



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية



القسم : التدريب الرياضي

التخصص : التحضير النفسي الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي الرياضي

بعنوان:

بعض المحددات النفسية وعلاقتها بكفاءة المدربين في كرة القدم

(دراسة مسحية على بعض مدربي كرة القدم في مختلف البطولات الغربية)

تحت إشراف :

* أ.د/ كوتشوك سيدي محمد

من إعداد الطلبة:

* بن كعبيش عبد المالك

* بن عمار محمد

السنة الجامعية: 2022/2021



شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع. كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف أ. د "كوتشوك سيدي محمد" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في انجاز هذا البحث ، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر إلى إدارة المعهد على كل التسهيلات المقدمة كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع مدربي كرة القدم الذين وجه لهم الإستبيان ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد.

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

بن كعبيش عبد المالك

بن عمار محمد

إهداء

إلى من قال فيهما عَزَّ وَجَلَّ ﴿وَارْحَمَهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

(الآية 24 - سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة

التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى التي سهرت لترفعني عن ذل

الزمان وتغنيني بحنانها عن أي إنسان ولم تعلمني معنى الحاجة،

إلى أمي الغالية.

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي

إلى هذا المستوى إلى أبي العزيز.

إلى من جمعني معهم ظلّمت الرحم إلى إخوتي الأعزاء.

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء

وإلى كل من أعرفهم ونساهم قلّمي بالذكر.

بن كعبيش عبد المالك

إهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿ وصاحبهما في الدنيا معروفًا

وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرًا ﴾

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني عطفها أُمي العزيزة
أطال الله في عمرها.

إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي العزيز رحمه
الله.

إلى: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهم.

إلى الأستاذ المشرف " كوتشوك سيدي محمد " وإلى كل أساتذة وطلبة قسم علوم وتقنيات

الأنشطة البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء

وإلى كل من أعرفهم ونساهم قلمي بالذكر.

الطالب : بن عمار محمد

قائمة المحتويات

*شكر وتقدير.

*الإهداء.

*فهرس المحتويات..... د

*قائمة الجداول..... ي

*قائمة

*الأشكال..... ل

*ملخص البحث..... م

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

1/المقدمة..... 01

1/إشكالية البحث..... 05

2/ الفرضيات..... 06

3/ أسباب إختيار البحث..... 06

4/ اهمية البحث..... 06

5/ أهداف البحث..... 07

6/ تحديد المفاهيم و المصطلحات..... 08

7/ الدراسات السابقة..... 11

خلاصة..... 14

الباب الأول: الجانـب النظري

الفصل الأول: بعض المحددات النفسية في مجال التدريب الرياضي

تمهيد

1/ تعريف بمفهوم الشخصية..... 17

1-2 - علماء الاجتماع وتعريفهم للشخصية..... 18

- 19.....3-1- علماء النفس وتعريفهم للشخصية
- 19.....2- سمات الشخصية
- 20.....3 -بنية الشخصية
- 21.....4/تكامل الشخصية
- 22.....5- نظريات الشخصية
- 22.....5-1- نظرية السمات
- 22.....5-2- السلوكية النظرية
- 23.....5-3- النظرية الحركية
- 23.....6-مقاييس الشخصية
- 23.....6-1- مقياس "فرايبورج" للشخصية
- 24.....6-1-1- العصبية
- 24.....6-1-2- العدوانية
- 24.....6-1-3- الاكتئابية
- 24.....6-1-4- القابلية للاستثارة
- 24.....6-1-5- الاجتماعية
- 24.....6-1-6- الهدوء
- 24.....6-1-7- السيطرة
- 25.....6-1-8- الكف
- 25.....7-أنواع الشخصية
- 25.....7-1- الشخصية العلمية
- 26.....7-2- الشخصية الفكرية
- 26.....8-خصائص الشخصية الناضجة
- 27.....09-خصائص شخصية المدرب
- 28.....10-خصائص شخصية مدرب كرة القدم
- 30.....01- مفهوم الانفعالات
- 30.....02- تعريف الانفعالات

34	03- خصائص الانفعالات.....
34	04- تقسيم الانفعالات وأنواعها.....
35	1-4 -انفعالات ايجابية.....
35	2-4 -انفعالات سلبية.....
36	5- نظريات الانفعال.....
36	1-5 -نظرية جيم - لانج.....
36	2-5 -حسب وليام جيمس.....
36	3-5 -نظرية كانون.....
36	6- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات.....
36	1-6 - بالنسبة للدورة الدموية.....
36	2-6 -بالنسبة للتنفس.....
37	3-6 -بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد.....
37	7- المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات.....
37	1-7 -الحركة التعبيرية للوجه.....
37	2-7 -الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم.....
37	3-7 - التعبيرات الصوتية.....
38	8- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
38	1-8 - الخبرات الانفعالية المرتبطة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد.....
38	2-8 -الخبرات الانفعالية الناتجة عن اكتساب الصفات البدنية.....
38	3-8 -الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية.....
38	خلاصة.....

الفصل الثاني: كفاءة التدريب لدى مدربي كرة القدم

41	تمهيد.....
41	1-تعريف المدرب.....
41	2-صفات وخصائص مدرب كرة القدم.....
43	3-صفات المدرب الناجح.....

43	1-3 الصفات الشخصية.....
44	2-3 الصفات النفسية.....
44	3-3 الصفات العقلية.....
44	4-3 الصفات الاجتماعية.....
44	4-4 دور المدرب في العملية التدريبية.....
44	1-4 المدرب كمربي.....
45	2-4 المدرب الرياضي كقائد للأنشطة والممارسات التدريبية.....
45	5-4 دور المدرب في إعداد حصة تدريبية.....
45	5-1 مفهوم الحصة.....
45	5-2 تعريف الحصة التدريبية.....
46	5-3 أهداف الحصة التدريبية.....
46	6-6 عملية التدريب.....
46	6-1 مفهوم التدريب.....
47	6-2 الفرق بين التعليم والتدريب.....
48	6-3 التدريب كنشاط إنساني.....
48	6-4 تدريب التربية البدنية الرضية في التعليم الثانوي.....
48	6-4-1-2 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي.....
49	6-4-2 صعوبات العملية التدريبية.....
49	6-4-2-1 صعوبات تتعلق بالتسهيلات والإمكانيات المادية.....
49	6-4-2-2 صعوبات تتعلق بالحصص التدريبية.....
50	7-الكفاءة في التدريب.....
50	7-1 تعريف الكفاءة.....
50	7-2 الكفاءة في التدريب.....
51	8- مهارات تنفيذ التدريب.....
51	8-1 تعريف المهارة.....
52	8-2 طرق التدريب وأساليبها كجزء من مهارات التنفيذ.....

52	1-2-8 تعريف الطريقة.....
53	2-2-8 عوامل نجاح طريقة التدريب.....
53	3-8 الطرق المستخدمة في مجال التربية البدنية الرياضية.....
53	1-3-8 الطرق العامة.....
54	2-3-8 الطرق الخاصة.....
55	خ-لاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

58	تمهيد.....
59	1/ الدراسة الاستطلاعية.....
59	2/ المنهج المتبع.....
59	3/ مجالات البحث.....
60	1.3/ المجال المكاني.....
60	2.3/ المجال الزمني.....
60	4/ متغيرات البحث.....
60	1.4/ المتغير المستقل.....
60	2.4/ المتغير التابع.....
60	5/ مجتمع البحث.....
60	1.5/ عينة البحث.....
61	6/ أدوات البحث.....
61	1.6/ الاستبيان.....
61	1.1.6/ الأسئلة المغلق.....
61	2.1.6/ الأسئلة نصف مفتوحة.....
61	3.1.6/ الأسئلة متعددة الأجوبة.....
61	2.6/ أسلوب توزيع الاستبيان.....
62	7/ الأدوات الإحصائية المستعملة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

1	تحليل النتائج.....	65
1.1	الفرضية الجزئية الأولى.....	65
2.1	الفرضية الجزئية الثانية.....	74
3.1	الفرضية الجزئية الثالثة.....	85

الفصل الثالث: المناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

1	مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....	96
2	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....	96
3	مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.....	97
*	الاستنتاج العام.....	98
*	الخاتمة.....	99
*	المراجع.....	
	المصادر.....	101

*الملاحق.

قائمة الجداول:

رقم	اسم الجدول	الصفحة
01	جدول يبين شعور الاضطرابات النفسية أثناء تقديم حصة تدريبية	65
02	جدول يبين مستوى الأداء في ظل ما يعيشه المدرب من اضطرابات.	67
03	جدول يبين الانفعالات التي لها انعكاس سلبي على الأداء أثناء الحصة.	68
04	جدول يبين تأثير العصبية على إيصال المهارات.	69
05	جدول يبين إن كان مستوى تقديم الحصة يتأثر بحالة المدرب.	70
06	جدول يبين إذا ما كان المدرب في حالة توتر عصبي فهل سيكون مستعجلاً في إنهاء عمله.	72
07	جدول يبين الأنشطة التي تسبب العصبية للمدرب.	74
08	جدول يبين تصرفات المدربين وقابليتهم للاستثارة أمام بعض المواقف الصادرة من اللاعبين وكيفية التعامل معها.	76
09	جدول يبين المشاكل التي تزيد من الاستثارة الانفعالية وغضب المدربين.	78
10	جدول يبين الانعكاس السلبي لسمة القابلية للاستثارة على ممارسة عملية التدريب.	81
11	جدول يبين معرفة الفرق في تقديم الحصة بين الحالة العادية وحالة الغضب.	83
12	جدول يبين الحالة التي تؤثر سلباً على أداء اللاعبين .	85
13	جدول يبين الشخصية المفضلة أثناء تقديم حصة تدريبية	86
14	جدول يبين إذا ما كانت هناك بعض التصرفات تصدر من اللاعبين تسبب الاستثارة.	88
15	جدول يبين نظرة بعض المدربين اتجاه المدرب يتميز بسمة الاكتئاب أثناء أداء مهامه	89
16	جدول يبين نظرة المدرب للحياة المهنية.	91
17	جدول يبين إذا كان المدرب يتأثر بأبسط الأخطاء.	91
18	جدول يبين إن كان للاكتئاب انعكاس سلبي على عملية التدريب.	91
19	جدول يبين اختلاف مستوى الشرح لأهداف الحصة نفسه بين الحالة العادية وحالة الاكتئاب.	92

92	جدول يبين إن كانت تصرفات بعض اللاعبين تؤثر على المدرب نفسيا.	20
92	جدول يبين إذا كان للمحيط التدريبي علاقة بإصابتك بحالة الاكتئاب.	21

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائرة نسبية تمثل إذا كان المدرب يشعر باضطرابات	66
02	دائرة نسبية تمثل كيفية تقييم مستوى الأداء في ظل الإضطرابات	67
03	دائرة نسبية تمثل أكثر الانفعالات التي لها انعكاس سلبي على الأداء	69
04	دائرة نسبية تمثل إن كان للعصبية انعكاس سلبي على ابصال المعلومات	70
05	هل هناك دائرة نسبية تمثل إن كان مستوى تقديم الحصة التدريبية نفسه في الحالة العصبية و في الحالة العادية	71
06	دائرة نسبية تمثل إذا ما كانت حالة التوتر العصبي تعجل المدرب في إنهاء درسه.	73
07	دائرة نسبية تمثل الأنشطة التي تسبب العصبية أكثر.	74
08	دائرة نسبية تمثل طريقة تصرف المدربين مع اللاعبين	74
09	دائرة نسبية تمثل المشاكل التي تزيد من استثارة و غضب المدربين.	75
10	دائرة نسبية تمثل إن كانت لسمة قابلية الاستثارة انعكاس سلبي على التدريب	76
11	دائرة نسبية تمثل إن كان مستوى تقديم الحصة التدريبية نفسه في حالة غضب و في حالة عادية	77
12	دائرة نسبية تمثل الحالة التي تؤثر على أداء المدرب.	79
13	دائرة نسبية تمثل الشخصية المفضلة عند المدرب.	80
14	دائرة نسبية تمثل التصرفات اللاعبين تسبب الاستثارة	81
15	دائرة نسبية تمثل المشاكل التي تصادف المدربين	82
16	دائرة نسبية تمثل كيف ينظر المدرب إلى الحياة المهنية	83
17	دائرة نسبية تمثل إذا كان المدرب يتأثر بأبسط الأخطاء	84
18	دائرة نسبية تمثل إن كان للاكتئاب انعكاس سلبي على عملية التدريب	86
19	دائرة نسبية تمثل إن كان شرح أهداف التدريبية نفسه في الحالة العادية و حالة الاكتئاب.	87
20	دائرة نسبية تمثل إذا ما كانت تصرفات اللاعبين تؤثر على المدرب نفسيا	89
21	دائرة نسبية تمثل إذا ما كان للمحيط علاقة بإصابة المدرب بحالة الاكتئاب	90

ملخص البحث :

عنوان الدراسة : بعض المحددات النفسية وعلاقتها بكفاءة المدربين في كرة القدم.

الهدف من الدراسة :

يهدف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين السمات النفسية (الشخصية ،الإنفعالية ، العصبية، قابلية الاستثارة، والاكتئاب)،والكفاءة التدريبية.

مشكلة الدراسة :

هل هناك علاقة بين بعض المحددات النفسية السمات الانفعالية التالية (الشخصية، العصبية، الاكتئاب، القابلية للإستثارة) مع الكفاءة التدريبية لدى مدربي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :

- أ - توجد علاقة بين سمة الشخصية والعصبية و الكفاءة التدريبية لدى مدربي كرة القدم.
- ب - توجد علاقة بين سمة القابلية للإستثارة والكفاءة في التدريب.
- ج - توجد علاقة بين سمة الإكتئاب و الكفاءة في تدريب كرة القدم.

إجراءات الدراسة :

العينة : عينة عشوائية

المجال الزمني : بالنسبة إلى الجانب النظري، تم البدء فيه من شهر ديسمبر 2021 إلى أواخر شهر جانفي 2022.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه ابتداء من شهر فبراير إلى غاية ماي 2022.

المجال المكاني : ملاعب كرة القدم لبعض ولايات الغرب الجزائري

المنهج : المنهج المسحي.

الاداة المستعملة: الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها :

أشارت النتائج إلى أن هناك دلالة على علاقة بعض المحددات النفسية للسمات الشخصية و الانفعالية بكفاءة التدريب لدى بعض مدربي كرة القدم والتي حددناها في العصبية،قابلية الاستثارة والاكتئاب، و بهذا توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

- الشخصية والعصبية التي تظهر على المدرب تؤثر على مردود اللاعبين في التدريب.
- بالإضافة إلى ذلك لوحظت على المدربين أنهم يكونون أكثر استثارة و عرضة للاكتئاب.

الكلمات المفتاحية:

المحددات النفسية - السمات الانفعالية - العصبية- الاكتئاب- الاستثارة - كفاءة التدريب- كرة القدم

مقدمة:

إن مثل هذا الحضور لعلم النفس في مجال الرياضة إنما يرجع أساسا إلى تنوع العوامل النفسية المتدخلة في المنظومة الرياضية في مجملها و المتعلقة بالممارس على وجه الخصوص، وما تقدمه الأبحاث في كل مرة من نتائج تظهر دور عامل نفسي معين في موقف محدد، و بالتالي توجه الأنظار نحو دائرة اهتمام جديدة، و لعل أبرز ما يمكن أن نورد في هذا المجال الصلابة الذهنية الذي يسري ليكون من المفاهيم الأساسية، إذ أثبتت بعض الدراسات المتخصصة تفاعله مع مختلف الخصائص النفسية و كذلك تأثيره في الأداء الرياضي، فقد أكد ((L, 2007)) على أن الرياضيين، المدربين و الأخصائيين النفسانيين يعتبرون الصلابة الذهنية أحد أهم الخصائص النفسية التي ترتبط بالنتائج و النجاح في رياضة النخبة و بين في دراسة أخرى ((Clough, 2005)) ارتباطه الايجابي مع خصلة المداومة، كما خلصت دراسة ((Newland, Newton, Finch, Harbke, &Podlog, 2013)) إلى أن التفوق في كرة السلة يمكن أن يتحدد جزئيا من خلال مستويات الصلابة الذهنية. فإن العديد من الدراسات أثبتت الارتباط البيئي لمختلف الخصائص النفسية، غير أن الأدبيات العلمية المتخصصة التي تناولت العلاقة التي تجمع كل من القلق الرياضي وبعض المحددات النفسية و الصلابة الذهنية تكاد تكون منعدمة، و بشكل خاص في الجزائر حيث لا يزال علم النفس الرياضي يحتل الجزء اليسير من الإنتاج العلمي، و الكثير من المواضيع تحتاج إلى البحث و التدقيق المنهجي. فعلى الرغم من اعتبارها خاصية مهمة للنجاح الرياضي إلا أنها لم تلقى التداول الذي يتمشى و أهميتها في علم النفس الرياضي ((Nicholls A. R.)).

و أمام هذا المعطى كان من المهم تناول زاوية بحثية تنطرق من خلالها بالبحث الميداني و الإحاطة النظرية لكل من القلق الرياضي و الصلابة الذهنية و العلاقة بينهما، باعتبار أن مستويات القلق الرياضي السلبية أو الايجابية و أمام هذه التغير في فهم التفوق الرياضي اتجهت الكثير من الدراسات إلى دراسة النفس البشرية و هي في حالة تنافس و قد استفادت من الإرث المعرفي الذي أوجده علم النفس فكانت النتائج تتجه إلى تأكيد التخمينات و الافتراضات المتداولة حول الدور الذي تلعبه مختلف المكونات النفسية في الممارسة الرياضية، ما تعلق منها بالتدريب أو المنافسة، على نحو يمكن أن يكون ايجابيا أو سلبيا تحكمه قوانين نفسية يمكن كشفها و التنبؤ بالمآلات التي توجد بها. فالتفاعل مع الوسط الخارجي بالنسبة للرياضي و الذي في حالته يرتبط بالمنافسة، هو استجابات يحدثها لمواجهة مختلف المواقف فكما يمكن أن تكون تهديدا قد

تكون تحدياً وفقاً لمدركاته الحسية و ما تعطيه من أوصاف لهذه المواقف، و تتوقف استجابته البعدية تجاه المنافسة على هذا الإدراك، حيث تأخذ مسارين أساسيين إما أن تتولد لديه استثارة ايجابية تتعزز من خلالها كل الخصائص الايجابية كالثقة و التحفيز من جهة و تقل الخصائص السلبية من جهة أخرى كالقلق و التوتر و الخوف فيكون الأداء مثالياً، و العكس يحدث في المسار الثاني حيث يتجه الرياضي إلى الانهيار نفسياً انطلاقاً من إدراكه للمنافسة كتهديد لا يمكنه مواجهته أو أن قدراته ليست بالكافية أمام هذا الموقف.

و على الرغم من أن المنافسة تعد نوع من الإشباع النفسي، إلا أنه يغلب عليها طابع الضغط، إذ تمثل عبئاً نفسياً يتحمله الرياضي يمتد لفترات قبل، أثناء و بعد المنافسة و يتميز بدخول الرياضي في حالة نفسية غير متوقعة تشكل تفاعله النفسي مع هذه الضغوط. و كما سبق الإشارة إليه فإن نتائج الإدراك قد تكون سلبية و من أبرز ما يشعر به الفرد هو القلق الذي يعتبر التفسير السلبي لموقف المنافسة و يتحول إلى حالة نفسية غير سوية تظهر من خلال الأعراض النفسية و الفسيولوجية و السلوكية المصاحبة للمنافسة، و تدفع الرياضي في حالة بلوغها مستويات مرتفعة إلى الاضطراب و تذبذب الأداء و في بعض الأحيان إلى الاستسلام و رفض التنافس. لذلك أكثر ما تم تناوله بالدراسة و التركيز عليه في الإعداد النفسي للرياضيين هو مواجهة القلق و تسييره وفق المستويات المثلى التي تسهل الأداء الرياضي و الاستناد إلى مجمل السمات الشخصية الايجابية لتدعيم طرق التعامل معه.

و هذا كله لا يتحقق إلا بوجود مدرب كفاء يستطيع تكوين جيل قادر على تحمل المسؤولية ، وعلى التكيف السليم ليخدم نفسه و مجتمعه، لأن قوة المجتمع و صلابته تقاس اليوم بقوة و صلابة و تكامل شخصية أفرادها،

و لا يخفى على أحد أهمية دور المربي الرياضي و تأثيره الفعال في مختلف السلوكات التي يقوم بها اللاعبين و ذلك بحكم طبيعة عمله و إتصاله باللاعب من بقية المربين.

و نظراً لما يتطلبه التدريب الرياضي في هذه المرحلة من كفاءة في التدريب تسمح بتحقيق أهدافها، و نظراً أيضاً لوجود هذه السمات الإنفعالية عندهم، فقد قام الباحث بإنجاز البحث الحالي رغبة منه في الكشف عن العلاقة بين بعض السمات الإنفعالية و الكفاءة في التدريب و ذلك على مستوى الفرق وأندية مستغانم.

الفصل التمهيدي مدخل عام للبحث

1. تمهيد:

يعتمد الباحث على خطوات في الجانب التمهيدي من الفصل النظري وهذه الخطوات تبدأ بإشكالية البحث، حيث يتم صياغتها و ضبطها ضبطا دقيقا و من ثم تحديد تساؤلات البحث و تتبع بالفرضيات التي تعتبر إجابات احتمالية للأسئلة المحورية التي دارت حولها إشكالية البحث، و بعدها ذكر دوافع اختيار البحث التي جعلت الباحث يختار الموضوع الذي تناوله و تأتي بعدها أهمية البحث، ثم تحديد أهداف البحث بتعرض الباحث إلى الأغراض التي يسعى إلى تحقيقها و بعد ذلك نتطرق إلى المفاهيم الأساسية ومصطلحات البحث و ذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة و تداخل المصطلحات و من ثم فهو مجبر بأن يتعرض إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث ، و أخيرا نتناول في موضوع بحثنا الدراسات السابقة التي تناولت موضوع بحثنا في جوانبه أو ما شابهه، و التي تساعد الباحث على توسيع نظرتة للموضوع.

1- إشكالية البحث:

تشير أغلب الدراسات إلى أن الموقف التنافسي يُظهر حالة استجابة من طرف الممارس تتميز بتدخل عدة جوانب لديه تتفاعل فيما بينها لتشكل سلوكا معيناً له تبعات خلال و بعد المنافسة. و كثيراً ما تم الاهتمام بالجوانب الفسيولوجية من منطلق أن الرياضة هي جهد بدني غير أن دراسات حديثة و حتى آراء بعض الممارسين و الخبراء أكدت أهمية الجانب النفسي في الأداء الرياضي و ذهبت إلى اعتباره العامل الأكثر تحديداً للتفوق الرياضي خاصة إذا تكافأت الجوانب البدنية. و بهذا انتقلت الرياضة من مفهوم ينحصر في مدى التفوق البدني و انتصار الجسد إلى تفعيل جانب آخر لا يقل أهمية عنه بل يشكل في بعض الأحيان أهم عوامل النجاح في المنافسة و هو الجانب النفسي.

أصبح اليوم الكثير من اللاعبين و المدربين يعتقدون أنه على الرغم من أن الرياضة تُمارس جسدياً فإن التفوق فيها يرجع جزء كبير منه إلى عوامل نفسية، خاصة بعدما قدمه الأخصائيون النفسيون من براهين علمية و عملية مقنعة عن ذلك وخاصة في لعبة كرة القدم . حيث استطاع علم النفس الرياضي أن يضع من المعارف و الحقائق العلمية التي تساعد على التحكم أكثر في إشكالات التدريب و المنافسة الرياضية، من خلال عديد الدراسات و البحوث العلمية التي حاولت الإحاطة بمختلف الأبعاد النفسية بالتعريف و تبيان علاقتها أو أثرها في المردود و الأداء الرياضي.

ومما سبق ذكره يظهر جلياً أن دور المدرب لا يقتصر على تزويد اللاعبين بالمعلومات بل يتعدى دوره في توليد الرغبة و تنمية الميول و الدوافع و الاستعدادات لديهم اتجاه المواقف التنافسية، و نظراً للعراقيل الكثيرة التي تعترضه للتدريب حسب المنافسة والأداء من أهمها نذكر على سبيل المثال: نقص المنشآت و العتاد و الوسائل الضرورية لأداء مهامه فضلاً عن المضايقات و المشاكل الإدارية، اضطرابات في مكان عمله و محيطه التدريبي وخاصة في تحقيق النتائج الرياضية قد يولد لهذا المدرب تعقد المهام اتجاه هذا الدور الحساس و تفرض عليه مثل هذه المشاكل بالضرورة

و بالتالي قد لا يستطيع في مثل هذا الجو المليء بالصعوبات التوافق معها و لا الخروج من دوامتها فيصاب على إثرها بمجموعة من الاضطرابات النفسية التي تتجم عنها انفعالات مختلفة مثل: العصبية الاكتئاب القابلية للاستثارة... إلخ (الشيء الذي يدفعه إلى التوتر و النرفزة و فقدان هدوء الأعصاب و التحكم في النفس والتهاون، وعدم الاهتمام) محاولاً في ذلك الهروب من هذه الاضطرابات و رغم طبيعة التكوين الأكاديمي في مجال التدريب عامة وفي تخصص كرة القدم خاصة الذي تلقوه في معاهد التربية البدنية والرياضية و خاصة في ميدان علم النفس و علم الاجتماع، إلا أنهم مازالوا يعانون نقص

كبير، و يتجسد ذلك من خلال الاضطرابات (السلوكيات و التصرفات) التي تصدر منهم كمدرين في هذا الاختصاص.

و بناءً على كل ما تقدم يمكن طرح سؤال إشكاليتنا العام على النحو التالي:

هل هناك علاقة بين بعض المحددات النفسية و السمات الانفعالية التالية (الشخصية، العصبية، الاكتئاب ، القابلية للإستثارة) مع الكفاءة التدريبية في الميادين الرياضية ؟
و قد تم تفريع التساؤل العام إلى:

أ - هل هناك علاقة بين سمة العصبية و الكفاءة في التدريب؟

ب - هل هناك علاقة بين سمة القابلية للإستثارة والكفاءة في مجال تدريب كرة القدم ؟

ج - هل هناك علاقة بين سمة الإكتئاب والكفاءة في مجال تدريب كرة القدم ؟

2-الفرضيات:

2-1الفرضية العامة:

توجد علاقة بين السمات الانفعالية التالية (الشخصية ،العصبية ، الإكتئاب، القابلية للإستثارة) و الكفاءة في مجال تدريب كرة القدم .

و قد تم تفريع الفرضية العامة إلى فرضيات جزئية:

2-2-الفرضيات الجزئية:

أ - توجد علاقة بين سمة العصبية و الكفاءة في مجال تدريب كرة القدم.

ب - توجد علاقة بين سمة القابلية للإستثارة والكفاءة في التدريب.

ج - توجد علاقة بين سمة الإكتئاب و الكفاءة في مجال التدريب.

3-أسباب اختيار البحث:

حسب رأي بعض المدرين يجدون أنه - و رغم طبيعة التكوين الأكاديمي في مجال التدريب عامة وفي تخصص كرة القدم خاصة الذي تلوه في معاهد التربية البدنية والرياضية و خاصة في ميدان علم النفس و علم الاجتماع ، إلا أنهم مازالوا يهاونون نقص كبير، و يتجسد ذلك من خلال الاضطرابات (السلوكيات و التصرفات) التي تصدر منهم كمدرين في هذا الاختصاص، و عليه كانت أسباب اختيار البحث مجسدة في النقاط

التالية:

- أ - عدم التماشي مع متطلبات التدريب الحديثة التي ترى أنه يجب أن يكون المدرب ذو كفاءة عالية من أجل إحداث التغيير الموجب في سلوك اللاعب.
- ب - نقص في تكوين المدربين من حيث رسكلة في هذا الاختصاص بالقدر الذي يتماشى و العملية التعليمية الحديثة.
- ج - ارتباط الموضوع المشار إليه بمجال عمل الباحث من حيث أنها مشكلة تدريبية تحتاج إلى دراسة.
- د - باعتباره موضوع من الموضوعات التي لم يتم التطرق إليه كثيرا و هذا في حدود معرفتنا.

4- أهمية البحث:

إن أهمية اختيار البحث فرضه واقع الملاحظة الميدانية التي يجسدها المدرب أثناء العملية التدريبية، هاته الأخيرة التي تحضي بالإهتمام خاصة في مجال التدريب الحديث، و بما أن المدرب جزء لا يتجزأ من هذه العملية فهو المعلم والمدرب والنفساني في آن واحد فعليه أن يحسن التصرف والمعاملة، وأن يتحلى في هذا الميدان بهدوء الأعصاب والتحكم في نفس و عدم الانفعال أثناء تقديمه للحصص التدريبية أو أثناء المنافسة والمباريات. و ذلك لأن ظاهرة الانفعالات تتعكس نتائجها سلبا على الأداء فيرتكب الأخطاء و تضعف قابليته في إنجاز المهام المكلف و تتأثر علاقته باللاعبين ومحيطه و يعجز عن تحقيق المستوى المتوقع منه.

5- أهداف البحث:

- لا يزال ميدان التدريب الرياضي ميدانا خصبا و هذا راجع لارتباطه و اتصاله بباقي العلوم فهذه الأخيرة في حركية دائمة، الأمر الذي يحتم على القائمين على مجال التدريب كرة القدم مواكبة التقدم فنحن نهدف من خلال بحثنا هذا إلى ما يلي:
- أ - دراسة للجانب النفسي وشخصية المدرب و بالتحديد لظاهرة تعرف بالانفعالات و معرفة علاقتها بالكفاءة في مجال تدريب كرة القدم.
- ب - إبراز علاقة السمات الانفعالية التالية (العصبية، الاكتئاب ، القابلية للاستثارة) بالكفاءة في التدريب.
- ج - البحث عن الأسباب الممكنة لظهور الانفعالات لدى المدربين.
- د - العمل على إيجاد حلول ملائمة تسمح بالقضاء أو على الأقل التخفيف من حدة هذه الظاهرة الانفعالات.

- هـ - إعادة الاعتبار للمدرب و بالتالي إعادة الاعتبار في المجال التدريبي ككل.
و - تعميم الفائدة في ميدان البحث العلمي و ملاً النقص و الفراغ الملموس في مكتبتنا .

6-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1 الشخصية:

6-1-1 - المعنى اللغوي للشخصية:

ترجع في معناها اللغوي إلى الفعل (شخص) و شخص الشيء يعني ظهر و بان بعد أن كان غائباً وعلى هذا الأساس فإن المقصود بالشخصية هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد و التي كان بعضها خافياً أو داخلياً ثم ظهر و كانت بمجموعها تميزه عن غيره من الناس (لويس، 1988)

6-1-2 - المفهوم الاصطلاحي للشخصية:

يعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس الرياضي تعقيداً و تركيبياً، فهو يشمل كافة الصفات الجسمية و العقلية و الوجدانية في تفاعلها مع بعضها البعض، و في تكاملها .في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة (دافيدوف، 1988)

و عادة يقصد علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستمرة النسبية من الإدراك و التفكير و الإحساس والسلوك التي تبدوا لتعطي الناس ذاتيتهم المميزة. (الساعاتي، 1983)

و مما سبق يظهر أن الشخصية عبارة عن مثير و استجابة في نفس الوقت لأن الفرد يحدث التأثير في الآخرين و بالمقابل يستجيب لمؤثرات هذا المحيط و مهما يكن الأمر فإنه رغم الاختلاف ما بين مختلف التعريفات في تحديد معنى واضح للشخصية إلا أنها تتفق في النقاط التالية:

-الشخصية عبارة عن مجموعة من السمات و الخصائص.

-هي جهاز مسيطر على هذه السمات و يعمل كمنظم لها.

-يساعد هذا التنظيم الكلي في التميز بين الأفراد.

6-1-3 التعريف الإجرائي للشخصية:

هي المجموعة المتكاملة لصفات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية التي تجعله يشعر .بتميزه عن الآخرين. (عيسى، 2004)

4-2-6. مفهوم الانفعالات:**1-2-6 المعنى اللغوي للانفعال:**

مشتق من الفعل الخماسي انفعال بمعنى قبل التأثير من غيره، و هي مقارنة لمقولة الفعل ، ذلك أن الشيء إما يفعل و إما يفعل. (محمد يعقوبي، 1998)

2-2-6 المفهوم الاصطلاحي للانفعالات:

هي الأحوال النفسية التي يحدثها الإحساس باللذة و الألم و هي ثلاثة أنواع: (اللذة، الألم ، الهيجان).

و تعرف أيضا بأنها الإحساس بأثر الفعل اللذيذ أو المؤلم، و هي حالات داخلية تصف جوانب معرفية

خاصة وإحساسات و ردود أفعال فيزيولوجية و سلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها. (مختار متولي، 1969)

فالانفعال ناتج عن حالة من الإثارة و عدم الاستقرار، كذلك نوع من السلوك الظاهر يتمثل في حركات جسمية مضطربة، تغيرات كلامية تأتي عقب حالة سكون و اطمئنان.

3-2-6 المفهوم الإجرائي للانفعالات:

بما أن لكل نتيجة سبب، فسبب حدوث الانفعال هو منبهات تعمل كعوامل استثارة داخلية ألم مفاجئ في المعدة ، تذكر خبر مفرع (أو خارجية مثل) رؤية منظر مفرع أو سماع خبر مؤثر ، كما أن للانفعال تأثيرًا بالغًا على عدة نواحي في الفرد منها : تأثير في العقل ، في الجسم، في حياة الفرد و على صحته. و يعرفها بعض علماء النفس بأنها استجابات فيزيولوجية و سيكولوجية تؤثر في الإدراك و في التعلم والأداء. (دافيدوف، 1988)

ملاحظة : تم التركيز في هذه الدراسة على الانفعالات التالية:

(العصبية، الاكتئاب، القابلية للاستثارة) وهي انفعالات لها انعكاس سلبي على أداء المدرب و بالتالي على كفاءته.

6-3 مفهوم الكفاءة:**6-3-1 المفهوم اللغوي للكفاءة:**

و هي حالة يكون فيها الشيء مساوياً لشيء آخر. (المنجد في اللغة و الإعلام ، 1991)
و هي التمكن من إنجاز عمل والإطلاع بأمر من الأمور و يمكن تقديرها تقديراً مباشراً عند تأهب من يراد تقدير كفاءته، فهي تكشف عن الاستعداد و تتأثر بدرجة النمو والممارسة (محمد يعقوبي، 1998)

6-3-2 المفهوم الاصطلاحي للكفاءة:

هي سمة القدرة الأدائية الفعلية عند المربي على ممارسة إحداث التغيير الموجب في سلوك المتعلم بدرجة من المهارة و الجودة التي ترفع من شأن هذا الفعل، نتيجة كل أو بعض العناصر الآتية: (إسماعيل، 1986)

أ - المؤهلات الدراسية التي يحصل عليها المربي في تخصصه.

ب - الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فعلية تطبيقية حيث تشمل:

أولاً:المعلومات التربوية و هي معلومات هامة من الناحية التربوية سواء من مواقف التعليم أو في المدرسة أو التدريب.أو المواقف التربوية في المنزل، و يقصد بها قدرة المربي و اهتماماته بتحصيل هذه المعلومات ومدى نوعيتها مما يدل على ميله و اتجاهاته نحو النمو والتبلور في هذه الناحية.
ثانياً : التصرف في المواقف التربوية وهي مواقف تربوية تشمل جوانب عدّة من حياة المربي أقرب إلى الواقع منها إلى المواقف المصطنعة والمفروض أن المربي ذي التربية السليمة سوف يتصرف تصرفاً لا تترتب عليه نتائج ضارة من وجهة النظر التربوية ، أو التصرف الذي يساعد على بناء الشخصية السليمة للاعبين.

6-3-3المفهوم الإجرائي للكفاءة في التدريب:

هي مختلف القدرات والمعارف والخبرات التي يجب أن تتوفر عند أي مدرب بهدف إحداث التعديل الموجب في سلوك المتعلم أو اللاعب بدرجة من المهارة و الجودة.

وفي هذه الدراسة تم تحديد الكفاءة في التدريب من خلال أداء عملية التدريبية ,و بالتحديد في إنجاز مهارتي التنفيذ و إدارة الصف.

6-4 المفهوم الإجرائي للمدرب الرياضي.

هو الشخص القائم على تدريب برامج تدريبية و الرياضية في مختلف الفئات العمرية

لقد استعمل الباحث في هذه الدراسة عدة مصطلحات مرادفة لمصطلح المدرب كالمربي والمعلم و المدرس و ذلك تبعاً لمراجع الدراسة.

7-الدراسات السابقة:

نظراً للطابع الذي تكتسيه دراستنا من حيث جدة موضوعها لكونه من موضوعات الساعة لم نجد دراسة سابقة

اهتمت بمثل هذه الرؤى تحديداً اللهم بعض الدراسات التي تناولت جانبا من تلك الجوانب أهمها:

أ - مذكرة بعنوان " تقويم واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية من إعداد الطالب طياب محمد. السنة الجامعية 2004/2005. و قد تمحورت الدراسة على الإجابة على التساؤلات التالية:

1- ما هو واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية المتعلق بإنجاز مهارات التدريس الخاصة بعمليات التخطيط و التنفيذ و إدارة الصف و التقويم في صفوف مرحلة التعليم المتوسط بإكماليات الجزائر العاصمة ؟

2- هل يختلف مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في صفوف مرحلة التعليم

المتوسط بإكماليات الجزائر العاصمة باختلاف جنسهم (ذكور , إناث)؟

3- هل يختلف مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في صفوف مرحلة التعليم المتوسط بإكماليات الجزائر العاصمة باختلاف مؤهلاتهم العلمية.

4- هل يختلف مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في صفوف مرحلة التعليم المتوسط بإكماليات الجزائر العاصمة باختلاف خبرتهم في التدريس.

5- ما هي عراقيل الأداء التدريسي الأكثر أهمية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمرحلة

التعليم المتوسط بإكماليات الجزائر العاصمة ؟

و بناءً على التساؤلات المطروحة في إشكالية الدراسة تمت صياغة الفرضيات على الشكل التالي:

فرضيات البحث:

- 1- أكثر المهارات ممارسة من حيث مستوى الأداء هي مهارات التنفيذ و مهارات إدارة الصف بينما يقل مستوى الأداء أو الممارسة بالنسبة لمهارات التخطيط و التقييم.
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء التدريسي بين الأساتذة ترجع إلى متغير الجنس (ذكور , إناث)
- 3 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء التدريسي بين الأساتذة ترجع إلى متغير المؤهل العلمي (ليسانس ,شهادة الكفاءة) .
- 4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء التدريسي بين الأساتذة ترجع إلى متغير الخبرة في التدريس (أقل من سبعة سنوات ، أكثر من سبعة سنوات) .
- 5-أكثر عراقيل الأداء التدريسي أهمية من وجهة نظر الأساتذة هي قلة الوسائل و الأدوات الرياضية , نقصان الحافز المادي و المعنوي وعدم ملائمة نظام الفترتين (صباح ، مساء) .
- أما عن عينة البحث فتتشكل من أساتذة التربية البدنية و الرياضية (ذكور،إناث)المدرسين للسنوات الأولى و الثانية و الثالثة من التعليم المتوسط بإكماليات ولاية الجزائر العاصمة ، و بلغ عدد أفراد العينة 23أستاذا منهم 15 ذكور و 8 إناث.
- و قد استخدم الباحث في دراسته بطاقة ملاحظة الأداء التدريسي و مقياس التقدير كأداتين لجمع المعلومات و هذا حسب طبيعة موضوعه.
- و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع.
- و تم الوصول إلى النتائج التالية:
- المهارات الأكثر ممارسة من حيث مستوى الأداء هي مهارة التنفيذ و إدارة الصف بينما يقل مستوى الأداء أو الممارسة بالنسبة لمهارات التخطيط و التقييم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء التدريسي بين الأساتذة ترجع إلى متغير الجنس (ذكور , إناث) .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء التدريسي بين الأساتذة ترجع إلى متغير المؤهل العلمي

(ليسانس ، شهادة الكفاءة) .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء التدريسي بين الأساتذة ترجع إلى متغير الخبرة في التدريس (أكثر من سبعة سنوات ، أقل من سبعة سنوات).

- أكثر عراقيل الأداء التدريسي أهمية من وجهة نظر الأساتذة هي عدم ملائمة المساحات قلة الوسائل والأدوات الرياضية ، أما جانب نقصان الحافز المادي والمعنوي و كذا جانب عدم ملائمة نظام الفترتين (الصباح ، المساء) فقد احتلا المرتبتين السادسة والثالثة عشرة على الترتيب و هذا حسب ما جاء في مقياس التقدير و هو ما يعني أن الفرضية الخامسة قد تم نفيها.

- بعد استعراضنا لأهم ما جاء في الرسالة نجد أنها حديثة في مجملها و تعرض فيها الباحث إلى مشكلة عويصة و هي واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية المتعلق بإنجاز مهارات التدريس

الخاصة بعمليات التخطيط والتنفيذ، إدارة الصف و التقويم في صفوف مرحلة التعليم المتوسط و لكنه أهم جانب مهم يعكس بالسلب وبطريقة مباشرة أو غير مباشرة على كفاءة الأستاذ أو أدائه لمختلف المهارات وهو جانب الانفعالات التي يعيشها أثناء عملية التدريس لذلك.

ب - دراسة سعيد أبو الزيت (1997) حيث هدفت إلى تقويم مستوى أداء معلمي التربية البدنية والرياضية

في بعض مدارس الضفة الغربية المحتلة والكشف عن مدى توافر الكفايات الأدائية الخاصة بعملية التدريس من وجهة نظر المعلمين أنفسهم ومن جهة نظر التربويين (الموجهين) تبعاً لمتغيرات مثل:

جنس المعلم و خبرته في مجال التدريس ، وقد قام الباحث بتصميم استبيان خاص بهذا الغرض بعد التحقق من معاملات صدقه و ثباته ، موزعه على عينة من العاملين في مجال التدريس قوامه (150) معلم و معلمة في مدارس ضمن المديرية المعنية ، وقد اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي ، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الكفايات الأدائية للمعلمين بشكل عام تتراوح بين درجتين كبيرتين جداً وقليلتين ، كما أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تقويم المعلم لأدائه الذاتي وتقويم الموجه التربوي له إضافة إلى أن النتائج أفضت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي في حين ظهرت فروق في متغير الخبرة لصالح المدربين من أصحاب الخبرة الطويلة (10 سنوات فأكثر على مجالات الأهداف و التخطيط و التقويم.

-وبعد استعراضنا لأهم ما جاء في الدراسة السابقة نجد أنها تعرضت إلى مشكلة عويصة و هي تقييم أداء مدربي التربية الرياضية في بعض مدارس الضفة الغربية المتعلق بمدى توافر الكفايات الأدائية الخاصة بعملية التدريب.

خلاصة:

من خلال التعرض إلى الخطوات السابقة الذكر والمتمثلة في طرح الإشكالية و صياغة الفرضيات وكذلك أسباب اختيار الموضوع كما تعرضنا إلى أهمية و أهداف البحث وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات من خلال متغيرات البحث إلى جانب ذلك تفحصنا لبعض الدراسات السابقة، تبين أن للجانب التمهيدي أهمية كبيرة في البحث العلمي الذي يعتبر من أساسياته ولا يمكن أن يقوم البحث بدونه لأنه يساعد الباحث على الإحاطة بموضوع بحثه وفهم أبعاده من جهة و يساعد القارئ على فهم الموضوع المتناول والاستفادة منه من جهة أخرى.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

المحددات النفسية في مجال تدريب كرة القدم

تمهيد:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى عباده مختلفين في الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية ، وقد خلق الله سبحانه وتعالى شعوب العالم وأمه المختلفة وكل شعب من شعوب العالم يتميز بعدد من الخصائص العامة التي تميزه عن غيره من الشعوب الأخرى وفي داخل كل شعب يختلف الأفراد عن بعضهم البعض في كثير من الخصائص الخاصة ،ومن ثم شاع القول بان الفرد ككل الناس وليس كأحد الناس أي أن الفرد يتميز بعدد من الخصائص العامة التي تميز الجنس البشري كله ، ولكنه يختلف عن كل الناس في بعض الخصائص الخاصة مثل الطول ولون الشعر ولون العيون وبصمة الإبهام ... ،بالإضافة إلى اختلاف الخصائص الانفعالية والمزاجية، فالشخصية تختلف باختلاف الأفراد والمهن وكذلك تختلف داخل المهنة الواحدة.

ففي شخصية المربيين نجد لكل مربي ما يميزه عن الآخر فهذا يتميز بشخصية تظهر العاطفة الاخر وفي شخصيات أخرى نرى مربي يتميز بهدوء الأعصاب والتحكم في النفس وعدم الانفعال وسلامة التفكير، ومربي آخر تبدوا عليه ملامح الغضب والنرفزة والتوتر والإهمال واللامبالاة. وخاصة في مجال التدريب

وانطلاقا من هذه الخلفية وجب علينا أن نتكلم عن الشخصية بصفة عامة وذكر سماتها ونظرياتها ومقاييسها وأنواعها، وصولا عند مميزات وخصائص المدرب الرياضي.

1- تعريف بمفهوم الشخصية:

يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم التي لم يتفق عليها العلماء بعد ، فقد وضعت عدة تعاريف مختلفة فيما بينها تبعا لاختلاف وجهات النظر التي يؤمن بها واضعوا هاته النظريات.

إن كلمة شخصية مشتقة من الفعل شخص، وشخص الشيء يعني ظهر وبان بعد أن كان غائبا ، وعلى هذا الأساس فان المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خافيا أو داخليا ثم ظهر وكانت بمجموعها تميزه عن غيره من الناس. (لويس، 1988)

وعادة ما يقصد بالشخصية تلك الأنماط المستمرة النسبية من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدوا لتعطي الناس ذاتيتهم المميزة (دافيدوف، 1988)

ويعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس الرياضي تعقيدا وتركيبا، فهو يشمل كافة الصفات الجسمية والعقلية والوجدانية في تفاعلها من بعضها البعض، وفي تكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة. (الساعاتي، 1983)

ومن التعاريف سابقة الذكر يمكن الإشارة إلى أهم الملامح التي تحدد مفهوم الشخصية فيما يلي:
أ - الشخصية تتميز بالتفرد أي رغم تشابه الأفراد بحكم البيئة أو الثقافة في بعض النواحي إلا أن هناك اختلاف من فرد إلى آخر.

ب - اعتبار الشخصية مكتسبة وذلك لكونها تمثل العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته فهي ليست شيء موجودا عند الطفل منذ ولادته إنما هي نتاج للتفاعل الاجتماعي.

ج - إن الشخصية ليست السلوك الظاهري للفرد أي إنها ليست مثيرا ولا استجابة ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف المتعددة ما يسمى (بالعادات والسمات والخصائص والقيم والاتجاهات والدوافع (علاوي، 1994)

د - الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معا لأداء الوظائف الخيرية.

1-2 - علماء الاجتماع وتعريفهم للشخصية:

يرى بيسانز إن الشخصية هي تنظيم يقوم على أساس عادات الشخص وسماتها، وتنبثق الشخصية من خلال العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية.

أما قرين - A GREEN - فالشخصية عنده ليست مجرد القيم والسمات بل يضيف صفة هامة وهي التنظيم الديناميكي والذي له دور في النمو والانتماء إلى جماعات متعددة في المجتمع.

أما عند اوجبرن نيمكوف (NIMKOFF OGBURN) فالشخصية تعني التكامل النفسي والاجتماعي عند الكائن الإنساني الذي عنده عادات الفعل والشعور والاتجاهات والآراء.

ويؤكد سوركين SOROKIN : إن الأفراد هم المكونات الأساسية في كل الأنساق الاجتماعية والثقافية، وشخصياتهم تؤثر وتتأثر بهذه الأنساق لكن دون أن يذكر أهمية لورثة البيولوجية في الشخصية (الساعاتي، 1983)

وعليه يمكن القول أن اهتمام علماء الاجتماع بدراسة الشخصية كان محصورا في العوامل الثقافية والاجتماعية التي تكون الشخصية، دون الاهتمام بالعوامل البيولوجية، بالفرد في رأيهم يكتسب شخصية انتماءه إلى جماعة أين يتعلم من خلال عملية التنشئة الاجتماعية انساق السلوك، المهارات المختلفة والعادات ومعايير الجماعة.

1-3- علماء النفس وتعريفهم للشخصية:

تتعدد تعريفاتهم للشخصية وصفاتها، وذلك لكونها ميادين بحثهم في مجمل ما تطرق إليه:

- فالمدرسة السلوكية ترى بان الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد وهي مجموع أوجه النشاط التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة العقلانية.

- أما مدرسة التحليل ترى بان الشخصية هي قوة مركزية داخلية توجه الفرد في حركاته وسكناته.

- ويرى **مورتن برنس - MORTON PRINCE** :

إن الشخصية هي حاصل جميع الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع البيولوجية الفطرية، الموروثة وكذلك الصفات والاستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة.

- وهناك من اتجه إلى تعريفها على أنها:

- استجابات الفرد للمثيرات المختلفة وهذا ما ذهب إليه **وود - WOD** و **ورث WORTH**

- ومنهم من ذهب في تعريفهم على أن الشخصية عبارة عن متغير يتوسط المثيرات والاستجابات وهو

أكثر التعريفات التي وضعت، كما تردد عند (كارل - مايكل).

ولكن مما سبق كنظرة للشخصية يظهر وأنها مثير واستجابة في نفس الوقت، لان الفرد يحدث التأثير

في الآخرين وفي المحيط وبالمقابل يستجيب لمؤثرات هذا المحيط، ومهما يكن الأمر فانه رغم الاختلاف

ما بين مختلف التعريفات في تحديد معنى واضح للشخصية إلا أنها تتفق في النقاط التالية:

أ - الشخصية تشير إلى الأساليب الثابتة في السلوك والسمات التي تميز الأشخاص والجماعات والثقافات على اختلاف أنواعها.

ب - الشخصية تهتم بالتنظيم البنائي بالأساليب السلوكية ومميزاتها.

ج - الشخصية تشمل مجموع التفاعلات بين كل الأنماط السلوكية والتغيرات الداخلية التي تحدث للفرد من

جهة والمثيرات الخارجية من جهة أخرى . (الساعاتي، 1983)

2- سمات الشخصية:

المقصود بلفظ سمة أي خاصية يختلف فيها الناس أو تتباين من فرد إلى آخر مثال ذلك نقول أن فلانا

مسيطر وآخر مستكين، أو هذا شجاع وذاك جبان كما تتباين شدة الحساسية الانفعالية من شخص لآخر،

وقد تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل : شدة الانفعال أو ضعفه أو سرعته أو بطئه

والاتزان الانفعالي أو تقلبه.

وقد تكون السمة مكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل الأمانة الصدق، الكذب، الشفقة، القسوة وكذلك الميول والاتجاهات والعواطف، فالسمة اذا هي أي صفة فطرية أو مكتسبة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر، والسمات الشخصية لدى الفرد ثابتة رغم أنها تتباين من فرد لآخر ولكن هذه الظروف توجد في مستويات مختلفة ويمثل الطرفين أو القطبين المتطرفين لها ما يلي:

أولاً:

المظاهر الموضوعية للسلوك:

فهناك الخصائص الجسمية والسمات الموضوعية التي يمكن أن يلاحظها ويبحثها آخرون غير الفرد ذاته ويتحققون منها ويحكمون عليها، ومن هذه الطول، الوزن، السرعة بمعنى أن أي اثنين من الملاحظين يحصلون عملياً على نفس المقاييس.

ثانياً:

أحداث سيكولوجية ذاتية:

وهي أحداث داخلية لا تلاحظ مباشرة من خارج الفرد وقد درج الناس على تسميتها ظواهر نفسية كالمشاعر والرغبات والمخاوف والآراء والدوافع الكامنة في هذا الطرف توجد آليات السلوك أو العقد التي لا يمكن رؤيتها بالمرّة بطريقة مباشرة وإنما يستدل عليها المحلل النفسي من آثارها وهي تكون عقدة عميقة أو بطانة سفلية لبناء الشخصية. (المليجي، 1998)

3- بنية الشخصية:

أولاً / البناء الوظيفي للشخصية:

يتكون البناء الوظيفي للشخصية من مكونات متكاملة ترتبط ارتباطاً وظيفياً قوياً في حالة السواء وإذا حدث اضطراب أو نقص أو شذوذ في أي مكان منها أو في العلاقة بينها، أدى إلى اضطراب في البناء العام والأداء الوظيفي للشخصية، وفيما يلي مكونات البناء الوظيفي للشخصية:

• مكونات جسمية :

تتعلق بالشكل العام للفرد وكما هو الحال في الطول والوزن وإمكانات الجسم الخاصة العجز الجسمي الخاص، الصحة العامة، الأداء الحركي، المهارات الحركية وغير ذلك مما يلزم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة، ووظائف الحواس المختلفة ووظائف أعضاء الجسم مثل الجهاز العصبي والجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز الهضمي، الجهاز الغدي والجهاز التناسلي.

• مكونات عقلية معرفية :

وتشمل الوظائف العقلية مثل الذكاء العام والقدرات العقلية المختلفة والعمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ، الانتباه، التخيل، التفكير والتحصيل...، وتشمل كذلك الكلام والمهارات اللغوية.

• مكونات انفعالية :

وتتضمن أساليب النشاط المتعلق بالانفعالات المختلفة مثل الحب، الكره، الخوف، الغضب والبهجة... وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي وعدمه.

• مكونات اجتماعية :

وتتعلق بالتنشئة الاجتماعية للشخص في الأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق والمجتمع والملاعب، والمعايير الاجتماعية، الأدوار الاجتماعية، الاتجاهات الاجتماعية القيم والتفاعل الاجتماعي والقيادة والتبعية...

ثانيا / البناء الدينامي للشخصية:

يوضح البناء الدينامي للشخصية القوى المحركة فيها والتي تحدد السلوك، ويتكون البناء الدينامي للشخصية من الشعور واللاشعور وما قبل الشعور ويتكون أيضا من الهو والأنا والأنا الأعلى.

ويلعب الكبت دورا هاما في أبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو المخيفة المؤدي إلى القلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى تنسى، وتوجد المقاومة وهي ما تمثل ما يسمى الضمير أي الوازع الخلقى الذي يتحكم في سلوك الإنسان ليكون سلوكا مقبولا من ناحية التعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية وتوجد المقاومة وتعمل بين الشعور واللاشعور هذا ولا يوجد فاصل قاطع بين الشعور واللاشعور، فما هو شعوري قد يصبح لاشعوريا بالكبت أو النسيان وما هو لاشعوري يمكن أن يستدعى أو يخرج إلى حيز الشعور بتغيير الظروف أو بالتداعي الحر.

وقد يحدث الصراع بين الهو والأنا الأعلى أو بين الأنا والهو أو بين الأنا والأنا الأعلى وتعمل الضغوط البيئية الخارجية عملها إذ تشمل الصراعات و الاحباطات و الحرمانات والتوترات.

4- تكامل الشخصية:

يعتبر السلوك الاجتماعي للفرد غير منفصل عن الأساسين البيولوجي والسيكولوجي فالإنسان وحدة متكاملة لا تتجزأ، أي أن تكامل الكائن الحي في بيئته يعتمد على تضامن ثلاثة عوامل (المليجي،

: (1998)

• أولاً :

عامل التكامل البيولوجي وهو الجهاز العصبي ووظيفته الأساسية تنظيم التفاعلات العضوية التي تحدث داخل الجسم.

• ثانياً :

عوامل التكامل السيكولوجي وهو الذاكرة ووظيفتها حلقة اتصال بين الماضي والحاضر ومختلف الوظائف العقلية ومن ثم يشعر المرء بأنه ذات ثابتة خلال تغيرات التي تكون نسيج الحياة ، ولولاها لتعرض الفرد لأشد الاضطرابات النفسية وهو اضطراب فقد الشعور بثبات الذات ، كما أن الحياة النفسية تستند في تنشيطها ونموها ومواصلة نشاطها إلى التحصيل والاكتمال والذاكرة هي الشرط الأساسي لتحقيق الاكتمال وتنظيمه.

ثالثاً:

عامل التكامل الاجتماعي " اللغة " ووظيفتها حلقة اتصال بين الفرد والمجتمع بالإضافة إلى تنظيم سلوكه وشؤونه.

5- نظريات الشخصية:

نظراً لكون النظريات التي تطرقت للشخصية وموضوعها عديدة ، فإننا سنتطرق إلى ثلاث نظريات تعتبر الأهم بالنسبة إلى موضوعنا وهي: (لويس، 1988)

5-1 نظرية السمات:

تصف السمات الشخصية عن طريق سماتها الأساسية، لأن السمة هي صفة أو خاصية مميزة للفرد عن غيره، وقد تكون فطرية " وراثية " أو " مكتسبة " كما أن نظرية السمات تفترض أن سمة الشخصية هي سمة ثابتة نسبياً، لذا فالشخص الواحد يتوقع له أن يتصرف بنفس الطريقة في مواقف مختلفة كما تفترض أيضاً أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في السمة الواحدة أي درجة السمة ذات العلاقة، فكل إنسان يتصرف بدرجة معينة من القلق لكن البشر لا يتساوى في درجة قلقه بشكل عام، أو في درجة قلقه عندما يتعرض لموقف حرج يستوجب القلق.

5-2 النظرية السلوكية:

تتصف هذه النظرية في اعتمادها على المواقف والسلوك الظاهري أساساً لتعبير عن الشخصية " ثورنديك " ، واتسن " ، سكرن " إن هؤلاء العلماء اهتموا بتأثير البيئة على الفرد ويعتبرون استجابة الفرد لهذا التأثير أساساً للشخصية.

5-3- النظرية الحركية:

إن علماء هذه النظرية ينظرون والى الشخصية على أنها عبارة عن تفاعل النواحي الفيزيولوجية والمجتمع والأدوار التي يقوم بها الفرد، وان هذا التكوين الحركي هو الذي يكون الشخصية، ان دعاء هذه النظرية تقسم مكونات الشخصية إلى:

-مكونات جسمية - مكونات مستمدة من الجماعة - مكونات مستمدة من الدور ومكونات مستمدة من المواقف.

6-مقاييس الشخصية:

تفتقر المكتبة العربية إلى مقاييس من هذا النوع على الرغم من أهمية الموضوع في الكتابات النفسية والاجتماعية، إلا ان الاختبارات الأجنبية تعتبر واسعة الانتشار واستخدامها في المجال الرياضي كبير للأغراض التالية :

- 1- التعرف على المشكلات النفسية والاجتماعية للرياضيين لتباع الطرق الملائمة في معاملاتهم.
- 2- اختيار الرياضيين الذين يتصفون بصفات شخصية معينة تؤهلهم للنجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة.
- 3- التعرف على الصفات التي تميز الرياضيين عن غير الرياضيين.
- 4- التعرف على الصفات التي تميز الرياضيين الذين يزاولون فعاليات مختلفة عن بعضهم.
- 5- مقارنة صفات الشخصية ببعض المقاييس الجسمية والمقاييس المهارية ومقاييس اللياقة البدنية ودراسة العلاقة بينهم.

إن مقاييس الشخصية قد تكون أحادية البعد تقيس سمة واحدة في سمات الشخصية أو مظهر واحد من مظاهر السلوك كقياس القلق، أو قد تكون متعددة الأبعاد لقياس سمة من سمات الشخصية أو أكثر من مظهر من مظاهر السلوك ويمكننا التطرق لمقياسين الأول وهو مقياس القلق حالة وسمة وهما مثال للمقاييس الأحادية والثاني وهو مقياس " فرايبورج " كمثال للمقاييس المتعددة.

6-1- مقياس "فرايبورج" للشخصية:

ويشمل هذا المقياس على ثمانية أبعاد هي :

1-العصبية:

الدرجة العالية على هذا المقياس تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية وحركية واضطرابات نفس جسمية كالنوم،الإرهاق، التوتر،سرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للإستثارة الانفعالية....

2-العدوانية:

درجة هذا المقياس العالية تشير إلى الأفراد الذين يرتكبون تلقائيا الأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية،واستجاباتهم بصورة إنفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالإندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء ، وعدم النضج الانفعالي...

3-الاكتئابية:

والدرجة العالية لهذا المقياس تشير إلى تمييز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف...

4-القابلية للاستثارة:

ودرجة هذا المقياس العالية تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الاحباطات اليومية، الانزعاج،عدم الصبر، الغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط ، سرعة التأثر...

5-الاجتماعية:

يتميز أصحاب الدرجة العالية من هذا المقياس بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمعاملة وكثرة التحدث...

6-الهدوء:

يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك أو تشتت الفكر،والهدوء وصعوبة الإستثارة وإعتدال المزاج والتفاؤل والابتعاد عن السلوك العدواني والدأب على العمل...

7-السيطرة:

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسمية أو تخيلية والارتياب في الآخرين ، وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض إتجاهاتهم على الآخرين...

8-الكف:

الأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية على هذا المقياس من صفاتهم عدم قدرة التفاعل مع الآخرين، وخاصة المواقف الجماعية، يتصفون بالخجل والارتباك أو ظهور بعض المتاعب الجسمية عند مواجهة بعض الأحداث المعينة أو عند الإضطراب....

7-أنواع الشخصية:

1-7- الشخصية العلمية:

لاشك في إن الشخصية العلمية تظهر في العمل والتنفيذ وهي اشد تأثيرا وظهورا في الحياة العملية منها الفلسفة البعيدة عن هذه الحياة مثل ذلك ما يقوم به الممثل على خشبة المسرح، وما يقوم به الناس على ارض الواقع.

تتمثل الشخصية العلمية في المصلحين والقادة والمربين الذي ترى آثارهم في عملهم الذي قاموا به، فالشخصية العلمية أكثر تأثيرا من رجال الفكر، فنحن نتأثر بالأعمال النبيلة أكثر ما نتأثر بالأفكار، ومن الضروريات الأساسية للشخصية العلمية العلم بشيء الذي يراد القيام به والرغبة في النجاح فيه، ولا فائدة في الرغبة في العمل اذا لم يصيبها بقوة التنفيذ معنوية كانت أو مادية، داخلية أو خارجية (لويس، 1988).

فكما أن السيارة لا تستطيع السير إلا إذا كانت معدة لسير تماما، كذلك هو الإنسان لا يمكن أن يقوم بعمل عظيم إلا إذا بداخله رغبة وإرادة قوية وعمل وعلم بما يعمل وقوة خارجية تدفعه للقيام بها وهي قوة العزيمة وطالما صادف الإنسان أشخاص لديهم وتتوفر فيهم كل الوسائل الضرورية للنجاح في العمل من علم وخبرة وذكاء وحسن تقدير، ولكنهم فقدوا صفة واحدة وهي من الصفات الضرورية والركيزة الأساسية وهي قوة العزيمة والتنفيذ، فلم ينجحوا في أعمالهم لأنهم يميلون إلى الشك في أنفسهم وفي كل شيء يمنعهم من رؤية

فائدة عملهم، فيكثرون النقد والتحليل ويضيعون الفرصة التي قد لا تعود.

فالمدرّب الرياضي يجب أن يكون مؤهلا تأهلا علميا للقيادة في هذا المجال وذلك من خلال امتلاكه المعارف والمعلومات الخاصة بمادته، والرغبة القوية والعزيمة الفعالة في العمل، وذلك كله من اجل ترك لمساته في صناعة الأجيال، فالشخصية العلمية سر من أسرار النجاح في العمل.

ويقول " وود سورن " شاعر الطبيعة:

"ان اجتهادهم ناشئ عن نازع نفسي ينير الطريق أمامهم فيقدرون جمال الطبيعة ويعملون بما يعلمون ويثابرون على التعلم" (القادر، علم النفس الرياضي، بدون سنة).

2-7 الشخصية الفكرية:

وهي التي تصرف قوتها في أن يكون الإنسان قويا في روحه عظيما في خلقه، وان العالم الذي نراه اليوم بما فيه من تقدم وحضارة، ما هو إلا عصارة أذهان تلك الشخصية القوية التي فكرت وتخلت وجربت ونقدت.

والحق أن للشخصية الفكرية اثر كبير يظهر في اثر الشعر والفلسفة والفنون الجميلة وفي الأعمال الهامة في الحياة، وتبث في العامل المثل العليا وتزده القوة والنشاط الضروري لتنفيذ المهمة والوصول إلى الهدف.

"ومن الصفات المميزة لهذه الشخصية الهدوء العقلي، والمراد بذلك عدم الاضطراب النفسي والقلق وبما أن الشخصية الفكرية من مميزاتها هو عدم الاضطراب والابتعاد عن أي نوع من الانفعالات يؤدي إلى النرفزة والتوتر، فلا بد للمدرب أن يتمسك بها وذلك من اجل الابتعاد كليا عن الانفعالات السلبية والتي من شأنها أن تؤثر وتتعاكس بالسلب على إرادته وعزيمته ورغبته في العمل وبالتالي على كفاءته في التدريب.

8- خصائص الشخصية الناضجة: (المليجي، 1998)

النضج الانفعالي شرط للتوافق الاجتماعي والصحة النفسية، إن الصلة وثيقة بين النضج الانفعالي والنضج الاجتماعي، فالشخص غير الناضج انفعاليا، كأن يكون مبالغا في سلوكه الانفعالي، متهورا مندفعاً، لا يستطيع عقد صلات اجتماعية قوية، بينما القدرة على ضبط النفس من أهم عوامل النجاح وخاصة في الميدان الاجتماعي، ومن أهم خصائص الشخص الناضج انفعاليا ما يلي:

- 1- القدرة على التحكم في انفعالاته فلا يتهور ولا يثور.
- 2- القدرة على كبح شهواته والسيطرة على نزواته فهو قادر على تأجيل لذاته العاجلة.
- 3- تناسب الانفعالات مع مثيراتها فلا يغضب لأسباب تافهة ولا يبالغ في غيظه.
- 4- يتخلى عن أساليب السلوك الطفولية كالأنانية والغيرة وحب التملك.
- 5- هادئ ومتزن انفعاليا، بينما الشخص الغير ناضج متقلب انفعاليا.
- 6- الاعتماد على النفس والقدرة على تحمل المسؤولية.

- 7- القدرة على تحمل الأزمات والنقد والإحباط والفشل، وأخيرا فضلا عن خصائص النضج الانفعالي فان الشخصية الناضجة يجب أن تتميز بسمات وهي:
- أ - امتداد الشعور بالذات أي ارتباط الماضي بالحاضر.
- ب - وجود علاقات دافئة مع الآخرين.
- ج - الأمن الانفعالي ويتوقف على قبول الذات.
- د - وجود فلسفة موحدة في الحياة.
- هـ - موضوعية الذات وتعتمد على الاستبصار الذاتي، ويصحبها المرح.
- و - أسلوب معرفي عريض المدى.
- ز - مرونة الشخصية والجرأة.

9- خصائص شخصية المدرب:

هناك مجموعة من الخصائص التي يجب أن تتوفر في المربي وتتماشى مع الدور الذي يلعبه ومع التطورات الحادثة في الميدان التربوي ومنها:

9-1- الخصائص الجسمية:

- سلامة الجسد من العيوب الجسدية كالإعاقة والتشوّهات.
 - سلامة الحواس (النظر، السمع، اللمس، الذوق، الشم) .
 - سلامة المظهر، وكذا حديثه، نظافته البدنية والأخلاقية (كبريت، 1990)
- إذ أن النقص يؤدي إلى سوء التصرف وعدم اتزان السلوك وينعكس هذا على العملية التدريبية بصفة عامة.

9-2- الخصائص العقلية: (جابر، 1990)

- الذكاء : استيعاب الموضوع واتضاحه وتيسير إيصال المعلومات بأساليب متغيرة.
- الإبداع والتطوير: تقديم المعلومات شرح المفاهيم، استثارة العقول للإبداع، القدرة على تجاوز الأوضاع التقليدية.

9-3- الخصائص الاتصالية : (كبريت، 1990) :

- القدرة على إقامة علاقة حسنة مع اللاعبين.
- الانصات الجيد دون الانشغال بأي أمر آخر أثناء عرض المشاكل عليه.
- معرفة المدرب لما يشغل بال المتعلمين مما يوطد صلته بهم.

- معرفة المدرب بآراء المتعلمين في تدريباتهم وإيجاد الحلول المناسبة لها.

9-4- الخصائص المزاجية والانفعالية:

- الانضباط في السلوك فالمدرب هو القدوة الصالحة والمثال الأعلى.

- التقيد بالتخطيط والتنظيم والسعي إلى انجاز الأهداف بالصبر والعمل.

- المرونة في التطبيق مما يولد حيوية ونشاط وفعالية.

- الشعور بتحمل المسؤولية والإخلاص في العمل.

- العمل على نشر الأجواء المريحة في الفريق لضبط النفوس وإشاعة جو من الاطمئنان، تأمينا لحسن سير العمل التدريبي

سير العمل التدريبي

- حسن استخدام المدرب لمشاعره وعواطفه وانفعالاته وهذا دليل على نجاحه في عمله، ويستحق عنها لقب المدرب الناجح.

لقب المدرب الناجح.

- الاتزان في تفكيره وكلامه وسلوكه، الحماس في عمله والامتناع عن الجمود.

9-5 - الخصائص الاجتماعية والأخلاقية للمدرب:

- القدرة على إيجاد نوع من التفاعل الاجتماعي الهادف داخل الفريق.

- القدرة على إقامة اتصالات وحوارات وعلائق مع غيره (اللاعبين العاملين معه).

- احترام التقاليد وقرارات الجماعة والتعاون مع كل الفريق من اجل فهم المشكلات المحلية لبيئة التدريب.

- الالتزام بالمبادئ والقيم المتعلقة بالعمل والتقيد بالقوانين في هذا المجال.

- التحلي بالصدق والأمانة والقدرة على الضبط الذاتي والتحكم بالنفس. (كبريت، 1990)

10- خصائص شخصية المدرب الرياضي:

إن إعداد المدرب الرياضي من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية والتدريبية، تلك السياسة

التي يعنى بتنفيذها وتتمثل في إعداد المتعلم (اللاعب) للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، ولا شك أن

هذا الدور يكتسي أهمية بالغة مما يجعل منه ركيزة أساسية في هذه العملية.

ولذلك وجب أن تتوفر فيه خصائص تتماشى مع الدور الذي يلعبه ومنها: (عزمي، 1990):

- لديه الشخصية القوية تتسم بالحسم والأخلاق والاتزان الانفعالي.

- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.

- أن يمتاز بصفات القيادة والإرادة.

- أن يكون قدوة صالحة يقتدي بها.

- أن يكون مخلصا صادقا في أقواله.
- الإلمام بالأسس النفسية والاجتماعية والثقافية للنشء.
- أن يتحلى بالروح الرياضية الحققة.
- أن يتميز بضبط النفس وحسن التصرف.
- أن يعتني بمظهره الرياضي وسلوكه القويم

خلاصة:

الشخصية هي مجموعة من الخصائص الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي تحدد هوية الشخص وتميزه عن غيره.

وللشخصية مكونات شاملة ترتبط ارتباطا وظيفيا قويا في حالة السواء، وفي حالة الغير السوية يؤدي إلى اضطراب في البناء العام والأداء الوظيفي للشخصية، والشخصية لها نوعين، فالشخصية العلمية هي التي تظهر في العمل والتنفيذ ويلاحظ آثار أصحابها في أعمالهم ومن ميزات العلم بالشيء الذي يراد القيام به والرغبة في النجاح.

فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يكون مؤهلا للقيادة من خلال امتلاكه المعارف والمعلومات، والرغبة والعزيمة الفعالة في العمل من أجل ترك لمساته في صناعة الأجيال. أما الشخصية الفكرية وهي التي تصرف قوتها في أن يكون الإنسان قويا في روحه عظيما في خلقه، ومن صفاتها الهدوء العقلي أي عدم الاضطراب النفسي والقلق.

فلا بد لأستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتحلى بهذه الصفات ويبتعد عن الانفعالات التيمن شأنها أن تؤثر وتتعكس بالسلب على إرادته ورغبته في العمل و بالتالي على كفاءته في التدريس، وكذلك يجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص تجعله يتماشى والدور الذي يقوم به.

1- مفهوم الانفعالات:

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والإحداث وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكه ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح، والبعض الآخر يثير فينا الحزن، وبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس والبعض الآخر الفتور، وكثيرا ما نغضب أو نفرح لسبب ما أو نفرح لسبب آخر... وهكذا وخاصة في مجال التدريب

فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرح والخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد، ويرى بعض العلماء أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي، تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية، غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال. (علاوي، 1994)

وتلعب الانفعالات دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خالي من اللون الانفعالي المميز له. وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال على ذلك ، لأنها مثل لحالات انفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة، فيسعى الكائن الحي إلى إزالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة.

2- تعريف الانفعالات:

تعتبر الانفعالات " الوجدانان " حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيرية معين ، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها (مختار متولي، 1969).

والانفعال ناتج عن حالة من الإثارة والتغيير وعدم الاستقرار، وهو نوع من السلوك الظاهر يتمثل في حركات جسمية مضطربة، تغيرات كلامية تأتي عقب حالة سكون واطمئنان.

وبما أن لكل نتيجة سبب فسبب حدوث الانفعال هو منبهات تعمل كعوامل استثارة داخلية ألم مفاجئ في المعدة، تذكر حدث مفرح (أو خارجية مثل) رؤية منظر مفرح أو سماع خبر مؤثر كما أن للانفعال تأثيرا بالغا على عدة نواحي في الفرد منها:

- تأثير الانفعال في العقل ،في الجسم، في حياة الفرد وعلى صحة الفرد.

ويعرفها بعض علماء النفس بأنها استجابات فيزيولوجية وسيكولوجية تؤثر في الإدراك وفي التعلم .

كما يعتبرون أن الانفعال سببه مثير خارجي فيستجيب الدماغ والجسم استجابة انفعالية، فيتأثر سلوك الشخص. (دافيدوف، 1988)

وتعرف أيضا بأنها حالة من الاضطرابات والاستثارة تسبق حالة سكون وانتظام يظهر فجائيا، كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي (مختار متولي، 1969)

ومما سبق نصل إلى إن الانفعالات هي مجموعة من الاضطرابات النفسية وعلى درجات مختلفة من الشدة وكذلك تعبيرات حركية مختلفة ، حيث يضطرب لها الإنسان جسما ونفسا.

-أي مكونات الانفعال يظهر أولا ؟

اختلف علماء النفس الدارسين للسلوك عن الكيفية التي ترتبط بها المكونات الفيزيولوجية والإحساسات والمعرفة والمكونات السلوكية للانفعالات فيما بينها وإذا كانت تنشأ في ترتيب واحد ثابت.

أشارت دراسة " سكاكتر -نسنجر " إلى أن الحالات الفيزيولوجية تسبق المعرفة وأن تلك الأخيرة تسبق بدورها الإحساسات والسلوك على الأقل لبعض الوقت.

ويمكن طرح السؤال التالي : هل الهيجان يبدأ من النفس أولا ثم يظهر على الجسد ؟

لا يوجد إنسان في هذه الحياة لم يعاني من انفعالات كالغضب مثلا أو الخوف ولكل هيجان إثارة نفسية والجسدية ففي الهيجان إذن شعور سيكولوجي بالحالة الانفعالية واضطرابات فيزيولوجية ظاهرة ولكن السؤال الذي يطرح نفسه بالحاح في هذه القضية هو : هل الهيجان ينتشع في النفس أولا ثم تتعكس مظاهره على الجسد أم انه ينطلق مما يطراً على الجسد من تبديل؟

ولكل هيجان شعور بالحالة العقلية أولا ثم شعور بالحالة الفيزيولوجية أم العكس ؟

أ - النفس هي الانطلاقة الأولى للهيجان:

لكل هيجان منبه فإذا شعرنا بالخطر قريب منا هممنا بالهروب وإذا كنا مثلا على متن قطار وأدركنا أن هناك خلل ميكانيكي تسلل الخوف وبسرعة الى أنفسنا، أما إذا أدركنا أن خطرا بعيد عنا لم نخف بمقدار الخوف الأول، وإذا صادف طريقنا حيوان مقترس فنتصور الموت ونخاف وينعكس هيجاننا على جسدنا على شكل اضطرابات، وإذا رأينا نفس الحيوان محاطا بالحراسة فلا نخاف لأننا لا نشعر بالخطر وهذا يدل على أن المؤثر الخارجي لا يثير فينا الهيجان والحركات الفيزيولوجية لا تسبق الفكرة والتصورات التي يثيرها فينا هذا المؤثر وإنما تلحقها.

والتعليل هذا والذي تظهر فيه وجهة نظر الذوق العام تطرق إليه الفلاسفة الذهنيون مثل " هربارت " و " ناهلوفسكي " والذين توصلوا الى أن الشعور بالحالة اللذيذة عند هؤلاء حكم عقلي بان الشيء خير

وحقيقة وكمال وان الهيجان المشحون بالآلام حكم عقلي أيضا ولكنه حكم على الشيء بأنه باطل وشر، ويقول " هربارت " : إن الانفعالات اللذيذة تنشأ عن اتفاق وانسجام التصورات بعضها مع بعض، أما الانفعالات

المؤلمة فتنشأ عن عدم انتظامها وعدم اتفاقها.

ب - الهيجان لا ينطلق من النفس بل ينبعث من التغيرات الفيزيولوجية السطحية:

إن التصورات وحدها لا تكفي لإثارة الهيجان خاصة إذا علمنا أن الهيجان اضطراب حاد ومفاجئ ولا يكون الهيجان إلا بالحركات الاضطرابية الفيزيولوجية التي تزيد في حدته وتجعله ظاهرة، فللهيجان بعيدا عن التغيرات الجسدية فهو حالة هادئة.

وكذلك الشعور بحالاتنا النفسية يأتي بعد اضطرابات عضوية ونتيجة لها مثلما يفاجئنا احد بصب الماء البارد على رقبتنا فنقفز، وتسيطر علينا أحيانا هيجانات دون أن تكون لدينا معرفة سابقة وواضحة عن سببها فمن المجازفة إذن إذا قلنا أن إدراك الوضع المثير للهيجان يأتي أولا ثم نهتاج فنتصرف تصرفا هيجانيا.

ويأتي في المقابل دور النظرية الفيزيولوجية المحيطة وهي التي تبين أن الهيجان ليس حالة نفسية أو دماغية إنما هو شعور باضطرابات الأعضاء ووظائف الجسد وأول من دافع على هذا المبدأ العالم الأمريكي " وليم جيمس " والعالم الدانمركي " كارل لانج " ويقول وليم جيمس : "إن نظريتي هي أن التغيرات الجسدية تتلو مباشرة إدراك الحقيقة المثيرة وان شعورنا بهذه التغيرات وهي تحدث " الهيجان " ويعلل ذلك ب " :نحزن ونبكي ،يهيننا شخص فنضب ونضرب " والأصح هو " أننا نحزن لأننا نبكي ونغضب لأننا نضرب،"

وكذلك يدعم نظريته بأنه بدون الأحوال الجسدية اللاحقة بالإدراك يكون الإدراك عقليا محضا، باهتا لا لون له وباردا ليس فيه حرارة الهيجان فماذا يبقى من الغيظ إذا لم يحدث غليان باطني وتلون في الوجه واتساع في المنخرين واندفاع الى الضرب ؟ (بركان، 2001)

وإذا لم يتخذ الشخص الوضع الخاص بالهيجان فانه لا يهتاج ،فإذا كان المقام مقام حزن،وعوضا أن يحزن الشخص ويتخذ هيئة الحزين فانه يرفع رأسه فيصفر ويدفع صدره المنتفخ الى الإمام، أما الشخص الذي يقوم بتمثيل دور الحزين لا يكاد يتخذ المظهر الحزين حتى يشعر فعلا بالحزن ، ويقول " باسكال " في هذا الشأن:

أن أفضل وسيلة تخلق فينا الشعور بالهيجان الديني هي أن تقوم بحركات دينية (بركان، 2001)

ج- الهيجان استجابة الكائن الحي كوحدة غير قابلة للتجزئة : (بركان، 2001)

هذه النظرية صحيحة فيما تثبتته ومشكوك فيها فيما تنكره فهي صادقة لأنها تثبت ما تقره التجارب، وهناك ما يعالج الهيجان ويخمد الحركات المرافقة له وذلك عن طريق المداواة السيكلوجية والطبية المتمثلة في الإيحاء الذاتي أو الأدوية المهدئة.

ومن جهة ثانية مشكوك فيها فيما تنكره من اثر التصورات في الهيجان فالواقع يبين أن هناك بعض الهيجانات كالحقد والغيرة التي ليس لها من تعليل أساسي إلا العناصر الذهنية وما هو رأي التحليل الفيزيولوجي ؟

إنها تنكر أن يكون للمراكز العصبية تأثيرا في الهيجان ولكن من خلال التجارب الحديثة التي قام بها في بعض العلماء مثل " شرنغتون " و "هد " و "بوسطن " فان الهيجان يتولد عن تنبيه هذه المراكز العصبية أو بالتعبير الفيزيولوجي الدقيق التلامس والهييو تلامس، وهذه الإثارة تنتقل من التلامس الى اللحاء لتوليد الهيجان الخوف مثلا من جهة وفي نفس الوقت تنتقل من جهة أخرى الى سائر أقسام الجسم لتحث التغيرات الجسدية، ونأخذ مثلا على ذلك الحبل الشوكي لكنهم احتفظوا بشعورهم رغم عجزهم على إدراك الإحساسات المحيطية والعميقة.

وإذا كان حقيقة أن الإشارات العصبية الصاعدة من الأحشاء الى الدماغ يمكن أن تساهم في خلق نمط خاص للهيجان فكيف نفسر إذن التشابه الكبير بين العديد من الانفعالات في التغيرات الفيزيولوجية التي تتعكس في الجسم ؟

فنبكي مثلا من شدة الكآبة أو من شدة الفرح ورأى " جيمس " لم يكن صائبا والحجج التي عطاها النظرية المحيطية بعضها صحيح والبعض الآخر مشكوك فيه ولا بد من الاعتراف بان الفيزيولوجيا شرط هام من شروط الهيجان ولكنها غير كافية وحدها لتفسيره، فلا هيجان بدون جسد ولا هيجان بدون نفس ولا هيجان بدون تصورات عقلية ونفت دراسة " ماسرمان " في أمريكا أن يكون للهيجان مراكز عصبية معينة وثابتة.

والعيب في المحاولات السابقة هو أنها تنظر الى الهيجان نظرة تحليلية مقطعة قصد الوقوف على عنصرها البسيط وما قاله " أرسطو " إن الانفعال ليس في الجسم ولا في النفس بل هو الإنسان، فهو استجابة الإنسان لا بجزء منه إنما كوحدة مصدرها العناصر العقلية والفيزيولوجية والعوامل الاجتماعية.

فالهيجان إذن يعم الإنسان ككل، وكل محاولة في تعريه حقيقته من كيانه الموحد ومضمونه الديناميكي عبث لا طائل تحته ويعتبر الهيجان كحادثة نفسية ولا ترجع طبيعته إلى عنصر بسيط أو جملة من العناصر

ضم بعضها إلى بعض على أساس الجمع.

3- خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية : (علاوي، 1994)

1-3 - الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا اذ تختلف من فرد الى آخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية والمحيطه به، وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق اثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح والسرور، كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما.

2-3 - التعدد:

تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها ولا حصر، كالفرح والحزن والخجل والندم، والعطف والابتهاج والشك، والغضب والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد... كما تزخر مصطلحات اللغة.

3-3 - الاختلاف في الدرجة:

قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة

4-3 - الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية والخارجية):

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال.

4- تقسيم الانفعالات وأنواعها:

في الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس إطلاق اسم الانفعالات على هذه الحالات ويقسمونها من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد الى نوعين هما:

4-1 -انفعالات ايجابية:

والمقصود بها " انفعالات سارة " كالفرح والسرور والأمن والحب والفوز والنجاح... الخ.

4-2 -انفعالات سلبية:

وهي انفعالات " غير سارة " كالحزن والخوف، الغضب والكرهية والهزيمة والفشل... الخ.

بينما تطرق بعض علماء النفس الآخرون وعلى رأسهم " **مكدوجيل** " الى تصنيف الانفعالات الى ثلاثة أنواع وهي:

- **الأولية** " : البسيطة " كالخوف والفرح والغضب.
- **الثانوية** " : المركبة " الرهبة، الإعجاب، الاستطلاع.
- **المشتقة** : وهي ليست ثابتة أو دائمة كاليأس، الشك، القلق.

- **الأولية** : (دافيدوف، 1988)

وهي التي تمثل الانفعال الخاص بكل غريزة وهذا حسب رأي العالم " **مكدوجيل** " ونظريته في الغرائز التي توضح كل غريزة وما يقابلها من انفعال:

- غريزة الهرب = يعتبر انفعالا للخوف.

- غريزة المقاتلة = انفعالها الغضب.

- غريزة الاستطلاع = انفعالها التعجب.

- غريزة النفور = انفعالها التقرز والاشمئزاز.

- غريزة السيطرة = انفعالها الزهو.

- غريزة الأبوة والإخوة = انفعالها الحنو.

-**الثانوية**:

وهي تثير الانفعالات فيها نزعتان مختلفتان في نفس الوقت، مثال : انفعال الغيرة ويحمل مزيجا من الغضب وحب التملك ،بينما انفعال الرهبة فيه مزيج من الخوف والإعجاب.

-**المشتقة**:

وهي الانفعالات التي تأتي أثناء الفعل الغريزي ،مثال : الإنسان أثناء ما يشعر بالخوف فإنه قد يشعر باليأس من الهروب ،والأمل في الهروب ،وكلا من اليأس والأمل انفعال مشتق.

5-نظريات الانفعال:

5-1 -نظرية جيم - لانج:

وهي التي اتفق فيها أن الانفعال هو مجموعة الإحساسات المختلفة الناتجة عن التغيرات العضوية...الخ.

5-2 حسب وليام جيمس:

فان المظاهر الجسمية و العضوية ليست نتيجة انفعال وإنما هي السبب في ظهوره ,فنحن

لا نبكي بسبب شعورنا بالحزن، وإنما نشعر بالحزن لأننا نبكي وأضاف قائلا " : لأنه إذا كان من الممكن تجريد الفرد من جميع التغيرات الجسمية والعضوية في موقف ما، فان الموقف يصبح موقفا إدراكيا خاليا من أي شعور أو انفعال... إلخ"

5-3 -نظرية كانون:

ناقض العالم (كانون) ، (جيمس ولانج) في نظريتهما وكان مدعما لنظريته لمبدأ " إن الانفعال حالة شعورية بحة تصحبها بعض التغيرات الفيزيولوجية ,وكان يدعم كلامه بالمنطق القائل أن الإنسان يهرب من الخوف ويضرب من الغضب، وليس انه يغضب من الضرب ويخاف من الهرب.

6-المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات:

الانفعالات من حيث هي حالات ذاتية تميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو المظاهر الفيزيولوجية التي تختلف من انفعال الى آخر، وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وغدد الإفرازات والعضلات... إلخ.

ويمكن تلخيص بعض التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالانفعالات فيما يلي: (علاوي، 1994)

6-1 - بالنسبة للدورة الدموية:

إن التغير الناتج في الدورة الدموية والمتمثل في سرعة وقوة النبض، وفي ارتفاع ضغط الدم ، وكذلك في اتساع وضيق الأوعية الدموية يتسبب في حدوث بعض الحالات الانفعالية الشديدة كالخوف والتوتر ، وتسرع حينها دقات القلب وتقوى ويزداد 30سل عن المعدل ، .ضغط الدم الى حوالي 15 .

6-2 -بالنسبة للتنفس:

يصاحب كثيرا من الانفعالات نشاط زائد في عمل العضلات وكذلك ارتفاع في درجة الصوت " الكلام "

لذلك اللعب حركات تنفس دورا كبيرا بالنسبة للانفعالات اذ تقوم بوظيفتين هامتين هما:

تقوية عملية التبادل الغازات وبذلك تضمن العمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة ,وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

6-3 -بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد:

في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بالضغط في المعدة ,اذ يمكن أن تتولد إعاقة أو وقف الحركة الدورية في الأمعاء.

وكما أوضحت التجارب أن الاستجابات الانفعالية لدى الحيوانات كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز الأدرينالين الذي يعمل على إطلاق السكر من الكبد الى مجرى الدم،فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في إنتاج الطاقة.

7-المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات: (علاوي، 1994)

لا تربط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغيرات الداخلية العضوية فقط ,بل يشمل عدة مظاهر منها الخارجية التي تظهر فيما يلي:

7-1 -الحركة التعبيرية للوجه:

توصلت بعض التجارب الى مدى استطاعة الفرد معرفة انفعالات الغير من الحركات التعبيرية للوجه كمثال لذلك " : الوخز بالإبرة " واخذ بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات انفعالية معينة، إلى أن الحكم عن هذه الحالة من خلال الملامح المرتسمة على وجه الفرد لا تكون صادقة في جميع الحالات لأنها عجزت بالمقابل عن تمييز بعض الحالات الانفعالية الأخرى كالتحكم والغضب ,والخفق والتأمل واليأس مثلا.

والعجز استقر في عدم إثبات أن لكل انفعال نماذج تعبيرية خاصة مميزة للنوع الأخر.

7-2 -الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم:

كثيرا ما نشاهد هذه الحالة الانفعالية عند الرياضيين، وذلك في تلك الحركات التعبيرية أثناء المنافسة الرياضية كما هو الحال عند إصابة لاعب كرة القدم وما يقوم به.

7-3 -التعبيرات الصوتية:

تلعب اللغة في الحياة البشرية دورا هاما في التعبير الانفعالي الناجم عن رفع الصوت أو خفضه , وكذلك سرعة الكلام وحدته ,كما يمكن إدراج النغمة الصوتية للكلام كل ذلك يمكن الفرد من التعبير به عن الكثير من الحالات الانفعالية.

8-الخببرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يمكن تلخيص الخببرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي: (علاوي، 1994)

8-1 -الخببرات الانفعالية المرتبطة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي:

فالعامل العضلي الزائد من حيث هو علامة مميزة وضرورة لنشاط الرياضي يرتبط دائما في الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والسرور والإحساس والارتياح، إما في حالة التعب النفسي والعضلي الواقع على كاهن الفرد فان ذلك يرتبط بالانفعالات الغير سارة كالضيق والملل والإرهاق.

8-2-الخببرات الانفعالية الناتجة عن اكتساب الصفات البدنية:

كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ،وعلى سبيل المثال : فان أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يكون الطالب الذي لديه الصفات البدنية النفسية جيدة محل إعجاب من طرف أستاذه وزملائه كما يكون واثقا من نفسه.

8-3 -الخببرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة أو

التي تتطلب الشجاعة والجرأة:

اذ أن إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي الهامة التي تستدعي الخببرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظرا لإحساسه بالتميز في الأداء ،وعلى العكس من ذلك فان فشل الفرد في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء مما يستدعي الخببرات الانفعالية غير السارة.

وغالبا ما تميز هذه الخببرات بطابع التوتر الشديد والتي ينعكس فيها المجهود المبذول لمحاولة الفوز أوإحراز أحسن ما يمكن من النتائج،وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحا في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي.

خلاصة:

إن كثيرا من التجارب اليومية التي نمر بها في حياتنا ظلت تكشف وبإشكال عدة عن أن المدربين قد عانوا أنواع مختلفة من الانفعالات أثناء أداء مهامهم، وإن لكل انفعالا أثارا يتركها على مستوى النفس والجسد.

وانطلاقا من تعريف الانفعال على انه مجموعة من الاضطرابات التي تصيب الفرد بكامله كوحدة لا تتجزأ (جسد + نفس) وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوكيات تعبيرية معينة. فانه يؤدي الى اضطراب التفكير، النشاط العملي، فيكون أثره في الغضب مثلا كأثر الريح العاصفة التي تكتسح أمامها كل ما يعترضها، فيخلو الذهن من الصور والمعاني الدقيقة الواضحة فيصبح الشخص عاجزا عن مواصلة التفكير وعلى القول والعمل المنظم، وعاجزا في الوقت نفسه عن فهم الموقف الذي يحيط به وإدراك الظروف المصاحبة للانفعال، وكذلك يعجز المنفعل بعد زوال اثر الانفعال عن تذكر الحوادث التي أثارت انفعاله، وعليه فان مستوى النشاط الذهني أثناء الانفعال يكون اقل تماسكا وجودة من مستوى نشاط الشخص العادي الضابط لنفسه.

الفصل الثاني

كفاءة التدريب لدى مدربي كرة القدم

تمهيد:

من أولويات الكثير من الدول سواء كانت نامية أو متقدمة هو الاهتمام المتزايد بتحسين عملية التدريب الرياضي وذلك للاعتقاد السائد بان هذه العملية تسهم بشكل حقيقي في تحقيق أهداف هذه الدول وأمالها المستقبلية من خلال الرياضة، و من خلال تهيئة الظروف والأجواء المناسبة وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية لضمان السير الحسن لهذه العملية، وقد اهتمت الجزائر بهذا الأمر اشد الاهتمام في شتى مجالات التعليم وفي مختلف المراحل التعليمية من خلال مختلف الإصلاحات التي قامت بها الوزارة الوصية ، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال الدور الكبير الذي يقوم به المدرب، إذ يعد احد ابرز العناصر في نجاح عملية التدريب.

ولكن ممارستها عادة ما يصحبها مجموعة من الاضطرابات النفسية وعلى درجات مختلفة من الشدة وكذلك تعبيرات حركية وحالات من الاهتياج العام، حيث يضطرب لها المدرب جسما ونفسا وهذا ما يغير من عناصر التصرف في المحيط وتنظيم النشاط الكامل وبالتالي ينعكس سلبا على الأداء الجيد لعملية التدريب (الكفاءة في التدريب) ويؤثر على مسارها ونتائجها.

1- تعريف المدرب الرياضي:

يعتبر المدرب أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم والتدريب حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للاعبين في مجال التدريب وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع (خطابية، 1997) ، وللمدرب دور كبير في انجاز الأعمال الإجرائية في الميدان فهو يخطط وينظم ويرشد ويوجه اللاعبين في الحصة التدريبية ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين اللاعبين ايجابية مما يقود نشاطهم بشكل إيجابي وهذا من خلال مشاركة المدرب والتلميذ أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق ويتفهم مشاكلهم ويحترم آرائهم في نفس الوقت ولا يقتصر دور المدرب على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد بل له دور اكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل ورع القيم والأخلاق الرفيعة لدى اللاعبين مما يساعدهم على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة عضوية ونفسية وأداء مهار وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات وميولات ايجابية (خطابية، 1997) .

ومما سبق يمكن القول أن المدرب هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التدريبي على الوجه الأكمل نتيجة توظيفه لما يلي:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه في مجال تخصصه.
- الخبرة العلمية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها.

ويمكن القول من جهة ثانية هو ذلك الشخص الهادئ المتزن والمحافظ، يميل الى التخطيط دائما ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ويساعد اللاعبين على تحقيق التدريب الجيد، ويكون دائم النشاط والحركة.

2- صفات وخصائص المدرب الرياضي:

بصفة عامة يجب أن يكون إعداد المدرب في أي مجتمع من المجتمعات أو في أي دولة من الدول محققا للأمور التالية:

- أن يعرف المفاهيم والاتجاهات السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه.
- أن يلم بالمعلومات التدريبية بالدرجة الأولى التي تجعل منه موردا صالحا يستمد منه المتعلمون حاجاتهم من المعلومات والخبرات.

- أن يكون لديه القدرة على توصيل المعلومات.
- أن يكون واعيا لأهداف المنهج التدريبي وتوجيهاته ومحتوياته.
- أن يكون على علم بخصائص اللاعبين وحاجاتهم.
- أن يكون على دراية تامة بعلم الإدارة ونظمها وقوانينها وطرق التعامل معها (أحمد، 2001)

• وتعتبر هذه الصفات عامة للمدربين ككل ومن ضمنهم مدربي كرة القدم ،ويقول (د.حسن معوض، 1982) إن هناك صفات للمدرب يمكن تلخيصها في أربع جوانب:

- جوانب شخصية.
- جوانب الخبرة.
- جوانب الإعداد المهني.
- جوانب الصحة.

وفي دراسة مجلس المدارس بانجلترا،قد وضعت النتائج صفات المدرب الرياضي في أعلى الترتيب بين مجموعة من المدربين وجاءت بالترتيب التالي : (الخولي، 1998)

- القدرة على كسب واحترام ثقة اللاعبين.
- القابلية في توصيل الأفكار.
- القدرة على الإيحاء بالثقة.
- التمكن المعرفي في مجال التدريب.
- مستوى عال من الأمانة والاستقامة.

3- صفات المدرب الناجح:

إن المسؤولية الكبيرة للمدرب الرياضي هي تنفيذ المنهج ونجاح العملية التعليمية والتدريبية وتحقيقها للأهداف المنشودة، وحتى يتم له ذلك الدور الفعال لابد أن يتصف بصفات متعددة ومتنوعة نلخصها فيما يلي:

3-1 الصفات الشخصية: وتتمثل في الآتي:

- ✓ خلوه من العاهات وخاصة في الحواس أو الأعضاء.
- ✓ أن يكون كلامه واضحا خاليا من العيوب التعبيرية كالتلعثم وجسة اللسان.

- ✓ صحته جيدة ونشاطه واضحاً، خال من الأمراض المزمنة كالهزال العام والربو وغيرها.
- ✓ حسن المظهر دون المبالغة.

3-2 الصفات النفسية:

- ✓ الصبر والتحمل وضبط النفس.
- ✓ أن يكون حازماً في إرادته لنفسه ولمجموعته ولكن حزماً بغير قسوة.
- ✓ المحبة والعطف على اللاعبين.
- ✓ القدوة الصالحة وقوة الشخصية.

3-3 الصفات العقلية:

- ✓ الذكاء ضروري للنجاح في أي مهنة.
- ✓ الكفاية العملية أو التمكن العملي، شرط أساسي لنجاح المدرب في عمله.
- ✓ الخبرة والمران التدريبي الطويل.
- ✓ ثقافة علمية واسعة.

3-4 الصفات الاجتماعية:

- ✓ المرح في غير ابتذال.
- ✓ الود والابتسام وعدم الخلط بين الجد والهزل.
- ✓ إظهار ميول قيادي وقوة الإرادة.
- ✓ سداد الرأي وعدم الانفعال.
- ✓ عدم الاستهزاء بمشاعر الآخرين واحترام خصوصياتهم. (جامل، 1999)

4-4 دور المدرب الرياضي في العملية التدريبية:

4-1 المدرب الرياضي كمربي:

إن وظيفة المدرب الأساسية ولا سيما في الأمم النامية هي تربية الناشئ في جميع النواحي الجسمية والعقلية والحركية والاجتماعية، ومهمته كمربي هي أن ينمي اللاعبين من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يتهيأ له أن يقول انه قاد اللاعب أثناء سنوات التدريب إلى أحسن حالة متوقعة انطلاقاً من الاستعدادات الفطرية في ذات الناشئ.

فالمربي الذي يوطن نفسه على القيام بعمل تربوي صالح يؤدي به حتما إلى الاستفادة من الطاقة التي بداخل اللاعب الناشئ وتوجيهها نحو الأحسن، كما انه من واجب المدرب المربي إمداد اللاعب بكل ما تعلمه في مجال التدريب وجربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية، سواء كانت المراحل الدراسية التالية أو النشاطات اللاصفية الخارجية وذلك بحسن المرافقة وحسن الأخذ باليد. (رمضان، 1994)

4-2 المدرب الرياضي كقائد للأنشطة والممارسات التدريبية:

إن استخدام أسلوب بيداغوجي معين يساعد المدرب في توجيه عملية التدريب، حيث أن دور المدرب لا يكمن في التلقين فقط بل يتعداه إلى المساعدة عن طريق حضوره وتفهم العلاقات، وهذا عن طريق كفاءته من خلال الأنشطة والممارسة، كما انه يعمل على تسهيل النشاطات للفرد وللجماعة، وهذا يتطلب كفاءة وخصائص مهنية مكتسبة من خلال الممارسة، كعملية الحوار الذي يساعد اللاعبين على فهم الهدف والغاية.

فالمدرّب قائد في جماعته يوجه ويعطي التعليمات المفيدة وذلك في نطاق التشاور وتفهم الآخرين، لأن القيادة حاليا ليست ملكا لفرد بالمفهوم العام، ولكنها مهمة ومسؤولية ووظيفية بان القيادة عملية سلوكية لمصلحة الجماعة وتفاعل اجتماعي في نشاط موجه ومؤثر وليست فقط مجرد مركز ومكانة وقوة (سلمى محمد جمعة، 1998)، كما يرى (Bavelas, بافيلاس 1960)

5- دور المدرب في إعداد الحصّة التدريبية:

المدرب الرياضي هو العنصر الأساسي في التخطيط والإعداد للحصص التدريبية بكل ما يحتويه من تمرينات وخبرات تخص جميع المستويات التعليمية والبرامج التدريبية، ولا شك أن هذا يتطلب منه معرفة عميقة بكيفية اختيار المحتوى والوسائل والطرق التدريب الجيدة لضمان التنفيذ السليم للحصص، ويأتي في مقدمة ذلك معرفة الطرق الإعداد البدني وأنواع الإعداد الأخرى مثل الإعداد المهاري والخططي والنفسي .. في إخراج الحصص التدريبية وفق ما تقتضيه طبيعة البيئة بكل عناصرها ومحاولة تطوير وتحسين النقصان باستمرار عملية تقويم البرامج والوسائل الموصلة لذلك.

5-1 مفهوم الحصّة :

الحصّة عبارة عن مجموعة من الأجزاء المترابطة و المتسلسلة من المعلومات والمهارات والأفكار التي تعطى خلال فترة زمنية ومكان معين، فالتدريب هو الوحدة التشكيلية التي يتكون منها الدور، ويتمثل مركز اهتمامه في النشاط الرياضي في تغيير فعل حركي معين، ويتم تحديد مركز الاهتمام أو موضوع الحصّة

تبعاً للأهداف المسطرة والمبرمجة من طرف المدرب في البرنامج الذي أعده لتحقيق الأهداف المرجوة أو المنشودة من خلال الأجزاء الخاصة بالحصّة التدريبية والتي تساهم كل واحدة في خدمة هذا المحور.

وندرج مثالا على ذلك حصّة تدريبية الذي يحتوي على الأجزاء التالية : (الوطنية، 1987)

-الجزء التمهيدي (التحضيري)

-الجزء الرئيسي (جزء تعليمي ,جزء تطبيقي)

-الجزء الختامي (الرجوع إلى الهدوء)

5-3 أهداف الحصّة التدريبية:

إن أي عمل يتطلب الإتقان يوجب على صاحبه أن يضع النقاط الأساسية التي يركز عليها ذلك العمل حتى يضمن بذلك سلامة السير وحسن اختيار الوسائل اللازمة لإتقانها، فالمدرب الرياضي يعي تماما هذا الأمر وهو يفهم الأهداف الرئيسية للحصّة التدريبية التي توصله إلى إنجاز العملية التدريبية وإبراز كفاءته، فمن تلك الأهداف نورد ما يلي :

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج الميادين.
- محاولة تطوير وتصعيد الصفات البدنية والحركية بشكل شامل كالقوة، السرعة، المتانة والدقة في الأداء والقابلية الجيدة للحركة، والتحكم في القوام أثناء الحركة والسكون.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية كالعدو، القفز، الرمي، التسلق، التوازن وتطويره لبناء المهارات الرياضية المعقدة.
- إيصال معومات صحيحة مبنية على أسس علمية، وهذا لاكتساب اللاعبين المعارف والحقائق حول أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والتعود على الممارسة المنظمة للأنشطة المختلفة.

6-عملية التدريب:

6-1 مفهوم التدريب:

لقد أصبحت عملية التدريب في الوقت الحاضر عملية تفاعل بين طرفين أساسيين هما المدرب واللاعب، ولم تعد أحادية الجانب تعتمد فقط على الدور الذي يقوم به المدرب ولم يعد اللاعب سلبيا في موقفه، إذ

أصبح يأتي إلى الملعب وهو يملك خبرات عديدة وموضوعات كثيرة، وبحاجة إلى إجابات عن تساؤلات كثيرة.

ويشير عبد الرحمن عبد السلام جامل إلى أن التدريب هو "كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المدرب في موقف تدريبي معين، والإجراءات التي يتخذها في سبيل مساعدة اللاعبين على تحقيق الأهداف المحددة بذلك الموقف: (جامل ع.، 2000)

ويرى الدكتور محمد زياد حمدان بان التدريب " هو عملية تربية هادفة تأخذ في اعتبارها كافة العوامل المكونة للتعليم، ويتعاون خلالها كل من المدرب واللاعب لتحقيق ما يسمى بالأهداف التدريبية (حمدان)" وقال: " والتدريب هو عملية اجتماعية انتقائية تتفاعل فيها كافة الأطراف التي تهم العملية التدريبية من أداريين ومدربين واللاعبين، لغرض نمو المتعلمين والاستجابة لرغباتهم وخصائصهم، واختيار المعارف والمبادئ والتمارين والإجراءات التي تتناسب معهم وتتسجم في نفس الوقت مع روح ومتطلبات الحياة الاجتماعية (حمدان)

أما علي الديري فيرى بان التدريب " عملية ذاتية تتجلى فيها شخصية المدرب إلى ابعدها، حيث تلعب فيها ذاتيته دور عظيم (الديري) وتضيف عفاف عبد الكريم بان التدريب " تلك الإجراءات التي يقوم بها المدرب مع لاعبيه لانجاز مهام معينة لتحقيق أهداف سبق ذكرها

وقد عرف (dornhoff دورنهوف) التدريب بالخصوص في مجال التدريب الرياضي بأنه " وظيفة معقدة تتطلب اتخاذ إجراءات ملائمة أثناء عملية إيصال المعلومات، الإعداد، التوجيه والاستيعاب، حيث تتطلب هذه العملية وجود علاقات اجتماعية سليمة بين المدرب واللاعبين فيما بينهم من جهة أخرى، الشيء الذي يزيد من فعالية عملية التحليل والتقييم وكذلك عملية التقييم (dornhoff.h.m, 1993)

فتعرفه (dochavanne.N) بأنه " عملية معقدة تتدخل فيها عدة عوامل:

- شخصية المدرب.
- موضوع التدريب.
- الأفراد المراد تدريبهم.
- الوسط الذي تجرى فيه عملية تدريبية.
- بيداغوجية المدرب.
- الأهداف البيداغوجية المراد تحقيقها، وكذلك الأدوات المستعملة في تقويم في النتائج المتحصل عليها .

ومما تطرقنا إليه سابقا يمكن القول أن التدريب عملية واعية تسعى إلى تشكيل تعلم هادف وتحصيل ايجابي للخبرات والمعارف نتيجة تفاعل مع المتعلمين رغبة في تحقيق الأهداف.

6-3 التدريب كنشاط إنساني:

التدريب كنظام:

وهو يتألف من ثلاث متتابعات وهي : مدخلات التدريب ، عمليات التدريب ومخرجات التدريب.

هذا بصورة عامة ، أما ما يخص مجال التدريب ، فإنه نظام كغيره من أنظمة التدريب الأخرى له مدخلات تشمل على الخصائص الشخصية والمعرفية والبدنية لكل من المدرب واللاعب وكذا خصائص البرنامج التدريبي وخصائص بيئة التعلم ، كما أن له عمليات تتمثل في الخطط الموضوعة لتصميم البرامج واختيار الطرق والأنشطة والوسائل المتاحة وكيفية تنفيذها من خلال الحصص التدريبية وكذا أساليب تقويم مستوى اللاعبين ، مع الاستمرار في المتابعة ، وله مخرجات وهي ما يسمى بنواتج العملية التدريبية والتي تتمثل في مدى نمو اللاعب في الجوانب الثلاثة للسلوك : المعرفي ، النفسي ، الحركي الوجداني .

6-4 تدريب التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي:

إن تدريس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى تحقيق قدرات عالية نتيجة اكتساب مهارات حركية جيدة النماء ، مهارات حركية واسعة التوظيف ، إرادة الأداء والحاجة الراسخة لممارسة النشاط الرياضي ، بحيث يزيد من تحسين الصحة واللياقة الوظيفية للأجهزة العضوية وقدرتها على التكيف ، ولتثبيت الصفات الخلقية ولتعميق الاقتناءات الايجابية للفرد .

فتدريس التربية البدنية والرياضية يتيح الفرص الجديدة لوضع الفرد والجماعة في مواقف اختبار حقيقية تجعله يتعرف على القيم الاجتماعية التعاونية ، مارا بخبرات الانضباط والمثابرة وصلابة الإرادة والشجاعة والمبادرة وحسن التصرف .

6-4-1 أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي:

هي الأهداف التي يحاول الأستاذ تحقيقها خلال سنوات التعليم الثانوي والتي كما هو معلوم مقررة في ثلاث سنوات وصياغة هذه الأهداف كانت بمراعاة خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ ، وضرورة تعلمه كيفية التعايش والتعامل مع الآخرين ومعرفة القواعد والقيم الاجتماعية واحترامها وصياغة هذه

الأهداف وزعت على ثلاث مجالات أساسية : المجال الحسي الحركي ،المجال الاجتماعي ،العاطفي والمعرفي..

6-4-2 صعوبات العملية التدريبية:

يواجه المدرب مجموعة من الصعوبات والمشاكل هذه الأخيرة قد تقف حجر عثر أمامه ليقوم بدوره الموكل إليه على أحسن وجه ،وهذه الصعوبات مختلفة ومتنوعة ،وفي هذه الدراسة سنتطرق إلى أهم الصعوبات التي تواجه المدرب في الفرق والنوادي الرياضية.

6-4-2-1 صعوبات تتعلق بالتسهيلات والإمكانيات المادية:

يعد هذا المشكل من أهم المشاكل التي تواجه المدربين في الفرق والنوادي الرياضية وخاصة كرة القدم ،لأن غيرها من النشاطات لا تحتاج إلى إمكانيات مثلما تحتاج إليه كرة القدم وفي حالة توفر هذه الإمكانيات فان المدرب يستطيع تسيير الحصة في ظروف جيدة ويتطلب من المدرب أن يكون أكثر تخطيطا ،ويزيد من مسؤولية المدرب ،فليست التسهيلات الغالية هي الأفضل ،والاهم هو قدرة المدرب على توظيفها.

❖ عدم توفر الصيانة اللازمة للأدوات والأجهزة :

كما أن ضمن المشاكل المتعلقة بالتسهيلات والإمكانيات ما يتعلق بتشغيل وتوظيف هذه الإمكانيات ،وقد يوفر النادي على قدر كبير من هذه الإمكانيات ،وقد لا يستطيع توظيفها أو صيانتها ،وهذه القضية تتعلق بكفاءة التأهيل للمدرب ،وحل هذه المشكلة يكون باشتراك المدرب في دورات تدريبية من اجل التعرف على طبيعة هذه الأدوات المستحدثة كأجهزة التدريب والأجهزة السمعية البصرية.

❖ تدخل إدارة النادي في صرف الميزانية المخصصة للفرق:

ميزانية النادي لها مصدران أساسيان أما بالاعتماد الحكومي أو عن طريق المنح والتبرعات ويجب أن توزع الميزانية طبقا للخطة على شراء ما يلزم البرنامج أو إصلاح وصيانة الأدوات ،ومن أمثلة أوجه الصرف التي تصرف فيها ميزانية : الملابس الرياضية ،الرحلات العلاوات...الخ.

❖ المساحة المخصصة للملاعب وأماكن الممارسة غير كافية :

6-4-2-2 صعوبات تتعلق بالحصص التدريبية (الخولي، 1998) :

- عدم مناسبة حجم التدريب بالزمن المحدد لها .
- عدم وجود برامج تدريبية خاصة التي تتم في الظروف الخاصة .

- عدم كفاية عوامل الأمن والسلامة.

7- الكفاءة في التدريب:

7-1 تعريف الكفاءة:

إنها سمة القدرة الأدائية الفعلية عند المدرب على ممارسة التغيير الموجب في سلوك اللاعب ، بدرجة من المهارة والجودة التي ترفع من شأن هذا الفعل نتيجة كل أو بعض العناصر التالية : (إسماعيل، 1986)

المؤهلات التدريبية التي يحصل عليها المدرب في تخصصه .

❖ الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فعلية تطبيقية حيث تشمل :

أولا : المعلومات التدريبية وهي معلومات هامة من الناحية التدريبية ، سواء من مواقف التدريب في الميدان ، ويقصد بها قدرة المدرب واهتماماته بتحصيل هذه المعلومات ومدى نوعيتها مما يدل على ميله واتجاهاته نحو النمو والتبلور في هذه الناحية.

ثانيا : التصرف في المواقف التدريبية وهي مواقف تشمل جوانب عدة من حياة المدرب اقرب إلى الواقع منها إلى المواقف المصطنعة والمفروض أن المدرب ذي التدريبية السليمة سوف يتصرف تصرفا لا تترتب عليه نتائج ضارة من وجهة النظر التدريبية ، أو التصرف الذي يساعد على بناء الشخصية السليمة للاعبين.

7-2 الكفاءة في التدريب:

يعتبر الأداء التدريبي مظهرا من مظاهر الكفاءة في التدريب ، الذي يشمل معظم النشاطات والمهام التي يقوم بها المدرب التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التدريبية أو الحصة ، وهو مرتبط بعدة تغيرات منها شخصية المدرب ، تكوينه البيداغوجي ، طبيعة النشاط المدرب ، مميزات اللاعبين ومستواهم التدريبي ، البيئة التدريبية... الخ. وكما هو معلوم في هذا الميدان أن مهارات التدريب تشكل الجزء الكبير من الأداء التدريبي في مختلف المستويات التدريبية ، فالأداء التدريبي يقصد به كفاءة المدرب في انجاز مهارات المدرب : التخطيط - التنفيذ - إدارة الصف - التقويم.

8- مهارات تنفيذ التدريب:

8-1 تعريف المهارة:

تعرف المهارة في التدريب بأنها " خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة، ومن معاني المهارة أيضا الكفاءة والجودة في الأداء، وسواء استخدم المصطلح بهذا المعنى أو ذاك، فإن المهارة تدل على السلوك المدرب أو المكتسب الذي يتوفر له شرطان جوهريان، أولهما أن يكون موجها نحو إحراز هدف أو غرض معين، وثانيهما أن يكون منظما بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في اقصر وقت ممكن، وهذا السلوك المدرب يجب أن يتوفر فيه خصائص السلوك الماهر (حطب، 1994)

كما تعرف المهارة بأنها: "المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن (حماد، 1996)، وتعرف المهارة في التدريب بأنها " مجموعة السلوكيات التدريبية التي يظهرها المدرب في نشاطه التدريبي بهدف تحقيق أهداف معينة، وتظهر هذه السلوكيات من خلال الممارسات التدريبية للأستاذ في صورة استجابات انفعالية أو حركية أو لفظية تتميز بعناصر الدقة والسرعة في الأداء والتكيف مع ظروف الموقف التدريبي .

كما تعبر أيضا عن " نمو بدرجة عالية من الدقة في أنشطة معينة تسمح للفرد بأداء عمل بأقصى درجات الإبداع (روبي، 1995) .

واستخلص عبد الشافي رحاب تعريفا للمهارة بأنها " شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه لدى المدرب عن طريق المحاكاة والتدريب، وان ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها (رحاب، 1997)

إن التدريب الجيد يتضمن المهارة والقدرة البالغة على إعادة بناء الطريق والمنهج وتصميم البيئة المحيطة وتغيير السلوك الشخصي حتى يصبح عند اللاعبين الخبرات والموارد والمساندة، التي يحتاجونها لتنمية حساسيتهم وفطنتهم وشعورهم، إن المهم والأساسي هو القدرة على الملاحظة واكتشاف مهارات اللاعبين واحتياجاتهم، ثم بناء بيئة التدريبية تتبع منهم وتنموا معهم ولا تخالف قدراتهم.

وعليه يجب أن يكون المدرب متجاوبا مع اللاعبين أكثر من كونه معتمدا على منهج مقرر مسبقا وسوف يستغرق المدرب وقتا طويلا وخبرة بالغة كي يلاحظ جيدا ويستجيب بمقدرة اللاعبين، وهذا هو

طريق الوصول إلى اكتشاف المهارة، ومع ذلك فمن النادر أن تجد المدرب ابتداءً المدرب بجدارة أو قام التدريب بكفاءة منذ البداية.

فالمهارات في ميدان التدريب التريبة البدنية والرياضية يقصد بها ما تعلمه المدرب خلال فترة تدريبه أو تكوينه أو ما اكتسبه من خلال ممارسته لمهنته بالمؤسسة التدريبية، فهي بمثابة علامات على حسن الأداء ودقة الممارسة وجودة التدريب، وتختلف هذه المهارات حسب متطلبات العملية التدريبية أو الأهداف التدريبية للبرنامج، فمهارات التخطيط تختلف عن مهارات التنفيذ، وهذه تختلف أيضا عن مهارات تقديم الحصة، لذلك فإن للمهارة متطلبات يجب توفيرها حتى نضمن أداء جيد لعملية التدريب وهي تحليل كل مهارة إلى عدد من السلوكيات الفرعية (كوهل، 1984)

1-زيادة المعرفة العامة (آداب، عادات... الخ)

2-لابد من تزويد الفرد بخلفية التدريبية قبل التريبة.

3-لابد من التدريب على المهارة على ارض الواقع.

4-أن تكون المهارة قابلة للتقويم.

ولا يخفى على كل باحث في هذا الميدان أن مهارات التدريب تشكل الحيز الكبير من الأداء التدريبي في مختلف المستويات التدريبية والمراحل التدريب، فالأداء التدريب إذا أطلق إنما يراد به كفاءة المدرب في انجاز مهارات التدريب المختلفة، والذي يهمننا في هذه الدراسة انطلاقا من التعريف الإجرائي للكفاءة في التدريب وطبيعة الموضوع هو مهارات إدارة الصف، ومهارات تنفيذ التدريب التي تأتي بعد مهارة التخطيط وما تتطلبه عملية التدريب وانجاز حصة التريبة البدنية والرياضية، ويتم التنفيذ وفقا للخطة الزمنية الموضوعة لذلك، مستخدما في ذلك ألوان الأنشطة المختارة والطرق التدريب الموافقة وكذا الأساليب التي تتناسب القدرات العقلية والبدنية والنفسية للاعبين، بالإضافة إلى حسن استخدام الوسائل التدريبية المتاحة للمؤسسة.

8-2 طرق التدريب وأساليبها كجزء من مهارات التنفيذ:

8-2-1 تعريف الطريقة:

الطريقة كما يعرفها الدكتور محمد سعيد عزمي " ما هي إلا الوسيلة التي تتبع للوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية، أي أنها الخطوات التي يستخدمها المدرب والتي عن طريقها يكتسب اللاعبون النتائج

المطلوبة من الحصة (عزمي، 1990)، فالطريقة هي الأسلوب الذي يتخذه المدرب لتحقيق الهدف من العملية التدريبية.

"ونجاح طريقة التدريب يتوقف على المدرب و اللاعب اومدى قدرة كل منهما على تفهم الآخر والاستجابة له ولذا تعتبر طرق التدريب جانبا هاما من جوانب العملية التدريبية (زغلول، 1999)

8-2-2 عوامل نجاح طريقة التدريب:

إن نجاح أي طريقة في التدريب وتحقيقها لأهدافها يتحقق على عدة عوامل منها:

- أن يكون المدرب مدركا للأهداف التي يسعى إليها وذلك من خلال الطريقة .
- ألا تكون الطريقة أعلى من مستوى اللاعبين، فإنها لن تساعد على استثارة دوافعهم، وهو شيء أساسي في عملية تدريب مع مراعاة الفروق الفردية.
- أن يكون المدرب مدركا لطبيعة المادة التي يقوم بتدريسيها، فيجب أن تعمل الطريقة على اكتساب اللاعبين للحقائق والمعلومات الخاصة بالنشاط الرياضي.
- أن تستثير الطريقة دوافع اللاعبين للعمل، وتولد لديهم الاهتمام الذي يدفعهم إلى بذل الجهد.
- أن يكون المدرب مدركا للعلاقة بين طريقة التدريب المستخدمة وبين ما يمكن تنفيذه من أنشطة.

8-3 الطرق المستخدمة في التدريب التربية البدنية والرياضية:

8-3-1 الطرق العامة:

كل الطرق العامة يمكن استخدامها في تدريب المهارات الحركية، وتنقسم عموما إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

8-3-1-1 الطريقة المباشرة:

وفيها يتم تحديد واختيار الأنشطة من جانب المدرب بنسبة % 100 ولا يتدخل اللاعبون في أي شيء إلا التنفيذ طبقا لتعليمات المدرب . (الفتاح، 1972).

8-3-1-2 الطريقة غير المباشرة:

وفيها يقوم اللاعبون باختيار الأنشطة والمهارات طبقا لقدراتهم البدنية والعقلية، وهذه الطريقة تساعد اللاعبين على الاستكشاف والتجريب وتنمية صفات المبادرة وإعطائهم الثقة بأنفسهم خصوصا عندما يستخدم الأجهزة ويتعامل معها بحرية، ويكون دوره فيها مرشدا وموجها وليس ناقلا للمعلومات، كما أنها تعطي له فرصة اكتشاف ميول التلاميذ . (الفتاح، 1972)

8-3-1-3 الطريقة المقيدة:

تعتبر الطريقة المقيدة مزيجا بين الطريقة المباشرة والغير مباشرة، وفيها يكون اللاعبين أحرار في التدريب في نطاق قيود يضعها المدرب، فهو يحدد نوع النشاط المطلوب ممارسته، ويترك اللاعبين حرية أدائه وفقا لسابق خبرتهم أو حدود معلوماتهم، ولهذا فهي تعتبر طريقة تدريبية نفسية تراعي الفروق الفردية وتظهر المواهب التي تحتاج إلى رعاية وتوجيه.

8-3-2 الطرق الخاصة: ونذكر منها ما يلي :**8-3-2-1 الطريقة الكلية:**

ومعناها أن تؤدي الحركة كوحدة متكاملة، وتسمح هذه الطريقة للاعبين بان يدرك العلاقة بين أجزاء جسمه ووضعه الزماني والمكاني، وهذا الإحساس لا يمكن إدراكه إلا إذا كان أداء الحركة متصلا، كما تصلح هذه الطريقة مع المستوى الناضج من اللاعبين أو عند تدريب مهارة بسيطة بحيث يمكن لجميع اللاعبين استيعابها مرة واحدة كالدرجة الأمامية مثلا.

8-3-2-2 الطريقة الجزئية:

وهي تقسيم الحركة إلى أجزائها الأساسية، خاصة في الحركات المركبة فيتم تعليم كل جزء على حدى حتى تتحسن استجابات اللاعبين لأننا لو اقتصرنا في تعليم الحركة على الطريقة الكلية فقط فسوف يتكرر التدريب على الاستجابات الخاطئة، وإذا لم تصحح فسوف يثبت تعليمها مبكرا ويصبح من الصعب معالجتها.

8-3-2-3 طريقة حل المشكلات:

في هذه الطريقة لا يوفر المدرب مفاتيح الحل للمشكلة ويترك للاعبين البحث عن الإجابة بالكامل، والغرض الأساسي من هذا الشكل هو تشجيع اللاعبين على البحث والتقصي.

8-3-2-4 طريقة الوحدات:

الوحدات هي تنظيم خبرات المقرر الدراسي ووضعه في تقسيمات كبيرة وشاملة ترتبط بعضها ببعض وذلك لما بينها من علاقات، ويجب استغلال أقصى ما يمكن استخدامه من الأدوات والإمكانات عند تنفيذ الوحدة وإعطاء العاب صغيرة تخدم النشاط، كما يراعى زيادة العمل حسب مستوى اللاعبين ويترك للمدربين حرية التشكيلات حسب مساحة الملعب، وحرية الابتكار في التنفيذ بالإضافة إلى مراعاة الانتقال من مجموعة إلى أخرى داخل الوحدة في تسلسل منطقي من السهل إلى الصعب.

ومما سبق ذكره لهذه الطرق الحديثة في التدريس نلاحظ أنها جعلت اللاعبين هو محور الاهتمام، وتغيير مفهوم عمل المدرب من مركز التحكم وإعطاء الأوامر إلى مرشد وموجه، وإعطاء اللاعبين الفرصة الكاملة للتعلم الذاتي.

خلاصة:

يعتمد نجاح أي مخططات تربوية او نظم تعليمية على المدرب، حيث انه يمثل حجر الزاوية في العملية التدريبية، ويمثل مفتاح النجاح لأي برنامج تدريبي، وإذا كانت المؤسسة مزودة بأفضل الإمكانيات التدريبية وأحسن المباني المؤسسة، وإذا كانت مزودة بأفضل المقررات الدراسية والكتب المؤسسة دون أن تكون مزودة بالمدرّب المعد إعداداً مهنيًا و أكاديميًا جيدًا، فإنها لن تحقق الأهداف التي أنشأت من أجلها، وعليه يمكننا القول أن المدرب التربية البدنية والرياضية هو الذي يخطط للمنهج بحيث يكيّف الوسائل والغايات، فهو الذي يحدد الأهداف وفق حاجات اللاعبين والمجتمع ويحدد طريق العملية التدريبية مراعيًا الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وهو أيضا المسؤول الأول على تقويم طلابه خلال العام الدراسي وعلى الاستفادة من النتائج في تصحيح مسار العملية التدريبية، وتوجيه اللاعبين دراسيا ومهنيًا، كما انه يعتبر المخطط الفعال للعملية التدريبية، فهو المسؤول عن عملية التدريب في العام التدريبي باشتراك زملائه، كما يعد مسؤولاً عن التخطيط للوحدات التدريبية و الحصص اليومية، ويتطلب ذلك إلمام المدرب بالأساليب التدريبية الحديثة وأنواع المناهج وطرق التدريب المختلفة، وان تتوفر لديه القدرة المهنية على تطبيق المبادئ التدريب في التدريب.

الباب الثاني

الجزء الثاني التطبيق

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته لما أصبحت ظواهره قابلة للقياس، معتمدا في ذلك على مختلف الطرق والأساليب المعتمدة الإحصائية والتحليلية وغيرها من الأساليب الأخرى، وما أكسب النشاط البدني الرياضي الصبغة العلمية هي تلك النتائج الموضوعية والدقيقة التي تصل إليها الدراسات، وهنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية، وذلك تدعيما للجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات المصاغة، وعليه سنتطرق في هذا الجانب إلى المنهج المختار، وكذا الإجراءات التطبيقية المتبعة أين سيتم عرض العينة، وطريقة تحديدها وخصائصها كما سيتم تقديم أدوات القياس والوسائل المستعملة في الدراسة الحالية ومدى صدقها وثباتها كما سنتطرق إلى المعالجات الإحصائية المتبعة.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي بحث من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها و جوانبها. وفي دراستنا هذه توجهنا إلى بعض فرق ولاية مستغانم من أجل تقديم الاستبيان للمدربين، وهذا من أجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات . ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى مدربي كرة القدم في الفرق والنوادي الرياضية.

2/ المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، والمنهج لغتنا هو الطريق الواضح والمستقيم (العيسوي، 1996) ، حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع. وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة، نرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم لدراستنا، ويعرف هذا المنهج على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. (تركي، 1984) ويعرفه "محبوب" على أنه: "تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية. (محبوب، 1988)

ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها فقط، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة. (حسين، 2000) وعلى هذه الصورة المحددة لهذا المنهج اتجه الباحث إلى إتباع المنهج الوصفي المسحي الذي يتضمن جمع معلومات مدققة عن المشكلة و تصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

3/ مجالات البحث:

كل بحث ميداني له مجاله المكاني الزمني ويتم توضيحها على الشكل التالي:

1.3/ المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى بعض فرق كرة القدم لولاية مستغانم.

2.3/ المجال الزمني:

بالنسبة إلى الجانب النظري، تم البدء فيه من شهر ديسمبر 2021 إلى أواخر شهر فبراير 2022. أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه ابتداء من شهر مارس 2021 إلى غاية ماي 2022.

4/ متغيرات البحث:

إن إشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و يجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة و هي كالاتي:

1.4/ المتغير المستقل:

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة، أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج وحددت المتغيرات المستقلة في بحثنا الحالي في:

- السمات الانفعالية والشخصية (العصبية، الاكتئاب، قابلية الاستثارة).

2.4/ المتغير التابع:

هو الذي يوضح النتائج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل وفي دراستنا هذه فهي تتمثل فيما يلي:

- كفاءة التدريب لدى مدربي كرة القدم .

5/ مجتمع البحث:

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)

1.5/ عينة البحث:

حرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث عشوائيا، وبذلك

كانت عينة البحث في 05 فرق كرة القدم لولاية مستغانم تنشط في البطولات الجهوية وهي كالتالي فتح مستغانم ،حاسي ماماش،شباب بوقيرات، غالية عين تادلس، بن عبد المالك رمضان حيث تكونت عينة البحث من 20 مدرب كرة القدم حيث تم إختيار من 3 إلى 4 مدربين بين الأكابر والناشئين

6/ أدوات البحث:

1.6/ الاستبيان :

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث،لكونه معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة. (موسلي، 2003). وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا بإعداد استبيان وزع على مدربي كرة القدم

وطبعا تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

1.1.6/ الأسئلة المغلقة:

هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".

2.1.6/ الأسئلة نصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

3.1.6/ الأسئلة متعددة الأجوبة:

وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

2.6/ أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض المدربين المختصين في مجال تدريب كرة القدم بغرض معاينة الاستبيان من حيث وضوح الأسئلة وفهمها من الناحية اللغوية للعينة المختبرة

والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة على بعض مدربي في ولاية مستغانم من البطولة الولائية

ويتكون الاستبيان الذي اعتمدنا عليه في جمع المعلومات، من أسئلة موجهة للمدربين يحتوي على 17 سؤالاً مقسماً إلى ثلاث فرضيات بالتساوي.

7/ الأدوات الإحصائية المستعملة:

عندما يصل الباحث هذه المرحلة يكون قد سار شوطاً هاماً من بحثه، وهذه تعتبر مرحلة جوهرية إن يجد أمامه مسودة أقرب أن تكون مشروعاً كاملاً. فإن كانت المراحل السابقة قد غلبت عليها الأعمال الآلية كالبحث والجمع والترتيب، فإن هذه المرحلة الأخيرة تتطلب اليقظة الذهنية للباحث والالتزام بالدقة والصرامة العلمية التي يتميز بها المنهج العلمي.

لما يتحقق الباحث من كفاية أنواع وكميات البيانات المتوفرة، يقوم بتحليلها. إذ يترجم كل الإجراءات الإحصائية إلى وصف يتعرض فيه للمقدمات والنتائج. ومهما يكن أسلوب الباحث في تحليله للبيانات. فإنه يركز في هذه المرحلة على دعم بياناته بالأشكال والجدول والرسوم التي تقرب المضمون من الفهم وتوضح العلاقات بين مشكلات البحث واختبارها وشرحها... وتفسير البيانات حسب الأدوات المسطرة في خطة البحث (مرسي، 1983).

وقد استعمل الباحثان في دراسته هذه النسبة المئوية وكذلك اختبار: χ^2 في تحليل نتائج الدراسة النهائية، لأن هناك عينة واحدة وهي المدربين، وهذا لإعطاء تحليل حقيقي وموضوعي للنتائج ومدى مناسبة استخدام لهذا النوع من الدراسات، والأداة المستعملة في ذلك هي "الاستبيان" وكانت المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق اختبار دلالة الفروق χ^2 بالعلاقة التالية:

$$\chi^2 = \frac{(\text{عدد الإجابات نعم} - \text{عدد الإجابات المتوقعة})^2}{\text{عدد الإجابات المتوقعة}} + \frac{(\text{عدد الإجابات لا} - \text{عدد الإجابات المتوقعة})^2}{\text{عدد الإجابات المتوقعة}}$$

*الإجابة المتوقعة للعبارة = عدد التكرارات على عدد الأجوبة.

* وتم اعتماد درجة حرية التي تم الحصول عليها من ن-1 حيث (ن) هي عدد الأجوبة.

- نبحث عن درجة حرية إذا كانت (1) في مستوى دلالة 0.05 ، نجد أن قيمة χ^2 الجدولية = 3.84.
- نبحث عن درجة حرية إذا كانت (2) في مستوى دلالة 0.05 ، نجد أن قيمة χ^2 الجدولية = 5.991.
- ومن خلال مقارنة χ^2 المحسوبة بالجدولية نجد أن العبارة دالة عند مستوى دلالة 0.05،0.
- **المعنوية (ذات دلالة):** إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة تساوي أو أكبر من قيمة χ^2 الجدولية.
- **غير معنوي (غير دالة):** إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 الجدولية (مرسي، 1983)
- ***النسبة المئوية:** تم حسابه باستعمال الطريقة الثلاثية المتداولة وهي:
- النسبة المئوية = العدد الفعال (التكرارات) x 100 / مجموع التكرارات.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي لكان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها:

المنهج المتبع، متغيرات البحث، الإطار المكاني و الزماني، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1/تحليل النتائج:

1.1/الفرضية الجزئية الأولى:

العصبية وعلاقتها بالكفاءة في تدريب كرة القدم.

السؤال رقم(01):

هل تشعر باضطرابات نفسية أثناء تقديم حصة تدريبية ؟

الهدف من السؤال رقم(01): التعرف على وجود الانفعالات أو عدمها أثناء الحصة.

الجدول رقم(01) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم01.

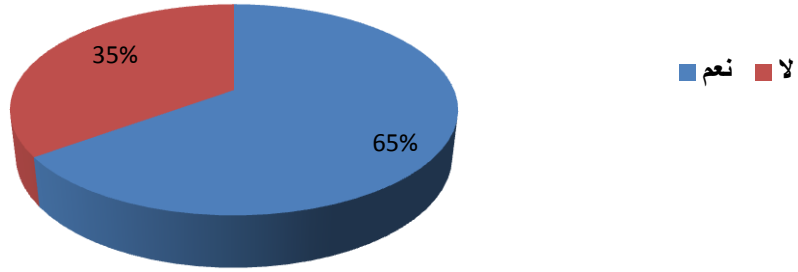
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	7	01	0.05	65	13	نعم	1
					35	7	لا	2
					100	20	2	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين يشعرون باضطرابات نفسية أثناء تقديم حصة تدريبية بلغت(65%) في حين بلغت نسبة الاجابة بـ لا نسبة(35%)،وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (07) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

ونستنتج من هذا أن المدربين يرون أن حصة تدريبية حصة تسبب لهم اضطرابات نفسية أثناء تقديمها وهذا يرجع إلى عدة عوامل منها : اللامبالاة الممارسة اتجاههم من طرف الإدارة نقص الوسائل والإمكانيات، عدم توفير الجانب الأمني ، ومنه نتأكد من وجود الانفعالات عند المدربين أثناء الحصة.إلا

أنه لا يمكننا تجاهل الفئة المتبقية والتي تنفي شعورهم باضطرابات نفسية ويرجع ذلك إلى قوة صبرهم وخبرتهم في الميدان.

الشكل البياني رقم(01):دائرة نسبية تمثل إن كان المدرب يشعر باضطرابات.



السؤال رقم(02) :كيف تقيم مستوى أدائك لعملية التدريبية في ظل الاضطرابات التي تعيشها ؟

الهدف من سؤال رقم (02): معرفة مستوى الأداء لعملية التدريب في ظل ما يعيشه المدرب من اضطرابات.

الجدول رقم(02): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم02..

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	12.41	02	0.05	10	2	جيد	1
					70	14	متوسط	02
					20	4	ضعيف	03
					100	60	3	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) يتبين لنا أن نسبة 70% من أفراد العينة يرون أن مستوى أدائهم لعملية التدريب في ظل الاضطرابات التي يعيشونها يكون بشكل متوسط، في حين بلغت نسبة الذين يرون أن مستواهم جيد (10%) في وقت كانت باقي نسب لإجابة ضعيف حيث بلغت (20%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (12.41) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

وهذا يدل على أن السبب يعود في تأكيد النسبة الكبيرة 70% من أفراد العينة إلى أن مستوى أدائهم لعملية التدريب في ظل الاضطرابات التي يعيشونها يكون بشكل متوسط وذلك لانعكاسها السلبي على مستوى أدائهم لعملية التدريب. أما النسبة 20% والتي ترى أنهم يقومون بأدائهم بشكل ضعيف وذلك لانعكاس السلبي الكبير لهذه الاضطرابات على مستوى أدائهم ، أما النسبة 10% من أفراد العينة والتي ترى أنهم يقومون بأدائهم بشكل جيد وذلك لاعتبارهم أن الاضطرابات حالات عابرة لا غير ومن خلال النسبة 20% و 70% نتأكد من وجود علاقة بين الانفعالات والكفاءة في العملية التدريبية .

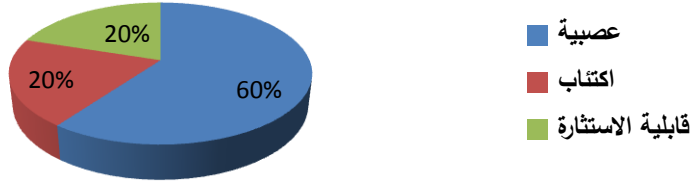
السؤال رقم(03): ما هي أكثر الانفعالات التي لها انعكاس سلبي على أدائك أثناء الحصة ؟
 الهدف من السؤال رقم(03): معرفة الانفعالات التي لها انعكاس سلبي على أدائك أثناء الحصة.
 الجدول رقم(03): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم03.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	6.4	02	0.05	60	12	العصبية	1
					20	4	الاكتئاب	02
					20	4	قابلية الاستثارة	03
					100	60	3	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين يرون أن أكثر الانفعالات التي لها انعكاس سلبي على أدائهم أثناء الحصة هي العصبية بلغت(60%) في حين بلغت نسبة الذين أجابوا بالاكتئاب نسبة(20%)،والذين أجابوا بان قابلية الاستثارة هي التي لها انعكاس (20%)،وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (6.4) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

وهذا ما يدل على أن المدربين الذين يتميزون بصفة العصبية يكون لهم انعكاس سلبي على مستوى الأداء أو تسيير الحصة في مستوى جيد وهذا قد يرجع إلى إن المدربين في هذه الحالة النفسية يكونون اقل تركيز في شرح الحصة و تقديم المعلومات للاعبين ،وهذا دون نسيان الاكتئاب و قابلية الاستثارة اللتان تؤثران بنسبة(20%)، وهذا ما ينجر عنه حالة نفسية متقلبة عندهم مما يعيقهم من تقديم الحصة. أكثر الانفعالات التي لها انعكاس سلبي على أدائك أثناء الحصة

الشكل البياني رقم(03):دائرة نسبية تمثل اكثر الانفعالات التي لها انعكاس سلبي على الاداء.



سؤال رقم(04): هل للعصبية انعكاس سلبي على إيصال المعلومات وتقديم المهارات الحركية ؟

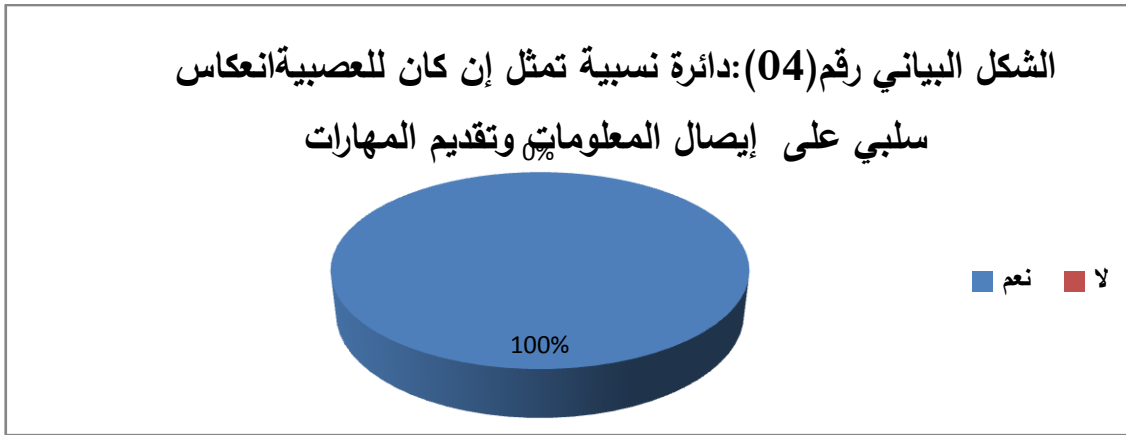
الهدف من السؤال رقم(04): معرفة تأثير العصبية على إيصال المهارات..

الجدول رقم(04): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم04.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	20	01	0.05	100	20	نعم	1
					0	0	لا	2
					100	20	02	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين يرون ان للعصبية انعكاس سلبي على إيصال المعلومات وتقديم المهارات الحركية بلغت(100%) في حين بلغت نسبة يرون أن العكس(00%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(20) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

وهذا ما يدل على أن وبعد أن قمنا بترتيب البيانات وعرضها وتحليلها إحصائيا وانطلاقا مما جاء في الجداول اتضح أن العصبية لها انعكاس سلبي على أداء المدربين أثناء تقديم الحصة التدريبية ، وذلك من خلال الانعكاس السلبي لها على إيصال المعلومات وتقديم المهارات الحركية ، بالإضافة إلى أن مستوى تقديم الحصة لا يكون نفسه بين الحالة العادية وحالة الاضطراب. وعليه نصل إلى نتيجة فحواها أن العصبية لها علاقة إ بالكفاءة في التدريب كرة القدم.



السؤال رقم(05): هل مستوى تقديمك للحصة نفسه بين حالتك العادية والعصبية ؟
الهدف من السؤال رقم(05): معرفة إن كان مستوى تقديم الحصة يتأثر بحالة المدرب.
الجدول رقم(05): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 05.

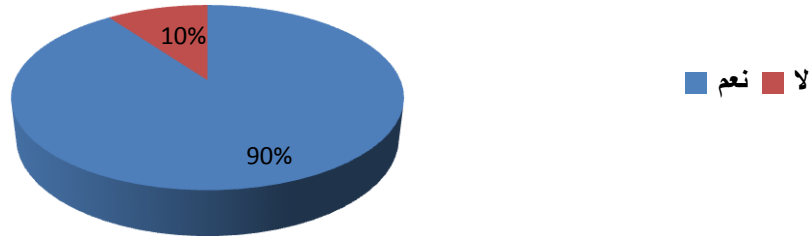
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	12.8	01	0.05	10	2	نعم	1
					90	18	لا	2
					100	20	02	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) يتبين لنا أن النسبة المئوية مستوى تقديم للحصة في حالة العصبية يختلف عن العادية حيث اجابة نعم بلغت (10%) في حين بلغت نسبة الذين اجابوا بالنفي (90%) ، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (12.8) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

ونستنتج من هذا على أن هناك صراعات وضغوط نفسية يتعرض لها أوتحدث للمدربين عند تقديم الحصص التدريبية مما يعيقهم عن التواجد في نفس المستوى، وهذا يوصلنا أن المدرب لديه ضغوط نفسية داخلية تمنعه (العصبية) من التواصل اجتماعيا مع الغير مما يخلق لها مشاكل تدريبية مهنية التي تؤثر على عدة جوانب أخرى منها.

ومنه ننصح المدربين بالابتعاد قدر المستطاع عن العصبية وأن يتميزوا في هذا الميدان بهدوء الأعصاب وعدم النرفزة والتوتر.

الشكل البياني رقم (05): دائرة نسبية تمثل إن كان مستوى تقديم
الدرس نفسه في الحالة العصبية و في الحالة العادية



السؤال رقم(06): إذا كنت في حالة توتر عصبي فهل ستكون مستعجلا في إنهاء عملك ؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدرب في حالة توتر عصبي فهل سيكون مستعجلا في إنهاء عملك

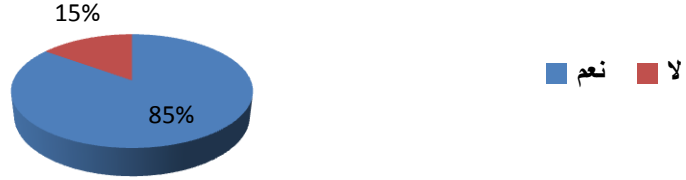
الجدول رقم(06): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم06

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	9.8	01	0.05	85	17	نعم	1
					15	3	لا	2
					100	20	2	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين يكونون في حالة توتر عصبي يكونون مستعجلين في إنهاء عملهم بلغت (85%) في حين بلغت نسبة الذين يرون العكس نسبة (15%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (9.8) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة والمقدمة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا.

وهذا يدل على أن مدربي كرة القدم عندما يكونون في حالة نفسية عصبية أو توتر يحسون أنهم غير قادرين على التركيز و بالتالي محاولة إنهاء الحصة بسرعة مهما كان، نستنتج من هذا ان العصبية تؤثر على كفاءة المدربين أثناء ممارسة مهنة التدريب.

الشكل البياني رقم(06):دائرة نسبية تمثل إذا ما كانت حالة التوتر العصبي تعجل المدرب في إنهاء عمله.



السؤال رقم(07): أي الأنشطة تسبب لك العصبية ؟

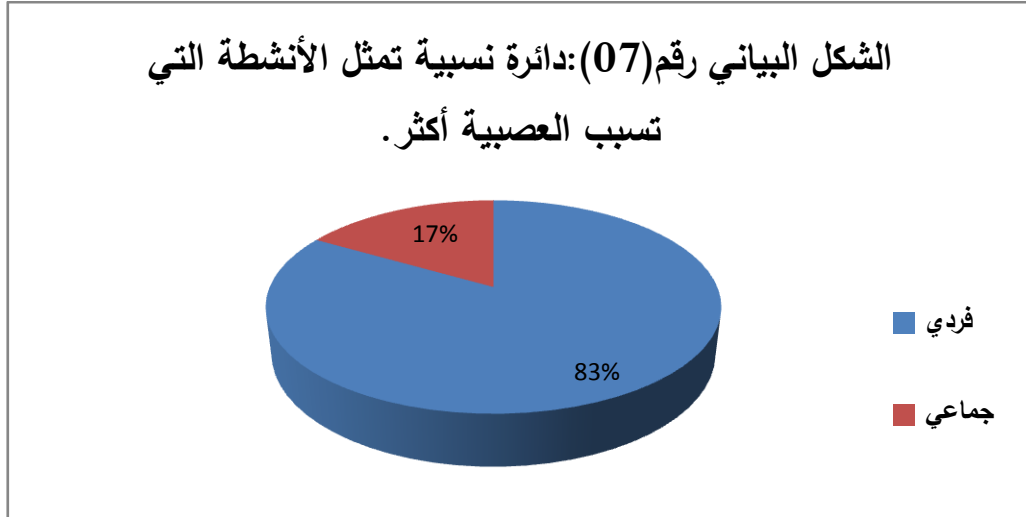
الهدف من السؤال: معرفة أي الأنشطة تسبب العصبية للمدرب.

الجدول رقم(07): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 07.

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) يتبين لنا أن المدربين يكونون أكثر عصبية اتجاه التحضير البدني حيث بلغت النسبة المئوية (75%)، فيما بلغت نسبة اتجاه التحضير المهاري (15%)، وبمقارنة X^2C المحسوبة التي تساوي (6.66) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (05)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2C المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

نستنتج من هذا أن الحصص الخاصة بالتحضير البدني تسبب العصبية للأساتذة مقارنة بالحصص التحضير المهاري، وهذا راجع إلى إن المدرب يجد نفسه مضطراً للشرح الجيد لهذه لأنواع من التدريبات وتقديم مجهود كبير من خلال إعداد الحصص وبرمجتها من أجل تطوير الصفات البدنية ما يسبب حالة نرفزة له على عكس التمرينات المهارية التي تستخدم بالكرة التي يجد فيها اللاعبون أنفسهم أحرار في الممارسة دون تقييدهم أو متابعتهم بشكل مستمر .

لذلك يمكن القول أن الحصص الخاصة بالجانب البدني تسبب العصبية مما ينعكس على شخصية المدرب وكفائه في التدريب لذا يجب تقادي أو التحلي بالصبر أثناء تقديمها.



3.1/ الفرضية الجزئية الثانية: القابلية للاستثارة وعلاقتها بالكفاءة في تدريب كرة القدم

السؤال 01: إذا أزعجك اللاعب أثناء الحصة فكيف تتصرف ؟

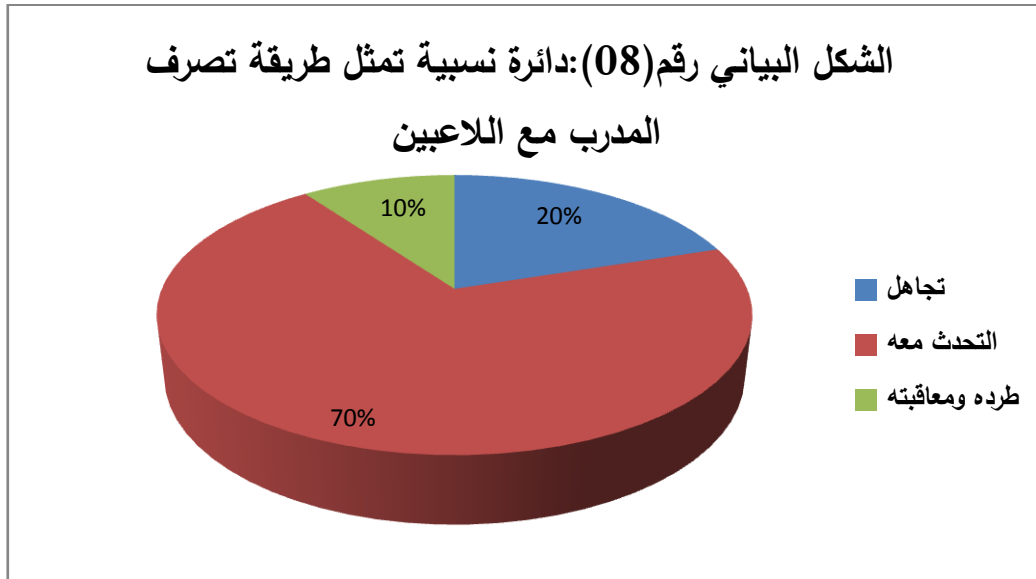
الهدف من السؤال: معرفة تصرفات المدربين وقابليتهم للاستثارة أمام بعض المواقف الصادرة من اللاعبين وكيفية التعامل معها.

الجدول رقم(08): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 01.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	12.41	02	0.05	20	4	تتجاهل اللاعب	1
					70	14	تتحدث معه	2
					10	2	تطرده تعاقبه	3
					100	20	03	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) من خلال ملاحظتنا للجدول نرى أن نسبة (70%) أجابت بالتحدث مع اللاعب، أما نسبة (10%) فأجابت بمعاقبة اللاعب أو طرده، أما النسبة (20%) فأجابت بتجاهل اللاعب، وبمقارنة X^2C المحسوبة التي تساوي (12.41) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2C المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

نستنتج أن الدافع الذي جعل نسبة (70%) تجيب بالتحدث مع اللاعب هو التحكم في أعصابها ومناقشة الأمور بكل روية وتعقل ، أما الدافع الذي جعل نسبة (10%) تجيب بمعاقبة اللاعب أو طرده هو عامل الغضب الشديد ونفسيته المتهيجة له، الأمر الذي يدفعهم إلى القيام بسلوكات ملؤها الانتقام والنفرة والتوتر الشديد ، وهذا ما يجعلهم يتدربون بمستوى خال من الصبر والتعقل ويمكن أن يكونوا عرضة لارتكاب الأخطاء ، أما الدافع الذي جعل نسبة (20%) تجيب بتجاهل اللاعب هو عدم اكتراثهم واهتمامهم بتصرفات اللاعبين.



السؤال (02): ما هي المشاكل التي تعترضكم في أداء مهامكم والتي ترى أنها تزيد في إستثارتكم وشدة توتركم ؟

الهدف من السؤال: معرفة المشاكل التي تزيد من الاستثارة الانفعالية وغضب المدربين.

الجدول رقم (09): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 02.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	11.47	02	0.05	55	11	إدارية	1
					30	6	مع اللاعبين	2
					15	3	مشاكل أخرى	3
					100	20	03	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتبين لنا أن المشاكل التي تعترضكم في أداء مهامكم والتي ترى أنها تزيد في إستثارتكم وشدة توترهم بلغت نسبة المشاكل الادارية (55%) في حين بلغت نسبة مشاكل مع اللاعبين (30%) فيما كانت باقي نسب لإجابات مشاكل اخرى حيث بلغت (15%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (10) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

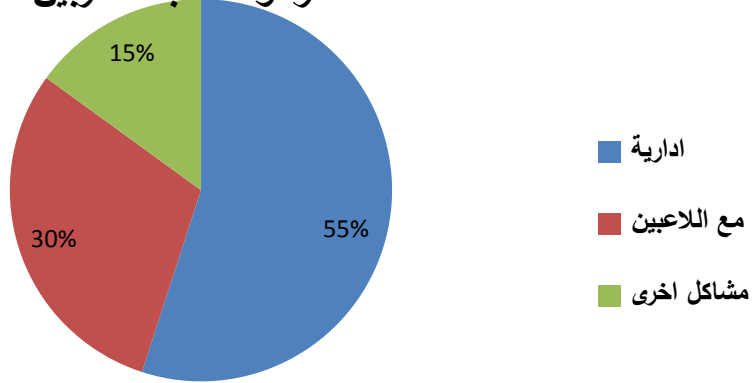
فنستنتج أن هناك جملة من المشاكل التي تواجه عمل المدربين وهي خارجة عن إرادته، ومن شأنها أن تزيد في ظهور سلوكيات وتصرفات ملؤها الغضب الشديد والاستجابات العدوانية وسرعة التأثر ، مما ينعكس ذلك بالسلب على شخصية المربي وكفاءته في التدريب ومن

أهم العقبات والمشاكل التي يواجهونها أثناء مزاولتهم لمهامهم تمثلت في عدم اهتمام الإدارة بالمدرّب كرة القدم، نقص المنشآت الرياضية والعتاد الرياضي، وكذلك عدم توفير الأمن حيث يلاحظ أن

معظم المؤسسات يدها أوصار لا تفي بغرض الحماية اللازمة، وكذلك تداخل ساحات المؤسسة مع المساحة الخاصة بالممارسة وأداء حصص التربية البدنية.

الشكل البياني رقم (09): دائرة نسبية تمثل المشاكل التي تزيد من

استثارة و غضب المدربين.



السؤال (03): في رأيكم هل لسمة القابلية للاستثارة انعكاس سلبي على ممارسة عملية التدريب ؟

الهدف من السؤال: معرفة الانعكاس السلبي لسمة القابلية للاستثارة على ممارسة عملية التدريب.

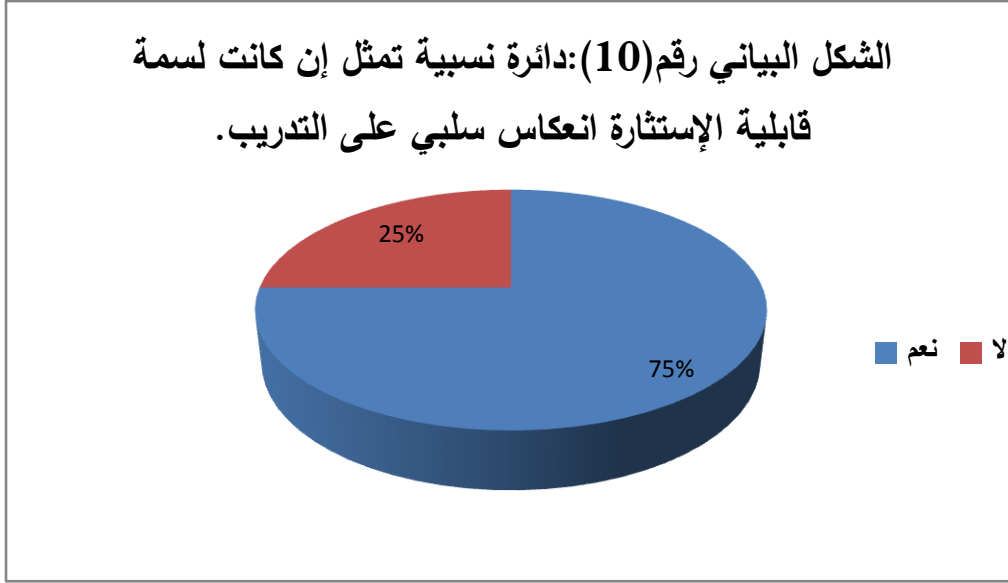
الجدول رقم (10): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03..

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	5	02	0.05	75	15	نعم	1
					25	5	لا	2
					100	20	03	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (10) يتضح لنا أن نسبة (75%) من أفراد العينة يؤكدون أن القابلية للاستثارة لها انعكاس سلبي على عملية التدريب ، أما النسبة الثانية التي تمثل (25%) من أفراد العينة فتري عكس ذلك، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (05) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

نستنتج أن السبب الذي جعل معظم أفراد العينة يؤكدون أن القابلية للاستثارة لها انعكاس سلبي على عملية التدريب هو تلك السلوكيات التي تصدر من المدربين ويكون ملؤها سرعة التأثر ، وعدم الصبر والغضب والتي تؤثر على الجسد والنفوس معا إلا أنه لا يمكن تجاهل النسبة المتبقية (25%) والتي ترى أن القابلية للاستثارة ليس لها انعكاس سلبي على عملية التدريب ويعود ذلك إلى نظرهم بأن القابلية للاستثارة هي مرحلة يمر بها أي إنسان طبيعي.

وانطلاقاً من النسبة المقدرة ب (75%) من أفراد العينة نصل إلى أن هناك علاقة بين القابلية للاستثارة والكفاءة في التدريب.



السؤال رقم(04): هل مستوى تقديمك للحصة نفسه بين الحالة العادية وحالة الغضب ؟

الهدف من السؤال: معرفة الفرق في تقديم الحصة بين الحالة العادية وحالة الغضب.

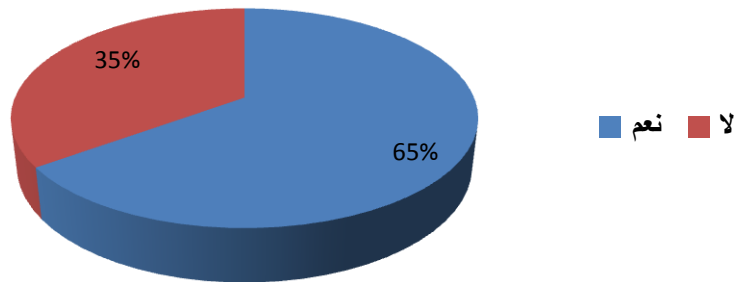
الجدول رقم(11): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم04.

القرار	المجدولة X^2_t	المحسوبة X^2_c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	5	02	0.05	75	15	نعم	1
					25	5	لا	2
					100	20	03	Σ

من خلال الجدول (11) يتضح لنا أن نسبة (75%) من أفراد العينة يؤكدون أن مستوى تقديم الحصة لا يكون نفسه بين الحالة العادية وحالة الغضب ، على عكس النسبة المتبقية والتي تمثل (25%) من أفراد العينة والتي يرى أصحابها أن مستوى تقديم الحصة يكون نفسه في الحالتين ، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (05) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

نستنتج أن الدافع الذي جعل معظم أفراد العينة يؤكدون أن مستوى تقديم الحصة التدريبية لا يكون نفسه بين الحالتين ، هو أن المدربين في الحالة العادية يتميزون بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير وهذا ما ينعكس بالإيجاب على تقديم الحصة في أحسن صورة، أما الحالة الثانية الغضب فإن تقديم الحصة يكون بمستوى أقل ويرجع ذلك لحالة الغضب والاتصاف بسلوكيات ملؤها التوتر الشديد وعدم الصبر . ولا يمكن تجاهل النسبة المتبقية (25%) والتي ترى أن تقديم الحصة يكون نفسه بين الحالة العادية وحالة الغضب ، ويرجع ذلك إلى عدم درايتهم بمخلفات حالة الغضب . ومما سبق نستنتج وجود علاقة بين القابلية للاستثارة والكفاءة في التدريب .

الشكل البياني رقم (11): دائرة نسبية تمثل إن كان مستوى تقديم الحصة نفسه في حالة الغضب و في الحالة العادية.



السؤال رقم(05): يؤثر المدرب سلبا على الحصة التدريبية إذا كان؟
الهدف من السؤال: معرفة الحالة التي تؤثر سلبا على أداء المدرب .

الجدول رقم(12): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم05.

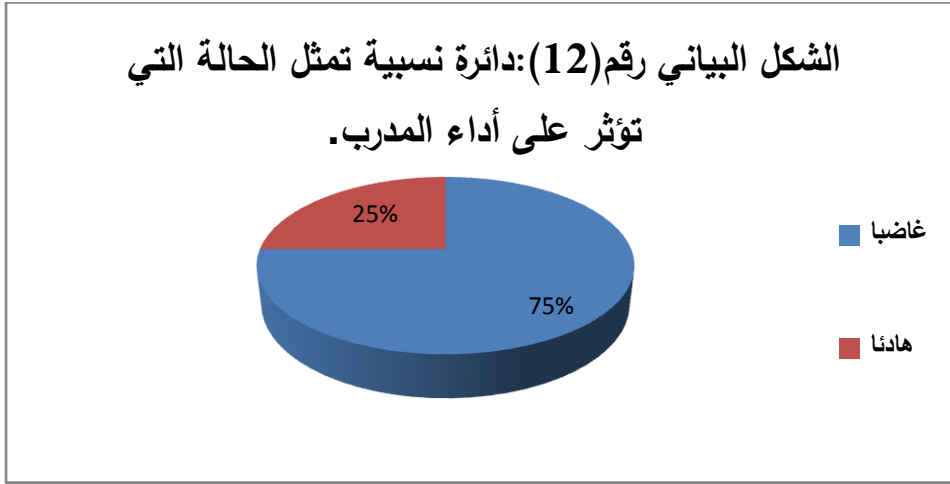
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	5	01	0.05	25	5	هادئا	1
					75	15	غاضبا	2
					100	20		Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) يتبين لنا أن المدربين الذين يرون أن سمة الغضب أنها تؤثر عليهم بلغت (75%) و الباقي أجابوا بالعكس.

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (05) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستج أن الدافع الذي جعل أفراد العينة تقريبا ككل يؤكدون والتي بلغت (75%) أن الغضب هو السمة الانفعالية التي تؤثر على أداء الحصة ،هو أن الغضب اضطراب حاد ومزعج ويجعل المدرب الذي يكون في هذه الحالة يتصرف تصرفات سلبية تصل حد الاهانة والضرب مما يؤثر على أدائه ودوره كمدربين للأجيال.

أما النسبة (25%) التي يكون فيها المدرب في حالة هدوء فترجع إلى أن الهدوء والتحكم في الأعصاب يعتبر كشيء إيجابي ومؤشر جيد للعمل وأداء الحصة .



السؤال رقم (06): ما هي الشخصية المفضلة لديك أثناء تقديم حصة تدريبية ؟

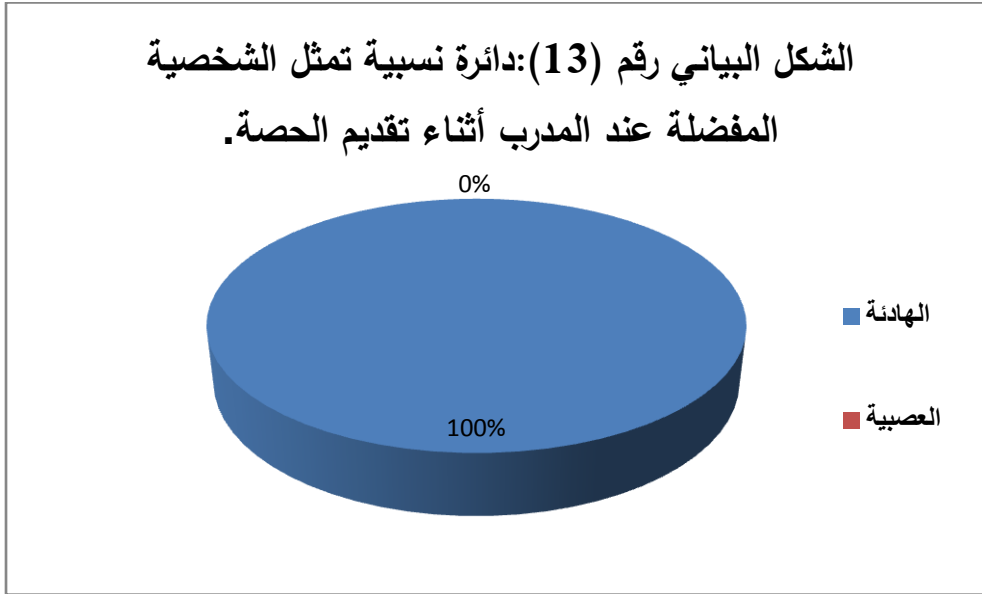
لهدف من السؤال: معرفة نوع الشخصية أثناء تقديم الحصة.

الجدول رقم (13): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 06.

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) يتبين لنا الشخصية المفضلة لديك أثناء تقديم حصة التدريبية كانت نسبة الهادئة بـ (100%) في حين بلغت نسبة الذين أجابوا بالعصبية (00%) ، وبمقارنة X^2C المحسوبة التي تساوي (20) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2C المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

نستنتج من هذا أن الشخصية التي يفضلها أغلبية مدربين كرة القدم هي اتسامهم بصفة الهدوء أين بلغت (100%)، و اجمعوا على تفاديهم للعصبية في تعاملهم مع الاعبين

هذا إن دل فيدل على إن مدربين كرة القدم تكون لديهم صفة العصبية عند تعرضهم لعوامل تحيط بهم كالإدارة، الاعبين... الخ،



السؤال رقم (07): هل هناك بعض التصرفات تصدر من اللاعبين تسبب لك الاستثارة؟
 الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كانت هناك بعض التصرفات تصدر من اللاعبين تسبب الاستثارة.
 الجدول رقم (14): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 07

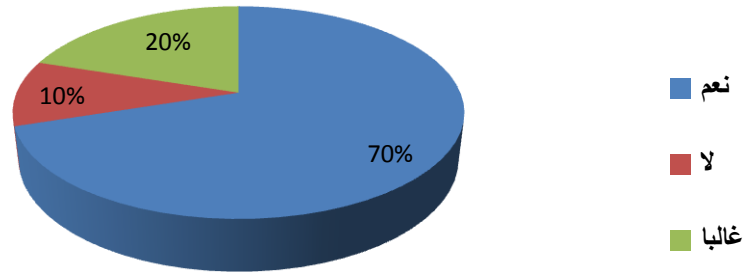
القرار	المجدولة X^2_t	المحسوبة X^2_c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	12.41	02	0.05	70	14	نعم	1
					10	2	لا	2
					20	4	غالبا	3
					100	20	03	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) يتبين لنا أن النسبة إن كان تصرفات بعض اللاعبين يسبب الاستثارة فوجدنا أن الذين جاوبوا بنعم بلغت(70%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجبن بالنفي (10%) فيما كانت باقي نسب الإجابات غالبا حيث بلغت (20%)، وبمقارنة X^2C المحسوبة التي تساوي(12.41) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي(5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2C المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

فنستنتج من هذا أن بعض تصرفات اللاعبين الصادرة عنهم أثناء حصة التدريبية تسبب وبشكل كبير بلغت(70%) المشاكل لنفسية و على رأسها العصبية للمدرب، مما يؤدي بهم إلى نقص مزاولتهم لعملهم بشكل طبيعي.

لهذا نقول انه يجب عليهم تفادي الاحتكاك المبالغ فيه مع اللاعبين.

الشكل البياني رقم(14):دائرة نسبية تمثل ان كانت بعض تصرفات الاعبين تسبب الاستثارة



5.1 / الفرضية الجزئية الثالثة: الاكتئاب وعلاقته بالكفاءة في التدريب لدى المدربين كرة القدم

السؤال رقم(01): ما هي نظرتك اتجاه المدرب يتميز بسمة الاكتئاب أثناء أداء مهامه ؟

الهدف من السؤال: معرفة المشاكل التي تصادف المدربين في أداء عملهم.

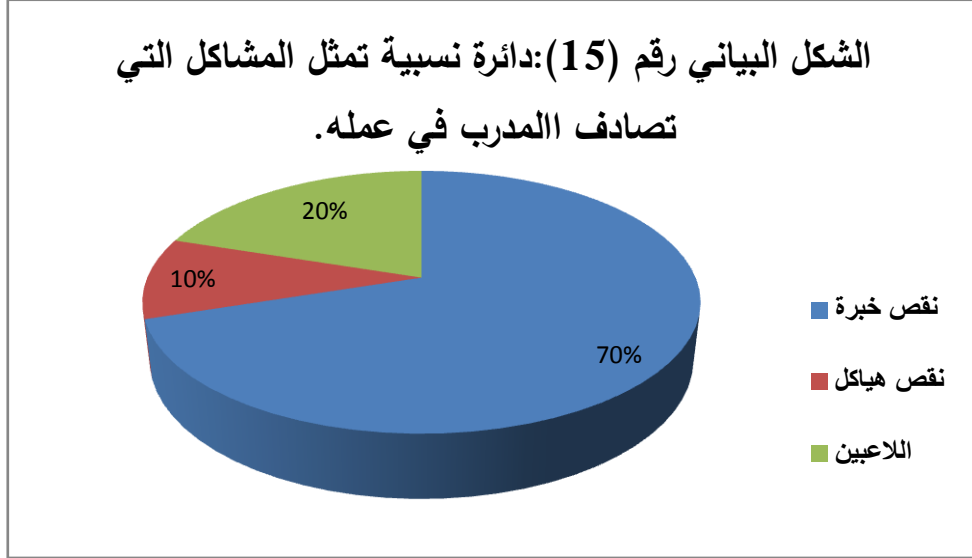
الجدول رقم(15): يمثل الدراسة الإحصائية للسؤال رقم01.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	12.40	02	0.05	70	14	نقص خبرة	1
					10	2	نقص الهياكل	2
					20	4	مشاكل اللاعبين	3
					100	20	3	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (15) يتبين لنا أن اللاعبين الذين كانت وجهة نظرهم اتجاه الذين يتميزون بسمة الاكتئاب أثناء أداء مهامهم ب(70%) لنقص خبرة،و(10%) لنقص الهياكل،فيما كانت نسبة (20%) للذين يرجعونها لمشاكل اللاعبين وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(12.40) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

نستنتج أن مدربين كرة القدم نظرة اتجاههم اتجاه المدرب يتميز بسمة الاكتئاب أثناء أدائه لمهامه راجع إلى نقص خبرته في الميدان بشكل كبير بلغ 70% وهذا راجع إلى إعادة تشييب المؤسسات التربوية أي أنهم غير متمرسون بعد في العملية التدريبية،دون التغاضي عن المشكل مع اللاعبين وهذا

يدخل في السبب الأول، لذلك ننصح المدربين بالاحتكاك بذوي الخبرة المهنية مما يبعدهم عن الحالات النفسية السلبية.



السؤال رقم (02): هل حدث لك أن تنظر إلى حياتك المهنية بنظرة تشاؤمية ؟

الهدف من السؤال: معرفة نظرة المدرب للحياة المهنية.

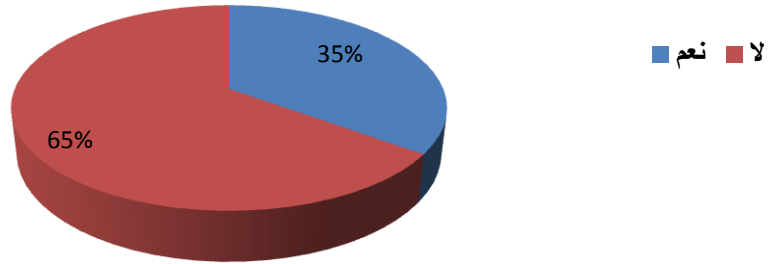
الجدول رقم (16): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 02.

القرار	المجدولة $X^2 t$	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	07	01	0.05	35	7	نعم	1
					65	13	لا	2
					100	20	02	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) يتبين لنا أن المدربين الذين لهم نظرة تشاؤمية اتجاه الحياة المهنية بلغت نسبتهم 35%، فيما كانت نسبة الذين كان رأيهم العكس وهي الإجابة بالنفي 65% وبمقارنة X^2C المحسوبة التي تساوي (07) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد أن قيمة X^2C المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

نستنتج أن المدربين نظرتهم إلى الحياة المهنية ليست نظرة سلبية و إنما ايجابية و هذا حسب نتائج الاستبيان، لكن في بعض الأحيان تحدث عندهم حالة نفسية مزرية بسبب بعض الظروف المهنية، بهذا نجد أن الاكتئاب يؤثر على عملية التدريب و لهذا وجب عليهم الابتعاد عنه والنظر بنظرة تفاؤلية.

الشكل البياني رقم (16): دائرة نسبية تمثل كيف ينظر المدرب للحياة المهنية.



السؤال رقم(03): إذا حدث لك وان ارتكبت خطأ ما في عملك فهل تضخم في نفسك قيمة هذا الخطأ ؟

الهدف من السؤال: .معرفة إذا كان المدرب يتأثر بأبسط الأخطاء.

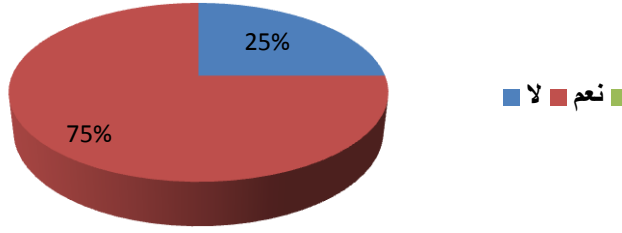
الجدول رقم (17): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم03.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	5	01	0.05	75	15	نعم	1
					25	5	لا	2
					100	20	02	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) يتبين لنا أن المدربين الذين إذا ما حدث لهم وإن ارتكبوا خطأ ما في عملهم إن كانوا يضخمون في أنفسهم قيمة هذا الخطأ بنسبة بلغت(75%) في حين بلغت نسبة الذين أجابوا بإجابة النفي (25%) ، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (05) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

نستنتج أن المدربين في حال ما أخطئوا في حياتهم المهنية يتولد لديهم ما يسمى بتأنيب الضمير حتى لو كان هذا الخطأ لا يستهل وهذا ما يسبب لديهم حالة نفسية تدخلهم في الاكتئاب وهو عبارة عن إحباط يتوقف على درجة لوم الشخص لذاته باعتباره سببا في مشكل ما،مما يسبب للمدربين حالة فشل القدرات العقلية ويحد من طاقته الإنتاجية لذلك ننصح المدربين أن يبتعدوا عن الاكتئاب ويتسموا بالحيوية والجدية في العمل لتحسين كفاءة التدريب لديهم.

الشكل البياني رقم(17): دائرة نسبية تمثل إذا كان المدرب يتأثر بأبسط الأخطاء



السؤال رقم(04): هل للاكتئاب انعكاس سلبي على عملية التدريب ؟

الهدف من السؤال: التعرف إن كان للاكتئاب انعكاس سلبي على عملية التدريب.

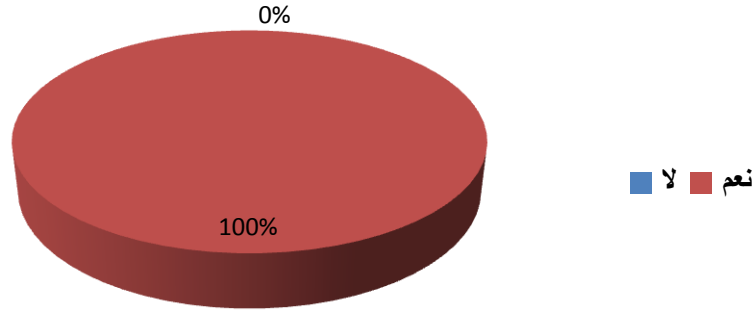
الجدول رقم(18): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم04.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	20	01	0.05	100	20	نعم	1
					00	00	لا	2
					100	20	2	Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (18) يتبين لنا أن النسبة المئوية التي تبين هل للاكتئاب انعكاس سلبي على عملية التدريب فكانت بنسبة بلغت (100%) بالنسبة لإجابة نعم في حين بلغت نسبة الدين جاوبوا بالعكس فكانت (00%) ،وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (20) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

نستنتج أن الاكتئاب هو شكل مجسم لما يحدث للشخص العادي حين تصيبه نكبة طارئة ، إضافة إلى ذلك فالإكتئاب سمة من سمات الشخصية تتولد في إطار نفسي ، تشمل قدرات الفرد العقلية، وتحد من طاقاته الإنتاجية المبدعة وكذا سلوكه الاجتماعي والنفسي، هذا النوع من الانفعالات بإمكانه أن يمس جميع أفراد المجتمع بما فيهم مدربي كرة القدم ، ويتضح ذلك من خلال إجابات المدربين حيث أظهرت لنا مدربي كرة القدم بالإكتئاب أثناء أداء مهامهم التدريبية. وبعد أن قمنا بترتيب البيانات وعرضها وتحليلها اتضح أن الإكتئاب له انعكاس سلبي على عملية التدريب، وعليه نصل إلى خلاصة محتواها أن الإكتئاب له علاقة بالكفاءة في العملية التدريبية في كرة القدم.

الشكل البياني رقم (18): دائرة نسبية تمثل إن كان للإكتئاب
انعكاس سلبي على عملية التدريب.

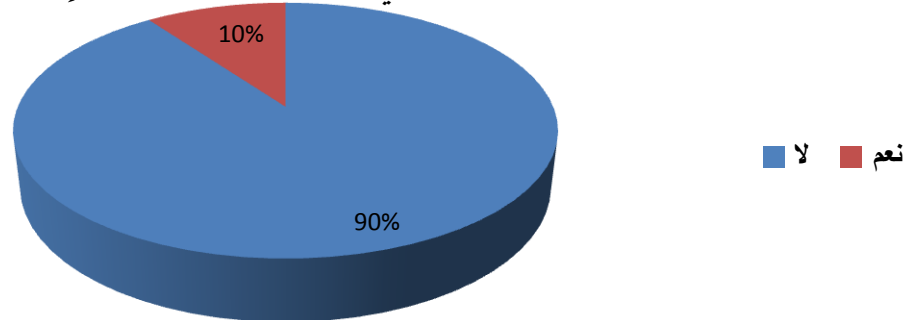


السؤال رقم(05): هل مستوى الشرح لأهداف الحصة التدريبية نفسه بين حالتك العادية وحالة الإكتئاب ؟
 الهدف من السؤال: معرفة مستوى الشرح لأهداف الحصة التدريبية نفسه بين الحالة العادية وحالة الإكتئاب.

الجدول رقم(19): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 05

القرار	المجدولة X^2_t	المحسوبة X^2_c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	12.8	01	0.05	10	2	نعم	1
					90	18	لا	2
					100	20	02	Σ

الشكل البياني رقم(19): دائرة نسبية تمثل إن شرح اهداف الحصة التدريبية تكون نفسها في الحالة العادية وحالة الإكتئاب.



السؤال رقم(06): هل تصرفات بعض اللاعبين يؤثر عليك نفسيا؟

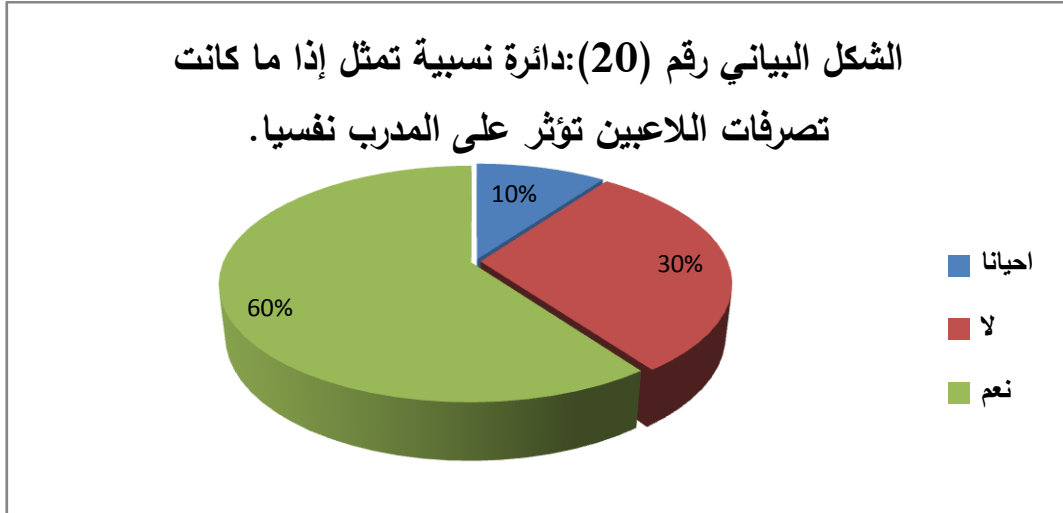
الهدف من السؤال: معرفة إن كانت تصرفات بعض اللاعبين تؤثر على المدرب نفسيا.

الجدول رقم(20): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم06

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	7.6	02	0.05	60	12	نعم	1
					30	6	لا	2
					10	2	أحيانا	3
					100	20	03	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (20) يتبين لنا إن كانت تصرفات بعض اللاعبين يؤثر نفسيا على المدرب فكانت نسبة نعم ب(60%) في حين بلغت نسبة الذين أجابوا بالنفي (30%) فيما كانت باقي نسب لإجابات أحيانا حيث بلغت(10%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (7.6) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج وحسب النتائج التي قمنا بتحليلها أعلاه أن تصرفات التي تصدر عن اللاعبين تسبب في غالب الأحيان حالة نفسية مزرية تدخله في الاكتئاب نذكر من هذه التصرفات عدم الانضباط في الحصة، عدم سيطرة المدرب على اللاعبين ما ينجر عنه فوضى تسبب للمدرب حالة إحباط تجعله يعتقد أنه غير متحكم في حصته وهذا ما يجعله لا يحقق الأهداف المراد التوصل إليها، وينعكس على كفاءته .



السؤال رقم (07): هل للمحيط التدريبي علاقة بإصابتك بحالة الاكتئاب؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان للمحيط التدريبي علاقة بإصابتك بحالة الاكتئاب.

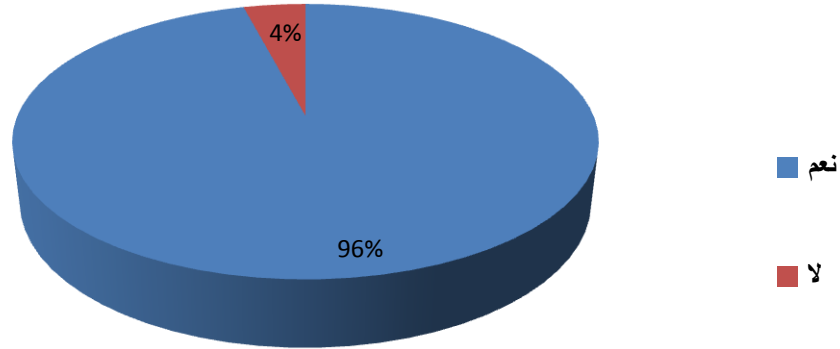
الجدول رقم (21): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 07.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	dfm	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	05	01	0.05	75	15	نعم	1
					25	5	لا	2
					100	20		Σ

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (21) يتبين لنا أن النسبة المئوية التي تبين هل مستوى الشرح لأهداف الحصة التدريبية نفسه بين الحالة العادية وحالة الاكتئاب فكانت كالتالي: الإجابة بنعم (10%) فيما كانت باقي نسب للإجابة لا بـ (90%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (12.8) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (21) يتبين لنا إن كان للمحيط التدريبي علاقة بإصابة المدربين بحالة الاكتئاب فكانت نسبة نعم بـ (75%) في حين بلغت نسبة الـ الذين أجابوا بالنفي (25 %)، وبمقارنة X^2C المحسوبة التي تساوي (7.6) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2C المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

الشكل البياني رقم(21):دائرة نسبية تمثل إذا ما كان للمحيط علاقة بإصابة المدرب بحالة الإكتئاب.



نستنتج من النتائج التي قمنا بتحليلها أعلاه أن المحيط المهني الذي يعيش فيه مدرب كرة القدم له علاقة وطيدة بإصابته بالاكتئاب نذكر على سبيل المثال المناقشات التي تحدث بينه وبين زملائه حول وسائل العمل، الانتقادات التي تطاله من الإدارة، والنتائج الرياضية، هذا كله يؤثر على كفاءته في التدريب ويصبح غير متأقلم اجتماعياً لذا يجب عليهم محولة الانسجام بعض المحيط التدريبي و العمل بجدية لتحسين مستواهم.

نستنتج أن مستوى الشرح لأهداف الحصة التدريبية تختلف باختلاف الحالة النفسية وإن مستوى الشرح لا يكون نفسه بين الحالة العادية وحالة الاكتئاب، وعليه نقول أن الاكتئاب يؤثر على العملية التدريبية و بهذا يعيق إيصال المعلومات للاعبين.

نصل إلى خلاصة محتواها أن الاكتئاب له علاقة بالكفاءة في العملية التدريبية في كرة القدم.

الفصل الثالث

تفسير النتائج على

خوء الفرضيات

1/مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها إحصائيا من الجداول البيانية للفرضية والتي مفادها أن هناك علاقة بين العصبية و كفاءة في التدريب لدى مدربي كرة القدم ،وجدنا أن نسبة كبيرة من المدربين يعانون من اضطرابات و ضغوط نفسية تسبب لهم العديد من المشاكل سواء مع اللاعبين أو الإدارة مما يؤثر على مستوى أدائهم لعملية التدريب وفي تحقيق النتائج الرياضية في ظل الاضطرابات التي يعيشونها. حيث أن هناك عدة دراسات تطرقت إلى نفس الموضوع و تقريبا وجدوا نفس النتائج والتي توصلت إلى إن المدربون يكونون أكثر عصبية أثناء تعرضهم إلى ضغوط .

من خلال ما تقدم نستنتج أن هناك هناك علاقة بين العصبية و كفاءة في التدريب لدى مدربي كرة القدم ويرجع هذا إلى العامل النفسي وعدم تكوين هؤلاء المدربين في مجال التحضير النفسي و أيضا قلة الخبرة عند بعض المدربين في المجال التدريب وغير ذلك من أسباب وهذا ما أثبتته دراستنا الحالية وعليه يمكن أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

2/ مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها إحصائيا من الجداول البيانية للفرضية والتي تبين من خلالها أن القابلية للإستثارة لها علاقة بالكفاءة في التدريب لدى مدربي كرة القدم وجدنا أنه كلما تعرض المدرب لعوامل تسبب له الاستثارة، كلما زاد الضغط النفسي وظهرت سماته وهذا ما يجعل نتائج البحث تتفق مع تفسير النظرية التي قدمها قورين Gourin (1971) المتعلقة بالجسم والنفس معا أي النظرية البسيكوسوماتية التي تؤول إلى أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ما هي إلا استجابات لتأثيرات عاطفية أو ضغوط بسبب الحياة اليومية والمهنية واجتماعية ومشاكلها.

و مزاوله مهنة التدريب في الوسط به العديد من العوامل التي تثير الغضب وخاصة عند عدم تحقيق النتائج الرياضية، فيصبح هو مصدر الضغط بالنسبة له، وهذا دليل آخر على وجود علاقة قابلية الإستثارة بالكفاءة في التدريب.

هذا ما يوافق ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي التي تأكد لنا تأثر كفاءة التدريب لدى المدرب بقابلية الاستثارة وهذا ما يدل على أن الفرضية التي نقول أن قد القابلية للإستثارة لها علاقة بالكفاءة في التدريب لدى مدربي كرة القدم تحققت.

3/ مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج الإحصائية المحصل عليها من الجداول المتعلقة بالفرضية التي مفادها الاكتئاب وعلاقته بالكفاءة في التدريب لدى مدربي كرة القدم ويعود ذلك إلى أن المدرب و هو في مجال عمله يتعرض إلى عدة ضغوطات نفسية تسبب له نكسات أو نوبات الاكتئاب سواء بسبب النتائج أو اللاعبين وأمور خاصة به مما تسبب له هذه الأخيرة نقص في التركيز اتجاه عمله وتحقيق الأهداف المرجوة، وقد بينت النتائج أيضا على وجود علاقة دالة بين الاكتئاب وكفاءة التدريب وهذا ما أوضحتها الجداول ، وهذا راجع إلى نقص أو قلة معرفة التعامل مع الظروف التي يتعرض لها أو عدم صبره.

هذا ما يوافق ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي التي تؤكد لنا تأثير كفاءة التدريب لدى المدرب الاكتئاب وهذا ما يدل على أن الفرضية التي تقول أن الاكتئاب له علاقة بالكفاءة في التدريب لدى مدربي كرة القدم قد تحققت.

الاستنتاج العام:

لكن الهدف من هذه الدراسة التطرق للجانب النفسي للمدرب وبالتحديد لظاهرة تعرف بالانفعالات و معرفة علاقتها بالكفاءة في التدريب ،البحث عن الأسباب الممكنة لظهور الانفعالات لدى مدربي كرة القدم و بالتالي العمل على إيجاد حلول ملائمة تسمح بالقضاء أو على الأقل التخفيف من حدة هذه الظاهرة الانفعالات .ومن ثم فإن هذه الدراسة أجابت على الأسئلة الجزئية للإشكالية.

وعلى إثر هذه الأسئلة ثم تطبيق مجموعة من الأسئلة للإجابة عنها تمثل في استبيان حيث تم توزيعه على مجموعة من المدربين حيث كان عددهم الإجمالي 20مدرب من الفرق والأندية الرياضية . ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة تحليل النتائج وتفسيرها، حيث أشارت هذه النتائج إلى هناك دلالة على السمات الانفعالية لها علاقة بكفاءة التدريب لدى مدربي كرة القدم ، والتي حددناها في العصبية، قابلية الاستثارة والاكنتاب، وتم ذلك بتطبيق الاختبار كا² واستعمال النسب المئوية و بهذا توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

- العصبية التي تظهر على المدربين تؤثر على مردودهم في التدريب.
- بالإضافة إلى ذلك لوحظت على المدربين أنهم يكونون أكثر استثارة وعرضة للاكتئاب.
- ومن خلال هذه النتائج، يتضح المدربين أثناء مزاوله العمل يكونون أكثر عصبية و قلق و ضغط .
- وبهذا يكون قد تبين لنا، أن السمات الانفعالية لها علاقة بكفاءة التدريب في كرة القدم.
- إذا فمن الأفضل للمدربين التحلي بالصبر و العمل بجدية من أجل تفادي هذه السمات الانفعالية.

خاتمة:

عند إنطلاقنا في بحثنا هذا حاولنا قدر الإمكان توقع النتائج التي يمكن الوصول إليها فمنها ما تأكدنا منه فعلا وتمثل في فرضيات البحث حيث أثبتنا صحتها ومنها ما إكتشفناه خلال فترة إنجازنا للبحث وسنحاول توضيح أهم ما توصلنا إليه في النقاط الآتية:

- إن التدريب تفاعل معقد بين المدرب واللاعب والذي تصحبه أنشطة مختلفة تتم بأساليب متعددة ، لذا فان التنوع ضروري في شخصيات وقدرات المدربين فالمدرب المثالي المحترم ليس بالمعلومات المقدمة للاعبين فقط رغم أنها تعتبر عنصرا من عناصر العملية التدريبية ، بل يجب أن تكون السلوكات المرئية ضمن أهدافها ، وذلك بالابتعاد عن السلوكات التي تدل على أن المدرب يعيش انفعالات لان النتائج التي توصلنا إليها أكدت لنا إصابة المدربين المادة بالانفعالات.
- توجد علاقة عكسية سالبة وقوية بين العصبية والكفاءة في التدريب لدى مدربي كرة القدم.
- توجد علاقة عكسية سالبة وقوية بين الاكتئاب والكفاءة في التدريب لدى مدربي كرة القدم.
- توجد علاقة عكسية سالبة وقوية بين القابلية للاستثارة والكفاءة في في التدريب لدى مدربي كرة القدم.
- في الأخير يمكننا القول أن هذه الدراسة تبقى جد متواضعة رغم أهميتها البالغة وعليه نأمل ألا تتوقف لأن البحث العلمي حلقة متواصلة ومتسلسلة غير منتهية ، بل يبقى المجال مفتوحا للباحثين طالما أن الموضوع جديد فيمكن تناوله من جوانب أخرى توصل إلى نتائج أخرى ربما لم نصل إليها في هذا البحث.

لأنه وبعد استعراضنا للنقاط السابقة رأينا انه من الضروري الإشارة إلى بعض النقاط التي على شكل أسئلة واستفسارات الغاية منها تسهيل العمل على الذين يريدون البحث في مثل موضوعنا هذا ، وهي:

- 1- ما درجة ممارسة الكفاءة لدى مدربي كرة؟
وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات التالية:
الجنس ،المؤهل العلمي ،الخبرة في التدريب؟
- 2- هل هناك أثر للسمات الانفعالية على تحصيل المتدرب؟
- 3- هل هناك علاقة إرتباطية بين كفاءة المدرب والعملية التدريبية؟
- 4- ما هي مصادر ومستويات الانفعالات لدى مدربي كرة القدم؟

الأمر الج

المصادر:

- القرآن الكريم.

أ- المراجع بالعربية:

- 1- أبو الفتاح رضوان وآخرون، المدرس في المدرسة والمجتمع ، مكتبة الأنجلو المصرية، (1973).
- 2- أحمد بن موسلي ،مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، د ط .البلد: بن عكنون،الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية، (2003).
- 3- أحمد عمر سليمان روبي ،الأهداف التربوية في المجال النفس حركي، دار الفكر العربي القاهرة (1995).
- 4-إخلاص محمد عبد اللطيف، مصطفى حسين باهي ،طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (2000).
- 5- أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، (1997).
- 6- آمال صادق، فؤاد أبو حطب ،علم النفس التربوي ، ط 4 مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة (1994).
- 7- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والإعداد المهني ،دار الفكر العربي، مصر، (1996) .
- 8- أمين أنور الخولي ،محمد عبد الفتاح،عدنان دريوش جلون، التربية البدنية والرياضية، ط 2 دار الفكر العربي، (1996) .
- 9- أمين أنور الخولي ،التربية الرياضية المدرسية، ط 1 دار الفكر العربي، القاهرة، (1989).
- 10- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط 2 دار الفكر العربي، مصر، (2002).
- 11- جابر عبد الحميد جابر ، نظريات الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة (1990).
- 12- جابر عبد الحميد جابر، التدريس والتعلم، الأسس النظرية ،دار الفكر العربي، القاهرة، (1998).
- 13- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 3 القاهرة، (1997) .
- 14- حلمي المليجي ، علم النفس الشخصية ،دار النهضة العربية،بيروت ،(1989).
- 15- رابح تركي ،مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، البلد: الجزائر (1984).

- 16-رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط 1،البلد: الجزائر ، دار هومه،(2002).
- 17- رمزية الغريب، عماد الدين إسماعيل ، مقياس الاتجاهات التربوية للمعلمين، مكتبة النهضة،مصر (1986).
- 18-زعبار عيسى، الممتاز في الفلسفة،دار بغدادي للطباعة، الجزائر (2004).
- 19-سامية حسن الساعاتي ، الثقافة والشخصية،ط 2 دار النهضة العربية (1983).
- 20- سلمى محمود جمعة ، ديناميكيات العمل مع الجماعة ، المكتب الجامعي الحديث، مصر(1998).
- 21- سمير محمد كبريت، مناهج المعلم والإدارة التربوية ، ط 1 دار النهضة العربية، بيروت،(1993).
- 22- عباس أحمد صالح، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط 1 المكتبة الوطنية، بغداد(1991).
- عبد الرحمان محمد العيسوي، مناهج البحث العلمي.البلد:مصر، المكتب العربي،(1996).
- 23-عبد الرحمان عبد السلام جامل ، طرق التدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس ط 2 دار المناهج، عمان (2000).
- 24- عبد الله عمر الفرا ، عبد الرحمان عبد السلام جامل ، المرشد الحديث،مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع الأردن (1999).
- 25- عفاف عبد الكريم , طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية،منشأة المعارف ،الإسكندرية ، بدون سنة.
- 26-علي الديري ، أحمد بطاينة، أساليب تدريس التربية الرياضية،دار الأمل، عمان(1987).
- 27-علي الديري، طرق تدريس التربية الرياضية،ط 1دار الكندي الأردن،(1999).
- 28-لطفي عبد الفتاح ، طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي،دار الكتب ،مصر (1972).
- لندال دافيدوف، مدخل علم النفس ،ط 3 دار ماكجروميل للنشر ،القاهرة (1988).
- 29- مجدي عزيز إبراهيم، الأصول التربوية لعملية التدريس،ط2مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة (1996).
- 30- مجدي عزيز إبراهيم ، مهارات التدريس الفعال،ط1،مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة،(1997).

- 31- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 9 دار المعارف القاهرة، (1994)..
- 32- محمد حسن علاوي، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، ط 1 مركز الكتاب للنشر مصر، (1998).
- 33- محمد رفعت رمضان ، أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، (1994).
- 34- محمد زياد حمدان ، أدوات ملاحظة التدريس، مناهجها وإستعمالاتها في تحسين التربية المدرسية، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون سنة.
- 35- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، ط 1 الإسكندرية منشأة المعارف، (1996).
- 36- محمد عطية الأبرشي، حامد عبد القادر، علم النفس الرياضي، ط 4 القاهرة، بدون سنة.
- 37- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط 2 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، (1992).
- 38- مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم، مبادئ علم النفس، ط 3 مطبعة المعارف سوريا ، (1969).
- 39- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي، القاهرة، (1996).
- 40- نزار مجيد الطالب، كامل طه الويس، علم النفس الرياضي، ط 1 جامعة بغداد، (1988).
- 41- هريرت كوهل، عن فن التدريس ، ترجمة سعاد جاد الله، دار الفكر العربي، القاهرة ، (1984).
- 42- وينفرد هوير، مدخل إلى سيكولوجية الشخصية، ترجمة مصطفى عشوي، المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، (1995).
- ب - المراجع الأجنبية:

43- Dochavanne.N. L'éducation sportif d'activité pour tous, (Ed, vigot, paris, (1990).

44- Dornhoff. h.M. L'éducation physique et sportif : un élément de base pour le développement de la culture physique, du sport et de la séance de sport Ed, opu, alger, (1993).

ج - القواميس والمعاجم:

45-المنجد في اللغة والإعلام ، ط 31 دار المشرق، بيروت، (1991).

46-محمد يعقوبي ، معجم الفلسفة، أهم المصطلحات وأشهر الأعلام ، ط 2 الميزان للنشر،الجزائر (1998).

د -المجلات والمنشورات:

47-عبد الشافي أحمد سيد رحاب، فعالية برنامج مقترح لتنمية المهارات الإملانية اللازمة، لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لدى طلاب كلية التربية ، جامعة جنوب الوادي، ج 1 ، المجلة التربوية ، 12 جانفي 1997 .

48- وزارة التربية الوطنية،منهاج التربية البدنية والرياضية، طبع المركز الوطني لمحو، الأمية ،الجزائر،(1987).

49-وزارة التربية الوطنية، منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة من التعليم الثانوي ،اللجنة الوطنية للمناهج (1996).

50-وزارة التربية الوطنية، منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة من التعليم الثانوي ،اللجنة الوطنية للمناهج(2006) .

51- وينفرد هوير، مدخل إلى سيكولوجية الشخصية ، ترجمة مصطفى عشوي ،المطبوعات الجامعية ، بن عكنون،(1995).

52-وزارة التربية الوطنية، منهاج التربية البدنية والرياضية، طبع المركز الوطني لمحوالأمية، الجزائر،(1987).

53- وزارة التربية الوطنية، منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة من التعليم الثانوي ،اللجنة الوطنية للمناهج ،(1996).

هـ - الرسائل الجامعية:

54- طياب محمد ، تقويم واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمرحلة التعليم المتوسط رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر ،(2005).

و-المواقع الإلكترونية:

55- صلاح عبد السميع عبد الرزاق 2003/10/25, [http : salh.jeeran.com/salh7.htm]

،مهارات تنفيذ التدريس،ص1.

الأمل الحقيقى

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان " بعض المحددات النفسية وعلاقتها بكفاءة المدربين في كرة القدم.

نرجو منكم الإجابة عن بعض الأسئلة بكل صراحة وذلك لإعطاء البحث قيمة ومصادقية.

أملنا فيكم كبير لإنجاح هذه الدراسة.

وفي الأخير لكم منا فائق التقدير و الاحترام.

تحت إشراف : أ.د كوتشوك سيدي محمد

الطلبة :

- بن كعبيش عبد المالك

- بن عمار محمد

الفرضية الاولى:

العصبية وعلاقتها بالكفاءة في التدريس لدى مدربي كرة القدم.

1- هل تشعر باضطرابات نفسية أثناء تقديم حصة تدريبية ؟

نعم لا

2- كيف تقيم مستوى أدائك لعملية التدريبية في ظل الاضطرابات التي تعيشها ؟

جيد متوسط ضعيف

3- ما هي أكثر الانفعالات التي لها انعكاس سلبي على أدائك أثناء الحصة ؟

العصبية الإكتئاب القابلية للإستثارة

4- هل للعصبية انعكاس سلبي على إيصال المعلومات وتقديم المهارات الحركية ؟

نعم لا

5- هل مستوى تقديمك للحصة التدريبية نفسه بين حالتك العادية والعصبية ؟

نعم لا

6- إذا كنت في حالة توتر عصبي فهل ستكون مستعجلا في إنهاء عملك ؟

نعم لا

7- أي الأنشطة تسبب لك العصبية ؟

تحضير بدني تحضير مهاري

الفرضية الثانية:

القابلية للإستثارة وعلاقتها بالكفاءة في تدريب كرة القدم.

8- إذا أزعجك لاعب أثناء الحصة فكيف تتصرف ؟

تجاهل اللاعب تتحدث معه تطرده تعاقبه

9- ما هي المشاكل التي تعترضكم في أداء مهامكم والتي ترى أنها تزيد في إستثارتكم وشدة توتركم ؟

مشاكل إدارية مشاكل مع اللاعبين مشاكل أخرى

10- في رأيكم هل لسمة القابلية للإستثارة إنعكاس سلبي على ممارسة عملية التدريبية ؟

نعم لا

11- هل مستوى تقديمك للحصة نفسه بين الحالة العادية وحالة الغضب ؟

نعم لا

12- يؤثر المدرب سلبا على أدائه لحصة تدريبية في كرة القدم إذا كان

هادئا غاضبا

13- ما هي الشخصية المفضلة لديك أثناء تقديم حصة تدريبية ؟

-شخصية المدرب الذي يتحكم في أعصابه ويتصرف بهدوء

-شخصية المدرب الذي يتميز بالانزعاج وسرعة التأثر

14- هل هناك بعض التصرفات تصدر من اللاعبين تسبب لك الاستثارة؟

نعم لا غالبا

الفرضية الثالثة:

الإكتئاب وعلاقته بالكفاءة في تدريب كرة القدم.

- 15- ما هي نظرتك إتجاه المدرب يتميز بسمة الاكتئاب أثناء أداء مهامه ؟
نقص الخبرة نقص الهياكل مشاكل مع اللاعبين
- 16- هل حدث لك أن تنظر إلى حياتك المهنية بنظرة تشاؤمية ؟
نعم لا
- 17- إذا حدث لك وأن إرتكبت خطأ ما في عملك فهل تضخم في نفسك قيمة هذا الخطأ ؟
نعم لا
- 18- هل للإكتئاب إنعكاس سلبي على عملية التدريب ؟
نعم لا
- 19- هل مستوى الشرح لأهداف الحصة التدريبية نفسه بين حالتك العادية وحالة الإكتئاب ؟
نعم لا
- 20- هل تصرفات بعض اللاعبين يؤثر عليك نفسياً ؟
نعم لا أحيانا
- 21- هل للمحيط التدريبي علاقة بإصابتك بحالة الاكتئاب ؟
نعم لا