



جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة

معهد

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع

علاقة المدرب باللاعب اثناء سير الحصة التدريبية
من الناحية النفسية (الإنفعالية)

دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية عين الدفلى
كرة قدم أشبال

إشراف الأستاذ:

- بوازيد مختار

من إعداد الطالبين:

- غراية منير

- بن قارة محمد

السنة الجامعية: 2015-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۚ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ ۚ وَقُلْ رَبِّ زِنِّي عَلِيمًا (١١٤)

سورة طه

إهداء

الحمد لله الذي أنزل على عبده كتابا عجبا فيه من كل شيء حكمة ونبأً
والصلاة والسلام على نبيه محمد أشرف خلقه وأزكاهم وعلى أصحابه
السادة النجب، فيا رب نحمدك حمدا كثيرا كما ينبغي لجلال وجهك
وعظيم سلطانك.

أهدي ثمرة عملي هذا إلى الذين قال فيهما الله عز وجل
(واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئا وبالوالدين إحسانا)

وإلى عائلتي و إخوتي وإلى كل الزملاء و الأصدقاء
وكل طلبة جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة و طلبة علوم و
تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و بالخصوص طلبة تخصص
التدريب الرياضي التنافسي

محمد

إهداء

الحمد لله الذي أنزل على عبده كتابا عجا فيهِ من كل شيء حكمة ونبأً
والصلاة والسلام على نبيه محمد أشرف خلقة وأزكاهم وعلى أصحابه
السادة النجب، فيا رب نحمدك حمدا كثيرا كما ينبغي لجلال وجهك
وعظيم سلطانك.

أهدي ثمرة عملي هذا إلى الذين قال فيهما الله عز وجل
(واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئا وبالوالدين إحسانا)

وإلى عائلتي و إخوتي وإلى كل الزملاء و الأصدقاء
وكل طلبة جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة و طلبة علوم و
تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و بالخصوص طلبة تخصص
التدريب الرياضي التنافسي

منير

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
77	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
79	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (01)	01
80	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (02)	02
81	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (03)	03
83	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (04)	04
84	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (05)	05
85	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (06)	06
87	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (07)	07
88	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (08)	08
89	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (09)	09
90	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (10)	10
91	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (11)	11
92	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (12)	12
93	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (13)	13
94	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (14)	14
95	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (15)	15
97	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (16)	16
98	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (17)	17
99	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (18)	18
100	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (19)	19
102	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (20)	20
103	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (21)	21
104	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (22)	22
105	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (01)	23
106	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (02)	24
109	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (03)	25
109	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (04)	26
110	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (05)	27
111	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (06)	28
112	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (07)	29
114	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (08)	30
115	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (09)	31

116	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (10)	32
117	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (11)	33
119	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (12)	34
120	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (13)	35
121	التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (14)	36

الفهرس

شكر وعران

إهداء

مقدمة

الجانب التمهيدى

04.....1-الإشكالية.....1

04.....2-الفرضيات2

05.....3-أهمية الدراسة3

05.....4-أهداف الدراسة4

05.....5- تحديد المفاهيم5

06.....6-الدراسات السابقة6

الجانب النظرى

الفصل الأول

13.....تمهيد.....13

13.....1-المدرب الرياضى.....13

13.....2- مفهوم المدرب الرياضى.....13

14.....3- شخصية المدرب.....14

14.....4- واجبات المدرب الرياضى.....14

15.....1-4- تخطيط عملية التدريب.....15

15.....2-4- تنفيذ عملية التدريب.....15

15.....1-2-4- المبادئ الفسولوجية لعملية التدريب الرياضى.....15

15.....2-2-4- تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب.....15

15.....3-2-4- مبدأ زيادة الحمل التدريبى.....15

16.....4-2-4- مبدأ التدرج فى زيادة الحمل.....16

16.....5-2-4- التنمية الشاملة.....16

16.....6-2-4- مراعاة الفروق الفردية.....16

16.....7-2-4- رعاية اللاعبين.....16

17.....8-2-4- إرشاد اللاعبين.....17

17.....9-2-4- التقويم الشامل.....17

175- أنماط القيادة:.....17

- 17 1-5- القيادة الديمقراطية.....
- 18 2-5- القيادة الدكتاتورية.....
- 18 3-5- القيادة الفوضوية.....
- 18..... 6- خصائص مدرب كرة القدم الجيد.....

الحصة التدريبية

- 19..... 1- مفهوم الوحدة التدريبية(الحصة).....
- 20..... 1-2- المرحلة التحضيرية:.....
- 20 2-1-1- الجانب التمهيدي
- 20 2-1-2- الجانب الإعدادي:.....
- 20..... 2-1-2-1- التسخين العام.....
- 20..... 2-1-2-2- التسخين الخاص.....
- 20..... 2-2- المرحلة الرئيسية.....
- 20..... 2-3- المرحلة الختامية.....
- 20..... 3- الأنماط الرئيسية للوحدة التدريبية.....
- 21..... 4- مصدر أهداف الوحدة التدريبية.....
- 21..... 5- شروط تخطيط الوحدة التدريبية.....
- 21..... 6- إنهاء وحدة التدريب اليومية (الحصة):.....

_الخلاصة

الفصل الثاني

_ تمهيد

- 24 1- الشخصية:.....
- 25..... 2- مفهوم الشخصية.....
- 25..... 1-2- عند علماء الاجتماع.....
- 25..... 2-2- عند علماء النفس.....
- 26..... 3- مفهوم سمات الشخصية.....
- 26..... 1-3- المميزات الجسمانية.....
- 26..... 2-3- المميزات الحركية.....
- 26..... 3-3- المميزات العلمية.....
- 26..... 3-4- المميزات المزاجية.....
- 26..... 3-5- أساليب التعبير عن الذات.....
- 26..... 3-6- المميزات الاجتماعية.....

- 26.....3-6-1- فئة السمات العقلية.....
- 26.....3-6-2- فئة السمات الخلقية.....
- 27.....4- مكونات الشخصية.....
- 27.....5- تكامل الشخصية.....
- 276- نماذج عن الشخصية.....
- 287- نظريات الشخصية:.....
- 28.....1-7- نظرية السمات.....
- 28.....2-7- النظرية السلوكية.....
- 28.....3-7- النظرية الحركية.....
- 28.....8- مقاييس الشخصية الرياضية:.....
- 28.....1-8- العصبية.....
- 28.....2-8- العدوانية.....
- 28.....3-8- الإكتئابية.....
- 28.....4-8- القابلية للإشارة.....
- 29.....5-8- الإجتماعية.....
- 29.....6-8- الهدوء.....
- 29.....7-8- المسيطرة.....
- 29.....8-8- الكف.....
- 29.....9- أنواع الشخصية:.....
- 29.....1-9- الشخصية العملية.....
- 30.....2-9- الشخصية الفكرية.....
- 30.....10- الإختلاف في الشخصية.....
- 31.....11- تقييم الشخصية.....
- 31.....12- طبيعة الشخصية الرياضية.....
- 32.....13- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية.....
- الإنفعالات.
- 33.....1- تعريف الإنفعالات.....
- 33.....2- خصائص الإنفعالات:.....
- 331-2- الذاتية.....
- 33.....2-3- الإختلاف في الدرجة.....
- 33.....2-4- الإرتباط بالمتغيرات العضوية.....

- 34.....3- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعالات
- 34.....1-3 بالنسبة للدورة الدموية.....
- 34.....2-3 بالنسبة للتنفس.....
- 34.....3-3 بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد.....
- 34.....4- المظاهر الخارجية المصاحبة للإنفعالات.....
- 34.....1-4 الملامح التغييرية في الوجه.....
- 34.....2-4 الحركات التغييرية لكل أعضاء الجسم.....
- 35.....3-4 التغييرات الصوتية.....
- 35.....5- الإنفعالات والمدرب الرياضي:.....
- 35.....1-5 القلق والمدرب الرياضي.....
- 35.....2-5 نماذج القلق.....
- 35.....1-2-5- القلق كسمة وكحالة.....
- 36.....2-2-5- قلق المنافسة الرياضية:.....
- 36.....1-2-2-5- قلق المنافسة الرياضية:.....
- 36.....2-2-2-5- حالة قلق المنافسة الرياضية.....
- 36.....3-2-2-5- القلق كمتعدد الأبعاد.....
- 36.....6- الإنزعاج أو القلق المعرفي:.....
- 36.....7- القلق البدني:.....
- 36.....1-7- القلق المعرفي:.....
- 36.....2-7- القلق البدني:.....
- 37.....3-7- تغييرات سلوكية ظاهرة:.....
- 37.....8- الضغط والمدرب الرياضي:.....
- 37.....1-8- مرحلة الإنذار.....
- 37.....2-8- مرحلة المقاومة.....
- 37.....3-8- مرحلة الإجهاد والإدراك.....
- 37.....9- مصادر الضغوط للمدرب الرياضي.....
- 38.....10- الإحترق والمدرب الرياضي.....
- 38.....11- أعراض الإحترق للمدرب الرياضي:.....
- 38.....1-11- الإنهاك العقلي:.....
- 38.....112- الإنهاك الإنفعالي.....
- 38.....3-11- الإنهاك البدني:.....

- 38.....4-11- التغير الشخصي نحو الأسوأ.....
- 38.....5-11- نقص الإنجاز الشخصي.....
- المراهقة
- 39.....1- المراهقة مفهومها وتعريفها:
- 39.....1-1- المعنى اللغوي للمراهقة:
- 39.....2-1- إصطلاحا:
- 39.....2- معنى المراهقة:
- 40.....3- أقسام المراهقة:
- 40.....1-3 المراهقة المبكرة
- 40.....2-3 المراهقة الوسطى
- 40.....3-3 المراهقة المتأخرة
- 41.....4- أزمة المراهقة:
- 41.....1-4 الميولات الإكثتائية:
- 42.....2-4 المرور إلى الفعل.....
- 42.....5- النمو النفسي والإنفعالي والاجتماعي للمراهقة:
- 42.....1-5 على المستوى النفسي والإنفعالي:
- 42.....أ/- النمو النفسي:
- 42.....ب/- الجانب الإنفعالي.....
- 42.....ب₁- الغضب.....
- 42.....ب₂- الخوف.....
- 43.....ب₃- القلق.....
- ب₄-
- 43.....العدوانية.....
- 43.....2-5 على المستوى الإجتماعي:
- 44.....6- خصائص المراهقة:
- 44.....1-6 الإثارة الجنسية.....
- 44.....2-6 إشكالية الجسم.....
- 45.....3-6 - الأفكار اللاواقعية للمراهق:
- 45.....4-6 - التقمص.....
- 46.....5-6 - الرغبة في الإستقلالية وتأكيد الذات.....
- 46.....6-6 - التردد وعدم الثبات.....

- 46.....7- خصائص ومميزات اللاعبين في مرحلة المراهقة.
- 47.....8- بداية مرحلة النمو (15_18 سنة):
- 47.....1-8- النمو البدني:
- 47.....2-8- النمو العقلي والإجتماعي والانفعالي:
- 47.....3-8- الإحتياجات:
- 48.....9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:
- 48.....خلاصة:

الفصل الثالث

- 51.....العلاقات الإجتماعية والجماعة الرياضية.
- 52.....2- العلاقات الاجتماعية وأثرها في الاتجاهات النفسية:
- 52.....1-2- العامل الايجابي:
- 52.....2-2- العامل السلبي:
- 53.....3- التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة:
- 53.....4- العلاقة بين المدرب واللاعبين:
- 54.....5- المناخ الفعال للفريق:
- 54.....1-5- الدعم الاجتماعي:
- 55.....2-5- التقارب:
- 55.....3-5- التميز:
- 55.....4-5- العدالة:
- 56.....5-5- التشابه:
- 56.....6- علاقة الرياضة بالمجتمع:
- 57.....7- الجماعة الرياضية:
- 57.....1-7- مفهوم الجماعة:
- 58.....2-7- خصائص الجماعة.
- 59.....3-7- أنواع الجماعات:
- 60.....1-3-7- الجماعة المرجعية:
- 61.....2-3-7- الجماعة الأولية:
- 61.....3-3-7- الجماعة الثانوية:
- 61.....4-3-7- الجماعة الرسمية والغير رسمية:
- 62.....5-3-7- الجماعة التربوية:
- 62.....4-7- جماعة الفريق الرياضي:

- 63..... 5-7- مراحل تكوين الجماعات: 63.....
- 63..... 1-5-7- التكوين: 63.....
- 64..... 2-5-7- التمرد: 64.....
- 64..... 3-5-7- تسوية العلاقات: 64.....
- 64..... 4-5-7- التجلية: 64.....
- 64..... 6-7- نظريات الجماعة: 64.....
- 65..... 1-6-7- نظرية النسق الإجتماعية: 65.....
- 65..... 2-6-7- نظرية الدور: 65.....
- 66..... 3-6-7- النظرية التفاعلية: 66.....
- 67..... 4-6-7- النظرية التحليلية: 67.....
- 67..... 5-6-7- نظرية المجال: 67.....
- 68..... 8- ديناميكية الجماعة: 68.....
- 69..... 9- سلوك الجماعة: 69.....
- 69..... 10- أهداف الجماعة: 69.....
- 70..... 11- أساليب الجماعة: 70.....
- 70..... 12. الروح المعنوية للجماعة: 70.....
- خلاصة:

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع

- 73..... تمهيد: 73.....
- 73..... 1- الدراسة الاستطلاعية: 73.....
- 73..... 2- منهج الدراسة: 73.....
- 73..... 3- متغيرات الدراسة: 73.....
- 73..... 4- المجتمع الإحصائي: 73.....
- 73..... 5- مجتمع الدراسة: 73.....
- 73..... 6- عينة الدراسة: 73.....
- 74..... 7- مجالات الدراسة: 74.....
- 74..... 1-7- المجال البشري: 74.....
- 74..... 2-7- المجال المكاني للدراسة: 74.....
- 74..... 3-7- المجال الزمني: 74.....
- 74..... - أدوات الدراسة: 74.....

74.....	9- اختبار الصدق والثبات.....
75.....	9-1- صدق الأداة:
75.....	9-2- الثبات:
75.....	10- المعالجة الاحصائية:
	الفصل الخامس
	قراءة النتائج
77.....	1-قراءة نتائج الإستبيان.....
123.....	2-تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....
123.....	2-1-تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى.....
124.....	2-2-تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية.....
125.....	الإستنتاج العام.....
127.....	خاتمة
129.....	الإقتراحات والفرضيات المستقبلية.....
	المراجع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة خميس مليانة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان:

علاقة المدرب بالمتدرب أثناء سير
الحصة التدريبية من الناحية
النفسية(الإنفعالية) .الطور أشبال.

تحت إشراف الأستاذ:
& بوازيد مختار

من إعداد الطلبة:
& غراية منير
&بن قارة محمد

السنة الجامعية 2016/2015

مقدمة:

تعتبر كرة القدم أحد الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، حيث نالت شهرة عالمية واسعة، وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات جعلتها بذلك تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، وبالتالي فهي نشاط يغلب عليه طابع الإنسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الإحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، كما يغلب عليها كذلك طابع المنافسة والتشويق، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة، وهو ما يأمل إليه كل فرد في حياته الاجتماعية وذلك لأن الجماعة هي الحكم الحقيقي لقياس الأداء الاجتماعي من خلال الدور، المكانة، المسؤولية والمهام.

وبما أن كرة القدم من الرياضات التي تشكل نشاطا جماعيا ذو خصوصيات تفتقد في غيرها من الأنشطة الرياضية فإنها توجب على المدرب إبراز دور بعض الظواهر الملازمة لحياة أفراد الفريق النفسية والاجتماعية، وذلك لأن النشاط الاجتماعي يستوجب تكفل ذاتي لكل فرد وتحمل المسؤولية تجاه الآخرين وكذلك الإحاطة بالجوانب الوجدانية والإنفعالية والاجتماعية بغرض التحكم فيها والسيطرة عليها ثم توجيهها بغية زرع علاقة نفسية اجتماعية وبيداغوجية سوية تؤمن لكل فرد إشباع حاجاته النفسية، الاجتماعية، البدنية، الحركية والذهنية.

وعلى هذا الأساس فهي تبرز أهمية فهم المدرب لسلوك أفراد الجماعة والتي تتمثل في تحسين العلاقات بين أفراد الفريق وتحقيق الوئام والتفاهم والتخفيف من التوترات بينهم بالإضافة إلى فهم الظاهرة الاجتماعية حتى يتسنى للمدرب التأثير عليها من خلال الفرد وسلوكه وكذلك التأثير على الفرد من خلال الظواهر الاجتماعية ومنه يتبين لنا الدور الكبير الذي يلعبه مدرب كرة القدم، فهو بذلك الشخص الذي يربي ويعلم ويشرح والتقني الذي يحلل ويعلل، كما أنه العارف الذي يثبت وجوده بقوة شخصيته وتجربته ودقة ملاحظاته، أي أنه هو الذي يقوم ويسهر على عملية تدريب جماعة الفريق الرياضي.

ثم إن عملية التدريب تقتضي جملة من الخصائص الواجب توفرها في المدرب منها الكفاءة في قيادة الأفراد وحسن التنظيم والتخطيط بالإضافة إلى النضج الإنفعالي وهذا كله من أجل الإرتقاء بالمستوى الحركي والتفسير للفريق وتقويته وتدعيمه بتقنيات جديدة وإظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق... ولعل من بين أولى الصعوبات التي يواجهها المدرب هي تدريب لاعبي صنف الأشبال، وذلك لما يتميز به اللاعبون من خصائص وصفات وعدم التوافق بين النمو الجسمي والنمو العقلي، كما يتولد لديهم الإحساس بالرجولة مما يؤدي إلى الإنفعال وحدث بعض المشاكل في الفريق بين اللاعب وزميله، أو بين اللاعب والمدرب أو مع إدارة الفريق.

وعلى هذا الأساس تناولت دراستنا أهمية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية والإنفعالية، محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية والتطبيقية للموضوع مقسمين إياها إلى جانبين، نظري وتطبيقي، حيث يتضمن الجانب النظري ثلاث فصول هي كالآتي:

الفصل الأول: عناصر التدريب.

ويشمل عنصرين: المدرب والحصّة التدريبية. تناولنا فيه مفهوم المدرب، واجباته، خصائصه، أنماط القيادة، الحصّة التدريبية، مفهومها، أنواعها، شروطها وكيفية إنهاءها.

الفصل الثاني: دراسة لبعض الأحوال النفسية والإنفعالية.

ويحتوي على ثلاث مباحث (الشخصية، المراهقة، الإنفعالات). تناولنا فيها عن الشخصية، مفهومها، أنواعها...، المراهقة، أقسامها، أنواعها، ثم خلصنا إلى مفهوم الشخصية الرياضية، وكذا إلى أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق.

الفصل الثالث: العلاقات الإجتماعية والجماعة الرياضية.

ويحتوي على مبحثين (مفهوم العلاقات الإجتماعية، الجماعة الرياضية) تناولنا فيها مفهوم العلاقات الإجتماعية، أثرها في إتجاهات الفرد، علاقة الرياضة بالمجتمع...، الجماعة الرياضية، أنواعها، أقسامها، تصدع الجماعة... أما الباب الثاني فقد خصص للجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه فصلين:

الفصل الرابع: المنهجية المتبعة وأدوات الدراسة الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج الخاصة بالإستبيان والمقابلة الخاصة بالمدرّبين واللاعبين. قمنا فيها بتحديد العينة، تعريف المنهج المتبع، أدوات الدراسة وفي الأخير قمنا بعرض نتائج الإستبيان في جداول ودوائر نسبية، علقنا عليها ثم استنتجنا كل واحدة على حدة. وفي الأخير قمنا بعرض استنتاج عام للدراسة والتي ارفقناها ببعض التوصيات التي رأيناها كاقتراحات وحلول لما توصلنا إليه ثم خاتمة البحث.

الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

نظرا لما إستخلصناه من خلال تحليلنا للنتائج والتي أثبتت التأثير السلبي للإنفعالات على الحصة التدريبية من جهة ووجود هذه الصفات الإنفعالية عند عدد كبير من المدربين من جهة أخرى،وجب علينا أن نقدم هذه الفرضيات :

- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتقنية وأن يكون ملما بمبادئ السلوك الإنساني.
- يجب على المدرب أن يوضح الأهداف والمهام والأدوار لكل عضو في الفريق.
- يجب أن يكون العنصر البشري المكون للفريق جوهر العملية التدريبية،وبه تحقق النتائج الجيدة.
- جعل الحصة التدريبية تحضى باهتمام كبير وعلى المدرب أن يتحرر ويبتعد عن كل الإنفعالات التي لا تجعله مؤهل للعمل في إختصاصه.
- *ضرورة إنتهاج الأساليب القيادية المناسبة للسمات الشخصية لأعضاء الفريق ومؤهلاتهم وتجاربهم.
- * ضرورة الإهتمام بالجانب العلاقتي والإنساني في العملية التدريبية.
- * يجب إعتبار اللاعب كائن ذو شخصية ثلاثية "بدني،فكري،نفسي"
- *دراسة علاقة اللاعبين فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة وضعف هذه العلاقة لما في ذلك من تأثير على اللاعبين في التدريبات.
- *الإهتمام بالحوافز المادية والمعنوية لأعضاء الفريق.
- * يجب أن لا تكون النتائج الرياضية غاية في حد ذاتها،فالنتائج الرياضية لا تكون إلا بالإهتمام والعناية بالتركيبة البشرية للفريق.
- * توفير الجو الملائم للمدرب للعمل من خلال:
- إعطاء مهنة التدريب القيمة الحقيقية كباقي المهن الأخرى.
- توفير الوسائل والإمكانيات الضرورية للعمل في أحسن الظروف وبالتالي تحقيق الأهداف المسطرة.

تمهيد :

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الإتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق اللعب أداء مهاري وفني وتحركات خطية وقدرات بدنية عالية وفي ظل إنتشار الإحتراف وما تطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا، أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها. ويهدف الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا، مهاريا، فنيا، خطيا، ذهنيا، نفسيا... وهذا لا يتأتى إلا تحت قيادة صالحة ومؤهلة وهي المدرّب، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلائم مع قدرات اللاعبين وإمكاناتهم التي تضع الأساس الصحيح وأولى هذه الأسس التدريبية هي الوحدة التدريبية.

ولقد قمنا في هذا الفصل إلى التطرق إلى عنصرين:

الأول: المدرّب: وتناولنا فيه مفهوم المدرّب، خصائص المدرّب، مميزات المدرّب، واجبات المدرّب، أنماط القيادة..

الثاني: خاص بالوحدة التدريبية (الحصة) وتناولنا فيه مفهوم الحصة، بنيتها ومراحلها، الأنماط الرئيسية، شروط تخطيطها ثم في الأخير كيفية إنهاء الحصة التدريبية.

1- المدرّب الرياضي:

تتحد العلمية التدريبية في الألعاب الجماعية هذه محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرّب.

2- مفهوم المدرّب الرياضي:

يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه.⁽¹⁾

¹ د. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: **المدرّب الرياضي**، ط1، الناشر للمعارف، ، 2003، ص05.

3- شخصية المدرّب:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرّب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا لم نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرّب مازال خصباً ولم يستوف حقه من الدراسة، فغالبا ماتكون صورة المدرّب مقترنة بالشخصية الإستبدادية، متميزة بالصرامة، العنف وحب الإنتصار بأي ثمن.

MOSTEL ET LETESSIR يعرفان المدرّب انطلاقا من ثلاثة أنماط سلوكية:

-المربي: يعلم، يشرح بطريقة منهجية محددة، ويبنى علاقة معلم/متعلم

-التقني: يحلّل ويعلّل، منهجه يخضع لإطار الكفاءة العلمية

-العارف: الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية، تجربته، دقة ملاحظاته.

وحسب BOSCH: G فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرّب ومنها:

-القائد العسكري: الذي يشبهه في خصائصه نمط العارف.

-المسوق: الذي يحاول دوماً أن يحصل على ما يوافقه لذلك نجده يحاول دوماً الإقناع أو الإستلطاف لكي

يبرر الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه.⁽¹⁾

-المنشط أو الوسيط: كل نشاط رياضي يتضمن بعض الصعوبات الخاصة به في الجواني التقنية والبدنية

والنفسية، وبغض النظر عن الكثير من النقاط والتشابه بين مجمل الإختصاصات يوجد في نضرننا نقاط

تميز كل اختصاص، لذلك يمكن مقارنة مهام وواجبات مدرّب كرة القدم مع بقية الإختصاصات الفردية،

فالمدرّب الذي يحضر أربعة أو سبعة رياضيين وعلى المدى البعيد يختلف عن الذي هو مسؤول عن

جماعة متكونة من أكثر (35) فرد، ومن هنا يمكن سرد أهم الخصائص المميزة لمدرّب كرة القدم:

-يجب أن يكون منشط وقائد ومؤمن بما يقوم به.

-يبحث عن إيجاد طرق لتسهيل الإتصال والتخفيض من الضغوط.⁽²⁾

4- واجبات المدرّب الرياضي:

¹ JACQUE CREVOISRER. FOOT BALL ET PSYYCHOLOGIE (LA DYNAMIQUE DE LE QUIPE) E

CHIRON SPORT 1985 PAGE 33

² JACQUE CREVOISRER. FOOT BALL ET PSYYCHOLOGIE (LA DYNAMIQUE DE LE QUIPE) ED :

CHIRON SPORT 1985 PAGE 34

1- تخطيط عملية التدريب: يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسؤولية المدرّب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم..وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة. وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساساً إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقاً للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرّب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضياً. بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

4-2- تنفيذ عملية التدريب:

تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرّب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرّب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي:

4-2-1- المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي:

وتعني أن المدرّب لا بد أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفسيولوجية ولتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير قدرات ومن هذه المبادئ:

4-2-2- تنوع التدريبات المختارة وفقاً لصيغة الهدف من التدريب:

حيث توجد تمارين فردية وأخرى زوجية، ثم تمارين بالأدوات وأخرى بغير أدوات، تمارين هوائية وأخرى لا هوائية، عامة، خاصة. إذن لا بد أن يراعي المدرّب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين وضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.⁽¹⁾

4-2-3- مبدأ زيادة الحمل البدني:

¹ السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، ط1، المركز العربي للنشر، 2001، ص16

ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الارتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الارتقاء بقدراتهم لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

4-2-4- مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

إذا كانت زيادة الحمل أمر هاماً وضرورياً للارتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرّة المدرّب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين، ومن الأخطار التي ينجم عن زيادة الحمل فجأة ودون مقدمات أو دون استخدام أسلوب التدرج هو حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وهذا له خطورته في مجال التدريب والذي يعيد اللاعبين فترات طويلة عن الملاعب.

4-2-5- التنمية الشاملة:

لها أكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي "إعداد شامل لجميع أجزاء جسم اللاعب" ودون التخصيص لجزء معين، وهذا يساعد المدرّب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة وقد تعني أثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرّب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادراً على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة واقتدار.

4-2-6- مراعاة الفروق الفردية:

ويعتبر هام وأساس عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية والوصفية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرّب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.

4-2-7- رعاية اللاعبين:

يجب على المدرّب الرياضي من التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبى ونفسى كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرّب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يواجهها اللاعب، ويعالجها حتى لا يؤثر

عليه سلبا في المنافسات ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الغرق في جدول المسابقة، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصية المدرّب ومساعدة، عدم التوفيق في الأداء.¹

4-2-8- إرشاد اللاعبين وتوجيههم:

يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والارتقاء بها وفق طموحات أفضل وبالتالي العمل على استغلال إمكانياته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

4-2-9- التقييم الشامل:

ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقييم فيها على عملية التدريب بما تحقّقه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من المعاونين للمدرّب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرّب أن يضع تصورا متكاملًا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.⁽²⁾

5- أنماط القيادة:

لقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على أنماط القيادة التي يتبعها القادة عند تعاملهم مع أعضاء الجماعة ولقد أوضحت تلك الدراسات أنه يمكن تقسيم أنماط القيادة إلى:

5-1- القيادة الديمقراطية:

ويطلق عليها القيادة الإقناعية، ويقوم القائد فيها بإشراك الأعضاء في رسم السياسات وفي اتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة بالجماعة ومناقشتها كما يشجع القائد الأعضاء في مناقشتهم ويعاونهم ويوجههم، كذلك يترك للجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد، ويكون حكمه على الأمور موضوعيا ويشجع النقد والنقد الذاتي وفي هذا النوع من القيادة أيضا يكون لكل فرد في الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الأعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله، كما يقدم القائد بعض الحلول المتعلقة بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للأعضاء حرية الاختيار من فيها. ويؤدي هذا النوع من القيادة إلى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين أعضاء الجماعة، وإلى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتماءهم للجماعة، كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد وتصبح أكثر تماسكا وترابطا،

¹ د. السيد الحاوي: مرجع سابق، ص17

² يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص18

وينمو لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه جماعته مما ينعكس على إحساس الفرد بأهميته وقيّمته بالنسبة للجماعة، ويزداد أيضا الشعور بالثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة بعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي إلى إستقرار الجماعة وتمتع الأفراد بالراحة النفسية. (1)

5-2- القيادة الدكتاتورية:

ويطلق عليها القيادة الأوتوقراطية أو الاستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد، فهو الذي يحدد بنفسه سياسة وأهداف الجماعة، وهو الذي يحدد خطوات العمل وأوجه النشاط ويحدد ز أيضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للأفراد الحرية في اختيار الأعمال التي يرغبون فيها أو اختيار رفاق العمل، كذلك فإن القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الأوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة، ويملي على الأعضاء ما يجب عمله، ويقوم باستخدام أساليب التهديد والضغط لإجبار أعضاء الجماعة على الالتزام بكل ما يصدر لهم من تعليمات ويؤدي هذا النوع من القيادة التي تميز الأفراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز مما يجعلهم أكثر اعتمادا على القائد، وتتعدّم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبينهم وبين القائد، وهذا يؤدي إلى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد كذلك يسود بين الأعضاء شعور يهدم الاستقرار والإحباط والقلق مما يؤدي إلى نقص الروح المعنوية للأعضاء. (2)

5-3- القيادة الفوضوية:

ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار النشاط الأصدقاء كذلك فإن السلوك يكون حياديا، فلا يشاك إلا بحد أدنى المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح إذا طلب من الأعضاء ذلك، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا. (3)

6- خصائص مدرّب كرة القدم الجيد:

تتمثل خصائص المدرّب الرياضي فيما يلي:

هو ذلك المدرّب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبدّل كل الجهود كي يتمكن من استيعاب كافة الجوانب الفنية والخطّية والنفسية والذهنية الخاصة بها.

-يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم

¹ يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص19

² يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص20

³ إخلاص محمد عبد الحفيظ، و. د مصطفى حسين ناجي : الاجتماع الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص5

- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقاً لإمكانات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين الفريق.
 - يجيد من إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
 - متشبث بعمله وصبوراً ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
 - ملم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية ولعب نظيف.
 - أن يكون مبتكراً محباً للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
 - يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقويم خلال عمله مع الفريق.
 - يعتني بسلامة لاعبيه.
 - يتسم بالحماس.
 - محب للفوز (بالطرق المشروعة).⁽¹⁾
- ب/ الحصّة التدريبية.**

تعتبر عملية التصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة والتي تتطلب من المتخصصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الأساسية منها إلمام المدرّب بالأسس العلمية التي يتناولها عند تصميم البرنامج، ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الأساسية والتي لها علاقة بمجال التدريب مثل علم الميكانيكا الحيوية، النفس الرياضي، علم الحركة، علم البيولوجيا... الخ. كما يجب الاعتماد على الإدارة في كيفية في تخطيط البرنامج، وتحديد الأساليب الإدارية التي تساعد في تحقيق الأهداف واستخدام التنظيم والتوجيه والرقابة في تنفيذ خطة التدريب، صف إلى ذلك الاعتماد على علم التدريب الرياضي في اختيار التدريبات، وتحديد القياسات لتحديد قدرات اللاعبين البدنية والنفسية.⁽²⁾

1- مفهوم الوحدة التدريبية (الحصّة):

تعتبر الحجر الأساسي لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يتعدى ذلك إلى الدورات المتوسطة والطويلة، وعليه فإن نجاح المخطط التدريبي السنوي يتوقف على التشكيل الجيد للحصص التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب. وقد تؤدي الحصّة مرة واحدة في اليوم أو مرتين، وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب كنوع النشاط الرياضي الممارس، والموسم التدريبي، إضافة إلى الهدف من كل حصّة، والذي قد يكون تدريباً، تعليمياً، أو إستراتيجياً، وترتبط كل حصّة بالحصص التدريبية السابقة واللاحقة لها. وهي تتميز بما يلي:

- الترابط العقلاني بين الأنواع المختلفة من التحضيرات (التحضير البدني، التقني، التكتيكي، النفسي...).

¹ مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، ط 1، دار الفكر العربي، 1999، ص 18.

² إبراهيم شعلان، د. محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط 1، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 259.

- التركيز الصحيح بين مختلف مكونات الحمل (الحجم، الشدة، الكثافة).

2- بنية الوحدة التدريبية (الحصّة):

تتكون من ثلاثة مراحل رئيسية، ترتبط هذه المراحل بالهدف العام للحصّة وهي:

2-1 المرحلة التحضيرية: وهي مدخل الحصّة التدريبية وتنقسم إلى جانبين:

2_1_1 الجانب التمهيدي: وفيه يتم مراقبة الأمور الإدارية الخاصة باللاعبين من حضور وغياب،

وتأمين الجوانب التربوية والبيداغوجية الخاصة بالحصّة التدريبية، إلى جانب التحضير النفسي من خلال

التحدث إلى اللاعبين وشرح هدف الحصّة.

2-1-2 الجانب الإعدادي: وفيه يتم تحضير اللاعبين أو الرياضي تحضيراً بدنياً، ووظيفياً ونفسياً عن

طريق: (1)

2-1-2-1 التسخين العام:

وذلك باستخدام تمارين ذات شدة قليلة ومتوسطة تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية، والحركية المختلفة بالجسم، كما يستعمل في ذلك الألعاب الشبه الرياضية البسيطة.

2-1-2-2 التسخين الخاص:

وتستخدم فيه تمارين ذات شدة متوسطة وفوق المتوسطة والتي تتناسب والنشاط الرياضي الممارس.

ويكون التسخين حسب مستوى اللاعب أو الرياضي، نمطه، والهدف العام من الحصّة التدريبية، إضافة

إلى درجة حرارة الجو.

2-2 المرحلة الرئيسية:

تمثل أساس تشكيل الحصّة التدريبية، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنوع وشكل كل حصّة حيث يتم

تكيف وتشكيل حمل التدريب بمكوناته (الحجم، الشدة، الكثافة) للتمارين خلال هذه المرحلة حسب شكل

ونوع كل حصّة.

2-3 المرحلة الختامية:

وفيها يتم التخفيض التدريجي لشدة التدريب بالشكل الذي يسمح لجسم الرياضي أو اللاعب بالعودة

إلى الحالة الطبيعية، من حمض اللسن المتراكم على مستوى العضلات. (2).

3- الأنماط الرئيسية للوحدات التدريبية:

¹ إبراهيم شعلان، د. محمد عفيفي: نفس المرجع، ص 260

² إبراهيم شعلان، د. محمد عفيفي: مرجع سابق، ص 267

تتمثل الأنماط الرئيسية للوحدات التدريبية في:

- وحدات التنمية وتحسين القدرات البدنية والحركية.
- وحدات التعليم وتطوير المهارات الحركية.
- وحدات لإكساب وإتقان وتثبيت القدرات الخطئية.
- وحدات لاختيار وتقويم حالة اللاعب التدريبية.
- وحدات ذات واجبات متعددة (بدني مهاري، خططي، نفسي، ذهني).⁽¹⁾

5- شروط تخطيط الوحدة التدريبية:

تتمثل هذه الشروط فيما يلي:

- تحديد الهدف الرئيسي والواجبات الفرعية بكل دقة ووضوح.
- اختيار وتحديد وترتيب محتويات الوحدة التدريبية.
- تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيه.
- تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيه.
- تحديد الطريقة والأسلوب التدريبي المستخدم في الوحدة.
- كيفية تنظيم اللاعبين بالنسبة للأدوات والإمكانات والزمن.
- تحديد الفترة الزمنية للوحدة التدريبية والفترات الزمنية لأجزاء الوحدة التدريبية وكذلك فترات الراحة البينية.
- تحديد تنظيمات اللاعبين وتشكيلاتهم خلال أجزاء الوحدة.
- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل أداء وإنتاجية ممكنة لتحقيق الأهداف⁽²⁾.

6- إنهاء وحدة التدريب اليومية (الحصة):

بعد الانتهاء من عملية التهذئة يصطف اللاعبون أمام المدرّب ثم يقوم ب:

- تقويم أداء اللاعبين في الوحدة وشكرهم على أدائهم وبراعي أن يكون تعليقه مركزا على الفريق ككل أكثر من التعليق على الأفراد.
- يقوم المدرّب بالتعليق على المواقف النفسية والأخلاقية التي حدثت خلال الحصة، ويقوم بالشرح المبسط لأحد عناصرها وهذا تحقيق الأهداف النفسية والأخلاقية لوحدة التدريب.
- الاستفسار عن صحة أو مدى الإصابة إذا ما كان اللاعب قد أصيب.

¹ د حسين السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم، ط 1، مكتبة الإشعاع الفنية، ص 354

² د حسن السيد أبو عبدة :، مرجع سابق، ص 353

- توجيه بعض الأسئلة التي تتبع إجاباتها فضول اللاعبين وإثارة حماسهم للأداء في الوحدات القادمة.
- اختيار اللاعبين بميعاد وحدة التدريب القادمة وأهدافها العامة.
- السؤال عما إذا كانت هناك اقتراحات من اللاعبين. (1)

خلاصة:

بعد أن تطرقنا في هذا الفصل إلى المدرّب في كرة القدم وهذا لما له من أهمية بالغة في العملية التدريبية، إذ يعد الركيزة الأساسية للقيام بالتدريب، كما أنه مربي قبل كل شيء، ذو دور تربوي يقوم بتربية الأجيال التريبة الرياضية الصحيحة وأولى قاعات التعليم هي الوحدة التدريبية والتي تتطلب من المدرّب الإلمام التام بمبادئ التدريب الحديث وكذا الخصائص البيولوجية والفيزيولوجية للاعبين من أجل تصميمها...

وبناء على ذلك فإن الحصّة لأمعنى لها في ضل غياب قيادة غير مؤهلة للقيام بها، وهذا للإنعكاسات التي قد تخلفها عند القيام بها دون ضوابط أو قواعد. كذلك هناك عوامل أخرى تكون إما نفسية أو إنفعالية خاصة بطبيعة اللاعب كالتكوين البيولوجي والنفسى... إلخ، أو كالشخصية، الإنفعالات، المراهقة وهذا مسنتاوله في الفصل الثاني.

¹، د. مفتي إبراهيم حماد : مرجع سابق، ص 273

تمهيد:

إن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان، والتنبأ به إن أمكن ذلك، وهذا ولا يختلف الأمر كثيراً عند دراسة الشخصية في الرياضة، وإنما وجه الاختلاف هو وجهة التركيز الخاص في محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي.

وينظر السلوكيون إلى العمليات العقلية والإنفعالية كالإدراك والتذكر، الحب، الغضب على أنها مفاهيم فرضية يستدل عليها من آثارها في السلوك.

كما يمكن القول أن أهمية دراسة المراهقة هي مرحلة دقيقة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها النشء المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم في المجتمع، وعلى هذا الأساس تناولنا ثلاث عناصر: الأول: خاص بالشخصية، تناولنا فيه مفهوم الشخصية، مكوناتها، تكاملها، بعض نماذج ونظرياتها، كما درسنا الشخصية الرياضية وحاولنا ربطها بالشخصية عموماً من خلال تحديد مقاييسها، وطبيعتها، ووظيفتها...

الثاني: خاص بالإنفعالات تناولنا فيه مفهوم الإنفعالات، خصائصها، مظاهرها، ثم تناولنا أهم الحالات الإنفعالية للمدرب، كالقلق ومصادر الضغوط والإحترق.

الثالث: خاص بالمراهقة قدمنا فيه مفهوم المراهقة، أقسامها، أزمتها، خصائصها، ثم تطرقنا لخصائص المراهقة عند لاعبي الأشبال، ثم في الأخير تطرقنا إلى أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقة.

الشخصية.**1- الشخصية:**

إن تحديد الشخصية من خلال تفاصيل الوجه والجسم والمظهر الخارجي أعتبر لفترة قريبة نوعاً من التنجيم.

ولعل أول الإهتمامات التي وجهت لهذا الأسلوب في تحديد الشخصية هو عدم مراعاة التغيرات السلوكية التي يمكن أن تطرأ على الشخص في تنظيم حياته، لكن اعتماد هذه الطريقة على المبادئ البيولوجية والوراثية، وكذا الإحصاءات الموسعة التي أجراها مؤيدو هذه النظرية، دفعت الباحثين إلى أخذها بعين الإعتبار واعتبارها عامل مساعد في تحديد دراسة الشخصية.

ولا يزال الاختلاف بين العلماء في تحديد الطريقة المثالية التي تستطيع أن تعطينا فكرة واضحة ومتكاملة عن الشخصية، فالمحللون التفسيريون، يرون أن الشخصية الأساسية للإنسان إنما يحددها عقده الطفولي لي لتوصله إلى المراحل الطفولية، في حين ينطلق السلوكيون من مبدأ وجود حالات عقلية مختلفة لدى الشخص أما الجشتاليين لهم نظرتهم الخاصة للأمور فهم يعتبرون أن الشخصية الحالية للإنسان إنما تنجم عن تداخل عدة عوامل عديدة ومتعددة .

2- مفهوم الشخصية: يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم التي لم يتفق عليها العلماء بعد، وقد وضعت عدة تعاريف مختلفة لإختلاف وجهات والنظر، فكلمة الشخصية مشتقة من الفعل (يشخص) وشخص الشيء يعني ظهر بعد أن كان غائبا، لهذا فإن المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد.⁽¹⁾

وعادة ما يقصده علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستمرة النسبية من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدوا لتعطي ذاتيتهم المميزة.⁽²⁾

والشخصية تكوين إختزالي يتضمن الأفكار والدوافع، الميول، الإتجاهات والقدرات والظواهر المشابهة.

2-1- عند علماء الإجتماع:

يرى "بيساني BESANI" أيضا تنظيم يقوم على أساس عادة شخص وسماتها، وتتبنى الشخصية من خلال العوامل البيولوجية والإجتماعية والثقافية.

أما "قرين AGREEN" يرى بأنها ليست مجرد القيم والسمات بل يضيف إليها صفة التنظيم الديناميكي والذي له دور في النمو والإنتماء إلى جماعات متعددة في المجتمع.

أما عند "أوجبرن OGBURIN" و "نيمكوف NIMOKOFF" فالشخصية تعني التكامل النفسي والإجتماعي عند الكائن الإنساني الذي عنده عادات الفعل والشعور والإتجاهات والآراء.⁽³⁾

ويؤكد سوركون "SORCON" أن الأفراد هم المكونات الأساسية في كل الأنساق الإجتماعية والثقافية وشخصياتهم تؤثر بهذه الأنساق لكن دون أن ينكر أهمية الدراسة البيولوجية في الشخصية.

إن اهتمام علماء الاجتماع بدراسة الشخصية كان محصورا في العوامل الثقافية والإجتماعية والتي تكون الشخصية دون الإهتمام بالعوامل البيولوجية فالفرد في رأيهم يكتسب شخصية إنتمائه الإجتماعي أين يتعلم من خلال عملية التنشئة الإجتماعية أنساق السلوك، المهارات المختلفة والعادات ومعايير الجماعة.⁽⁴⁾

2-2- عند علماء النفس:

ترى المدرسة السلوكية بأن الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد وهي مجموع أوجه النشاط وحتى يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية.

أما مدرسة التحليل النفسي فترى بأنها هي قوة مركزية داخلية توجه للفرد في حركاته وسكناته ويرى مورتن برنس MORTON PRINSE، أنها حاصل جميع الإستدعاءات والميول والغرائز والدوافع والقوى

¹. نزار مجيد الطالب، د. كامل طه لويس : علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1988، ص78

². سامية حسن السعاتي: الثقافة والشخصية، ط1، لبنان، دار النهضة العربية، 1983، ص119

³. لندال دافيدوف : مدخل علم النفس، ط3، القاهرة، دار اماكجروميل للنشر، 1988، ص270

⁴ لندال دافيدوف :مرجع سابق، ص270

البيولوجية الفطرية والموروثة وكذلك الصفات والإستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة وعرفها "ماي فلمنج" ولينك" بأنها مثير.

من سبق نستنتج أن الشخصية تظهر وأنها مثير وإستجابة في نفس الوقت لأن الفرد يحدث التأثير في الآخرين وفي المحيط وبالمقابل يستجيب المؤثرات هذا المحيط ومهما يكن الأمر فإنه رغم الإختلاف ما بين مختلف التعريفات في تحديد عنها واضح إلا أنها تتفق في النقاط التالية:

- الشخصية عبارة عن مجموعة من السمات والخصائص.
- هي جهاز مسيطر على هذه السمات يعمل كمنظم لها.
- يساعد هذا التنظيم الكلي في التميز بين الأفراد.⁽¹⁾

3- مفهوم سمات الشخصية:

لاحظنا أن وصف شخصية ما عن طرفي إرجاعها إلى نموذج معين لا يعتبر وصفا كاملا لها وأنه من الضروري إحصاء جميع الصفات أو السمات التي تميز شخصا من عن غيره مع مراعاة تقدير هذه الصفات تقديرا إحصائيا ومراعاة النواحي التالية: "مظاهر الشخصية"

3-1- المميزات الجسمانية: القامة، القوة، الصحة، الحمل.

3-2- المميزات الحركية: وسرعتها، بطؤها، المهارة، أسلوبها، جمالها.

3-3- المميزات العلمية: القدرة على حل المشاكل، القدرة على التعلم والتذكر والتحليل.

3-4- المميزات المزاجية: التواتر الحالات الإنفعالية، ودرجة تغيرها، مدى الإنفعال وشدته.⁽²⁾

3-5- أساليب التعبير عن الذات: النزاعات المتغلبة، الأنماط الأخطاء.

3-6- المميزات الإجتماعية: التأثير وقابلية بالعوامل الإجتماعية، قابلية الإندماج الإجتماعي كما

يمكن إرجاع جميع سمات الشخصية إلى فئتين:

أ- فئة السمات العقلية: وينظر فيها إلى الوظائف السيكلوجية التي تقوم بتحديد الأعراق.

ب- فئة السمات الخلقية: ينظر إلى الوظائف الوجدانية والحركية وخاصة إنفعالية الشخصية.

يرى علماء النفس أن هناك العديد من المعايير لتحديد سمة الشخصية منها:

- السمة قد تكون عادات على أكبر مستوى من التعقيد بها أنها أكثر عمومية.
- أن السمة تتميز بالديناميكية، أي أنها تقوم بدور دافعي في سلوك الفرد.
- أن السمات ليست مستقلة بعضها عن بعض ولكنها ترتبط فيما بينها.
- أن التفسير بين سمات الشخصية يتأثر إلى درجة كبيرة بوظيفة الإختيارات المتقدمة

¹. سامية حسن السعاتي : المرجع السابق، ص120.119

². نزار مجيد الطالب، دكامل طه لويس : المرجع السابق، ص86.

• أن السمات تعدد ثقافي، فسمه السيطرة في الرجولة، والأنوثة في السيدات تدعم المجتمع أكثر وينتج عنها بعض الأنماط السلوكية المحددة.⁽¹⁾

4- مكونات الشخصية:

إن مكونات الشخصية كثيرة جدا ويمكن تلخيصها في خمسة عوامل نسبية لها تأثير هلم في تكوين الشخصية هي: الأخلاق، المزاج، الذكاء، العوامل الجسمية، العوامل البيئية والاجتماعية، إن أخلاق الفرد إضافة إلى كونها تشكل جانبا هاما من جوانب الشخصية فهي في نفس الوقت واجهة تعس مكونات الشخصية، والأخلاق هي المرآة لمعتقدات، وقناعات واتجاهات الشخصية، أما الأمزجة في تمثل مجموع الإنفعالات للفرد فهي المكونات الثابتة نسبيا، إذ يصعب تغير مزاج الفرد لكونه له تأثير بعوامل وراثية تحدد الضبط الجسماني، ما يعتبر الذكاء من المكونات الأساسية للشخصية، إضافة إلى كون الذكاء يتأثر ويؤثر بالنسبية، أما العوامل الجسمية فإنها تلعب دورا هاما فتكوين الشخصية كالقائمة، جمال الشكل. أما العوامل البيئية والاجتماعية فإن تأثيرها كبير جدا من خلال تعاملها مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط بها ومنها الأسرة المدرسة، الأصدقاء، البلد، النظام الاجتماعي والسياسي، الحالة الإقتصادية، عدد أفراد العائلة.....⁽²⁾

5- تكامل الشخصية:

يعتقد علماء النفس أن ليس القصد من تكامل الشخصية هو تكامل جميع سماتها وإنما الهدف تنسيق هذه السمات حيث تكمل بعضها البعض وتحيز الشخص أن يملك دائما سلوكا ناتجا مع الإقتصاد في الجهود، فالتكامل يفيد معنى الإشراف والتوافق، فالشخص المتكامل هو الذي يدرك تماما النواحي المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم يرتبط بين هذه النواحي وما لديه من خبرة سابقة تصلح لتكييف الإستجابة لتكيف ملائما وينجم عدم تكامل الشخصية عن عوامل شتى باستثناء العوامل الوراثية التي تسبب الإنحراف والتفكك منذ البداية، وباستثناء كذكر حياة الشخص في حالة تتوفر فيها جميع الشروط الصحية والعقلية والتوازن النفسي.⁽³⁾

6- نماذج الشخصية:

إن التصنيفات الحديثة نماذج الشخصية كثيرة جدا، فمنها ما تقوم على أساس فيزيولوجي بحيث كاعتبار عمليتي البناء والهدم أو حالة الجهاز الهرموني وتسلط إفرازات بعض الغدد الصماء على غيره ومنها ما يعتبر فقط الصفات السيكلوجية بالنسبة إلى نواحي الحياة النفسية الثلاث: الوجدان، المعرفة، والنشاط الحركي، منها ما يقوم على اعتبار الكيفية الإستجابية كالتلاؤم مع الوسط والإهتمام نحو حياة داخلية

¹. نزار مجيد الطالب، دكامل طه لويس : المرجع السابق، ص86.

². نزار مجيد الطالب، دكامل طه لويس : المرجع السابق، ص88.

³. نزار مجيد الطالب، دكامل طه لويس : المرجع السابق، ص89.

بدون مراعاة ما يدور حوله من حوادث كما يمكن اعتبار تصنيف العالم "كارل يونج KARL YUNG" أحدث التصانيف، إذ يرى لأن هناك نموذجين أساسيين للإتجاه النفسي العام: المنبسط والمنطوي.⁽¹⁾

7- نظريات الشخصية:

7-1- نظرية السمات: إهتمت بسمات الفرد الفطرية والوراثية أو المكتسبة.

7-2- النظرية السلوكية: بتحديد الشخصية عن طريق الحركات الظاهرية أساسا.

7-3- النظرية الحركية: إهتمت بتفاعل عن طريق تفاعل النواحي الفيزيولوجية والمجتمع وتقسّم مكونات الشخصية إلى: مكونات جسمية، مكونات مستمدة من الجماعات، مكونات مستمدة من المواقف.

8- مقاييس الشخصية الرياضية:

- التعرف على المشكلات النفسية والإجتماعية للرياضيين لإتباع الطرق الملائمة في معاملتهم.

- إختبار الرياضيين الذين يتصفون بصفات شخصية معينة تؤهلهم للنجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة.

- التعرف على الصفات التي تميز الرياضي عن غير الرياضيين.

- التعرف على الصفات التي تميز الرياضي الذين يزالون في فعاليات مختلفة عن بعضهم.

- مقارنة صفات الشخصية بعض المقاييس الجسمية والمقاييس المهارية اللياقة البدنية ودراسة العلاقة بينهم.⁽²⁾

مقاييس "فرايبورج للشخصية": ويشمل ثمانية أبعاد هي:

1- العصبية: الدرجة العالية على هذا المقياس مميّز الأفراد الذين يعانون من إضطرابات جسيمة وحركية وإضطرابات نفسو جسمية كالنوم والإرهاق.

2- العدوانية: تشير إلى أن الأفراد الذين يرتكبون تلقائيا الأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية واستنتاجهم لها بصورة إنفعالية.

3- الإكتئابية: تشير إلى تميز الأفراد الذين يتميزون بالإكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم، والشعور بالتعاسة.

4- القابلية للإشارة: تميز الأفراد الذين يتسمون بالإستشارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على المواجهة، الإحباطات اليومية الإنزعاج، عدم الصبر، الغضب، الإستجابات العدوانية.

¹. مصطفى غالب: المرجع السابق، ص 109_110

². نزار مجيد الطالب :د.طه لويس، المرجع السابق، 87.

5- **الإجتماعية:** يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب من الناس وسرعة عقد الصداقات كما يتميزون بالمرح والحيوية..

6- **الهدوء:** يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا النوع كالثقة بالنفس وعدم الإرتباك أو تشتت الفكر، وإعتدال المزاج، والتفاؤل والإبتعاد عن السلوك العدواني.

7- **المسيطرة:** أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالإستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو حسمية أو تخيلية، وعدم الثقة بالآخرين والميل للسلطة واستخدام العنق.

8- **الكف:** يتميز الأشخاص من صفاتهم عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين، خاصة مع المواقف الإجتماعية ويتصفون بالخجل والإرتباك.

9- أنواع الشخصية:

الشخصية نوعان وعملية فكثيرا ما يسأل الإنسان أيهما أفضل الأمور النظرية أو النظرية الأمور العملية، فالتفضيل أو التفريق بين النظريات والعملية ليست من الأمر السهل فنحن في حاجة إليها معا، وكل منهما متوقف على الآخر فالأفكار أمهات الأعمال، فكما لكل الأمور ناحيتين فكذلك للشخصية:

9-1 **الشخصية العملية:** لا شك في أن الشخصية العملية تظهر في العمل والمستفيد وهي أشد تأثيرا وظهورا في الحياة العملية من الفلسفة البعيدة عن هذه الحياة مثل الممثل الذي يقف على خشبة المسرح ومن يقوم به الناس على أرض الواقع.⁽¹⁾

تتمثل الشخصية العملية في المصلحين والقادة والمربين الذين نرى آثارهم في عملهم الذي قاموا به خدمة للإنسانية، فالشخصية العملية أكثر تأثيرا من رجال الفكر لأنها تتأثر بالأعمال النبيلة أكثر من الأفكار ومن الضروريات الإنسانية للشخصية العملية للعلم بالشيء الذي يريد القيام به الرغبة في النجاح فيه، ولا فائدة في العمل إذا لم يحيها بقوة التنفيذ معنوية كانت أو مادية داخلية أو خارجية، ومن أهم وسائل تقوية الشخصية نذكر ما يلي:⁽²⁾

أ/ تحديد الغرض والسبيل الموصل إليه.

ب/ الرغبة في العمل.

ج/ الشعور بالواجب.

ويقول في ذلك: "إن الإنسان إذا أحسن كأن الواجب يدعو للقيام بعمل ما يقوم به".⁽³⁾

¹ وينفرد هوير: مرجع سابق، ص390

² وينفرد هوير: مرجع سابق، ص391

³ وينفرد هوير: مرجع سابق، ص391

9-2 الشخصية الفكرية: وهي التي تصرف قوتها في أن يكون الإنسان قوي في روحه عظيما في خلقه وأن العالم الذي نراه اليوم بما فيه من تقدم وحضارة وذلك في ظل شخصية قوية والتي فكرت وتخلت وجربت ونقدت، والحق أن للشخصية الفكرية أثر كبير يظهر في أثر الشعر والفلسفة والفنون الجميلة، والأعمال الهامة في الحياة وتبث في العامل المثل العليا وتزوده بالقوة والنشاط الضروريين لتنفيذ المهمة والوصول إلى الهدف، ومن الصفات المميزة لهذه الشخصية، الهدوء العقلي والمراد بذلك عدم الإضطراب النفسي والقلق الذي يكتسب بالتربية والتهديب والعواطف والوجدان "إنما الرضا في الحياة بالفكر ومعنذلك أن يرضى بما يجب أن يرضى به ويحتج على ما يجب الإحتجاج عليه، وهذا معنى الحياة، وفي اللحظة التي يتقطع فيها الرضا أو الإحتجاج تنقطع الحياة".

وقد يستعين بهم الإخصائي في الإكلينيكي في إصدار الأحكام والتقديرات وفي وصف شخصية الفرد ووضع الخطط الفلاحية وتقويمها وهذا بالإضافة إلى العديد من البيانات والطرق المتعددة التي يستمدّها من تاريخ الحالة والمقابلة والملاحظ لسلوك الفرد وظروف مختلفة والإختيارات لا تكون الحكم الشامل على الشخصية بشكل مشتق له دلالة واضحة.⁽¹⁾

10- الإختلاف في الشخصية:

بما أن الناس يختلفون في الذكاء والميول القطرية كذلك يختلفون في الشخصية فينما نجد ذلك قوي الشخصية وقد نجد ذلك آخر ضعيف الشخصية.

وبما أن الشخصية تختلف باختلاف الأفراد والمهن كذلك تختلف داخل المهنة الواحدة ففي شخصية المعلمين نجد لكل معلم ما يميزه عن الآخر فهذا كريم الخلق حسن السلوك طاهر السريرة، بينما نجد الآخر يبدو عليه الثقة بالنفس وإحترام الذات وتقدير الحدية الشخصية.

وفي شخصية أخرى تظهر روح أداء الواجب واحترام العمل، وعدم الإكتراث للتقاليد في معلم آخر نجد العاطفة على التفكير والنظريات على الأعمال والميل إلى الخيال فالشخصية صفة نسبية وقوة سرية توجد في كل شخص إلى حد ما وتختلف في نوعها وقوتها باختلاف الأشخاص الذين يمثلونها، وقد تكون بارزة واضحة في بعض الأفراد يشعر بها الناس وقد تكون كاملة خفية في البعض الآخر. لكل فرد صفة تخصه وشيء يعرف به فعلى سبيل المثال: سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه كان معروفا بالعمل ومعاوية بالسياسة والحكم، وحاتم الطائي بالكرم، ومسيلمة بالكذب، وشارلي شابلن بالفكاهة.

¹. فيصل عباس: الشخصية في ضل التحليل النفسي، دار المسيرة، بيروت، ص 350

11- تقييم الشخصية:

بعد تطرقنا لدراسة الشخصية تعود الآن لتلقي الضوء على عملية تقييم الشخصية ويمكن أن ننظر إليها من زاويتين، الأولى تعتمد على قياس خصائص الشخصية أو سماتها بينما تعتمد الثانية على تقييم الشخصية ككل متكامل.

ويرى علماء النفس أن الشخصية هي مجموعة سمات وأنه يمكن قياس كل سمة على حدا وأن التحليل الشخصية إلى سمات لا يمس بوحدة الشخصية، وهذا الإتجاه قريب من النظرة السيكلوجية في علم النفس.⁽¹⁾

12- طبيعة الشخصية الرياضية:

لا شك في أن التفاعل الذي يحدث بين مكونات الشخصية الثلاثة البدنية والمعرفية والإنفعالية خلال تعاملاتها مع البيئة الرياضية بمتغيراتها المختلفة والمتبادلة تؤدي إلى تكوين شخصية لها سماتها التي تميزها من حيث النوع والدرجة عن تلك الشخصية التي لم تتفاعل مع البيئة الرياضية. فالفرد الذي مارس الرياضة لمدة طويلة وخاض عمار التنافس في رياضته، لا بد وأن تختلف شخصيته عن ذلك الفرد الذي لم يتعامل مع البيئة الرياضية أو الذي تعامل معها لمدة قصيرة، أو الذي كانت الرياضة تختلف في طبيعتها ومتطلباتها عن كثير من الممارسات الإنسانية الأخرى، حيث تتطلب سمات معرفية وبدنية وكذلك سمات إنفعالية مميزة، وهذه السمات التي قد يكون بعضها متوافر لدى الفرد قبل دخوله المجال الرياضي، فإن الممارسة الرياضية المنتظمة وخوض غمار المنافسات تعمل على تدعيم هذه السمات وزيادة ظهورها، كما تعمل أيضا هذه الممارسة الرياضية التنافسية على ظهور سمات كانت كامنة لدى الفرد تتمثل في إستعداداته البدنية والعقلية والإنفعالية الموروثة.

وكما تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات تختلف في النوع وفي الدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية، فإن لاعبي الألعاب الفردية يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الألعاب الجماعية، كما أن لاعبي النشاط الرياضي الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعا لمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فلكل نشاط رياضي طبيعة خاصة، ولكل مركز من مراكز اللعب واجبات ومتطلبات تختلف عن واجبات ومتطلبات المراكز الأخرى، وهذا الإختلاف الواضح بين طبيعة الأنشطة الرياضية والتنافسية وكذلك التباين بين واجبات لاعبي كل نشاط يفرض وينمي سمات بدنية وعقلية وإنفعالية متنوعة.

¹ محمد عطية الإدريسي، د. حامد عبد القادر: علم النفس التربوي، جزء 3، ط4، بدون سنة، ص360

13- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية:

تختلف الشخصية الرياضية من فرد إلى آخر حتى ولو اشترك الأفراد في مجتمع رياضي واحد وفي نشاط رياضي واحد وتعرض المثيرات بيئية رياضية واحدة، ويرجع هذا الاختلاف بين الأفراد في شخصياتهم إلى أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية التي تختلف درجاتها وخصائصها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة لعامل الوراثة

فالإستعداد البدني الموروثة من النشاط الحركي الذي به الفرد يعطي له تنظيماً بدنياً متفرداً كما وأن إمكاناته العقلية الموروثة مع الأنشطة الفكرية التي قام بها تعطيه تنظيماً معرفياً مميّزاً عن غيره، وهكذا مع تنظيمة الإنفعالي، وهذه التنظيمات الثلاثة البدنية والمعرفية والإنفعالية تتفاعل وظيفياً مع بعضها البعض وتكون التنظيم الوظيفي للشخصية ويمكن عرض أبعاد التنظيم فيما يلي:

- التنظيم البدني (القدرات البدنية، الحركات.....)
- التنظيم المعرفي (الإدراك، التذكر، التفكير، القدرات العقلية.....)
- التنظيم الإنفعالي (الإنفعال - الشعور - المزاج - السمات الإنفعالية.....) (1)

بناءً على كل ما سبق فإنه لا يمكن الوصول إلى رسم صورة سيكولوجية مناسبة للفرد بدراسة سمة واحدة أو أكثر فقط وإنما برسم صورة تغطي بصفة شاملة مجالاً واسعاً من وظائف الفرد وقدراته وإمكانياتهن والواقع أن هذين الإتجاهين متكاملين وليس متعارضين. فالشخصية لا يمكن أن توصف إلا عن طريق سماتها البارزة، وهذه السمات يجب أن تحد قبل أن نرسم صورة كلية للشخص، فالإتجاه الذي يقيس سمات الفرد عن طريق، الإستبيانات والإتجاه الكمي الذي يستخدم الأساليب الإسقاطية في دراسة الشخصية وكلها من الأدوات المساهمة.

ثانياً: الإنفعالات.

الإنفعالات:

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح والآخر يثير فينا الحزن، وبعض الأحداث تستدعي فينا الحماس والبعض الفتور، وكثيراً ما نغض أو نفرح بسبب ما... إلخ فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرح والخوف كلها عبارة عن خبرات إنفعالية يعيش فيها الفرد، ويرى العلماء أن الإنفعال حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر خارجية جسمانية خارجية.

¹ محمد عطية الإدريسي، د. حامد عبد القادر : مرجع سابق، ص 136.

1- تعريف الإنفعالات: تعتبر الإنفعالات "الوجدانات" حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة إحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب الحكم فيها، وبعد الفحص تنتج ثلاث حالات إنفعالية وهي، القلق، الغضب والعدوانية والابتهاج.⁽¹⁾

والإنفعال ناتج حالة منه الإثارة والتغير وعدم الإستقرار، وهو نوع من السلوك الظاهر يتمثل في حركات جسمية مظهرية، تغيرات كلامية تأتي عقب سكون وإطمئنان. وبما أن لكل نتيجة سبب، فسبب حدوث الإنفعال هو منبهات تعمل كعوامل إستثارة داخلية (ألم مفاجئ في المعدة، تذكر حادث مفزع) أو خارجية مثل (رؤية مظهر مفزع أو سماع خبر مؤثر) كما أن للإنفعال تأثير في الفرد من عدة نواحي: تأثير الإنفعال في العقل، الحجم في حياة الفرد، في صحته ويعرفها بعض العلماء النفس بأنها إستجابات فيزيولوجية وسيكولوجية تأثير في التعلم والإدراك والأداء.⁽²⁾

وهي كذلك حالة من الاضطرابات والاستشارات تسبق حالة سكون وانتظام يظهر فجائيا كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي)

وهي كذلك حالة من الاضطرابات والاستشارات تسبق حالة سكون وانتظام يظهر فجائيا كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي.

2- خصائص الإنفعالات: وتتميز بالخبرات التالية:

2-1 **الذاتية:** تحمل الخيرات الإنفعالية دائما طابعا ذاتيا إذ تختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية والمحيطية به، وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته مع الآخرين فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق إثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر، سوى الفرح والسرور، كما لا يستوجب ذلك لفرد ثالث إنفعال ما.

2-2 **التعدد:** تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الإنفعالية التي لا عد ولا حصر، كالفرح والحزن، الخجل، الندم، العطف، الإبتهاج، الشك، الغيظ، الكراهية، التوقع، الإنتصار، التعجب، الحقد.....

2-3 **الإختلاف في الدرجة:** قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوز في إمتحان أو منافسة رياضية، ولكن الفرح في كل تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة.

2-4 **الإرتباط بالمتغيرات العضوية:** منها الداخلية والخارجية، ترتبط الإنفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة.

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص245.

² لندال دافيدوف: مرجع سابق، ص470.

وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال.⁽¹⁾

3- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعالات:

الإنفعالات من حيث هي حالات ذاتية، تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو المظاهر الفيزيولوجية التي تختلف من إنفعال لآخر وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وغدة الإفرازات والعضلات.....⁽²⁾

ويمكن تلخيص بعض التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالإنفعالات فيما يلي:

3-1 بالنسبة للدورة الدموية: إنا لتغير الناتج في الدورة الدموية والمتمثل في سرعة وقوة النبض وارتفاع ضغط الدم وكذلك إتساع وضيق الأوعية الدموية يتسبب في حدوث بعض الحالات الإنفعالية الشديدة كالخوف والتوتر والتسرع حينها دقات القلب تزداد وتقوى ويزداد ضغط الدم إلى حوالي 3/15 عن المعدل.

3-2 بالنسبة للتنفس: يصاحب كثيرا من الإنفعالات نشاط زائد في عمل العضلات وكذلك إرتفاع درجة الصوت، لذلك كلعب حركات التنفس دور كبيرا بالنسبة للإنفعالات، غذ تقوم بوظيفتين هما:

- تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين.
- تسمح للهواء بالإندفاع من مزمار الحنجرة وتؤكد بذلك الإهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

3-3 بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد: في بعض الحالات الإنفعالية الشديدة يحبس الفرد الضغط في المعدة، غذ يمكن أن تتولد إعاقة أو وقف الحركة الدورية في الأمعاء.

وكما أوضحت التجارب، أن الإستجابات الإنفعالية لدى الحيوانات كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز الإدرينالين الذي يعمل على إطلاق السكر من الكبد إلى مجاري الدم، فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في إنتاج الطاقة.

4- المظاهر الخارجية المصاحبة للإنفعالات: وتشمل عدة مظاهر خارجية تظهر في حالة الإنفعال.

4-1 الحركة التعبيرية للوجه: توصلت بعض التجارب إلى معرفة مدى إستطاعة الفرد في معرفة إنفعالات الغير من الحركات التعبيرية للوجه كمثل لذلك "الوخز بالإبرة" أو بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات إنفعالية معينة، إلا أن الحكم عن هذه الحالة من خلال الملامح المرتسمة على وجه

¹ محمد حسن علاوي:مرجع سابق،ص247

² محمد حسن علاوي:نفس المرجع السابق،ص247

الفرد لا تكون صادقة في جميع الحالات لأنّها عجزت بالمقابل عن تمييز بعض الحالات الإنفعالية الأخرى والغضب والتأمل واليأس مثلا.

4-2 الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم: كثيرا ما نشاهد هذه الحالات الإنفعالية عن الرياضي، وذلك في تلك الحركات التعبيرية أثناء المنافسة الرياضية، كما هو الحال عند إصابة كرة القدم وما يقوم به اللاعب.

4-3 التغيرات الصوتية: تلعب اللغة في الحياة البشرية دورا هاما في التعبير الإنفعالي الناجم عن رفع الصوت أو حفظه، وكذلك سرعة الكلام وحدته، كما يمكن إدراج النغمة الصوتية للكلام كل ذلك يمكن الفرد من التعبير به الكثير من الحالات الإنفعالية. من المؤكد أن مجتمعنا يرى الحضارة في شبابه كما يرى مستقبله في أطفاله وهذه حقيقة تلزمننا بأن نعد شبابنا وأطفالنا ورجالنا إعداد صلب ومتكامل. ⁽¹⁾

5- الإنفعالات والمدرّب الرياضي:

5-1- القلق والمدرّب الرياضي: في المجال الرياضي يواجه المدرّب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب أو المنافسات وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات قد تكون له آثار واضحة على سلوكه أو على مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

والقلق الفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

وللقلق أغراض متعددة لعل من أهمها: التوتر وعدم الإستقرار، وعدم الإرتياح التهييج، النرفزة وضعف القدرة على التركيز والإنتباه وشرود الذهن، سرعة النبض خفقان القلب، كثرة العرق، فقدان الشهية، الأرق، إرتفاع الدم، التحدث عن أفكار مزعجة أو الإبتغال بها.

5-2- نماذج القلق:

- القلق كسمة وكحالة.

- قلق المنافسة الرياضية.

- القلق كمتعدد الأبعاد.

5-2-1- القلق كسمة وكحالة: استطاع كل من "كاتل CATEL" و"شير SCHEIER" التواصل

إلى وجو عاملين مما يزين للقلق هما سمة القلق، وحالة القلق.

¹ .محمدحسن علاوي : مرجع سابق،ص248

كما يعرف تشارلز "سبيلبرجر SPIELBERGER" سمة القلق: بأنها دافع أو إستعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له والإستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي، كما يعرف "حالة القلق" بأنها حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية يتوقع الخطر والتوتر مع إرتباطها بتنشيط أو إستشارة الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإدري) وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التحديد الذي يدركه الفرد في الموقف الذي يكون فيه.

5-2-2- قلق المنافسة الرياضية: قسم "مارتينز MARTENS" قلق المنافسة إلى:

5-2-2-1- قلق المنافسة الرياضية: بالنسبة للمدرب يقصد بها ميل المدرب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له والإستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر. وقد أشار "مارتنز" إلى إمكانية التنبؤ بأن المدرب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة سوف يدرك موقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له وبالتالي يشعر بمستويات عالية من القلق، عكس الذي يتميز بدرجات منخفضة من سمة القلق المنافسة الرياضية.⁽¹⁾

5-2-2-2- حالة قلق المنافسة الرياضية: تتشابه مع مفهوم "حالة القلق" عدا أن المثير الذي

يبحث على إستجابة القلق هو دائما موقف أو حالة (المباراة) الرياضية.

فهي مرتبطة بموقف المنافسة وتتميز بمشاعر ذاتية وشعورية يتوقع الخطر.

ولقد أشار فانك * VANEK * إلى إمكانية تقسيمها إلى:

- حالة قلق ما قبل المنافسة.

- حالة قلق بداية المنافسة.

- حالة قلق المنافسة.

- حالة قلق ما بعد المنافسة.

5-2-2-3- القلق كمتعدد الأبعاد: أشار "ليبرت LIEBERT" و"موريس MORISSE" في ضوء

دراستهما عن القلق إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما:

6- الإنزعاج أو القلق المعرفي: ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة.

7- القلق البدني: ويقصد به إدراك الإستشارة أو التنشيط الفيزيولوجي ومن ناحية أخرى إستطاع

"بوركوفك * BORKOVEK *" التوصل إلى أن القلق وأنه يتميز لوجود ثلاثة أبعاد فرعية:

7-1- القلق المعرفي: الإنزعاج أو الهم وعدم القدرة على التركيز.

7-2- القلق البدني: الأعراض الجسمية نشاط الجهاز العصبي.

¹. دمحم حسن علاوي : مرجع سابق، ص171.

7-3- تغيرات سلوكية ظاهرة: أو مكونات سلوكية للقلق أو تغيرات الوجه.

8- الضغط والمدرّب الرياضي: ملاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف الأخرى توافر

درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية والنفسية المرتبطة بها، وفي المجال الرياضي يعتبر التدريب من المهن التي ترتبط بالضغوط على مختلف أنواعها.

والضغوط كما يعرفه سيلبي SELY أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدود الإجهاد والإنفعال الزائد لدى الفرد، وقد أكد سيلبي على وجود ثلاث مراحل تفسر استجابة الفرد:

8-1- مرحلة الإنذار: يؤدي فيها حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان

للمساعدة على الإستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

8-2- مرحلة المقاومة: تحاول فيها آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة

الضغوط ومحاولة إستعادة التوازن النفسي للفرد، وعندما تفشل نبدأ المرحلة الثالثة.⁽¹⁾

8-3- مرحلة الإجهاد والإدراك: وفيها يحدث إستنزاف القوى لآليات التكيف في جسم الإنسان ونقل

قدرتها عن المقاومة وبذلك يحدث الإجهاد، وبلي مرحلة الإنهاك أي إستمرار حدوث الإجهاد كنتيجة

لاستمرار وجود الضغط والأعباء الزائدة وحدث إستنزاف الآليات المقاومة لدى الإنسان.

9- مصادر الضغوط للمدرّب الرياضي: أسفرت دراسة "والتر كرول KROL" عن وجود مصدرين

للضغوط التي يواجهها المدرّب الرياضي هما: عدم إحترام اللاعبين للمدرّب الرياضي وعدم قدرة المدرّب الرياضي على الإرتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق نتائج جيدة.⁽²⁾

- كما أشارت دراسات كل من "فندر FENDR" و"تايلر" إلى أن مصادر الضغوط للمدرّب الرياضي قد

تكون مضغوطة مرتبطة بعمله لضغوط العمل، أو ضغوط أسرية أو ضغوط إنفعالية ونفسية كالقلق

والإكتئاب والخوف والتشاؤم أو ضغوط عضوية كالإصابة بالمرض أو صعوبات النوم... إلخ

- من ناحية أخرى أشار محمد علاوي (1998) إلى عديد من الضغوط يمكن تلخيصها في:

- ضغوط مرتبطة بالمنافسات والنتائج.

- ضغوط مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين أو الفريق الرياضي.

- ضغوط مرتبطة بشخصية المدرّب الرياضي.

- ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضي.

- ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام.

- ضغوط مرتبطة بالمشجعين.

¹. دمحم حسن علاوي : مرجع سابق، ص172.

². محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص174

- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية. (1)

10- الإحترق والمدرّب الرياضي:

أشار محمد علاوي 1998 إلى أن حدوث الإنهاك لدى المدرّب الرياضي يعتبر بمثابة المعبر الرئيسي للإصابة بالإحترق BRUNOT كما يعرف الإحترق الرياضي بأنه حالة الإنهاك العقلي والإنفعالي والبدني والدافعي يشعر المدرّب الرياضي نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله في عمله وفي علاقاته مع اللاعبين والإداريين.....

11- أعراض الإحترق للمدرّب الرياضي:

11-1- الإنهاك العقلي: الشعور بالإستنفار أو الإرهاق العقلي والذهني الشديد وعدم القدرة على

مواصلة التفكير والتخطيط بصورة فاعلة وإنحدار مستويات الإدراك والتصور... (2)

112- الإنهاك الإنفعالي: هو الإحساس بزيادة التوتر الإنفعالي والقلق المرتفع وضعف القدرة على

التحكم في الإنفعالات العصبية الزائدة وسرعة الإنفعال لأقل مثير والإحساس بالإرهاق الإنفعالي.

11-3- الإنهاك البدني: هو الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة،

وانخفاض للياقة البدنية، والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدنية.

11-4- التغير الشخصي نحو الأسوأ: ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في شخصية المدرّب

كالتعامل مع الآخرين بأكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الإهتمام بمشاكل الفرق واللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل

11-5- نقص الإنجاز الشخصي: إدراك المدرّب بعدم القدرة على تحقيق الإنجازات في المنافسات

الرياضية وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التصدير الكافي مع الآخرين. (3)

ثالثاً: المراهقة

تعتبر المراهقة في إطارها الزمني الجسر الرابط بين الطفولة والرشد وتختلف هذه المرحلة عن

سابقها وتتميز بالتغيرات الفزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها

تأثيرات على النواحي الإجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات.

1. محمد حسن علاوي : مرجع سابق،ص184.

2. محمد حسن علاوي : مرجع سابق،ص186.

3. محمد حسن علاوي : مرجع سابق،ص196.

1- المراهقة مفهومها وتعريفها:**1-1-المعنى اللغوي للمراهقة:**

إن كلمة مراهقة مشتقة من فعل "راهق" وهي تفيد الاقتراب أو الدنو، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمالا للنضج. (1)

1-2- إصطلاحا:

هي التعبير مشتقة من الكلمة "ASOLOSCERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمنى كبير، نمى. (2)

وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد. (3)

وبذلك لمرافق لا يعتبر طفلا ولا يكون راشداً أو كما يرى "EVESTENBERG"

" يقال غالبا أن مرهق طفل وراشد في نفس الوقت وفي الواقع ليس بطفل وليس براشد بعد إزدواجية النشاط تعد إنكارا لطفولته من جهة والبحث عن المكانة المستقرة من جهة أخرى. (4)

2- معنى المراهقة:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريعة، وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين، تحدث عند البنات فيما بين 11-13 سنة وعند البنين 12-14 سنة، ولهذا فهي تعني إرهاباً للبلوغ، والمراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تفصل الطفولة المتأخرة بالرشد أي حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة.

وبمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج عملية بيولوجية حيوية في بدنها، وظاهري إجتماعي في نهايتها، وهذا ويختلف المدى الزمني القائم بين بدنها ونهايتها حسب إختلاف ما

بين فرد إلى فرد ومن سلالة إلى أخرى، ويتضح هذا الاختلاف في جوهره للعوامل الجنسية البيئية الوراثية الغذائية، وعليه فلها تعريفات مختلفة نذكر منها:

- يرى "دوسترانس ROCER DETTREMS" بأن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (5)

1. فؤاد بهي الدين السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، 1985، ص257.

2. D.MOUCELLI A.BRAC NNIER. PSYCHOLOGIE SE L'ADOLESENT.ET MASSON PARIS. 1988 P3.

3. سعدية محمد علي بهاو: فيزيولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1950، ص25

4. D.MOUCELLI A.BRAC NNIER, OP, AT, P11.

5. ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفاق الجيدة، بيروت، ص255.

- يعرفها "REME ZAZZO" أنها هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات نفسوبولوجية إلى النضج الاجتماعي للقدرات.¹

- يعرفها "HALLSARLUC" أنها فترة من فترات الحياة تتصف بالشذوذ والقرباة من السلوك، وأن هذا الشذوذ يستمر مع الفرد حتى يبلغ مستوى النضج.⁽²⁾

3- أقسام المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو (البداية والنهاية) نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات، وإنما وضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلها لها، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، ومن اتخذ النمو العقلي كمعيار وآخر، ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ ديني وإكمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من 12 وتستمر إلى غاية النضج أي سنة 22 ويمكن أن تتعدى على حسب المعطيات أو المؤشرات. ولقد قسم الباحثون والعلماء الأمر إلى تقسيمها إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة وكما جاءت في كتاب "علم النفس للنمو للطفولة والمراهقة" لمؤلفه حامد عبد السلام.

3-1 المراهقة المبكرة (13.14.15): تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.⁽³⁾

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصحبها التقطن الجنسي الناتج عن الإشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

3-2 المراهقة الوسطى (15.16.17): تطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ما يميزها بطئ سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن، واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته وقوة ويسمى، ويزداد بهذا الشعور المراهق بذاته.⁽⁴⁾

3-3 المراهقة المتأخرة (18.19.20.21): يطلق عليها بالذات إسم "مرحلة الشباب" حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يجيد فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الحسي ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء

¹ D.SICTION AIRR USUELDE PSYCHOLOGIED, BORDA, PARIS, 1980.

² مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، نظريات الشخصية، دار الشروق، جدة، 1991، ص 117.

³ حامد عبد السلام زهران: علم النفس للطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982، ص 263.

⁴ حامد عبد السلام زهران: المرجع السابق، ص 289-352.

بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الحسيس الآخر. (1)

4- أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا ومواطننا تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليد و حدوده فهي إذن مرحلة مزمنة تصطبغ شعائر جماعة التي تنشأ في إطارها، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي يحيى المراهق في إطارها وعندما تتطلب من المراهق تعدادها، يساير بذلك المستويات الإقتصادية السائدة في المجتمع، هذا وقد تنشأ هذه الأزمة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الإقتصادي. وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف وذلك لتباعد النضج النسبي عن النضج الإقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الإقتصادي في الأولى وتقاربهما في الثانية، فما يكاد فتى الريف حتى يتزوج ويقوم لنفسه بعلاقات جنسية الصحيحة، لكن فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الإقتصادي إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم، إلى أن يقوى الواحد منهم كسب رزقه وعلى الزواج، لهذا قد يعاني أزمتا جنسية حادة خلال هذه المدة الطويلة التي تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالنضج الإقتصادي، فالأزمة بهذا المعنى أثر من آثار إنتشار التعليم وإطالة مدة الإعداد للحياة والتطور الحضاري الذي ينمو بالمجتمعات نحو التعقيد والتنظيم والرقى. (2)

نلاحظ أن هذه الأزمة خاصة، تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة عند المستوى الدراسي الإجتماعي والثقافي، وتعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عرضية عصبية وذهنية أو إنحراف، والجانب المرضي هو كذلك مرتبط بذاتية الأولياء أو المحيطين الذين يرفضون تغيرات المراهق في إطارها ولها تفسير نفسي ديناميكي حيث يقول فرويد: "أن بعد مرحلة الكمون التي تتميز بالتوازن المؤقت تكون أزمة المراهقة التي ما هي إلا تعبير ظاهري لتعديل داخلي للشخصية". (3)

أما باركييت P.S.PAURQUET فيقول : "التقاء الصدمات بين التغيرات الجسمية والمتطلبات الداخلية الجديدة والمتطلبات الخارجية العائلية منها والإجتماعية والثقافية تؤدي حقا وتستوجب إعادة هيكلة وجسمية وجنسية، وعقلية عاطفية وإجتماعية". (4)

4-1 الميولات الإكتئابية:

1. حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 284-362.

2. فؤاد بهي السيد: مرجع سابق، ص 195

3. d.cite in bensmarl, la psych aitre , OPU, ALGER, 1984, P187

4. d.cite in bensmari, op,p197.1

بعض الوضعيات الإكتئابية وصفت من طرف وينكوت WINNCOTT: "وهي نتيجة الحزن المؤلم في الطفولة وفراق المواضيع الأولية للحب الوالدي دون فقدانهم وتترجم أيضا بالجرح الزمني ويدعم هذه الفكرة أيتنجر R.ETTINGER".

إن التقدير الذاتي كان مضمونا في الطفولة من خلال الإحتفاظ بالنرجسية الأولية وبمواضيع الحب الأولية المثالية المستدخلة، ولكن في المراهقة التقمصات الأبوية والقيم العائلية والإجتماعية وغياب أو قلة العلاقات الموضوعية الجديدة لا تسمح أبدا بدعم نرجسي بالنسبة لـ: "كيستامبارك KESTENBERG" أنها البعد البحثي النرجسي لمثالية الأنا وصورة الذات الذي يؤدي إلى فساد الذات والإكتئاب.⁽¹⁾

4-2 المرور إلى الفعل: كثرة وسهول المرور إلى الفعل عند المراهق مرتبطة بالصعوبة التي يبدأ بها المراهق: "عقلنة مراعاته، الشيء الذي يستطيع التعبير عنه بالكلام ويؤدي به مباشرة إلى الفعل فالمرور إلى الفعل هو الوسيلة الوحيدة التي تتضمنها المراهق أما الصراعات".

5- النمو النفسي والإنفعالي والإجتماعي للمراهقة:

5-1 على المستوى النفسي والإنفعالي:

أ- النمو النفسي:

يعاني المراهق في هذه الحالة من إرتفاع حدة القلق الرابع إلى التغيرات الجسمية والعوامل الفيزيولوجية المهيءة للإنفعال لأن التوازن لا يزال توزن الطفل، وهذا ما يزعج توازن المراهق لأنه يشعر بعدم ما هو؟ إذن التوازن النفسي يكون متأرجحا حيث يكشف أنه وحيد وخاصة أنه قلق لتجربته الداخلية هو نفسه.

ب- الجانب الإنفعالي: تتميز الشخصية الإنسانية ببعض السمات العاطفية والإنفعالية وهذا يعني أن الإنفعال يتصل بدوافع السلوك اتصالا وثيقا وهي ترتبط إرتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها وإستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني.⁽²⁾ ومن أهم المظاهر الإنفعالية خلال المراهقة ما يلي:

ب1- الغضب: يغضب المراهق عندما يفوق نشاطه ويحول بيئته وفق غاياته.

ب2- الخوف: تدل نتائج الأبحاث التي قامت بها "ANASTASIE" أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي والشعور بالنقص في تأكيد المكانة الإجتماعية وأهم هذه المخاوف الصعبة العائلية خاصة

¹ d.cite in bensmari, op,p180

² .فؤاد بهي السيد: مرجع سابق، ص288.

إذا شعر بعدم أمان ومخاوف جنسية ومع تقدم المراهق في السن يتخلص من هذه المخاوف وذكر بفضل نموه المعرفي والإجتماعي.

ب3- القلق: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدية وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا زال صغيرا وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال وتهميش والديه المجتمع.

ب4- العدوانية: يعد المراهق من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي يعرفها " معجم مصطلحات التحليل النفسي".

"على أنها تلك النزاعات أو مجمل النزاعات التي تتجسد في التصرفات الحقيقية أو وهمية ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخرين في تدميره وإكراهه وإذلاله".

فخلال المراهقة يكون إفراز كبير للهرمونات خاصة الذكرية وهذا يؤدي إلى نمو الطاقة الجنسية التي تتحول إلى عدوانية داخلية وخارجية إذا اقتتعت أو رفض إشباعها وهذه العدوانية إما أن تكون نحو الغير سواء بالصراخ أو بالصياح في وجه من يصادفه وحتى الإعتداء بالضرب أو تكون عدوانية ذاتية مثل: تعاطي المخدرات، الجرح العمدي للجسد، محاولة الإنتحار (1)

5-2 على المستوى الإجتماعي:

الحياة الإجتماعية في المراهق أكثر إتساعا وشمولا وتمايزا من حياة الطفولة في إطار الأجرة والمدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في سيرها وإكمال نضجها وهمزة وصل في انتقاء المراهقة من عالم الطفولة إلى سن الرشد.

"من أهم مظاهرها الأساسية هي الرغبة في الذات والإحتجاج والدخول في صراع مع السلطة الأبوية والقيم الإجتماعية، والبحث في نفس الوقت على نماذج جديدة للتقمص وبالتالي الإهتمامات الإيديولوجية الدينية، الثقافية والفنية. (2)

فيلاحظ الآباء على أبنائهم علاقات التمرد والعصيان ورفض النصائح لهم والتشبث بأفكارهم رغبة شديدة في تغيير طبيعة معاملة آبائهم لهم.

وهذا يزيد من حدة الصراع بينهما وفي هذه الفترة تظهر الحاجة إلى إقامة علاقات عن العلاقات الأسرية مع أشخاص معينين، بحيث من خلال علاقتهم بهم عن الأمن النفسي والدعم المعنوي والحاجة إلى تحقيق ذاته واستقلاليتته.

¹د. فؤاد يهي السيد:مرجع سابق، ص، 289

² La planche et portlis، ترجمة مصطفى حجازي: ديوان المطبوعات الجامعية، 1981، ص382.

فإذا كانت مراهقته من النوع فإن علاقته بالمحيط ستكون المتكيف فإن علاقته بالمحيط ستكون سرية، أما إذا كانت من النوع الإستجابي المنطوي سوف يميل إلى العزلة والشعور بالنقص المتمرد، فإنه يستظهر الإنحرافات الجنسية والسلوكيات العدوانية اتجاه نفسه (محاولات الإنتحار مثلاً) واتجاه المحيطين له. (1)

6- خصائص المراهقة:

6-1 الإثارة الجنسية: وهي من بين المراحل المميزة للمراهقة، وعند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل وقذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور والحيض بالنسبة للبنات المصحوبة بانفجار لبيدي واندفاع نزوي تناسلي بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل التناسلية فالظهور المفاجئ للطاقة الحرة تدفع بالفرد بطريقة لا يمكن حبسها أو ضبطها إلى البحث عن تفرغ الضبط والتوترات والشحنات الجنسية ومن جهة نظر ديناميكية فالصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي وإنما صراع تجمع صراعات بدائية قديمة.

هذا الانفجار السيري المصوب بتغيرات سواء إقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى إضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة. فيما نلاحظ هنا هو إندفاع لبيدي وتعزيز المتطلبات نزوية وإضعاف للأنا. (2)

6-2 إشكالية الجسم: إن ظهور العلاقات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية وكذلك العلامات الثانوية، لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق وإذ يرى بعض العلماء وعلى رأسهم L'ELANIEKLEINI، DW WINCOTT، ANNA، TREUD، بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الإضطرابات وتمس التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الإضطرابات وتمس التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة لـ: EDITH JAKOBSON وضعت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاظ وإحياء قلق الأخطاء، فقد لاحظت أن العملية الأولى التي يعرفها الذكور في المنى حتما إلى الإستمناء.

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يعزز اعتقاد قديم لهن منذ الطفولة وهو الإخصاء، وتؤدي هذه التحولات المتغيرة الشاملة والتي يعرفها الجسم إلى اضطراب صورة الجسم في مجالات عديدة، يعتبر الجسم وسيلة وقياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط وهو محور رمزي أي وسيلة للتغير الرمزي عن مراعاتها (3)، ونماذجها العلائقية فصورة الجسم إذ تلعب دورا مهما في مرحلة المراهقة ويظهر المراهق إهتمامه الكبير بجسمه ككل أو بمنطقة منه ويدل هذا البعد النرجسي في التوظيف العقلي، وفي هذه المرحلة كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية، لذلك نجد عند العديد من

¹ SOUVER BOULE RISP, ELUS SOMMAL L'ADOLESCENCE L'AGIE DES TEMPETES, ED, HACHTETTE, PARIS, 1990, P149.

² نصر الدين جابر: علاقة الرفض الأبوي مع الكيف الإجتماعي للمراهق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الجزائر، 1992، ص20.

³ . نصر الدين جابر: نفس المرجع، ص22.

الأفراد في هذه المرحلة شعور بالغرابة فيما يخص أجسامهم وهذا يرجع إلى صعوبة لديهم في إدماج هذه السلسلة من التغيرات الجسمية واستخدامها. (1)

3-6- الأفكار اللاواقعية للمراهق: إذ يكون المراهقون مفاهيم خاطئة وغير واقعية على مستوى طموحاتهم وتوقعاتهم الخاصة وأهدافهم في الحياة.

"هذه الطموحات الغير الواقعية التي يكونها المراهقون عن أنفسهم وآبائهم وأصدقائهم تقسم جزءا من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية الكبيرة إلى تميز بادية المراهقة". (2)

ولكنه في الواقع المراهق يصادف عكس طموحاته وتطلعاته وآماله: "هذا ما يجعله يشعر بالنقص وعدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال، إذا ما ابتعد عن تحقيق الأهداف التي يكون قد رسمها في هذا الواقع ويؤدي فشله إلى معاناته في الإحباطات المستمرة والفشل في توقعاته ومستقبله وحياته".

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الزائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى وقدوة في الحياة في نفسه وفي المحيطين حوله كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها ولكن من النادر أن يصلوا إلى المستوى الذي حدده له، هذا يجعله يعاني توتر قلق وصراع.

وفي هذا الصدد يقول (KESTEMBERG) بأن "المراهق في هذه الفترة هو في بحث مستمر عن مثالية الأنا وعن صورة مرضية له قادرة على إعطائه سند نرجسي".

فمثالية الأنا يمكن أن تعرف كجزء من الأنا الأعلى الذي يحتوي على الصور والصفات التي يعتمد الأنا للوصول إليها وهذا لتحقيق هدف وهو التوازن النرجسي وهو الوضعية الأساسية لمثالية الأنا إذن من أجل إيجاد التوازن النرجسي المفقود مؤقت في المراهقة فإن مثالية الأنا لها وظائف ثلاث وهي:

- المساعدة التي تفسر العلاقات الداخلية مع المواضيع البدائية.

- المساعدة على مراقبة تكوين الأنا.

- تحسين التكيف الإجتماعي. (3)

4-6- التقمص: ينتمص الفرد العادة مع عائلته في مرحلة الطفولة، ويغلب ذلك مع أحد والديه من نفس جنسه هذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن والإطمئنان ويتعلم منه كيفية القيام بدوره النفسي والإجتماعي. (4)

¹. نصر الدين جابر: المرجع السابق، ص.22.

². فؤاد بهيي السيد: المرجع السابق، ص.331.

³. فؤاد بهيي السيد: نفس المرجع السابق، ص.331.

⁴. محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص.145.

المناسبين، فإذا لم يحدث بطريقة صحيحة فإن يجعل المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه.

فاطفل لا يتقمص أشخاصا حقيقيين في بيئته القريبة بل يناقد إلى تقليد وتقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال كالأطفال والمشاهير الذين يعتبرهم أعلى، ومن النادر أن يتقمص المراهق في هذه المرحلة والديه، لأن ما يميزها والتمرد على السلطة وطلب الاستقلالية والبحث عن تأكيد الذات.⁽¹⁾

6-5- الرغبة في الإستقلالية وتأكيد الذات: إن أهم ما يسعى إليه المراهق هو إكتساب الإستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة وتأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها، ووضع مكانة له يحاول أن يربح الأفراد المحيطين به على الإعتراف له بها ويبدأ بالإحساس بالذات يجب أن يؤكدها لأن التغير النفسي

يجذب إهتمامه على نفسه كما جذب التغير الجسمي إنتباهه إلى جسمه فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه، ويتعلق نجاحه في ذلك على الوالدين اللذين يساعده على إكتساب درجة الإستقلال التي تلائم سنه.

6-6- التردد وعدم الثبات: من أهم ما يتميز المراهق التردد وعدم الثبات المستمرة في سلوكه وتصرفاته فأحيانا يتصرف كما لو كان ناضجا راشدا كبيرا وأحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا، هذا التردد دليل واضح على عدم النضج واختلال التوازن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تردد المراهق وعدم ثباته هو نموه الجسمي، والتغير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به، فبعد أن كان نمو مستقرا هادئا بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية وسوء تعامل الكبار معه أو عدم مساعدتهم له.⁽²⁾

7- خصائص ومميزات اللاعبين في مرحلة المراهقة: وتتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني قيستعيد الفتى أو الفتاة، تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد التلميذ والشباب اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل قريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة، وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل عن الفتيات وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.

¹ محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص146.

² محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص146.

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي يستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة إكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها.⁽¹⁾

بالإضافة إلى ذلك عاملي زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز الرياضي، وتساهم عملية التدريب المنظمة في الدخول إلى

المستويات الرياضية العليا، كما تلعب عمليات التركيز العالية والإدارة القوية دورا هاما في نجاح التعلم والتدريب وبلوغ التفوق.⁽²⁾

8- بداية مرحلة النمو (15_18 سنة):

8-1- النمو البدني:

أ- بداية تحسن التوافق مع انتهاء فترة الارتباك العضلي الحركي.

ب- القوة والصلاحية للعضلات لدى البنين.

ج- تحسین التلميذ إلى مرحلة البلوغ فيزيولوجيا.

د- تحسن القوام وبداية الإنسانية في حركة الجمباز والسباحة.

هـ- حجم القلب في زيادة وقد يختلف التناسب بين حجم القلب والأوعية.

8-2- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

نذكر هنا بعض الخصائص المرتبطة كالنشاط الرياضي:

أ- زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمخاطر والمغامرة والتجوال والترحال.

ب- القدرة على الانتظام في جماعات والتعامل معها بطريقة إيجابية منتجة.

ج- الحاجة إلى اللعب والراحة والإسترخاء.

د- الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين.

هـ- متابعة سير الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية.

8-3- الإحتياجات:

أ- يبدأ اللاعب في اتخاذ المثل العليا (القدوة الرياضية) من بين المشاهير.

ب- يمكن التنافس في الألعاب التي تتطلب مهارات عالية.

ج- في حاجة إلى الإحساس بالنقطة وتحمل المسؤولية.

¹ محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص 147

² محمد عوض بسيوني، فيصل يسين الشاطيء: المرجع السابق، ص 147.

د- في حاجة إلى الإحساس بالذات نتيجة الاختلافات الجنسية

هـ- تجنب البعد عن المنافسات العتيقة لئلا يقع النمو المضطر في حجم القلب وعدم التناسب مع زيادة حجم الأوعية.⁽¹⁾

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ومورفولوجية، ونفسية، وقد تؤثر سلبيا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يحيى فيه حيث أن أي خطأ أو مشكلة تترتب عنها فلا يتحملها إلا صاحبها ونتائجها ستكون قاسية وعنيفة ومنه، فإن تدخل المدرب في الوقت المناسب وبالتعامل العاقل يجعل من الشخص الذي يعيش هذه المرحلة يتحسن بالتحسن والسير العادي لحياته.

9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

* هي عملية ترويح، بحيث تهيء للمراهقين نوع من التداوي الفكري والبدني، كما تزودهم بالمهارات والخبرات.

* صقل مواهب اللاعبين وقدراتهم البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر.

* ممارسة الرياضة في النوادي، مما يلاقيه ويحسه حين يشعر بالتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية.

* تحافظ على الصحة من خلال تنشيط الأعضاء وتعطي للجسم الحيوية الزائدة وتمده بالقوة، كمت تعمل على تنشيط الدورة الدموية، كما لها فائدة روحية وجسمية وخلقية وتنمي الروابط المتينة بين أفراد المجتمع.

* تساعد المراهق على تجنب بعض الآفات مثل التدخين، تعاطي المخدرات... وبعض الأمراض النفسية مثل "الأعصاب... إلخ".⁽²⁾

خلاصة:

من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت عن كونها تنظيم بدني وإنفعالي يتفاعل مع البيئة الرياضية، ومن واقع المفهوم النظري للحالات النفسية والإنفعالية التي تناولناها عن الشخصية الرياضية بأبعادها الثلاثة: البدنية والمعرفية والإنفعالية.

يمكن القول أن المدرب الذي يملك شخصية قوية وسوية، المتحكم في إنفعالاته، الذي يقدر ظروف اللاعبين من الناحية النفسية خاصة في ظل مرحلة المراهقة وما تتميز به من تغيرات تكون آثارها واضحة على اللاعب من تغيرات جسمية وصوتية.. هو المدرب الكفؤ الذي بإستطاعته تحقيق الأهداف المسطرة، كما أن اللاعب المراهق الذي يستطيع التحكم في إنفعالاته، الهادئ، الذي يحاول تقليد المدرب

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل يسين الشاطيء: مرجع سابق، ص 148

² ناجي عمارنة: أهمية الرياضة للمراهق، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية (غير منشورة)، المكتبة الجامعية، الجزائر، 1993.

في بعض الصفات والميزات، هو الذي بإمكانه الوصول إلى مستويات عليا من خلال المواضبة على التدريبات.

كل هذه السمات لا يمكن الحكم على إيجابياتها أو سلبياتها ومدى فاعليتها إلا في ضوء الجماعة وكذا في طبيعة العلاقة التي تميز جماعة عن أخرى، وهو مستنقوله في الفصل الثالث، عن أهمية العلاقات الإجتماعية بين الجماعات وفي الجماعة الرياضية بالتحديد.

تمهيد:

تقوم الرياضة في العصر الحديث بأدوار ووظائف متعددة ومعقدة داخل النسق الإجتماعي، هذه الأدوار والوظائف ليست بالقطع إيجابية متوافقة مع المجتمع، بل قد تكون مضادة له في كثير من الأحيان، لذلك فإن الفهم الحقيقي للرياضة كظاهرة إجتماعية يعتبر اهم ادوات التحكم فيها وضبطها وتوجيهها للصالح الإجتماعي.

فدراسة الرياضة من المنظور الإجتماعي ليس نوعا من العبث او محاولة تضخيم لدورها، بل ضرورة حضارية، لأن الرياضة أصبحت داخل كل أسرة، من الصعب أن نجد فردا معزولا عنها فهي تربية رياضية خلال مراحل الدراسة، وإما ترويحية خلال اوقات الفراغ، وإما رياضة تنافسية للصفوة، وإما مشاهدة وتشجيع لذا تناوبنا عنصرين مهمين كمايلي:

الأول: خاص بالعلاقات الإجتماعية تناولنا مفهوم العلاقات الإجتماعية، أثرها في الإتجاهات النفسية، العلاقة بين المدرب واللاعبين، المناخ الفعال للفريق، علاقة الرياضة بالمجتمع....

الثاني: خاص بالجماعة الرياضية تناولنا فيه مفهوم الجماعة الرياضية، خصائصها، أنواعها، مراحل تكوينها، نظرياتها، أهدافها، شروط تماسكها، وفي الأخير تطرقنا إلى تصدع الجماعة.

العلاقات الإجتماعية**تمهيد:**

تتشأ بين السكان الذين يعيشون بالمجتمع مجموعة مركبة من العلاقات التي تربط الأفراد و الجماعات بعضهم ببعض و هي تبدأ مع الإنسان في مهده و تستمر معه طوال حياته و تختلف هذه العلاقات باختلاف دور الفرد و بناء شخصيته في المجتمع و اختلاف الجماعات التي ينتمي إليها داخل هذا المجتمع كالعلاقات تربط في جماعة الزفاف أو الأصدقاء مثلا ، أو النقابة أو النادي و المهنة ، تختلف هذه العلاقات عن العلاقات التي تربط الأفراد في نظام اجتماعي معين كالأسرة ، فالفرد يشترك في عضوية عدد من الجماعات فهو عضو في أسرة و زميلك في الدراسة أو عمل أو صديق في جماعة محددة من الزفاف و مشترك أيضا في نادي رياضي أو ثقافي أو إجتماعي ..إلخ.

1- مفهوم العلاقات الاجتماعية :

هي مجموعة مركبة من العلاقات التي تربط أفراد المجتمع بعضهم ببعض و من هذه العلاقات المبادئ و القيم الثقافية و العادات و الطقوس إضافة إلى الحضارة و التراث و التأريخ الواحد و اللغة المشتركة و الأهداف الواحدة.

إذن المجتمع بصورة عامة يتكون من مجموعة من الأفراد تربطهم العلاقات المذكورة، و كلما ازدادت هذه الروابط، زاد تماسك المجتمع. (1)

2- العلاقات الاجتماعية وأثرها في الاتجاهات النفسية :

إن كل فرد في المجتمع يلتزم بدور معين في الجماعة التي ينتمي إليها وبالتالي أن الفرد يسير في حياته و في علاقاته مع غيره وفق أنماط سلوكية معينة و اتجاهات محددة اقتضتها طبيعة الدور أو الأدوار التي ارتضاها له المجتمع ، على أن كل فرد من ناحية أخرى يتحمل مكانا معيناً في البناء الاجتماعي و يعرف هذا المكان في إطار علم الاجتماع باسم (المركز الاجتماعي) .

إن المعايير السلوكية عنصر هام من العناصر التي لا بد من توافرها لقيام المجتمع و تحدد بالعادات الاجتماعية و التقاليد ، القيم و التشريعات و يرتبط بالمعايير السلوكية دور كل فرد في المجتمع بالعلاقات بين أدوار الأفراد ، حيث أن العلاقات الاجتماعية تتأثر بالأنماط التي تنبثق من المجتمع و تتولى تحديد مركز الفئة فيه كما أن الأفراد في حياتهم و في علاقاتهم مع غيرهم يرتبطون بمعايير سلوكية معينة اقتضتها طبيعة الحياة في المجتمع بعاملين . (2)

2-1 العامل الايجابي :

هي الأفكار الجديدة من علوم و آداب و مبادئ و اكتشافات ، و اختراعات ، فلهذه الأفكار آثار لا تعد و لا تحصى في الحياة الاجتماعية ، و الواقع أن كل مخترع أو مكتشف جديد يؤثر في كل تركيب الحضارة جملة و تفصيلاً فسيلتزم أنماط سلوكية جديدة لأنه يتحدى و يبدي القيم التقليدية .

2-2 العامل السلبي:

وهو الأحداث والمفاجآت الاجتماعية مثل الحروب الأوبئة أو الكوارث الطبيعية كالهزات الأرضية و التي تؤدي إلى تغير كلي في العلاقات الاجتماعية ، فهناك من الكوارث ما يحث لعزم الناس على التعاون و الاستقرار و يقيهم في الأرض هلعين مذعورين لا يلوون على شيء فالوباء يعطل العلاقات الاجتماعية ويشيلها و يؤدي إلى تساوي الناس أما الكارثة أو الحدث السلبي ، فليس هناك مراكز اجتماعية للأفراد و ليس هناك من هو مميز من غيره أمام الأحداث السلبية و يعكس ذلك الأحداث الاجتماعية

وحتى الأحداث الايجابية تكون فوضوية و غير نافعة إذا لم تكن هناك شخصية بارزة بالتوجيه تلك العوامل الايجابية بالتوجيه السليم وتستغلها إلى أقصى حد من المنفعة لتسيطر بها على العوامل السلبية .

¹ كرم عكلة حسين: الإتجاهات النفسية للفرد والمجتمع، دار الرسالة، بغداد، د، 1985، ص51

² كرم عكلة حسين: المرجع نفسه ، ص61

إذن العوامل الاجتماعية المؤثرة في العلاقات ايجابية كانت أم سلبية ، ممكن السيطرة عليها من خلال تلك الشخصية المميزة إذا كانت هذه الشخصية على رأس المجتمع أو على فئة مهمة منه و كذلك نعتمد على السيطرة على العوامل السلبية و الايجابية فمثلا أكثر الأمراض شيوعا قضى عليها الطب تدريجيا و كذلك تعتمد على قوة صلة التماسك الاجتماعي للأفراد و التعاون فيما بينهم حسب الاتجاه العام المعتمد لديهم على الموروث الحضاري و التاريخي لهم. (1)

3- التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة:

يرى "ماكفرسون و بروان" 1988 أنه بعد أن تتم تنشئة الأفراد اجتماعيا في الرياضة أو الأنشطة البدنية ، يجد الأفراد أنفسهم في بيئة اجتماعية بها احتمال تعزيز أو تنشيط نموهم الشخصي ، يعني ذلك افتراضا ضمنا أن نتائج التعلم الاجتماعي تكون محتملة من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية .

إن موضوع التنشئة الاجتماعية عن طريق الرياضة يعني الاعتقاد بأن اللاعب و الألعاب عبارة عن عناصر أساسية في عملية التنشئة الاجتماعية الشاملة ، و تعتبر جانبا أساسيا و جوهريا في الخبرات الأولية في الحياة الاجتماعية ، كما تفترض معظم الأبحاث التي تم إجراؤها على التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة ، إن المشاركة في الأنشطة البدنية تعلم الأطفال مجموعة متنوعة من المهارات الضرورية للمشاركة الفعالة من الناحية الاجتماعية و السياسية و الاقتصادية حتما يكبرون.(2)

ولقد أكد الباحثين إن الأنشطة الرياضية تكون بمثابة الأدوات فعالة بالنسبة لانتقال القيم و السلوكيات ،ويعنى آخر أن لها دور هام في عملية التنشئة الاجتماعية العامة ، و في دراسة عن الثقافات المختلفة افترض "روبرتس و سميث" 1962 أن الألعاب تقدم خيارات تعلم بديلة تساهم في تعلم القيم المجتمعية، وتوصلا إلى اكتشاف أن قيم معينة ثم التركيز عليها أثناء تربية الطفل كانت مرتبطة بأنواع معينة من الألعاب ، حيث التدريب على الإنجاز بالنسبة للألعاب الخاصة بالمهارة البدنية ، و التدريب على الطاعة بالنسبة لإستراتيجية اللعب و التدريب على المسؤولية بالنسبة لألعاب القرص .

ولقد اهتم علماء النفس و الاجتماعيون الرياضيون بالأبحاث الخاصة بالتنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة عن طريق دراسة الآخرين ذوي الأهمية في تلك العملية بالإضافة إلى البناء الشخصي باعتبارها عناصر هامة تشكل نتائج الخبرة الرياضية ، و نتيجة لذلك يتم توجيه مزيد من الاهتمام إلى النسبة الاجتماعية التي تحدث من خلالها العمليات التنافسية . (3)

4- العلاقة بين المدرب واللاعبين:

1. كريم عكلة حسين: المرجع السابق، ص 51-54.

2. إخلص محمد عبد الحفيظ، د مصطفى حسين باهي: مرجع سابق، ص 45.

3. إخلص محمد عبد الحفيظ، د مصطفى حسين باهي: مرجع سابق، ص 46.

أشار علوي في كتاباته بأن شكل العلاقة بين المدرب و لاعبيه تؤثر على عملية التدريب و كذا مستوى اللاعبين أثناء المسافات ، فإذا كانت هذه العلاقة طيبة و مفيدة ، أتت بفائدتها على روح الفريق و ساهم ذلك على زيادة أواصر المحبة و التعاون بينهما و خففت كثيرا من حدة الخلافات و التوتر قد تحدث بين المدرب و لاعبيه و بالتالي تكون نتائجها إيجابية أما إذا كانت العلاقة سلبية و تسير في اتجاه عكسي فإن هذا يؤثر على نتائج الفريق و كذا مستوى أداء اللاعبين و في أحيان كثيرة تنتهي هذه العلاقة باستبعاد اللاعب من الفريق و تؤدي إلى نتائج سلبية في غير مصلحة الفريق و من العوامل التي تؤثر على هذه العلاقة :

- نوعية أفراد الفريق و مستوى أدائهم
- حجم الفريق "عدد أفراده "
- طبيعة اللعبة الممارسة و نوعية المهارات الخاصة .
- الضغوط النفسية على الفريق .
- مستوى تأهيل المدرب و قدراته المعرفية و النفسية .
- المستوى الثقافي للاعبين و مدى فهمهم لما يعطى لهم ¹.

5- المناخ الفعال للفريق:

يظهر مناخ الفريق من كيفية إدراك اللاعبين للعلاقات بين أعضاء الجماعة و على الرغم من أن المدرب يكون لديه بالتأكيد صورة عن الفريق إلا أن إدراك اللاعبين و تصوراتهم و تقييماتهم هي التي تحدد مناخ الفريق

و يرى فيشر و آخرون 1982 أن المدرب له التأثير الأقوى على مناخ الفريق كما يؤكد زاندار ZANDER 1982 أنه يمكن أن تغير بعض عوامل مناخ الفريق بسهولة عن غيرها من العوامل إلا أنها جميعا يمكن أن تؤثر على الأداء الفعال للجماعة و من هذه العوامل : الدعم الاجتماعي ، التقارب والتميز ، العدالة والتشابه.

5-1- الدعم الاجتماعي :

شوميكر و برونيل SHUMAKER ET BROUNELL 1984 أن الدعم الاجتماعي عبارة عن عملية تبادل للموارد بين فردين على الأقل هما مقدم الدعم و مستقبل الدعم و يهدف إلى تعزيز و رفاهية المستقبل .

ويثير البرشتو أدلمان ALLBRECHTET ADELMAN 1984 إلى أن إظهار الدعم الانفعالي و تقديم التغذية السريعة عن الأداء و توجيه النصح و توضيح الدور و تقديم تدعيم للسلوك الانفعالي و

¹. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، ط1، المركز العربي للنشر، 2002، ص25-26.

الاستماع إلى اهتمامات و مشاغل الفرد الآخر جميعها أمثلة عن سلوكيات الدعم الاجتماعي و يحتاج اللاعبون إلا الدعم الانفعالي من زملاء الفريق و المدربين و الوالدين و الأصدقاء .

ويعتبر الدعم الايجابي على درجة كبيرة من الأهمية بصفة خاصة عندما يشعر اللاعب بأنه يفتقر إلا الأداء الجيد أو لا يستطيع استغلال إمكانياته كذلك فإن الاستجابات السلبية من أعضاء الفريق أو المدربين مثل النقد الشديد و السخرية و عدم الاهتمام يمكن أن يؤدي إلى تدمير اللاعبين و لذلك يجب على المدربين العمل على تحقيق التوافق الاجتماعي بين أعضاء الفريق و التأكد من أن جميع اللاعبين يتوافقون مع مفهوم الفريق و يدعمون بعضهم البعض كما يجب على المدرب أيضا أن يراعي عند إعداد فريقه للمنافسات و العمل على خلق مناخ فعال يشتمل على الدعم و الاحترام المتبادل .

5-2- التقارب :

يربط الأفكار ببعضهم عندما تتاح لهم الفرصة في التواجد بالقرب من بعضهم البعض ، وعلى الرغم من أن التقارب البدني بمفرده لا يمضي عادة مفهوم الفريق إلا أن الاحتكاك مع زملاء الفريق يشجع على التفاعل ، فغرف خلع الملابس و الرحلات و المعسكرات التدريبية تساهم في تحقيق التقارب الوثيق بين أعضاء الفريق بالإضافة إلى تشابه اتجاهاتهم يمكن أن يساعد إرساء هوية الفريق .

5-3- التميز :

يتم تحقيق التميز في الرياضة من خلال الملابس الرياضية و شعارات الفريق و شروط العضوية و الامتيازات الخاصة ، و يختلف اللاعبون عن الأفراد العاديين من حيث برامجهم التدريبية البدنية المشكلة و الوقف القليل لممارسة الأنشطة الاجتماعية و العلاقات الوثيقة مع أعضاء الفريق و الفرق التي تشجع على⁽¹⁾

التميز عن طريق جعل أفراد الفريق يشعرون بالتميز و التفرد عن الفرق الأخرى ، فهذا يساعد المدرب على وضع و صياغة مفهوم الفريق .

5-4- العدالة:

إن تفكير اللاعبين في الطريقة التي يعاملهم بها المدرب سيؤثر على مستوى التزامهم ودافعيتهم و رضائهم و يرى أنشل ANSHEL 1990 أن اللاعبين يفسرون العدالة في ثلاثة قضايا رئيسية هي :

1 - درجة التوافق بين تقييمات اللاعب و المدرب بالنسبة لمهارات و إبهامان اللاعب للفريق

2- الطريقة التي ينقل بها المدرب آرائه للاعبين

3- إدراك اللاعب لمحاولات المدرب لمساعدته على التحسن و تحقيق العدالة له .

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ. د مصطفى حسين باهي: مرجع سابق، ص54-57

فتحقيق العدالة بين أعضاء الفريق يؤدي إلى تماسك الفريق و زيادة جاذبية الأعضاء للفريق ، أما الافتقار إلى إلى العدالة فيؤدي الى تمزق الفريق، وكذلك فإنه يجب على المدربين التعامل مع اللاعبين بأمانة ووضوح وعدل.

5-5-التشابه:

إن التشابه بين أعضاء الفريق في الإلتزامات والإتجاهات والطموحات والأهداف يعتبر من الأشياء الهامة في خاق مناخ ايجابي للفريق. ويرى "زاندار ZANDER" 1982 ان القائد الفعال يستطيع ارساء التوحد داخل الجماعة عن طريق تشجيع التماثل بين الأعضاء.

وعادة ما يختلف اعضاء الفريق من حيث المستوى الإقتصادي والإجتماعي والسمات الشخصية والقدرات ولكن يستطيع المدرب العمل مع اللاعبين لجعلهم اكثر تشابها وذلك من خلال عدة طرق منها مشاركة الجماعة في أهداف الداء والتوقعات الخاصة بالسلوك وقواعد التصرف في المباريات والتدريبات، وتوضيح أدوار الفريق فكلما ازداد شعور افراد الفرق بانهم يشبهون بعضهم، البعض كلما ازداد احتمال تطويرهم لمفهوم جماعي قوي.⁽¹⁾

6- علاقة الرياضة بالمجتمع :

إن الرياضة نظام اجتماعي كبير، و هي واقع ملموس في حياتنا يحدث فيها كل أنماط السلوك التي تحدث في الحياة العادية، فالرياضة جزء من نسيج هذا المجتمع أي أنها صورة مصغرة من المجتمع الأكبر، لذا فهي تتأثر بكل ما يسود في هذا المجتمع من فلسفة و قيم وعادات وتقاليد وظروف اجتماعية واقتصادية وسياسية .

وإذا نظرنا إلى الرياضة نضرة موضوعية فسوف نلاحظ أن الرياضة بأنشطتها المتعددة و مجالاتها المتنوعة تؤثر على المجتمع ، فالرياضة لها تأثير حيوي على الممارسين لها فهي تكسبهم العديد من الصفات المواطنة الصالحة التي تؤهلهم لأن يكونوا مواطنين نافعين لأنفسهم و لمجتمعهم . ومن الدلائل الهامة في مجتمعا اليوم و التي تدل

على تأثير الرياضة على المجتمع هو تخصيص مساحات زمنية للرياضة (عرض مباريات ، برامج رياضية) ، كما تخصص لها صفحات عديدة في الصحف الرسمية و الحزبية ، بل و أكثر من ذلك هناك العديد ⁽²⁾.

¹. إخلاص محمد عبد الحفيظ. د مصطفى حسين باهي: مرجع سابق، ص54-76

². إخلاص محمد عبد الحفيظ. د مصطفى حسين باهي: مرجع سابق، ص29.

من الصحف الرياضية المتخصصة التي تتناول الموضوعات الرياضية فقط كما نجد أنه في المناسبات القومية المختلفة (مثل حرب أكتوبر ، تحرير سناء) تقام العروض الرياضية المختلفة .

إن المجتمع نفسه عاداته و تقاليده و قيمه و ظروفه المختلفة يؤثر على الرياضة ، فحينما يتدرب اللاعبون أو يتنافسون فإنهم يقومون بذلك في ضوء المعايير التي حددها لهم المجتمع . و هكذا يمكننا القول أن هناك علاقة تأثير متبادل بين كل من الرياضة و المجتمع و تختلف تلك العلاقة من مجتمع لآخر في ضوء الفلسفات السائدة في تلك المجتمعات ، فعندما تقوم بدراسة المجتمع الجماعة الرياضية كخلية من خلايا المجتمع، فنحن في الحقيقة نقوم بدراسة المجتمع و علاقته بالرياضة ، حيث يتأثر التفاعل

الاجتماعي بين الجماعات الرياضية المختلفة بالثقافة العامة للمجتمع و المعايير التي تحكمه ، كذلك فإن الرياضة تحتوي على جميع العناصر الاجتماعية للحياة مثل الاتصال الاجتماعي بين الأفراد و القوانين و القيم و نظام الملابس ، اللغة ، الحراك الاجتماعي ، التدرج الاجتماعي...⁽¹⁾

7- الجماعة الرياضية:

7-1- مفهوم الجماعة:

الإنسان كائن اجتماعي يميل الى التجمع بأفراد نوعه وبحكم هذا الميل عنده لا يعيش في العادة بمفرده وإنما مع غيره من بني الإنسان، ولقد كان اللقاء يحدث في أول الأمر بطريقة تلقائية وبدون أي وعي أو قصد وظهرت بذلك أبسط أشكال التجمع الذي يبني على أساس جغرافي، ويعني هذا أن مجرد تواجد مجموعة من الناس لا يجعل منهم جماعة بالمنظور السوسبيولوجي.

ويرى خير الدين عويس ان النطور السوسبيولوجي للجماعة يكون عبارة عن تجمع من الناس يشملهم نمط من التفاعل الاجتماعي ويشعرون بالمشاركة في عضوية عامة ومقومات متعارف عليها تجعل الأعضاء يستجيبون للتوقعات التي تحكم الفعل في الجماعة بالمعايير الاجتماعية والثقافية التي تبعث من التفاعلات بينهم. ⁽²⁾

قوي متبادل ونشاط انفعالي مباشر طويل الأجل بين الأفراد الذين يكونونها ونتيجة لذلك تتعدل شخصية كل عضو فيها"

ومما سبق يمكن تعريف الجماعة بأنها وحدة اجتماعية مكونة من أفراد تربط بينهم علاقات اجتماعية ويحدث بينهم تفاعل اجتماعي متبادل فبؤثر بعضهم في البعض، كما يكون التعاون والنظام

¹ . إخلاص محمد عبد الحفيظ. د مصطفى حسين باهي: مرجع سابق، ص 29.

² . خير الدين عويس وعصام الهلالي : علم الاجتماع الرياضي، الشركة المتعددة للطباعة والنشر القاهرة 1997 ص 237.

نتبادل فيما بينهم، كما تتميز الجماعة بمجموعة من لمعايير، المعتقدات، القيم، الدوافع والعادات التي تميز سلوك الأفراد⁽¹⁾

فالجماعة في مفهومها الإجتماعي يجب أن تتميز بالديناميكية أي بتفاعل بين أعضائها بحيث يتأثر كل فرد بهذا التفاعل ويؤثر فيه ويرى K.LEWIN هذا المفهوم بحيث يتخذ التفاعل الذي يبنى على التشابه بين الأعضاء في الإتجاهات والأهداف والدوافع بحيث يكون هذا التفاعل على أساس الجماعة. ويرى " علاوي وسعد جلال" أن الجماعة فردان أو أكثر يسلكون سلوكا تبعا لمعايير مشتركة ولكل منهم دور في الجماعة يؤديه مع تداخل هذه الادوار بعضها مع البعض والسعي لتحقيق هدف مشترك ومن جهته حامد زهران ويعرف الجماعة بنفس التعريف السابق لكنه يتعرض في تصوره للجماعة على انها لا تتوقف عند تحقيق هدف مشترك بل يجب ان تشبع بعض حاجات الاعضاء ويؤكد على وجوب وجود تفاعل اجتماعي متبادل.⁽²⁾

ويأتي هذا التصور مطابقا لرأي CHERIF ET CHERIF في أن الجماعة وحدة اجتماعية بينهم علاقات واضحة ولكل فرد دوره، والتي تملك مجموعة ثابتة من القيم والمبادئ الخاصة بها والتي تنظم سلوك الأفراد.

ويرى دانيال كاتز DANIEL KATZ أن أسباب تكوين الجماعة تكون على أساس ظرف موضوعي مشترك مثل المجال الجغرافي، أو الإشتراك في مجموعة من القيم والمعايير، أو اشتراك في القيام بأعمال أو أدوار

سلوكية متشابهة، أو تقمصوا روح الجماعة نتيجة الشعور بالانتماء الى فئة معينة. وهناك بعض العلماء في تصوراتهم للجماعة قد ركزوا بشدة على أهداف الجماعة وإشباعها لحاجات أعضائها أكثر من تركيزهم على التفاعل الداخلي منهم CATELL, GIBB, NEWCOMB الذي اوضح أهمية التفاعل بين أعضاء الجماعة الا أنه أخضعه إشباع الحاجات، بينما ركز على اشتراك الأفراد اولا في المعايير حتى يصبحوا جماعة ثم تتشابه أدوارهم لتوقع كل فرد سلوك الآخر. زيادة على أن أفرادها يجمعهم مصير مشترك وأهداف ومصالح واحدة هم يتحركون دائما لتحقيقها، وفي ذلك يتحدد لأفرادها أدوار إجتماعية محددة ومكانة معينة ويسهل حدوث التفاعل الإجتماعي الذي تتميز به الجماعة عن غيرها من المجموعات الأخرى لوجود أداة الإتصال بينهم والمتمثلة في "اللغة".⁽³⁾

7-2- خصائص الجماعة:

¹ حامد زهران : علم النفس الاجتماعي: عالم الكتاب العربي، 1997، ص23

² . حامد زهران : علم النفس الاجتماعي: عالم الكتاب العربي 1997، ص23

³ حامد زهران : نفس المرجع، ص24

إن حدوث التفاعل الإجتماعي داخل الجماعة عن طريق أداة الإتصال أو العلاقات التي تكون تحت غطاء سياسي، اقتصادي، تربوي، رياضي أو وحدة خصائص مثل النوع، الجنس، العمل، الولاء أو إنماء معين أو وحدة نشاط ثقافي أو رياضي.

وللجماعة بهذا المنظور خصائص مختلفة نذكر أهمها فيما يلي:

- عضوين (فردين أو أكثر)
- حدوث تفاعل اجتماعي متبادل بين أفرادها⁽¹⁾
- وجود معايير، معتقدات، قيم دوافع وميول مشتركة
- وجود معايير، معتقدات، قيم دوافع وميول مشتركة.
- بناء إجتماعي ثابت يحدد تكوينها الداخلي ويميزها عن الجماعات الأخرى
- دور اجتماعي محدد ومكانة معينة لأفراده فضلا عن أهداف مشتركة تسعى الجماعة كوحدة واحدة لتحقيقها

- أداة اتصال بين أفرادها تسهل عملية التفاعل الإجتماعي بينهم.
- علاقات صريحة بيئية، سياسية، اقتصادية، أو وحدة خصائص او نشاطات.
- ضابط اجتماعي يقنن سلوك افرادها وفقا لمعاييرها.
- شعور مشترك بالإنتماء بين أفراد الجماعة.⁽²⁾

7-3- أنواع الجماعات:

تتميز الجماعات في خصائصها المختلفة، كما تصنف على أسس متعددة فمن حيث الحجم نجد أن بعض الجماعات تكون صغيرة الحجم لا تتعدى فردين أو ثلاثة وبعضها يكوم متوسط الحجم كجماعة طلاب في معهد ما، في حين أن من منها ما يكون كبيرا مثل أفراد الجيش. ومن حيث الإستمرار نجد ان هناك جماعات

طارئة مثل تجمع أفراد حول حادث معين، وجماعات مؤقتة كجماعة يلتقون اثناء السفر، او جماعة تدوم لفترة محددة كجماعة مجندين في الخدمة العسكرية لفترة معينة، كما أن هناك جماعات مستديمة كأفراد الأسرة الواحدة او الأمة الواحدة او مذهب معين.

ومن حيث التكرار هناك جماعات تتفاعل باستمرار في فترات متقاربة كجماعة الطلاب في قسم تعليمي معين، في حين أن هناك جماعات لا تتفاعل إلا بين الحين والحين أو على فترات متباعدة كالجماعات الدولية وفروعها في المدن المختلفة.

¹ خير الدين عويس، عصام الملاي: مرجع سابق، ص 239

² خير الدين عويس، عصام الملاي: مرجع سابق، ص 239

ومن حيث الإختيار هناك جماعات جبرية يكون الإنخراط فيها بغير إرادة الفرد وإنما وفقا لسمات أو خصائص معينة مثل الجماعات السلالية أو الأسرة... الخ، في حين أن هناك جماعات اختيارية ينظم إليها الفرد برغبته كجماعة ثقافية أو جماعة رياضية. (1)

ومن حيث التجانس هناك جماعات متجانسة كطلبة اختصاص معين كما أن هناك جماعات متجانسة كأفراد متنوعي الخصائص يلتقون في ندوة دينية أو ثقافية.

ومن حيث الطبيعة هناك جماعات تنشأ بشكل طبيعي مثل الأسرة، الأمة.

ومن حيث التقارب المكاني هناك جماعة يكون مكان عملها محدودا في نطاق مثل جماعة الجيرة في الحي السكني (2)

ومن حيث الأهداف هناك جماعات ذات أهداف اجتماعية مقبولة كجماعة الهلال الأحمر وهناك جماعات ذات أهداف غير مقبولة تعمل ضد المجتمع كعصابة أشرار. (3) وعليه يمكن القول بأن التفاعل والنظام الميزتان الغالبتان في تصنيف الجماعات ومنه يمكن تحديد انواع الجماعات.

7-3-1- الجماعة المرجعية:

يمكن اعتبارها معلما يهتدي به الفرد ومرجعا أخلاقيا يرجع اليه الفرد في تقويم سلوكه الإجتماعي ويسعى لأن يربط نفسه به، فهي موضع احترام واعتراف كما أنها موضع انتماء وجاذبية لديه، ويتأثر سلوك الفرد بالجماعة المرجعية تأثيرا واضحا كما أنه يشارك أفرادها في اتجاهاتهم وقيمهم، ودافعهم الإجتماعية، ومستوى طموحهم وايضا أدوارهم وعاداتهم وسلوكهم الإجتماعي، كذلك يخضع لضابطها الإجتماعي ومعاييرها فينشعب عاداتها ومعاييرها وسلوكها بما هو مقبول وغثير مقبول. وتعتمد قوة انتماء الفرد الى الجماعة على قيمة الجماعة بالنسبة له ومدى تحقيقها لحاجاته ومن

العوامل التي تزيد من قوة توحيد الفرد مع الجماعة المرجعية ما يلي:

-زيادة مكانة الفرد في الجماعة كما يدركها الفرد.

-زيادة تكرار التفاعل بين الفرد وأعضاء الفريق.

-زيادة مدى إدراك أهداف الجماعة على انها مشتركة بيناعضائها.

-زيادة عدد حاجات الفرد المشبعة من خلال الجماعة

-زيادة مقدار التعاون وقلة مقدار الصراع بين أعضاء الجماعة والفرد،

وتأثر الجماعات المرجعية في سلوك الفرد من خلال عدو طرق أهمها:

1. محمد شفيق، البحث العلمي، م الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، 1998، ص9

2. محمد شفيق، المرجع نفسه، ص9.

3. محمد شفيق زكي: المرجع السابق، ص9.

- تحديد الإطار المرجعي لسلوك الفرد التي يتأثر بكل العوامل الخارجية والداخلية.
 - تحديد أنواع السلوك، أي السلوك الإجتماعي المقبول لدى أفراد الجماعة.
 - تحديد مستويات الطموح، مقارنة بالأفراد الآخرين في نفس الجماعة.
- وتنقسم الجماعات المرجعية إلى:
- جماعات عضوية مثل الأسرة وزملاء العمل
 - جماعات آلية وتشمل السن والجنس، أو المواصفات المورفولوجية.
 - جماعات متوقعة وهي التي قد ينظم إليها الفرد كقنابة إجتماعية أو مهنية وذلك بعد تخرجه من الجامعة. (1)

7-3-2- الجماعة الأولية:

يسودها الحب والإنصياح لمعايير الجماعة، حيث تكون لها القدرة على تطبيق القواعد الضابطة في سياسة الأجر والعقاب وفقا لسلوك أفرادها، وغالبا ما يعيش أفراد الجماعة مع بعضهم البعض ويتفاعلون بشكل مباشر، مثل أفراد الأسرة الواحدة. (2)

7-3-3- الجماعة الثانوية:

تتميز بالحجم الكبير ويغلب على علاقات أعضائها الطابع الغير شخصي تسودها العمومية في العلاقات بين أفرادها ومن المثلة على ذلك أبناء المدينة الصغيرة، أو قرية محدودة. (3)

7-3-4- الجماعة الرسمية والغير رسمية:

وهي جماعة تتكون في المظمات الرسمية لتحقيق أهداف معينة ترتبط بمصلحة تلك المنظمة ويتم إنشاؤها بمقتضى قرار من سلطة أو قانون، وفيها يحدد دور كل فرد وفقا لطبيعة وظيفته، كما يبدو فيها تقسيم العمل بشكل أكثر وضوحا، ويظهر ذلك في تماشي أهداف الجماعة مع أهداف المنظمة الإجتماعية، والجماعة الرسمية رغم أنها تحدد السلوك المتوقع من كل فرد، إلا أن طبيعة الإتصالات فيها لا تسمح بالإختلاط والتفاعل الإجتماعي وتبادل المشاعر والتعاطف وتكوين العلاقات الإنسانية العميقة والحميمة بن أفرادها.

اما الجماعة التي تتكون داخل المنظمة الإجتماعية بشكل تلقائي نتيجة لتواجد الأفراد في مكان واحد لمدة طويلة هي مايمكن تسميته بالجماعة الغير رسمية وهي عبارة عن تجمع أفراد معينين في ترابط اجتماعي

¹.محمود فتحي عكاشة: علم النفس الإجتماعي، مطبعة الجمهورية، القاهرة، 1997، ص55

² محمد شفيق زكي: المرجع السابق، ص26

³.محمد شفيق زكي: المرجع السابق، ص26

وعلاقات إنسانية من أجل إرضاء وإشباع حاجاتهم المختلفة، ومثل هذه الجماعات يكون لها نفوذ كبير داخل المؤسسة الإجتماعية وتأثيرها جوهري على أفرادها وعلى مجتمع العاملين في تلك المؤسسة. (1)

7-3-5- الجماعة التربوية:

هي جماعة تحدث تأثيراً أو تغييراً في سلوك الأفراد، سواء كانت هذه الجماعة رسمية، منظمة أو تلقائية غير منظمة.

ويمكن النظر إلى الجماعة التربوية من خلال بعدين هما:

- الثبات: ويتضمن:

- البنية: أي تركيب الجماعة من ناحية أعضائها، عددهم، أعمارهم، جنسهم والمكانات والأدوار الإجتماعية المختلفة فيها. (2)

- الوظيفة: أي مجموعة الأعمال التي تقوم بها الجماعة لتحقيق أهدافها.

- الإيديولوجية: أي مجموعة القيم والمعايير التي تحدد العلاقات، التفاعلات والتوقعات داخل الجماعة

- الحركة: ويقصد به التفاعل الإجتماعي بين الأعضاء الذي أساسه التعاقد الإجتماعي المتبادل أي اتفاق الجماعة الصريح والضمني على مجموعة معايير بمقتضاها يسلك كل فرد سلوكاً يتماشى مع توقعات الآخرين.

فالجماعة التربوية تتميز بعدم استمرار العضوية فيها وبالمقابل فهي مستمرة بثقافتها وتهدف هذه الجماعة لإحداث تغيير مقصود وموجه في سلوك الأعضاء وإشباع حاجات معينة عندهم بواسطة الخبرات المنظمة أو عن طريق التفاعل الديناميكي داخل الجماعة ويحدث ذلك من خلال الموقف التربوي الذي ينتج عن تعرض الجماعات إلى موقف إجتماعي تربوي، والتأثير يتبلور من خلال الإدراك لهذا الموقف ودرجة تأثرهم به. (3)

7-4- جماعة الفريق الرياضي:

وهي الجماعة الصغيرة التربوية التي تتكون اختياريًا في النادي أو المدرسة أو المؤسسة وتسمى فريقاً، بهدف ممارسة ألوان من الأنشطة الرياضية المرغوبة والتي تخضع في ممارستها إلى لوائح وقوانين عامة.

وجماعة الفريق بهذا التصور هي الجماعة الإجتماعية التي تتكون من أكثر من فردين وتعمل على إشباع الحاجات السيكولوجية لأعضائها مثل الشعور بالإنتماء والتميز، كما أنها تشبع حاجتهم البدنية وهي بطبيعة وجودها تحقق هدفاً مشتركاً للأعضاء تحدد تبعاً له الأدوار وتتشابك في تفاعل ديناميكي

1. إبراهيم الغمري : السلوك الإنساني، المكتبة الأنجلو مصرية، الإسكندرية، 1983، ص 247

2. جلال عبادي : علم الإجتماع الرياضي، دار الفكر، بغداد، ص 204

3. جلال عبادي : المرجع السابق، ص 204

يؤدي الى ظهور ثقافة ومعايير الجماعة حيث تمارس ضغوطها لإخضاع الأعضاء لتبني هذه القيم والمعايير .

وتتميز جماعة الفريق بدوام العلاقات الصريحة وجها لوجه بين أعضائها والإحساس بقيمة العمل من أجل الجماعة، والفريق الصغير العدد مثل كرة السلة تتميز بزيادة التماسك والتفاعل داخلها عكس الفرق الكبيرة العدد وهذا راجع إلى العلاقة العكسية بين الحجم والتماسك. (1)

وبالإضافة إلى ذلك فإن جماعة الفريق بإشباعها الحاجات النفسية والبدنية للأفراد تزيد من ولائهم لها وتصبح جماعتهم المرجعية يعدلون من سلوكهم ومعتقداتهم لتتوافق ومعايير الجماعة ويحاولون دائما التوحد معها، وهي في نفس الوقت جماعتهم التربوية التي يستمدون منها معاييرهم وسلوكهم عن طريق التعرض للضغوط الإجتماعية المختلفة التي تحدث في الموقف الإجتماعي التربوي والتي يشترك في توجيهها القيادات، المدرب، الأستاذ، المسير، بهدف إحداث التأثير الموجه والمقصود في سلوك الأعضاء .

وتعتبر الجماعة الرياضية نوعا راقيا من الجماعات الإنسانية ذات التأثير السيكولوجي القوي والمباشر على الأفراد، فهي جماعة أولية صغيرة شبه رسمية تتميز بالدوام النسبي وهي بذلك جماعة تربوية ومرجعية للأعضاء المنتمين إليها. (2)

7-5- مراحل تكوين الجماعات:

من الخطأ الاعتقاد أن الجماعة هي بالضرورة فريق، ذلك أن للفريق خصائص واجب توفرها لكي ترتقي الجماعة من مصف التجمهر الى درجة الفريق المهيكل صوريا وضمنيا حيث يقول "TUCKMAN": أن الجماعة تمر عبر منحنى تطوري من أربعة مراحل لتأخذ الشكل النهائي، أي شكل الف

ويمكن تحديد هذه المراحل فيما يلي: (3)

FORMATION	: التكوين
REBELION	. التمرد.
NORMALISATION	. تسوية العلاقات
PERFORMANCE	. التجلية

7-5-1- التكوين:

في المرحلة الأولى أي التكوين يتعود الأفراد ويتعرف على بعضهم البعض وتعتبر هذه المرحلة مرحلة جس النبض بالنسبة لأفراد الجماعة.

¹ خير الدين عويس : مرجع سابق، ص245

² خير الدين عويس : مرجع سابق، ص245

حيث يسعى كل واحد أن يتأكد من درجة قبوله في الجماعة والتعرف على الأدوار التي يمكن أن تسند له، وبعدها الإنتهاء من عملية التموقع داخل الجماعة تبدأ عملية ربط العلاقات مع أفراد الجماعة من جهة ومع القائد (المدرّب) من جهة أخرى.

7-5-2- التمرّد:

تتميز هذه المرحلة من تطور الجماعة بخاصية التمرّد على المدرّب ومقاومة الضغوط الممارسة من طرف الجماعة وصراعات الأفراد، فالصعوبات والمشاكل الناجمة عن عملية التموقع داخل الجماعة التي هي في طور

النمو لم تتضح الرؤية بالنسبة للمراكز والأدوار داخل الجماعة، وبالتالي تعد هطه المرحلة من أخطر مراحل نمو الجماعة والتي قد تحدد بشكل كبير مصيرها ومه كان لزاما على المدرّب أن ينتهج أسلوب الحوار المباشر والموضوعي.

7-5-3- تسوية العلاقات:

وهي مرحلة العودة إلى الأوضاع الطبيعية للجماعة بحيث يحل التعاون محل الصراع، فنجد أن الأعضاء

يعملون معا من أجل تحقيق الأهداف المشتركة، ففي هذه المرحلة يبرز تماسك الجماعة من خلال توحيد الجهود¹ في إطار وضوح المهام والأدوار والأهداف مما ولد الإحترام لكل ما من شأنه أن يحقق تظافر الجهود.

7-5-4- التجلية:

في المرحلة الأخيرة من تطور الجماعة المرتبطة ببنية الجماعة التي لا يمكن لها أن تكون إلا بتفاعل أفرادها، ولكي تعتبر جماعة ما فريقا ناجحا يجب توفر بعض الصائغ البنوية أهمها دور الجماعة ومعايير الجماعة.⁽²⁾

7-6- نظريات الجماعة:

من الصعب الوصول الى فهم وإدراك عميق للجماعة وذلك بسبب تعقد وتداخل المواقف التي تمر بها الجماعة بحيث يصعب فصل أحد المواقف عن غيره من أجل الدراسة كما أن كثيرا من المواقف الجماعية يصعب التنبؤ بها مسبقا، وقد يمثل ذلك صعوبة خاصة في الجماعات الكبيرة ونظرا أن ن الجماعة تتصف بالديناميكية حيث تخضع لعمليتي الإختلاف والتغيير مما يتطلب الدراسة التي تستوجب والتعمق بمعرفة مفهوم الجماعة ومنه نحاول الإستفادة من إسهامات النظرية للعلوم الإجتماعية ومن الإتجاهات النظرية

التي تمت وازدهرت في ضلالها ديناميكية الجماعة، نظرية النسق الإجتماعي، الدور، فاصلة التفاعل النظرية التحليلية، نظرية المجال... الخ.

7-6-1- نظرية النسق الإجتماعية:

إن لمفهوم النسق إرتباطا وثيقا بمفهومي البناء الإجتماعي والنظم الإجتماعية وهذا يعني النظر الى المجتمع كوحدة متكاملة ومتماسكة تتمتع بدرجة عالية من الإستمرار في الوجود ولكنها تنقسم في الوقت ذاته من الداخل الى عدد من الوحدات الصغيرة المكونة التي تتفاعل معا وتتساند تناسدا وظيفيا بطريقة تكفل المحافظة على كيان المجتمع واستمرار بنائه.

ونعني بكلمة النسق في أبسط معانيها قيام هذه الوحدة الشاملة التي تتألف من عدد كبير من العناصر والمكونات المتفاعلة على الرغم من كثرتها وتعقدها وحتى تناقضها في كثير من الأحيان فهي بذلك تقتضي ضرورة التسليم بأن كل جزء أو عنصر من عناصرها داخلة في تكوين الكل فهي كما يقول " تالكوت باسونز " بوجود نوع من التساند أو الإعتماد المتبادل الذي يهدف الى تحقيق وظائف معينة ايضا بين عدد من الأفراد أو الزمر الإجتماعية الذين يقومون بأدوار مرسومة.

فكل نسق ينقسم الى عدد من الأنساق كما أنه من ناحية أخرى يدخل في تكوين نسق أكبر منه، فيتوجب علينا بفهم النسق أن ننظر إليه من منظورين، فمن جهة نظرة النسق من الداخل أي معرفة مكونات ذلك النسق من نظم وعلاقات إجتماعية متشابكة.

أما الرؤية الثانية نظرة من الخارج أي علاقته بالأنساق الأخرى التي تشترك معه في تكوين نسق أكبر منه (1)

ومما سبق يمكن النظر الى الجماعة على أنها نسق إجتماعي يقوم على اعتمادية متبادلة بين أعضائها.

7-6-2- نظرية الدور:

يمكن اعتبار الجماعة كوحدة من الأفراد المتفاعلين حيث يمارس كل منهم الدور الذي حدد له ولتوضيح مفهوم الدور لا بد أن نوضح معنى المركز وهو المنصب الذي يشغله الفرد في الجماعة ما يحكم حالته الإجتماعية، المهنية تحصيله العلمي، أو مؤهلاته البدنية والتقنية في حالة الجماعة الرياضية ونعني بالدور الجزء الذي ينتظر من الفرد ان يلعبه او السلوك الذي يؤديه في كل من ،سلسلة المراكز (2)

ولقد كان لينتون LINTON من المهتمين بنظرية الدور الإجتماعي حيث حدد مفاهيم نظريته كالآتي:

1. احمد ابو زييد : ،البناء الإجتماعي، مدخل لدراسة المجتمع، ج2، دار الكتاب العربي، الأنساق 1967، ص6
2. محمود محمد مصطفى : خدمة الجماعة، العمليات والممارسة، ط3، مكتب عين الشمس، القاهرة 1994، ص156

أ- الوضع الإجتماعي: عبارة عن مكانة معينة في نسق يرتبط بعدد من الحقوق والواجبات.

ب- الدور الإجتماعي: السلوك المتوافق مع أنماط توقعات الآخرين.

ويرى "ميرتون MYRTON" أن كل وضع اجتماعي لا يتضمن دورا منفردا وإنما مجموعة أدوار تتعدد بتعدد العلاقات الإجتماعية التي تربطه بأوضاع إجتماعية أخرى ويسمى ميرتون هذا المركب "وحدة الدور الإجتماعي" ويتضمن الدور الإجتماعي أربعة عناصر تساعد في الحكم على أداء الشخص لدوره وهي:

- مجموعة الأنشطة أو المظاهر السلوكية اللازمة والمطلوبة لمكانة معينة.

- موقف التفاعل، فكل دور يتضمن فردا أو أكثر من الأفراد الآخرين.

- مجموعة التوقعات والمعايير الإجتماعية والتفاعلات بين الأفراد.

- مجموعة القيم الوجدانية، الإنفعالية، العاطفية، والإستفادة من مفاهيم هذه النظرية يتناول الأدوار المتوقعة لأعضاء الجماعة حيث أن الفرد الذي يشغل مركز معين في الجماعة أو فريق رياضي بالتحديد له مكانة معينة يؤدي عدة أدوار تتحدد بعلاقته مع الأفراد شاغلي المراكز الأخرى عندما يتفاعل معهم في إطار التوقعات السلوكية المنظرة منه، وتوزيع الأدوار بين أفراد الجماعة يحقق الهدف الجماعي وكذلك يشبع الحاجة النفسية لعضو الجماعة.

7-6-3- النظرية التفاعلية:

ينظر أصحاب هذه النظرية للجماعة على انها جهاز من الأفراد في حالة التفاعل أو نظام من الأفراد متفاعلين، ويعرف التفاعل الاجتماعي بأنه تنبه واستجابة متبادلة للأشخاص في موقف علاقة إجتماعية، هذا التفاعل تنظمه العادات والمعايير ويقدم هومانز HOWMANS إطار يسهل فهم الجماعة وأهم محاور هذا الإطار هي النشاط، العاطفة، التفاعل والمعايير وهي مفاهيم تشير إلى العمليات التي يقوم بها الأشخاص، مشاعرهم، إتصالاتهم والمعايير التي ينصاعون لها. (1)

ويقترض هومانز HOWMANS أنه كل مازاد التفاعل بين الأشخاص كل مازاد إحتمال مشاركتهم في المشاعر والعواطف وفي الإتجاهات، وكلما زاد احتمال سلوكهم كجماعة تعمل في سبيل هدف مشترك إلا أن هذه العلاقات السليمة لا تكون إلا إذا توفرت ظروف معينة منها عدم وجود عوامل معوقة، مثل حب السيطرة، الأنانية... إلخ؟

ويرى كذلك أنه بقدر ماتزيد شدة العلاقات السليمة والموجبة داخل الجماعة فإنه يصاحبها نبذ وكرهية للأشخاص خارج الجماعة، وكلما تساوت تقريبا المكانات الإجتماعية اعدد من الأشخاص كلما زاد إحتمال التفاعل بينهم، كلما اقترب الفرد من تحقيق معايير الجماعة كلما التفاعل الصادر منه تجاه أعضاء

¹ لويس مليكة: سيكولوجية الجماعات والقيادة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1976م، ص180

الجماعة الآخرين وكما زاد التفاعل الذي يتقله منهم،ويمكن أن نسمي هذا الشخص القريب والأكثر تفاعلاً "القائد"⁽¹⁾

ومن جهة أخرى يرى هومانز أنه كلما ارتفعت مكانة الفرد داخل الجماعة كما ازداد التزاما بمعاييرها وعندما ينحرف عن المعايير الت وضعتها الجماعة لنفسها فإنها غالباً ما تنتعاضى عن ذلك ويمكن أن يصبح هذا الإنحراف معيار أمام باقي أعضاء الجماعة.

7-6-4- النظرية التحليلية:

أهم ماجاء في هذه النظرية تركيزها على الدافعية والدفاعية في الفرد وأهم مفاهيمها التقمص و النكوص وميكانيزمات الدفاع واللا شعور.⁽²⁾

ففي الجماعة يسهل التعبير عن الإتجاهات النكوصية أو السلوك النكوصي ويختلف طبقاً لعوامل مختلفة مثل الجو الإجتماعي وفترة دوام الجماعة وثباتها الإنفعالي واتزانها ونلاحظ ان الفرد يقل قلقه وتقل حاجته للجوء للأنماط الدفاعية كلما كان الجو الإجتماعي داخل الجماعة سمحاً ولهذا يمكن للجماعة أن تلعب دوراً في نمو شخصية الفرد وإشباع حاجاته النفسية وذلك من خلال:

. الشعور بالإنتماء والمكانة.

. الوقاية من التهديد الواقع أو المتخيل.

. تأكيد إحترام الذات.

. نقص الحاجة إلى ميكانيزمات الدفاع.

. ضبط الرغبات الطفيلية والسلوك العاطفي.

. توجيه العدوان الغير ضروري نحو مصادر الخطر أو الشر.⁽³⁾

7-6-5- نظرية المجال:

ظهرت فكرة المجال في كثير من الدراسات والبحوث التي قام بها "كيرت ليفين" وملخص هذه النظرية أن السلوك إنما هو حصيلة عوامل المجال الحيوي المتوقفة بعضها على بعضها والتي تستوجب وجود بعضها البعض.

وكان "ليفين" يرى أن علم النفس أولى من العلوم المادية بأن يدرس الإنسان في المجال ويرى من جهة أخرى أن الإنسان كائن حر الإرادة والإختيار له عالمه الباطن الذي يؤثر في البيئة بقدر ما يتأثر بها وله ماضيه ومستقبله السيكولوجيان إلى جانب حاضره الذي ليس الموقف الراهن ولديه

¹ لويس مليكة: مرجع سابق، ص 426

² لويس مليكة : نفس المرجع، ص 426

³ لويس مليكة : المرجع السابق، ص 426

وحده، بقدر ما هو وليد الماضي والحاضر والمستقبل أي أن المجال النفسي أوسع وأعمق من المجال في العلوم الطبيعية" فالمجال الحيوي يجعل:

. العناصر الفيزيائية: المكان الذي يوجد فيه الأشخاص.

. المجال الإجتماعي: أي الوسطة للأشخاص الذي يتفاعل معهم وعلاقتهم.

. المجال النفسي: أي شخصية الفرد ذاته وماتحويه من قيم، أماني وميول. (1)

ثم إن المجال الحيوي لا يقتصر على عناصر المواقف الراهنة النفسية والإجتماعية والفيزيائية بل يتعداه الى ضرورة تقدير مجال الشخص العام بمعنى أن المجال الحيوي يتعدى المكان والزمان ويجمع الى جانب الموقف الراهن، الخبرة الماضية، والآمال والرغبات المستقبلية أي أن سلوك الشخص في موقف معين يتأثر الى جانب عوامل الموقف الراهن بالزمن الماضي، الحاضر، والمستقبل. (2)

ومن هنا يمكن أن ننظر الى السلوك الجماعي نظرة تعترف بالحالة الفردية وبالقوانين العامة في نفس الوقت ويكون تحليل بناء الجماعة ديناميكية والسلوك نفسه سواء كان فردياً أو جماعياً ديناميكياً . إذا كان التغيير في جزء يتبعه تغيير في كل الأجزاء الأخرى، فالجماعة في ضوء هذه النظرية ليست مجرد مجموعة من الأفراد يعتمد كل منهم على الآخر ولكنها جماعة الأشخاص اللذين يدرون سيكولوجياً بالعلاقات بينهم والذين يتحركون نحو هدف اتفقوا عليه جماعياً، ويكون من هذا التفاعل بين الأفراد نسيج من العلاقات تحدث فيه أفعال الأفراد تلقائياً، وتتكامل تفاعلاتهم بصورة يشارك فيها الكل في تواترات سيكولوجية.

فالجماعة في نظر ليفين هي "مجال من القوى لا يعادل مجموعة نظم التواتر التي تكون نقطة" وفي ضوء المفاهيم المجالية يمكن تعريف تماسك الجماعة على انها "مجموعة من قوى المجال التي تؤثر في الأعضاء لتبقيهم في الجماعة" وقد تتوزع هذه القوى توزيعاً مختلفاً، فقد يبتماسك بعض الأعضاء أكثر من غيرهم بعضويتهم في الجماعة وقد يكون أكثر أهمية من غيرهم ويحاولون التأثير في الأعضاء الآخرين للبقاء في الجماعة.

ومن هنا ينبغي أن ينظر الى الأحداث الإجتماعية على أنها نتاج مجموعة من الكيانات الإجتماعية المتواجدة مثل الجماعات والجماعات الفرعية، ومن الخصائص الرئيسية لهذا المجال الموضوع النسبي للكيانات وهي أجزاء داخل المجال، ويمثل ذلك الوضع النسبي بناء الجماعة. (3)

8- ديناميكية الجماعة:

1. كمال دسوقي: ديناميكية الجماعة في علم الاجتماع وعلم النفس الإجتماعي، ج1، المكتبة الأنجلومصرية، القاهرة 1989، ص56

2 كمال دسوقي: نفس المرجع، ص57

3. سلم محمود جمعة: مرجع سابق، ص59

ونقصد بديناميكية الجماعة تلك التفاعلات التي تحدث داخل الجماعة محصلة التغيير الإجتماعي والتعامل والإحتكاك والتفاعل الإجتماعي وما يتم البحث فيه من خلال دراسة القوانين التي تحكم الجماعة من حيث نشأتها ونموها وتفاعلاتها وأنشطتها، وما يرتبط من جوانب أخرى بغرض الوصول إلى مبادئ وتعميمات تنظم

جوانبها المختلفة، وإذا كان التفاعل الإجتماعي والعملية الحيوية التي تؤثر في ديناميكية الجماعة. تشير الدراسة التحليلية للحياة الإجتماعية إلا انها تبدأ بفعل إجتماعي يصدر عن شخص معين يعقبه رد الفعل يصدر عن شخص آخر ويطلق على التأثير المتبادل بين شخصين، وبين الفعل و رد الفعل إصطلاح التفاعل. وينبغي أن نفرق بين الفعل الإجتماعي وبين غيره من الأفعال الإجتماعية وفقا لتعريف MAX FIBER هو السلوك الإنساني الذي يحمل معنى خاص يقصد به فاعله بعد أن يفكر في رد الفعل المتوقع. (1)

9- سلوك الجماعة :

علنا نتمكن من فهم سلوك الجماعة اذا اتخذنا سلوك الافراط كنمط نقبس عليه مع مراعاة ان القياس يعتمد على الفارق. (2)

يقول علماء النفس ان سلوك الافراد هادف وينطبق نفس التحليل على سلوك الجماعات اذ ان للجماعات دوافعها التي تهدف الى اشباعها ولها اهدافها وللوصول الى الاهداف فانها تستخدم اساليب معينة بعضها ينجح وبعضها يفشل والاساليب الناجحة التي توصل الى الهدف هي الاساليب التي تدفع الجماعة الى تكرارها.

10- أهداف الجماعة:

لا بد من وجود أهداف للجماعة تسعى إلى تحقيقها، وكثيرا ما توجد جماعات لاتعرف السر من وجودها أو ما الذي ينبغي تحقيقه أو لماذا تقوم بالنشاط؟ إنها قائمة وتستمر الإتجاهات لأن هذا ما ينبغي أن يكون، والواقع أن جاذبية الأهداف هي التي تحدد جاذبية الجماعة إلى الأفراد وينتهي بقاء الجماعة وتصبح مجرد مجموعة من الأفراد حيث تصل جاذبيتها الى درجة الصفر، سنظل الجماعة قائمة بالإسم لأن افسحاب الرسمي من عضويتها يتطلب القدرة على الإنسحاب ومع ذلك فنشاطها متوقف أو تغيير ووصل إلى أقل درجة، وهنا نقول أن الجماعة ليست لها فاعلية وفقدت جاذبيتها، وأحسن مثال نضربه للفاعلية والجاذبية نشاط بعض الأندية لرياضية فنحن نصف بعض هذه الأندية بالفاعلية للنشاط الذي تقوم به ومحاولتها تقديم وتحقيق أهداف واضحة ومحددة لهذا كانت لها جاذبية ولها أهداف ونشاط أما

1. سلم محمود جمعة: نفس المرجع السابق، ص 138

2. محمود السيد أبو اليل: مرجع سابق، ص 345.

تلك التي تخبطت ولم تحدد أهدافها فقد⁽¹⁾ قتلت جاذبيتها بأيديها وتوقفت فاعليتها ووصل نشاط بعضها إلى درجة الصفر مع إستمرار قيام هذه الأندية وعدم إنسحاب الأفراد منها.⁽²⁾

11- أساليب الجماعة:

إذا ما اجتمع عدد من الأفراد لحل مشكلة من المشاكل التي تسهم سواء برغبتهم التلقائية أو بالأمر يصبح للجماعة بنية يتوقف على مدى مالأفراد من حرة في التفاعل مع بعضهم البعض ومدى التوجيه الذي يقوم به قائد الجماعة ويتميز بنية الجماعة بالإستمرارية على مدى استقرار الجماعة.⁽³⁾ ومن التكتيكات الناجعة عدم التقيد بالرسميات فكثير من المشاكل يمكن أن تجلها جلسة تتسم بالتلقائية والتسامح والتفاعل ومن أساليب الضبط وتوزيع المسؤولية، وكثيرا ماتقشل الإجتماعات لعدم اختيار الاسلوب المناسب أو لإستخدام اساليب ذات خصائص سلبية كالإنفعالات الرائدة وعدم الضبط أو عدم وجود الأشخاص المناسبين أو عدم التمعيد كالإجتماع بوضع خطة تتمثل في جدول الأعمال.⁽⁴⁾

12. الروح المعنوية للجماعة:

الجماعة المتماسكة هي الجماعة التي ترتفع فيها الروح المعنوية وهي الجماعة التي تكون جاذبيتها ايجابية للاعضاء وتكون لها فاعلية، الواقع ان الفاعلية والجاذبية والتماسك كلها عناصر متداخلة تتخالها الروح المعنوية.⁽⁵⁾

خلاصة:

إن حياة الفرد في المجتمع ليست أمرا طبيعيا فحسب بل هي قائمة على أفعال متبادلة و علاقات اجتماعية خاصة بالإنسان من حيث هو إنسان ، ذلك أن الناس مرتبطون بعضهم البعض لا باليمين أو القسم فحسب بل بالصدقة و الأخوة أيضا ، فالإنسان كائن متصل مع مجتمع و دولة و أسرة و هو يقوم نفسيا واتجاهيا لا بذاته و إنما بالتبادل و الأخذ و العطاء و التفاعل مع المجتمع الذي هو فيه . إن مثل هذه البحوث لا يتوقف البحث فيها عند الجانب النظري فحسب ، بل تستوجب الدراسة التطرق إلى العمل الميداني، الذي هو الجانب التطبيقي الذي سنتناوله في الفصل القادم.

1. محمود السيد أبو الليل: مرجع سابق، ص347.

2. محمود السيد أبو الليل: مرجع سابق، ص347.

3. د. كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص153.

4. محمود السيد بو النيل، مرجع سابق، ص352.

5. عقيل عبد الله الكاتب: كرة الطائرة، ج1، جامعة بغداد، ص149.

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى الى التحقق من صحة الفروض التي وضعها، ويتم ذلك باختضاعها الى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من الأدوات العلمية وذلك باتباع منهج يتفق وطبيعة دراسته ويشمل الجانب التطبيقي على تعاريف لمجالات الدراسة المكانية والزمانية للبحث الميداني، وايضا على عينة البحث التي تقام عليها الدراسة، وذلك بتحديد عددها وطريقة اختيارها، كما يحتوي على تحديد المنهج المستخدم، وتحليل النتائج ومناقشتها مع الإستنتاج العام لهذه النتائج.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث العديد من أبعادها وجوانبها... الخ1 كما لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية. لذا قمنا في بحثنا هذا بتوزيع إستمارتي استبيان الأولى تضم 22 سؤال موزع على اللاعبين و 14 سؤال موزع على المدربين .

2- منهج الدراسة:

انطلاقا من طبيعة الدراسة و البيانات المراد الحصول فقد استخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة ظاهرة ما كما توجد في الواقع و يسهم بوصفها وصفا دقيقا ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم تقديم النتائج في ضوءها.

3-متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: وهو المدرب .

-المتغير التابع: يتمثل في اللاعبين.

4- المجتمع الإحصائي:

يتمثل في نوادي ولاية عين الدفلى لكرة القدم.

5- مجتمع الدراسة: يشمل لاعبي و مدربي 04 فرق مشاركين في المنافسات وينشطون في القسم

الشرفي لولاية عين الدفلى، الأول هو فريق اتحاد العبادية والفريق الثاني هو الاتحاد الرياضي لبلدية عين بويحي أما الفريق الثالث فهو سريع مليانة والرابع يتمثل في الإتحاد الرياضي لبلدية العطاف.

6- عينة الدراسة:

تم إختيار العينة بطريقة عشوائية، وتضم هذه العينة 44 لاعب كرة القدم ينشطون في القسم

- الشرفي، حيث تم الاختيار عشوائيا 11 لاعب من كل فريق وهذا بالنسبة للاستبيان الاول و6 مدربين بالنسبة للاستبيان الثاني .

7-مجالات الدراسة:

7-1- **المجال البشري:** اعتمدت هذه الدراسة على اللاعبين الذين ينشطون مع الفرق الاربعة المختارة والبالغ عددهم 44 لاعب مشارك في المنافسات بحيث أن كل فريق يشمل 11 لاعب و6 مدربين ، 4 منهم مدربين حاليا و 2 سابقين لنفس الفرق .

7-2- **المجال المكاني للدراسة:** جرت هذه الدراسة في مقر النوادي الاربعة ببلديات ولاية عين الدفلى الأولى بالعبادية الثانية ببلدية عين بويحي والثالثة ببلدية مليانة والرابعة بالعطاف، بمقر الفريق وهذا بعد أن تم جمع اللاعبين وتوزيع الاستمارات عليهم

7-3- **المجال الزمني:** تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 20 أبريل و 15 ماي 2016 للموسم الرياضي 2016/2015.

8- أدوات الدراسة:

بهدف تسهيل مهمتنا في اجراء هذا البحث اعتمدنا على الاستبيان ويتضمن مايلي:

استبيان للاعبين:(22) سؤال موجه للاعبين وهو مقسم الى محورين:

الاول:يتكون من(14) سؤال مرقمة من (1)الى(14) وهي خاصة بأن للعلاقة الحسنة بين المدرب والمتدرب أهمية في انجاح العملية التدريبية.

الثاني: يتكون من (8) اسئلة مرقمة من(15) الى (22) خاصة بأهم الجوانب النفسية الإنفعالية التي تؤثر على السير الحسن للحصة التدريبية.

- **استبيان المدربين:** وهو يضم(14) سؤال،مقسم الى محورين،المحور الأول يضم(8)مرقمة من (1)الى(8)،خاص بأهمية العلاقة الحسنة بين المدرب والمتدرب في انجاح العملية التدريبية.

- المحور الثاني ويضم(6) مرقمة من(9)الى(14)، خاصة بأهم العوامل النفسية الإنفعالية التي تؤثر على السير الحسن للحصة التدريبية.

9- اختبار الصدق والثبات:

9-1- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (1)

¹ فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة .أسس البحث العلمي،الإسكندرية، ط1،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،2002م،ص167

قصد التأكد من صدق الإستبيان ومحتوياته لما يتناسب مع كل محور ليتم تطبيقه تم عرضه على ثلاثة أساتذة مختصين بعد ملاً استمارة استطلاع للأساتذة المحكمين قصد تكييفهما مع البيئة المناسبة لدراستنا وكذلك من خلال معامل الثبات حيث أن معامل الصدق يساوي جذر معامل الثبات .

9-2- الثبات:

للتأكد من ثبات الأسئلة الخاصة بإستمارة اللاعبين والمدربين، قمنا بتوزيع الإستمارات الخاصة بالاستبيان على (10) من لاعبي فرق كرة القدم و4 مدربين، ثم قمنا بجمع الإستمارات بعد إجابتهم على أسئلتها، بعدها أعدنا توزيع هذه الإستمارات بعد أسبوع على نفس العينة، ثم جمعنا هذه الإستمارات حيث قمنا بعدها بحساب معامل الارتباط لبيرسون وقيمة ثبات كل إختبار، وكانت النتائج المحصل عليها كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (01): يبين صدق وثبات الإستبيان الخاص باللاعبين والمدربين باستخدام معامل الارتباط بيرسون .

الاستبيان	حجم العينة	معامل ثبات الإختبار	معامل صدق الإختبار
اللاعبون	10	0.78	0.88
المدربون	4	0.83	0.91

من خلال الجدول تبين لنا أن معامل الثبات كان موجبا ومقبولا بالنسبة للأستبيانيين وهذا ما يسمح لنا بتطبيقها على المجتمع الإحصائي والاعتماد عليها في الدراسة

10- المعالجة الإحصائية:

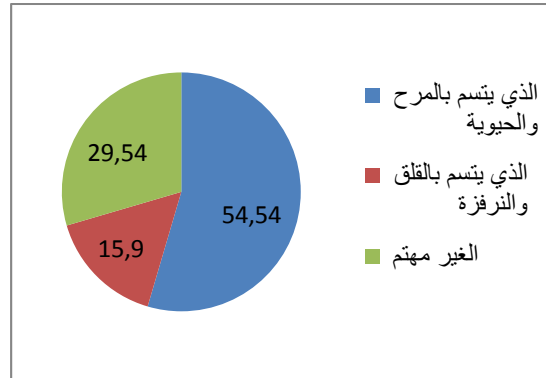
تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا،من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لإستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال،ولهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$\frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

= النسبة المئوية

مجموع التكرارات

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
الذي يتسم بالمرح و الحيوية	24	54,54	2	0.05	5,99	10,15	دال
الذي يتسم بالقلق و النرفزة	7	15,90					
الغير مهتم	13	29,54					
مجموع العينة	44	100 %					



قراءة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 54,54% يفضلون المدرب الذي يتسم بالمرح و الحيوية، بينما نجد ان نسبة 15,90% من أفراد العينة يفضلون المدرب الذي يتميز بالقلق و النرفزة، بينما نجد نسبة 29,54% تفضل المدرب الغير مهتم.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (01) وهذا ما يؤكد ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة χ^2 المحسوبة و التي تقدر ب: 10,15 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ولعل السبب الذي دفع الفئة الأولى تفضل المدرب الذي يتسم بالمرح والحيوية، هو أن المدرب الذي يتصف بهذه الصفات يستطيع تقدير مردود افضل وتكون هنا الأجوبة في العمل من طرف هذا الأخير. اما الفئة الثانية والتي ترى العكس، فربما يعود السبب الى رؤيتهم للقلق كحالة عادية عابرة او باعتبارها القلق كدافع للعمل والمثابرة.

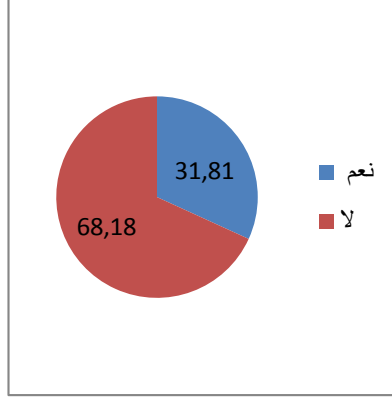
أما الفئة الثالثة فلعل السبب يعود إلى حبهم للعمل في غياب المدرب وذلك للحرية الموجودة في ممارسة مايرغبون به.

السؤال الثاني: هل يأخذ المدرب قراراته بصورة سريعة دون إشراككم؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة ما إذا كان المدرب يتردد عند اخذ قراراته أم يأخذها بصورة سريعة دون اشراك اللاعبين

جدول رقم (02):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	14	31,81	1	0.05	3,84	5,8	دال
لا	30	68,18					
مجموع العينة	44	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول ان نسبة 31,81% من أفراد العينة يؤكدون على ان مدربيهم يترددون في أخذ قراراتهم ولا يأخذونها بصورة سريعة ولا يدرجونها في أخذ القرار أما الفئة الأخرى والمتمثلة في 68,18% فتري عكس ذلك.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (02) و هذا ما يؤكد كاه χ^2 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كاه χ^2 المجدولة = 3,84 و هي ا

صغر من قيمة كاه χ^2 المحسوبة و التي تقدر ب: 5,8 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

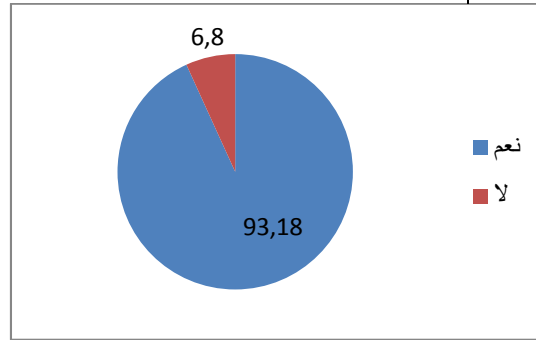
ولعل السبب الذي دفع الفئة الأولى تؤكد على أن مدربيها يترددون في أخذ قراراتهم ولا يأخذونها بصورة سريعة وهي تلك السلوكيات التي يصدرها المدربين امام بعض المواقف المحرجة مما يجعلهم يترددون في قراراتهم ويجدون إشكالا في كيفية الخروج من هذا الإشكال.

السؤال الثالث: هل تنقيد بكلام وأوامر المدرب أثناء الحصة التدريبية؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة قيمة نصائح وأوامر المدرب على شخصية اللاعب.

الجدول رقم (03)

الاقتراعات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	41	93,18	1	0.05	3,84	32,8	دال
لا	3	6,8					
مجموع العينة		44	100%				



قراءة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (3) تبين أن نسبة 93,18% من افراد العينة يرون ان لنصائح وأوامر المدرب اثنا الحصة لها دور هام في مساعدة اللاعبين في أداء التمرينات والقيام بالمهارات واثقانها، وهذا راجع الى التكوين السليم للمدرب.

أما الفئة الثانية والمقدرة نسبتهم 6,8% فيرون أن لأوامر ونصائح المدرب أثناء الحصة شيء سابق لأوانه ولا فائدة من ذلك.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (03) و هذا ما يؤكد ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 3,84 و هي ا

صغر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر ب: 32,8 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومن نستنتج أن لنصائح المدرب أثر على شخصية اللاعب من خلال تطبيقها وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة من الحصة.

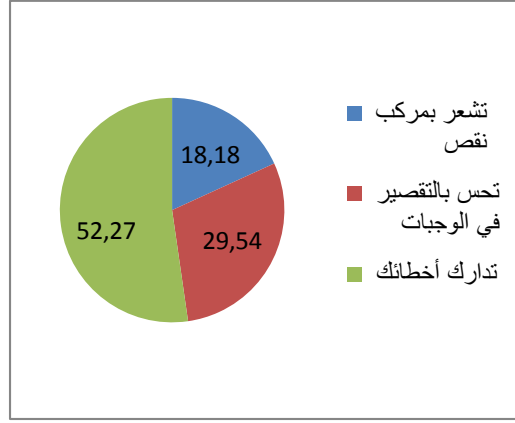
السؤال الرابع: _هل انتقادات المدرب لك تجعلك:

الغرض من طرح السؤال: معرفة آثار انتقادات المدرب للاعبين.

الجدول رقم (04)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
تشعر بمركب نقص	8	18,18	2	0.05	5,99		
تحس بالتقصير في الواجبات	13	29,54				7,94	
تدارك أخطاءك	23	52,27					دال
مجموع العينة	44	100%					

قراءة النتائج:



نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن مانسبته 18,18% من اللاعبين المستجوبين أجابو بأن انتقادات المدرب لهم تجعلهم يعرفون أخطاءهم، أما ما تبقى من اللاعبين منهم من أجاب بأن ذلك يجعله يحس بالتقصير في الوجبات ونسبتهم 29,54%، أما الفئة المتبقية والمقدرة 52,27% فتيرى بأن ذلك يجعله .

يشعر بمركب نقص .

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (04) و هذا ما يؤكد كاه $F_{0,05}$ عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كاه $F_{0,05} = 5,99$ و هي ا

صغر من قيمة كاه $F_{0,05} = 7,94$ و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

وبناء على هذا نستنتج أن للانتقادات التي يوجهها المدرب للاعبين مهم ومهم جدا، لأن ذلك يؤدي بهم إلى تدارك اخطائهم وبالتالي يرتفع مستولهم وتزيد قدراتهم مما يزيد ذلك تأثيرا إيجابيا على سير الحصة التدريبية.

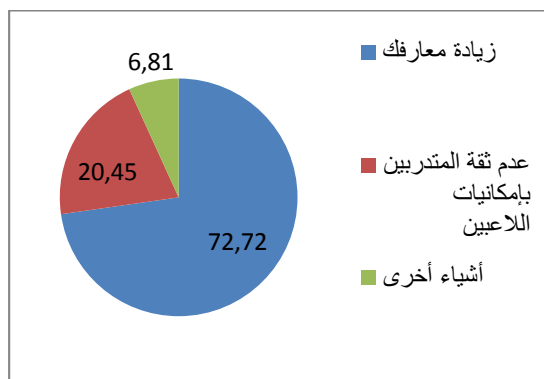
السؤال الخامس: _ هل قيام المدرب بشرح الجوانب المتعلقة بالتدريب يشعرك ب:

الغرض من طرح السؤال: معرفة شعور اللاعب عند قيام المدرب بشرح الجوانب المتعلقة بالتدريب.

الجدول رقم (05)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
زيادة معارفك	32	72,72		0.05	5,99		
عدم ثقة المدربين بامكانيات اللاعبين	9	20,45	2			31,95	دال
أشياء أخرى	3	6,81					
مجموع العينة	44	100%					

قراءة النتائج:



من خلال الجدول رقم(5) نرى بأن % 72,72 من أفراد العينة كان شعورهم عند قيام المدرب بشرح الجوانب المتعلقة بالتدريب بزيادة المعرفة، أما الفئة والمقدرة %20,45 فتشعر بعدم ثقة المدرب بإمكانيات اللاعبين، أما الفئة الثالثة والمقدرة %6,81 فتري أن هناك أشياء أخرى.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (05) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر ب: 31,95 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

وعلى هذا الأساس نستنتج أن للشروحات والتحليل التي يقدمها المدرب للاعبين والمتعلقة بالتدريب لها دور كبير جدافي السير الحسن للحصة لأن ذلك يزيد من معارف اللاعبين والذي يؤدي بها إلى إكتساب خبرات ومعلومات جديدة، كذلك المتعلقة بالتقنيات الحديثة في التدريب وكذا التوقع فوق أرضية الميدان سواء في الدفاع أو الوسط او في الهجوم.

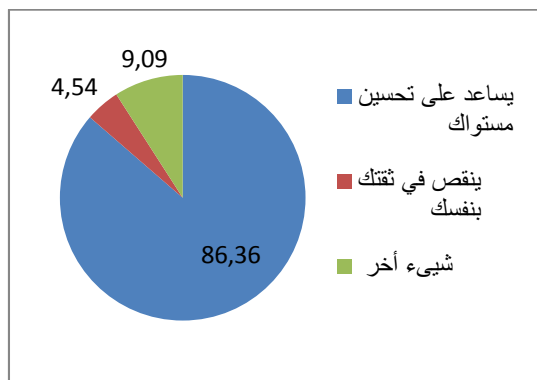
السؤال السادس: هل قيام المدرب بتبيان نقاط قوتك وضعفك:

الغرض من طرح السؤال: معرفة الأثار التي تترتب على قيام المدرب بتبيان نقاط قوة وضعف اللاعبين

الجدول رقم (06)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
- يحفزك على تحسين مستواك	38	86,36	2	0.05	5,99		
- ينقص في ثقافتك	2	4,54				55,83	دال

							بنفسك
					9,09	4	- شيء آخر
					100%	44	مجموع العينة



تحليل ومناقشة النتائج

نرى في الجدول رقم (06) أن ما نسبته **86,36%** من أفراد العينة قالو بأن قيام المدرب بتبيان نقاط قوة وضعف اللاعبين يحفز على تحسين المستوى لدى اللاعبين، أما النسبة القليلة والتي تقدر ب (4,54) رأو بأن ذلك ينقص من ثقة اللاعبين بأنفسهم ومنهم (9,09) من رأى غير ذلك.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (06) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر ب: 55,83 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

وما يمكن إستنتاجه هو ان تحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من البيان لنقاط قوتهم وضعفهم، فالمدرب هو بمثابة المرآة الصادقة للاعبيه، إذ به يكشف نقاط قوتهم فيضعافونها ويزيدون من تقويتها، وعلى نقاط ضعفهم وبالتالي تحسينها، مما يساعد حتما في التأثير الإيجابي سير الحصة.

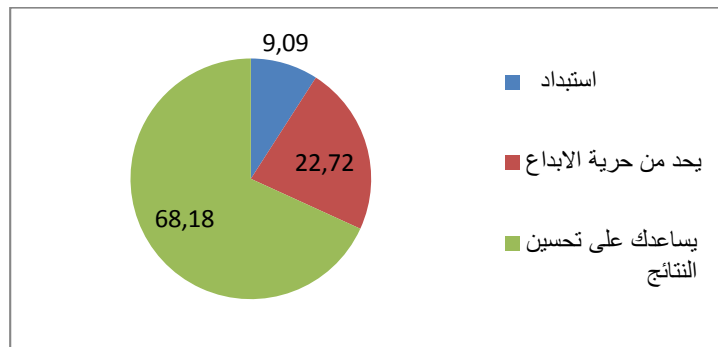
السؤال السابع: _يرأيك هل تأكيد المدرب على مايجب القيام به في التدريب تعتبره:

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة رأي اللاعبين في تأكيد المدرب على أوامره وخطته ومدى تحقيقها للأهداف المسطرة.

الجدول رقم (07):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
استبدال	4	9,09	2	0.05	5,99		
- يحد من حرية الإبداع	10	22,72				25,28	دال
- يساعد على تحسين النتائج	30	68,18					
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول رقم(7) نلاحظ بأن النسبة الكبيرة من العي،68,18 أجابت بأنه يساعد على تحسين النتائج، أما بالنسبة للفئة الثانية والمقدرة ب %22,72 فتري انه يحد من حرية الإبداع، أما الفئة الثالثة والمقدرة ب%9,09 فتري انه إستبداد.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (07) و هذا ما يؤكد ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر ب25,28 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

وهذا ما يدل دلالة واضحة على أن تحسن النتائج حتمية للتوصيات وللنصائح التي يقدمها المدرب للاعبين أثناء الحصة وعلى السير الجيد للحصة التدريبية.

السؤال الثامن: برأيك هل عدم احترام دور ووضعية كل لاعب فوق أرضية الميدان راجع الى:

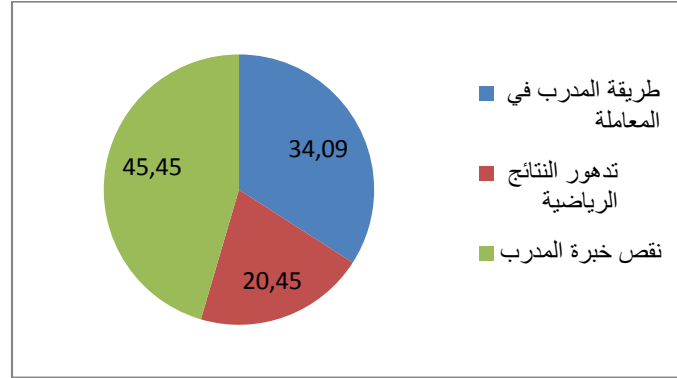
الغرض من طرح السؤال: هو معرفة سبب عدم إحترام دور ووضعية كل لاعب فوق ارضية الميدان أثناء التدريبات.

الجدول رقم (08):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
_ طريقة المدرب في المعاملة	15	34,09	2	0.05	5,99		
_ تدهور النتائج الرياضية	9	20,45				4,12	غير دال
_ نقص خبرة	20	45,45					

							المدرّب
					100%	44	مجموع العينة

تحليل ومناقشة النتائج:



نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أن أغلبية اللاعبين المستجوبين والمقدرة نسبتهم بـ 34,09% يرون أن عدم إحترام كل لاعب لدوره ووضعيته فوق ارضية الميدان يرجع الى نقص خبرة المدرب،بينما هناك فئة والمقدرة نسبتهم بـ 20,45% فترى بان ذلك يرجع إلى تدهور النتائج الرياضية. أما الفئة الثالثة والمقدرة بـ 45,45% فترى أن ذلك يعود إلى طريقة المدرب في المعاملة.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (08) و هذا ما يؤكدّه كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا

أكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 4,12 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج ان نقص الخبرة لدى المدرب يجعل هذا الأخير لا يتحكم في تنظيم اللاعبين فوق أرضية الميدان مما يؤدي بهم إلى التدريب بطريقة عشوائية وغير ملائمة وبالتالي يؤثر ذلك سلبا على السير الحسن للحصة التدريبية.

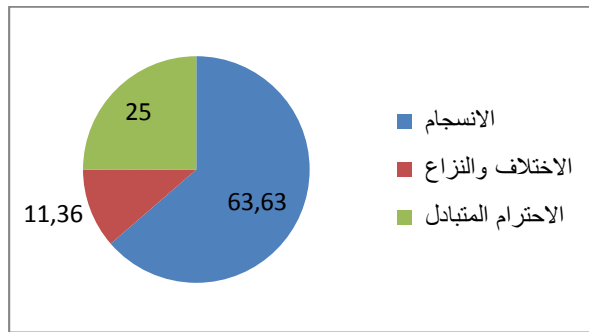
السؤال التاسع: _هل العلاقة القائمة بين أفراد الفريق تتسم:

الغرض من طرح السؤال: معرفة طبيعة العلاقة القائمة بين أفراد الفريق.

الجدول رقم (09):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
- الإنسجام	28	63,63	2	0.05	5,99		
- الإختلاف والنزاع	5	11,36				19,4	دال
- الإحترام المتبادل	11	25					
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن معظم أفراد العينة والمقدرة بـ 63,63% قالوا بأن العلاقة القائمة بين أفراد الفريق تتسم بالإنسجام، وأن 25% من أفراد العينة قالوا بأنها تتسم بالإحترام المتبادل. أما النسبة الثالثة والمقدرة بـ 11,36% فأجابت بأنها تتسم بالإختلاف والنزاع.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (09) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ19,4 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج حسب محتوى السؤال على أن علاقة الإنسجام بين أفراد الفريق تؤثر تأثير إيجابيا على سير الحصة التدريبية، وذلك ما تنظمه هذه العلاقة من الأخوة والإحترام المتبادل وكذا عدم الأنانية.

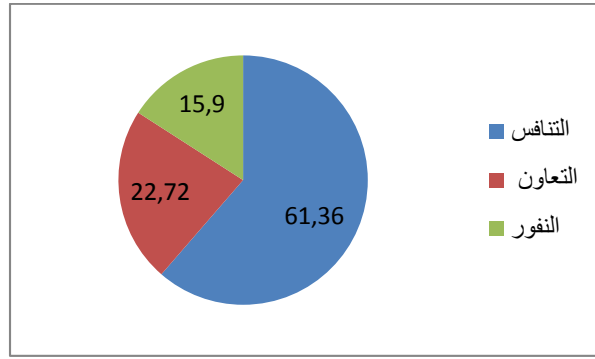
السؤال العاشر: هل علاقة اللاعبين الإحتياطيين بالأساسيين تنسم ب:

الغرض من طرح السؤال: معرفة طبيعة العلاقة التي تربط اللاعبين الإحتياطيين بالأساسيين.

الجدول رقم (10):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
- التنافس	27	61,36	2	0.05	5,99		
- التعاون	10	22,72				15,86	دال
- النفور	7	15,9					
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج :



من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن اغلبية اللاعبين المستجوبين والمقدرة نسبتهم 61,36% يرون أن علاقة الإحتياطيين بالأساسين تتسم بالتنافس، أما الفئة الثانية والمقدرة بـ 22,72% فتتفق أنها تتميز بالتعاون، أما الفئة المتبقية والمقدرة بـ 15,9% أنها تتميز بالنفور.

و هذا ما تم تمثيله في البيان رقم (10) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² الجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 15,86 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

وما يمكن إستنتاجه هو ان لعلاقة التنافس بين اللاعبين الأساسين والإحتياطيين دورهم في السير الحسن والجدد للحصص وذلك لما يكون من حيوية ومحاولة تبيان للمدرب مدى جاهزية كل لاعب.

السؤال الحادي عشر: هل الشجار والإختلاف بين أفراد الفريق يؤدي الى:

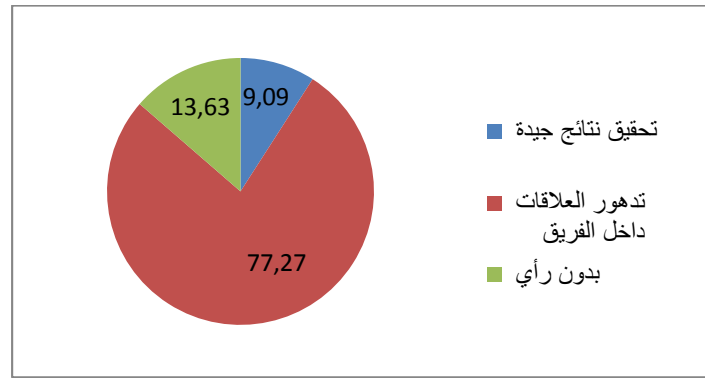
الغرض من طرح السؤال: معرفة الأثار التي تترتب عن الشجار والإختلاف بين أفراد الفريق.

الجدول رقم (11):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
تحقيق نتائج جيدة	4	9,09	2	0.05	5,99		دال

	38,37			77,27	34	_ تدهور العلاقات داخل الفريق
				13,63	6	_ بدون رأي
				100%	44	مجموع العينة

تحليل ومناقشة النتائج :



نلاحظ من خلال الجدول أن مانسبته، 77,27% من افراد العينة يرون أن الشجار والإختلاف يؤدي إلى تدهور العلاقات داخل الفريق، أما النسبة المتبقية من أفراد العينة والمقدرة بـ 9,09% فيرون أن ذلك يؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة، ومنهم من لم يعطي رايه ونسبتهم تقدر بـ 13,63%

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (10) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا صغر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 38,37 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن من بين الأسباب التي تؤدي على تدهور العلاقات بين أفراد الفريق هي الشجار والنزاع القائم بينهم والنتائج عن الأثنية وحب الظهور والقيادة وكذا إحتلال المناصب والذي يؤدي إلى هدم كيان الفريق واستئصال وحدته مما يؤثر على السير الحسن للحصة التدريبية.

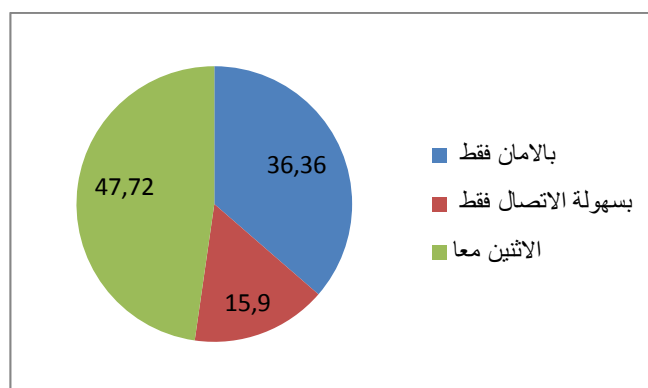
السؤال الثاني عشر: هل تقرب المدرب من اللاعب يشعر ب:

الغرض من طرح السؤال: معرفة شعور اللاعبين لما يتقرب المدرب منهم.

الجدول رقم (12):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
_بالأمان فقط	16	36,36	2	0.05	5,99		
_ بسهولة الإتصال فقط	7	15,9				6.86	دال
_الإثنين معا	21	47,72					
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج :



من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ بأن أغلبية اللاعبين % 47,72 يرون أن تقرب المدرب من اللاعبين يشعرهم بالأمان وسهولة الإتصال، أما ما تبقى من اللاعبين فمنهم من يرى أن ذلك يشعرهم بالأمان فقط، ومنهم من يرى أن ذلك يشعر بسهولة الإتصال فقط.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (12) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 6,86 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج من المعطيات والأرقام أن تقرب المدرب من اللاعبين له دور كبير في سير الحصة التدريبية وذلك بشعور اللاعبين بلمان وسهولة الإتصال الذي يزيد من مستواهم ويرفع من معنوياتهم ويشجعهم على المثابرة في العمل.

السؤال الثالث عشر: هل ثقة المدرب باللاعبين:

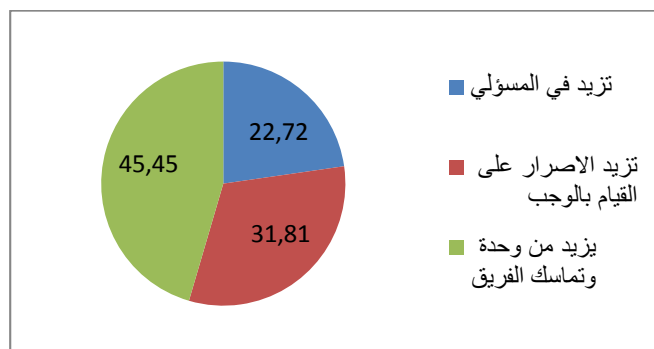
الغرض من طرح السؤال: معرفة النتائج المترتبة عن ثقة المدرب باللاعبين

الجدول رقم (13):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
_تزيد في المسؤولية	10	22,72	2	0.05	5,99		
_تزيد في الإصرار على القيام بالوجب	14	31,81				3.44	غير دال
_يزيد من	20	45,45					

							وحدة و تماسك الفريق
					100%	44	مجموع العينة

تحليل ومناقشة النتائج :



من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة كبيرة من أفراد العينة والمقدرة 45,45% يرون بأن ثقة المدرب باللاعبين تزيد من وحدة وتماسك الفريق، أما الفئة الثانية والمقدرة 31,81% فتري بأن ذلك يزيد في الإصرار على القيام بالواجب، أما الفئة الثالثة من العينة والمقدرة 22,72% فتري أن ذلك يزيد في المسؤولية.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (12) و هذا ما يؤكد كاه $F_{(2, 12)}$ عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كاه المجدولة = 5,99 و هي ا

اكبر من قيمة كاه المحسوبة و التي تقدر ب3,44 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن لثقة المدرب بلاعبيه دور كبير في التأثير على السير الحسن للحصة، ذلك لأن عامل الثقة مهم جدا لأنه يزيد من وحدة وتماسك الفريق مما يرفع ويزيد من مردودهم.

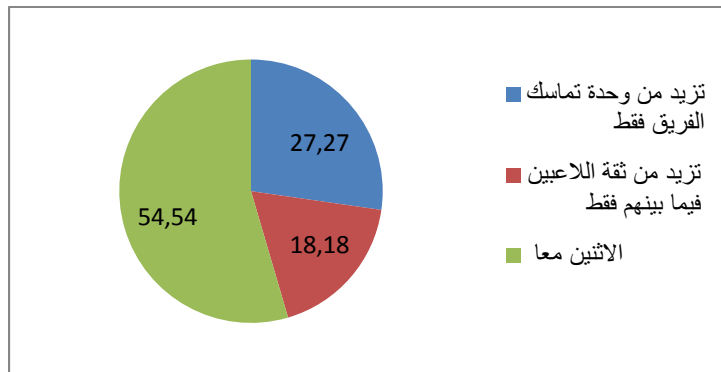
السؤال الرابع عشر: _ هل تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين:

الغرض من طرح السؤال: معرفة النتيجة المترتبة عن تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين.

الجدول رقم (14):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
_تزيد من وحدة تماسك الفريق فقط	12	27,27	2	0.05	5,99		
_تزيد من ثقة اللاعبين فيما بينهم فقط	8	18,18				9.45	دال
_الإثنين معا	24	54,54					
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول رقم (14) نجد %54,54 من أفراد العينة يرون أن تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين تزيد من وحدة وتماسك الفريق وتزيد من ثقة اللاعبين فيما بينهم، أما النسبة المتبقية من أفراد

العينة فاختلفت آرائهم، فمنهم من يرى أن ذلك يزيد من وحدة وتماسك الفريق فقط، ومنهم من يرى أن ذلك يزيد من ثقة اللاعبين فيما بينهم فقط.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (14) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 9,45 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج ان تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين أفراد الفريق يؤدي حتما إلى وحدة وتماسك الفريق، لأن المودة تزرع التعاون والألفة وتولد الثقة المتبادلة وتوحد الصف وهذا ما يؤثر لا محالة تأثيرا إيجابيا على السير الحسن للحصة التدريبية.

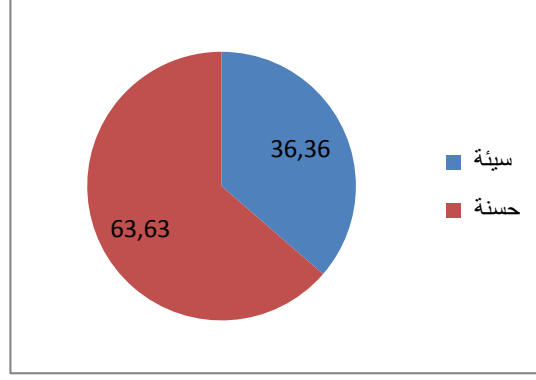
السؤال الخامس عشر: _ هل معاملة المدرب لك في الحصة تعتبرها؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة كيف يتعامل المدرب مع اللاعبين.

الجدول رقم (15):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
-سيئة	16	36,36	1	0.05	3,84		
- حسنة	28	63,63				3,2	غير دال
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



نلاحظ من خلال الجدول أن 63,63% من الفئة المدروسة ترى أن معاملة المدرب لها اثناء سير الحصة التدريبية حسنة.

أما نسبة 36,36% من العينة فتري ان معاملة المدرب لها سيئة.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (12) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 3,84 و هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 3,2 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج ان المدربين على درجة عالية من الوعي في جانب المعاملة الجيدة مع اللاعبين، من

خلال تفهمهم ومحاولة إرضائهم مما إنعكس على نفسية

اللاعبين، وهذا راجع إلى التكوين النفسي المحصل خلال فترة تربيهم.

السؤال السادس عشر: _ يؤثر المدرب سلباً إذا كان:

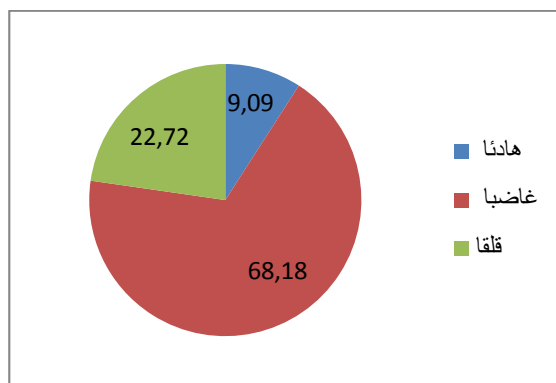
الغرض من طرح السؤال: هو معرفة أهم حالة إنفعالية تؤثر إيجابياً على أداء المدرب للحصص التدريبية

الجدول رقم (16):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
هادئاً	4	9,09	2	0.05	5,99		

دال	25,28				68,18	30	غاضبا
					22,72	10	قلقا
					100%	44	مجموع العينة

تحليل ومناقشة النتائج:



توضح لنا اجابات اللاعبين أن نسبة 68,18% من أفراد العينة يرون أن الغضب هو السمة الأكثر تأثيرا على أداء المدرب، وهذا راجع الى أن الغضب اضطراب حاد ومزعج وحالة إنفعالية قوية تبلغ مبلغ الهييجان وهو ما يجعل المدرب الذي يكون في حالة غضب يتصرف تصرفات سلبية مما يؤثر على أدائه ودوره كمربي للأجيال.

أما الفئة الثانية والتي تمثل نسبة 22,72% فتري أن القلق هو السمة الأكثر تأثيرا على أداء المدرب وهذا يرجع ايضا الى أن القلق اضطراب داخلي بحيث يجعل المدرب يصدر سلوكا تدفعية تدفعه إلى ارتكاب الخطأ وبالتالي تؤثر على القيام بدوره التدريبي والتربوي.

أما النسبة 9,09% التي يكون فيها المدرب في حالة هدوء، فتراجع الى ان الهدوء والتحكم في الأعصاب يعتبر كشيء ايجابي ومؤشر جيد للعمل.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (16) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا

صغر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 25,28 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

و منه نستنتج ان المدرب يؤثر سلبا اذا كان غاضبا أو قلقا أي في غير حالته الطبيعية .

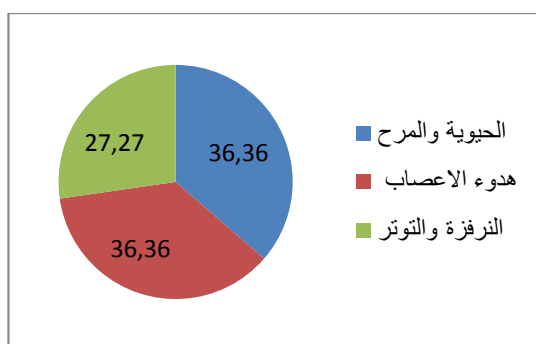
السؤال السابع عشر: _ ماهو الطابع النفسي الذي يغلب على مدركم أثناء سير الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالة النفسية الغالبة التي يتسم بها المدرب.

الجدول رقم (17)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
. الحيوية والمرح	16	36,36	2	0.05	5,99		
. هدوء الأعصاب	16	36,36				0,72	غير دال
النرفزة والتوتر	12	27,27					
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول (17) نلاحظ ان 36,36% من المستجوبين أجابوا بأن المدرب الذي يتميز بالحيوية والمرح وهدوء الأعصاب يرون أنها معظم الحالات التي يتميز بها المدرب. أم النسبة الثانية والمقدرة ب27,27% يرون ان المدرب يتميز بالنرفزة والتوتر .

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (17) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 و هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ0,72 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يكونون في حالة هادئة عند قيامهم بالحصّة التدريبية، إلا في بعض الأحيان يكونون في حالة توتر وهذا راجع إلى جملة المشاكل الإجتماعية أو الحالة التي يوجد عليها الفريق كندهور النتائج الرياضية أو نقص في العناد الرياضي او الإمكانيات....

السؤال الثامن عشر: هل تؤثر المشاكل الإجتماعية عليك أثناء سير الحصّة؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة مدى تأثير المشاكل الإجتماعية وانعكاسها على نفسية اللاعب أثناء الحصّة التدريبية

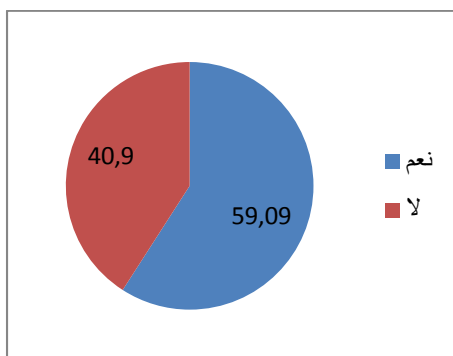
الجدول رقم (18):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	39	88,63	1	0.05	3,84		دال
لا	15	34,09				15,35	
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

		3,84	0.05	1	59,09	26	نعم
غير دال	1,44				40,9	18	لا
					100%	44	مجموع العينة

تحليل ومناقشة النتائج:



نلاحظ من خلال النسب المبينة في الجدول رقم (19) أن نسبة 57,14% من أفراد العينة يرون أن لشخص المدرب وزن هام في مساعدة اللاعبين على حل مشاكلهم النفسية وهذا راجع إلى كفاءة المدرب وقدرته على معالجة هذا النوع من المشاكل، أما الفئة الثانية من أفراد العينة والتي تقدر نسبتهم 42,85% فيرون عكس ذلك، إذ تكون مشاكلهم الإجتماعية إما صعبة للحل أو تلقى عدم الإهتمام والامبالاة من طرف المدرب.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (19) و هذا ما يؤكد كاه χ^2 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كاه χ^2 المجدولة = 3,84 و هي ا

كبر من قيمة كاه χ^2 المحسوبة و التي تقدر ب 1,44 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

و منه نستنتج أن المدرب هو الوسيلة الاولى لحل مشاكل اللاعبين

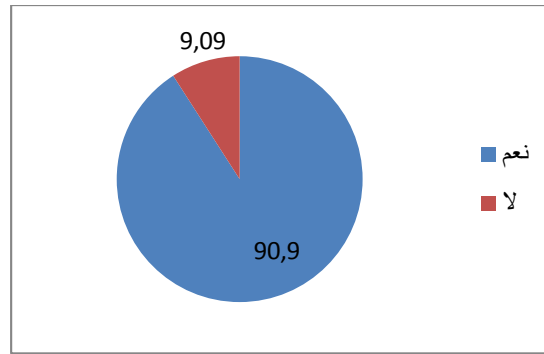
السؤال العشرين: _ هل يقوم المدرب بإثارتك نفسياً؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة مدى قيام المدرب بإثارة اللاعبين نفسياً.

الجدول رقم (20):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	40	90,9	1	0.05	3,84		
لا	4	9,09				29,44	دال
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول رقم (20) أن أغلبية أفراد العينة والمقربين بـ 90,9% يعتبرون أن المدرب يقوم بإثارتهم نفسياً، أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 9,09% ترى أن المدرب لا يقوم بإثارتهم نفسياً.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (20) و هذا ما يؤكد ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 3,84 و هي ا

صغر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر بـ 29,44 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج ان المدرب بالإضافة إلى دوره التدريبي والتعليمي ، فإنه يلعب دورا نفسيا هاما في الإثارة النفسية والتحفيز المعنوي للقيام بالتدريبات.

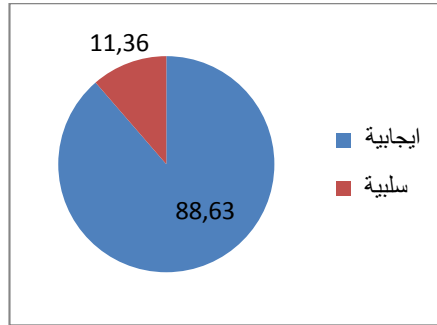
السؤال الواحد والعشرين: كيف تكون هذه الإثارة؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة نوع هذه الإثارة، إيجاباً أو سلباً.

الجدول رقم (21):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
إيجابية	39	88,63	1	0.05	3,84		
سلبية	5	11,36				26,26	دال
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 88,63% ترى بأن هذه الإثارة تكون إيجابية، بينما الفئة الثانية والمقدرة بـ 11,36% ترى أن الإثارة تكون سلبية.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (21) و هذا ما يؤكد ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 3,84 و هي ا

صغر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر بـ 26,26 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن طبيعة الإثارة في غالبها تكون إيجابية وهذا راجع إلى كفاءة المدرب وطريقة تعامله مع اللاعبين ومدى تحكمه في طريقة أداء اللاعبين أثناء التدريب.

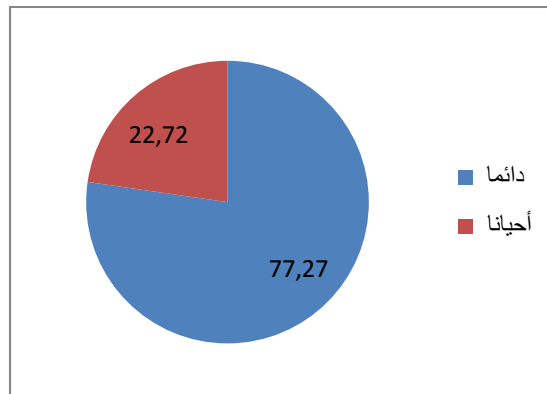
السؤال الثاني والعشرين: _ وهل هذه الإثارة تكون:

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كانت هذه الإثارة دائمة أو أحيانا.

الجدول رقم (22)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
دائما	34	77,27	1	0.05	3,84		
أحيانا	10	22,72				13,08	دال
مجموع العينة	44	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول رقم(22) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقربين ب,77,27% ترى أن المدرب يقو م بالإثارة دائما،أما الفئة الثانية والمقدرة ب22,72% فترى لعكس.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (21) و هذا ما يؤكد ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01)حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 3,84 و هي ا

صغر من قيمة χ^2 المحسوبة و التي تقدر ب13,08. وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن المدرب غالبا مايقوم بإثارة اللاعبين نفسيا،وهذا راجع إلى طريقة عمله وحبه لمهنته من أجل تحقيق الإهدافالمسطرة،أما الفئة الثانية فربما تعود إلى ظروف العمل أو عوامل أخرى.
المدرين.....

السؤال الأول:- ماهي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟

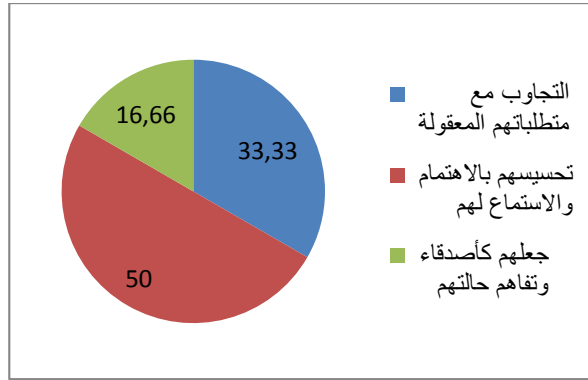
الغرض من طرح السؤال: هو معرفة الأسلوب الأنجع المستعمل من طرف المدرب اثناء سير الحصة مع اللاعب.

الجدول رقم (01):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	الدالة الاحصائية
_التجاوب مع متطلباتهم المعقولة	02	33,33	2	0.05	5,99		
_تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم	03	50				1	غير دال
-جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم	01	16,66					

					100%	06	مجموع العينة
--	--	--	--	--	------	----	-----------------

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (1) نلاحظ ان نسبة 50% من افراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية هي تحسيسهم بالاهتمام والاستماع لهم وهذه الطريقة المثلى في نظرهم، أما الفئة الثانية المقدره نسبتهم بـ 33,33 % أن أحسن الطرق للتعامل مع المراهقين أثناء الحصة التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة وهي تعتبر أنجع الطرق للتعامل معهم أما الفئة الثالثة والمقدره بـ 16,66 % أن جعل المدرب لهم كأصدقاء هو الأسلوب الأنجع.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (01) و هذا ما يؤكد كـ χ^2 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ χ^2 المجدولة = 5,99 و هي ا

اكبر من قيمة كـ χ^2 المحسوبة و التي تقدر بـ 1. و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

و منه نستنتج ان أحسن طريقة للتقرب من اللاعبين المراهقين هو احساسهم بالاهتمام و الاستماع اليهم .

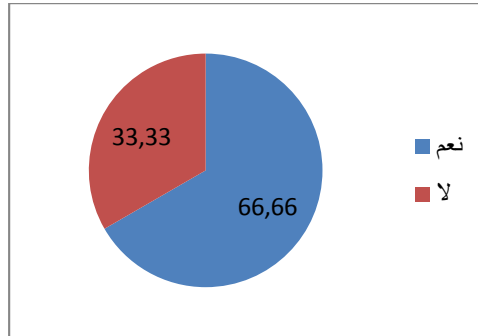
السؤال الثاني: _ برأيك هل عدم المساعدة في حل مشاكل اللاعبين يعود إلى اللامبالاة من طرف المدرب؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة الأسباب التي تحول دون مد يد المساعدة من طرف المدرب في حل المشاكل الإجتماعية للمتدرب المراهق.

الجدول رقم (02):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	04	66,66	1	0.05	3,84		
لا	02	33,33				0,66	غير دال
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال النسب المدونة في الجدول رقم (2) نلاحظ ان نسبة 66,66% من أفراد العينة يرون عدم المبادرة إلى حل مشاكل اللاعبين وعدم مساعدتهم يعود إلى اللامبالاة من طرف المدرب، أما الفئة الثانية المقدره نسبتهم بـ 33,33 % عدم المبادرة إلى حل مشاكل اللاعبين وعدم مساعدتهم يعود الى نقص إمكانيات المدرب.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (02) و هذا ما يؤكد ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 3,84 و هي ا

اكبر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر بـ 0,66. و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن المدربين يهتمون بمشاكل لاعبيهم، ولكن قدر المستطاع وكل حسب درجة المشكلة، أما الفئة الثانية فربما أن المدرب رأى في نفسه أن مشاكل اللاعبين كثيرة ومتعددة في المنزل، وبالتالي عدم التدخل لكي لا يدخل في مآهات كان في غننا عنها.

السؤال الثالث: _ ماهي طبيعة ونوع الحصص التي يفضلها اللاعبون؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة نوع الحصص التي يفضلها اللاعبين.

الجدول رقم (03):

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
_ حصص بالكرة	05	83,33	1	0.05	3,84		
_ حصص بدون كرة	01	16,66				2,66	غير دال
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (3) نلاحظ أن نسبة 83,33% من افراد العينة يرون أن الحصص المفضلة لديهم وهي الحصص التي تكون بالكرة، ولعل السبب يعود الى الحيوية التي تكون في مثل هذه الحصص.

اما الفئة الثانية فكانت نسبتهم 16,66% فيرون ان الحصص المفضلة وهي التي تكون بدون كرة، ولعل السبب في ذلك يعود إلى طبيعة ميل اللاعبين في هذه الفترة إلى تنمية العضلات، والتفاخر بأجسادهم.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (03) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 3,84 و هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 2,66. و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يفضلون الحص الخفيفة أى الحص التقنية والخططية، بدل الحص التي تكون بغرض رفع الفورمة أي حص بدنية ، كمان ذلك ربما يعود للحيوية التي تكون عند القيام بتدريبات الكرة.

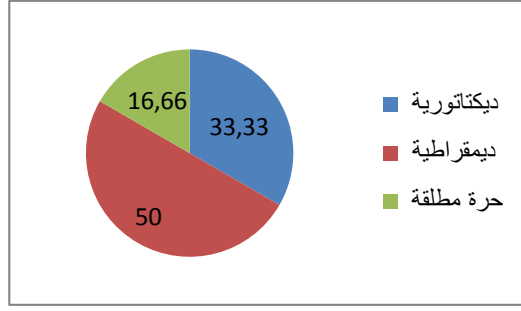
السؤال الرابع: ماهي الطريقة التي تتعاملون بها مع اللاعبين اثناء الحص التدريبية؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة طبيعة الطريقة التي يتعامل بها المدرب الرياضي مع المراهق أثناء الحصة التدريبية.

الجدول رقم (04):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ديكتاتورية	02	33,33	2	0.05	5,99		
ديمقراطية	03	50				01	غير دال
- حرة مطلق	01	16,66					
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (4) نلاحظ أن نسبة 50% يرون أن طبيعة الطريقة التي يتعاملون بها مع اللاعبين هي ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة المقدرة نسبتهم 16,66% فيرون أن طبيعة هذه الطريقة هي حرة مطلقة كونها تعتمد على تجربة التعبير من العينة المقدرة نسبتهم ب33,33 فيرون أن نوعية هذه الطريقة هي ديكتاتورية، إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (04) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر ب1 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

و منه نستنتج أحسن طريقة يتعامل بها المدرب مع اللاعب المراهق هي الديمقراطية .

السؤال الخامس: ماهي طبيعة العلاقة التي تربطكم مع اللاعبين.

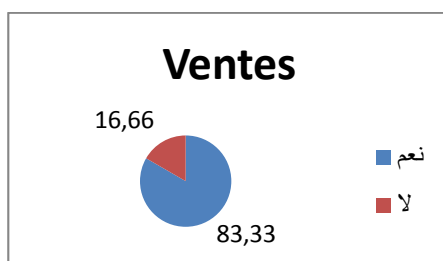
الغرض من طرح السؤال: محاولة معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعب.

الجدول رقم (05)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كـ ² الجدولية	كـ ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
- أخوة	04	66,66	2	0.05	5,99		
- صداقة	01	16,66				03	غير دال
-							

		3,84	0.05	1	83,33	05	- نعم
غير دال	2,66				16,66	01	لا
					100%	06	مجموع العينة

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقدين ب 83,33% أجابوا بنعم، أما الفئة الثانية والمقدرة ب 16,66% بلا .

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (06) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 3.84 هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر ب 2,66 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن العلاقة الحسنة تساهم في السير الحسن للحصة التدريبية ،ولعل السبب هو وجود المرح والحيوية وكذا قلة التوترات والمشاحنات أثناء التدريبات.

السؤال السابع: برأيكم كيف تؤثر النتائج السيئة على السير الحسن للحصة التدريبية.

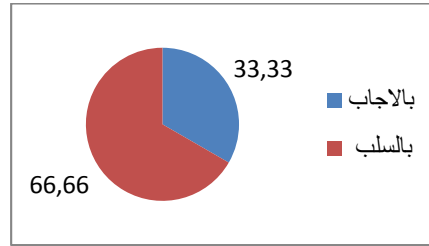
الغرض من طرح السؤال: معرفة تأثير النتائج على سير الحصة التدريبية.

الجدول رقم (07)

الاقتراحا	التكرارات	النسبة	درجة	مستوى	ك ²	ك ²	الدالة
-----------	-----------	--------	------	-------	----------------	----------------	--------

ت	المئوية	الحرية	الدلالة	الجدولية	المحسوبة	الاحصائية
- بالإيجاب	02	33,33	1	0.05	3,84	
- بالسلب	04	66,66			2,66	غير دال
مجموع العينة	06	100%				

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقدين بـ 66,66% كانت إجاباتهم بالسلب، أما الفئة الثانية والمقدرة بـ 33,33% فكانت بالإيجاب.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (07) و هذا ما يؤكد كـ 2 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كـ 2 المجدولة = 3.84 هي ا

اكبر من قيمة كـ 2 المحسوبة و التي تقدر بـ 2,66 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن النتائج السلبية تؤثر على الحصة التي تأتي بعد إجراء المباراة التي تنتهي بهزيمة، وبالتالي الحصة التي تكون بعد أداء مباراة وكانت نتيجتها إيجابية، يكون سير الحصة جيد.

ونه نستنتج أن للنتائج دور مهم في سير الحصة التدريبية.

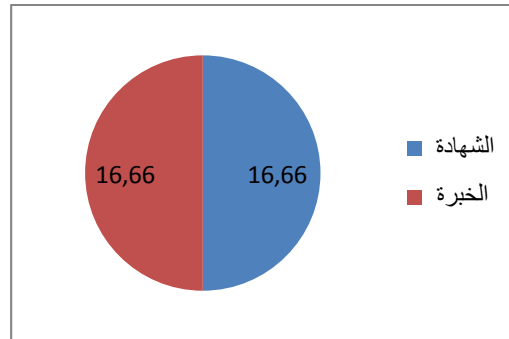
السؤال الثامن: برأيكم هل المدرب الناجح في علاقته مع اللاعبين يملك:

الغرض من السؤال: معرفة أهمية كفاءة المدرب وتأثيرها على العلاقة.

الجدول رقم (08):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
- الشهادة	01	16,66	2	0.05	5,99		
- الخبرة	01	16,66				3	غير دال
- الإثنتين معا	04	66,66					
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن غالبية المستجوبين والمقدرة نسبتهم ب%66,66 أجابو بأن المدرب الذي يمتلك الشهادة والخبرة، هو الأنسب للسير الحسن للحصة التدريبية، بينما الفئة الثانية والثالثة فمنهم من يرى ان المدرب الذي يمتلك الشهادة ومنهم من يرى المدرب الذي يملك الخبرة، هو الأنسب لسير الحصة التدريبية.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (08) و هذا ما يؤكد ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 5,99 هي ا

اكبر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر ب3 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن لعاملي الكفاءة المهنية والتي تكون عن طريق الخبرة في الميادين زائد الشهادة المحصل عليها يساهمان بشدة في السير الحسن للحصة التدريبية

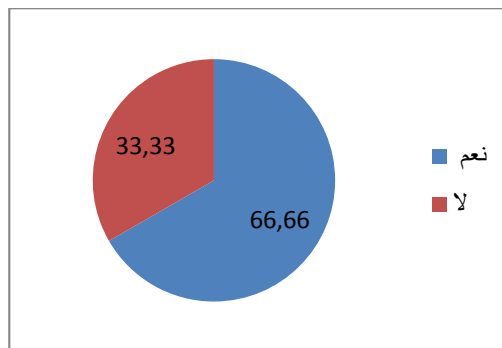
السؤال التاسع: هل تلقيتم تكوين خاص في كيفية التعامل مع المراهقين أثناء فترة تربيكم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة مستوى تكوين المدرب خاصة من الجانب النفسي في كيفية التعامل مع المراهقين

الجدول رقم (09):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	04	66,66	1	0.05	3,84		
لا	02	33,33				0,66	غير دال
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (9) تبين لنا أن نسبة 66,66% من مجموع العينة أقرروا بأنهم قد تلقوا تكوين خاص يسمح لهم بالتعامل مع المراهقين بصورة جيدة أثناء الحصة التدريبية.

أما نسبة 33,33% من أفراد العينة فأجابوا بلا وهذا راجع إلى نقص تكوينهم في المعاهد أو عدم مبالاتهم أثناء فترة تكوينهم.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (09) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 3,84 هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 0,66 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن علم النفس الرياضي قد تطور وأبح له من الأهمية ما للعلوم الأخرى وذلك لفروعه المتعددة والكثيرة، وكذلك اهتمام المؤسسات التعليمية بإدراجه كمقرر في المعاهد والجامعات.

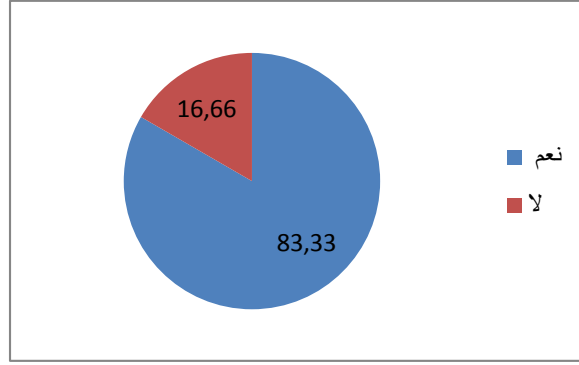
السؤال العاشر: _ هل تلاحظون تغير في سلوك اللاعبين أثناء التدريبات في هذه الفترة العمرية (15_17) سنة؟

الغرض من طرح السؤال: هو تسليط الضوء على سلوك اللاعب (المراهق) أثناء ممارسة التدريبات.

الجدول رقم (10)

الاقتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	05	83,33	1	0.05	3,84		
لا	01	16,66				2,66	غير دال
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10) نلاحظ أن جل المدريينة كانت إجابتهم أن هناك تغير في سلوك اللاعبين أثناء التدريبات وهذا راجع إلى أهمية التدريب وذلك لطبيعة المنافسة مع زملائه اللاعبين والحفاظ على اللعب كأساسي و مدى تأثيرها على سلوك الألاعب المراهق.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (10) و هذا ما يؤكد كـ χ^2 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كـ χ^2 المجدولة = 3,84 هي ا

اكبر من قيمة كـ χ^2 المحسوبة و التي تقدر بـ 2,66 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن اللاعب المراهق يتعرض لعدة تغيرات في أنماط سلوكه، وتصرفانه وأفعاله.

السؤال الحادي عشر: _ في أي اتجاه يكون هذا التغيير؟

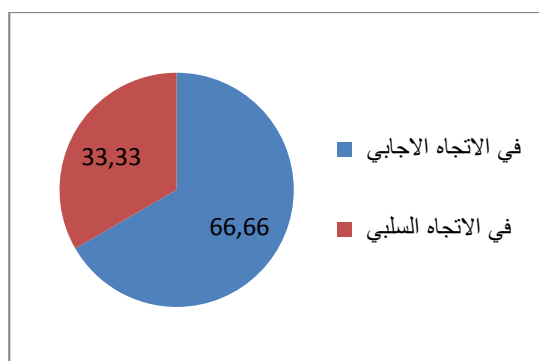
الغرض من طرح السؤال: معرفة مدى تأثير التدريبات على سلوك اللاعب المراهق ،وأين يكون هذا التغيير سلبيًا أم ايجابيًا.

لجدول رقم (11)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كـ χ^2 الجدولية	كـ χ^2 المحسوبة	الدالة الاحصائية
في الإتجاه الإيجابي	04	66,66	1	0.05	3,84		

غير دال	0,66				33,33	02	_ في الإتجاه السلي ا
					100%	06	مجموع العينة

تحليل ومناقشة النتائج



من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) نستنتج أن نسبة 66,66% من افراد العينة أن تأثير التدريبات على المراهق تكون إيجابية على سلوكه وهذا يبدو من خلال تعامل المدرب مع اللاعب وبعض المظاهر الخارجية للاعب.

أما الفئة الثانية من أفراد العينة والمقدرة بـ 33,33% فتتري أن تأثير التدريبات على سلوك اللاعب تكون سلبية وهذا يبدو من خلال بعض الصفات الخارجية للاعب، كالقلق، الإكتئاب، إحمراز الوجه من شدة الخجل...

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (11) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 3,84 هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ 0,66 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن شخصية المدرب وقدرته الفائقة في التأثير ،ساهمتا في التأثير الإيجابي على اللاعب.

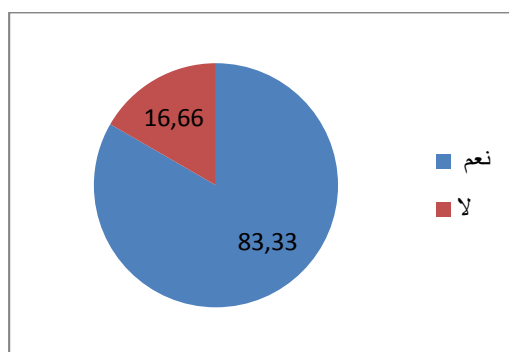
السؤال الثاني عشر: هل للحالة النفسية للمدرب أثر على سيرالحصّة التدريبية.

الغرض من السؤال: معرفة تأثير إنفعالات المدرب على الحصّة التدريبية

الجدول رقم (12):

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	05	83,33	1	0.05	3,84		
لا	01	16,66				2,66	غير دال
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:



من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين والمقربين بـ 83,33% ترى أن الحالة النفسية للمدرب لها تأثير على الحصّة، أما الفئة الثانية والمقدرة بـ 16,66% فتري أن الحالة النفسية للمدرب ليس لها تأثير على الحصّة.

و هذا ما تما تمثيله في البيان رقم (12) و هذا ما يؤكدّه ك² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة ك² المجدولة = 3,84 هي ا

اكبر من قيمة ك² المحسوبة و التي تقدر بـ 2,66 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن الحالة النفسية لها تأثير على الحصة من خلال الحالة المزاجية التي يكون عليها المدرب، فانفعالات المدرب تؤثر تأثير سلبي على الحصة التدريبية وعلى سير البرنامج التدريبي عموماً.

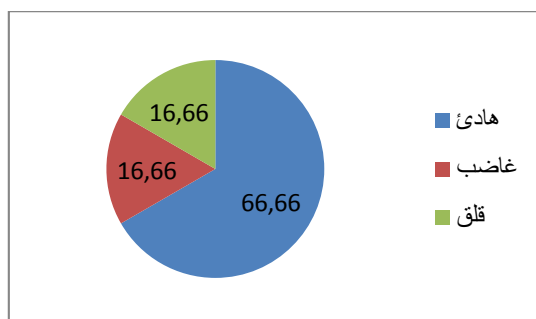
السؤال الثالث عشر: هل تؤثر إيجاباً على الحصة إذا كنت:

الغرض من السؤال:

الجدول رقم (13)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
هادئ	4	66,66	2	0.05	5,99		
غاضب	1	16,66				3	غير دال
قلق	1	16,66					
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج



من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين من المدربين والمقدرة نسبتهم 66,66% ترى ان المدرب يؤثر إيجاباً عندما يكون هادئاً. أما الفئة الثاني و الثالثة والمقدرة بـ 16,66% فتري أن المدرب يؤثر على الحصة التدريبية في حالتي الغضب والقلق،

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (13) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر بـ3 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن لهدوء المدرب أثرعلى السير الحسن للحصة وذلك نظرا لما يتولد لدى اللاعبين من طمأنينة وراحة تدفعهم للعمل والمثابرة.

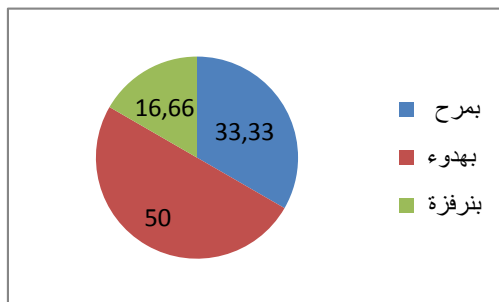
السؤال الرابع العاشر: هل تكون إنتقاداتك للاعبين مصحوبة:

الغرض من السؤال: معرفة حالة المدرب عند قيامه بتوجيهه وتقييم أداء اللاعبين.

الجدول رقم (14)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدالة الاحصائية
- بمرح	02	33,33	2	0.05	5,99		
- بهدوء	03	50				1,5	غير دال
- بنرفزة	01	16,66					
مجموع العينة	06	100%					

تحليل ومناقشة النتائج



من خلال الجدول نلاحظ أن 50% من المستجوبين يرون أن حالة المدرب عند قيامه بتوجيه اللاعبين تكون بهدوء، أما الفئة الثانية والمقدرة ب 33,33% فترى ان حالة المدرب عند قيامه بتوجيه وتقييم اللاعبين تكون بمرح ،أما الفئة الثالثة التي تقدر ب 16,66% فترى أن لطريقة المدرب في التوجيه تكون بنرفزة.

و هذا ماتم تمثيله في البيان رقم (14) و هذا ما يؤكد كـ² عند مستوى دلالة (0,05) و درجة الحرية (02) حيث كانت قيمة كـ² المجدولة = 5,99 هي ا

اكبر من قيمة كـ² المحسوبة و التي تقدر 1,5 و هذا ما يدل أن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

ومنه نستنتج أن لطريقة التوجيه والتقييم أثر وصدى لدى اللاعبين ومنه فإن تحكم المدرب في إنفعالاته يساهم في السير الحسن للحصة التدريبية.

تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

تفسير و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

والتي تنص على مايلي : يتأثر أداء اللاعب وفقا للعلاقة الحسنة القائمة بين المدرب واللاعبين.

تبين لنا من خلال نتائج الجداول السابقة أنه للعلاقة الحسنة بين المدرب والمتدربين دور أساسي ومهم في إنجاح العملية التدريبية كما أنها تؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين حيث أنها تحفزه وتخلق روح التعاون بين اللاعبين و المدرب وكذا الإحترام المتبادل بينهم

حيث أكدت دراسة كوبر 1969 أن معظم نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي خلال الفترة من 1937-1967 توصلت إلى أن هناك ست سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي هي كمايلي: الانبساطية، السيطرة، الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق و تحمل الألم¹⁽¹⁾.

(2) أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي , المفاهيم والتطبيقات "؛ ط3، دار الفكر العربي، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2000:

ص(43).

¹ د.حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ص08

ويذكر الطلبة زياني إسماعيل، وآخرون، 1993 كفاءة ودور أستاذ التربية البدنية والرياضية في رفع الحالة النفسية للتلميذ. كما وضح أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه والتي توصل على ان الطريقة الديمقراطية أنجع الطرق وأن العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه علاقة أخوة.

كما يشير الباحثان عمر سعدي وآخرون على وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب وكما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابا بانتهاج أسلوب قيادي.

وهذا ما توصلنا إليه من خلال دراستنا هذه وتحقق الفرضية القائلة بأن: يتأثر أداء اللاعب وفقا للعلاقة الحسنة القائمة بين المدرب واللاعبين.

تفسير و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

والتي تنص على مايلي: هناك جوانب نفسية (انفعالية) تؤثر على العلاقة بين المدرب والمتدرب.

تبين لنا من خلال نتائج الجداول السابقة أن هناك عدة جوانب نفسية تؤثر على العلاقة بين المدرب والمتدرب كما أنه يجب معرفة كيفية التعامل مع المراهقين كما أن للحالة النفسية الجيدة للمدرب تأثير إيجابي على ترسيخ العلاقة بين المدربين و المتدربين

حيث بين الباحث محمد بن عبد السلام وجود علاقة بين نمط شخصية الأستاذ الانبساطية ودافع الإنجاز عند التلميذ تجاه حصة التربية البدنية والرياضية وهي علاقة ارتباطيه أي كلما كان الأستاذ انبساطيا واجتماعيا ومتفهما وغير منطوي ومرح ولين في معاملته مع التلاميذ كلما ارتفع دافع الانجاز، وصارت قابليتهم لانجاز وطموحهم كبير وهذا ما ينطبق على العلاقة بين المدرب والمتدرب

كما أكد الباحثان نبيل مازري وآخرون أن الشخصية القوية لمدرّب كرة القدم أثر معتبر في تماسك الفريق والاقتراب أكثر من اللاعبين والاحتكاك بهم

وهذا ما توصلنا إليه من خلال دراستنا هذه وتحقق الفرضية القائلة بأن: هناك جوانب نفسية (انفعالية) تؤثر على العلاقة بين المدرب والمتدرب.

الإستنتاج العام:

إن التدريب تفاعل معقد بين المدرب واللاعب والذي تصحبه أنشطة مختلفة تتم بأساليب متعددة،لذا التنوع ضروري في شخصيات وقدرات المدرب،فالمدرب المثالي المحترم ليس بالمعلومات المقدمة للاعبين فقط رغم أنها تعتبر عنصرا من عناصر العملية التدريبية،بل يجب أن تكون أيضا بالسلوكات المرئية ضمن أهدافها،وكذلك الإبتعاد عن التصرفات والسلوكات غير البداغوجية،والتي تدل على أن المدرب يعيش مجموعة من الإنفعالات وهذا كله من أجل الوصول إلى الشخصية الإيجابية التي تدل على كفاءته وأهليته للعمل في هذا المجال وتجبر غيره على إحترامه وإحترام عمله.

ولذا تطرقنا في هذه الدراسة إلى إبراز درجة تأثير هذه الشخصية والكفاءة في العمل في التدريب،حيث لا يستطيع كسب إحترام وتقدير جميع أفراد المجتمع إلا بهذه الشخصية المتميزة،ومن خلال هذه الدراسة يمكن أن نستنتج أيضا التأثير المباشر للإنفعالات على الكفاءة في التدريب على مدى تحكمه في أعصابه وإتصافه بهدوء النفس وسلامة التفكير،وعدم ترده أثناء المواقف التعليمية المختلفة والإبتعاد عن الكسل، الملل،اليأس والنظر إلى الحياة بتفاؤل وطموح أي وبصفة عامة يتوقف نجاح الشخصية المحترمة التي تتميز بالكفاءة التي يتطلع إليها اللاعبون هي تلك الشخصية التي تتميز بالجدية والمثابرة في العمل،بعيدا عن كل التصرفات والسلوكات التي توهي بوجود الإنفعالات وهذا ماأكدته لنا نتائج الإستبيان الذي قدمناه للاعبين ومقابلتنا لبعض المدربين في بعض الأندية.

خاتمة:

إن دراسة العلاقة بين المدرب واللاعب (المتدرب) بصفة عامة موضوع معقد خاصة وأن العلاقة بينهما من الناحية النفسية تكون غير ظاهرية ونظرا لأهمية الموضوع حاولنا من خلال هذه الدراسة أن نوضح الدور الفعال الذي يلعبه المدرب من خلال آدائه لوظيفته، باعتباره المحرك الأساسي للعملية التدريبية بيد أن الإختلاف في الشخصية عند المدربين له الأثر الواضح على نفسية اللاعبين الذي يتعامل بطريقة الحوار وفتح النقاش مع اللاعبين من أجل معرفة أكثر والذي يحسن التصرف إزاء المواقف الصعبة والحرجة وله مستوى تعليمي وقدرات فكرية متعددة وهو المربي الذي بمقدوره مساعدة اللاعبين ويوجههم توجيهها صحيحا، بينما المدرب الذي يمارس سلطته على اللاعبين والذي لا يتمالك نفسه إزاء المواقف الصعبة وليس لديه خبرات كافية في تخصصه أو في تخصصات أخرى ليس بمقدوره أن يمد اللاعبين بشيء بل يسيء إليهم أكثر.

إن ممارسة الرياضة يعود على اللاعبين بالفائدة فمن الناحية العقلية تنمي الفكر وتولد روح الإبداع والتجديد لدى اللاعبين، فكلما تعلم تقنية جديدة يندفع نحو تقنية أخرى، ومن الناحية الصحية فإنها تهتم بلياقة الجسم حتى لا يكون عرضة للأمراض، أما من الناحية الإنفعالية فإنها تحد من الإنطواء والعزلة وتقلل بعض التصرفات العدوانية عن طريق اللعب الجماعي المشترك وكثرة التمارينات والألعاب. وهنا يجدر بنا القول "العقل السليم في الجسم السليم" ولكن النشاط الرياضي لا يؤدي الى نتيجة إذالم يخضع لقوانين ومنهجيات مثله مثل النبتة إذا أوليناها إهتماما أعطت ثمارا إن أهملناها أبت ذلك وتلاشت، وهنا يبرز دور المدرب في توجيه اللاعبين نحو المداومة على ممارسة النشاط الرياضي وكيفية ممارسته وشرح فائده وإبراز أهميته... إلخ، كل هذه الأمور التي ذكرناها على المدرب مرتبطة بنمط شخصيته وطريقة تكوينها.

وخلاصة القول ان المدرب الذي يملك شخصية قوية متزنة إنفعاليا، متفتحة على كل الإختصاصات ذات مستوى علمي وخبرة واسعة وطريقة صحيحة للتعامل مع اللاعبين هو الأنسب لتولي مهمة تربية الأجيال ودفعهم إلى الإجتهد أكثر ليس في التدريبات أو المباريات فقط وإنما في جميع مجالات الحياة الأخرى.

أما المدرب ذو الشخصية الغير سوية المنفعلة لأبسط العوامل المبتددة للخبرة والكفاءة والتطلع الواسع ينبغي أن يعاد النظر في وضعيته لأن فاقد الشيء لا يعطيه.

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم الغمري: السلوك الإنساني، المكتبة الأنجلو مصرية، الإسكندرية، 1983
- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين ، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- أحمد أبو زيد: البناء الإجتماعي، مدخل لدراسة المجتمع، الجزء 2، دار الكتاب العربي، 1967.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين ناجي: الإجتماع الرياضي، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- جلال عبادي: علم الإجتماع الرياضي، دار الفكر، بغداد، بدون سنة.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الإجتماعي، عالم الكتاب العربي، 1997.
- حسن السيد أبو عبدة: الإتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم، ط1، مكتبة الإشعاع الفنية، بدون سنة.
- خير الدين عصام الملالي: علم الإجتماع الرياضي، الشركة المتعددة للطباعة والنشر، القاهرة، 1997.
- سامية حسن السعاتي: الثقافة والشخصية، الطبعة 1، دار النهضة العربية، لبنان، 1988.
- سعدية محمد علي بهاحو: فيزيولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1950.
- سلمى محمود جمعة: طريقة العمل مع الجماعات بين النظرية والتطبيق، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.
- علي الفهمي البيك وعماد عباس ابو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، 2003 .
- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، 1985
- فيصل عباس: الشخصية في ضل التحليل النفسي، دار السيرة بيروت، بدون سنة.
- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي، جامعة بغداد، 1990.
- كمال دسوقي: ديناميكية الجماعة في علم الإجتماع، علم النفس الإجتماعي، الجزء 1، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1989.
- كريم عكلة حسين: الإتجاهات النفسية للفرد والمجتمع، دار الرسالة، 1985.
- لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ط3، القاهرة، دار ماكجروميل للنشر، 1988.
- لويس مليكة: سيكولوجية الجماعات والقيادة، الهيئة المصرية العامة للكتب القاهرة، بدون سنة.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1994.
- محمد شفيق: البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، 1988.
- محمد عطية الإدريسي و حامد عبد القادر: علم النفس التربوي، الجزء 3، ط4، بدون سنة.
- محمد مختاري ومحمد إسماعيل: مبادئ علم النفس، ط3، مطبعة وزارة المعارف، سوريا، 1969.

- محمود فتحي عكاشة: علم النفس الإجتماعي، مطبعة الجمهورية، القاهرة، 1997.
- محمود محمد مصطفى: خدمة الجماعة العمليات والممارسة، ط3، عين الشمس، القاهرة، 1994.
- مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة الخلال، بيروت، 1986.
- مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل المراهق، دار الشرق، جدة، 1991.
- مفتي إبراهيم حماد: فريق كرة القدم، الطبعة 1، دار الفكر العربي، 1999.
- مي الصغار مؤيد البدري وماهر البياني وتامر محسن: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة، جامعة الموصل، 1981.
- ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت، بدون سنة.
- نزار مجيد الطالب و كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1988.
- نصر الدين جابر: علاقة الرفض الأبوي مع التكف الإجتماعي للمراهق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 1992.
- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي، ط1 المركز العربي للنشر، 2003.

المراجع باللغة الأجنبية:

- D.CIT IN BENSMARI, LA PSYCHATRE, O PU, ALGER, 1984/
- JAQUE CREVOISER, FOOT BALL, ET PSYCHOLOGIE (LA DYNAMIQUE DE L'EQUPE) EP : CHIRON, SPORT, 1985.
- MOURCELLIA BRC NNIER ; PSYCHOLOGIE SE L'ADOLESENT ; ET MASSON, PARIS ,1988
- SITION AIRR UZUELDE, PSYCHOLOGIE, BORDA, PARIS, 1980.

الملاحق:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

. المسيلة .

كلية: العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية.

معهد: الإدارة والتسيير الرياضي

قسم: التربية البدنية والرياضية

التخصص: كرة القدم

. استمارة الإستبيان .

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان "علاقة المدرب بالمتدرب أثناء سير الحصة التدريبية من الناحية النفسية (الانفعالية)". "الطور أشبال نرجو من سيادتكم الموقرة ملاءمة الاستمارة الاستبيان بكل مصداقية وموضوعية تامة. وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

الأستاذ المشرف:

. . بوازيد مختار

من إعداد الطلبة:

غراية منير

بن قارة محمد

استبيان خاص باللاعبين:

1_ هل تفضل المدرب الذي:

. الذي يتسم بالمرح و الحيوية.

. الذي يتميز بالقلق والنزفة .

_ الغير مهتم

2_ هل يأخذ المدرب قراراته بصورة سريعة دون إشراككم؟

لا

نعم

3_ هل تتقيد بكلام وأوامر المدرب أثناء الحصة التدريبية؟

لا

نعم

4_ هل انتقادات المدرب لك تجعلك:

_تشعر بمركب نقص

_تحس بالتقصير في الواجبات

_تدرك اخطائك

5_ هل قيام المدرب بشرح الجوانب المتعلقة بالمنافسة يشعرك ب:

_زيادة معارفك

_عدم ثقة المدربين بإمكانيات اللاعبين

_أشياء أخرى

6_ هل قيام المدرب بتبيان نقاط قوتك وضعفك:

_يحفزك على تحسين مستواك

_ينقص في ثقتك بنفسك

_شيء آخر

7_ برأيك هل تأكيد المدرب على مايجب القيام به في التدريب تعتبره:

_استبداد

_يحد من حرية الإبداع

_يساعد على تحسين النتائج

8_ برأيك هل عدم احترام دور ووضعية كل لاعب فوق أرضية الميدان راجع الى:

_ طريقة المدرب في المعاملة

_تدهور النتائج الرياضية

_نقص خبرة المدرب

9_ هل العلاقة القائمة بين أفراد الفريق تتسم:

_الإنسجام

_الإختلاف والنزاع

_الإحترام المتبادل

10_ هل علاقة اللاعبين الإحتياطين بالأساسين تتسم ب:

_ التنافس

_التعاون

_النفور

11_ هل الشجار والإختلاف بين أفراد الفريق يؤدي الى:

_تحقيق نتائج جيدة

_ تدهور العلاقات داخل الفريق

_ بدون رأي

12_ هل تقرب المدرب من اللاعب يشعر ب:

_بالأمان فقط

_ بسهولة الإتصال فقط

_الإثنين معا

13_ هل ثقة المدرب باللاعبين:

_تزيد في المسؤولية

_ تزيد في الإصرار على القيام بالواجب

_يزيد من وحدة وتماسك الفريق

14_ هل تشجيع المدرب لعلاقة المودة بين اللاعبين:

_تزيد من وحدة تماسك الفريق فقط

_ تزيد من ثقة اللاعبين فيما بينهم فقط

_الإثنين معا

15_ هل معاملة المدرب لك في الحصة تعتبرها؟

حسنة

سيئة

16_ كيف تحبذ شخصية مدركم ؟

. الذي يتحكم في أعصابه ويتصرف بهدوء

. الذي يتسم بالقلق والنرفزة

. اللامبالي

17_ يؤثر المدرب ايجابا إذا كان:

قلقا

غاضبا

هادئا

18_ ماهو الطابع النفسي الذي يغلب على مدركم أثناء سير الحصة؟

.المرح وهذوء الأعصاب

.النرفزة والتوتر

19_ هل تؤثر المشاكل الإجتماعية عليك أثناء سير الحصة؟

لا

نعم

_ هل يساعدك مدرك في حلها :

لا

نعم

20_ هل انتقاد المدرب لك يساعد في إثارتك نفسيا؟

لا

نعم

_ كيف تكون هذه الإثارة؟

بالإيجاب

بالسلب

_ وهل هذه الإثارة تكون:

أحيانا

دائما

21_ هل عدم السماح للاعبين بطرح آرائهم يعتبر في رأيك:

_ تسلط

_ اعتبار اللاعب غير ناضج

_ الثقة الزائدة

22- وهل هذه الإثارة تكون؟

- دائما

- أحيانا

استبيان المدربين:

السؤال الأول:- ماهي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟

_التجاوب مع متطلباتهم المعقولة

_ تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم

_ جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم

السؤال الثاني: _ برأيك هل عدم المساعدة في حل مشاكل اللاعبين يعود إلى اللامبالاة من طرف المدرب؟

لا

نعم

السؤال الثالث: _ ماهي طبيعة ونوع الحصص التي يفضلها اللاعبون؟

_ حصص بالكرة

_ حصص بدون كرة

السؤال الرابع: ماهي الطريقة التي تتعاملون بها مع اللاعبين اثناء الحصص التدريبية؟

- ديكتاتورية

- ديمقراطية

حرة مطلقة

- حرة مطلقة

السؤال الخامس: ماهي طبيعة العلاقة التي تربطكم مع اللاعبين.

-أخوة

-صداقة

-علاقة عمل فقط

السؤال السادس: هل سوء العلاقة بينكم واللاعبين يؤثر على سير الحصة التدريبية.

لا

نعم

السؤال السابع: برأيكم كيف تؤثر النتائج السيئة على السير الحسن للحصة التدريبية.

-بالسلب

-بالإيجاب

السؤال الثامن: برأيكم هل المدرب الناجح في علاقته مع اللاعبين يملك:

-الشهادة

-الخبرة

-الإثنين معا

السؤال التاسع: هل تلقبتم تكوين خاص في كيفية التعامل مع المراهقين أثناء فترة تربصكم؟

لا

نعم

السؤال العاشر: _ هل تلاحظون تغير في سلوك اللاعبين أثناء التدريبات في هذه الفترة العمرية (15_17)سنة؟

نعم لا

السؤال الحادي عشر: _ في أي اتجاه يكون هذا التغيير؟

- في الإتجاه الإيجابي - في الإتجاه السلبي

السؤال الثاني عشر: هل للحالة النفسية للمدرب أثر على سير الحصة التدريبية.

-نعم لا

السؤال الثالث عشر: هل تؤثر إيجابا على الحصة إذا كنت:

- هادئا

-غاضبا

-قلقا

السؤال الرابع العاشر: هل تكون إنتقاداتك للاعبين مصحوبة:

- بمرح

- بهدوء

- بنرفزة

الفهرس

الصفحة

_ المقدمة.

الفصل التمهيدي

الجانب المنهجي للدراسة

- 1_ مشكلة وفرضيات الدراسة 4
- 2_ أهمية الدراسة 5
- 3_ أهداف الدراسة 6
- 4_ أسباب إختيار الموضوع 7
- 5_ تحديد المفاهيم والمصطلحات 8
- 6_ الدراسات السابقة 9
- 7_ دراسة الدراسات السابقة 14

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول: 1/ عناصر التدريب.

_ تمهيد

المبحث الأول: 1/ أ المدرب الرياضي.

- 1- مفهوم المدرب الرياضي 18
- 2- واجبات المدرب الرياضي: 19
- _أولاً: تخطيط عملية التدريب 19
- _ثانياً: تنفيذ عملية التدريب: 19
- 1_ المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب 19
- 2_ تنوع التدريبات المختارة وفقاً لطبيعة الهدف 19
- 3_ مبدأ زيادة الحمل التدريبي 20
- 4_ مبدأ التدرج في زيادة الحمل 20
- 5_ التنمية الشاملة 20
- 6_ مراعاة الفروق الفردية 20
- _ثالثاً: رعاية اللاعبين 20

21	رابعاً: إرشاد اللاعبين
21	خامساً: التقويم الشامل
21	3- أنماط القيادة:
21	1-3 القيادة الديكتاتورية
21	2-3 القيادة الديمقراطية
22	3-3 القيادة الفوضوية
22	4- خصائص المدرب الرياضي الناجح

المبحث الثاني: الحصة التدريبية.

23	1- مفهوم الوحدة التدريبية
23	2- بنية الوحدة التدريبية:
23	1-2 المرحلة التحضيرية:
23	1-1-2 الجانب التمهيدي
23	2-1-2 الجانب الإعدادي:
24	1-2-1-2 التسخين العام
24	2-2-1-2 التسخين الخاص
24	2-2 المرحلة الرئيسية
24	3-2 المرحلة الختامية
24	3- الأنماط الرئيسية للوحدة التدريبية
25	4- مصدر أهداف الوحدة التدريبية
25	5- شروط تخطيط الوحدة التدريبية
25	6- إنهاء وحدة التدريب اليومية

....._ الخلاصة

الفصل الثاني: 2/ الأحوال النفسية.

....._ تمهيد

المبحث الأول: الشخصية

29	1- مفهوم الشخصية:
29	1-1 عند علماء الاجتماع
30	2-1 عند علماء النفس
30	2- مفهوم سمات الشخصية
31	3- مكونات الشخصية

32	4- تكامل الشخصية.....
32	5- نماذج عن الشخصية.....
32	6- نظريات عن الشخصية:.....
32	6-1 نظرية السمات.....
32	6-2 النظرية السلوكية.....
32	6-3 النظرية الحركية.....
32	7- مقاييس الشخصية:.....
33	8- أنواع الشخصية:.....
33	8-1 الشخصية العملية.....
34	8-2 الشخصية الفكرية.....
34	8-3 الاختلاف في الشخصية.....
35	9- تقييم الشخصية.....
35	10- طبيعة الشخصية الرياضية.....
35	11- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية.....

المبحث الثاني: الإنفعالات.

36	1- مفهوم الإنفعالات.....
37	2- خصائص الإنفعالات:.....
37	2-1 الذاتية.....
37	2-2 التعدد.....
37	2-3 الاختلاف في الدرجة.....
37	2-4 الإرتباط بالمتغيرات العضوية.....
37	3- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعالات.....
38	3-1 بالنسبة للدورة الدموية.....
38	3-2 بالنسبة للتنفس.....
38	3-3 بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد.....
38	4- المظاهر الخارجية المصاحبة للإنفعالات.....
38	4-1 الملامح التغييرية في الوجه.....
38	4-2 الحركات التغييرية لكل أعضاء الجسم.....
38	4-3 التغييرات الصوتية.....
39	5- الإنفعالات والمدرب الرياضي:.....

- 40 1-5 القلق والمدرّب الرياضي
- 40 2-5 الضغط والمدرّب الرياضي
- 41 3-5 الإحتراق والمدرّب الرياضي

المبحث الثالث: 2/ ج المراهقة

- 42 1- المراهقة مفهومها
- 42 1-1 المعنى اللغوي
- 42 2-1 المعنى الإصطلاحي
- 43 2- معنى المراهقة
- 43 3- اقسام المراهقة:
- 43 1_3 المراهقة المبكرة (12_13_14 سنة)
- 44 2_3 المراهقة الوسطى (15_16_17 سنة)
- 44 3_3 المراهقة المتأخرة (18_19_20_21 سنة)
- 44 4- أزمة المراهقة
- 45 1-4 النمو النفسي والإنفعالي والإجتماعي للمراهقة
- 45 1-1-4 على المستوى النفسي الإنفعالي
- 47 5- خصائص المراهقة
- 47 1_5 الإثارة الجنسية
- 47 2_5 اشكالية الجسم
- 47 3_5 الأفكار اللاواقعية للمراهق
- 48 4_5 التقمص
- 49 5_5 الرغبة في الإستقلال وتأكيد الذات
- 49 6_5 التردد وعدم الثبات
- 49 6- خصائص ومميزات لاعبي الأشبال
- 49 7- بداية مرحلة النمو (المراهقة 15_18 سنة)
- 49 1_7 النمو البدني
- 50 2_7 النمو العقلي والإجتماعي والإنفعالي
- 50 3_7 الإحتياجات
- 50 8- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق

الخلاصة

الفصل الثالث: 3/ العلاقات الإجتماعية والجماعة الرياضية

تمهيد

المبحث الأول: 3/أ مفهوم العلاقات الإجتماعية

- 1- مفهوم العلاقات الإجتماعية.....55
- 2- العلاقات الإجتماعية وأثرها في الإتجاهات النفسية..... 55
- 2-1 العامل الإيجابي.....56
- 2-2 العامل السلبي.....56
- 3- التنشئة الإجتماعية من خلال الرياضة.....56
- 4- العلاقة بين المدرب واللاعبين.....57
- 5- المناخ الفعال للفريق:.....58
- 6- علاقة الرياضة بالمجتمع.....59

المبحث الثاني: 3/ب ماهية الجماعة الرياضية

- 1- مفهوم الجماعة.....60
- 2- خصائص الجماعة.....62
- 3- أنواع الجماعات.....62
- 3-1 الجماعة المرجعية.....63
- 3-2 الجماعة الأولية.....64
- 3-3 الجماعة الثانوية.....64
- 3-4 الجماعة الرسمية والغير رسمية.....64
- 3-5 الجماعة التربوية.....65
- 4- جماعة الفريق الرياضي.....65
- 5- مراحل تكوين الجماعات.....66
- 5-1 التكوين.....66
- 5-2 التميرد.....66
- 5-3 تسسوية العلاقات.....67
- 5-4 التجلية.....67
- 6- نظريات الجماعة.....67
- 6-1 نظرية النسق.....67
- 6-2 نظرية الدور.....68
- 6-3 النظرية التفاعلية.....69

70	4-6	النظرية التحليلية.....
70	5-6	نظرية المجال.....
71	7-	ديناميكية الجماعة.....
72	8-	سلوك الجماعة.....
72	1-8	الفرد في الجماعة.....
72	2-8	بنيان الجماعة.....
72	9-	أهداف الجماعة.....
73	10-	أساليب الجماعة.....
73	11-	الروح المعنوية للجماعة.....
73	12-	شروط تماسك الجماعة.....
73	1-12	الشعور بالانتمائية للجماعة.....
74	2-12	إشباع الحاجات الفردية.....
74	3-12	إشباع الحاجات الشخصية.....
74	4-12	الشعور بالقيام بعمل ناجح.....
74	5-12	وجود أعمال جماعية يشترك فيها الأفراد.....
74	6-12	قوانين ومعايير وتقاليد الجماعة.....
74	7-12	وجود القيادة الصالحة.....
75	8-12	توافر العلاقات التعاونية.....
75	13-	تصدع الجماعة.....
		- الخلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي:

الفصل الأول:

-تمهيد

80	1-	منهج البحث.....
80	1-1	المنهج الوصفي.....
80	2-	أدوات البحث.....
80	3	كيفية تفرغ الإستبيان.....
80	4-	التقنية الإحصائية المستعملة.....
81	5-	عينة البحث وكيفية إختيارها.....
81	6-	مجالات البحث.....

7- تحكيم الإستبيان.....82

8- الدراة الإستطاعية.(الصدق،الثبات).....82

الفصل الثاني:

1- تحليل نتائج الإستبيان ومناقشتها(لاعبين،مدربين).....85

- الإستنتاج العام

- الإقتراحات والتوصيات.

-الخاتمة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة خميس مليانة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان:

علاقة المدرب بالمتدرب أثناء سير
الحصة التدريبية من الناحية
النفسية (الإنفعالية). الطور أشبال.

تحت إشراف الأستاذ:
& بوازيد مختار

من إعداد الطلبة:
& غراية منير
& بن قارة محمد

السنة الجامعية 2016/2015