبية العينة أحيانا ما يخشون عدم التوفيق .

وجاءت قيمة كاف تربيع 15.700 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.003 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig أكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فإن هذا دال إحصائيا .

23- أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,001	03	7.82	20.100	60	18	أحيانا
						20	6	نادرا
						20	6	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 60 % من اللاعبين يتمتعون أحيانا بروح رياضية عالية عند الاشتراك في المنافسة ونسبة 20 % نادرا ما يتمتعون بالروح الرياضية، ونسبة 20 % يتمتعون دائما بالروح الرياضية ومنه يمكننا أن نستنتج أن أغلبية العينة أحيانا ما يتمتعون بالروح الرياضية العالية عند الاشتراك في المنافسة .

وجاءت قيمة كاف تربيع 20.100 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.001 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig أكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا.

24- عندما أشرت في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,001	03	7.82	25.200	20	6	أحيانا
						56.66	17	نادرا
						23.33	7	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 20 % من اللاعبين يخشون أحيانا عدم التوفيق في اللعب ،بينما نسبة 56.66 % من اللاعبين نادرا ما يخشون عدم التوفيق ،بينما نسبة 23.33% من اللاعبين كانوا يخشون دائما عدم التوفيق.

وجاءت قيمة كاف تربيع 25.200 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.001 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا.

25- قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا.

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,012	03	7.82	12.220	66.66	20	أحيانا
						13.33	4	نادرا
						20	6	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 66.66% من اللاعبين يكونون احيانا هادئون قبل الاشتراك في المنافسة ،ونسبة 13.33% من اللاعبين نادرا ما يكونون هادئين قبل الاشتراك ،بينما نسبة 20% يكونون دائما هادئين قبل الاشتراك في المنافسة ومنه نستنتج ان أغلبية العينة تتمتع احيانا بالهدوء .

وجاءت قيمة كاف تربيع 12.220 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.012 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig أكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا.

26- من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,012	03	7.82	15.600	46.66	14	أحيانا
						13.33	4	نادرا
						40	12	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 46.66% من اللاعبين أحيانا ما يكون هناك هدف، بينما نسبة 13.33% نادرا ما يكون هناك هدف اثناء المنافسة بينما شكلت دائما نسبة 40% ومنه نستنتج ان اغلبية العينة أحيانا ما يكون لهم هدف قبل المنافسة.

وجاءت قيمة كاف تربيع 15.600 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.012 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا.

27- قبل أن أشارك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,003	02	5.99	25.900	33.33	10	أحيانا
						46.66	14	نادرا
						20	6	دائما
						100	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 33.33 % من اللاعبين أحيانا ما يشعرون باضطراب في المعدة قبل المنافسة ،
ونسبة 46.66 % نادرا ما يشعرون باضطراب في المعدة قبل الاشتراك في المنافسة ،بينما نسبة 20 % من اللاعبين
يشعرون دائما باضطراب في المعدة .

وجاءت قيمة كاف تربيع 25.900 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.003 عند مستوى
دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig أكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا .

28- قبل أن أشارك في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,003	02	5.99	15.900	40	12	أحيانا
						46.66	14	نادرا
						13.33	4	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 40% من اللاعبين يشعرون احيانا بتزايد ضربات في القلب عن

المعتاد ،ونسبة 46.66% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بتزايد ضربات القلب ،بينما نسبة 13.33% دائما

يشعرون بتزايد ضربات القلب ومنه نستنتج ان اغلبية اللاعبين نادرا ما يشعرون بتزايد ضربات القلب .

وجاءت قيمة كاف تربيع 15.900 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.003 عند مستوى

دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا.

29- أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا:

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا	كا ²	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,008	02	5.99	9.100	46.66	14	أحيانا
						20	6	نادرا
						33.33	10	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 46.66 % من اللاعبين احيانا ما يتنافسون في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا ،ونسبة 20 % من اللاعبين نادرا ما يجوبون التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا ،وشكلت عبارة دائما 33.33% من اللاعبين الذين يجوبون التنافس في الأنشطة ذات جهد البدني ومنه نستنتج أن أغلبية العينة أحيانا ما تحب المشاركة في المنافسات ذات جهد بدني.

وجاءت قيمة كاف تربع 9.1 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.008 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig أكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا .

30- قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء:

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,008	02	5.99	7.200	26.66	8	أحيانا
						53.33	16	نادرا
						20	6	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 26.66% من اللاعبين يشعرون بالاسترخاء قبل المنافسة ، بينما نسبة 53.33% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالاسترخاء بينما 20% يشعرون دائما بالاسترخاء ومنه نستنتج أن أغلبية العينة نادرا ما يشعرون بالاسترخاء .

وجاءت قيمة كاف تربيع 7.2 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.008 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig أكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا.

31- قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصيبا:

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,05	0,033	02	5.99	8.100	33.33	10	أحيانا
						60	18	نادرا
						6.66	2	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 33.33 % من اللاعبين يكونون عصبيين قبل الاشتراك في المنافسة ، بينما نسبة 60% من اللاعبين نادرا ما يكونون عصبيين قبل المنافسة و6.66% من اللاعبين يكونون دائما عصبيين قبل الاشتراك في المنافسة ومنه نستنتج ان اغلبية العينة نادرا ما يشعرون بالعصبية قبل الاشتراك في المنافسة. وجاءت قيمة كاف تربيع 8.100 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.033 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا.

32- الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كا	كا ²	النسبة	التكرار	
				الجدولية	المحسوبة			
دال	0,03	0,033	02	5.99	9,300	33.33	10	أحيانا
						20	6	نادرا
						46.66	14	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان 33.33 % أحيانا ما يرى اللاعبون ان الالعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الفردية بينما نسبة 20% من اللاعبين نادرا ما يروا ان الالعاب الجماعية أكثر إثارة من الفردية في حين سجلت دائما نسبة 46.66% ومنه نستنتج ان اغلبية الطلبة دائما ما يروا الألعاب الجماعية أكثر إثارة من الفردية. وجاءت قيمة كاف تربيع 9.300 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.033 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig أكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا.

33- أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدالة المعنوية	درجة الحرية	كا الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0,03	0,010	02	5.99	6.500	33.33	10	أحيانا
						50	15	نادرا
						16.66	5	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 33.33% من اللاعبين احيانا ما يتوترون عند انتظار بدء المنافسة بينما نسبة 50% نادرا ما يتوترون عند بدء المنافسة ونسبة 16.66% دائما يشعرون بالتوتر ونستج من ذلك ان اغلبية العينة لا يشعرون بالتوتر عند انتظار بدء المنافسة.

وجاءت قيمة كاف تربيع 6.500 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.010 عند

مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا.

34- قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدالة المعنوية	درجة الحرية	كا	كا ²	النسبة	التكرار	
دال	0,03	0,010	02	5.99	7.500	30	9	أحيانا
						56.66	17	نادرا
						13.33	4	دائما
						100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 30% من اللاعبين احيانا ما يشعرون بالضيق أثناء الاشتراك في

المنافسة ونسبة 56.66 % نادرا ما يعانون بالضيق أثناء الاشتراك في المنافسة ، ونسبة 13.33 % يشعرون

دائما بالضيق اثناء الاشتراك ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين نادرا ما يشعرون بالضيق أثناء الاشتراك في المنافسة.

وجاءت قيمة كاف تربيع 7.500 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.010 عند مستوى

دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig أكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا.

خلاصة:

في هذا الفصل وجد الباحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية ووضح الاختلافات والتشابهات بين نتائج الدراسة وذلك بعد تحليل الجداول ، وبعد الانتهاء من عرض وتحليل نتائج الدراسة نتطرق الى الخطوة التالية وهي مقابلتها مع فرضيات الدراسة.

الفصل الثالث:

مناقشة وتفسيـر النتائج—ج

- تمهيد

مناقشة الفرضية الاولى

مناقشة الفرضية الثانية

مناقشة الفرضية الثالثة

خلاصة

لاستنتاجات

الاقتراحات والتوصيات

خاتمة

تمهيد:

بعد تطرقنا الى عرض وتحليل النتائج الدراسة في الفصل السابق نتابع في هذا الفصل مناقشة هذه الأخيرة ومقارنتها بفرضيات الدراسة وتوضيح اهم الاستنتاجات المتوصل اليها وهذا من اجل تدعيم ما توصل اليه الباحث وإعطاء تفسيرات واستنتاجات وفي الأخير الاقتراحات والتوصيات.

1-مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال ما تطرقنا اليه في الجزء التطبيقي من طرف أسئلة الاستبيان الخاصة باللاعبين وكذا عرض نتائجها وتحليلها واستنتج من خلال هذا البحث النتائج التالية:

وبعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نتطرق بعدها الى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء

الفرضيات التي وظيفناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة سنحاول تلخيص اجابات اللاعبين كالآتي:

من خلال عرض نتائج المحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي تنص على وجود أنماط وعادات

استخدام لاعبي القسم الجهوي لمضامين الشبكات الاجتماعية للاعبين كرة القدم، حيث تم التحقق منها من

خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول والجداول التي تبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول

بمقارنة $K2C$ المحسوبة و $K2t$ الجدولية، وكنموذج لذلك هذا ما أكده اللاعبون من خلال اجوبتهم على

السؤال رقم 03 بنسبة 66.66% اكدوا انهم يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعية في حياتهم اليومية

ومن خلال حساب $K2C$ المحسوبة ومقارنتها $K2t$ الجدولية نجد ان كل العبارات المحور الأول دالة إحصائية

ومنه نستنتج ان الفرضية الأولى والتي صيغت على وجود أنماط وعادات استخدام لاعبي القسم الجهوي

لمضامين الشبكات الاجتماعية للاعبين كرة القدم محققة، وهذا ما يطابق او ما توصل اليه الباحثون في

الدراسات السابقة والمشاهدة مثل دراسة (حمادية سارة) و(خالدة إبراهيم احمد) و (حسن العبيدي).

2-مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي تنص على وجود دوافع استخدام لاعبي القسم الجهوي للشبكات الاجتماعية ، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني والجداول التي تبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني بمقارنة K2c المحسوبة و K2t الجدولية، وكنموذج لذلك هذا ما أكده اللاعبون من خلال اجوبتهم على السؤال رقم 17 بنسبة 46.66% اكدوا ان هناك نتيجة لتفاعلهم حول مختلف المواضيع التي يتعرضون اليها من شبكات التواصل الاجتماعي ومن خلال حساب K2c المحسوبة ومقارنتها K2t الجدولية نجد ان كل العبارات المحور الثاني دالة إحصائية ومنه نستنتج ان الفرضية الثانية والتي صيغت على وجود دوافع استخدام لاعبي القسم الجهوي للشبكات الاجتماعية محققة، وهذا ما يطابق او ما توصل اليه الباحثون في الدراسات السابقة والمشابهة مثل دراسة (حمادية سارة) و(خالدة إبراهيم احمد) و (حسن العبيدي).

3- مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود اثار ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث والجداول التي تبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث بمقارنة $K2c$ المحسوبة و $K2t$ الجدولية، وكنموذج لذلك هذا ما أكده اللاعبون من خلال اجوبتهم على السؤال رقم 20 بنسبة 70% اكدوا ان للتنافس مع الاخرين متعة اجتماعية ومن خلال حساب $K2c$ المحسوبة ومقارنتها $K2t$ الجدولية نجد ان كل العبارات المحور الثالث دالة إحصائية ومنه نستنتج ان الفرضية الثالثة والتي صيغت على وجود اثار ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة محققة، وهذا ما يطابق او ما توصل اليه الباحثون في الدراسات السابقة والمشابهة مثل دراسة (حمادية سارة) و(خالدة إبراهيم احمد) و (حسن العبيدي)

خلاصة:

بعد الامام بجوانب الدراسة النظرية والتطبيقية وبعد عرض وتحليل الجداول ومقارنتها بفرضيات الدراسة، توصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وسائل التواصل الاجتماعي وقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، كما توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات وقدم أيضا بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن تقديمها الى المدربين واللاعبين على حد سواء في مجال التدريب الرياضي والذي يخص لاعبي كرة القدم.

4- الاستنتاج العام لنتائج الدراسة:

من خلال الدراسة النظرية لمواقع التواصل الاجتماعي توصلنا إلى أن هذه المواقع لقيت قبولا وتجاوبا كبيرا من قبل لاعبي القسم الجهوي لكرة القدم رابطة باتنة الجهوية ، كما عملت على طرح العديد من القضايا من خلال فتحها فضاء للتفاعل بين اللاعبين المستخدمين ضمن مجتمع افتراضي يعمل على التأثير في القلق لدى اللاعبين وقد يؤثر عليهم أثناء المنافسة ،ومن المعروف أن موقع الفيسبوك من أهم مواقع التواصل الاجتماعي الذي يتمحور حول فكرة جمع الأصدقاء وتكوين صداقات جدد والتشارك في الأفكار والمعلومات مع بعضهم البعض حيث تختلف وتعدد استخدامات الموقع كما يختلف الأثر الذي ينجر عن طبيعة الاستخدام على القلق أثناء المنافسة ،ولقد أجمعت نتائج الدراسة على أنه :

* توجد علاقة ارتباطية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي القسم الجهوي الثاني لكرة القدم .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره في القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي القسم الجهوي الثاني لكرة القدم.

5- الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلنا لها أقترح الباحث مجموعة من الدراسات و البحوث يخص هذا المجال:

* تصميم برامج إرشادية ومعرفية مكثفة للتخفيف من حدة القلق الناجمة عن استخدام الانترنت المفرط للاعبين .

* القيام ببحوث ودراسات حول ظاهرة الإدمان على الإنترنت من طرف لاعبي النخبة.

* إجراء دراسات مقارنة بين اللاعبين المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي واللاعبين الغير مدمنين في

الرابطات الجهوية الأخرى والاقسام الوطنية.

* اقتراح برنامج تدريبي لتخفيف من الضغوط النفسية المتولدة عن المنافسة الرياضية وعلاقة بإدمان مواقع

التواصل الاجتماعي.

* دور الأخصائي النفسي في التقليل من ضغط المنافسة

* مدي توفر الكفاءات التدريبية لدي مدربي لعبة كرة القدم للتقليل من ضغوط المنافسة.

خاتمة:

تعتبر تقنية الإنترنت أحد أهم التقنيات التي غمرت العالم و أصبحت في متناول الجميع دون استثناء حيث اختصرت المسافات وحطمت الحدود الجغرافية، وتحمل كم ثقافي هائل وفيض معلوماتي كون هذه التقنية هي الأكثر إطلاعا علي ما تحتويه من ثقافات مختلفة ومتنوعة ومواقع علمية وترفيهية و غيرها مما لا يستطيع اللسان تعدادها، هذا كله جعل منها وسيلة هيمنة وسيطرة أكثر من كل الوسائل التكنولوجية الأخرى كما أن لهذه التقنية محاسنها التي ذكرناها وأيضا تعتبر سلاحا ذا حدين، بمعنى أنها تترتب عليها مساوئ قد تنجم في أوساط المستخدمين خاصة اللاعبين النخبة بحيث تؤثر عليهم من خلال تلك الثقافة العالمية و الحاملة لقيم تتنافى مع قيمهم.

لقد أفضى التقدم الهائل في تكنولوجيا الاتصال إلى إنتاج وسائل اتصال جديدة عملت على تأثير علي السمات الشخصية للاعبين منها سمة القلق و كذا أشكال التفاعل مع بعضهم البعض، فأصبح اللاعب يستغني عن اللقاءات المباشرة و يستسلم لتصفحاته لمواقع التواصل الاجتماعي خاصة موقع الفيسبوك فيقضي وقتا طويلا في تفاعل افتراضي من شأنه أن يختزل الوقت المخصص لزملائه و عائلته .

لقد سعينا من خلال هذه الدراسة إلى تناول موضوع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و أثر هذا الاستخدام في القلق أثناء المنافسة لرياضي النخبة القسم المحترف الثاني لكرة القدم، ومحاولين الكشف عن هذا الأثر انطلاقا من الدلالات الاجتماعية التي أظهرت الدور الكبير الذي أصبح يقوم به الاتصال الواسطي في حياة اللاعبين من خلال الوقت المخصص لهم، ومن جانب آخر يلاحظ أن اللاعبين يتعاملون بسرعة باستعمال الهواتف ومختلف الأجهزة الإلكترونية كما أن المحادثات الإلكترونية حول الإعلام الآلي الذي أصبح جزءا مشكلا من الحياة الاجتماعية والنفسية للاعبين شأنها شأن التلفزيون و الراديو

وتفضيلهم الانعزال مع التفاعلات الافتراضية التي تتيحها الإنترنت عموما ومواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك .

فلذا وكما سبق في استنتاج هذه الدراسة لاحظنا أن هذه التقنية ، بالرغم من تأثيراتها الإيجابية المتعددة ، إلا أنه لا يمنع من تأثيرها السلبي علي سمائم الشخصية خاصة على قلق أثناء المنافسة .

وكشفت الدراسة أيضا عن بعد الاجتماعي مهم من أبعاد الاتصال عن طريق الفيسبوك حيث تبين أن استخدام هذا الموقع يؤثر على اللاعب ، فقضاء وقت طويل في تصفح الموقع ووضع المشاركات مع عائلته و أصدقائه و معارفه و الرد على التعليقات يجعل اللاعب ينسى نفسه أمام شاشة الهاتف .

تبقى هذه الدراسة في الختام حلقة من حلقات البحث المتواصلة لاستكشاف العلاقة الجدلية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و قلق المنافسة ، لا ندعي بأننا بلغنا لنتائج تعبر عن كل ما يتعلق باللاعبين المستخدمين للفيسبوك كما لا يمكننا القول بأننا كشفنا كل آثار القلق أثناء المنافسة من جراء استخدام الشبكات الاجتماعية ، لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة فقط استجلاء بعض جوانب تأثير إدمان الفيسبوك على قلق المنافسة ، ممهدين السبيل لباحثين آخرين لاستكشاف مقاربات أخرى لم تتعرض لها هذه الدراسة .

قائمة الملاحق

قائمة المراجع:

قائمة الكتب:

- 1- علي بيك . اسس اعداد لاعب كرة القدم والالعاب الجماعية , القاهرة , دار الفكر العربي
1979.
- 2- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي ط2 القاهرة 1979'.
- 3- أحمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي" دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون
طبعة، الموصل، العراق 1980.
- 4- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين , القياس في كرة اليد, القاهرة , دار الفكر العربي
1980,
- 5- مصطفى حين باهي، 2002. الإسكندرية، مصر، 1985.
- 6- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء ط1 القاهرة 1985.
- 7- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
- 8- قاسم حسن المنديلاوي وحمود عبد الله الشاطي، التدريب الرياضي والارقام القياسية، الموصل، دار
الكتب، 1987.
- 9- قاسم حسن المنديلاوي وحمود عبد الله الشاطي، التدريب الرياضي والارقام القياسية، الموصل، دار
الكتب، 1987.
- 10- سعد محسن واخرون, وعلاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للاطراف العليا
والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد , المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في
العراق , ج , 1989

11- الشيخ عبد اهلل البستاني . الوافي: معجم وسيط للغة العربية . مكتبة لبنان . د ط .
سنة1990.

12- محمد عبد الرحمان حمودة:الطفلة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز طب
النفسي العصبي، ب ط،1991

13- حسن علاوي: علم النفس الرياضي 'دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992.

14- بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق 'سيناء للنشر' ط1مصر1993.

15- نوري حافظ: المراهق 'المؤسسة للدراسات والنشر ط2'1995.

16- ج شعبان: التغلب على الخوف الموسوعة النفسية، ب ط'بيروت.

17- فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق.

18- د/أحمد أمين فوزي، د/طارق محمد بدر الدين-سيكولوجية الفريق الرياضي-دار الفكر

العربي-ط1

19- كاضم ولي آغا:علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، ط11بيروت1996.

20- فيصل رشيد عباس الدليمي . لحر عبد الحق، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية
والرياضية-مستغانم1997.

21- الفيروز أبادي: ، 1998 .، العربي، القاهرة1998.

22- مأمور بن حسن السلطان،كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية دار ابن
حزم،بيروت،لبنان1998.

23- قاسم حسن حسين ،علم التدريب الرياضي في الاعمال المختلفة،عمان، دار الفكر،
1998.

- 24- اثير عبد الله اللامي. القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب في منطقة الزاوية بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 1999.
- 25- فيصل محمد الزراد: القدرات العصائية 'دار الفكر العربي' ط2 'القاهرة' 2000.
- 26- د/محمد عادل رشدي-علم النفس التجريبي الرياضي- الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع- ط1-1986 ليبيا. القاهرة، 2001.
- 27- نيرس عوديشو انويا؛ دليل الرياضي للإعداد النفسي، دار وائل، الأردن، 2002.
- 28- حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، ،
- 29- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، 2002.
- 30- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3 ، القاهرة، مصر، 2002 محمد
- 31- فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة. أسس ومبادئ البحث العلمي . مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية الاسكندرية مصر . ط1 . 2002.
- 32- فضيل دليو :الاتصال :مفاهيمه-نظرياته-وسائله، ط5، دار الفجر، القاهرة- مصر، 2002م.
- 33- فوزي أحمد أمين، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ط1 القاهرة، مصر، 2003،
- 34- مرزوق عبد الحكم العادلي :الاعلانات الصحفية :دراسة في الاستخدامات والاشعاع ، ط5، دار الفجر، القاهرة-مصر 2003.

- 35- محمد حسن علاوي؛ الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 2003.
- 36- مفتي إبراهيم. المرجع الشامل في كرة القدم دار الكتاب الحديث ط1. القاهرة. 2010. ص11
- 37- صالح خليل أبو أصبع :الاتصال والاعلام في المجتمعات المعاصرة، ط2 ، دار الاهرام ،الاردن. 2003.
- 38- حسن عماد مكاوي، ليلي حسين السيد :لاتصال ونظرياته المعاصرة، ط5، الدار المصرية اللبنانية ،القاهرة-مصر 2003.
- 39- مختار سالم. كرة القدم لعبة الملايين. المعارف ط2. بيروت 1998. ص12.
- 40- علي خليفة العنشري وآخرون. كرة القدم. بدون طبعة. الجماهيرية الليبية. 1987. ص255.
- 41- سامي الصفار. كرة القدم. بدون طبعة. دار الكتاب للطباعة والنشر. جامعة الموصل العراق. 1982. ص28.
- 42- خليل عبد الرحمان المعايطه، علم النفس الاجتماعي، دار الفكر للنشر، عمان، الاردن، ط2، 2007.
- 43- رشيد زرواتي، مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار ر، الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ط1، الجزائر، 2007.
- 44- محمد رفعت. كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. دار البحار بدون طبعة. لبنان 1998. ص99 .

- 45- حمد.جميل بني عطا، الشباب الجامعي وآفة المخدرات، دار المعرفة للنشر والتوزيع، الاردن، ط1،.2008..
- 46- صادق،عباس (2008) الإعلام الجديد المفاهيم والوسائل و التطبيقات دار الشروق للنشر و الطباعة .
- 47- فاروق عبيده فليه، السيد محمود عبد المجيد، السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية. دار الميسرة للنشر والتوزيع عمان الاردن، ط2، 2009
- 48- جمال محمد الخطيب، تعديل السلوك الانساني، دار الفجر للنشر، الاردن، عمان، ط5، 2012. 33. جعفر عبد كاظم الامامي، دوافع السلوك- دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان - الاردن، ط1، 2010.
- 49- فالخ فرئيس واخرون, علم التشريح , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2010.
- 50- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية. دار الفكر العربي ط1.القاهرة 2000.ص117.299.
- 51- أحمد محمد موسى، الشباب بين التهميش والتشخيص، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع - مصر، ط1.2011.
- 52- جودت عزت عطوي . أساليب البحث العلمي . مفاهيمه وأدواته . دار الثقافة للنشر والتوزيع . الاردن ط4 سنة 2011.
- 53- أحمد عبد اللطيف أبو سعد، تعديل السلوك الانساني، النظرية والتطبيق، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن، ط1، 2011 .
- 54- يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضية. معهد اعداد القادة. بدون طبعة . السعودية.1990. ص384.

- 55- أسامة فروق مصطفى . مدخل إلى الاضطرابات السلوكية و الانفعالية : الاسباب
التشخيص . العلاج . دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة ط1 2011.
- 56- محمد صاحب سلطان، وسائل الاعلام والاتصال، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع،
ط1، 2012 .
- 57- R-tham.preparation psychologique du sportif
.4vignot.ed 1paris.p72.
- 58- المقدادي ،خالد غسان 2013 .ثورة الشبكة الاجتماعية ،الطبعة الأولى دار النفائس
للنشر ،الأردن .
- 59- بطرس رزق الله . متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية.دار المعارف.
الإسكندرية.1994.ص120.119.
- 60- حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.دار المعارف. الإسكندرية. سنة
1994.ص124.74 .
- 61- Jery wrzos.atles des exercices specifiques du footbaleur. -61
L.m.s.e.1984.p36-73.
- 62- أبو المجد عمرو وشعلان إبراهيم. خطط الكرة الثابتة في كرة القدم. مركز الكتاب
للنشر.1997.ص115.
- 63- أبو العلا احمد عبد الفتاح. فسيولوجيا التدريب في كرة القدم.دار الفكر العربي.1994.
ص29.

قائمة المعاجم والقواميس:

64- محمد منير حجاب : الموسوعة الاعلامية . المجلد 2. دار الفجر. 2003.

قائمة المذكرات:

65- عبد الهلال محمود الرعود، دو شبكات التواصل الاجتماعي في التغيير السياسي في تونس

و مصر من وجهة نظر الاردنيين، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الاوسط.

66- حميدة سارة، الطفل وشبكات التواصل الاجتماعي، دراسة في الاستخدامات

والاشعاعات عبر الفيسبوك، رسالة ماجستير.

67- فيدوم فله "اثر استخدام الانترنت لدى الشباب الجامعي . رسالة ماجستير في علوم

الاعلام والاتصال غير منشورة جامعة الجزائر . الجزائر 2009.

68- مريم نومار : استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العالقات الاجتماعية،

مذكرة مقدمة استكمال لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير في علوم الاعلام والاتصال،

تخصص اعلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة، جامعة الحاج لخضر باتنة، 2012

69- رامي حسين حسن الصرافي : دور الاعلام التفاعلي في تشكيل الثقافة السياسية لدى

الشباب الفلسطيني، رسالة ماجستير، كلية الاداب والعلوم الانسانية، جامعة الازهر، غزة،

2012.

70- (http://eleagyp.com/downloads/2009/amina_heba

) .doc.2019/1/3

<https://ar.m.wikipedia.org/wiki/whatsapp10/03/20> -71

19)

(<http://www.kanakji> -72

[.com/figh/fhles//c.d/7830/doc2019/3/12\)](http://www.kanakji.com/figh/fhles//c.d/7830/doc2019/3/12)

<http://www.almaaref.org/books/contentsimages/b> -73

[ooks/zad_almobalegh/zad_alrahma_shahr_allah/page/1](http://www.almaaref.org/books/zad_almobalegh/zad_alrahma_shahr_allah/page/1)

[esson15.htm](http://www.almaaref.org/books/zad_almobalegh/zad_alrahma_shahr_allah/page/1)



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة
قسم التدريب الرياضي النخبوي
شهادة التحكيم



يشهد السادة الأساتذة الدكاترة المحترمون، أن الطالب مزغيش عصام، تخصص تدريب رياضي نخبوي، قد حكم أداة بحثه (استمارة) موجهة إلى الرياضيين المحترفين وخبراء في التخصص، والتي تندرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة الماستر خلال الموسم الجامعي 2022/2021، تحت عنوان: " أثر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة" وعليه وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة له، تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين).

-قائمة الأساتذة المحكمين -

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة
1	عادل دخية	أستاذ التعليم العالي	بسكرة
2	شتيوي عبد المالك	أستاذ التعليم العالي	بسكرة
3	بزيو سليم	أستاذ التعليم العالي	بسكرة

السنة الجامعية: 2022/2021



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ببسكرة
قسم التدريب الرياضي النخبوي



الاستبيان

عزيزي اللاعب:

تحية طيبة ...

بين يديك عدد من الفقرات يرجى قراءتها بدقة والإجابة عنها من خلال اختيار البديل المناسب الذي يعبر عن ما تشعر به حيال الفقرات التي تعرض عليك بوضع علامة (X) أمام البديل المناسب لك ،لذا نأمل منك الإجابة عن جميع الفقرات ،علما انه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة ،كما أن إجابتك سوف لن يطلع عليها احد سوى الباحث وان استخدامها سيكون لإغراض البحث العلمي لذلك لا حاجة لذكر الاسم .

البيانات الشخصية:

1-السن :

02-اسم الفريق

اتحاد بوشقرون

اتحاد طولقة

مولودية لغروس

المحور الاول: أنماط وعادات استخدام لاعبي القسم الجهوي لمضامين الشبكات الاجتماعية.

03- هل تستخدم شبكات التواصل الاجتماعية في حياتك اليومية

غالبا أحيانا نادرا

04- منذ متى وأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي:

اقل من سنة من سنة إلى سنتين أكثر من سنتين

05- ما هو الوقت المفضل لديك للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي:

صباحا ظهرا ليلا حسب الظروف

06- من هم الأشخاص المفضلين للجلوس معك أثناء تواصلك بشبكات التواصل الاجتماعي:

الأصدقاء لا احد

07- كم تستغرق عند تصفحك لشبكات التواصل الاجتماعي في الجلسة الواحدة:

اقل من ساعة ساعة إلى ساعتين أكثر من ساعتين

08- تصفحك للشبكات التواصل الاجتماعي:

يومي نهاية أسبوع حسب الظروف

09- إذا كانت الإجابة في نهاية الأسبوع فأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي:

ساعتين ثلاث ساعات أكثر من 3 ساعات

10- إقبالك على شبكات التواصل الاجتماعي يكون بشكل

ضعيف متوسط مكثف

11- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في:

المنزل النادي إقامة النادي

12- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في:

جهاز حاسوب مكتبي

حاسوب محمول

هاتف ذكي

لوحة الكترونية

المحور الثاني : دوافع استخدام لاعبي القسم الجهوي للشبكات الاجتماعية :

13- ما هي الخدمات المفضلة لديك عملية التواصل بشبكات التواصل الاجتماعي

الألعاب الدردشة مشاهدة الفيديوهات

14- ما هو الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي:

لأنها مجانية

التفاعل السريع مع الأصدقاء

شهرة المواقع الاجتماعية

مل وقت الفراغ

15- ما هي دوافع استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي:

التعرف على أصدقاء جدد

مناقشة الأحداث اليومية

زيادة الرصيد المعرفي

16- هل صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي تكون:

شخصية

متاحة لأفراد العائلة

الأصدقاء

للجميع

17- ما هي نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض إليها من شبكات

التواصل الاجتماعي:

معا

سلبية

ايجابية

18- هل استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلك تشارك في نشر المعلومات عبر هذه المواقع

أحيانا نادرا دائما
19- إذا كانت إجابتك بدائما ما نوع المعلومات ثقافية علمية

المحور الثالث : أثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة:

20- التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية. أحيانا نادرا دائما

21- قبل اشتراكي في المنافسة أشعر أنني مرتبك.

أحيانا نادرا دائما

22- قبل اشتراكي في المنافسة أخشى عدم توفيقني في اللعب

أحيانا نادرا دائما

23- أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة.

أحيانا نادرا دائما

24- عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء.

أحيانا نادرا دائما

25- قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا.

أحيانا نادرا دائما

26- من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة.

أحيانا نادرا دائما

27- قبل أن أشارك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي.

أحيانا نادرا دائما

28- قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد.

أحيانا نادرا دائما

29- أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا:

أحيانا نادرا دائما

30- قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخا:

أحيانا نادرا دائما

31- قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا:

أحيانا نادرا دائما

32- الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية:

أحيانا نادرا دائما

33- أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة: أحيانا نادرا دائما

34- قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق: أحيانا نادرا دائما

[Tapez ici]

جدول رقم 1 : يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن:

	التكرارات	النسبة
20_24 سنة	15	50,00
25_29 سنة	9	30,00
30_34 سنة	6	20,00
Total	30	100,0

2_اسم الفريق

	التكرارات	النسبة	Pourcentage cumulé
مولودية لغروس	8	26,66	30
اتحاد طولقة	13	43,33	70
اتحاد بوشقرون	9	30	100,0
Total	30	100,0	

03-هل تستخدم شبكات التواصل الاجتماعية في حياتك اليومية

	التكرارات	النسبة
غالباً	20	66,66
أحياناً	6	20,0
نادراً	4	13,33
Total	30	100,0

Test

	X03
كا تربيع	6,760
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	034,

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

[Tapez ici]

04- منذ متى وأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي

	التكرارات	النسبة
Valid	2	6,66
Valid	6	20,0
Valid	22	73,33
Total	30	100,0

Test

	X04
كا تربيع	14,920
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	001,

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

05- ما هو الوقت المفضل لديك للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي:

	التكرارات	النسبة
Valid	3	10,00
Valid	7	23,33
Valid	8	26,66
Valid	12	40,00
Total	30	100,0

Test

	X05
كا تربيع	12,560
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	003,

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

[Tapez ici]

06- من هم الأشخاص المفضلين للجلوس معك أثناء تواصلك بشبكات التواصل الاجتماعي:

	التكرارات	النسبة
الأصدقاء	11	36,66
Validé لا احد	19	63,33
Total	30	100,0

Test

	X06
كا تربيع	8,660
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	024,

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

07- كم تستغرق عند تصفحك لشبكات التواصل الاجتماعي في الجلسة الواحدة

	التكرارات	النسبة
اقل من ساعة	5	16,66
Validé ساعة إلى ساعتين	12	40,0
أكثر من ساعتين	13	43,33
Total	30	100,0

Test

	X07
كا تربيع	12,520
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,003

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

[Tapez ici]

08-تصفحك للشبكات التواصل الاجتماعي

	التكرارات	النسبة
يومي	5	16,66
Valide نهاية الاسبوع	10	33,33
حسب الظروف	15	50,00
Total	30	100,0

Test

	X08
كا تربيع	12,280
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	002,

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

09-إذا كانت الإجابة في نهاية الأسبوع فأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي*

	التكرارات	النسبة
Valide ساعتين	6	20,00
ثلاث ساعات	14	46,66
أكثر من 3 ساعات	10	33,33
Total	30	100,0

Test

	X09
كا تربيع	10,880
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	005,

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

[Tapez ici]

10- إقبالك على شبكات التواصل الاجتماعي يكون بشكل

	التكرارات	النسبة
ضعيف	6	20,00
متوسط	16	53,33
مكثف	8	26,66
Total	30	100,0

Test

	X10
كا تربيع	5,148
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,025

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

11- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي:

	التكرارات	النسبة
المنزل	8	26,66
النادي	8	26,66
إقامة النادي	14	46,66
Total	30	100,0

Test

	X11
كا تربيع	2,855
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,003

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

[Tapez ici]

12- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي

	التكرارات	النسبة
جهاز حاسوب مكتبي	1	03,33
حاسوب محمول	3	10,00
هاتف ذكي	20	66,66
لوحة الكترونية	6	20,00
Total	30	100,0

Test

	X12
كا تربيع	11,200
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,001

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

13- ما هي الخدمات المفضلة لديك عملية التواصل بشبكات التواصل الاجتماعي

	التكرارات	النسبة
المنزل	8	26,66
النادي	8	26,66
إقامة النادي	14	46,66
Total	30	100,0

	X13
كا تربيع	3,665
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,012

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

[Tapez ici]

14- ما هو الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي:

	التكرار ات	النسبة
لأنها مجانية	18	60,00
التفاعل السريع	3	10,00
مع الاصدقاء		
شهرة المواقع	3	10,00
الاجتماعية	6	20,00
مل وقت الفراغ		
Total	30	100,0

Test

	X14
كا تربيع	9,140
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,020

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

15- ما هي دوافع استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي

	التكرار ات	النسبة
التعرف على	5	16,66
اصدقاء جدد		
مناقشة الاحداث	19	63,33
اليومية		
زيادة الرصيد	6	20,00
المعرفي		
Total	30	100,0

Test

	X15
كا تربيع	16,300
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,002

[Tapez ici]

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

16- هل صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي تكون:

	التكرارات	النسبة
شخصية	9	30,00
متاحة لأفراد	4	13,33
Validه العائلة	10	33,33
الاصدقاء	7	23,33
لجميع		
Total	30	100,0

Test

	X16
كا تربيع	19,140
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,001

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

17- ما هي نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض إليها من شبكات التواصل

الاجتماعي:

	التكرارات	النسبة
ايجابية	14	46,66
Validه سلبية	6	20,00
معا	10	33,33
Total	30	100,0

Test

	X17
كا تربيع	3,240
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,018

[Tapez ici]

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

18- هل استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلك تشارك في نشر المعلومات عبر هذه المواقع

	التكرارات	النسبة
Valides	6	20,00
نادرا	3	10,00
دائما	21	70,00
Total	30	100,0

Test

	X18
كا تربيع	5,148
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,018

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

19- إذا كانت إجابتك بدائما ما نوع المعلومات

	التكرارات	النسبة
Valides	18	60,00
ثقافية	12	40,00
علمية	30	100,0
Total		

Test

[Tapez ici]

	X19
كا تربيع	2,730
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,018

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

20- التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية

	التكرارات	النسبة
احيانا	6	20,00
Valida نادرا	3	10,00
دائما	21	70,00
Total	30	100,0

Test

	X20
كا تربيع	4,605
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,022

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

21_ قبل اشتراكي في المنافسة أشعر أنني مرتبك

	التكرارات	النسبة
احيانا	15	50,00
Valida نادرا	9	30,00
دائما	6	20,00
Total	30	100,0

[Tapez ici]

Test

	X21
كا تربيع	15,700
درجة الحرية	3
Signification asymptotique	,000

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

-22 قبل اشتراكي في المنافسة أخشى عدم توفيقني في اللعب

	التكرارات	النسبة
احيانا	15	50,00
Validه نادرا	9	30,00
دائما	6	20,00
Total	30	100,0

Test

	X22
كا تربيع	19,600
درجة الحرية	3
Signification asymptotique	,000

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

[Tapez ici]

23- أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة

	التكرارات	النسبة
احيانا	18	60,00
Validه نادرا	6	20,00
دائما	6	20,00
Total	30	100,0

Test

	X23
كا تربيع	20,100
درجة الحرية	3
Signification asymptotique	,001

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

24- عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء

	التكرارات	النسبة
احيانا	6	20,00
Validه نادرا	17	56,66
دائما	7	23,33
Total	30	100,0

Test

	X24
كا تربيع	25,200
درجة الحرية	3
Signification asymptotique	,001

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

[Tapez ici]

25- قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا.

	التكرارات	النسبة
احيانا	20	66,66
Valide نادرا	4	13,33
دائما	6	20,00
Total	30	100,0

Test

	X25
كا تربيع	12,220
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,012

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

26- من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة

	التكرارات	النسبة
احيانا	14	46,66
Valide نادرا	4	13,33
دائما	12	40,00
Total	30	100,0

Test

	X26
كا تربيع	15,600
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,000

[Tapez ici]

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

-27 قبل أن أشارك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي

	التكرارات	النسبة
احيانا	10	33,33
Validه نادرا	14	46,66
دائما	6	20,00
Total	30	100,0

Test

	X27
كا تربيع	25,900
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,000

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

-28 قبل أن أشارك في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد

	التكرارات	النسبة
احيانا	12	40,00
Validه نادرا	14	46,66
دائما	4	13,33
Total	30	100,0

Test

	X28
كا تربيع	15,900
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,000

[Tapez ici]

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

29 أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا:

	التكرارات	النسبة
احيانا	14	46,66
Valide نادرا	6	20,00
دائما	10	33,33
Total	30	100,0

Test

	X29
كا تربيع	9,100
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,008

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

30- قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء:

	التكرارات	النسبة
احيانا	8	26,66
Valide نادرا	16	53,33
دائما	6	20,00
Total	30	100,0

Test

	X30
كا تربيع	5,200
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,008

[Tapez ici]

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

31- قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا:

	التكرارات	النسبة
احيانا	10	33,33
Validه نادرا	18	60,00
دائما	2	6,66
Total	30	100,0

Test

	X31
كا تربيع	3,100
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,033

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

32- الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية

	التكرارات	النسبة
احيانا	10	33,33
Validه نادرا	6	20,00
دائما	14	46,66
Total	30	100,0

Test

	X32
كا تربيع	3,3001
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,033

[Tapez ici]

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

-33 أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة

	التكرارات	النسبة
احيانا	10	33,33
Validé نادرا	15	50,00
دائما	5	16,66
Total	30	100,0

Test

	X33
كا تربيع	6,500
درجة الحرية	2
Signification asymptotique	,010

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est

-34 قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق

ملخص الدراسة:

تطرقنا في بحثنا هذا بعنوان " أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة لدى بعض لاعبي

القسم الجهوي -الفايسبوك نموذجاً- " إلى تحقيق صحة الفرضيات الثلاث المتمثلين في :

● توجد أنماط و عادات لاستخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية.

● توجد دوافع لاستخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية.

● توجد آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة.

ولقد تم الاعتماد على أداة الاستبيان لجمع البيانات من اللاعبين المبحوثين ،وكان عدد العينة 30 لاعب

من ثلاثة أندية (اتحاد طولقة ومولودية لغروس واتحاد بوشقرون) كما اعتمدنا على المنهج الوصفي .