

القسم: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

دور التدريب الرياضي في تنمية السمات الشخصية
لدى الممارسين و غير الممارسين

بحث وصفي أجري على بعض الفرق المدرسية أقل من 15 سنة
لولاية معسكر

تحت اشراف:

- أ. د بن شهيدة عبد القادر

من إعداد الطالب :

▪ مُبارك ميلود

السنة الجامعية: 2023 – 2024



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ }

صدق الله العظيم

(سورة البقرة: الآية: 32)

الشكر و التقدير

قال تعالى: " لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ "

الآية 7 من سورة إبراهيم

الشكر لله جل ثناؤه و تقدست أسماؤه على عظيم منه وعطائه وعونه وتوفيقه لإنجاز هذه المذكرة.

أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير للأستاذ المشرف الدكتور " بن شهيدة عبد القادر " الذي

رافقني خطوة خطوة، ولم ييخل عليا بالنصح والإرشاد، فجزاه الله كل خير، وبارك الله له في علم.

والشكر موصول لأعضاء لجنة المناقشة الموقرين على تفضلهم قبول مناقشة هذا العمل.

كما أتقدم أيضا بالشكر والعرفان إلى جامعة عبد الحميد ابن باديس عامة وإلى معهد التربية البدنية

و الرياضية - قسم التدريب الرياضي- بشكل خاص بما فيهم إطارات وأساتذة وإداريين .

كما أتقدم أيضا بالشكر والعرفان إلى كل من وقف إلى جانبي ولو بكلمة طيبة، من قريب أو من

بعيد طوال المسار الدراسي.

الإهداء

إلى روح أبي الطاهر طيب القلب و الصفات رحمة الله عليه.

إلى من روتني أملا و دعاء في كل الصلوات أُمي الغالية أدامها الله نعمة و أطال عمرها.

إلى من جمعتنا اللمات العائلية و الضحكات الطفولية إخوتي الأعزاء وأخواتي العزيزات

حفظهم الله و رعاهم.

إلى زوجتي الغالية و قرّة عيني و ابني العزيز المُنس عبد الصمد .

إلى كل زملائي في العمل بارك الله فيهم و جزاهم ألف خير.

ميلود مُبارك

قائمة الجداول :

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
56	التوصيف العددي لعينة البحث	الجدول رقم 01
59	معاملات الارتباط لصدق و ثبات العينة الاستطلاعية قيد الدراسة (ن=06)	الجدول رقم 02
60	نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات النفسية	الجدول رقم 03
63	نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات الاجتماعية	الجدول رقم 04
66	نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات النفسية	الجدول رقم 05
68	نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات الاجتماعية	الجدول رقم 06
70	نتائج المقارنة في محور السمات النفسية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:	الجدول رقم 07
72	نتائج المقارنة في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:	الجدول رقم 08
74	نتائج المقارنة في محاور الاستبيان السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين و غير الممارسين	الجدول رقم 09

قائمة الأشكال :

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
62	نتائج نسب تكرار إجابات عينة البحث الممارسين في محور السمات النفسية	الشكل رقم 01
65	نتائج نسب تكرار إجابات عينة البحث الممارسين في محور السمات الاجتماعية	الشكل رقم 02
68	نتائج نسب تكرار إجابات عينة البحث غير الممارسين في محور السمات النفسية	الشكل رقم 03
70	نتائج نسب تكرار إجابات عينة البحث غير الممارسين في محور السمات الاجتماعية	الشكل رقم 04
71	نتائج المقارنة في محور السمات النفسية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين	الشكل رقم 05
73	نتائج المقارنة في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين	الشكل رقم 06
75	نتائج المقارنة في محاور الاستبيان السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين	الشكل رقم 07

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	الشكر و التقدير
	الإهداء
أ	قائمة الجداول
ب	قائمة الأشكال
ت	الملخص
الفصل التمهيدي	
1	مقدمة
2	مشكلة البحث
3	فرضيات البحث
3	أهداف البحث
4	ماهية و أهمية البحث
4	أسباب اختيار الموضوع
4	مصطلحات البحث
7	الدراسات السابقة و المرتبطة
9	التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول	
التدريب الرياضي	
11	تمهيد

12	1.التدريب الرياضي
12	1.1.مفهومه
12	2.1.تعريفات
13	2. خصائص التدريب الرياضي
14	3. واجبات التدريب الرياضي
14	3. 1. واجبات تربوية
14	3. 2. واجبات تعليمية
15	3. 3. واجبات صحية
15	4. أهم واجبات التدريب الرياضي
15	4. 1. الاعداد البدني
15	4. 2. الاعداد المهاري
15	4. 3. الاعداد الخططي
16	4. 4. الاعداد المعرفي(النظري)
16	4. 5. الاعداد التربوي النفسي
16	5.مبادئ التدريب الرياضي
17	6.أهمية التدريب الرياضي
18	7.الأهداف العامة للتدريب الرياضي
19	8.مراحل التدريب الرياضي
19	9.المدرّب و التدريب الرياضي
20	10. دور المدرّب الرياضي الحديث
20	11.مدرّب الناشئين
21	1.11 مبادئ مدرّب الناشئين

22	خاتمة الفصل الأول
الفصل الثاني الشخصية و نظرية السمات	
23	مقدمة
24	1. مفهوم الشخصية
24	1.1. تعريف الشخصية من وجهة علماء النفس
26	2. العوامل المؤثرة في الشخصية
27	3. قياس الشخصية
28	1.3. اختبار الحصر لجيلفورد
28	2.3. اختبار الحصر لبروتير
28	3.3. اختبار كاتل للشخصية SPFQ
29	4.3. اختبار جيلفورد وسمرمان
29	5.3. اختبار الأداء المميز عن طريق التقرير الذاتي
30	6.3. اختبار جوردن للشخصية GPP
31	4. مكونات الشخصية
31	1.4. المكونات الجسمية
31	2.4. المكونات العقلية
31	3.4. المكونات الاجتماعية
31	4.4. المكونات الإنفعالية
31	5.4. المكونات البيئية
33	5. مفهوم السمات الشخصية
34	6. أقسام و تصنيف السمات

34	1.6. الأقسام
34	1.1.6 السمات السلوكية
34	6. 2.1. السمات المورفولوجية
34	3.1.6 السمات الفيزيولوجية
34	7. التصنيف
34	1.7. تصنيف ألبرت
36	2.7. تصنيف كاتل
36	8. معايير تحديد السمات
37	9. نظرية السمات الشخصية
39	10. نقد نظرية السمات
40	خاتمة الفصل الثاني
الفصل الثالث	
خصائص المرحلة العمرية U15	
41	- تمهيد
‘	1. مفهوم المراهقة
43	2 أطوار المراهقة
43	1.2. مرحلة المراهقة المبكرة
43	2.2. مرحلة المراهقة الوسطى
43	3.2. مرحلة المراهقة المتأخرة
‘	3. أهمية دراسة هذه المرحلة U15
‘	4. خصائص هذه المرحلة U15
44	1.4. النمو الجسمي

45	2.4.النمو الحركي
45	3.4.النمو الانفعالي
46	4.4.لنمو العقلي
46	5.4.النمو الاجتماعي
47	6.4.لنمو الفيزيولوجي
47	5. أهم مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة
48	6-أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة
48	7دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
48	1.7.دوافع مباشرة
48	2.7.دوافع غير مباشرة
49	1.2.7 تنمية الكفاءة البدنية
49	2.2.7 تنمية الكفاءة الحركية-
49	3.2.7 تنمية الكفاءة العقلية-
50	4.2.7 تنمية العلاقات الاجتماعية
50	8. التطور البدني لدى فئة المراهقين
؛	9. ميول المراهق
51	1.9.ميل المراهق إلى التحرر الاقتصادي
51	2.9. تفكير المراهق في مستقبله الاقتصادي و مركزه الاجتماعي
51	3.9.ميل المراهق إلى الطبيعة
؛	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
53	- خاتمة الفصل الثالث

الجانب التطبيقي
منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

54	تمهيد
55	1-1- منهج البحث
55	2.1 مجتمع و عينة البحث
56	3.1 متغيرات البحث
57	4.1 مجالات البحث
57	المجال البشري
57	المجال المكاني
57	المجال الزمني
57	5.1 أدوات البحث
58	6.1 الأسس العلمية لاستبيان القياس
59	7.1 الدراسات الإحصائية
	عرض و مناقشة و تحليل النتائج
60	2. عرض و تحليل و مناقشة النتائج
60	2.2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج عينة البحث الممارسين في بعض السمات الشخصية
60	1.2.2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات النفسية
63	2.2.2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات الاجتماعية
66	3.2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج عينة البحث غير الممارسين في بعض السمات الشخصية

66	1.3.2 عرض وتحليل و مناقشة نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات النفسية
68	2.3.2 عرض وتحليل و مناقشة نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات الاجتماعية
70	4.2 عرض و تحليل نتائج المقارنة في بعض السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين
70	1.4.2 عرض و تحليل نتائج المقارنة في محور السمات النفسية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين
72	2.4.2 عرض و تحليل نتائج المقارنة في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين
74	3.4.2 عرض و تحليل نتائج المقارنة في محاور الاستبيان السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين
76	5.2 الاستنتاجات
77	6.2 مناقشة الفرضيات
الخاتمة العامة	
80	الخاتمة
81	الاقتراحات التوصيات
82	الملاحق
84	قائمة المراجع و المصادر

المخلص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات النفسية و الاجتماعية المكونة للشخصية لدى فئة أقل من 15 سنة "ذكور" و مدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه و محاولة الوقوف على مشاكل هذه المرحلة و وضع الأسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التدريب الرياضي خاصة في معالجة بعض المشاكل النفسية و الاجتماعية المعروفة في هذه المرحلة، كما تهدف إلى التعرف على الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط.

استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 40 تلميذ منها 20 تلميذ ممارس من فريق الأصاغر لكرة القدم المنتمي للنادي الهاوي لبلدية عين فارس، و 20 تلميذ غير ممارس من المؤسسة التربوية صابر عبد القادر معسكر و تم الاعتماد على الاستبيان لجمع المعلومات الذي تم توزيعه على عينة البحث.

و كشفت الدراسة على أنه يوجد للتدريب الرياضي مساهمة فعالة في تنمية بعض السمات الشخصية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لصالح المجموعة الممارسة.

و خلصت الدراسة إلى اقتراح بعض التوصيات تبعا للنتائج المحققة

الكلمات المفتاحية:

- التدريب الرياضي
- السمات الشخصية
- الفئة العمرية أقل من 15 سنة

Résumé de l'étude:

L'étude visait à identifier le rôle de l'entraînement sportif dans le développement de certains traits psychologiques et sociaux qui composent la personnalité d'un groupe de moins de 15 ans (masculins), et l'étendue de sa contribution à la préparation d'un bon individu dans toutes ses facettes. aspects, et essayer d'identifier les problèmes de cette étape et de mettre la famille sur la bonne voie vers... Connaître l'état de l'entraînement sportif, notamment pour aborder certains des problèmes psychologiques et sociaux

connus à cette étape, et viser également à identifier les différences entre pratiquants et non-pratiquants de l'activité.

L'étudiant a utilisé l'approche analytique descriptive pour aborder la problématique de l'étude, où il a appliqué l'étude à un échantillon aléatoire de 40 étudiants, dont 20 étudiants pratiquants de l'équipe de football Al-Asagher appartenant au club amateur de la commune d'Ain Fares. , et 20 étudiants non pratiquants de l'établissement d'enseignement Saber Abdel Qader Mascara, et l'on s'est appuyé sur le questionnaire pour collecter les informations qui ont été distribuées à l'échantillon de recherche.

L'étude a révélé que l'entraînement sportif contribue efficacement au développement de certains traits de personnalité parmi l'échantillon de recherche pratiquant et non pratiquant, au bénéfice du groupe pratiquant.

L'étude s'est conclue en proposant quelques recommandations basées sur les résultats obtenus

les mots clés:

- Entraînement sportif • Traits personnels • Tranche d'âge de moins de 15 ans

ABSTRACT:

The study aimed to identify the role of sports training in developing some of the psychological and social traits that make up the personality among a group under 15 years of age (males), and the extent of its contribution to preparing a good individual in all its aspects, and trying to identify the problems of this stage and put the family on the right path toward... Knowing the status of sports training, especially in addressing some of the psychological and social problems known at this stage, and also aiming to identify the differences between practitioners and non-practitioners of the activity.

The student used the descriptive analytical approach to address the problem of the study, where he applied the study to a random sample of 40 students, including 20 practicing students from the Al-Asagher football team belonging to the amateur club of the municipality of Ain Fares, and 20 non-practicing students from the Saber Abdel Qader Mascara educational institution, and reliance was placed on The questionnaire to collect information that was distributed to the research sample.

The study revealed that sports training has an effective contribution to the development of some personality traits among the practicing and non-practicing research sample for the benefit of the practicing group.

The study concluded by proposing some recommendations based on the results achieved

key words:

- Sports training • Personal traits • Age group under 15 years

التعريف بالبحث

1- المقدمة:

يعتبر المجال الرياضي بكل فروعهِ سواء الادارية أو التدريبية احد المجالات التي شهدتها التطور، و يعتبر التدريب المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق نتائج سواء للفرد أو الجماعة و ذلك انطلاقاً مما يراه مفتي حماد ابراهيم 1998 بأنه: "هو العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة" (حمادة مفتي ابراهيم، 1998)

و هذا يعني ان ماهية التدريب تجردت من مفهومها الكلاسيكي على انها مجمل حصص تهدف للوصول إلى نتائج للفرد أو الفريق الممارس للرياضة أي نوع كانت.

ولقد بينت بعض الدراسات الحديثة أن النشاط البدني الرياضي يلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية و عنصرها هاماً في تكوين الشخصية الناضجة، السوية، كما أنه يعالج الكثير من المشاكل النفسية حيث قام الباحث "امار داك" بدراسة في الموضوع فوجد: "أن اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للفرد بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل المراهق لتفريغ الضغوط و الشحون و الغرائز المكبوتة" (محمد حسن علاوي، 1986، ص120)

و تعتبر الرياضات الجماعية بمختلف أنواعها السمة الأكثر توضيحاً لإبراز العلاقات النفسية و الاجتماعية بين أفراد الجماعة الواحدة في مختلف المراحل العمرية خاصة مرحلة المراهقة، و التي تعتبر مرحلة بروز للشخصية الذاتية للفرد و كذلك مراعاته لدور و أهمية الجماعة.

2- مشكلة البحث:

إن السمات الشخصية يمكن أن تشير بصفة عامة إلى الاتجاه المميز للشخص الذي يسلك بطريقة معينة، أو هي الصفة التي يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد و آخر و على ذلك اذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص و إلى أي درجة يمتلكها، فالممارسة الرياضية تلعب دورا كبيرا في تنمية كل الجوانب المتعلقة بالسمات الشخصية. «فالشخصية هي كل ما يوجد لدى الفرد من قدرات و استعدادات و ميول و آراء و اتجاهات و دوافع و خصائص جسمية عقلية و نفسية و أخلاقية و روحية و فكرية و عقائدية و مهنية، تلك السمات التي تميز كل فرد عن غيره، فهي تمر بمراحل مختلفة فتؤثر في المجتمع و تتأثر به فتكتسب خبرات من خلال المواقف المختلفة».(مورتن برنس)

إن ممارسة النشاط الرياضي يحقق الكثير من الفوائد الصحية ، البدنية، و النفسية و الاجتماعية، إذ تشير أغلب الدراسات الفيسيولوجية و الرياضية في المجال الرياضي إلى أن للنشاط البدني و الحركي دورا رئيسيا في صحة الفرد و تخفيف الكثير من الالام و الامراض و علاجها كما أنه له دور كبير في تحسين الجوانب النفسية ، كتعزيز الثقة بالنفس، و اشباع الميول و الرغبات و الاحتياجات النفسية (WILSON.SABISTON.BLACHARD.2012) ، إضافة الى دوره في تنمية الصفاة الاجتماعية ، كالتعاون و الصدق، الروح الرياضية و تكوين الصداقات الجديدة و تحسين نمط حياة الأفراد على مستوى العلاقات و استثمار أوقات الفراغ.(الولاني،2015)

و على أساس الممارسة الرياضية يمكن التمييز بين السمات الشخصية للممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي و تشكل ممارسة الفرد للنشاط البدني الرياضي جزءا فاعلا لواقع الحركة الرياضية في أي مجتمع، ومن خبرتنا في ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال مرحلة الليسانس لاحظنا أن النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على نمو شخصيته بما يكسبه من سمات شخصية تميزه عن غير الممارس للنشاط البدني الرياضي

و من هذا المنطلق تطرقت الدراسة إلى بعض السمات الشخصية للممارسين للنشاط البدني و التوجه نحو تمييز خصائصهم الشخصية التي تميزهم عن الغير الممارسين لتأتي التساؤلات على النحو التالي:

التساؤل العام:

- هل يساهم التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات الشخصية لدى الممارسين و غير الممارسين؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يساهم التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات النفسية المكونة للشخصية لدى الممارسين و غير الممارسين؟
- هل يساهم التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات الاجتماعية المكونة للشخصية لدى الممارسين و غير الممارسين؟

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

إن ممارسة التدريب الرياضي تساهم بشكل كبير في تنمية بعض السمات الشخصية

الفرضيات الجزئية:

- يساهم التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات النفسية المكونة للشخصية لصالح الممارسين
- يساهم التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات الاجتماعية المكونة للشخصية لصالح الممارسين

4- أهداف البحث:

إن لكل باحث غايات و مرامي يقوم من أجلها البحث العلمي عامة و في بحثنا هذا نهدف إلى معرفة دور التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات الشخصية لدى فئة أقل من 15 سنة

5- ماهية و أهمية البحث:

إن موضوع بحثنا هو دور التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات الشخصية لدى فئة أقل من 15 سنة (ذكور) و هو عبارة عن دراسة مسحية نريد من خلالها تسليط الضوء على بعض السمات النفسية الارادية و الاجتماعية المكونة لشخصية الممارس و غير الممارس للتدريب الرياضي، أيضا:

- تصحيح الرؤى الخاطئة و السائدة في المجتمع هو أن التدريب مقتصر فقط على ناحية الصحة و البدن.

- ابراز أهمية التدريب الرياضي في تكوين شخصية الفرد نفسيا.

- التعرف على بعض العلاقات التي تتكون من خلال ممارسة التدريب الرياضي.

- معرفة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للتدريب الرياضي لدى هذه الفئة.

6- أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة دراسات تناولت التدريب الرياضي حيث ظهرت أهمية هذا العلم وأصبح لزاما على كل مدرب و دارس و باحث في الميدان أن يلتم بالأساليب التدريبية في معالجة الظاهرة التدريبية

يوجد من الدراسات من تناول العلاقة بين التدريب الرياضي و التحضير أو الاعداد النفسي بصفة عامة دون أن نجد أي تفاصيل أو دراسات تطبيقية ذات نتائج دقيقة في المجال الرياضي يمكن الاعتماد عليها و خاصة المرتبطة بالشخصية وأهم سماتها و ما يمكن أن يقدم هذا النوع من الدراسة من نتائج ذات مستوى عالي تفيد المجال الرياضي

7- مصطلحات البحث:

مما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي، لابد على الباحث أن يحدد فيه مفاهيم بحثه فبدون مفاهيم علمية لا يمكن إقامة علم لأنها العناصر الأساسية في بناء النظرية العلمية التي من أهم وظائفها أنها تسهم مع التجربة في إقامة صرح للعلم. (صالح أحمد مرحاب، 1989، ص156)

و لهذا سنحاول توضيح هذه المصطلحات و تبسيط المفاهيم الأساسية التي شملها بحثنا.

التدريب الرياضي:

هناك إطاراً عاماً يحدد مسار التدريب الرياضي لتحقيق زيادة كفاءة الفرد واستعداداته للوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

لغة:

التدريب - Training - مصطلح مشتق من كلمة لاتينية « Traher » و تعني: يسحب أو يجذب و قديماً كانت تعني سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق.

و في لغتنا العربية يقال: "درب" فلانا بالشيء و عليه و فيه أي عوده و مرنه و يقال درب البعير أدبه و علمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 1990، ص35)

اصطلاحاً:

يمكن تقديم التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي بأنه:

"عملية تربوية مرتبة قائمة على أسس علمية مبتغاها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات و الاداء الجيد و المتطور و السريع الذي تسعى إليه كل فرق العالم محاولة منها في إحراز أفضل النتائج و المستوى" (مفتي ابراهيم حماد، 1997)

الشخصية:

تشتق كلمة الشخصية في صيغتها الأجنبية من الكلمة اليونانية « Persona » و تعني القناع الذي يضعه الممثلون على وجوههم في المسرح للتعبير عن الدور الذي كانوا يمثلونه، أما في اللغة العربية فأصل كلمة الشخصية من "الشخص" و هو سواء الانسان تراه من بعيد، أي معالم الإنسان او ما يدل عليهم من الخصائص الفردية أو الذاتية المميزة.

(فيصل عباس، 1997، ص07).

و يحدد بيرت "Burt": "الشخصية هي النظام الكامل بين النزعات الحسية و النفسية الثابتة نسبيا و التي تميز فردا معينا و التي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع البيئة المادية و الاجتماعية". (رمضان محمد القذافي، 1993، ص02)

السمة:

هي صفة للشخص تتضمن بعض الوحدة في سلوكه، و لكنها نمط يتميز بالاستمرار النسبي و انها صفة للشخص ككل كما انها تتضمن معيارا اجتماعيا حينما نقول هذا الشخص عدواني، و قور... الخ يعرفها "ريموند كاتل" بأنها: " مجموعة ردود الأفعال و الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد و معالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان". (ك. هول، ج. لندري، 1971، ص276)

"ذلك الشيء المميز للفرد الذي نميزه عن غيره، وهي محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره". (رائد عبد الأمير عباس، 2008، ص55).

السمات الشخصية: "انعكاس للاتساق النسيجي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف"، (محمد حسن علاوي، 1998، ص198)

المرحلة العمرية U15:

لغة: "البلوغ هي كلمة يونانية الأصل (Puberté) أو (Mubilité)، و معناها الوصول إلى الإدراك و البلوغ، و سن البلوغ هو سن التأهل للزواج" (نور حافظ، 1990، ص48)

اصطلاحا:

مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات ، و 12-13 سنة بالنسبة للذكور، و هي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر ، و مرحلة البلوغ المتأخرة (Pubertaire) للذكور من 14-15 سنة ، أما الاناث من 13-14 سنة و هي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات ، يظهر

فيها الطفل طاقة كبيرة و سرعة في النشاط الحركي ، يظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد ، حيث هي مرحلة اتقان للخبرة و المهارات العقلية(الطالب ذواوي تقي الدين ، 2020،ص7) و يقول أيضا (كورت): انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة ((Sport de compition.1997.P 117)

التعريف الإجرائي:

تتكون هذه الشريحة كما يطلق عليهم اسم (الأصاغر) و هذه المرحلة العمرية هي بداية تكوين الشخصية حيث يصاحبها تغيرات سايكولوجية بالنسبة لهم منها اثبات الذات

8- الدراسات السابقة و المرتبطة:

- دراسة د راند عبد الأمير عباس و ميثم صالح كريم، 2013:

عنوان الدراسة: السمات الشخصية لدى الرياضيين و غير الرياضيين

تهدف الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية لدى الرياضيين و الغير الرياضيين و مقارنة السمات الشخصية بين الرياضيين و غير الرياضيين ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ، و بلغ حجم العينة 320 طالب منهم 160 طالب الرياضيين و 160 غير رياضيين و يمثلون طلبة الهندسة، استخدم الباحثان قائمة فرايبورغ لقياس سمات الشخصية ، استخدم الباحثان الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و معامل الالتواء و النسبة المئوية و معامل ارتباط بيرسون و قانون كا²، اختبار(ت) لعينتين مستقلتين ، توصل الباحثان لمجموعة من النتائج نذكر منها:

- لا يوجد فرق بين الرياضيين و غير الرياضيين في سمة العدوانية و العصبية و القابلية للاستثارة و الهدوء و السيطرة

- يوجد فرق بين الرياضيين و غير الرياضيين لصالح الرياضيين في سمة الاجتماعية

- يوجد فرق بين الرياضيين و غير الرياضيين لصالح غير الرياضيين في سمة الاكتئابية و الكف
- دراسة زيدان سعيد وبوعلي لخضر 2016:

دراسة تحليلية لبعض السمات الشخصية للاعبين كرة القدم (10-12) سنة : دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة القدم لولاية شلف.

يهدف الباحث الى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم (10-12) سنة و القدرات البدنية و المهارية لديهم، التعرف على السمات الشخصية لبراعم كرة القدم، التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين السمات الشخصية لأفراد العينة ، استخدم الباحث الأسلوب المسحي و الدراسات الارتباطية على عينة بلغ عددهم 170 لاعب اختيرت بطريقة عشوائية، كما استخدم المقياس النفسي للسمات الشخصية (فرايبورغ) و من أجل تحليل النتائج استخدم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ارتباط بيرسون و معادلة كيودر_ريتشاردسون K-R20 ، و توصل الباحث إلى عدة استنتاجات نذكر منها: يتميز لاعبي كرة القدم (10-12) بالسمات الشخصية التالية (العدوانية، العصبية، الاكتئابية، الاستثارة و الضبط) بمتوسط حسابي تراوح بين (8.02 و 8.56)، أما سمة الاجتماعية فقد بلغ متوسطها الحسابي ب (9.88)، أما سمي الهدوء و السيطرة بلغ المتوسط الحسابي لهما على التوالي (10,33، 10,84)، هناك دلالة احصائية للسمات الشخصية بين لاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة

- دراسة بن ساسي رضوان 2017:

دراسة تحت عنوان دراسة بعض السمات الشخصية للاعبين كرة القدم الفئة العمرية (10-12)

يهدف البحث إلى التعرف على السمات الشخصية لبراعم كرة القدم الفئة العمرية (10-12) سنة للنوادي الرياضية لولاية تيارت ، و التعرف على طبيعة و قوة العلاقة الارتباطية بين السمات الشخصية لأفراد عينة البحث ، أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة بلغ عددهم (170) لاعبا لولاية تيارت بأعمار (10-12) سنة و (10) لاعبين عينة التجربة الاستطلاعية ، استخدم الباحث

المنهج الوصفي ، كما استخدم مقياس السمات الشخصية المكونة من 50 فقرة، و من أجل تحليل النتائج استخدم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، ارتباط بيرسون، و معادلة كيودر_ريتشاردسون K-R20، و قد خرج الباحث بنتائج منها: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض السمات الشخصية للاعبين كرة القدم بأعمار (10-12) سنة ، و أوصى الباحث بضرورة تطبيق مقياس السمات الشخصية من قبل المشرفين على تدريب الفئات العمرية لقياس درجة السمات الشخصية لديهم و بالتالي تقديم الارشاد و التوجيه لهم.

9- التعليق على الدراسات السابقة :

أشارت نتائج هذه الدراسات التي انصبت جلها على دراسة السمات الشخصية إلى مايلي:

- اختلفت الدراسات السابقة من حيث أدوات البحث من بين استخدام مقاييس تم استخدامها من قبل و تطبيقها و بين تصميم مقاييس جديدة عن طريق الخبراء و المحكمين و ايجاد الصدق و الثبات بها باستخدام الوسائل العلمية المختلفة: كدراسة د رائد عبد الأمير عباس و ميثم صالح 2013 الذي استخدم عوامل اختبار الشخصية (16) من وضع العالم ريموند كاتل، أما دراسة زيدان سعيد و بو علي لخضر 2016 فاستخدم الباحثان مقياس فرايبورغ 2021 القائم على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
- اختلفت الدراسات أيضا من حيث طبيعة و هدف الدراسة فمنهم من تناول دراسة السمات الشخصية كدراسة تحليلية كدراسة زيدان سعيد و بو علي لخضر 2016 و منهم من درسها دراسة مقارنة كدراسة د رائد عبد الأمير عباس و ميثم صالح 2013 و التي هدفت إلى مقارنة السمات الشخصية بين الرياضيين و غير الرياضيين ، و منهم من درسها دراسة ارتباطية كدراسة بن ساسي رضوان 2017، و التي كانت تهدف الى التعرف على طبيعة و قوة العلاقة الارتباطية بين السمات الشخصية لأفراد عينة البحث.
- اتفقت جل الدراسات السابقة على أسلوب و منهج واحد للدراسة و هو المنهج الوصفي

- اتفقت جل الدراسات على متغير مشترك و هو السمات الشخصية

استفدنا من الدراسات السابقة ما يلي:

- استفدنا من الدراسات السابقة في حصر مجموعة السمات الأكثر ظهورا عند الرياضيين
- الاستفادة من الدراسات السابقة من حيث اختيار الأساليب الاحصائية المناسبة لاختبار فرضيات البحث، و من حيث اختيار عينة البحث
- الاستفادة من الجانب النظري من حيث بعض التعاريف للباحثين الذين سبقونا في الموضوع و الاطلاع على ما ورد في كتابة الفصول النظرية، و صياغة الفروض الدراسة بحيث تم تكييفها حسب هدف دراستنا

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي و طرقه و نظرياته و أغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، و طرأ عليه تغيرات عديدة، و يشير التطور الحديث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة و هو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الانسان المثالي وفق التطور المتناسق لشخصية الفرد، و يعتبر أحد متطلبات و مظاهر و ميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهمت في تطوير علم التربية الرياضية و التدريب الرياضي، و ظهرت على الوجود الطرق و النظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية و الاجتماعية الاخرى.

1. التدريب الرياضي:

1.1 مفهوم التدريب الرياضي:

هو "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية و العلمية، والتي تهدف إلى قيادة و إعداد القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج". (حمادة مفتي ابراهيم، 1998، ص19)

2.1 تعريفات :

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية ، و تعلم التكنيك، التكتيك، و تطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة." (ناهد رسن سكر، 2002، ص09)

ويعرفه محمد علاوي على أنه: " عملية تربوية و تعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، و تهدف أساسا إلى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة." (محمد حسن علاوي، 2002، ص17)

و يعرفه حمد حمدي على أنه: "مجموعة تمارين رياضية تؤدي وفق أسس و قوانين خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية." (محمد حمدي، 2009، ص11)

و يفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين و الأنظمة الهادفة إلى اعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الاعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي و صحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العضلي و العصبي و يسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الانتاج لدى الفرد." (قاسم حسن حسين، 2009، ص 78)

و عرفه مات فيف "MATVIEW3" الروسي على أنه : " هو عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية و الفنية و الخططية و العقلية و النفسية و الخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية."

2. خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية و المؤثرة و التي تلقى بمتطلبات جديدة و متطورة دائما على العملية التدريبية و القائمين بها، و أهم هذه الخصائص ما يلي:

- يهدف التدريب الرياضي بثتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية و النفسية و العقلية للفرد من خلال ممارسته الفعلية للنشاط الرياضي المعني، و من ثم تحسين الصحة العامة و بناء و تكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا و فعالا في المجتمع .
- يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات و معارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي كعلم النفس علم التربية و علم الاجتماع...
- يتميز التدريب الرياضي بخاصية التدريب و مراعاة الفروق الفردية من حيث السن و من حيث الجنس و كذا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد.
- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة، حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية
- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية و التدرج
- يتميز التدريب بعملية التقييم و المراقبة الطبية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب و الاعداد.(أمر الله حسن البساطي،1998، ص5-6-7)
- يتميز التدريب بالدور القيادي المدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي.(محمد حسن علوي 1994، ص 39)، و لكي يكفل الدور القيادي للمدرب بالنجاح لا بد أن يرتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية و الاستقلالية ، و تحمل المسؤولية و المشاركة فيها من جانب التلميذ إذ أن عملية التدريب هي عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب.

3. واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي و التي يمكن اعتبارها من واجبات المدرب كما يلي:

1.3 الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و الارادية وغيرها من مختلف الخصائص و الملامح الاخرى للشخصية و تشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة ، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الاساسية للفرد.

- تشكيل مختلف دوافع و حاجات و ميول الفرد و الارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الوطن، و ذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات العالية في هذا المجال.

- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل و مواجهة المشكلات

- تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق و النادي الذي يمثلها اللاعب.(ادم احمد و عوض يس،ص168)

- تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي و الروح الرياضية.(محمد حسن علاوي،1994،ص41)

- تربية و تطوير الخصائص و السمات الارادية كسمة الهادفة و سمة المثابرة و سمة ضبط النفس و سمة الشجاعة و الجرأة و سمة التصميم...الخ.(محمد حسن علاوي،1969،ص127)

2.3 الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات و مهارات و معلومات الفرد:

- تعليم و تدريب على النواحي الفنية و تكنيكية للمهارة و تثبيتها و اتقانها بشكل مفصل و دقيق

- التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد.
- تدريب و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية.
- تدريب و رفع كفاءة المهارات النفسية المميزة بالنشاط التخصصي.
- رفع قيمة و قابلية المعرفة النظرية و الخططية و التحليلية للنشاط الممارس

3.3 الواجبات الصحية:

للتدريب الرياضي أثر في اكساب الفرد المناعة ضد الأمراض و تقويم التشوهات القوامية و اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة. (د. فاطمة عبد مالح ، و اخرون، ص15). و في ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم واجبات التدريب إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق هدف معين و هي:

4. أهم واجبات التدريب الرياضي:

1.4 الاعداد البدني :

يهدف الاعداد البدني الى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية و التحمل و السرعة و الرشاقة... الخ

2.4 الاعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم و اكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، و محاولة اتقانها، و تثبيتها و استخدامها بفعالية.

(د.سعد سعود فؤاد)

3.4 الاعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم و اكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية و الجماعية الضرورية للمنافسة الرياضية و محاولة اتقانها و استخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف و العوامل في المنافسات الرياضية. (د.سعد سعود فؤاد، م س)

4.4 الاعداد المعرفي (النظري):

يهدف الاعداد المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف و المعلومات النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة و كذا التي تخص النواحي التدريبية ونوع النشاط الذي يمارسه و منها:

- المعارف و المعلومات الصحية
- المعارف الخاصة بالتغذية
- المعارف الخاصة بأسس الاداء الحركي
- المعارف الخاصة بقانون اللعبة

هذه المعارف و المعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة. (الكابتن أحمد محمود، 2016، ص21-22)

5.4 الاعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى اعداد الفرد من النواحي التربوية و النفسية . و يجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة، لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي، و لذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية. (د. محمد حسن علاوي، م س، ص42)

5. مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي لها أهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، و تهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، و التدريب يتبع مبادئ و لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. و تتلخص هذه المبادئ في(عادل عبد البصير، 1999، ص158):

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح إلى زيادة استعادة الشفاء
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء و ارتفاع مستوى اللياقة البدنية
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية اذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت فترات التدريب على فترات متباعدة
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.
- يكون التكيف خاصا و مرتبطا بطبيعة التدريب الخاص

6. أهمية التدريب الرياضي:

للتدريب الرياضي أهمية تتضح عن طريق:

- مظهر من مظاهر التقدم الحضاري و رقي الدول و تقدمها.
- تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهمة بالرياضة.
- تقدم و استمرار البحث العلمي من أجل التعرف على امكانيات و قدرات الانسان في التغلب على مختلف المقاومات و الظروف الصعبة.
- يعد جانبا ترويحيا مع كسب اللياقة الصحية و اشغال وقت الفراغ و التقليل من توتر العمل اليومي
- ينمي السمات الخلقية و تحمل المسؤولية و حب الوطن.(أ. د فاطمة عبد مالح، و اخرون،ص13-14)
- تنمية القدرات العقلية و الذهنية من ذكاء و تركيز و انتباه.
- " غاية التدريب الرياضي هو الوصول إلى المستوى العالي للرياضي و تحقيق أعلى درجات الانجاز، و يتجلى من خلال رفع القدرات البدنية و النفسية و الوظيفية

للرياضي، و من خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري و الخططي بالإضافة إلى القوام و الشكل العام و تطور الأجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب و زيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة و زيادة نسبة الهيموجلوبين و تغيرات في الجهاز العضلي و غيرها". (أدربال فتحي، 2021، ص10)

7. الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الانسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية و النفسية و الاجتماعية و الوظيفية ، و يمكن تحقيق أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي(التدريبي و التدريسي) و الجانب التربوي و يطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكساب و تطوير القدرات البدنية(السرعة، القوة، التحمل...)، و مهارية و الخططية و المعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، و الثاني متعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع، و يهتم بإكمال الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و اداريا، و يهتم بتحسين التدوق، التقدير و تطوير الدوافع، و الحاجات و ميول الممارس، و اكتسابه السمات الخلقية و الادارية الحميدة كالروح الادارية، المثابرة، ضبط النفس و الشجاعة...الخ.(أمر الله البساطي، 1998، ص12)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الانسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات ذاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف و العادل و بذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.(حمادة مفتي ابراهيم، م س، ص21)

و تقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف و تتباين بالنسبة للأهداف و الواجبات التي تسعى إلى تحقيقها و بالتالي تختلف في مكوناتها و محتوياتها ، فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب إلى

حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد و الاحتفاظ بها قدر الإمكان في فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

8. مراحل التدريب الرياضي: (د ميم مختارو اخرون، 2017، ص65)

و يمكن تقسيم مراحل التدريب إلى أربع مراحل:

مرحلة الاعداد الأساسي الأول(القاعدي).

مرحلة الإعداد الأساسي التخصصي.

مرحلة الإنجازات.

مرحلة الحفاظ على الإنجازات.

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها و أهدافها و محتوياتها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية كل مرحلة منها على عدة أسابيع، كما يقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية.

9. المدرب و التدريب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة و المسؤولين عنها سواء في الاندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية.

فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن تكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته و ملم بأحدث طرق التدريب و أساليبه و حاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية و خبراته في مجال لعبه و اختصاصه (علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد ، 2003، ص 5)

و يطلق على المدرب مسميات عديدة: " فهو القائد و المرشد و رائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل الخبرة و المعرفة" (محمد حسن محمد الحسين ، 2004، ص 121)

10. دور المدرب الرياضي الحديث

- المدرب الرياضي الحديث هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.
- المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات.
- المدرب شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.
- انجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الاساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.

واجبات المدرب لا تقتصر على الملعب او الصالة او حوض السباحة فقط، بل تمتد الى عمليات اخرى متممة خارجها مثل التوجيه والارشاد النفسي وغيرها

11. مدرب الناشئين:

تشير الدلائل إلى أن هناك أسلوب في قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر و في الوقت نفسه يواجهون دائما موقف و خبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل.

إن الأطفال الناشئين من 6 إلى 14 سنة يعتبرون في مرحلة نمو و تطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة و متزامنة، و هم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم و لهم. لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل

و تعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب و كذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها و مدى تطابقها مع القيم الرياضية و الأهداف التربوية أمرا هاما في تحديد مواصفات مدرب

الناشئين، فالقيم التي يؤمن بها المدرب تلعب دورا مؤثرا في حياته بشكل خاص، و أذ أنها تؤثر على كفاءة العمل و على نظرتة و تفاعله مع المواقف المختلفة التي يقابلها خلاله.

1.11. مبادئ مدرب الناشئين:

و الشيء المؤكد أن المبتدئ التي يؤمن بها المدرب تتعكس بشكل كبير على عمله مع الناشئين على سبيل المثال اذا كان المدرب بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء هام للمنافسة فقط فإنه يركز على اضافة ما يؤمن به على كافة محتويات برنامج التدريب، أما اذا كان يؤمن بالإضافة الى ذلك بأن تعلم الناشئين لمهارة جديدة أنما يزيد من حصيلة المعارف و المعلومات ، و الجوانب التربوية لديهم مما يسهم بالإرقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في المجتمع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل و سينعكس على تخطيط و تنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي.

خاتمة الفصل الأول :

التدريب الرياضي عملية سلوكية، يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية و النفسية. و يعتبر التدريب من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله و مبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

و من خلال الدراسة التي قمت بها حاولت قدر المستطاع تسليط الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمت أيضا بإبراز ثقل المدرب و دوره في تدريب الناشئين و ما عليه من واجبات و أهداف نبيلة يسمو إلي تحقيقها.

انطلاقا مما سبق فإن التفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذو الخبرات العلمية و المعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين و اعدادهم نفسيا و بدنيا و اجتماعيا .

الفصل الثاني

الشخصية و نظريات السمات

مقدمة:

تعد معرفة الإنسان لطبيعته من أهم المشاكل التي واجهته منذ وجوده فقد كانت و مازالت تجرى المحاولات للتعرف على الشخصية و جاءت العديد من الآراء التي طرحت مفاهيم مختلفة. إلا أنه لم يحدد أي جواب مقنع لحد الآن، و من أهم أسباب ذلك هذه الاختلافات في المفاهيم، فقد جاء البشر في هيئات مختلفة، و يتصرفون بطرق معقدة ، فلا يتشابه اثنين من البشر، فهناك مثلا المجرم و العالم و السياسي و رجل الدين...الخ، و من الصعب أن نجد بماذا يشترك هؤلاء في طبيعتهم الإنسانية ، و اذا طورنا البحث لنأخذ أناسا من شعوب أخرى فسنجد الاختلافات الكبيرة في القيم و أساليب الحياة و مع ذلك نتساءل :

ما الشخصية؟

1- مفهوم الشخصية:

يوجد تعريفات متعددة للشخصية موضوعة من قبل عدّة مختصين، ويُشير مفهوم الشخصية بشكل عام إلى مجموعة العناصر والمكونات الأساسية المعبرة عن ميول الإنسان ورغباته الداخلية، والتي تُحدد استجاباته الفكرية والسلوكية للمتغيرات والمؤثرات الخارجية المحيطة به، حيث تتفاعل هذه العناصر وتتكامل فيما بينها لتُشكّل نسقاً معيناً يتطبع به الإنسان ويُلازمه طوال حياته (سامر حامد، 2003، ص 26 و 27)

و مفهوم ليس بهذا القدر من البساطة ، فهي ليست شيئاً يملكه البعض و لا يملكه البعض الآخر، لا يمكننا القول بأن فلانا له شخصية و فلانا لا شخصية له كلها تعبيرات لا تنطوي على الدقة العلمية (محمد حسن العلاوي، 1992، ص 289)

1-1. تعريف الشخصية من وجهة علماء النفس:

من المعروف أنّ الشخصية الإنسانية عبارة عن خليط مُعقّد يحتوي على العديد من المكونات والجوانب المختلفة؛ كالسمات والعادات والدوافع البيئية المكتسبة والطبيعية الموروثة، بالإضافة إلى الميول والاهتمامات والعواطف والمعتقدات وغيرها الكثير، أما علم النفس فقد تناول تعريف الشخصية استناداً إلى التبحُّر في دراسة جانب معين من هذه الجوانب،

وبالتالي فقد اختلفت التعريفات باختلاف العلماء واختلاف الموقف العلمي والنظري في الدراسات النفسية التي قد تفضّل البحث في جانب معين عن الآخر، ومن أبرز هذه التعريفات ما يلي (نضال الشمالي ، 2015 ، ص 27-28)

اما بالنسبة للأخصائيين و علماء النفس فالشخصية في نظرهم مفهوم معقد يتكون من عوامل كثيرة و متداخلة فيما بينها و لا يمكن فصلها أو تحليلها على انفراد (رمضان محمد القذافي ، 1997 ، ص 09)

تعريف **جوردن ألبورت** GORDEN ALLPORT (1897-1967): الشخصية هي

التنظيم الديناميكي في السلوك و التفكير

(R.B :MANUEL DE PSYCOLOGIE DU SPORT ,,1986, P 34)

و من أهم التعريفات أيضا :

تعريف **جليفورد**: الشخصية هي عبارة عن جملة الطرز والسمات التي يتميز بها الفرد عن غيره.

تعريف **إيزنك**: الشخصية هي الجانب الذاتي الذي يتميز به الفرد في توافقه مع بيئته، فتظهر في أخلاق الفرد ومزاجه وقواه البدنية والعقلية.

تعريف **واتسون**: هي النشاطات الخارجية التي يقوم بها الفرد، والتي من الممكن ملاحظتها بشكل مباشر أثناء تفاعله، ويجب أن تكون هذه الملاحظة طويلة المدة وكافية للتعرف إلى شخصية الفرد وفهمها بشكل كامل.

تعريف **سكندر**: هي جملة الأنماط والاستجابات السلوكية القابلة للملاحظة بشكل تطوري، مع ظهور إمكانية التنبؤ بها وبمدى شدتها، بالإضافة إلى قابلية ضبطها والتحكم بها باستخدام العديد من المبادئ كالتعزيز.

تعريف **حامد زهران**: هي مجموعة من المظاهر والسمات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والتي يمتلكها الفرد بطريقة مغايرة لمن حوله بحيث تجعله متميزاً عن غيره.

تعريف **شيرمان**: هي أي سلوك يقوم به الفرد بشكل يميزه عن غيره.

تعريف **بيرت**: هي التنظيم المتكامل الذي يحتوي على جملة من الميول والاهتمامات والاستعدادات والمهارات الجسمية البدنية والعقلية، وتكون ثابتة نسبياً بحيث يتحدّد بمقتضاها الأسلوب الذاتي للفرد في تفاعله وتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية.

تعريف **رالف لنتون**: يُطلق مفهوم الشخصية على الصفات المتكاملة للفرد العقلية والاجتماعية والسيكولوجية؛ أي أنها مجموعة من القدرات الذهنية للفرد والمعتقدات والعادات والاستجابات الانفعالية له.

تعريف **كلوكهون**: هي حالة التكامل والتلاؤم الوظيفي لجميع الأنماط السلوكية والاستجابية التي يتعلمها الفرد خلال ممارسته للأنشطة المختلفة في حياته داخل الجماعات كالأُسرة والمدرسة والعمل؛ بحيث تجعله يمتلك صفات شخصية مميزة، كما يرى كلوكهون أنّ الشخصية هي عبارة عن خليط من استجابات الفرد وأهدافه وعاداته واتجاهاته ومقدار تفهّمه لنفسه ومعيار تقييمه لها.

تعريف **يوسف مراد**: معنى الشخصية يبقى من أشد معاني علم النفس تعقيدا و تركيبا لأنه يشمل جميع الصفات الجسمية الوجدانية و العقلية في حالة تفاعلها مع بعضها و تكاملها في شخص معين يعيش في بيئة اجتماعية معينة. (يوسف مراد ، 1954، ص393)

تعريف **عبد الرحمن محمد عيسوي**: هي دراسة الجوانب المختلفة كيفية تطويرها عند الإنسان. (عبد الرحمن محمد عيسوي 1977، ص238)

التعاريف النفسية للشخصية كثيرة و غير دقيقة، إلا أنه ينبغي التساؤل عن الأشياء المشتركة بين هذه التعاريف و بعد ذلك يمكن أن ندرك الشخصية كشيء وحدوي منظم و مستقر نسبيا في الدات ، و هذا ما يسمح لنا أن نفسر سلوك الفرد في موقف معين. (وينفورد هويل 1995، ص 05)

2. العوامل المؤثرة في الشخصية:

تتكون شخصية الفرد من الكثير من العناصر الاجتماعية والانفعالية والجسمية العقلية بحيث تتحد جميع هذه العناصر مكوّنةً بذلك البناء الأساسي لشخصية الفرد؛ إلا أنها تتأثر بالكثير من العوامل المختلفة سلباً وإيجاباً، ومن أمثلة هذه العوامل ما يلي (حامد زهران ، 2005، ص 75-77)

العوامل الحيوية: وتُمثّل العواملُ الحيوية الوظائف الفسيولوجية لأعضاء جسم الانسان، وتؤثر آلية عمل هذه الوظائف بشكل أو بآخر على نمو شخصية الفرد وتفاعلاته، فالإتزان في الإفرازات الهرمونية للغدد الصمّ له الدور الكبير في اتزان استجابات الفرد وسلوكه بشكل عام، كما يظهر الأثر الواضح الذي يتركه الجهاز العصبي في الإشراف على عمل وظائف

الأعضاء؛ أي أنه المسؤول الأساسي عن مدى تكامل وتلاؤم أداء هذه الأعضاء لوظائفها، فعندما يقوم الجهاز العصبي بمهامه بشكل سليم تكون عملية النمو عند الفرد سليمة ومستقرة.

الوراثة: يحمل الإنسان في موروثاته الجينية الكثير من الخصائص النمائية؛ حيثُ تعتبر الوراثة عاملاً مهماً في تشكيل المظاهر والأنماط السلوكية، فالفرد يرث الاستعدادات والخصائص السلوكية الأولية له؛ أي أنّ الوراثة تحدّد الأساس الحيوي لتكوين الشخصية.

البيئة: هي العوامل المادية والاجتماعية والثقافية الحضارية التي تساعد في بناء التكوين الشخصي للفرد، فالبيئة الاجتماعية تُكسب الفرد الأنماط السلوكية من خلال تفاعله مع محيطه المجتمعي والذي قد يجعل منه فرداً مميزاً بذاته.

الأسرة: هي البيئة الأولى التي يحتك بها الفرد منذ طفولته، فهي تشرف بشكل مباشر على مستوى نموّه النفسي، وبالتالي لها التأثير الأكبر على عملية تبلور وتكوين شخصية الفرد واتجاهاته السلوكية، فالتنشئة الأسرية السليمة تُنشئ أفراداً أسوياء.

الثقافة: هي ذلك الكل الشامل للمعتقدات و الاتجاهات و العادات و التقاليد و الأعراف و القيم و اللغة... الخ للإنسان فإذا حدث تغير سريع في ثقافة المجتمع يؤدي إلى اضطراب.

(فوزي محمد جبل ، 2000، ص371)

3. قياس الشخصية:

يشير ألبورت أن هناك ثلاث معايير مستخدمة لاكتشاف سمات الفرد و هي:

- **المعيار الأول:** عدد المرات أو عدد مرات التكرار التي يستخدم فيها شخص ما نوعاً معيناً من التكيف أو التوافق.
- **المعيار الثاني:** هو سلسلة المواقف التي يستخدم فيها نفس النمط
- **المعيار الثالث:** هو شدة تفاعلاته للمحافظة على نمطه السلوكي المفضل.

و تقاس الشخصية باختبارات الحصر وضعت اختبارات تشمل في العادة ما بين مئة و ثلاثمئة مفردة أو أكثر و على الفرد أن يجيب عليها بنعم أو لا أو بعلامة استفهام. و يشترط في

هذه الاختبارات أن تكون لها درجة ثبات و درجة صدق كما هو الحال في اختبارات الذكاء ، و هذه الاختبارات تتمثل فيما يلي:

1.3 اختبار الحصر لجيفورد: و يقيس هذا الاختبار خمسة سمات نفسية اختيرت على أساس التحليل العاملي و هي: الانطواء أو الانبساطية الاجتماعية-التفكير الانطوائي والانبساطي-الإنقباض-الإستعداد الدوري-المرح (د.نبيل سفيان، 2004، ص69).

2.3 اختبار الحصر لبروتير: و يقيس هذا الإختبار ستة سمات و هي:

النزعة العصائية- الإكتئاب- الدات- الإنطواء- السيطرة – الثقة بالنفس- الاجتماعية ، و يحتوي الإختبار على 125 سؤال جمعت من إختبارات أخرى و من هذه الأسئلة مثلا : هل يجرح شعورك بسهولة؟ و يجيب الفرد ب: نعم أو لا أو علامة إستفهام.

3.3 إختبار كاتل للشخصية SPFQ: وضع هذا المقياس "ريموند كاتل" و مجال تطبيقه على الكبار ابتداء من سن السابعة عشر(17)، و يتكون من 187 عبارة لقياس 16 للشخصية كما يلي:

- العامل A: محب للناس ،اجتماعي ضده منعزل عن الناس.
- العامل B: ذكاء عالي ضده ذكاء منخفض.
- العامل C: الإتران الإنفعالي ضده عدم الإتران.
- العامل E: السيطرة و العدوانية ضده الخضوع.
- العامل F: الإنبساط ضده الإكتئاب.
- العامل G: قوة الأنا الأعلى ضده نقص المعايير الداخلية(إهمال المسؤولية و عدم المثابرة).
- العامل H: المغامرة (الإقدام ضده الجبن).
- العامل I: صلابة العود(قوة الشكيمة ضده الطراوة).
- العامل L: الثقة بالنفس ضده الشك و الإرتياب. (محمد حسن علاوي ،مرجع سابق،ص

- العامل M: عملي ضده رومانتيكي.
- العامل N: الدهاء ضده السداجة.
- العامل O: الأمان ضده عدم الأمان.
- العامل Q1: التحرير ضده المحافظة.
- العامل Q2: الإكتفاء الذاتي ضده الإعتماد على الجماعة.
- العامل Q3: قوة إعتبار الذات ضده ضعف إعتبار الذات.
- العامل Q4: قوة الطاقة الحيوية ضده توتر الطاقة الحيوية.

4.3 إختبار جيلفورد وسمرمان :

يتكون هذا المقياس من (10) مقاييس فرعية و يشتمل على (300) عبارة مأخوذة من عدة إختبارات ومقاييس أخرى . والمقاييس الفرعية هي:-

- مقياس النشاط العام
- مقياس الممانعة
- مقياس السيطرة والتسلط
- مقياس الميل الإجتماعي (القدرة الإجتماعية)
- مقياس الثبات الإنفعالي
- مقياس الموضوعية
- مقياس العلاقات الطيبة
- مقياس التفكير الجيد
- مقياس العلاقات الشخصية
- مقياس الذكورة

5.3 إختبار الأداء المميز عن طريق التقرير الذاتي:

هي عبارة عن قائمة من الأسئلة ترسل أو تعطى لمجموعة من الأفراد يجيب عنها كل واحد منهم بنعم أو لا أو إجابة موجزة، بحيث يتراوح عدد الأسئلة فيه بين العشرين و ما فوق المئة

لتعطي مدى واسع من المظاهر السلوكية المتعلقة ببعض السمات و الخصائص الشخصية و تكون الدرجة التي يحصل عليها الفرد هي مجموع إجاباته على هذه الأسئلة، و قد إعتد في إختيار صياغة الأسئلة على نتائج أبحاث علماء التحليل النفسي (ارنوف. ويوتيج، ص 231).

6.3 إختبار جوردن للشخصية GPP :

هذا الإختبار من وضع العالم ليونارد جوردن و يمكن تطبيقه على تلاميذ المدارس و طلاب الجامعة و الراشدين، و يتكون هذا المقياس من 18 مجموعة من العبارات تشمل كل مجموعة على أربع عينات و تمثل كل عبارة إحدى السمات الأربعة التي يقيسها الإختبار، و هناك جملتان متشابهتان من حيث قيمتها التفضيلية العالية و جملتان متساويتان في القيمة التفضيلية المنخفضة، و يقوم المفحوص بوضع علامة على إحدى العبارات الأربعة بإعتبارها تنطبق مع حالته إلى حد كبير و لا علامة ثانية على عبارة أخرى بإعتبارها تنطبق مع حالته إلى أقل درجة ، و بهذه الطريقة يضطر المفحوص إلى الإختبار الإجباري للإقلال من ميله إلى إعطاء صورة مبالغ فيها عن نفسه و الجوانب الأربعة التي يقيسها الإختبار هي:

- **السيطرة:** الدرجات المرتفعة تدل على الإعتماد على النفس و الإستقلال عن الغير و الأفراد الدين يلعبون أدوارا إيجابية في الجماعة، و الدين يبدو عليهم الثقة بالنفس

- **المسؤولية:** الدرجات المرتفعة تدل على الأفراد الدين يحصلون عليها يتميزون بالمتابعة على أداء الواجبات ، و يمكن الإعتماد عليهم و يقدرون على المسؤولية (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 306)

- **الإتزان الإنفعالي:** يحصل الأفراد المتميزون بالإتزان الإنفعالي على درجات عالية و عكس ذلك الأفراد ذوي القلق و التوتر العصبي يحصلون على درجات منخفضة.

- **الاجتماعية:** الدرجات المرتفعة تميز الأفراد الدين يفضلون الناس و يميلون إلى التعرف على الآخرين.

بعد ما عرفنا أن الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد والذي ينظم الأجهزة النفسية والجسمية التي تملي على الفرد طابعا خاصا في السلوك والتفكير أي أنها جملة السمات الجسمية والعضلية والانفعالية والاجتماعية نقول ما هو موروث ومكتسب والتي تميز كل شخص عن غيره نحدد ماهي مكونات الشخصية:

4. مكونات الشخصية:

1.4 المكونات الجسمية :- تتعلق بالشكل العام للفرد مثل اللون , الطول , الوزن , الصحة العامة , الأداء الحركي , الأمراض الجسمية , والإعاقات ووظائف الحواس وأجهزة الجسم المختلفة , العصبي , الدوري , الغدد ... الخ (منتدى أكاديمية الفكر و الإبداع ، 2010)

2.4 المكونات العقلية :- ونقصد بها وظائف العقل العليا كالذكاء العام والقدرة الخاصة كالقدرة العددية واللغوية.

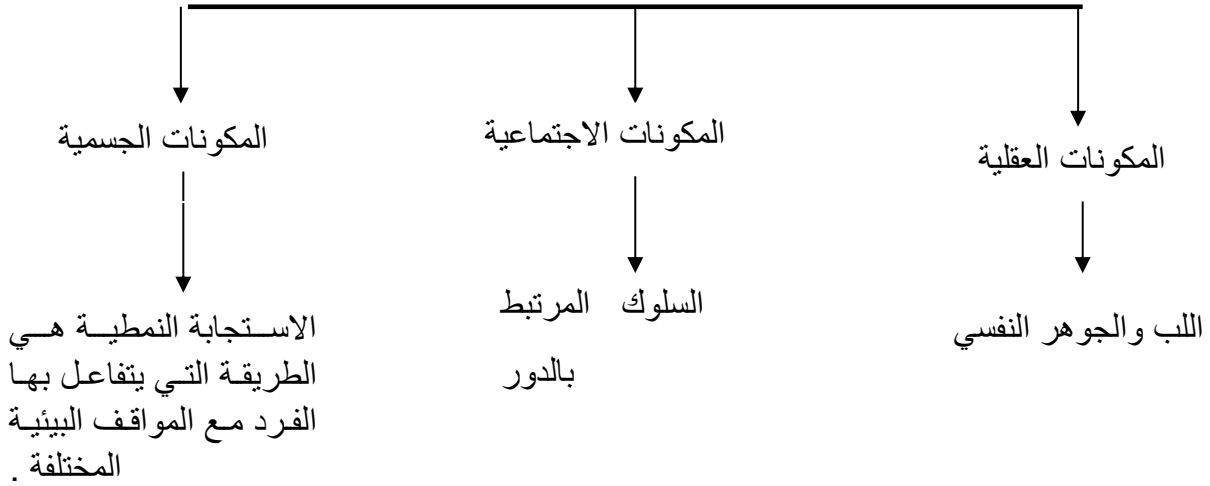
3.4 المكونات الاجتماعية :- ويقصد بها قدرة الفرد على تكوين علاقات مع كثير من الأفراد أو تكوين علاقات مع جماعات ويكون الشخص الاجتماعي يتميز بالانبساطية وحب الآخرين ويتميز بالثقة بالنفس لذي يكون شخص محبوب من قبل الجميع.

4.4 المكونات الانفعالية: وتعلق بالنشاط الانفعالي والنزوعي كالميل إلى الانطواء أو الانبساط والميل للسيطرة أو الميل للخنوع

5.4 المكونات البيئية : ونقصد بها العوامل التي تتوقف على البيئة التي يعيش بها الفرد . المكونات تتحدد بتفاعل العوامل الفسيولوجية والبيئية ولاشك أن التغير الذي يحدث لأحد هذه المكونات نتيجة العوامل الفسيولوجية والاجتماعية يؤثر بدوره في تكوين الشخصية مما يؤكد عملية التفاعل تلك المكونات وتأثيرها ببعضها مما يؤكد بدوره فكر التكافل الديناميكية بينها (منتديات شبكة العالمي ، منتدى النصر اوي العام ، 2007)

مخطط يبين المكونات الشخصية

تقسيم هولاندر (1971) للشخصية مقسم إلى ثلاث مستويات أو مكونات منفصلة ولكنها في نفس الوقت مرتبطة بعضها ببعض:



مخطط رقم 1

مما تقدم يمكن القول أن هناك آراء و نظريات متعددة كلها ترمي إلى تحديد معالم الشخصية حتى تكون قريبة من الفهم علمياً، و من خلال دراستنا للشخصية نستنتج أن هناك نظريات سابقة حاولت أن تصنف الاختلافات بين الناس و تفسرها رغم اختلافهم الكبير فيما يتعلق بتصور السلوك البشري و طبيعته.

و تعتبر نظرية السمات من بين أهم النظريات التي تحدد سمات الشخصية و تحليل عواملها سعياً لتصنيف الناس و التعرف على السمات التي تحدد سلوكهم و التي يكمن قياسها و التنبؤ بها ، ادن ماهي السمات و ماهي أهم نظرياتها؟

5. مفهوم السمات الشخصية:

يرى بعض علماء النفس أن السمات الشخصية هي ميزة ثابتة في الشخصية ، عن طريقها يختلف الأفراد الواحد عن الآخر أو هي ميزة فردية في الفكر أو الشعور أو الفعل ، و على ذلك اذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص و إلى أي درجة يمتلكها ، فإن من المعتقد أنه يمكن التنبؤ بسلوك الشخص في المستقبل أو الحالي، و إذا كانت الوسائل التي تميز هذه السمات تتصف بالصدق و الثبات و الموضوعية فإننا بذلك نمتلك وسيلة هامة لتحليل و فهم السلوك البشري، و كما تتعدد تعريفات علماء النفس للشخصية كذلك تختلف تعريفاتهم للسمات تبعا لاختلاف نظرهم و نظرتهم للشخصية و شوف نشير إلى اتجاهين أساسيين في تعريف السمة و هما:

- **الاتجاه الأول:** يمثله "جوردن ألبورت"، حيث يعرف السمة بأنها نظام نفسي و

عصبي مركزي عام يختص بالفرد، يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا. كما يعمل على إصدار و توجيه أشكال من السلوك التكييفي و التعبيري.

(محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق الذكر، ص 293)

- **الاتجاه الثاني:** يمثله "ايزنيك" و "كاتل" و "جيلفورد"

- يعرف "ايزنيك" الشخصية بأنها اتساق ملحوظ في عادات الفرد و أفعاله المتكررة.

(ك.هول، ج لندزي ، 1971 ص 347)

- و يرى "كاتل" (Cattell) أن السمة هي مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان.

- ويشير **جيلفورد** (Gulford) أن السمة هي صفات الأفراد التي تستنتج من سلوكهم وتتميز

بالثبات النسبي ويشترك فيها الأفراد بدرجات متفاوتة. (سعد محمود غنيم ، 1973 ، ص 276)

كما أن السمة هي صفة الشخص تتضمن بعض الوحدات في سلوكه، فهي ليست عارضة و لكنها نمط يتميز بالإستقرار النسبي و انها صفة لشخص ككل.

ادا فالسمات هي مفاهيم استعدادية تشير إلى نزعات للفعل أو الاستجابة لطرق معينة (بني جابر، جودت وآخرون ، 2002 ، ص 90)

6. أقسام و تصنيف السمات الشخصية:

1.6 الأقسام: يرى علماء السمات بأن السمة تمثل جانبا من خصائص الشخصية له ثبات نسبي و يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أقسام:

1.1.6 السمات السلوكية : و هي الإستجابة للمثيرات بطريقة معينة في المواقف المتشابهة أو دات العلاقة ببعضها البعض.

2.1.6 سمات المورفولوجية : و هي السمات المرتبطة بالشكل الخارجي للجسم ، و للسمات الجسمية تأثيرها على شخصية الفرد، و يمكن قياسها و التعامل معها بطرق متعددة و من السمات الجسمية : الطول،الوزن،شكل الوجه.....

3.1.6 السمات الفيزيولوجية : و من أشهرها السمات الكيميائية التي قادت العلماء إلى ربط الشخصية بإفرازات الغدد ، و أقدم هذه النظرية هي التي وضعها "أبيقراط" ، و أشار فيها إلى إرتباط الصفات المزاجية بسوائل الجسم، و التي عمل "جالينوس" فيها بعد على تفسيرها و توسيعها. (رمضان محمد القدافي ، مرجع سابق ، 1997، ص 244)

7. التصنيف :

1.7 تصنيف ألبرت: ميز ألبرت نوعين من السمات وهي :

- **السمات العامة أو المشتركة:** وهي السمات التي يشترك فيها كثيرا من الناس بدرجات متفاوتة،ويمكن علي أساسها المقارنة بين الأفراد الذين يعيشون في ثقافة معينة،فالسمة العامة عادة ما تكون سمة متصلة وتتوزع بين الناس توزيعا عادلا.

-**السمات الفردية:** وهي سمات الشخصية أو الخصائص السلوكية التي تكون خاصة بفرد معين،وهي الاستعدادات الشخصية التي تعبر عن نواحي فريدة في شخصية فرد معين، وتعتبر فردية لكل إنسان و هي الأساس في دراسة الشخصية ، حيث تعتبر السمات الفردية

سمات حقيقية تصف شخصية الفرد بدقة، فهي بناء عبي نفسي خاص بالفرد ويوجه سلوكه.
(احمد سهير كامل، 1999 ، ص 55)

كما صنف البورت السمات حسب أهميتها إلي :

1. السمات العظمي: وهي السمات التي تتمركز حولها شخصية الفرد وتشمل الدوافع والعواطف والسمات البارزة.

2. السمات المركزية: وهي السمات التي تكون سيطرتها اقل علي سلوك الشخص و تشمل: التملك، العطف أو الرقة.

3. السمات الثانوية: وهي سمات قد لا تكون لها تأثير علي سلوك الشخص وتظهر من فترة إلي أخرى مثل التفضيل.

ويمكن كذلك أن نقسم السمات حسب وجهة نظر هول و لندزي (محسن، 1990، ص 72) علي النحو التالي:

أ- سمات مشتركة : و يتسم بها جميع الأفراد.

ب- سمات فردية : وتوجد لدى أفراد معينين.

ج- سمات سطحية : و تكون بشكل ظاهري وواضح.

د- سمات مصدرية : وهي السمات الكامنة التي تعد أساس السمات السطحية.

هـ- سمات المكتسبة : وهي سمات يتعلمها الأفراد.

و- سمات وراثية : وهي تنتج في الأفراد عن طريق عوامل وراثية.

ن- سمات ديناميكية : وهي التي تهئ الفرد وتدفعه نحو الأهداف.

ي- سمات قادرة : وهي قدرة الفرد على تحقيق الأهداف.

2.7 تصنيف كاتل :

يشير كاتل (Cattell) أن هناك نوعين من السمات وهي :

- **السمات الظاهرية:** وهي سمات سطحية واضحة يمكن ملاحظتها والتعرف عليها وتعتبر سمات غير ثابتة نسبيا. تعد سمات أكثر قابلية للتعديل.
- **السمات الأصلية:** وهي عبارة عن سمات ثابتة تتكون منها شخصية الفرد حيث يتوقف عليها رد فعل الشخص في المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

8. معايير تحديد السمات:

وضع "ألبرت" ثمانية معايير لتحديد السمات وهي:

- السمة أكثر من وجود إسمي بمعنى أنها عادات على مستوى أكثر تعقيدا.
- أن السمة أكثر عمومية من العادة (عادتان أو أكثر تتضمنان و تنسقان معا لتكوين السمة).
- السمات الدينامية (بمعنى أنها تقوم بدورها الدافع في كل سلوك).
- إن وجود السمة يمكن أن يحدد علميا أو احصائيا، و هذا ما يتضح من الإستجابات المتكررة للفرد في المواقف المختلفة أو في المعالجة الإحصائية على نحو ما نجد في الدراسات العلمية عند "ايزنك" و "كاتل" و غيرهم.
- السمات ليست مستقلة عن بعضها البعض (و لكنها ترتبط عادة فيما بينها).
- إن السمة إذارأينا إليها سيكولوجيا قد لا يكون لها الدلالة الخلقية ذاتها(فهي قد تتفق و المفهوم الاجتماعي المتعارف عليه لهذه السمات).
- إن الأفعال و العادات غير المنسقة مع سمة ما ليس دليلا على عدم وجود هذه السمة (فقد تظهر سمات متناقضة أحيانا لدى الفرد على نحو ما نجده في سمي النظافة و الإهمال (د. أحمد عبد الخالق ، مرجع سابق ، ص84،83)
- إن أي سمة ينظر إليها على ضوء الشخصية التي تحتويها أو على ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس (أي أن السمات قد تكون فريدة أو ما أطلق عليها

"ألبورت" باسم الإستعدادات الشخصية ، و قد تكون عامة و مشتركة بين الناس). و سلم كذلك بأن السمات الشخصية متصلة في المواقف الاجتماعية و يضيف "ألبورت" أن أي نظرية ترى الشخصية مستقرة و ثابتة و غير متغيرة ، فهي نظرية خاطئة، كما يشير إلى تفاعل السمات و المواقف و إنتاج السلوك و يكون هناك نوعا من الإعتماد الوظيفي المتبادل (السمة ، الموقف) (سعد جلال، محمد حسن علاوي، 1970، ص 54).

9. نظرية السمات الشخصية:

جاء علم النفس بنظريات شتى تهدف في مجملها إلى تقسيم النفس البشرية و حل رموزها ، و بالتالي خدمة الشخصية الإنسانية و تخليصها من المشاكل و العقد ضمن القيم السائدة في المجتمع ، و من هذه النظريات الأكثر شيوعا التي جاءت لتفسير السلوك الإنساني "نظرية السمات" ، و هي نظرية تحاول تفسير السلوك الإنساني و تعتمد في فلسفتها على الفروق الفردية في سمات الأفراد و صفاتهم. (عبد الرحمان محمد عيسوي ، مرجع سابق ، ص 255).

نظرا لما يوجه لنظرية الأنماط من إنتقادات ، فإن هناك بعض العلماء الذين يرون أن الحكم على الشخصية يكون بدراسة جميع سماتها. و على ذلك فإن الشخصية في نظرهم عبارة عن مجموع ما لدى الفرد من سمات و على ذلك فإننا لكي نتعرف على شخصية فرد ما ، فإننا نطبق عليه عدد كبير من الإختبارات التي تقيس سماته الشخصية أو أبعاد شخصيته. و تعتمد هذه على فكرة ثبات الشخصية، فالشخص الواحد يسلك سلوكا متشابهة في المواقف المتشابهة.

كذلك تعتمد هذه النظرية على إختلاف الأفراد في ما يملكون من سمات، فنحن جميعا نغضب من المواقف التي تثير الغضب ، و لكن كل منا يختلف عن الآخر في درجة الغضب و في طريقة التعبير عنها. و على ذلك فإن السمات ننظر إليها كما لو كانت عادات يمكن إثارتها في مواقف معينة. و لكن إذا أخذنا من هذا الرأي جابهننا مشكلة أخرى هي أن عادات

كثيرة جدا لا يمكن حصرها و وضع مقاييس لكل منها ، و هناك تثار مشكلة أخرى و هي أن السمات عامة أو نوعية خاصة؟.

لقد قام "هارتشنون" و "ماي" MAY AND HARTCHONE بدراسة السلوك الأخلاقي لدى تلاميذ المدارس الأمريكية، وجد أن سمة الأمانة ليست سمة عامة ، و لكنها سمة نوعية.

فالطفل الأمين ليس أمينا بصفة مطلقة، فقد يكون أمينا في المنزل و غشاشا في المدرسة. كذلك قد يكون أمينا في النواحي المادية و غير أمنا في عمله.

و لقد لقي هذا الرأي معارضة كبيرة من علماء النفس. حيث إن معناه أن الشخصية تتكون من عدد لا حصر له من السمات النوعية الخاصة ، المستقل بعضها عن البعض و لا شك أن عامل التنشئة الاجتماعية و التفاعل الإجتماعي تؤدي إلى سمات عامة في الشخصية. إن كل هذا لا يمنع من وجود بعض السمات النوعية . و لكن السمات العامة أكثر ثباتا و أكثر أهمية للتعرف على الشخصية و قيمتها ، لذلك فإن القياس العقلي يستهدف وضع إختبارات لقياس السمات العامة التي تغطي جوانب كبيرة من شخصية الفرد التي تمتاز بصفة الدوام النسبي فلا تقيس الإنفعالات العارضة، و لكن تقيس السمات الثابتة ثباتا نسبيا.

و لقد إتجه علماء النفس إلى منهج التحليل العلمي لنتائج الإختبارات الشخصية للتعرف على السمات العامة التي تقيسها إختبارات الشخصية ، و لقد وجد العالم "ثيرستون" أن هناك سمات:

- مفكر إنطوائي-ودود-ثابت إنفعاليا-لديه ميول ذكورية- قائد- نشيط-مندفع.

و لكن ليس هناك إتفاق نهائي على السمات العامة المكونة للشخصية و لا عن عددها أو طبيعتها (عبد الرحمان محمد عيسوي ، مرجع سابق ، ص 172) . فالشخصية تبعا لذلك تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصه فالسمة في نظرهم بعدا متصلا يختلف الأفراد بالنسبة لها، و يمكن التعبير عن هذه الاختلافات بترتيبها ترتيبا كيميا في ضوء توفر هذه الصفة (مصطفى خليل الشرقاوي ، ص 71) .، و يستندون في وجود السمات و إمكانية قياسها إلى الحقائق التالية:

- لشخصية الأفراد درجة مرتفعة من التناسق و لهذا فإن الشخص يكشف عن الاستجابات المعتادة نفسها خلال عدد كبير من المواقف المتشابهة.
 - بالنسبة لأي عادة فإننا يمكن أن نجد اختلافات في الدرجة أو في كمية السلوك.
 - لشخصيات الأفراد نوع من الاستقرار ، فإن الشخص الذي حصل على درجة معينة (في أحد المقاييس) في هذا العام سيحصل على درجة قريبة في العام التالي.
 - يستخدم الباحثون في هذا المجال لتحديد أبعاد الشخصية عدد من الطرق منها طريقة التحليل العلمي التي تحاول فهم الشخصية بالكشف عن أقل عدد من السمات البسيطة أو العوامل المستقلة التي منها الشخصية لدى الفرد تماما كما يفعل عالم الكيمياء عندما يمارس خواص المواد المختلفة عن طريق تحليل المادة إلى عناصرها الأولية ، فبالمثل يلجأ الباحث النفسي في تقويمه للشخصية إلى تحليلها إلى عواملها عن طريق استخدام الاختبارات السيكولوجية و قوائم قياس الشخصية و طرق موضوعية أخرى
- (سامية حسن الساعاتي ، 1983 ، ص147)

10. نقد نظرية السمات:

- 1- لا يمكن وصف الشخصية بمجرد حصر سماتها فقط بل يجب أن نعرف أيضاً ما بين هذه السمات من تفاعل فليست الشخصية مجرد مجموعة من السمات أو الاستعدادات المستقلة المنعزلة بعضها عن بعض.
- 2- لم تبين نظرية السمات كيفية حدوث التفاعل والتنظيم بين السمات المختلفة للشخصية
- 3- كذلك وجه النقد أيضاً إلى نظرية البورت على أساس أنها عجزت عن تحديد مجموعة من الأبعاد لاستخدامها في دراسة الشخصية، فالسمات الفردية لا يمكن وضعها في صورة عامة، ولذا يصبح من الضروري على الباحث الذي يتبع المنهج الفردي أن يقوم بمهمة تحديد أبعاد الشخصية بالنسبة لكل فرد يقوم بدراسة شخصيته وهو أمر من شأنه أن يثبط مهمة الباحث ويعطل تقدم البحث العلمي .

خاتمة الفصل الثاني :

مما سبق يمكن القول أن نظرية السمات تنظر إلى الشخصية إلى أنها تتكون من عدة صفات أو سمات يتصف بها كل شخص بدرجة كبيرة أو ضئيلة و هي قابلة للاختبارات و القياسات لتجديد هذه السمة و درجتها و هناك معايير لتحديد وضعها "ألبورت" ، و يرى نقاد هذه النظرية أن وصف الشخصية عن طريق السمات لا يبين كيف تنظم، و تحليلها إلى سمات يفكها و يفقدها وحدتها.

الفصل الثالث

خصائص الفئات العمرية U15

تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة من أهم مراحل النمو للطفل، فهي تتميز بتغيرات و تحولات ينتج عنها خصائص عامة و ثابتة لدى المراهقين ، و في هذه المرحلة تحدث تغيرات شاملة لدى المراهق من النواحي التالية : جسمية ، فيزيولوجية، عقلية، و نفسية انفعالية من بين الأمثلة على ذلك السعي نحو تحقيق الاستقلال الاتصالي عن الوالدين و العدوانية و القلق و الشك ، كذلك تعتبر هذه المرحلة بأنها فترة الانفعالات العنيفة التي لا يمكن التحكم فيها ، وكذلك فترة تتكون فيها عواطف نحو الذات أهمها الاعتناء بالنفس و المظهر الخارجي و الملابس و طريقة الكلام و كذلك الشعور بالتححرر و الاستقلالية.

فالمراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية و البيئية و الثقافية التي يعيش فيها المراهق.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة ، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة أقل من 15 سنة ومشاكل المراهقة المبكرة حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1. مفهوم المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو عبد الرحمان الوافي (وزيان سعيد ، دون تاريخ، ص49)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لذا تحمله من تعقيدات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا ، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

لغة:

تفيد كلمة " المراهقة " من الناحية اللغوية الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم " راهق " بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية " Adolescence " مشتقة من الفعل اللاتيني Adollescere " و تعني الاقتراب والنمو والذنو من النضج والاكتمال.

(محمد السيد محمد الزعلابي، 1998، ص 14)

اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب " ستانلي هول " هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة و العشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي ، 1973، ص301) ، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: " تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات" (محمد مصطفى زيدان ، 1995 ، ص31) ، و حسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة. (محمد مصطفى زيدان ، ص 152)

2. أطوار المراهقة:**1.2 مرحلة المراهقة المبكرة:**

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، و هي تبدأ من سن 12 إلى 14 سنة من العمر عبد الرحمان الوافي، (زيان سعيد ، مرجع سابق ، ص 51). و تبدأ هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، و هي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء و المدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم و يرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه و أصحابه الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم. فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم و وظائفه مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن و مما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية و وضوح الصفات الجنسية الثانوية، و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها (رمضان محمد القذافي، ص 353-354).

2.2 مرحلة المراهقة الوسطى:

و هي مرحلة تبدأ من سن 15 إلى 17 سنة من العمر ، و يشعر فيها المراهق بالنضج الجسمي و الاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة و الخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى (عبد الرحمان الوافي، زيان سعيد ، مرجع سابق ، ص 55) و تتميز هذه المرحلة ب: -النمو البطيء-زيادة القوة و التحمل-التوافق العضلي و العصبي-المقدرة على الضبط و التحكم في الحركات (أكرم زكي خطايبية ، 1997، ص 72-73)

3.2 مرحلة المراهقة المتأخرة:

مرحلة تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، تعتبر هذه المرحلة بمرحلة الشباب في بعض المجتمعات. (عبد الرحمان الوافي، زيان سعيد ، مرجع سابق ، ص 59) و هي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته و نظمه المبعثرة

و يسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه و مكونات شخصيته.

3. أهمية دراسة هذه المرحلة U15:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة بشكل عام و مرحلة المراهقة الأولى بشكل خاص لطبيعتها ، و لأننا نريد دراسة أهمية التدريب الرياضي (النشاط الرياضي) في تنمية بعض السمات النفسية و الاجتماعية(الشخصية) لدى هذه الفئة ،بصفتها مرحلة دقيقة فاصلة من جميع النواحي العقلية البدنية و النفسية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها أفراد هذه المرحلة تحمل بعض المسؤوليات و الثقة بأنفسهم و غيرها من الصفات النفسية و الاجتماعية المكونة لشخصيتهم، و الغرض من التطرق لهذه المرحلة هو معرفة الجوانب و العلاقات بين التدريب الرياضي و الفرد في هذه المرحلة، حيث أن هذه المرحلة تتسم بتوتر و شدة تكتسيها الأزمات و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و العزلة و صعوبة التوافق و يرى البعض أن نبحث في خصائص هذه المرحلة.

4. خصائص الفئة العمرية U15 :

1.4 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته و اتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه و لقدميه، و خشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، ويحصل في هذه المرحلة ظاهرة التغيير الثانية كما تبدأ بداية بناء شكل الجسم . "تقدم النمو الطولي إضافة إلى النمو العضلي" (محمد سلامة أحمد توفيق 1973، ص205) بالإضافة إلى تغيرات فيزيولوجية كانهخفاض معدل نبضات القلب بعد البلوغ و ارتفاع للضغط الدموي ، الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق، و تصاحب هذه التغيرات الإهتمام الشديد للجسم و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي. (مجدي محمد أحمد عبد الله ، 2003، 256)

2.4 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو جسم المراهق نموا سريعا "طفرة النمو"، فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط و الحركة، و هذه المرحلة خلاف المرحلة السابقة(الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل و عدم القابلية للتعب، و ذلك لأن النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق، فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، و كثيرا ما تسقط بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

و يساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة و الخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، و تعرضه لنقد الكبار و تعليقاتهم و تحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك و فقد الاتزان، و عندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا و انسجاما، فيزداد نشاطه و يمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة و التآزر الحركي مثل العزف على الآلات الموسيقية، و بعض الألعاب الرياضية المتخصصة، و الكتابة على الآلة الكاتبة (هدى محمد قناوي ، بدون سنة، ص29)

3.4 النمو الانفعالي:

يكون صاحب هذه المرحلة مرهف الحس، دقيق الشعور، شديد الحساسية، و ترجع هذه الأخيرة إلى اختلال هرمونات الفرد، و هو يريد الان ما يرفضه بعد قليل، و يتصف بعدة صفات كاليأس، الكآبة، الإحباط، نتيجة عجزهم عن تحقيق أمانهم العريضة و رفضهم إلى العزلة و الانطواء على الذات. (محمد حسونة 2004، ص187)

و مما سبق يتضح أن أهم ما يميز هذه المرحلة هو ظهور الفروق الفردية بدرجات عالية فيصبح الفتى قادرا على التفكير المنتظم ، كما تزداد قدرته على التجديد و التعميم و بذلك يضاعف قدرته على التعليم و تقادي الوقوع في الخطأ الذي كان يقع فيه، و تزيد أيضا قدرته على إصدار القرارات و الأحكام بالإضافة إلى كل هذا تعد هذه المرحلة عنيفة من

الناحية الانفعالية ، حيث يحدث للمراهق خلالها توترات انفعالية متكررة و يواجه عدة صراعات تؤثر في سلوكه الاجتماعي و الفردي (محمد حسن حمص ، 1991، ص78)

4.4 النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية الفيزيولوجية انما تتميز كذلك بفترة نمو الذكاء و الانتباه و التفكير و التحليل و الميل بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة.

و تعتبر هذه المرحلة بمثابة فترة توجيه إما للحياة المهنية و إما للحياة المدرسية ضف إلى ذلك انتقال تفكيره من المجردات إلى المحسوسات و المعقولات ، و تعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك إلى حل المشكلات نتيجة زيادة المعلومات و الخبرات و تعدد تطبيقاتها (محمود سلامة، ادم توفيق ، ص107-108)، كما يكون النمو خصباً مع الميل إلى حب الرياضة، المطالعة و الرحلات ، و على العموم فإن هذه المرحلة من العمر تتميز بأخذ الجسم كل الصفاة الخاصة بالرجولة تقريباً ، حيث يستوي الهيكل العظمي و يأخذ شكله النهائي مما يسمح بالعمل المكثف على تطوير القوة العليا بكامل أنواعها.

5.4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغايراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بالذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه و مصدر أمنه و راحته و هي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب و أطفال الجيران...و هكذا. إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة و ارتباطاتها، و لا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة و ارتباطاتها، و يخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره و بجماعات معينة يشد و يزداد ولاءه لها، و تكون هذه العلاقات و الارتباطات في العادة و هذا على حساب اندماجه بالأسرة و إحساسه بالأمن و بالراحة. و هناك خصائص اجتماعية تميز المراهق ، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه و المثل العليا و هذا هو سبب تسمية هذه المرحلة "بمرحلة عبادة الأبطال" (هدى محمد قناوي ، بدون سنة ، ص19)

6.4 النمو الفيزيولوجي:

يتميز في هذه المرحلة قدرة التحمل ، كما تكتمل أثناء المرحلة السابقة عملية إعادة التكوين التي تنشأ نتيجة لعمليات النضج المستقرة، التي تتم في الأجهزة الداخلية و لهذا يصبح النمو الفيزيولوجي أكبر تغيير يحدث في جسم المراهق لهذه المرحلة فتكون في حركة تطور شاملة و واسعة (حاتم محمد ادم ، 2005، ص17)، و من هنا نستخلص أن هذه المرحلة تلعب دورا هاما و فعالا في تغيير سلوك المراهق بصفة عامة .

5. أهم مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة:

من أهم مظاهر النمو الانفعالي التي تميز المراهق نذكر منها:

- تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها عنيفة و منطلقة متهورة.
- يظهر التذبذب الانفعالي و يتقلب سلوك المراهق بين سلوك الأطفال و تصرفات الكبار.
- وضوح التناقض الانفعالي عن الوالدين و غيرهم و تكوين شخصيته المستقلة.
- يلاحظ العزلة و الميل الانطوائية و التمرکز حول الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة
- يلاحظ التردد نتيجة نقص الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة.
- يكون الخيال خصبا و يستغرق المراهق في حلم اليقظة.
- يشعر المراهق بالفرح و السرور عندما يشعر بالقبول و التوافق الاجتماعي.
- تطور مشاعر الحب و الميل نحو الجنس الخر.
- ينتج المراهق في نهاية هذه المرحلة نحو الثبات الانفعالي و تمجيد الأبطال (صالح محمد علي أبو جادو ، 1998، ص80)
- يتعرض المراهق لحالات من الاكتئاب و ليأس و القنوط و الانطواء و الآلام النفسية .

6. أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة:

- من أهم مظاهر النمو الاجتماعي التي تميز المراهق نذكر منها:
- تزداد الثقة بالنفس و الشعور بالأهمية و توسيع الأفق و النشاط الاجتماعي.
- يسعد المراهق بمشاركة الآخرين في الخبرات و المشاعر و الاتجاهات و الأفكار.
- يظهر الاهتمام الشخصي و يبدو في اختيار الألوان الزاهية الملقطة للنظر.
- النزعة إلى الاستقلال الاجتماعي و الميل إلى الزعامة.
- يظهر التالف و اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي و الميل إلى الجنس الآخر.
- ينمو الذكاء الاجتماعي و هو القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية.
- يشاهد التذبذب بين الأنانية و الإيثارية، و زيادة الوعي بالمكانة الاجتماعية.
- تتضح الرغبة في توجيه الذات و السعي لتحقيق التوافق الشخصي الاجتماعي.
- تنمو القيم نتيجة تفاعل المراهق مع بيئته الاجتماعية. (صالح محمد علي أبو جادو ، 1998، ص81)

7. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

- تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها، و التي تحفز المراهق بالممارسة و أهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما، و لقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

1.7 دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات و المنافسات الرياضية.

2.7 دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.

- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية و السعي للانتماء للجماعة و التمثيل الرياضي.
- تحقيق النمو العقلي و النفسي .

(Etleill.R.Thomas. .1993.p227)

1.2.7 تنمية الكفاءة البدنية:

يقصد بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية، أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي و كذا الجهاز العصبي و العظام و المفاصل خاليا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن و النظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات و المفاصل و تنمية القدرة الوظيفية للأجهزة.

2.2.7 تنمية الكفاءة الحركية:

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير و أثرها مما اكتسبه الجسم من خفة و رشاقة و مرونة و قوة التحمل و سلامة الية التنفس و غيرها من عناصر اللياقة البدنية و قدرات دراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا " العمر- الجنس".

3.2.7 تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية و تحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء تقوم بدورها بشكل سليم، فالقدرة على استيعاب المعلومات و نمو القوى العقلية و التفكير العميق لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا مان الجسم سليما تماما، حيث أن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل و الإرادة و إن مجال الألعاب المختلفة وممارسة المهارات و طريقة اللعب و الخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير و تشغيل العقل.

4.2.7 تنمية العلاقات الاجتماعية:

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة، حيث يكتسب منها عادات و صفات خلقية حميدة كالصبر، قوة التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، تقبل الطرف الآخر، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة... و غيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد و تقوم شخصيته و تهذبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي. (زعيتر بهاء الدين، و آخرون ، 2007، ص 16)

8. التطور البدني لدى فئة المراهقين:

إن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري و أكثر تعقيدا "مبدأ تدرج الحمل التدريبي"، فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا أن المراهقة تتميز بنمو و تطور متواصل هذا النظام السريع تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج و التغيرات المورفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط: النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن و كافي.
- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعليم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين و إنما العكس، يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي. فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم و في أي وقت تكون أنسب. (زعيتر بهاء الدين، و آخرون، مرجع سابق الذكر، ص16)

9. ميول المراهق:

1.9 ميل المراهق إلى التحرر الاقتصادي:

يحس المراهق بقاء كبير لأنه لم يبلغ النضج الاقتصادي بدرجة تمكنه من الاعتماد على نفسه و الاستغناء حاليا عن غيره، فهو مضطر إلى أن يضل تابعا لوالديه و يستطيع المعلم ان يخفف كثيرا من شعور المراهق لأنه يعامله معاملة حسنة تشجعه على أن يقضي له سره و يشرح له مشاكله التي يعانيتها

2.9 تفكير المراهق في مستقبله الاقتصادي و مركزه الاجتماعي:

من المسائل التي تشغل بال المراهق و تجول في تفكيره كثيرا مستقبله الاقتصادي و مركزه الاجتماعي، فهو يفكر في المهنة التي سيزاولها و المدرسة التي تناسبه و الطريق إلى النجاح في الحياة العملية، و كل هذا يتطلب من المدرسة قدرا من التوجيه التعليمي و التربية الاقتصادية و الآداب للمهنة.

3.9 ميل المراهق إلى الطبيعة:

يهوي المراهق إلى الطبيعة و مشاهدة مفاتها و الخروج إلى المظاهر التي يعيش فيها، و قد تسبب للمراهق الشغف و الشوق إلى رؤية الأقطار الأخرى، فيفكر في الهجرة و قد ينفذ هذه الأفكار دون علم الآباء أحيانا لأنه يريد التحرر من سلطة الكبار و الحياة في بيئة لا تعلم طفولته و عجزه شيئا. (تركي رابح ، 1990، ص250)

و في هذا العمر تظهر مطامح المراهق و أحلام اليقظة عنده، و أن الفتى ينجذب نحو الخدمات التي يؤديها الزعماء و السياسيون للبلاد و المخترعون و العلماء و الأطباء، أما الفتاة فتجذبها الخدمات الإنسانية و مساعدة الآخرين لاسيما مساعدة الأهل و الأم خاصة. (تركي رابح ، 1990، نفس المرجع، ص 251)

10. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين : وهذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا ، كما تزوده بالمهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل

المراهق من خلالها على جملة من القيم المعقدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي و قدراته من اجل شغل أوقات فراغه الذي يحص فيه الرياضي بالقلق و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدل من أن يستسلم للكسل و الخمول

و يضع و قته فيما لا يرضي الله و لا النفس و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها.

- اعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

- التقليل من الأوامر و النواهي.

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلائم ميول المراهق، فهو دائما بحاجة ماسة إلى النصح و الارشاد و الثقة و التشجيع، فعلى المدرب اداء دوره في ارشاد و توجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الدراسي (معروف رزيق، 1986، ص 15)

خاتمة الفصل الثالث :

تعتبر المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد ، إذ يتعرض إلى اضطرابات اجتماعية نفسية مختلفة نتيجة تغيرات فيزيولوجية تطراً عليه خلال هذه الفترة و يختلف باختلاف ظروف الفرد و مدى استعداده لاستقبالها، و يكون المراهق يتخبط في صراع مع نفسه و مع الآخرين نتيجة لتغيرات مختلفة ، حيث يصبح عنيفا و قلقا و غير مستقر لهذا و يجب على الأولياء الحذر في هذه المرحلة و محاولة مساعدة أبنائهم و تفهم سلوكياتهم و التعامل معهم بجدية و تفهم، و هذا لا يعني اهمال سلطة المدرسة التي لها دور كبير في التخفيف من حالة المراهق و تساعده في التخلص من عدة ظواهر سلبية كالخجل، العدوان ، العنف و عدم الثقة بالنفس...الخ.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية لغرض الإجابة على التساؤلات التي تم طرحها في الإشكالية و للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها ، ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات المدرجة في الدراسات.

1-1- منهج البحث :

ان المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج، ففي منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعاً لاختلاف الهدف المراد التوصل إليه و في البحث هذا اعتمدنا المنهج الوصفي الملائم للموضوع ، فالدراسات الوصفية هي دراسات تتقصى الحقائق و يتضمن هذا المنهج جمع بيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات و يتطلب خبرة في التخطيط و التحليل و التفسير للنتائج .

1-2- مجتمع و عينة البحث :

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة . فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهداً و مالا كثيراً فالباحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة ، و قد تمثل مجتمع البحث في فريق كرة القدم و تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث قمنا باختيار العينة بطريقة مقصودة و تمثلت في 20 رياضي ممارس ضمن الأندية و 20 رياضي غير ممارس ضمنها (ممارسة حرة) و تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 سنة و الجدول الموالي يوضح التوصيف العددي لعينة البحث

جدول رقم 1 التوصيف العددي لعينة البحث

المجموع	العدد	العينة
40	20	الممارسين
	20	غير الممارسين

و قد تم تطبيق أدوات البحث على العينة شهري فيفري و مارس 2024

1-3-متغيرات البحث :

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل .

المتغير المستقل : التدريب الرياضي . **المتغير التابع :** السمات الشخصية

المتغيرات المشوشة: إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات من جهة أخرى ، اذ يصعب على الطالب أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة البحث لإجراءات الضبط الصحيحة، و على أساس هذه الاعتبارات قامنا بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث :

- إبعاد العينات المصابة جسديا و نفسيا و التي قد تؤثر على السير الحسن لإجراءات الدراسة.
- كلا العينتين من نفس الخصائص الفسيولوجية.
- الاشراف على إنجاز على توزيع الاستبيان وشرحه وإبراز طريقة الإجابة عليه .

- كلا العينتين من جنس واحد (ذكور)

1-4-مجالات البحث :

المجال البشري :

و يتمثل في 40 تلميذ موزعين على مجموعتين :

- المجموعة الاولى 20 ممارس ضمن الاندية

- المجموعة الثانية 20 غير ممارس (ممارسة حرة)

المجال المكاني :

تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع الممارسين الذين ينتمون للنادي الرياضي الهادي لبلدية عين فارس، في حين تم التعامل مع عينة غير الممارسين على مستوى المؤسسة التربوية صابر عبد القادر- مدبر- ولاية معسكر.

المجال الزماني :

بدأت الفترة لإعداد استبيان القياس في: 04 فيفري 2024، و تم إجراء التجربة الاستطلاعية على أفراد العينة المختارة ابتداء من 11 فيفري 2024 لغاية 19 فيفري 2024، في حين تم إجراء الدراسة الأساسية من تاريخ 03مارس 2024 إلى غاية 14 مارس 2024

1-5-أدوات البحث :

لإجراء أي بحث لا بد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة ادوات تمثلت فيما يلي:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية : قصد الإحاطة الكلية و الإلمام النظري بموضوع البحث قمنا بالاعتماد على كل ما توفر لديهما من مصادر و مراجع باللغتين العربية و الفرنسية .
- الاستبيان: وقد تم ادراج 20 عبارة في الاستبيان تحتمل اجابتين نعم او لا، حيث لاعتماد المستوى العملي للقياس تم إعطاء الإجابة بنعم نقطتين و الإجابة بلا نقطة واحدة.

1-6- الأسس العلمية لاستبيان القياس :

من أجل ضبط الأسس العلمية لاستبيان القياس من صدق و ثبات قمنا خلال اجراء الدراسة الاستطلاعية بالتحقق من ذلك ،حيث تم توزيع استبيان القياس على مجموعة من الرياضيين مكونة من 06 افراد ،اجرينا القياس الاول و بعد اسبوع اجرينا القياس الثاني ،و هذا خدمة للبحث .

حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث تتراوح أعمارهم ما بين 13 إلى 15 سنة من ولاية معسكر . وكان اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، و قد تم استبعاد نتائجهم في الدراسة .

كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية معرفة وضوح و جودة العبارات المدرجة في استبيان القياس المراد تطبيقه في الدراسة الأساسية ، و معرفة مدى صدق و ثبات و موضوعية الاختبار بغية الوصول إلى نتائج دقيقة . تم تطبيق التجربة الاستطلاعية ابتداء من 11 فيفري 2024 لغاية 19 فيفري 2024 و كانت لها نفس الظروف الزمنية و المكانية ، وهذا تحت اشرافنا.

ثبات وصدق المقياس :

جدول رقم 2 يوضح معاملات الارتباط لصدق و ثبات العينة الاستطلاعية قيد الدراسة
(ن=06)

معامل الصدق	معامل الثبات	المعالجات الإحصائية
0.95	0.90	محور السمات النفسية
0.96	0.92	محور السمات الاجتماعية

مستوى الدلالة عند $0.874=(0.01)$ عند $0.754=(0.05)$

يتضح من خلال الجدول اعلاه أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني دالة معنويا مما يؤكد على أن اختبار القياس المحددة في الدراسة على درجة عالية من الثبات .

7-1-الدراسات الإحصائية :

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية .و تتم ترجمة هذه الإجابات لعينة البحث إلى أرقام معتمدة كتكرار الإجابات ونسبها المئوية و المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية . و كذا استخراج قيم (ت) المحسوبة و مقارنتها بقيم (ت) الجدولية . و قد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي:

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار ت سيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية .

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2. عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

2.2. عرض وتحليل و مناقشة نتائج عينة البحث الممارسين في بعض السمات الشخصية:

1.2.2. عرض وتحليل و مناقشة نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات النفسية:

جدول رقم 3 يوضح نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات النفسية

مستوى القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تكرار الإجابات ونسبتها		الأسئلة		
			لا	نعم			
20 ↑ عالي 16.5 ↔ متوسط 13.5 ↓ منخفض 10	1.18	14.35	15%	3	85%	17	1
			90%	18	10%	2	2
			80%	16	20%	4	3
			60%	12	40%	8	4
			5%	1	95%	19	5
			90%	18	10%	2	6
			60%	12	40%	8	7
			80%	16	20%	4	8
			25%	5	75%	15	9
			55%	11	45%	9	10

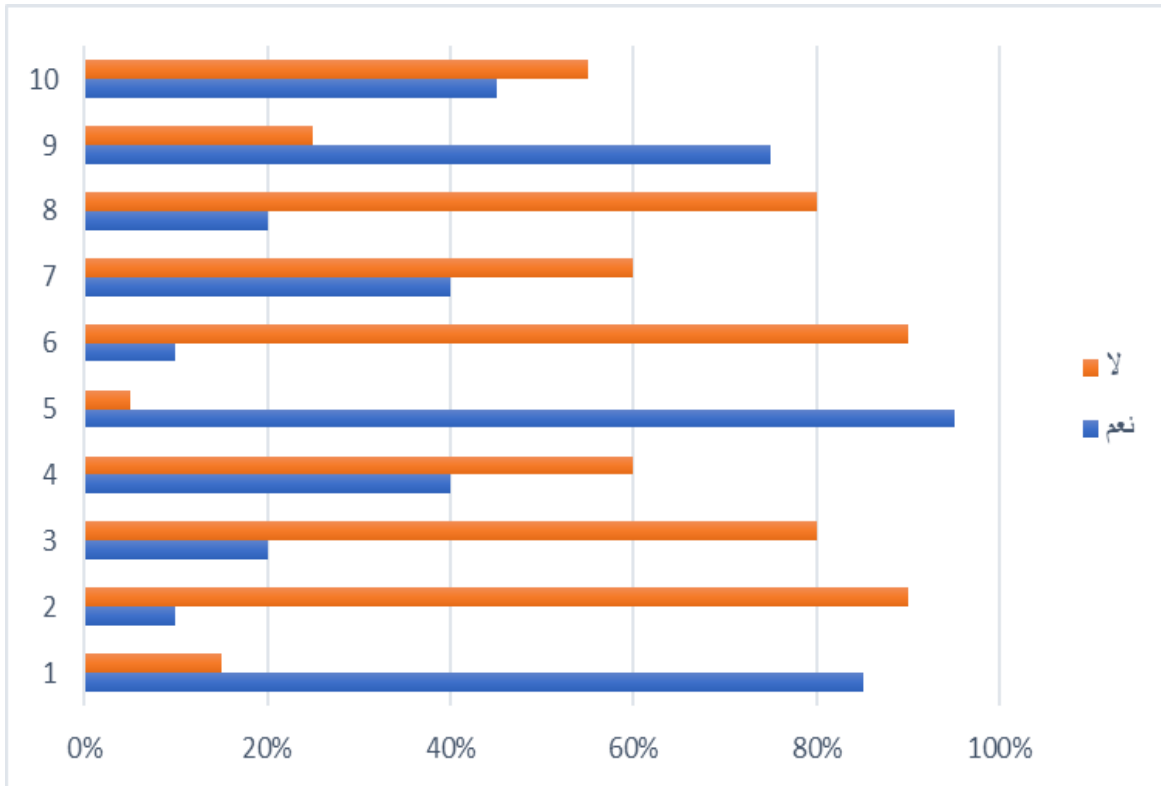
من خلال الجدول رقم 3 أعلاه و الذي يوضح نتائج عينة البحث الممارسين في

محور السمات النفسية، حيث يتضح تكرار الإجابات لأسئلة محور السمات النفسية و نسبتها المئوية على النحو التالي: السؤال الأول المتعلق بتهدئة النفس بسرعة عند الخروج عن الشعور جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 17 بنسبة 85% وتكرار الإجابة بلا 3 بنسبة 15%، والسؤال الثاني و المتعلق بالقسوة في التعامل مع الآخرين جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 2 بنسبة 10% وتكرار الإجابة بلا 18 بنسبة 90%، والسؤال الثالث و المتعلق لتوتر السهل و الكبير جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 4 بنسبة 20% وتكرار الإجابة بلا 16 بنسبة 80%، والسؤال الرابع و المتعلق بالرد بالمثل عند المخاطبة مع الزملاء بصوت حاد و مرتفع جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 8 بنسبة 40% وتكرار الإجابة بلا 12 بنسبة 60%، والسؤال الخامس المتعلق بعدم الاندفاع عند

التعرض للمضايقة جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 19 بنسبة 95 % وتكرار الإجابة بلا 1 بنسبة 5 %، والسؤال السادس المتعلق بالاندفاع للاعتداء على الأشخاص الذين يتوجهون للمضايقة جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 2 بنسبة 10 % وتكرار الإجابة بلا 18 بنسبة 90 % و السؤال السابع المتعلق بمحاولة الاختفاء نتيجة للخجل الشديد جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 8 بنسبة 40 % وتكرار الإجابة بلا 12 بنسبة 60 % و السؤال الثامن المتعلق بالتهرب من مواجهة المشاكل جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 4 بنسبة 20 % وتكرار الإجابة بلا 16 بنسبة 80 % و السؤال التاسع المتعلق بالتعبير الصريح و الواضح عن المشاعر جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 15 بنسبة 75 % وتكرار الإجابة بلا 5 بنسبة 25 % و السؤال العاشر المتعلق بتجاذب اطراف الحديث مع الغرباء جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 9 بنسبة 45 % وتكرار الإجابة بلا 11 بنسبة 55 % .

من خلال هذه الإجابات و تقدير قياس محور السمات النفسية جاءت قيمة المتوسط الحسابي للقياس لعينة البحث الممارسة مقدرة بـ 14.35 بانحراف معياري قدره 1.18 ، ليعبر مستوى القياس بـ المعتدل او المتوسط استنادا الى مستوى القياس العملي لإجابات عينة البحث الممارسة، كما يبين الشكل البياني الموالي فارق نسب تكرر الإجابات في أسئلة محور السمات النفسية لعينة البحث الممارسة.

شكل بياني رقم 1 يبين نتائج نسب تكرار إجابات عينة البحث الممارسين في محور السمات النفسية



2.2.2. عرض وتحليل و مناقشة نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات الاجتماعية:

جدول رقم 4 يوضح نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات الاجتماعية

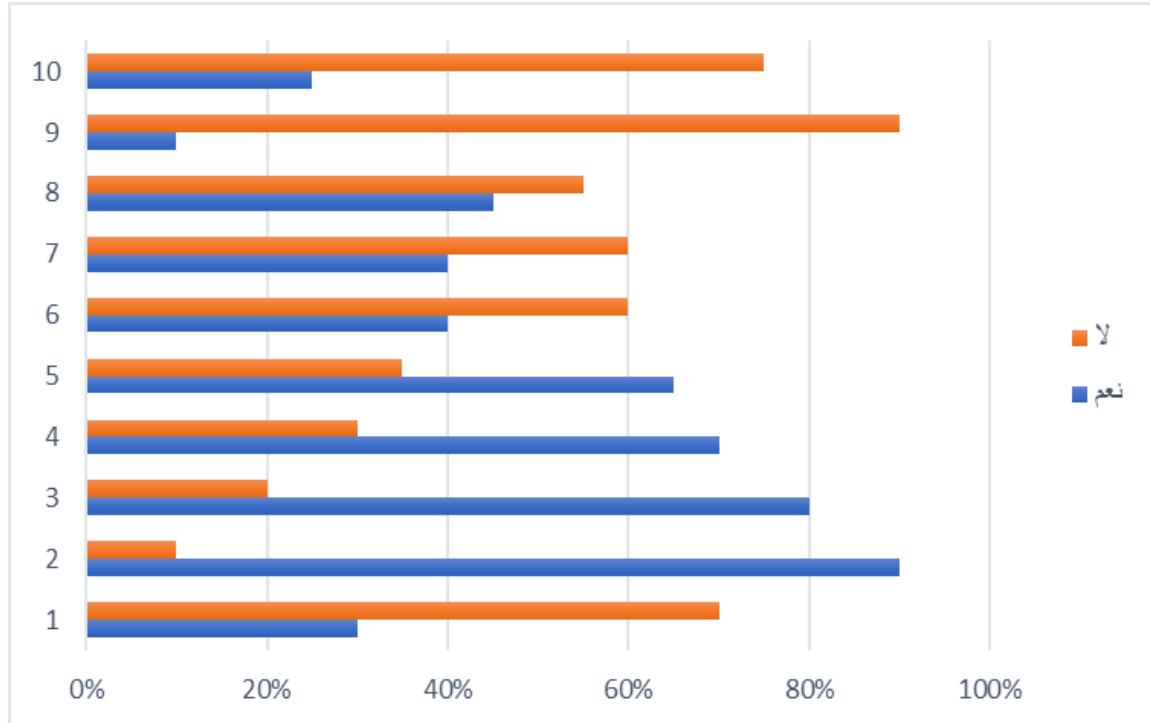
مستوى القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تكرار الإجابات ونسبتها		الأسئلة		
			لا	نعم			
20 ↑ عالي 16.5 ↔ متوسط 13.5 ↓ منخفض 10	1.09	15.95	70%	14	30%	6	1
			10%	3	90%	17	2
			20%	4	80%	16	3
			30%	6	70%	14	4
			35%	7	65%	13	5
			60%	12	40%	8	6
			60%	12	40%	8	7
			55%	11	45%	9	8
			90%	17	10%	3	9
			75%	15	25%	5	10

من خلال الجدول رقم 4 أعلاه و الذي يوضح نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات الاجتماعية، حيث يتضح تكرار الإجابات لأسئلة محور السمات النفسية و نسبتها المئوية على النحو التالي: السؤال الأول المتعلق بالعلاقة المحدودة مع الآخرين جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 6 بنسبة 30% وتكرار الإجابة بلا 14 بنسبة 70%، والسؤال الثاني و المتعلق التوافق بسهولة مع الزملاء الجدد جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 17 بنسبة 90% وتكرار الإجابة بلا 3 بنسبة 10%، والسؤال الثالث و المتعلق التفاوض بسهولة ومهارة مع الزملاء الجدد جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 16 بنسبة 80% وتكرار الإجابة بلا 4 بنسبة 20%، والسؤال الرابع و المتعلق بصفة الشخص المرن في التعامل جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 14 بنسبة 70% وتكرار الإجابة بلا 6 بنسبة 30%، والسؤال الخامس المتعلق بتجنب الوقوع في المشاجرات الكلامية مع الزملاء جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 13 بنسبة 65% وتكرار الإجابة بلا 7 بنسبة 35%

%، والسؤال السادس المتعلق برفض نصائح و انتقادات الزملاء جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 8 بنسبة 40 % وتكرر الإجابة بلا 12 بنسبة 60 %، والسؤال السابع المتعلق عدم التسرع في المبادرة وترك الفرصة للآخرين جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 8 بنسبة 40 % وتكرر الإجابة بلا 12 بنسبة 60 %، والسؤال الثامن المتعلق بالحرص على تجنب إيذاء المشاعر للآخرين عند الشعور بجرح المشاعر جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 9 بنسبة 45 % وتكرر الإجابة بلا 11 بنسبة 55 %، والسؤال التاسع المتعلق بصعوبة القول عند محاولة التعرف على الناس جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 3 بنسبة 10 % وتكرر الإجابة بلا 17 بنسبة 90 %، والسؤال العاشر المتعلق بوجود صعوبة في كسب الآخرين جاء تكرر الإجابة بنعم بـ 5 بنسبة 25 % وتكرر الإجابة بلا 15 بنسبة 75 %.

ومن خلال هذه الإجابات و تقدير قياس محور السمات الاجتماعية جاءت قيمة المتوسط الحسابي للقياس لعينة البحث الممارسة مقدرة بـ 15.95 بانحراف معياري قدره 1.09 ، بـ ليعبر مستوى القياس بـ المعتدل او المتوسط استنادا الى مستوى القياس العملي لإجابات عينة البحث الممارسة، كما يبين الشكل البياني الموالي فارق نسب تكرر الإجابات في أسئلة محور السمات الاجتماعية لعينة البحث الممارسة.

شكل بياني رقم 2 يبين نتائج نسب تكرار إجابات عينة البحث الممارسين في محور السمات الاجتماعية



3.2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج عينة البحث غير الممارسين في بعض السمات الشخصية:

1.3.2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات النفسية:

جدول رقم 5 يوضح نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات النفسية

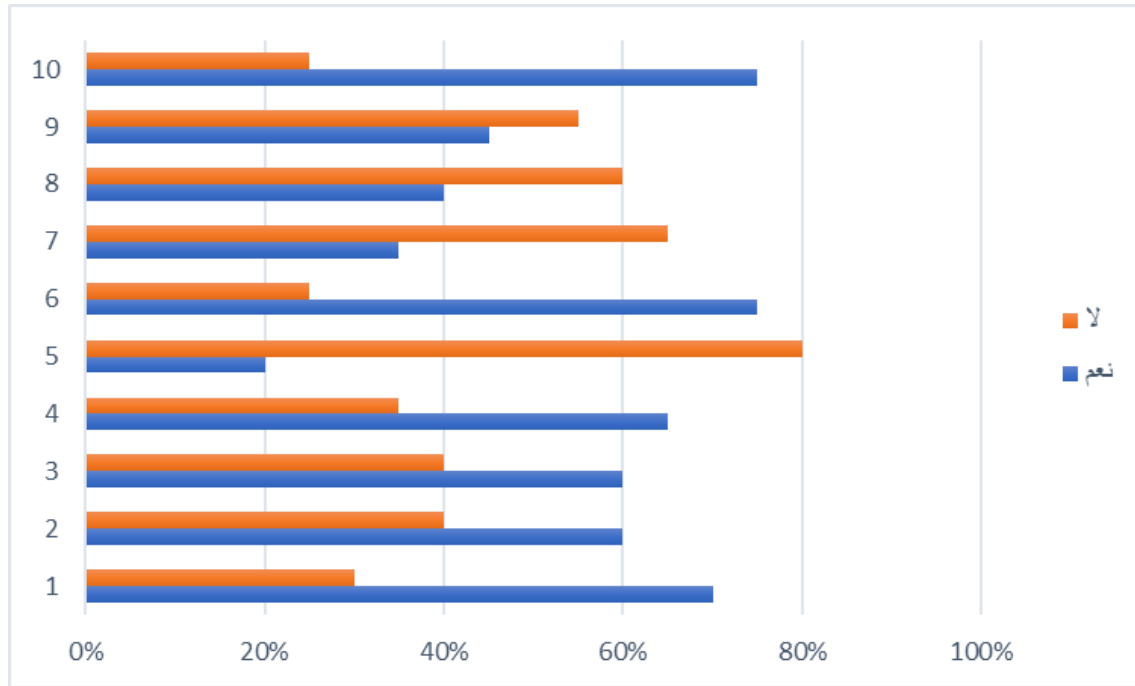
مستوى القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تكرار الإجابات ونسبتها		الأسئلة		
			لا	نعم			
20 ↑ عالي 16.5 ↔ متوسط 13.5 ↓ منخفض 10	0.73	14.30	30%	6	70%	14	1
			40%	8	60%	12	2
			40%	8	60%	12	3
			35%	7	65%	13	4
			80%	16	20%	4	5
			25%	5	75%	15	6
			65%	13	35%	7	7
			60%	12	40%	8	8
			55%	11	45%	9	9
			25%	5	75%	15	10

من خلال الجدول رقم 5 أعلاه و الذي يوضح نتائج عينة البحث الممارسين في محور السمات النفسية، حيث يتضح تكرار الإجابات لأسئلة محور السمات النفسية و نسبتها المئوية على النحو التالي: السؤال الأول المتعلق بتهدئة النفس بسرعة عند الخروج عن الشعور جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 14 بنسبة 70 % وتكرار الإجابة بلا بـ 6 بنسبة 30 %، والسؤال الثاني و المتعلق بالقسوة في التعامل مع الآخرين جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 12 بنسبة 60 % وتكرار الإجابة بلا بـ 8 بنسبة 40 %، والسؤال الثالث و المتعلق لتوتر السهل و الكبير جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 12 بنسبة 60 % وتكرار الإجابة بلا بـ 8 بنسبة 40 %، والسؤال الرابع و المتعلق بالرد بالمثل عند المخاطبة مع الزملاء بصوت حاد و مرتفع جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 13 بنسبة 65 % وتكرار الإجابة بلا بـ 7 بنسبة 35 %، والسؤال الخامس المتعلق بعدم الاندفاع عند التعرض

للمضايقة جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 4 بنسبة 20 % وتكرار الإجابة بلا 16 بنسبة 80 %، والسؤال السادس المتعلق بالاندفاع للاعتداء على الأشخاص الذين يتوجهون للمضايقة جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 15 بنسبة 75 % وتكرار الإجابة بلا 5 بنسبة 25 %، والسؤال السابع المتعلق بمحاولة الاختفاء نتيجة للخجل الشديد جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 7 بنسبة 35 % وتكرار الإجابة بلا 13 بنسبة 65 %، والسؤال الثامن المتعلق بالتهرب من مواجهة المشاكل جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 8 بنسبة 40 % وتكرار الإجابة بلا 12 بنسبة 60 %، والسؤال التاسع المتعلق بالتعبير الصريح و الواضح عن المشاعر جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 9 بنسبة 45 % وتكرار الإجابة بلا 11 بنسبة 55 %، والسؤال العاشر المتعلق بتجاذب اطراف الحديث مع الغرباء جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 15 بنسبة 75 % وتكرار الإجابة بلا 5 بنسبة 25 %.

ومن خلال هذه الإجابات و تقدير قياس محور السمات النفسية جاءت قيمة المتوسط الحسابي للقياس لعينة البحث غير الممارسة مقدرة بـ 14.30 بانحراف معياري قدره 0.73 ، ليعبر مستوى القياس بـ المعتدل او المتوسط استنادا الى مستوى القياس العملي لإجابات عينة البحث غير الممارسة، كما يبين الشكل البياني الموالي فارق نسب تكرار الإجابات في أسئلة محور السمات النفسية لعينة البحث غير الممارسة.

شكل بياني رقم 3 يبين نتائج نسب تكرار إجابات عينة البحث غير الممارسين في محور السمات النفسية



2.3.2. عرض وتحليل و مناقشة نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات الاجتماعية:

جدول رقم 6 يوضح نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات الاجتماعية

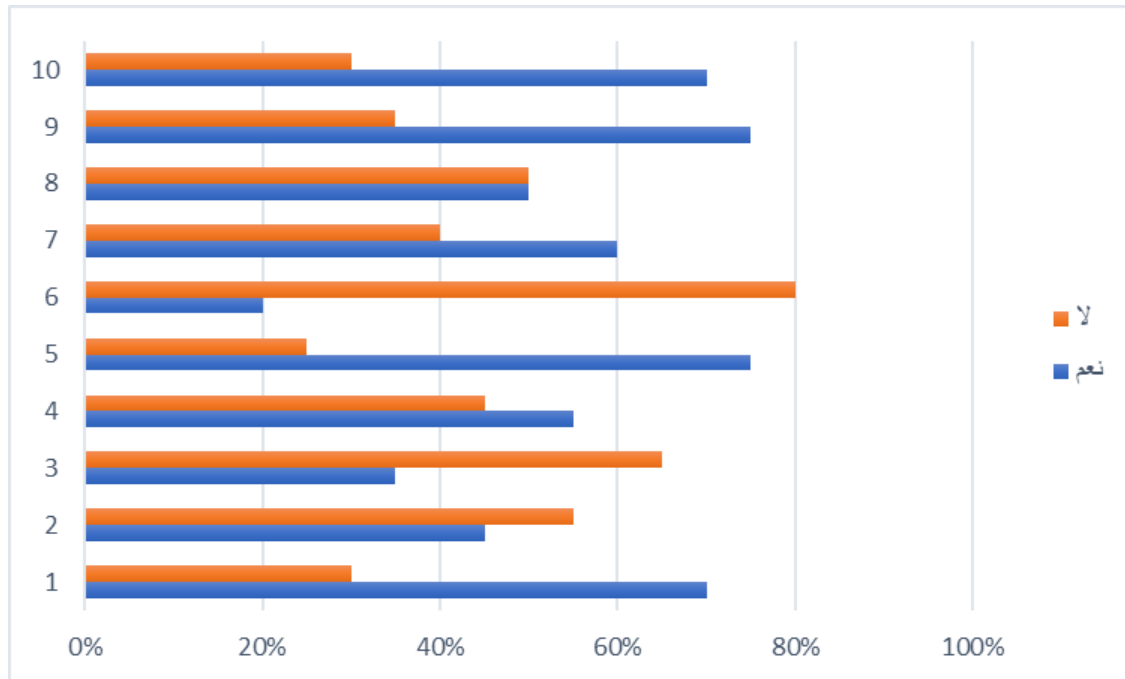
مستوى القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تكرار الإجابات ونسبتها		الأسئلة		
			لا	نعم			
20 ↑ عالي 16.5 ↓ متوسط 13.5 ↓ منخفض 10	1.03	14.30	30%	6	70%	14	1
			55%	11	45%	9	2
			65%	13	35%	7	3
			45%	9	55%	11	4
			25%	5	75%	15	5
			80%	16	20%	4	6
			40%	8	60%	12	7
			50%	10	50%	10	8
			35%	7	75%	13	9
			30%	6	70%	14	10

من خلال الجدول رقم 6 أعلاه و الذي يوضح نتائج عينة البحث غير الممارسين في محور السمات الاجتماعية، حيث يتضح تكرار الإجابات لأسئلة محور السمات النفسية و نسبتها المئوية على النحو التالي: السؤال الأول المتعلق بالعلاقة المحدودة مع الآخرين جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 14 بنسبة 70 % وتكرار الإجابة بلا بـ 6 بنسبة 30 %، والسؤال الثاني و المتعلق التوافق بسهولة مع الزملاء الجدد جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 9 بنسبة 45 % وتكرار الإجابة بلا بـ 11 بنسبة 55 %، والسؤال الثالث و المتعلق بالتحاور بسهولة ومهارة مع الزملاء الجدد جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 7 بنسبة 35 % وتكرار الإجابة بلا بـ 13 بنسبة 65 %، والسؤال الرابع و المتعلق بصفة الشخص المرن في التعامل جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 11 بنسبة 55 % وتكرار الإجابة بلا بـ 9 بنسبة 45 %، والسؤال الخامس المتعلق بتجنب الوقوع في المشاجرات الكلامية مع الزملاء جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 15 بنسبة 75 % وتكرار الإجابة بلا بـ 5 بنسبة 25 %، والسؤال السادس المتعلق برفض نصائح و انتقادات الزملاء جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 4 بنسبة 20 % وتكرار الإجابة بلا بـ 16 بنسبة 80 %، والسؤال السابع المتعلق عدم التسرع في المبادرة وترك الفرصة للآخرين جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 12 بنسبة 60 % وتكرار الإجابة بلا بـ 8 بنسبة 40 %، والسؤال الثامن المتعلق بالحرص على تجنب إيذاء المشاعر للآخرين عند الشعور بجرح المشاعر جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 10 بنسبة 50 % وتكرار الإجابة بلا بـ 10 بنسبة 50 %، والسؤال التاسع المتعلق بصعوبة القول عند محاولة التعرف على الناس جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 13 بنسبة 75 % وتكرار الإجابة بلا بـ 7 بنسبة 35 %، والسؤال العاشر المتعلق بوجود صعوبة في كسب الآخرين جاء تكرار الإجابة بنعم بـ 14 بنسبة 70 % وتكرار الإجابة بلا بـ 6 بنسبة 30 %.

ومن خلال هذه الإجابات و تقدير قياس محور السمات الاجتماعية جاءت قيمة المتوسط الحسابي للقياس لعينة البحث الممارسة مقدرة بـ 14.30 بانحراف معياري قدره 1.03 ، ليعبر مستوى القياس بـ المعتدل او المتوسط استنادا الى مستوى القياس العملي لإجابات عينة البحث

غير الممارسة، كما يبين الشكل البياني الموالي فارق نسب تكرار الإجابات في أسئلة محور السمات الاجتماعية لعينة البحث غير الممارسة.

شكل بياني رقم 4 يبين نتائج نسب تكرار إجابات عينة البحث غير الممارسين في محور السمات الاجتماعية



4.2. عرض و تحليل نتائج المقارنة في بعض السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:

1.4.2. عرض و تحليل نتائج المقارنة في محور السمات النفسية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:

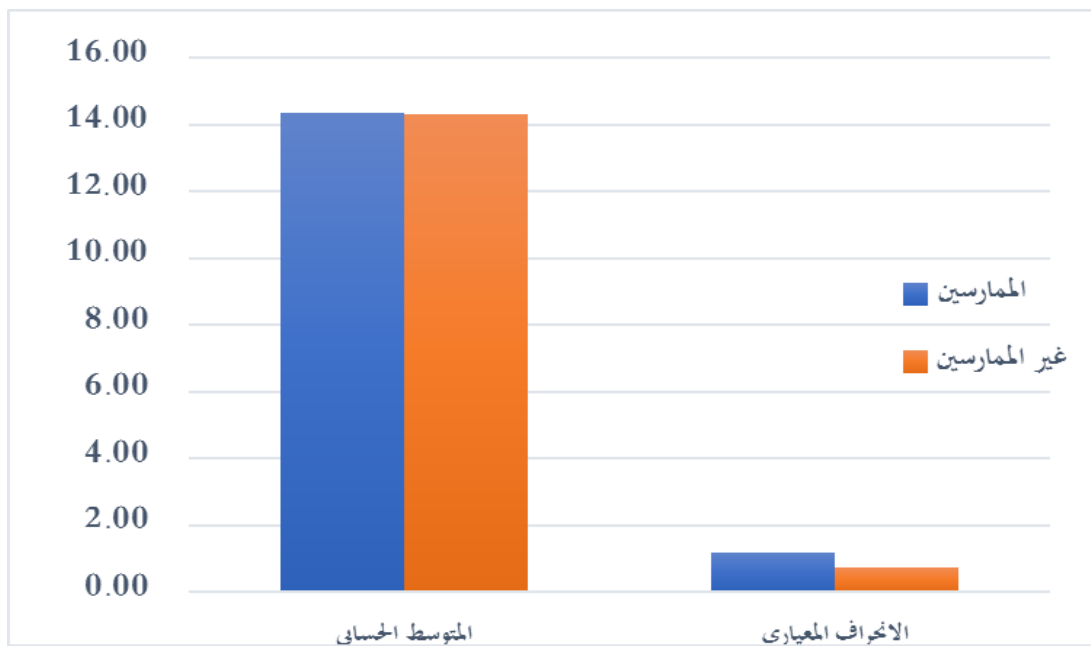
جدول رقم 7 يوضح نتائج المقارنة في محور السمات النفسية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.160	1.18	14.35	الممارسين
		0.73	14.30	غير الممارسين

قيمة ت الجدولية 2.024 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05

من خلال الجدول رقم 7 أعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في محور السمات النفسية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين ، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي للقياس لعينة البحث الممارسة مقدرة ب 14.35 بانحراف معياري قدره 1.18 ، في حين جاءت قيمة المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة مقدرة ب 14.30 بانحراف معياري قدره 0.73، لتكون نتيجة المقارنة في القياس لمحور السمات النفسية بين العينة الممارسة و غير الممارسة غير دالة احصائيا استنادا الى قيمة ت المحسوبة 0.160 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38، مما يعني أن الفرق عشوائي. كما يبين الشكل البياني الموالي فارق نتائج المقارنة في محور السمات النفسية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين.

شكل بياني رقم 5 يبين نتائج المقارنة في محور السمات النفسية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين



2.4.2. عرض و تحليل نتائج المقارنة في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:

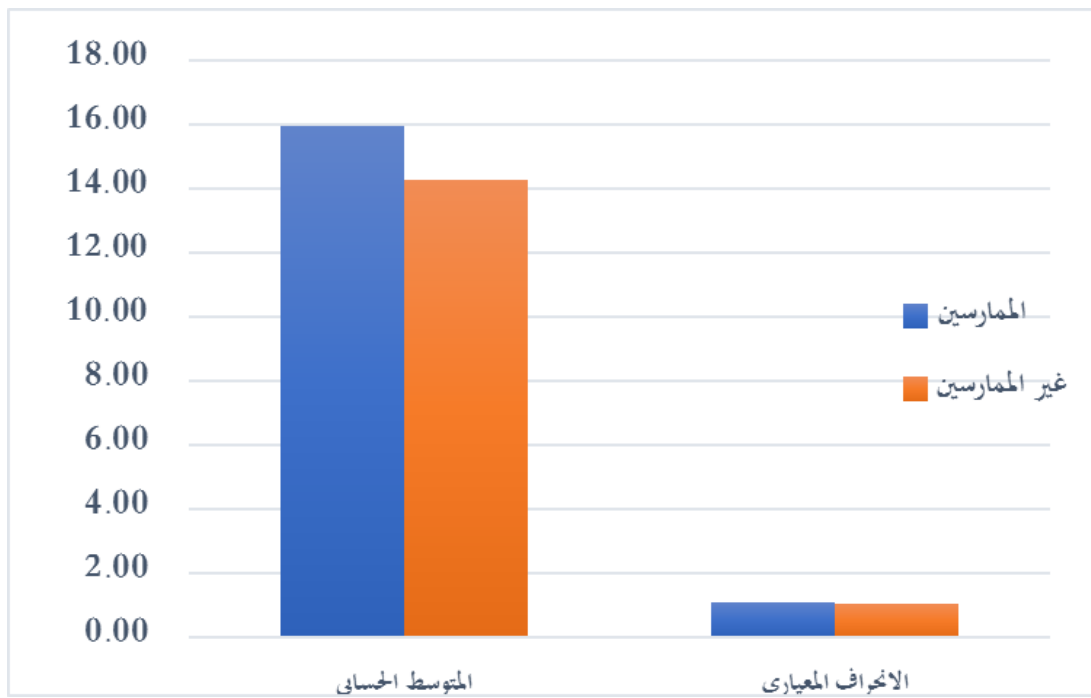
جدول رقم 8 يوضح نتائج المقارنة في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الممارسين	15.95	1.09	دال
غير الممارسين	14.30	1.03	

قيمة ت الجدولية 2.024 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05

من خلال الجدول رقم 8 أعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين ، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي للقياس لعينة البحث الممارسة مقدرة بـ 15.95 بانحراف معياري قدره 1.09 ، في حين جاءت قيمة المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة مقدرة بـ 14.30 بانحراف معياري قدره 1.03، لتكون نتيجة المقارنة في القياس لمحور السمات الاجتماعية بين العينة الممارسة و غير الممارسة دالة احصائيا استنادا الى قيمة ت المحسوبة 4.896 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38. كما يبين الشكل البياني الموالي فارق نتائج المقارنة في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين.

شكل بياني رقم 6 يبين نتائج المقارنة في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين



3.4.2. عرض و تحليل نتائج المقارنة في محاور الاستبيان السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:

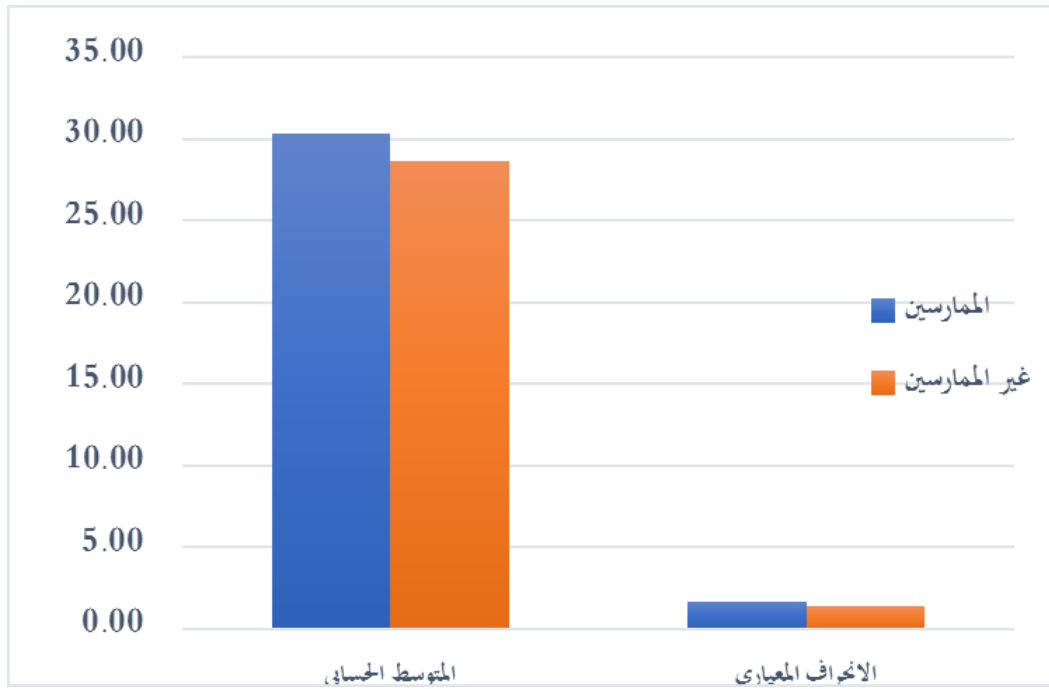
جدول رقم 9 يوضح نتائج المقارنة في محاور الاستبيان السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين:

مستوى القياس	الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
40 ↑ عالي	دال	3.436	1.71	30.30	الممارسين
33 ↕ متوسط			1.39	28.60	غير الممارسين
27 ↓ منخفض					
20					

قيمة ت الجدولية 2.024 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05

من خلال الجدول رقم 9 أعلاه و الذي يوضح نتائج في محاور الاستبيان السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين ، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي للقياس لعينة البحث الممارسة مقدرة بـ 30.30 بانحراف معياري قدره 1.71 ، كما يتضح مستوى القياس لنتائج الاستبيان للعينة الممارسة بالمستوى المتوسط استنادا على مستوى القياس العملي للاستبيان، وهو نفس مستوى القياس للعينة غير الممارسة التي جاءت قيمة المتوسط الحسابي لها مقدرة بـ 28.60 بانحراف معياري قدره 1.39 ، لتكون نتيجة المقارنة في القياس في محاور الاستبيان السمات الشخصية بين العينة الممارسة و غير الممارسة دالة احصائيا استنادا الى قيمة ت المحسوبة 3.436 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38. كما يبين الشكل البياني الموالي فارق نتائج المقارنة في محاور الاستبيان السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين.

شكل بياني رقم 7 يبين نتائج المقارنة في محاور الاستبيان السمات الشخصية لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين



5.2. الاستنتاجات:

- مستوى القياس في محور السمات النفسية لعينة البحث الممارسة معتدل او متوسط استنادا الى مستوى القياس العملي لإجابات العينة.
- مستوى القياس في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث الممارسة معتدل او متوسط استنادا الى مستوى القياس العملي لإجابات العينة.
- مستوى القياس في محور السمات النفسية لعينة البحث غير الممارسة معتدل او متوسط استنادا الى مستوى القياس العملي لإجابات العينة.
- مستوى القياس في محور السمات الاجتماعية لعينة البحث غير الممارسة معتدل او متوسط استنادا الى مستوى القياس العملي لإجابات العينة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس السمات النفسية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة، أي ان الفرق عشوائي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس السمات الاجتماعية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح المجموعة الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس السمات الشخصية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لصالح المجموعة الممارسة

6.2. مناقشة الفرضيات:

- الفرض الاول و الذي يدلي بـ: مساهمة التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات النفسية المكونة للشخصية بين الممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين:

من خلال الجداول السابقة الذكر يتضح لنا رفض الفرض الصفري المدون اعلاه و الذي يدلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين و غير الممارسين في بعض السمات النفسية المكونة للشخصية لصالح الممارسين، حيث لم تدللي الفروق الاحصائية في القياس لبعض السمات الشخصية بالدلالة الاحصائية بين متوسطات القياس لعينة البحث بين الممارسين و غير الممارسين ، و هو ما يثبت الفرض البديل بعدم وجود دلالة إحصائية في القياس لعينة البحث بين الممارسين و غير الممارسين .

حيث ان الأفراد الممارسين يمكن أن يظهرها بعض السمات النفسية المشتركة مع غير الممارسين نتيجة لتأثير الرياضة على الجوانب النفسية والعقلية. و هي من نتائج دراسة د رائد عبد الأمير عباس و ميثم صالح كريم، 2013 : (لا توجد فروق بين الرياضيين و غير الرياضيين في سمة الهدوء و العصبية) يجدر بالذكر أن هذه السمات النفسية لا تنطبق بشكل قاطع على كل فرد يمارس الرياضة في الأندية، فالفرد يمكن أن يكون لديه تجارب وظروف شخصية تؤثر على سلوكه وسماته النفسية، فيميل الممارسون إلى أن يكونوا منظمين وملتزمين بممارسة التدريبات واتباع البرامج الرياضية بانتظام، و يتعلم الرياضيون الممارسين كيفية التعامل مع التحديات والصعاب، ويصبحون قادرين على التحمل والصمود في وجه الضغوط المختلفة سواء داخل أو خارج الملعب، كما تشجع الممارسة على التعاون والعمل الجماعي، وبالتالي يمكن أن يكون لدى الممارسين مهارات قوية وقدرة على العمل ضمن فريق بشكل فعال، اذ يتطلب التفوق في الرياضة الالتزام الشديد والتفاني في التدريبات والتحسين المستمر، وهذا ينعكس عادة في حياتهم اليومية وعملهم ، و يمكن لتحقيق النجاح في الرياضة أن يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والاعتماد على النفس لدى الممارسين، اذ يمكن لبعض الرياضيين أن

يتطوروا كقادة داخل الملعب وخارجه، مما ينعكس إيجابياً على حياتهم الشخصية والمهنية، كما يحتاج الممارسون للرياضة إلى قدر كبير من الانضباط في إدارة الوقت وتنظيم جداولهم لتلائم التدريبات والمباريات بالإضافة إلى الالتزامات الأخرى في حياتهم، فالرياضة تعتبر وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية، ومن المحتمل أن يكون لدى الممارسين مستويات أعلى من الرفاهية النفسية وتحملهم للضغوطات اليومية. وتذكر بعض الدراسات أن كل نشاط من الأنشطة الرياضية لها متطلبات خاصة في بناء الشخصية للرياضي وان النشاط الرياضي في مجموعه له خصائص وسمات مميزة تختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس , وبناء على هذه السمات يتم انتقاء اللاعبين لكل نشاط.

• الفرض الثاني و الذي يدلي ب: مساهمة التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات الاجتماعية المكونة للشخصية بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين

من خلال الجداول السابقة الذكر يتضح لنا اثبات الفرض الصفري المدون اعلاه ، حيث لم أدلت الفروق الاحصائية في القياس لبعض السمات الشخصية بالدلالة الاحصائية بين متوسطات القياس لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين، فقد أظهرت النتائج أن الممارسين للرياضة ضمن الأندية يتمتعون بمهارات اجتماعية أفضل وشعور أعلى بالانتماء مقارنة بغير الممارسين، يمكن تفسير ذلك بأن الأنشطة الجماعية والتفاعلات اليومية في الأندية توفر فرصاً أكبر لتطوير المهارات الاجتماعية وبناء العلاقات. و هذا ما توصلت إليه دراسة د راند عبد الأمير عباس و ميثم صالح كريم، 2013) يوجد فرق بين الرياضيين و غير الرياضيين لصالح الرياضيين في سمة الاجتماعية) كذلك، يمكن أن تكون الفعاليات الاجتماعية والأنشطة الترفيهية التي تنظمها الأندية عاملاً مساهماً في تعزيز الشعور بالانتماء، كما أظهرت النتائج أن 70% من غير الممارسين يعانون من علاقات اجتماعية محدودة، مقارنة بـ 30% من الممارسين، كما أن 90% من الممارسين أظهروا توافقاً بسهولة مع الزملاء الجدد، مقابل 45% من غير الممارسين، ويمكن أن تُعزى هذه النتائج إلى الطبيعة الاجتماعية للأنشطة الرياضية التي تتطلب التفاعل والتواصل المستمر مع الآخرين، مما يعزز من المهارات

الاجتماعية ويقلل من الانعزال الاجتماعي، فالمشاركون في الأندية الرياضية غالباً ما يكتسبون ثقة أكبر في التعامل مع الآخرين، ويطورون مهارات تواصل فعالة تساعدهم على بناء علاقات اجتماعية أقوى وأكثر إيجابية، ويتطلب النجاح في الرياضة التعاون والتفاعل الجيد مع أفراد الفريق. لذا، قد يكون للرياضيين الممارسين مهارات تعاون قوية وقدرة على العمل الجماعي، اذ يُشجع في الرياضة و الممارسة على التسامح والاحترام بين الزملاء والمنافسين على حد سواء. فقد يكون لدى الممارسين للرياضة قدرة على التعامل مع الآخرين بفعالية واحترامهم حتى في الظروف الصعبة، و يمكن أن تكون الرياضة في الأندية وسيلة للأفراد للاندماج في المجتمع المحلي وبناء علاقات اجتماعية قوية مع أعضاء الفريق والمدربين وحتى مع الجماهير، فيمكن لممارسة الرياضة في الأندية أن توفر فرصاً للأفراد لبناء شبكات اجتماعية واسعة النطاق، والتي قد تكون مفيدة في حياتهم الشخصية والمهنية، و قد يتطور بعض الرياضيين في الأندية كقادة داخل الفريق أو حتى في المجتمع المحلي، مما يجعلهم قادرين على ممارسة التأثير الإيجابي والتحفيز على النجاح لدى زملائهم، كما يمكن أن تعلم الرياضة في الأندية الأفراد قيم المسؤولية والالتزام المجتمعي من خلال الالتزام بقواعد اللعب والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتطوعية، اذ يعمل البيئة الرياضية في الأندية كمكان لتعزيز التنوع واحترام الاختلافات بين الأعضاء، سواء فيما يتعلق بالجنس، العمر، الثقافة، أو الخلفية الاجتماعية، وهذه السمات الاجتماعية قد تختلف بين الأفراد والثقافات والرياضات المختلفة، لكنها عادة ما تكون حاضرة في البيئة الرياضية التي تشجع على التعاون والتسامح وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

الخاتمة العامة

الخاتمة العامة:

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية و أصبحت أكثر اتساعا من حيث المفهوم و الأهمية و هذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب و المنافسات الرياضية، و لقد أظهرت الدراسات أن الممارسة الرياضية او بالأحرى التدريب الذي يتميز بالتخطيط الجيد من كافة الجوانب يلعب دورا هاما في تكوين شخصية الفرد.

و تعتبر كرة القدم شكلا من أشكال الممارسات الرياضية حيث لها تأثير كبير في تكوين شخصية الناشئ من الناحية البدنية و الصحية و النفسية و الاجتماعية و ذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه و يحسن من قدراته الفكرية و الوجدانية و العقلية و يزود نفسه بالمعارف الضرورية.

و إن تحسين القدرات البدنية و النفسية و الاجتماعية للناشئ تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته لأقصى درجة للحصول على أحسن النتائج، لذا وجب على المدرب في مجالات الرياضة التخطيط لتنمية المهارات النفسية حتى يمكنهم من احراز أفضل النتائج الرياضية .

و من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في : "دور التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات الشخصية لدى فئة أقل من 15 سنة"

الاقتراحات والتوصيات:

يقوم الباحث بترك المجال مفتوح للبحث و اقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي و تدعمه، و هذا ما سنقوم به الان، حيث نقدم بعض الاقتراحات المستقبلية ، مما يسمح باستمرارية البحث و مواصلته مستقبلا و هي على النحو الاتي:

- زيادة اهتمام الباحثين و الأساتذة بدراسة المهارات النفسية أهمية التأكيد أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل
- الاستفادة من الخبرة و التقنية الأجنبية في إعداد اللاعبين خاصة في الإعداد النفسي و تكييفها وفق البيئة الجزائرية
- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية و الاجتماعية أثناء تسطير البرنامج التدريبية و ذلك لضمان نشوء جيل سوي نفسيا و بدنيا و اجتماعيا
- إجراء برامج تدريبية تهدف إلى تنمية هذه السمات و تطويرها

المصادر و المراجع

قائمة المراجع و المصادر

1- المراجع باللغة العربية :

أ- الكتب :

- 1- أحمد ادم أحمد محمد، عوض يس أحمد محمود، واجبات التدريب الحديث في كرة القدم، مجلة المنظومة الرياضية،
- 2- احمد سهير كامل، مدخل إلي علم النفس ،مركز الإسكندرية للكتاب ، 1999 ،
- 3- ارنوف. ويوتيج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عز الدين الأشولي و آخرون، مراجعة عبد السلام عبد القادر عبد الغفار،(ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية)،.
- 4- أكرم زكي خطايبية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، عمان، 1997،
- 5- البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو: ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975،
- 6- الكابتن أحمد محمود: الاعداد البدني و الاحماء في التدريب الرياضي، ط1 ، دار خالد الحباني للنشر و التوزيع، الأردن، 2016،
- 7- أمر الله أحمد البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998،
- 8- بني جابر، جودت وآخرون ،المدخل إلي علم النفس ، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان. 2002
- 9- تركي رابح: أصول التربية و التعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990،
- 10- حاتم محمد ادم: الصحة النفسية للمراهقين، اقرأ للنشر و التوزيع، القاهرة، ط1، 2005،
- 11- حامد زهران (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الرابعة)، مصر: علم الكتب،
- 12- حمادة مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، 1998،
- 13- حمد حمدى: التدريب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، 2009،
- 14- د. فاطمة عبد مالح ، و اخرون: التدريب الرياضي ،كلية التربية البدنية للبنات، جامعة بغداد،
- 15- د. محمد حسن علاوي: علم النفس في التدريب الرياضي، دار المعارف للنشر، 1969،
- 16- د.نبيل سفيان: المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي،(ايترك للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة 2004)،
- 17- رمضان محمد القذافي: الشخصية نظرياتها اختباراتها و أساليب قياسها(الجامعة المفتوحة، ط8، طرابلس، 1997)

- 18- رمضان محمد القذافي: علم نفس الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية،
- 19- سامر حامد (2003)، "السمات الشخصية- العقلية- لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية "
- 20- سامية حسن الساعاتي: الثقافة و الشخصية، (دار النهضة العربية، بيروت، 1983)، .
- 21- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، (دار المعارف، ط5، القاهرة، 1970)،
- 22- سعد محمود غنيم سيكولوجية الشخصية محددها قياسها ونظرياتها، دار النهضة العربية، 1973 ،
- 23- صالح محمد علي أبو جادو: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، 1998،
- 24- عبد الرحمان الوافي ,وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر و التوزيع، دون تاريخ،
- 25- عبد الرحمن محمد عيسوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي، (دار النهضة العربية، القاهرة 1977)،
- 26- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية، 1973،
- 27- علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، ط1، الناشر للمعارف، مصر، 2003،
- 28- فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجيا الشخصية، (المكتبة الجامعية، ب و ت 2000)،
- 29- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر و الطباعة و التوزيع، ط1، عمان، 1997،
- 30- ك. هول، ج لندزي. نظرية الشخصية ، ترجمة فرج أحمد ،الهيئة المصرية للتأليف والنشر . 1971
- 31- مجدي محمد أحمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء و المرض، دار المعرفة الجامعية للتوزيع و النشر، 2003،
- 32- محسن، الإعداد النفسي في كرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر. الموصل، 1990،
- 33- محمد السيد محمد الزعبلوي: خصائص النمو في المراهقة، ط1، مكتبة التوبة، مصر، 1998،
- 34- محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، (دار المعارف، ط8، مصر 1992)،
- 35- محمد حسن حمص: المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، 1991،

- 36- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994،
- 37- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002،
- 38- محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب ،ط2، دار مجدلاوي للنشر، عمان، الأردن، 2004،
- 39- محمد حسونة: علم نفس النمو، الدار السالمية للنشر و التوزيع، ط1، سنة 2004، ص187
- 40- محمد سلامة أحمد توفيق: علم نفس النمو للطفل، المدرسة الفرعية للتكوين، سنة1973،
- 41- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995،
- 42- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار الشروق ، جدة،
- 43- محمود سلامة، ادم توفيق: علم النفس الطفل،
- 44- مصطفى خليل الشرقاوي: علم الصحة النفسية (دار النهضة العربية ،بيروت، بدون سنة) ،
- 45- معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر دمشق، 1986،
- 46- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: تخطيط و تطبيق و قيادة، ط2،
- 47- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، 2002،
- 48- نضال الشمالي (2015)، العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المرضى المترددين على مركز غزة المجتمعي – برنامج غزة للصحة النفسي.
- 49- نور حافظ: المراهق، الطبعة الثانية، دار فارس للنشر، 1990
- 50- هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهق، دار الفكر للطباعة و النشر، بدون سنة،
- 51- وينفورد هويل: مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية، ترجمة مصطفى عشوي،(ديوان المطبوعات الجامعية، ط4، الجامعة الجزائرية 1995)،
- 52- يوسف مراد: مبادئ علم النفس العام، (ط2، 1954)،
- 53- الولائي، بثينة محمد: 2015 الرياضة للترويح و جودة الحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية

ب- الرسائل العلمية و المذكرات :

- 1- زعيتر بهاء الدين، و آخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المراهقين، مذكرة ليسانس، قسم الإدارة و التسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية و علوم التسيير، جامعة المسيلة، 2007،

- 2- أ دربال فتحي: محاضرة، مدخل للتدريب الرياضي، جامعة وهران للعلوم و التكنولوجيا، معهد التربية البدنية و الرياضية، 2021.
- 3- د سعد سعود فؤاد: محاضرات ، مدخل إلى التدريب الرياضي لطلبة التكوين القاعدي المشترك، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة
- 4- د ميم مختار و اخرون: مطبوعة مدخل للتدريب الرياضي، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم، 2017،
- 5- نوادي تقي الدين: واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى 15u، جامعة محمد بوضياف المسيلة 2020

ج- المواقع و المنتديات :

- 1- منتدى أكاديمية الفكر و الإبداع , النظم التمثيلية واختبارات الشخصية ، (2010) .
- 2- منتديات شبكة العالمي , منتدى النصاروي العام , نبذه عن مكونات الشخصية ، (2007)

2-المراجع باللغة الأجنبية:

- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. - Evigot.paris.1993.
- R.B :MANUEL DE PSYCOLOGIE DU SPORT , ed. Vigot . Paris , 1986,.
- KORT :Sport de competetion, Edition Paris, France, 1997
- WILSON, PM, SABISTON, CM, BLANCHARD, CM(2012) :On the nature and function of scoring protocols used in exercise motivation research: An empirical study of the behavioral regulation in exercise questionnaire. Psychology of Sport and Exercise,

الملاحق



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



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 02/07/2024
Ref :068 / S.T / 2024

مستند رقم في: 2024/07/02
الرقم: 068 / س.ت. / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس النادي الرياضي النواوي للبلدية عين فارس لكرة القدم .
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسجيل مئمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم
لحترمة بهذا الطالب المتمثل في تسجيل مئمة الطالب :
- مبارك مياوود .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2024/2023.

وهذا قصد إجراء تريض لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

موافقة الرئيس



الإستبيان

المحور الأول: يساهم التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات النفسية المكونة للشخصية لصالح الممارسين:

- 1_ عندما اخرج عن شعوري فإنني أستطيع غالباً تهدئة نفسي بسرعة:
- نعم لا
- 2_ أكون قاسياً في تعاملي مع الآخرين:
- نعم لا
- 3_ أتوتر بسهولة و بشكل كبير:
- نعم لا
- 4_ عندما يخاطبني زميلي بصوت عال و حاد أرد عليه بالمثل:
- نعم لا
- 5_ عندما أغضب من موقف ما فإنني لا أستخدم لهجة عنيفة:
- نعم لا
- 6_ عندما يحاول شخص مضايقتي فإنني أندفع للاعتداء عليه:
- نعم لا
- 7_ أتجنب الوقوع في المشاجرات الكلامية مع الزملاء:
- نعم لا
- 8_ أتهرب من مواجهة المشاكل التي تواجهني:
- نعم لا
- 9_ اعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح:
- نعم لا
- 10_ هل تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء؟
- نعم لا

المحور الثاني: يساهم التدريب الرياضي في تنمية بعض السمات الاجتماعية المكونة للشخصية لصالح الممارسين:

1_ علاقاتي محدودة جدا مع الآخرين:

نعم لا

2_ أتوافق بسهولة مع زملائي الجدد:

نعم لا

3_ أتحاور مع زملائي الجدد بسهولة و مهارة:

نعم لا

4_ يصفني زملائي بأنني شخص مرن في معاملاتي:

نعم لا

5_ أتجنب الوقوع في المشاجرات الكلامية مع الزملاء:

نعم لا

6_ أرفض نصائح زملائي و انتقاداتهم لي:

نعم لا

7_ أفضل عدم التسرع بالمبادرة و ترك الفرصة للآخرين:

نعم لا

8_ احرص على تجنب إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما اشعر بأن قد جرحت مشاعري:

نعم لا

9_ يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس:

نعم لا

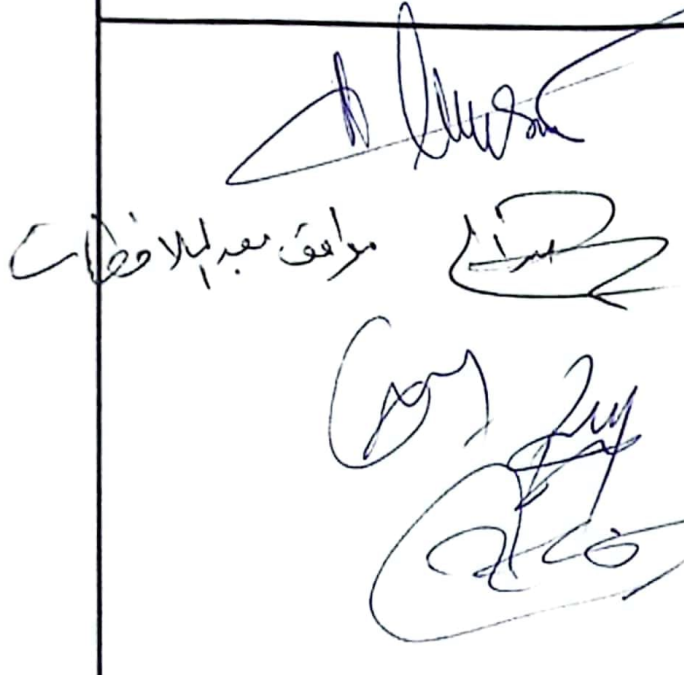
10_ أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي:

نعم لا

جامعة عبد الحميد ابن باديس / مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

- موضوع البحث: دور التدريب الرياضي التنافسي في تنمية بعض السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم U15.
- فرضية العامة: التدريب الرياضي التنافسي يساهم في تحسين بعض السمات الشخصية.
- الفرضيات الجزئية: يسهم التدريب الرياضي التنافسي لتنمية في تحسين السمات النفسية الارادية لدى لاعبي كرة القدم.
- يسهم التدريب الرياضي التنافسي في تحسين السمات الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم.

التوقيع	الأستاذ
 <p>مراجع: عبد اللاوي</p>	<p>أ. د. بن لادن مصطفى بن زهران حسن مقراني هيار بشير نوعمات أرش حمر</p>

- من اعداد الطالب : مبارك مليود

- تحت اشراف ا / د : بن شهيدة