

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
تخصص تدريب و تحضير بدني

بعنوان

# أثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة

بحث وصفي بالأسلوب المسحي اجري على بعض فرق كرة القدم بولاية مستغانم تحت ( اقل من 17 سنة)

إشراف:

د/ ميم مختار

إعداد الطالبان:

مهروجة مهدي

مقدم رضوان



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

نتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى العالي القدير على هذه النعمة التي منها  
علي الأ وهي نعمة العلم.

كما نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى الدكتور "ميم مختار " الذي ساندنا في  
إنجاز هذا العمل والذي كان له الأثر البالغ في إخراجنا على هذه الصورة فجزاه  
الله عنا كل الخير.

كما نتقدم أيضا بفائق الشكر والتقدير إلى الأساتذة الموقرين أعضاء لجنة  
المناقشة على تفانيهم الكبير في تأطير البحث العلمي في الجزائر وعلى قبولهم  
دراسة هذه المذكرة فجزاهم الله كل الخير.

ونتوجه بالشكر إلى كل أساتذتنا في قسم التدريب و التحضير البدني على كل  
الجهد الذي يبذلونه لإيصال الرسالة العلمية وهي الرسالة الأسمى.

وفي الأخير لا أنسى أن أوجه الشكر إلى كل من قدم لي يد العون لإنجاز هذا  
العمل .

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله"

إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك ولا يطيب النهار غلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا  
بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك.

الله حل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وادى الأمانة ونصح الأمة إلى بني الرحمن ونور العالمين.

الرسول محمد صلى اله عليه وسلم

أهدي ثمار جهدي وعملي وخلاصة خوضي بحور البحث العلمي من أوسع ابوابه بأي شيء  
ووقفوا جانبي طيلة اعوام دراستي.

أمي الغالية وأبي الغالي حفظهم الله

إلى كل أخواتي وخاصة أختي " نبيهة " حفظها الله .

إلى كل اساتذتي الكرام لهم مني كل الشكر لما قدموه لنا من جهد

إلى الزملاء والزميلات خاصة طلبة قسم القانون الاجتماعي تمنياتي لهم بالنجاح.

فتيحة

# الإهداء

الحمد لله الذي أخرجنا من الظلمات إلى النور .. الشمس و البدر من دلانل قدرته ...  
البر و البحر من تسخيره ... الطير مجده و الحوت قدسه ... و النحل في خلاياه يحمده  
حمدا لولي التوفيق الذي توفقت بإذنه ، لإنجاز هذا العمل المتواضع الذي هو ثمرة شجرة  
الاجتهاد والعمل ، أهديمنتوج ثلاث سنوات من الجهد الجامعي و ثمرة ستة عشر سنة من  
المشوار الدراسي

إلى من أروضعتني الود و الإخلاص ، و علمتني الصدق و حب الناس .

إلى من إذا نطقت شفاتي باسمها ، اهتز قلبي خشوعا و إجلالا لها .

إلى التي نبع قلبها نبع الحنان ، و من تحت قدميها لنا الجنان

أمي الحبيبة .. لالة .. رحمها الله

إلى من تفاعل خيرا عند ولادتي ، و راح يسجد لله و يدعو لارتقائي و معزتي

إلى من يقر له عقلي بعظيم أعماله و نبل صفاته ، إلى الذي كان لي القدوة في كل كبيرة و  
صغيرة

إلى من أفنى عمره في تربيته ، و كان أطيب ثمرة في فردوس حياتي

أبي الغالي . مولاي . الناجم .. شعلة الاقتداء و النصيحة

إلى من هينوا لي الجو و قدموا لي المساعدة للاجتهد

و طلب العلم و كنوا لي الاحترام و التقدير

إلى أحبتي إخواني

و الى جميع الأهل و الأقارب و الأصدقاء كل باسمه ...

اللهم اجعله في ميزان حسناتي و والدي وكل من ساندني

اللهم أمين .. . . . .

.....مهروجة مهدي.....



# الإهداء

نحمد ربنا الكريم المعين الذي أعاننا على انجاز عملنا، فبذكره تطمئن القلوب والصلوة والسلام على سيدنا وحبیبنا خير خلق الله محمد أشرف المرسلین علیه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

أهدي ثمرة جهدي إلى من وهب لي الحياة والأمل وعلمني الحروف الأولى إلى الذي تحمل عناء الزمان لأجلي إلى الذي رأيت فيه روح النضال، إلى من أعطاني عبق الحياة والذي تحمل متاعب الطفولة لأجلي فكان يراها حلوة ويرى في ضحكتي جنة ويرى في دموعي عذابا إلى الذي أتمنى أن يراني دوما في أعلى المراتب إليك أبي حفظك الله . إلى من حملتني وهنا على وهن، المرأة التي لو ذكرت خصالها لن تسعني صفحات مذكرتي إلى التي غمرتني بعطفها وحنانها الفياض إلى التي سهرت من اجلي الليلي إلى التي كان حلمها الوحيد سعادتي ونجاحي إلى التي لم تبخل علي يوما بعطائها فكنت برضاها عني أرتاح وأدعو لها ربي أن يطيل عمرها ويجعلني دائما وأبدا مطيعا لها وأن تقر بي عينها ولا تغيب عني دعواتها التي فيها الحياة بها أنعم وبدونها أشقى وأتألم إلى نبع الحنان والدفء والأمان إليك أُمي الغالية أهدى ثمرة جهدي.

إلى كل الأصدقاء الذين ساعدوني في هذا البحث

وكذا إلى كل من ساهم بطيب خاطر في إتمام وإنجاح هذه الخاتمة الحسنة والتي أتمنى أن

تكون النبع الذي يستقي منه كل طالب

مؤتم رضوان



## الفهرس

الصفحة

الموضوع

أ-ب

اهداء

ج

شكر و تقدير

### قائمة المحتويات

د

قائمة الجداول

هـ

قائمة الاشكال

### التعريف بالبحث

2

مقدمة

3

الاشكالية

4

اهداف البحث

5

فرضيات البحث

6

مصطلحات البحث

6

الدراسة السابقة والمشاهدة

12

خلاصة

### الباب الأول: الدراسة النظرية

#### الفصل الأول : الشخصية و المدرب الرياضي

15

تمهيد

16

المدرّب والتدريب الرياضي

- 1

16

تعريف التدريب

-2

17

أهداف التدريب

-3

18

شخصية المدرب وخصائصه.

- 4

18

الصفات الشخصية للمدرّب

4 - 1

19

الصفات المهنية للمدرّب الرياضي

- 4 - 2

20

الصفات الصحية للمدرّب الرياضي

- 4 - 3

20

الصفات الفنية للمدرّب الرياضي

-4 - 4

23

الأنماط الشائعة للمدرّب الرياضي

-5



23	في مجال العلاقة مع اللاعبين	5 - 1
25	في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب	- 5 - 2
26	في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة	- 5 - 3
28	سلوك المدرب الرياضي	-6
31	واجبات المدرب الرياضي	-7
31	تخطيط التدريب	- 7 - 1
31	أداء عملية التدريب	- 7 - 2
31	تقييم النجاح في عملية التدريب	- 7 - 3
32	رعاية اللاعب	- 7 - 4
32	توجيه اللاعب و إرشاده	- 7 - 5
33	المدرب الرياضي كقائد	- 8
33	المدرب و اتخاذ القرار	-9
35	دافعية المدرب الرياضي	-10
37	خلاصة	

## الفصل الثاني: كرة القدم

39	تمهيد	
40	كرة القدم	-1
40	تعريف كرة القدم	-1-1
40	تاريخ كرة القدم	-1-2
42	متطلبات لاعبي كرة القدم	-1-3
43	المتطلبات البدنية	-1-3-1
43	المتطلبات الفيزيولوجية	-1-3-2
44	المتطلبات النفسية	-1-3-3
45	المبادئ الأساسية في كرة القدم	-1-4
46	مدارس كرة القدم	-1-4-1
46	قوانين كرة القدم	-1-4-2

49		خلاصة
	<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>	
51		تمهيد
52	مفهوم المراهقة	-1
52	أهمية دراسة خصائص هذه الفئة	-2
53	الجوانب التي توضح فترة المراهقة	-3
53	الجانب البيولوجي	-3-1
54	الجانب الاجتماعي	-3-2
54	الجانب السيكولوجي	-3-3
56	مظاهر النمو في مرحلة المراهقة	-4
56	النمو الجنسي الجسمي	-4-1
57	النمو العقلي	-4-2
57	النمو النفسي	-4-3
58	النمو الاجتماعي	-4-4
58	النمو النفسي الاجتماعي	-4-5
59	النمو الانفعالي	-4-6
60	النمو الديني	-4-7
61	المرحلة العمرية 16-19 سنة في الممارسة الرياضية	-5
61	خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق	-6
61	الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق	-7
63	دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق	-8
63	الرياضة عند المراهق	-8-1
63	دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق	-8-2
65		خاتمة

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

## الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

68		تمهيد
69	منهج البحث	-1
69	مجتمع و عينة البحث	-2
70	ضبط متغيرات البحث	-3
70	مجالات البحث	-4
70	أدوات البحث	-5
72	الدراسة الاستطلاعية	-6
73	الدراسات الإحصائية	-7
74		الخاتمة

## الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

76		تمهيد
77	عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الاول : العلاقة التواصلية بين اللاعب و المدرب	-1
77	عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثاني : الثقة بالنفس	-2
85	عرض و تحليل و مناقشة نتائج الثالث : الدافعية	-3
90	عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الرابع : كفاءة المدرب	-4
95	الاستنتاجات	-5
100	مناقشة الفرضيات	-6
101	التوصيات والاقتراحات	-7
103	الخلاصة العامة	
104	الخاتمة	

مصادر و مراجع

ملاحق

قائمة الجداول		
الصفحة	العنوان	الرقم
70	توزيع عينة البحث	جدول رقم 01
77	الإجابات حول العلاقة مع المدرب	جدول رقم 02
78	الإجابات حول علاقة زملائك اللاعبين	جدول رقم 03
79	الإجابات حول تواصل المدرب باللاعبين	جدول رقم 04
80	الإجابات حول الشعور بالراحة لوجود المدرب	جدول رقم 05
81	الإجابات حول تقبل المدرب لانتقادات بعض اللاعبين	جدول رقم 06
82	الإجابات حول الاحترام المتبادل بين اللاعبين و المدرب	جدول رقم 07
83	الإجابات حول تميز المدرب بالعدل بين اللاعبين	جدول رقم 08
84	الإجابات حول الشعور بإخلاص المدرب في عمله	جدول رقم 09
85	الإجابات حول تأثير ثقة المدرب في اتخاذ القرار	جدول رقم 10
86	الإجابات حول تميز مدرب بالثبات و التماسك في المواقف الحرجة	جدول رقم 11
87	الإجابات حول كيفية تعامل المدرب مع النتائج السلبية	جدول رقم 12
88	الإجابات حول تميز المدرب بالقيادة و الانضباط	جدول رقم 13
89	الإجابات حول تميز المدرب بالصلابة و التحكم الذاتي	جدول رقم 14
90	الإجابات حول تأثير حركة المدرب على اثاره دافعية اللاعبين	جدول رقم 15
91	الإجابات حول تأثير عملية التوجيه خلال المنافسة على اللاعبين	جدول رقم 16
92	الإجابات حول التحضير النفسي و اثره على تحفيز اللاعبين	جدول رقم 17
93	الإجابات حول تأثير الحوافز المادية و المعنوية على اللاعبين	جدول رقم 18
94	الإجابات حول إثارة إرادة المدرب لدافعية اللاعبين	جدول رقم 19
95	الإجابات حول ثقافة المدرب الرياضية	جدول رقم 20
96	الإجابات حول تمتع المدرب بالسير الجيد للمقابلات	جدول رقم 21
97	الإجابات حول الإجابة للمدرب في الحلول اثناء المواقف السلبية	جدول رقم 22
98	الإجابات حول اعتماد المدرب على ايضاح الفوائد العلمية للتدريب	جدول رقم 23
99	الإجابات حول امتلاك المدرب لسمعة جيدة في الميدان	جدول رقم 24

قائمة الأشكال		
الصفحة	العنوان	الرقم الشكل
77	أعمدة بيانية تمثل العلاقة مع المدرب	01
78	أعمدة بيانية تمثل علاقة زملائك اللاعبين	02
79	أعمدة بيانية تمثل تواصل المدرب باللاعبين	03
80	أعمدة بيانية تمثل الشعور بالراحة لوجود المدرب	04
81	أعمدة بيانية تمثل تقبل المدرب لانتقادات بعض اللاعبين	05
82	أعمدة بيانية تمثل الاحترام المتبادل بين اللاعبين و المدرب	06
83	أعمدة بيانية تمثل تميز المدرب بالعدل بين اللاعبين	07
84	أعمدة بيانية تمثل الشعور بإخلاص المدرب في عمله	08
85	أعمدة بيانية تمثل تأثير ثقة المدرب في اتخاذ القرار	09
86	أعمدة بيانية تمثل تميز المدرب بالثبات و التماسك في المواقف الحرجة	10
87	أعمدة بيانية تمثل كيفية تعامل المدرب مع النتائج السلبية	11
88	أعمدة بيانية تمثل تميز المدرب بالقيادة و الانضباط	12
89	أعمدة بيانية تمثل تميز المدرب بالصلابة و التحكم الذاتي	13
90	أعمدة بيانية تمثل تأثير حركة المدرب على إثارة دافعية اللاعبين	14
91	أعمدة بيانية تمثل تأثير عملية التوجيه خلال المنافسة على اللاعبين	15
92	أعمدة بيانية تمثل التحضير النفسي و أثره على تحفيز اللاعبين	16
93	أعمدة بيانية تمثل تأثير الحوافز المادية و المعنوية على اللاعبين	17
94	أعمدة بيانية تمثل إثارة إدارة المدرب لدافعية اللاعبين	18
95	أعمدة بيانية تمثل ثقافة المدرب الرياضية	19
96	أعمدة بيانية تمثل تمتع المدرب بالسير الجيد للمقابلات	20
97	أعمدة بيانية تمثل الإجابة للمدرب للحلول أثناء المواقف السلبية	21
98	أعمدة بيانية تمثل اعتماد المدرب على إيضاح الفوائد العلمية للتدريب	22
99	أعمدة بيانية تمثل امتلاك المدرب لسمعة جيدة في الميدان	23

لعبة ممتعة ورائعة كونها قد أحبها الجميع كبيرا وصغيرا ولا زالوا يحبونها إلى يومنا هذا مع ملكة الرياضة والألعاب إنها رياضة كرة القدم والتي بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى. تطورها وشعبتها لم يكونا وليد الصدفة بل كان حصيلة أبحاث مستهدفة وتفاعل علوم مختلفة كعلم النفس، التدريب الرياضي، علم الحركة، الاجتماع... الخ التي ساهمت في رفع من مقدرة اللاعب الفسيولوجية والفنية والنفسية والذهنية معتمدة على أسس علمية للوصول للاعب إلى الفورمة الرياضية اللازمة.

إن كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعبين إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا عاليا لغرض إحداث الفارق وتحقيق التفوق ومنه يتطلب من اللاعبين تنظيم جيد وحسن التمرکز فوق الميدان لغرض تسهيل المهام بين اللاعبين وتشدید الخناق على الخصم من أجل تحقيق الانتصار.

والمدرّب الناجح هو المدرّب المتمکن والملم بمجال علم التدريب الرياضي الحديث الذي يعمل على حسن توجيه الأداء الجماعي للاعبين خلال المباريات وذلك بالاهتمام بضرورة إتقان مهاراتهم المطبقة خلال التدريبات لغرض الرفع من مستوى الأداء أثناء المباراة.

لقد أصبح التدريب الرياضي مفهوما أوسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند إلى مواد علمية تعود على الرياضي بالفوائد المتعددة من ریح الوقت و تفادي الفراغات حين التدريب من خلال التسلسل و التدرج في العملية التدريبية، فقد اهتم علماء النفس أيضا بموضوع الشخصية كأحد اهتمامات البحث التي كانت تشكل في كل مرة مجالا للنقاش فمنهم من نظر إليها من جانب مكوناتها و منهم من عددها بين ما هو وراثي و ما هو بنيوي كذا طرق قياسها حيث كان ذلك اعتمادا على نظريات متعددة و متباينة فهذا يتميز بالوصف في شخصيته و الأخير يتميز بالوصف الآخر في شخصيته حيث شكل هذا مصدر جدل في تأثير اختلاف الشخصيات على تعدد أفراد المجتمع باختلاف نشاطاته .



و مما لا شك فيه أن كرة القدم هي احد اللعب الأكثر شعبية على مستوى العالم و فئة الممارسة فيها واسعة و مختلفة الفئات يؤطرها مدرب له نمطه و طريقة معاملته و تكوين شخصيته و مشاعره فيتأثر و يؤثر على أفراد مجموعته التي يؤطرها حيث يوجهها استنادا على حاجيات و رغبات وفق منهاج يتناسب مع النمو العقلي و البدني و النفسي و الاجتماعي للفرد الناشئ.

### اشكالية:

إن المدرب من الشخصيات التي تملك فلسفة خاصة تملي عليه بعض الوجبات و الصفات و الخصائص المعينة التي ينبغي على هذا الأخير إن يتحلى بها و يزاولها فا المدرب اليوم يمكن إن يوصف على انه الأب الحامي للاعبين كما هو أيضا المدرب الراحل "زكي محمد حسن": "المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب منشأة المعارف الإسكندرية ط 1 1998 ص 95"

يتضح من خلال منافسة تأثير شخصية المدرب و أسلوب تعامله على الفرد الناشئ عند التكوين و قصد عرض فحوى لشخصية المدرب و إبعادها و مقوماتها التي كانت تأخذ كإسناد و أساس لبناء مشكلة البحث من خلال القياس المباشر و الغير مباشر للشخصية.

كذا تقييم المدرب لزميله من خلال استمارات استبيانته حددت لذلك، هذا ما جعلنا ننظر و نتحرى لبناء مشكلة بحث كان أساسها شخصية المدرب لكن من وجهة نظر اللاعب الناشئ أيضا الذي يعتبر المتأثر ذو العلاقة المباشرة على الأداء خلال المباراة و نتيجتها ما جعلنا نحاول معالجة مشكلة لوحظت في الميادين خلال منافسة كرة القدم خاصة لصنف اقل من 17 سنة، إذا يعتبر هذا الصنف هو أساس للبناء القاعدي الذي ينتظر منه ما هو ايجابي مستقبلا، إذا كيف يرى لاعبو كرة القدم الناشئين المدرب من خلال شخصيته و علاقته و تصرفاته و هي التي اعتمدنا عليها لبناء محاور الاستبيان المستعمل كأداة للبحث ، من هنا نطرح تساؤل عاما حول شخصية المدرب الرياضي من وجهة نظر اللاعب الناشئ و أثرها على تحسين أداء هذا

الأخير خلال المنافسة لي طرح التساؤل العام على النحو التالي:

هل تؤثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ؟

من هذا التساؤل العام و قصد بناء مسار البحث طرح الطالبان تساؤلات فرعية ضمن الموضوع

تساعد في إيضاح طريقة العمل قصد تحقيق أهداف هذه الدراسة، و جاءت هذه التساؤلات كالتالي:

• هل تؤثر العلاقة التواصلية بين المدرب و اللاعب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال

المنافسة ؟ ( اقل من 17 سنة)

• هل تؤثر الثقة بالنفس للمدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة؟

• هل تؤثر دافعية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة؟

• هل تؤثر كفاءة المدرب المهنية على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ؟

• أهداف البحث:

• التعرف على اثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم أثناء المنافسة ( اقل من 17

سنة).

• تحديد اثر الثقة بالنفس و دافعية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم .

• تحديد أثر العلاقة التواصلية و المعاملات الشخصية بين المدرب و اللاعب على تحسين أداء

ناشئي كرة القدم .

• تحديد مقومات الشخصية للمدرب من حيث العناصر قيد البحث.

• تحديد مدى العلاقة بين اللاعب و المدرب و ما يتمتع به من المقومات الشخصية أثناء المنافسة.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- تؤثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ( اقل من 17 سنة)

الفرضيات جزئية:

- تؤثر العلاقة التواصلية بين المدرب و اللاعب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ( اقل من 17 سنة)

- تؤثر الثقة بالنفس للمدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ( اقل من 17 سنة)

- تؤثر دافعية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ( اقل من 17 سنة)

- تؤثر كفاءة المدرب المهنية على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة . ( اقل من 17 سنة)

أهمية البحث:

- يعتمد هذا البحث على دراسة أثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة و يعمل على إبراز أهم نقاط قوة و الضعف بالنسبة لشخصية المدرب و تأثيرها على اللاعبين و من جانب الفكري يمثل البحث الحالي إضافة جديدة لمكتبة المعهد إضافة إلى ذلك جملة من المعلومات النظرية التي تساعد في هذا المجال .

### مصطلحات البحث:

● الشخصية: يرى (جوردون البورت) أن "الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد للأجهزة النفس جسمية التي تحدد الطابع المميز لسلوكه وتفكيره جملة" وهي مجموعة السمات التي تميز فردا ما، وهي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه، ومجموعة الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك. (فوزي، 2003، صفحة 132).

● المدرب: هو كل شخص له معرفة بكيفية إعداد منافس أو ممارسة بدنيا و تقنيا و خططيا وكذا معرفيا و نفسيا و ذلك عبر التمارين الرياضية.

● كرة القدم: هي رياضة شعبية ممارسة بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب يتنافسان بكرة قدم إتباعا للقوانين الخاصة بها .

● الناشئين :عرف مفتى إبراهيم حماد 1996 الناشئين بأنهم : " الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 16 عاما وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة ( 7 : 10 سنوات تقريبا ) ومرحلة الطفولة المتأخرة ( 11 : 14 سنة ) ومرحلة المراهقة حتى سن 17 سنة.

### تعريف الاجرائي:

### الدراسة السابقة والمشابهة:

● الدراسة الأولى :شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين 2001

العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة"

### أهداف الدراسة:

-التعرف على الصفات النفسية التي تميز لاعبي كرة السلة.

-التعرف على العلاقة بين هذه العوامل النفسية و الانجاز الرياضي.

-التعرف على الفروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.

**منهج البحث :** استخدام الباحثان المنهج الوصفي المناسب لطبيعة هذه الدراسة

**عينة البحث:** العينة قوامها 54 لاعب امن لاعبي كرة السلة تم اختيارهم عشوائيا.

**أدوات البحث:** قاما الباحثان باستخدام

-مقياس الصفات النفسية من تصميم محمد حسن علاوي 1967. لقياس دافعية الإنجاز-Costello.

-تطبيق مقياس محدد للعبة كرة السلة.

**نتائج البحث:** لقد توصلا الباحثان إلى النتائج التالية:

-ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية و تطوير الصفات النفسية التالية :طموح

الإنجاز،التحمل النفسي،هادفية الاستجابة،القبول أو الانتماء الاجتماعي.

-لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة .الدين، (2001)

### ● الدراسة الثانية : دراسة عدنان مقبل عون احمد سنة 2008/2007

" تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم صنف 15-18 سنة"

تمثلت الإشكالية في التعرف على فاعلية بعض المهارات النفسية على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري و مدى

إسهامها في الوصول إلى أفضل مستوى للأداء في كرة القدم .

و هدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز

الانتباه " للارتقاء بالأداء المهاري في كرة القدم .

و التعرف تأثير برنامج لتدريب بعض المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية " استرخاء - التصور -

تركيز الانتباه " و مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

تمثلت فروض البحث في ما يلي :

- برنامج تدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على تحسين مستوى الأداء المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

- برنامج تدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على تطوير القدرة على الاسترخاء و التصور العقلي و تركيز

الانتباه .

اعتمد الباحث المنهج التجريبي . كما كان اختيار عينة البحث بالطريقة العمودية من لاعبي نادي الشعب

الرياضي للناشئين تحت 18 سنة عن الموسم الرياضي 2007/2006 حيث بلغ عدد أفراد العينة 40

لاعبا. قسمت إلى مجموعتين .الأولى بلغت 15 لاعبا و هي المجموعة التي يطبق البرنامج المقترح باستخدام

المهارات النفسية بهدف رفع مستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى برنامج التدريب الخاص بالإعداد البدني و

المهاري للاعبين خلال فترة الإعداد و 15 لاعبا من المجموعة الثانية هي المجموعة التي استخدم معها الباحث

البرنامج التدريبي الخاص بالإعداد البدني و المهاري للاعبين في فترة الإعداد فقط .

تمثلت و سائل و أدوات البحث فيما يلي :

- المتغيرات الوصفية و الجسمية - المهارات النفسية و العقلية - القياسات الجسمية - الاختبارات البدنية -

الاختبارات المهارية- القياسات النفسية .

و قد استنتج الباحث من خلال دراسته أنه للبرنامج التدريبي العقلي المستخدم اثر ايجابي في رفع مستوى الأداء

المهاري للاعب كرة القدم لدى المجموعة التجريبية .

كما وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في المهارات

الأساسية و لصالح المجموعة التجريبية .



تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى أداء المهارات الأساسية و المهارات النفسية .

أهم التوصيات التي أدلى بها الباحث تمثلت في الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب العقلي للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات.

استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري خلال مراحل التعلم الحركي لمكونات الأداء المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم .(أحمد، 2008/2007).

### • الدراسة الثالثة : دراسة محمد خالد محمد داود الزبيدي 2011

" أثر برنامج للمهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبي كرة القدم الشباب "

هدفت الدراسة إلى:

- إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبي كرة القدم الشباب.
- الكشف عن أثر برنامج المهارات النفسية والبرنامج المتبع في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبي كرة القدم الشباب.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب للموسم الكروي (2009-2010) والبالغ عددهم (33) لاعبا وبأعمار(16-19) سنة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (13) لاعبا منهم، 8 لاعبين للتجربة الاستطلاعية ولاعبين كونهم حراس مرمى، و(3) لاعبين لعدم إكمالهم الاختبارات القبلية.

كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، الملاحظة العلمية، واستمارة تقييم الأداء المهاري، والاختبارات والمقاييس، ومقياس تعبئة الطاقة النفسية)

ثم قام الباحث بإعداد البرنامج النفسي (تدريب المهارات العقلية) والذي شمل التدريب على ثلاث مهارات نفسية (عقلية) وهي الاسترخاء والتصور العقلي والسيطرة على الانتباه، وتم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية الاعتيادية بالنسبة لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي وبواقع 8 وحدات لكل مهارة وبذلك بلغت (16) وحدة تدريبية أما مهارة السيطرة على الانتباه فقد تم تطبيقها أثناء الوحدة التدريبية وبواقع 8 وحدات وبذلك استغرقت فترة تنفيذ البرنامج (9) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (20) دقيقة، ولفتره من 16 / 2 / 2010 ولغاية 24 / 4 / 2010 وتم تطبيق تجربة البحث الرئيسية، في (قاعة كيوكو شنكاي) في ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي بالنسبة لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي، أما مهارة السيطرة على الانتباه فقد تم التدريب عليها في ملعب النادي.

وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية : (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المرتبطة، اختبار T للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة سبيرمان- براون، المنوال، الوسيط، معامل الالتواء). وتمت المعالجة الإحصائية بنظامي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss

ونظام Microsoft Exel .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- أثبت برنامج المهارات النفسية بأنه ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.

وأوصى الباحث بما يأتي

- التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية الذي قام الباحث بإعداده نظرا لدوره الفعال في الوصول إلى حالة تعبئة الطاقة النفسية المثلى لدى لاعبي كرة القدم.

### • الدراسة الرابعة : دراسة علي حسين هاشم الزامللي و آخرون 2011

" علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم"

#### أهداف البحث :

- التعرف على بعض المهارات النفسية ( القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق ) لدى لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق) و بين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم .

- معرفة مستوى الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.

#### فروض البحث: يفترض الباحثون ما يلي:

- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين بعض المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق) و بين تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.

مجالات البحث: المجال البشري:- لاعبو منتخب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية بكرة القدم للعام

الدراسي 2010- 2011

المجال المكاني:- ملعب كلية التربية الرياضية -جامعة القادسية لكرة القدم

المجال الزمني:- الفترة الواقعة بين 2010/10/19 ولغاية 2010/12/ 20

منهج البحث :استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمة لطبيعة مشكلة

البحث.مجتمع وعينة البحث:قام الباحثون باختيار مجتمع بحثهم وهم لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة

القدم - البالغ عددهم (25) لاعبا إذ اختار الباحثون عينه بحثهم بالطريقة العشوائية البسيطة القرعة و بلغ

عددهم

(17) لاعبا و بنسبة مئوية . (68%).

التعليق عن الدراسات:

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث فقد استنتج الباحثون مايلي :

- تتأثر الشخصية القيادية تأثرا كبيرا بالاسترخاء و ظهر ذلك واضحا من خلال النتائج التي توصل إليها البحث .

- للشخصية القيادية تأثيرا مباشرا بالانتباه و هذا ما توصلت إليه الدراسة .

- تتأثر الشخصية القيادية تأثرا كبيرا بالقلق و ظهر ذلك واضحا من خلال نتائج البحث.

**التوصيات:** يوصي الباحثون ما يلي :

- إجراء البحوث على مهارات أخرى و لفعاليات أخرى في الألعاب الرياضية.

- أن يكون هنالك اختبارات خاصة لاختبار الشخص القيادي في الفريق الرياضي .

- أن يكون هنالك شخص متخصص مسؤول في تدريب المهارات النفسية لجميع اللاعبين .

- ضرورة أن يكون هناك متخصص في علم النفس الرياضي برفقة الوفود الرياضية .

## تمهيد

تعتبر مهنة التدريب تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولاً و أخيراً على الكفاءة الفردية و قدرة فرض الانضباط و التي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدره عالية بفهم التدريب و كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه خبرات اللاعبين، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على أداء مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء البيولوجية و علم الحركة و علم النفس الاجتماعي الرياضي و إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات اللاعبين و مستواهم المهاري في الكرة القدم.

**1 - المدرب والتدريب الرياضي**

كلمة "التدريب" لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة ، وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الإنجليزية أصلاً (Training)، تعني هذه الكلمة على أداء شيء ما وتستخدم أيضاً في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين ، وقد جاءت هذه الكلمة من الفعل (Train) ومن الكلمة اللاتينية (Trano) ومن الكلمة أن يسحب الشيء لمسافة معينة أو أن الفرد مغرم بمشاهدة شيء ما ، ويرى البعض أن هذه الكلمة تعني (تربوي) وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة التدريب الخيل حيث كان الإنجليز يحبون الخيل وسرعان ما انتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم أيضاً لجميع الألعاب التي كانت موجودة هناك مثل ألعاب القوى، سباحة.....الخ واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم ، رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول التدريب الرياضي - المدرب الرياضي ليس مهمته فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضاً، لذا نرى أن استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسع من جهة وضيق من جهة أخرى ، عندما نقول تدريب رياضي لا بد من معرفة أن التدريب يأخذ كل شكل من أشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة و تمارين علاجية ، وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب أما من الجانب الآخر (الضيق) فيكون إعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي متقدم (الرياضي، 2004، الصفحات 9-10) .

**2 - تعريف التدريب**

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة.



وقد أشار كل من أبراهام وكولنز ABRAHAM & COLLINS 1998 إلى أن هناك العديد من المشاهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف إخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء اللاعب ، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانه كعلم أكاديمي ، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المرحلة الجامعية فحسب، بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم (فكري،، 2003، صفحة 31)

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية ، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ ونظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، إدارة ، اقتصاد، سياسة) والعلوم الطبية (تشريح - بيولوجي - فيزيولوجي - إصابات.....) وعلوم الحركة (بيوميكانيك)، وعلوم تربوية (تربية - طرق وأساليب علمية تكنولوجيا في التعليم والتدريب).

### 3- أهداف التدريب

✓ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية ، النفسية و الاجتماعية.

✓ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة بمستويات إنجاز في المجالات الثلاث ( الوظيفية، النفسية الاجتماعية).

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب التعليمي ( التدريس و التدريب) ، الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات

التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية والمعرفية، أو الخيارات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إراديا ، و يهتم بتحسين التذوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة..... الخ وذلك من خلال المنافسات (البساطي، 1998، الصفحات 4-5)

#### 4 - شخصية المدرب وخصائصه

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي:

##### 1 - 4 - الصفات الشخصية للمدرب

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير و وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متفعلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور.... الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.

- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

## 2 - 4 - الصفات المهنية للمدرب الرياضي

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.
- أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها (زيد، 2003، الصفحات 16-17).
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.
- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

### 3 - 4 - الصفات الصحية للمدرب الرياضي

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التحريية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .
- أن يكون نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، و يجتدي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد.
- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريها، للراحة الذهنية من عناء التدريب (زيد ع.، صفحة 19).

### 4 - 4 - الصفات الفنية للمدرب الرياضي

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أخطاءه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.

- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات... إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقييمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف
- المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.

- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربوي.
- أن يكون لمحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الوثائق من نفسه و عمله و الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.
- أن يكون نموذجا صالحا و مثالا للاعبين من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات أو التدخين ، أو التلطف بألفاظ نابية.
- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، و يتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف له حق. (زيد، الصفحات

(21-20)

## 5 - الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين سواء في مجال العلاقة ما بين المدرب (المدير الفني) و اللاعب الرياضي أو في مجال تخطيط و تنفيذ عملية التدريب الرياضي أو في مجال التوجيه و الإرشاد و إدارة المنافسة الرياضية.

و فيما يلي بعض الخصائص المميزة لهذه الأنماط الشائعة من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين.

### 1 - 5 - في مجال العلاقة مع اللاعبين

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال العلاقة مع

اللاعبين (علاوي، 2002، صفحة 83)

#### \* المدرب المسيطر: من أهم ملامحه ما يلي:

- يستخدم سلطاته لأبعد مدى.
- يتميز سلوكه بالعنف والصلابة و يكثر من الوعيد و التهديد للاعبين.
- يركز معظم اهتماماته على فرض النظام و الطاعة.
- يقوم بتوزيع اللوم على اللاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء .
- لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات.
- لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من اللاعبين .
- لا يوضح للاعبين سوى المهام القريبة و العاجلة .
- لا يقوم اللاعب بتنفيذ أي إجراء أو سلوك فيه التدريب أو المنافسة الرياضية إلا بأوامر صريحة و مباشرة
- من المدرب الرياضي و هو ما يعرف بموقف "عنق الزجاجة bottleneck" و يقصد به أن القرار يجب أن يمر فقط من خلال المدرب الرياضي.
- لا يسمح بتفويض سلطاته للآخرين.

\* **المدرب الديمقراطي:** و من أهم ملامحه ما يلي :

- يقوم بإشراك اللاعبين في اتخاذ العديد من القرارات.
- يقوم بالاستماع الجيد لآراء اللاعبين و يحترم وجهات نظرهم.
- يضيف على الفريق الرياضي المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتماسك .
- السعي المستمر لتبادل المعلومات و الأفكار مع اللاعبين.
- يمنح المزيد من الحرية للاعبين .
- يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين و لا يتم اتخاذ القرار ضد غالبية الآراء<sup>1</sup>.

\* **المدرب الموجه:** من أهم ملامحه ما يلي :

- الميل إلى تقديم النصح و الإرشاد و التوجيه للاعبين بدرجة كبيرة .
- ينحو نحو مساعدة اللاعبين و رعايتهم و تشجيعهم.
- يكثر من عمليات الثواب و المكافآت عند تحقيق الانجازات.
- يتفهم جيدا الحاجات الأساسية للاعبين و يسعى جاهدا لتلبية حاجاتهم بقدر الإمكان.
- يسعى لمساعدة اللاعبين على إثبات ذاتهم و محاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات.
- يتسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني و المشاركة الوجدانية الايجابية.
- لديه القدرة على الاتصال الايجابي الفاعل مع اللاعبين.
- ينظر لنفسه على أنه الأخ الأكبر أو الأب للاعبين<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 88.

<sup>2</sup>مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر ، ط1، 1992، ص. 91.



## 2 - 5 - في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب: يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين

الرياضيين أو المدربين الفنيين في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب الرياضي .

**\* علمي- نظري** :ومن أهم ملاحظه مايلي :

- يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقا للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية .
- الإلمام غالبا بلغة أجنبية والاطلاع المستمر على احدث المعارف والمعلومات العلمية في مجال تخصصه وفي مجال بعض العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الرياضي سواء في المراجع العربية أو المراجع الأجنبية .
- القيام بإجراء التجارب على اللاعبين ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العلمية.
- تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم وضعفهم وللتعرف على مدى تقدمهم.

- الإكثار من المحاضرات النظرية والشرح والتفسير ومحاولة إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.

- القيام بعمل سجلات وملفات لتخطيط التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك سجلات وملفات لتسجيل الحالات البدنية والمهارية و الخططية و الاجتماعية للاعبين.

**\* خبراتي- عملي** : لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العملية

السابقة ، وخاصة تلك الخبرات العملية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعبا أو الذين قام بالعمل معهم كمدرب مساعد .

- يسعى بقدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي .

- لا يهتم كثيرا بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية.

- يعتمد بالدرجة الأولى على التراكمات الخبراتية التي اكتسبها خلال عمله في التدريب<sup>1</sup>.

- لا يهتم بالدرجة الأولى بعمل سجلات أو ملفات للاعبينا أو تدوين عمليات تخطيط وتنفيذ مراحل التدريب الرياضي سواء التخطيط للوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية .

- أو المرحلية ويؤمن بمبدأ "العلم في الرأس وليس في الكراس" أي انه يحتفظ في عقله بالتخطيط ولا يحتفظ بت مدونا في سجلات أو ملفات .

**\* علمي - خبراتي :** وهو المدرب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعبا على مستوى عالي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في نوع التدريب في مجاله والذي يستطيع أن يجمع بين مزايا النمط "علمي-نظري" وبين النمط "خبراتي-عملي" والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التطبيقية معا للوصول إلى النمط الأفضل وهو "علمي-خبراتي".

### 3 - 5 - في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة :

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة الآتية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال التوحيد والإرشاد وإدارة المنافسة الرياضية :

**\* خططي :** من أهم جوانب سلوكه مايلي :

- يجيد رسم خطط اللعب المختلفة في المنافسات الرياضيات.

- يحاول إعداد اللاعبين خططا لكل منافسة رياضية بصورة جيدة.

- يسعى لمعرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهةها.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق ، ص 86-87

- يكثر من تدريب اللاعبين على الخطط الفردية والزوجية أو الجماعية ويعتمد عليها بصورة واضحة.
- يجتهد في وضع بعض الخطط الجديدة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين.
- يسعى جاهدا لوضع بعض الخطط المضادة لخطط المنافسين.
- \* نفساني : ومن أهم ملاحظه ما يلي :
- لديه القدرة على معرفة لاعبيه جيدا,والقدرة على فهم سلوكهم واستجاباتهم والتنبؤ بها.
- يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس .
- لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبيه قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية .
- يستطيع معاملة كل لاعب بالصورة التي تتفق مع إمكانياته وقدراته وسماته .
- يستطيع النجاح في استشارة اللاعبين ودفعهم لبذل أقصى الجهد في المنافسة الرياضية.
- لديه عين المدرب الفاحصة " Coaching eye » التي يمكنها معرفة الحالة الانفعالية للاعب قبل اشتراكه في المنافسة وبالتالي محاولة توجيهه وإرشاده<sup>1</sup>
- \* ومن بين أهم جوانب سلوكه ما يلي:
- يغلب عليه عدم القدرة على التحكم في انفعالاته بصورة جيدة.
- يتطلع إلى الفوز ويخشى الهزيمة بدرجة كبيرة.
- يتأثر انفعاليا بصورة واضحة سواء في حالة الفوز أو في حالة الهزيمة لفريقه .
- يكثر من الاعتراض على قرارات التحكيم ,وخاصة بالنسبة للقرارات التي لا تكون في صالح لاعبيه أو في صالح فريقه.
- يتميز بسمة القلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساسة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق ، ص 86-87

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق ، ص 87-88.

## 6- سلوك المدرب الرياضي : في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم

التوصل إلى تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما :

▪ سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالناس : Concern for people

▪ سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالإنتاج : Concern for production

واستطاع كل من روبرت بليك Blake (1985) وجين موتون Mouton تطوير نتائج هذه الدراسات وأشار إلى إن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين : المحور الأول الاهتمام بالناس , والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج, وذلك فيما يعرف بنموذج "الشبكة الإدارية" Monagerial Grid " كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية .

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995 Martens) كوكس Cox (1994) , علاوي, باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرب الرياضي وهما :

• سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين : Concern for athlètes.

• سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء : Concern for performance.

و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية

كما يوضحها الشكل 1.

1 - 6 - السلوك 9/9: و هو السلوك الذي يميز المدرب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة

بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، مع

إبداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين و محاولة تطوير مستوياتهم و إكسابهم المزيد من القدرات و المهارات الحركية و الخططية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

**2 - 6 - السلوك 9/1:** و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي و المدير الفني على الاهتمام باللاعبين و رعايتهم و تحقيق مطالبهم و حاجاتهم و تحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم و مهاراتهم<sup>1</sup>.

**3 - 6 - السلوك 1/9:** يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الأداء الذي يظهرونه في التدريب و المنافسة الرياضية، و يركز على تخطيط و إدارة عمليات التدريب و المنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين و حاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الايجابي معهم.

**4 - 6 - السلوك 1/1:** و هذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم أو لرعايتهم و حفزهم .

**5 - 6 - السلوك 5/5:** يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم و كذا رعايتهم و حفزهم.

و في إطار نموذج الشبكة الإدارية يلاحظ أن هناك العديد من أنواع السلوك للمدرب الرياضي-بالإضافة إلى الأنواع الخمسة السابق ذكرها- و ذلك في ضوء و مدى درجة الاهتمام باللاعبين و الاهتمام بالأداء

و من ناحية أخرى استطاع كل من صالح و "شيلادوراى" salah end chelladurai .

في ضوء دراستهما لتحديد أنواع سلوك المدرب الرياضي التوصل إلى تحديد خمسة أبعاد رئيسية تمثل أساليب سلوك المدرب الرياضي.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق ، ص 93-94.

- و في إطار الدراسات التي قام بها محمد علاوي تم التوصل إلى تحديد أربعة أبعاد رئيسية من الأبعاد التي أشار إليها "صالح و شيلا دوراي" و الأبعاد الرئيسية التي تمثل أساليب السلوك الرياضي هي :
- **السلوك التدريبي:** و هو السلوك الذي يهدف إلى محاولة تطوير أداء اللاعبين عن طريق التدريب الرياضي الذي يتميز بالتكرار و الشدة العالية و الاهتمام الواضح بتعليم المهارات و القدرات الحركية و الخطئية و يشرح استراتيجيات اللعب و الاهتمام بقيادة اللاعبين في المنافسات الرياضية.
  - **السلوك الديمقراطي:** هو سلوك المدرب الرياضي الذي يسمح بدرجة كبيرة في اشتراك اللاعبين في تحديد الأهداف و طرق التدريب و خطط اللعب التي يجب يمكن استخدامها في الحالات المختلفة.
  - **السلوك الأوتوقراطي:** هو السلوك الذي يعكس ميل المدرب الرياضي إلى وضع نفسه في مكانة بعيدة عن اللاعبين و يصدر القرارات بمفرده دون مشاركة اللاعبين .
  - **السلوك الاجتماعي المساعد:** و هو سلوك المدرب الرياضي الذي يهتم باللاعبين و رعايتهم و الذي يمنح المزيد من التدعيم و الإثابة للاعبين عن طريق الاعتراف الدائم بأدائهم (علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، صفحة 96).

**1 - 7 - تخطيط التدريب**

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته ، و كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي و ازداد إتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها، كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة ، و تتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية و العلمية لعلم التدريب الرياضي ، بالإضافة إلى العديد من المعارف و المعلومات العلمية في عدد من العلوم الإنسانية و الطبيعية .

**2 - 7 - أداء عملية التدريب**

يرتكز التدريب على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يتمكن من اكسابه الأسس الفنية و البدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة .

ففي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد للاعب ، و كلما استطاع المدرب تقديم التوجيهات إلى اللاعب بصورة صحيحة كلما أصبح اللاعب أقدر على استقبالها و الاستفادة منها و يسعى المدرب لتكوين اتجاهات إيجابية لدى اللاعب نحو عملية التدريب و ذلك في محاولة للارتقاء بمستوى تركيزه و انتباهه و الارتقاء لمستوى قدراته الفعلية و التأثير بمستوى الدافعية هذا بالإضافة إلى رفع مستوى التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين

**3 - 7 - تقييم النجاح في عملية التدريب**

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب و معقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقا للنجاح و الفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقييم مثل

اختبارات القدرات البدنية و المهارية و الخططية والاختبارات النفسية و مقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع و مدى الانحراف عن الأهداف الموضوعة للتدريب .

و بذلك يمكننا تصويب و تصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة ، هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعلومات و التقارير التي يقدمها الطبيب المختص بعلم النفس أو الإداري عن حالات اللاعبين و ضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في المنافسات.

#### 4 - 7 - رعاية اللاعب

إن التدريب و المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسهم في تعبئة طاقاته و قدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته و طاقاته و ينبغي على المدرب أن يتعرف إلى المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب أو المنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب .

#### 5 - 7 - توجيه اللاعب و إرشاده

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب و التي يجب أن تساعد اللاعب على فهم نفسه و فهم مشكلاته و استغلال إمكاناته الذاتية من قدرات و مهارات و استعدادات و اتجاهات و استغلال إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات و أن يختار الطرق و الوسائل و الأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول حتى يتمكن من التغلب على مشكلاته و يستطيع التكيف مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو متكامل في شخصيته .

و يمكن للمدرب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه و عن طريق الإرشاد الفردي الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب و اللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه.



## 8 - المدرب الرياضي كقائد

يعتمد وصول اللاعب/الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل ، و من بين أهم هذه العوامل المدرب ، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي - من تخطيط و تنظيم و تقويم - و على قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية و إدارته لهذه المنافسات، و كذلك قدرته على رعاية و توجيه و إرشاد اللاعبين/الفريق قبل و بعد و أثناء و بعد المنافسات و في ضوء ذلك يمكن النظر إلى المدرب الرياضي من حيث أنه قائد " leader " يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في رياضته التخصصية ، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه و الإرشاد و الرعاية للاعبين و الفريق ، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) و مجموعة من الأفراد (التابعين followers) و يقوم فيها القائد بالتوجيه و التأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق و الوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة ، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، و يقود نحو إنجاز الهدف ، و ينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات .

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف ، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله ، كذلك تعني القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية و النفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق و تماسك الفريق ، و هذا يعني و يؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية و المهارات فحسب

## 9- المدرب و اتخاذ القرار

إن جميع الإجراءات أو العمليات التي يقوم بها المدرب الرياضي و تهدف إلى وصول اللاعب و الفريق إلى المستويات الرياضية العالية تحتاج إلى اتخاذ قرارات ، فالمدرب الرياضي - على سبيل المثال - الأهداف المطلوب تحقيقها خلال توليه مهمة تدريب اللاعبين و الفريق ، و يحدد البرامج و الإجراءات و العمليات التي

يمكن بها تحقيق هذه الأهداف ، كما أن المدرب هو الذي يقرر كيفية اختيار اللاعبين للاشتراك في المنافسات و مراكزهم و واجباتهم ، و يقرر خطط اللعب و تغييرها إذا استدعى الأمر و غير ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرب اتخاذ القرارات فكأن عمل المدرب ما هو إلا سلسلة متصلة من القرارات ، و كل قرار من هذه القرارات قد يؤثر بصورة واضحة على اللاعبين أو الفريق إيجاباً أو سلباً

إن القدرة على اتخاذ القرارات تعتبر مقياساً لمدى قدرة المدرب في تسيير عملية التدريب وفقاً لخطة التدريب الموضوعية ، و هي تعتبر أساس نجاح عمله و مهاراته في تنفيذ متطلبات خطة التدريب و حسن تصرفه في حل مشاكله التي تقابله ، فالقرارات الجيدة التي يتخذها المدرب ينعكس أثرها على العاملين مع المدرب و يرفع معنويات لاعبي الفريق .

و أحياناً في بعض المشاكل يكون المدرب المدرب على أسلوب العمل الصحيح هو الذي يشارك معه الجهاز المعاون سواء الفني أو الإداري أو الطبي أو الكل في اتخاذ القرارات وفقاً للحاجة كما في ذلك من مزايا كثيرة لعل أهمها هو شعور الآخرين بأهميتهم و إحساسهم بالمسؤولية ، و يدفعهم للعمل الإيجابي في تنفيذ القرارات ، بعكس ما إذا كان العمل عبارة عن أوامر من المدرب و تنفيذ من مساعديه فقط ، و هذا يساعد في نجاح عملية التدريب ، و يقصد باتخاذ القرار " Decision Making " اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو لمحاولة تغيير حالة ، و الحاجة لاتخاذ القرار تنبع من وجود بدائل ، الأمر الذي يتطلب عملية الاختيار بين هذه البدائل ، و عدم قدرة المدرب على اتخاذ القرار تعتبر من العوامل التي تجعله يقع في براثن الصراع النفسي الذي يؤثر على جوانب شخصيته بصورة سلبية و الأساس في اتخاذ القرار هو اختيار سلوك أو تصرف معين بعد تفكير و دراسة، لأن عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة و عقلانية و ليست عملية عاطفية أو انفعالية ، و تمر عملية اتخاذ القرار بخطوات يجب على المدرب مراعاتها جيداً ، لأن المدرب إذا ما اتخذ قراراً فإنه لا يمكن استعادته أحياناً ، و لكن يمكن فقط اتخاذ قرار جيد قد يؤثر في وضع المدرب ، و إن كان الرجوع عن

القرار الخاطئ للقرار الصواب يعبر عن قوة المدرب و يلقى ترحيبا من جميع من يتعامل معهم سواء اللاعبين أو الفريق أو جهازه المعاون

## 10- دافعية المدرب الرياضي

أشار محمد علاوي (1999) إلى أنه يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الشخص و بيئته و تشتمل على العوامل و الحالات المختلفة التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك- وبصفة خاصة - حتى يتحقق هدف ما فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة و باعثة و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الشخص نحو محاولة تحقيق هدف أو أهداف معينة و الاحتفاظ باستمرارية هذا السلوك.

و من ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالات في الشخص يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من نشاط الشخص نفسه ، و ليس معنى هذا أن الدافعية هي نوع السلوك الذي نلاحظه ، و إنما هي حالة وراء هذا السلوك ، أي أنها الحالة التي تثير و تنشط و توجه السلوك نفسه و تعمل على استمراره .

و ينبغي علينا مراعاة أن سلوك الشخص لا يصدر عن حالة دافعية واحدة ، فغالبا ما يكون السلوك نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر ، أو قد يكون نتاج مجموعات من الدوافع .

و من ناحية أخرى فإن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تتغير في كل مرحلة من مراحل عمله التدريبي حتى يمكن أن تحقق مطالب و احتياجات هذه المرحلة، كما أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقا لمستواه في مهنة التدريب الرياضي، إذ تختلف دوافع المدرب الرياضي الحديث عن دوافع المدرب الرياضي للاعب أو لفرق الدرجة الأولى و التي تختلف بالتالي عن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية أو اللاعبين الدوليين .

و قد أشار كل من أرفن هان Hahn (1996) ، و باومان Bauman (1996) ، و علاوي (1992) إلى الدوافع التالية التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني.

\* **دوافع رياضية:** قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصص فيها ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية و الارتقاء بمستوياتهم الرياضية .

\* **دوافع مهنية :** كثيرا ما نجد خريجي كليات التربية الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراساتهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي المناسبة لطبيعة دراستهم.

\* **دوافع اجتماعية:** مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية و محاولة تكوين علاقات و صداقات اجتماعية و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

\* **تحقيق و إثبات الذات :** قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفء لها و كذلك الشعور بمدى أهميته.

## خلاصة:

إن اهتمام العلوم المرتبطة بعلوم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في نجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب، و ذلك باستعمال طرق علمية تساعد في تحقيق أهدافه، بالإضافة إلى العلاقة الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة وبناء فريق متماسك و قوي يمكنه من خوض غمار المنافسة و تحقيق النتائج.

## تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة و لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة . المتطلبات التي يجب على اللاعب الاتصاف بها من أجل الممارسة . كذا أخذ نظرة عن المبادئ الأساسية للعبة و القوانين والنظم التي تسيروها .

## 1- كرة القدم:

## 1-1- تعريف كرة القدم :

لغة : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " rugby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (جميل، صفحة 30)

## 2-1- تاريخ كرة القدم :

في العالم : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " kemari " . (سالم، 1988، صفحة 15).

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " . (الجواد، 1984، صفحة 15).

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد

(سالم، كرة القدم لعبة الملايين، 1988، صفحة 12) و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby)، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميّت باتحاد الكرة، و بدأ الدوري باثني عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا في الجزائر: طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبته، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضموا فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 ابريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم



سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في  
 مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني  
 الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا  
 للأمم سنة 1990 بالجزائر (1982، صفحة 10)

### 3-1- متطلبات لاعبي كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى متطلبات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في  
 الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ،  
 النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية  
 ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب  
 آخر . (كلي، 1997، صفحة 46)

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال  
 المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد  
 مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة (الجواد، كرة القدم، 1984، الصفحات  
 25-27)

### 1-3-1- المتطلبات البدنية : من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم

الجسماني، و لأن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه  
 المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهب إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث

الشكل و الأسلوب ، لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام (المولي، الصفحات 09-10).

**2-3-1- المتطلبات الفيزيولوجية:** تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي (المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، صفحة 62).

**3-3-1- المتطلبات النفسية :** تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة

القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

\* **التركيز:** يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيتته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير

محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه

على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه ). (النقيب، 1990، صفحة

(384)

\* **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة

معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من

التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة

الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

\* **التصور العقلي :** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم

تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث

كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو

المطلوب .

\* **الثقة بالنفس :** هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة

تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن

الأداء . (الراتب، صفحة 117)

\* الاسترخاء: هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

#### 1-4- المبادئ الأساسية في كرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

و يتوقف نجاح أى فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق . و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب . و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة - المحاورة بالكرة - المهاجمة - رمية التماس - ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس - حراسة المرمى (الجواد، كرة القدم، الصفحات 25-27).

**1-4-1-مدارس كرة القدم :**

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها. في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا ، المجر ، التشيك ).

2. المدرسة اللاتينية.

3. مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوي، 1980، صفحة 72).

**1-4-2-قوانين كرة القدم:**

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي :

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60م.

- **الكرة:** كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، و لا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ.

- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

- **الحكام:** يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبيننا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برابات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة (آخرون، 1987، صفحة 225)

- التسلسل: يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه  
- دفع الخصم بعنف - الوثب على الخصم - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع -يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (مختار، 1997، صفحة 23).

- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: المباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة و غير مباشرة هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

- ضربة الجزاء تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين

## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه .



## الفصل الثالث

### المراهقة

---

#### تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، و هذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

## الفصل الثالث

### المراهقة

#### 1- مفهوم المراهقة:

لغة: كلمة مراهق تعني في اللغة العربية : الاقتراب من الحلم، رهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد: "رهقت كلاب الصيد إي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم". وهنا تأكيد علماء و مفكرو اللغة العربية ، أن هذا المعني في قولهم حسب رهق بمعنى (غشي، أو لحق، أو دنو) فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والتحاق بحد الرجولة (رابح، 1980، صفحة 242).

اصطلاحاً: يقول « لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج جسماً، عقلياً، انفعالياً من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة " (فؤاد، 1977، صفحة 257).

و بهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي أنها عملية بيولوجية، حيوية و عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. حيث يضيف إلي ذلك. أن "كلمة المراهقة « Adolescence » مشتقة من الفعل اللاتيني « Adoleser » ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي الانفعالي، الاجتماعي". (فهيم، 1991، صفحة 27).

2- أهمية دراسة خصائص هذه الفئة: تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، و كذا في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة، إن المرحلة السنية (13-16) سنة تقابل التعليم القاعدي، ويسمىها كورت مانيل (1987) بالمراهقة ويحدد فترة عمرها يقول: "إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من 14/13 إلى 18/17 سنة أما البنين من 15/14 إلى 19/18 سنة".

## الفصل الثالث

### المراهقة

**3- الجوانب التي توضح فترة المراهقة :** تختلف الجوانب التي تعلق مرحلة المراهقة و ذلك باختلاف

الخلفية النظرية و تعددها و من أبرز هذه الجوانب نجد:

**3-1- الجانِب البيولوجي:** يتزعم هذا الاتجاه الباحث " ستانلي هل «S. HALL» حيث يعد من أوائل

من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة و قد سمي هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأنها مرحلة عواصف و توتر لأنها تتسم بخصائص و صفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز و ظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.

كما أيد هذا الاتجاه الباحث " أرنولد جيزل هي "A. Gisel" حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، و أن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها و ليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها. (الميلادي، 2004، صفحة 65).

كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعامة " فرويد " بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهوائي الرغبات الغريزية و مطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية. (الزغبي، 2001، صفحة 325).

**3-2- كالجانب الاجتماعي:** أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة و

التوقعات الاجتماعية و يفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي يتعلم أدوار معنية و بالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سواء وانحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة و عدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون بالإحباط و يؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي . كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، و الأدوار الحديثة للوالدين و التغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة و

## الفصل الثالث

### المراهقة

موضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق و سلوكه و علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض (الزغبي، 2001، صفحة 326).

**3-3- الجانب السيكلولوجي:** يعتمد الباحث " فرويد " في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات و المشكلات تتوقف على إفرازات غددية و منها الغدد الجنسية، و من الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث " كينس " الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي و الشذوذ عند الذكور و الإناث . كما نجد العالم النفساني " ليفن كيرت " Levin" (1952) الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق و للانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

- أن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلا غامضا، لا يملك عنه ما يوضحه، و هو في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل و قد يؤدي هذا الغموض في أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه و تصرفاته. (الداهري، 2005، صفحة 239).

- بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة و نظرة الفرد إلى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و ما ينتج عنها من تر ضد، صراع و عدوان و صعوبة التميز بين ما هو خيالي و واقعي و التناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي إلى حالات شديدة من التوترات و الصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار و التذبذب، الخجل، الانطواء و العدوان (الداهري، 2005، الصفحات 239-240).

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة، و لا نستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرنا على أساس نضج بعض الغرائز و ظهورها و أن الوراثة هي المسؤولة عن سلوك المراهقين، في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية و أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوكيات المراهق في سوئه أو

## الفصل الثالث

### المراهقة

انحرافه، و أخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار و تذبذب حياة المراهق.

#### 4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة: من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

**4-1- النمو الجنسي الجسمي:** تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم و نسبته فتتمو الغدد الجنسية، و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى و يقومان بإفراز البويضات الناضجة و يحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لانفجار البويضة و يحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9 . 14 سنة، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية و يطلق على مظاهر النضج عند البنين و البنات "الصفات الجنسية الأولى (العيسوي، 1995، صفحة 103).

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم "الصفات الجنسية الثانوية" مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض، و نمو أعضاء الرحم، المهبل، الثديين، أما عند الذكر نمو شعر الذقن و خشونة الصوت... الخ.

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها، و تغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدة النخامية هرمونات منبهة للجنسين و يزداد إفراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأنثى و الذكر. أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر و ملحوظ من حيث الطول، الوزن و نمو الأطراف و العضلات و مختلف الأجهزة كالجهاز الهضمي، و تجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته و يرتبط بسائر جوانب النمو.

**4-2- النمو العقلي:** يرى الباحث " ترمان ( 1916 ) " أن التغيرات في النمو الجسمي و الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقترن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشر ( 16 ) تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي أما الباحث " بالتر ( 1973 ) " ( و كذلك " شي ( 1974 ) " بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال سن النضج. (الزغبى، 2001، صفحة 345).

## الفصل الثالث

### المراهقة

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة، و في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهقة على القيام بالعمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل و التعلم.

**3-4- النمو النفسي:** من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يجب أن يعاقب على كل يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصببانية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المجهول و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك (Durnaud، 1999، صفحة 19).

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمرکز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتمييز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات الجسمية التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نجده يميل إلى عدم البوح بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

**4-4- النمو الاجتماعي:** تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزاً و أكثر اتساعاً و شمولاً عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المراهق و توجه سلوكه، فالمراهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و

## الفصل الثالث

### المراهقة

يعتمد مدى نجاح المراهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

**4-5- النمو النفسي الاجتماعي:** يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها بما تحويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المراهق و توجه سلوكه، وتجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المراهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين و الأولياء و لكنها توترت و تجعل المراهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم .و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المراهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المراهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و تقدير نجاح المراهق في كل الميادين (Bee، 2003، الصفحات 278-293)

**4-6- النمو الانفعالي:** يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدّة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

-**الغضب:** هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مثيراته نجد:

-**الإعاقة و العجز:** حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه، فيغضب عندما يفشل في إنجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.

-**الظلم و الحرمان:** فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر بحرمانه من بعض حقوقه.

-**الخوف:** في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغرباء و تظهر عنده مخاوف جديدة (الطفيلي، 2004، صفحة 25).

## الفصل الثالث

### المراهقة

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيراً عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمرهق في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسمي ويظل بذلك محور تفكيره، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماماً بمظهرهن من الذكور. كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق نمو انفعالي سوي.

**4-7- النمو الديني:** يحتل التدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوي النفسية مما يزيد من حبه الاستطلاع و خاصة القضايا المتعلقة بالدين. (الزغبي، 2001، صفحة 410)

للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجاً لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

**5- المرحلة العمرية 16-19 سنة في الممارسة الرياضية:** كما ذكرنا سابقاً أن هاته الفترة مناسبة للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمراهق في سن 16-19 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ما، واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات المختلفة، يقول غايات في هذا الصدد "يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان " (فرح، 1998، صفحة 94).

**6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:** إن خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالآتي:



## الفصل الثالث

### المراهقة

. تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، التحقيق الاستمرار في النمو.

. استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة... الخ.

. تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة... الخ والألعاب الفردية مثل: السباحة... الخ.

. تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام الأرضية وتمارين الأجهزة (بسيوي، 1992، صفحة 56).

### 7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع ، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وبيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت عالمة جونز Jonz ، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقويائهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص السجلات لتكييف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة (06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم ، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويجية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع لسمات شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية، الميل إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد " جونز " ومن المعوم أن انخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

## الفصل الثالث

### المراهقة

فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الجسد والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح" لذلك وجب على أي برنامج ترويجي رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا حتى يجد فيه كل فرد بعض ما يريده. (فايز، 1986، صفحة 37).

#### 8- دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق:

**8-1- الرياضة عند المراهق:** في مرحلة المراهق لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

**8-2- دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:** لكل فرد من الوجود دوافع بحتة، وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديك **RADIQUE** أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسين هما:

#### الدوافع المباشرة:

- . الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.
- . المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجماز... الخ.
- . الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.
- . الاشتراك في المنافسات الرياضية.

#### الدوافع غير المباشرة:

محاولة اكتساب الشاب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة فنقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناج كليا، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجيا، وكذا عقليا تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولا وحجما، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية. (عافر، 1986، الإعداد النفسي للرياضيين، صفحة 87)

## الفصل الثالث

### المراهقة

---

#### خلاصة:

إن تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبيرا من الاهتمام، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمراهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع .

تمهيد

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيدهما، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي والبشري والزمني، وبالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جميع البيانات والتي تتمثل في استمارة الاستبيان، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو أخطائها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً، وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة

## 1- منهج البحث:

انطلاقاً من طبيعة الموضوع، والتي تفرض على الطالبان اختيار المنهج المناسب لبحثه، ومن هذه النظرة العلمية، ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج، واستجابة لموضوع البحث والإشكال المطروح يتطلب جمع معلومات ووصف الظاهرة كما هي، حيث «لا يعتمد المنهج الوصفي كما يعتقد البعض على مجرد وصف ظاهرة معينة موجودة بل يتعدى ذلك إلى اكتشاف الحقائق وآثارها والعلاقات التي تتصل بها، وتفسيرها، والقوانين التي تحكمها» (أحمد حافظ نجم،، 1988، الصفحات 13-14؛ إبراهيم بختي،، 2007)

## 2- مجتمع و عينة البحث:

العينة هي النموذج الذي يجري الطالبين عليه بحثهم وعملهم وهي مستنبطة من المجتمع الأصلي، حيث يقول عبد العزيز فهمي " العينة هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع". وهي أيضاً إجراء الدراسة على نسبة مئوية من المجتمع يختارها الطالب حسب الأساليب العلمية المعروفة بطريقة يراعى فيها أن تمثل المجتمع المدروس وتستعمل في الغالب للتقليل من المصاريف الباهظة وتوفير الجهود الكبيرة".

## عملية اختيار العينة:

حيث تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم الناشئين اقل من 17 سنة و التي بلغ عددهم 120 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من 6 فرق بولاية مستغانم. و الجدول الموالي يوضح توزيع عينة البحث حسب الفرق:

عدد اللاعبين	تسمية الفريق	
20	ترجي مستغانم	1
20	وداد آمال مستغانم	2
20	اتحاد مستغانم	3
20	اتحاد سيدي لخضر	4
20	مولودية حجاج	5
20	غالية عين تادل	6

جدول رقم 01 توزيع عينة البحث

### 3- ضبط متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابع.

- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220) و في دراستنا المتغير المستقل هو شخصية المدرب.
- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو أداء ناشئي كرة القدم.

### 4- مجالات البحث:

- المجال البشري: و يتكون من 120 لاعب ناشئ ( صنف الأشبال اقل من 17 سنة).
- المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان الموجه على مستوى ملاعب الأندية لعينة البحث ببلديات ولاية مستغانم أثناء المنافسة و التدريبات.
- المجال الزمني: - تم انجاز البحث في الفترة من 2014/10/15 إلى 2015/04/30.
- تحت الدراسة الاستطلاعية من 2014/11/15 إلى 2015/01/15.

-أما الدراسة الأساسية خلال فترة 2015/02/01 إلى 2015/04/30.

**5- أدوات البحث:** هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة....) ولهذا فعلى الباحث أن يستخدمها في اختبار صدقه. (وجيه محبوب جاسم، سنة 1985).

ولإضفاء الموضوعية و الدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال الأدوات العلمية و الوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب عن الظاهرة محل الاهتمام. وفي دراستنا قد استخدمنا مايلي:

**- المصادر و المراجع:** و هذا من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع و كذا من خلال الإطلاع عن القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال الرياضة الحوارية ودورها في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين.

**- الاستبيان:** تم الاعتماد في دراستنا على استمارة استبيان لجمع البيانات الميدانية، ويمكن تعريفها بأنها: « عبارة عن مجموعة من الأسئلة المطروحة حول الظاهرة المدروسة وتستخدم هذه الوسيلة في البحوث المسحية التي تجيب عن استفسارات مثل: مامدى؟ وماكيفية؟ من خلال قياس وجهات النظر لمجتمع الدراسة، حيث يصمم الاستبيان على أساس تقسيمه إلى محاور وتحت كل محور تصاغ عبارات أو أسئلة» (إبراهيم بختي،، 2007، صفحة 09)

وهو كذلك « مجموعة من الأسئلة المعدة مسبقا والتي توجه إلى المستجوبين للحصول على إجاباتهم،

ووظيفة الاستبيان هي القياس، حيث يمكن استخدامه لقياس السلوك الماضي، الاتجاهات والمواقف، والخصائص

الشخصية» (عبد المجيد قدي،، 2009، صفحة 104)

**6- الدراسة الاستطلاعية:** تمثلت الدراسة الاستطلاعية في الخطوات التالية:

**الخطوة الأولى:** زيارات ميدانية و مقابلات شخصية: قمنا بزيارة إلى الفرق و تعاوننا مع المدربين و اللاعبين لأخذ فكرة مجملة حول الموضوع و أهميته و لمسنا وجود مشاكل في أداء الفرق بالرغم من وجود مشاكل في الفرق بالرغم من وجود تشكيلة هامة من اللاعبين المتميزين و كذا المدربين الأكفاء.

**الخطوة الثانية:** إعداد استمارة استبائييه متمثلة في مجموعة من الأسئلة على شكل محاور عرضته على المشرف ثم على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة بمعهد التربية البدنية و الرياضية من اجل تحكيمها و ترشيحها خلال فترة 2014/12/01 إلى 2014/12/18 حتى تم إعدادها بشكل نهائي.

**الخطوة الثالثة:** تمثلت في اخذ هذه الاستمارة بالتجريب على عينة من اللاعبين تتشابه مع موصفات عينة الدراسة الأساسية تم اختيارها بطريقة عشوائية من فريق اتحاد سيرات و التي بلغ عددها عشر لاعبين تم توزيع عليهم استمارة استبائييه و بعد أسبوع تم توزيع نفس الاستمارة على نفس العينة من اجل تحديد صدق و ثبات الاستمارة، حيث لاحظنا أن الإجابات القبلية و البعدية تتشابه إلى حد كبير مما يحفزنا إلى استخدام الاستمارة بالعينة الأساسية.<sup>1</sup>

**الصدق:** إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها وتعد الأداة صادقة إذ قاست ما أعدت لقياسه فقط، ولقد رأى الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس ومحتوياته. للوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة، وباستخدام طريقة استطلاع آراء المحكمين، قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة شوهدهم بتجربة وخبرة كبيرين في مجال البحث العلمي للأخذ بآرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة، وقد استفدنا من الملاحظات التي

<sup>1</sup> الأساتذة و الدكاترة المحكمين هم: د. زرف محمد، د. عتوتي نور الدين، د. حجار محمد، د. كوتشوك سيد احمد، أستاذ جيوري بن عمر



حصلنا عليها وعلى هذا الأساس تم استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها، وإضافة بعض العبارات التي راو أنها من الأنسب إضافتها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي للاستمارة الاستبيان.

\***الثبات:** اعتمدنا في قياس الثبات على طريقة التجزئة النصفية، حيث يطبق الباحث الاختبار مرة واحدة ثم يحسب درجات ثبات المبحوثين على جميع الأسئلة الفردية ثم يحسب درجات الأسئلة الزوجية، ثم يوجد معامل الارتباط بينهما، ولكي تكون هذه الطريقة مناسبة يجب أن يكون تصميم الأسئلة على درجة كبيرة من التكافؤ بين الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية، ويتم التوصل إلى النتائج باستعمال معامل الارتباط  $R$  (صغيري رابع، ، 2008، صفحة ص104) لنخرج في الأخير باستمارة نهائية مع الأخذ بعين الاعتبار الملاحظات الخاصة بالأساتذة المحكمين.

(معامل الصدق 0,89 ، معامل الثبات 0,93 ، عدد العينة 10)

#### – الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج علمية استخدمنا الطرق الإحصائية في بحثنا، لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداء الحقيقية التي تعالج بها المعطيات و البيانات و هو أساس فعلي يستند عليه في البحث و الاستقصاء و على ضوء ذلك استخدمنا:

- النسبة المئوية
- اختبار حسن المطابقة (كا<sup>2</sup>)

## خلاصة:

إن لمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية أهمية كبيرة في نجاح أي دراسة علمية ، إذ يتميز بالتنظيم الدقيق و يسعى من خلاله إلى الوصول إلى معلومات و النتائج جديدة ، و اختيار منهج البحث الملائم و هو الطريقة الدالة على الأسس و الوسائل الواجب اتخاذها و مراعاتها لبناء مسار علمي لدراستنا ، و هذا عرضه و توضيحه في هذا الفصل .

### تمهيد:

نعرض في هذا الفصل من الدراسة التطبيقية تفسيراً و توضيحاً لنتائج معطيات استخرجت من هذا البحث و التي كانت هي الاستمارة الاستبائية ، و هذا لنثبت أو لننفي صحت فرضياتنا التي طرحت في موضوع الدراسة هذه ،لذا لنعرض نتائج الاستبيان و نحللها تبعاً لإجابات عينة البحث قيد الدراسة .

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان الموجه إلى اللاعبين

1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول: العلاقة التواصلية بين اللاعب و المدرب

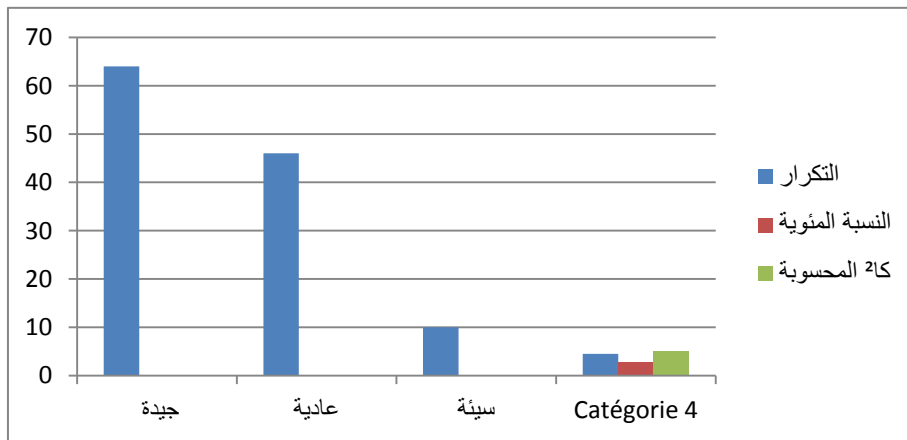
✓ كيف ترى علاقتك مع المدرب

التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
64	53,33%	37.8	5.99
46	33%		
10	8,33%		

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05)

جدول رقم 01 يوضح الإجابات حول العلاقة مع المدرب

من خلال الجدول رقم 01 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق برؤية اللاعب وعلاقته مع المدرب حيث جاء تكرار الإجابات بأنها علاقة جيد محددة ب 64 و بنسبة 53,33%، في حين جاء تكرار الإجابات على أنها علاقة عادية محددة ب 46 و بنسبة 33%، أما تكرار الإجابات المحددة ب 10 و الذي يحدد العلاقة بالسلبية كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 8,33 %، لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة ب 37.8 و التي جاءت اصغر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية لها 5.99 على أن الفروق غير دالة معنويًا أي أنها كانت محل صدفة و هذا يدل على أن للاعب علاقة جيدة مع المدرب بشكل شخصي.



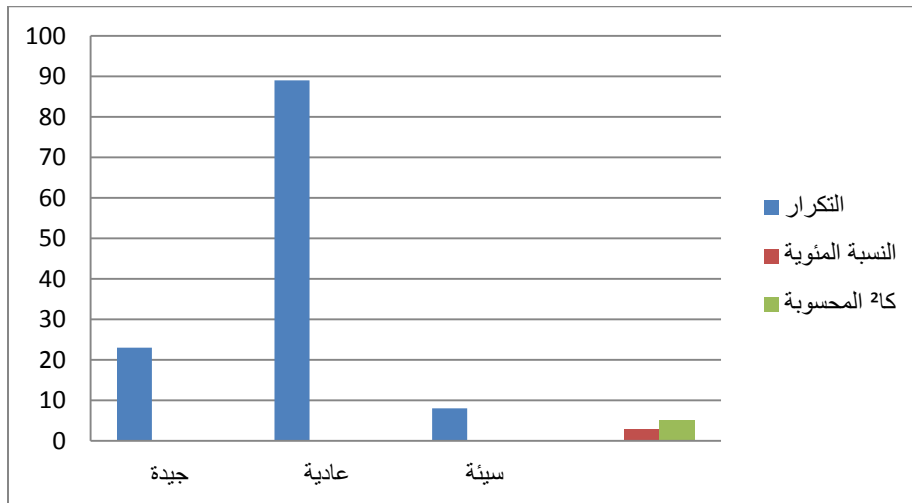
✓ كيف تنظر لعلاقة زملائك اللاعبين مع المدرب

التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
23	19,16%	92,85	5,99
89	74,16%		
8	6,66%		

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 02: يوضح الإجابات حول علاقة المدرب باللاعبين

من خلال الجدول رقم 02 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق برؤية اللاعب لعلاقته بين المدرب و زملائه حيث جاء تكرار الإجابات بأنها علاقة جيدة محددة ب 23 و بنسبة 19,16%، في حين جاء تكرار الإجابات على أنها علاقة عادية محدد ب 89 و بنسبة 74,16% أما تكرار الإجابات المحدد ب 8 و الذي يحدد العلاقة بالسلبية كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 6,66 % لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 92,85 و التي جاءت أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب 5,99 على أن الفرق غير دالة معنويًا أي أنها لم تكن محل صدفة و هو يوضح العلاقة بين المدرب و اللاعبين التي هي طبيعية كباقي العلاقة من وجهة نظر عينة البحث.



أعمدة بيانية توضح علاقة المدرب باللاعبين

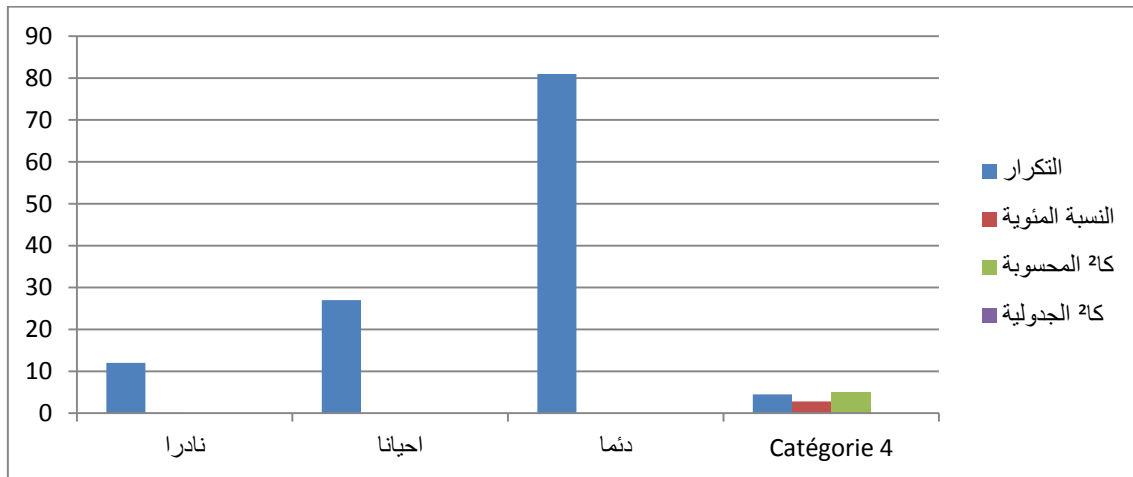
هل المدرب دائم التواصل مع كل اللاعبين ✓

التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
12	10%	65,85	5,99
27	22,5%		
81	67,5%		

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05)

جدول رقم 03 يوضح الإجابات حول التواصل بين المدرب و اللاعبين

من خلال الجدول رقم 03 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بدوام العلاقة التواصلية للمدرب مع كل اللاعبين حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بندرتها محدد ب 12 و بنسبة 10% في حين جاء تكرار الإجابات على أنها متواصلة أحيانا محدد ب 27 و بنسبة 22,5% أما تكرار الإجابات المحدد ب 81 و الذي يحدد دوام العلاقة التواصلية للمدرب مع اللاعبين و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 67,5% لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 65,85 و التي جاءت اكبر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة ب 5,99 على أن الفروق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة و هذا يوضح العلاقة التواصلية بين المدرب و لاعبيها و قيمتها بالنسبة لبعضهم البعض إذ أنها الوسيلة المباشرة لبناء برنامج العمل و الانطلاق فيه قصد تحسين الأداء.



أعمدة بيانية توضح التواصل بين المدرب و اللاعبين

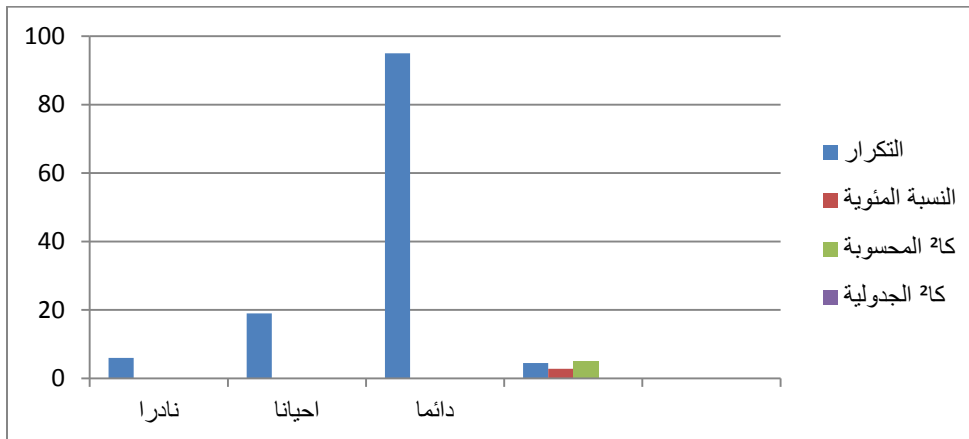
هل تشعر بالراحة لوجود المدرب إلى جانبك ✓

التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
6	5%	115,55	5,99
19	15,83%		
95	79,16%		

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 04 يوضح الإجابات حول الشعور بالراحة لوجود المدرب

من خلال الجدول رقم 04 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بالشعور بالراحة لوجود المدرب إلى جانب اللاعب حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك ب "نادرا" محدد ب 6 و بنسبة 5% في حين جاء تكرار الإجابات على انه شعور كوني أحيانا محدد ب 19 و بنسبة 15,83% أما تكرار الإجابات المحدد ب 95 و الذي يحدد دوام هذا الشعور حين وجود المدرب بجانب اللاعب و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 79,16% لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 115,55 و التي جاءت اكبر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة ب 5,99 على أن الفرق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة أي أن تواجد المدرب إلى جنب اللاعبين يبعث الراحة و الطمأنينة لديهم من خلال استلامه للقيادة في الفريق.



أعمدة بيانية تبين الشعور بالراحة لوجود المدرب

هل يتقبل المدرب انتقادات بعض اللاعبين ✓

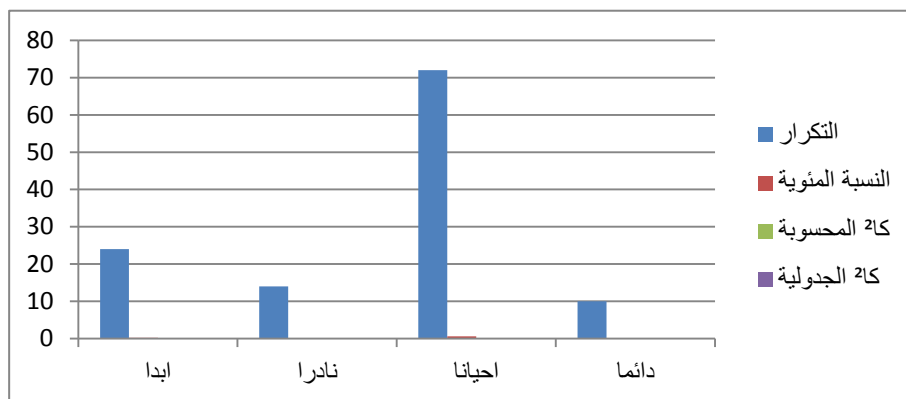


التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
أبدا	20%	81,86	7,82
نادرا	11,66%		
أحيانا	60%		
دائما	8,33%		

(درجة الحرية = 3 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 05 يوضح الإجابات حول تقبل المدرب لانتقادات بعض اللاعبين

من خلال الجدول رقم 05 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتقبل المدرب لانتقادات بعض اللاعبين حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك انه لا يتقبلها أبدا محدد ب 24 و بنسبة 20% في حين جاء تكرار الإجابات على انه متقبل لها نادرا محدد ب 14 و بنسبة 11,66% كذا تكرار الإجابات على تقبلها أحيانا فقد حدد ب 72 و بنسبة 60% أما تكرار الإجابات المحدد ب 10 و الذي يحدد دوام تقبل المدرب لانتقادات بعض اللاعبين و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 8,33% لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 81,86 و التي جاءت اكبر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة ب 7,82 على أن الفروق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة و يؤكد هذا أن المدرب مستعد لتقبل انتقادات بعض اللاعبين أحيانا و التي تتم ضمن حدود معينة إذ أن هذه الخطوة تعتبر مراجعة للمدرب و لاعبيه قصد تحديد إيجابيات الأداء و سلبياته.



أعمدة بيانية توضح تقبل المدرب لانتقادات بعض اللاعبين

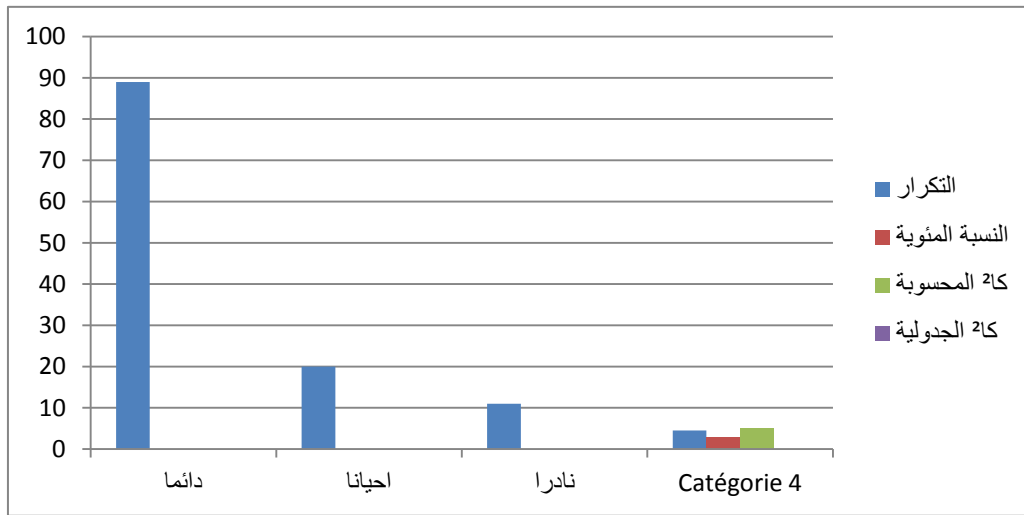
هل يوجد احترام متبادل بين المدرب و اللاعبين ✓

التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
دائما	74,16%	91,05	5,99
أحيانا	16,66%		
نادرا	9,16%		

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 06 يوضح الإجابات حول الاحترام المتبادل بين اللاعبين و المدرب

من خلال الجدول رقم 06 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بوجود الاحترام المتبادل بين المدرب و اللاعبين حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بوجوده الدائم محدد ب 89 و بنسبة 74,16% في حين جاء تكرار الإجابات على انه موجود أحيانا محدد ب 20 و بنسبة 16,66% أما تكرار الإجابات المحدد ب 11 و الذي يحدد ندرة وجود الاحترام المتبادل بين المدرب و اللاعبين و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 9,16% لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 91,05 و التي جاءت أكبر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة ب 5,99 على أن الفروق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة أي أن الاحترام متبادل بين اللاعبين و المدرب إذ يحدد ذلك من أسباب النجاح و التطور في الأداء.



هل يتميز المدرب بالعدل بين اللاعبين ✓

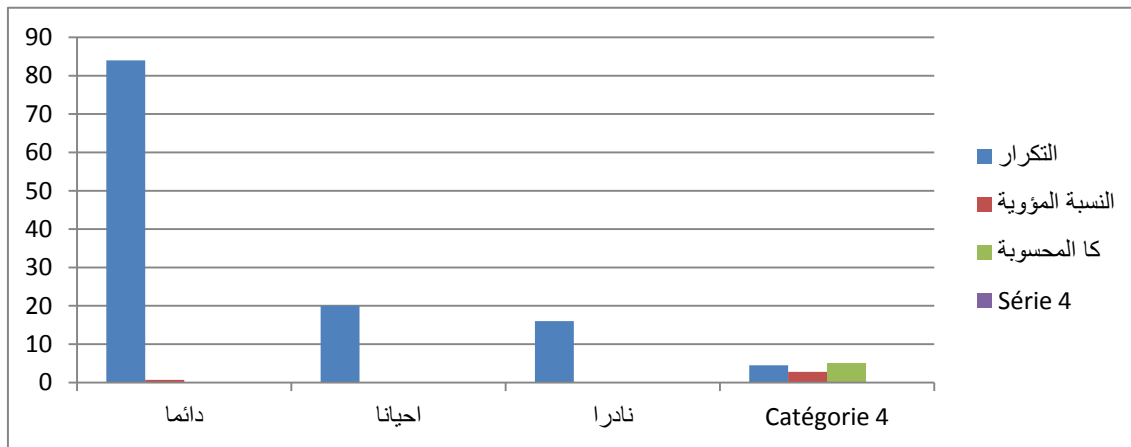
التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
---------	----------------	--------------------------	--------------------------

5,99	72,8	70%	84	دائما
		16,66%	20	أحيانا
		13,33%	16	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05)

جدول رقم 07 يوضح الإجابات حول تمييز المدرب بالعدل بين اللاعبين

من خلال الجدول رقم 07 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتمييز المدرب بالعدل بين اللاعبين حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك "دائما" محدد ب 84 و بنسبة 70% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك "أحيانا" محدد ب 20 و بنسبة 16,66% أما تكرار الإجابات المحدد ب 16 و الذي يحدد الإجابة بنادرا و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 13,33% لتؤكد قيمة كالمحسوبة 72,8 و التي جاءت أكبر من القيمة كالمجدولية المقدرة ب 5,99 على أن الفروق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة معبرة عن عدل المدرب بين اللاعبين الذي يعتبر من الواجبات و الصفات الأساسية له إذا أراد النجاح و الحفاظ على العلاقة الاتصالية الجيدة مع جل اللاعبين .



أعمدة بيانية توضح تمييز المدرب بالعدل بين اللاعبين

✓ هل تستشعر إخلاص المدرب في عمله مع اللاعبين

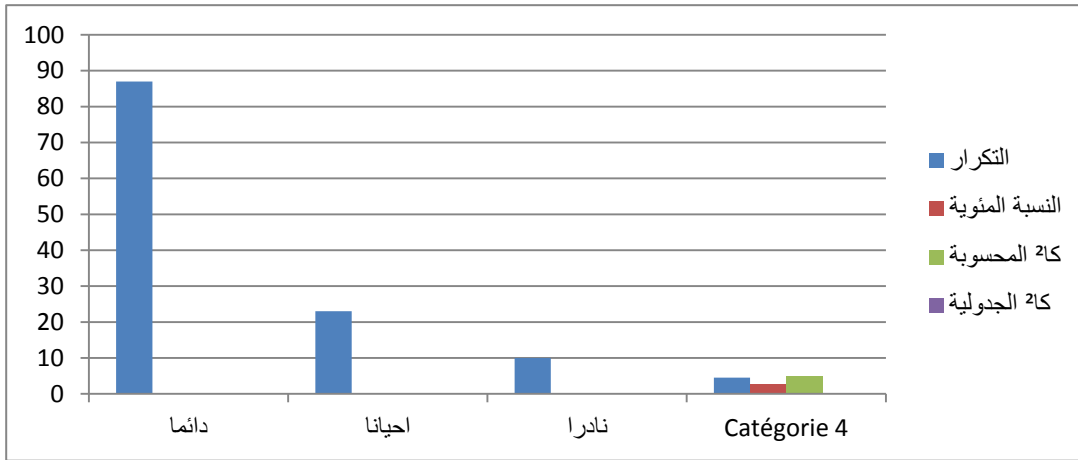
التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	
87	72,5%	84,95	5,99	دائما

		23	19,16%
أحيانا		10	8,33%
نادرا			

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 08 يوضح الإجابات حول الشعور بإخلاص المدرب في عمله

من خلال الجدول رقم 08 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول اللاعبين لإخلاص المدرب في عمله معهم حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بالدوام محدد ب 87 و بنسبة 72.5% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك "أحيانا" محدد ب و بنسبة 19,16% أما تكرار الإجابات المحدد ب 10 و الذي يحدد ندرة الاستشعار بالإخلاص في عمل المدرب مع اللاعبين و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 8,33% لتؤكد قيمة كالمحسوبة 84,95 و التي جاءت أكبر من القيمة كالجداولية بقيمة 5,99 على إن الفروق دالة معنويا أي إنها لم تكن محل صدفة و هذا يوضح شعور اللاعبين بإخلاص المدرب من خلال المثابرة و دوام حضور الحصص التدريبية و تأطيرها .



أعمدة بيانية توضح الشعور بإخلاص المدرب في عمله

## 2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثاني : الثقة بالنفس

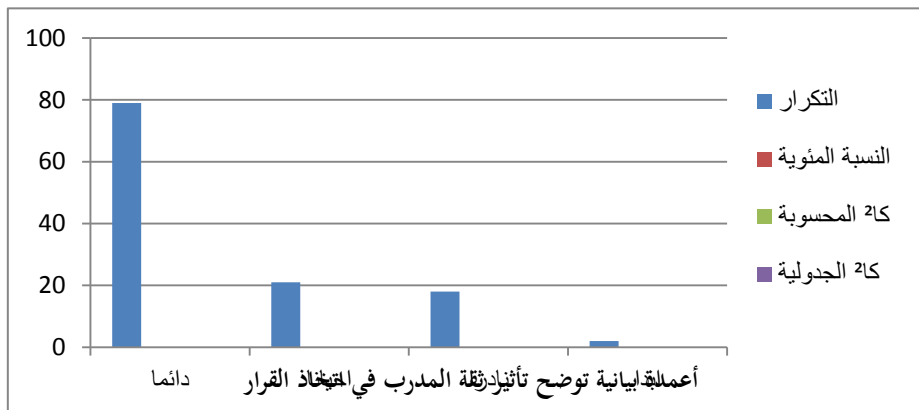
هل تؤثر ثقة المدرب في اتخاذ القرار على اللاعبين ✓

التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
دائما	65,83%	113,66	7,82
أحيانا	17,5%		
نادرا	15%		
أبدا	1,66%		

(درجة الحرية = 3 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 09 يوضح الإجابات حول تأثير ثقة المدرب في اتخاذ القرار

من خلال الجدول رقم 09 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتأثير ثقة المدرب في اتخاذ القرار على اللاعبين حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك دائما بمحدد ب 79 و بنسبة 65,83% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك باحيانا بمحدد ب 21 و بنسبة 17,5% أما تكرار الإجابات المحدد ب 18 و الذي يحدد ندرة تأثير ثقة المدرب في اتخاذ القرار على اللاعبين و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 15% كذا تكرار الإجابات حول السؤال أبدا بمحدد ب 2 و بنسبة 1,66% لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 113,66 و التي جاءت أكبر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي قدرت ب 7,82 على أن الفروق دالة معنويا أي إنها لم تكن محل صدفة و هو ما يوضح تأثير ثقة المدرب في اتخاذ القرار على اللاعبين من خلال مواقفه في ذلك تبعا لمتطلبات وضعية اتخاذ القرار مناسبتها لها .



✓ هل يتميز المدرب بالثبات و التماسك في المواقف الحرجة خلال المنافسة

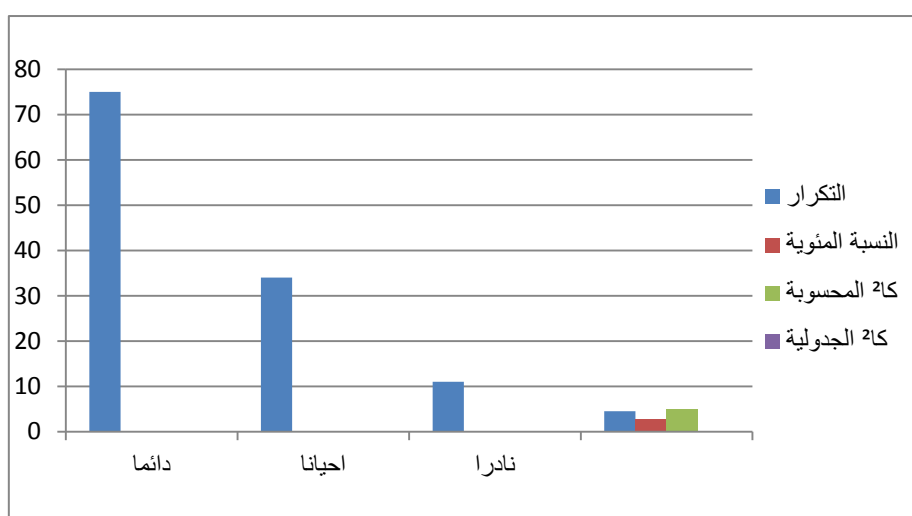
التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
دائما	65%		

5,99	62,6	%28,33	34	أحيانا
		%6,66	8	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05)

جدول رقم 10 يوضح الإجابات حول تميز لمدرّب بالثبات و التماسك في المواقف الحرج

من خلال الجدول رقم 10 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتميز المدرّب بالثبات و التماسك في المواقف الحرجة خلال المنافسة حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك دائما محدد ب 78 و بنسبة 65% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك أحيانا محدد ب 34 و بنسبة 28,33% أما تكرار الإجابات المحدد ب 8 و الذي حدد الإجابة بنادرا كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 6,66% لتؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 62,6 و التي جاءت اكبر من القيمة ك<sup>2</sup> الجدولية التي فدرت ب 5,99 على أن الفروق دالة معنويا أي أنّها لم تكن محل صدفة حيث أنّ تماسك المدرّب و ثباته خلال المنافسة هو احد واجباته التي تتيح للاعب التعرف على شخصية المدرّب الحقيقية و الثقة التي وضعها اللاعبون فيه و هذا يعبر بشكل غير مباشر عن ثقة المدرّب على تحسين الأداء للاعبين.



أعمدة بيانية توضح تميز لمدرّب بالثبات و التماسك في المواقف الحرج

✓ كيف يتعامل المدرّب مع النتائج السلبية خلال فترات المنافسة

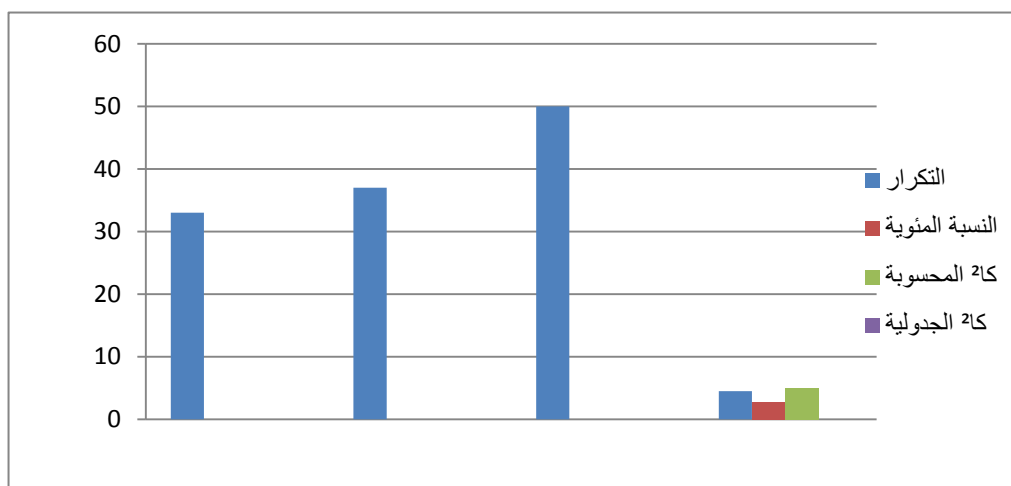
ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الانسحاب
		%27,5	33	

5,99	3,95	%30,83	37	التحضير للمباراة القادمة
		%41,66	50	الاجتماع و المراجعة مع اللاعبين

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05)

جدول رقم 11 يوضح الإجابات حول كيفية تعامل المدرب مع النتائج السلبية

من خلال الجدول رقم 11 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بكيفية تعامل المدرب مع النتائج السلبية خلال فترات المنافسة حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بالانسحاب محدد ب 33 و بنسبة 27,5% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك بالتحضير للمباراة القادمة محدد ب 37 و بنسبة 30,83% أما تكرار الإجابات المحدد ب 50 و الذي يحدد الإجابة بالاجتماع و المراجعة مع اللاعبين و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 41,6% لتؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 3,95 و التي جاءت أصغر من القيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة ب 5,99 على أن الفرق غير دالة معنويًا أي أنها كانت محل صدفة إذ تعبر خيارات المدرب هذه بين الانسحاب و التحضير للمباراة القادمة و الاجتماع مع اللاعبين قصد المراجعة عن مدى الثقة التي يوليها المدرب لنفسه و للاعبين حيث تعبر الخيارات السابقة عن ذلك بوضوح.



✓ هل يتميز المدرب بالقيادة و الانضباط

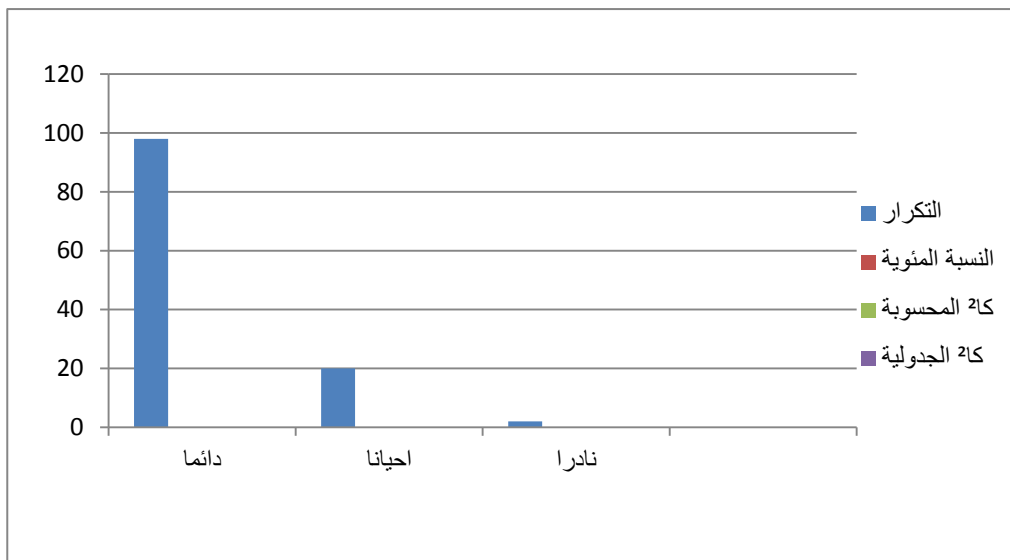
ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
5,99	130,2	%81,66	98	دائما
		%16,66	20	أحيانا

		1,66%	2	نادرا
--	--	-------	---	-------

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05)

جدول رقم 12 يوضح الإجابات حول تميز المدرب بالقيادة و الانضباط

من خلال الجدول رقم 12 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتميز المدرب بالقيادة و الانضباط حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائما محدد ب 98 و بنسبة 81,66% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك ب أحيانا محدد ب 20 و بنسبة 16,66% أما تكرار الإجابات المحدد ب 2 و الذي يحدد الإجابة بنادرا و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 1.66% لتؤكد قيمة كاسم<sup>2</sup> المحسوبة 130,2 و التي جاءت أكبر من القيمة كاسم<sup>2</sup> الجدولية المقدرة ب 5,99 على أن الفرق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة و يعبر هذا أن دور القيادة و الانضباط الذي يؤديه المدرب معبر عن قناعات شخصية له توحى عن ثقته بنفسه .



أعمدة بيانية توضح تميز المدرب بالقيادة و الانضباط

✓ هل يتميز المدرب بالصلابة و التحكم الذاتي

كاسم <sup>2</sup> الجدولية	كاسم <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
		62,5%	75	دائما
5,99	52,55	28,33%	34	أحيانا



		11	9,16%	نادرا
--	--	----	-------	-------

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 13 يوضح الإجابات حول تمييز المدرب بالصلابة و التحكم الذاتي

من خلال الجدول رقم 13 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتمييز المدرب بالصلابة و التحكم الذاتي حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائما محدد ب 74 و بنسبة 62,5% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك باحيانا محدد ب 34 و بنسبة 28,33% أما تكرار الإجابات المحدد ب 11 و الذي هو للإجابة بنادرا و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 9.16% لتؤكد قيمة كالمحسوبة 52,55 و التي جاءت اكبر من القيمة كالمجدولية المقدرة ب 5,99 على أن الفرق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة و هذا يوضح تمييز المدرب بالصلابة و التحكم الذاتي الذي يعبر عن ثقة المدرب في نفسه و في القرارات الواجب عليه اتخاذها .



أعمدة بيانية توضح تمييز المدرب بالصلابة و التحكم الذاتي

### 3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الثالث : الدافعية

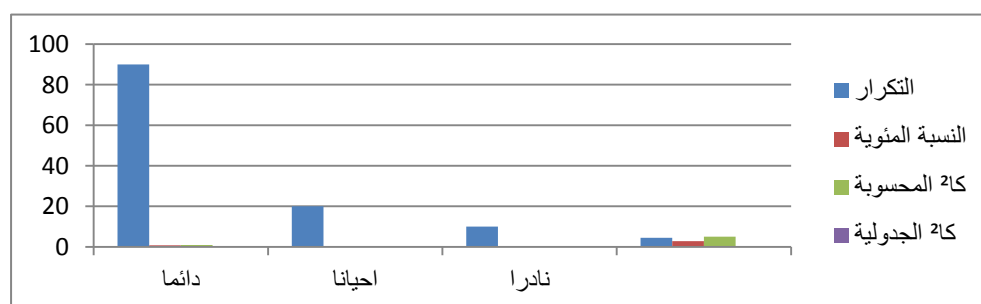
هل تؤثر حركة المدرب على خط التماس في إثارة دافعية اللاعبين ✓

التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
90	75%	95	5,99
20	16,66%		
10	8,33%		

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 14 يوضح الإجابات حول تأثير حركة المدرب على إثارة دافعية اللاعبين

من خلال الجدول رقم 14 الموضح أعلاه نتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتأثير حركة المدرب على خط التماس في إثارة دافعية اللاعبين، حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك دائماً بمحدد ب 90 و بنسبة 75% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك أحياناً بمحدد ب 20 و بنسبة 16,66% أما تكرار الإجابات المحدد ب 10 و الذي يحدد تأثير حركة المدرب على دافعية اللاعبين و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 8,33% لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 95 و التي جاءت أكبر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية لها 5,99 على أن الفروق دالة معنويًا أي أنها لم تكن محل صدفة و هو أمر يجدد اللاعبين أن حركة المدرب على خط التماس هي خير تعبير عن حرصه و دعمه لهم خلال كامل أطوار المنافسة.



✓ هل التوجيه خلال فترات المنافسة يؤثر على اللاعبين إيجاباً

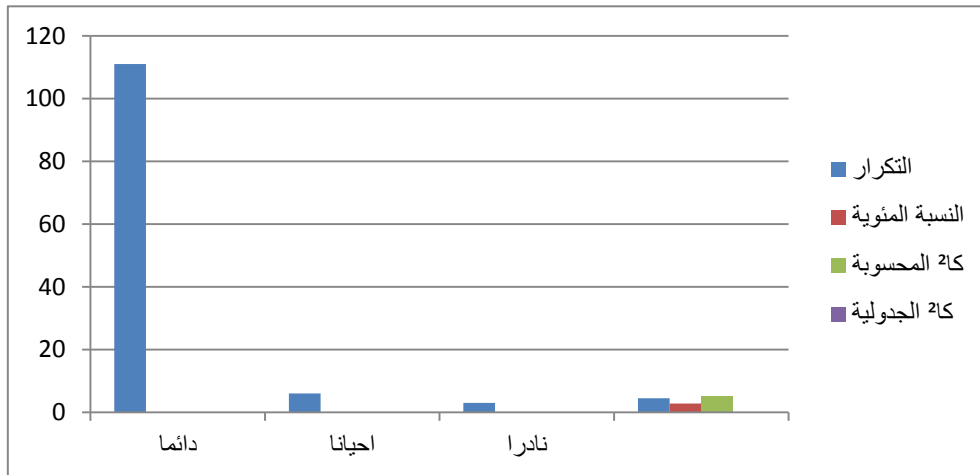
التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
111	92,5%	189,15	5,99

		5%	6	أحيانا
		2,5%	3	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 15 يوضح الإجابات حول تأثير عملية التوجيه خلال المنافسة على اللاعبين

من خلال الجدول رقم 15 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتأثير التوجيه خلال فترات المنافسة على اللاعبين إيجابا حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائما محدد ب 111 و بنسبة 92,5% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك باحيانا محدد ب 6 و بنسبة 5% أما تكرار الإجابات المحدد ب 3 و الذي يحدد تكرار الإجابة بنادرا و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 2,5% لتؤكد قيمة كالمحسوبة 189,15 و التي جاءت اكبر من القيمة كالمجدولية المقدرة ب 5,99 على أن الفرق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة و هذا يوضح تأثير عينة البحث إيجابا بتوجيه المدرب خلال فترات المنافسة و هو احد الضروريات بالنسبة للاعبين لتفادي الأخطاء التقنية و التكتيكية.



أعمدة بيانية توضح تأثير عملية التوجيه خلال المنافسة على اللاعبين

هل ترى أن تحضير المدرب النفسي للاعبين قبل المباراة يحفز اللاعبين ✓

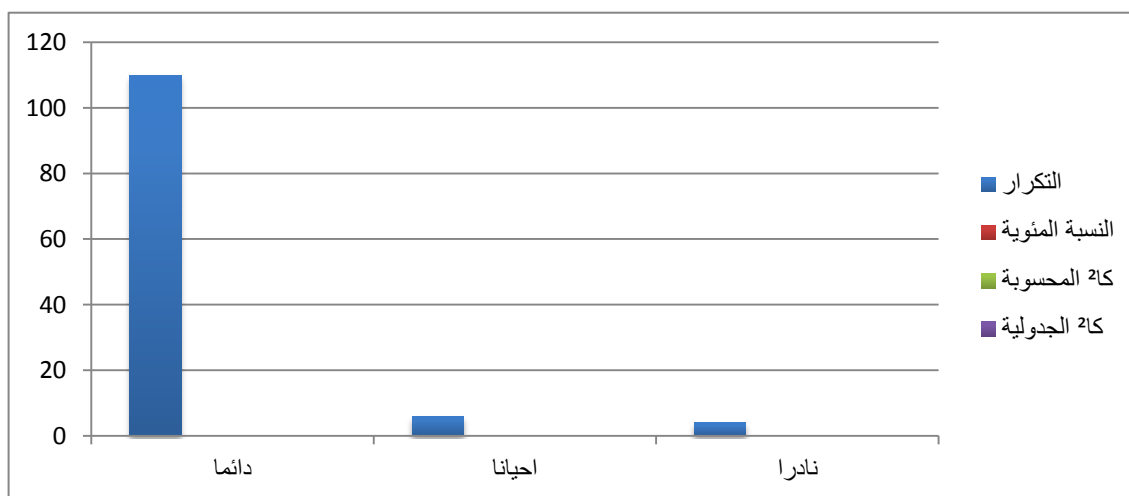
التكرار	النسبة المئوية	كالمحسوبة	كالمجدولية
110	91,66%	183,8	5,99

		5%	6	أحيانا
		3,33%	4	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 16 يوضح الإجابات حول التحضير النفسي و أثره على تحفيز اللاعبين

من خلال الجدول رقم 16 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتحفيز اللاعبين من خلال التحضير النفسي قبل المباراة حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائما محدد ب 110 و بنسبة 91,66% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك باحيانا محدد ب 6 و بنسبة 5% أما تكرار الإجابات المحدد ب 4 و الذي حدد الإجابة بنادرا حول ذلك و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 3,33% لتؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 183,8 و التي جاءت أكبر من القيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدر ب 5,99 على أن الفرق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة و هذا بدليل الأهمية الواضحة للتحضير النفسي و عوامله على تحديد مستوى الأداء للاعبين قبل المباراة .



أعمدة بيانية توضح التحضير النفسي و أثره على تحفيز اللاعبين

هل الحوافز المادية و المعنوية تؤثر إيجابا على اللاعبين ✓

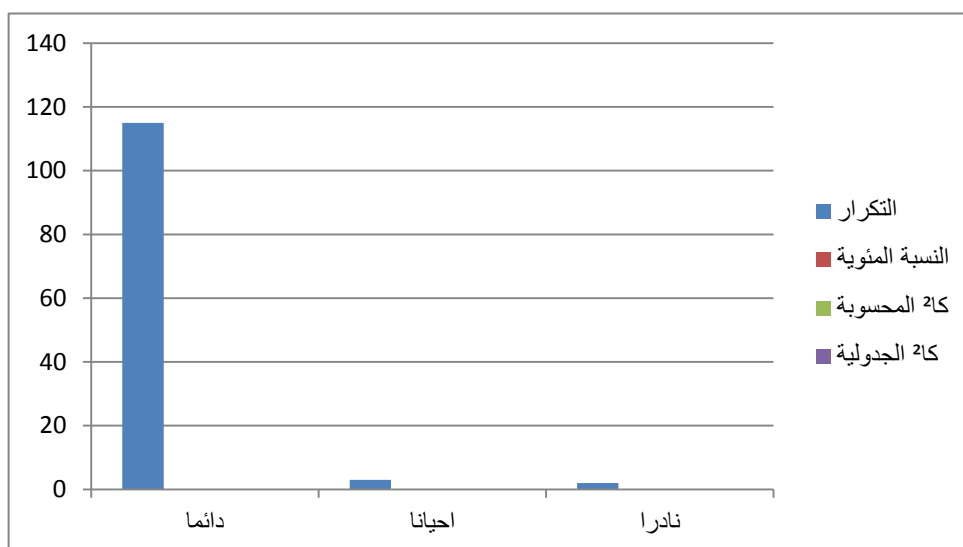
التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
---------	----------------	-------------------------	-------------------------

5,99	210,95	95,83%	115	دائما
		2,5%	3	أحيانا
		1,66%	2	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 17 يوضح الإجابات حول تأثير الحوافز المادية و المعنوية على اللاعبين

من خلال الجدول رقم 17 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتأثير الحوافز المادية و المعنوية على اللاعبين بشكل ايجابي حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائما محدد ب 115 و بنسبة 95,83% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك بأحيانا محدد ب 3 و بنسبة 2,5% أما تكرار الإجابات المحدد ب 2 و الذي هو للإجابة بنادرا و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 1,66% لتؤكد قيمة كالمحسوبة 210,95 و التي جاءت اكبر من القيمة كالجداولية المقدرة ب 5,99 على أن الفرق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة و التي يربط دور الحوافز المادية و المعنوية في التأثير الايجابي على اللاعبين قصد تحقيق الغاية التي تتطلب تحقيق النتيجة لكسب ما يستحقونه.



أعمدة توضح تأثير الحوافز المادية و المعنوية على اللاعبين

هل إرادة المدرب تثير دافعية اللاعبين على الانجاز الرياضي ✓

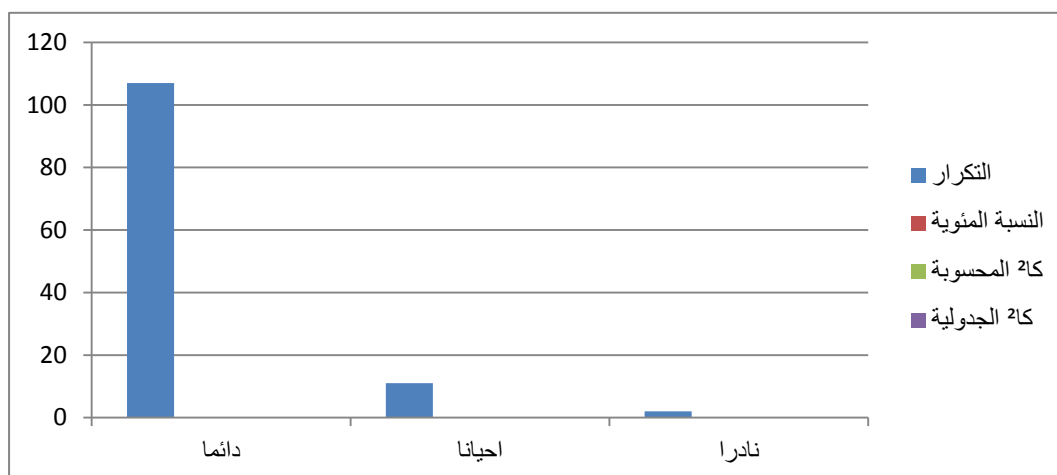
التكرار	النسبة المئوية	كالمحسوبة	كالجداولية
---------	----------------	-----------	------------

5,99	169,35	89,16%	107	دائما
		9,16%	11	أحيانا
		1,66%	2	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 18 يوضح الإجابات حول إثارة إرادة المدرب لدافعية اللاعبين

من خلال الجدول رقم 18 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بأثر إرادة المدرب على دافعية اللاعبين للانجاز الرياضي حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائما محدد ب 107 و بنسبة 89,16% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك بأحيانا محدد ب 11 و بنسبة 9,16% أما تكرار الإجابات المحدد ب 2 و الذي كان للإجابة بنادرا و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 1,66 % لتؤكد قيمة كالمحسوبة 169,35 و التي جاءت أكبر من القيمة كالجداولية المقدره ب 5,99 على أن الفروق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة إذ أن إرادة المدرب و التزامه ذو تأثير مباشر على إثارة دافعية اللاعبين قصد تحقيق الانجاز الرياضي الذي يروونه كنتيجة و مكافئة لمجهوداتهم و مجهودات المدرب المسؤول معهم و التي تعتبر هدية لهذا الأخير .



أعمدة بيانية توضح حول إثارة إرادة المدرب لدافعية اللاعبين

#### 4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الرابع: كفاءة المدرب

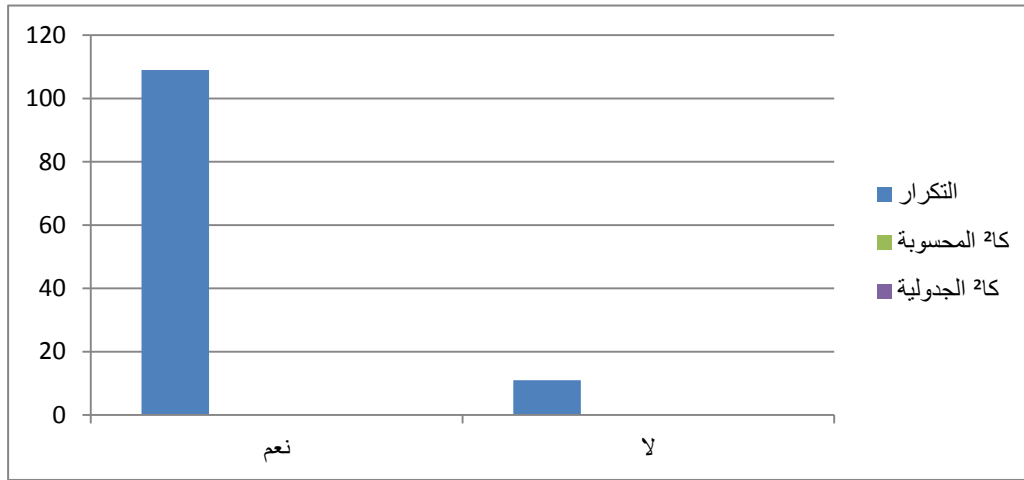
✓ هل للمدرب ثقافة رياضية عامة و خاصة

التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
109	90,83%	80,03	3,84
11	9,16%		

(درجة الحرية = 1 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 19 يوضح الإجابات حول ثقافة المدرب الرياضية

من خلال الجدول رقم 19 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بامتلاك المدرب و تميزه بثقافة رياضية عامة و خاصة حيث جاء تكرار الإجابات على ذلك بنعم محدد ب 109 و بنسبة 90,83% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك بلا محدد ب 11 و بنسبة 9,16% لتؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 80,03 و التي جاءت أكبر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة ب 3,84 على أن الفرق دالة معنويًا أي أنها لم تكن محل صدفة و هو أمر أكد يوجب الفرد المتجه إلى التدريب الاتصاف و الالتزام بهذه الثقافات الرياضية العامة المحددة في روح المنافسة و التعاون و الروح الرياضية و غيرها من إيجابيات الممارسة الرياضية.



أعمدة بيانية توضح حول ثقافة المدرب الرياضية

هل يتمتع المدرب بالسير الجيد للمقابلات ✓

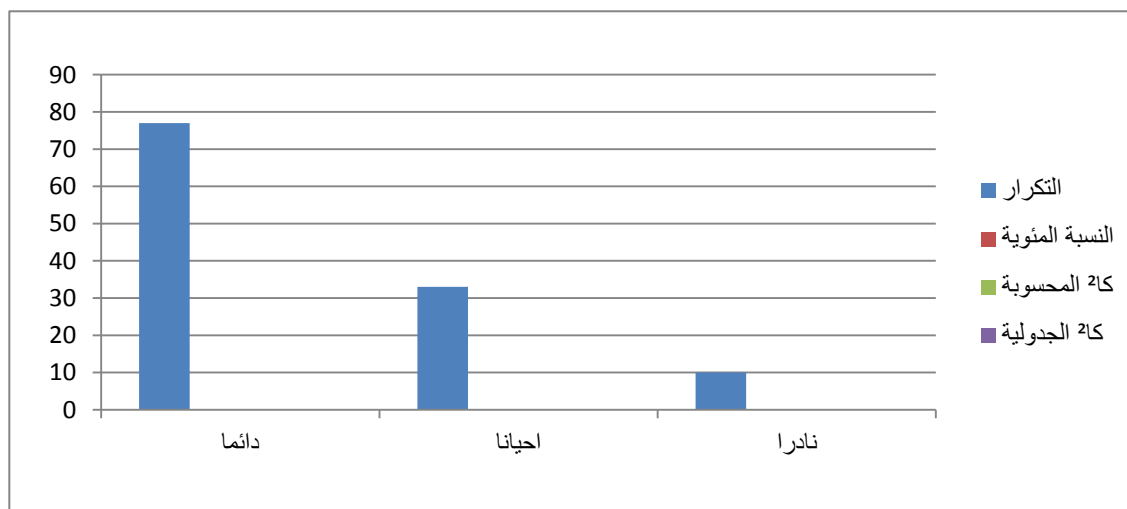
التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
---------	----------------	--------------------------	--------------------------

5,99	57,95	64,16%	77	دائما
		27,5%	33	أحيانا
		8,33%	10	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 20 يوضح الإجابات حول تمتع المدرب بالسير الجيد للمقابلات

من خلال الجدول رقم 20 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول تمتع المدرب بالسير الجيد للمقابلات حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائما محدد ب 77 و بنسبة 64.16% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك باحيانا محدد ب 33 و بنسبة 27,5% أما تكرار الإجابات المحدد ب 10 فكان للإجابة بنادرا حيث كانت نسبة التكرار فيه مقدرة ب 8,33% لتؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 57,95 و التي جاءت أكبر من القيمة ك<sup>2</sup> الجدولية لها 5,99 على أن الفروق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة حيث تؤثر خيارات المدرب على السير الجيد للمقابلات من خلال إيضاحاته و تخطيطه المنهجي للوضعيات التكتيكية في الملعب كذا مسيرته لأطوار المقابلة بشكل ايجابي الذي يؤكد كفاءة المدرب و تمكنه .



أعمدة بيانية توضح تمتع المدرب بالسير الجيد للمقابلات

هل تجدي حلول المدرب خلال المنافسة أثناء المواقف السلبية ✓

التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
---------	----------------	-------------------------	-------------------------

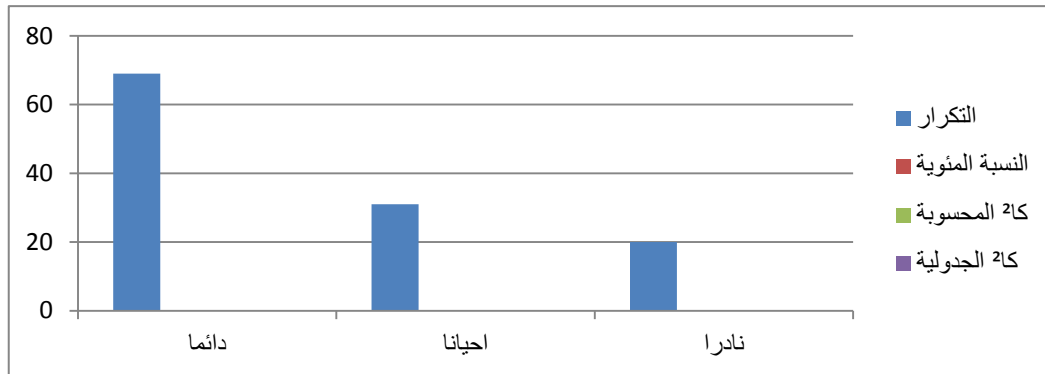


5,99	33,05	57,5%	69	دائما
		25,83%	31	أحيانا
		16,66%	20	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 21 يوضح الإجابات حول الإجابة للمدرب في الحلول أثناء المواقف السلبية

من خلال الجدول رقم 21 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتحقيق حلول المدرب خلال المنافسة أثناء المواقف السلبية حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائنا محدد بـ 69 و بنسبة 57,5% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك باحيانا محدد بـ 31 و بنسبة 25,85% أما تكرار الإجابات المحدد بـ 20 للإجابة بنادرا و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة بـ 16,66% لتؤكد قيمة كالمحسوبة 33,05 و التي جاءت أكبر من القيمة كالمجدولية المقدرة بـ 5,99 على أن الفرق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة حيث تحدد نتائج الحلول المقدمة من طرف المدرب لايجب سبل تصحيح الوضعيات السلبية أثناء المنافسة عنصر هما يقدم المدرب الكفاء صاحب القراءات الصحيحة خلال المنافسات و هي أمور كلها تتعلق و تحدد الكفاءة المهنية له و قيمته لدى اللاعبين و الفريق.



أعمدة بيانية توضح الإجابة للمدرب في الحلول أثناء المواقف السلبية

هل يعتمد المدرب على إيضاح فوائد التدريب من الناحية العلمية ✓

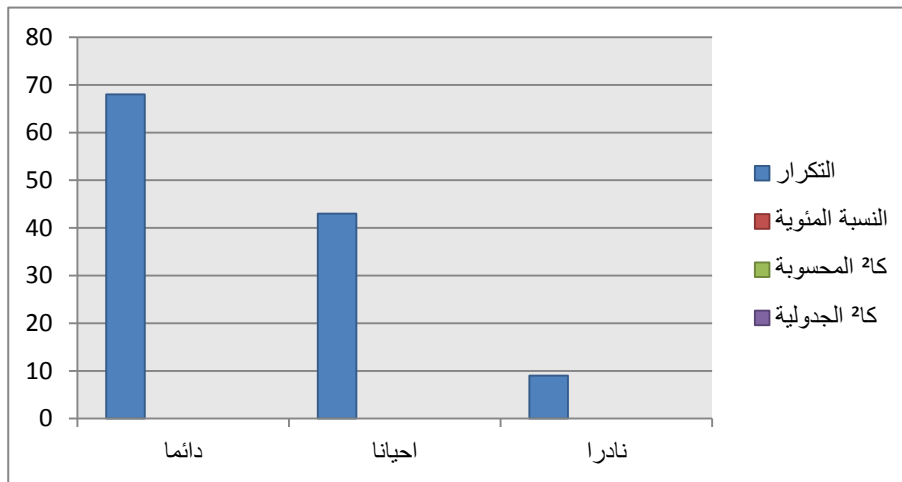
التكرار	النسبة المئوية	كالمحسوبة	كالمجدولية
---------	----------------	-----------	------------

5,99	43,85	56,66%	68	دائما
		35,83%	43	أحيانا
		7,5%	9	نادرا

(درجة الحرية = 2 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 22 يوضح الإجابات حول اعتماد المدرب على إيضاح الفوائد العلمية للتدريب

من خلال الجدول رقم 22 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق باعتماد المدرب على الإيضاحات العلمية لفوائد التدريب حيث جاء تكرار الإجابات حول ذلك بدائما محدد بـ 68 و بنسبة 56,66% في حين جاء تكرار الإجابات على ذلك باحيانا محدد بـ 43 و بنسبة 35,83% أما تكرار الإجابات المحدد بـ 9 فكان للإجابة بنادرا و كانت نسبة التكرار فيه مقدرة بـ 7,5% لتؤكد قيمة كالمحسوبة 43,85 و التي جاءت اكبر من القيمة كالمجدولية لها 5,99 على أن الفروق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة بدليل أن الإيضاحات و الشروحات لفوائد التدريب من المنظور العلمي يحدد كفاءة المدرب و تمكنه من ميدان العمل في هذا الاختصاص إذ تعطي مثل هذه الشروح ثقة للاعبين أن المدرب على دراية كبيرة بمجال عمله .



أعمدة بيانية توضح اعتماد المدرب على إيضاح الفوائد العلمية للتدريب

هل يمتلك المدرب سمعة جيدة في الميدان ✓

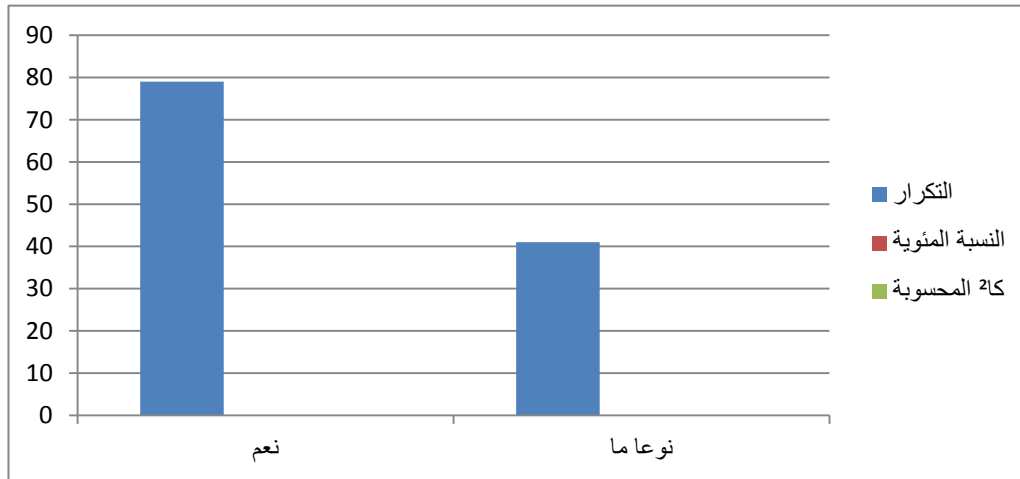
التكرار	النسبة المئوية	كالمحسوبة	كالمجدولية
---------	----------------	-----------	------------

3,84	10,8	65,83%	79	نعم
		34,16%	41	نوعا ما

(درجة الحرية = 1 و مستوى الدلالة 0.05 )

جدول رقم 23 يوضح الإجابات حول امتلاك المدرب السمعة الجيدة في الميدان

من خلال الجدول رقم 23 الموضح أعلاه لنتائج تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بسمعة المدرب في الميدان حيث جاء تكرار الإجابات بأنها سمعة جيدة محدد بـ 79 و بنسبة 65,83% في حين جاء تكرار الإجابات على أنها سمعة جيدة نوعا ما محدد بـ 41 و بنسبة 34,16% لتؤكد قيمة كالمحسوبة 10,8 و التي جاءت أكبر من القيمة كالمجدولية لها 3,84 على أن الفرق دالة معنويا أي أنها لم تكن محل صدفة و هو ما يوضح أن سمعة المدرب من خلال نظرة اللاعبين تلعب دورا هاما و مؤثرا على خياراته و خبرته و كفاءته الميدانية .



أعمدة بيانية توضح امتلاك المدرب السمعة الجيدة في الميدان

## 5-الاستنتاجات:

نتيجة لعرض و تحليل و مناقشة إجابات عينة البحث في الجداول سابقة الذكر نستنتج ما يلي:

- علاقة اللاعبين بالمدرّب علاقة عادية لدى جل اللاعبين من وجهة نظر بعضهم البعض
- العلاقة التواصلية للمدرّب باللاعبين تعبر عن اهتمام بالحفاظ على مبادئ هذه العلاقة التواصلية
- المدرّب و تواجهه بجنب اللاعبين يؤثر إيجابا على اللاعبين من حيث الشعور بالراحة و الاسترخاء
- الاحترام صفة متبادلة بين المدرّب و اللاعبين
- المدرّب وحب عليه العدل بين اللاعبين و هو كذلك
- المدرّب مخلص في عمله مع اللاعبين من خلال شعور هؤلاء بهذا الإخلاص
- تؤثر ثقة المدرّب في اتخاذ القرار على اللاعبين
- يتميز المدرّب التماسك و الثبات في المواقف الصعبة خلال المنافسة
- تختلف إجراءات المدرّبين بعد النتائج السلبية بين الانسحاب و التحضير للمقابلة القادمة في حين يرى البعض أن الاجتماع باللاعبين و تصحيح الأخطاء هو الأصح.
- يتمتع المدرّب بالصلابة و التحكم الذاتي
- تؤثر حركة المدرّب على خط التماس تأثيرا إيجابيا على اللاعبين من خلال إثارة الدافعية لديهم
- التوجيه الدائم خلال فترات المنافسة يؤثر على اللاعبين
- للحوافز المادية و المعنوية تأثير إيجابي على اللاعبين
- لدى المدرّبين ثقافة رياضية عامة و خاصة
- تجدي حلول المدرّبين أثناء المواقف السلبية
- يعتمد المدرّب على إيضاح الفوائد العلمية للتدريب

## 6-مناقشة الفرضيات:

- من خلال النتائج السابقة الذكر المعروضة و المحللة و المناقشة للجداول [من 01 إلى 08 ] حول الفرضية المطروحة في التعريف بالبحث و التي تدلي بتأثير العلاقة التواصلية بين المدرب و اللاعب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ( اقل من 17 سنة ) قد تحققت نتيجة إجابات عينة البحث و استنادا على إن العلاقة التواصلية ذات دور بارز في تحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين.

- من خلال النتائج السابقة الذكر المعروضة و المحللة و المناقشة للجداول [من 09 إلى 13 ] حول الفرضية المطروحة في التعريف بالبحث و التي تدلي بأثير الثقة بالنفس للمدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة تأكدت نتيجة إجابات عينة البحث حول تساؤلات هذا المحور الذي وضع الثقة من خلال الثبات و التماسك و القيادة و الانضباط.

- من خلال النتائج السابقة الذكر المعروضة و المحللة و المناقشة للجداول [من 14 إلى 18 ] حول الفرضية المطروحة في التعريف بالبحث و التي تدلي بأثر دافعية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة محققة استنادا على نتيجة إجابات أفراد عينة البحث إذ توضح تصرفات المدرب و تحفيزا ته المادية و المعنوية و كذا التحضير النفسي ذلك.

- من خلال النتائج السابقة الذكر المعروضة و المحللة و المناقشة للجداول [من 19 إلى 23 ] حول الفرضية المطروحة في التعريف بالبحث و التي تدلي بتأثير كفاءة المدرب المهنية على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة محققة استنادا على نتائج عينة البحث قصد الدراسة و ذلك لأثرها الكبير في تحديد سمعة المدرب و مكائته في مجال التدريب .

7-التوصيات والاقتراحات:

من خلال دراستنا النظرية والتطبيقية لهذا البحث نوصي بما يلي:

- تأطير الفئات الشبابية الرياضية استنادا على مناهج علمية .
- اعتماد الثقة و الاحترام ركائز بناء و انطلاق مرحلة التدريب
- اعتماد مواصفات الشخصية في الانتقاء للمدربين
- الاستناد على الدفعية للتحفيز للاعبين
- إبراز فوائد التدريب العلمية بصفة عامة للاعبين

## الخلاصة العامة:

تهدف الدراسة إلى تحديد اثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم ، كذا تحديد اثر الثقة بالنفس على تحسين أداء ناشئي كرة القدم ، إضافة إلى تحديد اثر دافعية المدرب و العلاقة التواصلية بينه و بين اللاعب الناشئ على تحسين أداء هذا الأخير خلال المنافسة، حيث نفرض البحث العام أن شخصية المدرب تؤثر على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ( اقل من 17 سنة) ، حيث اعتمد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، كما تمثلت عينة البحث في 120 لاعب لستة نوادي كروية بولاية مستغانم، تم استخدام الاستبيان كأداة للبحث إضافة إلى الأدوات الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية و اختبار حسن المطابقة، حيث كانت أهم استنتاجات الدراسة أن علاقة اللاعبين بالمدرب علاقة عادية لدى جل اللاعبين من وجهة نظر بعضهم البعض ، لدى المديرين ثقافة رياضية عامة و خاصة ، تختلف إجراءات المديرين بعد النتائج السلبية بين الانسحاب و التحضير للمقابلة القادمة في حين يرى البعض أن الاجتماع باللاعبين و تصحيح الأخطاء هو الأصح.

تعتبر رياضة كرة القدم من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، و ذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية، و عليه فالتدريب هو العملية الشاملة لتحسين الهادف للأداء الرياضي، فمهنة التدريب تعتبر تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي، فهي مهنة تعتمد أولاً و أخيراً على الكفاءة الفردية و قدرة الفرد الانضباط و التي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على أداء مبادئ علمية استمدت من علم التشريح و وظائف الأعضاء البيولوجية و علم الحركة و علم النفس الاجتماعي الرياضي و إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات اللاعبين و مستواهم المهاري في كرة القدم.



## قائمة المراجع و المصادر:

## قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1 أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلال: "فسيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 2 أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.
- 3 أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2003.
- 4 إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهر: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 5 ارنون وتيج: مدخل في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1994.
- 6 أسامة كامل راتب: "علو النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997.
- 7 أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1990.
- 8 أسامة كامل راتب: "التدريب المهاري- تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000.
- 9 أمر الله أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 1998.
- 10 جلال سعد، محمد علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1986.
- 11 حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، مصر، 2001.
- 12 حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ب ط، مصر، 1982.
- 13 حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998.

- 14) حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
- 15) حسن عبد الجواد: "كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية- القانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط1، لبنان، 1977.
- 16) حسن عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية، مصر، 2003.
- 17) حلمي المليجي: "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط1، بيروت، 1984.
- 18) حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، ب س، .
- 19) رابع تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بدون بلد، 1990.
- 20) رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة.
- 21) رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- 22) زهران عبد السلام حامد: علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط1.
- 23) زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، 1972.
- 24) سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، ج1، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 25) عبد الرحمن عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1980.
- 26) عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
- 27) عبد الغني الإيدي: "ظواهر المراهق وخفاياه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.
- 28) علي خليفة الهشري و آخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987.
- 29) فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994.

30 قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، دار الفكر للنشر، عمان، ط1، 1998.

31 قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للنشر، الأردن، ط1، 1998.

32 محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط4، مصر، 1987.

33 محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط7، مصر، 1992.

34 محمد حسان علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر، 1994.

35 محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1987.

36 محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985.

37 محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط8، مصر، 1992.

38 محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.

39 محمد حسان علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1968.

40 محمد حسان علاوي: "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.

41 محمد حسان علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.

42 محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط 1 ، 2002 .

43 محمد حسن علاوي: سيكولوجيا الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 1992.

44 محمد حسن علاوي- أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي،

القاهرة، 1999.

45 محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي،

القاهرة، ط1، 2003،

46) مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني و التعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، لأردن، ط1، 2002.

47) نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، (طبع على نفقة جامعة بغداد)، 1976.

48) نصر الدين البراوي: مشاكل المراهق، مجلة التكوين والتربية، 1974.

49) هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

1-[http :www.alhiwar.info/topic.asp ?catID=23@Nb=89](http://www.alhiwar.info/topic.asp?catID=23@Nb=89)

2-[http :www.badnai.net/vb/showthread.php ?t=887](http://www.badnai.net/vb/showthread.php?t=887)

3-crevoisier J :foot ball et psychologie ,dynamique de l'equipe,editchiro,paris,1985

4-gerard.l,supprimer l'adolescence, les editions ouvriers,paris,1982

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضة  
قسم التدريب الرياضي والتحضير البدني

استمارة استبيان موجهة للاعبين:

الموضوع:

## اثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة

المشكلة: هل تؤثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ؟  
في إطار إنجاز بحثنا العلمي نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بكل صدق و شفافية و نتعهد بعدم  
تسرب إجاباتكم إلى طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي.

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

من إعداد الطلبة:

- مقدم رضوان
- مهروجة مهدي

السنة الجامعية 2014-2015

## ملخص البحث:

سنحاول في هذه الصفحة تلخيص ما جاء في المذكرة التي كانت تحت عنوان: اثر شخصية المدرب على تحسين على أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة ( تحت اقل من 17 سنة)، وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة إن كانت العلاقة التواصلية موجودة بين المدرب و اللاعب و طريقة المدرب في تعامله مع اللاعبين تؤثر على تحسين أداء الفريق، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات:  
هل تؤثر شخصية المدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة؟  
هل تؤثر العلاقة التواصلية بين المدرب و اللاعب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة؟  
هل تؤثر الثقة بالنفس للمدرب على تحسين أداء ناشئي كرة القدم خلال المنافسة؟  
و هذا ما استلزم علينا اختيار عينة البحث و التي شملت سنة(06) فرق بولاية مستغانم لكرة القدم، وقمنا بتوزيع الاستبيان ولمعرفة النتائج اتبعنا الطريقة الإحصائية و في نهاية دراستنا توصلنا إلى صحة الفرضيات المطروحة.

Nous allons essayer cette page pour résumer ce qui était dans la note, qui a été intitulé, après un entraîneur personnel pour améliorer la performance du football pendant la compétition (en moins de 17 ans), et le but de cette étude pour savoir si la communication de la relation existant entre le coach et le joueur et Entraîneur manière à faire face aux joueurs d'influence sur l'amélioration de la performance de l'équipe, et qui est ce qui nous a incité à poser des questions:

**-Est un entraîneur personnel pour améliorer la performance affectent le football pendant la compétition?**

**-Est communicative relation entre le coach et le joueur à améliorer la performance du football pendant la compétition affecte?**

**-Il ne modifie auto-coach pour améliorer la performance le football au cours de la confiance de la concurrence?**

Et ceci est ce que nous choisissons nécessité l'échantillon de l'étude, qui comprenait six (06) équipes état du football Mostaganem, et nous avons distribué le questionnaire pour savoir les résultats que nous suivons la méthode statistique et à la fin nous sommes arrivés à la santé de nos hypothèses de l'étude soulevées.