



## دور المدرب الرياضي في الحد من التوتر المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

### The role of sports coach to reduce of stress-related sports competition among soccer players

عزا لدين مهدي<sup>1</sup>، علي حويش<sup>2</sup>، سمير مرزوقي<sup>3</sup>

[azedine.mahdi@univ-msila.dz](mailto:azedine.mahdi@univ-msila.dz)

(1) جامعة المسيلة

[houiche.ali@univ-msila.dz](mailto:houiche.ali@univ-msila.dz)

(2) جامعة المسيلة

[samir.merzougui@univ-msila.dz](mailto:samir.merzougui@univ-msila.dz)

(3) جامعة المسيلة

تاريخ النشر: 2021/06/.

تاريخ القبول: 2021/06/29

تاريخ الاستلام: 2021/06/28

#### الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور المدرب الرياضي في الحد من التوتر المرتبط بالمنافسة الرياضية بين لاعبي كرة . وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قصصية، قوامها 07 مدرب كرة قدم من للجوهي الأول للرابطة باتنة التابعة لولاية المسيلة للموسم الرياضي 2014/2015، بحيث تم استخدام المنهج الوصفي، وبأداة قياس تمثلت في استبيان موجه لمدربي كرة القدم، وقد توصلنا أن للمدرب دور فعال في الحد من التوتر لدى لاعبي كرة القدم، فامتلاكه الخبرة والكفاءة في ميدان التدريب الرياضي ترفع في مسؤوليته في إعداد اللاعب نفسيا وفي كيفية التعامل مع الضغوط المصاحبة للمنافسة قبل وبعد. كلمات مفتاحية: المدرب الرياضي، الحد من التوتر، المنافسة الرياضية، لاعبي كرة القدم.

#### Abstract:

This study aims to identify the role of the sports coach in reducing the tension associated with sports competition among football players. This study was conducted on an intentional sample of 07 football coaches from the first regional of the Batna League of the state of M'sila for the 2014/2015 sports season, so that the use of The descriptive approach, and a measuring tool represented in a questionnaire directed to football coaches, and we found that the coach has an effective role in reducing the psychological stress of football players, as his possession of experience and competence in the field of sports training raises his responsibility in preparing the player psychologically and in how to deal with The pressures associated with competition before and after.

**Keywords:** sports coach, Stress, Sports competition, football players.

## 1- إشكالية الدراسة:

من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب والارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الأفضل "المدرّب الرياضي" الذي يعد بمثابة القائد ، فالقيادة الرياضية **sport leadership** هي العملية التي يقوم بها المدرّب لتوجيه سلوك اللاعبين من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم (علي فهمي البيك ، 2003 ، ص221). يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبيد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر النفسي قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة ( أسامه كامل راتب، 1997 ، ص272). كما تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية ، يكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة تدعو على بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو خططيا أو بدنيا.... الخ فالمنافسة شكل منظم لمواجهة نشاط تنافسي طبقا لقواعد محددة مسبقا، وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المشاركين أو المنافسين والرغبة في الفوز(علي فهمي البيك ، 2003 ، ص 15). ومن هنا يمكن طرح إشكالنا على النحو التالي: هل للمدرّب الرياضي دور في الحد من التوتر المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للمدرّب الرياضي دور في الحد من التوتر قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل للمدرّب الرياضي دور في الحد من التوتر أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل للمدرّب الرياضي دور في الحد من التوتر بعد المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

## 2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

للمدرّب الرياضي دور في الحد من التوتر المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية:

- 1- للمدرّب الرياضي دور في الحد من التوتر قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- للمدرّب الرياضي دور في الحد من التوتر أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

3- للمدرب الرياضي دور في الحد من التوتر بعد المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

### 3 - أهداف الدراسة:

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط هي:
- إبراز دور المدرب في كيفية التعامل مع التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.
- معرفة مدى تأثير التوتر النفسي على اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة.
- محاولة كشف وتحليل مواطن الوقوع في التوتر النفسي .
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة التوتر النفسي وذلك بتوفير المعلومات حول هذه الظاهرة.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي للتخلص من التوتر النفسي وكافة الضغوط النفسية .

### 4- أهمية الدراسة: يمكن إعطاء أهمية هذه الدراسة في عدة نقاط هي:

- التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في اللاعبين والمستوى العام للمنافسات الرياضية.
- لهذه الظاهرة تأثير سلبي على مهارة اللاعب وحالته النفسية
- اختيار هذا الموضوع فرضه علينا واقع الملاحظة الميدانية.

### 2- الجانب التطبيقي:

#### 1-2 . المنهج المتبع في الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع الحقائق و تحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها انطلاقا من تحديد المشكلة ثم اختيار عينة البحث و أساليب جمع المعلومات و البيانات و أعدادها ووضع قواعد لتطبيقها وتصنيفها ثم تحليلها وتفسيرها و استخلاص التعليمات و الاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة .

#### 2-2- مجتمع وعينة البحث:

2-2- 1 - مجتمع البحث : نعني بمجتمع البحث (دراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، وتمثل مجتمع بحثنا مدربين كرة القدم للجهوي الاول للرابطة الجهوية باتنة .

2-2- 2 . عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة القصدية لهذه الدراسة المتمثلة في سبعة أندية تنتمي للجهوي الأول التابعة لولاية المسيلة هي : مولودية شباب مسيلة ، أولمبي

المسيلة ، النجم الرياضي لبلدية أولاد دراج ، مولودية بوسعادة ، إتحاد سيدي عيسى ،  
وفاق سيدي عيسى ، وفاق عين الحجل ، في الموسم الرياضي 2014 / 2015 .

### 2-2-3- ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل : هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة  
معين، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.(ناصر ثابت، 1984، ص58). وفي  
هذه الدراسة المتغير المستقل هو "المدرّب الرياضي".

المتغير التابع : يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم  
المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على  
المتغير التابع.(محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص219). وفي  
هذه الدراسة المتغير التابع هو الحد من التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

2-3- الخصائص السيكومترية للأداة : يعتبر الصدق والثبات والموضوعية أحد أهم  
شروط سلامة أداة القياس .

2-3-1 الصدق :تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس و  
الاعتبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار(محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين  
غضبان،1996،ص321).

واستعملنا صدق المحكمين الممثلين في بعض أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية وكان عددهم سبعة أساتذة، حيث وزعنا عليهم استمارة استبيان  
موجهة للتحكيم تحتوي على 25 سؤال ، ونحن بدورنا قمنا بتعديل ما طلبه الأساتذة قبل  
العمل على توزيع الاستبيان على المدربين

2-3-2-الثبات : يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس  
المستخدمة تطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار  
لظاهرة موضوع القياس، كما يمكن القول بأن مدى الدقة و اتساق القياسات التي يتم  
الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار.(ليلي السيد فرحات، 2001،ص144). وقد تم  
الاعتماد في ثبات الاستبيان على الاختبار وإعادةه على نفس المجموعة في فترتين مختلفتين  
وفي نهاية المطاف توصلنا بالتقريب إلى نفس النتائج .

2-4 - أدوات جمع البيانات والمعلومات: يشير محمد شفيق "أن الدراسة الوصفية يمكن  
أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة

الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا." (محمد شفيق، 1998، ص 111)

من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا و الوقوف على مدى حقيقتها و انطلاقا من أهدافه تم إعداد استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم .

2-4-1- الاستبيان: مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة الأشخاص المعنيين و تسلم باليد للمدربين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن موضوع و التأكد من معلومات متعارف عليها و لكنها غير مدعمة بحقائق.(فوزي عبد الله العكس، 1986، ص210).

2-4-2-- الأساليب الإحصائية: لكي يتسنى لنا التعليق و تحليل نتائج الاستمارات بصورة واضحة و سهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي و هذا عن طريق تحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على أشكال نسب مئوية و هذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة (فريد كامل أبو زينة، 2006، ص68) .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع العينة}}$$

2-5- عرض و مناقشة النتائج و تفسيرها :

السؤال الأول : هل يتأثر الأداء الفردي و الجماعي للفريق بمستوى التوتر النفسي لدى أعضاء الفريق ؟

جدول رقم (01) : يمثل نسب تأثير التوتر النفسي على الأداء الفردي و الجماعي للفريق .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	01	00	07
النسبة المئوية	%85.7	%14.3	%00	%100

من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان 06 تكرارات أي بنسبة 85.7% من المدربين يرون بأنه دائما ما يتأثر الاداء الفردي والجماعي للفريق بمستوى التوتر النفسي لدى اعضاء الفريق ، بينما نجد تكرار واحد أي بنسبة 14.3% من عينة الدراسة ترى بأنه أحيانا ما يتأثر الاداء الفردي والجماعي للفريق بمستوى التوتر النفسي لدى أعضاء الفريق . نستنتج مما سبق أن أداء الفريق الفردي والجماعي يتأثر بمستوى التوتر النفسي لدى أعضاء الفريق ، هذا ما تكلم عنه الباحث ناهد رسن سكر حيث قال أن الاداء الحركي يتأثر بالضغوط النفسية ومن بينها التوتر النفسي وخاصة في الظروف القصوى للتدريب أو المنافسة (ناهد رسن سكر، 2002، ص 63) .

- السؤال الثاني: هل تقوم بتنمية السمات الايجابية والارتقاء بالروح الرياضية للفريق سواء بعد الفوز أو الخسارة؟.

جدول رقم ( 02): يمثل نسب قيام المدرب الرياضي بتنمية السمات الايجابية والارتقاء بالروح الرياضية للفريق قبل المنافسة الرياضية .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	00	00	07
النسبة المئوية	100%	00%	00%	100%

من خلال النتائج ال جدول نجد أن 07 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من عينة الدراسة دائما ما يرون أن المدربين قبل المنافسة الرياضية يقومون بتنمية السمات الايجابية والارتقاء بالروح الرياضية للفريق سواء بعد الفوز أو الخسارة . مما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي يقوم بدوره اتجاه لاعبيه وهذا من خلال قيامه بتنمية السمات الايجابية والارتقاء بالروح الرياضية للفريق سواء بعد تحقيق الفوز أو في حالة الإخفاق أو الخسارة.

السؤال الخامس: هل تتيح للاعبك فرصة معرفة خصائص الفريق المنافس (سلبية / إيجابية ) للتحضير الجيد للمنافسة ؟

جدول رقم(5): يمثل نسب إتاحة المدرب الرياضي الفرصة للاعبين لمعرفة خصائص المنافس.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع

التكرار	06	01	00	07
النسبة المئوية	%85.7	%14.3	%00	%100

من خلال نتائج الجدول نلاحظ 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة %85.7 من عينة الدراسة ترى بأن المدرب دائما ما يتيح الفرصة للاعبيه بمعرفة خصائص المنافس ، بينما نجد تكرار واحد ما يقدر بنسبة %14.3 من عينة الدراسة يرون بأن المدرب أحيانا دائما ما يتيح الفرصة للاعبيه بمعرفة خصائص المنافس .

مما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي يقوم بإتاحة الفرصة للاعبيه بمعرفة خصائص الفريق المنافس بغية التحضير الجيد بالإضافة الي التقليل من الضغوط النفسية ، وهذا ما ذهب اليه محمد حسن علاوي حيث أكد أن معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون به من نواحي القوة والضعف يساعد اللاعبين على التحضير الجيد ودخول المنافسة بارتياحية كبيرة (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 337).

السؤال السابع : تقوم بتوفير الجو النفسي الملائم والعمل على إبعاد أي شخص ليس له علاقة بالفريق عنهم .

جدول رقم ( 07) : يمثل نسب قيام المدرب الرياضي بتوفير الجو النفسي الملائم والعمل على إبعاد أي شخص ليس له علاقة بالفريق عنهم .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	01	00	07
النسبة المئوية	%85.7	%14.3	%00	100%

من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ وجود 06 تكرارات من مجموع التكرارات ما يقدر بنسبة %85.7 من عينة الدراسة ترى بأن المدرب الرياضي دائما ما يقوم بتوفير الجو النفسي الملائم والعمل على إبعاد أي شخص ليس له علاقة بالفريق عن اللاعبين ، بينما نجد تكرار واحد أي بنسبة %14.3 من عينة الدراسة ترى بأن المدرب الرياضي أحيانا ما

يقوم بتوفير الجو النفسي الملائم والعمل على إبعاد أي شخص ليس له علاقة بالفريق عن اللاعبين وهذا الشيء الذي يجعل اللاعبين يدخلون المنافسة بارتياح ودون توتر نفسي مما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي يقوم بدوره وذلك يقوم بتوفير الجو النفسي الملائم والعمل على إبعاد أي شخص ليس له علاقة بالفريق عن اللاعبين ، وهذا ما أشار إليه الباحث ناهد رسن سكر حيث أنه على المدرب الرياضي أن يلتزم الهدوء وعليه أن يوفر الجو النفسي الملائم والعمل على إبعاد أي شخص ليس له علاقة باللاعب أو الفريق عنهم ، وهذا الهدوء يزيل الكثير من التوتر النفسي الذي يصاحب اللاعبين دائما قبل المنافسة (ناهد رسن سكر ، 2002 ، ص 204).

السؤال الثامن : تلعب دورك كمدرّب للفريق في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبين قبل الخوض في المنافسة الرياضية .  
جدول رقم ( 08) : يمثل نسب دور المدرب الرياضي للفريق في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبين قبل الخوض في المنافسة الرياضية.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	01	00	07
النسبة المئوية	%85.7	%14.3	%00	100%

من خلال نتائج نلاحظ 06 تكرارات ما يقدر بنسبة 85.7% من عينة الدراسة ترى بأنه دائما ما يلعب المدرب الرياضي دوره في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبين قبل الخوض في المنافسة الرياضية ، بينما نجد تكرار واحد أي بنسبة 14.3% من عينة الدراسة ترى بأنه أحيانا ما يلعب المدرب الرياضي دوره في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبين قبل الخوض في المنافسة الرياضية .  
مما سبق نستنتج بأن المدرب الرياضي يلعب دوره في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبين قبل الخوض في المنافسة الرياضية ، وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي بقوله بأنه لا بد للمدرّب مراعاة الحذر بالنسبة للاتصال باللاعبين إذ ليست هذه الفترة مناسبة لقيام المدرب بإعطاء تعليمات أو بيانات معقدة ومطولة والتي من شأنها زيادة الانفعالات السلبية (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 341).

السؤال التاسع : هل تقوم كمدرّب بالجلوس دون توتر خشية نقله إلى لاعبيك أثناء

المنافسة الرياضية ؟

جدول رقم (09) : يمثل نسب قيام المدرب الرياضي بالجلوس دون توتر بغية الحد من نقله إلى لاعبيه أثناء المنافسة الرياضية.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	04	03	00	07
النسبة المئوية	%57.1	%42.9	%00	%100

من خلال نتائج الجدول نلاحظ وجود 04 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة %57.1 من عينة الدراسة ترى بأنه دائما ما يقوم المدرب الرياضي بالجلوس دون توتر خشية نقله للاعبه أثناء المنافسة الرياضية ، بينما نجد 03 تكرارات ما يعادل نسبة %42.9 من عينة الدراسة ترى بأنه أحيانا ما يقوم المدرب الرياضي بالجلوس دون توتر خشية نقله للاعبه أثناء المنافسة الرياضية .

مما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي من أجل جعل لاعبيه دون توتر نفسي أو ضغوط أثناء المنافسة فإنه يقوم بالجلوس دون توتر ودون ما يقوم بسلوكات وتصرفات سلبية .

السؤال الثاني عشر: تتفادى كمدرّب للفريق القيام بتصرفات و سلوكات سلبية تزيد من شدة التوتر النفسي لدى اللاعبين أثناء المنافسة .

جدول رقم(12): يمثل نسب تفادي المدرب الرياضي القيام بتصرفات و سلوكات سلبية أثناء المنافسة .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	00	00	07
النسبة المئوية	%100	%00	%00	%100

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 07 تكرارات من مجموع التكرارات ما يعادل نسبة 100% من عينة الدراسة ترى بأن المدرب الرياضي دائما ما يتفادى القيام بتصرفات و سلوكات سلبية تزيد من شدة التوتر النفسي لدى اللاعبين أثناء المنافسة . مما سبق نستنتج أن المدرب يقوم بتفادي القيام بتصرفات و سلوكات سلبية تزيد من شدة التوتر النفسي لدى اللاعبين أثناء المنافسة ، وهذا ما تطرق له الباحث ناهد رسن سكر حيث أكد على أن سيطرة المدرب على المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية له أهمية كبيرة في عمله بحيث انه قد يصيب اللاعبين بهذه التصرفات و السلوكات وتؤدي بهم إلى ظهور القلق والتوتر النفسي (ناهد رسن سكر ، 2002 ، ص41) .

السؤال الرابع عشر : تشجعون اللاعب المستبدل حتى ولو لم يؤدي دوره بشكل مضبوط لتخفيف شدة التوتر النفسي لديه .

جدول رقم (14): يمثل نسب قيام المدرب الرياضي يقوم بتشجيع اللاعب المستبدل حتى ولو لم يؤدي دوره بشكل مضبوط لتخفيف شدة التوتر لديه .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	01	00	07
النسبة المئوية	85.7%	14.3%	00%	100%

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها وجود 06 تكرارات أي بنسبة 85.7% من عينة الدراسة ترى بأنه دائما ما يشجع المدرب الرياضي اللاعب المستبدل حتى ولو لم يؤدي دوره بشكل مضبوط وهذا من أجل تخفيف التوتر النفسي لديه ، بينما نجد تكرار واحد أي بنسبة 14.3% ترى بأنه أحيانا ما يشجع المدرب الرياضي اللاعب المستبدل حتى ولو لم يؤدي دوره بشكل مضبوط وهذا من أجل تخفيف التوتر النفسي لديه .

مما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي يعمل على تسيير التوتر النفسي للاعبيه ويتجلى هذا بقيامه بتشجيع اللاعب المستبدل حتى ولو لم يؤدي دوره بشكل مضبوط ، وهذا ما ذهب إليه محمد حسن علاوي حيث أكد أنه ينبغي الاهتمام بحالات اللاعبين الذين ينتابهم التأثر من جراء ظهورهم بمستوى يقل كثيرا عن قدراتهم الحقيقية اذ ينبغي مد يد العون لهم واستخدام المناقشة الهادئة والهادفة (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 370) .

السؤال الخامس عشر: هل تقوم باتخاذ اجراءات أثناء المنافسة الرياضية تجاه لاعب أو أكثر متوتر نفسيا ؟

جدول رقم(15):يمثل نسب قيام المدرب الرياضي باتخاذ اجراءات أثناء المنافسة الرياضية تجاه لاعب أو أكثر متوتر نفسيا .

المجموع	نادرا	أحيانا	دائما	الإجابات
07	00	01	06	التكرار
%100	%00	%14.3	%85.7	النسبة المئوية

من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ وجود 06 تكرارات من مجموع التكرارات ما يعادل نسبة 85.7% من عينة الدراسة ترى بأنه دائما ما يقوم المدرب الرياضي باتخاذ إجراءات أثناء المنافسة تجاه لاعب أو أكثر متوتر نفسيا ، بينما نجد تكرار واحد ما يعادل نسبة 14.3% من عينة الدراسة ترى بأنه أحيانا ما يقوم المدرب الرياضي باتخاذ إجراءات أثناء المنافسة تجاه لاعب أو أكثر متوتر نفسيا .

نستنتج مما سبق أن المدرب الرياضي يقوم بدوره في اتخاذ اجراءات تجاه لاعبه المتوتر نفسيا أثناء المنافسة وتكون هذه الاجراءات عبارة عن تدخلات كلامية وتوجها للتهديئة ، وهذا ما يؤكد الباحث ناهد رسن سكر حيث قال أنه يجب على المدرب الرياضي أن يلهم أو يهدئ اللاعب وأن يصحح أخطائه عند الضرورة (ناهد رسن سكر ، 2002 ، ص 67).

السؤال السادس عشر:تطبيق استراتيجيات ذهنية وعقلية تتمثل في كلمات تشجيع لأفراد الفريق في سبيل الحد من التوتر النفسي أثناء المنافسة .

جدول رقم(16): يمثل نسب تطبيق المدرب الرياضي استراتيجيات ذهنية وعقلية تتمثل في كلمات تشجيع لأفراد الفريق في سبيل الحد من التوتر النفسي أثناء المنافسة .

المجموع	نادرا	أحيانا	دائما	الإجابات
07	00	01	06	التكرار
%100	%00	%14.3	%85.7	النسبة المئوية

من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ وجود 06 تكرارات من مجموع التكرارات ما يعادل نسبة 85.7% من عينة الدراسة ترى بأنه دائما ما يطبق المدرب الرياضي استراتيجيات ذهنية وعقلية تتمثل في كلمات تشجيع لأفراد الفريق في سبيل الحد من التوتر النفسي أثناء المنافسة ، بينما نجد تكرار واحد ما يعادل نسبة 14.3% ترى بأنه أحيانا ما يطبق المدرب الرياضي استراتيجيات ذهنية وعقلية تتمثل في كلمات تشجيع لأفراد الفريق في سبيل الحد من التوتر النفسي أثناء المنافسة .

مما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي يقوم بدوره والمتمثل في الحد من ظاهرة التوتر النفسي التي قد تصيب اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية وهذا من خلال تطبيق استراتيجيات ذهنية وعقلية تتمثل في كلمات تشجيع لأفراد الفريق الرياضي .

السؤال التاسع عشر: هل تلعب دورك كمدرب في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبك بعد المنافسة الرياضية ؟

جدول رقم(19):يمثل دور المدرب الرياضي في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبين بعد المنافسة الرياضية.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	00	00	07
النسبة المئوية	%100	%00	%00	%100

من خلال النتائج المحصل عليها نجد 07 تكرارات من مجموع التكرارات ما يعادل نسبة 100% من عينة الدراسة ترى بأن المدرب الرياضي دائما ما يلعب دوره في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبك بعد المنافسة الرياضية .

نستنتج مما سبق أن المدرب الرياضي يلعب دوره في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبيه بعد المنافسة الرياضية ، وهذا ما يؤكد الباحث غازي صالح محمود حيث يقول أنه من واجبات المدرب الرياضي تطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية على مدى قصير ويعيد لكل لاعب على حده بحيث يستطيع اللاعب التعامل والتحكم بانفعالاته مستقبلا بشكل ايجابي ( غازي صالح محمود ، 2011 ، ص 235 ) .

جدول رقم(21): يمثل نسب تقدير المدرب الرياضي للمجهودات المبذولة من طرف الفريق في سبيل العودة بهم إلى الحالة الطبيعية والحد من مستوى التوتر النفسي لديهم .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	01	00	07
النسبة المئوية	%85.7	%14.3	%00	%100

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها وجود 06 تكرارات أي بنسبة %85.7 من عينة الدراسة ترى بأنه دائما ما يقوم المدرب الرياضي بتقدير المجهودات المبذولة من طرف الفريق في سبيل العودة بهم إلى الحالة الطبيعية والحد من مستوى التوتر النفسي لديهم ، بينما نجد تكرار واحد أي بنسبة %14.3 من عينة الدراسة ترى بأنه أحيانا ما يقوم المدرب الرياضي بتقدير المجهودات المبذولة من طرف الفريق في سبيل العودة بهم إلى الحالة الطبيعية والحد من مستوى التوتر النفسي لديهم .

مما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي يقوم بدوره كأخصائي نفسي وذلك عن طريق تقدير المجهودات المبذولة من طرف اللاعبين وذلك في سبيل العودة بهم إلى الحالة الطبيعية والحد من مستوى التوتر النفسي لديهم .

السؤال الثاني والعشرين : بعد المنافسة الرياضية وفي حالة الخسارة تفضلون عدم الحديث عن المباراة بغية عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية .

جدول رقم( 22) :يمثل نسب تفضيل المدرب الرياضي لعدم الحديث عن المباراة التي يخسرها الفريق بغية عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	01	00	07
النسبة المئوية	%85.7	%14.3	%00	%100

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها وجود 06 تكرارات أي بنسبة %85.7 من عينة الدراسة ترى بأنه دائما ما يفضل المدرب الرياضي عدم الحديث عن المباراة التي خسرها الفريق في المنافسة بغية عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية ، بينما نجد تكرار واحد أي

بنسبة 14.3% من عينة الدراسة ترى بأنه أحيانا ما يفضل المدرب الرياضي عدم الحديث عن المباراة التي خسرها الفريق في المنافسة بغية عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية . نستنتج مما سبق أن المدرب الرياضي يفضل عدم الحديث عن المباراة التي خسرها الفريق في المنافسة بغية عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية وهذا ما ذهب إليه الباحث ناهد رسن سكر بحيث يفضل المدرب الرياضي عدم الحديث عن المنافسة خصوصا إذا خسرها الفريق اعطاء فترة راحة مناسبة لعودة اللاعب لحالته الطبيعية ونسيان الآثار السلبية ( ناهد رسن سكر، 2002، ص 212).

**السؤال الثالث والعشرين :** بعد المنافسة الرياضية وفي حالة الخسارة تنسبها إلى المتسبب فيها .

جدول رقم(23): يمثل نسب إرجاع المدرب الرياضي الخسارة للمتسبب فيها .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	00	01	06	07
النسبة المئوية	%00	%14.3	%85.7	%100

من خلال نتائج الجدول المدون أعلاه نلاحظ وجود تكرار واحد أي بنسبة 14.3% من عينة الدراسة ترى بأنه أحيانا ما يرجع المدرب الرياضي الخسارة إلى المتسبب فيها ، بينما نجد 06 تكرارات من مجموع التكرارات ما يعادل نسبة 85.7% من عينة الدراسة ترى بأنه نادرا ما يرجع المدرب الرياضي الخسارة إلى المتسبب فيها .

مما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي دائما ما يتفادى إرجاع الخسارة إلى المتسبب فيها وهذا خشية الزيادة في توتره أو التأثير عليه وأن المدرب وحده من يتحمل مسؤولية الخسارة ، وهذا ما أكده الباحث ناهد رسن سكر حيث أكد أنه على المدرب الرياضي تحمل نتائجه سواء كانت ايجابية أو سلبية بدون ان يلقي اللوم على اللاعبين فالمدرب هو المسئول الأول والأخير عن نتائج فريقه (ناهد رسن سكر، 2002، ص 49).

**السؤال الرابع والعشرين :** هل تقوم بدورك كمرشد نفسي للفريق تقلل من وقع الخسارة للتخفيف من التوتر النفسي لدى لاعبيك بعد الخسارة في المنافسة الرسمية ؟  
جدول رقم(24): يمثل نسب قيام المدرب الرياضي كمرشد نفسي للفريق يقلل من وقع الخسارة للتخفيف من التوتر النفسي لدى لاعبيه بعد الخسارة في المنافسة الرسمية .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	00	00	07
النسبة المئوية	%100	%00	%00	%100

من خلال نتائج الجدول المدون أعلاه نلاحظ وجود 07 تكرارات من مجموع التكرارات ما يعادل نسبة 100% من عينة الدراسة ترى بأنه دائما ما يلعب المدرب الرياضي دوره كمرشد نفسي للفريق يقلل من وقع الخسارة للتخفيف من التوتر النفسي لدى لاعبيه بعد الخسارة في المنافسة الرسمية .

نستنتج مما سبق أن المدرب الرياضي يقوم بدوره كمرشد نفسي للفريق حيث أنه يعمل على تقليل وقع الخسارة للتخفيف من التوتر النفسي لدى لاعبيه عقب الخسارة في المنافسة الرسمية ، وهذا ما يؤكده الباحث ناهد رسن سكر بقوله أنه من واجب المدرب الرياضي إبداء الاهتمام بعد انتهاء المباريات إلى اللاعب الذي أخفق فيها ويجب تهدئة الفريق وتشغل باله وتجعله يفكر في المنافسة القادمة (ناهد رسن سكر ، 2002 ، ص 67).

## 2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدم إلى مدربي كرة القدم المنتمية للجهوي الأول رابطة باتنة الجهوية ، من أجل معرفة صدق هذه الفرضية ، والتي صيغت على النحو التالي : للمدرب الرياضي دور في الحد من التوتر النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث احتوت الفرضية الأولى على ثمانية أسئلة مرقمة من ( 1 ) إلى ( 8 ) بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الجدول رقم ( 01 ) الذي يتمحور حول تأثير التوتر النفسي على الاداء الفردي والجماعي للفريق حيث وجدنا أن نسبة 7،85% من المدربين يقرون بأنه للتوتر النفسي تأثير على الاداء الفردي والجماعي للفريق ، ومن خلال نتائج الجدول رقم ( 05 ) الذي أردت من خلاله معرفة دور المدرب الرياضي في اعطائه الفرصة للاعبيه بمعرفة الخصائص السلبية والايجابية للمنافس ، وذلك من أجل التحضير الجيد لدخول المنافسة دون توترات نفسية حيث وجدنا نسبة

85.7% تؤكد ضرورة اعطاء الفرصة للاعبين بمعرفة خصائص الفريق المنافس ، ونتائج الجدول رقم (07) والذي أردت من خلاله معرفة ما إذا كان المدرب الرياضي يقوم بتوفير الجو النفسي المناسب والعمل على إبعاد أي شخص ليس له علاقة بالفريق عن اللاعبين حيث وجدنا أن نسبة 85.7% من المدربين يقومون بالعمل على توفير الجو النفسي الملائم للاعبين ، وكذلك من خلال نتائج الجدول رقم (08) والذي أردت من خلاله معرفة الدور الفعال الذي يلعبه المدرب الرياضي في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبين قبل الخوض في المنافسة حيث وجدنا أن نسبة 85.7% تؤكد ضرورة هذا الدور الفعال الذي يتقمصه المدرب الرياضي اتجاه لاعبيه قبل الدخول في المنافسات وخاصة تلك التي تتميز بالحماسة .

ومن خلال هذه المناقشة توصلت إلى الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تسيير التوتر النفسي قبل المنافسة الرياضية ، وعليه نستنتج تحقق الفرضية الأولى القائلة أنه للمدرب الرياضي دور في الحد من التوتر النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم . مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدم إلى مدربي كرة القدم المنتمية للجهوي الأول رابطة باتنة الجهوية ، من أجل معرفة صدق هذه الفرضية ، والتي صيغت على النحو التالي : للمدرب الرياضي دور في الحد من التوتر النفسي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، حيث احتوت الفرضية الثانية على ثمانية أسئلة مرقمة من (09) إلى (16). و بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الجدول رقم (10) والذي أردت من خلاله معرفة ما إذا كان المدرب الرياضي يقوم بتوجيه لاعبيه أثناء المنافسة الرياضية للحفاظ على هدوئهم وتفادي توترهم ، حيث وجدت نسبة 100% من المدربين يقومون بتوجيه لاعبيهم أثناء المنافسة وذلك لأجل تفادي توترهم نفسيا وتصحيح الأخطاء ، وكذلك من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (12) والذي أردت من خلاله معرفة كيفية تفادي أو التقليل من شدة التوتر النفسي لدى اللاعبين أثناء المنافسة حيث وجدت أن نسبة 100% من المدربين يعملون على تفادي القيام بتصرفات و سلوكات سلبية قد تكون سببا في زيادة التوتر النفسي عند لاعبيهم ، وكذلك من خلال نتائج الجدول رقم (14) والذي حاولت من خلاله معرفة كيفية معاملة اللاعب المستبدل الذي لم يؤدي دوره بشكل مضبوط ويكون في حالة شديدة من التوتر النفسي فوجدت أن

نسبة 85.7 % من المدربين يقومون بتشجيع هذا اللاعب وذلك من أجل التخفيف من شدة التوتر لديه ، وكذلك من خلال نتائج الجدول ( 16) والذي أردت من خلاله معرفة ما إذا كان المدرب الرياضي يطبق استراتيجيات ذهنية وعقلية في سبيل الحد من التوتر النفسي أثناء المنافسة الرياضية فوجدت أن نسبة 85.7 % من المدربين يطبقون هذه الاستراتيجيات وذلك من أجل المحافظة على هدوء اللاعبين والتحكم في انفعالاتهم . ومن خلال هذه المناقشة توصلت إلى الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تسيير التوتر النفسي أثناء المنافسة الرياضية وعليه نستنتج تحقق الفرضية الثانية للمدرب الرياضي دور في الحد من التوتر النفسي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدم إلى مدربي كرة القدم المنتمية للجهوي الأول رابطة باتنة الجهوية ، من أجل معرفة صدق هذه الفرضية ، والتي صيغت على النحو التالي : للمدرب الرياضي دور في الحد من التوتر النفسي بعد المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، حيث احتوت الفرضية الثالثة على ثمانية أسئلة مرقمة من (17) إلى (24) . بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الجدول رقم ( 18) والذي أردت من خلاله معرفة ما إذا كان المدرب الرياضي يقوم ببث روح الدعابة بعد نهاية المنافسة الرياضية للتخفيف من التوتر النفسي عقب خسارة الفريق ، فوجدت أن نسبة 85.7 % من المدربين يقومون بدورهم بعد المنافسة الرياضية في التخفيف من التوتر النفسي بعد خسارة الفريق وذلك عن طريق بث روح الدعابة والمرح ، وكذلك من خلال نتائج الجدول رقم ( 19) والذي حاولت من خلاله معرفة دور المدرب الرياضي في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبين بعد المنافسة الرياضية فوجدت أن نسبة 100 % من المدربين يقومون بهذا الدور والذي يعمل على إعادة اللاعب إلى حالته الطبيعية ، وكذلك من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم ( 21) والذي حاولت من خلاله معرفة ما إذا كان المدرب الرياضي يقدر المجهودات المبذولة من طرف الفريق في سبيل العودة بهم إلى الحالة الطبيعية والحد من مستوى التوتر النفسي لديهم ، فوجدت أن نسبة 85.7 % من المدربين يعملون على تقدير المجهودات المبذولة من طرف الفريق وذلك من أجل الحد من مستوى التوتر النفسي لديهم ، وكذلك من خلال نتائج الجدول رقم ( 23) والذي أردت من خلاله معرفة ما إذا كان المدرب الرياضي ينسب الخسارة للمتسبب فيها ، فوجدت أن

نسبة 85.7 % من المدربين لا يرجعون الخسارة إلى المتسبب فيها وهنا يكمن دور المدرب الرياضي في تحمل مسؤولية نتائج الفريق وهذا من شأنه التقليل من مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين .

ومن خلال هذه المناقشة توصلت إلى الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تسيير التوتر النفسي بعد المنافسة الرياضية وعليه نستنتج تحقق الفرضية الثالثة القائلة أنه للمدرب الرياضي دور في الحد من التوتر النفسي بعد المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .  
- استنتاجات عامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية اتضح لنا أن للمدرب دور فعال في الحد من التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، فامتلاكه الخبرة والكفاءة في ميدان التدريب الرياضي ترفع في مسؤوليته في إعداد اللاعب نفسيا وفي هذه الدراسة توصلنا إلى بعض النتائج وهي كالآتي :

- المدرب يتكلم مع لاعبيه على التوتر النفسي بغية التخفيف من حدته سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة .

- جل المدربين يستطيعون ملاحظة توتر لاعبيهم أثناء المنافسة.

- التوتر من الانفعالات التي تنجم عن نقص الإعداد النفسي للاعب .

- مساهمة المدرب دائما ما تجعل اللاعبين هادئين قبل وأثناء وبعد المنافسة .

- أن المدرب الرياضي يلعب دوره في تسيير التوتر النفسي قبل المنافسة وذلك بتوزيع الأدوار على اللاعبين .

- استعمال المدرب الرياضي تدريبات مشابهة للمنافسة الرياضية وذلك لتفادي توتر لاعبيه أثناء المنافسة .

- أن المدرب الرياضي يلعب دوره في التقليل من الانفعالات السلبية للاعبيه قبل الخوض في المنافسة .

- قيام المدرب الرياضي بتنمية السمات الايجابية والارتقاء بالروح الرياضية للفريق .

- قيام المدرب الرياضي بتوجيه لاعبيه أثناء المنافسة الرياضية وذلك للحفاظ على هدوئهم وتفادي توترهم نفسيا.

- تفادي المدرب الرياضي القيام بتصرفات و سلوكات سلبية والتي تزيد من مستوى توتر اللاعبين أثناء المنافسة .

- قيام المدرب باستراتيجيات ذهنية وعقلية في سبيل الحد من التوتر النفسي للاعب  
2- الاقتراحات:

يجب علينا الإشارة إلى أن إحاطة موضوع ضغوط المنافسة بكثير من الدراسات والتحليلات من شأنها أن تأطر بصفة عامة هذا الجانب المهم والخطير في نفس الوقت لأنه بعد ذاته صفة اجتماعية فمثلا نقترح:

- ✓ ضرورة تكوين المدربين تكويناً جيداً خاصة تكوينهم في التحضير النفسي للتعرف على الأساليب العلمية ومواجهة التوتر.
- ✓ ينبغي على المدرب الرياضي إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق وخاصة الجانب النفسي.
- ✓ تشجيع حضور النفسانيين الرياضيين داخل الأندية الرياضية يساعدون المدربين في المتابعة النفسية لاعبين والتي تبدأ في المراحل السنوية الأولى حتى يتسنى الوصول إلى تحقيق الأهداف المنتظرة .
- ✓ إدراج التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب لأنه يساعد اللاعب على تنمية التحكم النفسي من أجل الارتقاء بمستوى الأداء .

- قائمة المراجع

- قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي (2003) مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط 1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
2. أسامة كامل راتب، (1998) قلق المنافسة، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (1997) علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أسامة كامل راتب (2000) علم النفس الرياضي، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. عزت محمود الكاشف، "الإعداد النفسي للرياضيين"، ط 2، دار التفكير، بيروت، 1991.
6. عمر نصر الله قبسطه، "المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة"، ط 1، دار الوفاء لندبا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011.
7. علي فهمي البيك، (2003) المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

8. ليلي السيد فرحات (2001) القياس والاختبار في التربية الرياضية "، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر.
9. محمد حسن علاوي (2002) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية "، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.