



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

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

- تخصص تدريب رياضي نخبوي -

تحت عنوان :

دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من  
مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (أكابر)  
- دراسة ميدانية لفرق الرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة -  
( القسم الشرفي )

إشراف الدكتور:

- بقار ناصر

إعداد الطالب:

✓ عياد هشام  
✓ زغيب ياسين

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى :

﴿وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا ۚ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ  
اللَّهُ ۚ وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِّي رَبِّي  
لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشْدًا ۚ﴾

الآيتين 23- 24 من سورة الكهف

﴿فأذكروني أذكركم وأشكروا لي ولا تكفرون﴾

الآية 152 سورة البقرة



# شكر و عرفان

أحمدك ربي حمدا كثيرا بمنّك وكرمك عليّ وتوفيقك لي بإتمام هذا العمل الذي هو بين أيديكم.  
عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:  
"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" (رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح)

إن الاعتراف بالجميل ما هو إلا جزء يسير من رده  
ولأن الكلمات كل ما نملكه إزاء من غمرنا بالجميل وأنا على أهبة  
هذا البحث

أتقدم بخالص شكري وامتناني إلى كل من كان له الفضل في  
إنجاز هذا البحث ولو بدعاء أو كلمة تشجيع، وأخص بالذكر  
أستاذي المشرف "بقار ناصر" الذي ستبقى هذه الصفحات  
شاهدة على جهده ولمساته في هذا البحث، من خلال توجيهه  
ومساعدته لي في بلورة الأفكار ورعايتها منذ بداية الدراسة إلى  
ختامها.

كما أشكر كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية بسكرة بالخصوص "رئيس قسم التدريب الرياضي"

لكم خالص شكري و إمتناني على ما قدمتموه لنا من مساعدة  
ورحابة صدر

مع تحيات كل من "هشام" و "ياسين"



# الإهداء

إلى من قال فيهما الله تبارك وتعالى:  
(وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ  
وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ٢٣) (الآية 23 من سورة الإسراء).

- إلى النبع الصافي إلى التي دعواتها نبراسا ينير طريقي ووريدها مربوط  
بوريدي وسعادتها من سعادتني إليك..... **أمي الحبيبة**  
شفاك الله وحفظك ورعاك.  
إلى من كان صدرا حنونا وقلبا عطوفا، إلى من علمني الصبر ومنحني الثقة، وكان  
سندا لي فيما وصلت إليه..... **أبي الغالي** حفظك الله.

- إلى من يحزنون لحزني ويفرحون لفرحي إخوتي وزوجاتهم و أخواتي الغاليات  
وأزواجهم وإلى أبنائهم وبناتهم جميعا بالأخص الكتكوته "**سجـي**".  
- إلى جميع أصحابي وأصدقائي وأحبابي وأخص بالذكر زملائي في العمل  
"**أ. د. أورلال**"

إلى كل يعرفني من قريب أو بعيد .  
إلى كل من علمني حرفا.

# أحبكم في الله

عياد هشام



# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الذي وفقني الله عز وجل لإتمامه إلى من أوصى بهما  
المولى عز وجل أبي وأمي .

\*\*\*\*\*

إلى إخوتي وأخواتي وفلذة كبدي "أبنائي" وكل من تربطني به محبة في الله عز  
وجل .  
إلى جميع أصدقائي وفقهم الله.

\*\*\*\*\*

إلى رفقاء الدرب من زملاء في العمل وطلبة في معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية .

\*\*\*\*\*

إلى كل من يحبهم قلبي وغفل عن ذكرهم قلبي أهدي لهم ثمرة جهدي .



ز غيب ياسين

## ملخص البحث :

تهدف الدراسة الحالية الموسومة بـ "دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (أكابر)"، إلى التعرف على الدور الذي يقدمه الأسلوب القيادي الديمقراطي المنتهج من قبل المدرب ، في التقليل من الضغوطات النفسية ومستويات القلق التي يعاني منها لاعبي كرة القدم ، اللذين ينشطون في بطولة القسم الشرفي للرابطة الولائية بسكرة ، وكذا معرفة وجهة نظرهم و إبداء رأيهم في هذا الأسلوب ، حيث أجريت الدراسة الميدانية على مجتمع البحث بإختيار عينة قصدية تمثلت في لاعبي خمسة نوادي ينشطون في بطولة " القسم الشرفي "لولاية بسكرة ، فإستخدما المنهج الوصفي التحليلي من خلال توزيع إستبيان الخاص باللاعبين والمعدل والمقيم من قبل أساتذه بالمعهد لعينة تقدر بـ 120 لاعبا أسترجعت منه 75 إستمارة أي بتمثيل إحصائي قدره (68.18 %).

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات بإستخدام النسبة المئوية ، و إختبار كاي<sup>2</sup> لحساب الدلالة الإحصائية لنتائج دراستنا عند مستوى الدلالة (0.05) ، حيث أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- 1- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق النفسي للاعبي كرة القدم (أكابر) حسب وجهات نظرهم وآرائهم .
- 2- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق البدني للاعبي كرة القدم (أكابر) حسب وجهات نظرهم وآرائهم .
- 3- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق المعرفي للاعبي كرة القدم (أكابر) حسب وجهات نظرهم وآرائهم .
- 4- الدور الكبير الذي للمدرب في تعامله مع اللاعبين من أجل التقليل ضغوطاتهم النفسية و مستوى القلق لديهم .
- 5- نجاعة الأسلوب القيادي الديمقراطي المنتهج من قبل المدربين في التعامل مع هذه الظواهر والتأثير الإيجابي عليها .
- 6- الغياب المؤثر للأخصائي النفسي عن الطاقم الفني للفرق الناشطة في القسم الشرفي للرابطة الولائية لولاية بسكرة .
- 7- الإعداد النفسي ودوره المهم في التأثير الإيجابي على قلق المنافسة (المعرفي والنفسي والبنوي) ضمن حدوده الطبيعية حتى في ظروف ضغط المنافسة .

## **Abstract :**

The present study, entitled:

### **"The Role of the Coach's Democratic Leadership Style in Reducing the Level of Anxiety from the Point of View of Football Players (senior)".**

Aims to identify the role offered by the coach's democratic leadership style in reducing the negative pressures and levels of anxiety that he suffers from, Football players who are active in the honorary section of the Biskra wilaya association, as well as knowing their point of view and expressing their opinion on this method, To achieve this purpose, we used the descriptive analytical method by distributing a **questionnaire** about the players, averaged and evaluated by the professors at the Institute , for a **sample** of 120 players, from which 75 questionnaires were retrieved, meaning a statistical representation of( 68.18% ) .

After statistical treatment of the data using **the percentage** and **the Ka<sup>2</sup> test (chi square)** to calculate the statistical significance at the significance level of (0.05), the study resulted in the following results:

- 1- The coach's democratic leadership style has a role in reducing the level of psychological anxiety of football players (**senior**) according to their views and opinions.
- 2- The coach's democratic leadership style has a role in reducing the level of physical anxiety of soccer players (**senior**) according to their views and opinions.
- 3- The coach's democratic leadership style has a role in reducing the level of cognitive anxiety of football players (**senior**) according to their views and opinions.
- 4- The great role of the coach in dealing with the players in order to reduce their psychological pressure and level of anxiety.
- 5- The efficacy of the democratic leadership style adopted by the trainers in dealing with these phenomena and the positive impact on them.
- 6- The influential absence of the psychologist from the technical staff of the active teams in the honorary department of the wilaya tie of Biskra.
- 7- Psychological preparation and its important role in maintaining competition anxiety (cognitive, psychological and structural) within its natural limits even in conditions of competition pressure.

قائمة المحتويات	
	كلمة شكر وعرفان
	الإهداء
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال والرسومات
مقدمة	
الصفحة	الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث
04	1 - اشكالية البحث .....
06	2 - فرضيات البحث .....
07	3- أسباب إختيار الموضوع .....
07	4 - أهمية البحث .....
07	5 - أهداف البحث .....
08	6 - تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث .....
09	7- الدراسات السابقة والمثابهة .....
12	8 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة .....
الجانب النظري للبحث	
الفصل الأول: القيادة والقيادة الديمقراطية	
15	- تمهيد .....
16	1- القيادة .....
16	1-1 - نبذة تاريخية .....
16	1-2- مفهوم القيادة .....
16	1-3- القيادة في المجال الرياضي .....
17	1-4-أساليب القيادة .....
17	1-5- أنماط القيادة .....
18	1-6- مكونات القيادة في المجال الرياضي .....
18	1-7- أشكال القيادة الرياضية .....
19	1-8- مراحل القيادة .....
19	1-9- أهمية القيادة .....
19	1-10- أهمية القيادة في المجال الرياضي .....
20	2- القيادة الديمقراطية .....
20	2-1- تعريف القيادة الديمقراطية .....
20	2-2- الأسلوب القيادي الديمقراطي .....
20	2-3- مواصفات القيادة الديمقراطية .....
21	2-4- مميزات القيادة الديمقراطية .....
21	2-5- مساوئ القيادة الديمقراطية .....
21	2-6- مظاهر القيادة الديمقراطية .....
21	2-7- الأسلوب الديمقراطي ودوره في إنجاح المدرب في عمله .....
22	2-8- سلوك المدرب الناجح في قيادة فريقه .....
23	خلاصة الفصل .....

<b>الفصل الثاني : القلق في المجال الرياضي</b>	
25	- تمهيد .....
26	1- مفهوم القلق.....
26	1-1- القلق الرياضي .....
26	2- القلق والمفاهيم المرتبطة به .....
27	3- أنواع القلق.....
27	4- مستويات القلق .....
28	5- مصادر القلق.....
29	6- أسباب القلق.....
30	7- القلق في المجال الرياضي.....
30	8- تأثير القلق في المجال الرياضي.....
30	9- أكثر الفئات العمرية إصابة بالقلق .....
30	10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.....
31	11- أعراض القلق في المجال الرياضي .....
32	12- علاج القلق.....
32	13- أهمية الأخصائي النفسي للفريق الرياضي .....
34	خلاصة الفصل .....
<b>الفصل الثالث : كرة القدم عند فئة الأكاير</b>	
36	- تمهيد .....
37	1- مفهوم كرة القدم.....
37	2- تاريخ كرة القدم في العالم.....
40	3- تاريخ كرة القدم في الجزائر.....
40	4 - تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية.....
41	5-قوانين كرة القدم.....
43	6- متطلبات كرة القدم.....
43	7- خصائص كرة القدم.....
44	8- لاعب كرة القدم والضغوطات النفسية (القلق).....
45	9- تأثير العامل النفسي في خصوصيات كرة القدم .....
45	10- السلوكيات العقلية التي يمكن لمدرّب كرة القدم العمل في تنميتها .....
47	خلاصة الفصل .....
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
50	- تمهيد .....
51	1- الدراسة الإستطلاعية.....
51	2- المنهج المتبع.....
52	3- الأدوات المستعملة في البحث.....
52	4- الشروط العلمية للأداة.....
53	5- مجتمع وعينة البحث.....
54	6- مجالات البحث.....
55	7- تحديد متغيرات الدراسة.....
55	8- الطريقة الإحصائية المستعملة في فرز البيانات.....
56	9- صعوبات البحث.....
57	خلاصة الفصل .....

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
من 59 إلى 93	1- عرض وتحليل النتائج الإستراتيجي الموجه للاعبين .....
94	2- مناقشة النتائج .....
94	1-2- مناقشة نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى .....
95	2-2- مناقشة نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية .....
96	2-3- مناقشة نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الثالثة .....
97	3- الإستنتاج العام .....
98	الخلاصة العامة .....
99	الإقتراحات ( فرضيات مستقبلية ) .....
100	قائمة المراجع والمصادر .....
104	الملاحق .....

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفرق وعدد اللاعبين الممثلين لمجتمع البحث الخاص بدراستنا .....	54
02	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن دور التحضير النفسي في مردودهم .....	59
03	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص علاقتهم بمدرّبهم .....	60
04	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص الدعم النفسي المقدم من طرف مدرّبهم عند إزدياد حجم المنافسة .....	61
05	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين المتعلقة بدور خطاب المدرّب قبل بداية المباراة في إكسابهم الثقة في النفس .....	62
06	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يتعلق بوجود أم غياب الإخصائي النفسي في فريقهم .....	63
07	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص فقدان السيطرة على أعصابهم أثناء المباريات .....	64
08	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص مدى تأثير المدرّب في الرفع في معنوياتهم قبل المباراة .....	65
09	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص مدى إهتمام مدرّبهم بالإعداد النفسي لهم أثناء التدريبات .....	66
10	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص أن المدرّب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشونها (مشاكل عائلية سكن ...)	67
11	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إقتداءهم بنصائح وشخصية مدرّبهم ومدى تأثيرها الإيجابي على حياتهم خارج الملاعب .....	68
12	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص نسبة القلق من قرارات المدرّب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريب .....	69
13	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص شعورهم بالذنب عند التقصير في التقيد بتعليمات مدرّبهم .....	70
14	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص دور نصائح المدرّب وإرشاداته في التخلص من الضغوطات النفسية عند حالة عدم الفوز .....	71
15	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إحساسهم بالتعب دون بذل أي مجهود بدني	72
16	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص دور التحضير البدني الجيد للمدرّب في تحسين مردودهم .....	73
17	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص مواجهتهم لمشاكل بدنية أثناء المباريات ..	74
18	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين المتعلقة حول شعورهم بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات .....	75
19	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص دور تشجيعات المدرّب في زيادة دقات القلب وزيادة وتيرة التنفس لديهم و بذلك لأقصى جهد في المنافسة .....	76
20	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إستبدالهم من طرف المدرّب عند شعورهم بالتعب والإرهاق .....	77

78	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إنفعالات المدرب تجاههم ومدى تأثرها على توتر جسمهم .....	21
79	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص تعرضهم لبعض الأعراض الجسمية نتيجة برنامج مدربهم التدريبي .....	22
80	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص التمارين الإسترجاعية للمدرب ومدى تأثيرها على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة .....	23
81	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص شعورهم بالإسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات .....	24
82	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص دور خطاب المدرب في التقليل من الراجعة والإرتعاش في أطراف جسمهم قبل أو أثناء المباريات مهمة .....	25
83	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص مستواهم الدراسي .....	26
84	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص معرفتهم لقوانين كرة القدم .....	27
85	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص مواجهتهم لصعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب .....	28
86	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين المتعلقة بخصوص إيجادهم لصعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب .....	29
87	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص تذكرهم لتوصيات المدرب قبل المنافسة والعمل بها .....	30
88	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص تأثير التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب أثناء المبارات في فقدان التركيز لهم .....	31
89	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص توقعهم لفشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات وتأثيره سلبا على أدائهم .....	32
90	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائهم ومدى تأثيره على مردودهم .....	33
91	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إنفعالهم بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعرون به .....	34
92	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص معاملة المدرب لكل لاعب حسب مستواه المعرفي .....	35
93	يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص أسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب ومدى مساعدته في الرفع من الضغط النفسي لهم وسرعة إندماجهم في المجموعة .....	36

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يمثل الأركان الأساسية المكونة للقيادة .....	18
02	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يرون أن للتحضير النفسي دور في تحسين مردودهم	59
03	دائرة نسبية تمثل نسبة تعبير اللاعبين عن العلاقة التي تربطهم بمدرّبهم. ....	60
04	دائرة نسبية تمثل نسبة تعبير اللاعبين عن حجم الدعم النفسي المقدم من طرف مدرّبهم عند زيادة أهمية المنافسة .....	61
05	دائرة نسبية تمثل دور خطاب المدرّب قبل بداية المباراة في إكساب اللاعبين الثقة في النفس	62
06	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون غياب أخصائي نفسي في فريقهم .....	63
07	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المباريات .....	64
08	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين المعبرين عن مدى تأثير مدرّبهم في الرفع في معنوياتهم قبل المباراة .....	65
09	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص مدى إهتمام مدرّبهم بالإعداد النفسي لهم أثناء التدريبات .....	66
10	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون أن المدرّب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشونها (مشاكل عائلية سكن ..).....	67
11	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين عند إقتداءهم بنصائح وشخصية مدرّبهم تعود بالتأثير الإيجابي على حياتهم خارج الملاعب .....	68
12	دائرة نسبية تمثل نسبة قلق اللاعبين على قرارات المدرّب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريب .....	69
13	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يشعرون بالذنب أثناء التقصير في التقيد بتعليمات مدرّبهم .....	70
14	دائرة نسبية تمثل نسبة دور نصائح المدرّب وإرشاداته في التخلص من الضغوطات النفسية عند حالة عدم الفوز لدى اللاعبين .....	71
15	دائرة نسبية تمثل نسبة إحساس اللاعبين بالتعب دون بذل أي مجهود بدني .....	72
16	دائرة نسبية تمثل نسبة تعبير اللاعبين دور التحضير البدني الجيد للمدرّب في تحسين مردودهم.....	73
17	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات.....	74
18	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يشعرون بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات	75
19	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون دور تشجيعات المدرّب في زيادة دقات القلب وزيادة وتيرة التنفس لديهم و بذلك لأقصى جهد في المنافسة .....	76
20	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يتم إستبدالهم من طرف المدرّب عند شعورهم بالتعب والإرهاق .....	77
21	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين المعبرين عن إنفعالات المدرّب تجاههم ومدى تأثرها على توتر جسمهم .....	78
22	دائرة نسبية نسبة اللاعبين اللذين يتعرضون لبعض الأعراض الجسمية نتيجة برنامج مدرّبهم التدريبي .....	79

23	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون أن التمارين الإسترجاعية للمدرب تساعد على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة .....	80
24	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يحصل لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات .....	81
25	دائرة نسبية تمثل دور خطاب المدرب في التقليل من الرجفة والإرتعاش في أطراف جسم اللاعبين قبل أو أثناء المباريات المهمة .....	82
26	دائرة نسبية تمثل المستوى الدراسي لدى اللاعبين .....	83
27	دائرة نسبية تمثل مدى معرفة اللاعبين بقوانين كرة القدم .....	84
28	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين فيما يخص مواجهتهم لصعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب .....	85
29	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين فيما يخص مواجهتهم لصعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب .....	86
30	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يتذكرون توصيات المدرب قبل المنافسة ويعملون بها	87
31	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون أن التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب أثناء المبارات تفقدهم التركيز .....	88
32	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين المتوقعين لفشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات وتأثير هذا التوقع سلبا على أدائهم .....	89
33	دائرة نسبية تمثل نسبة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أداء اللاعبين ومدى تأثيره على نفسيتهم .....	90
34	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يفعلون بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعرون به .....	91
35	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون أن المدرب يعامل كل لاعب حسب مستواه المعرفي .....	92
36	دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين المؤيدين لأسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب ومدى مساعدته في الرفع من الضغط النفسي لهم وسرعة إندماجهم في المجموعة .....	93

# مقدمه

### مقدمة :

إن الوصول بالرياضيين إلى مستويات عليا في مجال كرة القدم ، يتطلب إستخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي ، في اللحظة التي ينشأ فيها اللاعب إلى غاية نضجه من جميع الجوانب ، وذلك من خلال إستخدام كافة الطرق الملائمة لعملية التدريب . فمن المعروف أن اللاعبين ذوي المستويات العالية يتفاوتون بدرجة كبيرة ، من حيث قدراتهم البدنية والخطئية، إلا أن هناك عاملا هاما يعدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة ، والذي يتأسس عليه النجاح ألا وهو الإعداد النفسي ، الذي يعتبر جزءا هاما من الإعداد المتكامل للرياضيين ، حيث يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية ، وكذا يساهم مساهمة فعالة ، من منع عمليات الاستثارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن "الإعداد النفسي عبارة عن العملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي". ( محمد عبد الرحمان حمودة ، 1991، ص 263 )

ومن بين هذه المشاكل النفسية التي يتقضاها الإعداد النفسي نجد مشكل " القلق " ، الذي بدوره يأتثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية ، حيث يتطلب من المدرب معرفة مستوياته من "القلق النفسي" و"القلق البدني" و"المعرفي" وكذا الثقة بالنفس لدى لاعبيه بإعتباره الأقرب إليهم.

وبما أن اللاعب في مرحلة المنافسة ، و أثناء ممارسته للحصص التدريبية والمباريات ، فهو على إحتكاك مباشر مع مدربه ، الذي لديه طرق وأنماط يعتمد عليها لقيادة حصته التدريبية ، فمنهم من يعتمد على الأسلوب الأوتوقراطي، ومنهم من يعتمد على الأسلوب الفوضوي، ومنهم من يعتمد على الأسلوب الديمقراطي ، الذي من مميزاته أن المدرب يكون قريب من اللاعب يستمع لأرائهم ، وإنشغالاتهم ومشاكلهم ويسعى إلى مساعدتهم على حلها ، كما أنه يعطيهم فرصة لإبداء الرأي، ويمدح اللاعب المجتهد الخلق ، ويشجع اللاعبين على التحلي بالروح الرياضية والأخلاق الفاضلة، مما يصبح قدوة لجميع اللاعبين ، فيحب اللاعب أن ينال الثناء من مدربه عن طريق التحلي بالأخلاق والموصفات التي يحبها مدربه ، فكل هذه الصفات من شأنها أن تؤثر على الحالة النفسية ومستوى القلق الذي يمر به اللاعب .

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية دراستنا في معرفة " دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجه نظر لاعبي كرة القدم (أكابر)".

وفي تناولنا لهذا البحث قمنا بتقسيم دراستنا إلى عدة فصول، حيث بدأنا بفصل تمهيدي ألقينا فيه الضوء على إشكالية البحث وفرضياته وإلى أهمية وأهداف البحث وشرح المصطلحات الغامضة وذكر الدراسات السابقة والمثابهة لدراستنا والتعليق عليها.

أما الجانب النظري فقد تم تقسيمه إلى ثلاث فصول، فتطرقنا في الفصل الأول إلى القيادة والقيادة الديمقراطية مع ذكر أنماطها وأساليبها وأهميتها وأهدافها...، أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن القلق في المجال الرياضي ، أما الفصل الثالث فتحدثنا فيه عن كرة القدم لفئة الأكابر .

بعدها إنتقلنا إلى الجانب التطبيقي والذي تضمن فصلين ، ففي الفصل الاول تطرقنا إلى منهجية وإجراءات دراستنا ، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج الخاصة بالاستبيانات الموجهة للاعبين بالإضافة إلى مناقشتها في ضوء الفرضيات ، ثم خرجنا باستنتاجات واقتراحات عامة لتنتهي الدراسة بخاتمة وبعدها تمت الإشارة إلى المراجع المعتمدة والمستعملة .

# الجانب التمهيدي

بجانب التمهيدي

### 1-الإشكالية:

منذ القدم عرفت كرة القدم وعرفها كثيرون أنها ببساطة مجرد كرة يركض ورائها لاعبون والبعض قال إنها مجرد متعة شخصية أو رياضة جسدية، لكن عند هدفهم الفوز والانتصار، الكثيرون هي أكثر من ذلك إنها حلم بالنسبة إليهم يركضون ورائه لتحقيق أهدافهم وأهداف من يراهم، فكثير من لاعبي كرة القدم و المسؤولين عنها يعتبرونها وسيلة لكسب لقمة العيش في الدرجة الأولى، فعند سطوع نجم من نجومها يصبح كالذهب يتهافت الكل عليه لكسب فنياته واستثمار قدراته لتحقيق الغاية منه مهما كلف الأمر (رعد محمد عبد ربه 2010، ص3). ومنذ نشأتها وهي في تطور مستمر في الوسائل المادية والهيكل القاعدية فاتسعت القاعدة الجماهيرية وأزداد عدد الممارسين لها عبر ربوع العالم فأصبحت تمارس في الطرقات وفي الشوارع العامة وذلك لسهولة الحصول على أداة ممارستها، وأخذت في التطور أكثر فأكثر إلى أن ظهرت الاتحادات والنوادي وتأسست الفيفا كهيئة منظمة لمختلف أنشطة هذه اللعبة.

كرة القدم أخذت معها منحى آخر حيث أصبحت النوادي الرياضية عبارة عن مؤسسات هدفها حصد الألقاب وكسب الأموال ومع التطور المستمر والتغير في قوانينها تغير معها التدريب الرياضي الذي عرفه ماتيفيف 1976 بأنه "إعداد اللاعب فيسيولوجيا، تكتيكا، تكنيكا، عقليا، نفسيا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل وكما عرفه عصام عبد الخالق(2005) على أنه" (بسطويسي أحمد، 1999، ص24) عملية تربوية مخططة مبنية على التدريب الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس". (عمر نصر الله قشظة ، 2011، ص5-6)

ومنذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم مستمر حيث نهج نهجا علميا سليما مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزيا والرياضيات و الميكانيكا والكيمياء بأنواعها والعلوم الطبية كالتشريح ووظائف الأعضاء والصحة، فظهر ما يسمى التدريب الرياضي العلمي الحديث الذي عرفه مفتي إبراهيم حماد على أنه" جميع العمليات التعليمية والتموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعب والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة (مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص21) ومع تطور التدريب الرياضي وتعدد مناهجه أصبح ولا بد من تكوين إطارات تدريبية تستطيع أن تخطط وتبرمج وتقود الحصص التدريبية والمباريات، فالمدرّب هو الشخص الذي يتولى قيادة العملية التدريبية ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطور الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي فهو الذي يقع على عاتقه العديد من المسؤوليات ولذلك فهو يتعرض للكثير من الضغوط المصاحبة للتدريب، إضافة إلى ذلك فهو المسؤول عن اختيار اللاعبين وتدريب المهارات الرياضية والتخطيط للتدريب والمنافسات (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، 2006، ص142).

فقد توصلت دراسة فاهم كامل إلى أن للمدرّب أهمية كبيرة في البناء النفسي والتربوي والاجتماعي للاعبين هذا بالإضافة إلى دوره في الإعداد والتدريب والتطوير لقدراتهم الفنية وأن هذا الدور يزداد مع تعدد الحالات الصعبة والمواقف الحرجة خلال المباريات والتدريبات (فاهم كامل ، 2004 المجلد(13)، العدد الثاني.)، إلى جانب ذلك فللمدرّب واجبات تربوية وذلك لأنه يؤثر في أداء اللاعبين الميداني والأخلاقي في التدريب والمنافسات الرياضية والعمل على أن يحب اللاعب لعبته وأن يعمل ما في وسعه من أجل الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الوعي في التعاون والعمل

الجماعي ويبدأ هذا العمل على تربية حب اللاعب لناديه و الفريق الوطني الذي يمثله كما أن على المدرب أن ينمي عند اللاعب الروح الرياضية مثل التسامح وضبط النفس والتواضع . (غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن ، 2013، ص18-19).

وبما أن لكل مدرب فلسفة أو أسلوب يعتمد عليه أثناء قيادته للحصص التدريبية أو المباريات والقيادة كما عرفها إبراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي " هي فن التأثير في الأشخاص وتوجيههم بطريقة معينة يتسنى معها كسب طاعتهم واحترامهم وولائهم وتعاونهم في سبيل الوصول إلى هدف معين (إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي ، 2004، ص21)، فهناك من المدربين من يعتمد على الأسلوب القيادي الأوتوقراطي الذي من خصائصه أنه يقوم بإعطاء الأوامر دون فتح باب للحوار أو المناقشة كما يسعى إلى تحقيقا في البرنامج التدريبي دون تغيير أو تعديل في محتواه فيترك فجوة بينه وبين اللاعبين وهناك المدرب الفوضوي الذي لا يعطي أهمية لعمله وليست لديه منهجية أو مخطط يسير عليه حيث يترك المجال للاعبين فتكون لهم السلطة في اختيار نوع التدريبات وهذا النوع من القادة تكون الثقة بينه وبين اللاعبين منعدمة، وهناك القيادة الديمقراطية وهي " قيادة رشيدة تؤثر إيجابيا في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين وهذا بالإضافة أيضا إلى عملية تعلم المهارات والتدريب بصفة عامة، حيث تكون العلاقة بين اللاعبين والمدرب بعيدة عن التعصب وذلك بإشراكهم في وضع برامج وتوقيت التدريبات أو على الأقل أخذ آرائهم والاستماع إلى مشاكلهم بقلب مفتوح وبعدها يمكنه النظر إلى تلك المشاكل نظرة إيجابية فيقف بصدق على الأسباب التي أدت إلى ذلك والعمل على حلها (بسطويسي أحمد 2007، ص37)، إضافة إلى ذلك فإن " القيادة الرشيدة هي التي تحاول الكشف عن الحاجات التي يفتقد إليها اللاعبون وتسعى إلى إشباعها بأسلوب حكيم". (زيادة الطحانية، عمر هندراوي، غازي الكيلاني ، 2008، ص02)

ومن ملامح المدرب الديمقراطي " أنه يقوم بإشراك اللاعبين في اتخاذ العديد من القرارات، كما أنه يستمع لآراء اللاعبين ويحترم وجهات نظرهم ويضفي على الفريق الرياضي المناخ الإيجابي الذي يتم بروح الفريق الواحد المتماسك، كما أنه يسعى باستمرار لتبادل المعلومات والأفكار مع اللاعبين، ويمنح لهم المزيد من الحرية، كما يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين ويتخذ قرارات الأغلبية (الواعر مراد، 2008-2009، ص27) ، فالقيادة كما أشار قوش " أنها لا تعني أبدا أن يكون القائد غامضا، ذلك أن القيادة أمر بسيط والمهم أن نفهم من نتعامل معهم ونفهمهم رأينا (إحسان محمد الحسن ، 1999، ص5).

وبما أن كرة القدم تتميز بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عامل هام وضروري فيها، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للمباريات أو التدريبات ، ومن أهم هذه الضغوط "القلق"، الذي يعتبر حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع سواء كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة (مجيد خدابخش+ فاتن علي أكبر، الظواهر النفسية في المجال الرياضي، 2017، ص148)،

فالقلق هو أكثر الإنفعالات إرتباطا بالأداء الرياضي ، وغالبا يحدث هذا الشعور كإستجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة ، فقد تواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط إرتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء التدريب او المنافسات الرياضية ومايرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات تكون لها الأثر الواضح والمباشر على سلوك اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذا علاقاته مع الإخرين (بريغت خير

الدين + بوشينة محمد أمين ، 2019 ، ص 5) ، لذا وجب علي المدربين الناجحين الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية للاعبين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وارشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي . (مزروع السعيد ، ، جامعة بسكرة ، ص 153)

ومن خلال ما سبق أردنا في بحثنا هذا معرفة الدور الذي يلعبه السلوك القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوي القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) ومنه صنعنا التساؤل الجوهرى لبحثنا هذا كالتالي:

- هل للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي)؟  
ومن خلالها قمنا بطرح التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي) ؟

2- هل للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي) ؟

3- هل للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق المعرفي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي) ؟

2-فرضيات البحث:

بعد القيام بالدراسات النظرية والتطرق إلى جميع الجوانب التي كانت تتمحور حول اثر النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوي القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) ، وبعد الإطلاع على الدراسات التي عالجت هذا الموضوع ، من زوايا مختلفة تبين لنا وجود فرضيات قد تكون حلا لهذا الموضوع.

1.2-الفرضية العامة:

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي).

2.2-الفرضيات الجزئية:

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي).

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي).

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق المعرفي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي).

### 3-أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيار الموضوع جاء نتيجة لانتشار ظاهرة القلق و الإنفعالات النفسية في الملاعب الجزائرية، يمكن تلخيص هذه الأسباب في سببين رئيسين:

#### 3.1-أسباب ذاتية:

- الرغبة والتعلق بالموضوع خاصة الأسلوب القيادي الديمقراطي .
- ظهور وانتشار ظاهرة القلق في الأوساط الكروية في الجزائر .
- قلت الدراسات والأبحاث حول مشكل القلق في المنافسات الرياضية.
- إفتقار الأندية الرياضية على أخصائيين نفسانيين .
- توفر المراجع والكتب التي تخدم موضوع بحثنا .

#### 3-2 - أسباب موضوعية:

- توضيح القيمة الحقيقية للمدرب الديمقراطي في علم التدريب الحديث ..
- الإرتباط الكبير بين علم النفس (ظاهرة القلق) والمجال الرياضي .
- كون القلق ظاهرة عصرية زاد إنتشارها في عصرنا .

#### 4-أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية بالغة في مجال دراستنا ، إذ أنه يهدف إلى معرفة دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق بأنواعه ، من وجهة نظر لاعبي كرة القدم ، فالأسلوب القيادي الديمقراطي من أنجع الأساليب والتي ترجع بالأهمية البالغة في زيادة الثقة بين المدرب واللاعب ، من خلال تحسين أدائه والتقليل من الظواهر والإنفعالات النفسية كالقلق التي تحل به أثناء المنافسة ، إضافة إلى الإهتمام الكبير للمدرب بالإعداد النفسي للاعبين حتى يكون ملما بكل الجوانب "المهاري ، البدني ، الخططي " ليحصل لنا لاعبا متكاملين ينافس على أعلى المستويات .

#### 5-أهداف الدراسة:

- معرفة أهمية النمط الديمقراطي للمدرب في التقليل من القلق النفسي للاعبين كرة القدم أكابر.
- معرفة أهمية النمط الديمقراطي للمدرب في التقليل من القلق البدني للاعبين كرة القدم أكابر.
- معرفة أهمية النمط الديمقراطي للمدرب في التقليل من القلق المعرفي للاعبين كرة القدم أكابر.
- إدراك وتسليط الضوء على ظاهرة القلق وأسباب حدوثه وكيفية معالجته .
- معرفة أهمية القيادة الديمقراطية في زيادة الثقة بين اللاعب والمدرب.
- معرفة النتائج المترتبة على عمل القيادة الديمقراطية ومدى إسهامها في نجاعة مهنة التدريب الرياضي .
- الموضوع المقترح يدرس جانبين نفسي ورياضي وبإنسجامهما ننتج لاعب ناضج مع مراعاة الجوانب الأخرى.

### 6 - تحديد مصطلحات الدراسة:

#### 1.6- القيادة:

##### 1.1.6- اللغة:

سلطة القائد، تحريك، توجيه.

قائد: جمع قادة وقواد وقادات، من يتولى القيادة. (صبيحي حمودي، 2000، ص196).

#### 2.1.6- اصطلاحا:

- عملية سلوكية تتم من خلال تأثير القائد على سلوك الأفراد وتوجيه أعمالهم. (أحمد أنور ماهر حسن، علي

محمد عبد المجيد، إيمان أحمد ماهر ، 2007، ص212).

- تعرفها مدرسة المشاة: فن التأثير في الأشخاص وتوجيههم بطريقة معينة يتسنى معها كسب

طاعتهم واحترامهم وولائهم وتعاونهم في سبيل الوصول إلى هدف معين. (فائق حسن أبو حليلة ،

2004، ص190).

#### 3.1.6- القيادة الديمقراطية:

- هي القيادة التي تتميز بالاستماع الجيد لأراء التابعين وتحترم وجهات النظر الأخرى والرأي الآخر

حتى ولو كان هذا الرأي يحمل في طياته النقد اللاذع (محمد حسن علاوي ، 2008، ص35).

#### 4.1.6- التعريف الإجرائي:

القيادية الديمقراطية: هو النمط الذي ينتهجه مدربوا الرابطة الولائية لولاية بسكرة خلال قيادتهم

للحصول التدريبيية أو المنافسات ويسعون من خلال هذا الأسلوب إلى زيادة الثقة بينهم وبين

اللاعبين وذلك من خلال فتح باب المناقشة وإرشادهم وأخذ آرائهم والاستماع إلى مشاكلهم و محاولة

مساعدتهم على حلها، ساعين إلى التقليل من بعض السلوكيات الغير سوية التي تؤثر سلبا على أدائهم

الرياضي وقدراتهم وكذا علاقاتهم مع الآخرين .

#### 2.6- القلق :

##### 1.2.6- اللغة:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج (المنجد الأبجدي ، 1967 ، ص 1233)

#### 2.2.6- اصطلاحا:

- بالرغم من إختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له ، إلا أنهم إتفقوا

على أن القلق هو نقطة بدأ الإضطرابات السلوكية ، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية ،

والأعراض النفسية . (حسن فايد ، 1985 ، ص 44 )

#### 3.2.6- الإجرائي:

القلق هو حالة توتر وهيجان مستمر نتيجة لإضطرابات نفسية و إنفعالات داخلية وخارجية تحدث

للاعب أثناء المبارات أو التدريبات ، والتي من خلالها يتدخل المدرب الرياضي و الذي يؤثر بدوره

على اللاعبين بطريقته و بشخصيته، الأمر الذي يدعوا بأن يكون المدرب بمستوى يؤهله باحتلال تلك

المكانة، ونظرة المحبة والتقدير من اللاعبين، لإمتصاص الغضب والعودة للحالة النفسية الطبيعية .

### 3-6 - تعريف كرة القدم:

3-6-1- لغوي: كرة القدم "foot ball" هي كلمة انجليزية، وتعني ركل الكرة بالقدم.

### 2-3-6-اصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على 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 على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. ( أحمد السلطان، 1998، صفحة 09)

### 3-3-6-اجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 4-6-صنف اكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث ان الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعية. (أحمد سلمان، 1998، صفحة 21).

### 7-الدراسات السابقة المشابهة و المرتبطة :

#### 1-7-الدراسات المرتبطة :

#### 1-1-7-الدراسات المحلية ( الجزائر):

الدراسة الأولى : دراسة بولحليب مبروك ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:" دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا – دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سطيف ، تمثلت عينة البحث في 180 طالب من عدة ثانويات في ولاية سطيف.

وقد بينت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين في شهادة البكالوريا في القلق البدني الظاهري و القلق النفسي الباطني و القلق المعرفي ، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين في السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة في القلق المعرفي .

**الدراسة الثانية :** **دراسة الطالبين بريغت خير الدين – بوشينة محمد أمين ،** مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي تحت عنوان: " علاقة القلق بأداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم صنف أكابر تمثلت في 80 لاعب من 4 فرق رياضي تنشط في القسم ما قبل الشرفي لولاية سكيكدة حيث بينت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين القلق النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وكذا علاقة سلبية بين القلق المعرفي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم إضافة وجود علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

**الدراسة الثالثة:** **دراسة بن درميع عبد الرزاق،** (2011/2012) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي تحت عنوان: " النمط القيادي للمدربين وأثره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد (أشبال)"، جامعة بسكرة، الجزائر، - تمثلت عينة البحث في مربّي كرة اليد واللاعبين الأصغر لفرق ولاية برج بوعرييج وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.  
- العينة الأولى تتكون من (100) لاعب موزعون على إحدى عشرة فريق.  
- العينة الثانية تتكون من (15) مدرب موزعون على إحدى عشرة فريق.  
وقد بينت الدراسة

- أن لقيادة المدرب القدرة في التأثير على الأداء المهاري للاعبين.
- أن طبيعة الأداء المهاري للاعبين تحدد النمط القيادي المنتهج من طرف المدرب.
- أن النمط القيادي الديمقراطي هو السائد لدى المدربين في المرحلة العمرية (12-15 سنة).

**الدراسة الرابعة :** **دراسة جابري عبد الحكيم و بوناب عمر،** مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي تحت عنوان: " دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من بعض السلوكات السلبية لدى ناشئي كرة القدم (15-18 سنة) ، حيث تمثلت عينة البحث في 30 لاعب و 08 مدربين من مربّي و لاعبي من الرابطة الولائية لولاية أم البواقي لفئة الناشئين . حيث بينت هذه الدراسة أن للأسلوب القيادي الديمقراطي للمدرب أثر في التقليل من بعض السلوكات السلبية لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية لولاية أم البواقي (15-18 سنة) فئة الناشئين .

**الدراسات الأجنبية (دول الخليج) :**

**الدراسة الخامسة: (الأردن) دراسة زيادة الطحانية، عمر الهنداوي، غازي الكيلاني** (2005/2004) تحت عنوان: "السلوك القيادي لمربي كرة السلة في الأردن من وجهة نظر اللاعبين وأثره على مستوى الرضا لديهم"، حيث تكون مجتمع الدراسة من ، لاعبي كرة السلة في أندية الدرجة الأولى والمسجلين في سجلات الإتحاد الأردني لكرة السلة في الموسم الرياضي 2004/2005، والبالغ عددهم (120) لاعبا ، وقد بينت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين السلوك القيادي للمدرب ومستويات الرضا عند اللاعبين، حيث أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن الأسلوب الديمقراطي للمدرب كان من أهم العوامل التي ساهمت في تفسير تباين الرضا عند اللاعبين، تلاه الأسلوب الذي يركز على كذلك أشارت النتائج إلى أن أسلوب الدعم الاجتماعي وأسلوب التغذية

الراجعة كان التدريب، لهما علاقة ببعض أبعاد الرضا عند اللاعبين، ووجد أن هناك علاقة سلبية بين السلوك الدكتاتوري والرضا عن التدريب.

**الدراسة السادسة : ( السعودية )** دراسة **عبد العزيز علي أحمد السلطان** تحت عنوان: " السلوك القيادي لدى المدربين السعوديين و العرب وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية ، حيث تكونت عينة البحث من 76 مدرب و622 لاعب من لاعبي ومدربي فئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية .

حيث بينت هذه الدراسة أن هناك علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مدربو بعض الألعاب الجماعية السعوديون العرب لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية وبين دافعية الإنجاز للاعبين ، وأن السلوك القيادي الذي يمارسه المدربين ، هو السلوك القيادي بأبعاده المختلفة ، مع تركيزهم على بعض الأبعاد التي يرونها أنها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل ( بعد الإهتمام بالجوانب الصحية بعد التدريب والإرشاد ) .

**الدراسة السابعة : (العراق)** دراسة **الدكتور عكلة سليمان علي الحوري** (2006) "قلق المنافسة وعلاقته بالرضا عن الدور القيادي لدى رؤساء الفرق في دوري النخبة العراقي بكرة القدم " ، حيث تم إختيار عينة البحث وهم رؤساء فرق دوري النخبة العراقي بكرة القدم للموسم (2005-2006) والبالغ عددهم (12) رئيساً .(100% من المجتمع الأصلي 12 نادي ) ، وقد بينت الدراسة :  
-أن هناك علاقة إرتباط غير معنوية سالبة بين الرضا عن الدور وقلق المنافسة ببعدها العرفي وقت الإسترخاء وتساعدت العلاقة السلبية تحت ضغط المنافسة .  
-أن هناك علاقة إرتباط غير معنوية سالبة بين الرضا عن الدور وقلق المنافسة ببعدها الجسمي وقت الإسترخاء وتساعدت العلاقة السلبية تحت ضغط المنافسة .  
-أن هناك علاقة إرتباط معنوية إيجابية بين الرضا عن الدور وقلق المنافسة ببعدها الثقة بالنفس وقت الإسترخاء وتراجعت العلاقة الإيجابية تحت ضغط المنافسة" .(خالد محمد الحشوش، 2013، ص 159-182).

### 8-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة والمثابفة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بالأنماط القيادية وقد تناولتها من عدة جوانب ، إضافة إلى تناول موضوع الضغوط النفسي ومستويات القلق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ، فالدراسة التي قام بها زيادة الطحانية، عمر الهنداوي، غازي الكيلاني ، فركزت على معرفة أثر السلوك القيادي للمدربين في رضا لاعبي كرة السلة في الأندية الرياضية ، وقد أشارت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين السلوك القيادي للمدرب ومستويات الرضا عند اللاعبين، حيث أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن الأسلوب الديمقراطي للمدرب كان من أهم العوامل التي ساهمت في تفسير تباين الرضا عند اللاعبين، تلاه الأسلوب الذي يركز على التدريب، كذلك أشارت النتائج إلى أن أسلوب الدعم الاجتماعي وأسلوب التغذية الراجعة كان لهما علاقة ببعض أبعاد الرضا عند اللاعبين، ووجد أن هناك علاقة سلبية بين السلوك الدكتاتوري والرضا عن التدريب.

أما الدراسة التي قام بها بريغت خير الدين – بوشينة محمد أمين والتي حاولت الكشف على أنه توجد علاقة طردية بين القلق بكل أنواعه ( معرفي ، بدني ، نفسي) والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (القسم ما قبل الشرفي لولاية سكيكدة) ، وقد أسفرت الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين نسبة القلق والتأثير المباشر على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

أما دراسة جابري عبد الحكيم و بوناب عمر، فقد تطرقت إلى موضوع "دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من بعض السلوكات السلبية لدى ناشئي كرة القدم ، وبالإستناد إلى النتائج المسجلة من خلالها بينت أن الأسلوب القيادي الديمقراطي للمدرب الأثر الكبير في التقليل من السلوكات السلبية خاصة لدى فئة الناشئين .

وعلى هذا الأساس قد استفدنا من معرفة بعض العراقيين التي واجهها الباحثون والاحذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون إن وجدت ، وهذا ما يسمح لنا بالإلمام بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة . أما دراستنا على غرار الدراسات الأخرى فقد ركزت على معرفة دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر ( القسم الشرفي للرابطة الولائية لولاية بسكرة).

# الكتاب النظري

النظري

# الفصل الأول : القيادة

و النمط القيادي الديمقراطي

**تمهيد:**

تعتبر القيادة الرياضية شكل من أشكال القيادة، يمثل القائد فيها أهم عناصرها، فهو صورة الجماعة ورمزها والمتحدث بلسانها والمسئول عن إيجابياتها وسلبياتها وواضع فلسفتها ويستطيع تحقيق أهدافها من خلال خبراته السابقة وطموحاته ومؤهلاته العلمية وتكوينه الشخصي وإتجاهاته وقدرته على التأثير في الآخرين من خلال الوسائل والطرق التي يستخدمها لتحقيق أهداف الجماعة .

إن عملية التفاعل بين التابعين والمتبوعين أمر يؤكد على أهمية فهم صفات الناس الذين يأمل معهم، حتى يمكن إدراك ما يؤثر فيهم ويجعلهم يتوجهون الوجهة المطلوبة في سلوكهم ، و يظهر أيضا في قدرة تأثير شخص ما على الآخرين ، بحيث يجعلهم يقبلون قيادته دون إلزام قانوني سعيا وراء أهداف معينة يجعل فينا نوع من الفضول لمعرفة طبيعة ومكونات العملية القيادية وخطواتها وهذا من خلال الفصل الأول والذي سنعرض من خلاله طبيعة القيادة بما فيها من أنواع وخصائص ونظريات ووظائف وأيضا كيفية اختيار القادة وكذا عوامل نجاح العملية القيادية ، والقيادة الديمقراطية.

## 1- القيادة:

### 1-1- نبذة تاريخية:

تميزت مفاهيم القيادة بصفات وخصائص كل حضارة وكل عصر وفي كل مرحلة تاريخية ترسخت العديد من المفاهيم القيادية التي بلورت الفكر القيادي الحديث وأسسها. (جمال محمد علي - أحمد العمادي ، 2010 ، ص 14 )

القيادة كلمة تم تداولها قديما وحديثا، ولكنها اشتهرت قديما وارتبطت بالحروب والغزوات والمعارك، حيث كانت هذه المعطيات السبب الرئيسي فيما يعرف بالقيادة، ونجد أن القيادة تختلف من وقت لآخر ومن زمن لآخر ومن شخص لآخر، ولكنها في النهاية تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بشخصية القائد وتصرفه، وإن أفضل قيادة شهدها التاريخ ولن نشهد لها مثيل هي قيادة الرسول ﷺ حيث جمع فيها بين القوة العسكرية والجوانب الإنسانية و التربوية وهذه الصفات لا تتوفر لأي قائد من القواد.

### 2-1- مفهوم القيادة:

تعد القيادة سواء في القطاع الخاص أو في القطاع العام من الوظائف المعنية بعمليات التوجيه والتطوير والتحديث في أداء المنشآت وعناصرها ما لتفعيل قدرة المنظمات على أداء دورها وتحقيق أهدافها ، ويمثل سلوك القيادات وإتجاهاتها مؤشرا هاما في معرفة نوع الجهود المبذولة من قبلها لتحسين الاداء وتطوير المنظمات والموارد البشرية . (د.محمد شوكت ، القيادة في المجال الرياضي ، 2018، ص 9 )

القيادة وظيفة تتم فيها عمليات تفاعلية بين فردين أو أكثر (كمال سليم دوالي ، ، 2013 ، ص 21) مجموعة السلوكيات التي يمارسها القائد في الجماعة، والتي تعد محطة للتفاعل بين خصال شخصية القائد وأفراد الجماعة، أو هي القدرة على التأثير في الآخرين من أجل تحقيق الأهداف المشتركة . (قاسم بن عائل العربي ، 2008، ص 18-19)

الدكتور "إبراهيم عصمت مطاوع" يعرف القيادة بأنها: عملية تأثير متبادلة لتوجيه النشاط الإنساني في سبيل تحقيق هدف مشترك وهو القدرة على توجيه سلوك الجماعة في موقف معين لتحقيقه. (ناهد رسن سكر ، 2002، ص 33.)

### 3-1- القيادة في المجال الرياضي:

العملية التي يقوم بها فرد من أفراد جماعة رياضية منظمة في توجيه سلوك الأفراد أو الرياضيين أو الأعضاء المنظمين للجماعة الرياضية من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق الهدف المشترك بينهم. (محمد حسين العجمي، مرجع سابق، ص 23 )

ويذكر "طارق البدوي" نقلا عن "محمد حسن علاوي" بأن القيادة في العمل الرياضي ، هي قدرة الفرد على التأثير على أفكار ومشاعر وسلوكيات الآخرين ومساعدتهم على توجيه جهودهم نحو الأهداف المشتركة ، ويعرف "حسن الشافعي" القيادة الرياضية بأنها فن التأثير في الأشخاص وتوجيههم بطريقة معينة يتسنى معهم كسب طاعتهم واحترامهم وولائهم وتعاونهم في سبيل الوصول إلى هدف معين. (محمد حسين العجمي، مرجع سابق، ص 23-24)

يقصد بالقيادة الرياضية هي قدرة القائد الرياضي على التأثير في الآخرين ، وتوجيه جهودهم نحو سلوك أفرادهم لتحقيق هدف معين ، أنها ترتبط أكثر بالتأثير في الأفراد ودفعهم نحو تحقيق أهداف مشتركة . (د.عماد سمير الحكيم ، 2014، ص 167)

**4-1- أساليب القيادة:**

هناك العديد من نماذج القيادة وأساليبها ، وتحدد هذه الأساليب العوامل الموقفية التي تتصل بفلسفة القياديين أنفسهم ، وشخصياتهم وخبراتهم من ناحية ، وبطبيعة الجماعات التي يقودونها والمستوى العلمي لأفرادها ، ونمط شخصياتهم ، وطبيعة بيئة العمل من ناحية أخرى ، ويمكن التمييز بين أساليب القيادة وكما يلي :

**1-4-1- الأسلوب الفردي ( الدكتاتوري ) :**

يعتبر الفرد مركز إتخاذ القرارات ، ولا يعطي إهتماما كبير لأراء غيره من المرؤوسين .

**2-4-1- الأسلوب الديمقراطي :**

لايصدر القائد في ظل هذا النمط القيادي الأوامر إلا بعد مناقشة الأمور محل البحث مع ذوي العلاقة .

**3-4-1- الأسلوب المتساهل :**

يتميز هذا الأسلوب بتنوع السلوك وتذبذبه ، إذ يكتنف أساليب القيادة مظاهر الهزل والتسيب . (د.محمد شوكت ، 2018، ص 18-19 )

**5 - 1- أنماط القيادة:**

يطلق مصطلح "نمط" على السلوك المتكرر للفرد ، وفي المجال القيادة يقصد به سلوك القائد كما يراه المرؤوسون ، وعلى ذلك يرى "حنفي سليمان " أن النمط القيادي هو السلوك الرئيسي تتجه جميع أفراد الموقف الذي يجابهه والأهداف المرتبطة بهذا الموقف ، أي النمط القيادي كسلوك هو محطة التفاعل الذي يحدث بين جميع مكونات القيادة . ( جمال محمد علي – أحمد العمادي ، 2010 ، ص 30 ) ويمكن تصنيف أنماط القيادة إلى :

**1-5-1- النمط التقليدي:**

يقصد بالنمط التقليدي للقيادة الذي يضيف على شخص ما من جانب أناس يتوقعون منه القيام بدور القيادة، وتقوم القيادة التقليدية على تقديس كبير السن، ويتوقع من الأفراد الطباعة المطلقة للقائد والولاء الشخصي له . (فؤاد ابراهيم السراج ، 2011، ص20)

**2-5-1- القيادة الفوضوية:**

والقائد هنا سلبي يؤثر لوجوده ، ولأفراد أن يفعلوا ما يريدون حيث أن أي تدخل من القائد أو قيامه بتوجيههم وليس هناك سياسات محددة أو إجراءات بل وقد لا تكون أهداف أمام الجماعة يعمل الفرد للوصول إليها إيماناً من أفرادها بأن شخصية القائد ضعيفة ، بحيث لا يمكن له ممارسة مهامه التنظيمية والإرشادية والتوجيهية والتخطيطية . ( احمد ماهر أنور حسين واخرون ، 2007، ص211)

**3-5-1- القيادة الديمقراطية:**

وهي تقوم على احترام شخصية الفرد، كما تقوم على حرية الاختيار والإقناع، وأن القرار النهائي يكون دائما للأغلبية ، دون تسلط أو خوف أو إرهاب . ( طارق عبد الحميد البدوي: أساسيات الإدارة التعليمية ومفاهيمها ، 2005، ص 105).

وترتكز القيادة الديمقراطية في أداء مهام العمل على ما يلي :

- توسيع قاعدة الأشتراك في اتخاذ القرار.

- تفويض السلطة للمرؤوسين.

- اشتراك المرؤوسين في المهام القيادية.

- إقامة علاقات إنسانية مع المرؤوسين .

**1-5-4- القيادة الأوتقراطية:**

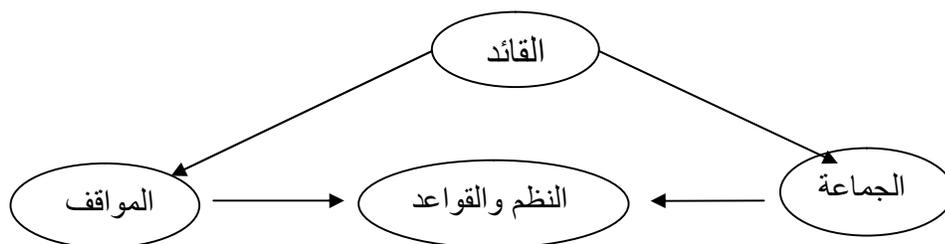
وهذه القيادة تشبه في جوهرها القيادة الدكتاتورية ، وخاصة من حيث مركزية السلطة وعدم إتاحة الفرصة للمرؤوسين أو التابعين للمشاركة في عملية القيادة ، إلا أن سلوك القائد الاوتقراطي يتميز بتقيده التام وغير المحدود بالإجراءات والقوانين والتعليمات الإدارية التي تنظم عمل المؤسسة، ومن الأمثلة على القيادة الاوتقراطية في المجال الرياضي : **حكم** المباراة الذي يحاول ، جاهدا تطبيق كافة القوانين والإجراءات والتعليمات التي تخص اللعبة وبطريقة مركزية دون الرجوع إلى الشخص عند اتخاذ القرار . ( رائد محمد السطري ، 2011 - ص 73 )

**1-5-5- النمط العقلاني:**

وهو النمط القيادة الذي يقوم على أساس المركز الوظيفي في المؤسسة ، ويستمد سلطانه وقوة تأثيره من مركزه الرسمي، وماله من صلاحيات واختصاصاته ، ويركز اهتمامه على سيادة وتطبيق القوانين والأنظمة والتعليمات في المؤسسة والمعايير المتبعة في المؤسسة من الركائز الأساسية لسلوكه القيادي، حيث يوقع العقوبات على الشخص المخالف ، بتطبيق اللوائح القانونية ليس لاعتبارات شخصية للقائد وإنما للقواعد المعمول بها في المؤسسة . (محمد حسين حميدات ، 2006، ص 27).

**1-6- مكونات القيادة في المجال الرياضي :**

هناك أربع أركان أساسية في مكونات القيادة والشكل التالي يوضح ذلك :



الشكل (01): الأركان الأساسية المكونة للقيادة.

التابعين من أجل بلوغ هدف معين في ضوء التغيرات العصرية . كما أشار "علاوي" (1998) ، إلى القائد بأنه : الفرد في الجماعة الذي يوجه وينسق الأنشطة المرتبطة بالجماعة لتحقيق أهدافها ، وأنه الفرد في الجماعة الذي يمتلك أكبر قدر من النفوذ والتأثير على أفراد الجماعة بالمقارنة بغيره من الأفراد . (د.مصطفى حسين باهي -د.عمرو أحمد فؤاد - د.إبراهيم ربيع شحاتة -د. هند عبد الفتاح سالم ، 2015، ص 124).

**1-7- أشكال القيادة الرياضية :**

للقيادة أشكال متعددة تذكر منها:

**1-7-1- القائد معلما للتربية البدنية والرياضية:**

فمعلم التربية البدنية يعتبر قائدا رياضيا يؤثر في جماعة التلاميذ ، من خلال وسائل الاتصال المتعددة ، لكي يحقق معهم الأهداف المنشودة في حصة التربية البدنية ، ومن الأنشطة الرياضية المختلفة

## الفصل الأول : القيادة والنمط القيادي الديمقراطي.....

التي تتم داخل أسوار المدرسة أو خارجها ، ولذا يجب على المسؤولين على النظام التعليمي في الدولة عدم إغفال هذا الدور لمعلم التربية البدنية.

### 1-7-2- القائد الرياضي المدرب:

ولكي يؤدي المدربون دورهم القيادي بفاعلية ونشاط ، فإن ذلك يتطلب قيادة متطورة وعلى مستوى عال من الكفاءة والفاعلية ، وتعمل على توجيه العملية التربوية ، وتسهل عملية الوصول إلى الأهداف وفق أسس علمية دقيقة تضمن دفع اللاعبين نحو أداء متميز.

### 1-7-3- القائد الرياضي مدير لهيئة رياضية:

ومن أوجه هذه القيادة اتحاد أو نادي، ودور القائد الرياضي في هذا الموقع ، هو رسم السياسات والاستراتيجيات وتحديد الأهداف الشاملة للمؤسسة الرياضية والبيئة المحيطة بها ، ووضع الخطط المستقبلية الكفيلة بتحقيق الأهداف المحددة ، ووضع الهيكل التنظيمي للمؤسسة ، وتقييم أداء المرؤوسين وتسوية النزاعات فيما بينهم . ( راند محمد السطري : مرجع سابق ، ص 63-64 )

### 1-8- مراحل القيادة:

هناك عدة مراحل للقيادة نذكر منها،

1-8-1- مرحلة توزيع المهام: وتشمل التخطيط والتوجيه والتعليمات.

1-8-2- مرحلة التنفيذ: وتشمل التوجيه والرقابة والتفويض وتدعيم آراء المرؤوسين.

1-8-3- مرحلة التقويم: تشمل الرقابة وتقويم العمل.

1-8-4- مرحلة التحفيز: وتشمل مكافئة العاملين والمعلومات والتغذية المرتدة حول مدى أداء المرؤوسين للأهداف المرجوة. (سلامة عبد العظيم حسن ، طه عبد العظيم حسن : مرجع سابق ، ص 78).

### 1-9- أهمية القيادة:

لابد للمجتمعات البشرية من قيادة ترتب حياتها ، وتقيم العدل بينها حتى لقد أمر النبي ﷺ بتعيين القائد في أقل التجمعات البشرية حين قال ﷺ ((إذا خرج ثلاثة في سفر فليأمروا أحدهم )) ، رواه أبو داود ، قال الخطابي : "إنها أمر بذلك ليكون أمرهم جميعا ولا ينفرق بهم الرأي ولا يقع بينهم الإختلاف " ، وقديما قال القائد الفرنسي نابليون " جيش من الأرانب يقوده أسد ، أفضل من جيش من الأسود يقوده أرنب " (د.محمد شوكت ، 2018، ص 37)

وعليه فإن أهمية القيادة تكمن في :

- أنها عملية تربوية لازمة لكل جماعة تريد تحقيق تعاملات اجتماعيا ناجحا بين أفرادها وخلق فكر مشترك، واتجاهات موحدة بينهم قصد تدعيم وحدة الجماعة.

- أن لها دور اجتماعي ينشأ من خلال تفاعل القاعدة مع أفراد الجماعة.

- أنها عملية سلوكية من خلال تأثير القائد على سلوك الأفراد وتوجيه أعمالهم . (احمد ماهر أنور حسن وآخرون : مرجع سابق ، ص 212)

### 1-10 - أهمية القيادة في المجال الرياضي:

تلعب القيادة دور هام في المجال الرياضي حيث أنها:

- حلقة وصل بين العاملين في المجال الرياضي، وبين خطط المؤسسة الرياضية وتصوراتها المستقبلية.  
- تعمل على توحيد جهود العاملين في المجال الرياضي نحو تحقيق الأهداف الموضوعية.

- تسيطر على المشاكل التي يمكن أن تظهر خلال التنفيذ، والعمل على رسم الخطط اللازمة لحلها.  
- تعمل على تنمية الأفراد وتدريبهم ورعايتهم وتحفيزهم. (رائد محمد السطري، مرجع سابق، ص73)

## **2- القيادة الديمقراطية:**

### **1-1 - تعريف:**

إن طبيعة الدور الذي يؤديه القائد الديمقراطي في الجماعة ، هو الذي يميزه عن القائد الأوتوقراطي وإن السمات التي تميز هذا النمط من القيادة هو حالة إشباع حاجات الجماعة والقائد، والاحترام المتبادل بينهما من خلال توزيع السلطة والمسؤولية على جميع أعضاء الجماعة، كما أن المناقشات هي التي تساعد على تصميم ورسم الخطط وتحديد الوسائل التي تساعد على حل المشكلات التي تواجه الجماعة والقائد الذي يشترك معهم من خلال تشجيعه للآخرين على إبداء الرأي وقيامه بالتعاون . ( محمد محمود الربيعي: مرجع سابق، ص107).

كما أن القيادة الديمقراطية تتميز بالاستماع الجيد لأراء التابعين، وتحترم وجهات النظر الأخرى و الرأي الآخر حتى لو كان هذا الرأي يحمل في طياته النقد اللاذع . ( محمد حسن علاوي : مرجع سابق، ص35)

### **2-2- الأسلوب القيادي الديمقراطي:**

أسلوب القيادة يعني نوعية سلوك القائد إزاء المواقف المختلفة التي تواجهه . ( محمد محمود الربيعي: مرجع سابق، ص189 )

وهذا النوع من القيادة يعتمد على أساليب المناقشة والاستشهاد بالحقائق والمعلومات ، ومن ثم الامتناع والاهتمام بأراء أفراد الجماعة والاستفادة منها ، ويقوم هذا النوع من القيادة على أساس احترام شخصية الفرد، ويعتمد على مركزية السلطة واتخاذ القرارات والتشاور المستمر بين القائد والجماعة حول الأهداف والمشكلات التي تواجههم ، كما يعطي اهتماما كبيرا للتابعين له ، فهو يهتم بإشباع حاجات الجماعة مع حاجاته ، مستخدما في ذلك أسلوب الشورى عند اتخاذ القرارات أو وضع البيانات ورسم الخطط ، وهذا النمط لا يعتمد على مركزية السلطة في يد القائد وإنما يفرض بعضها للمرؤوسين والأتباع ، ويعتمد القائد في قيادته على حرية الاختيار والإقناع وأن القرار النهائي يكون دائما للأغلبية، دون إرهاب أو تسلط أو شدة أو تخويف ، ويقوم بتشجيع الآخرين ومشاركتهم في اتخاذ القرار ويقترح حلول ويأخذ آرائهم ويعتمد على مبدأ الإقناع والترغيب واستخدام الحوافز التشجيعية. (محمد حسين العجمي، 2013، ص196-197)

### **2-3- مواصفات القيادة الديمقراطية:**

ينبع سلوك القائد الديمقراطي من أنه عضو في فريق ، وأن الأفراد يعملون معه ويشاركونهم في أفكارهم ومقترحاتهم ، ويشجعهم على المشاركة في جميع أمور العمل ، ويعمل القائد على تلبية حاجات المرؤوسين وزيادة رضاهم ورفع روحهم المعنوية ، وتتصف القيادة الديمقراطية بالمشاركة الغير رسمية للجماعة في التخطيط والتنفيذ ، وتشجيع المبادرة من جانب التابعين وتهتم القيادة الديمقراطية بمصالح الجماعة وتعمل على إشباعها، ويبرز في هذا النمط تفويض السلطة من قبل القائد للمرؤوسين وذلك لزيادة المشاركة والتعاون ، الذي ينعكس بالإيجاب على الروح المعنوية لدى التابعين وزيادة الثقة بالقائد. (يعقوب حسين شنوان، جميل عمر شنوان ، 2004، ص41).

**2-4- مميزات القيادة الديمقراطية:**

- من أبرز مميزات القيادة الديمقراطية:
- القيادة الديمقراطية تستنهض همم أفراد الجماعة إلى المشاركة وتنفيذ السياسة العامة التي يكون جميع أفرادها على وعي وإلهام بها.
  - تعتمد على مشاركة كل أفراد الجماعة في مناقشة الغايات والوسائل.
  - تيسر للجماعة الإفادة مما بين أفرادها من فروق فردية ومواهب فردية ونواحي نبوغ وتفوق.
  - من مميزاتها أيضا أن التماسك والترابط بين أفرادها أكبر مما بين أفراد الجماعات ذات القيادة السلطوية. (جمال محمد علي - أحمد العمادي ، 2010 ، ص 40 )

**2-5- مساوئ القيادة الديمقراطية:**

تستلزم من الوقت والمجهود والتنظيم ما لا قد ييسر للجماعة خصوصا في أوقات الأزمات والشدائد.

أنها تقوم على أساس التساوي المطلق بين الناس في الحقوق، ففي الإيديولوجية الديمقراطية أن لكل فرد قيمته في ذاته ولذاته لا لحسبه وثروته أو عصبية أو ما إلى ذلك ، لكن أبسط دراسات علم النفس تضطرنا إلى أن نفهم بأن الناس لا يتساوون من حيث القدرات والتعليم والخبرة وما إلى ذلك مما ينبغي معه أن يتفاوت الناس من حيث حقهم في التأثير والتفاوت والنفوذ في الجماعة. (نبيل عبد الهادي ، 2007، ص224.)

**2-6- مظاهر القيادة الديمقراطية:**

- ومن أبرز مظاهر القيادة الديمقراطية ما يلي:
- تحقيق الفهم المتبادل بينها وبين المرؤوسين.
  - تلجأ إلى مشاركة المرؤوسين وإشراكهم في دراسة المشكلات وفي اتخاذ القرارات، وبذلك يشعر المرؤوسين أن القرار لهم، الأمر الذي يجعلهم أكثر إيمانا بأهداف القرار.
  - يفوض القائد جزء من سلطته للمرؤوسين.
  - يعين المرؤوسين على سرعة وحسن التصرف في حل المشاكل اليومية المتعلقة بالعمل.
  - القائد الديمقراطي يكون أكثر شعورا باحتياجات الذين يعملون معه. (جمال محمد علي - أحمد العمادي ، 2010 ، ص 41 )

**2-7- الأسلوب الديمقراطي ودوره في إنجاح المدرب في عمله:**

يرجع نجاح المدرب الديمقراطي في عمله للأسباب التالية:

- 1- إن اتباع الأسلوب الغير دكتاتوري في العمل يتيح الفرصة للرياضي ، بالشعور بالقدرة على التعامل والتفاهم معه بشكل أفضل ، حيث إنه عندما يعرف المدرب مخاوف اللاعب ومشاكله هذا يؤدي إلى تجنب تصدع الفريق ويؤدي إلى تماسكه.
- 2- يتيح هذا النوع من القيادة الفرصة للرياضي لأن يأخذ بيده زمام المبادرة أحيانا، فيحصل على استقلالية ويقل على اعتماده على المدرب في المواقف الصعبة التي تتميز بالضغط النفسية.
- 3- إن إتاحة المدرب الفرصة للاعبه للاشتراك في صنع القرارات ومنحهم نوعا من السلطة في بعض الأحيان يطور لديهم السلوك الانفعالي الناضج.

4- غالباً ما يكون لدى الشخصية المتسلطة شعور بالتعصب الأعمى ، مقارنة بالشخصية الديمقراطية التي تتقبل الاختلافات مع الآخرين وتقدر قيمة قراراتهم وتحترم الفروق الفردية.  
(خالد محمد الحشوش ، 2013، ص200.)

## **2-8- سلوك المدرب الناجح في قيادة فريقه :**

- أن يكون لديه قدرة كبيرة من الكفاءة الفنية إلى الجانب الكفاءة الاجتماعية والخبرة ، ونستطيع أن نجعل هذه الصفات في صفة واحدة وهي النضج الشخصي ، هذه السمات ضرورية للقائد الناجح لأنه على أساسها يستطيع أن يقوم القائد بوظائفه الهامة في الجماعة ، والتي من بينها رفع الروح المعنوية للجماعة إلى جانب قيامه ببناء الجماعة والجو الاجتماعي لها ، وتحديد أهدافها و نشاطها، وبطبيعة الحال فإن الروح المعنوية للجماعة تتوقف على هذه الوظائف التي يقوم بها القائد ، و على ذلك فكلما أحسن إختيار القائد إرتفعت الروح المعنوية للجماعة. ( محمد جاسم العبيدي و باسم محمد ولي ص 259 )

- كما يجب أن تكون لديه القدرة على قيادة جماعته بذكاء ، وكذلك سلوكه حتى ترى فيه الجماعة أنه الشخص الأول بينهم ، وأن يكون راغبا في تولي زمام القيادة ، كما ينبغي عليه معرفة متطلبات عمله ويدرك دوره ويتقبل مسؤولياته وذلك انطلاقا من رغبته في العمل ، كما يجب عليه أن يكون شخصا متحمسا وطموحا ومعتدلا، يسعى إلى مساعدة أفراد الجماعة ، ويجب عليه أن يتحكم في انفعالاته ، وأن يكون ذكيا . (على أحمد عبد الرحمان عياصرة ، 2006، ص 35-37).

**خلاصة الفصل :**

القيادة الحكيمة هي التي تكون قادرة على قيادة الآخرين ، من أجل تحقيق انجازات متميزة وهذا ما يكون له السبق في فهم الوضع وما يؤثر عليه من مستجدات ، كما أنها تكون شخصية قادرة على تكوين أهداف مسطرة يعمل على تحقيقها المستقبل.

وعليه فالقائد خاصة في المجال الرياضي يجب عليه أن يكون ماهرا قادرا على جعل اللاعبين ينقادون لأوامره طائعين له ، كما يعمل على أن تكون الثقة بينه وبين لاعبيه كبيرة لكي تكون عملية التدريب مؤثرة وناجحة .

# الفصل الثاني : القلق

في المجال الرياضي

### تمهيد :

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي، حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم، ولكن يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية والتي من أبرز أسبابها القلق .

إذ يعتبر أنه حالة إنفعالية غير سارة مقترنة بالإستثارة الناتجة عن خوف أو توقع خطر، م شأنها التأثير على مستوى أداء اللاعبين ، ولذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي إلى الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة وتدميرهم نفسيا، ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي .

وفي هذا الفصل سنتدرج بالتفصيل للقلق وأسبابه ، وكذا قلق المنافسة ، ودور الأخصائي النفسي في التقليل من مستوى هذه الظاهرة .

### 1- مفهوم القلق:

القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشئ ينبعث من داخله. (د/ محمد حسين علاوي ، 2008 ، الصفحة 172)

إن القلق إشارة دالة بكارثة توشك أن تقع ، وإحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم القدرة على التركيز ، والعجز عن الحصول إلى حل مثمر ، هذا بالإضافة إلى ما يرافق ذلك من مظاهر الاضطراب البدني ، ويعرف أيضا أن القلق خبرة الفعلية مؤلمة يتوقع فيها الإنسان الخطر أو أنها توهج مؤلم يستشعر معه الإنسان أن حدثا خطيرا يوشك أن ينزل به ، وغالبا ما يجهل الإنسان طبيعة الخطر الذي يستشعر تهديده على نحو محدد، ومنه يتبين أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم ، فالشخص القلق يتوقع الشر الدائم ويبدد متشاوما ، ويشك في كل ما يحيط به ، فالقلق حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع خطرا في اللاوعي وظاهرة الصراع المستمر في أعماق اللاشعور . (خالد محمد الحشوش، 2013، ص 60)

### 1-1- القلق الرياضي :

القلق الناجم عن المواقف المنافسة ( المباراة ) الرياضية ، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بربطه بمواقف المنافسات الرياضية ، وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة وحالة طبقا لمفهوم "سبيل برجز" والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة. ( خالد محمد الحشوش ، 2013 ، صفحة 52 )

### 2- القلق والمفاهيم المرتبطة به:

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان وهذا التأثير قد يكون ايجابيا ينفعه إلى بذل المزيد من الجهد أو سلبيا يعوق أدائه ومن ثم فشلهم في المنافسات الرياضية ، وعليه تعد المنافسة الرياضية مسرحا تؤدي فيه الإنفعالات النفسية أدوارها ، ولا شك في أن القلق يمثل أحد هذه الأدوار، إذ يتلون بألوان متباينة ويتخذ أشكالا مختلفة ويزداد الاهتمام به في الميادين العامة وميدان الدراسات النفسية.

كما يعد موضوع القلق من أهم المشاكل اليومية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي ، وخاصة في موقع المنافسة ، وذلك لما له من أثر في مستوى أداء الرياضي، وتتداخل بعض المفاهيم مع مفهوم القلق إذ يشير (لويس) ، إلى أن القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي .

### 1-2- القلق والخوف:

هناك أوجه تشابه واختلاف بين القلق والخوف ، فكلاهما يمثلان إستجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه المظاهر السيكولوجية لكل منها تقريبا ، أما الفارق الوحيد بينهما فهو أن الخوف مصدره معروف وواضح ومعلوم بالنسبة إلى الشخص الخائف ، بينما مصدر القلق مجهول ولا يعرف الفرد مصدره ، كما أن القلق يتضمن تهديدا لكيان الإنسان وجوهره ، كما أن حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة ، والقلق أكثر طولاً في بقائه ، فضلاً عن أن الخطر في القلق موجه إلى كيان الشخصية ، بينما لا يكون الشعور بالتهديد بحالة الخوف بمثل هذه الشدة والتعميم .

## **2-2- القلق والصراع:**

إن الصراع هو أساس غريزي موجود في أعماق النفس اللاشعوري ، يؤدي إلى القلق ، فالاختلاف بين القلق والصراع أن الثاني يود الأول والأول يزيد من حدة الثاني ، لذا فإن العلاقة بينهما ميكانيكية.

## **3-2- القلق والتوتر:**

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه في البيئة ، وما يتركه بالنسبة إلى إستعداده ، وقدراته فضلا عن إدراك أهمية ذلك الموقف ، وعليه فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر: البيئة ، الإدراكات ، إستجابات الرياضي في شكل استثارة.

## **4-2- القلق والاستثارة:**

يختلف القلق من الاستثارة في كونه يشمل درجة من التنشيط ، فضلا عن شموله حالة إنفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون شدة السلوك ، وأتجاه الإنفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. ([www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic](http://www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic))

## **3- أنواع القلق:**

يشير "فرويد" إلى نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويرى أن :

### **1-3- القلق الموضوعي:**

" أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف ، أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند إختيار آخر العام أو قلق اللاعب قبيل المنافسات الرياضية".

### **2-3- القلق العصابي :**

يعرفه فرويد بأنه "خوف غامض غير مفهوم ، لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل الخطر غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته ، ويفرق "فرويد" بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم (الطلق).

- قلق المخاوف الشاذة (المرضية).

- قلق الهستيريا . ( محمد حسن علاوي، 1994، ص 277-278)

## **4- مستويات القلق:**

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله ، يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي:

### **1-4- المستوى المنخفض للقلق :**

في هذا المستوى، يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهله لمواجهة مصادر الخطر وشيك الوقوع.

### **2-4- المستوى المتوسط للقلق :**

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

### 3-4- المستوى العالي للقلق :

يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة والغير ضارة ، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي . ( خالد محمد الحشوش ، 2013 ، صفحة 71 )

### 5- مصادر القلق:

يجمع الباحثون في موضوع القلق على أنه يظهر استجابة لخطر مدرك ذاتيا، و محسوب بدرجة ما ، ويؤكد على أن المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن تصيب الجسد، في حين يؤكد العالم "ساور" على فقدان احترام الأشخاص المهمين و المقربين ، ويرى الفيلسوف النفسي الإنساني "كارل روجر Karl Roger " أن مصدر القلق يكمن في الخطر الناجم عن تحمل الذات الذنب بناء على قرارات خاطئة ، ويرى "ادلر " أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص و عدم القدرة على تعريضه ، بينما تشير " كارولين هوين " على الموجة للمكونات الأساسية للشخصية و يؤكد "ماني" على أن إدراك الفرد لوجود تهيئة لقيمة من القيم الأساسية بنسبة لوجوده، أما "فرويد" فيشير إلى مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الثانية، وكل صباح وجهة نظره في سنة 1841 في مقالته الكبت و القلق : ويتساءل فرويد قائلا : ما هو جوهر و أهمية موقف القلق؟.

تنشق كثير من الوجوه و الأسباب ، فكل موقف خطير مهدد يمكن أن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة و الهموم ، وكلما يوجد موقف في حياتي لا يثير القلق ، ويمكن كذلك للقلق أن يظهر كأعراض طبيعية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند فرط نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب و على الرغم من أن هذا القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا أنه لا بد من إستبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوي القلق من خلال الفحص الطبي ،  
- كما أشار إلى مصادر القلق "أسامة كامل" على أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب القلق وهي كما يلي :

### 1-5 - الخوف من الفشل:

والذي يعد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

### 2-5- الخوف من عدم الكفاية:

ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجه المنافس أو المسابقة .

### 3-5- فقدان السيطرة:

حيث يتوقع زيادة القلق عند الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها و كافة الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

- الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية : حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين و زيادة توتر العضلات.

4-5- قلق المخاوف المرضية : هي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تعبير واضح و لا يوجد ما يروى هذا القلق .

5-5- قلق الهستريا : يرتبط هذا النوع لأعراض الهستريا مثل الإغماء، وصعوبة التنفس و الرعشة.

([www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic](http://www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic))

**6- أسباب القلق:**

**6-1- أسباب وراثية:**

أحدثت الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليلر وشادر" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 10% فقط ، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية أكد علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في نسبة القلق للمرضى.

**6-2- أسباب فيزيولوجية:**

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السميتاوي و البارسميتاوي خاصة السميتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوثلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين و النوادرياتين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات .

**6-3- نزع غرائز قوية:**

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجند أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك ، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتها مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه وإحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.

**6-4 - تبني معتقدات فاسدة:**

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

**6-5 - أفكار ومشاعر مكبوتة:**

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وإنطوائه أو نقل فعاليته وإنتاجه.

**6-6- عامل السن:**

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

**6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:**

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الغربية ، فالغيرة أو البغض الراعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا. (مجيد خدابخش - فاتن على أكبر ،

2017، صفحة 156-157)

**7- القلق في المجال الرياضي:**

" إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ، ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية ، كما أن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية ، والمهارية فقط بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية ، عديدة مثل الدوافع والرغبات ، والقناعات ، والإدراك ، والتفكير ، والاستعداد النفسي والخوف والقلق ."

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي ، لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ، ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه ، وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي ، والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق ، ميسراً أو معوقاً .

" وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً ، هو أن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقفوا في خطأ كبير ، وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات ، وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم ، بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم ، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين ، وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر .

([www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic](http://www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic))

**8- تأثير القلق في المجال الرياضي:**

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات ، بما فيها من الإنفعالات وسلوكيات ، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط ، بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية مثل الدوافع ، التفكير ، القلق كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضية .

- الفرع الأول : عندما يكون القلق ميسراً يلعب دور المحفز والمساعد الرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه .

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلاً ويؤثر سلباً على نفسه. (نزار المجيد الكامل له الويس، 1980، ص 14).

**9- أكثر الفئات العمرية إصابة بالقلق :**

نتيجة للتطورات التي شهدتها ويشهدها العالم من حولنا في مختلف المجالات و على جميع الأصعدة ، بدأنا نلاحظ أن الشباب هم أكثر الفئات التي تدخل دائرة القلق وتعاني منه ، فالشباب هم اللذين لديهم أحلام وطموحات وطاقات وإبداعات يريدون تفجيرها ، ولكنهم للأسف يصطدمون بجدار قوانين المجتمع والواقع المؤلم والأفكار ، فما يكون منهم إلا أنهم يلجأون إلى تخزين هذه الطاقات مما يدفعهم إلى إعتناق مجموعة من الأفكار السلبية التي تلقي بهم في دائرة القلق . (خالد محمد الحشوش ، 2013، صفحة 17)

**10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:**

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء، نستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:  
- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلاً وخاصة في المنافسات .

## الفصل الثاني : .....القلق في المجال الرياضي

- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.  
- يعكس عدم إلتزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لإرتفاع مؤشر القلق.

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

### 1-10- التعرف على نوع القلق جسمي - معرفي "المميز للرياضي:

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

القلق الجسمي .. SOMATIC AUSCIETY :

- القلق المعرفي COGNITIVE AUSCIETY :

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

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

### 2-10- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

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

يتوقف توجيه الإنفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية .

- طبيعة الموقف .(أسامة كامل راتب: ، 1997، ص 299).

## 11- أعراض القلق في المجال الرياضي :

### 1-11- الأعراض الجسمية:

وتشمل الضعف العام ، ونقص الطاقة الحيوية ، والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد ، والأزمات العصبية الحركية ، والتعب والصراع المستمر الذي لا تهدئه المسكنات، وتصيب العرق، وعرق الكفين ، وارتعاش الأصابع ، وبرودة الأطراف ، وشحوب الوجه وسرعة النبض ، وآلام الصدر ، والإحساس بالنبضات في أجزاء مختلفة من الجسم ، وارتفاع ضغط الدم واضطراب التنفس، وعسره ونوبات التشهد والشعور بضيق الصدر ، والدوار والغثيان ، والقيء والإسهال ، وزيادة مرات الإخراج والانتفاخ ، وعسر الهضم ، وجفاف الفم والحلق ، وفقدان الشهية ونقص الوزن ، والإرهاق مع شدة الحساسية للصوت والضوء ، واضطراب في مختلف الوظائف .

### 2-11- الأعراض النفسية:

وتشمل القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل ، والعصبية والتوتر العام ، والشعور بعدم الراحة ، والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستثارة والهياج ، وعدم الاستقرار والخوف بصفة عامة ، والخوف الذي قد يصل إلى درجة الفرع ، والشك والارتباك ، والتردد في اتخاذ القرارات ، والهم والاكنتاب العابر ، والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي، وكوارث المستقبل وتوهم المريض ، والشعور بقرب النهاية ، والخوف من الموت ، وضعف التركيز ، وشروذ الذهن والاضطراب وقوة الملاحظة ، وضعف القدرة على العمل ، والنتائج والانجاز ، وسوء التوافق

## الفصل الثاني : .....القلق في المجال الرياضي

الاجتماعي ، وسوء التوافق المهني ، وقد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط . (خالد محمد الحشوش ، مرجع سابق، ص 64-65) .

### 12- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق المختلفة وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

#### 1-12- العلاج النفسي:

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

#### 2-12- العلاج الاجتماعي:

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

#### 3-12- العلاج الكيميائي:

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

#### 12- 4 - العلاج السلوكي للقلق:

يتم تدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له العنصر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة.(مجيد خدابخش – فاتن على أكبر، 2017، صفحة 159)

### 13- أهمية الأخصائي النفسي للفريق الرياضي :

يرى هيمن (HEYMAN) 1993 أن الأخصائي النفسي الرياضي : هو الشخص الذي يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراتهم وتعزيز مهاراتهم السيكولوجية أو مساعدتهم على تجنب الانفعالات .

يعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها والتي تساعد على تطوير القدرات النفسية والعقلية والتي لها التأثير المباشر والكبير على تطوير أداء الجوانب المهارية والخطوية والمعرفية وتحقيق الفوز وتبرز أهمية الأخصائي النفسي بالفريق بمسؤوليات كثيرة منها :

- 1- المسؤول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين .
- 2- تدعيم التماسك بين اللاعبين والكادر التدريبي والإداري.
- 3- معالجة مشكلات الاستشارة والضغط النفسية.
- 4- إجراء عمليات التدريب العقلي الذي أصبح في الآونة الأخيرة مطلباً أساسياً في إعداد اللاعب.
- 5- معالجة مصادر الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين.
- 6- كيف يتم تدريب المهارات النفسية للاعبين.
- 7- معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لكل اللاعبين.
- 8- ما هي الأساليب الملائمة لمواجهة القلق والتوتر الزائد المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- 9- كيف يمكن للأخصائي النفسي العمل على زيادة تماسك جماعة الفريق الواحد .

## الفصل الثاني : .....القلق في المجال الرياضي

- 10- التعرف على فترة الخصائص النفسية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم.
  - 11- المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل في فترات الإصابة والعلاج أو بعد العلاج أو في حالات تكرار الإصابات الرياضية.
  - 12- تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في التدريب حتى يمكنهم من إعداد البرامج التدريبية التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .
- وغالبا ما يكون الأخصائي النفسي بالمنافسات الرياضية المهمة ، وخاصة المباريات الفاصلة والنهائية الفيصل والحاسم لاننزاع المكسب من الفريق الخصم ، عن طريق خطوات عمله مع الفريق والإعداد السليم والتهيئة النفسية الكاملة والمتفاعلة مع السلوك والأداء ، و تطبيق النواحي المهارية والخطيطة بهدوء كامل داخل الملعب ، من أجل الحصول على الفوز ، ولهذا الأهمية الكبيرة لوجود الأخصائي النفسي الرياضي مع الفرق الرياضية وخاصة كرة القدم .
- بدأت محاولات جادة في كثير من بلدان العالم لغرض تحديد تأهيل لعمل الأخصائي النفس الرياضي ، والحصول على شهادة أو إجازة معتمدة لممارسة هذا العمل ولذلك فقد ساهمت بعض الجمعيات في دول العالم المختلفة لهذه المهمة ، مثل الجمعية البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط البدني ، والجمعية الأهلية لعلم النفس الرياضي لألمانيا الديمقراطية في لايبزيغ ، كما اهتمت اللجنة الاولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية في 1983 م بتقديم حل جزئي لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاوله مهنة الاخصائي النفسي الرياضي ، وتوصلت الى ثلاث فئات هي:

- 1- الاخصائي النفسي الرياضي التربوي . the education sport psycologist
- 2- الاخصائي النفسي الرياضي الارشادي الالينيكي . the clinical counselling sport psycologist
- 3- أخصائي النفس الرياضي . the reserch sport psycologist . (د/غازي صالح محمود

،2011، الصفحة 143-144)

**خلاصة الفصل :**

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء في طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق.  
إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدي العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه ، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.  
فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب ، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

# الفصل الثالث : كرة القدم

## لقبة الأكاير

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم ، إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى ، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب ، على اختلاف أجناسهم ومعتقداتهم ، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى ، وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الإنسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق ، وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين (الملاعب) أو عبر التلفاز، أو حتى سماع التعليق عبر المذياع ، وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير ، باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير ، وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة ، وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعبي كرة القدم ، إضافة إلى السلوكيات العقلية التي يمكن لمدرّب كرة القدم العمل في تنميتها.

## 1- مفهوم كرة القدم:

لعبة كرة القدم هي رياضة جماعية يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف ، كل على الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم إحدى عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين للإحتياط ، وتعتبر أكثر الرياضات الأكثر شعبية في العالم . (د/ ناجح محمد ذيابات – د/ نايف مفضي الجبور ، 2013، الصفحة 11)  
"كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1986، ص 50-52).

تلعب كرة القدم بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ليتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت ، إضافة إلى غرفة الفار التي يقودها خمسة حكام ، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين، وضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم سنة 1863. يترأس لعبة كرة القدم دوليا الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا – FIFA ) ، تنظم بطولة كأس العالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم في اللعبة .

## 2- تاريخ كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، فهي لعبة قديمة التاريخ ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 26 إلى 25 قبل الميلاد وكانت تسمى في الصين " تشوسو " . (مختار سالم، 1988، ص 12). وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لاعبو كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك. (مولاي عبد المولي ، 1999، ص 09)

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم " بيسكيروس " أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاربارستوم " . (مولاي عبد المولي ، 1999، ص 09) .

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى Soccer \* والثانية « ybgur » ، وبعدها في عام 1845 ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج. أما في سنة 1862 انشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم .

وفي 26 أكتوبر 1863 أس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبسرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدورة بـ 12 فريقا بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا. (موفق عبد المولي: نفس المرجع السابق ، من 10.)

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم ( FIFA ) وأصبح محترفة كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة ، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصلح من إقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه

## الفصل الثالث : .....كرة القدم لفئة الأكابر

بعض التطورات على سبيل المثال جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها إلى أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حالياً، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها. (حسن عبد الجواد، 1984، ص 10)

فتطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930. (مختار سالم، 1988، ص 11)

### وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم)
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، إيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.
- 1895: القرن السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حالياً 193 إتحادا وطنها تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة لل نوادي والمنتخبات الوطنية .
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .
- 1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (2-4) .
- 1934: نظمت في إيطاليا والقارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات . 15 لامتر موقع علامة الجزاء.
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا .

1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية ، لتستأنف بعد نهايتها.

1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري، حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا منشط النهائي الأروغواي، والبرازيل 1-2.

بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا .

- 1949:أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري ، جرت المقابلة النهائية بين المانيا والمجر 2-3.
- 1955 :الدورة العاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم .
- 1959 : تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.
- 1961:تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.
- 1962:أقيمت المنافسة السابعة لكاس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1 .
- 1960:أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.
- 1970:أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا1-4 إحتفظت البرازيل بكأس "جون ريمة " لأنهم فازو بها ثلاث مرات .
- 1982:بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان - الجزائر والكويت \* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على ألمانيا .
- 1986:بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين . (مجلة الحوادث : العدد 118، 23ماي 1986 الجزائر : ص38)
- 1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكاميروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994:بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر ، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح .
- 1998:بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-1
- 2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على المانيا 2-0 .
- 2006 : بطولة كأس العالم في المانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بشريات الترجيح.
- 2010: أقيمت في افريقيا و لأول مرة حيث إحتضنتها جنوب إفريقيا ، وفازت بها إسبانيا بعد بلوغها النهائي ضد هولندا بهدف أندريس إنيستا (1-0).
- (FIFA WOLD CUP 2010 INFORMATION(wikipedia))
- 2014 : بطولة كأس العالم أقيمت في البرازيل وفازت بها ألمانيا بعد بلوغها النهائي ضد أرجنتين ميسي وذلك بهدف ماريو قوتزيه (1-0) . (FIFA WOLD CUP 2014 INFORMATION (wikipedia))
- 2018 : بطولة كاس العالم أقيمت في روسيا وفازت فرنسا باللقب بعد بلوغها النهائي ضد المنتخب الكرواتي بنتيجة (2-4). (FIFA WOLD CUP 2018 INFORMATION (wikipedia))

2022 : اول بطولة كأس العالم ستنظم في دولة عربية قطر في شهر ديسمبر 2022 ( FIFA WOLD )  
( CUP 2022 INFORMATION (wikipedia)

### 3- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا يفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير ، lavant garde vie gradin ) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " ، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة ، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي البليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر ، ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري أنها تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورالي من (سانت أوجين بولوغين حاليا) ، التي على إثرها أعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م ، تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين ، بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات والتي تغلب عليها الترويجي و الإستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا ، تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م ، التي شهدت القفزة النوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانات المادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980 ، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980 . وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر المتوسط ، ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 ، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ، ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل : ( 0-1 ) وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990 بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص، 18/06/1982 ، الجزائر ، ص 10)

### 4 - تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- 1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها اتحاد العاصمة ، والثانية وفاق سطيف
- 1968: أول تأهل لتفريق الوطنية إلى نهايات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.
- 1976: أول كأس الريقي للأندية البطة فاز بها مولودية وهران.
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا
- 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.

1986 : ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك (حسن عبد الجواد ، 1986م 15)  
2010: ثالث مشاركة في كأس العالم والتي أقيمت في جنوب إفريقيا .  
2014 : رابع مشاركة في كأس العالم التي أقيمت في البرازيل والتي شهدت تأهل المنتخب إلى الدور الثاني كإنجاز تاريخي .  
2019 : الفريق الوطني يحقق التاج الإفريقي الثاني والتي نظمت في مصر .  
2021 : الفريق الوطني المحلي يحقق بطولة كأس العرب المنظمة في قطر كأول إنجاز له في هذه البطولة. ( FIFA arab CUP 2021 INFORMATION (wikipedia) )  
- أكبر ملعب هو ملعب 05 جويلية الأولمبي الجزائري ويتسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية: مولودية الجزائر ، مولودية ، وهران ، وفاق سطيف ، شبيبة القبائل "تيزي وزو" وشباب بلوزداد . (محمد عبده - صالح الوحش، مفتى ابراهيم محمد، 1994، ص 07)

## 5-قوانين كرة القدم:

### 1-5- القانون الأول :ملعب كرة القدم

الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية  
\*/الطول: (الحد الأدنى 100 م - الحد الأقصى: 110 م) .  
\*/العرض: (الحد الأدنى 64 م - الحد الأقصى 75 م) .  
ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر

### 2-5-القانون الثاني :الكرة

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

### 3-5- القانون الثالث :معدات اللاعبين:

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

### 4-5- القانون الرابع :عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

### 5-5-القانون الخامس :الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

### 6-5- القانون السادس : الحكام الاخرون :

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برائيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة ، إضافة إلى حكام غرفة الVAR .

### 7-5- القانون السابع : مدة المباريات

هي 90 دقيقة إضافة إلى شوطين إضافيين مدة كل منهما 15 دقيقة يلجأ إليهما في حالة تعادل الفريقين في مباريات خروج الغالب والمغلوب .

**8-5- القانون الثامن :بداية وإستئناف اللعب :**

يبدأ كل شوط من المبارات وكذلك كل شوط من الوقت الإضافي بركلة البداية إضافة إلى إستئناف اللعب عند إحراز الأهداف ، وتعد الركلات الحرة (المباشرة والغير المباشرة) ، وركلات الركنية والتماس والجزاء والمرمى إستئنافات أخرى للعب .

**9-5 – القانون التاسع : الكرة داخل اللعب وخارج اللعب :**

يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م ، وتعتبر الكرة داخل الملعب عندما تكون داخل المستطيل الكبير الذي يحدد الملعب .

**10-5- القانون العاشر : تحديد نتيجة المباريات :**

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً، وفي حالة التعادل وإنهاء كل من الوقت الرسمي والإضافي يلجأ إلى ركلات الجزاء .

**11-5- القانون الحادي عشر :التسلل:**

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

**12-5-القانون الثاني عشر :الأخطاء وسوء السلوك.**

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد إرتكاب 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 خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا إعترض طريقه.

**13-5- القانون الثالث عشر : 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 إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

**14-5- القانون الرابع عشر :ضربة الجزاء:**

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

**15-5- القانون الخامس عشر :رمية التماس:**

تحتسب عندما تخرج الكرة بأكملها من خط التماس.

عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

#### 16-5- القانون السادس عشر:ضربة المرمى :

تحتسب عندما تتجاوز الكرة بأكملها لخط المرمى سواء كانت في الهواء أو على الأرض بعد أن يكون آخر من لمسها هو لاعب فريق المهاجم ولم يتم تسجيل الهدف منها .

#### 17-5- القانون السابع عشر:الركلة الركنية:

عندما تتجاوز الكرة بأكملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركز من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر .

( IFAB \* 2022 \* PAGE 31-130 )

#### 6- متطلبات كرة القدم:

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم وجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين، أثناء المقابلة يكون اللاعبون على إتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى أن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

( Akromov,"selection et préparation des jeunes Footballeurs dition 01, O.P.U-Algérie-1985.)

#### 7- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

#### 1-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا ، بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة ، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

#### 2-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم ، وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء ، و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين .

#### 3-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل شكلا متكاملا بمجهود كالأعضاء ، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

#### 4 - 4- التنافس:

بالنظر إلى وسائل كرة القدم من "كرة" و"ميدان" و"دفاع" و"هجوم" و"مرمى" كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحثة ، إذا يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدده قوانين اللعبة.

**5-7- التغيير:**

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب ، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

**6-7- الإستمرار:**

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هي طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا ( سنويا ومستمر ) كل أسبوع تقريبا ، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد .

**7-7- الحرية:**

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي، إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات ، وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب ( الفردية ) ، إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال ، في أغلب الرياضات الفردية ، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية ، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (عبد الرحمن عمري ، 1980ء ص 71)

**8- لاعب كرة القدم والضغوط النفسية (حالات القلق):**

هناك الترادف والتشابه بين الضغوط النفسية والاحترق التي يتعرض إليهما اللاعبون في المجال الرياضي وبالخصوص لاعبي كرة القدم ومسببات متعددة يتعرض لها اللاعب وبشكل مستمر خلال حياته في المجتمع أثناء مزاوله التدريب واللعب وهذه الضغوط غالبا ما يصيب كل لاعب وحتى المدرب وليس لها وقت محدد أو جنس أو مرحلة من مراحل حياته الرياضية بل هي تكتسب حالة متلازمة الظروف الطبيعية والاجتماعية التي يواجهها الرياضي ومدى الاستجابة لها وطريق التعامل معها وكيف يدافع الفرد عن ذاته وكيانه ضد تلك المنبهات أو التهديدات وبعض الأحيان تكون هواجس خاصة ومواقف متعددة يتعرض إليها .

عندما يفتش اللاعب في قائمة الحال والمستقبل لمفردات ما تحقق وما كان التوقع لها فكل هذه المشاعر والتخبط العام في مجريات التقلبات النفسية والانفعالية مما تنمي حالات الضغوط النفسية، فتعمل على زيادة هذه الأمور كلها، وإن عدم وجود تدعيم ذاتي أو مساندة ومشاركة فعلية من الأهل أو الأصدقاء في تقديم العون والمساعدة مما يجعل الرياضي يدور حول مطرقة اليأس مما يقترب إلى حالة الاحتراق بعد أن يصل إلى درجة التعب العالي والإحباط والإنهاك النفسي والجسمي والعقلي مما يواجه الفشل بعد نتائج مجريات العمل الشاق والجهد المضني والأهداف المختلفة إلى حالة كشف الواقع الذي يصل إليه اللاعب من عدم تحقيق أي درجة من سلم النجاح والشهرة التي كان يرمي إلى تحقيقها، وكثيرا ما ترتبط المضاعف النفسية التي يتعرض إليها اللاعبون بالدرجة الأساسية على مدى علاقة أو طريقة التعامل بين اللاعب والبيئة التي يعيش بها وكذلك مدى طبيعة التقويم العام لإمكانيات اللاعب العقلية والاجتماعية بالإضافة إلى طريقة تعامله مع جميع التهديدات التي يراها اللاعب في حياته والموجة غالبا ما تكون نحو الدوافع والحاجات المهمة والخاصة باللاعب المذكور وفي بعض الأحيان يأخذ جانبا آخر ضعف في حالة التكيف بين اللاعب والضغط التي يتعرض إليها مما تجعل رجحان كفة ميزان الضغط النفسي

والإخلال في حالة التوازن العام مما يدفع اللاعب الى ميادين الاحتراق والضياع (غازي صالح محمود ، 2011، 120-121).

### **9- تأثير العامل النفسي في خصوصيات كرة القدم :**

يلعب العامل النفسي دوراً مهماً وكبيراً على اللاعب وعلى مستوى الفريق خاصة في الإعداد وفي فترات المنافسات عند الفئات الكبرى ، ولهذا يجب المراعاة من قبل المعنيين في المؤسسات الرياضية من دراسات وبحوث تعمل على تطوير القدرات النفسية للاعبين.

لأن العامل النفسي يلعب دوراً مهماً على التركيز وإذا فقد اللاعب التركيز سوف يفقد نقاط وأساسيات مهمة في كرة القدم وخاصة خلال المباراة وهي التكتيك والتكتيك وفهم اللعب واتخاذ القرار مما يؤدي إلى سوء الأداء واللعب الغير منتظم وبالتالي يفقد الفريق التوازن في اللعب ويخسر المباراة.

فلهذا يجب مراعاة العامل النفسي في المرحلة الأولى من الإعداد حتى الوصول الى المنافسات.

الحاجة الماسة إلى طبيب نفسي للفرق الرياضية بكرة القدم لتهيئة وتعليم اللاعبين على كيفية

التعامل قبل وأثناء المباراة .

العامل النفسي يلعب دوراً كبيراً في تطوير الإمكانيات الفردية والجماعية يؤدي إلى الإرتقاء

بالمستوى.

### **9-1- متى يفقد اللاعب التركيز وباختصار في كرة القدم:**

1- عندما تكون الحالة النفسية قلقة وغير مستقرة للاعب قبل وأثناء المباراة.

2- عندما تكون اللياقة البدنية غير مكتملة قبل المنافسات.

3- عندما يفقد اللاعب السوائل مما يؤدي إلى فقدان التوازن .

4- عندما يفقد اللاعب الثقة بالنفس والخوف من المباراة.

وكل هذه الأمور تؤدي إلى:

1- فقدان اللاعب التكتيك والتكتيك والضعف في الأداء أثناء المباراة .

2- فقدان اللاعب في اتخاذ القرار الصحيح في المباراة.

3- حدوث مردود سلبي على الفريق .

4- نتائج غير جيدة للفريق في المنافسات.

5- حدوث إرهاق وإصابات اللاعبين أثناء المباراة . (ناجح محمد نيايات - نايف مفضى الجبور ، 2013 ،

67)

10- السلوكيات العقلية التي يمكن لمدرّب كرة القدم العمل في تنميتها وهي:

- التركيز و الانتباه والدقة : وهي من أهم جوانب التدريب العقلي للاعبين ، وأن يعتادوا على استخدام المعلومات الصحيحة في الوقت المناسب ، كما يجب عليهم المحافظة على التركيز واجباتهم الخطئية الدفاعية كانت أم الهجومية لمدة لا تزيد عن ربع ساعة ، ثم يفقدون التركيز فيلعب كل منهم على هواه ويؤدي بأسلوب مختلف لا يخدم الخطة الجماعية للفريق .

- مقاومة الضغوط: يجب المدرب أن يدرّب اللاعبين على التكيف مع الظروف المحيطة ، فذلك يساعدهم على أداء المباريات بمستوى عال ، تحت الضغوط الشديدة من جانب المنافسين أو الجماهير أو عوامل أخرى ، سواء بدنية أو إرادية أو عصبية ، وتعليمهم كيف يتعاملون مع طموحاتهم و التمسك بها حتى الثواني الأخيرة ، وفي كل أوقات المباراة وتحت كل الظروف.

- التحمل النفسي : وهو عندما يتعرض اللاعب لأعباء بدنية شديدة خلال المباراة ، فإن من المهم أن يتمكنوا من تجاوز هذا العبء والأداء طوال زمن المباراة ، بنفس السرعة والقوة والعزيمة والإرادة وأن يتغلبوا على حالات الفشل حتى لو حدثت أثناء المباراة ، فهنا تبرز صفة التحمل النفسي فيتجاوز اللاعبون هذا الجانب ، وتصبح لديهم القدرة على مقاومة الإرهاق ، وإظهار المستويات النفسية مما يخلف أداءً بدنياً عالياً....

وهنا نستنتج بأن على مدربي كرة القدم ، تنمية الصفات النفسية وقراءة أحوال اللاعبين حتى نستطيع تطوير اللاعبين من النواحي الفنية والخطئية ، كما على جميع اللاعبين الإطلاع ومشاهدة المباريات والقراءة للاستفادة الفكرية وتنمية الجانب الثقافي . (د/ ناجح محمد نيايات -د/ نايف مفضي الجبور ، 2013 ، الصفحة 215)

### خلاصة الفصل :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، حيث تتميز كرة القدم الحديثة بمتطلبات و مميزات فرضها التطور المذهل في جميع الجوانب، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، مما جعلتها من بين أول الرياضات في العالم التي تسعى الدول للرقى بها وتطويرها بشتى الوسائل ، و أدخلت فيها التكنولوجيا بشتى أنواعها ، بل و حتى أصبحت بعض الدول تبنى اقتصادها عليها و أصبح شعوبها يقتاتون من المداخيل التي يكسبونها منها.

و مما هو متفق عليه أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، لولا وجود اللاعبين و الممارسين لهذه الرياضة ، لما إنتشرت و تطورت و لما إهتم بها العالم بأسره ، فبفضل اللاعبين و مهاراتهم و فنياتهم و أخلاقهم داخل المستطيل الأخضر أو خارجه ، لما كان لها كل هذه الشهرة و المتابعة و الشعبية ، و لهذا وجب الاهتمام باللاعب و توفير أحسن الظروف و الوسائل من أجل تقديم أحسن ما لديه ، و الوقوف على الصفات و الخصائص التي يتميز بها كل لاعب من أجل الاستفادة منها و توظيفه في مركزه الملائم داخل الملعب من أجل أن يقدم أحسن ما لديه و يكون دوره ايجابيا ، و إعطاء أحسن النتائج.

# الجانب التطبيقي في تطبيق

# الفصل الأول : الإجراءات

## المنهجية للدراسة

**تمهيد :**

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث يشترط تأكيده ميدانياً ، وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجياً وذو قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة ، فالجانب التطبيقي لبحثنا هذا يشمل على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة ، مع ضبط متغيرات الدراسة كما أشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

## 1- الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الإستطلاعية للتأكد من ملاءمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع البيانات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ، وللتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث والتمثلة في (الصدق – الثبات) ، ومن خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر ( القسم الشرفي للرابطة الولائية بسكرة ) ، فمن خلال مشاهدتنا لبعض مباريات وتدريبات لاعبي بعض الفرق الناشطة في ( القسم الشرفي للرابطة الولائية بسكرة )، لاحظنا الكثير من السلوكيات الغير سوية التي إنتشرت عند مختلف اللاعبين و لعل من أبرزها وأكثرها إنتشارا **الإنفعالات النفسية وإرتفاع مستويات القلق** أثناء التدريبات قبل وأثناء وبعد المباريات .

هذا من جهة، ومن جهة اخرى تم وضع إستبيان كان الغرض منه معرفة مدى وضوح العبارات، والتأكد إن كان مدربوا الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية بسكرة يعتمدون على الأسلوب القيادي الديمقراطي كأسلوب قيادي لقيادة التدريبات والمباريات ومدى تأثيره في التقليل مستوى القلق من وجهة نظر اللاعبين .

**فقد** قمنا بدراسة إستطلاعية على عينة من أفراد البحث وعددهم **10 لاعبين**، يتوزعون على 05 فرق محل الدراسة ، بهدف إختبار الخصائص السيكومترية للإستبيان ، ثم إعادة توزيع نفس الاستبيان على نفس العينة الاستطلاعية بعد ثلاثة أسابيع ، وذلك من أجل تحقيق جملة من الغايات منها :

- التأكد من صدق وثبات الإستبيان على عينة البحث المختارة .
- معرفة مدى ملاءمة الاستبيان مع بيئة وعينة البحث .
- التعرف على الصعوبات والمواقف التي قد يتعرض لها الطالبان عند توزيع الاستبيان، وبالتالي تفاديها في المستقبل و معرفة متوسط الزمن الذي تتطلبه الإجابة على الاستبيان، وبالتالي وضع خطة عمل لتوزيعه وجمعه وتفريغه.

## 2- المنهج المتبع في الدراسة:

تقتضي طبيعة المشكلة التي طُرحت استخدام **المنهج الوصفي التحليلي** في دراسة متغيرات البحث ومحاولة الكشف عن أثر الأسلوب القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

فالمنهج الوصفي عبارة عن " هو لتصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ، ويتجه العلماء إلى تقسيم هذا المنهج إلى دراسات سميت الدراسات الوصفية ويسمى البعض بالمنهج الوصفي وكذلك هناك نمط آخر هو منهج دراسة الحالة ودراسة النمو ، فهما كانت نوع الدراسة تصب في منهج واحد ، حيث يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة الموجودة في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كمياً فيعطينا وصفا رقمياً مع بيان مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع غيرها من الظواهر الأخرى" (أ. د / وجيه محجوب ، 2014 ، ص 248 .).

### 3-الأدوات المستعملة في البحث:

#### 3-1-الإستبيان:

في الدراسة الميدانية لهذا البحث تم الاعتماد على طريقة الاستبيان وهذا الأخير يعرف بأنه "إحدى الوسائل لجمع المعلومات عن مشكلة البحث ويكون الإستبيان على شكل أسئلة مختارة لتجيب عليها العينات المختارة" ( أ. د / وجيه محجوب ، 2014 ، ص 121 ). وفي بحثنا قمنا بتوزيع مجموعة من الاستمارات الاستبائية على مجموعة من لاعبي كرة القدم لفئة "الأكابر" تنشط في الرابطة الولائية لولاية بسكرة (قسم الشرفي)، علما أنه تم الإعتماد على 03 استمارات للاعبين تحوى كل الإستمارات في مجموعها على 35 سؤال .

#### 3-2 - مصادر جمع المادة العلمية النظرية:

لقد تم الإعتماد على المادة العلمية النظرية التي تمثل مصدرها فيما يلي: المراجع والكتب المتعلقة بالقيادة والتدريب الرياضي، كتب علم النفس وعلم الإجتماع المتعلقة بالسلوك والظواهر النفسية ، كتب الخاصة برياضة كرة القدم ، كتب البحث العلمي ومناهجه ، مجلات وجرائد ، إضافة إلى مراجع من الأنترنت (مقالات ، منتديات ، ويكيبيديا ...إلخ).

#### 3-3- مصادر جمع المادة العلمية التطبيقية:

تم جمع المادة العلمية التطبيقية عن طريق أدوات جمع البيانات وقد تم إختيار الإستبيان كأداة إعتدنا عليها في دراستنا وذلك من أجل الإحاطة بموضوع القيادة الديمقراطية للمدرب ودورها في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر، بهدف الحصول على إجابات عن مجموعة من الأسئلة أعدت لذلك، ويقوم المبحوثون بإختيار إجابتهم من بين الإقتراحات الموضوعية.

#### 4-الشروط العلمية للأداة:

##### 4-1- صدق الاستبيان:

صدق الإستبيان (الصدق الداخلي) تحليل محتوى الإختبار أو القياس المستخدم بأن يجعل القدرات الذاتية للمفحوصين مختبرة مع إعادة تقويم الإختبار بطرائق إحصائية لثبات صحتها ، أي ان الباحث يثبت أن النتائج التي حصل عليها المفحوصين سببه راجع لقدرتهم الذاتية وليس محض الصدفة. ( أ. د / وجيه محجوب ، 2014 ، ص 190 ).

4-1-1- صدق المحكمين : قد أبدى المحكمين آرائهم في الأسئلة المكونة لإستمارة الإستبيان على النحو التالي :

- أسئلة الإستبيان غطت بطريقة سليمة الأسئلة المطروحة في المحاور الثلاثة ، وهي إنعكاس صحيح لفرضيات الدراسة ، بإستثناء بعض الأسئلة .
- متغيرات الإجابة تقيس بشكل كبير مكونات المحور بإستثناء بعض الاسئلة .

##### 4-1-2 - الصدق الذاتي :

ويقصد به الصدق الداخلي للإختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس ؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات الإستبيان يساوي 0.775 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} = 0.88$$

4-2 - ثبات المقياس : إن ثبات أداة الدراسة يعني (التأكد من الإجابة أنه لو أخذ القياس على فترات زمنية متعاقبة يجب أن تبقى درجات الأفراد ثابتة مع مرور الزمن. (عبد الله الهمامي ، ، 2008، ص64-65).

قمنا باختبار ثبات الاستبيان من خلال:

#### 4-2-1- طريقة الإتساق الداخلي :

تم حساب معامل ثبات الاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات لإستبيان 0.775 ، وهو ما يبين أن الاستبيان يتمتع بقدر عالٍ من الثبات، مما يجعلنا نتأكد من صلاحيته في دراستنا الحالية.

- وبعد توزيع الإستبيان على اللاعبين وجمعه تم دراسته إحصائياً عن طريق إختبار  $\chi^2$  وذلك بربط التكرارات الناتجة عن إجابات العينة وجعلها قيمة عددية تسمى **كا<sup>2</sup> المحسوبة** ومقارنتها ب **كا<sup>2</sup> الجدولية** عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (الذي يختلف حسب نوع أجوبة العينة) .
- فإذا حصلنا على **كا<sup>2</sup> المحسوبة** أكبر من أو تساوي **كا<sup>2</sup> الجدولية** فهناك دلالة إحصائية وتقبل فرضيتنا .
- فإذا حصلنا على **كا<sup>2</sup> المحسوبة** أصغر من **كا<sup>2</sup> الجدولية** فلا توجد دلالة إحصائية ولا تقبل فرضيتنا وتقبل الفرضية المنافسة لها.

#### 5 - مجتمع وعينة البحث:

" مجتمع الدراسة هو جميع مجموعة الوحدات التي يتم غختيار العينة منها بالفعل ( د.زكريا الشربيني -ديسرية صادق - د.سامي هاشم - د. علاء النجار 2012 ، ص 155 . ) .

"أما العينة عبارة عن مجموعة الأفراد أو المفردات أو الوحدات التي يتم إختيارها من مجتمع الدراسة لتمثل هذا المجتمع في البحث محل الدراسة " ( د.زكريا الشربيني -ديسرية صادق - د.سامي هاشم - د. علاء النجار ، نفس المرجع السابق ، ص 155 . ) .

حيث تمثلت في 5 نوادي من أصل 12 نادي ينشطون في القسم الشرفي لكرة القدم لولاية بسكرة ، ولقد تم اختيار العينة لهذه الدراسة بصورة **قصديّة** ( عينة قصديّة ) بحكم قرب المسافة بالنسبة لهذه الفرق كذلك معرفتنا الجيدة والعلاقة التي تربطنا بمدربي الفرق وسهولة الاتصال والتواصل مع رؤساء الفرق واللاعبين، واشتملت على:

120- لاعب من 5 فرق رياضية تنشط في القسم الشرفي لولاية بسكرة أكابر موزعة كما يلي:

جدول رقم (01) : الفرق وعدد اللاعبين الممثلين لمجتمع البحث الخاص بدراستنا

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
01	شباب هلال أورلال	24
02	وداد أمل بلدية ليشانة .	24
03	الشباب الرياضي الهاوي الحاجب	24
04	الشباب الرياضي العقبي	24
05	النجم الرياضي لبلدية زريبة الوادي	24
المجموع	05 فرق	120 لاعبا

عند إجراء بحثنا هذا قمنا باختيار مجموعة من الأسئلة أدرجناها في استمارات إستبائية ، ثم تم توزيعها على لاعبي كرة القدم (لاعبي من الرابطة الولائية لولاية بسكرة " قسم الشرفي أكابر").

حيث قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية وعددها 110 لاعبا (إستبينا عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم 10 )، وبعد مدة قمنا بتجميع الإستمارات وفي الأخير تمكنا من جمع 75 استمارة فقط (هناك من تماطل في الإجابة عن الاستبيان وبعض الاستمارات بها عيوب)، أي بتمثيل احصائي قدره ( 68.5% ) .

## 6 - مجالات البحث:

### 6-1- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية في المنشآت التي تتدرب بها الأندية المختارة في العينة وهي:

- الملعب البلدي أورلال .
- الملعب البلدي ليشانة
- الملعب البلدي الحاجب.
- الملعب البلدي سيدي عقبة .
- المركب الرياضي لبلدية زريبة الوادي

### 6-2-المجال الزماني:

- الجانب النظري: ديسمبر 2021 إلى غاية فيفري 2022.
- الجانب التطبيقي: 01 مارس 2022 – 29 ماي 2022.
- نهاية العمل: أواخر ماي 2022.

7- تحديد متغيرات الدراسة:

7-1- المتغير المستقل:

"هو المتغير الذي يكون له تأثير على غيره من المتغيرات ويقوم الباحث بدراسة تأثيره عليها ، ويمكن التحكم فيه " ( د. زكريا الشريبي - د. يسرية صادق - د. سامي هاشم - د. علاء النجار ، نفس المرجع السابق ، ص 134 .).

ويتمثل المتغير المستقل في موضوع دراستنا: "النمط الديمقراطي للمدرب" .

7-2- المتغير التابع:

"هو المتغير الذي يكون هناك تغيير عليه من متغير آخر (هو المتغير المستقل) أو أكثر ، وعادة ما يكون هذا المتغير هو موضوع البحث ( د. زكريا الشريبي - د. يسرية صادق - د. سامي هاشم - د. علاء النجار ، نفس المرجع السابق ، ص 155 .).

ويتمثل المتغير التابع في موضوع دراستنا : "القلق" .

8- الطريقة الإحصائية المستعملة في فرز نتائج الاستبيان:

إن المنهج الإحصائي الذي استخدمناه في دراستنا يعتبر من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها بعد جمع الاستمارات الإحصائية والتي بلغ عددها 75 إستمارة (الخاصة بالاعبين) ، إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل والمقارنة، حيث قمنا بحساب معمل الثبات " ألفا كرونوباخ " ، ثم استخدمنا قانون النسبة المئوية الذي يعطي نتائج دقيقة تمكننا من الفصل بينها، ثم إيجاد دلالتها الإحصائية عن طريق اختبار كا<sup>2</sup>.

- على الطريقة التالية:

معامل الصدق الذاتي ( ألفا كرونوباخ ) = (معامل الثبات) √

| النسبة المئوية = ( عدد التكرارات / المجموع ) \* 100

اختبار الكاف التربيعي:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات ، الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراها اختيارها. (بريغت خير الدين - بوشينة محمد أمين ، 2018/2019، ص 65 .)

كا<sup>2</sup> = مجموع (ت-تن) / تن<sup>2</sup> .

حيث أن: كا<sup>2</sup> القيمة المحسوبة .

- ت ح عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة)

- درجة الحرية df=N-1

تن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

- درجة الخطأ المعياري (مستوى الدلالة) @=0.05

- 9- صعوبات البحث :** تمثلت الصعوبات التي واجهتنا أثناء البحث فيما يلي :
- ضيق الوقت خاصة في فترة التربص الميداني خاصة مع حلول شهر رمضان 2022 ، ، وبسبب تغيير موضوع البحث.
  - صعوبة استرجاع إستمارات الإستبيان لتزامنه مع إنتهاء الموسم الرياضي في الرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة .

### خلاصة الفصل :

تعتبر تعاليم إجراءات البحث الخطوة الأساسية التي يجب الانطلاق منها لحل المشكلة المطروحة، ويمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي تضمنتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية، التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل، يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي لوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

وتناولنا في هذا الفصل أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات والوسائل المستعملة.... إلخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الثاني : عرض

وتحليل النتائج

ومناقشتها

## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

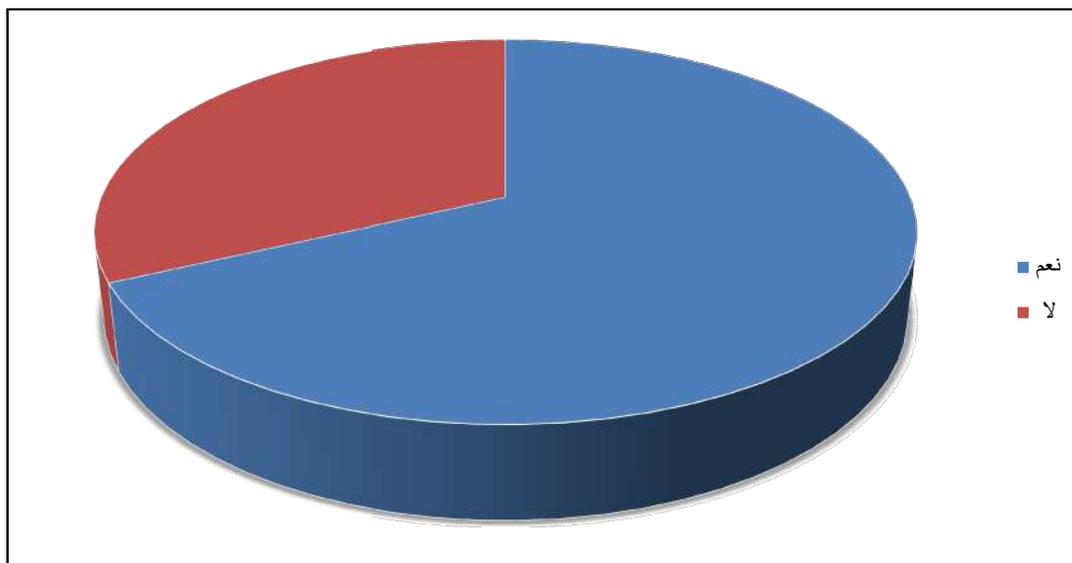
1- عرض وتحليل نتائج الإستبيان الموجه للاعبين :

1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول " الفرضية الأولى " : للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم .  
السؤال الأول : هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك ؟

الجدول رقم (02) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن دور التحضير النفسي في مردودهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	51	68%	9.72	3.84	0.05	01	دالة
لا	24	32%					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (02) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يرون أن للتحضير النفسي دور في تحسين مردودهم .

تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم ( 02 ) نلاحظ أن نسبة 68% من العينة صرحوا بأن للتحضير النفسي دور في تحسين مردودهم في حين أن نسبة 32% لم يصرحوا بذلك .  
كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 9.72 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 3.84 ) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين تحسن مردودهم من خلال التحضير النفسي .

الإستنتاج : نستنتج أن التحضير النفسي يساعد في تحسين مردود اللاعبين .

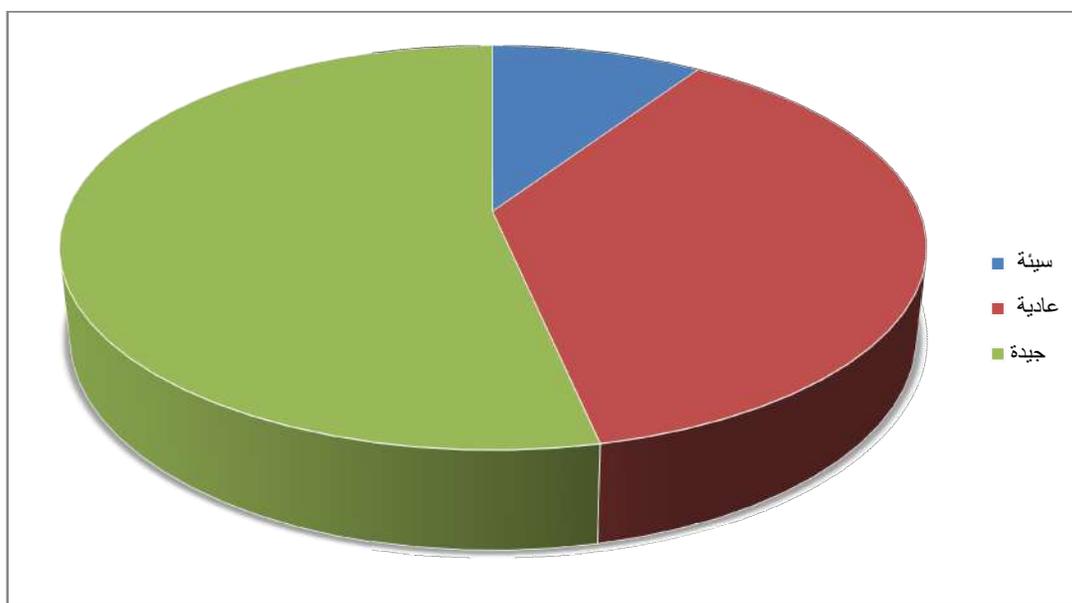
## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثاني : كيف ترى علاقتك مع مدربك ؟

الجدول رقم (03) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص علاقتهم بمدربهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
سيئة	7	9.33%	22.32	5.991	0.05	02	دالة
عادية	28	37.33%					
جيدة	40	53.33%					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (03) : دائرة نسبية تمثل نسبة تعبير اللاعبين عن العلاقة التي تربطهم بمدربهم

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 53.33 بالمائة من العينة صرحوا بأن علاقتهم مع المدرب علاقة جيدة في حين أن نسبة 37.33 بالمائة صرحوا بأن علاقتهم عادية مع مدربهم ، أما نسبة 9.33 بالمائة منهم فصرحوا بأن العلاقة سيئة مع مدرب فريقهم . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ (22.32) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بالعلاقة الجيدة التي تربطهم مع مدربهم .

الإستنتاج : نستنتج أن طريقة تعامل المدرب مع لاعبيه تنشأ عنها علاقة جيدة بينهم .

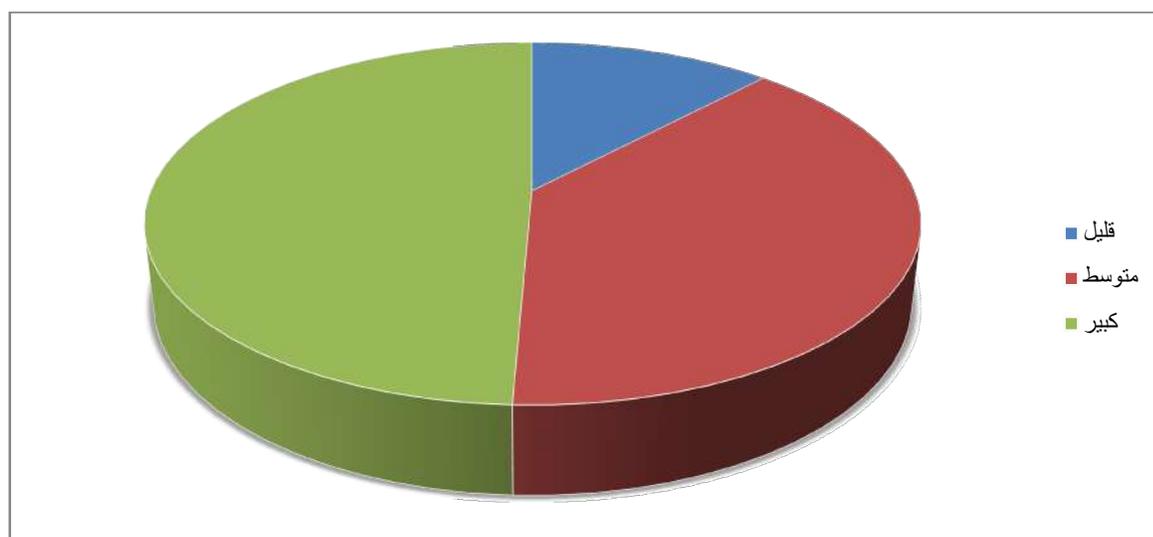
## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثالث : حجم الدعم النفسي المقدم من طرف المدرب عند زيادة أهمية المنافسة ؟

الجدول رقم (04) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص الدعم النفسي المقدم من طرف مدربيهم عند إزداد حجم المنافسة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قليل	09	12	16.64	5.991	0.05	02	دالة
متوسط	29	38.66					
كبير	37	49.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (04) : دائرة نسبية تمثل نسبة تعبير اللاعبين عن حجم الدعم النفسي المقدم من طرف مدربيهم عند زيادة أهمية المنافسة

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 49.33 بالمائة من العينة صرحوا بأن حجم الدعم النفسي المقدم من طرف مدربيهم عند زيادة أهمية المنافسة كبير ، في حين أن نسبة 38.66 بالمائة صرحوا بأن الدعم النفسي المقدم متوسط ، أما نسبة 12 بالمائة منهم فصرحوا بأن حجم الدعم النفسي قليل .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ (16.64) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بالدعم المعنوي الكبير المقدم من طرف المدرب أثناء زيادة أهمية المنافسة .

الإستنتاج : نستنتج أن للمدرب الدور الكبير في الدعم النفسي للاعبين أثناء زيادة أهمية المنافسة .

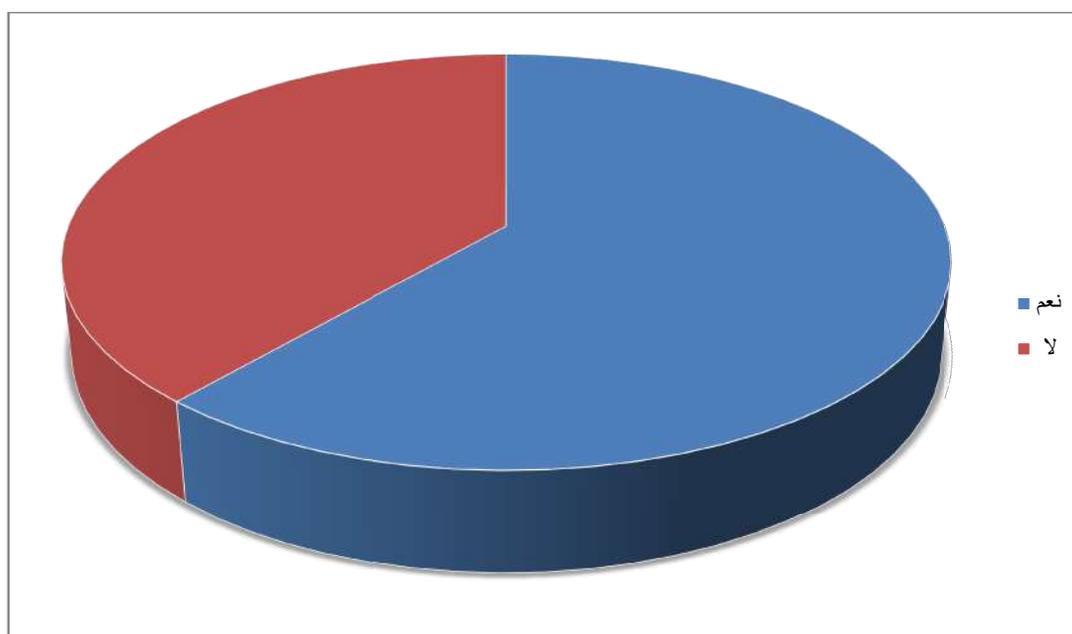
## الفصل الثاني : ..... عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الرابع : هل خطاب المدرب قبل بداية المباراة يكسبك ثقة في النفس ؟

الجدول رقم (05) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين المتعلقة بدور خطاب المدرب قبل بداية المباراة في إكسابهم الثقة في النفس

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	46	61.33	3.85	3.84	0.05	01	دالة
لا	29	38.66					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (05) : دائرة نسبية تمثل دور خطاب المدرب قبل بداية المباراة في إكساب اللاعبين الثقة في النفس

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 61.33 بالمائة من العينة صرحوا بأن لخطاب المدرب قبل بداية المباراة دور في إكسابهم الثقة بالنفس ، في حين أن نسبة 38.66 لم يصرحوا بذلك .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 3.85 ) كانت أكبر أو " تساويها نسبيا " من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 3.84 ) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين اكتسبوا ثقة في النفس بسبب الخطاب الذي تلقوه من قبل مدربيهم قبل بداية المباريات .

الإستنتاج : نستنتج أن المدرب يساعد على استرجاع وكسب الثقة للاعبيه من خلال طريقة خطابه وتواصله معهم .

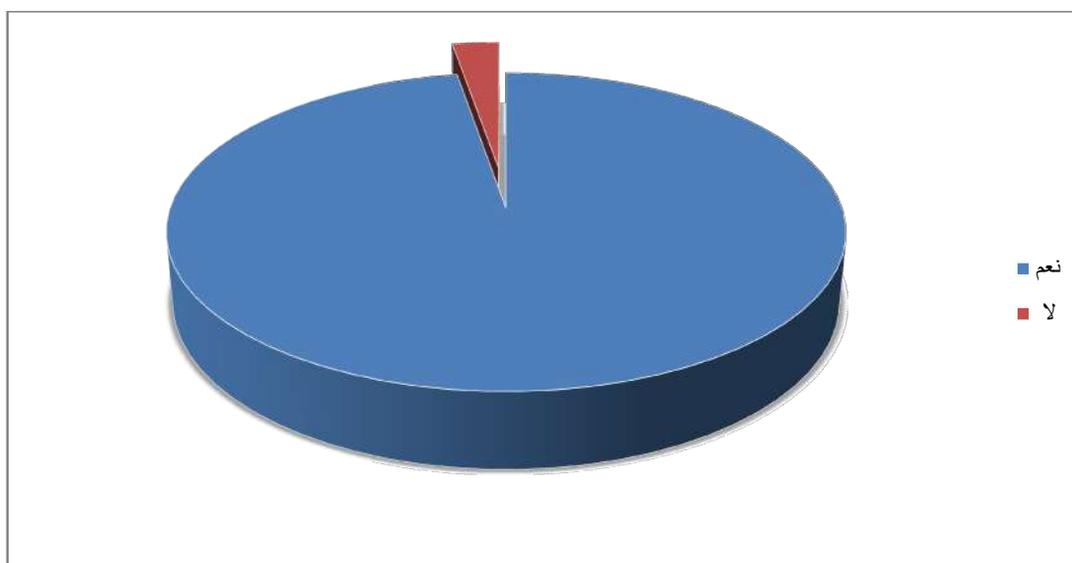
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الخامس : هل يوجد أخصائي نفساني في الفريق الذي تلعب لصالحه ؟

الجدول رقم (06) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يتعلق بوجود أم غياب الإحصائي النفساني في فريقهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
يوجد	73	97.33 %					
لا يوجد	2	2.66 %	67.21	3.84	0.05	01	دالة
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (06) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون غياب إحصائي نفساني في فريقهم .

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 97.33 بالمائة من العينة صرحوا بعدم وجود إحصائي نفساني في فريقهم في حين أن نسبة 2.66 بالمائة أكدوا بوجوده . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 67.21 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 3.84 ) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين صرحوا بعدم وجود إحصائي نفساني في الفريق الذي ينشطون فيه .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية الفرق التي تنشط في " قسم شرفي بسكرة" لكرة القدم لا تملك إحصائي نفساني في طاقمها التدريبي .

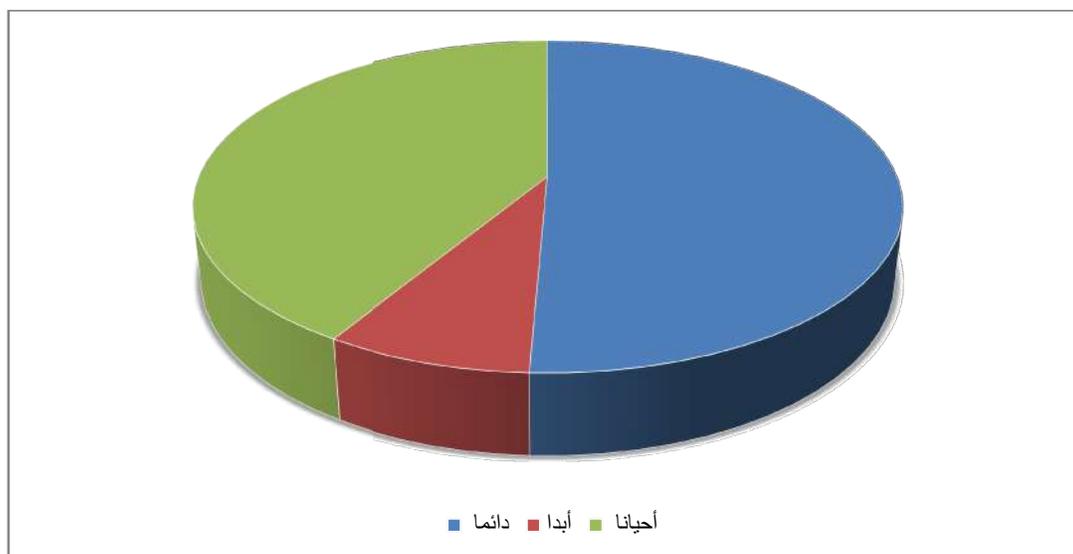
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال السادس : هل تفقد السيطرة على أدائك أثناء المباريات ؟

الجدول رقم (07) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص فقدان السيطرة على أعصابهم أثناء المباريات

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	38	50,66	22,64	5.991	0.05	2	دالة
أبدا	06	8					
أحيانا	31	41,33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (07) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المباريات

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 50,66 بالمائة من العينة صرحوا بأنهم دائما ما يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المباريات في حين أن نسبة 08 بالمائة نفوا ذلك ، أما نسبة 41.33 بالمائة صرحوا بأنهم أحيانا ما يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المباريات . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ (22.64) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المباريات .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلب اللاعبين يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المباريات نتيجة للضغط النفسي الذي يتلقونه خلال المنافسة أو خارجها .

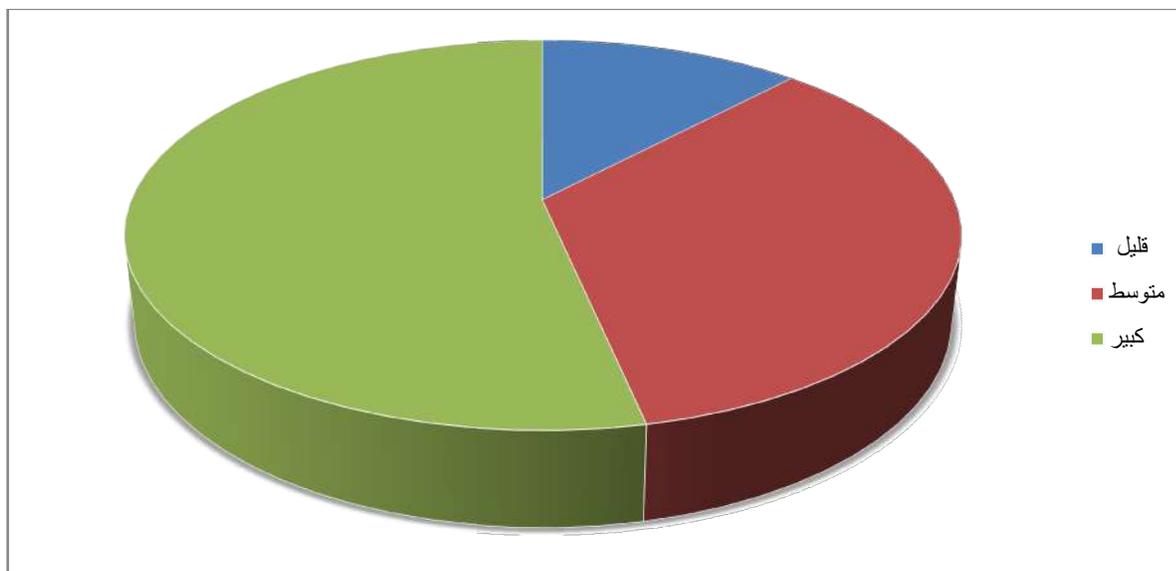
## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال السابع : قبل المباراة ما مدى تأثير مدربك في الرفع في معنوياتك ؟

الجدول رقم (08) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص مدى تأثير المدرب في الرفع في معنوياتهم قبل المباراة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
قليل	9	12	19.28	5.991	0.05	02	دالة
متوسط	26	34.33					
كبير	40	53.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (08) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين المعبرين عن مدى تأثير مدربهم في الرفع في معنوياتهم قبل المباراة

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 53.33 بالمائة من العينة صرحوا بأن تأثير مدربهم في الرفع في معنوياتهم قبل المباراة كبير في حين أن نسبة 12 بالمائة أكدوا أن التأثير قليل فيما نسبة 34.66 بالمائة صرحوا أنه أحيانا ما يكون تأثير المدرب في الرفع في معنوياتهم قبل المباراة .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 19.28 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يأترون مدربهم في الرفع في معنوياتهم قبل المباراة.

الإستنتاج : نستنتج أن للمدرب الدور الكبير في الرفع من معنويات لاعبيه .

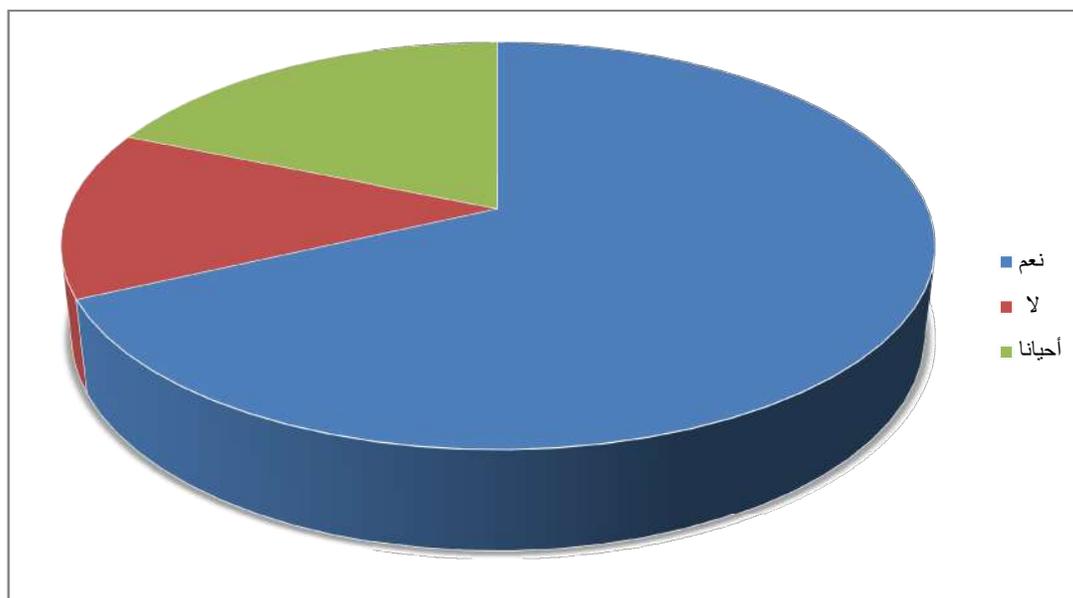
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثامن : هل يهتم المدرب بالإعداد النفسي أثناء التدريبات ؟

الجدول رقم (09) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص مدى إهتمام مدربهم بالإعداد النفسي لهم أثناء التدريبات

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	51	68	40.88	5.991	0.05	2	دالة
لا	10	13.33					
أحيانا	14	18.66					
المجموع	75	100					

من إعداد الطالب باستغلال برنامج Exel



الشكل رقم (09) : دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص مدى إهتمام مدربهم بالإعداد النفسي لهم أثناء التدريبات

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 68 بالمائة من العينة صرحوا بأن المدرب يهتم بالإعداد النفسي لهم أثناء تدريباتهم في حين أن نسبة 13.33 بالمائة نفوا ذلك ، فيما نسبة 18.66 بالمائة من اللاعبين أكدوا أنه أحيانا ما يهتم المدرب بالتحضير النفسي لهم أثناء تدريباتهم. كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ (40.88) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة القدرة بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين أكدوا أن المدرب يهتم بالإعداد النفسي أثناء تدريباتهم .

الإستنتاج : نستنتج أن المدرب الناجح يهتم بتحضير النفسي للاعبيه أثناء التدريبات .

## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

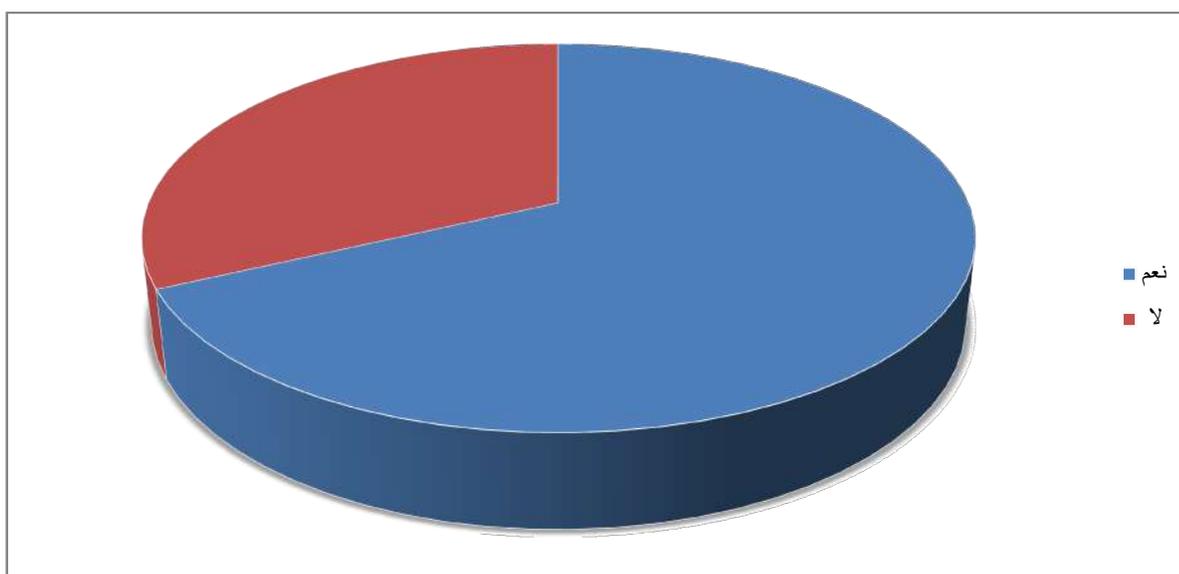
### السؤال التاسع:

هل المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية سكن ... ) ؟

الجدول رقم (10) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص أن المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشونها (مشاكل عائلية سكن ...)

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	51	68	9.72	3.84	0.05	01	دالة
لا	24	32					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (10) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون أن المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشونها (مشاكل عائلية سكن ...)

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 68 بالمائة من العينة يؤكدون أن المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشونها (مشاكل عائلية سكن ...) في حين أن نسبة 32 بالمائة عارضوا ذلك.

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ (9.72) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ (3.84) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين أكدوا أن المدرب على علم ودراية بالحالة الاجتماعية التي يعيشونها .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية المدربين الناجحين يهتمون بالحالة والوضع الإجتماعي الذي يعيشه لاعبوهم .

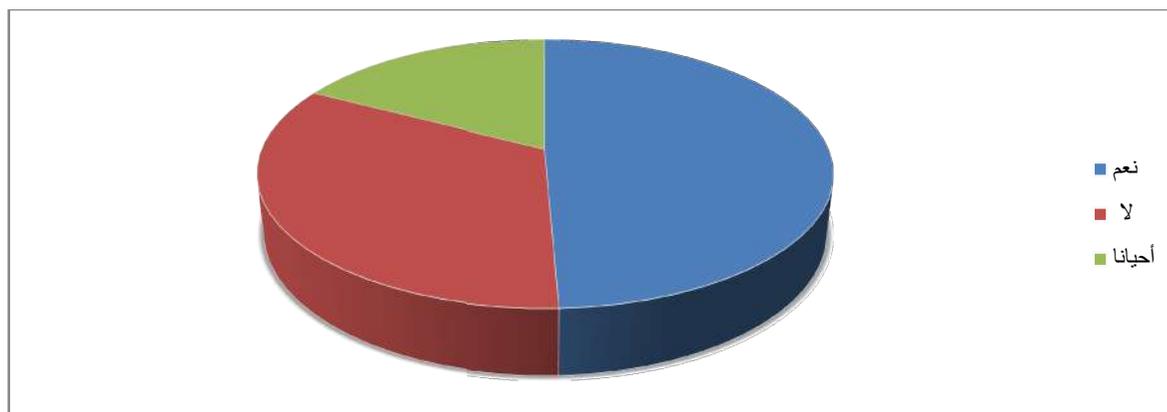
## الفصل الثاني : ..... عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال العاشر: هل إقتداءك بنصائح وشخصية مدربك تعود بالتأثير الإيجابي على حياتك خارج الملاعب ؟

الجدول رقم ( 11 ) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إقتداءهم بنصائح وشخصية مدربهم ومدى تأثيرها الإيجابي على حياتهم خارج الملاعب

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	37	49.33	11.52	5.991	0.05	02	دالة
لا	25	33.33					
أحيانا	13	17.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (11) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذين عند إقتداءهم بنصائح وشخصية مدربهم تعود بالتأثير الإيجابي على حياتهم خارج الملاعب

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 49.33 بالمائة من العينة صرحوا بأنهم عند إقتداءهم بنصائح وشخصية مدربهم تعود بالتأثير الإيجابي على حياتهم خارج الملاعب في حين أن نسبة 33.33 بالمائة نفوا ذلك ، فيما نسبة 17.33 بالمائة من اللاعبين صرحوا بأنهم أحيانا عند الإقتداء بنصائح وشخصية المدرب تعود ذلك بالتأثير الإيجابي على حياتهم خارج الملاعب . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 11.52 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يقتدون بنصائح وشخصية مدربهم و تعود عليهم بالتأثير الإيجابي في حياتهم خارج الملاعب .

الإستنتاج : نستنتج أن شخصية المدرب الناجح تعود بالتأثير الإيجابي على حياة لاعبيه خارج الملاعب .

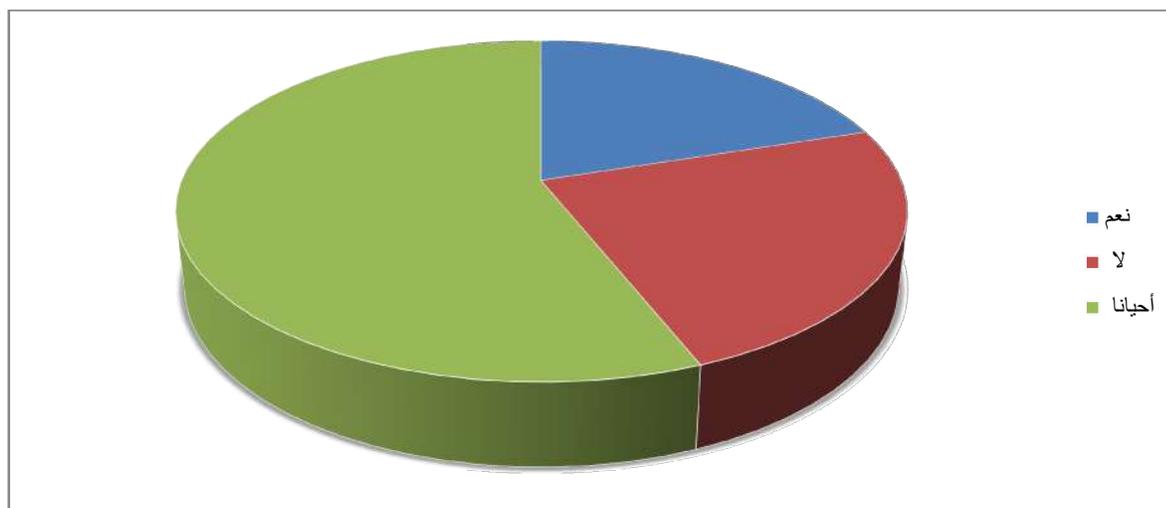
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الحادي عشر : هل يقلقك قرار المدرب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريب ؟

الجدول رقم (12) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص نسبة القلق من قرارات المدرب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريب

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدالة
نعم	15	20	17.52	5.991	0.05	02	دالة
لا	18	24					
أحيانا	42	56					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (12) : دائرة نسبية تمثل نسبة قلق اللاعبين على قرارات المدرب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريب

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 56 بالمائة من العينة صرحوا بأنه أحيانا يشعرون بالقلق نتيجة قرارات المدرب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريب في حين أن نسبة 24 بالمائة نفوا ذلك ، فيما نسبة 20 بالمائة من اللاعبين أكدوا أنهم يشعرون بالقلق نتيجة قرارات المدرب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريب .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ (17.52) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بأنهم أحيانا يشعرون بالقلق نتيجة قرارات المدرب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريب.

الإستنتاج : نستنتج أن بعض اللاعبين يتأثرون بقرارات المدرب نتيجة الحالة النفسية التي يكونون عليها .

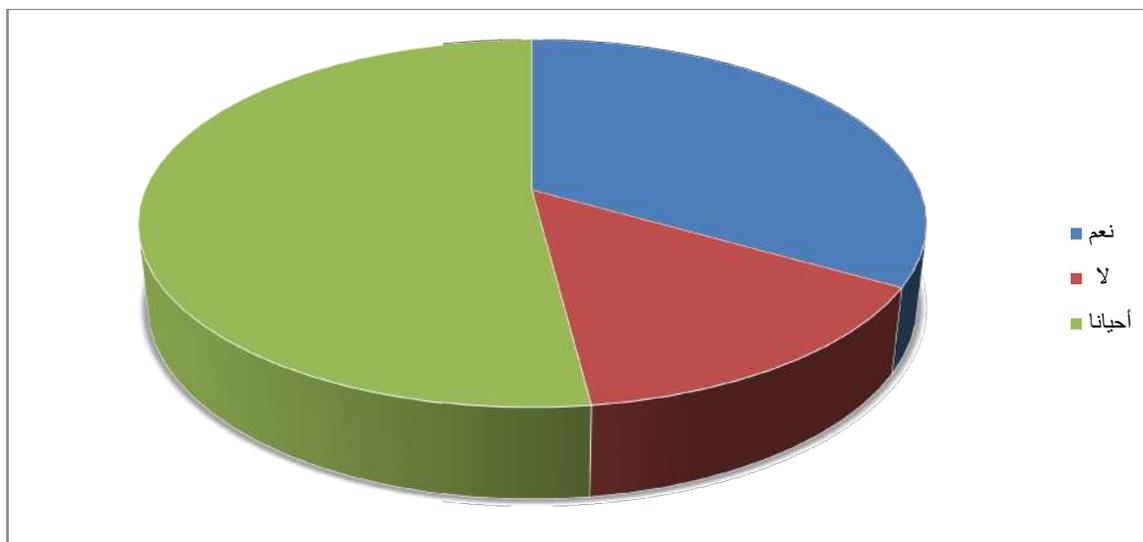
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثاني عشر : هل تشعر بالذنب عند التقصير في التقيد بتعليمات مدربك ؟

الجدول رقم (13) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص شعورهم بالذنب عند التقصير في التقيد بتعليمات مدربهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	33.33	15.68	5.991	0.05	02	دالة
لا	11	14.66					
أحيانا	39	52					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (13) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذين يشعرون بالذنب أثناء التقصير في التقيد بتعليمات مدربهم

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 52 بالمائة صرحوا بأنهم أحيانا ما يشعرون بالذنب أثناء التقصير في التقيد بتعليمات مدربهم ، في حين أن نسبة 33.33 بالمائة أكدوا ذلك ، فيما ما نسبة 14.66 بالمائة نفوا ذلك وأكدوا على عدم شعورهم بالذنب أثناء التقصير في التقيد بتعليمات مدربهم .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ (15.68) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة القدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين أكدوا أنه أحيانا ما يشعرون بالذنب أثناء التقصير في التقيد بتعليمات مدربهم.

الإستنتاج : نستنتج أن شعور اللاعبين بالذنب أثناء التقصير في التقيد بتعليمات مدربهم حسب الحالة النفسية التي يكونون عليها في تلك اللحظة .

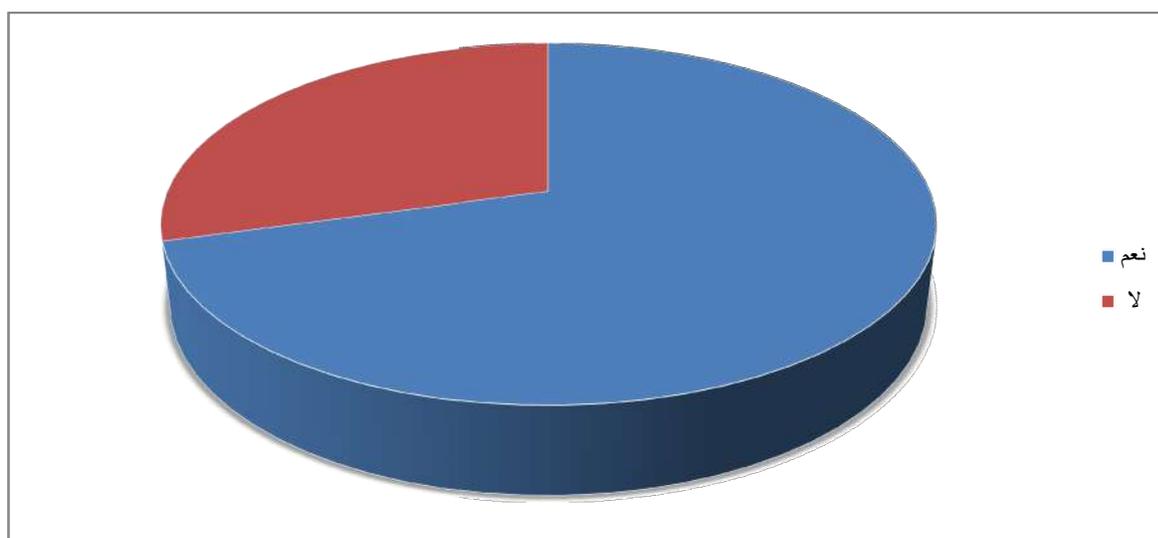
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثالث عشر : هل تساعدك نصائح المدرب وإرشاداته في التخلص من الضغوطات النفسية عند حالة عدم الفوز ؟

الجدول رقم (14) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص دور نصائح المدرب وإرشاداته في التخلص من الضغوطات النفسية عند حالة عدم الفوز

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	53	70.66	12.81	3.84	0.05	01	دالة
لا	22	29.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (14) : دائرة نسبية تمثل نسبة دور نصائح المدرب وإرشاداته في التخلص من الضغوطات النفسية عند حالة عدم الفوز لدى اللاعبين

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 70.66 بالمائة من العينة صرحوا بأن نصائح المدرب وإرشاداته دور في التخلص من الضغوطات النفسية في حالة عدم الفوز ، في حين أن نسبة 29.33 بالمائة نفوا ذلك .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ (12.81) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 3.84 ) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يؤكدون بأن نصائح المدرب وإرشاداته لها دور في التخلص من الضغوطات النفسية عند حالة عدم الفوز .

الإستنتاج : نستنتج أن المدرب له الدور الكبير في التخفيف من الضغوطات النفسية للاعبيه وإمتصاص غضبهم في حالة عدم الفوز .

## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### 2-1- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني " الفرضية الثانية " : للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب

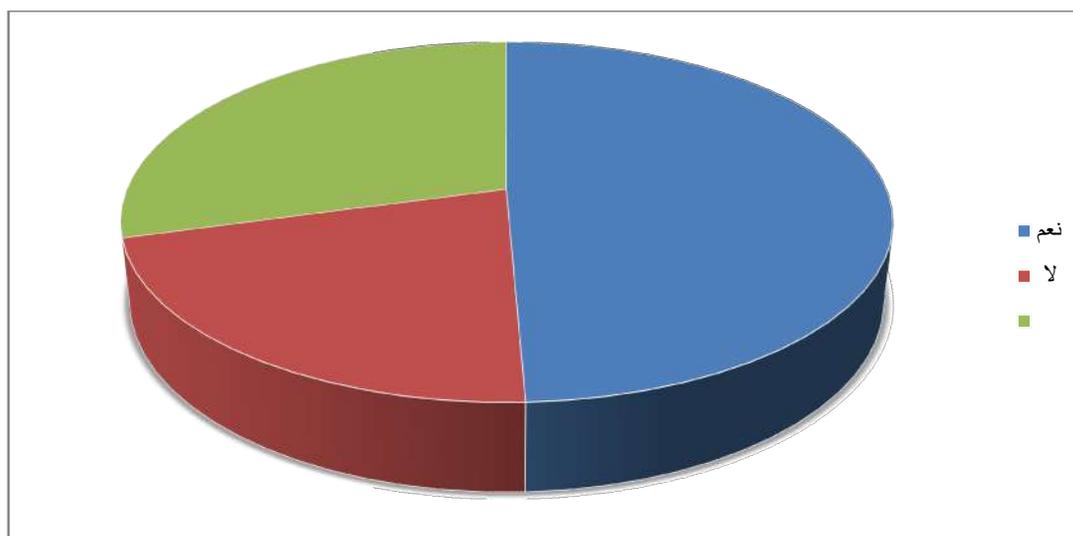
دور في التقليل من مستوى القلق البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم .

السؤال الرابع عشر : هل تحس بالتعب بدون بذل أي مجهود بدني ؟

الجدول رقم (15) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إحساسهم بالتعب دون بذل أي مجهود بدني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	37	49.33	9.36	5.991	0.05	02	دالة
لا	16	21.33					
أحيانا	22	29.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (15) : دائرة نسبية تمثل نسبة إحساس اللاعبين بالتعب دون بذل أي مجهود بدني

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 49.33 بالمائة من العينة يؤكدون بأنهم

يحسون بالتعب دون بذلهم لجهد بدني في حين أن نسبة 21.33 بالمائة ينفون ذلك ، فيما نسبة 29.33

بالمائة أحيانا ما يحسون بالتعب دون بذلهم لجهد بدني .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 9.36 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة

المقدرة بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة

إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يحسون بالتعب دون بذلهم لجهد بدني.

الإستنتاج : نستنتج أن التعب لا يرتبط بالجهد البدني فقط بل حتى الجانب النفسي له تأثير كبير فيه .

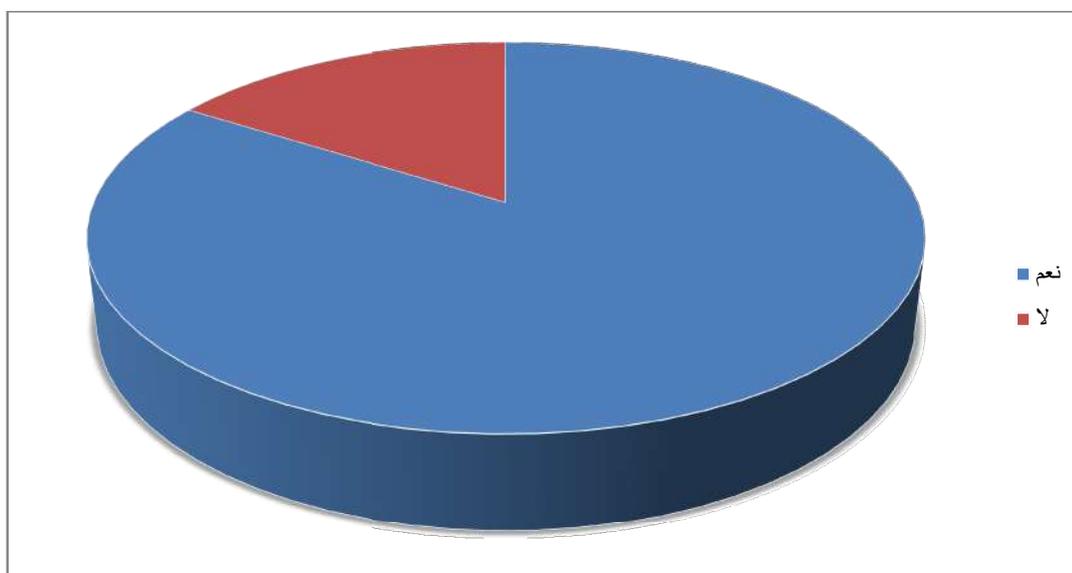
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الخامس عشر : هل التحضير البدني الجيد للمدرب دور في تحسين مردودك ؟

الجدول رقم (16) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص دور التحضير البدني الجيد للمدرب في تحسين مردودهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	63	84	34.68	3.84	0.05	01	دالة
لا	12	16					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (16) : دائرة نسبية تمثل نسبة تعبير اللاعبين دور التحضير البدني الجيد للمدرب في تحسين مردودهم

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 84 بالمائة من العينة صرحوا بأن التحضير البدني الجيد للمدرب دور في تحسين مردودهم في حين أن نسبة 16 بالمائة نفوا بذلك . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 34.68 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 3.84 ) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين صرحوا بأن التحضير البدني الجيد للمدرب دور في تحسين مردودهم.

الإستنتاج : نستنتج أن التحضير البدني الجيد يساعد في تحسين مردود اللاعبين والرفع من طموحاتهم.

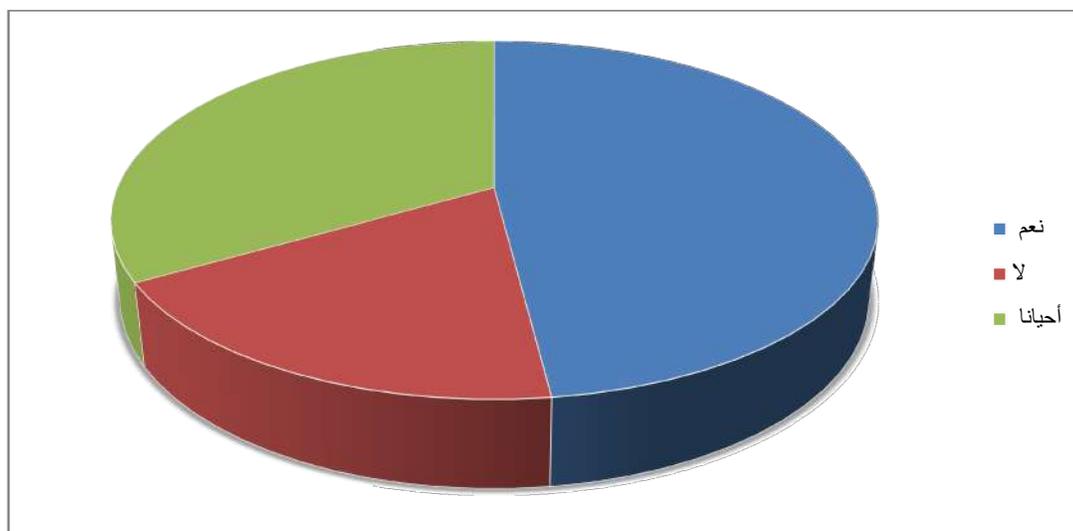
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال السادس عشر : هل تواجه مشاكل بدنية أثناء المباريات ؟

الجدول رقم (17) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص مواجهتهم لمشاكل بدنية أثناء المباريات

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الحرية	درجة الحرية	الدالة
نعم	36	48	9.68	5.991	0.05	02	دالة
لا	14	18.66					
أحيانا	25	33.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (17) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 48 بالمائة من العينة أكدوا يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات في حين أن نسبة 18.66 بالمائة نفوا ذلك ، فيما نسبة 33.33 بالمائة صرحوا بأنهم أحيانا ما يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات .  
كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 9.68 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية اللاعبين يواجهون مشاكل بدنية أثناء المباريات نتيجة المشاكل الإجتماعية و الضغط النفسي وكذا ضغط المنافسات المهمة .

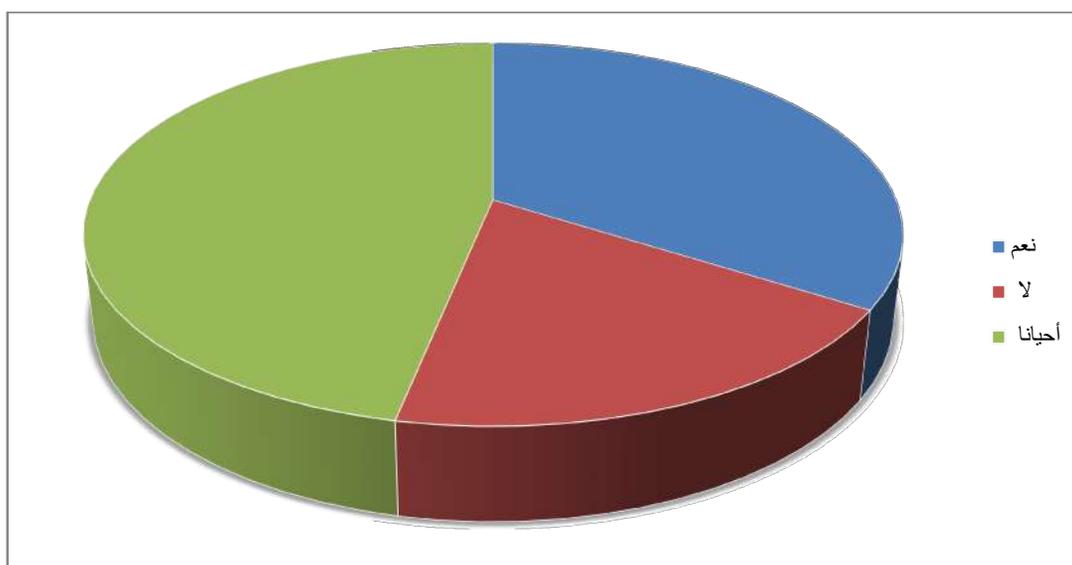
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال السابع عشر : هل تشعر بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات ؟

الجدول رقم (18) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين المتعلقة حول شعورهم بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	32	4.56	5.991	0.05	02	غير دالة
لا	18	18					
أحيانا	33	44					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (18) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يشعرون بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 44 بالمائة من العينة صرحوا بأنهم أحيانا ما يشعرون بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات في حين أن نسبة 32 بالمائة أكدوا أنهم يشعرون بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات ، فيما 24 بالمائة نفوا ذلك .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ (4.56) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة القدرة بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه **لا توجد** دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين صرحوا بأنهم يشعرون بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات.

الإستنتاج : نستنتج أن الإهتمام بالجانب النفسي له الفضل في شعور اللاعب بالراحة الجسمية وإهماله يسبب ضغوطات نفسية للاعب ترهقه جسما .

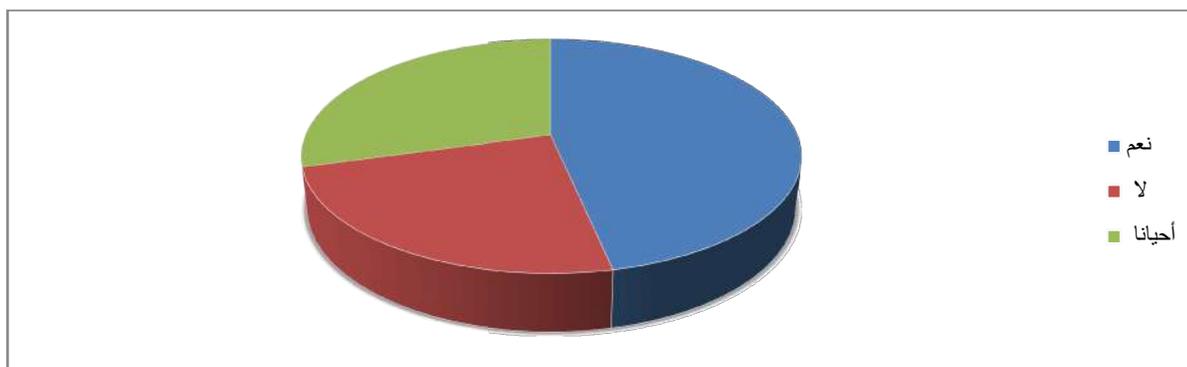
## الفصل الثاني : ..... عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثامن عشر: هل تشجيعات المدرب تزيد من دقات قلبك وتزيد من وتيرة تنفسك وتجعلك تبذل أقصى جهد في المنافسة ؟

الجدول رقم (19) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص دور تشجيعات المدرب في زيادة دقات القلب وزيادة وتيرة التنفس لديهم و بذلهم لأقصى جهد في المنافسة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	35	46.66	6.32	5.991	0.05	02	دالة
لا	18	24					
أحيانا	22	29.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (19) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذين يؤكدون دور تشجيعات المدرب في زيادة دقات القلب وزيادة وتيرة التنفس لديهم و بذلهم لأقصى جهد في المنافسة

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 46.66 بالمائة من العينة صرحوا بأن لتشجيعات المدرب دور في زيادة دقات القلب وزيادة وتيرة التنفس لديهم و تجعلهم يبذلون أقصى جهد في المنافسة في حين أن نسبة 24 بالمائة نفوا ذلك ، فيما نسبة 29.33 بالمائة أكدوا أنه أحيانا ما يكون لتشجيعات المدرب دور في زيادة دقات القلب وزيادة وتيرة التنفس لديهم و تجعلهم يبذلون أقصى جهد في المنافسة .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 6.32 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يؤكدون دور تشجيعات المدرب في زيادة دقات القلب وزيادة وتيرة التنفس لديهم و بذلهم لأقصى جهد في المنافسة .

الإستنتاج : نستنتج أن المدرب له الدور الفعال في التحكم في إنفعالات اللاعبين وتخفيف ضغط المنافسة عليهم من خلال التشجيع المتواصل لهم .

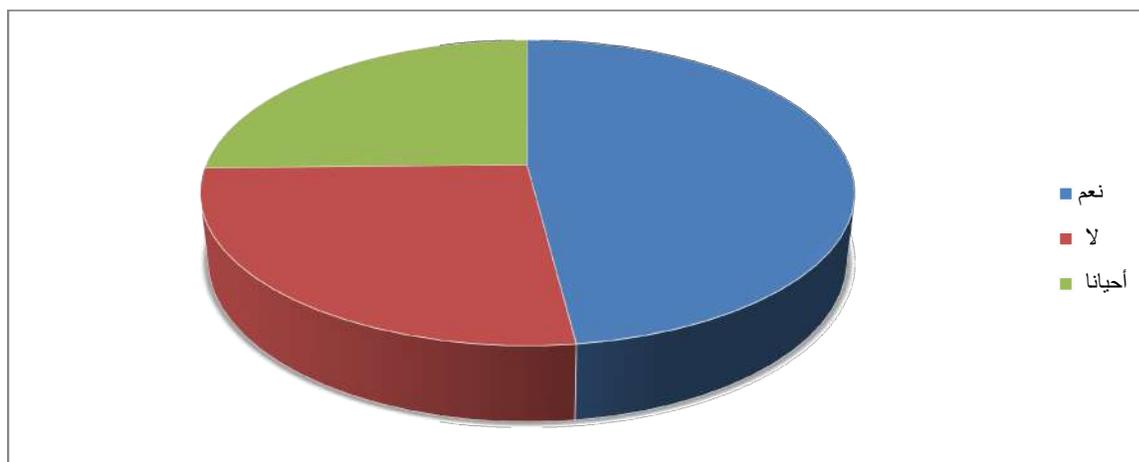
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال التاسع عشر: عند شعورك بالإرهاق و التعب (تتصبب عرقا ) هل يقوم المدرب بإستبدالك ؟

الجدول رقم (20) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إستبدالهم من طرف المدرب عند شعورهم بالتعب والإرهاق

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	36	48	7.28	5.991	0.05	2	دالة
لا	20	26.66					
أحيانا	19	25.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب بإستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (20) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذين يتم إستبدالهم من طرف المدرب عند شعورهم بالتعب والإرهاق

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 48 بالمائة من العينة صرحوا بأنه يتم إستبدالهم من طرف المدرب عند شعورهم بالتعب والإرهاق ، في حين أن نسبة 26.66 بالمائة نفوا ذلك ، فيما نسبة 25.33 بالمائة جاوبوا بأحيانا .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 7.28 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يتم إستبدالهم من طرف المدرب عند شعورهم بالتعب والإرهاق .

الإستنتاج : نستنتج أن المدرب يهتم جيدا بالجانب البدني وكذا النفسي للاعبين خاصة حين إرتفاع نسبة قلقهم أثناء المنافسة "التصبب عرقا" مما يساعد هذا التغيير في إرجاع اللاعب لحالته النفسية العادية والتخلص من ضغوطاته التي كانت بصدد التسبب له بأعراض أكبر عند إستمرارها .

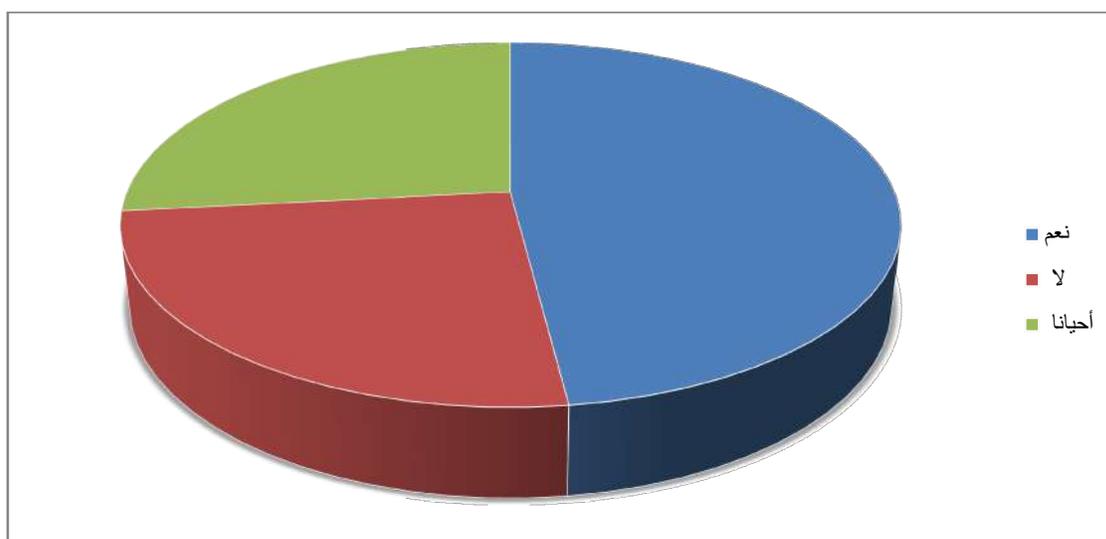
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال العشرون : هل إنفعالات المدرب تجاهك تأثر على توتر جسمك ؟

الجدول رقم ( 21 ) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إنفعالات المدرب تجاههم ومدى تأثيرها على توتر جسمهم .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	36	48	7.28	5.991	0.05	02	دالة
لا	19	25.33					
أحيانا	20	26.66					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (21) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين المعبرين عن إنفعالات المدرب تجاههم ومدى تأثيرها على توتر جسمهم

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 48 بالمائة من العينة صرحوا بأن إنفعالات المدرب تجاههم تأثر على توتر جسمهم ، في حين أن نسبة 25.33 بالمائة نفوا ذلك ، فيما نسبة 26.66 بالمائة أجابوا بأحيانا .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ (7.28) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يأكدون أن إنفعالات المدرب تجاههم تأثر على توتر جسمهم .

الإستنتاج : نستنتج أن أسلوب المدرب القيادي وإنفعالاته لها الدور الفعال في التأثير على توتر جسم اللاعب وتنقله من مرحلة الضغط النفسي السلبي إلى مرحلة الراحة النفسية وكذا الجسمية " الضغط النفسي الإيجابي " .

## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

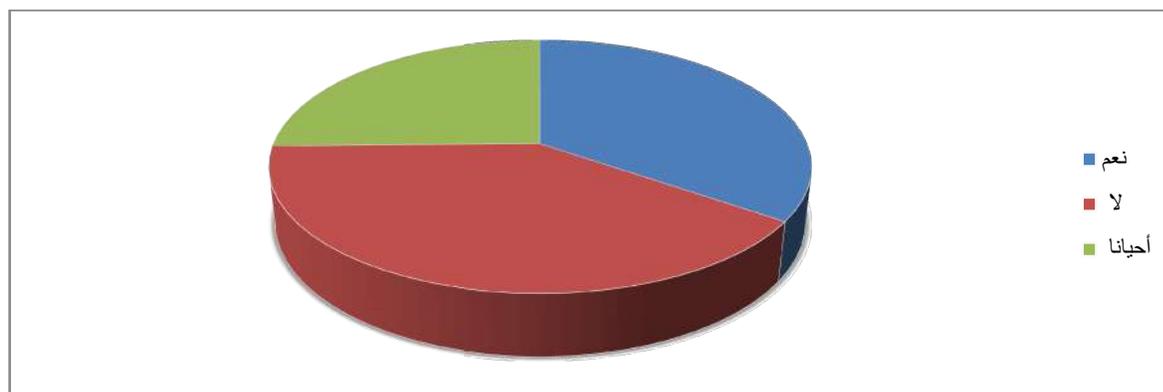
**السؤال الواحد والعشرون :** هل برنامج المدرب يجعلك تتعرض إلى بعض الحالات ( أعراض جسدية ) متاعب المعدة الغثيان والدوار ؟

الجدول رقم (22) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص تعرضهم لبعض الأعراض الجسدية

نتيجة برنامج مدربيهم التدريبي

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدالة
نعم	26	34.66	2.48	5.991	0.05	2	دالة
لا	30	40					
أحيانا	19	25.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (22) : دائرة نسبية نسبة اللاعبين اللذين يتعرضون لبعض الأعراض الجسدية نتيجة برنامج مدربيهم التدريبي

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 40 بالمائة من العينة صرحوا بأنهم لا يتعرضون لبعض الأعراض الجسدية نتيجة البرنامج التدريبي الذي يستخدمه مدربيهم ، في حين أن نسبة 34.66 أكدوا ذلك ، فيما نسبة 25.33 من العينة أجابوا بأنهم أحيانا ما يتعرضون لبعض الأعراض الجسدية نتيجة برنامج مدربيهم التدريبي .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ (2.48) كانت أقل من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين التي تنص على أنهم لا يتعرضون لبعض الأعراض الجسدية نتيجة البرنامج التدريبي الذي يستخدمه مدربيهم.

**الإستنتاج :** نستنتج أن المدرب على علم بقدرات لاعبيه وكذا حالاتهم النفسية وهذا لا يمنع من تعرض بعض اللاعبين لأعراض جسدية تدل على مستوى القلق والضغط النفسي الذي يعيشونه في بعض الأحيان .

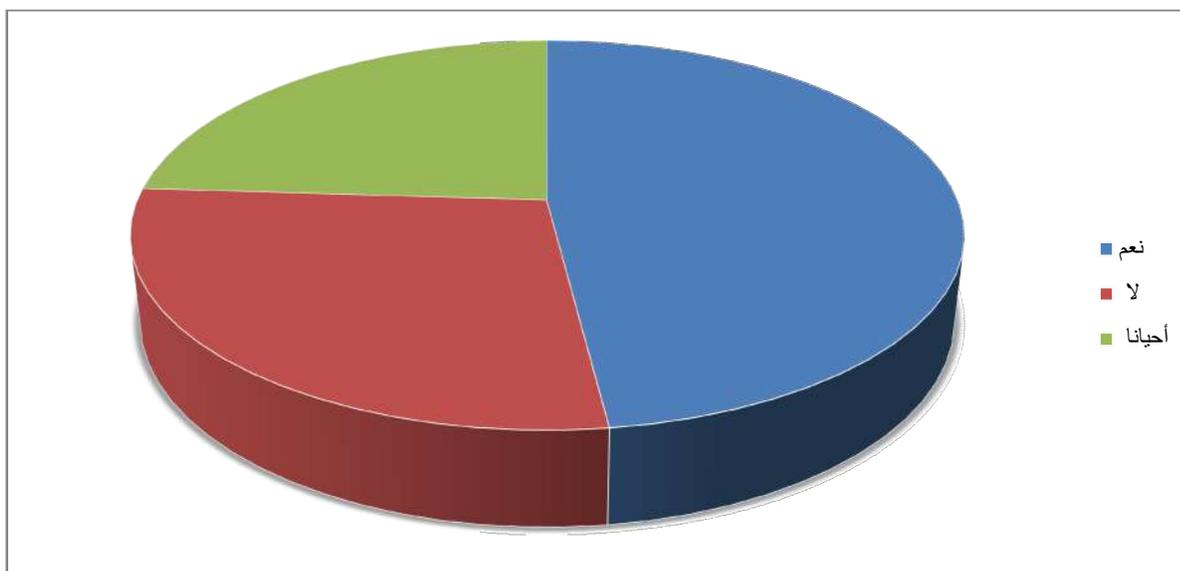
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثاني والعشرون : هل التمارين الإسترجاعية للمدرب تساعد على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة .

الجدول رقم (23) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص التمارين الإسترجاعية للمدرب ومدى تأثيرها على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	36	48	7.44	5.991	0.05	02	دالة
لا	21	28					
أحيانا	18	24					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (23) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يؤكدون أن التمارين الإسترجاعية للمدرب تساعد على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 48 بالمائة من العينة يؤكدون أن التمارين الإسترجاعية للمدرب تساعد على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة في حين أن نسبة 28 بالمائة عارضوا ذلك ، فيما نسبة 24 بالمائة أجابوا بأحيانا .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ ( 7.44 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين التي تنص على أن التمارين الإسترجاعية للمدرب تساعد على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة .

الإستنتاج : أن التمارين الإسترجاعية للمدرب الدور الكبير في التخلص أثار القلق و التوترات والضغط الرياضي للمنافسة .

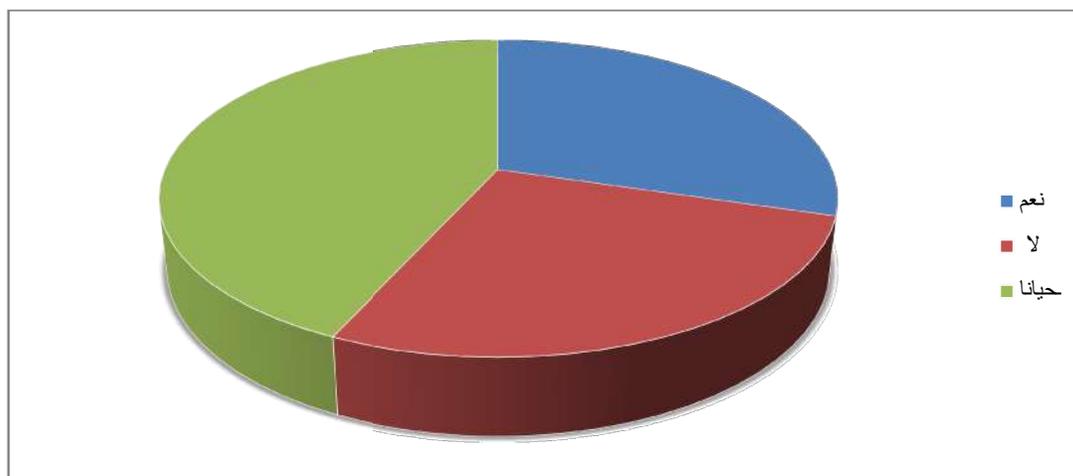
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### السؤال الثالث والعشرون :

هل يحصل لك إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات ؟  
الجدول رقم (24) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص شعورهم بالإسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	18	24	6.32	5.991	0.05	2	دالة
لا	22	29.33					
أحيانا	35	46.66					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (24) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذين يحصل لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 46.66 بالمائة من العينة صرحوا بأنه أحيانا ما يحصل لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات ، في حين أن نسبة 24 بالمائة من العينة صرحوا بأنه يحصل لهم إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات فيما نسبة 29.33 بالمائة لم نفوا ذلك .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 6.32 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين التي تنص على تعرضهم في بعض الأحيان إلى إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات .

الإستنتاج : نستنتج أن تعرض اللاعبين في بعض الأحيان إلى إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المبارات ناتج عن التوتر والضغط النفسي الذي يعيشه في تلك اللحظة ، أما في أغلب الأحيان يكون نتيجة مرض أو سوء تغذية .

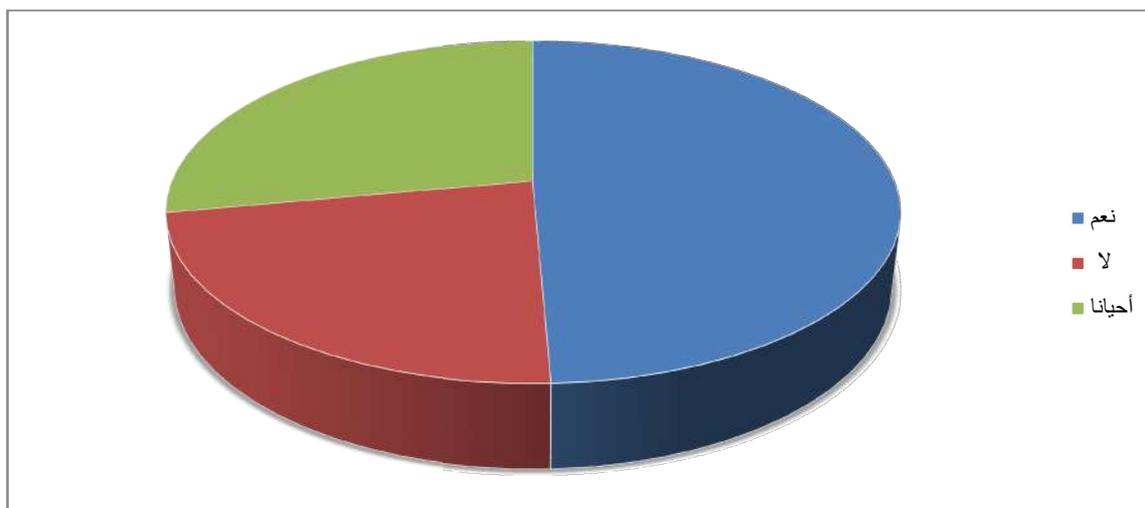
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الرابع والعشرون: هل خطاب المدرب يقلل من الرجفة والإرتعاش في أطراف جسمك قبل أو أثناء المباريات مهمة ؟

الجدول رقم (25) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص دور خطاب المدرب في التقليل من الرجفة والإرتعاش في أطراف جسمهم قبل أو أثناء المباريات مهمة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	37	49.33	8.96	5.991	0.05	2	دالة
لا	17	22.66					
أحيانا	21	28					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (25) : دائرة نسبية تمثل دور خطاب المدرب في التقليل من الرجفة والإرتعاش في أطراف جسم اللاعبين قبل أو أثناء المباريات المهمة

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (25) نلاحظ أن نسبة 49.33 من العينة صرحوا بأن لخطاب المدرب دور في التقليل من الرجفة والإرتعاش في أطراف جسم اللاعبين قبل أو أثناء المباريات المهمة ، في حين أن نسبة 22.66 لم يصرحوا بذلك ،فيما نسبة 28 أجابوا ب أحيانا . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 8.96 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يأكدون على دور خطاب المدرب في التقليل من الرجفة والإرتعاش في أطراف جسم اللاعبين قبل أو أثناء المباريات المهمة .

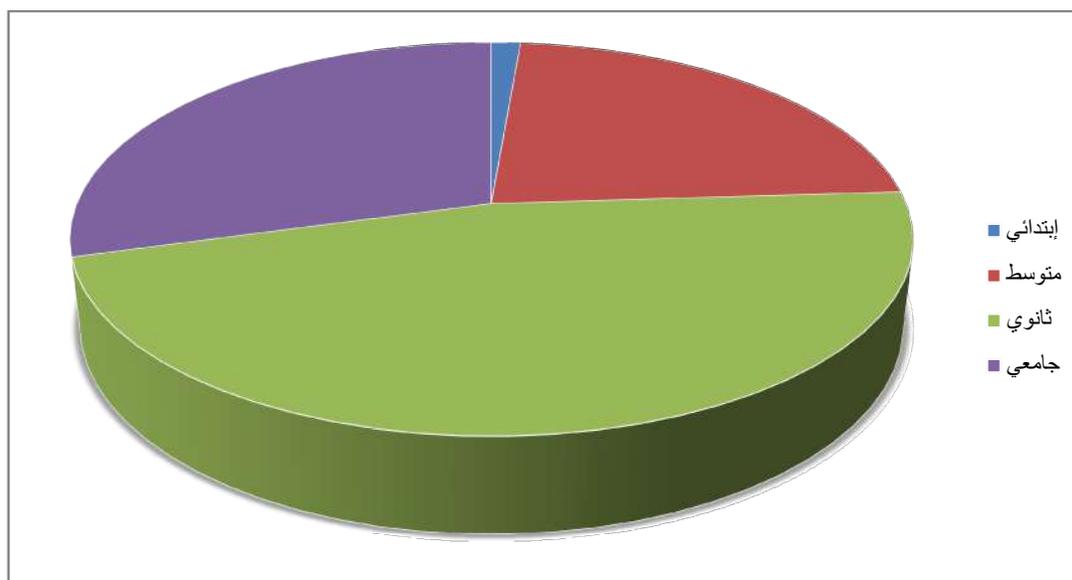
الإستنتاج : نستنتج أن خطاب المدرب يساهم بدور كبير التقليل من التوتر والقلق النفسي والبدني المتمثلة أعراضه في الرجفة والإرتعاش في أطراف الجسم .

## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

**3-1- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث " الفرضية الثالثة "** : للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق المعرفي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم .  
**السؤال الخامس والعشرون : ما هو مستواك الدراسي ؟**

الجدول رقم (26) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص مستواهم الدراسي

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
إبتدائي	01	0.75	31.61	7.815	0.05	03	دالة
متوسط	17	22.66					
ثانوي	35	46.66					
جامعي	22	29.33					
المجموع	75	100					



الشكل رقم (26) : دائرة نسبية تمثل المستوى الدراسي لدى اللاعبين

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 46.66 بالمائة من العينة مستواهم الدراسي "المستوى ثانوي" ، أما نسبة 29.33 بالمائة مستواهم الدراسي جامعي ، ونسبة 22.66 بالمائة مستواهم متوسط فيما نسبة 0.75 بالمائة إبتدائي .  
كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 31.61 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 7.815 ) عند درجة الحرية (03) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات الاعبين حول مستواهم الدراسي .  
**الإستنتاج** : نستنتج أن أغلبية اللاعبين ذو مستوى الثانوي عموما .

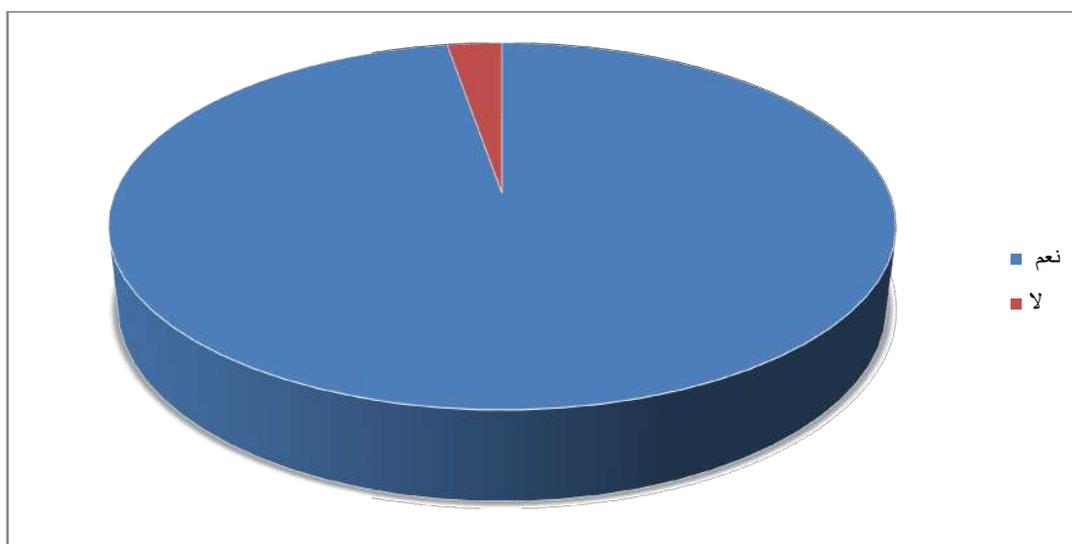
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال السادس والعشرون : هل أنت على علم بقوانين اللعبة ؟

الجدول رقم (27) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص معرفتهم لقوانين كرة القدم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	73	97.33	67.21	3.84	0.05	1	دالة
لا	02	2.66					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (27) : دائرة نسبية تمثل مدى معرفة اللاعبين بقوانين كرة القدم

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 97.33 بالمائة من العينة يعرفون قانون اللعبة في حين أن نسبة 2.66 بالمائة لا يعرفون .  
كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ ( 67.21 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ ( 3.84 ) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين بعلمهم لقانون اللعبة .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية اللاعبين على علم بقانون اللعبة وهذا راجع لكونها لعبتهم المفضلة وميولهم الذي إختاروه ومجال تخصصهم .

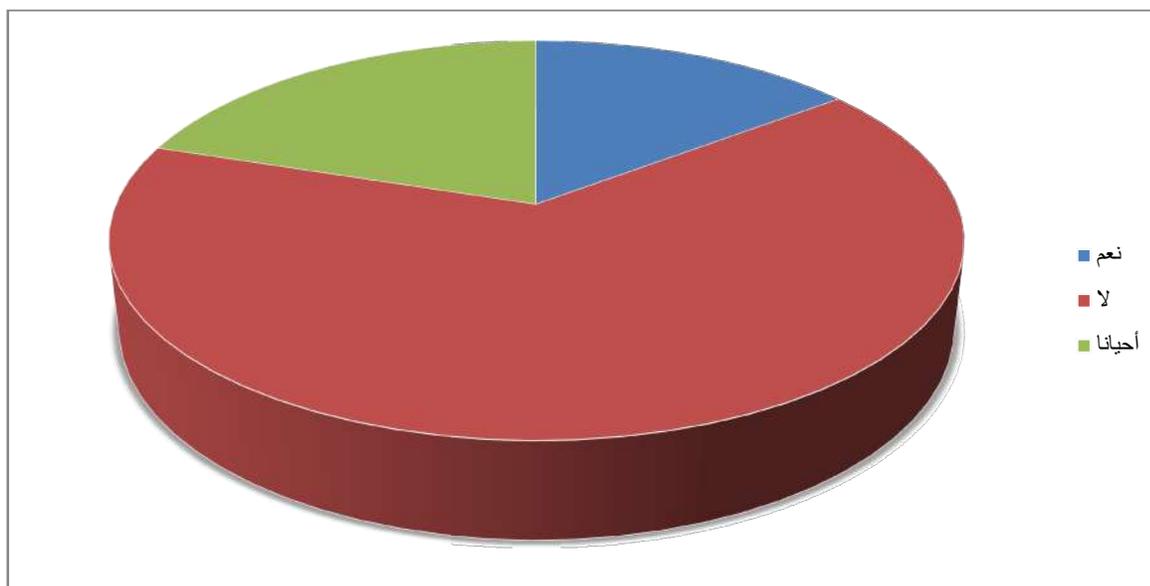
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال السابع والعشرون : هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب ؟

الجدول رقم (28) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص مواجهتهم لصعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	11	14.66	34.88	5.991	0.05	02	دالة
لا	49	65.33					
أحيانا	15	20					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم ( 28 ) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين فيما يخص مواجهتهم لصعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (28) نلاحظ أن نسبة 65.33 بالمائة من العينة صرحوا بأنهم لا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب في حين أن نسبة 14.66 بالمائة صرحوا بوجود صعوبة في فهمها ، فيما نسبة 20 بالمائة أحيانا ما يجدون صعوبة . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ (34.88) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب .

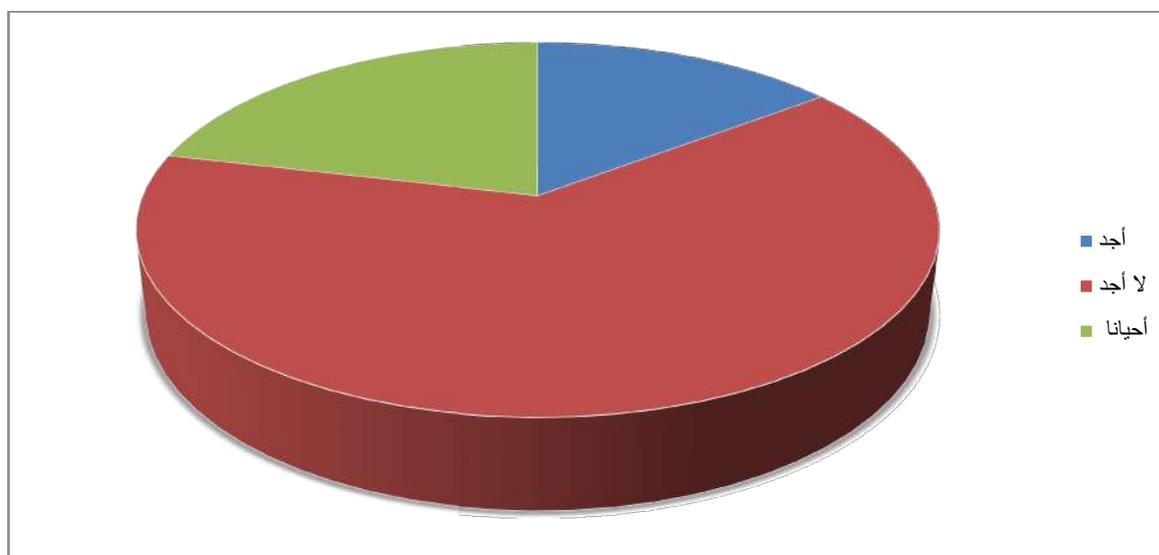
الإستنتاج : نستنتج أن المستوى التعليمي للاعبين ساعدهم في فهم وتطبيق تعليمات المدرب دون صعوبة ، أيضا طريقة تقديم المدرب للتعليمات تلعب دور كبير في ذلك .

## الفصل الثاني : ..... عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثامن والعشرون : هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب ؟  
الجدول رقم (29) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين المتعلقة بخصوص إيجادهم لصعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	11	14.66	32.24	5.991	0.05	02	دالة
لا	48	64					
أحيانا	16	21.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (29) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين فيما يخص مواجهتهم لصعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب

من خلال نتائج الجدول رقم (29) نلاحظ أن نسبة 64 بالمائة من العينة صرحوا بأنهم لا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب في حين أن نسبة 14.66 بالمائة صرحوا بوجود صعوبة في فهمها ، فيما نسبة 21.33 بالمائة أحيانا ما يجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية لمدرّبهم .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ (32.24) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يجدون صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب .

الإستنتاج : نستنتج أن المدرب له خبرة و أسلوب سهل في تناول الجميع لإيصال تعليماته وشرح الخطط التكتيكية و طريقة لعبه للاعبين على قدر مستواهم التعليمي الذي يسمح لهم بتقبلها بسهولة .

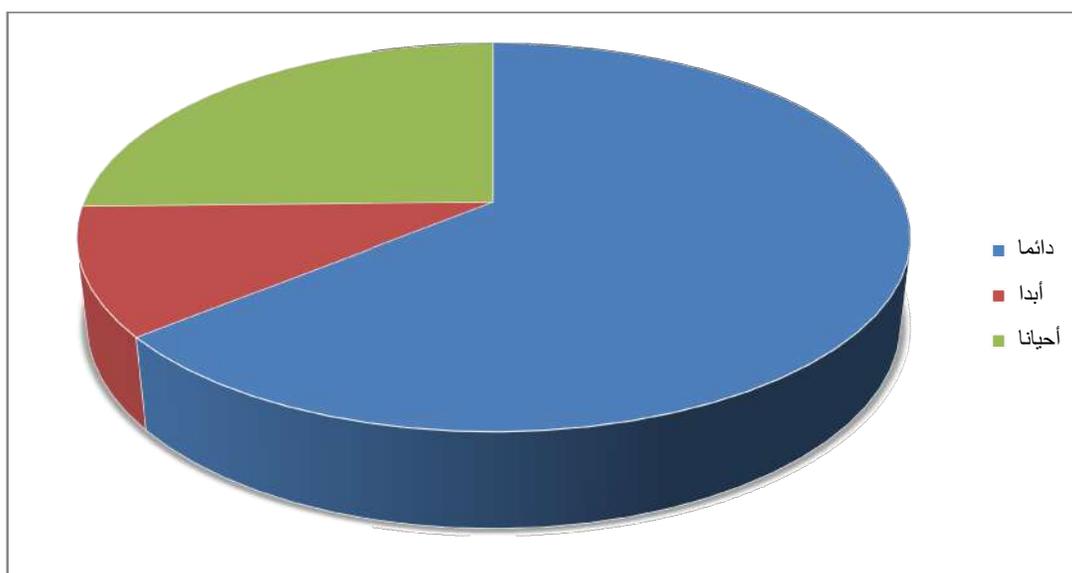
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال التاسع والعشرون : هل تتذكر توصيات مدربك قبل المنافسة والعمل بها ؟

الجدول رقم (30) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين فيما يخص تذكرهم لتوصيات المدرب قبل المنافسة والعمل بها

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
دائما	48	64	34.16	5.991	0.05	02	دالة
أبدا	8	10.66					
أحيانا	19	25.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (30) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين اللذين يتذكرون توصيات المدرب قبل المنافسة ويعملون بها

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (30) نلاحظ أن نسبة 64 بالمائة من العينة يتذكرون توصيات المدرب قبل المنافسة ويعملون بها في حين أن نسبة 10.66 بالمائة لم يصرحوا بذلك ، أما نسبة 25.33 بالمائة فأحيانا ما يتذكرونها ويعملون بها .

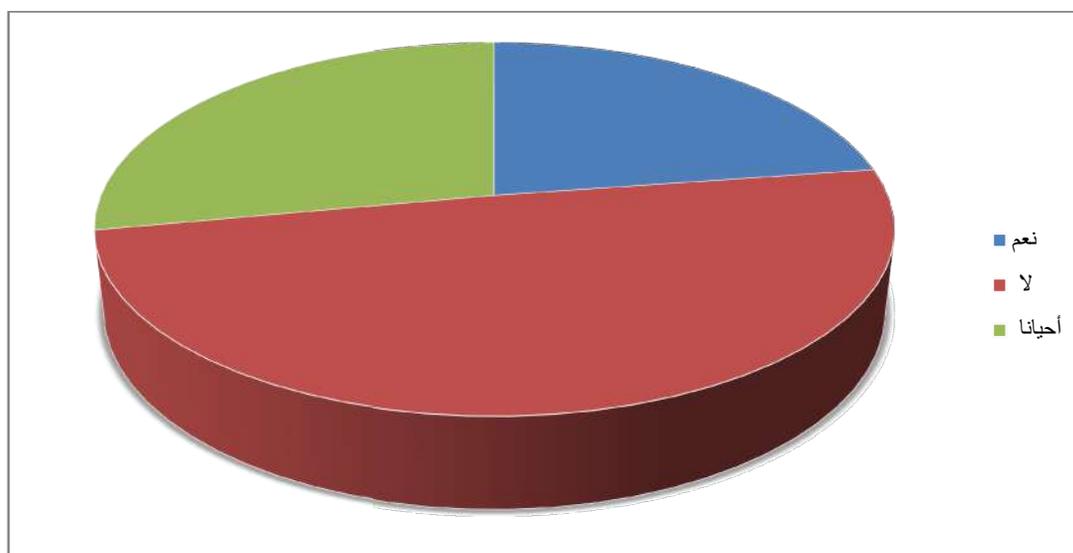
كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ (34.16) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يتذكرون توصيات المدرب قبل المنافسة ويعملون بها. الإستنتاج : بملاحظتنا للنتائج الجدول والشكل (30) يمكننا القول أن وجود نسبة مرتفعة من اللاعبين يتذكرون توصيات المدرب قبل المنافسة ويعملون بها ، تدل على طريقة التعامل للمدرب مع لاعبيه التي تجذب إنتباههم وتبعد تركيزهم عن الضغوطات النفسية التي يواجهونها .

## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثالثون : هل التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب أثناء المبارات تفقدك التركيز ؟  
الجدول رقم (31) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص تأثير التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب أثناء المبارات في فقدان التركيز لهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	17	22.66	8.96	5.991	0.05	02	دالة
لا	21	28					
أحيانا	37	49.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (31) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذين يؤكدون أن التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب أثناء المبارات تفقدهم التركيز

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (31) نلاحظ أن نسبة 49.33 بالمائة من العينة صرحوا بأن التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب لا تفقدهم التركيز أثناء المبارات ، في حين أن نسبة 28 صرحوا بأن هذه التوصيات والإرشادات المتكررة أحيانا ما تفقدهم التركيز.  
كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 8.96 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين اللذين يؤكدون أن التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب أثناء المبارات في بعض الأحيان لا تفقدهم التركيز.

الإستنتاج : نستنتج أن ردود أفعال اللاعبين و إنفعالاتهم أثناء مجريات اللقاء تتطلب تدخل المدرب الذي هو بصدد السيطرة على لاعبيه والتخفيف من ضغوطاتهم النفسية أثناء المنافسة .

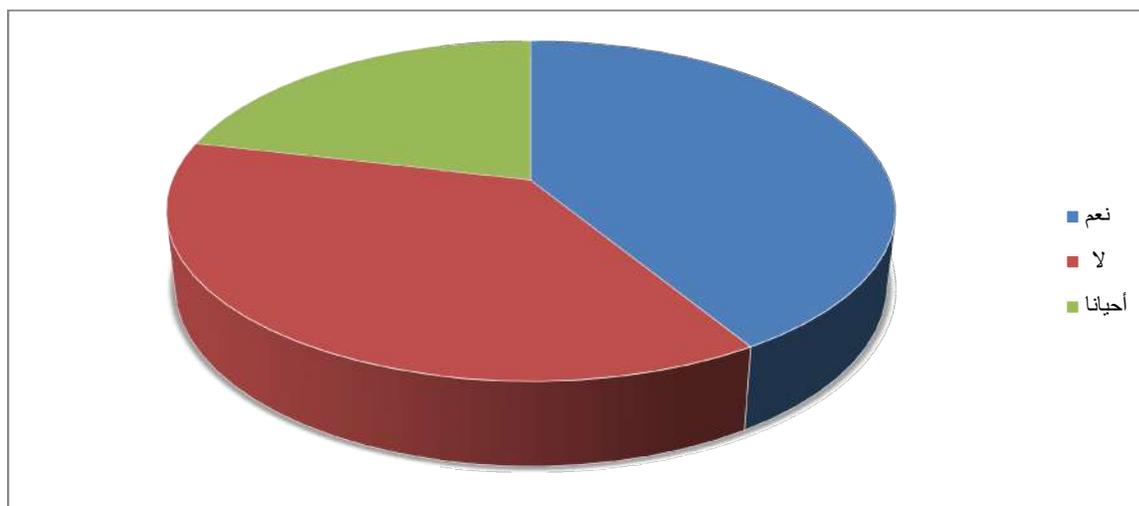
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الواحد والثلاثون : هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أدائك ؟

الجدول رقم (32) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص توقعهم لفشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات وتأثيره سلبا على أدائهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	31	41.33	5.04	5.991	0.05	02	غير دالة
لا	28	37.33					
أحيانا	16	21.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (32) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين المتوقعين لفشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات وتأثير هذا التوقع سلبا على أدائهم

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (32) نلاحظ أن نسبة 41.33 بالمائة من العينة أكدوا أنهم يتوقعون فشلهم في المباريات مما يثر هذا التوقع سلبا على أدائهم ، في حين أن نسبة 37.33 بالمائة لم يصرحوا ونفوا ذلك .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ (5.04) كانت أقل من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين المتوقعين لفشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات وتأثير هذا التوقع سلبا على أدائهم .

الإستنتاج : نستنتج أن الدعم النفسي والمعنوي للمدرب قبل وأثناء وبعد المباريات له تأثير على نفسية اللاعبين ، لكن ليس بالقدر الكافي ، وهذا ما يبرز المكانة الفعالة للأخصائي النفسي في الطاقم التدريبي للفريق .

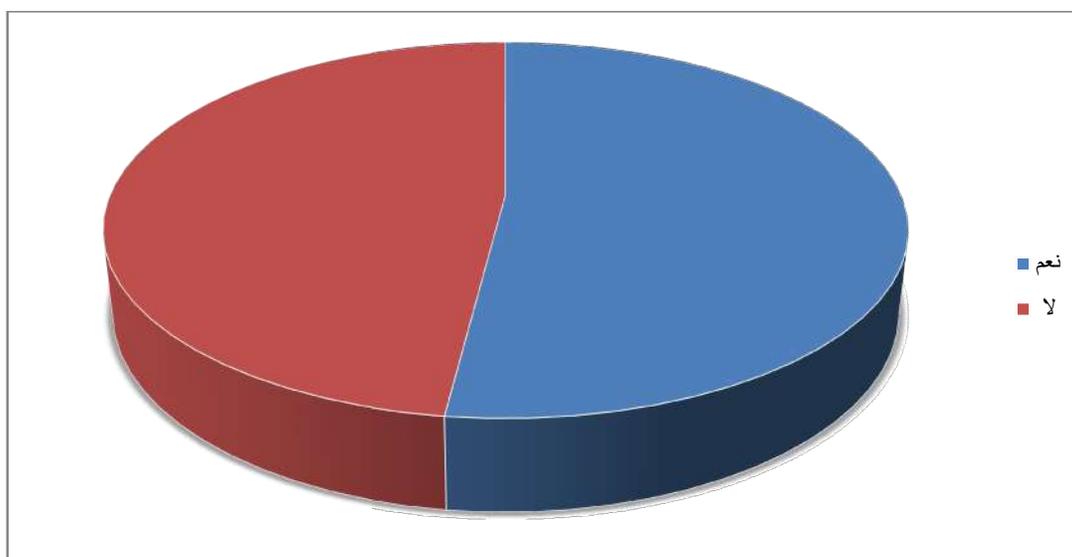
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثاني والثلاثون : هل التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائك يؤثر على نفسك

الجدول رقم (33) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائهم ومدى تأثيره على مردودهم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	39	52	0.12	3.84	0.05	01	دالة
لا	36	48					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (33) : دائرة نسبية تمثل نسبة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أداء اللاعبين ومدى تأثيره على أنفسهم

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (33) نلاحظ أن نسبة 52 بالمائة من العينة أكدوا بأن التقييم الذاتي السلبي لمستوى أداءهم يؤثر على أنفسهم ، في حين أن نسبة 48 بالمائة لم يصرحوا بذلك . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ (0.12) كانت أقل من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ (3.84) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه **لا توجد** دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين المصريحين بأن التقييم الذاتي السلبي لمستوى أداءهم يؤثر على أنفسهم .

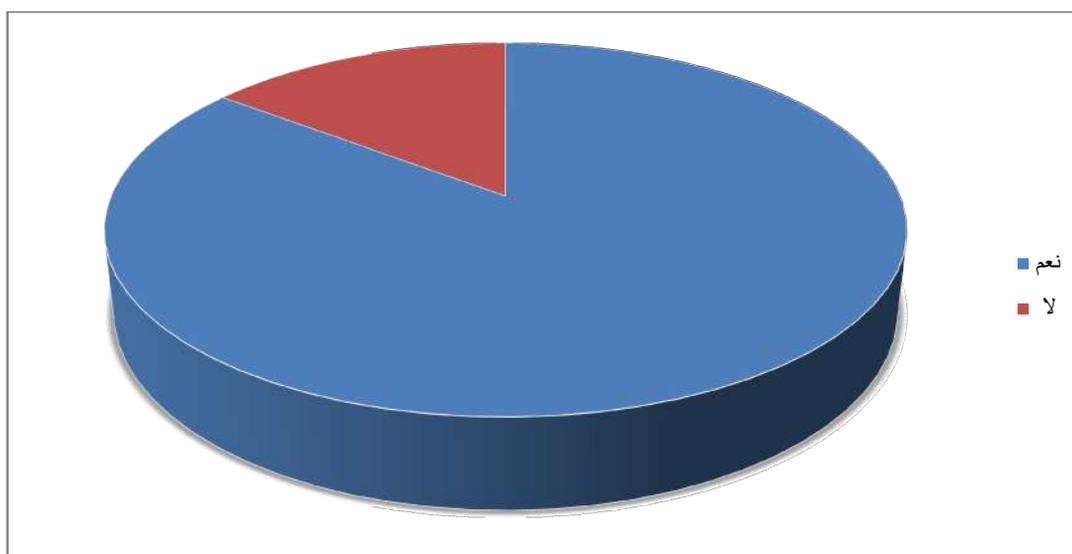
الإستنتاج : من خلال نتائج الشكل و الجدول (33) نستنتج أن المدرب هو المحفز وهو الذي يكسب الثقة في النفس للاعبيه ويجعلهم يأمنون بقدراتهم ومستوياتهم لبروز وتحقيق أهدافهم .

## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الثالث والثلاثون : هل تنفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي تشعر به .  
الجدول رقم (34) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص إنفعالهم بسرعة نتيجة  
الضغط العصبي الذي يشعرون به

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	85.33	37.45	3.84	0.05	01	دالة
لا	11	14.66					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (34) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذين ينفعلون بسرعة نتيجة  
الضغط العصبي الذي يشعرون به

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (34) نلاحظ أن نسبة 85.33 بالمائة من العينة ينفعلون بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي يشعرون به في حين أن نسبة 14.66 بالمائة نفوا ذلك .  
كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ ( 37.45 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ ( 3.84 ) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين التي تدل الطابع الإنفعالي السريع للاعبين .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية اللاعبين ذو طابع إنفعالي ويتأثرون بسرعة نتيجة أي ضغط نفسي يتعرضون له ، هذا إن دل على شيء فإنما يدل على الدور الفعال الذي يقوم به المدرب و نجاعة أسلوبه في التعامل مع هذه الظواهر من خلال التركيز على الإعداد النفسي في ظل نقص الإمكانيات .

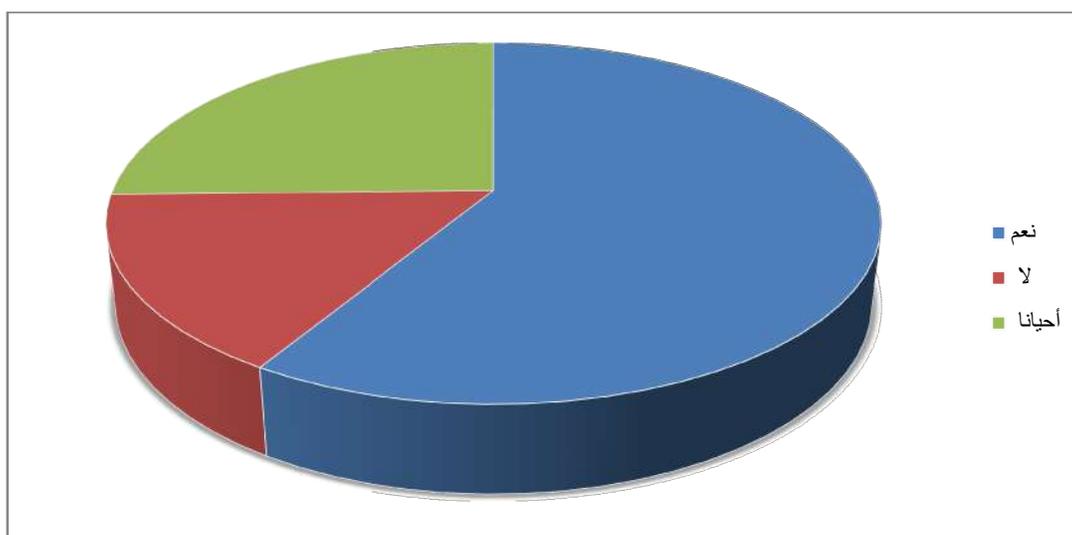
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

السؤال الرابع والثلاثون : هل يعامل المدرب كل لاعب حسب مستواه المعرفي .

الجدول رقم (35) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص معاملة المدرب لكل لاعب حسب مستواه المعرفي

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	44	58.66	22.64	5.991	0.05	2	دالة
لا	12	16					
أحيانا	19	25.33					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (35) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين الذين يؤكدون أن المدرب يعامل كل لاعب حسب مستواه المعرفي

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (35) نلاحظ أن نسبة 58.66 بالمائة من العينة أكدوا بأن المدرب يعامل كل لاعب حسب مستواه المعرفي في حين أن نسبة 16 بالمائة عارضوا بذلك . كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدرة بـ ( 22.64 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يؤكدون أن المدرب يعامل كل لاعب حسب مستواه المعرفي.

الإستنتاج : نستنتج أن معاملة المدرب لكل لاعب حسب مستواه المعرفي من أنجع الأساليب لما لها الفضل في التخفيف من الضغوط النفسية للاعب والإمام بمشاكله وعدم إحراجه أمام المجموعة .

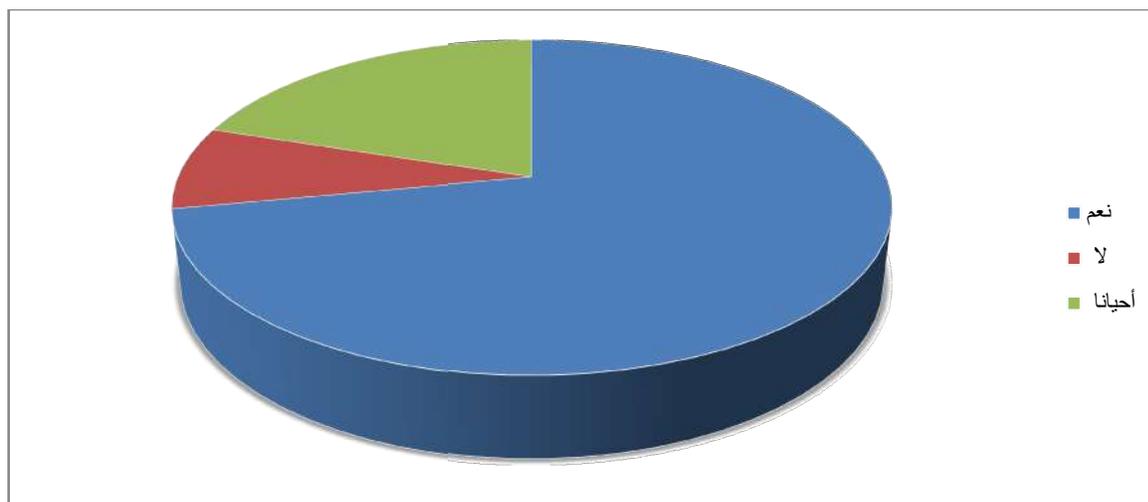
## الفصل الثاني : .....عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

**السؤال الخامس والثلاثون :** هل أسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب يساعد في الرفع من الضغط النفسي وسرعة الاندماج في المجموعة .

الجدول رقم (36) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين بخصوص أسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب ومدى مساعدته في الرفع من الضغط النفسي لهم وسرعة اندماجهم في المجموعة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	54	72	52.08	5.991	0.05	02	دالة
لا	6	8					
أحيانا	15	20					
المجموع	75	100					

المصدر : إعداد الطالب باستخدام برنامج Excel



الشكل رقم (36) : دائرة نسبية تمثل نسبة اللاعبين المؤيدين لأسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب ومدى مساعدته في الرفع من الضغط النفسي لهم وسرعة اندماجهم في المجموعة

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم (36) نلاحظ أن نسبة 72 بالمائة من العينة أكدوا بأن أسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب يساعد في الرفع من الضغط النفسي لهم ويسرع اندماجهم في المجموعة في حين أن نسبة 08 بالمائة عارضوا ذلك .

كما لاحظنا أن نسبة كا2 المحسوبة المقدره بـ ( 58.08 ) كانت أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره بـ ( 5.991 ) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين المؤكدة لدور أسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب في الرفع من الضغط النفسي لهم ويسرع اندماجهم في المجموعة .

**الإستنتاج :** نستنتج أن أسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب له دور في الرفع من الضغط النفسي للاعبين ويسرع اندماجهم في المجموعة .

**2- مناقشة النتائج :**

**2-1 مناقشة نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى:**

تتمحور الفرضية الأولى حول دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر (شرفي بسكرة ) حيث ومن خلال نتائج استمارات الاستبيان الموجه لأفراد العينة (اللاعبين ) المتحصل عليها استنتجنا أن :

- حسب نتائج الجداول رقم (5) (7) (10)(12) والأشكال المرافقة لها ، التي تنتمي لتحليل نتائج الإستبيان الموجه لأفراد العينة تبين أن أغلبية أفراد العينة يعانون من أعراض القلق النفسي والتمثلة في عدم السيطرة على الاعصاب ، إنعدام الثقة في النفس ، عدم إستقرار الحالة الإجتماعية ، مما يؤكد لنا الدور الكبير للتحضير النفسي في تحسين مردود اللاعبين من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) ، إذ وجب التركيز عليه من قبل المدربين حسب نتائج الجدول رقم (9) ، و ذلك لافتقار أغلبية الأندية للأخصائي النفسي في الطاقم التدريبي للفريق كما هو مبين في نتائج الجدول رقم (6).

- حسب نتائج الجداول (3) (10) تبين لنا دور الأسلوب القيادي الديمقراطي للمدرب الذي يتمثل في الإلمام بكل الجوانب خاصة الجانب النفسي ، من خلال حسن العلاقة مع اللاعبين ،الدعم النفسي والمعنوي لهم ، إكساب الثقة في النفس والتحفيز والإرشاد الدائم ، الإهتمام بالحالة الإجتماعية التي يعيشها اللاعبون ومدى مساهمة هذا الأسلوب في التخفيف من مستوى القلق النفسي للاعبين .

- وبمقارنة نتائج دراستنا مع الجانب النظري ، نرى أن **محمد حسن علاوي** أكد في قوله مايلي: " وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأييهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وانما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر" ، أما **خالد محمد الحشوش** فقد لاحظ " ان الشباب هم أكثر الفئات التي تدخل دائرة القلق وتعني منه ، فالشباب هم اللذين لديهم أحلام وطموحات وطاقات وإبداعات يريدون تفجيرها ، ولكنهم للأسف يصطدمون بجدار قوانين المجتمع والواقع المؤلم والأفكار ، فما يكون منهم إلا أنهم يلجأون إلى تخزين هذه الطاقات مما يدفعهم إلى إعتناق مجموعة من الأفكار السلبية التي تلقي بهم في دائرة القلق" .

وتتشابه دراستنا مع نتائج دراسة **بريغت خير الدين و بوشينة محمد أمين** ، المتمثلة في دور مستوى القلق في التأثير على الأداء الاعبين في كرة القدم ، حيث توصلت هذه الدراسة أن القلق النفسي يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم فيما بينت أيضا أن للمدرب الدور الكبير من خلال الإهتمام بالناحية النفسية والحالة الإجتماعية التي يعيشونها .

وبناء على نتائج دراستنا ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة والمشابهة والجانب النظري نرى تحقق الفرضية الأولى لدراستنا المتمثلة في أن النمط القيادي الديمقراطي للمدرب يقلل من مستوى القلق النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر (شرفي بسكرة ) .

## 2-2 مناقشة نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية:

تتمحور الفرضية الثانية حول دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق البدني لدى لاعبي كرة القدم أكابر (شرفي بسكرة) ، حيث ومن خلال نتائج استمارات الاستبيان الموجه لأفراد العينة (اللاعبين) المتحصل عليها استنتجنا أن :

- حسب النتائج المبينة في الجداول (15)(18)(19)(20)(25) والأشكال المرافقة لها ، تبين لنا أن أغلبية أفراد العينة يعانون من أعراض القلق البدني ، وذلك من خلال الإحساس بالتعب دون بذل أي مجهود بدني ، عدم الشعور بالراحة الجسمية ، زيادة دقات القلب والوتيرة التنفسية ، الإرهاق والتعب ، متاعب المعدة والغثيان ، الإسهال والرجفة والارتعاش ، مما يؤكد لنا ضرورة إهتمام المدرب بالتحضير البدني من أجل تفادي هذه الأعراض وهو ما تبينه نتائج الجدول رقم (16) .

- كما تبين لنا دور الطريقة والاسلوب القيادي الديمقراطي للمدرب ، الذي يتمثل في الإلمام بكل الجوانب خاصة الجانب البدني كما هو مبين في الجدول (16)، إضافة إلى البرنامج التدريبي الملائم حسب النتائج المبينة في الجدول رقم (22) ، التوظيف الأمثل للتمارين في الوقت المناسب كما هو مبين في الجدول رقم (23) ، دقة الملاحظة والتدخل في الوقت المناسب مثل ما هو مبين في نتائج الجدولين رقم (20) و(21) ، وهذا مايدل على مدى مساهمة هذا الأسلوب في التخفيف من مستوى القلق البدني للاعبين من وجهة نظرهم وآرائهم حسب النتائج المبينة .

- وبمقارنة النتائج المتحصل عليها مع نتائج الجانب النظري فقد أكد على هذه النتائج الدكتور مفتي إبراهيم حماد حيث تضمن قوله "المدرب الناجح مدرك للعديد من الحقائق التي تتعلق بالأعراض الفيزيولوجية (البدنية) للقلق للاعبين ويعمل على الإستفادة منها لتحسين أدائهم في الرياضة الممارسة" كما أكد أيضا أن "المدرب الناجح يبذل كل الجهود لتخطيط وتنفيذ برامج للتقليل من درجات قلق اللاعبين من خلال التدرج المناسب لمشاركتهم في المنافسات حيث يجب أن يشركوا في منافسات تتناسب مع درجة نضجهم البدني والحركي والنفسي والاجتماعي ، كما أن المنافسة المناسبة تحقق إستمتاعهم بها أيا كانت نتائج تلك المنافسات فوزا أم هزيمة ."

وتتشابه دراستنا مع نتائج دراسة بريغت خير الدين و بوشينة محمد أمين ، المتمثلة في دور مستوى القلق في التأثير على الأداء اللاعبين في كرة القدم ، حيث توصلت هذه الدراسة أن القلق البدني يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم فيما بينت أيضا أن للمدرب الدور الكبير لتحسين مستوى الأداء من خلال الإهتمام بالجانب البدني و النفسي للاعبين .

وبناء على نتائج دراستنا ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة والمشابهة والجانب النظري نرى تحقق الفرضية الثانية لدراستنا المتمثلة في أن النمط القيادي الديمقراطي للمدرب يقلل من مستوى القلق البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر (شرفي بسكرة) .

### 3-2 مناقشة نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الثالثة:

تتمحور الفرضية الثالثة حول دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق المعرفي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر (شرفي بسكرة) حيث ومن خلال نتائج استمارات الاستبيان الموجه لأفراد العينة (اللاعبين) المتحصل عليها استنتجنا أن :

- حسب النتائج المبينة في الجداول (30)(31)(32)(33)(34) والأشكال المرافقة لها ، تبين أن بعض أفراد العينة يعانون من أعراض القلق المعرفي وذلك من خلال النسيان ، فقدان التركيز ، توقع الفشل ، التقييم الذاتي السلبي ، سرعة الانفعال ، كما تبين لنا اختلاف مستوياتهم الدراسية حسب نتائج الجدول رقم (26) ، مما يؤكد لنا الدور الكبير للمدرب الذي يتمثل في معاملة كل لاعب حسب مستواه المعرفي كما هو مبين في الجدول رقم (35) ، تبسيطه للمعلومة وتوصيلها بطرق تلائم الجميع كما هو مبين في نتائج الجدولين رقم (28) (29)، وكذا مساهمته في الرفع من الضغط النفسي وسرعة الاندماج في المجموعة كما هو مبين في الجدول رقم (36) ، حيث ساهم هذا الأسلوب في التخفيف من مستوى القلق المعرفي للاعبين ، وحسب النتائج المبينة في الجداول التي أغلبها دال إحصائيا أي ما يؤكد توافق وتمائل وجهات نظر اللاعبين حول هذه الفرضية الثالثة.

- وبمقارنة النتائج المتحصل عليها مع نتائج الجانب النظري فقد أكد على هذه النتائج **الدكتور خالد محمد الحشوش** حين قال " يجب ان يتجنب المدرب نقد الرياضيين أمام الآخرين حيث أن ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ، ويفضل أن يستخدم المدرب التعزيز اللفظي لبناء ثقة لدى الرياضي "، أما **الدكتور مفتي إبراهيم حماد** فقد أكد أنه " على المدرب الناجح توعية لاعبيه بطبيعة القلق ، من حيث كونه ظاهرة طبيعية تحدث لمن يمر بنفس حالاتهم في المجال الرياضي الأمر الذي يجعلهم يسيطرون عليه بدرجة أكبر ذاتيا " في حين أكد كل من الدكتورين مجيد خدابخش وفاتن علي أكبر أن "المدرب الناجح يجب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن كل لاعب خصوصيته ومستواه المعرفي ، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد في التدريب والإرشاد".

وبناء على نتائج دراستنا ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة والمشابهة والجانب النظري نرى تحقق الفرضية الثالثة لدراستنا المتمثلة في أن النمط القيادي الديمقراطي للمدرب يقلل من مستوى القلق المعرفي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر (شرفي بسكرة).

### **3-الاستنتاجات العامة**

تهدف دراستنا علي التعرف على دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر ، وبعد إثراء متغيرات البحث نظريا من خلال جمع المعلومات المتعلقة بالدراسة ، وبعد تطبيق أدوات البحث والخروج بثلاث فرضيات تمثلت في

1. النمط القيادي الديمقراطي للمدرب يقلل من مستوى القلق النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر.

2. النمط القيادي الديمقراطي للمدرب يقلل من مستوى القلق البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر.

3. النمط القيادي الديمقراطي للمدرب يقلل من مستوى القلق المعرفي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر.

وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها ومقارنة النتائج

المتوصل إليها مع ما توفر من دراسات سابقة ومشابهة ، توصلنا إلى النتائج والإستنتاجات التالية :  
**أولاً:** أكدت نتائج الدراسة الحالية أن أغلبية المدربين الذين ينشطون في القسم الشرفي للرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة ، وهذا يتضح من خلال يتصفون بـ "علاقة جيدة والثقة كبيرة تجمعهم مع لاعبيهم " ، كما يقدمون الدعم الكامل من خلال النصح والإرشاد والخطاب المحفز لهم " ، وكذا "الإستماع إلى مشاكلهم والإطلاع على الحالة الإجتماعية لهم" هذا من جانب المعاملة أما من الجانب التدريبي فقد بينة النتائج أن "أغلبية المدربين ذو مستوى تدريبي لم بجميع الجوانب التي تخدم المستوى البدني والنفسي" "وإستخدام الأسلوب الأنجع لإيصال المعلومة المبسطة والسهلة الفهم التي تتماشى مع القدرات المعرفية للاعبين " ، هذا إن دل على شيء فإنما يدل على إستخدامهم وإنتهاجهم **للنمط القيادي الديمقراطي** في عملية التدريب ، مما ساهم هذا الأسلوب هذا الأسلوب في **التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر الاعبين وأرائهم** .

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة لدراستنا ، التي تنص على أنه : **للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) لفرق الرابطة الولائية لبسكرة (القسم الشرفي) ، والتي تحققت .**

**ثانيا :** توصلت دراستنا إلى أن أغلبية الأندية التي تنشط في القسم الشرفي للرابطة الولائية لولاية بسكرة لكرة القدم لايملكون **أخصائي نفسي** في الطاقم الفني لفريقهم مما يعود هذا بالتأثير السلبي على الجانب النفسي للاعبين والتأثير على مردودهم ونتائج الفريق .

الخلاصة العامة :

قمنا في بحثنا هذا بإلقاء نظرة حول ، "دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي الرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة الأكاير (قسم الشرفي) " . وبعد إجرائنا لدراسة إستطلاعية حول هذا الموضوع ، والوقوف على الأنماط القيادية والتركيز على النمط القيادي الديمقراطي الأكثر إنتهاجا من قبل مدربي كرة القدم خاصة عند فئة الأكاير ، ومن خلال الاستبيان الذي تم توزيعه على عينة بحثنا ، ومن خلال بعض الأسئلة حول الحالة النفسية للاعبين ومستويات القلق عندهم وعلاقتهم مع المدرب ، ومدى تأثير هذا الأخير في نفسياتهم داخل المنافسة وخارجها، وجدنا أن الأسلوب القيادي الديمقراطي للمدربين له تأثير إيجابي واضح ، وذلك بسبب الخصائص التي يتمتع بها هذا النوع من القيادة ، وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم دراستنا إلى جانب نظري ، تكلمنا فيه عن القيادة بصفة عامة والقيادة الديمقراطية بصفة خاصة ، وعن القلق بصفة عامة والقلق في المجال الرياضي ، وتطرقتنا أيضا إلى رياضة كرة القدم عند فئة الأكاير ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي ، فبعد دراسة مدى صدق الإستبيان عن طريق معامل الثبات ألفا كرونوباخ ، تم توزيع الاستبيان على اللاعبين ، وقمنا بجمع الإجابات الخاصة بكل سؤال ، وتحليل وتفسير نتائجها مستعملين في ذلك النسبة المئوية ، وإختبار كا<sup>2</sup> كأداتين لتحليل النتائج ، ثم قمنا بتحليلها في ضوء الفرضيات لنقف على مدى تحققها ومن خلال ما سبق نود أن نؤكد من جديد أن للنمط القيادي الديمقراطي الذي يتخذه المدرب كنمط يعتمد عليه لقيادة المباريات والتدريبات ، له تأثير في التقليل من مستويات القلق ، والضغوطات النفسية التي يتأثر بها اللاعبين ، وهذا راجع إلى مميزات هذا النوع من القيادة ، الذي يعتبر الأسلوب الذي يسمح للمدرب بالتقرب أكثر من اللاعبين ، مما تزداد ثقة اللاعب في مدربه ، الذي يقوم بطرح مشاكله وبانشغالاته عليه ، مما يتسنى له معها معرفة أسباب ذلك التوتر والإنفعال ومحاولة إيجاد حلول سريعة تخفف من الضغط النفسي الذي يعاني منه وكذا ضغط المنافسة ، لأن اللاعب يري في مدربه القدوة فيحمل جميع توجيهاته وإرشاداته ونصائحه محمل جد ، فيتأثر اللاعب بأخلاق مدربه ويحاول أن يحصل على ثنائه ومدحه ، وذلك بأن يسطير ويتحكم في إنفعالاته وتصرفاته .

ومن خلال الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ونتائج الإستبيان التي قمنا بتوزيعها على اللاعبين ، تبين لنا أن للنمط القيادي الديمقراطي أثر في تقليل مستوى القلق "النفسي ، البدني ، المعرفي" للاعبين كرة القدم أكابر للرابطة الولائية بسكرة (القسم الشرفي) . كما بينت أن الأسلوب الديمقراطي للمدرب ملم وشامل لجميع الجوانب التدريبية التي يحتاجها لاعب كرة القدم ، خاصة الجانب النفسي ، إذ أن معظم اللاعبين يعانون ضغوط نفسية أو ما يعبر عنها علماء النفس الرياضي بالقلق الرياضي والذي من أبرز مسبباتها إهمال ونقص التحضير النفسي ، وغياب الأخصائي النفسي في الطاقم التدريبي للفريق .

وعليه أقترح مستقبلا أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذه الدراسة ، والدراسات السابقة وتزيد عليها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية وغير مدروسة سابقا ، لتكون دراسة نموذجية حول هذا النمط القيادي وكذا ظاهرة القلق عند اللاعبين ، وهذا من أجل العمل على رفع مستوى اللاعبين والمدربين و الرياضة في بلدنا بصفة عامة .

**إقتراحات (فرضيات مستقبلية) :**

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الحالية ن وفي ضوء الإستنتاجات المستخلصة منها ن يحاول الطالب تدوين بعض الإقتراحات والتي نأمل أن يستفيد منها كل باحث في هذا المجال ن ويستفيد منها بصورة أخص مدربي ورؤساء النوادي التي التنشط في المستويات الدنيا للبطولة الجزائرية لكرة القدم . ضرورة إتباع النمط القيادي الديمقراطي ، بإعتباره النمط القيادي الذي يقرب المدرب من اللاعبين ويجعل العلاقة بينهم كأسرة رياضية.

✚ ضرورة التقيد والإعتماد على الأسلوب القيادي الديمقراطي من قبل المدربين الذي يتقبل

الإختلافات مع الآخرين ويقدر قيمة قراراتهم ويحترم الفروق الفردية بينهم.

✚ ضرورة تكوين مدربين عارفين بأهمية القيادة الديمقراطية ومدى تأثيرها على الضغوط النفسية للاعب.

✚ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق من أجل تشخيص وعلاج

الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين .

✚ ضرورة إهتمام المدربين بالإعداد النفسي بإعتباره أحد أعمدة إعداد اللاعبين ولدوره المهم في

على الحفاظ على قلق المنافسة (المعرفي والنفسي ) ضمن حدوده الطبيعية حتى في ظروف ضغط المنافسة .

✚ ضرورة إجراء دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في

الجنب النفسي في ظل غياب الإخصائيين النفسانيين.

✚ ضرورة تدريس "القلق الرياضي" كظاهرة ومعرفة أسبابه ونتائجه وطرق التخلص منه لكل

من المدربين و اللاعبين .

✚ الإهتمام والدعم المادي للفرق الناشطة في الأقسام السفلى للبطولة الجزائرية لكرة القدم وخلق

جو مناسب للعمل لكل من رؤساء النوادي ، المدربين ، اللاعبين .

✚ مساعدة الرياضيين في التركيز على إنجاز الأهداف الشخصية وليس على الفوز ، وهذا من

شأنه أن يجعلهم أقل قلقا ، ولديهم أقل خوف من الفشل .

قائمة المراجع

و المصادر

قائمة المراجع والمصادر:

- 01- رعد محمد عبد ربه: كرة القدم رياضة الشعوب: ط1، الجندارة للنشر والتوزيع،الأردن، 2010.
- 02- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب ط ، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
- 03- عمر نصر الله قشطة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، مصر، 2011.
- 04- مفتي إبراهيم حماد: تخطيط وتطبيق وقيادة التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 05- إخلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي: ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006.
- 06- غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع،الأردن، 2013.
- 07- إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ط1، دار الدنيا للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2004.
- 08- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب ط ، دار الفكر العربي، مصر، 2007.
- 09- إحسان محمد الحسن: موسوعة علم الاجتماع، ط1، الدار العربية للموسوعات، لبنان، 1999.
- 10- مجيد خدابخش+ فائق علي أكبر ، الظواهر النفسية في المجال الرياضي ، ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، عمان، 2017.
- 11- صبحي حمودي: المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ط1، دار المشرق، لبنان، 2000.
- 12- أحمد أنور ماهر حسن، علي محمد عبد المجيد، إيمان أحمد ماهر: التدريب في التربية الرياضية بين النظري والتطبيق، ط1 دار الفكر العربي، مصر، 2007.
- 13- فائق حسن أبو حليلة: الحديث في الإدارة الرياضية، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2004.
- 14- محمد حسن علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية: ب ط، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2008
- 15- جمال محمد علي – أحمد العمادي ، القيادة في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2010 .
- 16- د.محمد شوكت ، القيادة في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، عمان ، 2018.
- 17- كمال سليم دوالي ، القيادة التربوية ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2013 .
- 18- قاسم بن عائل العربي : القيادة التربوية الحديثة، ط1، الجندارة للنشر والتوزيع، الأردن، 2008.
- 19- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمناقشة الرياضية، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2002.
- 20- د.عماد سمير الحكيم ، الإعداد النفسي في المجال الرياضي " اللاعب ،المدرّب ، الحكم "، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2014.
- 21- فؤاد ابراهيم السراج الفلسفة والمنهجية لعلوم التربية الرياضية، ط1، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن 2011.
- 22- احمد ماهر أنور حسين واخرون التدريس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 2007.

## قائمة المراجع والمصادر

- 23- طارق عبد الحميد البدوي: أساسيات الإدارة التعليمية ومفاهيمها، ط1 ، دار الفكر، الأردن، 2005.
- 24- رائد محمد السطري - الإدارة الرياضية ، ط1، دار جليس الرمان للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2011
- 25- محمد حسين حميدات: القيادة التربوية في القرن الجديد، ط1 ، دار العامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2006.
- 26- د.مصطفى حسين باهي -د.عمرو أحمد فؤاد د.إبراهيم ربيع شحاتة -د. هند عبد الفتاح سالم ، أصول علم النفس الرياضية ، ط 1 ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2015.
- 27- على أحمد عبد الرحمان عياصرة ، القيادة والدافعية في الإدارة الرياضية، دار العامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2006.
- 28- محمد حسين العجمي: الإدارة والتخطيط التربوي، طق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.
- 29- يعقوب حسين شنوان، جميل عمر شنوان: السلوك التنظيمي في الإدارة والإشراف التربوي ، ط2، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن، 2004.
- 30- نبيل عبد الهادي: علم الاجتماع التربوي، ب ط، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.
- 31- خالد محمد الحشوش: القلق عند الرياضيين، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.
- 32- رومي جميل: " كرة القدم " ، ط 1 ، دار النقائص ، بيروت ، 1986 .
- 33- مختار سالم كرة القدم لعبة الملايين ، ط2 ، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
- 34- مولاي عبد المولي: الأعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر، بغداد، 1999.
- 35- حسن عبد الجواد: "كرة القدم" ، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- 36- محمد عبده ، صالح الوحش، مفتى ابراهيم محمد: " أساسيات كرة القدم"، ط1 ، القاهرة ، 1994.
- 37- عبد الرحمان عمري " سيكولوجية النمو، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980.
- 38- د.زكريا الشربيني -د.يسرية صادق - د.سامي هاشم - د. علاء النجار، مناهج البحث العلمي " الأسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2012 .
- 39- أ.د.وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، 2014.
- 40- أ.د.عامر إبراهيم قنديلجي ، البحث العلمي وإستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2008.
- 41- عبد الله الهمالى ، التقنيات الإحصائية ومناهج البحث ، ط1 ، جامعة قارينوس ، ليبيا ، 2008.
- 42- د.مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2009 ،
- 43- محمد حسن علاوي ، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .

**الرسائل و المذكرات :**

- 01- الواعر مراد، قراره عادة: مذكرة مكملة لنيل شهادة المستر في التدريب الرياضي بعنوان الأنماط القيادية للمدرب وعلاقتها بتماسك فريق كرة القدم ، الجزائر ،2008-2009.
- 02- مذكرة ماستر ، علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، جيجل ، 2019
- 03- مزروع السعيد ،القلق في المجال الرياضي، جامعة بسكرة
- 04- بن درميع عبد الرزاق: مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " النمط القيادي للمدربين وأثره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، جامعة بسكرة ،2011 2012
- 05-بريغت خير الدين – بوشبنة محمد أمين ، علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر ) سكيكدة – الجزائر، 2018/2019
- 06-جابري عبد الحكيم + بوناب عمر ، دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من بعض السلوكات السلبية لدى ناشئي كرة القدم (15-18سنة ) ، جامعة أم البواقي ، 2015-2016 .

**المجلات :**

- 01- فاهم كامل: أثر السلوكات والخصائص القيادية للمدرب على أداء لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز، بحث في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد(13)، العدد الثاني، العراق، 2004.
- 02- زيادة الطحانية، عمر هنداوي، غازي الكيلاني: بحث في مجلة العلوم التربوية ، المجلد(35) عدد(1)، الأردن، 2008.
- 03- الرابطة الوطنية لكرة القدم: دليل « مدا، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون تاريخ – سنة – ص 19 .
- 04- مجلة الحوادث : العدد 118، 23ماي 1986 الجزائر
- 05- مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982 ، الجزائر

**المراجع الاجنبية :**

- 01- Akromov,"selection et préparation des jeunes Footballeurs dition 01, O.P.U-Algérie-1985. 01-
- 02- laws of the game 2021-2022 arabic (IFAB)

**المراجع من الأنترنت :**

- 01- FIFA WOLD CUP 2022 INFORMATION (wikipedia).
- 02- FIFA WOLD CUP 2018 INFORMATION (wikipedia).
- 03- FIFA WOLD CUP 2014 INFORMATION (wikipedia).
- 04- www.sportscool.ahlamontada.com/t24-topic.
- 05- FIFA WOLD CUP 2010 INFORMATION (wikipedia).
- 06-FIFA arab CUP 2021 INFORMATION (wikipedia)

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## إستبيان خاص باللاعبين

تحية خاصة وبعد :

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة فيها ، بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي ، ولكم جزيل الشكر والتقدير مسبقا .

موضوع البحث :

- دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوي القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صنف أكابر)  
دراسة ميدانية لفرق الرابطة الولاية لولاية بسكرة (قسم الشرفي)؟

ملاحظة : ضع علامة ( X ) في مكان الإجابة .

إشراف الأستاذ :

- بقار ناصر

إعداد الطالبين :

✓ عياد هشام  
✓ زغيب ياسين

السنة الجامعية 2022/2021

# إستبيان خاص باللاعبين: (في صورته الأولية)

المحور الأول :

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

1- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك ؟  
- نعم  - لا

2- كيف ترى علاقتك مع مدربك ؟

- سيئة  - عادية  - ممتازة

3- عندما تزيد أهمية المنافسة ماهو الدعم النفسي المقدم من طرف مدربك ؟

- قليل  - متوسط  - كبير

4- هل خطاب المدرب قبل بداية المبارات يكسبك ثقة في النفس ؟

- نعم  - لا

5- هل يوجد أخصائي نفسي في الفريق الذي تلعب لصالحه ؟

- يوجد  - لا يوجد

6- هل تفقد السيطرة على أعصابك أثناء المباريات ؟

- دائما  - أبدا  - أحيانا

7- قبل المباراة ما مدى التأثير مدربك في الرفع في معنوياتك ؟

- قليل  - متوسط  - كبير

8- هل يهتم المدرب بالإعداد النفسي أثناء التدريبات ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

9- هل المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية سكن ... ) ؟

- نعم  - لا

10- هل مصاحبتك والتقيد بشخصية مدربك تعود بالتأثير الإيجابي على حياتك خارج الملاعب ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

11- هل يقلقك قرار المدرب في بعض أطوار المبارات أو أثناء التدريبات ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

12- هل تشعر بالذنب عند التقصير في التقيد بتعليمات مدربك ؟

- نعم  - لا

13- هل تساعدك نصائح المدرب وإرشاداته في التخلص من الضغوطات النفسية عند الإنهزام ؟

- نعم  - لا

## المحور الثاني :

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

1- هل تحس بالتعب بدون بذل أي مجهود بدني؟

- نعم  - لا  - أحيانا

2- هل التحضير البدني الجيد للمدرب دور في تحسين مردودك؟

- نعم  - لا

3- هل تواجه مشاكل بدنية أثناء المباريات؟

- نعم  - لا  - أحيانا

4- هل تشعر بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات؟

- يوجد  - لا يوجد

5- هل تشجيعات المدرب تزيد من دقات قلبك وتزيد من وتيرة تنفسك وتجعلك تبذل أقصى جهد في المنافسة؟

- نعم  - لا  - أحيانا

6- عند زيادة إفرازات العرق (تصبب العرق) وشعورك بالتعب هل يقوم المدرب بإستبدالك؟

- نعم  - لا  - أحيانا

7- هل إنفعالات المدرب تجاهك تؤثر على توتر جسمك؟

- نعم  - لا

8- هل برنامج المدرب يجعلك تتعرض على بعض الحالات ( أعراض جسمية ) متاعب المعدة الغثيان والدوار؟

- نعم  - لا  - أحيانا

9- هل التمارين الإسترجاعية للمدرب تساعد على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة؟

- نعم  - لا  - أحيانا

10- هل يحصل لك إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المباريات؟

- نعم  - لا

11- هل خطاب المدرب يقلل من الرجفة والإرتعاش في أطراف جسمك قبل أو أثناء المباريات مهمة؟

- دائما  - أبدا  - أحيانا

12- عندما .....؟

- نعم  - لا

### المحور الثالث :

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم؟

1- ما هو مستواك الدراسي ؟

- ابتدائي  - متوسط  - ثانوي  - جامعي

2- هل أنت على علم بقوانين اللعبة ؟

- نعم  - لا

3- هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب ؟

- نعم  - لا

4- تجد صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب ؟

- يوجد  - لا يوجد

5- هل تتذكر توصيات مدربك قبل المنافسة والعمل بها ؟

- دائما  - أبدا  - أحيانا

6- هل التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب أثناء المبارات تفقدك التركيز ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

7- هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أدائك ؟

- نعم  - لا

8- هل التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائك يؤثر على مردودك ؟

- نعم  - لا

إذا كانت الإجابة بنعم هل هو تأثير إيجابي أم سلبي - إيجابي  - سلبي

9- هل تنفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي تشعر به ؟

- نعم  - لا

10- هل يعامل المدرب كل لاعب حسب مستواه المعرفي ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

11- هل أسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب يساعد في الرفع من الضغط النفسي وسرعة الإدماج في المجموعة ؟

- قليل  - متوسط  - كبير

# استمارة التحكيم

في إطار نيل شهادة الماستر في مجال التربية البدنية والرياضية الذي يندرج تحت تخصص التدريب الرياضي بعنوان : " دور النمط القيادي الديمقراطي للمدرب في التقليل من مستوى القلق من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (أكابر) ".

- دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية بسكرة (القسم الشرفي).

يشرفني أن أطلب منكم تحكيم أسئلة هذا الاستبيان ولكم الحق في الزيادة والنقصان والتصحيح ولإفادتنا بمقترحاتكم التي تخدم دراستنا، علما أنني قمت بجمع الأسئلة من مراجع علمية.

إشراف الأستاذ الدكتور : بقار ناصر

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ	الرقم
	أستاذ محاضر أ	بقار ناصر	01
	أستاذ محاضر أ	دخية خالد	02
	أستاذ محاضر أ	صواش عيسى	03
	أستاذ محاضر أ	قيدوام الطيب	04

# إستبيان خاص باللاعبين: (في صورته النهائية)

المحور الأول :

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوي القلق النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم؟

1- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك؟

نعم -  لا -

2-كيف ترى علاقتك مع مدربك؟

سيئة -  عادية -  جيدة -

3- عندما تزيد أهمية المنافسة ماهو الدعم النفسي المقدم من طرف مدربك؟

قليل -  متوسط -  كبير -

4- هل خطاب المدرب قبل بداية المباراة يكسبك ثقة في النفس؟

نعم -  لا -

5- هل يوجد أخصائي نفسي في الفريق الذي تلعب لصالحه؟

يوجد -  لا يوجد -

6- هل تفقد السيطرة على أعصابك أثناء المباريات؟

دائما -  أبدا -  أحيانا -

7- قبل المباراة ما مدى تأثير مدربك في الرفع في معنوياتك؟

قليل -  متوسط -  كبير -

8- هل يهتم المدرب بالإعداد النفسي أثناء التدريبات؟

نعم -  لا -  أحيانا -

9- هل المدرب على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون (مشاكل عائلية سكن ... )؟

نعم -  لا -

10- هل إقتداءك بنصائح وشخصية مدربك تعود بالتأثير الإيجابي على حياتك خارج الملاعب؟

نعم -  لا -  أحيانا -

11- هل يقلقك قرار المدرب في بعض أطوار المباراة أو أثناء التدريبات؟

نعم -  لا -  أحيانا -

12- هل تشعر بالذنب عند التقصير في التقيد بتعليمات مدربك؟

نعم -  لا -  أحيانا -

13- هل تساعدك نصائح المدرب وإرشاداته في التخلص من الضغوطات النفسية في حالة عدم الفوز؟

نعم -  لا -

## المحور الثاني :

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم؟

14- هل تحس بالتعب بدون بذل أي مجهود بدني؟

- نعم  - لا  - أحيانا

15- هل التحضير البدني الجيد للمدرب دور في تحسين مردودك؟

- نعم  - لا

16- هل تواجه مشاكل بدنية أثناء المباريات؟

- نعم  - لا  - أحيانا

17- هل تشعر بالراحة الجسمية أثناء التدريبات والمباريات؟

- نعم  - لا  - أحيانا

18- هل تشجيعات المدرب تزيد من دقات قلبك وتزيد من وتيرة تنفسك وتجعلك تبذل أقصى جهد في المنافسة؟

- نعم  - لا  - أحيانا

19- عند شعورك بالإرهاق والتعب (تتصبب عرقا) هل يقوم المدرب باستبدالك؟

- نعم  - لا  - أحيانا

20- هل إنفعالات المدرب تجاهك تؤثر على توتر جسمك؟

- نعم  - لا  - أحيانا

21- هل برنامج المدرب يجعلك تتعرض إلى بعض الحالات ( أعراض جسمية ) متاعب المعدة الغثيان والدوار؟

- نعم  - لا  - أحيانا

22- هل التمارين الإسترجاعية للمدرب تساعد على التخلص من التوترات والضغط الرياضي للمنافسة؟

- نعم  - لا  - أحيانا

23- هل يحصل لك إسهال دون أي مرض أو سوء تغذية أثناء التدريب أو المباريات؟

- نعم  - لا  - أحيانا

24- هل خطاب المدرب يقلل من الرجفة والإرتعاش في أطراف جسمك قبل أو أثناء المباريات مهمة؟

- نعم  - لا  - أحيانا

### المحور الثالث :

- للنمط القيادي الديمقراطي للمدرب دور في التقليل من مستوى القلق المعرفي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم؟

25- ما هو مستواك الدراسي ؟

- ابتدائي  - متوسط  - ثانوي  - جامعي

26- هل أنت على علم بقوانين اللعبة ؟

- نعم  - لا

27- هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق تعليمات المدرب ؟

- أجد  - لا أجد  - أحيانا

28- هل تجد صعوبة في فهم وتطبيق الخطط التكتيكية للمدرب ؟

- أجد  - لا أجد  - أحيانا

29- هل تتذكر توصيات مدربك قبل المنافسة والعمل بها ؟

- دائما  - أبدا  - أحيانا

30- هل التوصيات والإرشادات المتكررة للمدرب أثناء المبارات تفقدك التركيز ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

31- هل توقع فشل أو تحقيق نتائج سلبية في المباريات يؤثر سلبا على أدائك ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

32- هل التوقع أو التقييم الذاتي السلبي نحو مستوى أدائك يؤثر على نفسك ؟

- نعم  - لا

33- هل تتفعل بسرعة نتيجة الضغط العصبي الذي تشعر به ؟

- نعم  - لا

34- هل يعامل المدرب كل لاعب حسب مستواه المعرفي ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

35- هل أسلوب المقاربة بالكفاءات للمدرب يساعد في الرفع من الضغط النفسي وسرعة الإدماج في المجموعة ؟

- نعم  - لا  - أحيانا

تمت

بحمد

الله