



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : محضر بدني

الموضوع :

ظاهرة القلق و تأثيرها على النشاط الجسمي و البدني
للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية

(دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية بسكرة)

* تحت إشراف الدكتور:

- بن يلس عبد اللطيف

* من إعداد الطالب:

- رويبة علي

السنة الجامعية: 2015/2014

الإقتراحات :

في حدود ما توصلنا إليه من نتائج و كذا حدود الدراسة الموضوعة نقترح ما يلي :

1. يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة .
2. إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة و بعض تدريبات الإسترخاء و التصور الذهني للتخفيف من القلق المعرفي.
3. يجب على اللاعبيين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة و إستخدام تدريبات الإسترخاء و التدليك من أجل التقليل من القلق الجسمي.
4. يجب على المدرب أن يستخدم الوسائل و الأساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة إنفعال اللاعب إلى المستوى الذي يمكنه من أن يخرج أفضل ما لديه.
5. ضرورة المتابعة و الإستمرارية في التحضير النفسي للاعبين للوصول للاعب إلى المستوى الأمثل من قدراته النفسية.
6. الإهتمام بالتحضير النفسي يجب أن يبدأ منذ الفئات الصغرى.
7. وضع برنامج منظم في ما يتعلق بالتحضير النفسي و التخلي عن العمل الغير مخطط.
8. ينبغي إستخدام التقنيات (الطرق) الحديثة خلال التحضير النفسي.
9. يمكن لأي شخص أن يتولى مسؤولية الإعداد النفسي و هو [] يحمل المؤهلات العلمية و الخبرة في هذا المجال.
10. يجب أن يكون ضمن الفريق محضر نفسي للإهتمام بهذا الجانب.
11. الإستعانة بأساتذة مختصين في المجال النفسي قصد تقديم خبرتهم للمدربين و اللاعبيين.
12. يجب على القائمين على الرياضة في الجزائر توفير محضرين في الجانب النفسي و إقامة دورات علمية و تكوينية و الإستفادة من خبرات المحضرين.
13. تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر.

الختامة :

يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة حول تأثير القلق على النشاط الجسمي و البدني للاعبين و هذا من خلال إستبيانين الأول موجه للاعبين و الثاني للمدربين .

و قد أجريت الدراسة على أندية القسم الشرقي لكرة القدم -وإية بسكرة- و تتكون العتبة من 5 فرق بمجموع 62عبا و 8 مدربين، و بعد جمع المعطيات و إجراء التحليلات و المعالجة الإحصائية، توصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها.

توصلنا من خلال نتائج الدراسة إلى معظم اللاعبين يتعرضون إلى إنفعاآت سلبية خاصة أن النقا في التحضير النفسي يؤثر على درجة إنفعالهم هذا ناهيك عن إستخدام المدربين طريقة الحوار المتبادل و الحصص النظرية و عدم الإستمرارية و المتابعة في الجانب النفسي و إهتمام المدربين بالجانب البدني أدى إلى محدودية و عدم فعالية التحضير السيكولوجي فالكلمات الحماسية و الخطب الرنانة التي يطلقها المدرب لإثارة حماس اللاعبين و جعلهم يبذلون قصارى جهودهم من أجل الفوز هي بعيدة كل البعد عن مصطلح الإعداد النفسي و إنطلاقا من عدم فعالية التحضير السيكولوجي كان إزما علينا التطرق إلى أهمية وجود محضر نفسي و دوره في التخفيف من الإنفعاآت السلبية و الإهتمام أكثر باللاعبين و السهر على رعايتهم و تقديم خدمات أفضل في سبيل تهيئة اللاعبين نفسيا و تعبئتهم و الوصول بهم إلى الحالة المثلى من حيث إستعدادهم النفسي، ما دام للمدربين مسؤوليات عديدة و إكيفية الوقت لذلك بسبب إهتمامهم أكثر بالجانب البدني و كذلك عدم إتباعهم طرق علمية حديثة مرجعها علم النفس في التحضير النفسي و كذا في مواجهة القلق. و إخفضى على أحد أهمية موضوع قلق المنافسة و تأثيره على النشاط الجسمي و البدني للاعبين و كذا أهمية الإعداد النفسي في مواجهة مختلف الإنفعاآت للوصول باللاعب إلى الحالة النفسية المثلى و التي تسمح له بالظهور بمستواه الحقيقي أثناء المنافسات.

كما نلفت الإنتباه إلى ضرورة الإستعانه بالمختصين في مجال علم النفس الرياضي و هذا قصد الإستفادة من خبرتهم من أجل مساندة التقدم التكنولوجي في كل المجالات قصد الوصول بالرياضة إلى أعلى المستويات.

و على الرغم من الجهد المبذول فإن الباحث يرى بأنه لم يوفى بالموضوع كامل حقه بالنظر إلى تداخل عدة متغيرات في هذا العنصر (قلق المنافسة) و إتساع و تعدد أبعاده و لقد حاول الباحث معالجته من جانب

العلاج أي العمل القائم داخل الفرق من تحضير نفسي لمواجهة القلق الذي □ محالة يؤثر على النشاط الجسمي و البدني للاعبين، في حين تبقى أبعاد أخرى □ تقل أهمية بحاجة إلى البحث و الدراسة.

و هذا لما تثيره هذه الدراسة من إشكالية مستقبلية :

- هل التحضير السيكولوجي يهتم به منذ الفئات الصغرى.
- ما مدى إنعكاس هذا التحضير إن وجد في الفئات الصغرى على الحالة النفسية للاعب في صنف الأكاير.
- دراسة مستويات قلق المنافسة حسب نوع الرياضة (الجماعية،الفردية)
- دراسة مستويات قلق المنافسة حسب ترتيب الفرق.

و في الأخير تبقى الدراسة متعددة الأبعاد و تفرض نفسها.

إن أصبنا فمن الله وحده، و إن أخطأنا فمن أنفسنا و من الشيطان .



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستبيان خاص باللاعبين

أخي اللاعب :

قصد تحضير دراسة ميدانية حول ظاهرة القلق و تأثيرها على النشاط البدني للاعبين (فرق كرة القدم)، نرجو منكم الإجابة على هذا الإستبيان بكل موضوعية، لأن المعلومات المقدمة لها أثر كبير في إمداد نتائج هذه الدراسة، و ليكن في علمكم أن ما تقدمونه يستخدم في حدود البحث و بسؤوية تامة.

- ضع علامة (X) على الإجابة التي تراها مناسبة

و لكم جزيل الشكر مسبقا

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة

الطالب الباحث : رويبة علي

1- قبل دخولك المنافسة أو المباراة بماذا تشعر ؟

قلق و توتر

خوف

شعور عادي

بالنشاط والحيوية

2- قبل دخولك المباراة ماهي التغيرات التي تصيبك ؟

زيادة سرعة نبضات القلب

إرتعاش أطراف اليدين

الحاجة إلى التبول

شيء آخر :

3- هل هذه التغيرات و الإحساسات تؤثر على نشاطك البدني ؟

نعم

لا

4- هل ينقص أداؤك أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

5- إذا كان الجواب ب نعم إلى ماذا يرجع السبب ؟

نقص في التحضير البدني

نقص في التحضير التكتيكي

نقص في التحضير النفسي

نقص في التحضير المهاري

6- هل شعورك بالقلق و التوتر أثناء المباراة يؤثر على ؟

مردودك الرياضي

نتيجة المقابلة

فقدان السيطرة و التحكم في أعصابك

7- ماهو العمل الذي يؤثر على توترك و زيادة القلق أثناء المقابلة في حالة نقص التحضير له؟

التحضير البدني

التحضير التكتيكي

التحضير المهاري

التحضير النفسي

8- ماهي الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضيركم نفسيا ؟

حصص نظرية

حوار متبادل

تمارين الإسترخاء

طريقة أخرى :

9- هل الأسلوب المستخدم في التحضير النفسي يؤثر عليك إيجابا ؟

أبدا

أحيانا

دائما

10- ما هي الإنعكاسات التي تنجم عن النقص في الإعداد النفسي للاعب؟

زيادة القلق

الإرتباك

الأداء السيء

شيء آخر :

11- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك و التقليل من الإنفعالات السلبية ؟

نعم

لا

12- هل فكرت يوما في طريقة للتخلص من القلق في الأوقات الصعبة ؟

نعم

لا

13- إذا كان الجواب بـ نعم، كيف ذلك ؟

.....

14- هل ترى بأن التحضير النفسي ضروري لضمان التحكم في الأعصاب أثناء المباريات ؟

أبدا

أحيانا

دائما

15- هل إهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى؟

كثيرا

قليلا

16- هل هناك متابعة في التحضير النفسي محاذة بالتحضيرات الأخرى ؟

نعم

لا

17- هل تحتاج إلى أخصائي نفسي للتقليل من الأنفعالات السلبية أكثر من إحتياجك إلى مدربك؟

مدرب

أخصائي نفسي

18- هل تودون أن يكون التحضير النفسي من قبل مدربيكم أو من أخصائي نفسي ؟

المدرب

أخصائي نفسي

19- ما هي إيجابيات وجود مختص في المجال النفسي ضمن فريقكم حسب رأيك؟

.....

.....



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستبيان خاص بالمدرسين

قصد تحضير دراسة ميدانية حول ظاهرة القلق و تأثيرها على النشاط البدني للاعبين (فرق كرة القدم)، يشرفنا أن نتقدم بهذه الأسئلة إلى السادة المدرسين للإجابة بكل موضوعية ، و ستكون هذه المعلومات المقدمة سندا في دراستنا هذه.

و لكم منا فائق التقدير و الإحترام

ملاحظة: توضع علامة (x) على الإجابة المختارة

الطالب الباحث : روينة علي

1- هل يتعرض لاعبوك إلى إنفعالات سلبية نتيجة النقص الإعداد النفسي لهم؟

نعم

لا

2- هل مختلف الإنفعالات التي يتعرض لها اللاعبون تؤثر على نشاطهم الجسمي و الأداء على العموم؟

نعم

لا

3- هل فقدان السيطرة و التحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع إلى النقص في التحضير النفسي؟

نعم

لا

4- هل تقومون بحصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي؟

نعم

لا

جواب آخر:

5- ما هي الطرق التي تستخدمها في التحضير النفسي؟

حوار متبادل

حصص نظرية

تمارين الإسترخاء

طرق أخرى :

6- ما هي الطرق التي تتبعها للتقليل أو التخفيف من حدة القلق لدى اللاعبين؟

الإرتقاء بالسّمات الشخصية للاعب

من خلال التحضير البدني الجيد

من خلال التحضير المادي و المعنوي

7- هل هناك إستمرارية و متابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المنافسة؟

نادرا

أحيانا

دائما

8- ما هو التحضير الذي يأخذ منكم وقتا كبيرا خلال عملكم؟

التحضير البدني

التحضير التكتيكي

التحضير المهاري

التحضير النفسي

9- هل لديك الوقت الكافي لتهتم بالجانب النفسي لكل لاعب؟

نعم

لا

جوانب أخرى:.....

10- هل ترى بأنه في بعض الأحيان لا بد من توفر مختص في هذا المجال لتقديم الأفضل؟

نعم

لا

11- هل ترغب في أن يعمل معك مختص في هذا المجال للتقليل من الإنفعالات السلبية التي قد تصيب

اللاعبين؟

نعم

لا

12- إلى ماذا تعود نرفزة و زيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟

إلى شخصية و طبيعة اللاعب الجزائري

إلى النقص في التحضير السيكولوجي

إلى أسباب أخرى:.....

13- بناءاً على خبرتك في مجال التدريب أفدنا ببعض النصائح في الجانب السيكولوجي.

.....

.....

.....

.....

.....

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.
 "الجنة تحت أقدام الأمهات" إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ،
 إلى التي باركتني بدعائها و ساحتني بحبها و حنانها الغالية
 و العزيزة على قلبي دعيني انخي أمامك و أقبل جبينك...أمي العزيزة.
 إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا
 ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أي العزيز.
 إلى أعلى كنز وهبه الله لي إخواني و أخواتي حفظهم الله و رعاهم
 وإلى كل البراعم الصغيرة - رعاهم الله -

إلى أعز الأصدقاء : جليل ، hanin

إلى رفقاء دربي و طفولتي " الشلة " مُجَّد (العقبي) - حسام - ابراهيم - بوبكر - هشام - حلمي - هشام -

سامي

إلى كل من اعرفهم ولم أذكرهم...

إلى جميع رفقاء الجامعة - عبد المجيد - عبد الباسط - حسين - حمزة - ادم - ربيع - عبد الرؤوف

إلى أساتذة و طلبة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة بسكرة

إلى من جمعني بهم طلة صدق ... و فرقتني بهم طلة صدق

أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

علي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«وَقُلْ رَبِّ زُنُنِي عُلْمًا»

الآية 114 من سورة طه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

البسمة

شكر و عرفان

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول و الأشكال

مقدمة أ،ب،ج

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية..... 06

2. الفرضيات..... 08

2. 1. الفرضية العامة..... 08

2. 2. الفرضيات الجزئية..... 09

3. أهمية الدراسة..... 09

4. أهداف الدراسة..... 10

5. أسباب إختيار الموضوع..... 11

6. الدراسات السابقة و المرتبطة..... 11

7. تحديد مفاهيم البحث..... 14

الجانب النظري

الفصل الأول : القلق في المجال الرياضي

19.....	تمهيد
20.....	1. مفهوم القلق
20.....	2. تعريف القلق
21.....	3. مصادر القلق
22.....	4. أنواع القلق
23.....	4. 1. القلق الموضوعي
23.....	4. 2. القلق العصبي
23.....	5. بعض نظريات القلق
23.....	5. 1. نظرية فرويد
23.....	5. 2. القلق عند ماي
23.....	5. 3. القلق عند كارل يونغ
24.....	5. 4. القلق عند آدلر
24.....	5. 5. القلق عند تورينك
24.....	5. 6. نظرية القلق كحالة و سمة
24.....	6. مستويات القلق

25.....	7.القلق في المجال الرياضي.....
25.....	8.قلق المنافسة الرياضية.....
26.....	9.سمة قلق المنافسة.....
26.....	10.تأثير القلق في المجال الرياضي.....
26.....	11.الأسس النظرية لقلق السمة التنافسي.....
27.....	11.1.التفاعل بين سمات الشخصية و الموقف الخارجي.....
27.....	11.2.نماذج القلق بين سمات الشخصية و الموقف الرياضي.....
28.....	11.3.القلق العام مقابل القلق الموقفى الخاص.....
28.....	11.4.نظرية القلق كحالة و سمة.....
30.....	12.مكونات عملية المنافسة.....
33.....	13.أسباب القلق التنافسي في الرياضة.....
34.....	14.الفروق الفردية في إدراك التهديد لسمة قلق المنافسة.....
35.....	15.مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية.....
35.....	15.1.الخوف من الفشل.....
36.....	15.2.الخوف من عدم الكفاية.....
36.....	15.3.فقدان السيطرة.....
37.....	15.4.الأعراض الجسمية و الفسيولوجية.....

39.....خلاصة

الفصل الثاني :

المنافسة في المجال الرياضي

42.....تمهيد

43.....1. مفهوم المنافسة الرياضية

43.....2. المنافسة كعملية

43.....2. 1. الموقف التنافسي الموضوعي

43.....2. 2. الموقف التنافسي الذاتي

44.....2. 3. الإستجابة

44.....2. 4. النتائج

45.....3. أنواع المنافسات الرياضية

46.....4. نظريات المنافسة الرياضية

47.....5. خطة اللعب في المنافسات الرياضية

49.....6. تعريف الدورات الرياضية

53.....7. الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة الرياضية

53.....8. الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية

57.....9. أهمية المنافسة الرياضية

10.	المتغيرات المؤثرة في إنفعالات المنافسة الرياضية.....	58
11.	طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية.....	60
12.	تحليل الأداء التنافسي للرياضي.....	61
13.	مظاهر الإنفعالات أثناء المنافسة الرياضية.....	61
14.	أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة الرياضية.....	62
15.	الفرق بين المنافسة الرياضية و التدريب الرياضي.....	63
16.	العوامل المؤثرة على درجة ثبات الأداء الرياضي للاعب خلال المنافسة الرياضية.....	63
17.	التغذية في مرحلة المنافسة الرياضية.....	64
66.	خلاصة.....	

الفصل الثالث :

الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

تمهيد.....	69
1. الإعداد النفسي.....	70
1.1 مفهوم الإعداد النفسي.....	70
1.2 أهمية الإعداد النفسي.....	70
1.3 أنواع الإعداد النفسي.....	71
1.3.1 من حيث المدة.....	72

74.....	1. 3. 2. من حيث النوعية.....
75.....	1. 4. واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.....
76.....	1. 5. علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى.....
76.....	1. 6. الإعداد النفسي للإشتراك في المباراة.....
77.....	1. 7. 1. مالة النفسية للاعبين بعد المباريات.....
78.....	1. 8. تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم.....
80.....	خلاصة.....

الفصل الرابع :

أسس التدريب الرياضي لكرة القدم ا مديث

83.....	تمهيد.....
84.....	1. 1. مبادئ كرة القدم ا مديثة.....
84.....	2. أهداف كرة القدم ا مديثة.....
85.....	3. متطلبات عب كرة القدم ا مديثة.....
85.....	3. 1. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (الإعداد البدني).....
85.....	3. 1. 1. مفهوم الإعداد البدني.....
86.....	3. 1. 2. مفهوم الإعداد البدني(عام، خاص).....
87.....	3. 1. 3. مفهوم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم.....

87.....	1.3	1.3	1.3	التحمل
88.....	2.3	1.3	1.3	السرعة
88.....	3.3	1.3	1.3	الرشاقة
91.....	4.3	1.3	1.3	المرونة
91.....	5.3	1.3	1.3	القوة العضلية
92.....	2.3			المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم (الإعداد المهارى)
92.....	1.2	3.3		مفهوم أهمية الإعداد المهارى
93.....	2.2	3.3		مراحل الإعداد المهارى
94.....	3.2	3.3		أساليب و طرق التدريب على المهارات الأساسية
95.....	3.3			المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم (الإعداد الخططى)
95.....	1.3	3.3		ماهية الإعداد الخططى
96.....	2.3	3.3		مفهوم الخطط
97.....	3.3	3.3		العوامل التي تراعى عند وضع و إختيار خطة المباراة
97.....	4.3	3.3		مكونات الأداء الخططى
97.....	4.3			المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم (الإعداد النفسى)
98.....				خلاصة

الجانب التطبيقي :

الفصل الأول :الإجراءات الميدانية للدراسة

102.....	تمهيد
103.....	1.الدراسة الإستطلاعية.....
103.....	2.المنهج المستخدم.....
103.....	3.أداة الدراسة.....
103.....	3. 1.الإستبيان.....
104.....	3. 2.الإستمارة الإستبائية.....
105.....	4.صدق و ثبات أداة الدراسة.....
105.....	4. 1.صدق الأداة.....
105.....	5.مجتمع البحث.....
105.....	6.عينة الدراسة.....
106.....	7.متغيرات الدراسة.....
106.....	7. 1.المتغير المستقل.....
106.....	7. 2.المتغير التابع.....
106.....	8.مجالات الدراسة.....
106.....	8. 1.المجال الزمني.....

106.....	8. 2. المجال المكاني
107.....	9. الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة
107.....	9. 1. طريقة تحليل الإستبيان

الفصل الثاني :

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

109.....	تمهيد
110.....	1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الإستبيان الخاص باللاعبين
130.....	2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الإستبيان الخاص بالمدرين
145.....	3. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
146.....	4. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
147.....	5. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة
148.....	6. عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة
149.....	7. مناقشة الفرضيات
151.....	خلاصة
152.....	الإستنتاجات
153.....	الإقتراحات و التوصيات
.....	خاتمة

..... قائمة المراجع

..... الملحق

ملخص الدراسة

المطلب الثماني

الفصل الأول :

الإطار النظري للمراجعة الداخلية

الفصل الثاني :

دور المراجعة في تحسين المؤسسات الرياضية

الفصل الأول :

الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الثاني :

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الملاحق

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مفهوم القلق كسمة - كحالة	29
02	مكونات تفسر المنافسة كعملية اجتماعية	30
03	سمة قلق المنافسة وسيط بين موقف المنافسة الخارجي و استجابة قلق الحالة	32
04	مكونات نظرية المنافسة.	34
05	الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق. و تأثير ذلك على اداء الرياضي	37
06	الفهم الصحيح للأعراض القلق الجسمية للقلق و تأثير ذلك على أداء الرياضي	38
07	يوضح المنافسة الرياضية كعملية	45
08	يوضح انواع استراتيجيات الاعداد للمنافسة	61
09	شعور اللاعب قبل دخول المنافسة أو المباراة	110
10	التغيرات التي تصيب اللاعب قبل دخول المباراة	111
11	معرفة ما إذا كانت هذه التغيرات تؤثر على النشاط البدني للاعب	112
12	معرفة ما إذا كان أداء اللاعب ينقص أثناء المنافسة	113
13	السبب الذي ينقص أداء اللاعب أثناء المنافسة	114
14	تأثير شعور اللاعب بالقلق و التوتر أثناء المباراة	116
15	العامل الذي يؤثر على توتر اللاعب و زيادة القلق أثناء المقابلة في حالة النقص في التحضير له	117
16	الرق التي يستخدمها المدرب في تحضير اللاعب نفسيا	118
17	تأثير الأسلوب المستخدم في التحضير النفسي على اللاعب إيجابا	119
18	الإنعكاسات التي تنجم عن النقص في الإعداد النفسي للاعب	121
19	دور التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعب و التقليل من إنفعالاته السلبية	122
20	ما إذا كان اللاعب يفكر في طريقة للتخلص من القلق في الأوقات الصعبة	123
21	ما إذا كان التحضير النفسي يضمن التحكم في الأعصاب أثناء المباريات	125
22	إهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى	126
23	ما إذا كان هناك متابعة في التحضير النفسي محاذة بالتحضيرات الأخرى	127
24	ما إذا كان اللاعب يحتاج إلى محضر نفسي للتقليل من الإنفعالات السلبية أكثر من إحتياجه إلى مدربه	128

129	ما إذا كان اللاعب يفضل أن يكون التحضير النفسي من قبل المدرب أو محضر نفسي	25
130	ما إذا كان اللاعبون يتعرضون للإنفعالات السلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي	26
131	ما إذا كانت مختلف الإنفعالات التي يتعرض لها اللاعب تؤثر على نشاطه الجسمي و آدائه على العموم	27
132	ما إذا كان فقدان السيطرة و التحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع إلى نقص في التحضير النفسي	28
133	ما إذا كان المدرب يقوم بخصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي	29
135	الرق التي يستخدمها المدرب في التحضير النفسي	30
136	الرق المستعملة من طرف المدربين للتقليل من حدة القلق لدى اللاعبين	31
137	ما إذا كانت هناك إستمرارية و متابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المنافسة	32
139	التحضير الذي يأخذ القت الكبير في عمل المدرب مع اللاعبين	33
140	ما إذا كان هناك الوقت الكافي للمدرب للإهتمام بالجانب النفسي لكل لاعب	34
141	ما إذا كان المدرب يرى بأنه في بعض الأحيان لا بد من توفر محضر نفسي لتقديم الأفضل	35
142	رغبة المدرب في العمل مع محضر نفسي للتخفيف من الإنفعالات السلبية التي قد تصيب اللاعبين	36
143	سبب نرفزة و زيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة	37

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شعور اللاعب قبل دخول المنافسة أو المباراة	110
02	التغيرات التي تصيب اللاعب قبل دخول المباراة	111
03	معرفة ما إذا كانت هذه التغيرات تؤثر على النشاط البدني للاعب	112
04	معرفة ما إذا كان أداء اللاعب ينقص أثناء المنافسة	113
05	السبب الذي ينقص أداء اللاعب أثناء المنافسة	114
06	تأثير شعور اللاعب بالقلق و التوتر أثناء المباراة	115
07	العامل الذي يؤثر على توتر اللاعب و زيادة القلق أثناء المقابلة في حالة النقص في التحضير له	117
08	الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضير اللاعب نفسيا	118
09	تأثير الأسلوب المستخدم في التحضير النفسي على اللاعب إيجابا	119
10	الإنعكاسات التي تنجم عن النقص في الإعداد النفسي للاعب	120
11	دور التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعب و التقليل من إنفعالاته السلبية	121
12	ما إذا كان اللاعب يفكر في طريقة للتخلص من القلق في الأوقات الصعبة	122
13	ما إذا كان التحضير النفسي يضمن التحكم في الأعصاب أثناء المباريات	124
14	إهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى	125
15	ما إذا كان هناك متابعة في التحضير النفسي محاذة بالتحضيرات الأخرى	126
16	ما إذا كان اللاعب يحتاج إلى محضر نفسي للتقليل من الإنفعالات السلبية أكثر من إحتياجه إلى مدربه	127
17	ما إذا كان اللاعب يفضل أن يكون التحضير النفسي من قبل المدرب أو محضر نفسي	129
18	ما إذا كان اللاعبون يتعرضون للإنفعالات السلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي	130
19	ما إذا كانت مختلف الإنفعالات التي يتعرض لها اللاعب تؤثر على نشاطه الجسمي و آدائه على العموم	131
20	ما إذا كان فقدان السيطرة و التحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع إلى نقص في التحضير النفسي	132
21	ما إذا كان المدرب يقوم بخصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي	133
22	الطرق التي يستخدمها المدرب في التحضير النفسي	134
23	الطرق المستعملة من طرف المدربين للتقليل من حدة القلق لدى اللاعبين	136

137	ما إذا كانت هناك إستمرارية و متابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المنافسة	24
138	التحضير الذي يأخذ القت الكبير في عمل المدرب مع اللاعبين	25
139	ما إذا كان هناك الوقت الكافي للمدرب للإهتمام بالجانب النفسي لكل لاعب	26
140	ما إذا كان المدرب يرى بأنه في بعض الأحيان لا بد من توفر محضر نفسي لتقديم الأفضل	27
141	رغبة المدرب في العمل مع محضر نفسي للتخفيف من الإنفعالات السلبية التي قد تصيب اللاعبين	28
142	سبب نرفزة و زيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة	29

- قائمة المراجع :

- قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- القرآن الكريم.
- 2- أحمد صبحي حسين: أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي: دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 3- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.
- 4- سهير كامل أحمد: دراسات في سيكولوجية الشباب ، مركز الإسكندرية للكتاب، 1998.
- 5- نور الدين طاجين: علاقة التركيز و الحدة كمظهرين للإلتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة، رسالة ماجستير، ت ب ر، دالي إبراهيم 2000.
- 6- حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية 1994.
- 7- أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مكتبة النجلو مصرية القاهرة 1976.
- 8- نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف، ط 2 ، مطبعة طربين، دمشق 1969 .
- 9- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1990،
- 10- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: أحسن نصر الدين سيف، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 1993
- 11- مُجَّد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
- 12- أسامة كامل راتب: علم النفس لرياضي الفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي 1997.
- 13- كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، دون طبعة، القاهرة، مصر، 1987.
- 14- مصطفى غالب: الأحلام، القلق، الخجل، بيروت: دار و مكتبة الهلال ، 1984 .
- 15- فاروق السيد عثمان: القلق و ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الاولى ، 2001.
- 16- بورنان مصطفى الشريف: قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية- العدد7-2011 .
- 17- فرويد: الكف و العرض و القلق ترجمة عثمان مُجَّد نُجاتي ، درا الشروق القاهرة، ط4 ، 1989.
- 18- مصطفى فهمي: الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع، القاهرة: دار الثقافة، 1976 .
- 19- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط2، 1998 .

- 20- مجدي مُجَّد: مصادر القلق و اثرها على لاعبي كرة السلة قبل و اثناء المنافسات الرياضية، مذكرة ماجيستر غير منشورة، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية و الرياضية 2007.
- 21- صدقي نور الدين مُجَّد :علم نفس الرياضة، المكتب الجامعي، الحديث الإسكندرية، ط 1، 2004.
- 22- رمزي رسمي جابر: دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة بفلسطين، مجلة الازهر- غزة، سلسلة العكوم الانسانية، 2008، المجلد 10، العدد 1.
- 23- سعود بن مبارك البادري : علم النفس مهنة و تربية ، دار الكتاب الجامعي ،عمان، ط 1، 2011.
- 24- سامر جميل رضوان: الصحة النفسية، دار المسيرة ،عمان، ط 1 ، 2002 .
- 25- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
- 26- عمار درويش، رشيد امين النداوي: القلق و علاقته بمستوى الانجاز في كرة اليد، جامعة بغداد: كلية التربية البدنية و الرياضية، مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد 1، 2005
- 27- اسامة كامل راتب: قلق المنافسة ، ضغوط التدريب - احتراق الرياضي، دار الفكر ،القاهرة ، ط 1، 1997.
- 28- مُجَّد حسن علاوي: مدخل الى علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 6 ، 2007.
- 29- بكيل حسين ناصر الصوفي: انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية، مذكرة ماجيستر، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية و الرياضية-سيدي عبد الله.
- 30- عمرو حسن احمد بدران: علم النفس الرياضي، دون طبعة، 2005.
- 31- مُجَّد حسن علاوي: مدخل الى علم النفس الرياضي، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 6. 2007.
- 32- اوسماعيل مخلوف :تأثير التغذية الحيوية الراجعة في الخفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجيستير منشورة ، جامعة الجزائر، كلية الآداب و العلوم الاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية، السنة 2004/2003.
- 33- مُجَّد حسن علاوي: التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ط 1.
- 34- مُجَّد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسة، دار المعارف القاهرة، ط 7، 1996.
- 35- عامر سعيد الخيكايني، سيكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع عمان ، ط 1، 2011.
- 36- نبيل مُجَّد ابراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء لنديا الطبع و النشر الإسكندرية، ط 1 ، 2004.
- 37- احمد امين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط 1 ، 2003.

- 38- مُجَّد حسن علاوي: علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- 39- امين انور الخولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعارف (216) المجلس الوطني للفنون و الادارة، الكويت، 1996.
- 40- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي؛ دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997.
- 41- مُجَّد حسن علاوي: علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002.
- 42- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1997.
- 43- مهند حسين البشاوي و احمد ابراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط 1 ، 2005.
- 44- نبيل مُجَّد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2004.
- 45- مُجَّد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة، ط13 ، 1994.
- 46- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات و المنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2002.
- 47- منذر هاشم الخطيب: المناهج التربوية و مناهج التربية البدنية و الرياضية، 2007، الأكاديمية العراقية، جامعة بغداد.
- 48- مروان عبد المجيد و سعيد الجاسم الاسدي: الاشراف التربوي، الناشر الدار العلمية الدولية مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2003.
- 49- سمسوم علي: ظاهرة القلق و تأثيرها على النشاط الجسمي و البدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجيستر غير منشورة: معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله، 2007/2008.
- 50- أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون و الإدارة، الكويت: 1996.
- 51- اسامة راتب كامل : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي،، دار الفكر و النشر، القاهرة، ط2، 2004،.
- 52- مهند حسين البشاوي و أحمد إبراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر عمان، ط1، 2005.
- 53- شريفِي مُجَّد امين: الضغط النفسي لدى الرياضي الرفيع المستوى في حالة فشل المنافسة.(حالة كرة السلة) مذكرة ماجيستر غير منشورة، جامعة الجزائر، 2003/2004.
- 54- مجدي مُجَّد و عبد اليامين بوداود: مصادر القلق و اثرها على مردود لاعبي كرة السلة قبل و اثناء المنافسات الرسمية، مذكرة ماجيستر غير منشورة، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية و الرياضية، 2006-2007.

- 55- مُجَّد مُجَّد الحماحمي: التغذية و الصحة للحياة الرياضة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2000.
- 56- حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، مصر ، ط1، 2001.
- 57- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، ط1، 2001.
- 58- فيصل رشيد عياش الدلي : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر.ر. مستغانم ، الجزائر ، بدون طبعة، 1997.
- 59- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي، مصر ، ط1، 2003.
- 60- حنفي محمود مختار - التطبيق في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي، 1995.
- 61- تامر محسن اسماعيل - التمارين التطويرية لكرة القدم - دار الفك لطباعة - عمان، 1999.
- 62- حسن السيد أبو عبده - الاتجاهات الحديثة في التدريب وتخطيط كرة القدم - طبع بمطابع الإشعاع الفنية بالإسكندرية
- 63- مفتي إبراهيم حماد - الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي - 1994.
- 64- أمر الله أحمد البساطي - التدريب والإعداد البدني في كرة القدم - الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 65- قاسم حسن حسين - أسس التدريب الرياضي - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1.
- 66- حنفي محمود مختار - الأسس العلمية لتدريب كرة القدم - دار الفكر العربي.
- 67- طه اسماعيل عمر وأبو النجد إبراهيم شعبن - موسوعة الإعداد الخططي والهجوم - مؤسسة الأهرام للطباعة والنشر .
- 68- مُجَّد علي مُجَّد: علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط 3 ، الإسكندرية ، مصر، 1986.
- 69- أحمد شلي : منهجية البحث العلمي ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.
- 70- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، ط1 ، مصر، 2002 .
- 71- مُجَّد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003.
- 72- فريد كامل، أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي، ط1، دار الميسرة، عمان، 2006.

-73 مُجَّد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999 .

- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 74- MALCOM. D.ARNOLLE : Fundamentals of scientifique méthode in psychologie. w.c. Brown.20 m ed . du buque. Iouea. 1972.
- 75- Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris.

- قائمة مراجع الأنترنت:

76-

<http://eldesuky.maktoobblog.com>18:30 على الساعة 2013/02/05: يوم

مقدمة :

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القدم، بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي و التي طورها الإغريق فيما بعد إلى أن أصبحت هناك منافسات و ألعاب تنافسية، إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية، في شتى مجالات الرياضة عامة و كرة القدم خاصة يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب، و الإرتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من الفراغ بل كان و أصبحت و ما زال العلم هو الأساس .

ومن ثمة كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم المتعمق لما تتضمنه أسس و قواعد و مفهوم علم التدريب من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية و يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد و مستحدث في مجال التدريب و تطبيقاته .

إن المدرب القوي الناجح يستمد نجاحه و قوته من العلم و إذا رغب في المحافظة على ذلك و يجب عليه أن يتطلع دائما على ما هو جديد و أن يتخذ من العلم مرشدا و يستنير به من خلال عمله في مجال التدريب، كما يستوجب عليه الإطلاع على آخر المستحدثات فيما يخص أسس التدريب الرياضي لكرة القدم الحديثة، و الذي لم يقتصر إهتمامه على الجانب البدني أو المهاري أو الخططي فحسب بل تعدى إلى الجانب النفسي، حيث لا يمكن فصل أحدهم عن الآخر بإعتبارهم نقاط أساسية في التدريب الرياضي الحديث .

إذن فالجانب النفسي مهم في عملية التدريب لما له من أثر فعال في إنجاز اللاعب و تحقيق الفوز، كما يساعد الرياضي على التغلب على جميع المشاكل النفسية أثناء المنافسة من بين هذه المشاكل القلق و التوتر النفسي، الذي له تأثير بالغ الأهمية على النشاط الجسمي و البدني و كذا الأداء كنتيجة لهذا التأثير .

فموضوع القلق يحتل مكانا رئيسيا في علم النفس بصفة عامة و علم النفس الرياضي بصفة خاصة لما له من آثار واضحة على إختلال الوظائف النفسية و البدنية أو كلاهما .

إن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم النفسية و البدنية الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليها و في المقابل قد يؤدي القلق إلى فقدان التوازن النفسي عندما يزيد عن حده، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في التوازن النفسي و إستعادة مقوماته بإستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة .

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف و التي ترتبط إرتباطا مباشرا و وثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب أو المنافسات الرياضية و ما يتعلق بكل منها من مواقف و أحداث و مثيرات و هنا يكون له آثار و اضحة و مباشرة على سلوك اللاعب الرياضي و على مستوى قدراته و مهاراته و علاقاته مع الآخرين .

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، و بينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبا و خا¹ة أثناء المنافسة .

إن العوامل النفسية كالتوتر النفسي و القلق على حد سواء، تؤثر على النشاط الجسمي و البدني و على الأداء كنتيجة لهد التأثير حتى أن هذه التأثيرات أ¹بحت معروفة من قبل أهل الإختصاص فالكثير من اللاعبين المتنافسين قد تكون لهم نفس القدرات الرياضية و الكفاءة العالية لكنهم يختلفون إختلافا بينيا في أنماطهم المزاجية و مدى إستقرارهم الإنفعالي خا¹ة قبل بدء المنافسات، إذ أن قدرا كبيرا من التوتر النفسي يكون محصلا قبل الأداء و قد يكون مساعدا له. هذا ما عبر عنه المختصون كذلك في الميدان بالقلق الميسر أو المحفز كما قد يكون قلقا معرقلا من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي و بالتالي يؤثر على أدائه عموما .

و بهذا فإن للتحضير النفسي أهمية بالغة في عملية التدريب و يظهر هذا من خلال إدراك جل المدربين لأهمية هذا الأخير في التخفيف من حدة القلق و عدم تعرض اللاعبين للإنفعالات السلبية فهناك وعي من طرف المدربين بالنقص في التحضير النفسي و يعتبرونه أنه سبب من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه الإنفعالات و عدم التحكم فيها، لكن في الواقع نلاحظ أن جل المدربين لا يعنون الإهتمام بالجانب النفسي و لا تكون هناك متابعة و إستمرارية في الإهتمام به و قد يقتصر على تحضير اللاعب ضمن الحصص التدريبية بإستخدام الحوار المتبادل. يتم من خلالها تقديم النصائح و الإرشادات و التوجيهات .

هذا الواجب الذي يهتم به الإعداد النفسي يتطلب وجود محضر نفسي لتدعيم هذا الجانب و الإهتمام بكل حالة قصد تقديم الأفضل للاعب و الفريق لكن الواقع عكس ذلك إذ لا يوجد و لا محضر نفسي واحد في فرق القسم الشرفي لكرة القدم و نذهب أبعد من هذا لنقول أن الرياضة في الجزائر لا تعتمد على محضر نفسي .

¹ محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. مركز إكتاب للنشر. ط1998، 2، ص385.

من خلال المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول تأثير القلق على النشاط الجسمي و البدني للرياضيين وهذا من خلال معرفة التغيرات التي تحدث للاعبين و التي يسببها القلق و أهمية الحضير النفسي في تعبئة الرياضي و شحنه بطاقة تجعله يتخطى كل الضغوطات النفسية التي تواجهه أثناء المقابلات خاصة القلق و هذا من خلال التطرق إلى فعالية التحضير النفسي الذي يقدمه المدرب و كذا ضرورة وجود محضر نفسي و دوره في تفعيل التحضير النفسي .

نعالج هذه النقاط في فرق القسم الشرقي لولاية بسكرة لموسم 2015/2014 و لهذا الغرض قسمنا بحثنا إلى جانبين حيث خصصنا الباب الأول للجانب النظري الذي تناولنا فيه أربعة فصول ففي الفصل الأول تكلمنا عن القلق في المجال الرياضي من حيث مفهومه و العوامل المسببة له و أساليب التعرف عليه و كيفية مواجهته، أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن المنافسة في المجال الرياضي من حيث التعريف، الأنواع، و النظريات التي تناولتها، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى موضوع الأعداد النفسية للاعب كرة القدم من حيث المفهوم، مكوناته، أهميته، التقنيات العلمية المستخدمة، و علاقته بالنواحي التدريبية الأخرى، و أخيرا تطرقنا في الفصل الرابع إلى موضوع أسس التدريب الرياضي الحديث من حيث المتطلبات (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية).

و خصصنا الباب الثاني للجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه فصلين، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الإجراءات الميدانية للبحث، أما الفصل الثاني خصصناه لعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، ثم خرجنا بمجموعة من الاستنتاجات و الإقتراحات .