



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر تخصص تحضير

نفسي رياضي

تحت عنوان:

دور المدرب في تخفيف قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم
تحت 16 سنة

بحث وصفي اجري على بعض اندية الجهوي الثاني هلال سيق ومولودية

زهانة

تحت اشراف الأستاذ الدكتور:
فغلول سنوسي

اعداد الطالب الباحث: خالدي زين العابدين

السنة الجامعية: 2026/2025

اهداء

الحمد لله الذي وفقني لاتمام هذا العمل

اهدي ثمرة جهدي الى الوالدين العزيزين حفظهما الله

والى عائلتي الكريمة

الى خطيبتي الغالية على دعمها وتشجيعها الدائم

الى صديقي العزيزين اللذين كانا سنداً لي

والى اساتذتي وكل من ساهم في نجاحي

اهديكم هذا النجاح بكل حب وامتنان

كلمة شكر

الحمد لله أولا واخرا على توفيقه لنا لاتمام هذا العمل
نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان الى استاذنا المشرف
على ما قدمه من توجيهات قيمة ونصائح ساعدتنا في انجاز هذه المذكرة
كما نتوجه بالشكر الى جميع أساتذة قسمنا الكرام على ما قدموه لنا طوال مسيرتنا الدراسية
من علم ومعرفة
ولا ننسى ان نشكر كل من ساهم من قريب او بعيد في انجاز هذا العمل

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المدرب في تخفيف قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة من وجهة نظر اللاعبين. ولتحقيق ذلك، أُجريت الدراسة على عينة قوامها 40 لاعبًا، وتم اعتماد الطالب للمنهج الوصفي المسحي لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة. ولجمع البيانات تم إعداد استبيان خاص بالدراسة، والتأكد من صدقه وثباته بعد عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين. (Spss وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية لتحليل النتائج واستخراجها)

أظهرت نتائج الدراسة أن للمدرب دورًا فعالاً في تخفيف قلق أثناء المنافسة عند لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة من خلال التوجيه النفسي، والتحفيز، والدعم المعنوي، وتهيئة اللاعبين نفسيًا أثناء المنافسة.

كما بينت النتائج أن العلاقة الإيجابية بين المدرب واللاعب تسهم في رفع الثقة بالنفس والحد من مظاهر القلق المرتبطة بالمنافسة.

وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين الناشئين، وتعزيز دور المدرب في الإعداد النفسي، وتضمين استراتيجيات تخفيف القلق ضمن البرامج التدريبية لما لها من أثر إيجابي على الأداء الرياضي أثناء المنافسات.

الكلمات المفتاحية: المدرب، القلق التنافسي، المنافسة الرياضية، لاعبو كرة القدم، فئة أقل من

16 سنة.

Abstract:

This study aimed to identify the role of the coach in reducing competitive anxiety among under-16 football players from the players' perspective. To achieve this objective, the study was conducted on a sample of 40 players. The researcher adopted the descriptive Survey method due to its suitability to the nature and objectives of the study. A questionnaire was designed as the main data collection tool, and its validity and reliability were verified through a panel of expert reviewers. After data collection, the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used to analyze and interpret the data. The results of the study revealed that the coach plays an effective role in reducing competitive anxiety among under-16 football players through psychological guidance, motivation, moral support, and psychological preparation during competition. The findings also showed that a positive coach-player relationship contributes to enhancing self-confidence and reducing manifestations of anxiety associated with competition. The researcher recommended giving greater attention to the psychological aspect of young players, strengthening the coach's role in psychological preparation, and incorporating anxiety-reduction strategies into training programs due to their positive impact on athletic performance during competitions.

Keywords: Coach, Competitive Anxiety, Competition, Football Players,
Under-16 Players.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
ب	الاهداء
ج	الشكر
د	ملخص البحث
ز	قائمة المحتويات
م	قائمة الجداول
	الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث
1	المقدمة
3	1- إشكالية
4	2- اهداف البحث
4	3- فرضيات البحث
5	4- أهمية البحث
5	5- مصطلحات البحث
9	6- الدراسات السابقة والمثابهة
12	7- التعليق على الدراسات السابقة و المثابهة
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: القلق اثناء المنافسة و فئة تحت 16 سنة
16	التمهيد
18	1-4-2 مكونات معرفية

16	1-أنواع القلق
16	1-1القلق الموضوعي
16	1-2القلق العصابي
17	1-3مستويات القلق
17	1-3-1 المستوى المنخفض
17	1-3-2 المستوى المتوسط
17	1-3-3 المستوى العالي
17	1-4 مكونات القلق
18	1-4-1 مكونات الفعالية
18	1-4-3 مكونات فيزيولوجية
18	1-5 اعراض القلق
19	1-6 أسباب القلق
21	1-6-1 قلق المنافسة الرياضية
21	1-7 تأثير القلق في المجال الرياضي
22	1-8 التعرف على نوع القلق للرياضي
23	1-9 تصنيف حالات القلق في المنافسة الرياضية
23	1-9-1 حالة قلق ما قبل المنافسة
23	1-9-2 حالة القلق بداية المنافسة

23	1-9-3 حالة القلق اثناء المنافسة
23	1-9-4 حالة القلق ما بعد المنافسة
24	1-10 الأسباب المؤدية الى القلق اثناء المنافسة
27	1-11 فئة تحت 16 سنة
	الفصل الثاني: المدرب في كرة القدم
28	تمهيد
28	2-المدرب في كرة القدم
28	2-1 ملحق المدرب الرياضي
29	2-2 مفهوم مدرب كرة القدم الرياضي
29	2-3 تاريخ كرة القدم
30	2-4 اشكال وأنواع مدربي كرة القدم
32	2-5 تاهيل المدرب الرياضي في كرة القدم
33	2-6 صفات المدرب الرياضي الناجح
34	2-7 تأثير شخصية المدرب على الفريق
35	2-8 واجبات المدرب الرياضي
35	2-8-1 الواجبات التعليمية
35	2-8-1 الواجبات التربوية النفسية

36	2-9 واجبات مدرب كرة القدم
36	2-10 أنماط القيادة لدى المدرب الرياضي
37	1-10-1 الأسلوب القيادي الاوتوقراطي
37	1-10-2 الأسلوب القيادي الديموقراطي
38	2-11 دور مدرب كرة القدم اتجاه اللاعبين
38	2-11-1 مهارات و دولا المدرب
38	2-11-1-1 أسس التدريب
38	2-11-1-2 مهارات التدريب
39	2-11-2 الدور النفسي للمدرب في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين
40	2-11-3 دور المدرب في تعزيز التواصل بين اللاعبين
40	2-11-4 دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
42	الخاتمة
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية
45	تمهيد
45	1-1 الدراسة الاستطلاعية
46	1-2 الخصائص السيكمترية لاستبيان الدراسة
46	1-2-1 الثبات
47	1-2-2 الصدق الظاهري

47	1-2-3 الصدق الذاتي
48	1-3 الموضوعية
48	1-4 منهج البحث
48	1-5 مجتمع البحث
48	1-6 عينة البحث
48	1-7 متغيرات البحث
49	1-8 مجالات البحث
49	1-9 أدوات البحث
49	1-9-1 المصادر والمراجع
49	1-9-2 الاستبيان
50	1-9-3 الوسائل الإحصائية
50	1-10 صعوبات البحث
51	الخاتمة
	الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج
53	2-1 عرض وتحليل النتائج
105	2-4 مناقشة النتائج بالفرضيات
106	2-5 الاستنتاجات
107	2-6 التوصيات
108	الخلاصة العامة

110	المصادر و المراجع
113	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نتائج الخصائص السيكو مترية لاستبيان الدراسة	47
02	توزيع العينة وفق متغير منصب اللعب	53
03	توزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة في كرة القدم	54
04	التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الأول	55
05	التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الأول	56
06	التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الأول	57
07	التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الأول	59
08	التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الأول	60
09	التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الأول	61
10	التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الأول	62
11	التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الأول	64
12	التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الأول	65
13	التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الأول	66
14	التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الثاني	68
15	التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الثاني	69
16	التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الثاني	70
17	التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الثاني	71
18	التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الثاني	73

74	التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الثاني	19
75	التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الثاني	20
77	التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الثاني	21
78	التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الثاني	22
79	التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الثاني	23
80	التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الثالث	24
82	التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الثالث	25
83	التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الثالث	26
84	التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الثالث	27
85	التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الثالث	28
86	التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الثالث	29
87	التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الثالث	30
89	التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الثالث	31
90	التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الثالث	32
91	التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الثالث	33
92	التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الرابع	34
93	التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الرابع	35
95	التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الرابع	36
96	التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الرابع	37
97	التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الرابع	38
98	التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الرابع	39
99	التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الرابع	40

101	التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الرابع	41
102	التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الرابع	42
103	التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الرابع	43

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير منصب اللعب	53
02	يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة في كرة القدم	54
03	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الأول	55
04	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الأول	57
05	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الأول	58
06	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الأول	59
07	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الأول	60
08	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الأول	62
09	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الأول	63
10	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الأول	64
11	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الأول	65
12	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الأول	67
13	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الثاني	68
14	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الثاني	69
15	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الثاني	70
16	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الثاني	72
17	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الثاني	73
18	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الثاني	74
19	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الثاني	76
20	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الثاني	77
21	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الثاني	78

80	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الثاني	22
81	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الثالث	23
82	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الثالث	24
83	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الثالث	25
84	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الثالث	26
86	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الثالث	27
87	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الثالث	28
88	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الثالث	29
89	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الثالث	30
90	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الثالث	31
92	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الثالث	32
93	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الرابع	33
94	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الرابع	34
95	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الرابع	35
96	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الرابع	36
98	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الرابع	37
99	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الرابع	38
100	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الرابع	39
101	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الرابع	40
102	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الرابع	41
104	يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الرابع	42

التعريف بالبحث

المقدمة:

يُعدّ التدريب الرياضي من أهم الركائز الأساسية في تطوير مستوى الرياضيين، وهو عملية تربوية وعلمية منظمة تهدف إلى الارتقاء باللاعب من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، قصد الوصول به إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي وتحقيق النتائج الإيجابية في مختلف المنافسات. وقد عرف التدريب الرياضي في العصر الحديث تطوراً كبيراً، حيث لم يعد يقتصر على الإعداد البدني فقط، بل أصبح مفهوماً شاملاً يدمج بين مختلف الجوانب، وفي مقدمتها الجانب النفسي الذي أصبح يحظى باهتمام متزايد لما له من تأثير مباشر على الأداء الرياضي.

وفي هذا السياق، أصبح من الضروري الاهتمام بالإعداد النفسي كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية، خاصة في رياضات المنافسة التي تتسم بالضغط والتوتر الشديدين، حيث يواجه اللاعب خلال المنافسة مواقف انفعالية قد تؤثر في تركيزه وثقته بنفسه وقدرته على اتخاذ القرار. ويُعد قلق المنافسة من أبرز العوامل النفسية التي قد تعيق الأداء الرياضي، إذ يؤدي إلى تشتت الانتباه وانخفاض مستوى الأداء، خصوصاً لدى الفئات الشبانية التي ما تزال في مرحلة التكوين، مثل لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة.

ومن جهة أخرى، يرى محمد حسن علاوي أن المدرب يُعدّ العنصر المحوري في العملية التدريبية، إذ لا يقتصر دوره على الجوانب التقنية والتكتيكية فقط، بل يمتد ليشمل الجانب النفسي والتربوي، حيث أصبح مطالباً بفهم الحالة النفسية للاعبين والتعامل معها بطريقة علمية ومدرسة. فدور المدرب أثناء المنافسة يشمل التوجيه النفسي، والتحفيز، وتقليل الضغوط النفسية، وبتث الثقة في نفوس اللاعبين، مما يساعدهم على التحكم في قلق المنافسة وتحسين أدائهم الرياضي (علاوي، 1998، ص. 112).

وانطلاقاً من هذا التصور، تبرز أهمية دراسة دور المدرب في تخفيف قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة، باعتبار هذه الفئة العمرية أكثر عرضة للتأثر بالضغوط النفسية المصاحبة

التعريف بالبحث

للمنافسات الرياضية، وتحتاج إلى دعم نفسي مستمر لتحقيق التوازن الانفعالي وتحسين الأداء الرياضي. ومن هنا جاء موضوع البحث الذي يهدف إلى إبراز دور المدرب في تخفيف قلق المنافسة من خلال أسلوب تواصله مع اللاعبين، وتشجيعهم وتحفيزهم، وتوجيههم أثناء المنافسة وبعدها، بما ينعكس إيجاباً على مستواهم الرياضي داخل أرضية الميدان. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998).

ومن هنا كانت انطلاقة هذه الدراسة بعنوان "دور المدرب في تخفيف قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة". وقد قُسمت الدراسة إلى بابين؛ يضم الباب الأول الجانب النظري، ويتكون من فصلين، خُصص الفصل الأول لقلق المنافسة، بينما خُصص الفصل الثاني للمدرب في كرة القدم. أما الباب الثاني فيتضمن الجانب التطبيقي، ويضم فصلين أيضاً؛ تناول الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، بينما خُصص الفصل الثاني لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، وانتهت الدراسة بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، إضافة إلى الملاحق والمراجع

مشكلة البحث:

تُعد الفئات الشبانية في كرة القدم، خاصة فئة أقل من 16 سنة، من أكثر الفئات حساسية وتأثرًا بالضغوط النفسية أثناء المنافسات الرياضية، حيث يواجه اللاعبون خلال هذه المرحلة العمرية العديد من التحديات النفسية والانفعالية التي قد تؤثر في أدائهم داخل الملعب، ويُعتبر القلق من أبرز هذه الانفعالات التي تظهر أثناء المنافسة، لما له من تأثير مباشر على التركيز والثقة بالنفس واتخاذ القرار لدى اللاعبين

ورغم التطور الحاصل في أساليب التدريب الرياضي، إلا أن الجانب النفسي لا يزال يحتاج إلى اهتمام أكبر داخل الأندية الرياضية، خاصة فيما يتعلق بدور المدرب في التعامل مع الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة. فالمدرّب يُعد الشخص الأقرب إلى اللاعبين، وهو القادر على التأثير في سلوكهم وانفعالاتهم من خلال التوجيه والتحفيز والدعم النفسي، مما يجعله عنصرًا أساسيًا في التخفيف من حدة القلق وتحقيق التوازن النفسي لدى اللاعبين. .

ومن خلال ملاحظة الباحث لبعض لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة، تبين أن هناك تفاوتًا في درجة قلق المنافسة، الأمر الذي قد ينعكس سلبيًا على مردودهم الرياضي، وهو ما دفع الباحث إلى دراسة دور المدرب في التخفيف من هذا القلق من وجهة نظر اللاعبين أنفسهم.

ومن خلال هذه المعطيات نطرح التساؤل العام:

التعريف بالبحث

هل للمدرب دور في تخفيف قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة ؟

التساؤلات الفرعية:

هل يساهم أسلوب المدرب في التواصل مع اللاعبين في التقليل من قلق المنافسة؟

هل يؤثر تشجيع المدرب وتحفيزه على الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة؟

هل تساعد توجيهات المدرب أثناء المنافسة اللاعبين على التحكم في القلق؟

الفرضية العامة:

يساهم المدرب في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة.

الفرضيات الجزئية:

يساهم أسلوب تواصل المدرب مع اللاعبين في التقليل من قلق المنافسة.

يؤثر التشجيع والتحفيز المقدم من طرف المدرب إيجاباً على الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة.

تساعد توجيهات المدرب وتعليماته أثناء وبعد المنافسة اللاعبين على التحكم في القلق وتحسين

الأداء.

أهداف البحث:

- التعرف على مستوى القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة.

- الكشف عن دور المدرب في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة.

التعريف بالبحث

- التعرف على الأساليب والإجراءات التي يعتمدها المدرب لمساعدة اللاعبين على التحكم في قلق المنافسة.

- التعرف على تصورات لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة حول فعالية دور المدرب في التخفيف من القلق أثناء المنافسة.

أهمية البحث:

تتدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية التحليلية، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي المسحي للكشف عن دور المدرب في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة من وجهة نظر اللاعبين، والسعي إلى إبراز أهمية هذا الدور في تحقيق الاستقرار النفسي والرفع من مستوى الأداء الرياضي أثناء المنافسة.

مصطلحات البحث:

يعد ضبط المصطلحات و المفاهيم الخطوة الأساسية في أي بحث علمي، لمنح الدراسة طابعاً علمياً أكثر دقة و تنظيماً، و لذلك لابد أولاً من التعرف على المفاهيم التالية: المدرب، القلق، المنافسة، كرة القدم...

1 . مفهوم المدرب الرياضي:

يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تقود دور القيادة في عملية التربية والتعليم، ويؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً بشخصية الفرد الرياضي. (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 709).
أما إجرائياً: فهو الشخص المناط به اختيار اللاعبين وقيادتهم أثناء المباريات والتمارين، وصاحب القرار النهائي في الأمور الفنية، تحمل على عاتقه مسؤولية كبيرة، ناهيك عن ضغط الجماهير والإدارة والإعلام في بعض الأحيان والكل يطالبه بالفوز، ولا شيء سوى الفوز. " (بزيو عبد الرؤوف ، بزيو سليم، 2015 2016، صفحة 7).

التعريف بالبحث

ويُفهم من هذا الطرح أن مهمة المدرب تتجاوز الجانب التقني إلى الجانب النفسي والقيادي، لأنه مطالب بالحفاظ على توازن الفريق وتحفيز اللاعبين رغم الانتقادات والضغط المستمرة. لذلك فإن نجاح المدرب لا يعتمد فقط على معرفته الكروية، بل أيضًا على قوة شخصيته وقدرته على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية في أصعب الظروف.

إضافة إلى أن المدرب لا يقتصر دوره على تدريب اللاعبين بدنيًا ومهاريًا فقط، بل يمتد إلى توجيههم تربويًا ونفسيًا، مما يجعله صاحب تأثير مباشر في تكوين شخصية الرياضي وتنمية سلوكياته وقيمه، فالعلاقة بين المدرب واللاعب تقوم على التوجيه والقيادة، حيث يسهم المدرب في غرس روح الانضباط والثقة بالنفس والعمل الجماعي لدى الرياضيين، لذلك يُعدّ المدرب عنصرًا أساسيًا في نجاح الفريق وفي بناء شخصية اللاعب داخل الميدان وخارجه.

2. مفهوم القلق:

لغة: هو اضطراب النفس وعدم الطمأنينة والانعراج. (بخوش عمار ، 1995 ، صفحة 100)

اصطلاحا: هو حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (عثمان فاروق السيد، 2001، صفحة 18) ، فالقلق لا يقتصر على الشعور الداخلي فقط، بل يمتد ليؤثر في شخصية الفرد وعلاقاته وأدائه في الحياة اليومية. لذلك فإن التعامل مع القلق يتطلب دعماً نفسياً وثقة بالنفس، إلى جانب التفكير الإيجابي والابتعاد عن الاستسلام للأفكار السلبية.

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر (محمد حسن علاوي ، 1992 ، صفحة 277).

التعريف بالبحث

كما عرفه أبو فخارة على أنه: خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر الفرد يخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا، وغالبا تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية كازدياد في عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم الغثيان، فقدان الشهية ثم ازدياد معدل التنفس الشعور بالاختناق، عدم القدرة على النوم، وقد يصاحب القلق توتر عضلي وازدياد في النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجانب شعور عام بعدم القدرة على التفكير التنظيم، وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل. (ياسين أبو فخارة، 2022، صفحة 245)

اجرائيا: هو حالة نفسية من التوتر والانفعال تظهر لدى اللاعب قبل أو أثناء المنافسة.

مفهوم الفلق في المجال الرياضي: هو أحد الانفعالات الهامة وبالنظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق أدائهم (سنوسي الرحماني، بن عكي آكلي، جانفي 2018، صفحة 107)، وبذلك يهتم علم النفس الرياضي بدراسة هذه الظاهرة ومساعدة الرياضيين على التحكم في انفعالاتهم لتحقيق أفضل النتائج.

3. مفهوم المنافسة الرياضية:

اصطلاحا: يعني التنافس وكفاح شخص أو أكثر أو جماعة من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد المتنافسون والجماعة المتنافسة على وعي بهذا التنافس وقد لا

يكونون وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من اشباعات وليس لهزيمة أو تحطيم منافسيهم (محمد مصطفى الشعبيني ، 2001، صفحة 53) .

فالتنافس لا يعني بالضرورة العداء أو الرغبة في تحطيم المنافس، بل قد يكون دافعا لتحقيق النجاح وإشباع الطموحات الشخصية، وقد يكون المتنافسون مدركين لحالة التنافس فيما بينهم أو يمارسونه

التعريف بالبحث

بصورة غير مباشرة أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم، ومن هنا تظهر أهمية التنافس كعامل يحفز الأفراد على تطوير قدراتهم وبذل مزيد من الجهد للوصول إلى التفوق والنجاح.

هذا يعني أن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط رياضي ينصب على لعبة رياضية لتحقيق غاية يتنافس الجميع في الوصول إليها، فمعنى المنافسة الرياضية مرتبط بمعنى النشاط الرياضي؛ أي أن كل منافسة رياضية هي نشاط رياضي لكن ليس بالضرورة أن يكون كل نشاط رياضي منافسة رياضية، والرياضة بصفة عامة هي مجموعة من الألعاب تقوم على المهارة في الجسم حسب الدكتور عبد الرزاق السنهوري. (كمال، كحل، 2022، صفحة 103).

اجرائيا: هي المباريات الرسمية أو التطبيقية التي يسعى فيها الفريق لتحقيق الفوز، وتُظهر تأثيرها على الأداء البدني والنفسي للاعبين.

وبالتالي نستنتج أن المنافسة الرياضية تُعدّ شكلاً من أشكال النشاط الرياضي الذي يهدف إلى تحقيق الفوز أو الوصول إلى غاية معينة يسعى إليها جميع المتنافسين، كما توضح أن العلاقة بين النشاط الرياضي والمنافسة الرياضية هي علاقة شمول وخصوص، فكل منافسة رياضية تُعتبر نشاطاً رياضياً، لكن ليس كل نشاط رياضي يُعدّ منافسة، لأن بعض الأنشطة قد تُمارس بهدف الترفيه أو المحافظة على الصحة فقط دون وجود عنصر التحدي أو الفوز، والرياضة بصفة عامة تعتمد على المهارة الجسدية وتنمية القدرات البدنية.

4. مفهوم كرة القدم:

اصطلاحاً: «حسب رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. " (رومي جميل، 1986، الصفحات 51- 50)

و هي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف، كما تلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا بكرة مستديرة

التعريف بالبحث

مصنوعة من الجلد وتقوم 90 د أي 45 د لكل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 د حيث تجري للمباراة بين في فريقين يرتديان ألبيسة مختلفة (شريط حسام الدين، 2019 2020، صفحة 4) .
يبرز هذا التعريف طبيعة كرة القدم كلعبة تعتمد على العمل الجماعي، والتنظيم، والمهارة، والتنافس الرياضي.

اجرائيا: هي رياضة جماعية تُمارس بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبًا، وتُدرس من خلال الأداء البدني والمهاري والتكتيكي للاعبين أثناء المباريات.

5. مفهوم فئة تحت 16 سنة:

اصطلاحا:

تعرف فئة تحت 16 سنة بأنها إحدى الفئات العمرية المعتمدة في المنافسات الرياضية، وتضم اللاعبين الذين لم يبلغوا سن السادسة عشرة، وتتميز هذه المرحلة بحدوث تغيرات جسمية ونفسية وعقلية مهمة، مما يجعلها من المراحل الأساسية في تكوين وإعداد الرياضيين وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية.

(علاوي، 2002، صفحة 175)

اجرائيا: ويقصد بفئة تحت 16 سنة في هذه الدراسة لاعبي كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 16 سنة والمسجلين رسميًا في الأندية.

الدراسات المشابهة:

الدراسة الاولى:

دراسة شايب عماد 2017:

العنوان: تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

التعريف بالبحث

الهدف: معرفة تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم ومعرفة أسبابه وعلاقته بتدني الأداء

المنهج: وصفي تحليلي.

الاداة: استبيان ومقياس قلق المنافسة.

العينة: 40 لاعبا من بعض فرق ولاية جيجل القسم الثاني هواة صنف اكابر

النتائج: القلق له تأثير سلبي على الاداء خاصة في المنافسات الرسمية؛ من أسبابه التحضير النفسي والمدرّب والجمهور؛ أوصت بتحسين الاعداد النفسي وخلق جو المنافسة في المنافسات.

الدراسة الثانية:

دراسة بريغت خيرالدين ، 2018

العنوان: علاقة القلق بالاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

الهدف: تسليط الضوء على ظاهرة القلق وأسبابها ومعالجتها.

المنهج: وصفي.

العينة: 80 لاعب من اربع فرق في ولاية سكيكدة صنف اكابر

الاداة: استبيان موجه للاعبين.

النتائج: توجد علاقة سلبية بين القلق النفسي، البدني والمعرفي وبين الاداء الرياضي؛ أوصت بتكثيف الاعداد النفسي وإدماج الاختصاصيين النفسانيين ضمن الطاقم الفني.

الدراسة الثالثة:

دراسة: قادة بلخير – بن زرقة يوسف 2018

العنوان: دور المدرّب في الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم

الهدف: إبراز أهمية المدرّب في الإعداد النفسي والتحكم في انفعالات اللاعبين قبل المنافسة.

التعريف بالبحث

المنهج: المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: مدربو ولاعبو أندية كرة القدم لفئة الشباب.

الأداة: الاستبيان والمقابلة.

النتائج: للمدرب دور كبير في تخفيف التوتر والقلق النفسي لدى اللاعبين من خلال التوجيه والتحفيز النفسي.

الدراسة الرابعة

دراسة: سفيان خليل الله - لزرق عبد القادر 2014

عنوان الدراسة: "دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-19 سنة".

الهدف: معرفة أهمية شخصية المدرب ودوره في تحقيق التماسك النفسي والاجتماعي داخل الفريق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف الأواسط.

المنهج: المنهج المسحي الوصفي

العينة: 60 لاعباً و8 مدربين من فرق الجهوي الأول لرابطة سعيدة

الأداة: الاستبيان والمقابلة المباشرة.

نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة أن للمدرب دوراً كبيراً في تحقيق التماسك داخل الفريق والتأثير الإيجابي على الحالة النفسية للاعبين، كما أوصت بضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي منذ الفئات الصغرى.

الدراسة الخامسة

دراسة: بن عبد الحميد عبد الإله - فاتح مصطفى عبد الهادي 2016

التعريف بالبحث

العنوان: تأثير قلق المنافسة على مردود لاعبي كرة السلة لفئة الأصاغر

الهدف: الكشف عن تأثير قلق المنافسة على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية

المنهج: المنهج الوصفي

العينة: 30 لاعبًا من فئة الأصاغر

الأداة: الاستبيان وبعض الاختبارات المهارية

النتائج: وجود تأثير سلبي واضح لقلق المنافسة على المردود الرياضي للاعبين أثناء المباريات.

التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات السابقة والمثابرة يتضح أن أغلب الدراسات ركزت على الجانب النفسي في المجال الرياضي، خاصة القلق النفسي وقلق المنافسة وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم والفئات الصغرى. وقد اتفقت معظم الدراسات على أن ارتفاع مستوى القلق يؤثر سلبًا على مردود اللاعبين أثناء المنافسة، كما أكدت على أهمية التحضير النفسي ودور المدرب في التقليل من الضغوط النفسية وتحسين الثقة بالنفس.

كما نلاحظ أن أغلب الباحثين اعتمدوا المنهج الوصفي واستخدموا الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وهو ما يتناسب مع طبيعة هذا النوع من البحوث النفسية الرياضية. وتنوعت عينات الدراسات بين لاعبي كرة القدم، كرة السلة، والفئات الشبانية، مما أعطى تصورًا أوسع حول تأثير القلق في مختلف الرياضات.

وتتشابه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في تناولها لموضوع القلق الرياضي وعلاقته بالأداء الرياضي، بينما تختلف من حيث الفئة العمرية ومجال التركيز، إذ تركز الدراسة الحالية على فئة أقل من 16 سنة وعلى دور المدرب تحديدًا في تخفيف القلق أثناء المنافسة.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في:

التعريف بالبحث

بناء الإطار النظري للدراسة.

تحديد المنهج المناسب.

إعداد الاستبيان ومحاورة.

فهم أهم المتغيرات المرتبطة بالقلق الرياضي.

تدعيم نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة.

نقد الدراسات:

رغم أهمية الدراسات السابقة والمثابرة التي تناولت موضوع القلق الرياضي وعلاقته بالأداء، إلا أنها لم تخلُ من بعض النقائص التي يمكن تسجيلها. فقد ركزت أغلب الدراسات على إبراز تأثير القلق على الأداء الرياضي فقط، دون التعمق في دراسة دور المدرب بشكل مباشر في التخفيف من هذا القلق، وهو ما تحاول الدراسة الحالية معالجته.

كما أن معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي والاستبيان كأداة وحيدة لجمع البيانات، مما قد يحد من دقة النتائج بسبب اعتمادها على إجابات اللاعبين الذاتية، دون الاستعانة بالملاحظة أو المقابلة للحصول على معلومات أكثر عمقاً.

إضافة إلى ذلك، فإن بعض الدراسات ركزت على اللاعبين فقط وأهملت دور المحيط الرياضي، خاصة المدرب الذي يعتبر عنصراً أساسياً في التهيئة النفسية أثناء المنافسة.

كما أن قلة الدراسات التي تناولت فئة الناشئين تحت 16 سنة تُظهر وجود نقص في الاهتمام بهذه الفئة العمرية، رغم حساسيتها من الناحية النفسية والتكوينية. لذلك جاءت الدراسة الحالية لسد هذا النقص من خلال التركيز على دور المدرب في تخفيف القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة.

الجانِب النظري

الفصل الأول:

القلق أثناء المنافسة

و فئة تحت 16 سنة

تمهيد:

يُعدّ القلق من المفاهيم النفسية الأساسية التي حظيت باهتمام كبير في علم النفس والصحة النفسية، لما له من تأثير مباشر في سلوك الإنسان وتفكيره وتفاعله مع المواقف الحياتية المختلفة، ويشير القلق إلى حالة من التوتر والانزعاج الداخلي المصحوبة بالشعور بالخوف أو الترقب تجاه أمر قد يحدث في المستقبل، وقد يكون هذا الشعور طبيعياً ومؤقتاً، أو يتحول إلى حالة مرضية إذا تجاوز حدّه الطبيعي وأثر في حياة الفرد اليومية عامة و في الإنجاز الرياضي خاصة .

1-أنواع القلق:**1-1القلق الموضوعي:**

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

1-2القلق العصابي:

يعرفه بأنه خوف نامي غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غزيري داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته.

ويفرق فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم (الطلق).
- قلق المخاوف (الشادة المرضية).
- قلق الهستيريا (محمد حسن علاوي ، 1994، صفحة 277) .

يمكن القول إن أهمية هذا التصنيف تكمن في توضيحه للفرق بين القلق الطبيعي الذي يساعد الإنسان على التكيف، والقلق المرضي الذي قد يعيق التوازن النفسي ويؤثر سلباً في حياة الفرد إذا اشتد أو استمر لفترة طويلة.

1-3-3- مستويات القلق:

يؤكد علماء النفس أن القلق يؤثر في سلوك الإنسان وأدائه، خاصة في المواقف المرتبطة بالمستقبل، إذ تختلف استجابة الأفراد حسب مستوى القلق لديهم، والذي ينقسم عادة إلى ثلاثة مستويات: منخفض، متوسط، ومرتفع.

1-3-1 المستوى المنخفض: في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

1-3-2 المستوى المتوسط: في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

1-3-3 المستوى العالي: يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 280).

يمكن الاستنتاج أن القلق يمر بعدة مستويات تختلف في شدتها وتأثيرها على سلوك الفرد؛ فالمستوى المنخفض يساعد على الانتباه والتكيف، بينما يؤدي المستوى المتوسط إلى ضعف السيطرة والمرونة، أما المستوى العالي فيؤثر سلباً على التنظيم السلوكي ويجعل الفرد أقل قدرة على التصرف المناسب.

1-4-4 مكونات القلق:

1-4-1 مكونات الفعالية: يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف الفزع، التوتر،

التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

1-4-2 مكونات معرفية: يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم

للموقف والانتباه، التركيز التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

1-4-3 مكونات 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 وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (علي سلوم جواد حكيم، 2006، صفحة 43).

1-5 أعراض القلق:

وبعد تناولنا لكيفية التعرف على قلق الرياضيين سنعرض أعراض القلق كالتالي:

القلق النظري يثير إلى استقلال كل نوع فإنها تشترك معا في تأثيرها بالمواقف الضاغطة نظرا لأن مثل هذه المواقف تمثل نوعاً من الإثارة، وينظر إلى كلا من نوعي القلق المعرفي والبدني يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين أساسيين أحدهما يرتبط بالشدة.

القلق المعرفي: الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه، وقد أشارت العديد من النتائج السابقة للدارسات والبحوث أن العامل الخاص بحالة القلق المعرفي انفصل إلى عاملين أحدهما يمكن تسميته بحالة القلق المعرفي والآخر أطلق عليه حالة الثقة في النفس، ويبدو أن كلا العاملين يمثلان طرفي النقيض المدرج المتصل للتقييم المعرفي أحدهما ايجابي وهو حالة الثقة بالنفس والآخر سلبي وهو حالة القلق المعرفي. (قادر رسول، 1999، صفحة 11).

القلق في المجال الرياضي يتكون من أبعاد متعددة، أهمها القلق المعرفي الذي يعكس طريقة تفكير الرياضي وتقييمه لأدائه، ويؤثر مباشرة في تركيزه وثقته بنفسه. كما أن

العلاقة بين القلق والثقة بالنفس علاقة عكسية، حيث إن ارتفاع الثقة يقلل من القلق ويحسن الأداء، بينما يؤدي انخفاضها إلى زيادة القلق وتراجع مستوى الأداء الرياضي.

1-6 أسباب القلق:

- لقد اختلف الباحثون والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق كما تعددت النظريات المفسرة له وفيما يلي سوف نعرض الأسباب الممكنة لحدوث القلق الاستعداد الوراثي حيث يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في إصابات القلق مثلا أن نجد شخصا يعاني اضطراب القلق النفسي الذي يعاني منه والده أو أحد الأقارب.
- الاستعداد النفسي مثل الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة.
 - المواقف الحادة والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية.
 - عدم التطابق بين الذات والواقعية والمثالية وعدم تحقيق الذات.
 - التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا تربويا، اقتصاديا الخبرات الجنسية الصادمة في الطفولة والمراهقة).
 - إضافة إلى ما سبق يمكن القول أن للعوامل الاجتماعية كذلك دور في حدود القلق مثلا كالضغوط الأسرية أو نظرة المجتمع للفرد (محمد جاسم محمد ، 2004، صفحة 135).
- كما أن أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض، ولقد وجد شلير وشلدز " أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50% ، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى (علي سلوم جواد حكيم، 2006، صفحة 66).

و يرى فرويد أن القلق إنما هو نتيجة للصراع القائم بين الغرائز التي يعبر عنها " الهوى التي تتناقض مع معايير المجتمع بينها وبين الأنا الشاعرة فتحاول هذه الغرائز أن

تخرج إلى الواقع ولكن الأنا تقع في صراع بينها وبين خروجها لأن الأنا تعاني صراعا من جانب آخر إلى صراعها مع الهوى هو الصراع بينها وبين الأنا العليا صاحبة المثل والقيم الأخلاقية وفي هذه الحالة يكون الأنا هو موضع الحذر إذ ينشأ القلق والاضطراب بسبب عجز الأنا تجاه الذات العليا... وبذلك كما أوضح فرويد أن القلق بداية للأمراض العصبية والذهنية ، وبذلك إذا لم يتخلص الإنسان من حالات القلق التي تنتابه فإنه يصل إلى الاضطراب النفسي ثم الأمراض النفسية والعقلية (مزروع السعيد ، صفحة 161).

ومنه نرى أن تفسير Sigmund Freud للقلق يبرز أهمية الصراعات النفسية الداخلية في التأثير على سلوك الإنسان وتوازنه النفسي، فالقلق يصبح مؤشراً على عدم قدرة الفرد على التوفيق بين رغباته ومتطلبات المجتمع، وإذا استمر دون علاج فقد يؤدي إلى اضطرابات نفسية تؤثر على حياة الفرد واستقراره.

ولقد حدد عبد الفتاح دويدرا في كتابه " سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات

والاتجاهات بأن أسباب الإصابة بحالات القلق ترجع إلى:

- انحراف نشأة الطفل في الأسرة تمثل هذا الطفل وتعززه والخوف عليه فينشأ يخاف من مواجهة المواقف ويصبح الخوف من خصائصه فيتولد لديه القلق.
- سوء التربية لتخويف الطفل بالعفاريت والظلام وغيرها والتي تترك في مخيلة الطفل الذكريات السيئة التي تسبب له القلق حين مواجهة تلك المواقف.
- الشذوذ في تكوين الطفل البدني مما يشعره بالنقص في قدرته على المشاركة في شيء من أمور حياته ويلزمه هذا النقص ويؤدي به إلى القلق.
- الإيحاء سواء كان الإيحاء الذاتي وهو ما يترتب في مخيلة الفرد من أفكار تبعث في نفسه الخوف كأن يتوهم أنه لو ركب طائرة تسقط.
- عدم الإشباع الجنسي وهو أهم الأسباب التي تعزى إليها الإصابة بحالة القلق.
- المشكلات الحالية التي تترك في الإنسان أثرا يجبره على الإصابة بالقلق " الوظيفة ... الزواج ...

- الأمراض العضوية ويبدو أثرها في إحداث حالات القلق من جهتين: الأولى من جهة المريض المنحرف نشأة الواقع تحت تأثير الإيحاء الخاطئ والجهة الثانية حالات الإعياء الشديد والأمراض التي يكون تأثيرها التسممي واقع على عقلية المريض وتضطرب نفسيته ويفقد التقدير والتكليف (مزروع السعيد ، صفحة 162).

1-6-1 قلق المنافسة الرياضية:

ينقسم قلق المنافسة الرياضية بدوره إلى قسمين: قلق السمة التنافسية وقلق الحالة التنافسية.

يُعرف قلق الحالة التنافسية بالميل إلى رؤية الظروف التنافسية بأنها مهددة وأن الرياضي يستجيب إلى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشد والتخوف ويجب أن تفهم مما ذكرته وجود فرق بين قلق الحالة وقلق السمة في المنافسات الرياضية والنشاط البدني (أسامة كامل راتب، 2008، صفحة 112).

أما قلق السمة التنافسية فهو ميل في الشخصية الذي تم اكتشافها عن طريق الخبرة، وترجع الفروقات الفردية في سمة القلق التنافسية بأنه مهددة، ومن جانب آخر يعبر قلق الحالة التنافسية عن مستوى رد الفعل الذي يحدث نسبة إلى المثير الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية (تيرس عويدشو، 2002، صفحة 34، 36). فقلق السمة يمثل استعدادًا دائمًا نسبيًا لدى الفرد، بينما يعبر قلق الحالة عن رد فعل آني ومؤقت يرتبط بالموقف التنافسي نفسه، سواء كان مصدر التهديد داخليًا أو خارجيًا.

1-7 تأثير القلق في المجال الرياضي:

تعتبر كل انجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم وسلوكياتهم هي تعبر عن جميع جوانب الشخصية، فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية و المهارية فقط بل تتأثر هي أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات الإدراك والتفكير الاستعداد النفسي والخوف والقلق ... لذلك تظهر لدى الرياضي بعض السلوكيات كوجوده فخورا عندما

تثمر جهوده بالنتائج الايجابية ويكون عكس ذلك خائب الأمل عند الإخفاق (نزار مجيد الكامل طه الويس، 1980، صفحة 214).

يمكن القول إن الأداء الرياضي يعكس مختلف جوانب شخصية الفرد، إذ لا يرتبط النجاح الرياضي بالقدرات البدنية والمهارية فقط، بل يتأثر أيضًا بالحالة النفسية والانفعالية للرياضي، فالعوامل النفسية مثل الدافعية والثقة بالنفس والقلق والخوف تسهم بشكل كبير في تحديد مستوى الإنجاز، لذلك تختلف ردود أفعال الرياضي حسب نتائج أدائه، حيث يشعر بالسعادة والاعتزاز عند النجاح، وبالإحباط والتوتر عند الفشل أو الإخفاق.

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

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

. santic anxiety - القلق الجسمي

. cognitive anxiety - القلق المعرفي

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب، أما مظاهر القلق المعرفي: زيادة الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي يؤثر أكثر على الأداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره على العمليات الذهنية أوضح (أسامة كامل راتب ، 1997، صفحة 157).

إن التمييز بين القلق الجسمي والقلق المعرفي لدى الرياضيين يساعد على فهم طبيعة الاستجابات التي تحدث أثناء المنافسة. فالقلق الجسمي يتمثل في أعراض فسيولوجية واضحة مثل اضطراب المعدة، التعرق الزائد، وتسارع نبضات القلب، وهي علامات تعكس استثارة الجسم وتؤثر مباشرة في القدرة البدنية والتحمل أثناء الأداء. أما القلق المعرفي فيرتبط بالجانب العقلي

والانفعالي، حيث يظهر في شكل أفكار سلبية وتوقعات الفشل وضعف التركيز، مما ينعكس سلباً على اتخاذ القرار والتفكير أثناء المنافسة.

فالقلق ليس مجرد حالة واحدة، بل هو مجموعة استجابات متداخلة تؤثر على الرياضي بدنياً وذهنياً، وأن فهم هذه الجوانب يساعد في تحسين أساليب التدريب النفسي والتحكم في القلق لرفع مستوى الأداء الرياضي.

1-9 تصنيف حالات القلق في المنافسة الرياضية:

قدم محمد علاوي تصنيفاً لحالات القلق أثناء المنافسة الرياضية هو كالتالي:

1-9-1 حالة قلق ما قبل المنافسة :

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمان قصير نسبياً عدة أسابيع إلى يومين تقريباً.

1-9-2 حالة القلق بداية المنافسة:

هي حالة تستغرق فترة قصيرة من يوم إلى بضع دقائق قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو أكثر وضوحاً في حالة الاتصال المباشر اللاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية

1-9-3 حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، وتسري هذه الحالة على كل اللاعبين.

1-9-4 حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء سيئ واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية (محمد

حسن علاوي، 2002، صفحة 311).

وهنا نفهم من تصنيف محمد حسن علاوي أن القلق الرياضي ليس حالة ثابتة، بل يمر بمراحل مختلفة ترتبط بزمان المنافسة الرياضية، فقبل المنافسة يظهر القلق نتيجة التفكير في الاستعدادات والنتائج المتوقعة، ثم يزداد وضوحًا عند بداية المنافسة بسبب الاحتكاك المباشر بأجوائها وضغوطها، أما أثناء المنافسة فيتأثر القلق بمجريات اللعب والأحداث المتغيرة التي يواجهها الرياضي، في حين تستمر آثاره بعد انتهاء المنافسة من خلال شعور اللاعب بالرضا أو الإحباط تبعًا لنتيجة الأداء. ويبرز هذا التصنيف أهمية الجانب النفسي في المجال الرياضي، إذ يساعد المدرب والأخصائيين النفسيين على فهم طبيعة القلق في كل مرحلة والعمل على إعداد الرياضي نفسيًا للتعامل معه بطريقة إيجابية تساهم في تحسين الأداء وتحقيق التوازن الانفعالي.

1-10 الأسباب المؤدية إلى القلق أثناء المنافسة:

- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية.
- تأثير جمهور المشاهدين: إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعًا 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 رياضي (أحمد أمين فوزي ، 2003، صفحة 233)

- الهزائم المتتالية : هذه الحالة غري ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد من الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر ، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يملكهم هذا الإحساس السلبي بالدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك (محمد حسن علاوي ، 2003، صفحة 333).

- **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 سيقترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.
- 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 أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في حالة خوف من الخصم.
- 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 خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام (زيار مولود ، شاي سداوي ، 2024 2025 ، صفحة 26) .
- يفهم من خلال هذه الأسباب إن القلق أثناء المنافسة الرياضية لا ينشأ بشكل عشوائي، بل هو نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والتنظيمية والبيئية التي تؤثر مباشرة على حالة اللاعب، فضعف دور المدرب في التوجيه والإرشاد النفسي يؤدي إلى غياب الدعم النفسي اللازم، مما يزيد من احتمال ظهور القلق لدى الرياضيين. كما أن تأثير الجمهور يعد عاملاً مهماً، حيث تتغير انفعالات اللاعبين حسب حجم الجمهور وطبيعة تشجيعه، سواء كان داعماً أو معارضاً.
- إضافة إلى ذلك، فإن الهزائم المتتالية تضعف ثقة اللاعب بنفسه وتؤدي إلى حالة من الإحباط وفقدان الدافعية، مما يجعله أكثر عرضة للقلق والخوف من الفشل. كما أن الخوف من الهزيمة أو من الخصم أو من المسؤولية يزيد من حدة التوتر، خاصة في المباريات الحاسمة، حيث يركز اللاعب على النتائج السلبية المحتملة بدل التركيز على الأداء، كما أن نقص المعلومات حول المنافس أو تضخيم قوته يزيد من الشعور بالتهديد.

و منه إن القلق في المنافسات الرياضية هو نتيجة تراكمية لعوامل نفسية وتنظيمية وبيئية، وأن التحكم فيه يتطلب إعدادًا نفسيًا جيدًا، ودورًا فعالًا للمدرب، وتوازنًا في التعامل مع الجمهور والضغط، إضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

11-1 خصائص فئة تحت 16 سنة :

11-1-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية مرحلة المراهقة بعدم الانتظام والسرعة، حيث يطرأ ارتفاع مطرد في القامة، واتساع في المنكبين، وازدياد في الكتلة العضلية، واستطالة اليدين والقدمين، وخشونة في الصوت، وظهور البوادر الأولى للحية والشارب، بالإضافة إلى نمو الشعر في مواضع مختلفة من الجسم، وبدء الإفرازات المنوية.

كما تصاحب هذه التغيرات مجموعة من التغيرات الفسيولوجية، مثل انخفاض معدل النبض بعد البلوغ، وارتفاع ضغط الدم، وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، والشعور بالتعب والإرهاق، وعدم القدرة على بذل مجهود بدني شاق.

وترافق هذه التغيرات أيضًا زيادة اهتمام المراهق بجسمه، وشعوره بالقلق تجاه التغيرات المفاجئة في نموه الجسمي، إلى جانب الحساسية الشديدة للنقد المرتبط بهذه التغيرات، ومحاولته التكيف معها. (عبد الله، النمو النفسي بين السواء والمرض، 2003).

11-2-1 النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العياني الذي كان يعتمد عليه سابقًا، ويصبح قادرًا على الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي. كما يتميز بقدرته على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وتصوّر الأشياء دون ربطها بالواقع المادي، وتطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية.

وتتميز هذه المرحلة أيضًا بمرونة التفكير وتجريده، والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للتحقق من صحتها، وفحص الحلول البديلة بطريقة منظمة، والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام. (بهادر، 1980).

1-3-11 النمو الانفعالي:

تُعد مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة من الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك تُسمى بمرحلة **الطفولة الهادئة**. وفي بدايتها يبرز الميل إلى المرح، وتنمو لدى الطفل الاتجاهات الوجدانية، كما تقل مظاهر الثورة والانفعال، ويتعلم كيف يؤجل إشباع حاجاته العاجلة التي قد تُغضب والديه.

وتُعد هذه المرحلة امتدادًا للخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل، وقد تظهر لديه بعض الأعراض العاطفية. وإذا تعرض الطفل في هذه المرحلة للشعور بالخوف أو عدم الأمن، فإن ذلك يؤدي إلى القلق الذي يؤثر تأثيرًا واضحًا في نموه الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي.

وقد أكد كثير من علماء النفس أن مرحلة المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب، إذ تُعد فترة تتميز بتقلبات انفعالية حادة، نتيجة التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يمر بها المراهق، مما يجعله أكثر حساسية للمواقف المختلفة وأكثر حاجة إلى التوجيه والدعم النفسي.

ويظهر لدى المراهق ميل إلى التمرد على الوالدين ومن يحيطون به، كما يتسم سلوكه بالتذبذب الانفعالي بين الانفعال الشديد والفتور أو الهدوء الزائد، ويلاحظ كذلك التناقض الواضح في انفعالاته بين الفرح والحزن، والانبساط والانقباض، والهدوء والتهيج. ويُفسّر ذلك بكونه قد انتقل جزئيًا من مرحلة الطفولة، ولم يكتمل بعد انتقاله إلى مرحلة الرشد.

ووفقًا لملاحظات الكبار، فإن التعبير الانفعالي لدى المراهقين غالبًا ما يكون غير متناسب مع المواقف، إذ يتسم بالشدة والمبالغة مقارنة بحجم المثير. فقد يثير موقف بسيط أو حدث عابر انفعالات قوية، كضحك شديد أو نوبات غضب حادة، نتيجة التغيرات النفسية والانفعالية التي تميز هذه المرحلة العمرية (عبد الله، 2003، النمو النفسي بين السواء والمرض).

الخاتمة:

يتبين أن القلق ظاهرة نفسية معقدة ومؤثرة في حياة الفرد عامة وفي الأداء الرياضي خاصة، حيث يتخذ أشكالاً متعددة تختلف في طبيعتها وشدتها وأسبابها. فهو قد يكون قلقاً طبيعياً يساعد على الاستعداد والتكيف، أو قلقاً مفرطاً يعيق التفكير السليم ويؤثر سلباً على الأداء، كما يظهر القلق في أبعاد مختلفة معرفية وجسمية وانفعالية، تتفاعل فيما بينها أثناء المواقف الضاغطة وخاصة المنافسات الرياضية.

ويخضع القلق في المجال الرياضي لعدة عوامل نفسية وبيئية وتنظيمية، مثل الجمهور، والمدرّب، والخبرات السابقة، والخوف من الهزيمة أو المسؤولية، مما يجعله حالة ديناميكية تتغير عبر مراحل المنافسة، لذلك فإن فهم القلق والتعرف على مصادره وأنواعه ومستوياته يعد خطوة أساسية للتحكم فيه وتوجيهه بشكل إيجابي، بما يساهم في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق التوازن النفسي للرياضي.

الفصل الثاني: المدرّب في كرة القدم

2 تمهيد:

يُعدّ المدرّب الرياضي أحد الركائز الأساسية في العملية التدريبية، حيث يتجاوز دوره مجرد تعليم المهارات الحركية والتقنيات الرياضية إلى الإسهام في بناء شخصية الرياضي وتنمية قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية، فنجاح الفرق والرياضيين في تحقيق الأهداف والإنجازات يرتبط بدرجة كبيرة بكفاءة المدرّب وخبرته وقدرته على التخطيط والتنظيم والتوجيه.

وفي هذا المبحث سنسلط الضوء على مفهوم مدرّب كرة القدم، وأهم صفاته ومهامه، ودوره في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الإنجازات.

2-1 ملّح المدرّب الرياضي:

يعتبر المدرّب الرياضي بمثابة القائد وهو الذي يقوم بالقيادة الرياضي، حيث تعتبر عملية التدريب التي يقوم بها خاصة للتوجيه سلوك اللاعبين من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم، وعلى ضوء ذلك نلاحظ أن القيادة هي علاقة متبادلة بين المدرّب بعملية التوجيه والتأثير على أهداف مشتركة بينهما. فالمدرّب كقائد هو الفرد الذي يوجه وينسق الأنشطة المرتبطة بالجماعة (قديري اسماعيل، بن عكي محمد آكلي، عبد السلام مقبل الريمي ، 2022، صفحة 300).

أي أن المدرّب الرياضي لا يقتصر دوره على تعليم المهارات الفنية والتكتيكية فقط، بل يتعدى ذلك إلى ممارسة القيادة الفعالة داخل الفريق. فهو يعمل على توجيه سلوك اللاعبين والتأثير فيهم وتحفيزهم لتحقيق أهداف مشتركة، مما يجعل العلاقة بين المدرّب واللاعبين علاقة قائمة على التعاون والتأثير المتبادل. لذلك يُعدّ المدرّب القائد الأساسي الذي ينسق جهود الجماعة ويوجهها نحو النجاح وتحقيق الأداء الرياضي المتميز.

2-2 مفهوم مدرّب كرة القدم:

مدرّب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم والمدرّب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرّب كفء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك بعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 29، 28).

2-3 تاريخ كرة القدم في العالم:

تعد لعبة كرة القدم قديمة قدم التاريخ ظهرت بشكلها البدائي منذ حوالي خمسة آلاف سنة، كما يقول السيد "جول ريمي" أحد رؤساء السابقين للإتحاد الدولي لكرة القدم، وقد مارسها الجيوش الصينية كجزء من برنامج التدريب العسكري، ويذكر أنهم كانوا يلعبون بكرة مصنوعة من الجلد محشوة ببعض النباتات أو بشعر الحيوانات أو بأي مادة خفيفة أخرى، ويجزم أن روح الفريق لم تكن لتظهر إلا في وسط عسكري كهذا، كما يذكر أنه لكي يحتسب هدف للفريق يجب أن تمر الكرة فوق حبل يوضع بين قائمين، ويذكر أيضا أن اللعبة انتشرت بشكل سريع وأصبحت لعبة شعبية وكانوا يكافئون اللاعبين الممتازين بمكافآت قيمة.

و يذكر بعض المؤرخون أن القدماء المصريين مارسوا ما يشبه لعبة كرة القدم في ألعابهم المختلفة، ويذكرون أيضا أن قدماء الرومان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز الذين يعتبرهم أغلب المؤرخين صانعي اللعبة وواضعي تصميمها، وصحيح أن القدماء لم يمارسوا لعبة كرة القدم بشكلها الحالي، إلا أننا لو نظرنا إلى أية لعبة من الألعاب لوجدنا أنها مرت خلال العصور بأطوار كثيرة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن وشأن كرة القدم كشأن غيرها

من الألعاب، ظهرت بشكل بدائي دون تحديد لقواعدها ، فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة، ولا عدد معين لأفراد الفريق ولا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس، ولا تحديد الأطوال الملعب ومقاييس الأهداف وكانت تلعب بين قريتين بحيث يحاول أهالي كل منهما إيصال الكرة إلى ساحة القرية الأخرى، وكانت المباراة تستمر أياما عديدة وكثيرا ما كانت تحدث إصابات خطيرة بين الطرفين أثناء المباريات وهذا ما أدى إلى إصدار قوانين تحكم كرة القدم في كثير من الأقطار .

وقد أحدث تطور في قواعد اللعبة، فأصبحت تلعب بين منطقتين من نفس القرية في ساحة طولها ميل تقريبا، رسم في نهايتها خطان متقابلان وكان الهدف من المباراة إيصال الكرة إلى الخط المقابل سواء يضربها بالقدم بدحرجتها على الأرض أو حملها والجري بها، ورغم العراقيل التي قوبلت بها من قبل السلطات في كثير من الأقطار التي مارستها فقد استمر انتشار اللعبة وتزايد مشجعيها حتى بلغت شأنا لم تبلغه من قبل ... (حسن عبد الجواد ، 2006، صفحة 10، 09)

2-4 أشكال وأنواع مدرّبي كرة القدم:

يحتوي المجال الرياضي على العديد من الأنواع المختلفة من المدرّبين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة، وداخل الصالات المغلقة وقد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأن أنواع المدرّبين يكونون على النحو التالي:

• المدرّب المجتهد:

الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية، سواء بالداخل أو الخارج.

• **المدرّب المثالي:** هذه النوعية من المدرّبين نجدهم مثاليين إلى حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم وتعاملهم وأسلوب قيادتهم للاعبين وطريقة الحوار مع لاعبيهم ومع الإدارة والنقاد الرياضيين.

• المدرب المتسلق:

الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد والعطاء، ودائماً يتقرب للمسؤولين بطرق ملتوية ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكاناً بين المدربين الشرفاء.

• المدرب الطموح:

و هذه نوعية من المدربين دائماً يرغب في التجديد، ومعرفة أحدث أساليب التدريب و الاهتمام بالبحث العلمي و التقييم المستمر لعملية التدريب، مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المتاحة.

• المدرب الواقعي:

وهو المدرب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية، واضعاً في الاعتبار إمكانياته و إمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه، وهذه النوعية من المدربين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعاً في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقاً لقدرات لاعبيه.

• المدرب الحائر:

هي النوعية قليلة الحيلة، وينقصها الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدربين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور وغالباً ما تقل هذه النوعية من المدربين لعدم ثقتها في نفسها وفي قدرتها.

• المدرب الطواف:

وتكون هذه النوعية من المدربين غير مستقرة على وضع معين وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب، وقد يكون منهم المدرب المتحيز، الجاد، الطموح، والكثير منهم محترف لهذه المهنة، مهما انتمائه وولائه للنادي الذي تربي فيه، أي ينظر إلى مصلحته فوق مصلحة الآخرين.

• المدرب الحديث:

هذه النوعية من المدرّبين نجد أنها كثيرة الإطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائماً الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات والدوريات العالمية ويستفسر عن أحدث المعلومات والمعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات الإنترنت، وكثيراً ما تلاقي هذه النوعية من المدرّبين استحسان كبير من المسؤولين (يحي سيد الحاوي ، 2002 ، صفحة 32 ، 33).

2-5 تأهيل المدرّب الرياضي في كرة القدم:

يختلف تأهيل المدرّبين الرياضيين حسب المؤهلات التي يحملونها، فمنهم من يحمل شهادات جامعية متخصصة في التدريب الرياضي، مما يمنحهم خلفية علمية متينة، ومنهم من يعتمد على شهادات مهنية صادرة عن هيئات رياضية، والتي توفر لهم المهارات الأساسية للتدريب، ولكنها لا تعادل التأهيل الأكاديمي من حيث العمق والشمول، كما يتم إعداد المدرّب عملياً في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام والكليات المختلفة للتربية البدنية أيضاً معاهد إعداد القادة الرياضيين وجمعيات المدرّبين أو في الأكاديميات الرياضية، أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة، ويتم تدريبه عملياً في مراكز تدريب الناشئين بالأندية وغيرها من المؤسسات الرياضية.

وفي معظم الدول المتقدمة نجد إجماعاً على أن تكون الدرجة العلمية التي يحملها المدرّب هي الدكتوراه، وأعلى شهادة في مجال التدريب عالمياً معتمدة من الاتحاد الدولي للعبة ومعتمد ضمن مدربي الاتحاد العام المشهورين، فمثلاً وإن كان في بعض الأحيان يكتفي بدرجة الماجستير على أن تكون أقل درجة يسمح بها لمزاولة عمل التدريب هي درجة البكالوريوس مع دورة أو دورتين تدريبيتين تقدم من أحد الاتحادات دولياً للعبة في مجال التخصص. (زكي محمد حسن ، 1997).

ومنه فأن تأهيل المدرّب الرياضي يعتمد على الجمع بين التكوين الأكاديمي والتدريب المهني والخبرة الميدانية، حيث تسهم الشهادات الجامعية في تزويده بالمعارف العلمية المتخصصة، بينما تنمي الدورات المهنية والعملية مهاراته التطبيقية في مجال التدريب. كما تحرص المؤسسات والاتحادات الرياضية على إعداد المدرّبين وفق معايير علمية ومهنية تضمن كفاءتهم، لذلك يُعد التأهيل العلمي المرتفع والخبرة العملية المستمرة من أهم العوامل التي تمكن المدرّب من أداء مهامه بفعالية وتحقيق الأهداف الرياضية المنشودة.

2-6 صفات المدرّب الرياضي الناجح:

وفيما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتمتع بها المدرّب الرياضي:

- أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم، وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا .
- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار .
- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا .
- أن يتميز بعين المدرّب الخبرة في اكتشاف المواهب .
- أن يكون ذكيا ممتعا بمستوى عال من الإمكانيات والقدرات العقلية .
- أن يبني علاقته على الحب المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل بها الجهاز الفني الإداري الطبي الحكام الجمهور، وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب النظيف والشريف (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 30).
- وبعض مميزات الأخرى التي يتميز بها مدرّب كرة القدم من بينها:
- الذكاء الاجتماعي .
- الذكاء في وضع خطة التدريب

- الحكم الصائب على الأمور والعدالة.
- النضج الانفعالي والثقة بالنفس.
- المعرفة الجيدة بالرياضة التخصصية.
- الخبرة السابقة كلاعب.
- المظهر العام للوحي بالاحترام.
- اللياقة البدنية والصحة النفسية.
- الصوت القوي المقنع.
- القدرة على التعبير وتوصيل المعلومة (حنفي محود مختار ، صفحة 5، 4).

2-7 تأثير شخصية المدرّب في الفريق:

يقول " أرجيلفي " و " توتكو " أنه هناك عدة نقاط تتشابه بين المدرّب وفريقه، فالمدرّب غالبا ما يلجأ إلى اختيار الأفراد الذين يملكون صفات تتطابق وصفاته كما أن المدرّب يحيد أن يرى في الآخرين سمات شخصيته، فالمدرّب العدوانى يحبذ أن ينظم إلى فريقه لاعبون يتسمون بنوع من العدوانية، وحسب هاندري Hendry « فإن اللاعبين لهم نفس الآراء حول المدرّب النموذجي بمعنى وجوب توفره على نفس السمات الموجودة عند أفراد فريقه (شريط حسام الدين ، 2017 2018 ، صفحة 19).

فالعلاقة بين المدرّب واللاعبين تقوم على درجة من التشابه والتوافق في السمات الشخصية والسلوكية، حيث يميل المدرّب إلى اختيار لاعبين ينسجمون مع أسلوبه وخصائصه، مما يسهم في تعزيز التفاهم والانسجام داخل الفريق. كما أن اللاعبين يفضلون المدرّب الذي تتوافق صفاته مع قيمهم وتطلعاتهم، الأمر الذي يساعد على بناء علاقة إيجابية وتحقيق أداء جماعي أكثر فعالية،

وبالتالي فإن التشابه بين المدرّب وأفراد فريقه يعد عاملاً مهماً في نجاح العملية التدريبية وتحقيق الأهداف الرياضية.

2-8 واجبات المدرّب الرياضي:

تُعد واجبات المدرّب الرياضي حجر الأساس في نجاح العملية التدريبية الرياضية، إذ لا تقتصر مسؤولياته على تعليم المهارات الفنية والخطط التكتيكية فحسب، بل تمتد إلى الإشراف الشامل على إعداد الرياضيين بدنيًا ونفسيًا وتربويًا، من بين هذه الواجبات ما يلي:

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

- 2-8-1 الواجبات التعليمية:** تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على ما يلي:
- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.
 - التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
 - تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

- 2-8-2 الواجبات التربوية النفسية:** تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التروية والنفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

- تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.
- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي والروح الرياضية واللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي. (محمد حسن علاوي ، 2002 ، صفحة 51).

2-9 واجبات مدرّب كرة القدم:

يمكننا أن نستخلص واجبات مدرّب كرة القدم كالتالي: (أكرم زاكي خطابية ، 1996 ، صفحة 301)

- تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين
- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين.
- الإلمام الكافي بشتى المعلومات التي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين والفريق.
- المعرفة بالقوانين والأنظمة للدورات والمنافسات الرياضية.
- الإلمام بالمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين، والقدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم.
- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة.

2-10 أنماط القيادة لدى المدرّب الرياضي:

قد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة كما اختلفوا في تعريف القيادة نفسها، إلا أن هناك أسلوبين شائعين هما: الأسلوب الأوتوقراطي (الاستبدادي) والأسلوب الديمقراطي.

2-10-1 الأسلوب القيادي الأوتوقراطي: يتميز هذا النمط في محور السلطة بيد القائد وحده،

فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه، يحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد، يرسم الخطط، ويملي على الجماعة أنشطتهم ونوع العلاقات بينهم، وهو وحده الحكم ومصدر الثواب والعقاب، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور، وبطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع والابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالا كافيا لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة، فتتخفص الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم.

2-10-2 الأسلوب القيادي الديمقراطي : في هذا النمط من القيادة يعمل القائد على توزيع

المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم بينهم، كما تحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي لانتشار مشاعر الرضا والارتياح، والإخلاص، والإقبال على العمل التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الايجابية في شؤون الجماعة، كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوة (أسامة كامل راتب ، 1997، صفحة 370).

و من خلال عرض أنماط القيادة يتبين أن نجاح القائد لا يرتبط بامتلاكه السلطة فقط، وإنما بالأسلوب الذي يستخدمه في توجيه أفراد الجماعة والتعامل معهم. فالقيادة الأوتوقراطية تعتمد على تركيز السلطة بيد القائد واتخاذ القرارات بصورة فردية، مما قد يؤدي إلى ضعف المبادرة والإبداع لدى الأفراد وانخفاض مستوى التفاعل بينهم. في المقابل، تقوم القيادة الديمقراطية على المشاركة والتشاور وتوزيع المسؤوليات، الأمر الذي يعزز الثقة المتبادلة وينمي روح التعاون والانتماء ويزيد

من دافعية الأفراد للعمل، لذلك تميل الدراسات الحديثة إلى اعتبار الأسلوب الديمقراطي أكثر فعالية في المجال الرياضي، لما يحققه من توازن بين تحقيق الأهداف وخلق مناخ إيجابي يساعد على تطوير الأداء الفردي والجماعي داخل الفريق.

2-11 دور مدرّب كرة القدم اتجاه اللاعبين:

2-11-1 مهارات ودور المدرّب:

دور المدرّب الرئيسي هو التربية وذلك من خلال التعليم والتدريب فالمدرّب هو مربّي ومعلم أولاً، يهيئ الظروف المناسبة لتعليم المهارة الرياضة الممارسة، ثم تنمية ودافع الرياضي (اللاعب) نحو التدريب لتحقيق أفضل النتائج سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية.

2-11-1-1 أسس التدريب: بني التدريب على ثلاث أسس وهي:

التخطيط - الإدارة - التقييم.

2-11-2 مهارات التدريب: من واجبات المدرّب الأساسية هو أن تقوم بتطوير وتنمية

وتحسين العديد من المهارات ويتضمن ذلك:

- معرفة وإدراك كيفية التعامل الإيجابي مع اللاعبين ودويهم.
- النصح والإرشاد للاعبين نحو اتجاهاتهم ومسارهم الرياضي.
- النصح والإرشاد والتوجيه بخصوص استخدام الأدوية والعقاقير الطبية.
- القدرة على الإرشاد والتوجيه للاعبين بالاسترخاء والإعداد الذهني والنفسي والعقلي للمهارات الرياضية الممارسة.
- استخدام القياس والاختبار والتقييم للبرامج الرياضية.

- تقويم مستوى الأداء سواء المدرّب أو اللاعبين.

- تقويم مستوى ونتائج الأداء في المنافسات الرياضية (الدكتور محمد فتحي الكرادني ، 2015 ، صفحة 7،10) .

2-11-2 الدور النفسي للمدرّب في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين:

للمدرّب دور كبير في تنمية الثقة بنفس اللاعب وبناء شخصيته وبناء طموحه وأحلامه وصقل مواهبه وصنع إرادته، ومن السلوكيات التي تعزز من نمو ثقة المدرّب أولاً نفسه ثم اللاعب هي:

- تكليف المدرّب نفسه أو تكليفه للاعب بأداء مهام محددة تتطوي على شيء من التحدي.
- توجيه المدرّب واللاعب لوضع أهداف واقعية.
- إعطاء نفسك كمدرّب وإعطاء اللاعب تقييم بناء على الأداء المطلوب منه.
- العفو عن زلات وأخطاء النفس وأخطاء اللاعب.
- مدح اللاعب وتشجيعه على إنجازاته.
- معاملة كل لاعب على إنفراد على أنه منفرد في قدراته ومواهبه.
- تشجيع اللاعب على أن يكون معتمداً على نفسه وإتقانها (الدكتور محمد فتحي الكرادني ، 2015 ، صفحة 25).

للمدرّب دور محوري في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين، إذ لا يقتصر تأثيره على تطوير الجوانب البدنية و المهارية فحسب، بل يمتد إلى بناء الشخصية وتعزيز الطموح وتنمية الإرادة، ويتحقق ذلك من خلال اعتماد أساليب تربوية إيجابية، كتكليف اللاعبين بمهام تتناسب مع قدراتهم وتتضمن قدراً من التحدي، ومساعدتهم على وضع أهداف واقعية، وتقديم التغذية الراجعة البناءة، والتسامح مع الأخطاء باعتبارها جزءاً من عملية التعلم، كما أن تشجيع اللاعبين والثناء على إنجازاتهم ومراعاة الفروق الفردية بينهم يساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس

وتتمية الاستقلالية لديهم. ومن ثم فإن المدرّب الناجح هو الذي يهيئ بيئة داعمة تساعد اللاعبين على اكتشاف قدراتهم وتطويرها وتحقيق أفضل مستويات الأداء الرياضي والشخصي.

2-11-3 دور المدرّب في تعزيز التواصل بين اللاعبين:

- تنظيم الاجتماعات الجماعية يشجع المدرّب على الاجتماعات الجماعية التي تمكن اللاعبين من التعبير عن آراءهم وأفكارهم بحرية.
- التحفيز الجماعي: يقوم المدرّب بتطوير استراتيجيات تحفيزية تجعل اللاعبين يتواصلون فيما بينهم بشكل أفضل، مما يعزز روح الفريق.
- مراقبة التفاعل بين اللاعبين: يمكن للمدرّب مراقبة التفاعل بين اللاعبين أثناء التدريبات والمباريات لضمان عدم وجود توترات تؤثر على الأداء الجماعي (ميلي فايزة ، 2008 ، 2007، صفحة 32) .

2-11-4 دور المدرّب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

- يجب أن يكون المدرّب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في تخفيض القلق و طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم و ذلك من خلال:
- ملاحظته و تسجيله لمظاهر القلق ، فيجب على المدرّب أن يتعرف على مستوى القلق ككلمة وكحالة تنافسية ونوع القلق و أسبابه.
- يجمع المعلومات الوافية عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر.
- يجب أن يسعى إلى معرفة حالة الرياضي في ممارسة اللعبة .
- يقترح أن يعقد المدرّب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بأن حالة القلق التي تشد الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة.

- يجب أن يعدّ المدرّب لاعبيه إعداداً نفسياً يتلائم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة مثال استخدام التدريبات التي تشبه أحد اللعب إلى حدّها.
- يجب تركيز المدرّب على أهمية كل مباراة ومنافسة رياضية يشترك فيها الرياضي ، بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلاً مع كل المباريات
- نظراً لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها لذا يجب على المدرّب استخدام بعض الوسائل منها :
 - ممارسة التدريب في الأماكن التي ستجرى فيها المنافسة.
 - معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
 - استعمال الأجهزة والأدوات المستعملة في المنافسة.
- يجب على المدرّب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لكل لاعب فرديته التي يتميز بها على اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
- التعاون التام مع الجهاز الطبي حيث على المدرّب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب أو وصف بعض الأدوية والعقاقير بل يجب تولى ذلك مهمة طبيب أخصائي.
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي حيث يجب على المدرّب معرفة حقيقة العاهة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافساً له بل مساعداً له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.
- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.
- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بذلك الإخصائي (العلاج الطبيعي) (مزرع السعيد، صفحة 162، 163).

الخاتمة:

يمثل مدرّب كرة القدم الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية، إذ لا يقتصر دوره على تعليم المهارات والخطط الفنية، بل يشمل كذلك القيادة والتوجيه والتربية النفسية والاجتماعية للاعبين، كما أن كفاءة المدرّب ترتبط بمستوى تأهيله العلمي وخبرته الميدانية وامتلاكه للصفات القيادية والشخصية المناسبة. ويؤدي المدرّب دورًا مهمًا في تنمية الثقة بالنفس، وتعزيز التواصل بين اللاعبين، وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف الفردية والجماعية. لذلك يعد المدرّب الناجح عنصرًا حاسمًا في تطوير أداء الفريق وتحقيق الإنجازات الرياضية.

الجانّب التطبيقّي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إجراء البحث يتطلب إتباع خطوات وإجراءات منظمة بهدف الوصول إلى حلّ للمشكلة، أو تفسير ظاهرة، أو إيجاد علاقات بين المتغيرات. وبعد التطرق إلى الجانب النظري لموضوع البحث، سيتم في هذا الفصل عرض منهجية الدراسة الميدانية، والمتمثلة في: المنهج المعتمد في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة ومتغيرات الدراسة، ثم مجالاتها، ووسائل جمع البيانات، ثم أداة الدراسة، وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات، بالإضافة إلى أهم الصعوبات، وصولاً إلى خلاصة الفصل.

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية تسبق الدراسة الأساسية، تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع الدراسة، كما تهدف إلى التجريب والتدريب (عشوي، 2005، صفحة 188).

وقد تم في إطار هذه الدراسة تطبيق استبيان على عينة قوامها 8 لاعبين، بهدف التعرف على آرائهم حول موضوع البحث. كما تم خلال هذه المرحلة الجلوس مع أفراد العينة وشرح بعض المصطلحات والعبارات الغامضة لهم، مع التأكيد على ضرورة الإجابة بكل موضوعية وصدق، قصد المساهمة في إنجاح البحث العلمي والوصول إلى نتائج دقيقة.

كما تم خلال هذه الدراسة استبعاد هذه العينة من الدراسة الأساسية، وذلك لتفادي أي تأثير محتمل على النتائج النهائية.

وقد سمحت هذه الدراسة الاستطلاعية بإجراء بعض التعديلات على الاستبيان، والتعرف على ميدان الدراسة ومدى ملاءمته لإجراءات البحث الميدانية، إضافة إلى التأكد من وضوح عبارات الاستبيان

وصلاحياتها، والتحقق من إمكانية تطبيقه وجمع البيانات بشكل صحيح، وكذلك الوقوف على بعض الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء إجراء الدراسة الميدانية.

1-2 الخصائص السيكمترية لاستبيان الدراسة:

1-2-1 الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 لاعبين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

1-2-2 الصدق الظاهري:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 04 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولا: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانيا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثالثا: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

رابعا: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.

خامسا: حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

1-2-3 الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (1) يبين الخصائص السيكومترية للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (1): يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

الصدق والثبات محاور الاستبيان	الثبات	الصدق الذاتي
المحور الأول	0.86	0.93
المحور الثاني	0.90	0.95
المحور الثالث	0.91	0.95
المحور الرابع	0.89	0.94
الاستبيان ككل	0.90	0.95

من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال $[0.86, 0.91]$ ، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.93 و 0.95 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

1-3 الموضوعية:

تتمثل موضوعية الاستبيان في مدى ملاءمته للهدف المراد دراسته، وذلك بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة المشابهة المتعلقة بموضوع دور المدرب في تخفيف القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة. وقد تم إعداد فقرات الاستبيان بما يتوافق مع

أهداف الدراسة ومتغيراتها، وبما يسمح بجمع البيانات اللازمة للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من فرضياته.

كما أن ارتفاع معاملي الصدق والثبات يؤكد مدى صلاحية الاستبيان وقدرته على قياس ما صُمم من أجله بدقة وموضوعية، مما يعزز الثقة في النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيقه على أفراد عينة الدراسة.

1-4 منهج البحث:

استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته مشكلة البحث والذي يعرف " هو طريقة لدراسة الظواهر او المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول الى منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث.

(الاسلام، 2009، صفحة 69)

1-5 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من 250 لاعب من الرابطة الجهوية لكرة القدم سعيدة للفئات تحت 16 سنة الشبانية (10 فرق).

1-6 عينة البحث:

قام الطالب الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية و تمثلت في لاعبي فريقي هلال سيق و مولودية زهانة تحت 16 سنة .

حيث تكونت العينة من 40 لاعب فئة تحت 16 سنة لفريقي هلال سيق و مولودية زهانة .

1-7 متغيرات البحث:

المتغير المستقل: دور المدرب

المتغير التابع: تخفيف القلق

8-1 مجالات البحث:

المجال البشري: شملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم هلال سيق ومولودية زهانة وكان عددهم 40 لاعب.

المجال المكاني: أجريت الدراسة في الملاعب البلدية لسيق وزهانة.

المجال الزمني: انجز هذا البحث خلال فترة قدرها ممتد من شهر 25 جانفي 2026 الى غاية 25 شهر ماي من سنة 2026.

9-1 أدوات البحث:

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعنا بمجموعة من الادوات ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديدها وهي:

1-9-1 المصادر والمراجع:

لإجراء هذا البحث استعنا بمجموعة من المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة المرتبطة بالمدرّب وكرة القدم بصفة عامة.

2-9-1 الاستبيان:

والتي تتم من خلال تحديد مشكلة البحث وتثمينها والوقوف على معرفة دور المدرّب في تخفيف القلق اثناء المنافسة عند لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة واقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة الاسئلة الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن تأكيد على مشكلة البحث.

حيث قام الباحث بإعداد استمارة للاستبيان موجهة للاعبين كرة القدم، وقد قمنا بتحديد المحاور الأساسية للاستبيان عن طريق الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المشابهة لموضوع البحث.

1-9-3 الوسائل الإحصائية:

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}]$$

ب. معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون

التالي:

$$R = \frac{(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 - \sum (y - \bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. $\bar{X}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y : قيم المجموعة 02. $\bar{y}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 02. (رضوان، 2002، صفحة 186).

1-10 صعوبات البحث:

لقد اعترضتنا في طريقنا لإجراء هذا البحث عديد من الصعوبات نذكر منها:

صعوبة التنقل بالاستمارة للأندية الرياضية.

رفض بعض اللاعبين الإجابة على الاستمارة.

صعوبة اقناع رؤساء الأندية بإجراء الدراسة على اللاعبين.

الخاتمة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها، بداية بالمنهج المعتمد في الدراسة ثم مجتمع وعينة الدراسة ومتغيراتها ثم مجالاتها ووسائل جمع البيانات ثم الأداة وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات في الأخير ذكرنا أهم الصعوبات التي واجهتنا في الخلاصة.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

ومناقشة الفرضيات

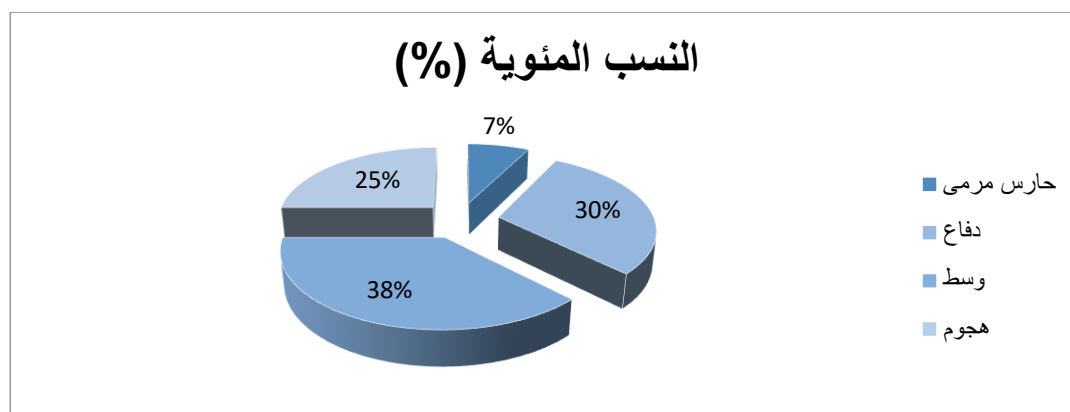
عرض ومناقشة النتائج:

محور البيانات الشخصية:

توزيع العينة وفق متغير منصب اللعب:

جدول رقم 2: يبين توزيع العينة وفق متغير منصب اللعب

النسب المئوية (%)	التكرارات	
07	03	حارس مرمى
30	12	دفاع
38	15	وسط
25	10	هجوم
100	40	المجموع



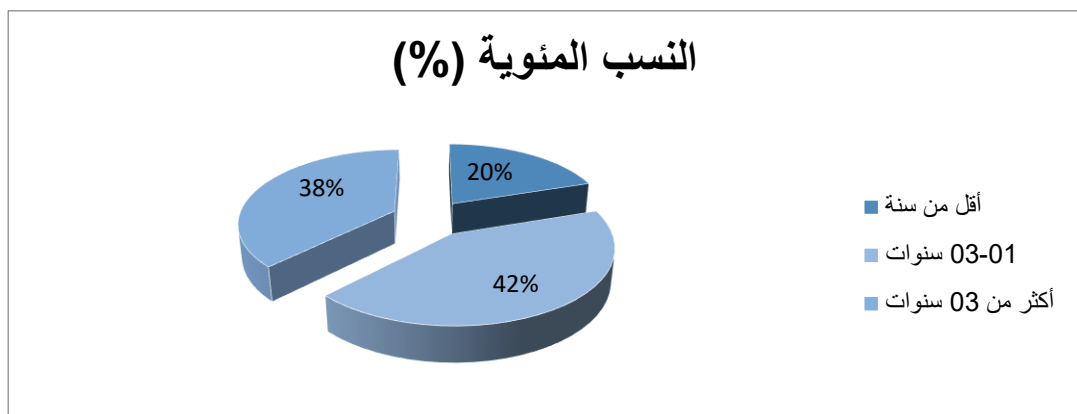
شكل رقم 1: يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير منصب اللعب

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 38% يلعبون في منصب متوسط ميدان، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% يلعبون كحراس مرمى

توزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة في كرة القدم:

جدول رقم 3: يبين توزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة في كرة القدم

النسب المئوية (%)	التكرارات
20	08 أقل من سنة
42	17 03-01 سنوات
38	15 أكثر من 03 سنوات
100	40 المجموع



شكل رقم 2: يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة في كرة القدم

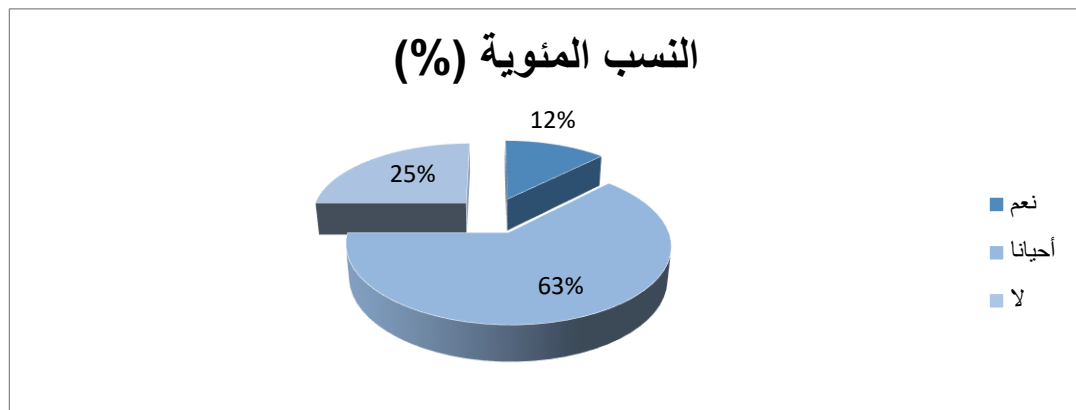
من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 42% يمارسون كرة القدم لمدة تتراوح بين السنة والثلاث سنوات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% تقل مدة ممارستهم لكرة القدم عن السنة.

المحور الأول: القلق النفسي لدى اللاعبين.

العبارة الأولى: أشعر بالتوتر قبل المباريات.

جدول رقم 4: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الأول

التركرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
	المحسوبة	الجدولية			
نعم	05	12			
أحيانا	25	63	0.05	02	دال
لا	10	25			
المجموع	40	100			



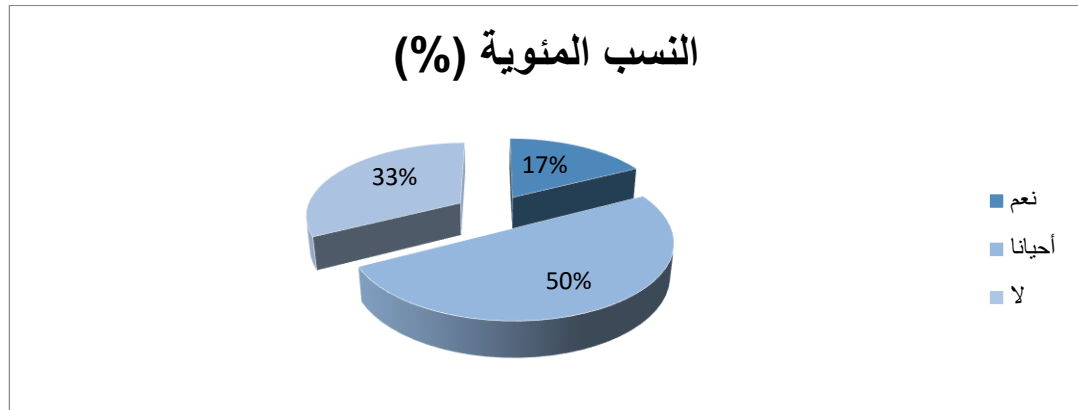
شكل رقم 3: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 63% يشعرون في بعض الأحيان بالتوتر قبل المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% يشعرون بذلك دائماً، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 16.25 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون في بعض الأحيان بالتوتر قبل المباريات.

العبارة الثانية: أشعر بالقلق من الفشل أمام المدرب.

جدول رقم 5: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الأول

التكرارات النسب المئوية (%)		قيمة كا ² المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	07	17	6.35	5.99	02	دال
أحيانا	20	50				
لا	13	33				
المجموع	40	100				



شكل رقم 4: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الأول

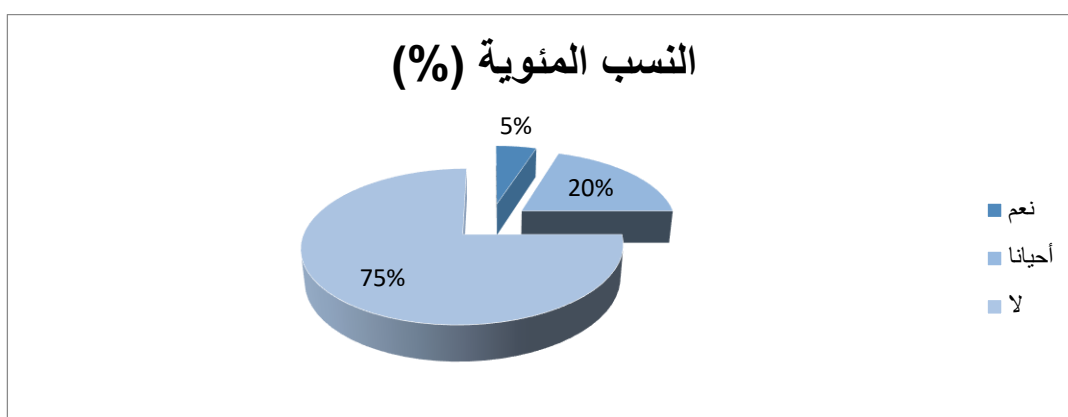
من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 50% يشعرون في بعض الأحيان بالقلق من الفشل أمام المدرب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% يشعرون بذلك دائماً، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.35 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون في بعض الأحيان بالقلق من الفشل أمام المدرب.

العبارة الثالثة: أجد صعوبة في التركيز أثناء التدريب.

جدول رقم 6: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
05	02	نعم			

أحيانا	08	20	32.60	5.99	0.05	02	دال
لا	30	75					
المجموع	40	100					



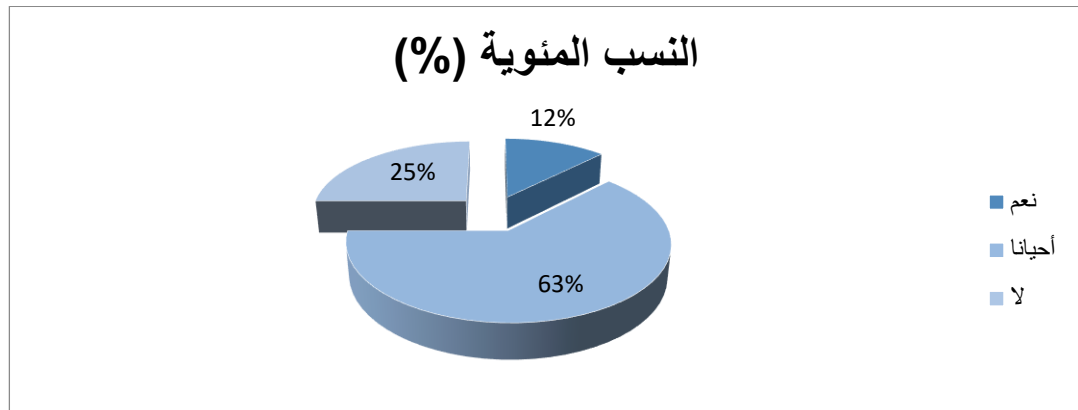
شكل رقم 5: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 75% لا يجدون صعوبة في التركيز أثناء التدريب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% يواجهون صعوبة في ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 32.60 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يجدون صعوبة في التركيز أثناء التدريب.

العبارة الرابعة: أشعر بالخوف من الانتقاد إذا أخطأت.

جدول رقم 7: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الأول

التركرات النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	05	12		
أحياناً	25	63	02	دال
لا	10	25		
المجموع	40	100		



شكل رقم 6: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الأول

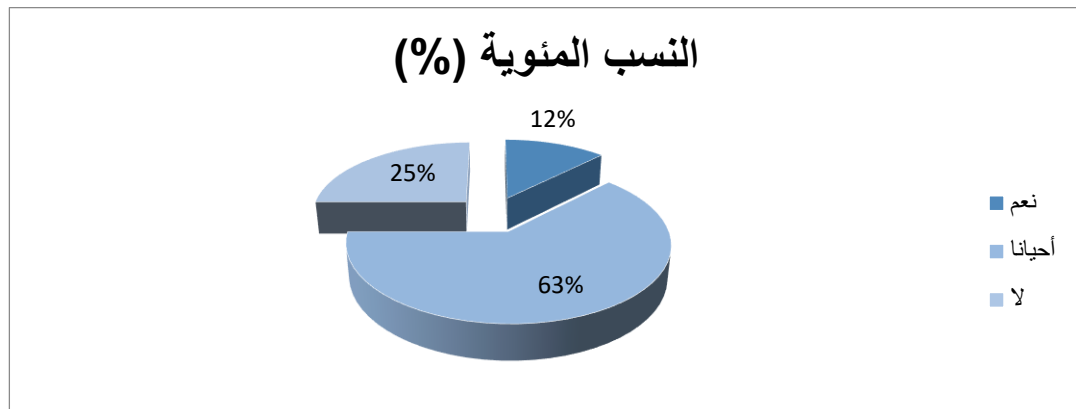
من خلال الجدول رقم ... نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 63% يشعرون في بعض الأحيان بالخوف من الانتقاد إذا أخطؤوا، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% يشعرون بذلك دائماً، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.25 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة

إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون في بعض الأحيان بالخوف من الانتقاد إذا أخطؤوا.

العبارة الخامسة: أشعر بالتوتر عند مشاهدة الجمهور.

جدول رقم 8: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الأول

التركرات النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
	المحسوبة	الجدولية			
نعم	05	12	0.05	02	دال
أحيانا	25	63			
لا	10	25			
المجموع	40	100			



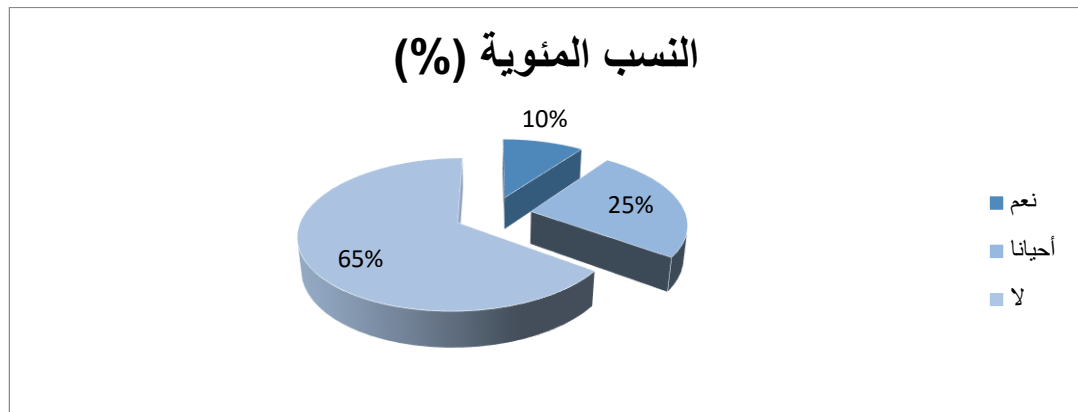
شكل رقم 7: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 8 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 63% يشعرون في بعض الأحيان بالتوتر عند مشاهدة الجمهور، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% يشعرون بذلك دائماً، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 16.25 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون في بعض الأحيان بالتوتر عند مشاهدة الجمهور.

العبارة السادسة: أستسلم سريعاً إذا واجهت صعوبة أثناء اللعب.

جدول رقم 9: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الأول

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ		درجة الحرية اختبار χ^2 دلالة	
نعم	04	10				
أحياناً	10	25	0.05	02	دال	
لا	26	65				
المجموع	40	100				



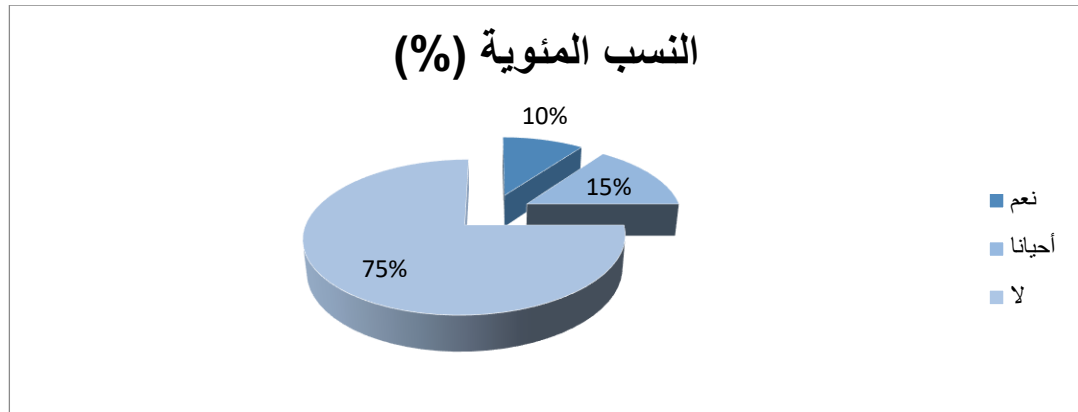
شكل رقم 8: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 9 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 65% لا يستسلمون بسهولة إذا واجهوا صعوبة أثناء اللعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يستسلمون بسهولة إذا حدث لهم ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 19.40 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يستسلمون بسهولة إذا واجهوا صعوبة أثناء اللعب.

العبارة السابعة: أشعر بالضغط النفسي قبل كل مباراة.

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الأول

الترددات النسب المئوية (%)		قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
نعم	04	10	31.40	5.99	02	دال
أحيانا	06	15				
لا	30	75				
المجموع	40	100				



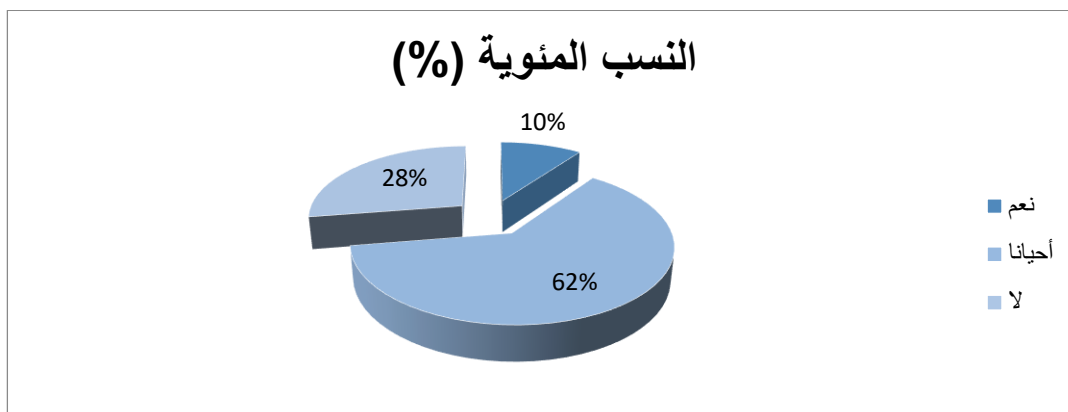
شكل رقم 9: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 75% لا يشعرون بالضغط النفسي قبل كل مباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يشعرون بذلك دائما، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 31.40 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يشعرون بالضغط النفسي قبل كل مباراة.

العبارة الثامنة: يؤثر التوتر على أدائي أثناء اللعب.

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الأول

التركرات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	04	10			
أحيانا	25	62	0.05	02	دال
لا	11	28			
المجموع	40	100			



شكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الأول

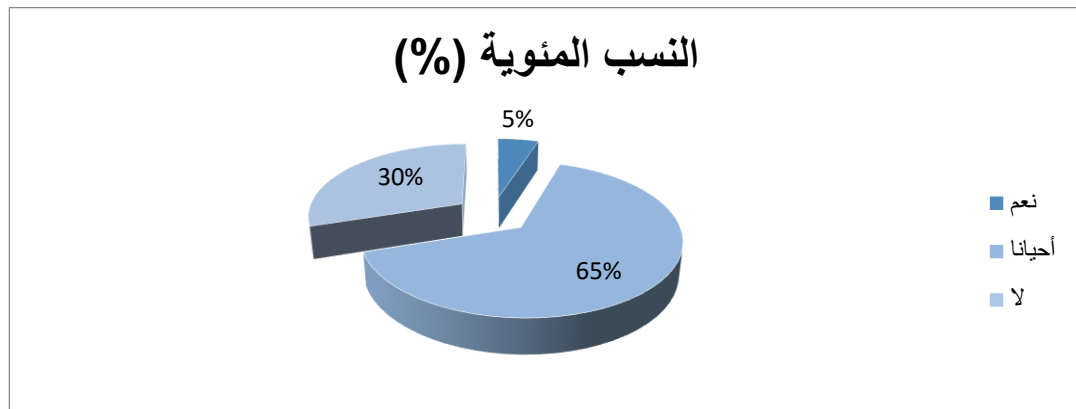
من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 62% يرون أن التوتر يؤثر في بعض الأحيان على أدائهم أثناء اللعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يرون أنه يؤثر على ذلك دائما، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.15 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05

وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن التوتر يؤثر في بعض الأحيان على أدائهم أثناء اللعب.

العبارة التاسعة: أشعر بالإرهاق النفسي بعد التدريب المكثف.

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الأول

الترددات النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
	المحسوبة	الجدولية			
نعم	02	05	0.05	02	دال
أحيانا	26	65			
لا	12	30			
المجموع	40	100			



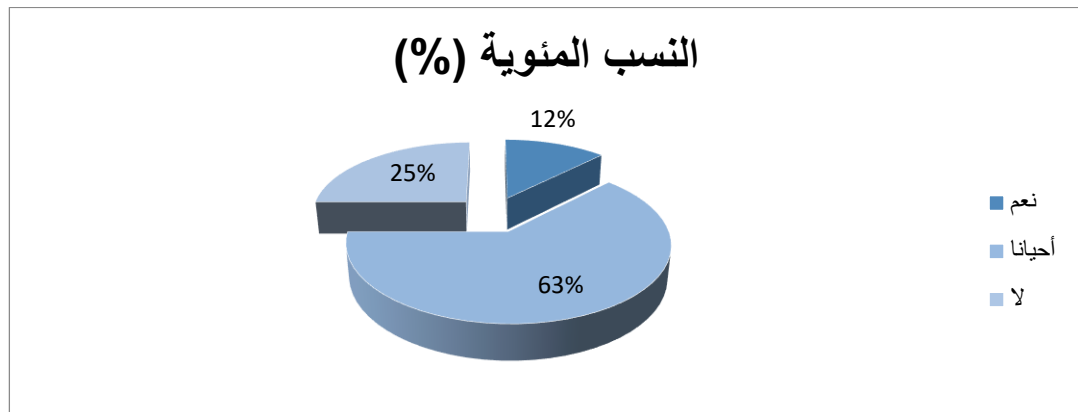
شكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 65% يشعرون في بعض الأحيان بالإرهاق النفسي بعد التدريب المكثف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% يشعرون بذلك دائماً، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 21.80 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون في بعض الأحيان بالإرهاق النفسي بعد التدريب المكثف.

العبارة العاشرة: أواجه صعوبة في التعامل مع المنافسة.

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الأول

التكرارات النسب المئوية (%)		قيمة كا ² المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	05	12	16.25	5.99	0.05	02
أحيانا	25	63				
لا	10	25				
المجموع	40	100				



شكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الأول

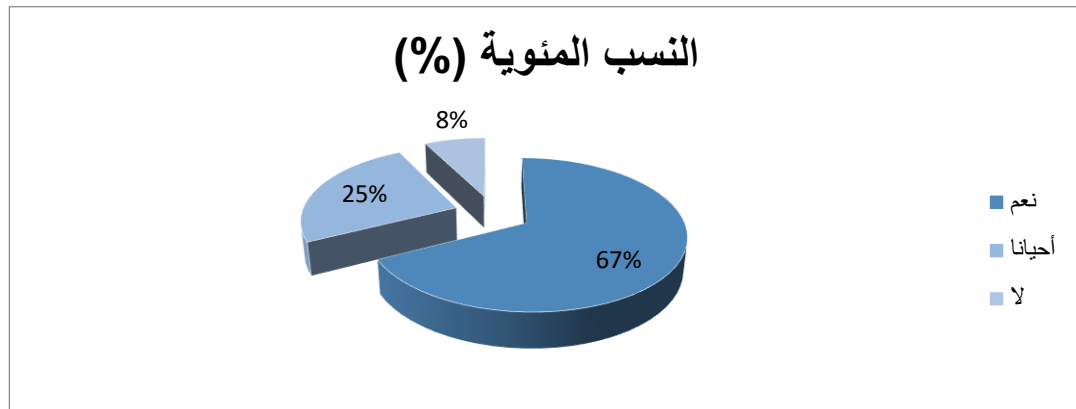
من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 63% يواجهون في بعض الأحيان صعوبة في التعامل مع المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% يواجهون صعوبة في ذلك دائما، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.25 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يواجهون في بعض الأحيان صعوبة في التعامل مع المنافسة.

المحور الثاني: دور المدرب في التخفيف من القلق.

العبارة الأولى: المدرب يشرح تعليماته بوضوح قبل المباريات.

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الثاني

التركرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة	الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	27	67				
أحياناً	10	25	22.85	5.99	0.05	02 دال
لا	03	08				
المجموع	40	100				



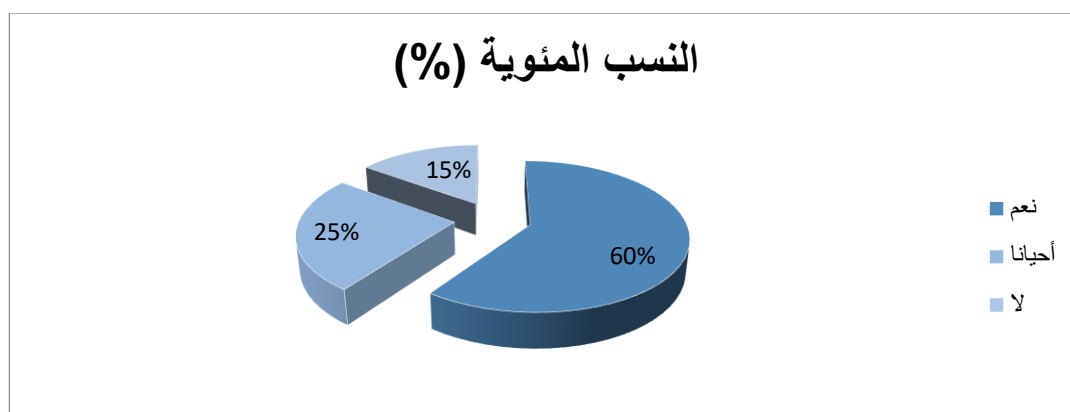
شكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 67% يرون أن المدرب يشرح تعليماته بوضوح قبل المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 22.85 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يشرح تعليماته بوضوح قبل المباريات.

العبارة الثانية: المدرب يقدم الدعم النفسي عند التوتر.

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الثاني

الترددات النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم 24	60			
أحيانا 10	25	0.05	02	دال
لا 06	15			
المجموع 40	100			



شكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الثاني

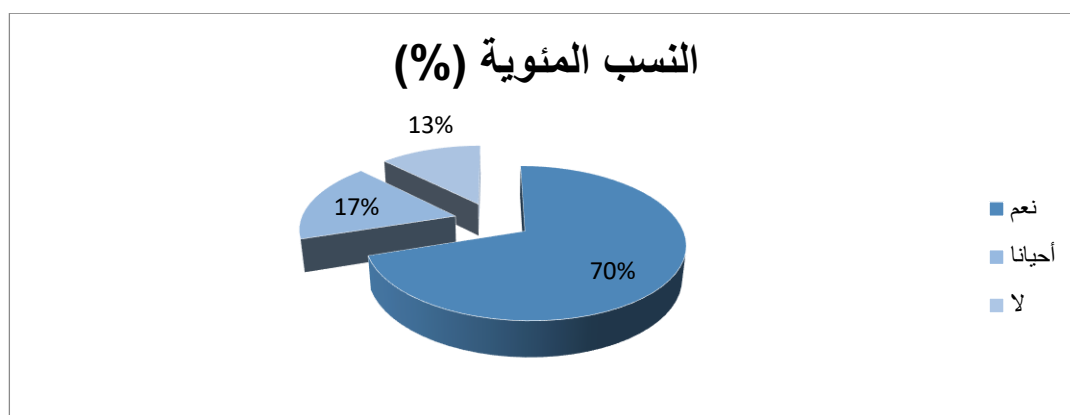
من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 60% يرون أن المدرب يقدم الدعم النفسي عند التوتر، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية

والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يقدم الدعم النفسي عند التوتر.

العبارة الثالثة: المدرب يشجع اللاعبين لتحسين الثقة بالنفس.

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الثاني

التركرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	28	70				
أحياناً	07	17	24.35	0.05	02	دال
لا	05	13				
المجموع	40	100				



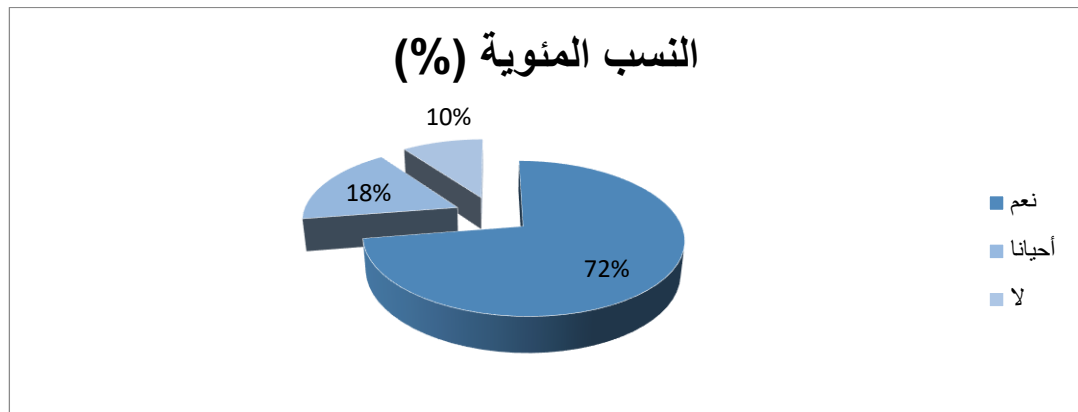
شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 70% يرون أن المدرب يشجع اللاعبين لتحسين الثقة بالنفس، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 24.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يشجع اللاعبين لتحسين الثقة بالنفس.

العبارة الرابعة: المدرب يساعد في تهدئة اللاعبين قبل المباريات.

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الثاني

التركرات النسب		قيمة كا ²		نسبة	درجة	دلالة
المئوية		المحسوبة		الخطأ	الحرية	اختبار
نسب		الجدولية				كا ²
نسب		نسب				
نعم	29	72				
أحياناً	07	18	27.95	0.05	02	دال
لا	04	10				
المجموع	40	100				



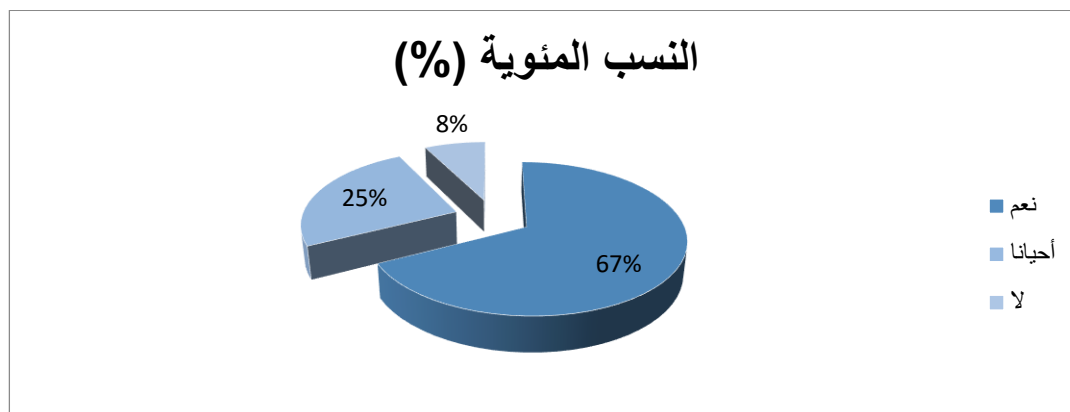
شكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 72% يرون أن المدرب يساعد في تهدئة اللاعبين قبل المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 27.95 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يساعد في تهدئة اللاعبين قبل المباريات.

العبارة الخامسة: المدرب يوضح الأخطاء بطريقة بناءة دون توبيخ.

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الثاني

التركرات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة	الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	67	27				
أحيانا	25	10	22.85	5.99	0.05	02 دال
لا	08	03				
المجموع	100	40				



شكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الثاني

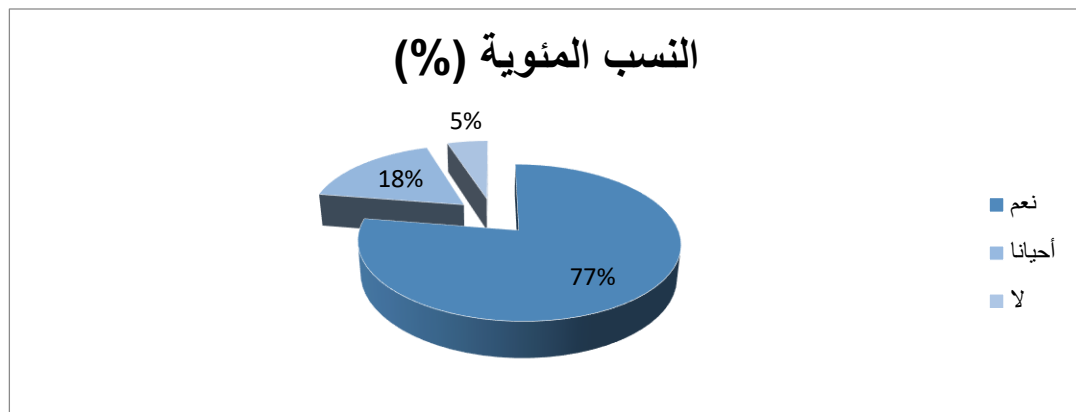
من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 67% يرون أن المدرب يوضح الأخطاء بطريقة بناءة دون توبيخ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 22.85 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما

يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يوضح الأخطاء بطريقة بناءة دون توبيخ.

العبارة السادسة: المدرب يحفز اللاعبين لتحقيق أفضل أداء.

جدول رقم 19: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الثاني

الترددات النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
	المحسوبة	الجدولية			
نعم	31	77			
أحيانا	07	18	0.05	02	دال
لا	02	05			
المجموع	40	100			



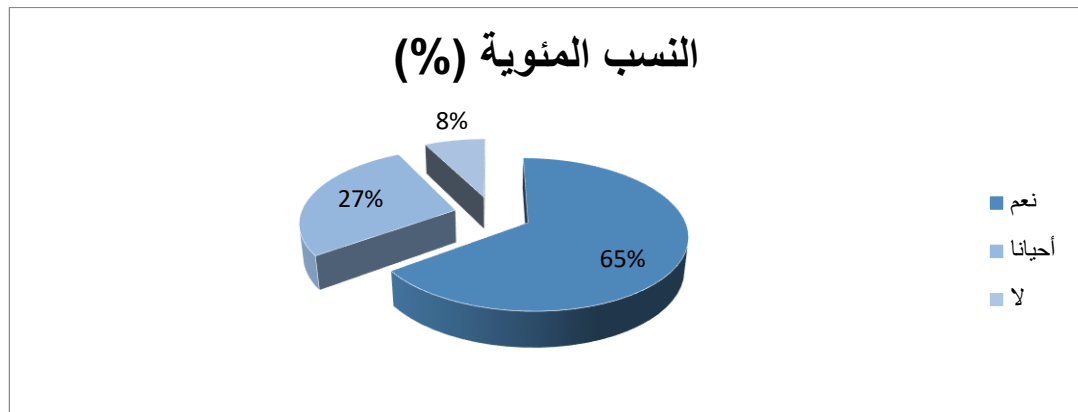
شكل رقم 18: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يرون أن المدرب يحفز اللاعبين لتحقيق أفضل أداء، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 5% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 36.05 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يحفز اللاعبين لتحقيق أفضل أداء.

العبارة السابعة: المدرب يتابع الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريب.

جدول رقم 20: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الثاني

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
	نعم	أحياناً	لا	المجموع	
65	26				
27	11				
08	03				
100	40				



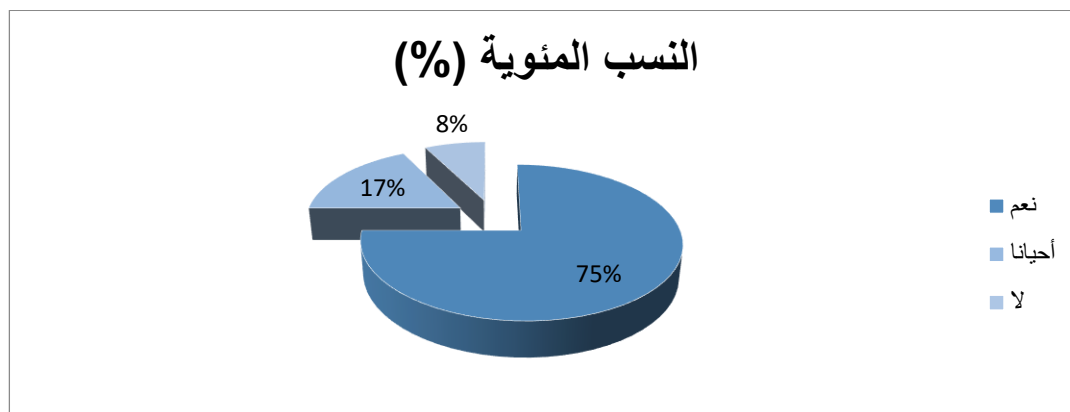
شكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 65% يرون أن المدرب يتابع الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 8% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 20.45 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يتابع الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريب.

العبارة الثامنة: المدرب يخفف من التوتر باستخدام كلمات تشجيعية.

جدول رقم 21: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الثاني

التركرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة	الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	75	30				
أحيانا	17	07	31.85	0.05	02	دال
لا	08	03				
المجموع	100	40				



شكل رقم 20: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الثاني

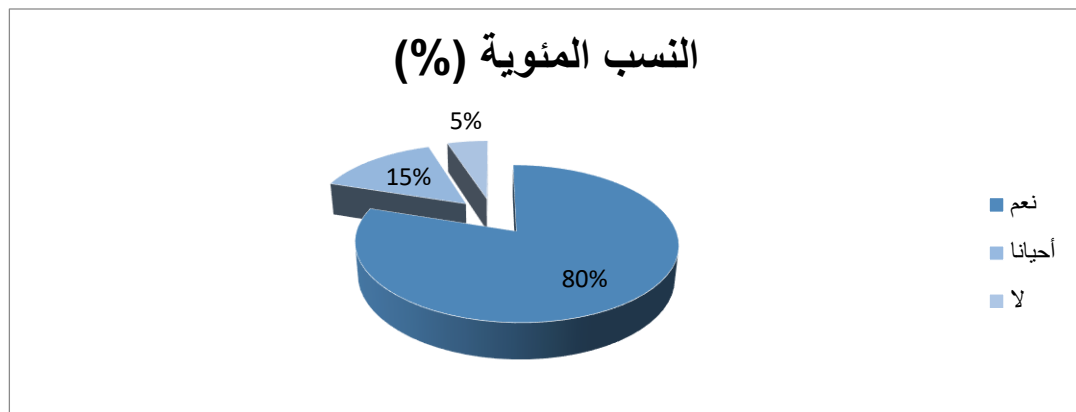
من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 75% يرون أن المدرب يخفف من التوتر باستخدام كلمات تشجيعية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 31.85 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما

يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يخفف من التوتر باستخدام كلمات تشجيعية.

العبارة التاسعة: المدرب يوفر بيئة مريحة أثناء التدريب.

جدول رقم 22: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الثاني

التركرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
	المحسوبة	الجدولية			
نعم	32	80			
أحيانا	06	15	0.05	02	دال
لا	02	05			
المجموع	40	100			



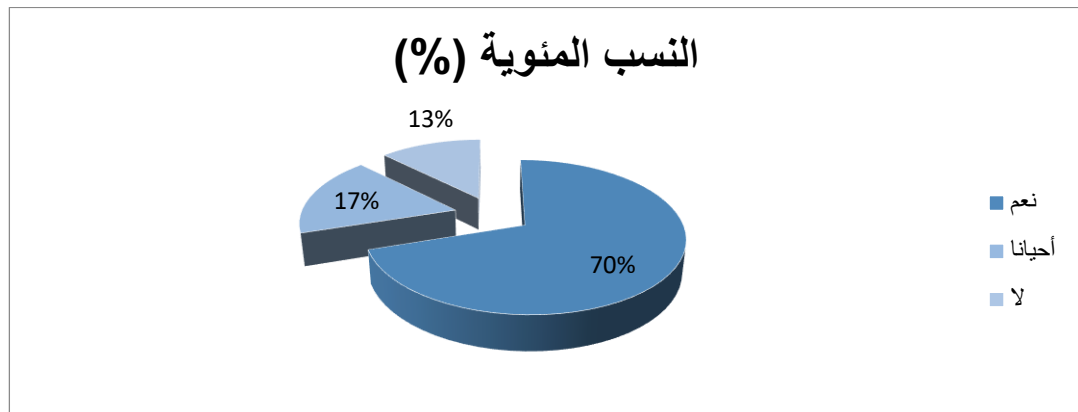
شكل رقم 21: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 80% يرون أن المدرب يوفر بيئة مريحة أثناء التدريب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 5% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 39.80 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يوفر بيئة مريحة أثناء التدريب.

العبارة العاشرة: تدخل المدرب يقلل من الخوف من الفشل.

جدول رقم 23: يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الثاني

التركرات النسب		قيمة كا ²		نسبة	درجة	دلالة
المئوية		المحسوبة		الخطأ	الحرية	اختبار
(%)						كا ²
نعم	28	70	24.35	5.99	0.05	02
أحيانا	07	17				
لا	05	13				
المجموع	40	100				



شكل رقم 22: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 70% يرون أن تدخل المدرب يقلل من الخوف من الفشل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 24.35 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تدخل المدرب يقلل من الخوف من الفشل.

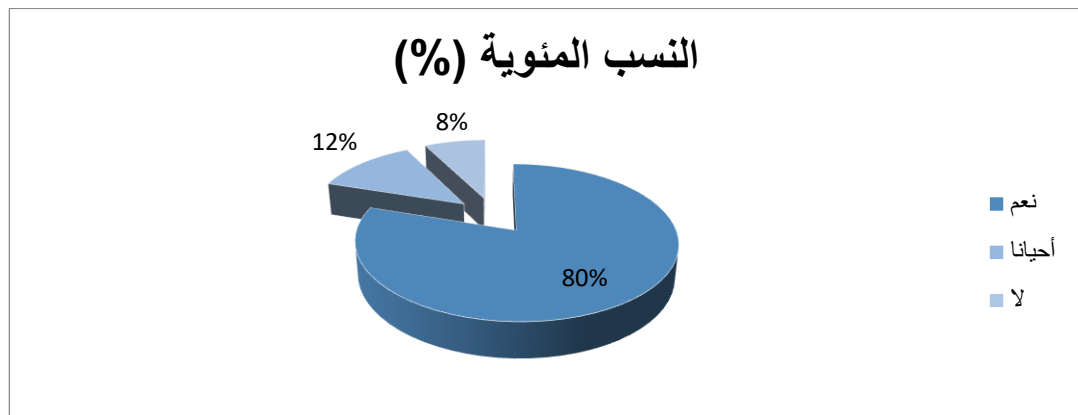
المحور الثالث: دور المدرب أثناء المنافسة.

العبارة الأولى: تعليمات المدرب أثناء المباراة تجعلني أكثر هدوءاً.

جدول رقم 24: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الثالث

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
-----------------------------	---------------------------------	------------	-------------	-----------------------

نعم	32	80				
أحيانا	05	12	39.35	5.99	0.05	02
لا	03	08				
المجموع	40	100				



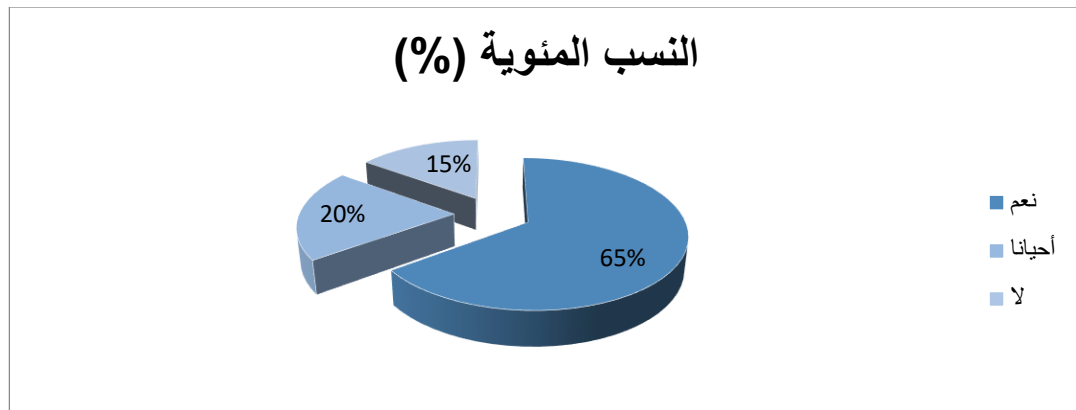
شكل رقم 23: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 80% يرون أن تعليمات المدرب أثناء المباراة تجعلهم أكثر هدوءاً، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 39.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تعليمات المدرب أثناء المباراة تجعلهم أكثر هدوءاً.

العبارة الثانية: المدرب يتجنب الصراخ الزائد أثناء المباراة.

جدول رقم 25: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	26	65			
أحيانا	08	20	0.05	02	دال
لا	06	15			
المجموع	40	100			



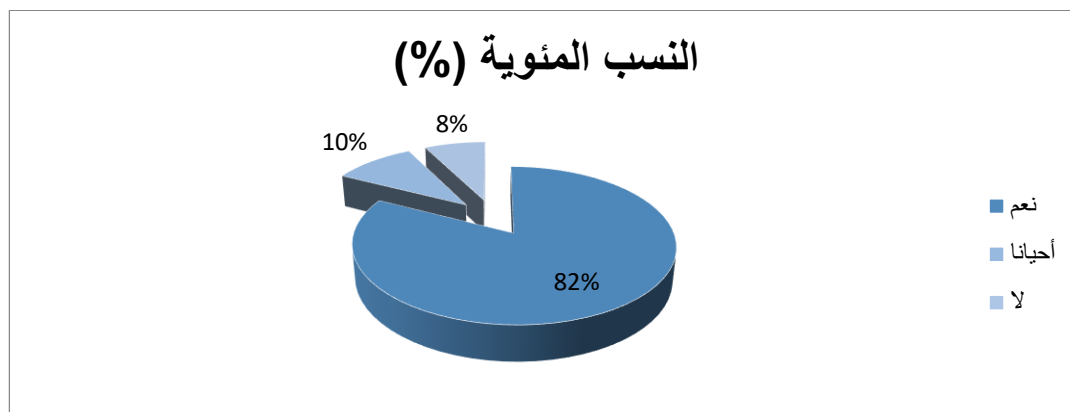
شكل رقم 24: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 25 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 65% يرون أن المدرب يتجنب الصراخ الزائد أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 18.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يتجنب الصراخ الزائد أثناء المباراة.

العبارة الثالثة: أشعر بالراحة عندما يساندني المدرب بعد الخطأ.

جدول رقم 26: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الثالث

التركرات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	82	33			
أحيانا	10	04	0.05	02	دال
لا	08	03			
المجموع	100	40			



شكل رقم 25: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الثالث

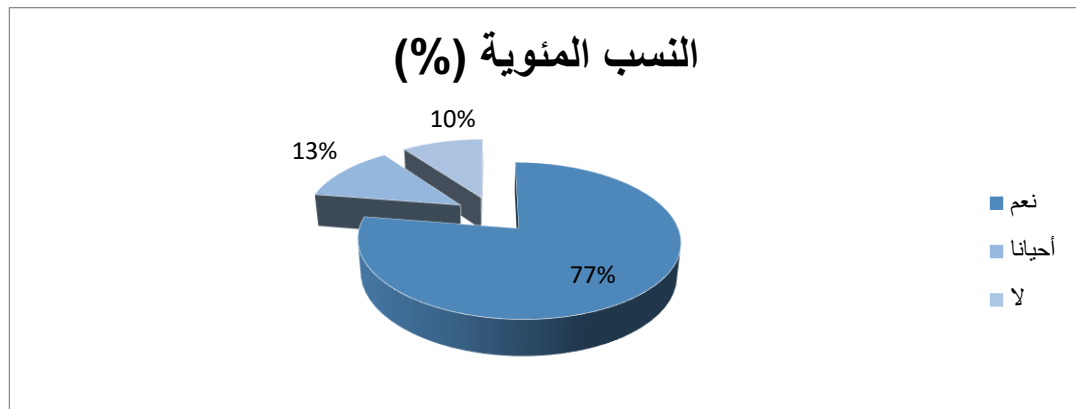
من خلال الجدول رقم 26 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 82% يشعرون بالراحة عندما يساندهم المدرب بعد الخطأ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 43.55 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون بالراحة عندما يسانداهم المدرب بعد الخطأ.

العبارة الرابعة: المدرب يحافظ على هدوء الفريق أثناء الضغط.

جدول رقم 27: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الثالث

الترددات النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم 31 77	35.15	0.05	02	دال
أحيانا 05 13	5.99			
لا 04 10				
المجموع 40 100				



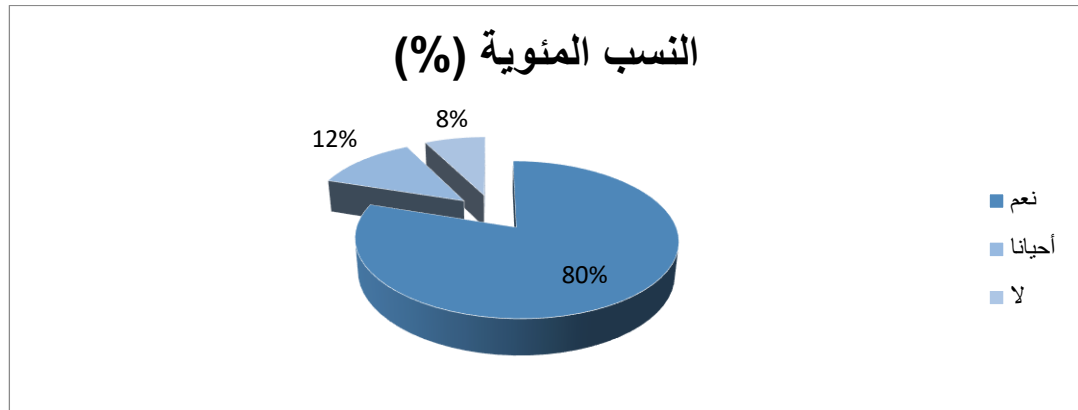
شكل رقم 26: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 27 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يرون أن المدرب يحافظ على هدوء الفريق أثناء الضغط، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 35.15 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يحافظ على هدوء الفريق أثناء الضغط.

العبارة الخامسة: المدرب يقدم توجيهات واضحة أثناء المباراة.

جدول رقم 28: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الثالث

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
	32	80	0.05	02	دال
نعم	32	80			
أحياناً	05	12			
لا	03	08			
المجموع	40	100			



شكل رقم 27: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الثالث

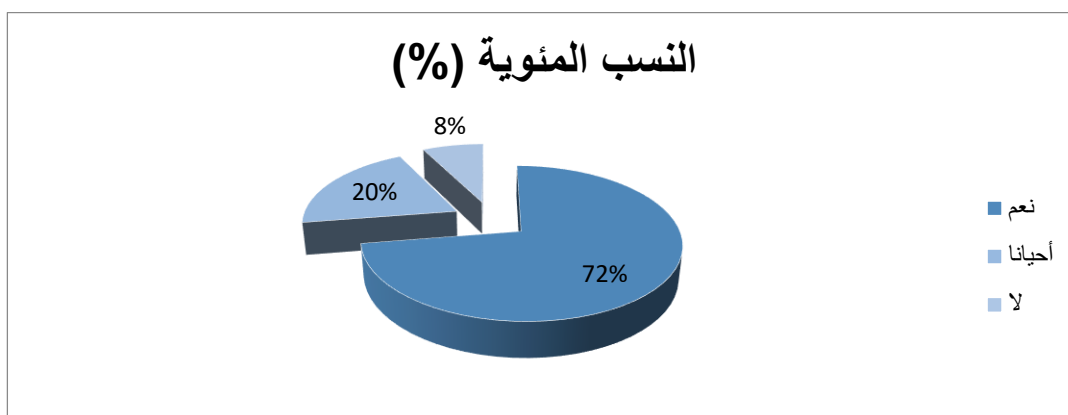
من خلال الجدول رقم 28 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 80% يرون أن المدرب يقدم توجيهات واضحة أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 8% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 39.35 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يقدم توجيهات واضحة أثناء المباراة.

العبارة السادسة: المدرب يساعدني على التركيز عند الشعور بالتوتر.

جدول رقم 29: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
نعم	72	29			

أحيانا	08	20	28.55	5.99	0.05	02	دال
لا	03	08					
المجموع	40	100					



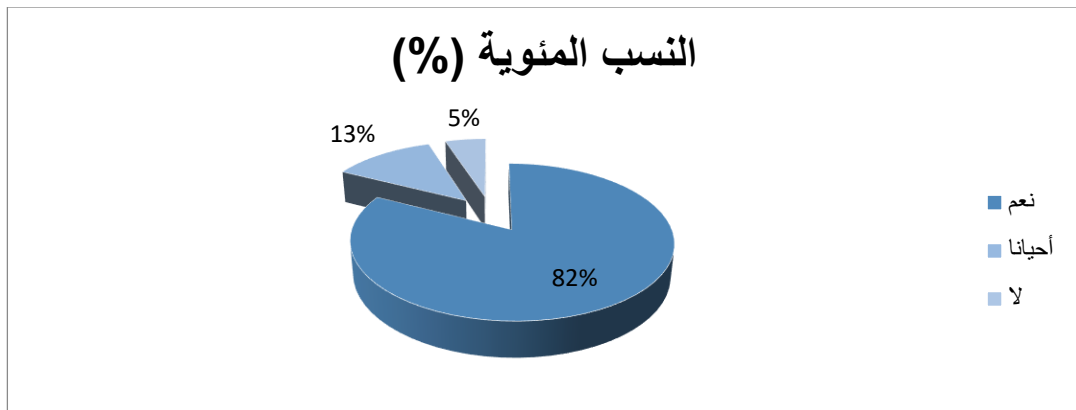
شكل رقم 28: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 29 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 72% يرون أن المدرب يساعدهم على التركيز عند الشعور بالتوتر، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 28.55 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يساعدهم على التركيز عند الشعور بالتوتر.

العبارة السابعة: المدرب يشجع التواصل بين اللاعبين داخل الملعب.

جدول رقم 30: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	82	33			
أحيانا	13	05	5.99	02	دال
لا	05	02			
المجموع	100	40			



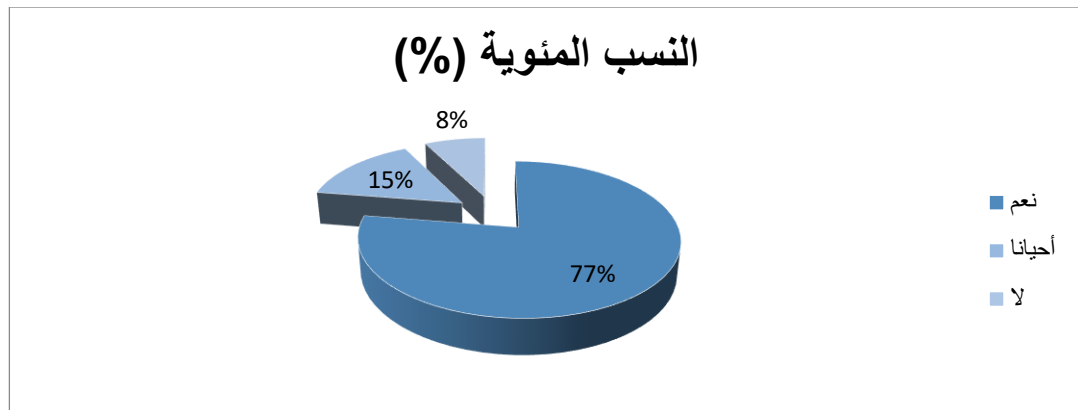
شكل رقم 29: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 30 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 82% يرون أن المدرب يشجع التواصل بين اللاعبين داخل الملعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 5% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 43.85 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يشجع التواصل بين اللاعبين داخل الملعب.

العبارة الثامنة: المدرب يتعامل بعدل مع جميع اللاعبين أثناء المباراة.

جدول رقم 31: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الثالث

التركرات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	77	31			
أحيانا	15	06	0.05	02	دال
لا	08	03			
المجموع	100	40			



شكل رقم 30: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الثالث

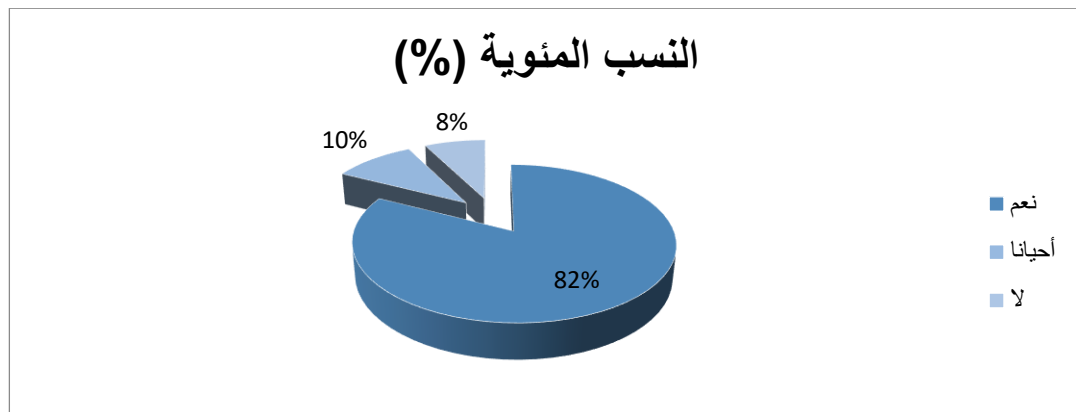
من خلال الجدول رقم 31 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يرون أن المدرب يتعامل بعدل مع جميع اللاعبين أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 35.45 وهي أكبر من قيمة

اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يتعامل بعدل مع جميع اللاعبين أثناء المباراة.

العبارة التاسعة: المدرب يمنحني الثقة عند المشاركة في المباراة.

جدول رقم 32: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	33	82				
أحياناً	04	10	5.99	0.05	02	دال
لا	03	08				
المجموع	40	100				



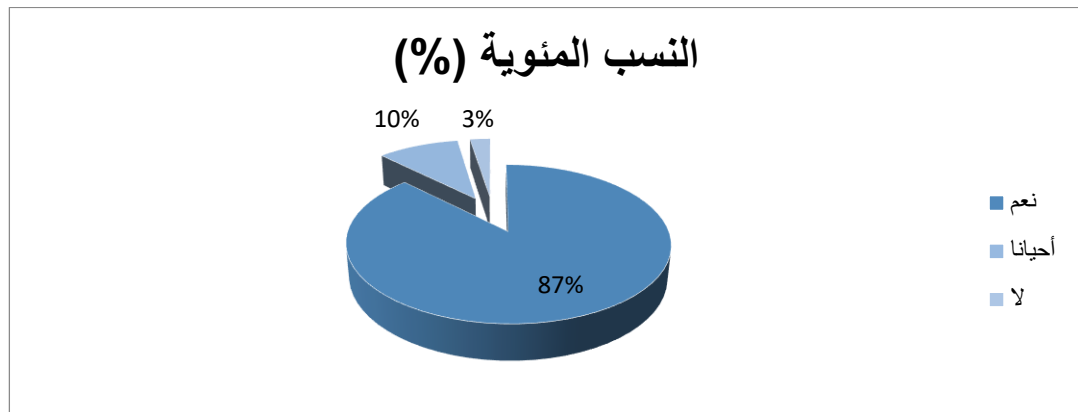
شكل رقم 31: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 32 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 82% يرون أن المدرب يمنحهم الثقة عند المشاركة في المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 43.55 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يمنحهم الثقة عند المشاركة في المباراة.

العبارة العاشرة: المدرب يتدخل لحل النزاعات بين اللاعبين أثناء المنافسة.

جدول رقم 33: يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الثالث

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
	نعم	أحيانا	لا	المجموع	
35	87	10	03	100	
04	53.15	5.99	0.05	02	دال
01					
40					



شكل رقم 32: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 33 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 87% يرون أن المدرب يتدخل لحل النزاعات بين اللاعبين أثناء المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 53.15 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يتدخل لحل النزاعات بين اللاعبين أثناء المنافسة.

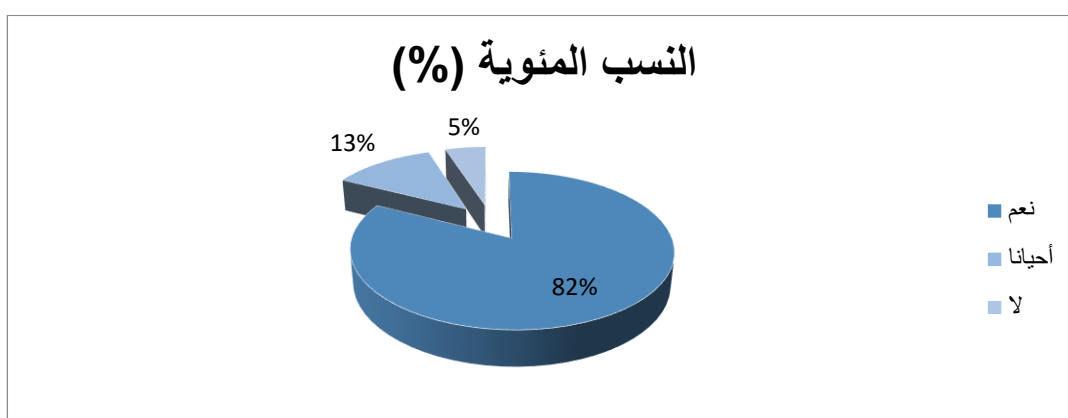
المحور الرابع: دور المدرب بعد المنافسة.

العبارة الأولى: يقوم المدرب بتهنئة اللاعبين بعد المباراة.

جدول رقم 34: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الرابع

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
-----------------------------	---------------------------------	------------	-------------	-----------------------

نعم	33	82				
أحيانا	05	13	43.85	0.05	02	دال
لا	02	05				
المجموع	40	100				



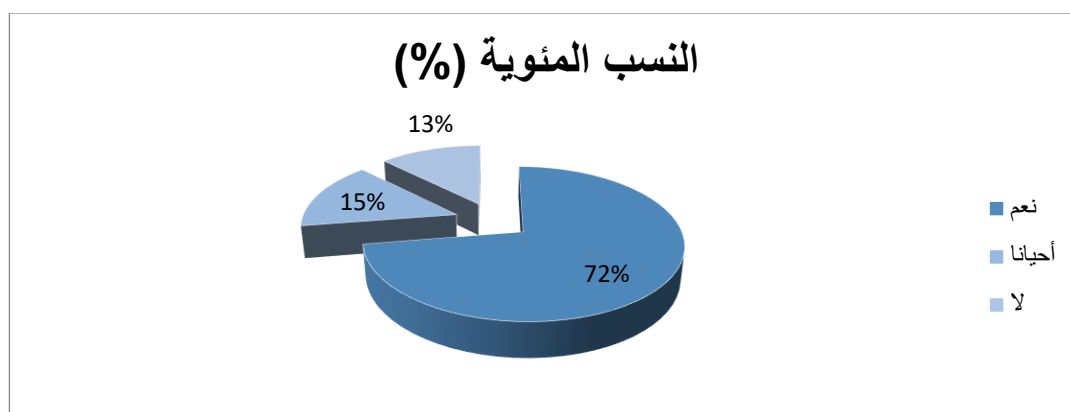
شكل رقم 33: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الرابع

من خلال الجدول رقم 34 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 82% يرون أن المدرب يقوم بتهدة اللاعبين بعد المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 43.85 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يقوم بتهدة اللاعبين بعد المباراة.

العبارة الثانية: يتحدث المدرب مع اللاعبين بهدوء بعد الخسارة.

جدول رقم 35: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الرابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	72	29			
أحيانا	15	06	0.05	02	دال
لا	13	05			
المجموع	100	40			



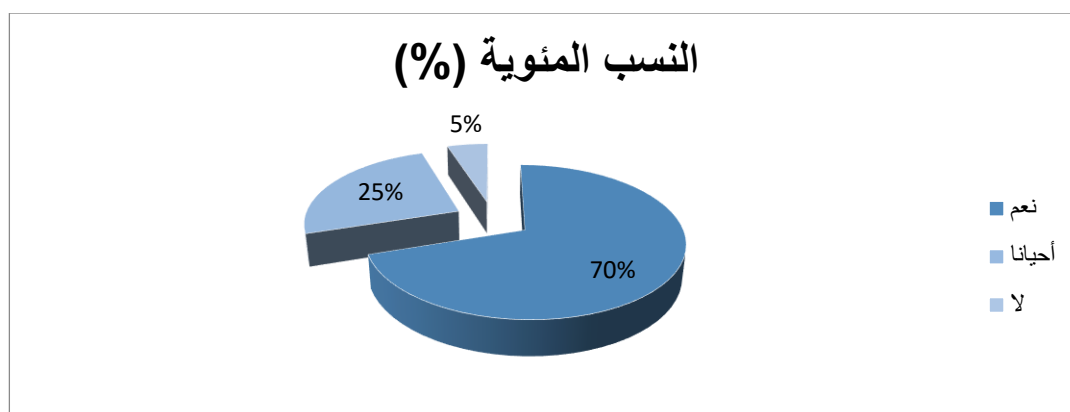
شكل رقم 34: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الرابع

من خلال الجدول رقم 35 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 72% يرون أن المدرب يتحدث مع اللاعبين بهدوء بعد الخسارة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 27.65 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يتحدث مع اللاعبين بهدوء بعد الخسارة.

العبارة الثالثة: يتجنب المدرب توجيه اللوم الشديد للاعبين بعد المنافسة.

جدول رقم 36: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الرابع

الترددات النسب	قيمة كا ²	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
المئوية (%)	المحسوبة الجدولية			
نعم	28	70		
أحيانا	10	25	02	دال
لا	02	05		
المجموع	40	100		



شكل رقم 35: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الرابع

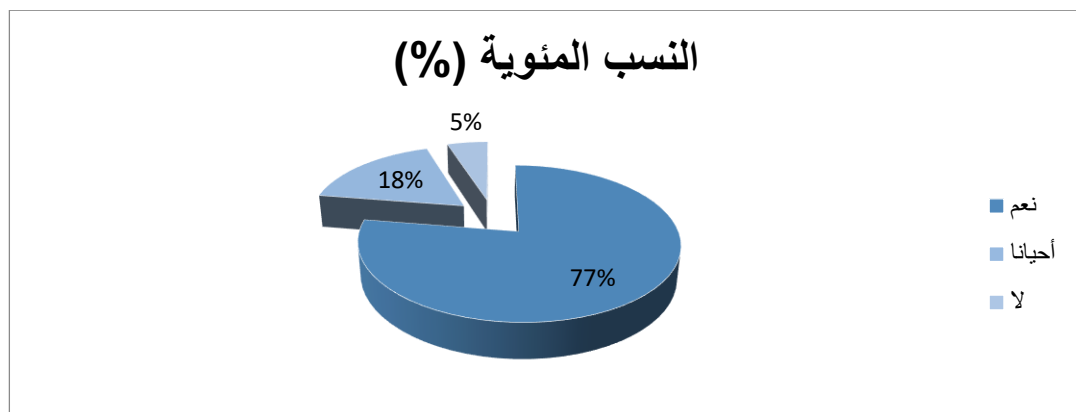
من خلال الجدول رقم 36 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 70% يرون أن المدرب يتجنب توجيه اللوم الشديد للاعبين بعد المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 26.60 وهي أكبر من قيمة

اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يتجنب توجيه اللوم الشديد للاعبين بعد المنافسة.

العبارة الرابعة: المدرب يشجع اللاعبين على تجاوز الأخطاء وتركيز على المنافسة القادمة.

جدول رقم 37: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الرابع

الترددات النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
	المحسوبة	الجدولية			
نعم	31	77			
أحياناً	07	18	0.05	02	دال
لا	02	05			
المجموع	40	100			



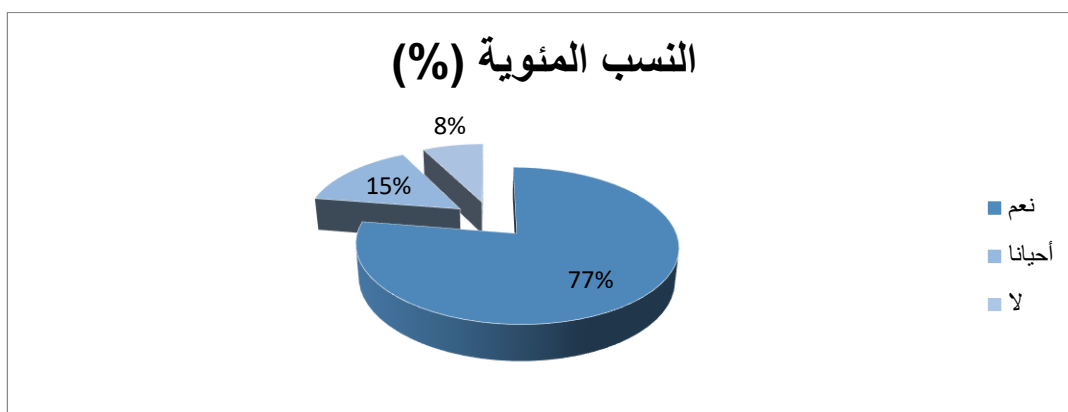
شكل رقم 36: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الرابع

من خلال الجدول رقم 37 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يرون أن المدرب يشجع اللاعبين على تجاوز الأخطاء وتركيز على المنافسة القادمة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 36.05 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يشجع اللاعبين على تجاوز الأخطاء وتركيز على المنافسة القادمة.

العبارة الخامسة: يساعد المدرب على استعادة الثقة بالنفس بعد الخسارة.

جدول رقم 38: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الرابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		35.45	5.99			
نعم	31	77				
أحياناً	06	15		0.05	02	دال
لا	03	08				
المجموع	40	100				



شكل رقم 37: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الرابع

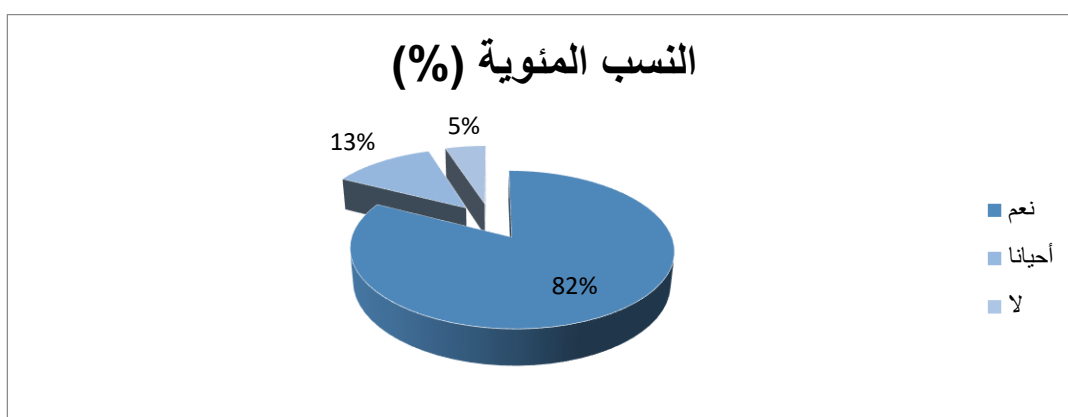
من خلال الجدول رقم 38 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يرون أن المدرب يساعد اللاعبين على استعادة الثقة بالنفس بعد الخسارة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 8% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 35.45 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يساعد اللاعبين على استعادة الثقة بالنفس بعد الخسارة.

العبارة السادسة: المدرب يثني على الجوانب الإيجابية للاعبين بعد المباراة.

جدول رقم 39: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الرابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة χ^2 المحسوبة الجدولية		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
نعم	33	82				

أحيانا	05	13	43.85	5.99	0.05	02	دال
لا	02	05					
المجموع	40	100					



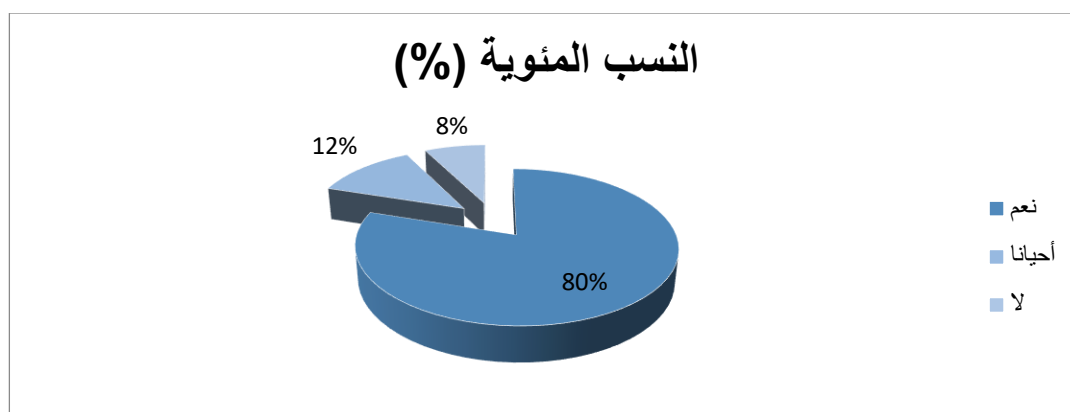
شكل رقم 38: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الرابع

من خلال الجدول رقم 39 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 82% يرون أن المدرب يثني على الجوانب الإيجابية للاعبين بعد المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 43.85 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يثني على الجوانب الإيجابية للاعبين بعد المباراة.

العبارة السابعة: يشرح المدرب أسباب الأخطاء بطريقة تساعد على التعلم.

جدول رقم 40: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الرابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	32	80			
أحيانا	05	12	0.05	02	دال
لا	03	08			
المجموع	40	100			



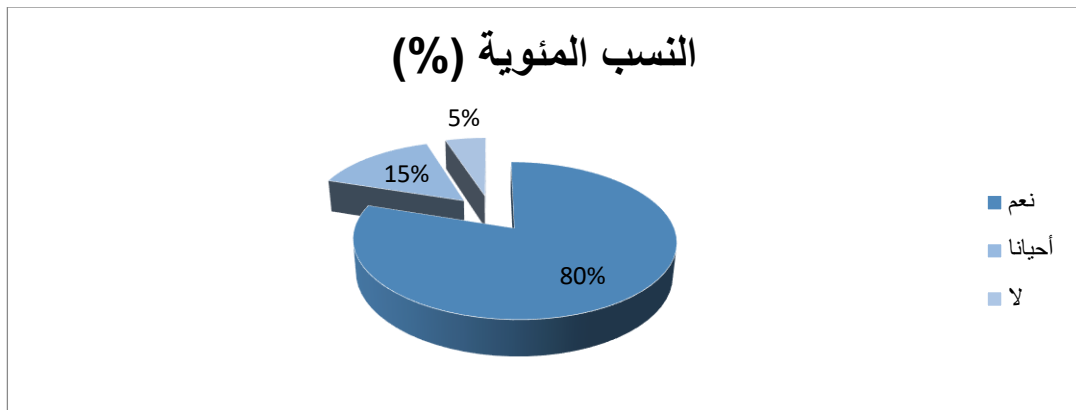
شكل رقم 39: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الرابع

من خلال الجدول رقم 40 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 80% يرون أن المدرب يشرح أسباب الأخطاء بطريقة تساعد على التعلم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 39.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يشرح أسباب الأخطاء بطريقة تساعد على التعلم.

العبارة الثامنة: المدرب يمنح فرصة للاعبين للتعبير عن آرائهم بعد المنافسة.

جدول رقم 41: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الرابع

التركرات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	32	80				
أحيانا	06	15	39.80	0.05	02	دال
لا	02	05				
المجموع	40	100				



شكل رقم 40: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الرابع

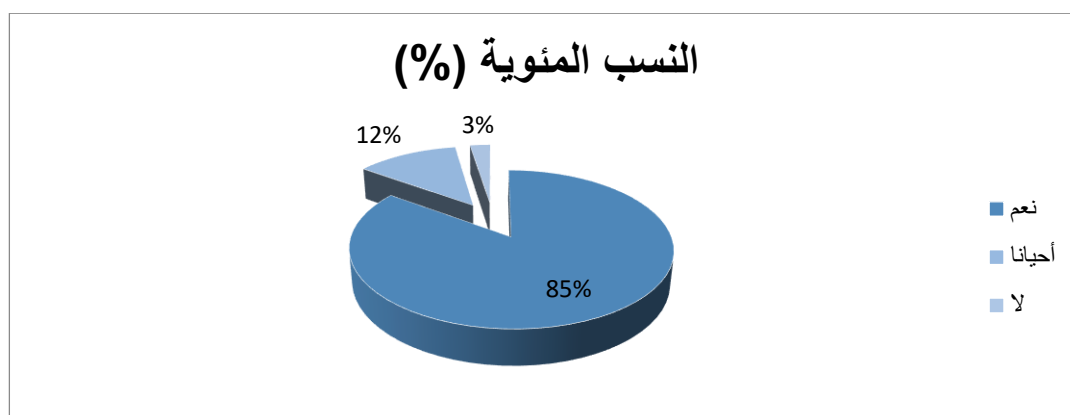
من خلال الجدول رقم 41 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 80% يرون أن المدرب يمنح فرصة للاعبين للتعبير عن آرائهم بعد المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 39.80 وهي أكبر من قيمة

اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يمنح فرصة للاعبين للتعبير عن آرائهم بعد المنافسة.

العبارة التاسعة: المدرب يقدم دعماً نفسياً للاعبين المتأثرين بالنتيجة.

جدول رقم 42: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الرابع

الترددات النسب		قيمة كا ²		نسبة	درجة	دلالة
المئوية (%)		المحسوبة	الجدولية	الخطأ	الحرية	اختبار كا ²
نعم	34	85				
أحياناً	05	12	5.99	0.05	02	دال
لا	01	03				
المجموع	40	100				



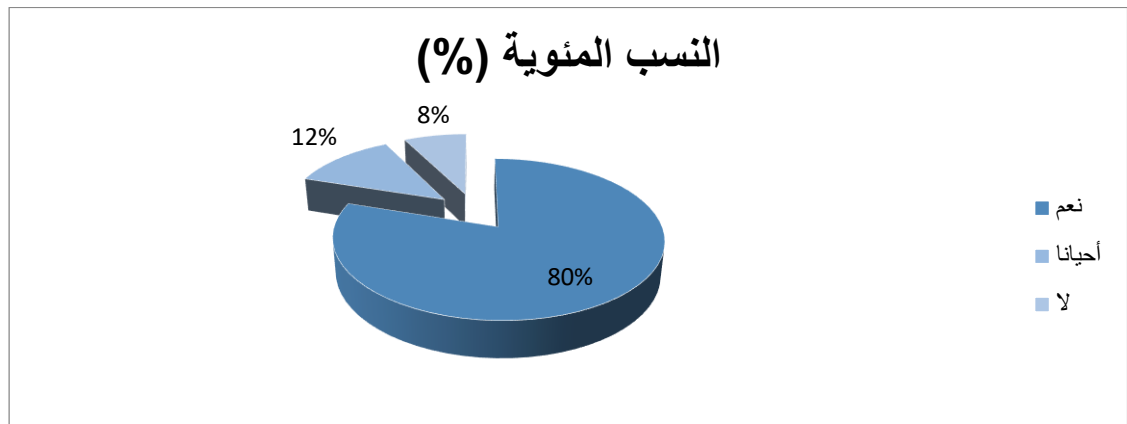
شكل رقم 41: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الرابع

من خلال الجدول رقم 42 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 85% يرون أن المدرب يقدم دعماً نفسياً للاعبين المتأثرين بالنتيجة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 48.65 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يقدم دعماً نفسياً للاعبين المتأثرين بالنتيجة.

العبارة العاشرة: يساهم أسلوب المدرب بعد المنافسة في تقليل الشعور بالقلق قبل المباريات القادمة.

جدول رقم 43: يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الرابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة χ^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار χ^2
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	32	80				
أحياناً	05	12	39.35	0.05	02	دال
لا	03	08				
المجموع	40	100				



شكل رقم 42: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الرابع

من خلال الجدول رقم ... نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 80% يرون أن أسلوب المدرب بعد المنافسة يساهم في تقليل الشعور بالقلق قبل المباريات القادمة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 8% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 39.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن أسلوب المدرب بعد المنافسة يساهم في تقليل الشعور بالقلق قبل المباريات القادمة.

2-2 مقارنة النتائج بالفرضيات:

2-2-1 مناقشة الفرضية الأولى: يساهم أسلوب تواصل المدرب مع اللاعبين في التقليل من القلق أثناء المنافسة.

من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى، والتي افترضنا من خلالها أن أسلوب تواصل المدرب مع اللاعبين يساهم في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13)، تبين أن أغلبية اللاعبين يؤكدون أن طريقة تواصل المدرب معهم تساهم في تعزيز الثقة بالنفس والتقليل من مشاعر القلق المرتبطة بالمنافسة. وعليه، يمكن القول إن الفرضية الأولى قد تحققت و هذا ما بينته دراسة سفيان خليل الله - لزرق عبد القادر 2014 أظهرت الدراسة أن للمدرب دوراً كبيراً في تحقيق التماسك داخل الفريق والتأثير الإيجابي على الحالة النفسية للاعبين، كما أوصت بضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي منذ الفئات الصغرى. وعلى هذا الأساس استخلص الطالب الباحث ان هذه الفرضية قد تحققت.

2-2-2 مناقشة الفرضية الثانية: تشجيع المدرب وتحفيزه يؤثران على الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة.

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية، والتي تنص على أن تشجيع المدرب وتحفيزه يؤثران على الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33)، والمؤكدة بطرق إحصائية علمية، نستطيع إثبات أن هذه الفرضية قد تحققت، وذلك من خلال إجابات اللاعبين التي بينت أن تشجيع المدرب وتحفيزه لهما أثر إيجابي على حالتهم النفسية أثناء المنافسة، حيث يساهمان في رفع معنوياتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ومساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة بصورة أفضل.

وهذا ما بينته دراسة قادة بلخير – بن زرقة يوسف 2018 بان للمدرب دور كبير في تخفيف التوتر والقلق النفسي لدى اللاعبين من خلال التوجيه والتحفيز النفسي. وعلى هذا الأساس استخلص الطالب الباحث ان هذه الفرضية قد تحققت.

2-2-3 الفرضية الثالثة:

توجيهات المدرب وتعليماته أثناء المنافسة وبعدها تساعد اللاعبين على التحكم في القلق. من أجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة، والتي تنص على أن توجيهات المدرب وتعليماته أثناء المنافسة وبعدها تساعد اللاعبين على التحكم في القلق، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (34.35.36.37.38.39.40.41.42)، والمؤكدة بطرق إحصائية علمية، نستطيع إثبات أن هذه الفرضية قد تحققت، وذلك من خلال إجابات اللاعبين التي أظهرت أن توجيهات المدرب وتعليماته أثناء المنافسة وبعدها تساهم في مساعدتهم على التحكم في مستوى القلق، وتعزيز شعورهم بالثقة والاطمئنان، مما يمكنهم من التعامل بشكل أفضل مع مختلف المواقف والضغوط التي قد تواجههم خلال المنافسة الرياضية وبعد انتهائها. وهذا ما بينته دراسة دراسة بريغت خيرالدين ، 2018 بانه توجد علاقة سلبية بين القلق النفسي، البدني والمعرفي وبين الاداء الرياضي؛ أوصت بتكثيف الاعداد النفسي وإدماج الاختصاصيين النفسانيين ضمن الطاقم الفني. وعلى هذا الأساس استخلص الطالب الباحث ان هذه الفرضية قد تحققت.

2-3 الاستنتاجات:

- يساهم أسلوب تواصل المدرب مع اللاعبين في التخفيف من القلق أثناء المنافسة.
- يؤثر تشجيع المدرب وتحفيزه إيجاباً على الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة.
- تساعد توجيهات المدرب وتعليماته أثناء المنافسة وبعدها اللاعبين على التحكم في القلق ومواجهة ضغوط المنافسة.

- توجد علاقة بين الحالة النفسية للاعبين ومستوى أدائهم أثناء المنافسة.
- يساهم الدعم النفسي الذي يقدمه المدرب في تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- يعد الجانب النفسي عنصراً مهماً في إعداد لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- يساهم التواصل الإيجابي بين المدرب واللاعبين في خلق جو من الطمأنينة والارتياح النفسي داخل الفريق.
- كلما كان المدرب قادراً على توظيف أساليب التواصل والتحفيز المناسبة، كان اللاعبون أكثر قدرة على التحكم في القلق أثناء المنافسة.

التوصيات:

- ضرورة أن يخطط المدرب لعملية التواصل مع اللاعبين أثناء المنافسة وبعدها بشكل علمي ومدرّس، بما يتناسب مع خصائص الفئة العمرية تحت 16 سنة .
- اعتماد أساليب تواصل وتحفيز حديثة تساهم في التخفيف من القلق وتحسين الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسات .
- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين وإدماجه ضمن البرنامج التدريبي إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية والخططية .
- توعية المدربين بأهمية التواصل الفعال مع اللاعبين ودوره في تعزيز الثقة بالنفس والتقليل من القلق أثناء المنافسة .
- تنظيم دورات تكوينية للمدربين في مجال علم النفس الرياضي وأساليب التواصل والإرشاد النفسي .

- العمل على توفير أخصائي نفسي رياضي في الأندية والفرق الرياضية للمساهمة في متابعة اللاعبين نفسيًا، خاصة خلال فترات المنافسة .
- تشجيع المدربين على تقديم الدعم النفسي المستمر للاعبين ومساعدتهم على مواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسات الرياضية .
- تعزيز العلاقة الإيجابية بين المدرب واللاعبين لما لها من أثر في تحقيق الاستقرار النفسي وتحسين الأداء الرياضي.

الخلاصة العامة:

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أحد أهم الجوانب في التدريب الرياضي الحديث، وهو الجانب النفسي ، الذي أصبح يحظى باهتمام كبير لما له من دور فعال في إعداد اللاعبين وتحسين أدائهم أثناء المنافسات الرياضية. ويعد القلق أثناء المنافسة من أبرز المشكلات النفسية التي قد تواجه اللاعبين، خاصة في الفئات السنية الصغرى، حيث يؤثر سلبًا على تركيزهم وثقتهم بأنفسهم ومستوى أدائهم داخل الملعب.

وانطلاقًا من ذلك، تناولت هذه الدراسة موضوع دور المدرب في تخفيف القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة، من خلال التركيز على أسلوب المدرب و تواصله مع اللاعبين، وتشجيعه وتحفيزه لهم، بالإضافة إلى التوجيهات والتعليمات التي يقدمها أثناء المنافسة وبعدها. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن للمدرب دورًا مهمًا في مساعدة اللاعبين على التحكم في القلق والتعامل الإيجابي مع مختلف الضغوط التي تفرضها المنافسة الرياضية.

وبعد عرض مشكلة البحث وأهدافه وفرضياته، تم التطرق إلى الجانب النظري الذي تناول مفهوم القلق الرياضي وأهمية المدرب في الإعداد النفسي للاعبين، ثم الانتقال إلى الدراسة الميدانية التي تم من خلالها جمع البيانات وتحليلها ومناقشة نتائجها في ضوء فرضيات الدراسة.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها، استنتج الباحث أن أسلوب تواصل المدرب مع اللاعبين، وتشجيعه المستمر لهم، والتوجيهات التي يقدمها أثناء المنافسة وبعدها، تساهم بشكل إيجابي في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة.

وفي ضوء هذه النتائج، تم اقتراح مجموعة من التوصيات التي من شأنها تعزيز الدور النفسي للمدرب، وتطوير أساليب التواصل والتحفيز داخل الفرق الرياضية، بما يساهم في تحسين الحالة النفسية للاعبين والرفع من مستوى أدائهم الرياضي، خاصة في الفئات السنية الناشئة التي تحتاج إلى عناية نفسية وتربوية خاصة.

المصادر و المراجع

المراجع العربية

1. محمد حسن علاوي . (2002) . علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي .
2. محمد حسن علاوي . (1994) . علم التدريب الرياضي . القاهرة: دار المعارف .
3. أبو العلا عبد الفتاح . (2003) . التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية . القاهرة: دار الفكر العربي .
4. أمين أنور الخولي . (2001) . أصول التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي .
5. عصام عبد الخالق . (2005) . التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات . الإسكندرية: منشأة المعارف .
6. قاسم حسن حسين . (1998) . علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر .
7. سيف الإسلام سعد عمر . (2009) . الموجز في منهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية . دمشق: دار الفكر .
8. وجيه محبوب . (2002) . البحث العلمي ومناهجه . عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع .
9. رجاء محمود أبو علام . (2004) . مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية . القاهرة: دار النشر للجامعات .

10. محمد العربي شمعون . (1996). علم النفس الرياضي والتربية البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي .

الرسائل الجامعية والدراسات السابقة

11. دراسات ورسائل جامعية حول القلق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
12. دراسات تتناول دور المدرب في الإعداد النفسي للاعبين أثناء المنافسة .
13. بحوث حول التواصل الفعال بين المدرب واللاعب وأثره على الأداء الرياضي.

المراجع الأجنبية:

- Rainer Martens. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics.
- Robert S. Weinberg & Daniel Gould. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetic

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة

يشرفنا ان نتقدم بطرح تساؤلاتنا لحضراتكم في اطار تحضيرنا لمذكرة التخرج ماستر

تخصص تدريب رياضي تنافسي تحضير نفسي

تحت عنوان : دور المدرب في تخفيف القلق اثناء المنافسة عند لاعبي كرة القدم فئة تحت 16

سنة لمدينة سيق ولاية معسكر

من اعداد الطالب : خالدي زين العابدين

أولاً: البطاقة الشخصية:

منصب اللعب :

☐ حارس مرمى

☐ مدافع

☐ وسط ميدان

☐ مهاجم

سنوات الخبرة في كرة القدم :

☐ اقل من سنة

☐ 1-3 سنوات

☐ اكثر من 3 سنوات

المحور الأول – القلق النفسي لدى اللاعبين:

- 1 أشعر بالتوتر قبل المباريات ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 2 أشعر بالقلق من الفشل أمام المدرب ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 3 أجد صعوبة في التركيز أثناء التدريب ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 4 أشعر بالخوف من الانتقاد إذا أخطأت ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 5 أشعر بالتوتر عند مشاهدة الجمهور ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 6 أستسلم سريعاً إذا واجهت صعوبة أثناء اللعب ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 7 أشعر بالضغط النفسي قبل كل مباراة ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 8 يؤثر التوتر على أدائي أثناء اللعب ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 9 أشعر بالإرهاق النفسي بعد التدريب المكثف ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 10 أواجه صعوبة في التعامل مع المنافسة ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

المحور الثاني – دور المدرب في التخفيف من القلق:

- 1 المدرب يشرح تعليماته بوضوح قبل المباريات ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 2 المدرب يقدم الدعم النفسي عند التوتر ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 3 المدرب يشجع اللاعبين لتحسين الثقة بالنفس ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 4 المدرب يساعد في تهدئة اللاعبين قبل المباريات ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

- 5المدرّب يوضح الأخطاء بطريقة بناءة دون توبيخ ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 6المدرّب يحفز اللاعبين لتحقيق أفضل أداء ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 7المدرّب يتابع الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريب ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 8المدرّب يخفف من التوتر باستخدام كلمات تشجيعية ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 9المدرّب يوفر بيئة مريحة أثناء التدريب ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 10تدخل المدرّب يقلل من الخوف من الفشل ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

المحور الثالث : دور المدرّب اثناء المنافسة

- 1تعليمات المدرّب اثناء المباراة تجعلني أكثر هدوءاً ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 2المدرّب يتجنب الصراخ الزائد اثناء المباراة ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 3أشعر بالراحة عندما يساندني المدرّب بعد الخطأ ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 4المدرّب يحافظ على هدوء الفريق اثناء الضغط ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 5 المدرّب يقدم توجيهات واضحة اثناء المباراة ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 6 المدرّب يساعدني على التركيز عند الشعور بالتوتر ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 7 المدرّب يشجع التواصل بين اللاعبين داخل الملعب ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐
- 8 المدرّب يتعامل بعدل مع جميع اللاعبين اثناء المباراة ☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

9 المدرب يمنحني الثقة عند المشاركة في المباراة ☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

10 المدرب يتدخل لحل النزاعات بين اللاعبين اثناء المنافسة نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الرابع - دور المدرب بعد المنافسة :

1 يقوم المدرب بتهدة اللاعبين بعد المباراة ☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

2 يتحدث المدرب مع اللاعبين بهدوء بعد الخسارة ☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

3 يتجنب المدرب توجيه اللوم الشديد للاعبين بعد المنافسة نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

4 المدرب يشجع اللاعبين على تجاوز الأخطاء و تركيز على المنافسة القادمة نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

5 يساعد المدرب على استعادة الثقة بالنفس بعد الخسارة نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

6 المدرب يثني على الجوانب الإيجابية للاعبين بعد المباراة نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

7 يشرح المدرب اسبابا لاختفاء بطريقة تساعد على التعلم نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

8 المدرب يمنح فرصة للاعبين للتعبير عن ارائهم بعد المنافسة نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

9 المدرب يقدم دعم نفسي للاعبين المتأثرين بالنتيجة نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

10 يساهم أسلوب المدرب بعد المنافسة في تقليل الشعور بالقلق قبل المباريات القادمة نعم ☐ لا ☐

☐ أحيانا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 18/05/2026

Ref : ... / S.T / 2026

Sport training département

مستغانم في: 2026/05/18

الرقم: ... / ت.ر. / 2026

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي مولودية زهانة .
ولاية معسكر

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
زين العابدين خالدي .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسى رياضي للسنة الجامعية 2026/ 2025.

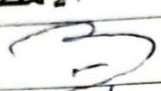
وهذا قصد إجراء توزيع استبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام.



شويشة رضوان
رئيس الجمعية

جدول لجنة التحكيم:

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الامضاء
د. قاسم علي الكاظمي	استاذ	
مؤيد ع. الرام	استاذ	
هبة محمد	استاذ	
علي بن نوري	استاذ	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 18/05/2026

Ref : ... / S.T / 2026

Sport training département

مستغانم في: 2026/05/18

الرقم: ... / ت.ر. / 2026

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي الهلال سيق .
ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة .

يسر السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- زين العابدين خالدي .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسى رياضي للسنة الجامعية 2026/ 2025.
وهذا قصد إجراء توزيع استبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
شاشو سداوي

موافقة الرئيس

التاريخ: 18/05/2026
الموقع: مستغانم