

جامعة ألكلي محمد أولحاج
البويرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماجستير في ميدان علوم
و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

دور التغذية الراجعة في التخفيف من مستوى القلق
اثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم-صنف اكابر-

دراسة ميدانية على بعض فرق و لاية البويرة
- الجهوي الاول- صنف اكابر-

تحت إشراف الدكتور:
زاوي عبد السلام

من إعداد الطالب:
وادفل جمال

السنة الجامعية: 2016.2015

علمة شكر

قال تعالى

[رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

سورة النمل الآية 19.

و قال تعالى : [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير
إلى الأستاذ المشرف **الدكتور :زاوي عبد السلام** الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
والعرفان إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على صبرهم
معنا طوال مدة دراستنا، وإلى كل عمال الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة على
المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

رفل جمال





اهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام
على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى

يوم الدين وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

اهدي عملي هذا

- إلى منبع المحبة والحنان أُمي الغالية أطال الله في عمرها.

- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطال الله في عمره.

- إلى كل إخوتي وأخواتي.

- إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.

إلى من تربطني بهم صداقة طيبة.

- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد خاصة إلى الأخ

موسوس سعيد.

- إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلمي.



جمال وادقل

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
خ	- قائمة الأشكال.
ر	- ملخص البحث.
ز	- مقدمة.
	مدخل عام: التعريف بالبحث.
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
	الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث
	الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة
	المحور الأول: التغذية الراجعة
08	- تمهيد.
09	1-1-1 تعريف التغذية الراجعة.
09	1 + 2 أنواع التغذية الراجعة
10	1-1-3 أهمية التغذية الراجعة
11	1-1-4 وظائف التغذية الراجعة

	المحور الثاني: القلق اثناء المنافسة
12	1-2-1 تعريف القلق
12	2-2-1 أنواع القلق
13	3-2-1 مفهوم المنافسة
13	4-2-1 تعريف القلق في المنافسة الرياضية
	المحور الثالث: كرة القدم
14	1-3-1 تعريف كرة القدم
14	2-3-1 تاريخ كرة القدم
15	1 3 3 قوانين كرة القدم
17	4-3-1 المبادئ الأساسية لرياضة كرة القدم
18	- خلاصة
	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث
20	-تمهيد
21	1-1-2 دراسة نور الدين طاجين
21	2-1-2 دراسة غنايم عبد المجيد
23	3-1-2 العليق على الدراسة
25	-خلاصة
	الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للباحث
	الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
28	-تمهيد
29	1-1-3 مجالات الدراسة
29	2-1-3 ضبط المتغيرات
29	3-1-3 عينة البحث وكيفية اختيارها
30	4-1-3 المنهج المستخدم
30	5-1-3 ادوات الدراسة
31	6-1-3 المعالجة الإحصائية
32	-خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومقابلة النتائج بالفرضيات

34	-تمهيد
35	1-4 عرض وتحليل المحور الاول
40	2-1-4 مقابلة النتائج بالفرضية المحور الاول
41	1-2-4 عرض وتحليل المحور الثاني
46	2-2-4 مقابلة النتائج بالفرضية المحور الثاني
47	1-3-4 عرض وتحليل المحور الثالث
52	2-3-4 مقابلة النتائج بالفرضية المحور
54	الاستنتاج العام
56	خاتمة
58	اقتراحات و فروض مستقبلية
60	البيبلوغرافيا
62	قائمة المراجع
	الملاحق
01	الملحق الاول

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب	35
02	جدول يبين العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعبين داخل الفريق	36
03	جدول يبين تقرب المدرب من اللاعب يؤدي إلى التقليل من القلق أثناء المنافسة	37
04	جدول يبين إذا كان سوء التفاهم بين المدرب واللاعب يؤدي القلق أثناء المنافسة	38
05	جدول يبين ما إذا كانت طريقة الاتصال تتسم بالاحترام المتبادل	39
06	جدول يبين لنا مدى الحرية التي يمنحها المدرب للاعب في طريقة اللعب	41
07	جدول يبين إذا كان للقرارات المدرب تأثير على مردود الفريق	42
08	جدول يبين طريقة معاملة المدرب وطبيعة اتصاله تتناسب مع جميع اللاعبين	43
09	جدول يبين ما إذا كان اللاعب يقوم بحضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع	44
10	جدول يبين السبب المؤدي إلى هذه الغيابات في التدريب	45
11	جدول يمثل ماذا كان تحفيز المدرب يجعل اللاعب أكثر رغبة في الفوز	47
12	جدول يبين كيف تكون العلاقة بين المدرب واللاعب أثناء التدريب	48
13	جدول يبين ماذا كان المدرب يقدم نصائح اجتماعية للاعبين	49
14	جدول يبين ما كانت طريقة اتصال المدرب بتغيير نوع المباراة	50
15	جدول يبين من يقوم بتقديم النصائح على خط التماس أثناء المباراة	51

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دائرة تبين العلاقة بين المدرب واللاعب	35
02	دائرة تبين العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعبين داخل الفريق	36
03	دائرة نسبية تمثل تقرب المدرب من اللاعب يؤدي إلى التقليل من القلق أثناء المنافسة	37
04	دائرة نسبية تمثل إذا كان سوء التفاهم بين المدرب واللاعب يؤدي القلق أثناء المنافسة	38
05	دائرة نسبية تمثل ما إذا كانت طريقة الاتصال تتسم بالاحترام المتبادل	39
06	دائرة نسبية تمثل مدى الحرية التي يمنحها المدرب للاعب في طريقة اللعب	41
07	دائرة نسبية تمثل إذا كان للقرارات المدرب تأثير على مردود الفريق	42
08	دائرة نسبية تمثل طريقة معاملة المدرب وطبيعة اتصاله تتناسب مع جميع اللاعبين	43
09	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان اللاعب يقوم بحضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع	44
10	دائرة نسبية تمثل هو السبب المؤدي إلى هذه الغيابات في التدريب	45
11	دائرة تبين ماذا كان تحفيز المدرب يجعل اللاعب أكثر رغبة في الفوز	47
12	دائرة تبين كيف تكون العلاقة بين المدرب واللاعب أثناء التدريب	48
13	دائرة نسبية تمثل ماذا كان المدرب يقدم نصائح اجتماعية للاعبين	49
14	دائرة نسبية تمثل ما كانت طريقة اتصال المدرب بتغيير نوع المباراة	50
15	دائرة نسبية تمثل من يقوم بتقديم النصائح على خط التماس أثناء المباراة	51

مقدمة :

امتلكت الرياضة مكانة أساسية في حياة الإنسان وأصبحت الأنشطة الرياضية تمثل مادة أساسية في المناهج التعليمية ، فلقبت اهتماما كبيرا وأصبحت تمثل قطبا يجلب إليه عددا كبيرا من الممارسين، ومن بين هذه الأنشطة الرياضية نجد في المقدمة رياضة كرة القدم التي بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتنافس على المشاركة في منافساتها. "فكرة القدم لعبة تجلب إليها الصغار والكبار سواء لممارستها أو مشاهدة مبارياتها. "وتقع على المدرب مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي ، فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف والنرفزة فإن ذلك يؤدي إلى إنتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم ، ولذلك وجب على المدرب تشجيع وبث روح الحماس والميل للكفاح باستخدام عبارات التشجيع والتحفيز المحببة إلى النفس واستثارة دوافع وميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد والكفاح الشريف

إن الرياضة الحديثة تعتبر كل المنافسات مهمة و تبقى دوافع الرياضيين تختلف حسب أهمية المنافسة ،وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار عند تحضير فريقه مع محاولة استعمالها في اللحظات الضرورية ، وإن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل إلى حدها الأقصى حيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا وهذا الأمر يعتبر جزءا سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ، بعدها يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين (التحدث على أهمية المنافسة ، الهدف من المنافسة ، مستوى الخصم) بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية والثقة الموضوعية فيهم مع ترك الفرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصب إلى رفع المعنويات .

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا حول التغذية الراجعة التي هي احدى المواضيع الاساسية في علم النفس والاتصال والكثير من العلوم التربوية ،ولاسيما في التدريب الرياضي وطرائق التدريبي و التي يعتمد عليها في التربية البدنية والرياضية من التعلم الحركي للمهارات الرياضية ، وللتغذية الراجعة اهمية كبيرة و واضحة في العملية التدريبية ولا سيما المنافسة الرياضية ، باعتبار ان التغذية الراجعة المستخدمة من المدربين ، تشكل احدى السلوكيات والوضائف التربوية ، و المندرج ضمن الاتصال والتفاعل بين المدرب واللاعب ، فهيا ترمى الى تشكيل الاطار المعرفي لدى اللاعب ، حيث تدرج ضمن اشكال التقييم الذي يقوم به المدرب يوميا عند كل عملية تدريبية من اجل المنافسة الرياضية و من اجل ابراز اهمية هذه الاخيرة ،وبالتالي يستعين بها المدربين في ادراج شئى من التشجيع والدفع نحو المشاركة وبذل الجهد من طرف اللاعبين .

بعبارة اخرى لابد من التعرف عن الكيفية التي يستغلها المدرب , باستعانتته بشكل من اشكال التغذية الراجعة ,لدفع اللاعبين للمشاركة وهذا مهم في طبيعة النشاط الرياضي .

ومن خلال دراستنا هذه أردنا أن نبرر بأن لتغذية الراجعة من طرف المدرب لها دور كبير في تنمية وتطوير الكفاءات وتحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية.

وفي هذا الصدد تم اختيارنا لموضوع دراستنا الذي يتناول "دور التغذية الراجعة في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم"

ويشمل مخطط دراستنا ثلاث أقسام :

✓ الفصل الأول : الفصل التمهيدي وشمل :

مشكلة الدراسة و فرضيات الدراسة و أهمية الدراسة و أهداف الدراسة و أسباب اختيار الموضوع و تحديد المفاهيم والمصطلحات و الدراسات السابقة والمرتبطة بدراستنا .

✓ الفصل الثاني : الجانب النظري وشمل اربعة محاور : التغذية الراجعة و القلق والمنافسة في كرة القدم.

✓ الفصل الثالث : الجانب التطبيقي وشمل على :

منهجية الدراسة و عرض وتحليل نتائج الدراسة و مناقشة نتائج الدراسة و خلاصة عامة و اقتراحات.

بالإضافة إلى قائمة المراجع و الملاحق .

- الإشكالية:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة مميزات أهمها إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي من المنافسات الرياضية من خلال اكتسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي , غير أن اللاعب قد يعيش جوا من حالات التوتر والضغط النفسي والقلق .

لذا تلعب التغذية الراجعة دورا هاما في المنافسة الرياضية فهي قادر على ربط علاقات متزنة بين المدرب وبين أفراد فريقه , فالمدرب هو الحازم في قراره المتزن انفعاليا المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه (سكر, 2002, p. 09 ,

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر الضيق , والشخص القلق يتوقع الشر دائما , و يبدو متشائما متوتر الأعصاب , كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور , ويفقد القدرة على التركيز (عثمان، 2001، صفحة 18) .

وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الباحثين من حيث الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية , بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات, وفي مختلف البلدان , وبعد أن أصبح العالم كله بفضل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة , ونظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة تقييم المستوى وفعالية التدريب .

لذا نجد المنافسة لها دور كبير على الجانب النفسي والبدني والعقلي والاجتماعي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إل قلق اللاعبين.

ومن هنا يمكن طرح سؤال اشكاليتنا على النحو التالي:

- هل هناك دور للتغذية الراجعة في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- * هل اهتمام المدرب بالتغذية الراجعة له دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟
- * هل لخبرة المدرب بالتغذية الراجعة لها دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟
- * هل شخصية المدرب لها دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

- للتغذية الراجعة دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- اهتمام المدرب بالتغذية الراجعة له دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم .
- خبرة المدرب بالتغذية الراجعة له دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- لشخصية المدرب دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم .

3- أسباب اختيار الموضوع:

3-1- أسباب ذاتية:

- ✓ الميل الشخصي لكل متقدمه هذه اللعبة.
- ✓ إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.
- ✓ الإحساس بهذه الحالة كوننا نمارس الرياضة.
- ✓ محاولة معرفة إذا كان المدربون يلون اهتمام بالتغذية الراجعة .

3-2- أسباب موضوعية:

✓ تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذه الظاهرة والمسببات الرئيسية لها خاصة في المجال الرياضي.

- ✓ محاولة معرفة مدى دراية المدربين بأهمية التغذية الراجعة
- ✓ محاولة فهم القلق الذي قد يؤثر بشكل ما على اللاعب الرياضي.

4- أهمية الدراسة :

❖ إن أهمية اختيار الموضوع فرضه واقع الملاحظة الميدانية التي يجسدها مدربونا في تحضيراتهم للاعبين (التغذية الراجعة) من خلال حصرهم لأكثر نسبة من اهتماماتهم في تنمية الصفات البدنية المهارية الحركية والقدرات الخطئية وهو ما نلاحظه فعلا عند لاعبيننا حينما يظهرون بمستوى يقل عن مستوى المتوقع له بالرغم الإعداد الحسن بدنيا و مهاريا وخططيا بالإضافة إلى كون الحالة الانفعالية التي حصرناها في عنصر القلق لها الأهمية البالغة في تحسين مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب وذلك لأن.

❖ تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية التي تنتشر أعصابه على جميع أنحاء الجسم لأن القلق تصاحبه أمراض عديدة مؤثرة حيث يتسبب في اقتران قرحة المعدة , ارتفاع ضغط الدم , الاضطرابات النفسية .

❖ تعتبر ظاهرة القلق حدث العصر الذي لا ينجو منه أحد لذلك وجبت دراستها, كما أن للقلق تأثيرا سلبيا على مهارة الرياضي وحالته النفسية لكونه يتصف بالصفات المؤثرة كالتشنج , عدم الاستقرار , الشعور بالضعف , العجز , فقدان الثقة بالنفس , الهروب من التدريبات العنيفة , الخوف من المنافسات والخصم .

- ❖ إبراز الأهمية البالغة للتغذية الراجعة في المنافسة الرياضية و معرفة الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة في التخفيف من القلق أثناء المنافسة الرياضية.
- ❖ كما يعتبر عدم تناول البحث من قبل أهم عامل والسبب الأسمى في اختيارنا له ومحاولة منا وتسليط الضوء على كل كبيرة وصغيرة منه.
- 5- أهداف الدراسة :

- ❖ إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها :
- ❖ إبراز الدور الايجابي للتغذية الراجعة كوسيلة مهمة في عملية التخفيف من القلق .
- ❖ معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجته.
- ❖ معرفة دور المدرب في الربط بين الجوانب البدنية والنفسية للاعب كرة القدم .
- ❖ محاولة كشف وتحليل العلاقة الموجودة بين المدرب(التغذية الراجعة) ولاعب كرة القدم .
- ❖ محاولة الإثراء والتطرق لمثل هذه المواضيع .
- ❖ معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين .
- ❖ مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدرة الكافية من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التغذية الراجعة:

6-1-1: يصف (جمال صالح حسن) التغذية الراجعة بأنها: "إحدى العمليات المهمة لتسهيل التعلم، و هي عملية التي تستخدم من مصادر مختلفة، من قبل المؤدي لمقارنة الاستجابات الفعلية مع تلك المنفق عليها". (ص52)

ويستخدم مفهوم التغذية الراجعة في عملية الاتصال بكل أنواعه، ويعرف بأنه "عنصر مهم في الاتصال، لأنه عملية قياس وتقويم مستمر لفاعلية العناصر الأخرى. كما أن لها دورا كبيرا في نجاح عملية الاتصال". (ريحي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس،،، صفحة 58)

وفي هذا الصدد يعرف (عبد الحافظ سلامة) التغذية الراجعة: "الوسيلة التي يتعرف بها المرسل على التأثير المقصود وغير المقصود للرسالة التي قام ببنائها للمستقبل، وقد تكون هذه التغذية الراجعة إيجابية أو سلبية فالإيجابية تؤكد أنه تم تحقيق الكفاءة والتأثير المقصود، أما السلبية فإنها توفر المعلومات حول عناصر نظام الاتصال التي لم تعمل بكفاءة، وانحراف تأثير الاتصال عما يقصده المرسل". (سلامة، صفحة 21)

6-1-2- تعريف إجرائي : هي عبارة عن معلومات تأخذ أشكال مختلفة في خلال المنافسة، تقوم وترشد حول دقة الحركة، أو الإنجاز قبل الأداء، أو خلاله، أو بعده، أو كلها مجتمعة تقدم من طرف المدرب أو مساعد المدرب .

6-2- القلق:

6-2-1- لغة: قلق:قلق الشيء :حركه .

قلق :قلقا اضطراب :وانزعج .

القلق: المضطرب والمنزعج .

6-2-2- اصطلاحا: بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له لأنهم

اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدء الاضطرابات السلوكية ,وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية والأعراض النفسية (فايد، 1985، صفحة 44)

6-2-3- تعريف إجرائي: هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث

ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

6-3- كرة القدم:

6-3-1- لغة: (كرى , كرات , كرين , أكر) كل جسم مستدير من مطاط أو جلد يلعب به أو يتخذ في الألعاب

الرياضية .

6-3-2- اصطلاحا : وهي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل فريق من (11 لاعبا) يستعملون كرة منفوخة فوق

أرض ملعب مستطيل, الطول : (90 - 120 م) والعرض: (45 - 60 م), في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه , تلمس الكرة بكل أعضاء الجسم ما عدا الذراعين (علي، 2003، صفحة 27) .

6-3-3- تعريف إجرائي: كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعبا فوق ملعب

مستطيل ,حيث يدير اللقاء حكم وسط الميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ,ومحافظ اللقاء ,تدوم مدة اللقاء

90د وهو مقسم إلى شوطين مع استراحة بينهما لمدة 15د ,بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع,تستعمل كرة جلدية

في الملعب ,ألبسة الفريقين مختلفة ,وكذا لباس الحكم مختلف عنهما .

تمهيد:

ينصب موضوع دراستنا حول مفهوم التغذية الراجعة و هذا لما لها من دور فعال على أثناء المنافسة ,و الذي يمس عدة جوانب باعتبارها متغيرات تؤثر أثناء المنافسة و التي تتبع من المدرب نحو اللاعب .

فالتغذية الراجعة هي عبارة عن إتاحة الفرصة للمتعلم ليعرف ما إذا كان جوابه عن السؤال المطروح أو المشكلة المطلوب منه معالجتها صحيحا أو خاطئا , بل يتعدى بعض الباحثين ليؤكد إن التغذية الراجعة لا تقتصر على إعلام المتعلم بنتيجة تعلمه , بل على المعلم أن يبين للمتعلم مدى الصحة في جوابه ومدى الخطأ إلى أي حد كان جوابه صحيحا أو خاطئا,و بمعنى آخر إلى أي مستوى كان جوابه دقيقا و صحيحا ولماذا كان ذلك ,و أن يعلمه أيا من الأهداف السلوكية التي نجح في تعلمها و أيا منها ما يزال يتعثر في تعلمها,ثم أين كان موقفه من تحقيق الهدف الكلي النهائي المرغوب فيه ، و تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي،و إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم الجماعية التي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في الترفيه والترفيه عن النفس في أوقات الفراغ،والحد من الاضطرابات النفسية اليومية وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها.

ومن أهم شروطها التحكيم الذي يعد عنصر واجب توفره من اجل إقامة مقابلة في مختلف أنواع الرياضات بحيث يسهر على سيرها وتطبيق القوانين بطريقة حسنة ومناسبة،حيث أن هذا الأخير عرف تطورا ملازما للعبة كرة القدم مقارنة بما كان عليه سابقا حيث صارت له مدارس تقوم بتكوين الحكام وذلك من اجل تطوير حركات الحكم يقوم أولا على ضرورة توفر إمكانية عالية، لتكون الاستجابة عالية إيقاع الكرة العلمية الحديثة،المرتكزة على سرعة التنفيذ والتحضير البدني الجيد لتفادي أخطاء أخرى في التحكيم وذلك من اجل اقتراحهم وانتقالهم من درجة إلى درجة أخرى ويتم هذا تحت الوصية المشرفة على هؤلاء الحكام.

1-1- المحور الأول: التغذية الراجعة

1-1-1- تعريف التغذية الراجعة :

في ميدان التربية البدنية و الرياضية يشير (بيرون.م) أن التغذية الراجعة ,هي عبارة عن استجابة لمختلف السلوكات الحركية للتلاميذ وهذا بالعلاقة بالمهمة و الأداء المطلوب (Pedagogie des activiItes physique et du sport « ed : revue 1 E.P.scol, p. 03)

و تأكد (رمزية الغريب) بان مصطلح التغذية الراجعة "يستخدم في نظرية الضبط الذاتي للسلوك, بوصفه نوعا من التبادل بين نوعين أو أكثر من الأحداث ,بحيث يستطيع حدث معين أن يبعث نشاطا ثانويا لاحقا (مثير انبعث عن استجابة),وهذا بدوره يؤثر بطريقة رجعية ,أو بتأثير رجعي على النشاط أو الاستجابة السابقة ,فيعيد توجيهه إذا كان حاد عن الهدف"² (الغريب، صفحة 451)

ويعرف(داريل ساند نتوب)التغذية الراجعة : "بأنها المعلومات التي تصدر بخصوص استجابة معينة,وتستعمل لتبديل الاستجابة القادمة " (ترجمة عباس صالح السامرائيداريل ساند نتوب . . ، 1992، صفحة 25)³ ويعرفها عبد الحافظ محمد سلامة على أنها عملية تعبير متعدد الأشكال ,تبين مدى تأثير المستقبل بإحدى وسائل المعرفة,أو مدى تأثير الوسائل على هذا المستقبل,لقياس فعالية الوسيلة,أو القناة الاتصال التي استخدمت في توصيل الرسائل".¹ (، 1992، صفحة 21)

ويقول (فتحي إبراهيم حماد) بان التغذية هي "المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء ,وبين الأداء المنفذ,كما تعتبر نوعا من المعلومات المغذاة من العين و الأذن و المفاصل والعضلات والجلد ,و التي تخبر المؤدي بالظروف المحيطة بالحركة التي نفذها".² (حماد، 1996، صفحة 183)

من خلال التعاريف السابقة, نستنتج أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يتحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلية أو خارجية أو كليهما معا),قبل أو أثناء أو بعد العمل,لتعديل سلوك أو حدوث استجابة مراده .

و التغذية الراجعة مهمة في عملية التعلم, وهي لا تتوقف عند حد معين,أو عند الوصول إلى الانجاز المرغوب فيه,بل تتبع المتعلم من خلال جميع مراحل التعلم وتسير معه,وهذه المعلومات تتغير تبعا لهدف ,وكذلك لنوع الانجاز (الاستجابة)حيث تكون المعلومات ملائمة لمستوى التعلم و مرحلة التعلم .

1-1-2- أنواع التغذية الراجعة :

وفي هذا الجانب يقسم (عباس احمد السام الرائي)التغذية الراجعة الى قسمين و هو يتفق, في تقسيمه مع(بيار سيموني):

أ-التغذية الراجعة الداخلية أو الذاتية الحسية .

ب-التغذية الراجعة الخارجية .

1-التغذية الراجعة الداخلية :وهي المعلومات التي تأتي من مصادر داخلية حسية, كالإحساس بالتوازن لدى لاعبي الجمباز,أو عندما يحدث التشنج العضلي عند لاعبي كرة القدم,فانه يحس بالألم الداخلي في العضلة .

2-التغذية الراجعة الخارجية: فهي حسب اسمها خارجية عن الجسم، وتأتي من مصادر خارجية كالعمليات التي يوجهها المعلم او المدرب، و هي لا تأتي من ذات الفرد أو من أعضائه الداخلية. 1 (عباس صالح السامرائي. عبد الكريم السامرائي، 1991، صفحة 124)

أما (رمزية الغريب) فقد أعطت ثلاث تقسيمات للتغذية الراجعة، و هي تتفق مع (محمد مصطفى زيدان) في تحديد هذه الأنواع "لقد أثبتت الأبحاث التي عملت على التغذية الراجعة انه هناك ثلاث أنواع للتغذية الراجعة"، وهذه الأنواع كما حددتها هي:

- 1) التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة النتائج، ومدى النجاح في أداء العمل المطلوب . وهذه تعطى في العادة في نهاية الأداء، أي يعد أن ينتهي الفرد من القيام بالاستجابة. كما يطلق على هذا النوع بالتغذية الراجعة الساكنة تمييزاً لها عن التغذية الراجعة الحسية، التي تسمى أحياناً التغذية الراجعة المتحركة أو الديناميكية.
- 2) التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة الفرد بقدر من المعلومات التي تساعده على إدراك أفضل للموقف، وهذا لأبداً أن يحدث تحت شروط معينة، مثل التلازم و إعطاء المعلومات مع الاستجابة خطوة خطوة .
- 3) التغذية الراجعة الحسية، وهي تأتي عن طريق ما تمده الحواس للفرد من معرفة نابغة من الداخل. (سابق، صفحة 453)²

ومهما كان فان هذه الأنواع التي ذكرناها لا تقتصر على ما هي عليه بالمفهوم العام، بل تنتشعب للحصول على المعلومات، فمنها ما هو سمعي وبصري، ومنها ما هو حسي، ومنها ما هو خارجي وله تأثير في الجسم ومنها ما هو عكس ذلك. وكذلك تأتي في أحيان متزمنة مع الحركة، أو قبل الحركة، أو بعدها، أو تأتي متأخرة و منها ما هو متشابه (أي نستقبله من عدة مصادر).

1-1-3- أهمية التغذية الراجعة :

- إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية ومنها ما يأتي :
- * تعمل التغذية الراجعة على إعلام المتعلم بنتيجة تعلمه سواء كانت صحيحة أم خاطئة مما يقلل من القلق و التوتر و الذي قد يعترى المتعلم في حالة عدم معرفة نتائج تعلمه.
- * تعزز المتعلم وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم ولا سيما عندما يعرف إجابته كانت صحيحة و هنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية .
- * التغذية الراجعة تعزز قدرات المتعلم، و تشجعه على الاستمرار في عملية التعلم.
- * إن معرفة المتعلم أن إجابته كانت خاطئة و ما السبب لهذه الإجابة الخطأ يجعله يقتنع بان ما حصل عليه من نتيجة أو علامة كان هو المسؤول عنها و من ثم عليه مضاعفة المجهود في المرات القادمة .
- * إن تصحيح إجابة المتعلم الخاطئة من شأنها أن تضعف الارتباطات الخطأ التي حدثت في ذاكرته وإحلال ارتباطات صحيحة محلها.
- * إن استخدام التغذية الراجعة من شأنها إن تنشط عملية التعلم و تزيد من مستوى الدافعية للتعلم .

*تعرف عملية التغذية الراجعة المتعلم أين يقف من الهدف المنشود وأما إذا كان يحتاج إلى مدة طويلة لتحقيقه أم انه قريب منه أي أنها تبين للمتعلم اتجاه سير تقدمه في العملية التعليمية.
 *كما تبين للمتعلم أين هو من الأهداف السلوكية التي حققها غير من طلاب صفه، التي لم يحققها بعد، وعليه قد تكون بمثابة تقويم ذاتي للمعلم وأسلوبه في التعليم .² (الحيلة، 1991، صفحة 179)

1-1-4- وظائف التغذية الراجعة :

ويرى الدكتور (عطاء الله احمد) بان وظائف التغذية الراجعة المرتبطة بالعمل تكون متنوعة ومتعددة، على النحو التالي:

- *تمدنا بالمعلومات اللازمة للقيام بالعمل المطلوب .
- *تجعلنا نقوم بالفعل (الحركة) لانجاز العمل .
- *الإخطارات التي تكون مرتبطة بالمعلومات عن نتائج العمل .
- *مقارنة اثار الحركة المؤداة بالهدف المطلوب.
- *إعادة توجيه الحركة إذا لم تحقق الهدف الثواب، والتعزيز إذا حققت الهدف المطلوب .
- *التحريك النفسي عند المؤدي من اجل الدفع بالعمل والاستمرارية .
- *تصبح التغذية الراجعة كحافز قوي، وتكون كشرط قوي للتعلم و إعادة العمل .² (ع.، 2006، الصفحات 191-192)

المحور الثاني: قلق المنافسة

1-2-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت أرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (الطيب، 1994، صفحة 281)

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية". (كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، 1987، صفحة 05)

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ". (سابق م.، صفحة 282)

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

1-2-2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما:

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

أ- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي ". (علاوي، 1992، صفحة 278)

ب- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية". (ص(287)).

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

ج- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ. (ص(391)).

1-2-3- مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (حمودة، 1991، صفحة 263) (فوزي، 2003)

1-2-4- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

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

والقلق من خلال هذا التعريف: "هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهدة أو المتوقعة للخطر". (ص(243)).

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (ص(157)).

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق. (راتب، 1990، صفحة 112) والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيئاً ينبعث من داخله".

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2002، الصفحات 379-402)

المحور الثالث: كرة القدم

1-3-1- تعريف كرة القدم:

أ- **التعريف اللغوي:** كرة القدم (Foot Ball) هي كلمة لاتينية وتعني ركلة الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم الرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى (Soller). (رومي جميل، 1986، صفحة 05)

ب- **التعريف الاصطلاحي:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من احد عشرة لاعبا يلعبون كرة مستديرة ذات مقاييس عالمية محددة في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف من الطرفين مرمى الهدف. ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف وتحكم بمقابلة كرة القدم بأربعة حكام، حكم رئيسي وهو صاحب القرار وحكيم مساعدين على التماس كل واحد منهما في نصف جهة الملعب، وحكم رابع يقوم بالتغيرات وحساب الوقت بدل الضائع. (الموسوعة المنهجية الحديثة "الرياضة"، 2002، صفحة 112)

1-3-2- تاريخ كرة القدم:

أ- كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الأخرى لما كسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها، وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن استطعنا أن نراها بالصورة الحديثة ونستمتع بمشاهدة مبارياتها في الملاعب أو على شاشة التلفزيون أم نستمتع إليها في المذياع.

وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم، وجدنا أن بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أي أساس في الفن والحراسة والتهديب في ذلك مثل أي لعبة أخرى. وقد اتفق جميع خبراء التربية البدنية والرياضية والمؤرخون الطبيعيون أن لعبة كرة القدم كانت تمارس منذ عهد بعيد وذلك بين رجال الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تتشبه إلى حد بعيد كرة القدم وكانوا آنذاك يعتبرونها جزءا مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع كما أن الجيوش الرومانية كانت تمارس لعبة كرة القدم أيضا بمزاياها المتعددة وبعد هؤلا نقلها الشعب الانجليزي وبعدها بالصقل.

فيمكن القول إذا أن رياضة كرة القدم مرت بعدة مراحل وتطورت حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" وأصبحت معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة ويتلقى الإتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحادية الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها إلى القانون من أجل حماية اللاعبين. (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 10)

ب- كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر واكتسبت شعبية لنظير لها و هذا بفضل الشيخ (عمر بن محمود بن رايس) الذي أسس أول فرع للجمعية الرياضية للفريق السابق عام 1917 و عام 1921 أسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي القسنطيني شباب قسنطينة أسس قبل 1921.

وقد كان تأسيس فريق مولودية الجزائر سببا في ظهور عدة فرق أخرى منها:

غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الإسلامي للبلدية، وأثناء فترة الاستعمار ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كأحدى الوسائل المساعدة على صدى الاستعمار وكانت المباريات التي تعطي الفرصة لأبناء الشعب من أجل الالتقاء والتجمع والتظاهر بعد كل لقاء حيث وقعت عام 1956 اشتباكات بين الجنود الفرنسيين والمناصرين بعد نهاية المباراة التي جمعت مولودية الجزائر وفريق أوروبي أو " سانت أوجان " بولوغين حاليا. (Hamid Grine, 1990, p. 37)

1-3-3- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم، خاصة في إطار المباريات الحرة مثل المباريات ما بين الأحياء مددها إلى سهولة فائقة، فليس ثمة أية تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك هناك 17 قاعدة لسير هذه اللعبة وبهذه القواعد أصبحت تمارس كرة القدم في كل أنحاء العالم، وبالرغم من كثرة التعديلات التي طرأت على هذه القواعد إلا أن نفس المبادئ التي جاءت بها من قبل. (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 165.166)

- المادة الأولى: الميدان.

• الأبعاد: يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلا.

• طول خط التماس يجب أن يزيد عن طول خط المرمى.

- المادة الثانية: الكرة (Le Ballon)

• المواصفات والمقاييس:

- يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد.

- محيطها ليزيد عن 70 ولا يقل 68 سم.

- وزنها ليزيد عن 450 غ ولا يقل عن 410 غ.

- المادة الثالثة: عدد اللاعبين (Le nombre des joueurs)

- اللاعبون: تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما 11 لاعب.

- إجراء استبدال: كل تبديل يجب أن يكون على علم به.

- المخالفات والعقوبات: إذا دخل بديل إلى الملعب سواء في مكان لاعب أو حارس مرمى فإن الحكم ينذر

اللاعبين ببطاقة صفراء ويستأنف اللعب بعد ذلك. (مصطفى كمال. محمد حسان الدين، 1998.1999)

المادة الرابعة:معدات اللاعبين Les équipements des joueurs

هذه المادة نعتبرها سهلة في محتواها، فمعدات اللاعبين تشمل:

- التيشيرت Maillot
- شورت cuissette
- جوارب Une paire de bas
- واقى الساقين Protège tibia
- حذاء القدم Une paire de chausseur (Laidu jeu, 2005, p. 09).

المادة الخامسة:الحكم L'arbitre

كل المباراة تدور بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة من اجل تنفيذ قانون اللعبة وفقا للمباراة التي اختير لإدارتها.

المادة السادسة:الحكام المساعدون

- عند طلب التبديل.
- عند حدوث أي سلوك أو أية واقعة أخرى تقع خلف ظهر الحكم ولا يلتفت إليها هذا الأخير.

المادة السابعة:مدة المباراة La durée de la partie

- فترات اللعب:تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة ومدة الاستراحة بين الفترتين لا يجب أن تتعدى خمسة عشرة دقيقة.

المادة الثامنة:بدئ واستئناف اللعب.**المادة التاسعة:الكرة في الملعب وخارج الملعب.**

الكرة خارج الملعب:تكون الكرة خارج الملعب عندما تكون:

- تجتاز بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء كانت على الأرض أو في الهواء.
- عندما يوقف الحكم المباراة. (مصطفى كمال.محمد حسان الدين، 1998.1999)

المادة العاشرة:طريقة تسجيل الهدف Le but marque

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى ما بين القائمين وتحت العارضة.

المادة الحادية عشر:التسلل Hors jeu

• موقف التسلل:ليس مخالف في حد ذاتها التواجد في وضعية التسلل ويكون اللاعب متسللا إذا كان أقرب إلى خط مرمى الخصم من الكرة.

• المخالفات والعقوبات:في حالة التسلل يقوم الحكم باحتساب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس تلعب في

مكان المخالفة. (مصطفى كمال.محمد حسان الدين، 1998.1999)

المادة الثانية عشر:الأخطاء وسوء السلوك: Faute et comportement Antisportif

- الخطأ وسوء السلوك وعقوبتهما كما يلي:

•ركلة حرة مباشرة.

•ركلة حرة غير مباشرة.

المادة الثالثة عشر: الركلات الحرة.

المادة الرابعة عشر: ركلة الجزاء.

المادة الخامسة عشر: رمية التماس.

المادة السادسة عشر: ركلة التماس.

المادة السابعة عشر: ركلة الركنية. (مصطفى كمال.محمد حسان الدين، 1998.1999، صفحة 14)

1-3-4- المبادئ الأساسية لرياضة كرة القدم:

إن رياضة كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراد المبادئ الأساسية للعبة. أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراد أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويتحكم في الكرة بسهولة ويسر ويضرب الكرة بالرأس في الوقت المناسب ويناور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. (سامي الصفارة، 2006، صفحة 27)

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب

الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، 1997، صفحة 27)

خلاصة :

ومن هنا يتبين لنا ضرورة استخدام أشكال متنوعة من التغذية الراجعة في عملية التعليم بمختلف مراحلها من اجل رفع مستوى الانجاز الرياضي في وقت اقصر وجهد اقل ،و كذلك تدريب المدربين من خلال الدورات على هذه الطريقة من اجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات من الانجاز الرياضي ، و نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها،وكما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج ايجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية،و إن مختلف الدول المتقدمة وهذا بفضل المجهودات التي تبذل على مستوى الاتحاديات الكروية تهتم بتكوين الحكام،وهذا بإنشاء مدارس لتكوينهم وتشجيعهم في هذا الميدان وهذا من اجل التحصيل على قطاع تحكيمي قوي ومبني على أسس صحية من ناحية والفائدة التي تعود على الحكم من ناحية أخرى حيث يستطيع الوصول والنجاح في هذا الميدان، ولكن من خلال الدراسة النظرية و النصوص المنهجية فيها وكذا من خلال المقابلة بين الأشخاص المشرفين على جانب التكوين والتنقل إلى المؤسسات المسؤولة والمشرفة على هذا الجانب،استخلصنا بأنه هناك صعوبة في كيفية بحث وتبليغ الرسالة إلى المكونين نظرا لكون التكوين أساس وركيزة في كل الأوساط عامة وفي الرابطة الولائية لولاية البويرة للحكام خاصة لاحظنا انه يجب النظر والنهوض والاهتمام بسلك التحكيم،عرض السير الحسن للمنافسات والقضاء على السلوكيات والتصرفات المنافية لأخلاق الرياضة.

• تمهيد:

العلم في جوهره مسألة تعاونية، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان العالم متأكد من شيء ما، فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما، والعلماء ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادرا ما يعتبرون أنفسهم متنافسين، فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار، لماذا؟. لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة متسلسلة سبقتة حلقات وتلحقه حلقات، إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، في ضوء هذه الأفكار بدأ لنا مفيدا أن نخصص فصلا للدراسات المرتبطة بالموضوع قيد البحث، من أجل إثراء الدراسة من جهة واستعمالها في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى. فالدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والإطلاع على الدراسات السابقة، فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث فيها، ويؤكد

تركي رابح

(1984) أهمية الدراسات السابقة بقوله "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه".

فلا يمكن إنجاز أبحاثنا العلمية دون اللجوء والاستعانة بهذه

الدراسات، حيث تكمن أهمية هذا الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبطه لمتغيراته ومناقشة نتائج البحث، وعليه هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع بحثه، حيث توفر لبعض الدراسات التي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية لعملية الانتقاء، وفي حدود استطاعة الباحث للإطلاع على المراجع العلمية والبحاث حول بطارية الاختبارات وعملية التقويم والانتقاء، خلاصا لمجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية مرتبة حسب التسلسل الزمني وتمثلة في ثلاثة محاور أو عناصر سردتها كما يلي:

- درستنا نتطرق الى التغذية الراجعة اثناء المنافسة .

- درستنا تطرقت الى القلق اثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

- درستنا تطرقت الى كرة القدم بصفة عامة .

وقد اعتمد الباحث على استمارة (استبيان) تقويم الدراسات المرتبطة بالبحث للوقوف على أهم النقاط الإيجابية التي تفيده في هذه الدراسات وتجنب النقاط السلبية،

وانطلاقا من هذا المبدأ يتضح أنه من المنطقي استعراض هذه الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

2-1-1-دراسات التي تناولت القلق اثناء المنافسة في كرة القدم:

2-1-1-دراسة نور الدين طاجين: 2001:

* عنوان الدراسة: " علاقة التركيز والحدة كمظهرين للإنتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة "

* مستوى الدراسة: ماجستير .

* مشكلة الدراسة:

- هل علاقة التركيز والحدة كمظهرين للإنتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة ؟.

* أهداف الدراسة:

- التعرف على الفروق في القلق ,وبعض مظاهر الإنتباه حدة وتركيز من القياس الأول والثاني وكذلك تحديد.

-العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة والتعرف على الفروق في القلق, وبعض

مظاهر الإنتباه "حدة وتركيز " بين عدائي 100-200-400م .

* فرضيات الدراسة:

- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة وتركيز " بين القياسين الأول والثاني .

- توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة .

- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة وتركيز " بين عدائي 100-200-400م.

* المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

* عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، من مجموع المناطق المكونة لجغرافية الجزائر وقد بلغت

العينة الكلية 162 لاعبا من مختلف المناطق.

* أدوات الدراسة: - المصادر العربية والأجنبية العلمية والبحوث المشابهة في داخل وخارج الجزائر.

- الاستبيان.

* الوسائل الإحصائية المستخدمة: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، ، معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون،

صدق الاختبار، السلم (التوزيع) الطبيعي لوضع المستويات والدرجات المعيارية.

* نتائج الدراسة:

- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة وتركيز " بين القياسين الأول والثاني .

- توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة .

- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة وتركيز " بين عدائي 100-200-400م.

2-1-2-دراسة الباحث غنايم عبد المجيد سنة 2011/2012.

* عنوان الدراسة: دور التغذية الراجعة في تحقيق اهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

* مستوى الدراسة: ماجستير .

* مكان الدراسة: بسكرة الجزائر .

*** مشكلة الدراسة:**

- حول التغذية الراجعة ودورها في تحقيق بعض اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية

*** فرضيات الدراسة:**

- *للتغذية الراجعة دور في تحقيق الاهداف النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية.
- * للتغذية الراجعة دور في تحقيق الاهداف الاجتماعية لحصة التربية البدنية والرياضية.
- * للتغذية الراجعة دور في تحقيق الاهداف الصحية لحصة التربية البدنية والرياضية.

*** أهداف الدراسة:**

فالهدف من بحثنا هو ابراز دور التغذية الراجعة في تحقيق اهداف حصة التربية البدنية والرياضية المتبعة من

اسانذة التربية البدنية والرياضية وكذا دراسة علاقتها بالاداء،هذا من جهة و من جهة اخرى :

* ابراز حاجة التربية البدنية والرياضية الى التغذية الراجعة .

* دور التغذية الراجعة في التأثير على تحقيق الاهداف النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية

* معرفة النتائج المترتبة على عمل التغذية الراجعة ومدى اسهامها في تحقيق اهداف حصة التربية البدنية والرياضية

وقد جاءت الفرضية العامة كاتالي :للتغذية الراجعة دور في تحقيق بعض اهداف حصة التربية البدنية والرياضية .

- تحديد ومعايرة المستويات لعينة البحث وتوضيح النسب المئوية الملائمة لمراكز وخطوطاللعاب.

*** المنهج المتبع:** اعتمد الباحث على المنهج الوصفي.

*** عينة الدراسة و كيفية اختيارها:**

عينة البحث وكيفية اختيارها :لقد تم العينة لهذه الدراسة بصورة عشوائية حيث شملة 117 من تلاميذ ثانوية حاسي

خليفة ولاية الوادي

*** الأدوات المستعملة في الدراسة:**

*مغلق

*نصف مفتوح

*متعدد الاجوبة

*** الطرق الإحصائية و هي المعادلات الإحصائية مستخدمين (stat box).**

*** أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:**

للتغذية الراجعة دور في تحقيق الاهداف النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية

* للتغذية الراجعة دور في تحقيق الاهداف الاجتماعية لحصة التربية البدنية والرياضية

* للتغذية الراجعة دور في تحقيق الاهداف الصحية لحصة التربية البدنية والرياضية

* ان مدح الاستاذ للتلاميذ لهو دور في رفع معنوياتهم وهذا يحسن الحالة النفسية لديهم.

* ان معرفة مستوى الاداء يقلل من القلق والتوتر لدى التلاميذ وذلك قد يكون من جراء انتضار نتائج ادائه للحركة.

2-4- التعليل على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط، وسيعمد الباحث إلى عرضها بالتفصيل.

* من حيث المجال المكاني: أجريت كل هذه الدراسات في الجزائر.

* من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: القلق، التغذية الراجعة .

* من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو ابراز اهمية التغذية الراجعة و دورها في القليل من القلق اثناء المنافسة

* من حيث المنهج: تنوعت المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة الذكر بين المنهج الوصفي والمنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وهو ما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية حيث اعتمدت هي الأخرى على المنهج الوصفي. * من حيث العينة وكيفية اختيارها: لم تختلف طريقة اختيار العينة في الدراسات السالفة الذكر مع الدراسة الحالية فا الدراسات السالفة اعتمدت على المنهج الوصفي و هذا ما يتفق مع دراستنا الحالية التي تعتمد على المنهج الوصفي

* من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاستبيان، وآخر استخدم المصادر والمراجع العلمية كأدوات للدراسة، في حين استخدم الباحث في الدراسة الحالية جميع الأدوات المذكورة سابقا.

* من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية التالية: النسبة المئوية (%)، اختبار كا²، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار. * من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات على للتغذية الراجعة دور في التقليل من القلق اثناء المنافسة .

2-5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراء هذه الدراسة.

- تحديد فصول الجانب النظري.

- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.

- كيفية اختيار العينة.

- الأدوات المستعملة في الدراسة.

- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج الوصفي.

• خلاصة:

تشكل الدراسات السابقة والمثابفة أهمية كبرى لأي باحث، بل إن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث فيما اختار من مشكلة، وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساس من الدراسات السابقة.

غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين المستجدين (تحديدا) حيث توفر لهم كما من المعلومات النظرية الجاهزة، وليس هذا فحسب، بل إنها تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها.

ومن خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات من خلال محاولته تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون، وإيجاد نقاط التشابه والاختلاف وقد أشارت جميع الدراسات التي نتجت عن تحقيق أهدافها وفروضها، حيث كانت الاختبارات البدنية والمهارية أدوات محورية لهذه الدراسات.

*** تمهيد:**

إن الإشكالية التي يطرحها بحثنا تشترط أن نقوم بدراسة ميدانية إضافية إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها لأن كل بحث نظري يجب تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة التجريبية وهذا ينطبق على مجال التربية البدنية والرياضية.

ومن أجل القيام بالبحث الميداني يستلزم على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة عالية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من جانب الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات. كذلك يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة .

- الدراسة الاستطلاعية:

- من خلال دراستنا حول موضوع " هل هناك دور للتغذية الراجعة في التخفيف من القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

" ، توجهنا إلى بعض أندية القسم الجهوي الأول، واتصلنا باللاعبين ومدربين من أجل الوقوف على واقع التغذية الراجعة (الارشادة التي تقدم من طرف المدرب)

- مجالات الدراسة :

1-1- المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى ولاية البويرة لأندية تنشط في القسم الجهوي الأول ، وكان عدد النوادي هو 2 نوادي.

1-2- المجال الزمني: أنجزت هذه الدراسة في الفترة المتراوحة ما بين نوفمبر 2015 إلى غاية ماي 2016 على مرحلتين:

- مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية والجزء النظري،

- مرحلة إجراء الجانب التطبيقي وتمثلت في محاور الاستبيان وأسئلته وتوزيعها ثم استرجاعها وتحليل البيانات وتفسيرها.

2- ضبط متغيرات الدراسة :

1-2 المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ثابت، 1984، صفحة 58).

• **تحديد المتغير المستقل :** "التغذية الراجعة".

2-2 المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو 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 -أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219).

• **تحديد المتغير التابع:** " مستوى القلق " .

3- عينة البحث وكيفية اختيارها : باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي

مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة" (زرواتي، 2002، صفحة 191).

و لقد تم اختيار العينة لهذه الدراسة بصورة عشوائية ، حيث شملت بعض الأندية من القسم الجهوي الأول لكرة القدم في ولاية البويرة ، واشتملت على:

- 20 لاعب من 2 فرق رياضية تنشط في القسم الجهوي لولاية البويرة ووقع الاختيار على 10 لاعبين من كل نادي:

ولقد تم هذا التوزيع لسهولة الاتصال بهذه الفرق ومن أجل كشف الفرق في المستوى بين هذه الفرق.

4- المنهج المستخدم:

نظرا لأهمية البحث الذي تناولناه في دراستنا وذلك من أجل إبراز مساهمة الرياضي في علاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم اقتضى علينا الأمر استخدام " المنهج الوصفي " لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان. ويعرف المنهج الوصفي " بأنه كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم هذا عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج، وأهم أدوات هذا المنهج الملاحظة، المقابلة، الاستبيان". (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 206)

4-1 أدوات الدراسة: لقد استخدمنا في دراستنا الميدانية التي أجريناها على فرق كرة القدم

* الاستبيان: تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي

- تحديد الهدف من الاستبيان
- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان .
- اختبار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثيري البحث و الاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة و أكثر دقة.

و كونه تقنية شائعة الاستعمال ، ووسيلة علمية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي ، و كذلك باعتباره مناسباً للاعب و المدرب ، و الأسئلة هي استجابة للمحاور و بالتالي استجابة للفرضيات ، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات (إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهر ، 2000، صفحة 83).

• نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- الأسئلة المغلقة.
- الأسئلة نصف مفتوحة.
- الأسئلة متعددة الأجوبة.
- *بناء شبكة ملاحظة.

4-2 المعالجة الإحصائية.

إن المنهج الإحصائي الذي استخدمناه في دراستنا يعتبر من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل والمقارنة، وقد استخدمنا قانون النسبة المئوية الذي يعطي نتائج دقيقة تمكننا من الفصل بينها، وقانون النسبة المئوية كالاتي:

$$ع ← ن$$

$$\frac{100 \times ع}{ن} = س ←$$

$$س ← 100$$

حيث: س يمثل النسبة المئوية.

ع يمثل عدد التكرارات.

ن يمثل عدد العينة

- اختبار كآي تربيع (كا²): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها، من خلال الاستبيان وهي كما يلي (السامرائي، 1997، صفحة 75):

$$\frac{\text{مج (ت ح - ت ن)}^2}{ت ن} = كا^2$$

درجة الخطأ المعياري (α = 0.05)

درجة الحرية (r-1) حيث (r) تمثل عدد الفئات

إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح "يأتس":

$$\frac{\text{مج (ت ح - ت ن - 0.5)}^2}{ت ن} = كا^2$$

يمثل كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة)

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{ن}{و} = ت ن$$

ن: العدد الكلي لأفراد العينة

خلاصة

لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية أهمية كبيرة لنجاح أي بحث علمي يتميز بالتنظيم الدقيق و يهدف الوصول إلى معلومات و نتائج جديدة, و أن اختيار منهج البحث الملائم والطريقة الإحصائية الصحيحة و السليمة و عينة البحث المناسبة بالإضافة إلى تعميم مجالات البحث كلها تؤدي حتما إلى تحقيق الهدف المنشود.

تمهيد:

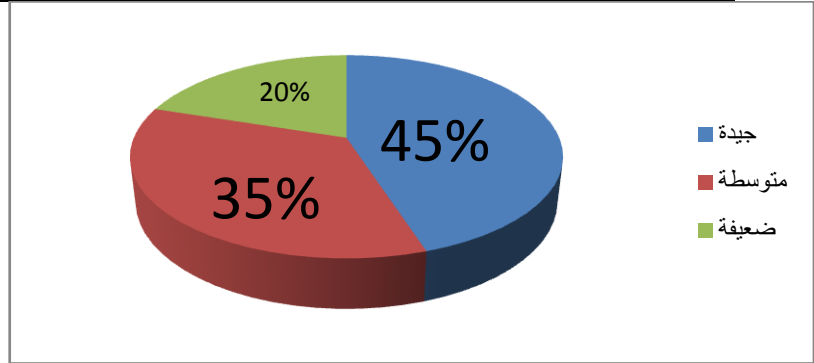
يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

المحور الأول: معلومات خاصة حول الفرضية القائلة لاهتمام المدرب بالتغذية الراجعة دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة.

السؤال الأول: كيف هي العلاقة بينك وبين المدرب ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كانت العلاقة جيدة أم سيئة بين المدرب و اللاعب.
الجدول رقم 01: جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب.

الاقترحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
جيدة	9	45	1.8	3.84	0.05	1	
متوسطة	7	35					
ضعيفة	4	20					
المجموع	20	100					



نموذج رقم 01 دائرة تبين العلاقة بين المدرب واللاعب.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 45% . أجابوا بجيدة، ونسبة 35 % أجابوا بمتوسطة. ونسبة 20 % أجابوا بضعيفة و هذا ما يمثل 9 من أفراد العينة حيث نلاحظ أغلبية العينة تقر بان علاقتهم بالمدرب جيدة.

الاستنتاج:

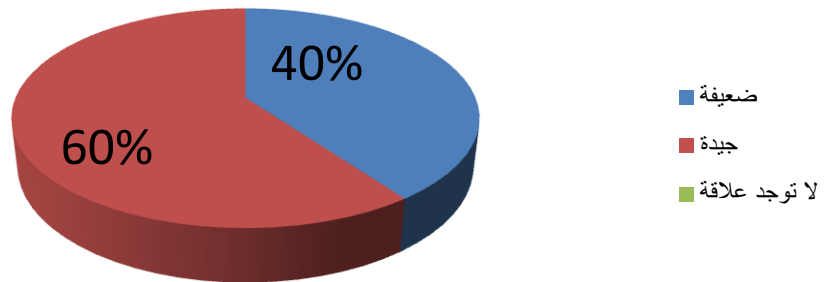
ما نستنتجه من خلال هذه النتائج أن اغلب اللاعبين علاقتهم جيدة مع المدرب.

السؤال الثاني: كيف هي تعتبرون العلاقة القائمة بينك وبين مدربك داخل الفريق ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعبين داخل الفريق ؟

الجدول رقم 02: جدول يبين العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعبين داخل الفريق

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
جيدة	12	60	0.8	3.84	0.05	1	
ضعيفة	8	40					
لا توجد علاقة	0	0					
المجموع	20	100					



نموذج رقم 02: دائرة تبين العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعبين داخل الفريق

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة يؤكدون على أن علاقتهم القائمة مع

المدرب داخل الفريق جيدة .

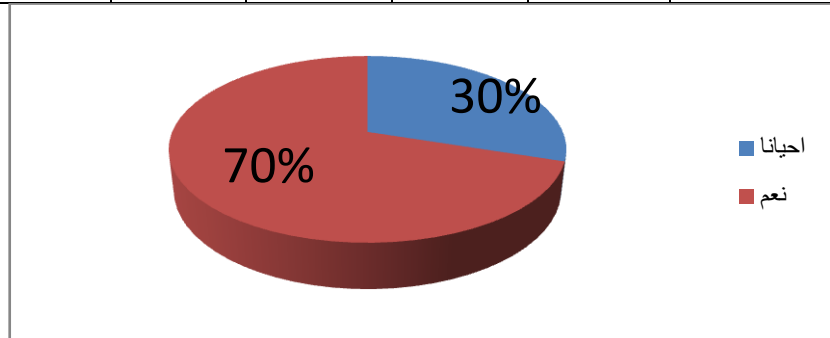
الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية اللاعبين لهم علاقة جيدة داخل الفريق مع مدربيهم .

السؤال الثالث: هل تقرب المدرب من اللاعب يؤدي إلى التقليل من القلق أثناء المنافسة ؟
الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ماذا كان تقرب المدرب من اللاعب يقلل من القلق أثناء المنافسة.

جدول رقم 03: جدول يبين تقرب المدرب من اللاعب يؤدي إلى التقليل من القلق أثناء المنافسة

الاقترحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
أحيانا	6	30	3.2	3.84	0.05	1	
نعم	14	70					
لا	0	0					
المجموع	20	100					



نموذج رقم 03: دائرة نسبية تمثل تقرب المدرب من اللاعب يؤدي إلى التقليل من القلق أثناء المنافسة
تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 أن نسبة 30% أجابوا بأن تقرب المدرب من اللاعب في بعض الأحيان يقلل من القلق أثناء المنافسة ، في حين أن نسبة 70% أجابوا بأن تقرب المدرب من اللاعب يقلل من القلق أثناء المنافسة .

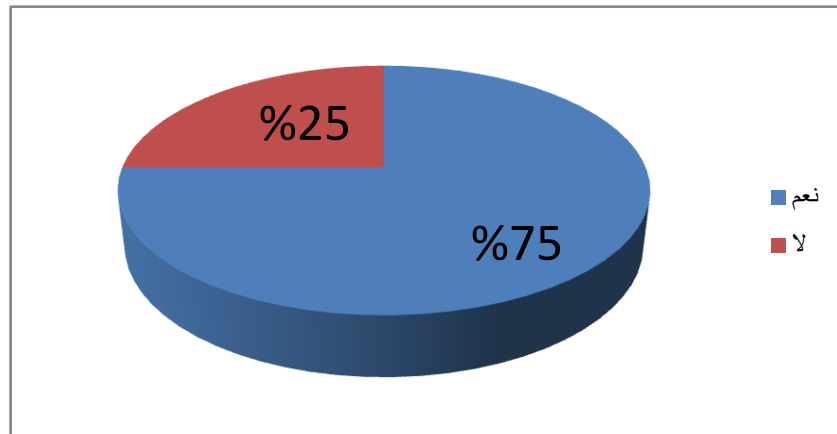
الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم 03 بأن تقرب المدرب من اللاعب يقلل من القلق أثناء المنافسة.

السؤال الرابع: هل ترون أن سوء التفاهم بين المدرب واللاعب يؤدي إلى القلق أثناء المنافسة ؟
الغرض: قمنا بطرح التساؤل لمعرفة ما إذا كان سوء التفاهم بين المدرب واللاعب يؤدي إلى القلق أثناء المنافسة؟.

الجدول رقم 04: جدول يبين إذا كان سوء التفاهم بين المدرب واللاعب يؤدي إلى القلق أثناء المنافسة.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	75	5	3.84	0.05	1	
لا	5	25					
المجموع	20	100					



نموذج رقم 04: دائرة نسبية تمثل إذا كان سوء التفاهم بين المدرب واللاعب يؤدي إلى القلق أثناء المنافسة.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول 04 نلاحظ أن معظم أفراد العينة أي نسبة 75% يرون بان سوء التفاهم يؤدي إلى القلق أثناء المنافسة، أما نسبة 25% يرون بان سوء التفاهم لا يسبب القلق أثناء المنافسة
الاستنتاج:

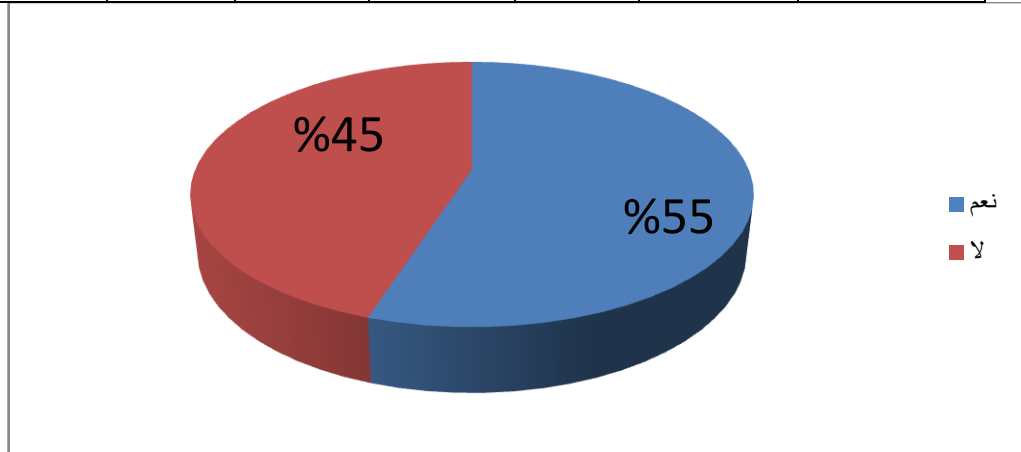
نستنتج من خلال الجدول رقم 04 بان سوء التفاهم بين المدرب واللاعب يؤدي إلى القلق أثناء المنافسة.

السؤال الخامس: هل طريقة الاتصال داخل الفريق تتسم بالاحترام المتبادل؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كانت طريقة الاتصال تتسم بالاحترام المتبادل؟

الجدول رقم 05: جدول يبين ما إذا كانت طريقة الاتصال تتسم بالاحترام المتبادل.

الإنتاج الإحصائي	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	ك الجدولة	ك المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
					55	11	نعم
	1	0.05	3.84	0.2	45	9	لا
					100	20	المجموع



النموذج رقم 05: دائرة نسبية تمثل ما إذا كانت طريقة الاتصال تتسم بالاحترام المتبادل.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن نسبة 45% يؤكدون بأن طريقة الاتصال لا تتسم بالاحترام

المتبادل و نلاحظ نسبة 55% من افراد العينة يقرون على ان طريقة الاتصال تتسم بالاحترام المتبادل.

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول رقم 05 بأن طريقة الاتصال داخل الفريق تتسم بالاحترام المتبادل داخل

الفريق

نتيجة المحور الأول:

تبعاً لنتائج تحاليل الجداول 01 02 03 04 05 يتضح لنا جلياً بان لاهتمام المدرب بالتغذية الراجعة دور في التقليل من القلق اثناء المنافسة وأهمية هذه الأخيرة في ميدان التدريب وفي التقليل من قلق المنافسة وهذا ما يحقق لنا الفرضية القائلة " لاهتمام المدرب بالتغذية الراجعة دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة " .

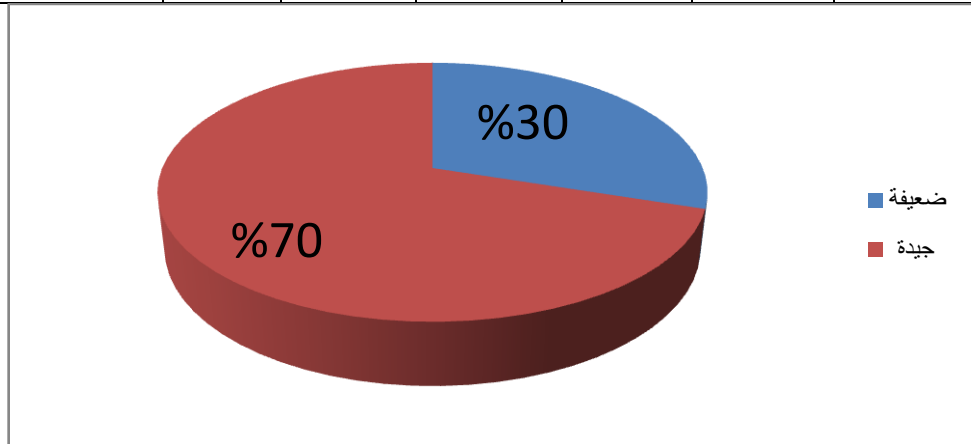
المحور الثاني: لخبرة المدرب بالتغذية الراجعة دور في الخفيف من مستوى القلق اثناء المنافسة .

السؤال الأول : ما مدى الحرية التي يمنحها لك المدرب في طريقة اللعب ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة مدى حرية اللاعب في اللعب أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم 06: جدول يبين لنا مدى الحرية التي يمنحها المدرب للاعب في طريقة اللعب ؟

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
جيدة	14	70	3.2	3.84	0.05	1	
ضعيفة	6	30					
المجموع	20	100					



نموذج رقم 06: دائرة نسبية تمثل مدى الحرية التي يمنحها المدرب للاعب في طريقة اللعب

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 06 أن ما نسبة 70% والتي تمثل 14 من أفراد العينة يؤكدون على أن

حريتهم في اللعب أثناء المنافسة جيدة، في حين أن نسبة 30% والتي تمثل 6 من أفراد العينة يرون

بان حريتهم في اللعب أثناء المنافسة ضعيفة.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 06 أن أغلبية العينة يؤكدون بأنهم يتمتعون بحرية اللعب أثناء

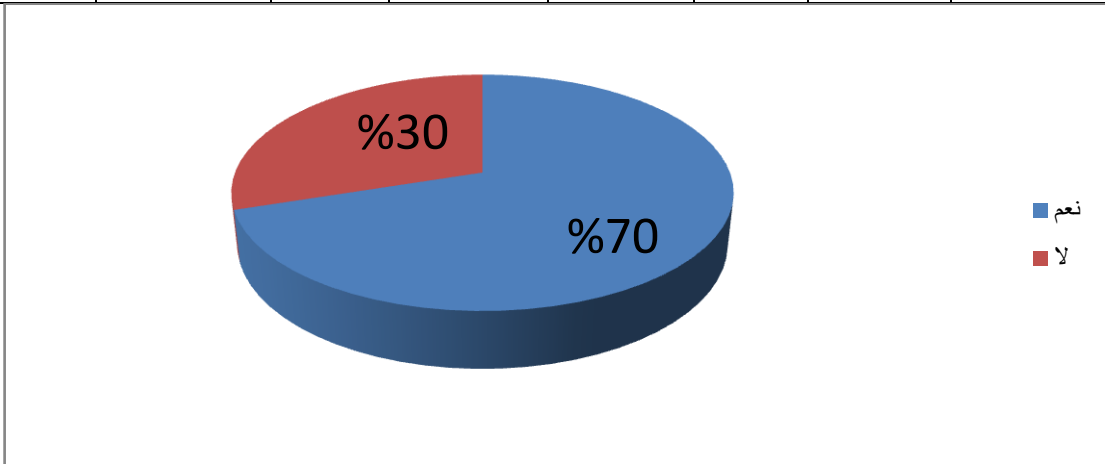
المنافسة .

السؤال الثاني: هل قرارات المدرب تأثر على مردود الفريق ؟

الغرض قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة إذا كان للقرارات المدرب تأثير على مردود الفريق.

الجدول رقم 07: جدول يبين إذا كان للقرارات المدرب تأثير على مردود الفريق.

الاستنتاج الإحصائي	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	ك الجدولة	ك المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
	2	0.05	5.99		70	14	نعم
					30	6	لا
					100	20	المجموع



نموذج رقم 07: دائرة نسبية تمثل إذا كان للقرارات المدرب تأثير على مردود الفريق.

التحليل من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن 70% من أفراد العينة يرون بان قرارات المدرب لها تأثير

على مردود الفريق أما 30% يرون العكس أي ليس لها تأثير على مردود الفريق.

الاستنتاج نستنتج من خلال هذا الجدول أن رقم 7 بان للقرارات التي يتخذها المدرب لها تأثير على مردود

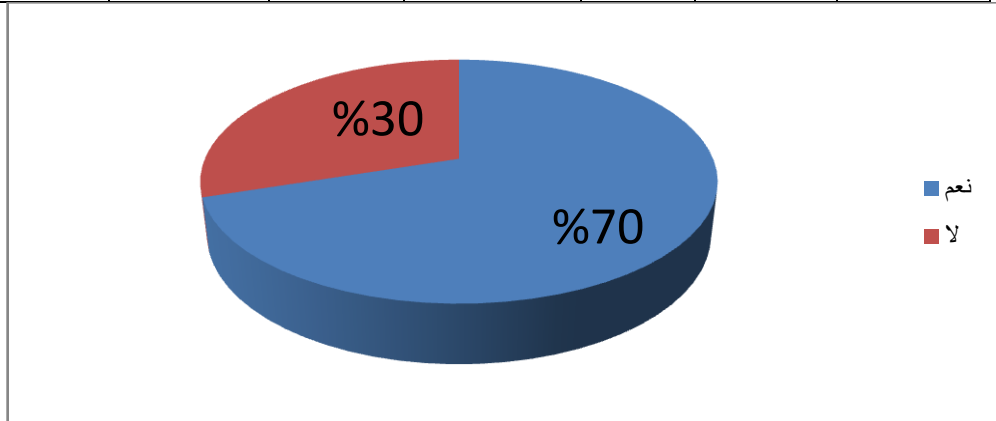
الفريق .

السؤال الثالث : هل طريقة معاملة المدرب وطبيعة اتصاله تتناسب مع جميع اللاعبين ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كانت طريقة اتصال المدرب و معاملته للاعبين جيدة أم لا

الجدول رقم 8: جدول يبين طريقة معاملة المدرب وطبيعة اتصاله تتناسب مع جميع اللاعبين

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	14	70	1.8	3.84	0.05	1	
لا	6	30					
المجموع	20	100					



النموذج رقم 08: دائرة نسبية تمثل طريقة معاملة المدرب وطبيعة اتصاله تتناسب مع جميع اللاعبين

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن نسبة 70% ما يمثل 14 من أفراد العينة يؤكدون على أن للمدرب طريقة معاملة وطبيعة اتصال جيدة بهم ،في حين أن نسبة 30 % والتي تمثل 6من أفراد العينة يقولون بان طريقة معاملة المدرب و طبيعة اتصاله لا تتناسب معهم.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 08 أن طريقة معاملة المدرب وطبيعة اتصاله تتناسب مع

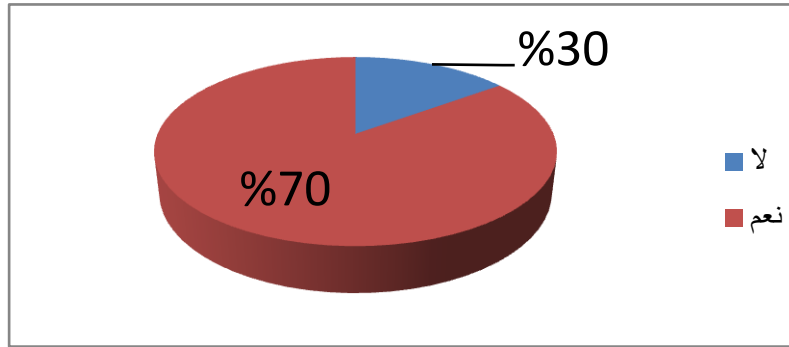
معظم اللاعبين .

السؤال الرابع: هل تقوم بحضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان اللاعب يقوم بحضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع .

الجدول رقم 9: جدول يبين ما إذا كان اللاعب يقوم بحضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع .

الاقترحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	14	70	9.8	3.84	0.05	1	
لا	6	30					
المجموع	20	100					



النموذج رقم 9: دائرة نسبية تمثل ما إذا كان اللاعب يقوم بحضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن نسبة 70% أي أغلبية أفراد العينة يؤكدون على أن جميع اللاعبين يقومون بحضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع 30% فإنهم لا يزاولون على حضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع .

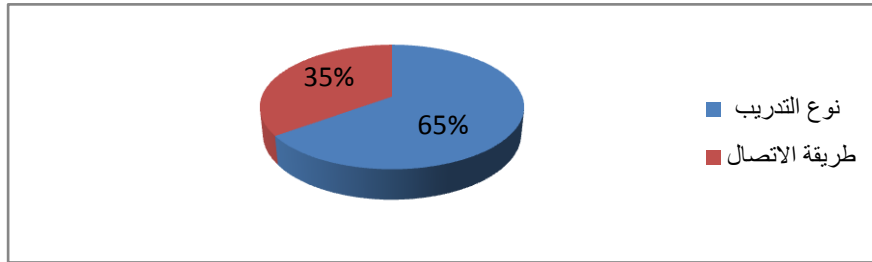
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 12 أن اغلب يقومون على حضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع.

السؤال الخامس ما هو السبب المؤدي إلى هذه الغيابات في التدريب ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة السبب المؤدي إلى هذه الغيابات في التدريب .

الجدول رقم 10: جدول يبين السبب المؤدي إلى هذه الغيابات في التدريب .

الافتراحت	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نوع التدريب	13	65	10	3.84	0.05	1	
طريقة الاتصال	7	35					
المجموع	20	100					



النموذج رقم 10: دائرة نسبية تمثل هو السبب المؤدي إلى هذه الغيابات في التدريب

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن نسبة 65% ما يمثل 13 من أفراد العينة يرون بان

سبب هذه الغيابات هو نوع التدريب أما نسبة 35% فيرون بان سبب هذه الغيابات يعود الى طريقت

الاتصال.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم 13 بان الأسباب المؤدية إلى هذه الغيابات يعود إلى نوع التدريب .

نتيجة المحور الثاني

تبعاً لنتائج تحاليل الجداول 06 07 08 09 10 يتضح لنا جلياً بان لخبرة المدرب بالتغذية الراجعة لهو دور في التقليل من القلق أثناء المنافسة وأهمية هذه الأخيرة في ميدان التدريب وفي الحد من مستوى القلق وهذا ما يحقق لنا الفرضية القائلة " لخبرة المدرب بالتغذية الراجعة دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة " .

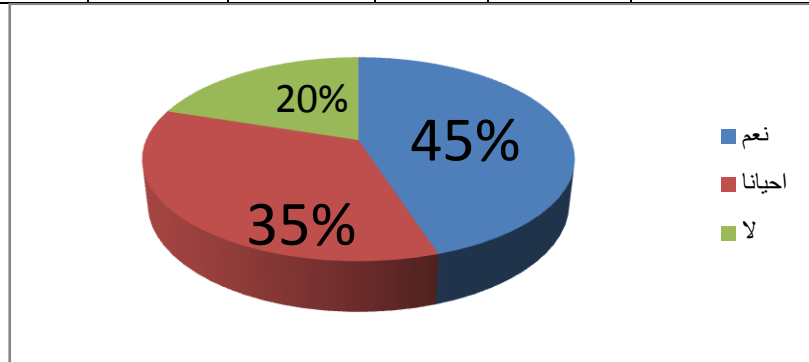
المحور الثالث: معلومات خاصة بشخصية المدرب و دورها في التقليل من القلق أثناء المنافسة:

السؤال الأول: هل تحفيز المدرب يجعلك أكثر رغبة في الفوز ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ماذا كان تحفيز المدرب يجعل اللاعب أكثر رغبة في الفوز.

الجدول رقم 11 : جدول يمثل ماذا كان تحفيز المدرب يجعل اللاعب أكثر رغبة في الفوز.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك الجدولة	ك المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
	1	0.05	3.84	1.8	45	9	نعم
					35	7	أحيانا
					20	4	لا
					100	20	المجموع



نموذج رقم 11 دائرة تبين ماذا كان تحفيز المدرب يجعل اللاعب أكثر رغبة في الفوز.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 45% . أجابوا بان تحفيز المدرب يولد لديهم

الرغبة في الفوز، ونسبة 35% أجابوا بان تحفيز المدرب يولد لديهم الرغبة في الفوز ولكن ليس دائما بل

في بعض الأحيان .ونسبة 20% أجابوا بان تحفيز المدرب لا يولد لهم أي رغبة في الفوز .

الاستنتاج:

ما نستنتجه من خلال هذه النتائج أن تحفيز المدرب يولد الرغبة في الفوز لدى اللاعبين .

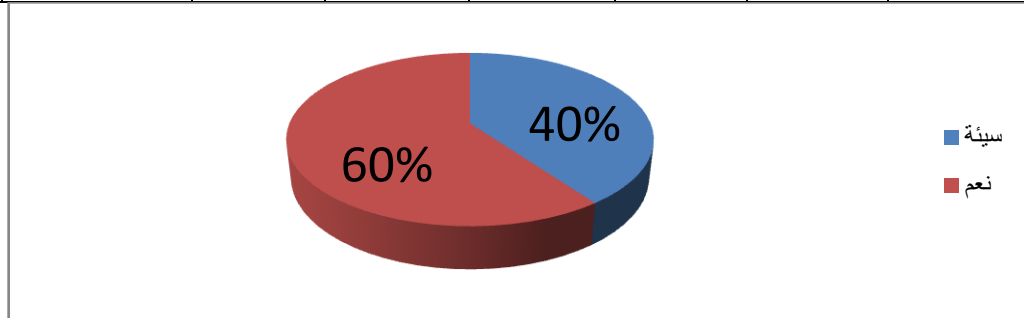
السؤال الثاني: أثناء التدريب كيف تكون العلاقة بينك وبين المدرب ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ماذا ماذا نوع العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعب أثناء

التدريب ؟

الجدول رقم 12: جدول يبين كيف تكون العلاقة بين المدرب واللاعب أثناء التدريب .

الافتراحتات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
جيدة	16	60	0.8	3.84	0.05	1	
سيئة	4	40					
المجموع	20	100					



نموذج رقم 12: دائرة تبين كيف تكون العلاقة بين المدرب واللاعب أثناء التدريب

تحليل النتائج:

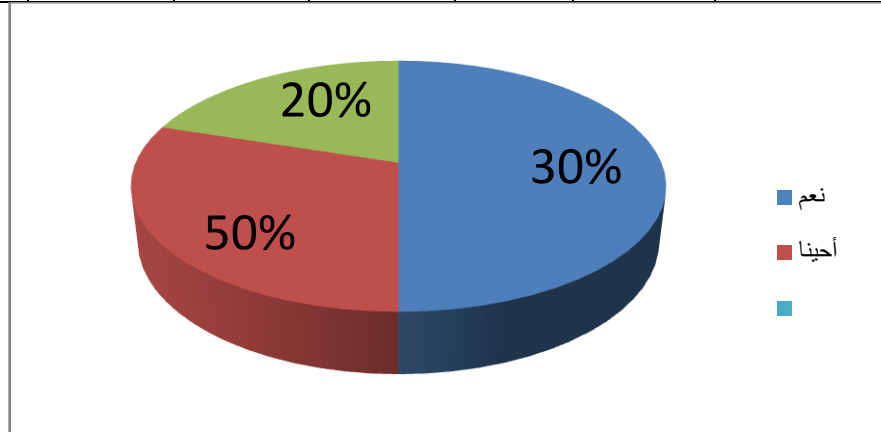
من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة يؤكدون على أن لديهم علاقة جيدة مع المدرب أثناء التدريب.

الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية أفراد العينة يؤكدون على أن لديهم علاقة جيدة مع المدرب أثناء التدريب.

السؤال الثالث: هل تتلقون نصائح حول الحياة الاجتماعية من طرف المدرب ؟
 الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ماذا كانت المدرب يقوم بتوعية اللاعبين داخل الفريق وخارجه .
 جدول رقم 13: جدول يبين ماذا كان المدرب يقدم نصائح اجتماعية للاعبين .

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
أحيانا	6	30	3.2	3.84	0.05	1	
نعم	10	50					
لا	4	20					
المجموع	20	100					



نموذج رقم 13: دائرة نسبية تمثل ماذا كان المدرب يقدم نصائح اجتماعية للاعبين.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن نسبة 30% أجابوا بان المدرب يقدم نصائح اجتماعية في بعض الأحيان ، في حين أن نسبة 50% أجابوا بأن المدرب يقدم نصائح اجتماعية ،أما نسبة 20% أجابوا بان المدرب لا يقدم نصائح اجتماعية.

الاستنتاج:

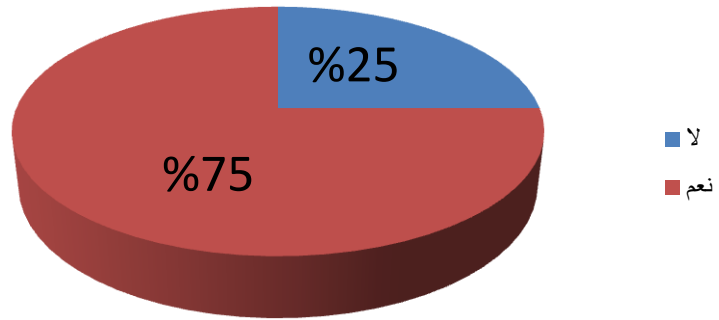
نستنتج من خلال الجدول رقم 13 بان المدرب يقوم بتقديم نصائح اجتماعية داخل الفريق .

السؤال الرابع: هل تتغير طريقة اتصال المدرب بتغير نوع المباراة ؟

الغرض: قمنا بطرح التساؤل لمعرفة إذا ما كانت طريقة اتصال المدرب تتغير بتغير نوع المباراة؟

الجدول رقم 14: جدول يبين ما كانت طريقة اتصال المدرب تتغير بتغير نوع المباراة.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
لا	5	25	5	3.84	0.05	1	
نعم	15	75					
المجموع	20	100					



نموذج رقم 14: دائرة نسبية تمثل ما كانت طريقة اتصال المدرب تتغير بتغير نوع المباراة.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول 14 نلاحظ أن نسبة 25% يرون بأنها لا تتغير بتغير نوع المباراة أما نسبة

75% يرون بأنها تتغير بتغير نوع المباراة،

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم 14 بان طريقة اتصال المدرب باللاعب تتغير بتغير نوع المباراة وعلى

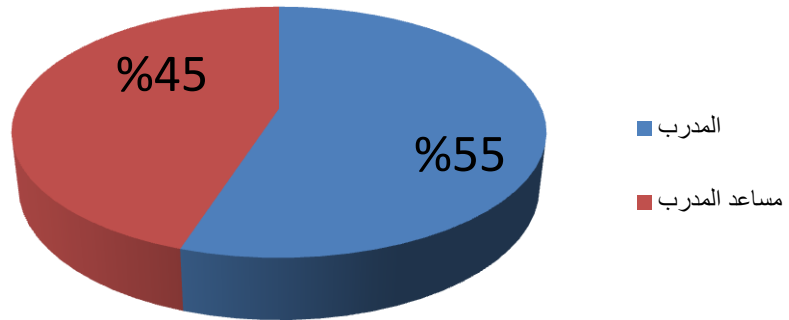
حسب أهمية المباراة.

السؤال الخامس: من يقوم بتقديم النصائح على خط التماس أثناء المباراة؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة من يقوم بتسيير المباراة على خط التماس.

الجدول رقم 15: جدول يبين من يقوم بتقديم النصائح على خط التماس أثناء المباراة.

الافتراحتات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
المدرب	11	55	0.2	3.84	0.05	1	
مساعد المدرب	9	45					
المجموع	20	100					



النموذج رقم 15: دائرة نسبية تمثل من يقوم بتقديم النصائح على خط التماس أثناء المباراة

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن نسبة 45% يؤكدون بأن مساعد المدرب هو من يقوم بتقديم

النصائح على خط التماس أما نسبة 55% من أفراد العينة يقرون بأن المدرب هو من يقوم بتقديم

النصائح على خط التماس.

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول رقم 15 بأن للمدرب هو من يقوم بتقديم النصائح على خط التماس

أثناء المباراة .

نتيجة المحور الثالث:

تبعاً لنتائج تحاليل الجداول 11 12 13 14 15 يتضح لنا جليا بان لشخصية المدرب دور كبير وهام في التقليل من مستوى القلق أثناء المنافسة وهذا ما يحقق لنا الفرضية القائلة " لشخصية المدرب دور في التقليل من القلق أثناء المنافسة " .

الاستنتاج العام:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد الإهمال المعطى للتغذية الراجعة على مستوى الفرق، وكان هذا نابع من أجوبة المدربين على الأسئلة، فعلى ضوء ما جاء في الأجوبة، اتضح لنا أنه لا يوجد اهتمام بالتغذية الراجعة وإن وجدت فهي لا ترقى إلى الجانب الوقائي أو العلاجي البسيط والغياب الملحوظ للتغذية الراجعة أدى إلى غياب المعلومات المتعلقة باللاعب والتي تفيد المدرب في أي مشكل يمكن وقوعه.

ومن خلال النتائج المحصل عليها سابقا في المحاور والتي أكدت على الأهمية التي تلعبها التغذية الراجعة في المجال الرياضي ودورها في التقليل من القلق اثناء المنافسة، كل هذا أوصلنا إلى القول بأن الفرضيات التي توقعنا وجودهما هي محققة نظرا لتطابقها مع الواقع المعاش، وكذا النتائج المحصل عليها والتي تبين ذلك جليا. وبذلك نصل إلى تحقيق فرضيتنا الرئيسية الفائلة: "للتغذية الراجعة دور في القليل من القلق اثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم".

الخاتمة:

ان دراسة العلاقة الموجودة بين التغذية الراجعة ودرها في التقليل من القلق اثناء المنافسة بصفة عامة يعد موضوع معقد الى حد ما ، ونظرا لاهمية الموضوع حاولنا من خلال هذه الدراسة ان نوضح الدور الفعال الذي تلعبه التغذية الراجعة في التقليل من القلق اثناء المنافسة ، باعتبار ان اللاعب هو المحو الاساسي في هذه العلاقة فهو يتاثر بعدة عوامل خارجية وداخلية ، فالمحيط الخارجي يحمل عدة مؤثرات ، والتي من بينها المدرب الذي يسير الحصة التدريبية و المباراة ويملي للاعب ما هو مناسب لسيرورة الحصة او المباراة ، عن طريق التاثير والاعداد لها فيرسم بذلك برنامج وخطة واضحة وهادفة يمكن تطبيقها على اللاعبين ويتم الاستجابة لها ، ويلاحظ ذلك من خلال المردود الذي يقدمه اللاعب جراء توجيهات المدرب لهم ، كما يتاثر اللاعب بعوامل داخلية منها الحالة النفسية ، والتي تظهر من خلال المشاعر والاحاسيس التي يبديها بفعل قرارات المدرب التي قد تعود عليه بالنفع اذا حسن المدرب التعامل معها والعكس صحيح .

من خلال البحث النظري ، والدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان وجدنا وللأسف الشديد ان معظم المدربين ليست لهم الدراية الكافية بالتغذية الراجعة في رياضة كرة القدم ، وهذا راجع إلى غياب المختصين أو ربما إلى نقص مراكز التكوين لهذه الفرق وهذا ما يعود بالسلب على الرياضيين من الجانب الصحي وذلك بتعرضهم إلى استدمات داخل الفريق بين المدرب واللاعب او بين لاعب ولاعب او اي شخص اخر ، خاصة وان رياضة كرة القدم تتميز بالتنافس الشديد ، أما من الجانب الرياضي فيتمثل في تدهور مستواهم الرياضي نظرا بالتغذية الراجعة وعدم وجود متابعة من المتخصصين .

كما اثر ذلك على عدم توفر هذه الفرق على مدرب له تكوين جيد في مجال التدريب الرياضي أو حتى على شخص اخر مختص في هذا المجال يقوم بالدورية على اللاعبين ومراقبتهم أثناء وبعد التدريبات ، أو حتى أثناء إجراء المباريات ، وهذه المشكلة تعاني منها رياضة كرة القدم .
ومن ناحية أخرى فان نقص التوعية وغياب التوجيه من طرف المدربين للاعبين يؤدي إلى عدم وجود متابعة دورية ، كما انه يجب على المدربين للاعبين تقديم نصائح و إرشادات وتوجيهات تقيهم من الوقع في هذه المشاكل أثناء ممارستهم الرياضية .

إضافة لذلك إهمالهم لصحة اللاعبين واهتمامهم بتحقيق النتائج في المباريات أدى إلى اهمال الجانب النفسي على حساب الأداء الجيد ، لذا فمن الواجب على المدربين الاهتمام باللاعبين ومتابعتهم صحيا طوال المشوار الرياضي ، حتى تمارس هذه الرياضة في أحسن الظروف .

وفي الأخير نتمنى أن يجد اللاعبون الاهتمام والعناية الكافية من طرف الجهات المختصة وخاصة المدربين والتخفيف من كثرة المشاكل التي يتخبطون فيها ، كما نتمنى أن تجد اقتراحاتنا الأذان الصاغية والنية الحسنة لتجسيدها على ارض الواقع لخدمة الرياضة والرياضيين ، ونرجو من الله سبحانه أننا قد وفقنا في ذلك .

التوصيات والاقتراحات:

بعد عرض ما تقدم في بحثنا من جانب نظري وجانب تطبيقي وهذا الأخير الذي استهل على أسئلة الاستبيان، والتي أوضحت نتائجها للإهمال الكبير والملحوظ من جانب المسؤولين على مستوى الأندية الرياضية، وبالأخص مكان الدراسة وهي الأندية المدروسة، حيث أوضحت النقص الكبير في التوعية بأهمية التغذية الراجعة وما تلعبه من دور هام وكبير خلال مزاولتهم للنشاط الرياضي داخل الفريق.

ومنه نستخلص أن واقع التغذية الراجعة داخل الأندية في تدهور إلى حد كبير، فعلى ضوء ما قلناه، وعلى أساس النتائج المتحصل عليها نتقدم بهذه الاقتراحات التي نأمل أن تصل إلى المهتمين على صحة اللاعبين داخل الفرق.

- 1- وضع مرسوم يقضي بإجبارية اخضاع المدربين اي تكوين جيد يرقى الى المستويات العليا .
- 2- تأليف طاقم متكون من ذوي الاختصاص في التغذية الراجعة بكل فريق، للتدخل في أي نوع من المشاكل سواء أثناء التدريب أو المباراة.
- 3- التكوين الجيد للمدربين.
- 4- محاولة معرفة مستوى الاداء من القلق والتوتر لدى اللاعب وذلك قد يكون من جراء انتظار نتائج ادائه للحركة.
- 5- ان يهتم المدرب بتقديم النصائح للاعبين وهم مجتمعون لا يؤثر على العلاقة بينهم بل العكس.
- 6- تنظيم تربية خاصة بالتوعية بأسس وقواعد التغذية الراجعة .
- 7- توفير العتاد الرياضي اللازم والمناسب لممارسة رياضة سليمة للممارسين "اللاعبين".
- 8- توفير الوسائل الرياضية اللازمة للممارسة الفعلية لنشاط رياضي " كرة القدم".
- 9- الاهتمام أكثر بهذه الفئات وإبعادها عن التهميش بتوفير مآطرين ذوي مستوى علمي كافي لتسيير الفرق الرياضية ولتدريب هذه الفرق.
- 10- تنظيم ندوات خاصة بالتوعية بأسس وقواعد التغذية الراجعة والتي تخص فئة اللاعبين والمدربين خاصة.
- 11- فتح مراكز جهوية للتكوين تستفيد منها جميع الفرق والأصناف وإذا أمكن فتح مراكز ولائية مختصة في مجال التدريب الرياضي .
- 12- إعطاء ميزانية أكبر لهذه الفرق وتخصيص جزء منها لتدعيم تكوين المدربين من أجل إعطائه أهميته التي يستحقها.
- 13-حث المدربين على ضرورة التغذية الراجعة للاعب قبل واثناء وبعد المنافسة.
- 14-الرقى بالرياضة والفرد الرياضي والمدرب الى اعلى المستويات.
- 15-معرفة الدور الهام والكبير الذي تلعبه التغذية الراجعة في المجال الرياضي .
- 16-محاولة معرفة الأسباب المؤدية الى عدم دراية المدرب بالتغذية الراجعة .

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة للمدربين واللاعبين في اطار انجاز بحثنا العلمي بعنوان:

**دور التغذية الراجعة في التخفيف من مستوى القلق
أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر-**

مدرّبينا ولاعبينا الكرام نوجه لكم الاستمارة و نطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة
بكل موضوعية من اجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا. إن مساهمتم هذه
ستحظى بطابع الأمانة و السرية التامة.

شكرا على مساهمتم ومساعدتكم

ملاحظة:توضع علامة(X)في الخانة المناسبة.

المحور الأول :

الفرضية الأولى: " لاهتمام المدرب بالتغذية الراجعة له دور في التخفيف من مستوى القلق أثناء المنافسة"

01: كيف هي العلاقة بينك وبين المدرب ؟

جيدة متوسطة ضعيفة

السؤال الثاني: كيف تعتبرون العلاقة القائمة بينك وبين المدرب داخل الفريق ؟

جيدة متوسطة ضعيفة

السؤال الثالث: هل تقرب المدرب من اللاعب يؤدي إلى التقليل من القلق أثناء المنافسة؟

دائما أحيانا قليلا

السؤال الرابع: هل ترى أن سوء التفاهم بينك وبين المدرب يؤدي إلى القلق ؟

نعم لا

السؤال الخامس: هل طريقة الاتصال داخل الفريق تتسم بالاحترام المتبادل ؟

نعم لا

الفرضية الثانية: "الخبرة المدرب بالتغذية الراجعة دور في التخفيف من القلق أثناء المنافسة "

السؤال الأول : ما مدى الحرية التي يمنحها لك المدرب في طريقة اللعب ؟

جيدة ضعيفة

السؤال الثاني : هل قرارات المدرب تأثر على مردود الفريق؟

نعم لا

السؤال الثالث: هل طريقة معاملة المدرب وطبيعة اتصاله تتناسب مع جميع اللاعبين ؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل تقوم بحضور جميع الحصص التدريبية في الأسبوع؟

نعم لا

السؤال الخامس ما هو السبب المؤدي إلى هذه الغيابات في التدريب ؟

طريقة الاتصال نوع التدريب

الفرضية الثالثة: " لشخصية المدرب دور في التقليل من القلق أثناء المنافسة "

السؤال الأول: هل تحفيز المدرب يجعلك أكثر رغبة في الفوز ؟

نعم أحيانا لا

السؤال الثاني: أثناء التدريب كيف تكون العلاقة بينك وبين المدرب ؟

جيدة سيئة

السؤال الثالث: هل تتلقون نصائح حول الحياة الاجتماعية من طرف المدرب ؟

أحيانا نعم لا

السؤال الرابع: هل تتغير طريقة اتصال المدرب بتغير نوع المباراة ؟

لا نعم

السؤال الخامس: من يقوم بتقديم النصائح على خط التماس أثناء المباراة

المدرب مساعد المدرب

قائمة المراجع :

- ناهد رسن سكر . (2002) . علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية . عمان، الأردن :دار العلمية الدولية ودار الثقافة .
- ، ع . 1 . (2006) . اساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية . بن عكنون . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية .
- ، ع . 1 . (1992) . وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعلم . القاهرة . مصر . :دار الفكر . ط. 2 .
- ، م . ح . 8 . (1992) . علم النفس الرياضي . القاهرة، مصر :دار المعارف، ط. 8 .
- Pedagogie des activi1tes physique et du sport « ed : revue E.P.scol, r. e. pieron.m.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ -مصطفى حسين باهر . (2000) . طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- الحيلة ، م . م . (1991) . التعميم التعليمي نظرية و ممارسة . كلية العلوم التربوية . عمان . الاردن :دار المسيرة للطباعة و النشر .
- السامرائي ، ع . ع . (1997) . طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية . بغداد، العراق :بدون طبعة؛ جامعة بغداد، العراق .
- الطيب ، م . ع . (1994) . مبادئ الصحة النفسية . الاسكندرية، مصر :دار المعرفة، ط. 8 .
- الطيب ، م . ع . (1994) . مبادئ الصحة النفسية . الاسكندرية، مصر :دار المعرفة، ط. 8 .
- الطيب ، م . ع . (1994) . مبادئ الصحة النفسية . الاسكندرية، مصر :دار المعرفة، ط. 8 .
- الغريب ، ر . التعلم دراسة نفسية توجيهية تفسيرية . مصر :مكتبة الانجلو مصرية .
- ترجمة عباس صالح السامرائيداريل ساند نتوب . (1992) . تطور مهارات تدريس التربية الرياضية . بغداد .العراق .
- ثابت ، ن . (1984) . أضواء على الدراسة الميدانية . الكويت :مكتبة الفلاح، الكويت، ط. 1 .
- حماد ، ف . 1 . (1996) . التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة . دار الفكر العربي .

حمودة م. ع. (1991). *الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، بدون طبعة.

راتب، أ. ك. (1990). *دوافع التفوق في النشاط الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، بدون طبعة.

ريحي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم .

زرواتي، ر. (2002). *تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. ط 1، دار هومه .

سابق، ر. أ.

سابق، م. ع.

سابق، م. ع. *مبادئ الصحة النفسية* .

سكر، ن. ر. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية*. عمان، الأردن: دار العلمية الدولية ودار الثقافة .

سكر، ن. ر. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية*. عمان، الأردن: دار العلمية الدولية ودار الثقافة.

سلامة، ع. أ. *وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم* .

ص. (157) أ. ك.

ص. (243) أ. أ.

ص. (287) م. ح.

ص. (287) م. ح.

ص. (391) م. ع.

ص. 52 ج. ص.

عباس صالح السامرائي . عبد الكريم السامرائي . (1991). *كفاءات تدريسية في طرق التربية الرياضية* . بغداد.العراق :.جامعة بغداد.العراق .

عثمان، ف. أ. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ط. 1

عثمان، ف. أ. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ط. 1،

- علاوي ،م .ح .(1992) .علم النفس الرياضي .القاهرة، مصر :دار المعارف، ط8،.
- علاوي ،م .ح .(2002) .مدخل في علم النفس الرياضي .القاهرة، مصر :مركز الكتاب للنشر، ط.3
- علاوي ،م .ح .،علم النفس الرياضي .نفس المرجع.
- علي ،س .خ" .(2003) .دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي . "الجزائر :مذكرة ليسانس ت ، ب ، .
- فايد ،ح .(1985) .الاضطرابات السلوكية /تشخيصها -أسبابها .(الإسكندرية ، مصر :مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ،بدون طبعة.
- فوزي ،أ .أ .(2003) .مبادئ علم النفس الرياضي .القاهرة، مصر :دار الفكر العربي، ط.1
- فوزي،، أ .أ .(2003) .، .(مبادئ علم النفس الرياضي .القاهرة، مصر :دار الفكر العربي، ط1، .
- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون .(1987) .مقياس القلق للأطفال .القاهرة، مصر :مكتبة الأنجو المصرية، بدون طبعة.
- محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب .(1999) .البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، .القاهرة :دار الفكر العربي.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي .(1992) .نظريات وطرق التربية المدنية .ديوان المطبوعات الجامعية.
- وآخرون ،ك .م .(1987) .مقياس القلق للأطفال .القاهرة، مصر :مكتبة الأنجو المصرية، بدون طبعة.

Résumé de la recherche

1. Titre de l'étude: «Le rôle de la rétroaction dans la réduction de l'anxiété pendant la concurrence entre les nobles de la classe des footballeurs.»
2. Objectifs de l'étude:
 - ✓ mettre en évidence le rôle positif de la rétroaction comme un moyen d'alléger le processus d'inquiétude.
 - ✓ connaître les principales raisons qui ont conduit à ce problème et la façon de les aborder.
 - ✓ connaissance du rôle de l'entraîneur dans le lien entre les aspects physiques et psychologiques du joueur de football.
3. Le problème de l'étude:
 - La rétroaction du rôle de la nutrition dans la lutte contre le niveau d'anxiété au cours d'une compétition entre les joueurs de football?
4. hypothèses:
 - 4.1 hypothèse générale:
 - Pour la rétroaction rôle dans la réduction du niveau d'anxiété au cours d'une compétition entre les joueurs de football.
 - 4.2 hypothèses partielles:
 - ✓ à l'attention du formateur rétroaction nutrition joue un rôle dans la réduction de l'anxiété au cours de la concurrence entre les joueurs de football.
 - ✓ l'expérience de la rétroaction des entraîneurs jouent un rôle dans la réduction de l'anxiété au cours de la concurrence entre les joueurs de football.
 - ✓ un entraîneur personnel a un rôle dans la réduction de l'anxiété au cours de la concurrence entre les joueurs de football.
5. Les procédures de l'étude sur le terrain:
 - L'échantillon utilisé: l'échantillon utilisé dans cette étude est un échantillon aléatoire.
 - Domaine temporel et spatial: le côté théorique: la fin de Janvier jusqu'à la mi-Septembre ici 2016. Le côté pratique: du 20 Avril 2016 et jusqu'en 6 mai 2016.
 - L'étude a été menée sur 20 joueurs sur les deux équipes de l'état de Bouira (gentry de classe).
 - La méthode utilisée: il est une approche descriptive.
 - Instruments utilisés: questionnaire.
- 6 - Résultats atteints à:
 - ✓ majorité des entraîneurs sont intéressés par un peu la rétroaction aux joueurs.
 - ✓ majorité des joueurs qui reçoivent des conseils de son parti de l'entraîneur.
 - ✓ La plupart des joueurs augmentent leur enthousiasme et leur performance sur le terrain, en présence de l'entraîneur.
 - ✓ La plupart des joueurs croient que la décision d'autrui désintéressé source d'anxiété.
7. Suggestions:
 - ✓ accent sur la préparation psychologique des joueurs.
 - ✓ la nécessité de se préparer à un retour privé à chaque information de joueur.
 - ✓ la direction de l'entraîneur et de conseil pour les joueurs au cours des sessions de formation pour servir les matches officiels.
 - ✓ la nécessité d'une bonne gouvernance lors de compétitions sportives en donnant la responsabilité à ceux qui ont la compétence et de l'expérience dans la gestion des structures et de l'organisation des compétitions et des championnats.
 - ✓ sensibilisation du sport et de fournir des conseils et des directives concernant les évaluations par les médias compétentes.