



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية الرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص التدريب الرياضي
بعنوان:

سلوك القيادي للمدرب الرياضي ودوره في التقليل من القلق لدى لاعبي
كرة القدم أثناء المنافسة

دراسة ميدانية بنوادي ولاية الوادي

إشراف الأستاذ:

محمد دين شعيب

إعداد الطالب:

محمد سعيد سفيان بن اسماعيل

السنة الجامعية: 2017 / 2018

عليه و :

((لا يشكر الناس من لم يشكر الله))

فالحمد لله أولاً وأخيراً ، والحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا
أن هدانا الله ، ولا حول
الله العلي العظيم .

يسعدنا أن
والذي كان خير معين و خير موجه في هذا البحث فجازاه الله عنا خير
الجزاء، كما يشرفنا تقديم الشكر لجميع أساتذة قسم التربية البدنية
الرياضية...

نرجوا من المولى عز و جل أن يوفقهم جميعا لما يحبه يرضاه
يبسر لهم
سيل الخير و الفلاح في الدنيا و الآخرة.

سعيدي سفيان

الإله

هدي هذا

:

.....

رحمة الله عليك بي العزيز

أبنائهم

من قريب بعيد
كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي المتواضع

سعيدي سفيان

أب مقدمة

الفصل التمهيدي

05 الإشكالية
06 الفرضيات
06 أهداف البحث
06 أسباب اختيار الموضوع
07 أهمية البحث
07 الدراسات السابقة و المشابهة
10 تحديد المفاهيم

الجانب النظري

الفصل الأول : السلوك القيادي و القلق أثناء المنافسة

16 تمهيد
17 تعريف الشخصية
18 العوامل المؤثرة في الشخصية و ممارسة الرياضة
21 تعريف المدرب الرياضي خصائص المدرب الرياضي و سماته الشخصية
22 شخصية المدرب الرياضي و تأثيرها على اللاعبين
23 العلاقة بين المدرب واللاعب
23 دور المدرب الرياضي و واجباته في تشكيل و تنظيم الفريق
26 مفهوم القيادة
26 أنماط القيادة
28 السلوك القيادي

28 مفهوم القائد الرياضي
30 تعريف القلق
30 أنواع القلق
31 أعراض القلق
31 مكونات القلق
32 مفهوم المنافسة
32 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
34 تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
34 أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
35 تعريف القلق في المنافسة الرياضية
36 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
36 الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
39 الحالة النفسية للاعبين
41 الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
42 خلاصة
الفصل الثاني : كرة القدم	
45 تمهيد
46 كرة القدم
46 تاريخ كرة القدم في العالم
47 تاريخ كرة القدم في الجزائر
48 قواعد كرة القدم
49 قوانين كرة القدم
52 متطلبات كرة القدم

52 خصائص كرة القدم

54 اللياقة البدنية في كرة القدم

55 إصابات كرة القدم

68 خلاصة

الجانب التطبيقي الدراسة الميدانية الفصل الثالث : منهجية البحث

71 تمهيد

72 المنهج المتبع

72 الدراسة الاستطلاعية

73 المجتمع و عينة البحث

74 المجال الزماني و المكاني للدراسة

74 أدوات جمع البيانات

74 كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث

74 الأساليب الإحصائية المستعملة

الفصل الرابع : عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة

77 عرض و تحليل نتائج استمارة خصائص عينة الدراسة

82 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

88 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

94 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

101 تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

102 الاستنتاج العام

103 الاقتراحات و التوصيات

105 الخاتمة

107 المصادر و المراجع

الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
77	يوضح توزيع أفراد العينة وفقا للسن.	01
78	يوضح توزيع أفراد العينة وفق المستوى الدراسي.	02
79	يوضح توزيع أفراد العينة وفقا للحالة الاجتماعية	03
81	يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل الحالة المهنية	04
82	يوضح تدخل المدرب في الوقت المناسب في حل المشكلات التي تحدث بين اللاعبين	05
83	كيفية تملك الغرور عند للمدرب عند الفوز	06
84	المدرب عصبي جدا مع اللاعبين أثناء التدريب	07
85	يبين المدرب أن يلتزم لاعبه بالسلوك الأخلاقي الحميد في حياتهم الشخصية	08
86	استخدم المدرب ألفاضا غير مهذبة في تعامله مع اللاعبين أثناء التدريب	09
87	حرص المدرب على استمرار علاقاته باللاعبين خارج النادي	10
88	اهتمام المدرب بالناحية الصحية للاعبين	11
89	اهتمام المدرب بعلاج من يصاب من اللاعبين أثناء الممارسة الرياضية على نفقة النادي	12
90	اهتمام المدرب بتدريب اللاعبين عمليا على خطة اللعب المقترحة للمباراة	13
91	اهتمام المدرب بالغذاء الذي يأخذه اللاعبين	14
92	يبين توجيه المدرب اهتمامه في التدريب إلى مجموعة معينة من اللاعبين دون بقية أفراد الفريق	15
93	يضع المدرب خطط اللعب في المباريات بحيث تتناسب مع قدرات وإمكانات لاعبيه	16
94	يبين هل يتعامل المدرب مع اللاعبين كأخ أكبر لهم	17
95	يوضح هل يتقبل المدرب آراء اللاعبين المخالفة لرأيه بصدر رحب	18

96	هل يجيد المدرب توجيه لاعبيه وإرشادهم شفويا قبل نزولهم للمباراة	19
97	اعتماد المدرب على مجموعة معينة من اللاعبين لا تتغير يمثلون الفريق في كل مباراة	20
98	تمسك المدرب بإشراك بعض لاعبين الفريق في المباريات بالرغم من انخفاض مستواهم	21
99	حرص المدرب على استمرار علاقته باللاعبين بعد انتهاء الموسم الرياضي	22
100	اهتمام المدرب بسرعة حصول اللاعبين على مكافآت الفوز دون التأجيل	23

مقدمة

تعتبر الرياضة المجال الخصب لتطوير قدرات الفرد الجسمية والعقلية والنفسية وذلك عن طريق مزاولته لمختلف ألوان النشاط الرياضي، التي من بينها نجد نشاط كرة القدم، اللعبة الأكثر شعبية في العالم، لما لها من سحر خاص، يجذب عشاقها ويدفعهم إلى ممارستها، هذه الممارسة تتطلب منهم التحضير والتدريب المكثف، من أجل الوصول إلى أرقى المستويات، كما أن طابعه الذي يتميز بالتنافس في أغلب حالاته، يجعل كرة القدم أكثر الأنشطة الرياضية عرضة للإثارة والضغط والقلق، جراء المنافسة الشديدة، والرغبة في الفوز والانتصار، هذا ما جعل الجانب النفسي في التحضير الرياضي بصفة عامة، وفي كرة القدم بصفة خاصة، يفرض نفسه، كونه السبيل الوحيد الذي يقدم للمدرب طرقا وأساليب علمية، وعملية، تساعد في تحضير لاعبيه للمنافسة، من أجل التحكم في هاته الضغوط والقلق وتسييرها بما يتماشى، مع قدراتهم البدنية والتقنية والتكنيكية .

ولهذا كله ارتأينا أن نسلط الضوء، على هذا الجانب المهم من التحضير، وندرس واقعه في بلادنا، لنقف على مدى اعتماد المدربين الجزائريين عليه، من أجل تمكين اللاعبين من التحكم في القلق الواقع عليهم، إضافة إلى إظهار وتعريف تلك الأساليب والطرق العلمية والعملية في التحكم وتسيير القلق، فهي محاولة للبحث، فيما يخص القلق وخطوة إيجابية، نحو الاهتمام بهذا المجال الواسع، من طرف المدربين وإدراجه ضمن برامج التحضير للمنافسة.¹

1 محمد حسن علاوي، " علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية "، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.

ولقد قسمنا بحثنا إلى جانبين :

جانب نظري ويتضمن فصلين :

الفصل الأول: يتحدث عن السلوك القيادي للمدرب و القلق أثناء المنافسة ، حيث قدمنا فيه مختلف العوامل المؤثرة في السلوك القيادي للمدرب و خصائص المدرب الرياضي و سماته الشخصية و العلاقة بين المدرب و اللاعب و الحالة النفسية للاعبين و الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة.

الفصل الثاني : تحدثنا فيه عن رياضة كرة القدم و تاريخ كرة القدم في العالم وتاريخ كرة القدم في الجزائر و قواعدها و قوانينها و متطلباتها و خصائصها.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين :

الفصل الثالث :يتضمن منهجية البحث .

الفصل الرابع: يتضمن عرض و تحليل و مناقشة النتائج ، كما قدمنا فيه مجموعة من الاستنتاجات

والاقتراحات .

و ختمنا بحثنا بخاتمة .

التمهيد

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهداف البحث

4- أسباب اختيار الموضوع

5- أهمية الموضوع

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات

7- الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

تعد الرياضة بمفهومها العام أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، و لهذا أصبحت متداولة في العصور الحديثة ، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة ، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ و الترويح عن النفس ، بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية ، وفي أخرى أصبحت كوسيلة لجمع المال والحصول على النجومية وعالم الشهرة وهذا بعد ما كانت وسيلة لتكوين جسم سليم ولياقة بدنية عالية.

صنفت الرياضة في جميع أنحاء العالم و حسب مبتكري هاته التصنيفات إلى ألعاب فردية و أخرى جماعية، الفردية (كألعاب القوى و الجمباز، القفز، والسباحة)، والجماعية (ككرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة). و تعتبر كرة القدم لعبة جماعية مر على ظهورها أكثر من قرن ، وإن الانتشار المستمر لهذه اللعبة "كرة القدم" و الذي يشمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل الصدفة أو المنافسات البراقة، فهذا أمرًا واردًا إلا أن اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لازالت تحتفظ بخصائصها و ميزاتهما والتي تميزها كلعبة أولمبية عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

فهناك تطور كبير في مستوى الأداء المهاري و الفني لهذه اللعبة مما يعطي البطولات والدوريات طابع تنافسي حاد و إثارة كبيرة مما يجعلها محل استقطاب الجميع ، فلهذا يكثر ممارسوا هذه اللعبة و مشجعوها. و من المعروف أن لكل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية مسؤول يشرف على السير الحسن لهذه الرياضة و التقدم إلى أحسن مستويات بطولية أو عالمية ، فإن لإدارة فريق رياضي والسهر على شؤونه و لمطالبته بأحسن النتائج و النجاحات يجب تكريس مدرب ذو شخصية قوية و أخلاق سامية تملي عليه الواجبات و الصفات و الخصائص المعينة التي ينبغي عليه التحلي و الاقتداء بها، فالمدرّب الناجح هو الذي له علاقة ودية واجتماعية داخل الفريق كي يشكل وحدة متكاملة لتخطي الصعاب في المنافسات و تحقيق الأهداف المسطرة ، لهذا السبب يجب على المدربين الصرامة في العمل بكل استمرارية و شجاعة ، حيث يحظى المدرب باحترام من طرف لاعبيه إذا كان متفهماً لحاجياتهم و عدم التمييز بين هذا و ذاك سواء كان نجماً أو لاعبا عاديا و أن لا يكون متسرعا في اتخاذ القرارات ، فبهذا يملك الهيبة و القدرة على السيطرة داخل الفريق ، و لعل ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو كيفية التحكم في حالة القلق أثناء المنافسة والعوامل التي تساعد في الرفع من مردود اللاعبين لتحقيق الأهداف المسطرة وتحسين النتائج أثناء المنافسات.

فهذا أدى بنا إلى دراسة طبيعة و أبعاد هذه العلاقة انطلاقا من السؤال الرئيسي التالي:

- هل للسلوك القيادي دور في التقليل من حالة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

وانطلاقاً من هذا التساؤل الرئيسي نطرح التساؤلات الجزئية التالية :

- هل للسلوك القيادي دور في التقليل من حالة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟
- هل للسلوك القيادي دور في التقليل من حالة القلق البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟
- هل للسلوك القيادي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة

- للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في التقليل من حالة القلق للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

2-2- الفرضيات الجزئية

- للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في التقليل من حالة القلق المعرفي للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .
- للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في التقليل من حالة القلق البدني للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .
- للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في زيادة الثقة بالنفس للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

3- أهداف الدراسة

لقد سبق وأن أوضحنا أن هدف بحثنا يتمحور حول دراسة السلوك القيادية المتبعة من طرف مدربي الفرق وكذا دراسة أثره على القلق ، هذا من جهة ومن جهة أخرى نهدف دراستنا إلى:

- التعرف على أساليب والسلوك القيادي في الوسط الرياضي وبالتحديد في الفرق الرياضية لزيادة معارف أهل الاختصاص.

- المساهمة في تزويد المكتبة التي تفتقر إلى مراجع لها صلة بهذه المواضيع.
- معرفة النتائج المترتبة على عمل القيادة الرياضية ومدى إسهامها في التقليل من حدة القلق أثناء المنافسة .

4- أسباب اختيار الموضوع

إن السلوك القيادي للمدرب ظاهرة شديدة التعقيد ولكنها أيضا في غاية البساطة ، ويرجع تعقيدها إلى أنها علم وفن كما أنها تمارس من خلال العديد من المتناقضات مثل: التغيير والثبات، الاعتزاز بالماضي والعمل

للمستقبل وإدارة الأشياء وقيادة الناس، وصياغة الرؤى وتحقيق النتائج ، والتمسك بالمبادئ وتقديم الدليل السلوكي والاهتمام بتطوير السمات الشخصية وتأكيد جوهر العلاقات البينية¹.

وهناك جملة من الأسباب التي أدت إلى اختيارنا لهذا الموضوع وهي :

- الغموض الذي يكتنف العلاقة السائدة في الفرق الرياضية بين المدربين للفرق الرياضية و اللاعبين .
- التأكيد على أهمية دراسة القيادة في المجال الرياضي .
- فهم بعض القوانين الطبيعية التي تحكم سلوك وتفاعل المدرب ، ومحاوله معرفة ما إذا كان السلوك القيادي عملية تفاعلية وليست شخصا أو لقباً أو وظيفة .
- غياب وندرة المدربين الرياضيين الحقيقيين .
- فهم رسالة السلوك القيادي في بعده التأثيري والتنموي.
- التعريف بأساليب إعداد المدربين الرياضيين .

5 - أهمية الدراسة

من المعروف أن القيادة الرياضية مهمة متعددة الأبعاد وتستلزم معرفة وتفهم الكثير من الاحتياجات التنظيمية ولذلك على القائد الرياضي أن يتقن مختلف الأدوار المطلوبة للتعامل مع مختلف الأفراد في مختلف الظروف بمهارة وفعالية .

و تتمثل أهمية الدراسة في ما يلي :

- إبراز حاجة الميدان الرياضي إلى ضرورة تكوين قيادات تعمل على تغييره وتطويره أثناء المنافسة.
- تظهر الأهمية في القيادة الجماعية من خلال تجسيدها في التنظيمات الرياضية التي تعمل على إعداد الرياضيين للمنافسة ، وتأهيلهم لقيادة الفرق الرياضية .
- كل هذا إلا أنه إذا أردنا تحسين الأداء الرياضي علينا بدراسة العوامل المؤثرة فيه، بما في ذلك السلوك القيادي المتبع من طرف المدربين الفرق لمعرفة أنواع القيادة المتبعة من طرفهم وأثرها على الأداء الرياضي .

6- الدراسات السابقة والمثابفة:

كان لأهمية الدراسات المتعلقة بالسلوك القيادة في تقديم فروض عن محددات وفعالية القيادة على أسس سليمة أثر في دفع عدد من الباحثين السيكولوجيين إلى محاولة بناء نماذج نظرية تهدف إلى تلافي الثغرات في الدراسات السابقة. هذا من جهة أخرى يعد موضوع المذكرة التي بين أيدينا من المواضيع التي لم يتم التطرق إليها بهذه الصيغة من قبل ، أي لم يتم معالجة موضوع القيادة الرياضية لرؤساء الفرق وربطها بعامل الأداء .

¹ - يحي عبد الحميد إبراهيم، التحديات الإدارية وإعداد قيادات المستقبل ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة، 2001، ص 169.

ومن المواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها :
الدراسة الأولى : دراسة شريفي مقدودة وآخرون تحت عنوان "أساليب القيادة في الوسط الجامعي (المنظمات الطلابية نموذجاً)"¹ .

الإشكالية : وتمثلت في سؤال عام يقول : هل تعتمد أو تتبنى المنظمات الطلابية أساليب قيادية محددة؟ كما تضمنت هذه الإشكالية أسئلة فرعية .

- هل تتشابه المنظمات الطلابية في أساليبها القيادية ؟

- ماهي أكثر المنظمات الطلابية التي تبدي اتفاقاً بين القادة والمرؤوسين ؟

الفرضيات : لم تتطرق هذه الدراسة إلى فرضيات

المنهج : استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يتناسب ودراساتهم والذي يهدف إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر .

التقنيات المستعملة :

- الاستمارة (الاستمارة الإستبائية)

- الأدوات الإحصائية (بإستخدام طريقة النسب المئوية لمعالجة تحليل نتائج الاستبيان).

العينة : استخدمت العينة العشوائية قدر حجمها بـ 15 طالب وطالبة منضمين .

النتائج المتوصل إليها : نتائج البحث تؤكد على أن الاتحاد العام الطلابي الحر أكثر المنظمات التي يبدي اتفاقاً بين القادة والمرؤوسين .

التوصيات : وقد شملت مجموعة التوصيات منها .

- ضرورة التعاون والتنسيق بين المنظمات الطلابية فيما يخص الأهداف العامة التي هم مصلحة كل طالب .

- ضرورة وجود تدريبات قيادية يقوم عليها العمل القيادي وذلك لضمان قيادة ناجحة وفعالة .

- على المنظمات التحلي بالموضوعية وتجنب اتجاهات غير عملية و استبدالها بقضايا هم عامة الطلبة .

الهدف:

يرتكز الهدف الرئيسي في:

- التعرف على أساليب والسلوك القيادة في الوسط الجامعي والمنظمات الطلابية على وجه الخصوص لزيادة

إفادة معارف الطالب .

الدراسة الثانية : دراسة بورايو وسيم وآخرون¹ .

¹ - شريفي مقدودة وآخرون ، أساليب القيادة في الوسط الجامعي (المنظمة الطلابية نموذجاً) مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية ، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية ، جامعة المسيلة ، 2004-2005 .

تحت عنوان :

" السلوك القيادية الأكثر شيوعا وممارسة لدى مديري المؤسسات الرياضية " .

الإشكالية:

تمثلت الإشكالية العامة في : ما هي السلوك الأكثر شيوعا وممارسة لدى مديري المؤسسة الرياضية بالجزائر؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

السلوك الأكثر انتشارا وممارسة لدى مديري المؤسسات الرياضية هي السلوك الديمقراطي يليه السلوك الاتوقراطي ثم النط الحر المتساهل .

الفرضيات الجزئية :

- السلوك الديمقراطي هو السائد في المؤسسات الرياضية بالنسبة عالية .
 - السلوك الأوتوقراطي منتشر بأقل نسبة من السلوك الديمقراطي .
 - السلوك المتساهل الحر شائع في المؤسسات الرياضية بأقل نسبة من السلوكيين الديمقراطي الاتوقراطي .
- المنهج : تم إتباع المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة .
- الهدف : معرفة أفضل السلوك القيادي الذي يحقق الأهداف العلمية والتعليمية الرياضية إنطلاقا من معرفة أنواع القيادة الأكثر شيوعا وممارسة من طرف المديرين .

التقنيات المستعملة :

- الاستمارة الإستبائية .
- الأدوات الإحصائية (النسب المئوية ،)

العينة :

تمثلت عينة البحث في لاعبي بعض الفرق و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية. النتائج المتوصل إليها بعد تحليل نتائج البحث من خلال استمارة الاستبيان وإظهار أي السلوك أكثر شيوعا وممارسة لدى لاعبي الفرق الرياضية تبين بكل وضوح أن السلوك القيادي الشائع في الفرق الرياضية هو السلوك الديمقراطي.

¹ - بورايو وسيم وآخرون ، الأنماط القيادية الأكثر شيوعا وممارسة لدى مديري المؤسسات الرياضية ، مذكرة لينيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2005-2006 .

التوصيات :

- أن يتولى قيادة القطاعات الرياضية التربوية المختصون في التسيير والتكوين في قطاع الرياضة.
- عدم الاعتماد على الترقية كدرجة أولى للوصول إلى القيادة الرياضية .
- تقليل العبء الإداري على المدير ومنحه الوقت الكافي ليتفرغ للعمل التربوي وليس الرياضي فقط .
- وضع هياكل تهتم بتكوين الإطارات في مجال الإدارة الرياضية .
- ضرورة الاهتمام بالتطوير الهيكلي التنظيمي وأساليب القيادة داخل المؤسسات الرياضية بما يضمن السيولة والانسحاب في الإجراءات أو اتخاذ القرار .

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات

7-1 تعريف القيادة :

- القيادة لغة : من (قاد ، يقود ، قوداً وقيادة) ، (القائد جمع قواد وقادة) رئيس الجيش ، انف الجبل ، (القيادة) مهنة القائد ، المكان الذي يكون فيه القائد، ومنها (القيادة العامة) أي مركز القائد العام¹.

- القيادة اصطلاحاً :

وهناك عدة تعريفات منها :

يعرفها محمد فتحي : " عملية تأثير في نشاط الأفراد والجماعات وتوجيه ذلك النشاط نحو تحقيق غاية معينة والتنسيق بين جهودهم بما يكفل كفاءة إنتاجية مرتفعة"².

أما محي الدين مختار يعرفها على أنها : " سلوك يقوم به القائد للمساعدة على بلوغ أهداف الجماعة وتحريك الجماعة نحو هذه الأهداف وتحسين التفاعل الاجتماعي بين الأعضاء والحفاظ على تماسك الجماعة وتسيير موارد الجماعة "³ ، و حسب الدكتور سهيلة عباس: " القيادة هي عملية ديناميكية تعبر عن العلاقة التفاعلية بين القائد ومرؤوسية أو تابعة "⁴.

- التعريف الإجرائي :

من خلال التعاريف السالفة الذكر نجد أن القيادة هي : التأثير الفعال في الآخرين ليؤدوا الأعمال التي يريد القائد إنجازها، كما أنها القدرة على إقناع الآخرين للعمل بحماس ومحاولة تحقيق أهداف محددة .

¹ - فؤاد إفرايم البستاني: **منجد الطلاب** ، معاجم دار المشرق، ط45 ، بيروت ، ص 218 .

² - محمد فتحي ، **766 مصطلح إداري** ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة، 2003 ، ص 158.

³ - محي الدين مختار ، **علم النفس الاجتماعي** ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1998 ، ص 117.

⁴ - سهيلة عباس ، **القيادة الابتكارية و الأداء المتميز حقيبة تدريبية لتنمية الإبداع الإداري** ، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1 ، الأردن ، 2004 ، ص 12.

7-2 - تعريف القيادة الرياضية

عرف كل من فيفنار وفريستس Fristse-Fifnar " أنهما فن التنسيق بين المدراء ورؤساء النوادي والمدربين والمختصين في المجال الرياضي أي بين الأفراد والجماعات، وشحنهم لبلوغ غاية منشودة " ¹.
و يعرفها محمد علاوي " العملية التي يقوم فيها فرد من أفراد الجماعة الرياضية المنظمة بتوجيه سلوك أفرادها أو لاعبيها أو أساتذتها ، أو مدرسيها لدفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم " ².

- **التعريف الإجرائي** : القيادة الرياضية تعني القدرة على ممارسة نوع من الضغط للتأثير على سلوك الفريق لتحقيق أهداف محددة .

هو الإنسان الذي يسطر ويرمج ويوجه تعاليمه وجهوده وجهود الآخرين للوصول إلى المراد وتحقيق المتفق عليه داخل النادي الرياضي أو الهيئة الرياضية مستعملا العمليات والمهارات الإدارية مع التوظيف الجيد للقدرات الذهنية و الإمكانيات المادية .

7-4 - السلوك القيادية :

- **السلوك القيادي الأوتوقراطي** :

تعريف حليم المنيري والدكتور عصام بدوي : " هذا السلوك يتخذ من سلطة القائد الرسمية وسيلة تحكم وأداة فقط تدار بموجبها كل المسائل التنظيمية تبعا لآرائهم الشخصية ولا يؤولون جهدا في حمل مرؤوسيههم وإرغامهم على تحقيق أهداف التنظيم.

- **التعريف الإجرائي** : هو الشخص الذي يركز كل السلطات في يديه ويحتفظ لنفسه بالقيام بكل صغيرة وكبيرة بمفرده ويصدر أوامره وتعليماته التي تتناول كافة التفاصيل، ويصر على طاعة مرؤوسيه له وغير مدرك لما يترتب على ذلك من إثارة روح القلق والتوتر في نفوسهم .

- **السلوك القيادي الديمقراطي** :

تعريف محمد منير مرسي : " فهو يهتم بالناس ويحرص على أن يكون محبوبا ويتجنب الصراع المكشوف، وهو يتميز بالمرونة والطيبة وتكون سعادته عندما يرى الآخرين سعداء".

- **التعريف الإجرائي** : هو ذلك الشخص الذي يبدي اهتماما عاليا بالعمل وتحقيق الأهداف، واهتماما عاليا أيضا بالعاملين معه وتحقيق أهدافهم ، وهذا لا يتم إلى بالمشاركة الفعالة بين المدير والعاملين معه في المؤسسة سواء أساتذة أو مدربين أو إداريين أو ما شابه ذلك لتحقيق جو يسوده الألفة والمحبة.

¹ - حليم المنيري و عصام بدوي ، الإدارة في الميدان الرياضي ، ج1، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1992 ، 141.

² - محمد حسن علاوي ، سيكولوجية القيادة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية ، 1990، ص 15.

– السلوك القيادي الحر المتساهل :

يعتمد في قيادته على ترك المرؤوسين يحددون أهدافهم في نطاق الأهداف العامة للتنظيم ، ويحلون مشاكلهم ويخلقون الحفز على العمل من ذاتهم دون الإعتماد على القائد ، لذلك تبدو المجموعة العاملة في ظل هذا السلوك وكأنها تتجاهل وجود القائد تقريبا بنفس الطريقة التي تتجاهل فيها القيادة الأوتوقراطية المجموعة العاملة فيها¹.

تعريف أحمد إسماعيل حجي : "القائد هنا سلمي لا أثر لوجوده ، والأفراد يفعلون ما يريدون دون أي تدخل من القائد أو قيادته بتوجيهه وليست هناك لأساسيات محددة أو إجراءات ، بل وقد لا تكون هناك أهداف أمام الجماعة يعمل الفرد للوصول إليها ، ومن شأن جماعة تقاد بهذا الأسلوب ألا تحترم قائدها إيمانا من أفرادها " 2 .

تعريف مفتي إبراهيم حماد : "هذا النوع من القادة يترك الأمور بلا توجيه ورقابة حيث يترك جماعة العمل تحدد الأهداف وتتخذ القرارات ومن صفات هذا السلوك: السلبية، التسامح ، الود وترك زمام المبادرة والضعف والتفكك لأن المسؤوليات غير محددة .

التعريف الإجرائي

هو الشخص الذي يهتم بتحقيق أهداف الجماعة وكسب رضاهم على حساب تحقيق أهداف العمل والواجبات المطلوبة ، أي أنه نمط سائب فوضوي يعتبر الديمقراطية حرية مطلقة بدون ضوابط. حيث لا يهتم بشأن التقييم وتنظيم الأدوار والوظائف التي يقوم بها كل عامل في المؤسسة .

5-7 – الفريق

هو مجموعة صغيرة من الأفراد يتكاملون في كفاءاتهم ومهاراتهم ومعارفهم، ويتواصلون ويخططون تشاركيا ، و يتحملون المسؤوليات ويلتزمون ويسعون لتحقيق أهدافهم المشتركة " .

تعريف محمد فتحي للفريق : "كيان متماسك وقوي له مواصفاته وخصائصه التي تختلف عن مواصفات وخصائص أعضائه ، كما أنه يركز على مشاعر وأفكار أعضاء الفريق الذين يبذلون جهدا واضحا وعناية فائقة في سبيل الحفاظ على تماسك الفريق وتحقيق أهدافه " .

1 – نواف كنعان ، القيادة الإدارية ، مكتبة دار الثقافة ، بيروت ، 1999، ص 254 .

2 – إسماعيل حجي ، الإدارة التعليمية والإدارة المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993 ، ص 195 .

7-6- الجماعة

يعرف حامد زهران الجماعة على أنها وحدة اجتماعية تتكون من فردين أو أكثر بينهم تفاعل متبادل وعلاقة صريحة ولكل فرد دوره الاجتماعي ومكانته فيها وتميز بوجود مجموعة من المعايير والقيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك الأفراد لتحقيق هدف مشترك بصورة تشبع بعض حاجات كل منهم¹.

7-7 - جماعة الفريق

" الجماعة الرياضية هي الجماعة الصغيرة التربوية التي تتكون إختياريا في النادي أو المدرسة أو المؤسسة وتسمى فريقا بهدف ممارسة ألوان من الأنشطة الرياضية المرغوبة والتي تخضع في ممارستها إلى لوائح وقوانين عامة"².

- التعريف الإجرائي

جماعة من الأفراد يتم تشكيلها لتحقيق هدف معين من خلال مجهودات مشتركة يبذل الأفراد فيها تعاونا متبادلا ويسود بينهم الشعور بالالتزام والمسؤولية المشتركة.

تعريف القلق :

إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر³.

تعريف القلق المعرفي :

و يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب و إفتقاده للتركيز و تصور الفشل في المنافسة الرياضية .

تعريف القلق البدني :

و هو إدراك الإستشارة الفسيولوجية و يتضمن أعراض التوتر و متاعب المعدة و غيرها من إستجابات الجهاز العصبي الأوتونومي .

تعريف الثقة بالنفس :

وهو البعد الإيجابي في مواجهة القلق .

¹ - خير الدين علي عويس و عصام الهلالي ، الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1، 1997 ، ص238 .

² - خير الدين علي عويس و عصام الهلالي ، مرجع سابق ، ص 195.

³ - خير الدين علي عويس و عصام الهلالي ، نفس المرجع ، ص 245.

الفصل الأول : السلوك القيادي و القلق أثناء المنافسة

تمهيد

1- السلوك القيادي

1-1 تعريف الشخصية

1-2 العوامل المؤثرة في الشخصية

1-3 الشخصية و ممارسة الرياضة

1-4 تعريف المدرب الرياضي

1-5 خصائص المدرب الرياضي و سماته الشخصية

1-6 شخصية المدرب الرياضي و تأثيرها على اللاعبين

1-7 العلاقة بين المدرب و اللاعب

1-8 دور المدرب الرياضي و واجباته في تشكيل و تنظيم الفريق

1-9 مفهوم القيادة

1-10 أنماط القيادة

1-11 مفهوم القائد الرياضي

2- القلق أثناء المنافسة

1-2 تعريف القلق

2-2 أنواع القلق

2-3 أعراض القلق

2-4 مكونات القلق

2-5 مفهوم المنافسة

2-6 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية

2-7 تأثير المنافسة الرياضية على النتائج

2-8 أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة

2-9 تعريف القلق في المنافسة الرياضية

2-10 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين

2-11 الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة

2-12 الحالة النفسية للاعبين:

2-13 الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية

خلاصة

تمهيد:

إن على ضوء اكتمال شخصية المدرب و خبرته و حسن معاملته و شخصيته التي يجب التأكيد عليها في نظام التدريب و التي تلعب دورا هاما في نجاحه في مهمته كمدرب، وتنحصر واجبات كل من يعملون معه في احترام آراءه و أفكاره و تنفيذ واجباته و هذا مما يجعل من خطة التدريب أن تسير على أحسن وجه في المسار المحدد لها و المؤدي إلى النجاح، و لشخصية المدرب و سلوكه أثر في تكوين اللاعب و الفريق و الوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية، و إن على المدرب الرياضي فهم واجباته و أن تكون له الرغبة في العمل كمدرب، أي أن تكون له شخصية تربوية متطورة، ملما بأفضل و أحدث طرق التدريب، و أن يكون قائدا محبوبا ليس متسلطا (معرفة حاجاتهم) عند لاعبيه مرتكزا على خبراته كقائد محنك.

و لهذا سنتطرق في هذا الفصل بتعريف الشخصية الامة، ثم التعريف بشخصية المدرب الرياضي خاصة، مروراً بالعوامل المؤثرة في الشخصية، و دور المدرب الرياضي في تشكيل و تنظيم الفريق وصولاً إلى مفهوم القيادة و السلوك القيادي، لنختم هذا الفصل بخلاصة.

1- السلوك القيادي :

1-1 تعريف الشخصية:

يقصد بالشخصية عند العامة أي البروز أو الظهور و الذي نجد بالتقريب في اللغات ذات الأصل اللاتيني "Persona" أي هي الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد، و بعبارة أخرى هي مركب من صفات مختلفة تميز الفرد عن الآخرين من الناس بخاصية من التوافق الذاتي والاجتماعي¹.

لغويًا:

هي مشتقة من أصل لاتيني "بارسن" بمعنى القناع، أو لباس الممثل في العصور القديمة.

- تعريف بعض العلماء للشخصية:

لقد تطرق العديد من علماء الاجتماع و الأنثروبولوجيا و علماء النفس إلى تعريف الشخصية بأنها ناتج اجتماعي بالدرجة الأولى و أنها تتكون و تنمو من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين و من بين هذه التعاريف نذكر ما يلي:

- تعريف "واطسن" "watson":

الشخصية هي كمية النشاط التي يكتشفها الفرد بالملاحظة الدقيقة لمدة طويلة حتى يتمكن من إعطاء معلومات دقيقة².

- تعريف "وارن" "Wern":

الشخصية هي التنظيم العقلي الكامل للإنسان، و تتضمن كل ناحية من النواحي النفسية، عقله و مزاجه، مهاراته و أخلاقه و اتجاهاته المكونة خلال الحياة³.

1 - سيد محمد غنيم ، سيكولوجية الشخصية (قياسها، نظريتها)، دار النهضة العربي، القاهرة، 1973، ص 195 .

2- صالح حسن الداھري، ناظم هاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية، مؤسسة حمادة ودار الكندي، 1999 ، ص16،17.

3- كامل محمد عويضة ، علم النفس و الشخصية ، دار الكتب العلمية ، ص 16،17.

1-2 العوامل المؤثرة في الشخصية:

إن السؤال الذي يفرض نفسه علينا في موضوع الشخصية هو: هل هي موروثة أم مكتسبة؟ بمعنى هل تولد مع الفرد أم أنها تحدد فيما بعد عن طريق البيئة التي يعيش فيها وفي هذا المجال حاولت العديد من الدراسات الإجابة عن هذا السؤال دون الوصول إلى إجابات نهائية¹.

و واقع الأمر أن للسمات الوراثية دور في تحديد شخصية الفرد، إلا أنها ليست الوحيدة، لأنه لا ينبغي تجاهل دور البيئة أو المتغيرات البيئية في صياغة الشخصية .

هناك عوامل أخرى مؤثرة على الشخصية نذكر منها ما يلي :

1-2-1 العوامل الحيوية:

1-1-2-1 التوازن في إفرازات الغدد:

إن هذا التوازن يجعل الشخص سليما و سلوكه مناسباً، أما إذا حدث أي خلل في إفرازات الغدد أو تعطلت إحداها أدى ذلك إلى الاضطراب النفسي و بالتالي السلوك المرضي.

1-2-2-1 خلل الجهاز العصبي:

إن هذا الخلل يؤثر كثيرا في قدرة الإنسان على التعلم و بالتالي يحدث اضطرابا في الشخصية.

1-2-2-1 النمو و التكوين الجسمي:

النمو و التكوين الجسمي السليم لا شك أن له الأثر الكبير في بناء الشخصية ، إذ أن صحة الجسم و قوة بنيانه و اتساق تكوينه يمنح صاحبها الثقة بالنفس والإقدام، و إن في عكس ذلك أي عدم الاتساق و ظهور العاهات تجعل صاحبها منطويا و شعوره بالإحباط و الفشل والتخاذل².

1-2-2-1 العوامل الوراثية:

تمثل الوراثة كل العوامل الداخلية التي كانت موجودة عند بداية الحياة أي عند الإخصاب، و ينتقل إلى الفرد من والديه عبر الجينات و التي تعتبر عاملا هاما في تحديد الخصائص الجسمية للفرد.

إن الوراثة تحدد الأساس الحيوي للشخصية و يرى أنصار الوراثة أنه لا يورث فقط لون الشعر أو لون العينين و الخصائص الجسمية فحسب، بل أنه تورث الخصائص العقلية كذلك و الاجتماعية و الانفعالية و حتى الخلقية³.

1- محمد عدنان النجار، إدارة الأفراد، منشورات جامعة دمشق، 1995، ص 139.

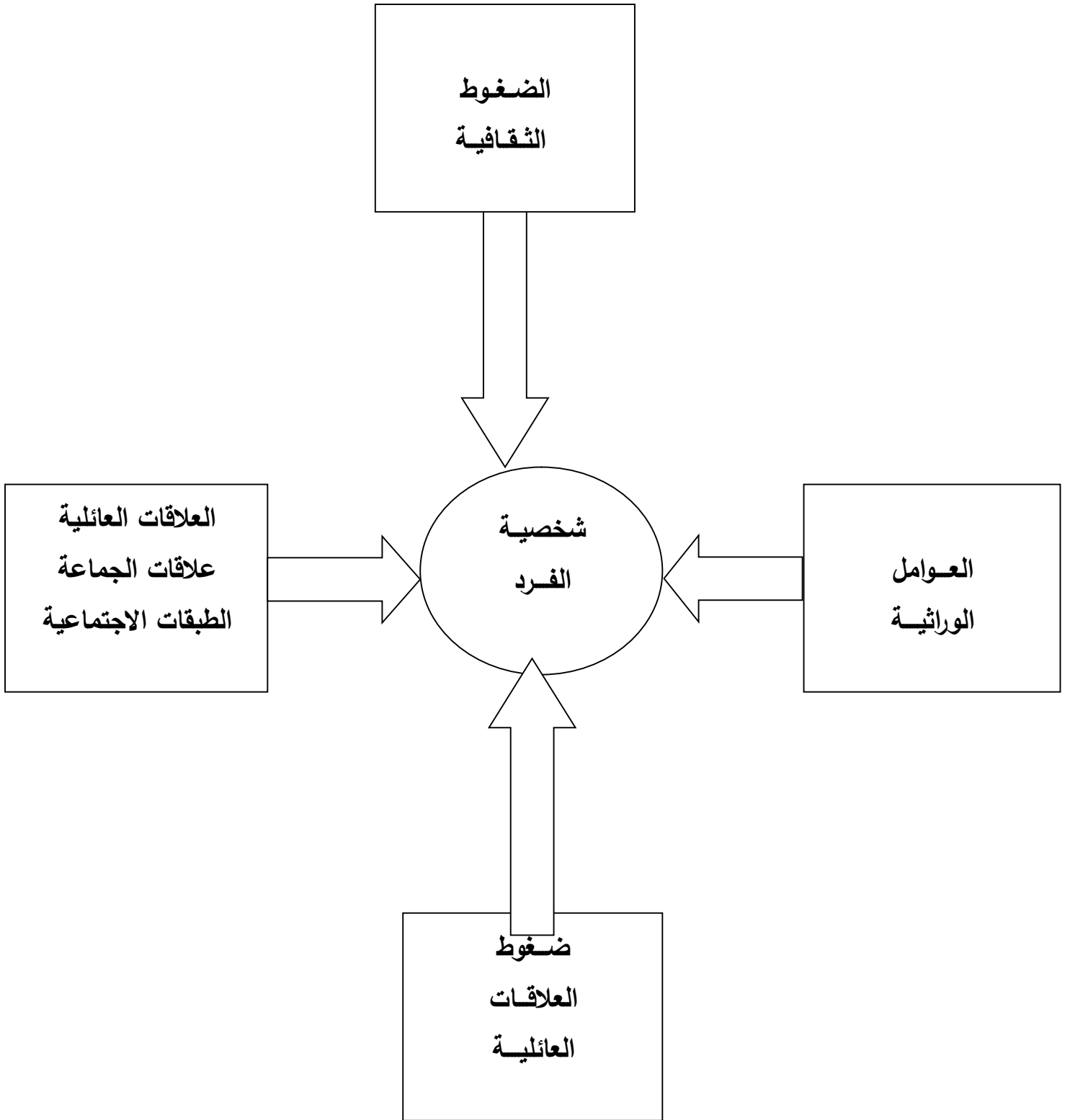
2- فوزي محمد جبل، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الأزريطة، الإسكندرية، 2000، ص368،369.

3- محمد سيد عبد الرحمان، 1998، ص 28 .

1-2-3 العوامل البيئية:

و نقصد بالبيئة هي الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد و هو المنزل والمدرسة... الخ، هذه العوامل التي لها أثر بالغ في تكوين الشخصية، فمثلا كلما فاض جو المنزل بالهدوء والصفاء و العطف و التعاون و العدل، كلما تغذت شخصية الفرد الناشئ بالغذاء النفسي الذي يبعده عن الانحراف. أما المدرسة فهي المجتمع الثاني أو البيت الآخر للفرد فهي التي يتم فيها تزويده بمختلف المعلومات و القوانين و الإرشادات و الأخلاق الحميدة للمعاملة مع الآخرين. تساعد البيئة على زيادة نوع مغاير من الأخلاق من طراز خاص من النظام الاجتماعي من التقاليد و العادات و النظم السياسية و الاجتماعية و القيم الروحية و المادية و هذا ما يعمل على تلوين شخصيته بألوان مختلفة¹.

¹ - كامل محمد عويضة ، المرجع السابق ، ص 94 .



الشكل رقم 01: يبين العوامل المؤثرة في الشخصية

1-3 الشخصية و الممارسة الرياضية:

تعتبر الشخصية غني المجال الرياضي تلك السمات المميزة للحالة الانفعالية لسلوك الفرد، لذا يجب على هذه الحالة أن تتلاءم مع جميع الحاجيات و الخصائص النفسية لنوع الرياضة الممارسة. يرى بعض العلماء في علم النفس الرياضي أن التقدم في النتائج الرياضية العالمية لم يتحقق نتيجة للخبرة فقط، بل أيضا نتيجة للاستفادة من البحوث العلمية التي أجريت لدراسات طبيعة الشخصية الرياضية و الطرق المناسبة لإعداد الرياضي، نظرا بأن الأداء الحركي الرياضي يعتمد على المكونات الوظيفية للشخصية و لهذا تم تغيير بعض المعطيات في الوقت الأخير بعدم التركيز الكبير في التدريبات على المهارات التكتيكية و البيوميكانيكية فحسب و لكن أصبح التركيز و الاهتمام بطبع الرياضي و تصرفاته و سماته من أجل تفادي الظواهر غير المرغوب فيها أثناء الممارسة، وهذا نظرا لكون عملية التدريب تعتمد على تنظيم الأعمال البدنية للاعبين و إن هذا الأعداد يعتمد على دراسة الجانب النفسي للشخصية و ذلك ما يتمتع به الرياضي من خصائص نفسية، و ما يجعل في دراسة المعطيات السيكولوجية في تحديد شخصية الرياضي¹.

1-4 تعريف المدرب الرياضي:

هو مصطلح انجليزي مفرنس، مشتق من كلمة "مناجيرة" و التي تعني إدارة فريق ما، أما المدرب بصفة عامة هو الشخص الذي يحرص على تنمية القدرات لدى الفريق الرياضي و تحسين المهارات البدنية و النتائج للاعبين، فهو قبل كل شيء معلم و مرشد و موجه في نفس الوقت، فمهمته لا تقتصر على تحضير الرياضيين فحسب، بل تتعداها إلى ضمان تحقيق النتائج العالية، إن عمل المدرب الرياضي يتمثل في العناية المتكاملة للاعبين و تكوين التواصل الاجتماعي، كما أنه يلعب الدور الأساسي في العملية التدريبية بناء على الخبرة و الرغبة في العمل، و مواجهة المهام الصعبة.

المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب اللاعبين، والذي له الدور الفعال في تطوير و تعزيز شخصية اللاعب و اكتشاف قدراته البدنية و المهارية للوصول به إلى أعلى المستويات².

¹ - أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2005، ص 23.

² - نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، 2004، ص 56 .

1-5 خصائص المدرب الرياضي و سماته الشخصية:

1-5-1 شخصية المدرب و خصائصه:

إن شخصية المدرب تتوقف على الدور الذي يقوم به أثناء عمله و الذي يجعله متميزا عن باقي المجموعة

الفنية بخصائص و مميزات تتمثل فيما يلي:

- الخبرة السابقة كلاعب.
- اتخاذ القرارات الصائبة و الصحيحة.
- اللياقة البدنية و الصحة النفسية.
- توضيح العمل و توصيل المعلومات للاعبين و المجموعة الفنية.
- الذكاء الاجتماعي.
- الاستشارة الشديدة لبعض اللاعبين قبل الاشتراك في المنافسة¹.

1-5-2 السمات الشخصية للمدرب الرياضي:

تعتبر السمات هي الأبعاد الشخصية التي يمكن قياسها بالنسبة للمدربين الرياضيين، قد تبين من بعض الدراسات العديد من السمات الشخصية و النفسية للمدرب الناجح و منها ما يلي:

- الهادفة.
- الثقة الرياضية.
- الاستقلالية.
- المثابرة.
- التفاعل الاجتماعي.
- الاتزان الانفعالي.
- الشجاعة.
- الواقعية و القناعة و حب الغير².

¹ - محمد حسن علاوى، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2002 ، ص65.

² - محمد حسن علاوى ، المرجع السابق ، ص176.

1-6 شخصية المدرب الرياضي و تأثيرها على اللاعبين :

يتفق معظم علماء التدريب الرياضي على كون المدرب شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانيات خاصة تميزه عن أقرانه من عامة البشر.

إن لشخصية المدرب الرياضي دور كبير في التأثير على اللاعبين لكونها تتضمن السلوكيات والاستشارات الانفعالية التي تصدر من المدرب للرفع من مستوى اللاعبين وتحسين أدائهم¹.

لهذا يجب على المدرب أن يمتلك كل الأساليب لمواجهة الضغوطات النفسية و أن يلعب دور الأخصائي النفسي في التقليل من مشاكل القلق و الخجل و الخوف في المجال الرياضي، لأن الساعات التي يقضيها المدرب الرياضي مع اللاعب توحى بالتأثير المحتمل في تنمية اللاعب، و تنمية اللاعب تتأثر بشعوره تجاه مدربه².

1-7 العلاقة بين المدرب و اللاعب:

تعتبر علاقة المدرب باللاعب علاقة احتكاك المعلم بالمعلم، و في ضوء هذا يبقى المدرب بالنسبة للاعب النموذج المتبع في تقديم المهارات والأساليب التي يجب على اللاعب استيعابها وتقييم نفسه في نطاقها لتطوير مستواه ، فلذا يجب على المدرب اكتساب المصداقية والخبرة في النفس، والتفنن واستخدام معلوماته و توظيفها على اللاعب بفهم مبادئ التعليم، و تعزيز السلوك و أن يكون إيجابيا في توصيل معلوماته بطريقة واضحة.

تكتمل العلاقة بين المدرب واللاعب في صياغ بذل الجهود لكن يتوقف هذا على كل من الطرفين، لأنها ليست علاقة المدرب باللاعب فقط، بل هناك علاقات و ارتباطات أخرى كالمدرّب مع مساعديه و المجموعة الفنية و الإدارية، ناهيك عن ضغوطات الجماهير والصحفيين، فلهذا على المدرب تنمية علاقات عمل إيجابية و تحديد المسؤوليات و تقسيم المهام بكل وضوح³.

1-8 دور المدرب الرياضي و واجباته في تشكيل و تنظيم الفريق:

1-8-1 دور المدرب العام:

يتحدد وصول اللاعب إلى أعلى المستويات بعدة عوامل، و من بين هذه العوامل المدرب الرياضي، إذ يرتبط الوصول إلى هذه المستويات بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب و على تخطيط و تنفيذ و تقويم عملية التدريب، و على قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات، و على رعاية و توجيه و إرشاد اللاعب قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية.

¹ دريسان خريبط مجيد ، النظريات العامة في التدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ،1992، ص156.

² عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق، مصر، دار للنشر،2007، ص51.

³ نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري، المرجع السابق ، ص280،132.

إن عملية التدريب لا تقتصر على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب فحسب، بل يعمل على تشخيص و حل و علاج المشكلات النفسية و الفنية، كما يقوم أيضا بمساعدة زملائه، و أعضاء هذا المجال، تلعب المعارف العامة و الخاصة لطرق التدريب دورا هاما، فالمدرب يعتبر بمثابة المعلم في بعض الحالات، أما في بعض المواقف الصعبة يصبح بمثابة المساعد للاعب، و يمكن تلخيص واجباته داخل الفريق فيما يلي:

- برمجة عملية التخطيط في التدريب.
- أداء عملية التدريب.
- تقويم نجاح عملية التدريب.
- توجيه و إرشاد اللاعبين¹.

1-8-2 واجبات المدرب الرياضي في تكوين و تشكيل الفريق:

بعد أن يستقر المدرب على الأجهزة الفنية و الطبية و الإدارية، يقوم بتحديد شكل الفريق للموسم الرياضي سواء من الناحية الفنية أو التكوينية، بالأخذ بعين الاعتبار أن مستوى الفريق يتميز بالانسجام و التفاعل و القدرة على تحقيق الأهداف، فمن بين الخطوات التي يجب أن يتقيد بها المدرب الناجح نذكر ما يلي:

- القيام بحصر لاعبي الفريق المتميزين الممكن قيدهم هذا الموسم.
- حصر مراكز اللعب للفريق للتعرف على جميع الاحتياجات سواء لاعبين جدد أو مراكز لعب معينة.
- دراسة مستوى اللاعبين الناشئين المتميزين و الموجودين بنوادي أخرى، فعادة ما يتكون الفريق من فئات مختلفة فهناك لاعبين قدامى يرى المدرب و جهازه الفني قيدهم ضمن قائمة الفريق دائما، بناء على الخبرة و النجومية، لكن يبقى الأمل قائما في أن هناك لاعبين متواجدين في نوادي أخرى، أو لاعبين أجنب، و اللذين يتوفر فيهم المستوى العالي والجيد.
- إن في صياغ ما جاء من واجبات على المدرب فعلها أثناء عمله تبقى عدة طرق يجب أن يجتهد فيها كي يكون ناجحا في عمله، و التي تجعله يسير في المنهج الصحيح و بالتالي سنذكر بعضها فيما يلي²:

1-8-2-1 عملية التخطيط:

إن المدرب الذي لديه الوقت الكافي كي يقوم بعملية التخطيط لرياضته ينبغي أن يعرف جيدا أن الوقت الذي يعطيه للتخطيط سوف يوفر عليه الوقت فيما بعد، و سوف يجعله مدريا ناجحا، إذ أن هذه العملية

¹ محمد حسن علاوى ، سيكولوجية التدريب و المنافسات ، دار المعارف، القاهرة ، 1992 ، ص77.

² علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، القاهرة ، 2003 ، ص50.

تساعده على تعليم المهارات و الاستراتيجيات الرئيسية لموسمه الرياضي، و أن يواصل مسيرته كمدرّب على أحسن حال مع لاعبيه، ومن بين الخطط التي يقوم بها هذا الأخير نلخصها فيما يلي :

- تحديد عدد الحلقات التدريبية التي سوف يقوم بتعليمها طوال الموسم.
- تحديد عدد المسابقات و المباريات التي سوف يشارك فيها.
- معرفة عدد اللاعبين الذين سيشاركون في مباريات الموسم¹.

1-8-2-2 عملية التنفيذ:

تتضمن هذه المرحلة مجموعة من القرارات التي تختص في بعض الأدوار والأعمال التي يقوم بها المتدرب أثناء تدريبه، كوقت البداية في العمل، و مكان العمل، والأوضاع المحددة للمتدرب، و تتطلب كيفية إيصال و أداء المهارة، كذلك التقيد والالتزام بالخطوات المسطرة في المرحلة ما قبل التنفيذ، كما يجب على المدرب مراعاة بعض المبادئ الأساسية للفريق والتي من بينها المبادئ الفيزيولوجية.

1-8-2-2 المبادئ الفيزيولوجية للتدريب الرياضي:

إن عملية التدريب تعتمد على عدة مبادئ تتأسس عليها و التي تهدف إلى تحسين نفسية اللاعب و شخصيته و لياقته البدنية و من أهمها ما يلي:

- **مبدأ الاستعداد:** إن فسيولوجية الاستعداد لدى الفرد أو اللاعب تلعب دورا هاما في عملية التدريب، و هذا يعتمد على توافر حسن القامة، و تحسن المهارة و الكفاءة، وكذلك القيام بالتدريبات الهوائية و اللاهوائية و التي تتضمن القوة و النضج.
- **مبدأ التكيف:** يسبب التدريب تغيرات متقدمة دقيقة كلما تكيف الجسم لمتطلبات إضافية، و هذه التغيرات تحدث بنسبة ضئيلة أثناء عملية التدريب لا يمكن قياسها، ويتضمن التكيف للمتدرب فوائد كثيرة منها ما يلي:

- تحسن عملية التنفس، و وظيفة القلب و الدورة الدموية.
- تحسن التحمل العضلي، و القوة العضلية.
- زيادة كثافة العظام، و الأربطة و الأوتار.

¹- نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري، المرجع السابق ، ص 87 .

- **مبدأ التدرج:** لإنجاز مبدأ التكيف باستخدام مبدأ زيادة العمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج، لأنه إذا كانت الزيادة للعمل بسرعة كبيرة فلن يكون هناك تكيف، ولهذا يتضح معنى التدرج و هو تقسيم أوقات العمل و أوقات الراحة بانتظام من العام إلى الخاص و من الجزء إلى الكل و من الكم إلى الكيف.
- **مبدأ الاسترداد (الاسترجاع):** إن معظم التكييفات التدريبية تكون سهلة الاسترجاع، وعادة ما يأخذ اللاعب وقتا طويلا لاكتساب تحمل أكثر ما يفقده، و من المعروف عند المدربين لمبدأ الارتداد، مما يعملون على مساعدة لاعبيهم للمحافظة على المستوى في فترة ما بعد الموسم¹.

9-1 مفهوم القيادة:

تعرف القيادة على أنها التأثير الفعال على نشاط الجماعة و توجيهها نحو السعي لبلوغ الهدف المراد الوصول إليه، كذلك لها فن في التأثير على الأشخاص بطريقة معينة يتسنى معها كسب طاعتهم و احترامهم و ولائهم و تعاونهم في سبيل الوصول إلى هدف معين.

القيادة تعتمد على التنسيق الجيد بين الأفراد و الجماعات و توجيهه العنصر البشري العامل في الإدارة على اختلاف أوجه النشاط، و على القائد أن يتمتع بمرونة ثقافية تمكنه من تنسيق العمل، فإن من شروط القيادة أو اختيار القائد أن يكون متسما بالحرية المطلقة و الخبرة والتجربة و الاختبارات المهنية². يعرفها الكاتب "محمد بورحلة" بأنها توجيه السلوك و توحيد الجهود لأجل إنجاز الوعود، وإيها لفن عظيم و شأن جسيم و أنها تمتاز بإظهار الثبات و تحديد الرؤية و بعث الحافز والهمة و مراعاة الصدق و الصلابة.

10-1 أنماط القيادة:

لقد اختلف الباحثون في تصنيف أنواع القيادة كما اختلفوا في تعريفها و نقتصر بالذكر بأحد الباحثين الذين صنفوا القيادة ألا و هو: "جميل أحمد توفيق" على أنها تصنف كالتالي:

- القيادة الشخصية.
- القيادة المتسلطة.
- القيادة غير الشخصية.
- القيادة غير الرسمية.

¹ - نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري، المرجع السابق ، ص 195 .

² - حسن أحمد الشافعي ، إبراهيم محمود عبد المقصود ، 2003 ص 10 .

- القيادة الديمقراطية.
- و حددها "أحمد عبد العزيز سلامة" و "عبد السلام عبد الغفار" بأن لها أنماط أخرى وهي:
- القيادة الاستبدادية.
- القيادة التسلطية.
- القيادة الديمقراطية.

إن من بين هذه الاختلافات أنه هناك ثلاث أنماط شائعة و متداولة للقيادة و هي¹ :

1-10-1 القيادة الديمقراطية:

وهذا النوع تكون القرارات التي تتخذ فيه نابعة من الجماعة كحصيلة للمناقشة والتفكير الجماعي، و هي أن القائد يدير المناقشة و يجمعها حول الموضوع على أن يبقى كل فرد حر في التعبير عن رأيه و أن يقوم القائد بمشورة الجماعة عن طريق اقتراح بدائل للاختيار.

2-10-1 القيادة التسلطية (الأوتوقراطية):

هذا النوع من القيادة يحدد فيه القائد كل أوجه النشاط و الإجراءات التي تتبع و تنفذ دون استشارة الجماعة، و تبلغ أساليب و خطوات العمل للجماعة خطوة بخطوة حيث يبقى أفراد الجماعة دائما في جهل تام فيما سيعملونه و ما يقومون به في المستقبل، حيث يكون فيها القائد منعزلا عن المشاركة الجماعية إلا إذا كانت هناك ظروف اضطرارية لشرح موضوع ما.

3-10-1 القيادة الفوضوية (غير الموجهة):

يكون القائد فيها دوره سلبي تارك الجماعة حرة في اختيار و اتخاذ القرارات، و تتميز بعدم التدخل في اتخاذ هذه القرارات، كما يتسنى للقائد المسؤول بتقديم المعلومات الضرورية عند الحاجة و الإمداد بالآراء الإضافية.

¹ - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ، المرجع السابق ، ص 15 .

إن في تصنيف هذه الأنماط الخاصة بالقيادة، اتضح أنه في نطاق القيادة التسلطية والفوضوية الغير موجهة هناك تنمية للمشاعر العدوانية و مظاهر القلق بين الأفراد داخل الجماعة¹.

11-1 السلوك القيادي:

السلوك القيادي هو عبارة عن علاقة إنسانية، و وسيلة تناغم و انسجام بين القائد و أفراد الجماعة و هو كأداة توجيه فعالة للتأثير على سلوك الفرد لترك انطباعات إيجابية مما يؤدي إلى التفاعل الاجتماعي لأفراد الجماعة و هذا يعود إلى خبرة القائد و قدرته على التوجيه المستمر لسلوك الفرد، و التغيير الإيجابي لبلوغ الأهداف المسطرة. يشير "ويكسلي wexley" إلى أن الأهمية النسبية للظاهرة المختلفة للسلوك القيادي تعتمد على الموقف بمعنى أنها تتفق مع الجماعة في الاعتماد على بعضهم البعض².

1-11-1 نظريات القيادة:

1-1-11-1 نظرية الصفات القيادية:

تتميز هذه النظرية في وصف القيادة بأنها راجعة إلى المقدرة من خلال تصنيفها إلى عدة أجزاء و التي توضح لنا المميزات و الصفات التي يتميز بها القائد.

2-1-11-1 نظرية الصفات الجسمية:

وهي نظرية "شيلدون sheldon"، يقوم محتواها على ضرورة توافر مواصفات جسمية معينة كاللياقة البدنية، و المرفولوجية القائمة للفرد كي يستطيع أن يحتل المركز القيادي.

3-1-11-1 نظرية التدريب:

يتضح معنى هذه النظرية في أن أي شخص بإمكانه أن يصبح قائدا إذا تلقى نوعا من التدريب المدروس على أساس مزاياه الشخصية³.

12-1 مفهوم القائد الرياضي:

في ضوء المفهوم السابق لمصطلح القيادة يتضح أنها علاقة متبادلة بين من يرأس الجماعة و أفرادها و الذي يسمى بالقائد "leader" بمعنى يقوم هذا الأخير بدراسة سلوك الأفراد والقيام بتوجيههم بمختلف الطرق و الوسائل المشروعة بغية تحقيق أهداف مشتركة بينهم.

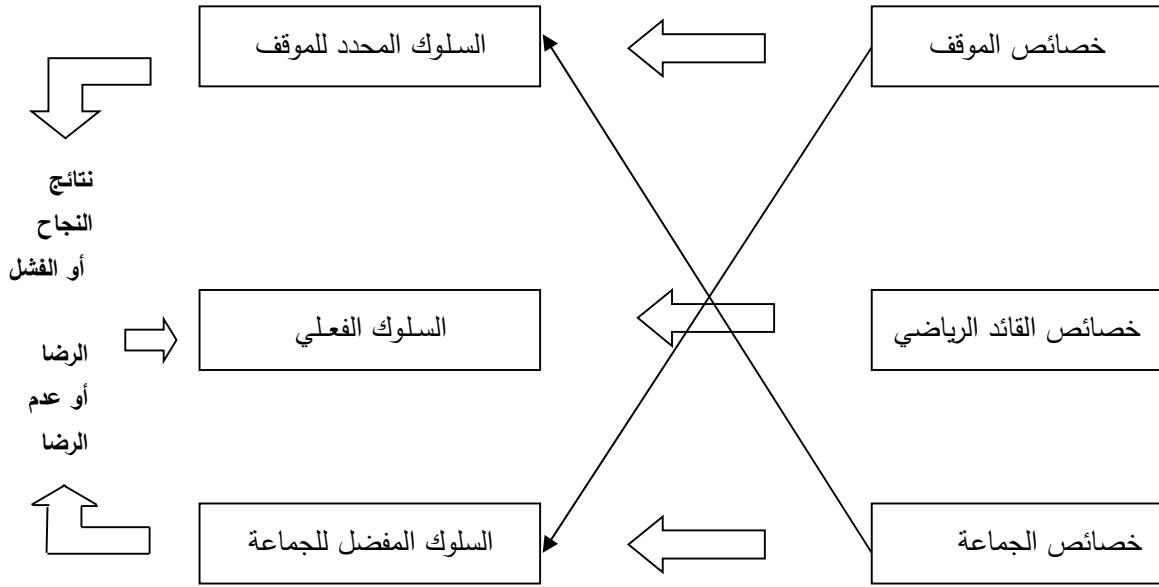
¹ - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ، المرجع السابق ، ص 12 .

² - دراسة السلوك القيادي لهيئة أعضاء التدريس ، ص 77 .

³ - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ، المرجع السابق ، ص 45 .

السلوك القيادي و القلق أثناء المنافسة

و على ذلك يمكن اعتبار رئيس إدارة رياضية أو نادي أو رئيس اتحادية بمثابة المسؤول الأول أو القائد الذي يعمل على إدارة شؤون هذه الأداة أو الفريق أو الأعضاء المرؤوسين¹.



شكل رقم (02) : نموذج متعدد الأبعاد للقيادة الرياضية الفاعلة

¹ - محمد حسن علاوى، سيكولوجية القيادة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998، ص16.

2- القلق أثناء المنافسة :

2-1 تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبنت أرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية¹.

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية"².

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر"³.
ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

2-2 أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-2-1 القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي "⁴.

2-2-2 القلق العصبي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: " بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية "⁵.

¹ - محمد عبد الظاهر الطيب ، مبادئ الصحة النفسية ، ط8، الإسكندرية، مصر، دار المعرفة، 1994، ص281 .

² - كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجو المصرية، 1987، ص05 .

¹ - محمد عبد الظاهر الطيب: المرجع سابق، ص282.

² - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1992، ص278.

³ - محمد حسن علاوي ، مرجع آنف الذكر، ص287.

و يقسمه إلى ثلاثة أنواع :

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

3-2-2 القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ¹.

3-2-3 أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

1-3-2 الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة².

2-3-2 الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية³.

4-2 مكونات القلق:

1-4-2 مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفرع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

2-4-2 مكون معرفي:

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

¹ - محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص 391.

² - محمد عبد الرحمان حمودة ، الطفولة والمرافقة (المشكلات النفسية والعلاج)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991، ص 263.

³ - محمد عبد الظاهر الطيب ، مرجع سابق، ص 386 .

3-4-2 مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية¹.

5-2 مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم².

6-2 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

1-6-2 الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب .

2-6-2 الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتمييزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص280.

² أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003، ص211.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية¹.

3-6-2 الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها².

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، المرجع السابق، ص 280.

² - أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 213-214.

7-2 تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية. ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي :

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
 - النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.
 - عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.
- إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

8-2 أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرته الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية¹.

2-9 تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر"².

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة ، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة³.

و يعرف القلق كذلك على أنه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحياناً وأحياناً أخرى بصورة معقدة وغامضة، وهذا يكون القلق شعوراً معمماً فيه خشية وعدم رضا وضيق"⁴.

¹- محمد عادل، خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية ، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965، ص65.

²- أحمد أمين فوزي، المرجع السابق ، ص 243 .

³- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية (مفاهيم ، تطبيقات) ، القاهرة ، 2000 ، ص 157.

⁴- أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 112.

و القلق هو: " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله " .

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين¹ .

2-10 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

- من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها :
- 1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
 - 2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
 - 3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
 - 4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

11-2 الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

11-1-2 عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكائنته، ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية² :

1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق ، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

¹ محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002 ، ص379،402.

² إخلاص محمد عبد الحفيظ ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، مصر، 2002، ص 148-149 .

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة ، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف ، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين ، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة ، أو البرودة ... الخ .

5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة ، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال ، والمشاكل الخاصة باللاعبين¹ .

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين .

2-11-2 تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً² .

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص 148-149.

² - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ، المرجع السابق، ص 233 .

3-11-2 الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك¹.

4-11-2 الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة².

5-11-2 الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سياتر عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

6-11-2 الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

7-11-2 الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضاً عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

¹ - محمد حسن علاوي ، الإعداد النفسي في كرة اليد ، ط1، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر ، 2003 ، ص333.

² - محمد حسن علاوي ، الإعداد النفسي في كرة اليد ، المرجع السابق ، ص 334،335 .

8-11-2 الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

1- مرحلة الرفض:

فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

2- مرحلة الغضب:

يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

3- مرحلة المساومة:

حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

4- مرحلة الاكتئاب:

وفيهما يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم:

يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط¹.

12-2 الحالة النفسية للاعبين:

1-12-2 قبل المباراة:

من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة ما يلي (2):

1- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ، المرجع السابق ، ص 181 .

² - محمد حسن علاوي ، المرجع السابق ، ص 82 ، 84 ، 94 .

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفاغ الصبر .

4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها .

5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

2-12-2 أثناء المباراة:

ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في

تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتا

الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محمدا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي كون سببا في رف

وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

2-12-3 بعد المباراة:

بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتاز

كما يتأثر اللاعبين بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة .

في حمل التدريب و وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية

في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على

بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

2-13 الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

:

- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثلث .
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأ
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج ثم
- الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافس

- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حص

ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المناف .

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالته في

:

.¹

¹- عمرون بدران : مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة .ص 20

خلاصة:

إن من خلال ما تبين لنا في هذا الفصل أن المدرب هو المسؤول و القائد و المدير بدوره يقوم با
يجب فعله من أجل حماية الفريق وإعداده للمواسم الرياضية عن طر

يعتبر متغير القيادة في المجال الرياضي من أهم المتغيرات المساعدة على قوة فاع

الفصل الثاني : كرة القدم

تمهيد

1. كرة القدم
2. تاريخ كرة القدم في العالم
3. تاريخ كرة القدم في الجزائر
4. قواعد كرة القدم
5. قوانين كرة القدم
6. متطلبات كرة القدم
7. خصائص كرة القدم
8. اللياقة البدنية في كرة القدم
9. إصابات كرة القدم

خلاصة

تمهيد :

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم والتي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه من خلال الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية القوانين وطريقة اللعب وكذا من ناحية المفهوم والنظرة الشعبية لها وفوائدها فهي تتميز بخصائص نفسية وفنية وتكتيكية تتطلب مساحات وأدوات لممارستها، كما أنها تتميز بصفات بدنية خاصة ومؤهلات هامة يتميز بتلاعبها الذين تتطلب منهم مواصفات خاصة ومهارات فنية، ولياقة بدنية عالية.

ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات لا تخلو من الإصابات والتي يعود سببها إلى الاحتكاك مع الخصم ، بالإضافة إلى نقص اللياقة البدنية وأيضاً إلى نقص التحضير، وبما إن بحثنا يدور حول الطب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية سنتعرض إلى لمحة عامة عن كرة القدم وتطورها، وإلى مختلف الإصابات الرياضية الشائعة والمتعلقة بتا وتشخيصها وطرق العلاج والوقاية منها.

1- كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم « Foot. Ball » هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى « Soccer ».

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " ¹.

2- تاريخ كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو " وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحزير وبينهما شبكة من الخطوط الحزيرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب ² ، 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 ³. كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم " بيسكيروس " أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاربارستوم " ⁴.

و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى « Soccer » والثانية « Rugby » ، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كامبريدج. أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم.

1 - رومي جميل ، " كرة القدم " ، ط1، دار النقائص ، بيروت، لبنان ، 1986، ص50-52.

2 - مختار سالم، " كرة القدم لعبة الملاعبين " ، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص 12.

3 - موفق عبد المولى، " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر، بغداد، 1999، ص 09.

4 - إبراهيم علام ، " كأس العالم لكرة القدم " ، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص 32.

وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور ، بـ 12 فريقا و سنة بعدها أسست الدايمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا¹.

فيكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه بعض التطورات أتينا بتا على سبيل المثال لا للحصر وهي 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 أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها².

3-تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة وأول فريق تأسس سنة 1895 . و ظهر فرع كرة القدم في الجزائر في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير إن هناك من يقول إن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبيدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، و بانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ،جاد بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ،في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات والتي تغلب عليها الترويجي والإستعراضى ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية

¹ - موفق عبد المولى: مرجع السابق ، ص 10.

² - حسن عبد الجواد، " كرة القدم " ، ط2 ، دار العلم للملايين، بيروت ، لبنان، 1984، ص 10.

الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م ، 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 قممها في مونديال ألمانيا سنة 1982 م 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 بالجزائر¹ .

3-1 . تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

- 1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها اتحاد العاصمة ، والثانية وفاق سطيف .
- 1968: أول تأهل للفريق الوطنية إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا .
- 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فاز به .
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا .
- 1982: للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا .
- 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك² .
- 1990: الفريق الوطني يفوز .

أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80
والكترونيك³ .

4- قواعد كرة القدم :

أن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في (مباريات غير الرسمية ، مابين)
إلى فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك (17) قاعدة لسير هذه
تعديلات ولكن لازالت باقية إلى .

¹ - مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 1982/06/18 ، الجزائر، ص 10 .

² - حسن عبد الجواد: " كرة القدم " ، ط1، دار المعلمين ، 1986، ص 15.

³ - محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم محمد ، " أساسيات كرة القدم" ط1 ، القاهرة ، 1994 ، ص 07 .

:

4-1- المساواة :

المسك وهي مخالفات يعاقب عل

4-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح ،بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرة

4-3- التسلية :

التي يجدها اللا

لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض¹ .

5- قوانين كرة القدم :

1-5- القانون الأول : ملعب كرة القدم

* الأبعاد:

يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من

الطول: الحد الأدنى 100 : 110

العرض: الأدنى 64 : 75

2.44 متر و 7.32 متر¹ .

¹ - Abdelkeder touil,(l'arbitrage dans le foot ball moderne), edition la phoniqueK alger, 1993 .p185.

71 ها من الجلد لا يزيد محي : القانون الثاني : الكرة : 2-5

359 453 68

5-3- القانون الثالث : مهمات اللاعبين :

07 11 : القانون الرابع : عدد اللاعبين : 5-4

5-5- القانون الخامس : الحكام : يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم

5-6- القانون السادس : مراقبوا الخطوط :

الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على

5-7- القانون السابع : التخطيط : يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها 12

بـة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 5-8- القانون الثامن : منطقة المرمى :

نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط مواز

16.50 : 5-9- القانون التاسع : منطقة الجزاء : نهايتي

11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة

الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر².

50 : 5-10- القانون العاشر : منطقة الركنية :

1- الرابطة الوطنية لكرة القدم ، " دليل " ، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ، الجزائر ، عين مليلة ، بدون تاريخ- سنة-، ص 19.

2- الرابطة الوطنية لكرة القدم ، " دليل " ، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ، الجزائر ، عين مليلة ، بدون تاريخ- سنة-، ص 19.

5-11- القانون الحادي عشر: المرمى

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32

2.44 متر¹.

5-12- القانون الثاني عشر: التسلل

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي

5-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك.

يعتبر اللاعب مخطئا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم .

- عرقلة الخصم مثل محاولة باستعمال الساقين أو الانحناء

- بعنف أو بحالة خطرة .

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .

- إذا اعترض طريقه² .

5-14- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة

إلى :

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها

- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها

5-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع

5-16- القانون السادس عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

5-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى

¹ - مفتي إبراهيم : " الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999، ص

267-269 .

² - علي خليفي و آخرون، نفس المرجع السابق ، ص 255 .

5-18- القانون الثامن عشر: التهديد

يحتسب الهدف

يسجل أكبر عدد من أثناء المباراة يعتبر فائزا .

5-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية

تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة ، 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 متر¹.

6-متطلبات كرة القدم:

من اجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم يجب إلى

ب تتغير بصو

ة يجب على اللا إيجاد

طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري

يشير الاختصاصيون إلى إن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي إلى السرعة، إضافة إلى إلى أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه².

7-خصائص كرة القدم:

القدم بخصائص أهمها:

7-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك في علاقات وأدوار متكاملة ومتراطة، وتحقيق أهداف مشتركة في جماعي.

¹ - مفتي إبراهيم محمد ، نفس المرجع السابق ، ص 267-306 .

²- Akromov,"sélection et préparation des jeunes Foot balleurs",édition 01, O.P.U-Algérie-1985.

7-2- النظام:

في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح به وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

7-3- العلاقات المتبادلة:

بين الزملاء في جميع خطوط لأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن فترات المنافس .

7-4- التنافس:

إلى - كل هذه الجوانب تعتبر حواف في تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراق يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في .

7-5- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبتي تواجه الفرد .

7-6- استمرار:

()

كل أسبع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل .

7-7- الحرية:

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في الإبداع في أداء المهارات وهذا مر () . إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في اغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا¹.

¹ - عبد الرحمان عيسوي، " سيكولوجية النمو " ، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 71.

8- اللياقة البدنية في كرة القدم :

8-1- تعريف اللياقة البدنية :

التعريفات انتشارا في الوقت الراهن التعريف الذي نشر " وريجون " وأقره ال
" للتربية البدني

الحر، ومواجهة الضغوط البدنية، في الحالات الطارئ .

8-2- خصائص اللياقة البدنية:

وجية مختلفة

- إن الهدف الأساسي من اللياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتط
بالإضافة إلى إمكانية
من خلال أداء جهد بدني كا
التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد، وفي
وابة في الما

- لأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل¹.

8-3- مكونات اللياقة البدنية:

8-3-1- القوة العضلية:

8-3-2- المرونة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

8-3-3- الرشاقة:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه،
كان ذلك على الأرض أم في الهواء.

¹- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين، " فسيولوجية اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2004 ،
ص 14-15 .

8-3-4- السرعة :

وهي القدرة على تحقيق الحركة في اقل وقت ممكن ، ويرى البعض إن لسرعة في المجال الرياضي

الاسترخاء العضلي¹.

8-3-5- التحمل:

غير الملائمة ط

الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة ، دون هبوط مستوى الفعالية أو قدرة

للتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقي لمستوى فعالية الفرد

لبدل جهد، وهو أنواع، عقلي، حسي، انفعالي وبدني وهو نتيجة العمل ونشاط عضلي وهو النوع المعروف في².

8-4- عواقب نقص اللياقة البدنية لدى اللاعبين:

- إن اللاعب غير اللائق بدنيا لا يستطيع متابعة أحداث المباراة مما يجعله ب

- نتيجة لبعده على اللعب يكون اللاعب غير واثق من قدراته في ارتبة

- فقدان اللاعب الثقة بنفسه يقوده إلى ارتكاب أخطاء أخرى

9- إصابات كرة القدم:

9-1- أساسيات كرة القدم:

البدني تحدث المباشر أو غير المباشر وهذا يتوقف على ميكاز

للاعب في ا

لفترة طويلة يتطلب در

¹ - محمد حسن علوي ، " تشريح الرياضي الوظيفي " ، دار المعارف، مصر، 1973، ص 152.

² - محمد حسن علوي ، " علم التدريب الرياضي " ، ط6، دار المعارف، مصر، 1979، ص 133.

9-2- أكثر الإصابات حدوثا بالنسبة لكرة القدم :

أولا: الجزء العلوي:

-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
-8	.					

ثانيا: الجزء السفلي:

الجزء السفلي يعد الجزء الأكثر تعرضا للإصابة في كرة القدم وتتعدد وتنوع الإصابات منها الآتي:

-1	-2	-3	-4	-5	-6
-7	-8	.			

نود أن نوضح إن نوعية الملعب تلعب دورا هاما في طبيعة الإصابات في كرة القدم فإصابة

1.

9-3- إصابة الجزء العلوي :

()

9-3-1- إصابة الرأس :

نها، كما يحدث في

10 ات في مواجهة الضربة)

المباشرة والغير مباشرة و

(

نتيجة لهذا الوضع، كما

بشكل غير صحيح يؤدي في المكان الذي ضربت مند في

المشتركة بين اللاعب ومنافسه، وبين اللاعب وزميله في بعض

اللاعب والكرات المشتركة سواء

عندما يحاول حارس المرمى مسك الكرة ويخطئ في ا

في رأسه ووجهه وعندما يحاول حارس المرمى استخلاص الكرة من بين أقدام المهاجم

إن إصابة الشفتين وأعلى العينين وحدثت كسر ونزيف بالأ

الإصابات التي نشاهدها في ملاعب كرة القدم نتيجة للك

إلى فقدان الوعي، لذلك يجب إن نتعامل مع كل إصابات الرأس على أنها إصابات خطيرة.

¹ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، " الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية " ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ص

9-3-2- إصابة العمود الفقري:

أ- إصابة الرقبة : لا تحدث إصابة العمود الفقري والظهر إلا نادرا ، وقد تصاب الف يفتد اللاعب اتزانه ويسقط على الرأس ، وقد تحدث لحارس المرمى نتيجة لقيامه بحركة المنافس والتي من الممكن إن تؤدي إلى كسر تلك الفقرات.

ب- إصابات العمود الفقري الأخرى: تعد إصابات الفقرات الصدرية والقطنية من الإصابات التي تحدث ولكن بشكل غير معتاد أي يحدث نادرا ، وتؤدي معظم هذه الإصابات إلى حدوث كدمات شديدة للظهر نتيجة¹.

ج- إصابة الأنسجة الرخوة : من الإصابات المنتشرة في كر

والدوران وتغيير السرعة الفجائي من العوامل التي تؤدي تمزق العضلات أسفل الظهر ، كما أن حدوث احتكاك مستمر بين اللاعب ومنافسة يؤدي إلى إصابة اللاعب ببعض ا .
أما إصابة المفصل القطني العجزي والذي يربط الحوض بالعمود الفقري يكون عرضة لإص - وهذه الإصابات من الإصابات التي تؤدي إلى حدوث آلام في
مما يؤدي إلى إبعاد

9-3-3- إصابة الصدر :

تحدث إصابة الصدر في كرة القدم نتيجة لإصابة

:

إن إصابة الأضلاع السفلى (العائمة) يعتبر من الإصابات الخطيرة في كثير من الأ -
إلى إصابة الكليتين -
x-ray

9-3-4- إصابة البطن :

الرياضية خصوصا الرياضات التي فيها
ة الأكثر تعرضا لهذه الإصابات في هذه
الحالات ، وأحيانا تصل تأثيرات هذه الإصابات إلى الأحشاء الداخلية للتجويف البطني ، ويمكن أن تحصل
إصابات شديدة لهذه الأحشاء ، وقسم من هذه الإصابات قد يهدد حياة الرياضي المصاب إذا ما حدث في
ومن أصعب الإصابات والأكثر شيوعا في منطقة البطن هي

¹ - محمد عادل رشدي ، نفس المرجع السابق ، ص 59 .

(ذلك لأنها من أنواع الإصابات الساحقة التي)

ثانياً تمزق الألياف في بعض نقاط عضلات البطن واتصالها مع الحوض ، وهذه الإصابات تفقد الرياضي القدرة على الحركة ويشكو الرياضي فيها من ألم شديد مستمر حساس لأي نوع من ، الضحك ، السعال ، وحتى الذهاب إلى المرافق الصحية ، ولهذا يجب إخضاع المصاب إلى عملية جراحية من أجل ترقيع هذا الفتق وعودة الرياضي إلى الملاعب بعد عراض المرضية وإهاء فترة النقاهة¹ الركبة مثل في زاوية أسفل الضلع ، تلك الإصابة تحدث خطورة حقيقية على الكليتين ، وحارس المرمى أكثر اللاعبين عرضة لمثل تلك الإصابات ومن العلامات الهامة لتحديد إصابة

9-3-5- الحوض :

بعد التمزق الإربي من الإصابات الأكثر للاعبي الوصلات العليا لعضلات الجزء السفلي من الجسم قد تكون من الأسباب الهامة للإصابة الإربي العظم العائلي وهو يحدث في العادة بعد أيام بأداء مجموع من التمرينات التي تتطلب اللف أي لف الحوض ، ويمكن أن يصاب العضو التناسلي للرجل

، وعادة ما تحدث نتيجة للسقوط واليد الممتدة في الطبعي للحركة سواء كان ذلك المفصل الكتف أو الرسغ أو المرفق أو عند حدوث إصابة ويمكن حدوث كسر بعظم الترقوة نتيجة لضربة مباشرة أو السقوط أيضا على الكتف ويمكن حدوث خلع غير كامل في صل الترقوي .

يحدث أيضا نتيجة للسقوط المباشر على الكتف وحارس المرمى عرضة أيضا لحدوث أيضا كسر باليد

2.

9-4- الجزء السفلي :

يعد الجزء الأكثر تعرضا للإصابة في كرة القدم وتعدد :

¹- فريق كمونة ، " موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها " ، ط1 ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 213-214 .
²- محمد عادل رشدي ، مرجع السابق ، ص 60 61 .

9-4-1 الكسور :

الكسور في منطقة القدم والكامل من الإصاب لرياضية الشائعة في الوسط الرياضي والتي تحصل نتيجة شدة كبيرة أو تحميل أكثر من طاقة القدم على والمؤخرة ، ويمكن أن تكون في أي عظم من عظام القدم ، وتحتاج إلى متخصص بكسور القدم لمعرفة طرق تجبير القدم ووضع البرنامج ويكون معها ورم وألم شديد مع تشوه كبير في المنطقة المكسورة¹ .
ومن أكثر الكسور التي تحدث في ملاعب كرة القدم هي كسر ع والشظية والتي يكون سببها

ويصاب اللاعب أيضا بخلع مفصل الكعب مع كنتيجة لضرية مباشرة ويجب أن نعلم أن اللاعبين الناشئين عرضة لكسر الألواح الكردوسية² .
9-4-2 إصابة الركبة :

شائعة الحدوث بدرجة كبيرة جدا ومتكررة في معظم الرياضات خاصة في ك

إلى ثلاثة أقسام طبقا لدرجة شدتها :

أ- إصابات الركبة البسيطة :

وتحدث نتيجة تمرقات بسيطة ميكروسكوبية أو اتخاذ المباراة وقد يحدث أن ينسى تلك الإصابة

- الفحص والتشخيص :

- ألم قد يظهر بعد

- عجز بسيط في المشي وقد يستطيع المشي بصورة طبيعية

- بالتحسس نجد الركبة طبيعية مع ألم محتمل ومحدد بمكان معين

¹- فريق كمونة ، المرجع نفسه ، ص 226 .

²- محمد عادل رشدي ، نفس المرجع ، ص 62 .

- يزول الألم عند فرد الركبة في أغلب الأحوال

-

- العلاج :

- راحة من أسبوع إلى أسبوعين .

- يعطى مسكنات للألم ومضادات

-

- قد تربط الركبة برباط ضابط غير مطاط خلال المدة السابقة .

-

1.

ب- إصابات الركبة متوسطة الشدة :

وتحدث نتيجة تمزقات جزئية أو كلية غالبا بشرط أن تكون فردية وغير مصاحبة
(.

-

التدريب ، ومن الممكن تسميتها بعجز نسبي في مستوى

- الفحص والتشخيص :

- ألم في الحال عند حدوث الإصابة

- عجز جزئي مباشر للأداء الرياضي

- ألم

- تورم متوسط الشدة في الركبة المصابة

- ألم عند تحسس الركبة في نفس مكان الإصابة

- ألم عند ثني الركبة من 20 إلى 40

- العلاج :

- وضع الركبة والساق في الجبس لمدة من 20 إلى 40

-

الجبس (لمنع حدوث

(.

- (كهربائية قصيرة - حمامات شمع) بعد الخروج .

1- أسامة رياض : " الطب الرياضي وإصابات الملاعب " ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 120.

- إذا ما تحددت لأماكن الألم فإنه يجوز
مختص في جراحة العظام أو الطب الرياضي أو الطبيعي¹.

ج- إصابات الركبة الشديدة :

تحدث نتيجة تمزق
إلى

سقوط الرياضي في الملعب وعدم ا

على نقالة يصاحبه عجز كلي عن أداء أي مجهود.

- الفحص والتشخيص:

- تورم الركبة في الغالب (في الأوتار يحدث الورم في في إنه يحدث في
اليوم الثاني أو الثالث).

- ألم حاد في الجانب الخارجي للركبة قد يصاحبها قطع بالعصب

- والفحص في تلك الحالات قد يكون صعبا للغاية، نظرا للألم الشديد المصاحب للإصابة

الفحص تحت التخدير العام للمصاب في

- ارتخاء وحرية زائدة للعضلة عند ج

- الغضاريف المصاحبة لهذا النوع من

- العلاج:

مزق من حدوث

- تتم عودة المريض لحالته الطبيعية بعدة الجراحة بحوالي ثلاثة أو

2

¹- أسامة رياض ، المرجع السابق ، ص 120 ، 121.

²- أسامة رياض ، المرجع السابق ، ص 120 ، 121.

3-4-9 كسر الرضفة (صابونه الركبة):

يحدث في العديد من الرياضات مثل كرة القدم والهوكي .

التشخيص:

يحدث كسر الرضفة غالبا نتيجة توتر مفاجئ لعضلات الفخذ خشية السقوط على الأرض

الإسعاف:

يتم التجبير بواسطة جبيرة توضع خلف الركبة من الفخذ إلى ثم تربط بثلاثة¹.

5-4-9 إصابات القدم **Injuries of Thé**

الغالبية العظمى من الرياضيين غالبا ما يكون لديهم بشكل أو بآخر مشكلة من مشا

يب تشريح

إلى

يحدث قوس القدم المؤلم عادة نتيجة لسوء اختيار الحذاء المناسب وللوزن الزائد خاص

للأوضاع وخاصة الوقوف أو الجلوس أو الحركة الخاطئة وأخيرا التعب أي من

إلى حالة مرضية في التي تقوى القوس، ويمكن وضع تلك

: 2

أولا : الأولى

ثانيا: الالتهاب الحد مع الم و احمر

ثالثا: من الدرجة الثالثة: وفيها يحدث سقوط القوس كله مع وجود الم شديد

ثم

ظهور تشوه في العضو.

6-4-9 إصابة وتر أخليس (آلام وتر أخليس)

¹ - أسامة رياض ، المرجع السابق ، ص 90، 91 .

² - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص 160-161-162 .

لأول مرة في فرنسا

الرئيسية في هذه :

- ض صلابة وغير مستوية أو على أرض صناعية وغير مناسبة لنوع ا
- ير نوع التدريب فنيا. بحيث يزيد الجرعة والح
- للقدم في 9 %
- **الفحص والتشخيص:**
- لم عند التدريب الرياضي المتوسط والشديد .
- التحسس يجب إن

- قد تكتشف مناطق محددة للتمزقات وهي أكثر المناطق التي **الأم** متليفة أو وجود عقدة أو تجويف في نفس المكان المصاب¹.

- **العلاج:**

- علاج طبيعي بجلسات (التراسونيك) .

- 20 إلى

...

لها

(ونستخدم بحرص شديد هنا لاحتمالان يتبعها تمزقات ثانوية أو تآكل خبير أو متخصص **هـ**).

- التدخل الجراحي في

- **قطع وتر أخليس**

إلى:

¹- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص 160-161-162 .

حادث عنيف في الملعب أو خارجه أدى إلى

الفحص والتشخيص:

-
- عجز تام عن المشي عقب الحادث مباشرة
- (لا يستطيع المصاب الوقوف على أمشاط القدم بل لا يستطيع فرد مشط القدم (وهذه)
-).
- ما رقد المصاب على وجهه وقدميه خارج منضدة الكشف نجد سقوطا واضحا في القدم
- الوتر الذي يحفظ لها وضعها الطبيعي وذلك بالمقارنة بالقدم .

العلاج:

- 40
- يعود بعدها للمشي بجذاء خاص برقبة عالية .
-
- إلى إلى¹.

9-4-7 إصابات الفخذ:

أ-الكدم للعضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية: تحدث

².

الأعراض والعلامات:

إذا كانت الإصابة شديدة يلاحظ التورم والتصلب لعضلة الفخذ ثم فقدان حركة ثني
وإذا لم تتخذ الإجراءات الفورية من الممكن حدوث زيادة الورم وتصلب العضلات مع
الركبة مع ألم شديد.

¹ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص 160-161-162 .

² حياة عباد روفائيل، " إصابات الملاعب، وقاية: إسعاف، علاج طبيعي "، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة، ص

العلاج :

- المساحة التي بها الكدم.
- وربط برباط مطاط حول رسغ القدم ثم ثني الركبة لحد الألم من أعلى الكتف لحفظ كمية ثني الركبة.
-
-
- يكرر اللاعب الثلج والرجل في وضع الثني ثلاث مرات أثناء الليل واليوم التالي إذا لزم ويحدث تمزق رؤوس الفخذية في معظم الحالات نتيجة اللاعب بحركة دفع أو تمرير أو التصويب على المرمى، أيضا عندما يعدو اللاعب وعند القيام بحركة المد الزائد للحصول على الكرة¹.
- **ب- شد العضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية:**
وتتضمن عادة شدا في العضلة المستقيمة ويختلف الشد إلى التمزق الكامل حيث يظهر انتفاخ

- العلامات والأعراض:

- يدرك اللاعب في الحال إن قد شدت، يشعر اللاعب بألم بطول المستقيمة الف وألم في الشد وعدم القدرة على الانقباض، أما التمزق الكامل فيظهر انتفاخ أعلى الفخذ.

- العلاج:

- يستعمل ثلج على رباط مطاط مبلل بارد ومحكم، ومسكن، وعكاز الأولى الم وتدلي
- خفيف، ثم يؤدي تمرين تقوية على الآلة الخاصة وبوضع مدى محدد من الحركة وبسرعة عا .
- **ج- العضلة ذات الرأسين الفخذية :**

¹- محمد عادل رشدي ، نفس المرجع السابق، ص 62 .

تكون عرضة للإصابة في مرحلة العدو،

التي نراها دائما خلال الم

سبق القول تحدث للاعبين الذين يفتقرون لعنصر المرونة في الجذع، كما تحدث نتيجة

د- الطويلة فإنها تعد قليلة نسبيا ولكنها تحدث أيضا كنتيجة للمد الزائد للحصول على
1.

9-4-8 إصابة الكعب :

حدوث والتي تؤدي إلى حدوث أضرار ، كما إن الهبوط غير السليم

إلى حدوث ضرر بهذا المفصل، كما إن الهبوط غير السليم والجري الخاط

إلى لحماية التي إلى

9-4-9 خلع وكسر الكعب:

يلاحظ انه في البعض حتى انه في كثير من

ت نلاحظ خلعا ونلاحظ ذلك كثيرا في مجال الم

الرياضية نظرا لأن القوة التي تؤدي إلى

- تحدث خلال ضغط أو دفع جانبي للكعب خلال قوس الحركة وهو يكون بالطبع عا
هذا الاتجاه. تلك القوة الجانبية أو قوة الدفع الجانبية تؤدي إلى

9-4-10 إصابة العضلة التو أمية للساق:

تحدث تلك كنتيجة لفعل أو لقوى خارجية مباشرة فوق هذه العضلة، ويمكن تمزق هذه ال

واللاعب الغير معد بدنيا يكون أيضا عرضة لهذ

بالتشنج وتحدث هذه الحالة في نهاية المباراة

ت التي تحدث
ب عرضة لهذا

¹ - محمد عادل رشدي ، نفس المرجع السابق، ص 62 .

- كبير في فصل الصيف عندما تكون درجة الحرارة كبيرة إلى حدوث هذا النوع من التقلص.

- المحيط وإصابات كرة القدم:

لن نتعرض هنا بالتفصيل لهذا الموضوع فقد أفردنا له موضوعا تلعب دورا هاما في طبيعة في كرة القدم، وإصابات والالتهابات بأنواعها تحدث بشكل كبير.

... الخ¹.

- الحماية من إصابات كرة القدم :

- لاعبو كرة القدم غير المستعدين بدنيا عرضة لأكثر
- يجب
- وذلك من اجل حماية العضلة عند القيام بالحركات المختلفة خلا
- هام حتى يكون اللاعب قادرا على
- بشكل صحيح وكذلك عضلات البطن حتى تكون معدة لتحمل الضربات المباشرة لذلك يجب إن برنامج خاص، وكثير من لاعبي كرة القدم نجد
- الإحماء¹ بما سوف يجري في المباراة وتحمّل لتي سوف
- الصحيح في اللعب من الممكن أن يصيب نفسه و غيره.

¹- محمد عادل رشدي ، نفس المرجع السابق ، ص 63 68 69 71 72 .

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نلاحظ إن كرة القدم والإصابات المتعلقة
وبفضل ما وصل إليه الطب الرياضي من تطور أضحت هذه الإصابات تكاد تكون منعدمة وذا
المستخدمة في العلاج والوقاية، ونجد كذلك إن اللياقة
يحضير الج
يساهم كذلك في سلامة ووقاية اللاعب من الإصابات الرياضية، ولعلنا أوضحنا بعض طرق
بعض الإصابات الرياضية .

تطبيقي

الميدانية

منهجية البحث :

تمهيد

1. المنهج المتبع

2. الدراسة الاستطلاعية

3. المجتمع وعينة البحث

4. المجال الزماني و المكاني للدراسة

5. أدوات جمع البيانات

6. كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث

7. الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري ، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) ، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نوفي المنهجية العلمية حقها، و كذا نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر، و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة أدوات جمع البيانات (المقياس المطبق في الدراسة).

1. المنهج المتبع :

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

و نظرا لطبيعة موضوعنا و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها (السلوك القيادي للمدرب الرياضي و دوره في التقليل من حالة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق و تفسيرها وتحليلها، و استخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها " مصطفى باهي " :

"... يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية و الاجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة ، وصف الوضع الراهن و تفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، و لا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات و الحقائق، و تحليلها تحليلا دقيقا وكافيا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة...".¹

كما يعرفه "عمار بوحوش" في كتابه: "مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث"

"... فالمنهج الوصفي يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا، و يعبر عنها تعبيرا كميًا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة و يوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة و حجمها، و درجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى...".²

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها.³

¹ مصطفى حسن باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ ، الإحصاء و قياس العقل البشري ، نركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2000، ص 83

² عمار بوحوش ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 123 .

³ محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1995، ص 47 .

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية، و تسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، و تهدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

و بناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي، مقياس دافعية الإنجاز للاعبين) المطبقة و ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
- وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها.
- التأكد من وضوح التعليمات.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات و العراقيل التي من شأنها أن تواجهها.

و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا و قمنا بالخطوات التالية :

ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب والمجلات و المحاضرات الغير منشورة و كان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهميته.

و قمنا بعدها بزيارة إلى فرق (نوادي الوادي)، و تحاورنا مع المدربين و اللاعبين لأخذ فكرة مجملة حول الموضوع و أهميته، و لمسنا وجود بعض المشاكل في مردود الفرق بالرغم من وجود أرصدة هامة من اللاعبين المتميزين و كذا المدربين الأكفاء، مع أخذ فكرة عامة حول عدد اللاعبين في كل نادي لتحديد حجم العينة الذي يتم اختياره عشوائيا بعد التأكد من صحة و صدق أدوات جمع المعلومات.

3. المجتمع و عينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث و العينة، و من المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، و الذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد و طرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.¹

¹ كامل محمد المغربي ، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002، ص 139 .

و على هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة اللاعبين صنف أكابر ينشطون ضمن أندية ولاية الوادي لكرة القدم ، تم اختيار منهم عينة عشوائية قدر عددهم بـ 32 لاعبا، حيث أخذنا من كل نادي 04 لاعبين عشوائيا .

يتوزع أفراد العينة على نوادي الوادي .

4. المجال الزمني و المكاني للدراسة:

1.4. المجال المكاني للدراسة

أجريت الدراسة على مستوى نوادي ولاية الوادي .

2.4. المجال الزمني للدراسة:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من تحديدنا لموضوع البحث و المشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك ابتداء من أواخر شهر فيفري 2018، الى اواخر شهر افريل .

و بعد ذلك قمنا بإعادة جمع الاستبيان على أفراد العينة (اللاعبين) قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل عرض نتائجها و تحليلها، انتهاء بمرحلة مناقشتها، و قد امتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا إلى غاية نهاية شهر افريل 2018.

5. أدوات جمع البيانات:

اختلفت الادوات المستعملة في الدراسة لجمع البيانات والوصول الى نتائج باختلاف الغرض من هذه البيانات من حيث حجمها وعرضها وتحليلها ويعتمد الباحث في هذه الادوات بجمع البيانات اللازمة وتفسيرها مركزا على ان تكون هذه التقنيات تتماشى مع طبيعة الموضوع وفي هذا البحث تم الاعتماد على الاداة التالية :

1-5 الاستبيان : هي مجموعة من الاسئلة المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول على المعلومات و آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين

6. الأساليب الإحصائية المستعملة:

استخدمنا في بحثنا هذا على قانون النسبة المئوية :

النسبة المئوية = عدد التكرارات في 100 / مجموع أفراد العينة

: و تحليل و مناقشة

تمهيد

1. عرض و تحليل نتائج استمارة خصائص عينة الدراسة

2. تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

3. تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

4. تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

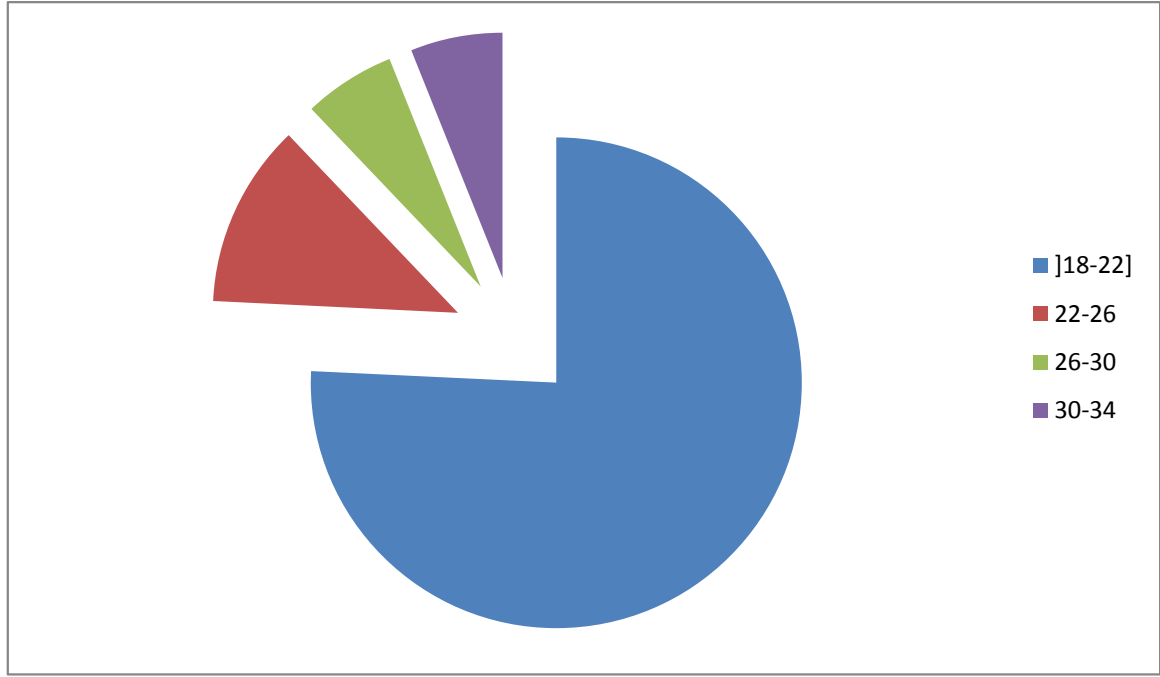
1- المحور الأول : تحليل البيانات الشخصية :

▪ جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة وفقا للسنة.

لاعي كرة القدم		
النسبة المئوية	التكرار	الفئات بالسنوات
75%	24	18
		22
12%	04	22
		26
06%	02	26
		30
06%	02	30
		34

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (01) أن أكثر من (75%) من العينة الممارسة لرياضة كرة القدم ينحصر سنهم بين (18، 22 سنة)، كما نجد أن نسبة (12%) من العينة الممارسة ينحصر سنهم بين (22، 26 سنة)، أما بالنسبة للعينة التي ينحصر سنهم بين (26.30) و (30، 34 سنة) تكاد تكون ممارسة رياضة كرة القدم منعدمة بالنسبة لهذه الفئة.

نستنتج مما سبق أن أغلب لاعبي النوادي الرياضية الخاصة بكرة القدم تعتمد على اللاعبين الأصغر سنا في مجال الممارسة نظرا لخصوصية هذا المجال الرياضي الذي يعتمد على عنصر اللياقة البدنية، و سرعة الحركة و اتخاذ القرارات.



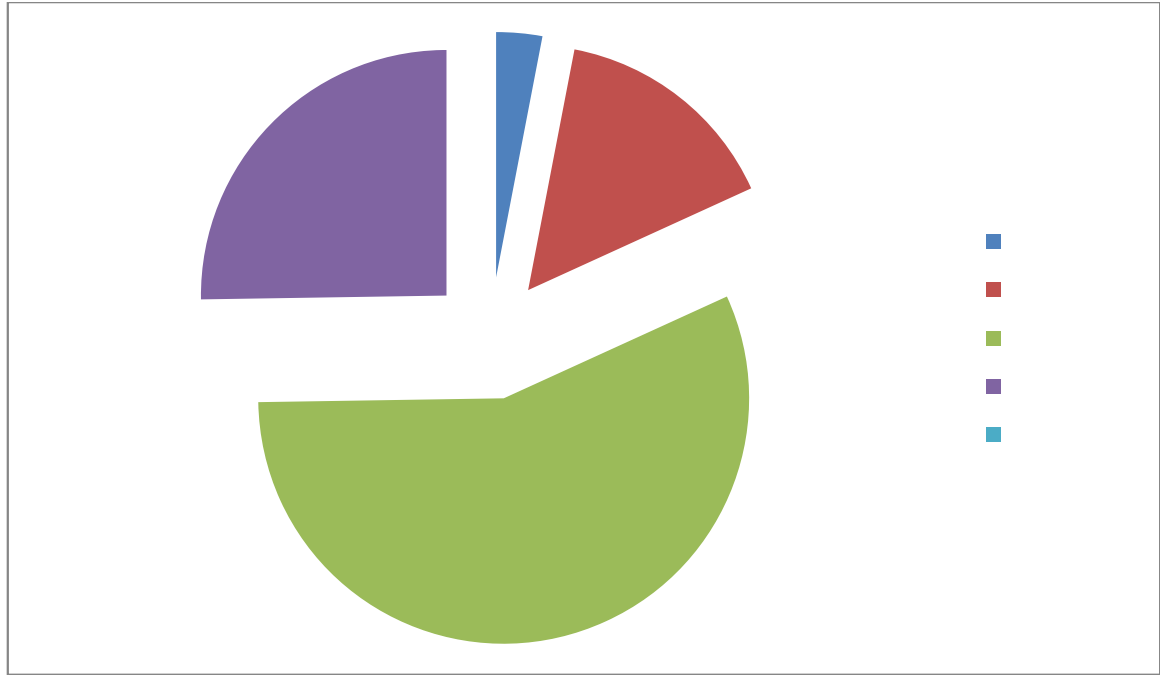
■ جدول رقم 02): يوضح توزيع أفراد العينة وفق المستوى الدراسي.

لاعب كرة القدم		
النسبة المئوية	العدد	المستوى الدراسي
03.00%	01	ابتدائي
15.00%	05	متوسط
56.00%	18	ثانوي
25.00%	08	جامعي
00.00%	00	بدون مستوى

نلاحظ من خلال الجدول (02) أن (56.00%) من أفراد العينة كان مستواهم الدراسي (ثانوي)، أما فيما يخص المستوى الجامعي و الذي يمثل أعلى مستوى دراسي لدى العينة نجد أنه يمثل (25.00%)، في حين

سجلنا نسبة (15.00%) من أفراد العينة الذي كان مستواهم (متوسط)، أما فيما يخص الابتدائي و الذي يمثل أقل مستوى نجد أنه يمثل (03.00%).

نستخلص مما سبق أن هناك اختلاف واضح بين أفراد العينة من حيث المستوى الدراسي، حيث نجد أن نسبة (81.00%) من العينة كان مستواهم (ثانوي، جامعي) و هذا المستوى أكبر من مستوى العينة (بدون مستوى، ابتدائي، متوسط)، حيث بلغ (19.00%) فقط



■ جدول رقم (03): يوضح وزع أفراد العينة وفقا للحالة الاجتماعية.

لاعب كرة القدم		الحالة الاجتماعية
النسبة المئوية	العدد	
87.05%	28	أعزب
12.05%	04	متزوج
00.00%	00	مطلق

يوضح الجدول (03) أن نسبة كبيرة من اللاعبين غير متزوجين، حيث بلغت (87.00%)، في حين بلغت نسبة المتزوجين لدى أفراد العينة (12.00%) كما نلاحظ غياب المطلقين تماما في العينة.

نستنتج من خلال هذا الجدول أن أغلب أفراد العينة هم من فئة العزاب بالرغم من أن معدل سنهم كان في متوسط سن الزواج، فيعود ذلك لبعض المشاكل أو لوجود أسباب شخصية أخرى، أما فيما يخص المتزوجين فقد كانت نسبة قليلة نظرا لمساهمة الممارسة الرياضية في زيادة حجم العلاقات داخل المحيط الاجتماعي، أما فيما يخص المطلقين فيعود ذلك لعدم وجود المشاكل داخل العلاقة الزوجية.

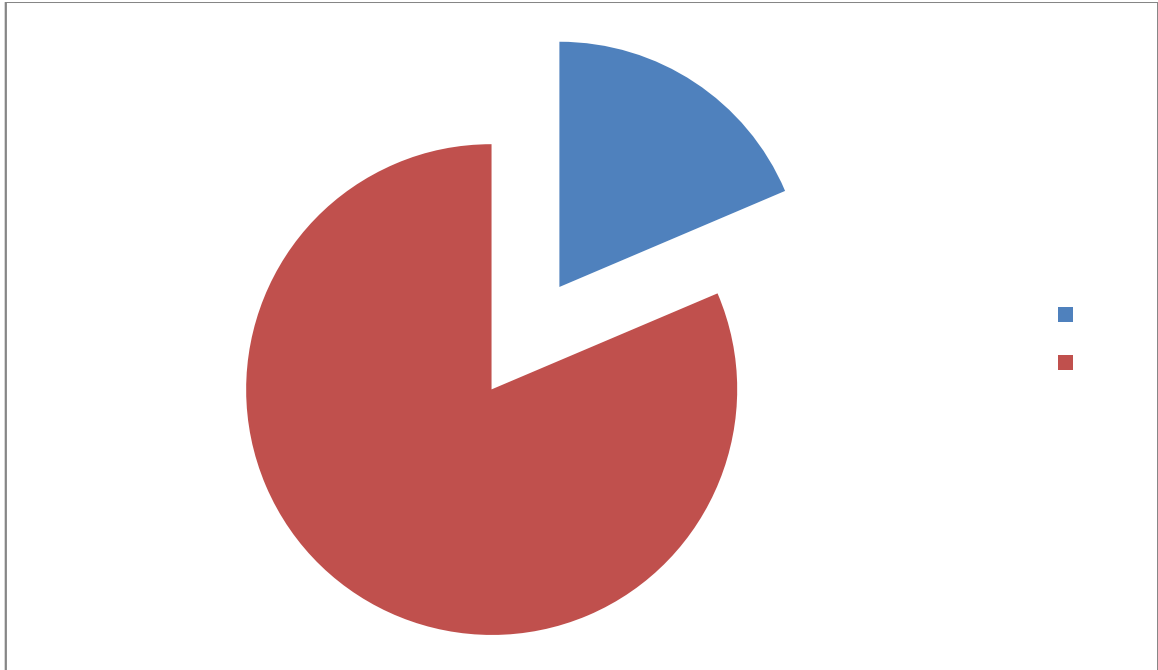


▪ جدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل الحالة المهنية.

لاعي كرة القدم		
النسبة المئوية	العدد	الحالة المهنية
%18.00	06	عامل
%81.00	26	بطل

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة (%18.00) من لاعبي كرة القدم هم من فئة العمال، أما فيما يخص البطالة فنجدها بنسبة (%81.00) .

نستنتج من خلال ما يبينه الجدول (04) أن النسبة الكبيرة للعينة هم من فئة البطالين، سواء كانت البطالة لعدم وجود شهادات تكوينية أو جامعية لمعظم اللاعبين أو لمحدودية مستوى اللاعبين .



2- المحور الثاني : السلوك القيادي ودوره في التقليل من حالة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم :

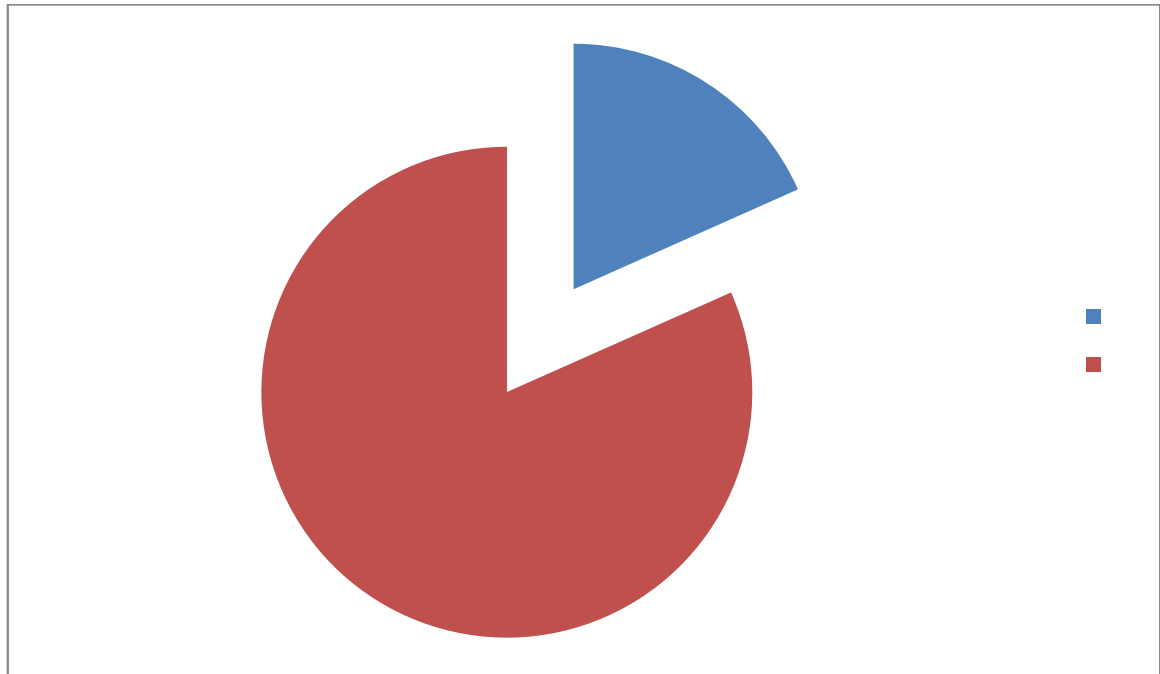
السؤال رقم 5 : هل يتدخل المدرب في الوقت المناسب في حل المشكلات التي تحدث بين اللاعبين ؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	22	68.75%
لا	10	31.25%
المجموع	32	100%

يتبين لنا من الجدول رقم 05 ان نسبة 68.75% من لاعبي كرة القدم قالوا نعم أما نسبة 31.25% فقد

قالوا لا ,

, ونستنتج من هذا ان نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم أكثر من اللاعبين الذين قالوا لا وهذا يوضح ان المدرب يتدخل في الوقت المناسب في حل المشكلات أما النسبة القليلة التي قالت لا فهذا يفسر ان المدرب لا يتدخل في وقت المناسب لحل المشكلات

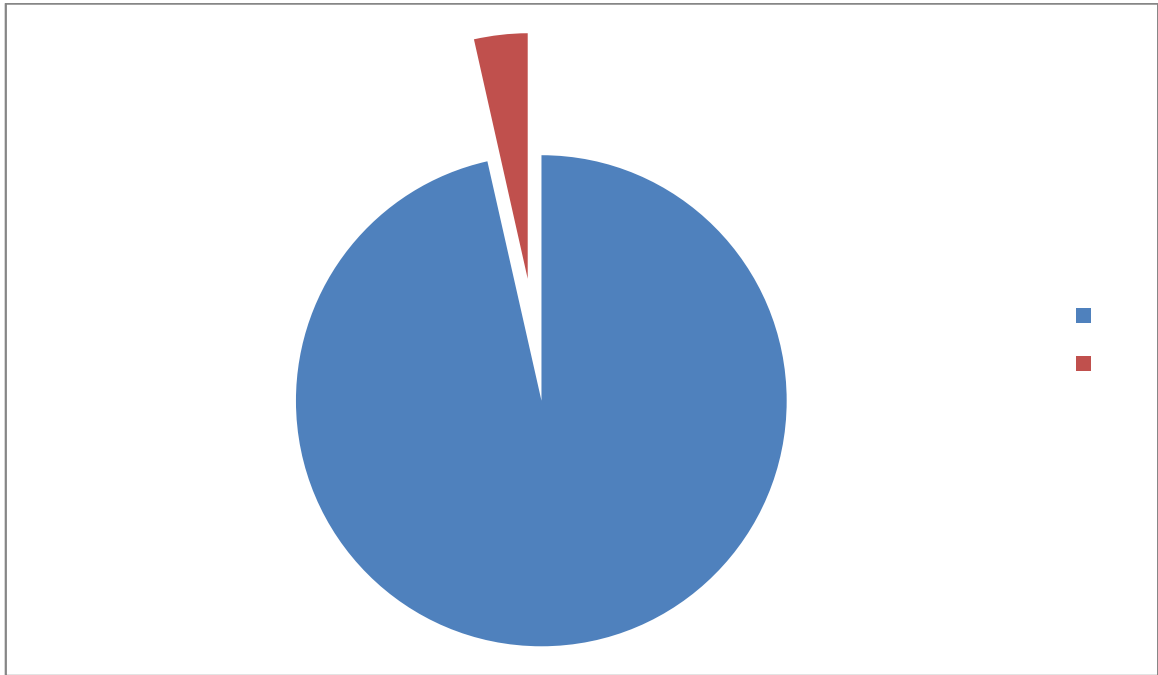


السؤال رقم 06 : هل يمتلكه الغرور عند الفوز ؟

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
% 87.5	28	نعم
% 12.5	04	لا
% 100	32	المجموع

الجدول رقم 06 يبين لنا إن نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم %87.5 هم أكثر من اللاعبين الذين قالوا لا %12.5

ويفسر لنا هذا الجدول ان معظم اللاعبين ان المدرب يمتلكه الغرور عند كل فوز والذين قالوا لا فهم نسبة قليلة %12.5 يرون ان المدرب لا يمتلكه الغرور عند الفوز



السؤال رقم 07 : هل المدرب عصبي جدا مع اللاعبين أثناء التدريب ؟

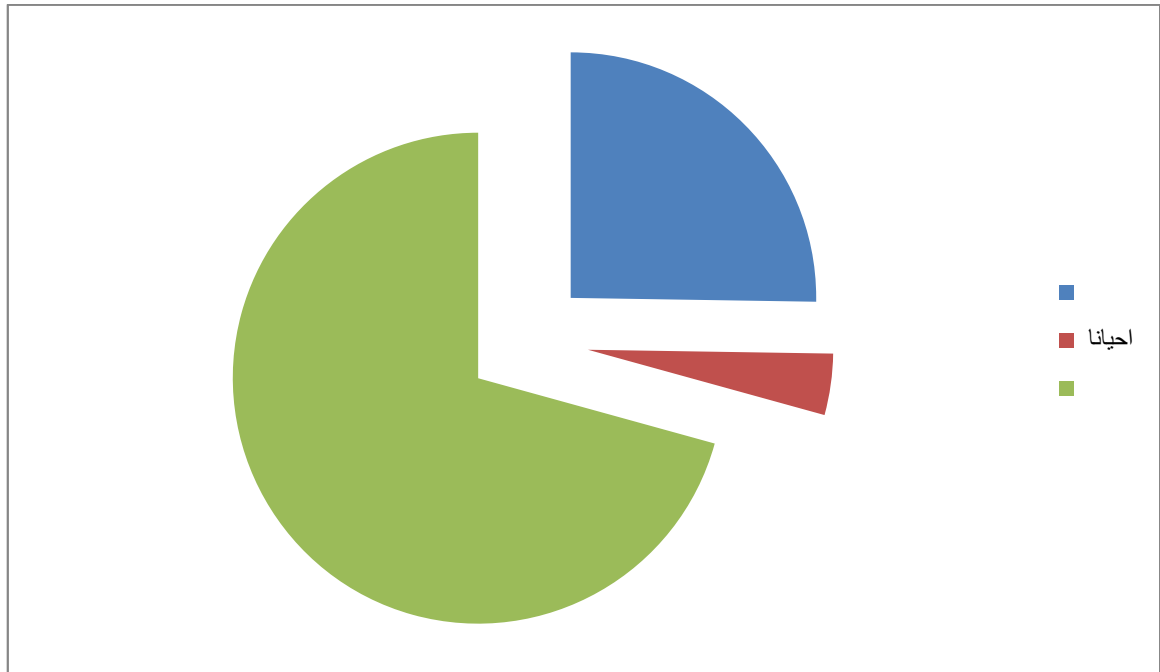
النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
50%	16	دائما
25%	8	أحيانا
25%	8	أبدا
100%	32	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول رقم 07 أن نسبة 50% من لاعبي كرة القدم قالوا دائما أما نسبة اللاعبين الذين

قالوا أحيانا هم 25% وكذلك نسبة اللاعبين الذين قالوا أبدا

ونستنتج من الجدول رقم 07 إن النسبة الكبيرة 50% من اللاعبين قالوا بأن المدرب دائما عصبي والنسبة

الأخرى انقسمت بين اللاعبين الذين قالوا أحيانا و أبدا ومن هذا تبين لنا إن المدرب عصبي مع اغلب اللاعبين



السؤال رقم 08 :هل يحرص المدرب على أن يلتزم لاعبوه بالسلوك الأخلاقي الحميد في حياتهم الشخصية ؟

جدول رقم 08

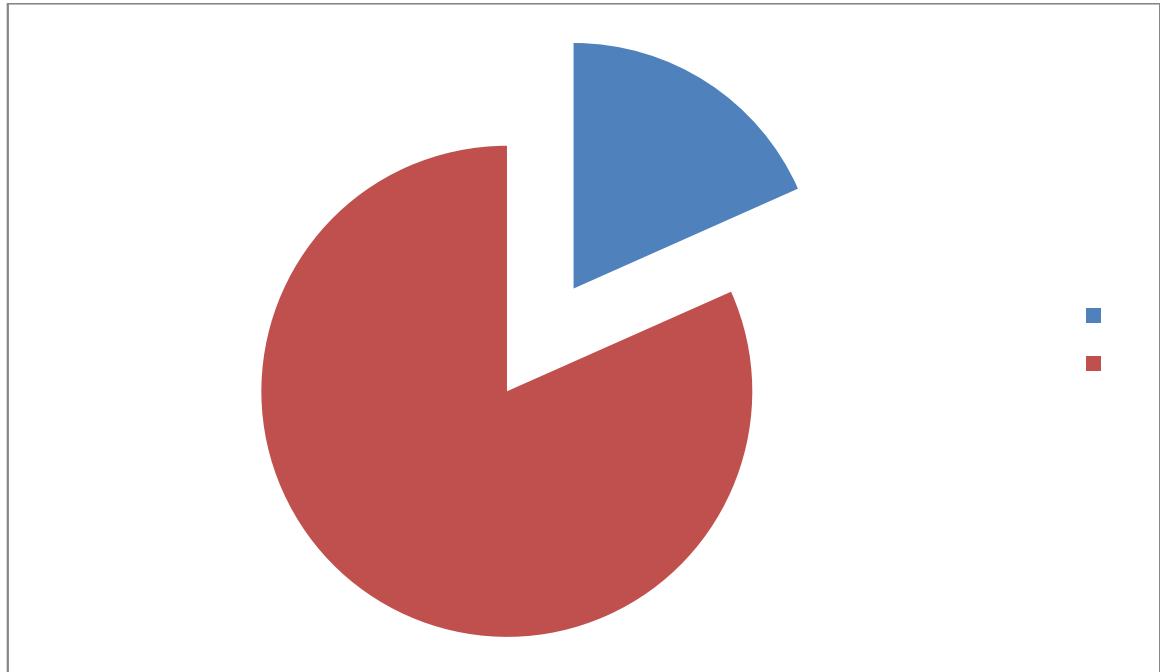
النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
68.75%	22	نعم
31.25%	10	لا
100%	32	المجموع

يتبين لنا من الجدول رقم 08 ان نسبة 68.75% من لاعبي كرة القدم قالوا نعم أما نسبة 31.25% فقد

قالوا لا , ونستنتج من هذا إن نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم أكثر من اللاعبين الذين قالوا لا وهذا يوضح إن

الجانب الخلقى والسلوكي للاعبين جيد أما النسبة القليلة التي قالت لا فهذا يفسر سوء تفاهم بينهم وبين المدرب

أو هذه النسبة لا تتمسك بالأخلاق الحميدة .



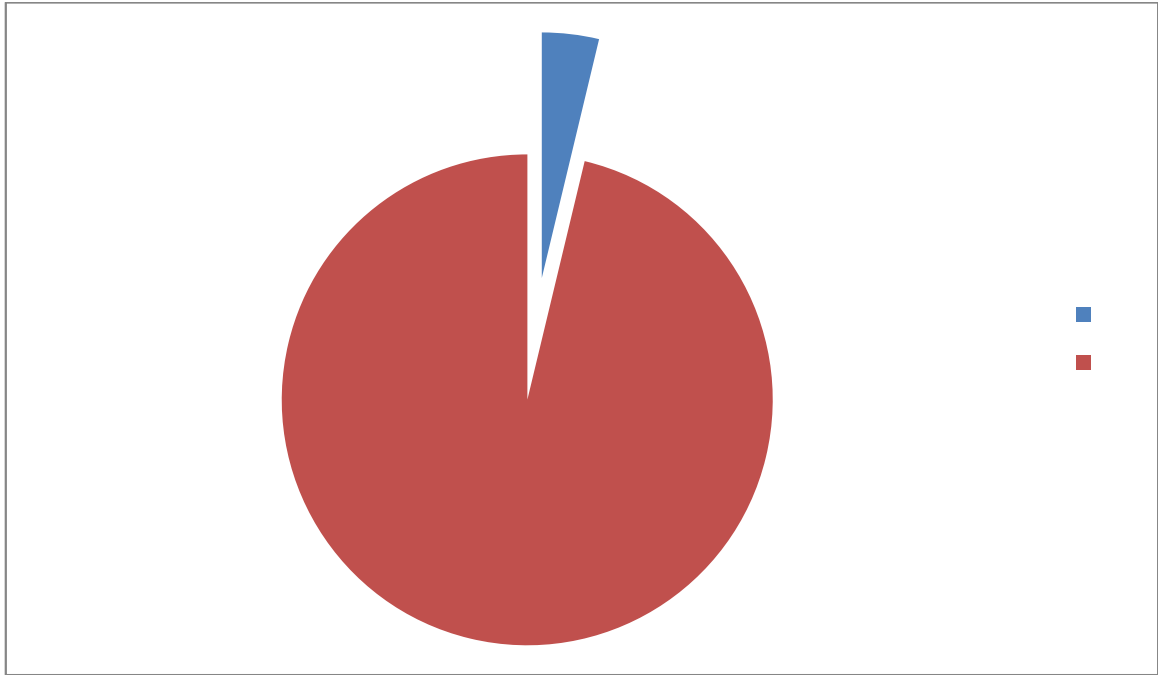
السؤال رقم 09 : هل يستخدم المدرب أفضا غير مهذبة في تعامله مع اللاعبين أثناء التدريب؟

جدول رقم 09 :

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
12.5	4	نعم
87.5	28	لا
%100	32	المجموع

يتبين لنا من الجدول رقم 09 إن نسبة 12% من اللاعبين فالو نعم أما النسبة الباقية وهي 87.5% قالت لا

ومن هذا يتبين لنا إن نسبة كبيرة من اللاعبين 87.5% قالوا لا وهذا يدل على تربية اللاعبين و تمسكهم بالأخلاق الحميدة إما النسبة القليلة المتبقية 12.5% التي قالت نعم فهي فئة تتكون من لاعبين ليس لديهم سلوك أخلاقي رياضي أو هناك أسباب وظروف أخرى

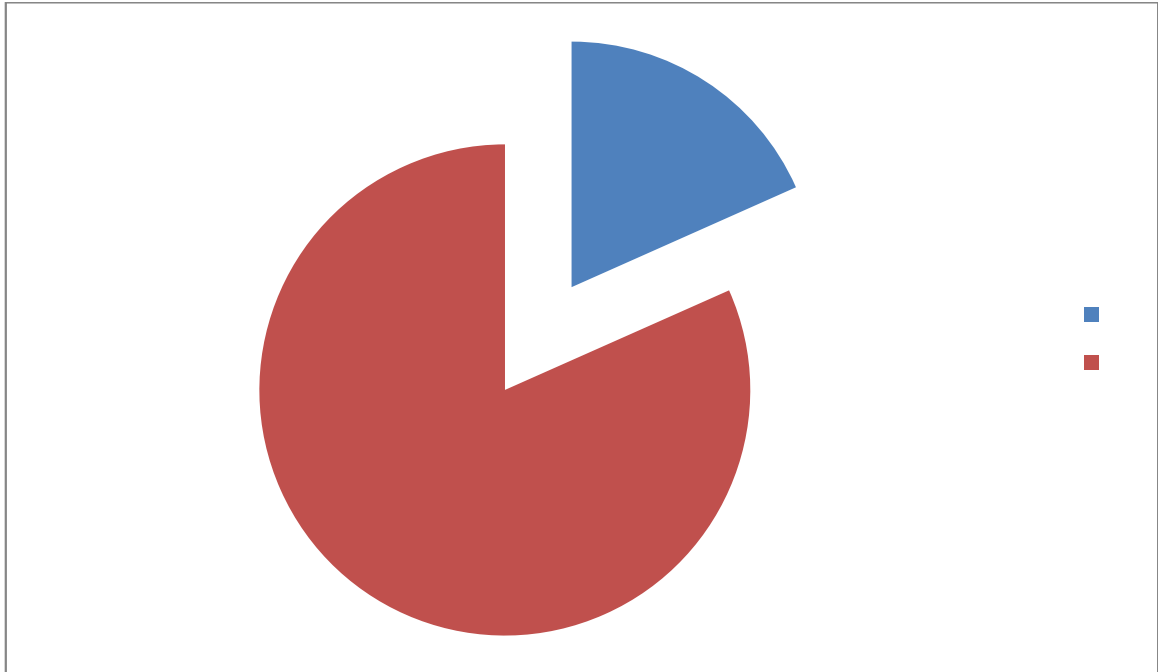


السؤال رقم 10 : هل يحرص المدرب على استمرار علاقاته باللاعبين خارج النادي؟

جدول رقم : 10

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
%71.875	23	نعم
%28.125	9	لا
%100	32	المجموع

يوضح الجدول رقم 10 إن نسبة اللاعبين الذين صوتوا بنعم أكبر من نسبة اللاعبين الذين صوتوا ب لا يفسر لنا هذا الجدول رقم 10 انه يوجد فرق كبير بين اللاعبين الذين قالوا نعم والذين قالوا لا وهذه النسبة توضح لنا الفرق بين اللاعبين والمدرب في حسن التعامل في ما بينهم.



المحور الثالث : السلوك القيادي ودوره في التقليل من حالة القلق البدني لدى لاعبي كرة القدم :

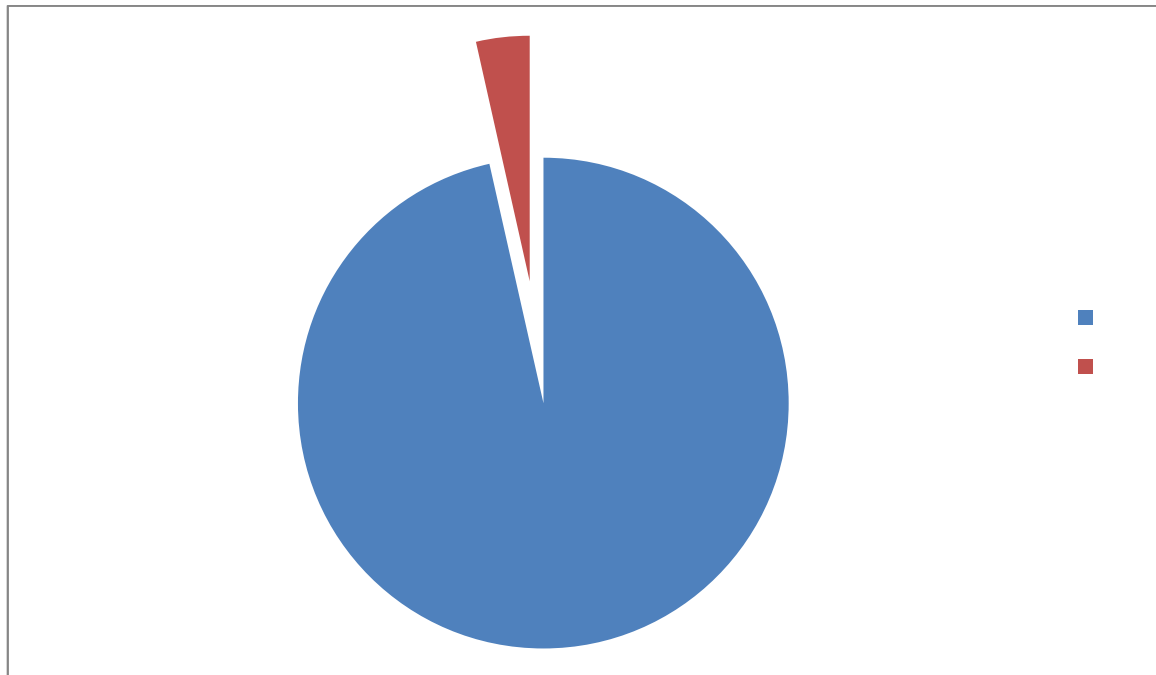
السؤال رقم 11 هل يهتم المدرب بالناحية الصحية للاعبين؟

الجدول رقم 11 :

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
% 87.5	28	نعم
% 12.5	04	لا
% 100	32	المجموع

الجدول رقم 11 يبين لنا إن نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم %87.5 هم أكثر من اللاعبين الذين قالوا لا %12.5

ويفسر لنا هذا الجدول انه يوجد فرق كبير وشاسع بين اللاعبين الذين قالوا نعم فهذا يوضح لنا مدى حرص المدرب على اللاعبين من الناحية الصحية والذين قالوا لا فهم نسبة قليلة %12.5 وهذا النوع من اللاعبين قد يكون فيه النوع الكسول الذي لا يجب التدريب وكثير الغياب وهذا الأخير يؤثر على الناحية الصحية للاعبين .



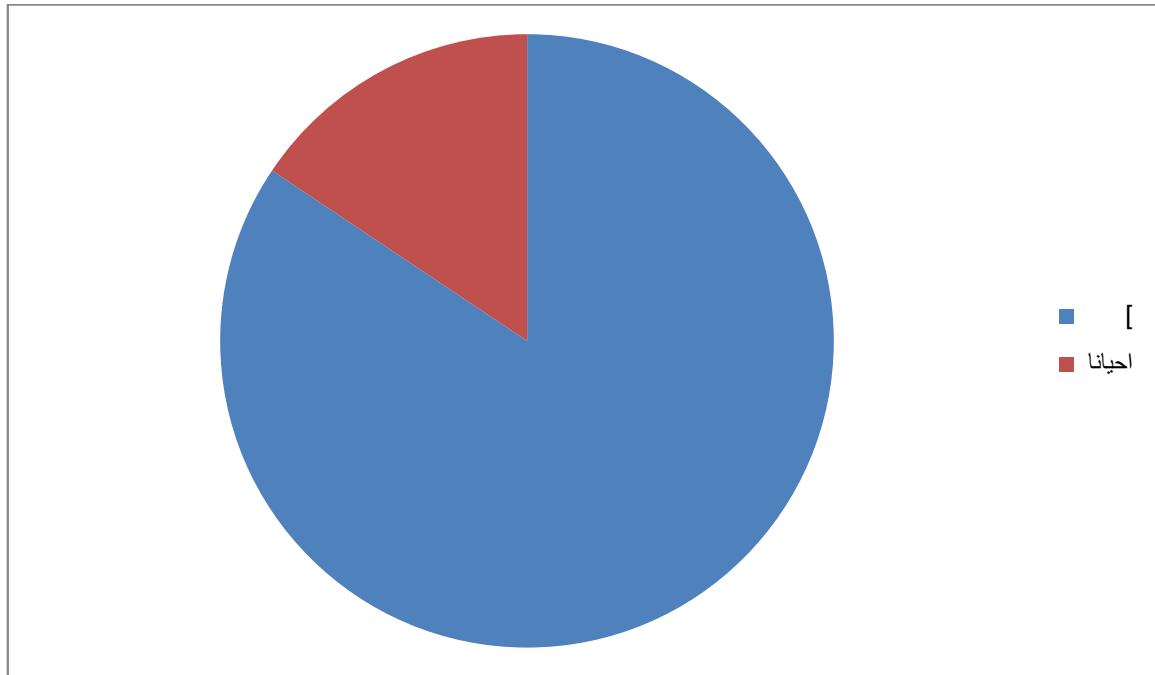
السؤال رقم 12 : هل يهتم المدرب بعلاج من يصاب من اللاعبين أثناء الممارسة الرياضية على نفقة النادي؟

الجدول رقم 12 :

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
% 84.375	27	دائما
% 15.625	5	أحيانا
% 100	32	المجموع

يوضح لنا الجدول رقم 12 أن نسبة اللاعبين الذين قالوا دائما %84.375 هم النسبة الغالبة أما نسبة اللاعبين الذين قالوا أحيانا %15.625

ونستنتج من هذا أن المدرب له حرص كبير على لاعبيه فالنسبة الغالبة %84.375 تدل على ذلك أما النسبة الباقية %15.625 فهي قد تكون مهمشة من طرف المدرب أو المسؤولين



السؤال رقم 13 : هل يهتم المدرب بتدريب اللاعبين عمليا على خطة اللعب المقترحة للمباراة ؟

الجدول رقم 13 :

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
% 81.25	26	دائما
% 18.75	6	أحيانا
% 100	32	المجموع

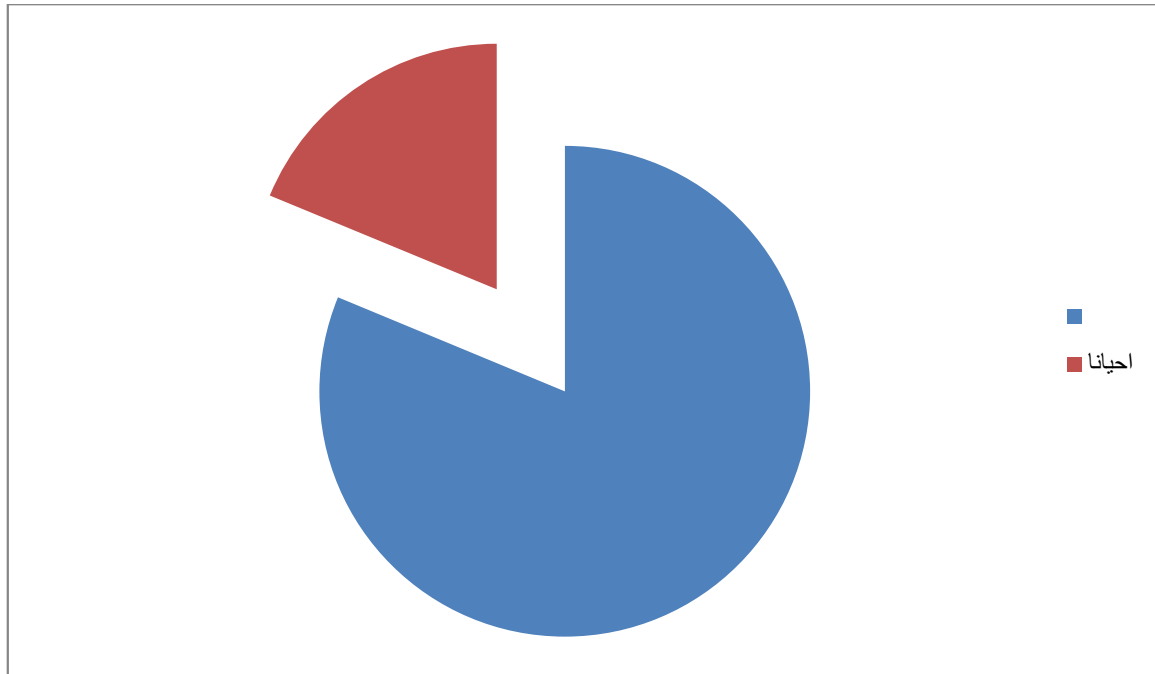
يبين لنا الجدول رقم 13 ان اللاعبين الذين قالوا بأن المدرب دائما يهتم بتدريب اللاعبين هم نسبة كبيرة ب

%81.25 أما النسبة الأخرى والتي قالت بأن المدرب لا يهتم هم نسبة %18.75

ونستنتج من هذا الجدول أن المدرب له اهتمام كبير بتدريب اللاعبين عمليا على خطة اللعب المقترحة أما اللاعبين

الذين قالوا أحيانا بنسبة %18.75 فلعل المدرب لا يهتم دائما أم إن اللاعبين يجدون صعوبة في فهم خطة

المدرب



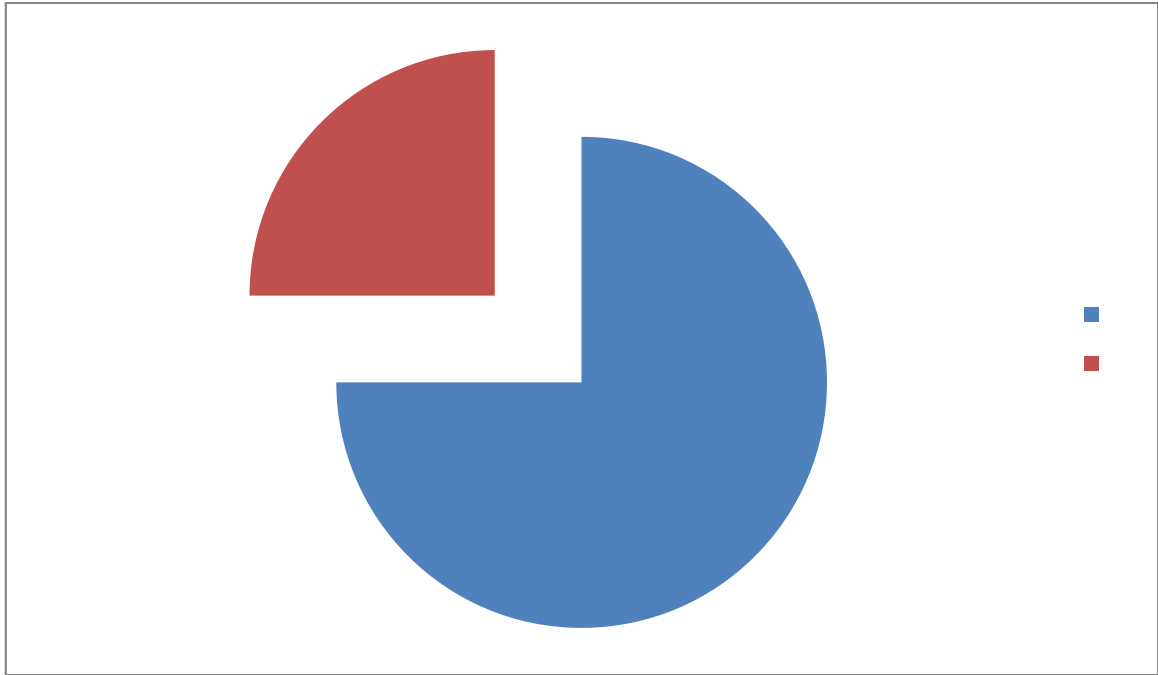
السؤال رقم 14: هل يهتم المدرب بالغذاء الذي يأخذه اللاعبين؟

الجدول رقم 14 :

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
75%	24	نعم
25%	8	لا
100%	32	المجموع

يبين الجدول رقم 14 ان نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم هم نسبة كبيرة 75% على نسبة اللاعبين الذين قالوا لا بنسبة 25%

ونستنتج إذا إن المدرب له اهتمام كبير وبالغ الأهمية بالغذاء الذي يأخذه اللاعبين وهذا من خلال النسبة المحصول عليها 75% اما النسبة اللاعبين الذين قالوا لا بنسبة 25% هم فئة قليلة لا تأخذ بنصيحة المدرب ويخالفون رأيه



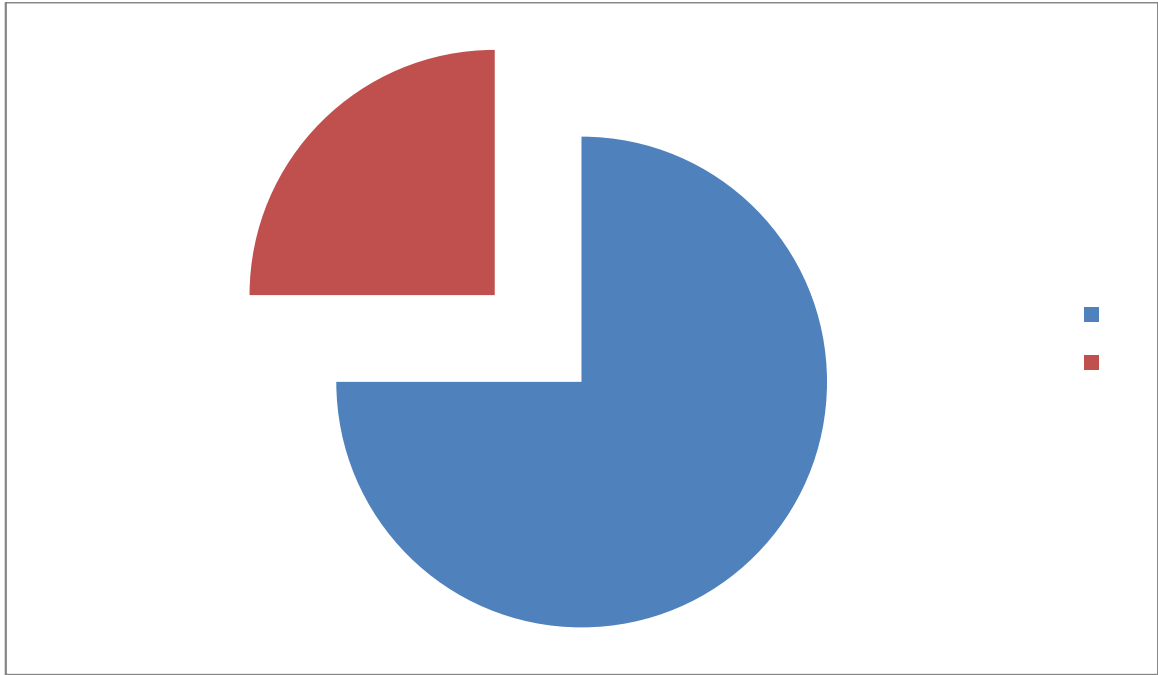
السؤال رقم 15: هل يوجه المدرب اهتمامه في التدريب إلى مجموعة معينة من اللاعبين دون بقية أفراد الفريق؟

جدول رقم 15:

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
75%	24	نعم
25%	8	لا
100%	32	المجموع

يبين الجدول رقم 15 ان نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم هم نسبة كبيرة 75% على نسبة اللاعبين الذين قالوا لا بنسبة 25%

ونستنتج إذا إن المدرب له اهتمام كبير في تدريب مجموعة معينة من لاعبين من خلال النسبة المحصول عليها 75% اما النسبة اللاعبين الذين قالوا لا بنسبة 25% قال وان المدرب لا يتركز على مجموعة واحدة



سؤال رقم 16: هل يضع المدرب خطط اللعب في المباريات بحيث تتناسب مع قدرات وإمكانات لاعبيه؟

جدول رقم: 16

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
% 84.375	27	نعم
% 15.625	5	لا
% 100	32	المجموع

يوضح لنا الجدول رقم 16 أن نسبة اللاعبين الذين قالوا دائما 84.375% هم النسبة الغالبة أما نسبة اللاعبين الذين قالوا أحيانا 15.625%

ونستنتج من هذا أن المدرب يضع خطط اللعب في المباريات مع قدرات وإمكانات اللاعبين ونسبة 84.375% تدل على ذلك أما النسبة الباقية 15.625% فهي ترى ان المدرب لا يضع خطة تتناسب مع قدرات اللاعبين

المحور الرابع : السلوك القيادي ودوره في زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم :

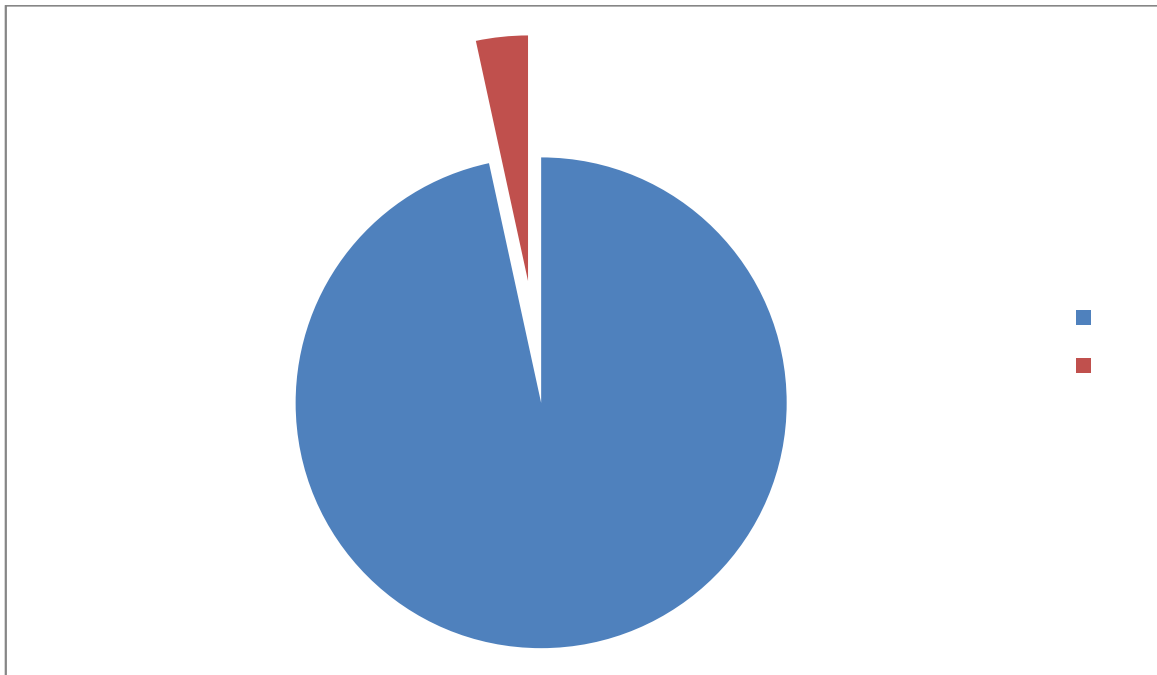
السؤال رقم 17: هل يتعامل المدرب مع اللاعبين كأخ أكبر لهم ؟

جدول رقم 17 :

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
90.625 %	29	نعم
9.375 %	3	لا
100 %	32	المجموع

يبين لنا الجدول ان اللاعبين الذين قالوا نعم هم نسبة كبيرة بـ 90.625% واللاعبين الذين قالوا لا نسبتهم قليلة بـ 9.375%

ونستنتج من الجدول رقم 17 ان هناك علاقة حميمية اخوية بين المدرب واللاعبين وتفاهم كبير بينهم بغض النظر عن اللاعبين الذين قالوا لا فهذا يدل ان هناك سوء تفاهم بين الطرفين سوء من المدرب او من اللاعبين



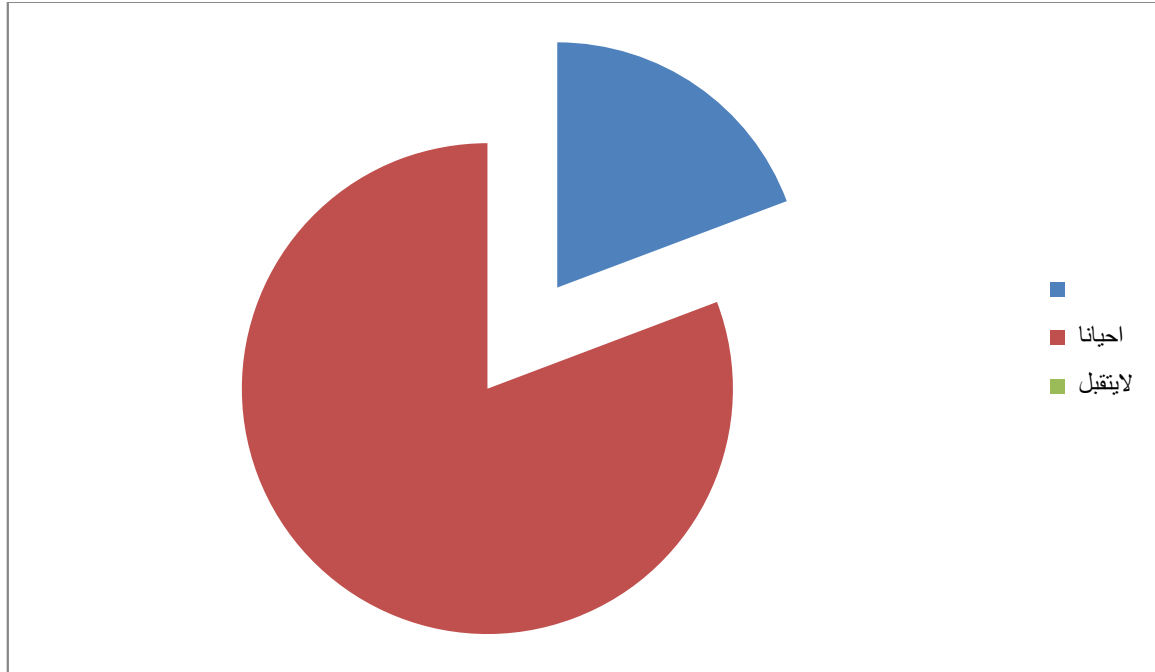
السؤال رقم 18: هل يتقبل المدرب آراء اللاعبين المخالفة لرأيه بصدور ربح ؟

جدول رقم 18

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
65.625%	21	دائما
34.375%	11	أحيانا
00%	00	لا يتقبل
100%	32	المجموع

يوضح لنا الجدول ان نسبة اللاعبين الذين صوتوا بـ دائما هم اعلى نسبة 65.625% والذين صوتوا بـ أحيانا من اللاعبين هم نسبة قليلة 34.375% اما الاقتراح بـ لا يقبل فلم يصوت أي لاعب

ومن هذا نستخلص انه يوجد تقبل للآراء بين اللاعبين والمدرب بصدور ربح وتقبل الآراء المخالفة لرأيه اما النسبة التي قالت أحيانا 34.375% من اللاعبين فقد يكون هناك سوء معاملة في ما بينهم اما الاقتراح الذي لا يتقبل فلا يوجد لاعب صرح بذلك وهذا يدل على ان المدرب بأخذ برأي معظم اللاعبين ويتقبله بصدور ربح



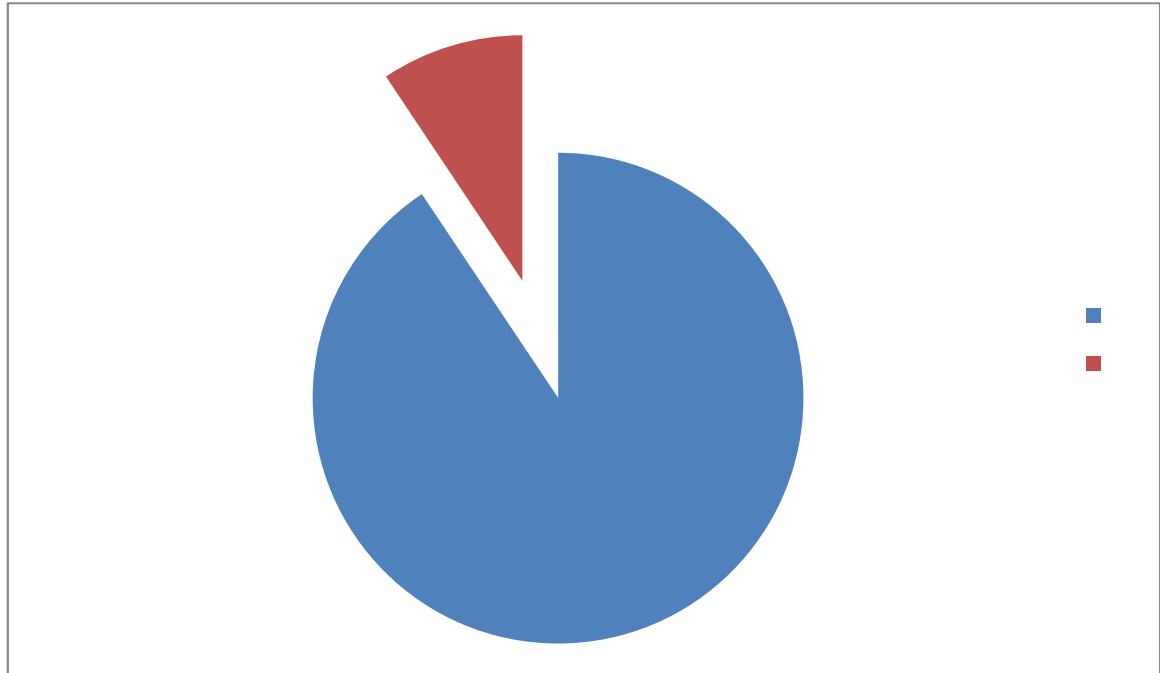
السؤال رقم 19 : هل يجيد المدرب توجيه لاعبيه وإرشادهم شفويا قبل نزولهم للمباراة ؟

جدول رقم 19

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
90.625%	29	نعم
9.375%	3	لا
100%	32	المجموع

يوضح لنا الجدول رقم 19 أن نسبة اللاعبين الذين قالوا بأن المدرب يجيد التوجيه هم نسبة كبيرة 90.625% أما اللاعبين الذين قالوا لا هم نسبة قليلة بلغت 9.375%

ونستنتج من الجدول رقم 19 أن المدرب يجيد توجيه و إرشاد لاعبيه شفويا قبل نزولهم للمباراة وهذا من النسبة المتحصل عليها 90.625% ونسبة قليلة قالت لا والتي بلغت 9.375% وهذا يوضح ان المدرب لا يرشد كل اللاعبين او هناك حساسية بينهم



السؤال رقم 20 : -هل يعتمد المدرب على مجموعة معينة من اللاعبين لا تتغير يمثلون الفريق في كل مباراة؟

جدول 20:

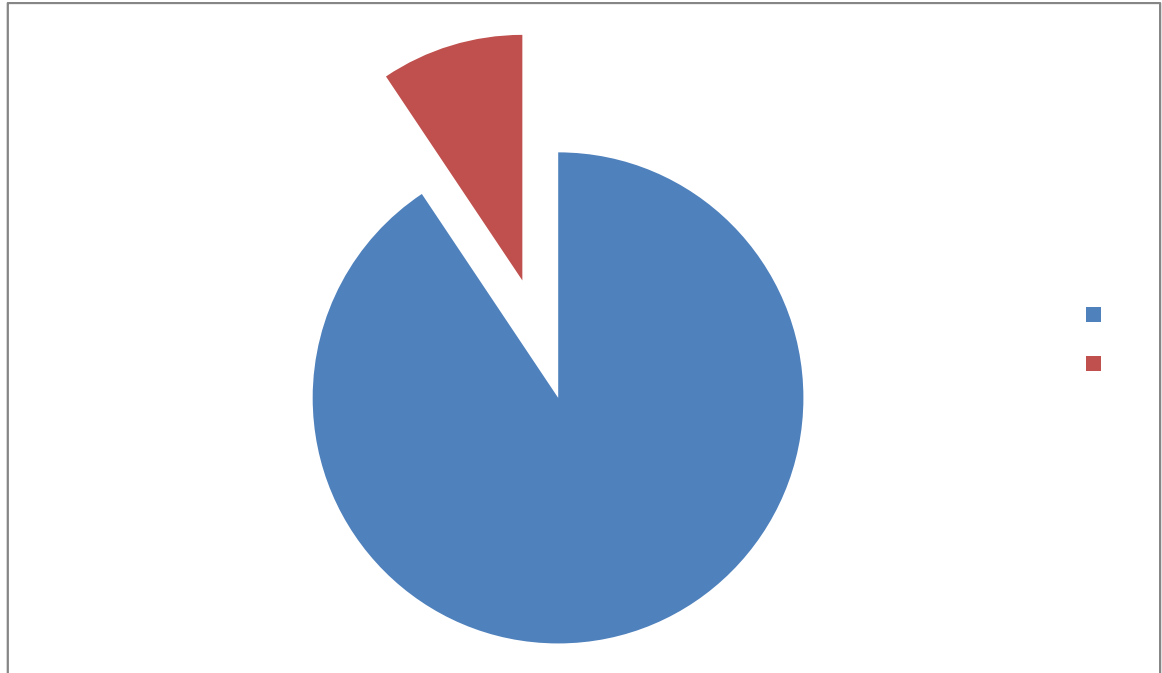
النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
62.5 %	20	نعم
37.5 %	12	لا
100 %	32	المجموع

يوضح الجدول رقم 20 أن اللاعبين الذين صوتوا بنعم بلغ عددهم 20 لاعب بنسبة مئوية 62.5% أما الذين

قالوا لا فقد بلغ عددهم 12 لاعب بنسبة 37.5 %

ونستخلص من هذا الجدول ان المدرب لديه لاعبين ثابتين يمثلون الفريق في كل مباراة وهذا يرجع لعدة أسباب

منها الخبرة واللياقة البدنية والذكاء



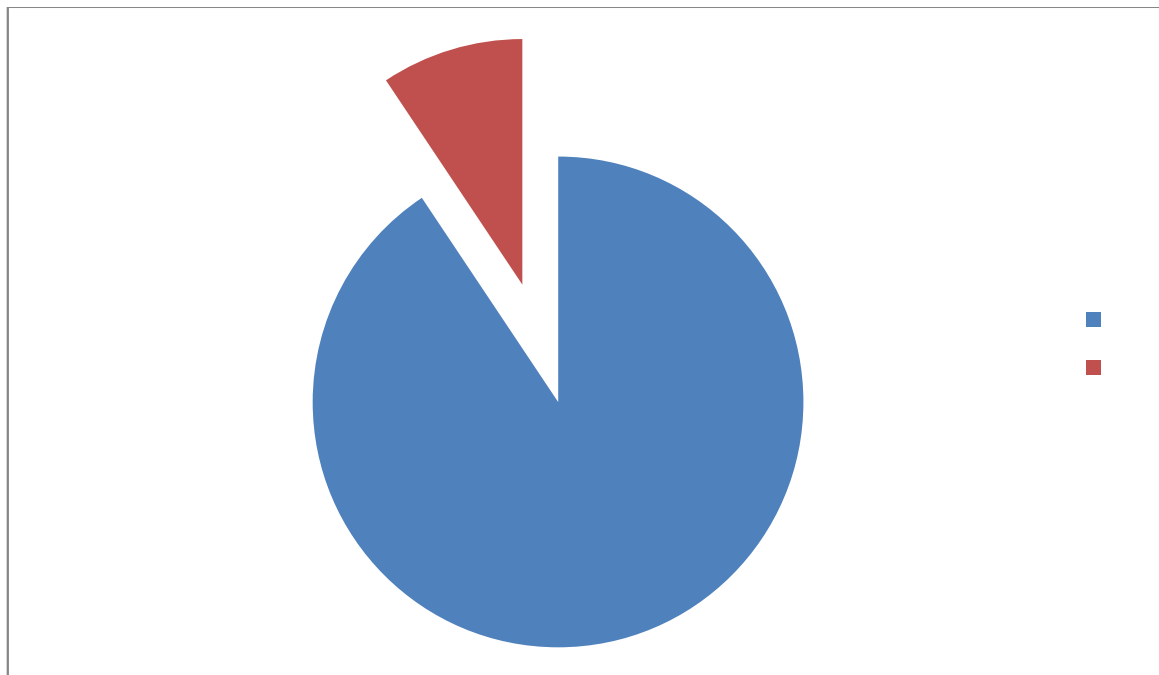
السؤال رقم 21: هل يتمسك المدرب بإشراك بعض لاعبين الفريق في المباريات بالرغم من انخفاض مستواهم؟

جدول رقم 21 :

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
78.125 %	25	نعم
21.875 %	7	لا
100 %	32	المجموع

يوضح هذا الجدول أن نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم هي 78.125% وعددهم 25 لاعب أما النسبة المتبقية وهي 21.875% وعددهم 7 لاعبين فقد قالوا لا

ونستنتج من الجدول ان المدرب لديه خبرة وفلسفة قيادية حيث يمكن اعطاء اللاعب ثقة بالنفس وفرصة في الملعب كي يعمل على زيادة مجهوداته اما النسبة الاخرى فقد تتكون من لاعبين لا يعملون على زيادة المجهود وابدال طاقة إضافية



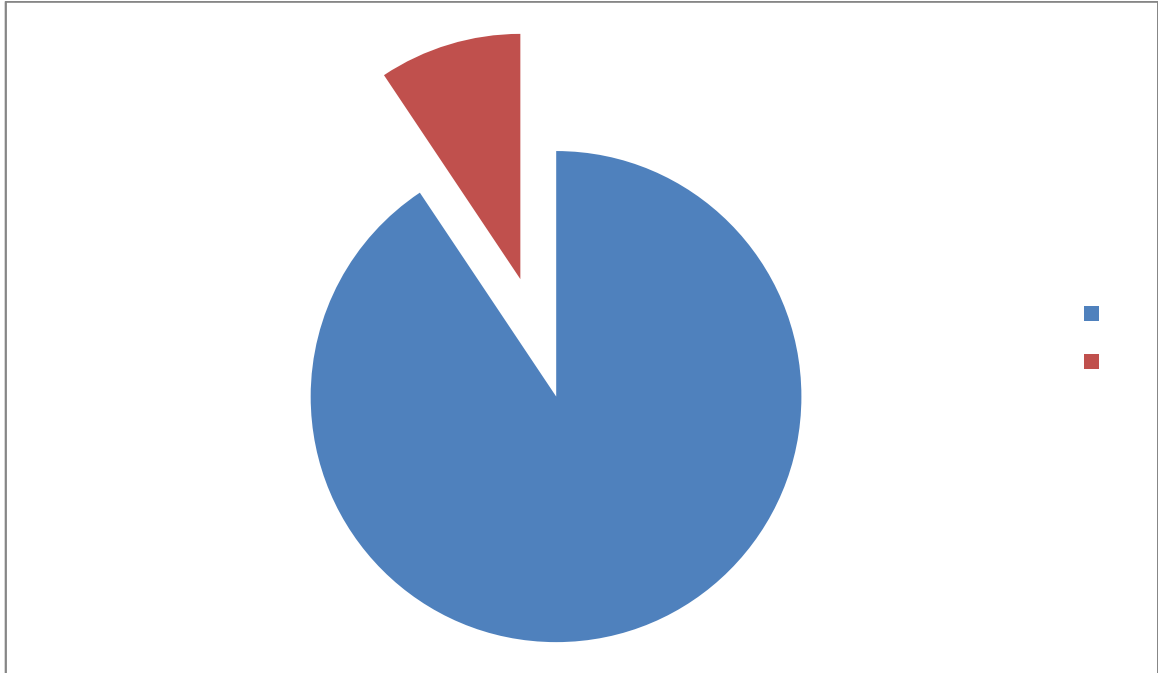
السؤال 22: هل يحرص المدرب على استمرار علاقته باللاعبين بعد انتهاء الموسم الرياضي؟

الجدول رقم 22

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
78.125 %	25	نعم
21.875 %	7	لا
100 %	32	المجموع

يوضح هذا الجدول أن نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم هي 78.125% وعددهم 25 لاعب أما النسبة المتبقية وهي 21.875% وعددهم 7 لاعبين فقد قالوا لا

ونستنتج ان المدرب يحرص على الاستمرار علاقته بعد انتهاء الموسم الرياضي بنسبة 78.125% اما نسبة 21.875% قال وان المدرب لا يحرص على علاقته باللاعبين بعد انتهاء الموسم الرياضي



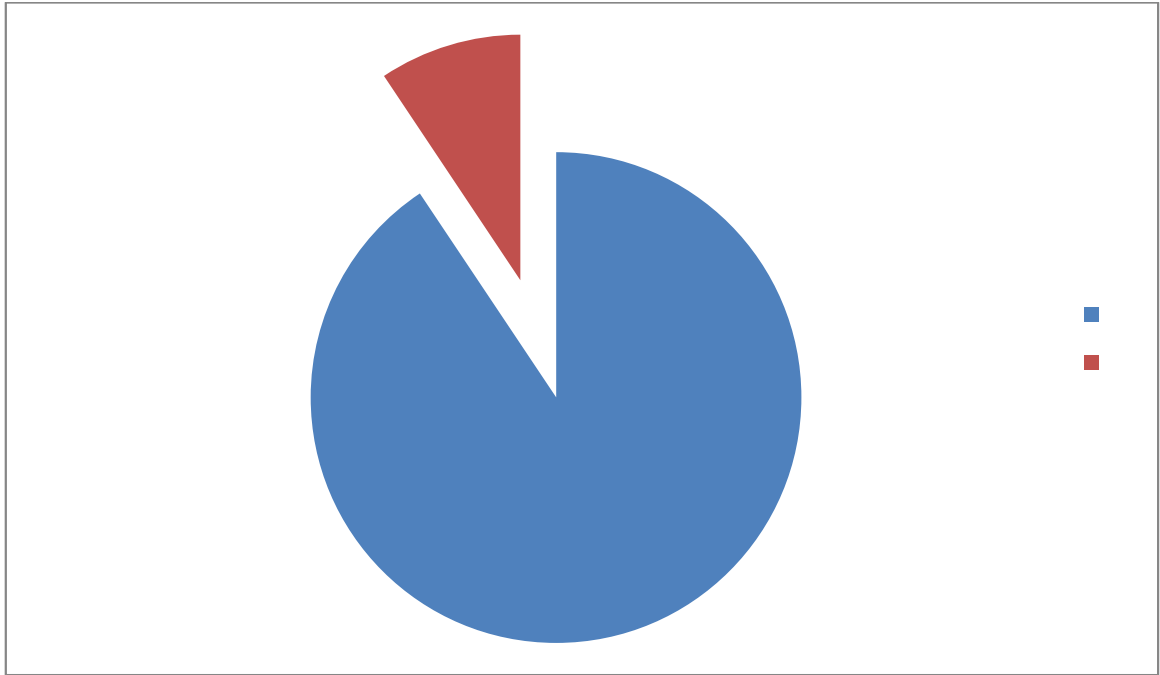
السؤال رقم 23 : هل يهتم المدرب بسرعة حصول اللاعبين على مكافآت الفوز دون التأجيل ؟

جدول رقم 23

النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
% 78.125	25	نعم
% 21.875	7	لا
% 100	32	المجموع

يوضح هذا الجدول أن نسبة اللاعبين الذين قالوا نعم هي %78.125 وعددهم 25 لاعب أما النسبة المتبقية وهي %21.875 وعددهم 7 لاعبين فقد قالوا لا

ونستنتج ان المدرب يحرص على حصول اللاعبين على مكافآت الفوز دون التأجيل %78.125 اما نسبة %21.875 قال وان المدرب لا يحرص المدرب على حصول مكافآت الفوز دون التأجيل



5- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها و الخاصة بلاعبي فريق كرة القدم صنف الأكاير يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى يبين دور السلوك القيادي للمدرب ومستوى التقليل من حالة القلق أثناء المنافسة ، حيث أن شخصية المدرب القيادية قد ساهمت في تحقيق الأهداف المسطرة وبالتالي عدم التقليل من حالة القلق المعرفي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

6- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

كما يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية وجود أثر بين الأسلوب القيادي للمدرب ومستوى التقليل من حالة القلق أثناء المنافسة، فالمدرب يمثل دعما معنويا للاعبين من خلال شخصيته وقراراته وتوجيهاته ونصائحه للاعبين ، وأن إبداع المدرب يساهم بشكل كبير في التقليل من حالة القلق البدني وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

7- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

أما فيما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد دلت النتائج المتحصل عليها على وجود فروق بين الأسلوب القيادي للمدرب وحالة القلق للاعبين أثناء المنافسة ، فالاهتمام والرعاية التي يوليها المدرب للاعبيه وتقديره لهم وفتح قنوات الحوار معهم وحل مشاكلهم، حيث يؤثر هذا على كل لاعب مما يساعد على زيادة الثقة بالنفس وشعور كل لاعب في الفريق بقيمته و مكانته الأساسية في الفريق وأن جهوده ضرورية لتحقيق أهداف فريقه وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

ومنه وما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في التقليل من حالة القلق للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ، قد تحققت.

من خلال دراستي الميدانية للسلوك القيادي للمدرب الرياضي و دوره في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وبعد تحليل لنتائج الفرضيات تم استخلاص النتائج التالية :

- أن شخصية المدرب القيادية قد ساهمت في تحقيق الأهداف المسطرة
- أن إبداع المدرب يساهم بشكل كبير في التقليل من حالة القلق البدني
- المدرب يمثل دعما معنويا للاعبين من خلال شخصيته وقراراته وتوجيهاته ونصائحه للاعبين
- الاهتمام والرعاية التي يوليها المدرب للاعبيه وتقديره لهم
- يساعد المدرب على زيادة الثقة بالنفس وشعور كل لاعب بقيمته و مكانته الأساسية في الفريق
- إبداع المدرب يساهم بشكل كبير في التقليل من حالة القلق البدني

الاقتراحات و التوصيات :

وفي الأخير نوفي ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للمدربين أو اللاعبين على حد سواء :

- ضرورة الاهتمام بالجانب العلاقائي والإنساني في العملية التدريبية .
- ضرورة ووجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديثة التي تسهل عمل المدربين من جهة، وترغيب الممارسين للرياضة في أداءها و مزاولتها بانتظام، بالإضافة إلى الإطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة، حيث أنها لم تعد رياضة تلعب في الملاعب، بل صارت لها أكاديميات خاصة تقوم بتدريب الرياضيين وتطوير ممارسة اللعبة .
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب .
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة .
- دراسة علاقة اللاعبين فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة و ضعف هذه العلاقة لما في ذلك من تأثير على اللاعبين في التدريبات .
- ضرورة انتهاج الأساليب القيادية المناسبة للسمات الشخصية لأعضاء الفريق ومؤهلاتهم وتجاربهم ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل والتواصل مع اللاعبين حيث أن لكل لاعب شخصية وثقافة تميزه عن الآخرين على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه لاعبيه اجتماعية كانت أو نفسية .

الخاتمة :

انطلاقاً من الجانب التمهيدي للدراسة و الذي تم من خلاله صياغة الإشكالية و المتمثلة في معرفة العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب وأثره على القلق للفريق الرياضي للاعبين كرة القدم و التي من خلالها خرجنا بجملة من الفرضيات باعتبارها حل مؤقت للإشكالية مروراً بالجانب النظري الذي يمثل الخلفية النظرية للدراسة وصولاً إلى الجانب التطبيقي والذي من خلاله يتم معرفة مدى صحة الفرضيات المصاغة لمشروع بحثنا، توصلنا إلى إثبات الهدف من الدراسة في وجود علاقة إرتباطية بين شخصية المدرب و المتمثلة في سلوكه القيادي و دوره في التقليل من حالة القلق للفريق الرياضي و المتمثل في نوادي كرة القدم.

وبعد توزيع الاستبيان استنتجنا فعلاً بأن الفرضية الجزئية الأولى المصاغة قد تحققت و الفرضيتين الجزئيتين الثانية والثالثة ، مما يثبت لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في البحث كحلول مؤقتة، وبالتالي إثبات صحة الفرضية العامة.

وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على شخصية المدرب و المتمثلة في سلوكه القيادي وتأثيره في التقليل من حالة القلق أثناء المنافسة .

قائمة المصادر و المراجع

❖ المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم علام : كاس العالم لكرة القدم ، دار العلم للملايين، بيروت، 1984 .
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2004.
3. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر 2003.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002 .
5. أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2002 .
6. أسامة رياض : الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.
7. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
8. إسماعيل حجي : الإدارة التعليمية والإدارة المدرسية ، دار الفكر العربي، القاهرة 1993.
9. حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ط1، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984.
10. حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ط2، دار المعلمين، 1986.
11. حلیم المنيرى وعصام بدوي : الإدارة في الميدان الرياضي، ج1، المكتبة الأكاديمية القاهرة 1992.
12. حياة عباد روفائيل : إصابات الملاعب، وقاية : إسعاف، علاج طبيعي ، منشأة المعارف الإسكندرية، بدون سنة .
13. الرابطة الوطنية لكرة القدم : دليل ، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة .
14. رومي جميل : كرة القدم ، ط1، دار النقائص ، بيروت، لبنان ، 1986.
15. ريسان خريط مجيد : تطبيقات في علم فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتب نور للتحضير الطباعي بغداد، 1995.
16. سامي الصفار: دليل الحكم في كرة القدم ، جامعة بغداد، 1979.
17. سامي الصفار: كرة القدم ، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق 1982.
18. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر 1999 . 2007 .

19. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
20. عبد الرحمان عيسوي : سيكولوجية النمو ، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980.
21. علي خليفني وآخرون : كرة القدم ، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987 .
22. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، القاهرة 2003 .
23. عمار بوحوش : دليل الباحث و كتاب الرسائل ، الجزائر ، 1995 .
24. عمرون بدران : مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة ، بدون سنة .
25. فريق كمونة : موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها ، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002 .
26. فؤاد إفزام البستاني : منجد الطلاب ، معاجم دار المشرق، ط45 ، بيروت ، بدون سنة.
27. كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون : مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجوى المصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987.
28. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
29. مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر.
30. محمد حسن علاوي : سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية 1990.
31. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر 1992.
32. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ط3 ، القاهرة ، مصر، 2002 .
33. محمد حسن علوي: تشريح الرياضي الوظيفي ، دار المعارف، مصر، 1973.
34. محمد حسن علوي: علم التدريب الرياضي ، ط6، دار المعارف، مصر، 1979.
35. محمد رفيق الطيب : مدخل للتسيير ، الجزء الأول ، ديوان المطبوعات الجامعية 1995 .
36. محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي ، ط2 ، مؤسسة شباب الجامعة طرابلس 1995.
37. محمد عادل : خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965.
38. محمد عبد الظاهر الطيب : مبادئ الصحة النفسية ، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية مصر، 1994.
39. محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد : أساسيات كرة القدم ، ط1، القاهرة نصر، 1994.
40. محمد فتحي : 766 مصطلح إداري ، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، 2003 .

41. محي الدين مختار : علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1998.
42. محي الدين مختار: بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995.
43. مختار سالم : كرة القدم لعبة الملاعبين ، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
44. مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
45. مفتي إبراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية، المدارس، الجامعات الاتحادات الرياضية ، الأندية ، مراكز الشباب ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 القاهرة .
46. المنجد الأبجدي : المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط8، الجزائر، 1990.
47. موفق عبد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر، بغداد، 1999.
48. ن.قاسم : الكرة والمال ، الحقائق ، أسبوعية مستقلة ، العدد 02 ، من 09 إلى 15 أكتوبر 2006 .
49. نواف كنعان : القيادة الإدارية ، مكتبة دار الثقافة ، بيروت ، 1999.
50. يحيى عبد الحميد إبراهيم : التحديات الإدارية وإعداد قيادات المستقبل ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة ، 2001.

❖ المراجع باللغة الأجنبية :

1. Abdelkader touille: **l'arbitrage dans le foot Ball moderne**, édition la phoniqueK Alger, 1993 .
2. Akromov: **sélection et préparation des jeunes Foot balleurs**, édition 01, O.P.U-Algérie-1985.

❖ المذكرات :

1. شريفى مقدودة وآخرون : أساليب القيادة في الوسط الجامعي (المنظمة الطلابية نموذجاً) مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية ، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية جامعة المسيلة 2004-2005 .
2. بورايو وسيم وآخرون : الأنماط القيادية الأكثر شيوعاً وممارسة لدى مديري المؤسسات الرياضية ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2005-2006 سيد محمد غنيم: 1973.
3. سعيد لوصيف: رسالة ماجستير في علم النفس التنظيمي، أنماط القيادة في إطار التغيير التنظيمي في مؤسسة جزائرية ، معهد علم النفس وعلوم التربية ، جامعة الجزائر، 1991.
4. سهيلة عباس: القيادة الابتكارية و الأداء المتميز حقيبة تدريبية لتنمية الإبداع الإداري، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط1 ، الأردن ، 2004 .
5. بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: " دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية "، معهد التربية البدنية والرياضة، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

من إعداد الطالب :

- سعيدي سفيان بن إسماعيل

تحت إشراف الأستاذ :

- دين شعيب

أخي اللاعب:

في إطار إعداد مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماستر نرجو أن تجيب على العبارات التي بين يديك بكل موضوعية وذلك باختيار أحد البدائل الموجودة بجانب كل خانة وأطمئنك على أن هذه المعلومات ستبقى محل كتمان وسوف يتم استغلالها لغرض البحث العلمي لا غير.

واعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل الإجابة المعتبرة هي وضع علامة (x) في الخانة التي تنطبق عليك.

وفيما يلي مثال يوضح كيفية الإجابة إذا كانت إجابتك تنطبق مثلا فسوف تجيب كالتالي:

المحور الأول : البيانات الشخصية :

01- السن:

02- المستوى الدراسي:

ابتدائي

متوسط

ثانوي

جامعي

03- الحالة الاجتماعية:

أعزب

متزوج

مطلق

04- الحالة المهنية :

بدون عمل

أعمال حرة

موظف

المحور الثاني : السلوك القيادي ودوره في التقليل من حالة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم :

- 05- هل يتدخل المدرب في الوقت المناسب في حل المشكلات التي تحدث بين اللاعبين ؟ نعم لا
- 06- هل يمتلكه الغرور عند الفوز ؟ نعم لا
- 07- هل المدرب عصبي جدا مع اللاعبين أثناء التدريب؟ دائما أحيانا أبدا
- 08- هل يحرص المدرب على أن يلتزم لاعبه بالسلوك الأخلاقي الحميد في حياتهم الشخصية؟ نعم لا
- 09- هل يستخدم المدرب ألفاضا غير مهذبة في تعامله مع اللاعبين أثناء التدريب؟ نعم لا
- 10- هل يحرص المدرب على استمرار علاقاته باللاعبين خارج النادي؟ نعم لا

المحور الثالث : السلوك القيادي ودوره في التقليل من حالة القلق البدني لدى لاعبي كرة القدم :

- 11- هل يهتم المدرب بالناحية الصحية للاعبين؟ نعم لا
- 12- هل يهتم المدرب بعلاج من يصاب من اللاعبين أثناء الممارسة الرياضية على نفقة النادي؟ دائما أحيانا
- 13- هل يهتم المدرب بتدريب اللاعبين عمليا على خطة اللعب المقترحة للمباراة؟ دائما أحيانا
- 14- هل يهتم المدرب بالغذاء الذي يأخذه اللاعبين؟ نعم لا يهتم
- 15- هل يوجه المدرب اهتمامه في التدريب إلى مجموعة معينة من اللاعبين دون بقية أفراد الفريق ؟ نعم لا
- 16- هل يضع المدرب خطط اللعب في المباريات بحيث تتناسب مع قدرات و إمكانات لاعبيه؟ نعم لا

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: السلوك القيادي للمدرب الرياضي و دوره في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

أهداف الدراسة: - التعرف على أساليب والسلوك القيادي في الوسط الرياضي وبالتحديد في الفرق الرياضية لزيادة معارف أهل الاختصاص.

إشكالية الدراسة: هل للسلوك القيادي دور في التقليل من حالة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في التقليل من حالة القلق للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة

الفرضية الجزئية - للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في التقليل من حالة القلق المعرفي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة .

- للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في التقليل من حالة القلق البدني للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة .

- للسلوك القيادي لدى المدرب دور فعال في زيادة الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: لاعبي فرق كرة القدم ولاية الوادي

المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى نوادي ولاية الوادي

المجال الزمني: ابتداء من أواخر شهر فيفري 2018، إلى أواخر شهر افريل .

المنهج المتبع: استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع الدراسة والذي يهدف إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر

الادوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان

النتائج المتوصل إليها: أن شخصية المدرب القيادية قد ساهمت في تحقيق الأهداف المسطرة

- أن إبداع المدرب يساهم بشكل كبير في التقليل من حالة القلق البدني

- المدرب يمثل دعما معنويا للاعبين من خلال شخصيته وقراراته وتوجيهاته ونصائحه للاعبين

الاقتراحات و التوصيات : - ضرورة الاهتمام بالجانب العلاقي والإنساني في العملية التدريبية

- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة

- دراسة علاقة اللاعبين فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة و ضعف هذه العلاقة

المحور الرابع : السلوك القيادي ودوره في زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم :

- 17- هل يتعامل المدرب مع اللاعبين كأخ أكبر لهم؟ نعم لا
- 18- هل يتقبل المدرب آراء اللاعبين المخالفة لرأيه بصدر رحب؟ دائما أحيانا لا يتقبل
- 19- هل يجيد المدرب توجيه لاعبيه وإرشادهم شفويا قبل نزولهم للمباراة؟ نعم لا
- 20- هل يتمسك المدرب بإشراك بعض لاعبين الفريق في المباريات بالرغم من انخفاض مستواهم؟ دائم أحيانا
- 21- هل يعتمد المدرب على مجموعة معينة من اللاعبين لا تتغير يمثلون الفريق في كل مباراة؟ نعم لا
- 22- هل يحرص المدرب على استمرار علاقته باللاعبين بعد انتهاء الموسم الرياضي؟ نعم لا
- 23- هل يهتم المدرب بسرعة حصول اللاعبين على مكافآت الفوز دون التأجيل؟ نعم لا