

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

El Arbi Ben Mhidi University
Université El Arbi Ben Mhidi Oum El bouaghi



جامعة العربي بن مهيدى - أم البوachi

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب وتحضير البدني

بعد _____ وان _____

دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (16-18 سنة)

دراسة ميدانية في بعض نوادي ولاية قسنطينة

الأستاذ المشرف:

غريبي هشام

من إعداد الطلبة:

يونس شاوش عبد الرؤوف

عياش أسامة

الإهـداء

قال عز وجل

﴿وَأَنْفَضَ لَهُمَا جَنَاحَ الْخَلِيلَ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّيْ إِذْنَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِيْ سَعِيدًا﴾ [الإسراء: الآية: 24]

ما أسرع قلمه في يدي وما أسع قلبي في سدي حتى اكتب هذه الكلمات إلى ابتسامتك الحلوة وقلبك المعنون الذي يغمرني وإنما لأزال في نعومة أظافري إلى من اشتراكه تعبي وفرحي وسعادة يتعينا وشقائصها إلى أملائي اسم نطقه لسانني أمي.

الى من كان لي شمعة تحقق لتنير طريق دربي الى نعم المثل ونعم القدوة - أبي - نسأل الله ان يطيل عمره.
الى رمز التضحية والنضال والحب والوفاء جدتي.

الى اخوتي: علي، ياسين، سهام و صليحة

إلى خطيبتي

الى مصدر الازعاج في حياتي وسر حبكتي حمزة محمد رامي أسامة خالد كريمه بلال أحمد أنيس
الى الأصدقاء المقربين

. وكل طلابه وطالباته وأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية.

وبالأنص الأسطاذين الفاضلين ترببي هشام رضا مالله

الى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفتني.

الى كل من لم يجد اسمه فغضبي.

يونس شاوش عبد
الرؤوف

الإهـداء

قال عز وجل

وَأَنْفَضْ لَهُمَا جَنَاحَ الْأَذْلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّهِ ارْزَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَنِي حَسِيدًا ﴿٢٤﴾ الإسراء: الآية: 24

ما أسرع قلمه في يدي وما أسع قلبي في صدري حتى أكتب هذه الكلمات إلى ابتسامتك الحلوة وقلبك المعنون
الذي يغمرني وإن لا زال في نعومة أظافري إلى من اشتراكه تعبي وفرحيتي وسعادتي بتعابها وشقائها إلى أخلي اسم
نطقه لسانى أمى.

إلى من كان لي شمعة تعمق لتنوير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة -أبي- نسأل الله ان يطيل عمره.
إلى رمز التضحية والنضال والحب والوفاء جدتي.

إلى إخوتي: أخوه مريم كلثوم وبلسم وريحانة

إلى مصدر الأزعاج في حياتي وسر ضعكتي أيمن حميـه وأسامـه دـخـا شـرـيفـه وـمـالـكـه
إلى الأصدقاء المقربين

، وكل طلابه وطالباته وأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية.

وبالآخر الأستاذين الفاضلين تربـيـ هـشـامـ حـواـسـ نـذـيرـ

إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفتـيـ .

إلى كل من لم يجد اسمه فخـبـهـ .

عيش
أسامـة

شكر و عرفان

يقول الله تعالى في مدحه تنزيله

بسم الله الرحمن الرحيم

لربِّ أوزعني أنأشكر نعمتك التي أنعمتني على ولدِي والدي وأنأعمل حالما ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك

سورة النحل الآية (19)

صدق الله العظيم ﷺ

الله الحمد ربِّي حتى ترضى والله الحمد إذا رضيَّه، الله الحمد حمدًا كثيرًا طيباً
مباركاً فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك ومعظمه سلطانك لما وفقنا إليهم أقدم هذا الإهداء والامتنان
لأصحاب الفضل الذي لا أستطيع أن أنساهم وذلك من باب قول المصطفى (صلى الله عليه وسلم) "من لم يشكر الناس
له يشكُّر الله" تتوجه بذالص شكرنا تقديرنا أخر تمنياتنا إلى أستاذنا المشرف "غريببي هشام" على إرشاداتِه القيمة التي
الطريق الأمثل والمنهي الأقوم لكتابة هذا البحث ونشكره على نحائده وتوجيهاته القيمة وبجهوداته العبارة التي له
يحيى علينا بها فشكروا الله أستاذنا الكريملما بذلت وتبذلت، فهي سبيل تدريب عقولنا من محبودية الجهل إلى نور اليقين،
فكان نتاجها النجاح المعمور بالثناء والعرفان كما نتفقد بالشكر الجليل لكل أستاذة وعمال قسم التربية البدنية و
الرياضية، الذين قدمو لنا يد العون و المساعدة، فجزاهم الله عنا خير الجزاء كما لا يفوتنا تقديم جزيلاً الشكر إلى كل
من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بكماء.

وفي الأخير نضع ثمرة حمدنا وعصرة فكرنا بين أيديكم عساً أن يعين طالبِه علم فيجد فيه مبتغاه

﴿ حياقنا ألم، يخطيها أهل

يحققها حمل

نهايتها أجل

﴿ وكل أهوى جزاء بما حمل

عبد الرؤوف، أسامة

فهرس المحتويات

المحتويات الصفحة

- إهداء
- شكر وتقدير
- فهرس المحتويات
- فهرس الجداول
- فهرس الأشكال

الجانب التمهيدي

1	مقدمة.....
3	1. الاشكالية.....
3	2. فرضيات الدراسة.....
3	3. الفرضية العامة.....
3	2.2. الفرضيات الجزئية.....
3	3. حدود البحث.....
4	4. أهمية الدراسة.....
4	5. أهداف البحث.....
4	6. أسباب اختيار الموضوع.....
14-5	7. مصطلحات البحث.....
16-14	8. الدراسات السابقة والمرتبطة.....

الجانب النظري

الفصل الأول

كفاءة المدرب

17	تمهيد
18	1. تعرف الكفاءة
19	2. أنواعها
20	3. خصائص الكفاءة
21.....	4. المدرب الخصائص و المميزات
21.....	5. تعريف المدرب
22 -21	6. شخصية المدرب و تأثيره على الفريق
23	7. مميزات مدرب كرة القدم
24	8. المدرب كمربلي ناجع
24	9. دور المدرب
25 - 24.....	10. وظائف المدرب
25	11. أساليب القيادة للمدرب الرياضي
29-27	12. كفاءة المدرب المهنية
30	13. الخلاصة

الفصل الثاني الصحة النفسية

31.....	تمهيد.....
32.....	1. مفهوم الصحة النفسية.....
33.....	2.تعريف الصحة النفسية.....
36-34.....	3. مظاهر الصحة النفسية.....
36.....	4. مستويات الصحة النفسية.....
39-37.....	5. أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع.....
39.....	6. هدف الصحة النفسية.....
41-40.....	7. معايير الصحة النفسية.....
45.....	8. الصحة النفسية ودورها في المدرسة.....
48-46.....	9. الوقاية من مشكلات الصحة النفسية.....
49.....	خلاصة.....

الفصل الثالث كرة القدم

50.....	تمهيد.....
52-51.....	1.تعريف كرة القدم.....
55-52.....	2.المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
61-55.....	3. قوانين كرة القدم.....
61.....	4. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.....
62.....	خلاصة.....

الفصل الرابع

المراهقة

63	تمهيد
64	1. مفهوم المراهقة
65-64	2. تعريف المراهقة
67-66	3. مراحل المراهقة
67	4. أهمية دراسة مرحلة المراحل
71-67	5. خصائص المراحل العمرية للمراهقة المتوسطة
74-71	6 حاجبات المراهق
76-74	7. أشكال المراهقة
78-76	8. مشاكل المراهقة
78	9. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
79	10. نصائح علمية لكيفية التعامل مع المراهق
80.....	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس الإجراءات المنهجية الدراسة

81	تمهيد
82	1. المنهج المستخدم في الدراسة
82	2. الدراسة الاستطلاعية
82	3. أهداف الدراسة الاستطلاعية
83	4. عينة البحث
84	7. أدوات الدراسة
87-85.....	8. صدق و ثبات الأداة
88-87.....	9. الدراسة الإحصائية

الفصل السادس عرض ومناقشة النتائج

110-89.....	عرض نتائج اختبار كفاءة المدرب
111.....	عرض نتائج الفرضيات الصحة النفسية
118-111.....	1/ عرض نتائج الفرضية الأول
125-119	2/ عرض نتائج الفرضية الثانية
132-126	3. عرض نتائج الفرضية الثالثة
133	الاستنتاج العام
134	التوصيات والإقتراحات
135	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

العنوان	الصفحة
الجدول رقم (1) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) الأشخاص العاديين.....	69
الجدول(02)يتمثل ثبات تحاليل أسئلة الاستبيان الموجهة للمدربين.....	86
الجدول(03) يمثل ثبات تحاليل أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين.....	87
جداول المحور الأول دور كفاءة المدرب في إنجاح عملية التعليم.....	95-89
جداول المحور الثاني العلاقة بين المدرب و اللاعب.....	-96
	102
جداول المحور الثالث كفاءة المدرب و خبرته على الجانب النفسي للاعب.....	-103
	109
جداول المحور الأول كفاءة المدرب تساهم في تحقيق السعادة.....	-111
	117
جداول المحور الثاني كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الرضا عن الذات.....	-119
	124
جداول المحور الثالث كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الأمن النفسي.....	-126
	131

قائمة الأشكال

الشكل (01) مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم.....	23
أشكال المحور الأول دور كفاءة المدرب في إنجاح عملية التعليم.....	89-95
أشكال المحور الثاني العلاقة بين المدرب و اللاعب.....	-96
	102
أشكال المحور الثالث كفاءة المدرب و خبرته على الجانب النفسي لللاعب.....	-103
	109
أشكال المحور الأول كفاءة المدرب تساهم في تحقيق السعادة.....	-111
	117
أشكال المحور الثاني كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الرضا عن الذات.....	-119
	124
أشكال المحور الثالث كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الأمن النفسي.....	-126
	131

مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية نظام مستحدث يستمد وينظم الغريزة الفطرية للعب ، من خلال أهداف تربوية في جوهرها ومضمونها سواء كانت ثقافية ، أو اجتماعية ، أو سلوكية وهي بذلك جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجاري لتكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية.

وقد خطت التربية البدنية والرياضية خطوات عملاقة الأمر الذي عزز مكانتها ودورها وازدهارها ، وأصبحت بذلك علمًا قائماً بذاته يستمد أصوله من مختلف العلوم التجريبية كالفيزيولوجيا وعلم التشريح ...والعلوم الإنسانية كعلم النفس بفروعه متعددة وعلم الاجتماع ومادة تساهمن بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقها الخاصة في تحسين قدرات اللاعب في مجالات متعددة ، ففي مجال الصحة النفسية واللياقة البدنية عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية . كما تشكل الأنشطة مظهر ثقافي هاماً في المجتمع العصري ومحل اهتمام البحث العلمية وتخصصاتها المهنية المتعددة وهذا يساعد اللاعب على إثراء معارفه وتوسيع إمكانياته من اختيار مهني والتوجه نحو أنشطة ترفيهية تطبيقية في حياته المستقبلية وهذا تساهم التربية البدنية والرياضية في تكوين شخصية اللاعب وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع ، ويتولى مدرب الرياضة الدور القيادي في هذه العملية من خلال تصميم المواقف وتوجيهها وتنظيمها ليأخذ بيد اللاعب ويدعمه بما ينفعه من خبرات تتناسب مع استعداداته وقدراته وكفاءاته ومطالب مجتمعه ، ومن هنا يتضح جلياً الدور الكبير للمدرب في تنفيذ وحدات التدريبية ونجاح العملية وتحقيقها للأهداف المنشودة .

ومن أجل ذلك لابد أن يتتصف بصفات ومزايا متعددة تمكّنه من أداء مهمته على أكمل وجه وأهمها على الإطلاق قوة كفاءته ، ومما سبق يتضح أن المدرب الكفاء دون شك ذو خبرة عظيمى ذلك أن تكوين فرد فعال في المجتمع إنما يعتمد إلى حد كبير على ما يتتصف به هذا الأخير من سمات وكفاءة تساعد على أداء ما تملية مهنته بنجاح ، وكفاءة المدرب في الواقع هي محصلة لعاملين أساسين: وهما العامل الأول يتضمن التفاعل في المواقف التدريبية، والعامل الثاني يتضمن في تحصيله في نواحي المهارات والمعلومات المختلفة التي تؤهله للتدريب.

ولقد حاولنا في بحثنا هذا والذي هو تحت عنوان " دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف (16 - 18 سنة) " دراسة ميدانية لمدربين و لاعبين ينشطون في الرابطة الولاية لمدينة قسنطينة، أن نحيط ببعض الجوانب من خلال فصل تمهيدي وجانبي أولهما النظري والثانى التطبيقى ، حيث أن الفصل التمهيدي يحتوى على الإطار العام لإشكالية البحث ، وهذه الأخيرة تتضمن تمهيداً للدراسة وتلمسها

إشكالية البحث ، فرضيات البحث ، حدود البحث ، وأهمية وأهداف الدراسة ، وكذا أسباب اختيار الموضوع ، وتحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة و المرتبطة.

أما الجانب النظري ، فاحتوى على أربعة فصول هي :

- الفصل الأول : والذي عنوانه كفاءة المدرب .

- الفصل الثاني : خصصناها الصحة النفسية.

- الفصل الثالث : والذي كان تحت عنوان كرة القدم.

- الفصل الرابع : و الذي تمحور حول المراهقة.

أما الجانب التطبيقي ، فتضمن الفصلين الخامس و السادس ، حيث احتوى الخامس على الإجراءات المنهجية للدراسة ، بدأ بتمهيد ، الدراسة الاستطلاعية ثم التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي بعد ذلك تطرقنا إلى مجالات الدراسة (المجال الزمني والمكاني) والشروط العلمية للأداة ، مجتمع البحث ، عينة البحث و كيفية اختيارها ، أدوات الدراسة المناسبة لجمع البيانات ، وأخيرا إجراءات التطبيق الميداني و المعالجة الإحصائية ، أما الفصل السادس فتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها في الدراسة الميدانية .

أولاً: الإشكالية:

من بين مختلف الرياضات العالمية التي أصبحت تحتل مكانة مهمة في عالم التدريب كرة القدم، وهذا يعود للأهمية الأساسية التي تلعبها في تنمية الجانب البدني الصحي، النفسي و الاجتماعي. ولأنها نشاط ممارس يجمع بين الحركات والأفعال، يسمح للكثير من اللاعبين باستغلالها في التفاعل الاجتماعي، تقبل الذات، الشعور بالرضى والعمل مع الآخرين، كما تساعد على مواجهة المشكلات والتوترات والضغوطات النفسية التي يكون عليها اللاعب المراهق. وبما أن المدرب كقائد للحصة التدريبية فهو الذي يشرف على إدارتها وتسوييرها وفقاً لمتطلبات المرحلة وكفاءته الفعالة.

وعلى هذا الضوء نطرح التساؤل الآتي:

❖ مامدى مساهمة كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى اللاعبين ؟

التساؤلات الفرعية:

❖ هل تساهم كفاءة المدرب في تحقيق السعادة لدى اللاعبين ؟

❖ هل تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الرضا عن الذات لدى اللاعبين ؟

❖ هل تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الأمن النفسي لدى اللاعبين؟

ثانياً. فرضيات الدراسة:

1. الفرضية العامة:

❖ كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الصحة النفسية لدى اللاعبين المراهقين.

2. الفرضيات الجزئية:

◀ تساهم كفاءة المدرب في تحقيق السعادة لدى اللاعبين.

◀ تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الرضا عن الذات لدى اللاعبين.

◀ تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الأمن النفسي لدى اللاعبين.

ثالثاً. حدود البحث:

تم إجراء البحث الميداني بولاية قسنطينة في 4 نوادي تنشط في الرابطة الولاية و على عينة مكونة من 10 مدربين و 40 لاعب ولذلك نتائج البحث قد لا تنطبق على جميع النوادي .

رابعا. أهمية الدراسة:

تمثل أهمية البحث في أهمية الشريحة العمرية التي يتناولها، ألا وهي مرحلة المراهقة، فالمراقة هي أعظم مشكل محير، محبط وساحر للنمو الانساني، ويبقى هذا الوصف حقيقياً، ليس فقط للمراهقين ولأسرهم بل أيضاً للمدربين الذين يحاولون فهم تعقيداتها ويشخصون ويعالجون مظاهرها.

كما تكمن أهمية البحث في أنه عبارة عن دراسة تحليلية لفاءة وشخصية المدرب وأثرها على اللاعبين والعلاقة القائمة بين المدرب واللاعبين وبالاعتماد على الإختبار نسعى إلى بيان وإيضاح أهمية تأثير كفاءة المدرب على اللاعبين وما تتحققه من فوائد ونتائج إيجابية لصحة ونفسية اللاعبين.

خامسا. اهداف البحث:

من خلال طرح عدد من القضايا التي تهتم هذه الدراسة بفحصها، تتضح لنا الأهداف التي يمكن تحديدها في النقاط التالية:

- ﴿ دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب ولاعب. ﴾
- ﴿ معرفة تأثير كفاءة المدرب وخبرته على الجانب النفسي للاعب. ﴾
- ﴿ توضيح مدى أهمية كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية للاعبين. ﴾
- ﴿ إبراز دور كفاءة المدرب في نجاح عملية التدريب. ﴾
- ﴿ تحديد مستويات الصحة النفسية عند اللاعبين. ﴾
- ﴿ الكشف عن العلاقة الارتباطية الموجودة بين كفاءة المدرب والصحة النفسية لدى اللاعبين. ﴾

سادسا. أسباب اختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

- ﴿ الميل نحو مواضيع علم النفس. ﴾
- ﴿ قلة البحوث التي تخدم هذا الموضوع. ﴾
- ﴿ الوقوف على مستوى أداء مدرب كرة القدم. ﴾

أسباب موضوعية :

- ﴿ الدور المهم الذي يلعبه المدرب من الناحية النفسية ﴾
- ﴿ العلاقة بين المتغيرين كون المدرب يؤثر على اللاعب. ﴾
- ﴿ تشكيل فئة الشباب والمراهقين نسبة كبيرة من المجتمع الجزائري لذلك فهي جديرة بالاهتمام والدراسة. ﴾

سابعا. مصطلحات البحث:

ا. الكفاءة:

1. تعريف الكفاءة لغة:

وردت مرادفتها تعني: "جداره، كفاية، أهلية، دراية، معرفة عميقه، علم"¹ ← والكفاءة المماثلة في القوة والشرف، ومنه الكفاءة في الزواج، وهو أن يكون الرجل مساوياً للمرأة في حسبها ودينها... ومالمها وغير ذلك.

← والكفاءة للعمل: القدرة عليه وحسن تصريفه، وهي كلمة مولدة.

← ولفظة الكفاءة ذات أصل لاتيني *competentia* وتعني العلاقة، تقابلها في الفرنسية وقد ظهرت في سنة 1468 في اللغات الأوروبية بمعانٍ مختلفة.

2. اصطلاحاً:

إن مفهوم الكفاءة يشوبه الكثير من الغموض والاختلاف، وقد ذكر العديد من الباحثين في هذا الإطار إلى أنه يوجد أكثر من 100 تعريف لمفهوم الكفاءة، وهذا حسب السياق الذي يستعمل فيه و الذي يهمنا في هذا المقام مفهوم الكفاءة في المجال التربوي.

ونورد لذلك بعض التعريفات المختارة:

← الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حركية، وموافق ثقافية واجتماعية يمكن المتعلّم من حل وضعيات إشكالية في الحياة اليومية.

← الكفاءة عبارة عن سيرورة معقدة لاكتساب معارف تصورية وأدائية يستخدم من خلالها قدرات في سياق خاص.

← الكفاءة هي جملة منظمة وشاملة لمعارف ومهارات تسمح بالتعرف على وضعية ، إشكالية من بين عائلة من الوضعيات والتمكن من حلها بفعالية (الأداء).²

¹ - سهيل ادريس: المنهل قاموس عربي فرنسي، دار الأدب، بيروت، لبنان، بدون سنة، ص.276.

² - محمد الصالح حثوري: المدخل إلى التدريس بالكافاءات، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2008، ص.43-42.

- ﴿ الكفاءة هي معرفة إدماجية مبنية على تسخير مجموعة إمكانات (معارف - مهارات - طرائق تفكير استعدادات...) وتحويلها في سياق معين وذلك لمواجهة مختلف المشاكل المصادفة، أو لتحقيق إنجاز ما.﴾
- ﴿ الكفاءة هي مجموعة معارف وسلوكيات اجتماعية، وكذا مهارات حس حرKitة تسمح بممارسة دور ما أو وظيفة أو نشاط بشكل فعال.﴾
- ﴿ الكفاءة هي مجموع المعارف والمهارات التي تسمح بإنجاز "بشكل منسجم ومتواافق" مهمة ما.﴾
- ﴿ جاء في معجم علوم التربية ما نص عليه "الكفاءة هي جملة الإمكانيات التي تمكن فردا من بلوغ درجة من النجاح في التعلم أو في أداء مهام مختلفة".¹﴾
- ﴿ وعرفها (عطا الله أحمد): "الكفاءة مجموعة من المعارف والقدرات الدائمة ومن المهارات المكتسبة عن طريق استيعاب معارف وجيئه وخبرات مرتبطة فيما بينها".²﴾
- ﴿ وعرفها (محمد الصالح حثروبي): "الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حرKitة ومواقف ثقافية اجتماعية، تمكن المتعلم من حل وضعيات إشكالية في الحياة اليومية". ويضيف أنها كذلك مجموعة منتظمة ووظيفية من المواد (معارف، قدرات، مهارات) والتي تسمح أمام جملة من الوضعيات بحل مشاكل وتنفيذ نشاطات وإنجاز عمل".³﴾
- ﴿ وأشار إليها الأستاذ حاجي فريد في كتابه (بيداغوجيا التدريس بالكافاءات) على أن : الكفاءة تعني التصرف إزاء وضعية مشكلة بفعالية استنادا إلى قدرات أثبتت من تقاطع معارف ومهارات وخبرات متراكمة.﴾
- ﴿ وفي نفس الكتاب رأى بأن الكفاءة للمتعلم يقصد بها: "قدرته على تجنيد(التعبيئة) مختلف المعارف والقدرات وإدماجها وتوظيفها في مواجهة وضعية ما".⁴﴾

¹ - محمد الصالح حثروبي:2008، ص.43.(نفس المرجع السابق)

² - عطا الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية الدينية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص.55.

³ - محمد الصالح حثروبي:2008، ص.43-42. (مرجع سبق ذكره)

⁴ - حاجي فريد: بيدagogie التدريس بالكافاءات-الأبعاد والمتطلبات-. دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص.16.

وهي كذلك : مجموعة متكاملة من المعارف (savoir faire)، وكيفية التعامل مع المعرفة(savoir faire) من خلال القيام بسلوكيات مثالية (conduite type) التي نستطيع جعلها في خدمة التعليمات الجديدة.¹

3. التعريف الإجرائي:

وبعد هذه الجملة من التعاريف فيما يلي نورد تعريفاً نعتبره شاماً لمفهوم الكفاءة وملخص لمضامين التعاريف السابقة : " الكفاءة هي الحصول على أكبر قدر من المخرجات التعليمية مع أكبر اقتصاد في المدخلات أو هي مدى قدرة النظام التعليمي المنشودة منه حيالياً".

4. أنواعها :

4.1. الكفاءات المعرفية (competence de connaissance) : لا تقتصر على المعلومات والحقائق بل تمتد إلى امتلاك كفاءات التعلم المستمر واستخدام هذه المعرفة في الميادين العلمية."

4.2. كفاءات الأداء (competence de performance) : "تشمل قدرة المتعلم على إظهار سلوك لمواجهة وضعييات مشكل على أساس أن الكفاءات تتصل بأداء الفرد لا بمعرفته، ومعيار تحقيقها وهنا هو القدرة على القيام بالسلوك المطلوب."

4.3. كفاءات الإنجاز أو النتائج (competence de résultat) : إن امتلاك الكفاءات المعرفية يعني امتلاك المعرفة الالزمة لممارسة العمل دون أن يكون هناك مؤشر على أنه امتلك القدرة على الأداء، أما امتلاك الكفاءات الأدائية فيعني القدرة على إظهار قدراته في الممارسة دون وجود مؤشر يدل على القدرة وإحداث نتيجة مرغوبة في أداء المتعلمين".²

¹ (www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/competence). 19.04.2016-

² - حاجي فريد: 2005، ص20. (مراجع سابق ذكره)

5. خصائص الكفاءة:

للكفاءة مجموعة من الخصائص تضبطها ويمكن حصرها في ما يلي:

﴿ توظيف مجموعة من الموارد (mobilisation de ressource) :

" الكفاءة توظف جملة من الموارد منها المعرفة العلمية والفعلية، (savoirs faire)

النابعة من التجربة (savoir) الشخصية، والتصورات والآليات والقدرات والمهارات هذه الخاصية

الأولى تشتراك فيها مع القدرة".¹

﴿ الغائية النهائية (caractère finalisé) :

"تسخير الموارد لا يتم عرضيا، بل يكسب الكفاءة وظيفة اجتماعية نفعية لها دلالة بالنسبة للمتعلم

الذي يسخر مختلف الموارد لإنتاج عمل ما، أو حل مشكلة في حياته المدرسية أو الحياة اليومية.²

﴿ الارتباط بفئة وضعيات (أي وضعيات ذات مجال واحد) :

"إذ لا يمكن فهم كفاءة أو تحديدها إلا من خلال وضعيات توظف فيها هذه الكفاءة، وعلى الرغم من

إمكانية تحويل بعض الكفاءات التي تتنتمي إلى مواد مختلفة، أي من مادة إلى أخرى، تبقى الكفاءات متميزة

عن بعضها البعض، فإذا اكتسب المتعلم كفاءة مثلا حل مسائل ما في الرياضيات، فذلك لا يعني أنها

صالحة أيضا لحل مسائل في الفيزياء، إلا إذا كانت الوضعية في المجالين السابقين (رياضيات وفيزياء)

هي من نفس فئة وضعيات.³

﴿ التعلق بالمادة : caractère disciplinaire

"في غالب الأحيان الكفاءة لها طابع متعلق بالمادة، أي أنها توظف معارف وقدرات ومهارات أغلبيتها من المادة الواحدة، مع العلم أن هناك بعض كفاءات تتعلق بعدها مواد، أي إن تنميتها لدى المتعلم تقتضي التحكم في عدة مواد لاكتسابها، وهناك كفاءات في الحياة مجردة تماما من الانتساب إلى مادة معينة."

﴿ قابلة للتقويم (évaluative) :

"الكفاءة تقوم أساسا على مقياسين على الأقل وهما: نوعية الإنجاز في العمل، ونوعية النتيجة المتحصل

عليها، وهو ما في التعليم جودة الإنجاز، ومطابقته للمطلوب بحيث لا ينبغي أن نكتفي بصورة أسئلة حول

المعرف فحسب بل يجب وضع المتعلم في موقف يدعوه إلى علاج السؤال بتوظيف معارفه ومهاراته ومختلف

إمكاناته للوصول إلى الحل المناسب".

¹- خالد البصيص: التدريس العلمي والفن الشفاف وبمقاربة الكفاءات والأهداف، دار التنوير، الجزائر، 2004، ص102.

²- عطا الله أحمد، زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج: تدريس ت ب ر في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكافاءات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2004، ص.58.

³- حاجي فريد: 2005، ص.21). (مرجع سبق ذكره

II الصحة النفسية:

1.تعريف الصحة النفسية:

لقد ظهرت للصحة النفسية تعاريف عديدة نذكر منها:

- ↙ "الصحة النفسية تجعل الفرد يسلك المسلوك المفيد له وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه".
- ↙ تتمثل الصحة النفسية في "قدرة الفرد على التوافق والتكيف".
- ↙ الصحة النفسية هي "قدرة الفرد على التعلم في المواقف المختلفة والتكيف لها".
- ↙ كما هناك بعض التعاريف التي ذاع انتشارها بين العاملين بالصحة النفسية هذه التعاريف هي:
 - ↙ إن الصحة النفسية هي "خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي" وهذا التعريف ناد به العاملون في ميدان الطب العقلي أو النفسي.
 - ↙ تعريف آخر للصحة النفسية نادت به منظمة الصحة العالمية وهذا التعريف هو: "الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هو فوق ذلك حالة من الاتكمال الجسمي وال nervy و الاجتماعي لدى الفرد".¹
 - ↙ هناك تعريف شامل للصحة النفسية وهو أهم تعرفياتها هذا التعريف يعرف الصحة النفسية بأنها: "تكيف الفرد مع نفسه و مع مجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية و السعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد".²

الصحة النفسية هي "الخلو من إعراض المرض النفسي أو العقلي"، ويلقي هذا التعريف قبولاً بين المتخصصين في مجال الطب النفسي.³

¹ - محمد السيد الهاشمي: دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص 18.

² - محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص 10.

³ - صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني: الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2005، ص 22.

يعرف "القوصي" الصحة النفسية "بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادلة التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية".¹

2. علم الصحة النفسية :

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية ويستهدف مكافحة اضطرابات النفسية والعقلية ب مختلف أنواعها وأشكالها ودرجاتها مضافا إلى ذلك الضعف العقلي، ولهذا العلم جوانبه التطبيقية و جوانبه الوقائية.

أما الجانب النظري فيهتم بمعرفة الكيفية التي ينمو بها السلوك السوي والعوامل التي تجعله ينحرف عن مساره و يخرج إلى حدود الانحراف و ربما تمثل هذا الجانب أكثر ما تمثل في علم النفس الشواذ. أما الجانب التطبيقي فيهتم بالاستفادة من القوانين التي يصل إليها الجانب النظري في تقديم العون و المساعدة إلى المرضى و تقديم العلاج المناسب لهم، و ربما تمثل هذا الجانب أكثر ما يتمثل في علم النفس الإكلينيكي.

أما الجانب الوقائي فيعتمد على تقديم الاستشارة لمن يحتاجها و مساعدة الأفراد على مواجهة المشكلات التي تقابلهم سواء في المجال الأسري أو المجال المهني أو المجال الاجتماعي أي إن هذا الجانب من الصحة النفسية يتعامل مع الأسواء أو العاديين ويساعد them في مواجهة مشاكلهم حتى لا تتحول هذه المشكلات في حالة الفشل في مواجهتها إلى ضغوط و توترات على الأفراد، قد تتكاثف مع عوامل أخرى لتخرجهم من مجال السواء إلى مجال عدم السواء، و يتمثل هذا الجانب الوقائي للصحة النفسية في علم النفس الإرشادي.²

¹- عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص 09. (<http://arareaders.com>)

²- عبد الحميد محمد شاذلي: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص 14-15.

المراهاقة

1. مفهوم المراهاقة :

إن المراهاقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلاً، ولا راشداً إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسيمي)¹ بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.¹.

2. تعريف المراهاقة لغة:

مراهاقة مشتقة من الفعل اللاتيني *Voculares* بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.²

قال ابن فارس : الراء والهاء والكاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهرة الأمر: غشيه ..

قال الله تعالى: ولا يرهاق وجوههم قتر ولا ذلة الآية (26) سورة يونس. والمراهق: الغلام الذي داني الحلم...

وأرهق القوم الصلاة، أخروها حتى يدنوا وقت صلاة الأخرى.
الرهق: العجلة والظلم.

قال الله تعالى: فلا يخاف بخسا ولا رهقا الآية(13) سورة الجن.

و الرهق عجلة في الكذب والعيب والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منها: الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحرام وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق³.

¹ - عبد العالي الجسيمي : سيكولوجية الطفولة والمراهاقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، لبنان، 1999، ص 195.

² - كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهاق، دار النهضة العربية، لبنان، 1998، ص 100.

³ - مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهاقة ، مكتبة مصر ، مصر ، 2000 ، ص 97 .

3.تعريف المراهقة اصطلاحا:

المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واتكمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.¹

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريريا أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.²

◀ تعاريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلى هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكلبتها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".³

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدد فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".⁴
المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁵

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث مابين مرحلة الطفولة والرشد.

¹ راجح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(242-241).

² حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323.

³ حامد عبد السلام زهران، 1995، ص.325. (نفس المرجع السابق)

⁴ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط.2، 1998، ص 220.

⁵ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196.

فيقول Lehalle.h المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والإندماج بالمجتمع ،وتبدأ من اثنى عشر سنة إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل.¹ كما يرى أيضا n Silamy أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد ،تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.²

ويعرفها Horrocks عام 1961 بأنها "الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والإندماج فيه³".

4. التعريف الإجرائي للمراهقة:

من خلال جميع هذه التعريفات السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

5. مراحل المراهقة:

أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

أ. المراهقة المبكرة (14-12) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

ب. المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع شخص آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

¹-LEHALLE.H,Psychologie des l'adolescent, sansed,2000,p13

²-Sillamy.N.Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1999. p1

³- سعدية محمد علي بدر: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية، 1980، ص.27 (www.alukah.net)

ج. المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتوجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي.¹

ثامناً. الدراسات السابقة والمرتبطة:

قد قمنا بالإطلاع على عناوين مذكرات التخرج في مكتب القسم فلم نجد دراسة سابقة مثل عنوان بحثنا هذا لكننا وجدنا بعض الدراسات المشابهة له في مكتبات جامعات أخرى وجدنا:

1. الدراسة الأولى :

- ﴿ دراسة: الطالب بوعروري جعفر لنبل شهادة دكتوراه العلوم في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية. ﴾
- ﴿ عنوان الدراسة: اثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية على التوافق النفسي لدى المراهق المسعف المتمدرس.² ﴾
- ﴿ هدف الدراسة: الكشف عن الفروق في مستويات الصحة النفسية لدى المسعفين المتمدرسين المواطبين على حصة التربية البدنية و الرياضية و غير المشاركين في حصة التربية البدنية و الرياضية و كذلك معرفة تأثير سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءاته التربوية في تحسين الصحة النفسية. ﴾
- ﴿ منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي : ﴾
- ﴿ عينة الدراسة: اقتصرت الدراسة على عينة أولى تضم مجموعة من الأطفال المسعفين المتمدرسين في الطورين المتوسط و الثانوي في الشرق الجزائري و على عينة ثانية تضم مجموعة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي. ﴾
- ﴿ أدوات جمع البيانات: لتحقيق الدراسة عمد الباحث إلى تطبيق ثلاث مقاييس تخدم أغراض البحث و اختار مقياس سمات الشخصية "لجردون" و مقياس الصحة النفسية و مقياس الكفاءة التربوية. ﴾

¹ - حامد عبد السلام زهران: 1995، ص.328. (نفس المرجع السابق)

² - بوعروري جعفر: اثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءاته التربوية على التوافق النفسي لدى المراهق المسعف المتمدرس، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2012.

- ﴿ نتائج الدراسة: حيث قام بالتحقق من صحة هذه الفرضيات ميدانياً من خلال استخدام مجموعة من الاختبارات والأساليب الإحصائية متوصلاً إلى النتائج الآتية: ﴾
 - ﴿ لا تؤدي السمات المرغوبة لشخصية الأستاذ إلى تحسين التوافق النفسي لدى المراهق المسعف المتمدرس.
 - ﴿ يؤدي التصرف البناء في المواقف التربوية من قبل الأستاذ إلى تحسين التوافق النفسي لدى المراهق المسعف المتمدرس.

2. الدراسة الثانية:

- ﴿ دراسة: ربوح عبد العزيز، بوقفة صادق، زناتي محمد الأمين.
- ﴿ عنوان الدراسة: كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها في تخفيف السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة).¹
- ﴿ هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة لدراسة مدى كفاءة أستاذة التربية البدنية والرياضية في تخفيف السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين.
- ﴿ منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- ﴿ عينة الدراسة: اجرت الدراسة على عينتين الأولى تمثل في مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي والثانوية تشمل مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي يتراوح سنهم بين 15-18 سنة من مختلف الجنسين ذكوراً وإناثاً.
- ﴿ أدوات جمع البيانات: تم اختيار اختبار المعلومات التربوية والتصرف في المواقف التربوية واختبار العدوانية.
- ﴿ نتائج الدراسة:
 - ﴿ المعلومات التربوية لأستاذ التربية والرياضية لا تخفف من السلوك العدواني لدى المراهقين في الطور الثانوي.
 - ﴿ التعرف البناء للأستاذ في المواقف التربوية يؤدي إلى تخفيف السلوك العدواني لدى المراهقين الممارسين للرياضة.

¹ - ربوح عبد العزيز، بوقفة صادق، زناتي محمد الأمين: كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها في تخفيف السلوك العدواني لدى المراهقين، مذكرة ليبانس غير منشورة، جامعة محمد خيضر بمسكورة، 2011.

3. الدراسة الثالثة:

- « دراسة: الطالب طياب محمد لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية.
 - « عنوان الدراسة: تقويم واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط.¹
 - « هدف الدراسة: يهدف هذا البحث الى التعرف على واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمرحلة التعليم المتوسط بالجزائر العاصمة.
 - « منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يقوم بدراسة الظواهر كما توجد في الواقع.
- عينة الدراسة: أجرت الدراسة على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية (ذكور، إناث) المدرسون للسنوات الأولى والثانية والثالثة من التعليم المتوسط بإكماليات ولاية الجزائر العاصمة، وبلغ عدد أفراد العينة 23 أستاذًا منهم 15 ذكور و 8 إناث.
- « أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث في دراسته بطاقة ملاحظة الأداء التدريسي ومقاييس التقدير كأداتين لجمع المعلومات وهذا حسب طبيعة موضوعه.
 - « نتائج الدراسة:

الأستاذ لم يبلغ درجة مرضية من الكفاية الالازمة والأداء الجيد وذلك أولاً أن مهمة تدريس التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط.

مستوى الكفاية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية تحدده عدة عوامل منها تكوينه القاعدي و المعارف وخبراته التي اكتسبها.

« ممارسات الأساتذة لمهارات التنفيذ وإدارة الصدف كانت بدرجة أداء مرضية أكثر من ممارستهم لمهارات التخطيط والتقويم.

« المستوى العلمي للأساتذة يلعب دوراً كبيراً في تحقيق أداء تدريسي جيد إذا ما تم توفير الوسائل والظروف المعينة على ذلك ، نفس الشيء بالنسبة لعامل الخبرة في التدريس، فإنه كلما زادت سنوات الخبرة لدى الأساتذة كلما زاد امتلاكهم لما هو جديد ومفيد من ناحية الأداء التدريسي.

¹ - محمد طياب: تقويم واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.-3، 2003-2002.

تمهيد

تعتبر مهنة التدريب كتنظيم وإدارة لخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن يقبل العمل في هذه المهنة ، حيث عليه أن يكون على مقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتجهيز خبرات اللاعبين، فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء والبيولوجيا وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي إلى غيرها من العلوم التي تساعده في إعداد المدرب الكفاء الذي بدوره يساهم في تطوير كرة القدم

1.تعريف الكفاءة:

1.1. لغة:

Compétence : وردت مرادفتها تعني: "جداره، كفاية، أهلية، دراية، معرفة عميقه، علم".¹
والكفاءة: المماثلة في القوة والشرف، ومنه الكفاءة في الزواج، وهو أن يكون الرجل مساوياً للمرأة في حسها وديتها...ومالها وغير ذلك.

والكفاءة للعمل: القدرة عليه وحسن تصريفه، وهي كلمة مولدة.

ولفظة الكفاءة ذات أصل لاتيني competentia وتعني العلاقة، تقابلها في الفرنسية compétence وقد ظهرت في سنة 1468 في اللغات الأوروبية بمعانٍ مختلفة.

1.2. اصطلاحاً:

إن مفهوم الكفاءة يشوبه الكثير من الغموض والاختلاف، وقد ذكر العديد من الباحثين في هذا الإطار إلى أنه يوجد أكثر من 100 تعريف لمفهوم الكفاءة، وهذا حسب السياق الذي يستعمل فيه و الذي یهمنا في هذا المقام مفهوم الكفاءة في المجال التربوي.

ونورد لذلك بعض التعريفات المختارة :

ـ الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حركية، ومواقف ثقافية واجتماعية يمكن المتعلّم من حل وضعيات إشكالية في الحياة اليومية.

ـ الكفاءة عبارة عن سيرورة معقدة لاكتساب معارف تصورية وأدائية يستخدم من خلالها قدرات في سياق خاص.

ـ الكفاءة هي جملة منظمة وشاملة لمعارف ومهارات تسمح بالتعرف على وضعية ،إشكالية من بين عائلة من الوضعيات والتتمكن من حلها بفعالية (الأداء).²

ـ الكفاءة هي معرفة إدماجية مبنية على تسخير مجموعة إمكانات (معارف - مهارات - طائق تفكير استعدادات...) وتحوilyها في سياق معين وذلك لمواجهة مختلف المشاكل المصادفة، أو لتحقيق إنجاز ما.

ـ الكفاءة هي مجموعة معارف وسلوكيات اجتماعية، وكذا مهارات حسّر كية تسمح بممارسة دور ما أو وظيفة أو نشاط بشكل فعال.

ـ الكفاءة هي مجموع المعارف والمهارات التي تسمح بإنجاز "بشكل منسجم ومتواافق" مهمة أو مجموعة مهام.

ـ جاء في معجم علوم التربية ما نص عليه " الكفاءة هي جملة الإمكانيات التي تمكن فرداً من بلوغ درجة من النجاح في التعلم أو في أداء مهام مختلفة".³

1- سهيل إدريس، المنهل قاموس عربي فرنسي، دار الأدب، بيروت، لبنان، بدون سنة، ص 276

2- محمد الصالح حثروبي، المدخل إلى التدريس بالكافاءات، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2008، ص 42-43

3- محمد الصالح حثروبي، نفس المرجع، ص 43

ـ وعرفها (عط الله أحمد): "الكفاءة مجموعة من المعارف والقدرات الدائمة ومن المهارات المكتسبة عن طريق استيعاب معارف وجيئه وخبرات مرتبطة فيما بينها من مجال".¹

ـ وعرفها (محمد الصالح الحثروبي): "الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حركية وموافق ثقافية اجتماعية، تمكن المتعلم من حل وضعيات إشكالية في الحياة اليومية". ويضيف أنها كذلك مجموعة منظمة ووظيفية من المواد (معارف ، قدرات ، مهارات) والتي تسمح أمام جملة من الوضعيات بحل مشاكل وتنفيذ نشاطات ولإنجاز عمل".²

ـ وأشار إليها الأستاذ حاجي فريد في كتابه (بيداغوجيا التدريس بالكفاءات) على أن : الكفاءة تعني التصرف إزاء وضعية مشكلة بفعالية استنادا إلى قدرات أنبتت من تقاطع معارف ومهارات وخبرات متراكمة.

ـ وفي نفس الكتاب رأى بأن الكفاءة للمتعلم يقصد بها: "قدرته على تجنيد(التعبئة) مختلف المعارف والقدرات وإدماجها وتوظفها في مواجهة وضعية ما".³

ـ وهي كذلك : مجموعة متكاملة من المعارف (savoir faire) ، وكيفية التعامل مع المعرفة(savoir faire) من خلال القيام بسلوكيات مثالية (conduite type) التي تستطيع جعلها في خدمة التعليمات الجديدة.⁴ وبعد هذه الجملة من التعريف فيما يلي نورد تعريفا نعتبره شاما لمفهوم الكفاءة وملخص لمضامين التعريف السابقة : "الكفاءة هي الحصول على أكبر قدر من المخرجات التعليمية مع أكبر اقتصاد في المدخلات أو هي مدى قدرة النظام التعليمي المنشود منه حياليا".

2. أنواعها :

1.2. الكفاءات المعرفية (compétence de connaissance) : لا تقتصر على المعلومات والحقائق بل تمتد إلى امتلاك كفاءات التعلم المستمر واستخدام هذه المعرفة في الميادين العلمية."

2.2. كفاءات الأداء (compétence de performance) : وتشمل قدرة المتعلم على إظهار سلوك لمواجهة وضعيات مشكل على أساس أن الكفاءات تتعلق بأداء الفرد لا بمعرفته، ومعيار تحقيقها وهنا هو القدرة على القيام بالسلوك المطلوب."

3.2. كفاءات الإنجاز أو النتائج (compétence de résultat) : إن امتلاك الكفاءات المعرفية يعني امتلاك المعرفة الالزمة لممارسة العمل دون أن يكون هناك مؤشر على أنه امتلك القدرة على الأداء ،

امتلاك الكفاءات الأدائية فيعني القدرة على إظهار قدراته في الممارسة دون وجود مؤشر يدل على القدرة وإحداث نتيجة مرغوبة في أداء المتعلمين".¹

¹- عطا الله أحمد، أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص 55

2- محمد الصالح حثروبي، مرجع سابق، ص 43.42

3- حاجي فريد، بيداغوجية التدريس بالكفاءات-الأبعاد والمتطلبات-، دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص 16
(www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/competence) ...19.02.2011 -4

3. خصائص الكفاءة :

للكفاءة مجموعة من الخصائص تضيّقها ويمكن حصرها في ما يلي:

❖ توظيف مجموعة من الموارد (mobilisation de ressource) :

"الكفاءة توظف جملة من الموارد منها المعرفة العلمية والفعلية، (*savoirs faire*) النابعة من التجربة (*savoir*) الشخصية، والتصورات والآليات والقدرات والمهارات هذه الخاصية الأولى تشتهر فيها مع القدرة".¹

❖ الغائية النهائية (caractère finalisé) :

"تسخير الموارد لا يتم عرضياً، بل يكسب الكفاءة وظيفة اجتماعية نفعية لها دلالة بالنسبة للمتعلم الذي يسخر مختلف الموارد لإنجاز عمل ما، أو حل مشكلة في حياته المدرسية أو الحياة اليومية".²

❖ الارتباط بفئة وضعيات (أي وضعيات ذات مجال واحد) :

"إذ لا يمكن فهم كفاءة أو تحديدها إلا من خلال وضعيات توظف فيها هذه الكفاءة، وعلى الرغم من إمكانية تحويل بعض الكفاءات التي تنتمي إلى مواد مختلفة، أي من مادة إلى أخرى، تبقى الكفاءات متميزة عن بعضها البعض، فإذا اكتسب المتعلم كفاءة مثلاً حل مسائل ما في الرياضيات، فذلك لا يعني أنها صالحة أيضاً لحل مسائل في الفيزياء، إلا إذا كانت الوضعية في المجالين السابقين (رياضيات وفيزياء) هي من نفس فئة وضعيات. (أي تتضمن قواسم مشتركة)".³

❖ التعلق بالمادة (caractère disciplinaire) :

"في غالب الأحيان الكفاءة لها طابع متعلق بالمادة، أي أنها توظف معارف وقدرات ومهارات أغلبها من المادة الواحدة، مع العلم أن هناك بعض كفاءات تتعلق بعدة مواد، أي أن تنميته لدى المتعلم تقتضي التحكم في عدة مواد لاكتسابها، وهناك كفاءات في الحياة مجردة تماماً من الانتساب إلى مادة معينة".

❖ قابلة للتقويم (évaluative) :

"الكفاءة تقوم أساساً على مقياسين على الأقل وهما: نوعية الإنجاز في العمل، ونوعية النتيجة المتحصل عليها، وهو ما في التعليم جودة الإنجاز، ومطابقتها للمطلوب بحيث لا ينبغي أن نكتفي بصورة أسئلة حول المعارف فحسب بل يجب وضع المتعلم في موقف يدعوه إلى علاج السؤال بتوظيف معارفه ومهاراته ومختلف إمكاناته للوصول إلى الحل المناسب".⁴

من خلال ما قدم يمكن تلخيص الخصائص في ما يلي:

1- تتطلب عدة مهارات وتسمح بالاستفادة منها.

2- مرتبطة بنشاطات تمارس في حالات واقعية.

¹- خالد البصيص، التدريس العلمي والفنى الشفاف ومقاربة الكفاءات والأهداف، دار النور، الجزائر، 2004، ص102

²- عطا الله أحمد، زينون عبد القادر، بن قناب الحاج، تدريس ت ب ر في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكافاءات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2004، ص58

³- حاجي فريد، مرجع سابق، ص21

⁴- محمد الصالح حشروني، مرجع سابق، ص45

- 3- لها خاصية المشمولة والتكامل.
- 4- لها قيمة على المستوى الشخصي.
- 5- تحد مدى التكوين إن كان طويلاً أو متوسطاً.
- 6- تعتبر نهاية أي تختتم دورة أو طور تكوفي أو ترقص
- 7- تتجلّى من خلال نتائج يمكن ملاحظتها وتقويمها

4- المدرب خصائص ومميزات

1-4- تعريف المدرب:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتأثير في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملًا متزناً لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويـد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين و مديري الأندية المختلفة ، فالمدربين كثـر ولكن من يصلح ..هذه المشكلة . ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامته بعادته الفكرية أمر لا يقدرـه إلا من خاصـ هذا الميدانـ، لهذا محاولة اللاعب تقليـد مدربـه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتهاـ، فقد يكون اثرـ شخصـيةـ المـدـربـ ذـاـ فـاعـلـيـةـ فيـ مـسـتـوـيـ أـدـاءـ الـلـاعـبـ وـاستـجـابـةـ الـلـاعـبـ الشـخـصـيـةـ نحوـ المـدـربـ قدـ يـكـونـ لـهـ اـثـرـ عـظـيمـ فيـ خـلـقـ اـتـجـاهـاتـ اـيجـابـيـةـ نحوـ مـدـربـهـ.¹

وبحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرب الحياد، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذى يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوى الشخصية الكفاءة في عمله قادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه ، الحازم في قراراته والمترن انفعاليا، المسؤول قادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.²

2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجـزـ من دراسات حول الرياضيـ، لكنـاـ نـجـدـ فيـ الدـورـياتـ المـخـتصـةـ فيـ عـلـمـ النـفـسـ الرـياـضـيـ بـأنـ مـيـدانـ الشـخـصـيـةـ لـدـىـ المـدـربـ ماـ زـالـ خـصـبـاـ وـلـمـ يـسـتـوـيـ حـقـهـ مـنـ الـدـرـاسـةـ فـغـالـبـاـ مـاـ تـكـوـنـ صـوـرـةـ المـدـربـ مـقـتـرـنةـ بـالـشـخـصـيـةـ الـاسـتـبـداـديـةـ مـتـمـيـزةـ بـالـصـرـامـةـ،ـ العنـفـ،ـ وـحبـ الـانتـصـارـ بـأـيـ ثـمـنـ.

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقـهـ عنـ أـقـرـانـهـ منـ عـامـةـ الـبـشـرـ وـأـنـ هـنـاكـ فـروـقـ وـاضـحةـ بـيـنـ مـجـمـوعـةـ المـدـربـينـ وـالـمـارـسـيـنـ وـالـيـةـ تـمـيـزـ المـدـربـينـ بـالـاتـيـ:

¹- وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص 25.

²- علي فهمي اليك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف بالإسكندرية - مصر - ط 1- 2003- ص 10.

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة

- منظمون يخططون لكل شيء

- يتمتعون بالاختلاط بالناس

- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد

- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية

- يميلون للثقة بالنفس

- لديهم صفات قيادية عالية

- يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين

- ناجحون عاطفياً

- إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء

فرقهم، ولا يميلون إلى أحد نفسياً عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأي

أشخاص آخرين .

كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توجي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و

تنمية اللاعبين تتأثر تأثيراً كبيراً بشعورهم تجاه مدربهم مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركه

الحسية (سلبية - إيجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في

التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبي بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما

يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنياً ونفسياً مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية

التدريب¹.

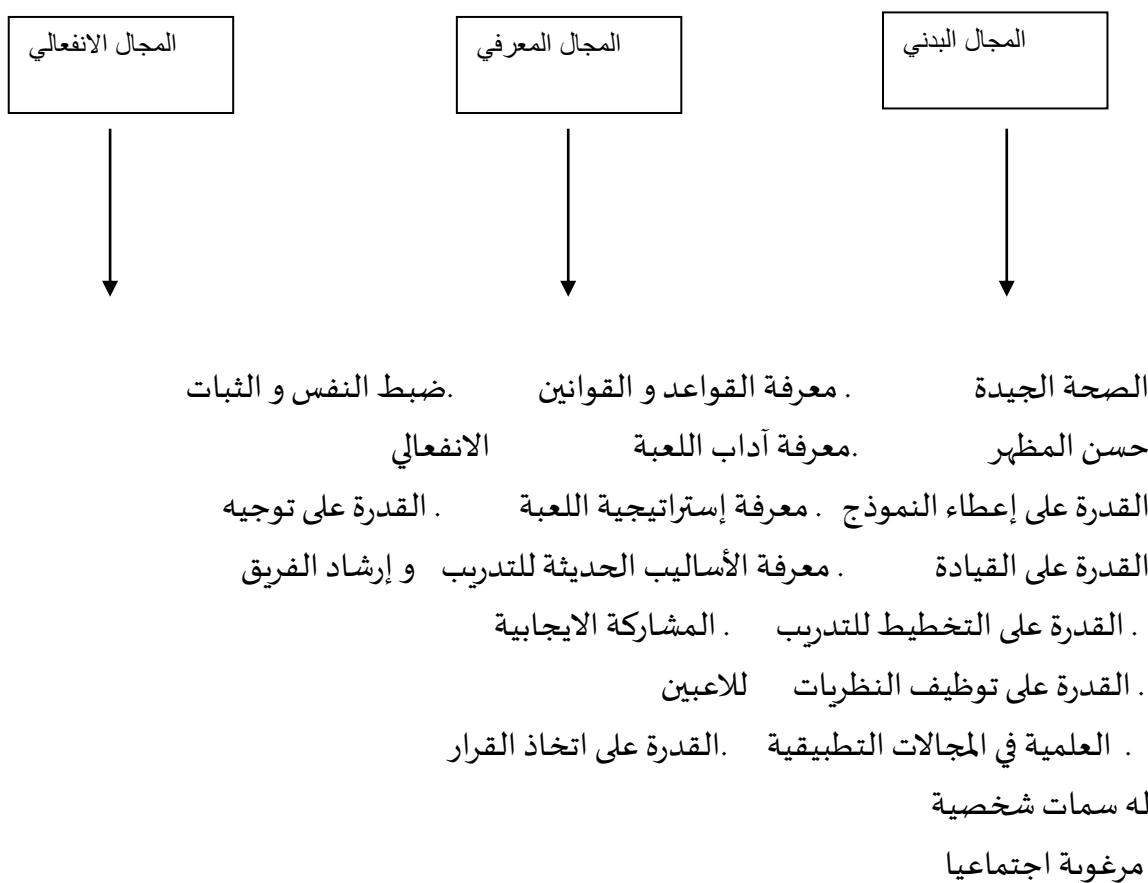
¹ - وجمي مصطفى :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص 27-26.

٤-٣- مميزات مدرب كرة القدم^١:

١- المجال البدني

٢- المجال المعرفي

٣- المجال الانفعالي



4- المدرب كمربى ناجع:

نجاعة و فعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائيا ، فالنجاعة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة ، بلوغ الأهداف المحددة سابقا .

إذن المدرب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض والأهداف المسطرة ، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية.

وفي تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاعة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاعة حتى ولو كان أحدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه.¹

5- دور المدرب :

يعرف "ريمون توماس" دور المدرب بالشكل التالي : " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال و تلقي المهارات الحركية ، تسيير و توزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف و العمل ، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق ".²

فالمدرب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بآداء أدوار عديدة و متنوعة نذكر منها :

- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة و دققة تسمح له بفرض طريقة عمله
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة و فهم أفراد الفريق
- يجب أن يكون المثل و النموذج الذي يقتدي به
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة
- يجب أن يكون الرئيس و المدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستي .

6- وظائف المدرب:

إن مهمة المدرب تمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيدиولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة ، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة.

¹ - علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - مرجع سابق - ص 98.

² - علي فهمي البيك: بنفس المراجع - ص 35.

فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

4-6-1-وظيفة التنظيم:

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية :

- التقويم .
- التوجيه والتخطيط.
- مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

4-6-2-وظيفة التلقين:

والتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

4-6-3-وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

4-6-4-وظيفة نفسية:

وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات .

4-6-5-وظيفة المراقبة:

وتتمثل في إبراز الثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابيا في الرياضي.

4-6-6-المدرب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب ، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات.¹

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية لللاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، ويقود نحو انجاز الهدف ، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب ، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسعى مناخ الفريق

¹ - علي فهمي البيك :المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - مرجع سابق - ص 40.

وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب.¹

4-8- أسلوب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبعها القائد لمساعدة جماعته على انجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي والأسلوب الفوضوي.²

4-8-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملي على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العميماء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالا كافيا لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتنخفض الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية الازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي .³

4-8-2- الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبيهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون والاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مسانته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيدها قوة.

ويصغي القائد الديمقراطي للأخرين أكثر مما يجعلهم ينصلتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تميز بداعية أكبر نحو العمل وبقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصداقه ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.⁴

١- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي - دار الفكر العربي - مصر - ط ١- ١٩٩٧- ص ٣٦- ٣٦٤

٢- محمود فتحي عكاشه : علم النفس الاجتماعي - مطبعة الجمهورية - القاهرة - مصر - بدون طبعة - ١٩٩٧- ص ٣٠٢.

٣- محمود فتحي عكاشه : نفس مرجع - ص ٣٢٦.

٤- محمد شفيق زكي : الإنسان والمجتمع - المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية - مصر - ط ١- ١٩٩٧- ص ٢٠١ .

رغم ما تحققه القيادة الديمقراطية من ايجابيات ينعكس أثراها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسيب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائدين في ظل الحالات الطارئة والأزمات.¹

4-3-8-4-الأسلوب الفوضوي:

ويطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء

كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا.²

4-9- كفاءة المدرب المهنية:

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم و مشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي :

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب
- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات
- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة
- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم
- فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

¹ محمود فتحي عاكشة : علم النفس الاجتماعي - مرجع سابق - ص 327

² السيد الحاوي : المدرب الرياضي - المركز العربي للنشر - مصر - ط 1 - 2002 - ص 20

4-9-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

المدرب يكون دائماً محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلاً يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

- العمل على أن يجعل المدرب من نفسه مثلاً يقتدي به الجميع
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات
- الحفاظ على أسراره الشخصية.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية.¹

4-9-2-الجسم في اتخاذ القرارات:

فالمدرب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات وإصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح ببث الثقة لدى الأفراد.

4-9-3- تحمل المسؤولية:

فالمدرب الناجح هو الذي يتصرف بایجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو جبن أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن يتم ذلك من خلال:

- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعى لشغل الوظائف بعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعى لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءً مع تجنب النقد اللاذع والتوبیخ
- إبراز استعداد المدربين لتحمل المسؤولية في كل مجال
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف

4-9-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

وذلك حتى يتفادى تحويل الجماعة مala طاقة لها به مما يجنب الفشل وهدم الروح المعنوية ويأتي ذلك بما يلي:

- معرفة قدرات الجماعة
- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكاناتهم

¹ - محمد شفيق زكي : الإنسان والمجتمع - مرجع سابق - ص 188.

٤-٩-٥. فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تحلى فاعلية المدرب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك كما يلي:

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقاً ل特خصصات المختلفة
- الاهتمام بالخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وان يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي ويدعم ثقافته الدينية
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشئون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما على الأخرى فيتحقق الربط بين تحقيق الهدف العام والأهداف الشخصية للأفراد
- أن يعمل المدرب على استعماله أو تحفيز أفراد جماعته ورفع روحهم المعنوية وبث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيداً عن أساليب التسلط واللا إنسانية.^١

^١ - محمود فتحي عاكاشة : علم النفس الاجتماعي - مرجع سابق - ص 302.

خلاصة:

إن الاهتمام بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في إنجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب وذلك باستعمال طرق علمية تساعده على تحقيق أهدافه بالإضافة إلى علاقته الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة وبناء فريق قوي .

تمهيد:

الصحة النفسية ضرورية لكل إنسان في كل مرحلة من كل عمر وحتى نحقق الصحة النفسية لأنفسنا ونعيش في سلام وأمان لابد من السعي باستمرار لتنمية ذاتنا ، والعمل على العيش في الحاضر ...في المرحلة العمرية التي نمر بها ، نعود للماضي لتأخذ العبرة منه ونثري عقولنا بذكرياته ، ونعد أنفسنا للمستقبل بعقل مفتوح متوقّد بكثير من الحب والإيمان والعمل والبهجة ، ولا بدّلنا من أن نتعلم ونعلم ونفهم الأشياء والآخرين من حولنا لأن الإنسان لا يستطيع تقدير قيمة مالا يفهم أو تقبله.

والصحة لا تكون في الجري وراء امتلاك الأشياء المادية... بل في الشعور بالرضا ، في صفو النفس ، في تقبل الذات واحترامها ، في الشعور بالآخرين والتواصل معهم والعمل على إسعادهم، البذل والإنتاج ، في الرعاية والحب المتجدد البناء ، فقد أوضحت الدراسات أن الحرمان من الحب والرعاية من الأسباب الرئيسية للأمراض النفسية ، وإن الحرمان النفسي في الطفولة المبكرة يعيق نمو الطفل من جميع النواحي .

1. الصحة النفسية :

ليس من السهل وضع مفهوم للصحة النفسية لأن هذا التعريف يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحديد معنى السوء والأسوأ في علم النفس وأصبح مصطلح الصحة النفسية شائعاً بين عامة المثقفين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس كالعقد النفسية ، والانهيار العصبي والهستيريا ، إذ نجد الكثير منهم يستعمل هذه الألفاظ بمناسبة وغير مناسبة ، في معاني لا تتفق مع المفهوم العلمي لهذه المصطلحات ، حيث أن مفاهيمها ليست واضحة تماماً في أذهان الكثيرين. وللصحة النفسية مفاهيم متعددة ونوضح مفهومين من هذه المفاهيم:

1.1. المفهوم الأول (المفهوم السلبي) :

يوضح "أن الصحة النفسية في البدء من أعراض المرض النفسي أو العقلي"¹ ، وهذا المفهوم يلقى قبولاً لدى أصحاب ميادين الطب العقلي. ولكن إذا ما قمنا بتحليله، نجد أنه مفهوم ضيق محدود، فحينما نقول الصحة النفسية هي الخلو من المرض النفسي فهذا التعريف يعد تعريفاً سلبياً، فليس معنى خلو الإنسان من المرض النفسي دلالة على تتمتعه بالصحة النفسية ، كما يذكر على أن الصحة البدنية أو الجسمية معناها خلو الجسم من الأمراض العضوية.

إذ أن الخلو من الاضطرابات أيا كانت لا تعني الصحة سواءً كانت بدنية أو نفسية ، فالمعروف أن المرض الجسدي أو النفسي لا يأتي فجأة كما يتواهم البعض ولكن ينمو وقد لاحس الفرد به ويزداد نمو الخلل أو الاضطرابات من الناحية الكمية حتى يصل إلى مرحلة التغيير الكيفي (المرض) وهنا فقط يتضح الخلل أو الاضطراب في الجسم أو النفس .

1.2. المفهوم الثاني (المفهوم الإيجابي) :

يذهب بالقول بأن الصحة النفسية هي تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتواافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي ، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالتحمس وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً أن يؤكّد ذاته ويحقق طموحاته واعياً بإمكانياته الحقيقية، قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة ، فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصاً سوياً²، لأنه يتميز بالقدرة والسيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط أو اليأس والعيش في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة، ومع غيرهم في محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى³.

في ضوء ما سبق نؤثر الأخذ بالاتجاه الإيجابي في تعريف الصحة النفسية لأنه اتجاه واسع متكامل يؤمن بفعالية الفرد وقدرته على التأثير والتأثر بالاستجابات السلوكية المختلفة في مجال الحياة، وذلك في حدود الخصائص تميز بها الطبيعة الإنسانية في إطار قيم ومعايير المجتمع الذي يعيش فيه الفرد والتي توجه سلوكه وتحدد علاقته مع الآخرين.

1- أحمد عزت راجح، الأمراض النفسية والعقلية، أسبابها وعلاجها ، وأثارها الاجتماعية، القاهرة، دار المعارف، 1965، ص 5

2- سعد جلال، في الصحة العقلية، الأمراض النفسية و العقلية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية، 1970، ص 8

3- صبري محمد علي، عبد الحميد محمد شاذلي، فوزي جبل، الصحة النفسية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1997، ص 16

2. تعريف الصحة النفسية:

لقد ظهرت للصحة النفسية تعاريف عديدة نذكر منها:

- » "الصحة النفسية تجعل الفرد يسلك السلوك المفيد له وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه".
 - » تتمثل الصحة النفسية في "قدرة الفرد على التوافق والتكيف".
 - » الصحة النفسية هي "قدرة الفرد على التعلم في المواقف المختلفة والتكيف لها".
- كما هناك بعض التعريفات التي ذاع انتشارها بين العاملين بالصحة النفسية هذه التعريفات هي:
- » إن الصحة النفسية هي "خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي" وهذا التعريف نادى به العاملون في ميدان الطب العقلي أو النفسي.
 - » تعريف آخر للصحة النفسية نادى به منظمة الصحة العالمية وهذا التعريف هو: "الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هو فوق ذلك حالة من الالكمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد".¹
 - » هناك تعريف شامل للصحة النفسية وهو أهم تعريفاتها هذا التعريف يعرف الصحة النفسية بأنها: "كيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيفاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد".²
 - » الصحة النفسية هي "الخلو من إعراض المرض النفسي أو العقلي"، ويلقى هذا التعريف قبولاً بين المتخصصين في مجال الطب النفسي.³
 - » يعرف "القوصي" الصحة النفسية "بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادلة التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية".⁴

3. علم الصحة النفسية :

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية ويستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية بمختلف أنواعها وأشكالها ودرجاتها مضافاً إلى ذلك الضعف العقلي، ولهذا العلم جوانبه التطبيقية وجوانبه الوقائية.

أما الجانب النظري فيهم بمعرفة الكيفية التي ينمو بها السلوك السوي والعوامل التي تجعله ينحرف عن مساره و يخرج إلى حدود اللامساواة والانحراف و ربما تمثل هذا الجانب أكثر ما تمثل في علم النفس الشواد.

1- محمد السيد الهابط، دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص 18

2- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص 10

3- صبرى محمد على، أشرف محمد عبد الغنى، نفس المرجع، ص 22

4- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص 09

أما الجانب التطبيقي فهتم بالاستفادة من القوانين التي يصل إليها الجانب النظري في تقديم العون والمساعدة إلى المرضى وتقديم العلاج المناسب لهم، وربما تمثل هذا الجانب أكثر ما يتمثل في علم النفس الإكلينيكي.

أما الجانب الوقائي فيعتمد على تقديم الاستشارة لمن يحتاجها ومساعدة الأفراد على مواجهة المشكلات التي تقابلهم سواء في المجال الأسري أو المجال المهني أو المجال الاجتماعي أي إن هذا الجانب من الصحة النفسية يتعامل مع الأسواء أو العاديين ويساعدهم في مواجهة مشاكلهم حتى لا تتحول هذه المشكلات في حالة الفشل في مواجهتها إلى ضغوط وتوترات على الأفراد، قد تتكاثف مع عوامل أخرى لتخرجهم من مجال السوء إلى مجال عدم السوء، ويتمثل هذا الجانب الوقائي للصحة النفسية في علم النفس الإرشادي.¹

4. مظاهر الصحة النفسية :

يميل معظم المهتمين بالصحة النفسية للأخذ باتجاه الإيجابي القائل بأنها حالة إيجابية تبدو في التناقض الكائن بين الوظائف النفسية المختلفة، وهي تؤدي عملها ضمن وحدة الشخصية وفيما يأتي عرض لأربعة أشكال من مظاهر الصحة النفسية:

1.4. الصحة النفسية كما تظهر في التناقض العام بين الوظائف النفسية:

تبنا هذا الرأي (هاد فيلد) بقوله "إن الصحة النفسية هي التعبير الكامل والحر عن كل طاقاتنا الموروثة والمكتسبة، وهي تعمل بالتناسب فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية للشخصية من حيث هي ككل" نلاحظ من خلال هذا الرأي، أن الصحة النفسية تكون في المظاهر الحرة، المعبرة عن طاقاتنا الموروثة والمكتسبة، وتكون في التناقض بين هذه الطاقات، وهي تعمل حرة في إطار وحدة الشخصية، فإذا طرأ على عمل هذه الطاقات ما يعطل أو يغير اتجاهها ويعرفه عن التعبير عن الشخصية بوصفها وحدة، فإن الاضطراب

عندئذ هو الذي يجب أن نبحث عنه، ومن الواضح أن هذا الرأي ينطلق من مقارنة الصحة النفسية بصح الجسد، فصحة الجسد لا تكون إلا بقيام كالأعضاء بوظائفها بشكل متكامل ومتناقض.²

2.4. الصحة النفسية كما تظهر من خلال عدد من المعايير:

حدد عدد من الباحثين الصحة النفسية بمعايير أساسية نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر المعايير التي حددها (أولمان)، والمعايير التي وضعها (عبد السلام عبد الغفار).

ذكر "أولمان" أربعة محكّات أساسية في تحديد مستوى الصحة النفسية للفرد وهي : الإنجاز في حدود طاقات الفرد وقدراته، والاتزان العاطفي، صلاحية الوظائف العقلية، والتكيف الاجتماعي.

وقد قدم لنا "عبد السلام عبد الغفار" دراسة عربية توصل من خلالها إلى عدد من محكّات الصحة النفسية، وهذه المحكّات هي: الرضا عن النفس، السمو الالتزام، الوسطية، وأخيراً العطاء.

¹-عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية وبيكولوجيا الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص 15.14

²-حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص 21

3.4. الصحة النفسية كما تظهر في نقاط الاتفاق بين عدد من الدراسات التحليلية:

لقد قامة دراسات في بيئات مختلفة كان من بين أهدافها معرفة مظاهر الصحة النفسية. وقد تركت نقاط الاختلاف بين هذه الدراسات وعدة نقاط الاتفاق من مظاهر الصحة النفسية، ويكمن إيجاز هذه المظاهر في النقاط الآتية:

» **المحافظة على شخصية متكاملة**: وتتضمن التوازن بين القوى النفسية والنظرة الموحدة للحياة، ومواجهة أشكال الضغط والشدة وتنمية جوانب الشخصية من جميع النواحي بحيث تستطيع أداء عملها بشكل متناسب ومتكملاً.

» **التوافق مع المتطلبات الاجتماعية**: وتعني بها التناسب بين معايير الفرد ومعايير المجتمع والقدرة على التكيف الاجتماعي وذلك من غير أن يخسر الإنسان عنصر النماء والإبداع الذي يعد من مظاهر الشخصية المتكاملة.

» **التكيف مع شروط الواقع**: ويشمل هذا الجانب قدرة الفرد على فهم الواقع وقبوله كما هو وعدم الهروب منه باتجاه أحلام اليقظة.

» **المحافظة على الثبات**: وتشمل عدم التردد المتكرر، والثبات المناسب فيما يتصل باتجاهات التي تبنيها الفرد ثباتاً يسمح للملاحظة وأن يتبنأ بما يتحمل أن يفعله.

» **النمو مع العمر**: وتعني به أن زيادة سنوات الفرد يجب أن يرافقها نمو في معارفه وخبراته وانفعالاته وعلاقاته الاجتماعية وقدراته.

» **المحافظة على قدر مناسب من الانفعاليّة**: ونقصد بذلك الاتزان الانفعالي وأن تكون حساسية الفرد متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به.

4.4. الصحة النفسية في التفاعل بين الفرد ومحيه:

إن الاتجاه الإيجابي للصحة النفسية في مجال التفاعل بين الفرد ومحيه يظهر نوعين من العلاقة التفاعلية، علاقة الإنسان مع نفسه وعلاقته مع العالم حوله.

أولاً: إذا أخذنا علاقة الفرد مع نفسه، فإننا نستطيع الوقوف عند ثلاثة مظاهر لهذه العلاقة.

» **فهم الفرد لنفسه** ، دوافعه ورغباته وتقديره لذاته وقبوله ما هو عليه ، فنحن نرى أن العديد من الآلام والاضطرابات قد تأتي بسبب جهل الفرد بدوافعه ورغباته .

» **نموه وتطوره ونظرته إلى المستقبل**، فإذا كان المظهر الأول يشير إلى الإنسان في فهمه لنفسه ودوافعه، فإن المظهر الثاني يشير إلى ما يفعله الفرد من أجل مستقبله ومن أجل تحقيق ذاته وتنميته نمواً متكاملاً.

» **وحدة الشخصية وتماسكها** تماسكها ينطوي على التغيير المناسب من جهة، والثبات الكافي من جهة أخرى.

ثانياً: يتضمن النوع الثاني علاقات الفرد مع محيه بكل ما ينطوي عليه هذا المحيط من ظروف اجتماعية وطبيعية، ويقودنا هذا الأمر إلى الحديث عن المظاهر الرئيسية الآتية:

- » تحكم الشخص بذاته في مواجهة الشروط المحيطة به ، ويعني به قدرته على اتخاذ وتنفيذ قراراته المتصلة بمحیطه ضمن شروط وظروف محیطه .
 - » إدراك الفرد للعالم كما هو ومواجهة بما يقتضيه ، فإذا رأى الفرد لواقعه ومواجهة ظروفه الطارئة بما يلزم يساعد على التفاعل المثمر بين الفرد ومحیطه .
 - » سيطرة الفرد على شروط محیطه وتحكمه بها ، وذلك بهدف زيادة سيطرته على المحیط وإحداث تغيير فيه بحيث تأتي النتائج مناسبة لتكوينه هو ، لأن يعمل على تغيير الشروط المحيطة به لإبعاد ما فيها من خطر أو ضرر.
 - » الشعور بالأمن والطمأنينة ، والذي يتحقق نتيجة لنجاح الفرد في علاقته مع نفسه ومع ما يحيط به.¹ يتضح لنا من الشكل الرابع لمظاهر الصحة النفسية أنها تنبثق من علاقة الفرد مع نفسه من ناحية، ومن علاقته مع ما يحيط به من ظواهر اجتماعية وطبيعية. بمعنى أن الصحة النفسية تظهر في قدرة الإنسان على التكيف مع الذات ومع المحیط ونجاحه في تحقيق نوع من التوازن بين حاجاته وقدراته وشروط المحیط بشقيه المادي والاجتماعي.²
- ومن وجهة نظرنا، وبعد قراءة تعريفات و مظاهر الصحة النفسية، يمكن القول أن مظاهراً للصحة النفسية لا تخرج عن الآتي:
- 1 - تكامل الذات .
 - 2 - توازن الذات.
 - 3 - العيش مع الآخرين والتواصل معهم والتكيف مع المحیط.
 - 4 - العمل و العطاء.³

5. مستويات الصحة النفسية :

للصحة النفسية مستويات متتالية للحصول على التوازن وهذه المستويات هي :

- 1.5. المستوى الداعي : ففيه يمارس الإنسان مظاهر الحياة دون جوهرها ، ويستمر بالدفاع عن نفسه وبقاءه وقيمه الاجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها وهذا المستوى يتصف به أغلب الناس وخاصة في المجتمعات البدائية والتقلدية والمتحلفة ، ويتم التوازن بالدفاع والهجوم معا ، وهذا المستوى مستوى مشروع من الصحة ، يتمتع به الأغلبية لذا لا ينبغي أن ينقص توازن الفرد عند هذا المستوى من حقه في الحياة الآمنة مادامت قدراته وإمكانياته مجتمعة لم تسمح له بغير هذا المستوى ولعل هذا المستوى هو ما أشار إليه "لامبو" في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلاً : أن مفهوم التقبل والتلاطم الاجتماعي هو أكبر عالمة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية .
- ثم أن الإنسان في تطوره يحتاج إلى الكم الذي منه يخرج الكيف .

¹-حنان عبد الحميد العناني ، مرجع سابق،ص 22-23

²- نعيم الرفاعي ، مرجع سابق،ص 21

2.5. المستوى المعرفي:

وهنا يعرف الإنسان ، فيدرك كثيرا من دوافعه وغرايئه كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ، ويقبل هذا وذاك فيحصل بذلك على التوازن ، وبهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلى كثير من الحيل الدفاعية إذا اعتربنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق ، وهو يصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتحفيز فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء وربما القراءة أو المناقشة العقلية ، يصل الفرد إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق معلم أو كتاب أو صديق محلل أو طبيب ، والتوازن عند هذا المستوى لا يخلو من وسائل دفاعية أو ممارسة بعض النشاطات الخالقة.

ولكن ليس نشاط بالضرورة للتغيير رغم أصالته ، وهذا المستوى ربما يصف من يطلق عليهم المثقفون ، وعلى الرغم من أنه يعتبر أرقى من سابقه وأقرب إلى الصفات الإنسانية إلا أن من الصعب اعتبار أو تصور أن غاية تطور الإنسان أن يكون فاهما مرتاحا و كان هذا هدفا عظيما في حد ذاته حتى يغري بأن يكون غاية أمل الفرد فعلا ، إلا أنه لا يحمل إرادة التطور والتغيير ولكنه يخدم اتساع دائرة المعرفة الإنسانية التي تخدم بدورها ولو بطريقة غير مباشرة شحذ البصيرة الإنسانية ومن ثم الانطلاق إلى المرحلة التالية ويمكن وصف الإنسان في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة ، يعرف كيف يرضي نفسه ويساير من حوله ويقبل الموجود ويتمتع بالممكن ، يمارس عمله وبعض هواياته . ولكن هذا المستوى مثل سابقه لا يعد كافيا لحفظ التوازن.

3.5. المستوى الإنساني:

هذا المستوى وإن وصف الإنسان كما ينبغي أن يكون إلا أنه لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية لتطور الإنسان ، وهذا المستوى هو غاية تطور الإنسان " النوع والإنسان " كفرد " لأنه إذا امتد معنى التكيف إلى اهتمام الإنسان بوجوده زمنيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانيا كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأن يساهم طوليا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس آلامهم ومحاولة حلها بالتحفيز والعمل الخالق ، ولم يدخل كل ذلك بحياته اليومية ، ولم ينتقص من قدرته على كسب عيشه مثلا أو تكون أسرة ورعايتها ، فإنه يكون قد حق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية والحياة .¹

6. أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع :

إن انتشار الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية بعد الحرب العالمية ، وظهور الحركات الاجتماعية والإنسانية التي تؤكد على حقوق الإنسان في الحرية والأمان ، كان من الأسباب القوية التي أدت إلى الاهتمام بالصحة النفسية والتأكيد عليها لأهميتها القصوى لتحقيق حياة كريمة للفرد ، وفي تنمية المجتمع وازدهاره.

1.6. أهمية الصحة النفسية للفرد :

¹- حامد زهران، مرجع سابق، ص30

تعد الصحة النفسية مهمة جداً للفرد لأنها تميزه بالخصائص الآتية :

- فهم الذات : ونعني بها القدرة على معرفة الذات ، لحاجاتها وأهدافها

- وحدة الشخصية: ودلائل ذلك، الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية (جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالنمو والصحة.

- التوافق: ونعني به التوافق الشخصي (الرضا عن النفس)، والتواافق الاجتماعي.

- الشعور بالسعادة مع النفس : ودلائل ذلك الحساس بالراحة والأمن والطمأنينة والثقة ، وجود اتجاه متسامح مع الذات واحترامها وتقبلها ونمو مفهوم إيجابي نحوها وتقديرها حق قدرها .

- الشعور بالسعادة مع الآخرين : ودلائل ذلك ، حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ، والانتفاء للجماعة ولقيام بالدور الاجتماعي المناسب والقدرة على التضاحية والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية .

- القدرة على مواجهة مطالب الحياة : النظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية ، والعيش في الحاضر والواقع ، والمرؤنة والإيجابية وتحمل الصعوبات والمسؤوليات الاجتماعية ، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي ، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتواافق معها.¹²

- العيش في سلام وسلامة:

ودلائل ذلك، التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، والسلم الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمان.¹

- تساعد الفرد على الفرد على تدعيم الصحة البدنية : إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية والصحية وأن الكثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية واضطرابات انفعالية ونفسية مما يؤثر على الفرد البدنية والصحية .²

إن أهميتها بالنسبة للفرد كونها تساعد على التوافق الصحيح في المجتمع وكذلك تساعد الفرد على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة وأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتواافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الخلية وطاقته النفسية. كما أن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهرب منها.²

2.6. أهمية الصحة النفسية للمجتمع :

- ترجع أهمية الصحة النفسية للمجتمع إلى الآتي :

- تساعد المجتمع على التعاون وتكوين العلاقات الاجتماعية : إن المجتمع الذي يتسم أفراده بالصحة النفسية يكون متancockاً ويتسماون بالتعاون وتكون العلاقات الاجتماعية مع الآخرين و يؤدي أيضاً إلى الانسجام التفاعل مع بعضهم البعض مما يجعلهم وحدة متكاملة ضد كثير من المشكلات والأخطار التي يتعرضون إليها والتي تهدد مجتمعهم .

1- عبد العزيز القوصي، مرجع سابق، ص 47.

2- حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص 32.

- مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع: الصحة النفسية السليمة تساعد أفراده على مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية التي يتعرض لها المجتمع كإدمان المخدرات وتناول العقاقير المخدرة والانحرافات الجنسية.

- تساعد المجتمع على زيادة التعاون مع أفراد المجتمع: إن المجتمع الذي يسوده أفراده بالصحة النفسية يكونوا على قدر عالي من التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورقمه ، كما يسوده السلام الاجتماعي ويقل فيه الصراع الطبقي ويبدلون أقصى جهد ويستخدمون قدراتهم إلى أقصى حد ممكن لتحقيق الأهداف ورفاهية المجتمع وازدهاره والابتعاد عن الصراعات والمنازعات وغيرها.⁴

وتقاليد المجتمع الذي يعيشون فيه ويواجهون الأفراد الخارجين على نظام المجتمع ويقلل من السلوكيات العدوانية والانحرافات الغير سوية التي تهدد المجتمع وتصدّعه وتسبب له الانهيار.⁵

والصحة النفسية مهمة للمجتمع ، لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد ، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه ، ومن هذه المشكلات ، الضعف العقلي والتأخر الدراسي كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقويمه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطناً صالحاً في المجتمع .

والصحة النفسية للمجتمع بشكل عام ، في غاية الأهمية ، لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض ، والمجتمع الذي تسوده عوامل الهدم والإحباط والصراع والتعقيد ، والمشكلات الأسرية والتربوية ، ويسوده الجهل والتعصب هو مجتمع مريض ، والمجتمع الذي يعاني من استمرار تدهور نظام القيم السليمة وتحل به الكوارث الاجتماعية ، هو مجتمع مريض أيضاً ، لذلك يجب أن يواجه هذا المجتمع مشكلاته النفسية والصعوبات الاجتماعية والاقتصادية المسببة لها بجهود جبارة وغرائم قوية للقضاء على كل الصعوبات التي تسبب اضطرابه وتأخره .

مما سبق نستنتج أهمية الصحة النفسية للمجتمع، وقدرتها على تحقيق التكامل والنمو والسعادة لأفراده.⁶

7. هدف الصحة النفسية :

تهدف الصحة النفسية أساساً إلى بناء الشخصية السوية (wholseme personality) بهذا الصدد يذكر شوبن (shoben) في كتابه نحو مفهوم الشخصية العادلة يقول أن الكثير من الدراسات الممارسات الإكلينيكية تركز على الجوانب المرضية للشخصية أي على حالات سوء التوافق وهي تقوم بدراسة ديناميكيات الشخصية فأصبح متاحاً للدرس أدبيات كثيرة (تراث سيكولوجي) ومعلومات وافرة معظمها مبني على الخبرة (experience) أي تجربة (embirical) عن المرض ، اللامساواة ، سوء التوافق ، الانحراف ، العصاب ، الذهان ... الخ بيد أن المعلومات المتاحة عن الشخصية السوية

1- حامد زهار، مرجع سابق، ص14

2- صبرى محمد أشرف عبد الغانى، مرجع سابق، ص57

3- محمد جاسم محمد، مرجع سابق، ص11

4- صبرى محمد علي، أشرف عبد الغانى، نفس المرجع، ص57-58

السليمة قليلة إلى حد يثير العجب وقد ترك هذا القصور انطباعا لدى الكثيرين من علماء النفس بأن السوي خرافة ، وإن الطبيعي هو القرب أو البعد عن المرض النفسي أو العقلي لكل مرض . ولكن البعض لا يؤهله مرضه وما ينجم عنه من سلوك غير سوي أو سلوك غير متواافق لدفع به في مصحة عقلية أو نفسية أو حجزه بأية صورة من الصور وعليه يوجد الكثير من الناس يعملون ويعيشون وبما بنجاح داخل أسرهم وأعمالهم وحياتهم بصفة عامة ونجدهم في ميادين كثيرة ولكنهم ليسوا بأسواء (الأصحاء تماما من الوجهة النفسية إذ يوجد من السواء أو سوء التوافق ولكن بدرجة لا تعجزهم عن ممارسة الأداءات المطلوبة منهم في حياتهم اليومية داخل الأسرة أو أعمالهم خارجها .

وعليه يقع السواء والمرض متصل (continuum) للأمراض النفسية ————— الأمراض العقلية .
العصاب ————— الفهان .

السواء ————— لا سوء
متصل واحد (continuum)

وبعد السوء الكامل تجريدا غير واقعي كما أن الاسوء الكامل (المرض الكلي) يعد أيضا تجريدا غير واقعي¹

8.معايير الصحة النفسية :

في ضوء ما تقدم نستطيع أن نحدد بعض المؤشرات التي يمكن في ضوءها الاستدلال بصورة عامة على الصحة النفسية لفرد ما وأهمها:²

- تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته :

إحدى الوسائل لتعرف على الصحة النفسية لفرد من الأفراد نسأل: إلى أي حد يدرك هذا الفرد حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس ومدى اتساع هذه الفروق ؟ وكيف يرى هذا الفرد نفسه بالمقارنة مع الآخرين ؟ وما هي فكرته عن مميزاته الخاصة وعن حدود قدرته ؟ وما يستطيعه وما لا يستطيعه ؟ .

وسنجد أن بعض الناس لهم بصيرة لا بأس بأنفسهم ، ويفهمون ذواتهم فيما واقعيا أو قريبا من الواقع ، وهذا يبيئ لهم تجنب الكثير من الإحباط والفشل ويساعد على الإنجاز والتوفيق السليم ولكننا سنلاحظ أيضا كثيرين يبالغون في تصور قدراتهم ويتوهمنون في أنفسهم أكثر مما يستطيعونه فعلا ، كما يحاول البعض الآخر أن يهون من شأن نفسه ويركز على عيوبه ونقائصه ولا يستطيع لسبب ما يعاني منه من مشاعر النقص أن يرى كل إمكانياته وقابليته رؤية واضحة ، ويمكن أن ندرك بسهولة أن تصور الفرد بشخصه لا يساعد كثيرا على توافقه النفسي أو على التعامل الناجح مع الآخرين.³

¹- محمد جاسم محمد، مرجع سابق، ص 13.12

²- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1979، ص 27

³- جابر عبد الحميد جابر، مدخل للدراسة السلوك الإنساني، دار النهضة العربية، القاهرة، 1986، ص 41

- المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة :

السواء لديه القدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع ما يجد على الموقف حتى يتحقق التكيف وقد يحدث التعديل نتيجة لتغيير طرأ على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته ، كما أنه يعدل من سلوكه بناء على الخبرات السابقة ولا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له .

- التوافق الاجتماعي :

قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار لا يحدث بها ما يعكرها من عدوان أو الريبة أو الاتكال أو عدم الاتكال أو عدم الاتصال بمشاعر الآخرين معا وأن يرتبط بعلاقات دافئة مع الآخرين.

- الاتزان الانفعالي :

ونعني به قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.¹

- التكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية أو الخارجية :

من أهم الشروط التي تحقق الصحة النفسية أن تكون البيئة التي يعيش فيها الفرد من النوع الذي يساعد على إشباع حاجاته المختلفة أما إذا لم يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات في البيئة ، فإنه يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع الاختلال في التوازن أو عدم الملائمة ، فإذاً إشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسى من شروط حصوله على التكيف الذي يحقق له الاستقرار النفسي ، ومن الممكن تقسيم

هذه الحاجات والمطالب إلى حاجات داخلية أو حاجات أولية (حاجات عضوية فسيولوجية) وحاجات خارجية أو حاجات ثانوية (حاجات نفسية اجتماعية أو حاجات ذاتية وشخصية).²

- التوافق الشخصي :

ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها المتزن ، وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية إذ لابد من تواجدها ، وإنما الصحة النفسية هي حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة إيجابية بدلاً من الهروب منها في شكل أعراض مرضية.³

1- صبرى محمد علي،أشرف محمد عبد الغنى،مرجع سابق،ص 52

2- سعد جلال،مرجع سابق،ص 63

3- سيد محمد غنيم،سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها،دار النهضة العربية،القاهرة،1975،ص 17

-القدرة على العمل والإنتاج الملائم :

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية إذ كثيراً ما يكون القعود والكسل وال الخمول دلائل على شخصيات غذتها الصراعات واستنفدت طاقاتها المكتسبة كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلاحية في مجتمعه وببيئته دليل على الصحة النفسية .

إن كل فرد معرض على الدوام لضيق عابر وتوتر نفسي تطول مدته أو تقصير ، ولكن ذلك لا يثبت أن يزول فتعود حياتها النفسية ما أنت عليه من سلامه ويسر أما المريض (النفسي) بوجه خاص فلا يجد للحياة طعما . ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسوبة ما يقترب به هذه الصراعات من الشعور بالقلق والتوتر الشعور بالنقص أو بالذنب .

9. الصحة النفسية ودورها في المدرسة :

المدرسة هي المؤسسة العلمية الرسمية التي تقوم بعملية الصقل والتربية، وتعديل السلوك الغير سوي الذي اكتسبه الطفل في تنشئته الاجتماعية الأولى في الأسرة.

وفي المدرسة يتفاعل التلميذ مع مدرسيه وزملاءه ويتأثر بالمنهج الدراسي في معناه الواسع علمًا وثقافة وتنمو شخصيته مع كافة جوانبها كما تستخدم المدرسة أساليب نفسية عديدة أثناء تربية التلميذ من هذه الأساليب دعم القيم الاجتماعية السائدة في المجتمع وتقوم بتوجيهه لأنشطة التربية المختلفة بحيث تعمل هذه الأنشطة على تشكيل وتعليم الأساليب السلوكية المرغوبة ، والعمل أيضاً على فطام الطفل انفعالياً في التخلص من السلوكيات التي اكتسبها الطفل في الأسرة واستبدلها بنماذج صالحة من السلوك السوي .

ولكي تؤدي المدرسة دورها بنجاح في تحقيق صحة نفسية للتلميذ يجب أن ت العمل على :

- يجب أن يكون محتوى المناهج الدراسية مناسب لقدراتهم وإمكاناتهم وأن تراعي حاجاتهم ومتطلباتهم على أن يتواافق هذا المحتوى المنهجي وأنشطته مع مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ، كما يجب أن تكون هذه المناهج مرتبطة بمواصفات الحياة الطبيعية.

- كما يجب أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جيدة حتى يتحقق الأمن والاستقرار النفسي للتلميذ ، وان يستخدم المعلمون الأسلوب الديمقراطي مع تلاميذهم ، كما يجب الا يكون دور المدرس نقل للمعلومات بل يجب أن يكون نموذج حي وشخصية جادة يحترمها التلميذ ويتقامصون شخصيته ، وكما يجب أن يكون دور المعلم أيضاً هو توجيه سلوك التلاميذ وتعليمهم مهارات التوافق المختلفة وأن يلاحظ على تلاميذه أي اضطرابات سلوكية ويحاول معالجته ضماناً لتحقيق الصحة النفسية للتلميذ.¹

خلق الجو المدرسي الأسري بأن يكون هناك تفاعل اجتماعي عن طريق تكوين العلاقات السوية بين المربين والتلاميذ و أن تتسم هذه العلاقات بالعلاقة الأبوية ، وكذلك تحقيق العلاقة السوية بين التلاميذ بعضهم البعض عن طريق جماعات الأنشطة التربوية المختلفة بالمدرسة ، وكذلك أن تكون هناك صلة جادة بين المدرسة

والأسرة.

¹- صبرى محمد على، أشرف محمد عبد الغنى، مرجع سابق، ص 53، 54.

- دور المدرسة أيضاً يجب أن لا يقتصر على اكتساب التلاميذ الحقائق والمفاهيم والمعارف والمعلومات. وهذه من شأنها أن تؤدي إلى تقوية الجانب العقلي على حساب إهمال جانبي هامين لدى الطفل وهم الجانب المهارى أو الحركي والجانب الوجدانى ، الذى يؤدى الاهتمام به إلى تقوية أواصر انتماء التلاميذ لمدرسته و تكوين عادات سلوكية سليمة لديه مما يجعله متواافقاً مع نفسه و مجتمعه .¹
- كما أن الأخصائى الاجتماعى المدرسي يشارك المعلم في العملية التعليمية عن طريق ملاحظة التلاميذ واضطراباتهم النفسية وعدم توافق بعضهم مع المدرسة مما يؤدى إلى فقد في العملية التعليمية فدوره هو القيام بعلاج هذه الاضطرابات بقدر إمكاناته واستطاعته وفي الحالات التي يصعب عليه علاجها أو يوجهها للعيادات النفسية .

في ضوء ما سبق نجد أن التربية تشتراك في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية وان اختلفت في بعض وسائل تحقيق هذه الأهداف ، إن علماء التربية وعلماء الصحة النفسية على الرغم من الاختلاف في تخصصهما الأكاديمي يخدمان في حقل وفي مجال تطبيقي مشترك هو مجال الأطفال والشباب والكبار ، ويعملون لتحقيق هدف مشترك هو إعداد بناء الشخصية المتكاملة للمواطن الصالح للحياة بطريقة يشعر فيها بالسعادة والصحة والتواافق النفسي .²

10. الوقاية من مشكلات الصحة النفسية :

أصبحت مشاكل الصحة النفسية من المشكلات الجديرة بالاهتمام في العصر الحاضر وقد بدل علماء النفس والمجتمع قصارى جهودهم في سبيل الوقاية منها والعمل على حلها. فأجرروا البحوث المختلفة، وعقدوا الاجتماعات وخرجوا بوصيات عديدة في هذا المجال كما اهتمت الدول والحكومات بهذا النوع من المشكلات، فعقدت المؤتمرات الدولية وبذلت الأمم المتحدة جهودها المختلفة من أجل الوقاية من مشكلات الصحة النفسية وعلاجها. ومن ذلك مثلاً ما قدمته منظمة الصحة العالمية من برامج في الصحة العقلية.

❖ برامج الوقاية كما أوصت بها منظمة الصحة العالمية :

تخلص توصيات لجنة منظمة الصحة العالمية التي راعت تطبيقاتها ومتابعتها خلال السنوات القليلة الماضية في

- الاهتمام بالوقاية مع تركيز الاهتمام على الطب العقلي الوقائي والعلاجي للطفولة .

¹- عادل عز الدين الأشول، علم النفس الاجتماعي، مكتب الأنجلوالمصرية، القاهرة، 1979، ص 57

²- صبرى محمد على، أشرف محمد عبد الغنى، مرجع سابق، 68.69.

- على هيئات الصحة العالمية أن تولي اهتمامها للصحة العقلية كما تهتم بالصحة الجسمية، وذلك بأن تقوم بتدريب كل العاملين في ميدان الصحة العامة وتزويدهم بمعلومات في الصحة العقلية، وإعداد الأخصائيين للعمل في هذا المجال.
- تطوير الطرائق التي ثبتت نجاحها في الدول المتقدمة لاستخدامها في الدول الأخرى .
- إنشاء قسم للوقاية من الأمراض العقلية والنفسية في وزارات الصحة في البلاد المختلفة .
- إنشاء مركز للصحة العقلية في كل الدول للدراسات العليا في هذا الميدان .
- الاهتمام برفع مستوى التمريض وإعداد الممرضات المتخصصات مع هذا النوع من المرض.
- مد الحكومات بأحدث البيانات والبحوث العلمية في هذا المجال .
- الاهتمام بجمع المعلومات والخدمات الإرشادية والبحث العلمي ، وإجراء الدراسات لمعرفة أسباب الأمراض النفسية وعلاجها .
- التعاون مع المنظمات الأخريات بهدف الرعاية النفسية مثل منظمة العمل الدولية ومنظمة الطفولة واليونسكو.¹

وفي ضوء هذه التوصيات ظهرت الاتجاهات الآتية :

- ضبط العوامل البيئية: تعد العوامل البيئية من العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للفرد لذلك تولي للحكومات عناية خاصة بالمواطن وظروف العمل وتبدل جهودها لتحسينها وذلك بتوفير الأمن الاجتماعي والجسmani.
- الاهتمام بالصحة النفسية: تهتم الحكومات بصحة الأفراد الجسمية عن طريق رفع مستوى المعيشة وزيادة الإنفاق وتقليل ساعات العمل اليومية، وضبط انتشار الأمراض المعدية.
- الاهتمام برفع المستوى الثقافي للمواطنين: وتواجه الحكومات هذا الأمر لإتاحة فرص التعليم ورفع سن الالتزام وتقليل نسبة الأمية وإعداد العمال المهرة وتطوير نظم التعليم.
- رعاية الأمهات الحوامل: وذلك عن طريق إجراء الفحوصات الطبية وإنشاء مراكز لرعاية الطفولة والأمومة.
- التربية الصحية: مما لا شك فيه أن التربية الصحية تساعده على رفع مستوى الصحة العامة عن طريق نشر الوعي الصحي عند الأطفال، وتعريفهم بقواعد الصحة في الحياة اليومية وكيفية الوقاية من الأمراض وما إلى ذلك .
- المستشفيات: توجد مستشفيات عديدة لرعاية الصحة النفسية كما سبق وأن تبين.
- الطب العقلي الاجتماعي: وهو يهدف إلى مساعدة المريض عقلياً على التوافق في البيئة الاجتماعية.
- الخدمة الاجتماعية الطب عقلية: وتحقق عن طريق أخصائي الاجتماعي الذي يقوم بدراسة حالة المرضى ومقابلتهم بهدف تعديل بيئتهم المنزلية وإيجاد العمل المناسب لهم بعد خروجهم من المستشفى.
- البحث العلمية وتبادل المعرفة: تهتم الدول المتقدمة على وجه الخصوص بإجراء الدراسات حول المشكلات النفسية بهدف معرفة أسبابها والوقاية منها وعلاجها.²

► الفئات الخاصة: توفر الحكومات في الوقت الحاضر اهتماماً كبيراً بأحداث المنحرفين، وضعف العقول والمعوقين.³

وخلاصة القول: لكي يحقق المجتمع لأفراده الصحة النفسية لابد من القيام بعدة إجراءات وقائية نوجزها في الآتي :

► تهيئة بيئة آمنة تسودها العلاقات السليمة والحرية والعدالة الاجتماعية.

► الاهتمام بدراسة الفرد والمجتمع ورعاية الطفولة والشباب وكبار السن.

► إصدار التشريعات الخاصة بالفحص قبل الزواج، وبالحد من انتشار المخدرات والمسكرات، والتشريعات الخاصة بحمله الأسرة.

► مراجعة القيم والعادات الاجتماعية ورعايتها المناسب منها .

► رفع مستوىوعي النفسي ونشر مبادئ الصحة النفسية من خلال وسائل الإعلام.

► التعبئة النفسية للشعب لمواجهة الصعوبات.

► الاهتمام بالإرشاد والتوجيه.¹

ويجب التأكيد هنا على أهمية التوجيه الإيماني والتربية الأخلاقية والعيش مع الآخرين وتنقيف الذات، ووجود هوايات وأهداف سامية كالدافع عن القضايا العادلة، وامتلاك القدرة على النمو والتغيير، لأن هذه الأمور من شأنها أن تمنح الروح سكينة ورضا، وتملئ النفس شعوراً بالسعادة مما يدعم في نهاية الأمر صحة الفرد النفسية ويقيمها من الضياع في متأهات الاضطراب.²

¹- حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص 211.210

2- حنان عبد الحميد العناني، نفس المرجع، ص 212.211

3- سعد جلال، مرجع سابق، ص 107

¹- حامد زهران ، مرجع سابق ، ص 23-25

2 - حنان عبد الحميد العناني ، مرجع سابق ، ص 213

خلاصة :

نخلص إلى أن الصحة النفسية عبارة عن حالة إيجابية يلعب الشخص من خلالها الشخص أسلوب تفاعلي مع الظروف الاجتماعية والثقافية السائدة دورا فعالا في تحقيقها أو غيابها ، ويصعب فهمها دونأخذ الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية السائدة في مجتمع من المجتمعات بعين الاعتبار ، كما أن الصحة لا تعني مجرد الخلو من الأضطراب أو المرض أو التضرر ، وإنما يمكن اعتبارها حالة من التوازن الديناميكي بين وجوده مختلفة ، ويمكن وصفها من خلال مجموعة من سمات الخبرة والسلوك ، كالرضي عن الحياة ، واكتشاف المعنى ، والقدرة على مواجهة الإرهاقات والتغلب عليها ، ومشاعر الذات و الكفاءة الذاتية ، إنها عبارة عن حالة فاعلة ، يتم تحقيقها وبناؤها بصورة شبه دائمة و يومية ، وتشكل نوعية الخبرة اليومية دورا جوهريا في ذلك والمهم بالنسبة لنوعية الخبرة ليس ما يفعله الإنسان ولكن الكيفية التي يعيش فيها هذه الخبرة ، فالصحة النفسية ليست عبارة عما يفعله الإنسان في سبيلها ، وإنما كيف يفعل ذلك ، وماهية موقفه واتجاهه مما يفعل ويقوم به .

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشهدية و هي لعبة تميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وهي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير وأعطواها أهمية خاصة فجعلوها جزءاً من منهج لتدريب العسكري لما تميز به من روح المنافسة و النضال .

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم .

1- كرة القدم

1-1- تعريف كرة القدم

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer"

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتکيف معها كل أفراد المجتمع" .¹

1-2- تاريخ كرة القدم :

1-2-1- في العالم: لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالى خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجنود وتحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالى 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

"حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم في اليابان كانت تدعى كيماري kemari² ." .

وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى "الكاليشو calicio" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد "سان جون sanjon³ ." .

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم "تسو - شوي tsu-shu" أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتتألف من قائمين كبارين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد⁴ ، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby) ، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، وفي عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" و جاء فيها منع ضرب الكرة بكتف القدم ، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم و بمراور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول

¹رومی جميل: كرة القدم - مرجع سابق- ص 50

²مختر سالم: كرة القدم لعبة الملائكة - مكتبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان- ط2- 1988- ص15

³حسن عبد الجاد : كرة القدم ،مكتبة المعارف- لبنان - ط2- 1984- ص15

⁴مختر سالم : نفس المرجع- ص12.

بطولة رسمية عام 1888 و يميت باتحاد الكرة ، و بدا الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أُسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

1-2-2-في الجزائر :

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزار ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهان و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في بعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة السبعينيات و السبعينيات التي تغلب عليها الجانب التروبي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليًا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر¹

1-3-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2. المدرسة اللاتينية

3. مدرسة أمريكا الجنوبية²

1-4-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

¹ - مجلة الوحدة الرياضية. عدد خاص - 18/06/1982- الجزائر - ص 10.

²- عبد الرحمن عيساوي :**سيكولوجية النمو** - دار النهضة العربية - لبنان - بدون طبعة - 1980 - ص 72

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

ويتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ،

ويقوم بالتمرير بدقة و بتقديف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الطرف المناسبين ، كما يتعاون تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقدما لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تماما .

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

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى¹

1-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة و تساعده على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيًا جيدا و مهاريا عاليًا و التعديلات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعيق في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتدلا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة .

1-5-1- الصفات البدنية :

¹ - بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرنية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر معهد ت.ب.ر - دالي إبراهيم - جامعة الجزائر - 1997- ص.46.

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، ولئن اعتقだنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندesh إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهاً لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب ، لتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوماً على الصفات البدنية ، فقد يتتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المرواغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ،

و معرفة تمرين ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها بتناسق² بتناسق عام و تام .

1-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب ا> كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة مابين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغيير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثلالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

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

أن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.

1-5-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالباً ما تسمى هذه الفترة بـ: مدى الانتباه)¹.

- الانتباه:

²- موقف مجید المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم - مرجع سابق - ص - 10-09

¹- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضة - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة - 1990 - ص 384

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشویش والتشتت الذهني .

-التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

-الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء .¹

- الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته علىأعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

6- قوانين كرة القدم:

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

-ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م ، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م

- الكورة:

كروية الشكل ، غطاوها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ .

-مهام اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقيين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

¹ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - مرجع سابق - ص 117

- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45 د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د.

- بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصف الملعب ، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

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

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .¹

- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه

- دفع الخصم بعنف

- الوثب على الخصم

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .²

- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

¹ على خليفة العشري وأخرون: كرة القدم - الجماهيرية العربية الليبية - بدون طبعة - 1987 - ص 255

² حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط 1 - 1997 - ص 23

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

- **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكمالها من خط التماس.

- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكمالها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

- **الضربة الركنية:** عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين
2- المرحلة العمرية (14-17) سنة .

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة مابين مرحلتي الطفولة والرشد .

2-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعالياً و بدنياً و ذهنياً .
و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere و تعني الاقتراب من النضج.¹

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها.²

ويرى دوروثي روجرز Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهره اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقه ".³

و حسب اليزابيت هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية و مشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر).⁴

2-2- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة

2-2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراويرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف بهم ضمنياً إلا أن بعض لمراقبين قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً وأن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات نظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى في بعض المؤلفين يفسرون أنه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتبع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

¹ - سعدية محمد علي بهارور :**سيكولوجية المراهقة** - دار البحوث العلمية - ط-1- 1980 - ص 25

² - فؤاد البهوي السيد :**الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيوخة** - مرجع سابق - ص 257

³ - ميخائيل إبراهيم أسعد :**مشكلات الطفولة والمراهقة** - دار الأفاق الجديدة - لبنان - ط-2- 1999 - ص 91

⁴ - حامد عبد السلام زهران :**علم النفس الطفولة والمراهقة** - عالم الكتاب - القاهرة - مصر - ط-5 - 1995 - ص 20

ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتاثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها.

فالذكاء الذي يعتبر حالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.³

2-2-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتاثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عاملاً و الشك في قدر أمه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عملياً حتى يتسلى له معرفة شيء من قدراته و بما أنه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزمية و الإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.¹

في مرحلة الطفولة هذه" خيال الطفل يصبح قوياً جداً و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح .

2-2-3- الخصائص الحركية والجسمية :

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلاً على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح في زيادة النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسدي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريباً في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الإسکال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

2-2-4-الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمـه على قوانـين و تقالـيد عـلـيـه احـترـامـها حيث انه لا يـريـدـها كـوـنـها تـحدـ منـ حـريـتهـ ، و هـكـذا يـحاـوـلـ أنـ يـتـمـرـدـ عـلـيـهاـ إنـ استـطـاعـ وـ يـنـشـأـ صـرـاعـ بـيـنـهـ وـ بـيـنـ مجـتمـعـهـ ، فالـمـراـهـقـ إنـ لمـ نـوـجهـهـ التـوجـيهـ السـلـيـمـ هـلـكـ نـفـسـهـ وـ اـثـرـ عـلـىـ المـجـتمـعـ الكـائـنـ بهـ¹.

¹- حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي - دار الفكر - عمان-الأردن - ط1- 1983- ص20

2-5- الخصائص الانفعالية :

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل وتشمل هذه ما يلي :

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .

- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، وعدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلاً:

- الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانية عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء أرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة².

2-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة :

2-3-1- الاحتياجات المعرفية :

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد ، وهي خاصة للاختبارات الحسية العقلية .

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتالف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فترت المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهرين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفه التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجاري ولا يمكن إعادةه مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية³.

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية ، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فإن ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة⁴.

2-3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك أراء مختلفة حول تثير مرحلة المراقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية

¹ مصطفى فهمي : سيميولوجيا الطفولة والمراقة - مكتبة مصر - مصر - ط 1- 1974- ص 233-234

² مصطفى فهمي : نفس المرجع - ص 190

³ قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - دار الفكر للطباعة - مصر - ط 1- 1998- ص 19

⁴ طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل - مجلة علم الفكر - الكويت - المجلد العاشر - 1989 - عدد 08

بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة.¹

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد(WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تتركز عليها صحة الأداء الفني لللاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدرست هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسب خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات²

2-4-3-2 الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربيـة الـبدـنية تـكـسـبـهـ قـيـمـةـ بـارـزـةـ فيـ النـمـوـ الـحـيـويـ النـفـسـيـ، وـ لـنـمـوـ الـمـتـنـاسـقـ بـيـنـ نـفـسـيـ وـ حـرـكـيـ الـطـفـلـ وـ تـسـاعـدـ عـلـىـ سـرـعـةـ الـتـكـوـينـ الـذـهـنـيـ وـ الـاجـتـمـاعـيـ وـ الـخـلـقـيـ وـ منـحـهـ الثـقـةـ بـالـنـفـسـ.

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطورها.³

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتازها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير...الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكلفة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

¹- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - مرجع سابق - ص 19

²- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 98

³- تاليف جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين: التربية النفسية الحركية البدنية والصحية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - بدون طبعة -

114-1991

كما تبين أيضاً أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني¹

2-3-4- الاحتياجات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel) "استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويها بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكييف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامه² و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكييف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية .

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية و النفسية عن طريق التعلم ، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع و توقعات الآخرين في المواقف المختلفة ، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي ، و يؤكد George Mead على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضية مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية .

2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويج لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

- * إعطاء المراهق نوعاً من الحرية و تحميشه بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- * التقليل من الأوامر و النواهي .

¹- أحمد سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي- دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 1996 - ص 54
²- ليمريلا كيران: التربية الاجتماعية- دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 1993 - ص 09

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراقبين طوال مشوارهم الرياضي.¹

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشاراً في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصاحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بغض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها ونهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتضمن إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابياً في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

¹ - معروف زياد: *خفايا المراهقة* - دار الفكر - دمشق - سوريا - ط2- 1996- ص 15

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتشمل ذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشاء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس وال التربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشاء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1. مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج اجتماعياً وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفالاً، ولا راشداً إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات ".¹

2.تعريف المراهقة:

1.2. لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهن الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتمام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.²

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescer بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.³

قال ابن فارس : الراء والهاء والكاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهرة الأمر : غشيه ..

قال الله تعالى : ﴿وَلَا يرْهَقُهُمْ قَطْرٌ وَلَا ذَلْهٌ﴾ الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ... وأرهق القوم الصلاة ، أخرواها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى . والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : ﴿فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهْقًا﴾ الآية (13) سورة الجن . والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منها : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغضيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .⁴

1- عبد العالى الجسيمانى ، سيدولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994 ، ص 195

2- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ب ط ، ج 3 ، لبنان ، 1997 ، ص 430 .

3- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997 ، ص 100 .

4- مصطفى فهمي : " سيدولوجيا الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، 2000 ، ص 97 .

2.2. اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة معناها العلني هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واتمام النضج وهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.¹

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراقة مرحلة تأهل لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريراً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.²

❖ تعريف بعض العلماء :

لقد اختلف علماء النفس اختلافاً جوهرياً وأوضحاً في تعريفهم للمراقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلى هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".³

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".⁴

المراقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁵

المراقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث مابين مرحلة الطفولة والرشد.

فيقول Lehalle.h المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والإندماج بالمجتمع ،وتبدأ من اثنى عشر سنة إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية ،كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجدد والتخيل .⁶

كما يرى أيضاً Silamy أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد ، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية ،

تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة ، هذه التحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس ، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.¹

¹- راجح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(242-241)

²- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323

³- د/ حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 325

⁴- د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط.2، 1998، ص 220

⁵- د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196

⁶- LEHALLE.H,Psychologie des l'adolescent, sans ed,1985.p13

¹-Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983. p14

كما جاء عن Schonfeld أن "المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقية في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي والاجتماعي ".²
ويعرفها Horrocks عام 1961 بأنها "الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه ".³

من خلال جميع هذه التعريفات السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فизيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

3. تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ، كذلك يختلف علماء النفس أيضاً في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرين (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) وببداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكراً في سن الثانية عشر أحياناً ، وبعضهم قد يتأخّر بلوغه حتى سن السابعة عشر .

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

3.1. المراهقة المبكرة (12-14 سنة) :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

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

3.2. المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحاً عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهـم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثـر توافقاً وانسجاماً وملائمة.¹

2- Schönefeld in mémoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .Algérie

3- سعدية محمد علي بدر: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص 27

3.3. المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الخامسة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتوجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.

4. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية ، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وت تكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة .

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين وكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية لفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيئاً فشيئاً².

5. خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

1.5. خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطويراً في كل من القوة العظمى والقدرة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كال العدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصاً نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطويراً في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأوسط (المراهقين).

1- حامد عبد السلام زهران: ، مرجع سابق، ص(328-329).

2- بسطوسيي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجهه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددتها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفا نوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسين نسي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقة ومتقدمة والتي تتطلب قدرًا كبيرًا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرنة وتوقع الحركة.³⁵

2.5. الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهاقا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسين الحالة الصحية للفرد. إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.³⁶

³⁵- حامد عبد السلام زهران: ، نفس المرجع، ص(370-371).

³⁶- بسطويسي أحمد:نفس المرجع، ص182

العمر: 15-19 سنة	
الوزن (كغم)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

جدول رقم (01): يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة)⁽¹⁾ الأشخاص العاديين

3.5. الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والمضمية بالظاهر المظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس أثر هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لاحتاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون لهذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غذائي مميز الذي يلعب دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبياً ملحوظاً في النبض الطبيعي مع زيارته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جداً في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.¹

¹-بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص182

4.5. الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، وال العلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى و تعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره ، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تبايناً وأتساعاً من البيئة المنزلية ، وأشد خصوصاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيراً واستجابة لهذه التطورات ، ففي لا تترك أثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع ، وتケفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو و اكمال النضج ، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه .
كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوذه منهم أو حبه لهم ، وتصطحب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين ، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي ، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقاء من بين هؤلاء الذين يشعرون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفقاء.

5.5. الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة ، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحها وأفاقها المعنوية ويغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباعدة ، وتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفى بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه ، وهكذا ينعدف في مسالك و دروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.¹
كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتاريخ والوقت يصبح عموماً لديه ، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جیلفورد 1959م" أن الإبتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة و يتضمن الإبتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.²

5.6. الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتواافق الاجتماعي بهمه كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتواافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحبيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب

1- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر 1998 ص، 283-285

2- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط 1، دار الفكر العربي، 2000، ص 220

التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يُعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمرأة الذي يحول دون تحقيق رغباته. ثانية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمرأة أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والآراء.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدّوافع، وكذلك خصوصيّة المجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.
أيضاً نلاحظ على المرأة القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.
ونلاحظ على المرأة مشاعر الغضب والثورة والتّمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعاً لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.¹

7.5. النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المرأة مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيطة واضطراب يترتب عليها جميعاً عدم تناسب وتوازن ينعكس على انفعال المرأة مما يجعله حساساً إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحاً هي:²

- 1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يطنبه شذوذًا أو مرضًا.
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انتباخ الدافع الجنسي بشكل واضح.
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- 4- عواطف وطنية ، دينية وجنسية .
- 5- أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المرأة الفكر النقي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضاداً للعادات والتقاليد ومتقدماً عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكّنه من إبراز شخصيته ، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .

8.5. النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة .
عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناول ، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى .
أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإإناث.³⁷

¹- حامد عبد السلام الزهران: ،مراجع سابق،ص 383-384

²- توما جورج خوري ،سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2000 ، ص 91

³⁷ أمين أنور الخولي: جمال الدين الشافعي مرجع سابق،ص 213

٦. حاجات المراهق:

ال الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتخالف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتدخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية ، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

١.٦. الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولاسيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النماء السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتعددة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.

2.6. الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتالي تقديره من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوءه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذات قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلّى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم.³⁹

3.6. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وهذا يصبح المراهن بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس وال الحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

³⁸ موسوعة: "الغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38

³⁹ فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط٣، لبنان، بـ، ص 38

4.6. الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجهها توجهاً صحيحاً، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5.5. الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيimmel المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثّر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبّي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تبني تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد.

5.6.6. الحاجة الجنسية :

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية " Freud .¹ نادى " لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي

" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90% من Kinsy كما دلت دراسات ²
المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبياً عند السن 15 سنة ."

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نمواً جنسياً وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من Winicott . Freud .³ يخفف منها وذلك بتوجهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى.

7.7.7. الحاجة للعاطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محظوظ كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادلة ، في التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وت تكون لديه

¹- كمال الدسوقي ، مرجع سابق ، ص 134

²- حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق، ص 318

³- فاخر عاقل ، مرجع سابق ، ص 120

ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وت تكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدواً متخوفاً من الآخرين".

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به .

8.6. الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحسن العادي أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعرف ." ⁴⁰

كما يؤكّد أيضاً أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحتة لابد منه من الناحية البيولوجية لاطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية ، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموماً عنيداً ، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلّمها". ⁴¹

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الريادي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدد الشيء عن حدّه انقلب إلى ضده " .

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقاً .

7. أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

1.7. المراهقة المتفوقة : من سماتها :

- ◆ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- ◆ الإشباع المتنزّن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي .
- ◆ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .

◆ التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تبني الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. ⁴²

⁴⁰ كمال دسوقي ، ، مرجع سابق ، ص 121-138

⁴¹ عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار الفكر، دمشق، 1995 ، ص 56

⁴² محمود حسن ، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981 ، ص 24

❖ العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- ♦ المعاملة الأسرية السمحاء التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشيع حاجاته الأساسية .⁴³
- ♦ توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته.
- ♦ شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- ♦ تشغيل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

2.7. المراهقة المنطوية : من سماتها ما يلي :

- ♦ الانطواء : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مواجهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلاً وانطواء .⁴⁴
- ♦ التفكير المتمرّكز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .
- ♦ الاستغراب في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان وال حاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .
- ♦ محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

❖ العوامل المؤثرة فيها :

- ♦ اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها: تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي الخ .

- ♦ تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- ♦ عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

3.7. المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها :

- ♦ التمرد والثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- ♦ العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية . مثل: اللواط ، العادة السرية ، المشذوذ ، المتعة الجنسية الخ .

⁴³ راجح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص 137

⁴⁴ يوسف ميخائيل نعيمة، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة ، ص 160

♦ العناد : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراد بها يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات .

♦ الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

7.4. المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

♦ الانحلال الخلقي النام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

♦ الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

♦ بلوغ الذروة في سوء التوافق .

♦ البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

العوامل المؤثرة فيها :

♦ المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

♦ القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ

♦ الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

♦ الفشل الدراسي الدائم والمترافق ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة يسمح بتعديلاته .

وأخيراً فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء .

8. مشاكل المراهقة:

1.8. مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة ، معاناة الغثيان ، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم ، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيراً لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضًا للسخرية .

2.8. مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمته الأخلاقية والاجتماعية بل أصبح يمحض الأمور ويناقشها ويوافيها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى

دون قصر لتأكيد نفسه، وتورته وتمرد، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.⁴⁵

ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره وقيمة.

3.8. مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسى يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفاخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.¹

4.8. مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف تتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر من مصادر السلطة على المراهق.

❖ الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وأراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة لهذا الصراع إما خضوع المراهق وامثاله أو تمرد وعدم استسلامه.

❖ المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

❖ المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبيل الآخرين له،

إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الأخلاقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.¹

⁴⁵ ميخائيل خليل معرض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971، ص 72، 73.

¹- ميخائيل خليل معرض: مرجع سابق، ص 72، 73.

5. مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كمعاكسة الجنس الآخر أو للتسيير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

6. مشاكل صحية:

إن المتابعة المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائهما اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متابعيهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.¹

9. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، وترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريًا، وبدنياً كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضلياً ، وفكرياً فيستسلم حتماً للراحة، و النمو بدلاً من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

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

*إعطاء المراهق نوعاً من الحرية، و تحميشه بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النضج، والإرشاد والثقة، و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

10. نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

²- معروف زريق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986، ص15

لكي يكون هناك تواافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- * يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- * الإكثار من الأنشطة التي تبني شخصية المراهق، و تربى استقلاله، و تكسبه ذاته.
- * يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالمي.
- * يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميشه بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- * يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن أرائه، و عدم فرض النصائح عليه.
- * إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربi إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.²

²-بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص 184

خلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية.....الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمرأة إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعود بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالاً ومنتجاً في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماماً فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجية يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمرأة مواجهتها مستقبلاً إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدق التعامل معهم ، وأردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدربين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمرأة للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلاني والموزن لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير موهابته و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو باخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإنما الانحراف .

تمهيد :

إن الدراسة الميدانية لن تكون إلا لتحقيق اهداف مسطرة من قبل وبهذا نتأكد من الفرضيات لبحثنا والتي سبق وأن طرحناها . اذ ان منطق البحث العلمي وطبيعة اللاشكالية وصيغة طرحها يفرضان علينا ذلك وبالاحاج ، وهذا ما أوجب توأمة دراستنا النظرية بمثيله ميدانية أو تطبيقية ، وبما أن البحث الميداني او التطبيقي يفرض على الباحث وقبل الشروع فيه القيام بالعديد من الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجياً ذو قيمة علمية ، اذ أن البحث الميداني أو التطبيقي لا يعني فقط الإختبارات المختارة وتطبيق البرنامج المقترن فحسب وإنما معالجة كل حياثاته من الدراسة الأولية والأسس العلمية للإختبارات وكذلك المتغيرات أضف إلى هذا ان مشكل وطبيعة البحث الذي نحن بصدده القيام به فرض علينا اتباع المنهج الوصفي الذي يساعد على اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل المؤثرة في موضوع الدراسة.

يناقش هذا الفصل منهج الدراسة وحدودها ومجتمع الدراسة وادواتها وكذلك الأدوات التي استخدمت في التقنيين لتحقيق من صدقها وثباتها واهم الخطوات المتبعة لإجراء التطبيق الميداني والأساليب الإحصائية المستخدمة .

2. المنهج المستخدم في الدراسة :

من أجل البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية واتباع المنهج الوصفي نظراً لوضوح خطوطه التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من الفرضيات يمكن التحقق منها من خلال البحث الميداني بإستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية .
والمنهج المتبعة في بحثنا هو المنهج الوصفي التحليلي .

المنهج الوصفي التحليلي: يمكن تعريفه بأنه طريقة من طرق التفسير والتحليل بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية.⁽¹⁾

ويحتوي هذا الأسلوب على مناهج عده: المنهج المسيحي أو الدراسة المسحية والتي يتم من خلالها جمع معلومات وبيانات عن الظاهرة أو حدث أو شيء ما وذلك بقصد التعرف عن الظاهرة التي ندرسها وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها.⁽²⁾

الدراسة الاستطلاعية

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية معرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تتعارض الباحث.

وعليه قبل الشروع في توزيع الاختبار قمنا بزيارة ميدانية إلى 4 فرق رياضية في مدينة قسنطينة وهذا بغرض أخذ الموافقة على توزيع الاختبارات على اللاعبين والمدربين والتأكد من توفر عدد أفراد عينة المدربين وقد لقيتنا كل الترحيب والتسهيلات من طرف القائمين على هذه النوادي.

أهداف الدراسة الاستطلاعية: يمكن حصرها في النقاط التالية :

- * ضبط عينة البحث و خصائصها.
- * مدى ملائمة أدوات جمع البيانات لعينة البحث.
- * ضبط فرضيات البحث.

المجال المكاني:

لقد تم اجراء الدراسة على 4 فرق رياضية في مدينة قسنطينة

- أكاديمية رياضية وفاق زيفود يوسف.
- وداد أمل زيفود يوسف.
- شباب ابن باديس.
- فريق سيدى مبروك.

- الزمان: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي، فيفري) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في مارس أوفريل وماي تم خلالها تحضير الأسئلة الخاصة بالاستماراة الاستبيانية و توزيعها على الفرق سالفة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

1. تحديد مجتمع و عينة البحث:

1.5 مجتمع البحث:

يعتبر تحديد مجتمع البحث إطاراً مرجعياً للباحث في اختيار عينة البحث، وقد يكون هذا الإطار مجتمعاً كبيراً أو صغيراً، وقد يكون الإطار أفراداً أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية¹ و قد قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث و المتمثل في الأندية الناشطة في البطولة الولائية في قسنطينة السالفة الذكر.

2.5 عينة البحث

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن تم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي¹.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية ، ط 1 ، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2002 ، ص 5

و قد قام الباحثان باختيار عينة البحث بطريقة عمدية أو قصدية و تمثل في الأشبال لفرق سالفة الذكر و مدربها . و هي العينات التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظراً لتوفير بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم و تكون تلك الخصائص من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة .

كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توافر الميزانية الضرورية للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي .²

حيث كانت نتائج القياسات المرفولوجية بالنسبة لعينة اللاعبين على النحو التالي :

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع التكرارات}}{\text{عدد أفراد عينة}}$$

- متوسط الوزن = 72.6 كغ و متوسط الطول = 174.08 سم .

2. أدوات البحث:

إن الأدوات التي يستخدمها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها بحثه . ويؤكد علماء المنهجية على أنه بقدر ما يمكن للباحث الاستعانة بمجموعة من الأدوات والمناهج بقدر ما يتم التوصل إلى نتائج موضوعية و دقيقة ، و بما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث نوع المنهج و تبعاً لذلك تفرض عليه نوع الأدوات الواجب استخدامها لجمع الحقائق و المعطيات من الميدان³ و من أجل تحقيق أهداف البحث استخدام الباحثان الأدوات الآتية :

1.6. الدراسة النظرية:

وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المصادر والمراجع العربية والأجنبية التي تتحدث حول موضوع البحث ، كما تم الاستعانة بالدراسات المشابهة .

1.2.6. الاستبيان:

¹ محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، **منهجية البحث العلمي القواعد و الراحل و التطبيقات**، دار وائل للنشر ، عمان ، 1999 ، ص 8.

² محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، مرجع سابق، ص 9.

³ محمد حسن علاوي، **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين** ، ط 1 ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 1998 ، ص 12

يعتبر من الأدوات الشائعة الاستعمال في البحوث العلمية الميدانية، وهو عبارة عن قائمة من الأسئلة المتنوعة التي من خلالها نستطيع إثبات أو نفي فرضيات البحث.

الاستبيان هي استماراة إحصائية يقوم المبحوث بتدوين الإجابة عن الأسئلة بنفسه . فالباحث إما أن يقابل المبحوث شخصياً ويعطيه الاستماراة، ثم يعيدها بعد ملئها أو يرسلها إليه . و بعد إعداد الاستماراة الإحصائية يبدأ الباحث و ذلك بإتباع أحد الأسلوبين، و هما أسلوب الحصر الشامل أو أسلوب العينات¹

وفي هذا البحث اعتمد الباحثان أسلوب العينات، حيث تم انجاز استماراة الاستبيان بها مجموعة من الأسئلة موجهة إلى مدربين ولاعبي الفرق سالفة الذكر في كرة القدم. وقد تم تصميم الاستبيان حسب الخلفية النظرية من الكتب العلمية والمذكرات وأراء بعض الأساتذة.

1.2.6. الاستبيان الخاصة بالمدربين:

يحتوي الاستبيان على 20 سؤال تنصب في مجلملها على موضوع الدراسة المتمثلة في كفاءة المدرب بعضها صحيح او مقبول وبعضها خطأ وعلى المختبر أن يقرر ماذا كانت العبارة صحيحة أو خاطئة .

2.2.6. محاور الاستبيان الخاصة باللاعبين :

ويحتوي هذا الاستبيان على ثلاثة محاور رئيسية مكونة من 19 سؤال تنصب في مجلملها على موضوع الدراسة موضحة كما يلي:

- ❖ المحور الأول : تساهم كفاءة المدرب في تحقيق السعادة لدى اللاعبين.
- ❖ المحور الثاني : تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الرضا عن الذات لدى اللاعبين.
- ❖ المحور الثالث : تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الأمن النفسي لدى اللاعبين.

3. صدق وثبات الأداة :

1.7. صدق الأداة :

و يعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس و هو من أهم معايير جودة الاختبار، و هو قياس لمدى تمثيل الاستبيان لنواحي الجانب المقاس عن طريق تحليل عناصر الاستبيان تحليلاً منطقياً لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه و نسبة كل منها إلى الاستبيان بأكمله و يعتمد هذا الصدق على

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم ، مرجع سابق، ص 75

مدى تمثيل الاستبيان للمواقف التي يقيسها، هذا وقد اعتمد الباحثان على ما يلي لتقنين هذا النوع من الصدق:

- ✓ المراجع العلمية والدراسات المشابهة
- ✓ حكم الخبراء والمتخصصين¹
- ✓ المعلومات التي يجب أن تتوافر في ما يراد قياسه.

2.7 ثبات الأداة:

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخلالية من الخطأ وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاستبيان) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط ، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة.

استخدم الباحثان في إيجاد معامل ثبات الاستبيان الموجه للاعبين والمدربين طريقة اختبار وإعادة الاختبار التي تعتبر من أحسن الطرق في إيجاد معامل الثبات حيث تم ذلك خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ملائمة الأداة لميدان الدراسة حيث قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان وبعد جمعها لمدة أسبوعين أعاد نفس العملية وبنفس الطريقة التي تمت في السابق وذلك في الفترتين:

- ✓ الأولى: بداية شهر أبريل 2017
- ✓ الثانية: منتصف شهر أبريل 2017

ومن أجل التحقق من ثبات الاستبيان اختار الباحثان النسب المئوية وفقاً لـ bellack ، حسب المعادلة التالية:

$$\frac{\text{الاتفاق}}{\text{الاتفاق} + \text{عدم الاتفاق}} \times 100 = \text{نسبة الاتفاق}$$

¹ السادة الأستاذة : كواصح نذير، نواصرية منى ، مسعود مرابط ، بوطيبة عمار، أمزيان أسامة.

في هذا النوع من التحليل، نسبة الاتفاق تكون أكثر من 80% ، حيث قام الباحث بترتيب الإجابات لـ 10 مستجيبين (المدربين)، وكانت نسبة الاتفاق عالية حيث قدرت بـ 82.62% حسب الجدول رقم (01)

أدنىه: جدول رقم (02) يمثل ثبات تحاليل أسئلة الاستبيان الموجهة للمدربين

الأسئلة	الاتفاق	عدم الاتفاق	%	%	%
السؤال رقم: 1:	10	0	82.62	100	100
السؤال رقم: 2:	10	0			100
السؤال رقم: 3:	9	1			90
السؤال رقم: 4:	8	2			80
السؤال رقم: 5:	9	1			90
السؤال رقم: 6:	7	3			70
السؤال رقم: 7:	8	2			80
السؤال رقم: 8:	8	2			80
السؤال رقم: 9:	10	0			100
السؤال رقم: 10:	10	0			100
السؤال رقم: 11:	6	4			60
السؤال رقم: 12:	7	3			70
السؤال رقم: 13:	10	0			100
السؤال رقم: 14:	7	3			70
السؤال رقم: 15:	8	2			80
السؤال رقم: 16:	10	0			100
السؤال رقم: 17:	7	3			70
السؤال رقم: 18:	8	2			80
السؤال رقم: 19:	7	3			70
السؤال رقم: 20:	6	4			60

استنتاجاً من دراسة معامي الصدق والثبات نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل العبارات كما يتميز بدرجة مقبولة من الثبات وبالتالي نستطيع الحكم على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

قام الباحثان أيضاً بترتيب الإجابات لـ 40 مستجوب (اللاعبين)، وكانت نسبة الاتفاق عالية حيث قدرت بـ : 85.08 % حسب الجدول رقم(02) أدناه:

جدول رقم(03) يمثل ثبات تحاليل أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين :

%	%	%	عدم الاتفاق	الاتفاق	الأسئلة	المحاور
85.08	88.57	80	8	32	السؤال رقم 1:	المحور الأول
		80	8	32	السؤال رقم 2:	
		100	0	40	السؤال رقم 3:	
		100	0	40	السؤال رقم 4:	
		90	4	36	السؤال رقم 5:	
		100	0	40	السؤال رقم 6:	
		70	12	28	السؤال رقم 7:	
85.08	85	80	8	32	السؤال رقم 1:	المحور الثاني
		90	4	36	السؤال رقم 2:	
		70	12	28	السؤال رقم 3:	
		90	4	36	السؤال رقم 4:	
		80	8	32	السؤال رقم 5:	
		100	0	40	السؤال رقم 6:	
81.67	81.67	90	4	36	السؤال رقم 1:	المحور الثالث
		90	4	36	السؤال رقم 2:	
		80	8	32	السؤال رقم 3:	
		70	12	28	السؤال رقم 4:	
		100	0	40	السؤال رقم 5:	

		60	16	24	السؤال رقم:	
--	--	----	----	----	-------------	--

استناداً من دراسة معجمي الصدق والثبات نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، كما أن كل محاور الاستبيان الثلاثة مرتبطة مع الدرجة الكلية للاستبيان، كما يتميز بدرجة مقبولة من الثبات وبالتالي نستطيع الحكم على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات وبالتالي نستطيع القول أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

4. الدراسة الإحصائية:

لفرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصراً على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100$$

- ✓ معامل الثبات حسب بيلاك bellack
- ✓ اختبار كا²
- ✓ برنامج SPSS

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات (المدربين):

1.1 عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

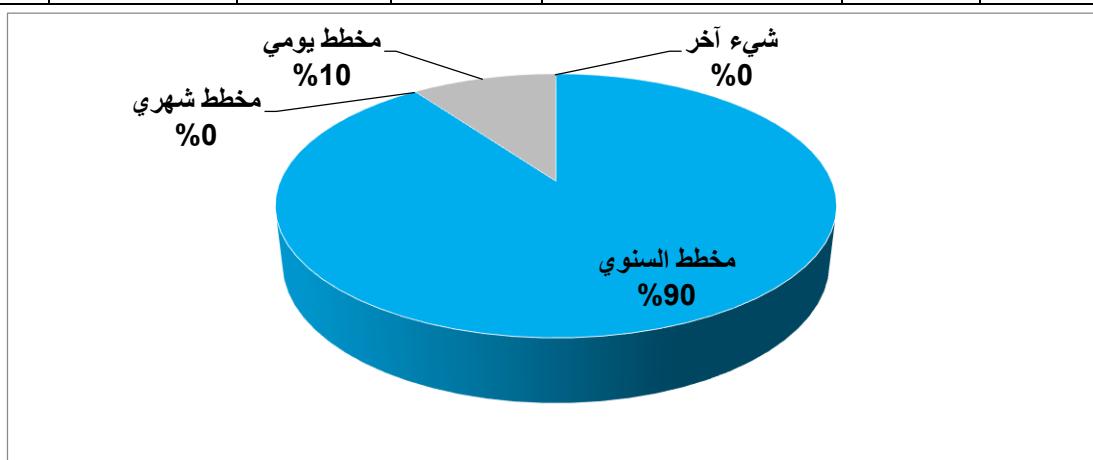
المحور الأول: (دور كفاءة المدرب في إنجاح عملية التدريب)

1- كيف تقومون بتسطير خطة البرنامج التدريبي ؟؟

الغرض من السؤال : معرفة خطة التدريب .

الجدول رقم : (4) يبين كيف يكون برنامج خطة التدريب

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2_{\text{الجدولية}}$	$\chi^2_{\text{المحسوبة}}$	النسبة المئوية	التكرار	
DAL	1	0.05	3.84	6.4	% 90	9	مخطط سنوي
					% 0	0	مخطط شهري
					% 10	1	مخطط يومي
					% 0	0	شيء آخر
					%100	10	المجموع



شكل رقم (2) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(4)

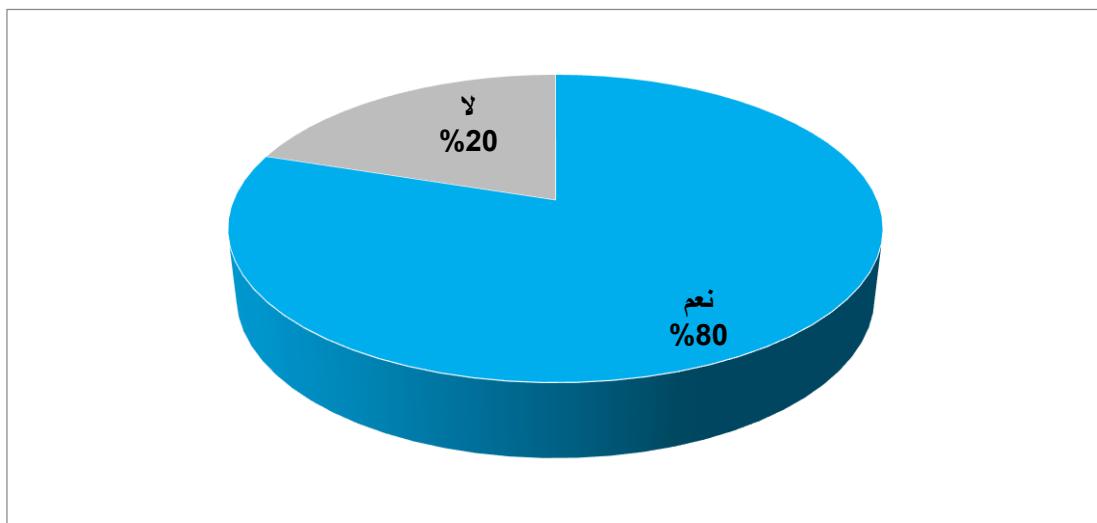
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (04) أن نسبة 90% من المدربين يؤكدون على أن استعداد المدربين يكون سنوي في حين أن نسبة 10% تكون استعداداتهم شهرية.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 6.4 وهي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية والتي بلغت 3.84 .

2- معرفة إذا كان التدريب الحسن يكمل ما قبله في عملية التدريب؟؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان هناك تسطير لخطة البرنامج التدريبي.

الجدول رقم : (5) يبين خطة البرنامج التدريبي المسطرة من طرف المدربين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	2 كا		النسبة المئوية	النكرار	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	1	0.05	3.84	3.6	%80	8	نعم
					%20	2	لا
					%100	10	المجموع



شكل رقم (3) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(5)

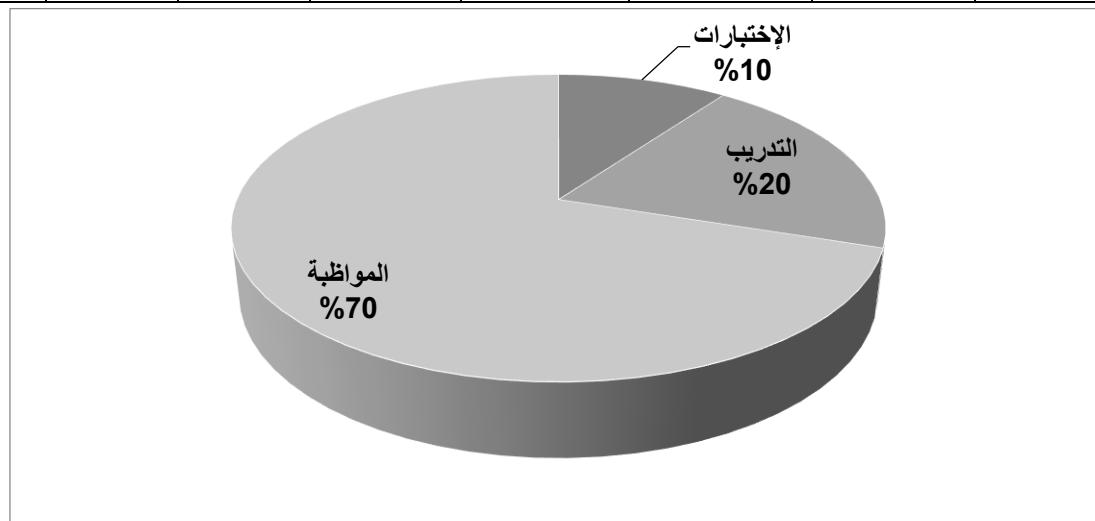
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (05) أن نسبة 80% من المدربين يقولون بأن التدريب الحسن يكمل ما قبله في عملية التدريب، بدلي في حين أن نسبة 20% لا ترى ذلك .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 3.6 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

3- هل التقييم يكون عن طريق التدريب أو عن طريق المواظبة ؟
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان التقييم يكون عن طريق التدريب أو عن طريق المواظبة.

الجدول رقم : (6) يبين كيف يكون التقييم.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	2	0.05	5.99	6.2	%10	1	الإختبارات
					%20	2	التدريب
					%70	7	المواظبة
					%100	10	المجموع



شكل رقم (4) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(6)

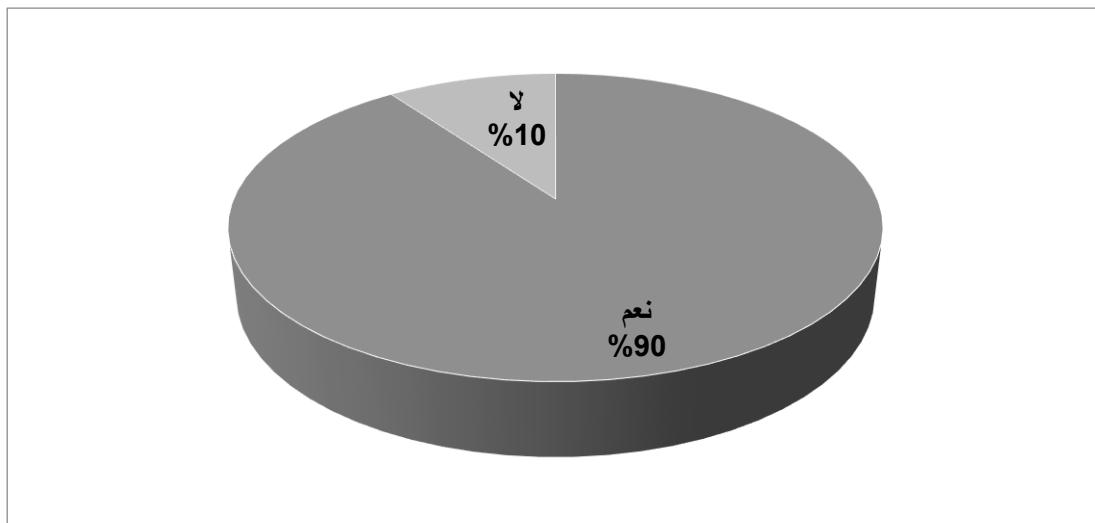
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (06) أن نسبة 70 % من المدربين يقولون أن تقييم اللاعبين يكون عن طريق المواظبة بينما نسبة 20% تكون عن طريق التدريب في حين نسبة 10% تقييمهم يكون عن طريق الإختبارات.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.2 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 5.99.

4- هل ترى أن استعمال الشدة تحفظ النظام في المجموعة ؟
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان المدرب يتحكم في المجموعة عن طريق استعمال الشدة .

الجدول رقم : (7) يبين تحكم المدرب في المجموعة

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
DAL	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	نعم
					%10	1	لا
					%100	10	المجموع



شكل رقم (5) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(7)

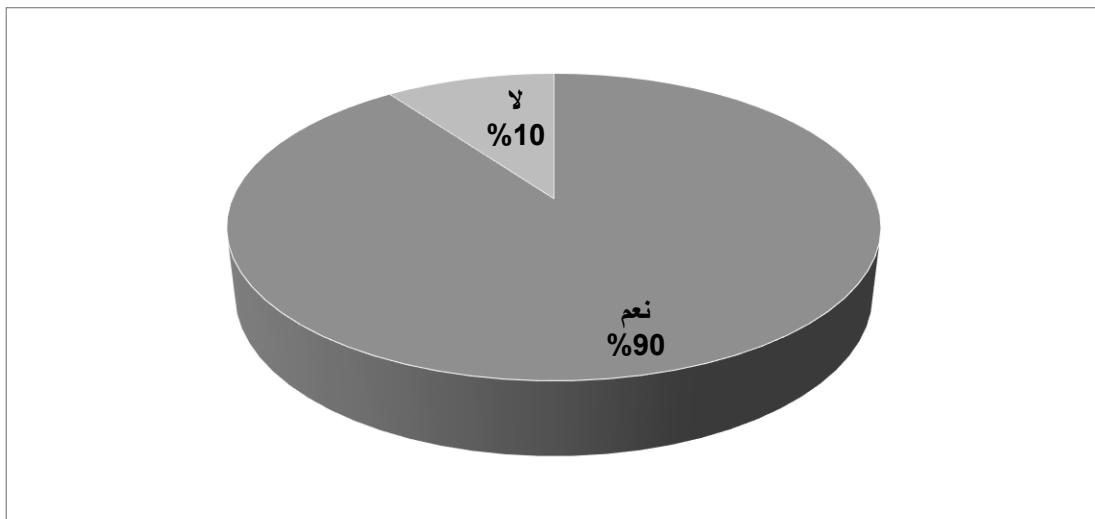
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (07) أن نسبة 90% من المدربين يرون أن استعمال الشدة بالنسبة للمدرب تساهم بالتحكم في المجموعة في حين أن نسبة 10% يرون عكس ذلك.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

5- هل اللاعبون يتعلمون أحسن إذا كان المدرب يحسن التسيير داخل المجموعة؟
 الغرض من السؤال : معرفة إذا كان اللاعبون يتعلمون أحسن إذا كان المدرب يحسن التسيير داخل المجموعة

الجدول رقم : (8) يبين إذا كان اللاعبون يتعلمون أحسن إذا كان المدرب يحسن التسيير داخل المجموعة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	نعم
					%10	1	لا
					%100	10	المجموع



شكل رقم (6) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (8)

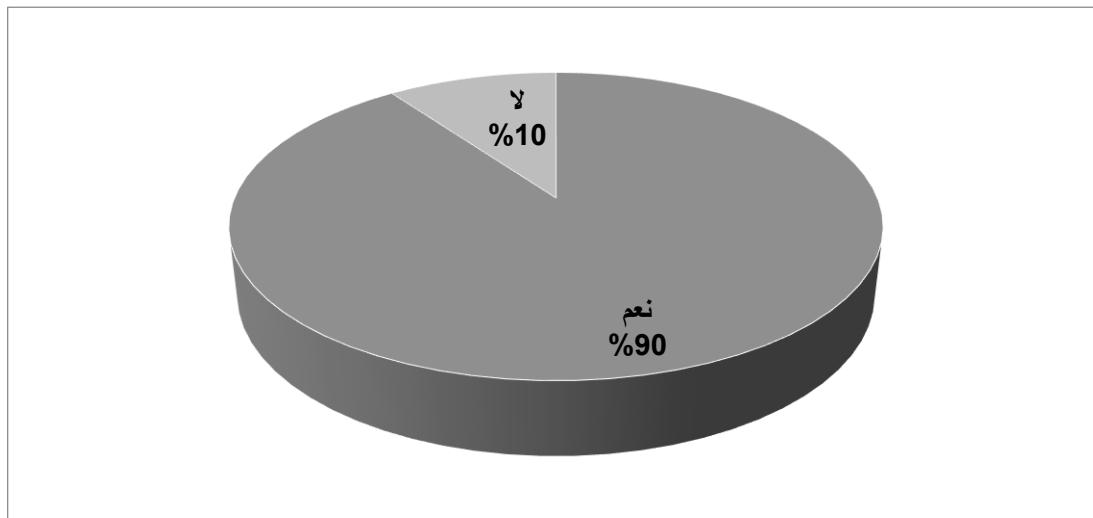
يتتبّع لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (08) أن نسبة 90% من المدربين يرون أن اللاعبون يتحسنون إذا كان مدربهم حسن السيرة في حين أن نسبة 10% يرون عكس ذلك.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

6- هل اللاعبون الذين لديهم معدلات عالية في الدراسة أكثر نجاحاً في مجال التدريب؟
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان اللاعبون الذين لديهم معدلات عالية في الدراسة أكثر نجاحاً في مجال التدريب.

الجدول رقم : (9) يبين علاقة الدراسة والتدريب

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
DAL	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	نعم
					%10	1	لا
					%100	10	المجموع



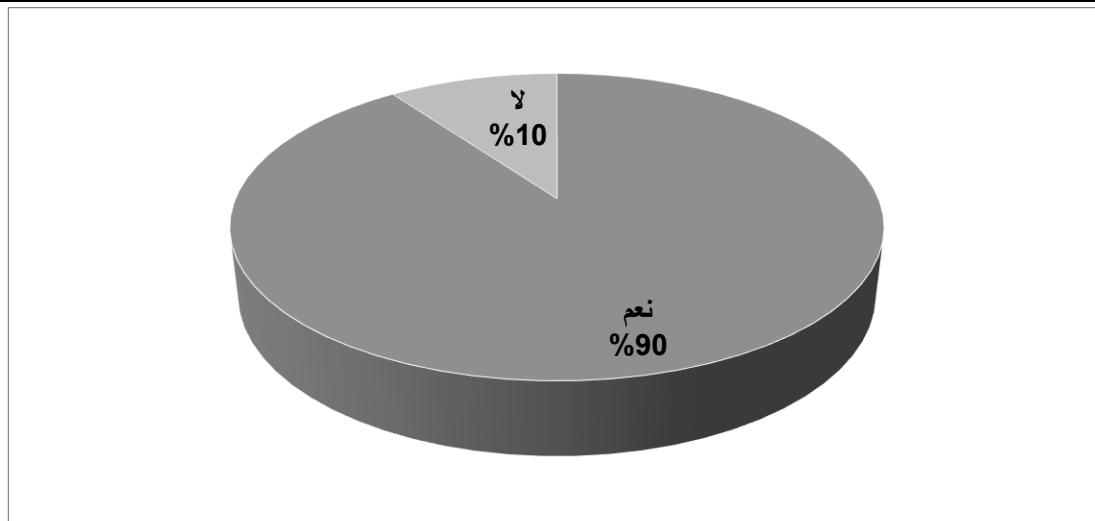
شكل رقم (7) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(9)

يتبع لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (09) أن نسبة 90 % من المدربين يرون أن التحصل على معدلات جيدة في الدراسة تساهم في تحسين تدريبياتهم في حين أن نسبة 10 % يرون عكس ذلك.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

7- هل يجب أن يشترك المدرب واللاعب في تنظيم العمل الجماعي؟
الغرض من السؤال : معرفة مساهمة المدرب واللاعب في تنظيم العمل الجماعي
الجدول رقم : (10) يبين مساهمة المدرب واللاعب في تنظيم العمل الجماعي

ال القرار	د رجة الحرية	م سطوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	ال تكرار	
دال	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	نعم
					%10	1	لا
					%100	15	المجموع



شكل رقم (8) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(10)

يتبع لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (10) أن نسبة 90 % من المدربين يرون أن تنظيم العمل الجماعي يشترك فيه المدرب واللاعبين في حين أن نسبة 10 % يرون عكس ذلك.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

1.1.1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى "دور كفاءة المدرب في إنجاح عملية التدريب". و من خلال تحليل النتائج تبين أن:

معظم المدربين يقومون بتسطير خطة برنامج سنوي و تكون في بداية الموسم، بالإضافة إلى أن إنجاح عملية التدريب لها علاقة بكفاءة المدرب (التدريب الحسن، طريقة التقييم، و طريقة تحكمه في المجموعة) و هذا ما يبيّنه تحليل نتائج كل من الجداول (10,09,06,04).

وهذا ما أشار إليه الأستاذ حاجي فريد في كتابه بداعوجيا التدريس بالكفاءات على أن: الكفاءة تعني التصرف أزاء وضعية مشكلة بفعالية استنادا إلى قدرات أنبتت من تقاطع معارف و مهارات و خبرات متراكمة.

و في نفس الكتاب رأى بأن الكفاءة للمتعلم يقصد بها: قدرته على تجنيد مختلف المعارف و القدرات و إدماجها و توظيفها في مواجهة وضعية ما.

و مما سبق نستطيع القول ان الفرضية الأولى تحققت إذ أن: لـ**كفاءة المدرب دور كبير في إنجاح عملية التدريب.**"

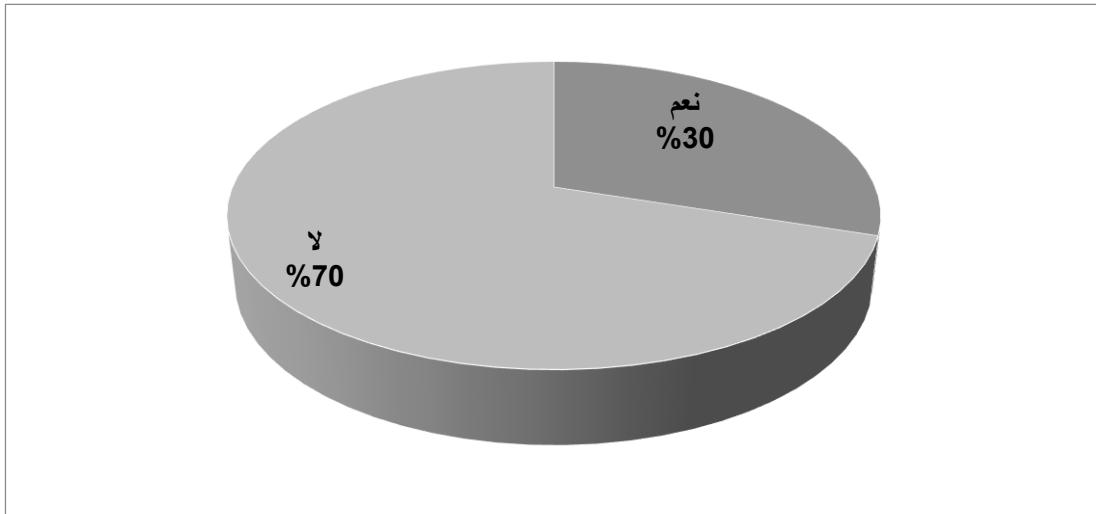
المحور الثاني : (العلاقة بين المدرب واللاعب)

1- هل تعتقد أن عدم ميل اللاعبين للمدرب معناه عجز في الوصول إليهم؟
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان هناك ميل اللاعبين للمدرب

الجدول رقم : (11) يبين ميلات اللاعب للمدربين

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	

غير دال	1	0.05	3.84	1.6	%30	3	نعم
					%70	7	لا
					%100	10	المجموع



شكل رقم (9) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (11)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (11) أن نسبة 70% من المدربين يقولون بأن معظم اللاعبين لا يميلون للمدربين و بالتالي هناك عجز في الوصول إليهم في حين أن نسبة 30% لا ترى ذلك.

اذ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 1.6 و هي أقل من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

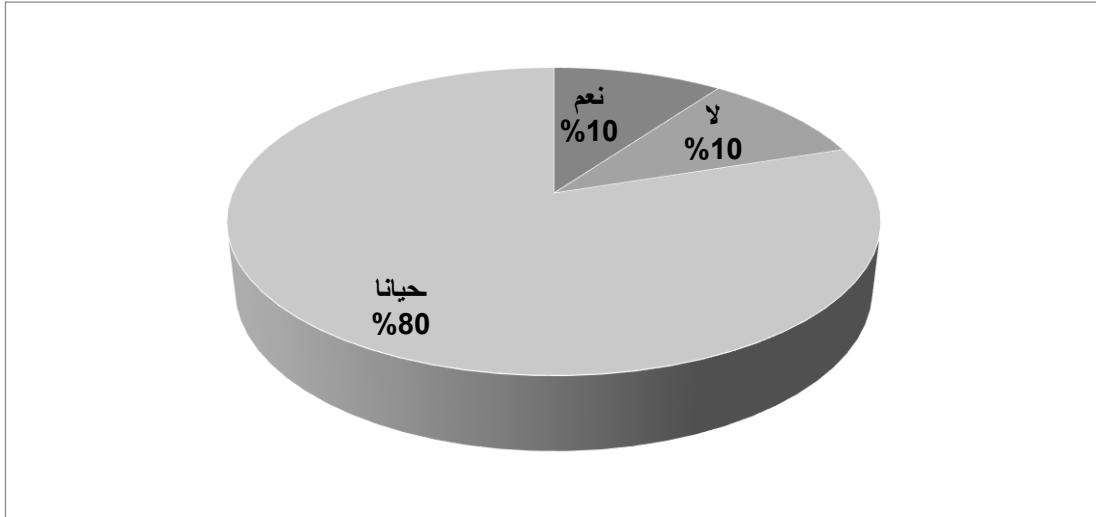
2- هل في رأيك يجب على المدرب أن يعطي للاعب فرصة للدفاع عن نفسه وإبداء وجهة نظر قبل أن ينزل به العقاب؟

الغرض من السؤال : معرفة تصرف المدرب.

الجدول رقم : (12) يبين طريقة تصرف المدرب

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
					%10	1	نعم

دال	2	0.05	5.99	9.8	%10	1	لا
					%80	8	أحياناً
					%100	10	المجموع



شكل رقم (10) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(12)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (12) أن نسبة 80 % من المدربين أحياناً يعطون فرصة للاعب للدفاع عن نفسه بينما نسبة 10% يعطون فرصة للاعبين في حين أن نسبة 10 % لا يعطون ذلك.

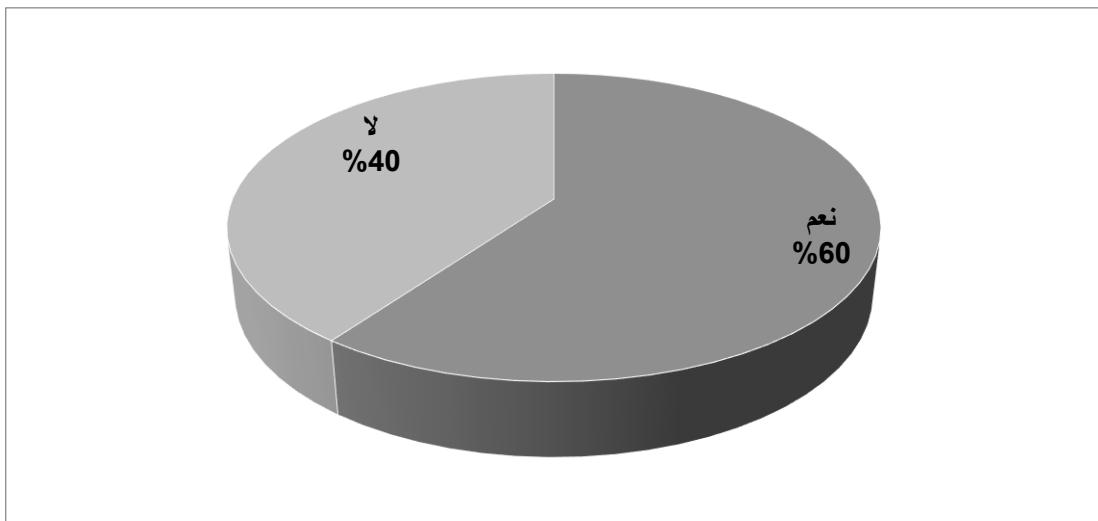
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 9.8 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 5.99 .

3- هل يجب على المدرب أن يجعل في اعتباره خصائص اللعب الشخصية عندما يحاول إصلاحه؟

الغرض من السؤال : معرفة طريقة عمل المدرب وكيفية إصلاحها .

الجدول رقم : (13) يبين خصائص اللعب الشخصية وكيفية إصلاحها

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
غير دال	1	0.05	3.84	0.4	%60	6	نعم
					%40	4	لا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (11) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (13)

يتبيّن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (13) أن نسبة 60% من المدربين يرون أن المدرب لا يجب أن يجعل في اعتباره خصائص اللعب الشخصية عندما يحاول إصلاحه في حين أن نسبة 40% لا ترى ذلك

اذ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 0.4 و هي أقل من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84

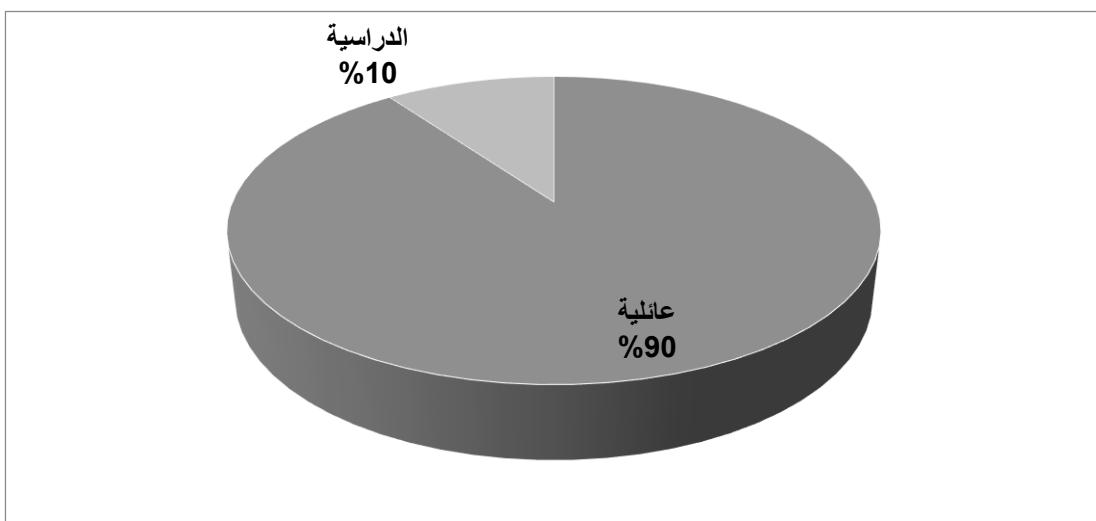
4- هل يجب على المدرب أن يبحث عن أسباب غياب اللاعبين المتكررة؟

الغرض من السؤال : معرفة بحث المدرب عن إمكانية أسباب غياب اللاعبين المتكررة .

الجدول رقم : (14) يبيّن معرفة بحث المدرب عن إمكانية أسباب غياب اللاعبين المتكررة

القرار	درجة حرية	مستوى	Ka^2	Ka^2	النسبة	التكرار	
--------	-----------	-------	---------------	---------------	--------	---------	--

	الحرية	الدلالة	الجدولية	المحسوبة	المئوية		
dal	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	أسباب عائلية
					%10	1	أسباب متعلقة بالدراسة
					100%	10	المجموع



شكل رقم (12) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(14)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (14) أن نسبة 90 % من المدربين تكون أسباب غياباتهم عائلية في حين أن نسبة 10 % متعلقة بالدراسة .

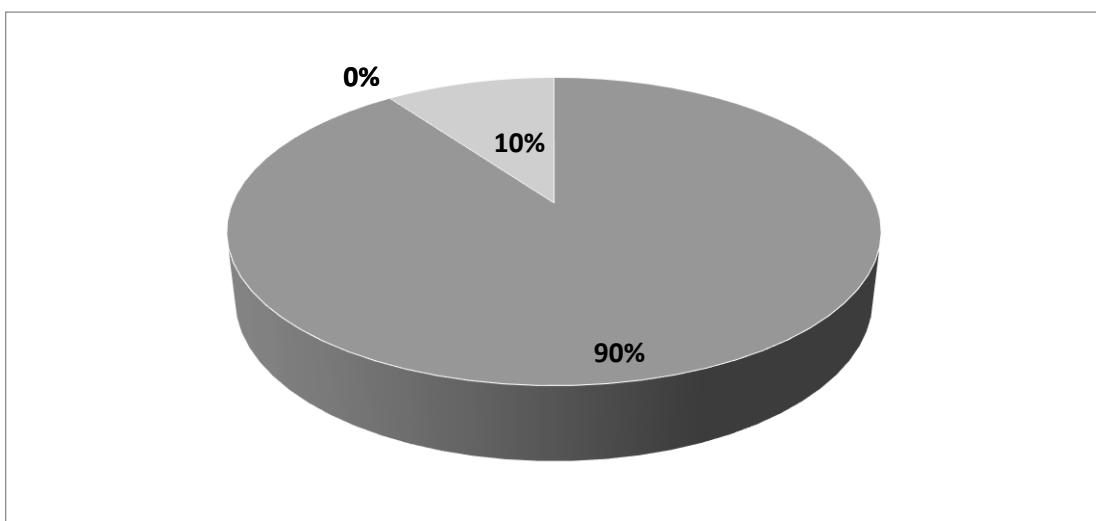
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

5- ما هي يا ترى مسؤوليات العمل داخل المجموعة التي يجب أن يشتراك فيها اللاعبون ؟
الغرض من السؤال: مسؤوليات العمل داخل المجموعة التي يجب أن يشتراك فيها اللاعبون.

الجدول رقم : (15) يبين مسؤوليات العمل داخل المجموعة التي يجب أن يشتراك فيها اللاعبون

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	

دال	1	0.05	3.84	6.4	%00	0	لا يشترك اللاعبون
					%90	9	يشترك اللاعبون
					%00	0	أحياناً
					%10	1	غالباً
					%100	10	المجموع



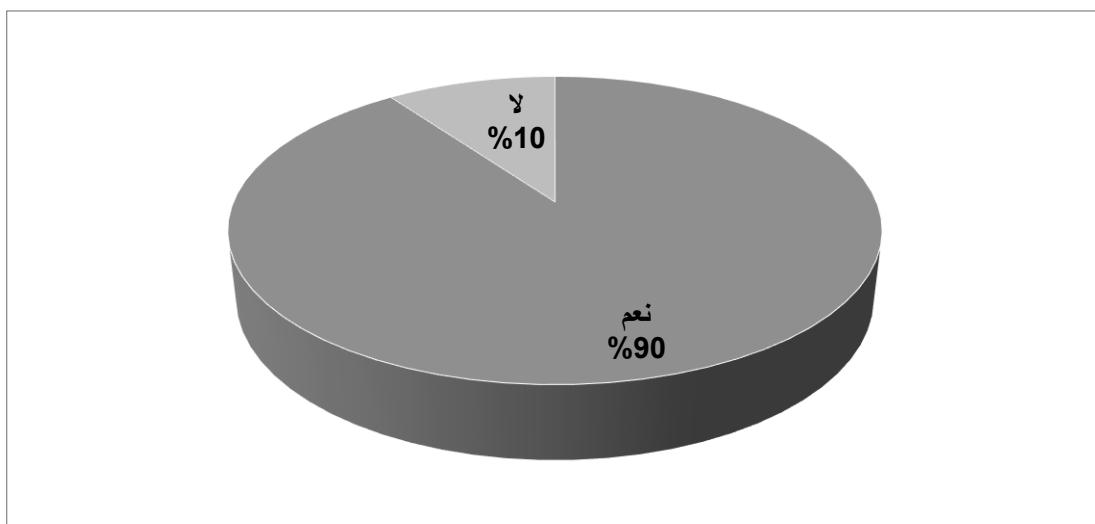
شكل رقم (13) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (15)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (15) أن نسبة 90% من المدربين يشتركون في مسؤوليات العمل داخل المجموعة.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

6- هل ترى أن تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب قدراتهم يعتبر تقسيم مفيد ؟
 الغرض من السؤال : معرفة اذا كان تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب قدراتهم يعتبر تقسيم مفيد
 الجدول رقم : (16) يبين تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب قدراتهم

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
dal	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	نعم
					10%	1	لا
					%100	10	المجموع



شكل رقم (14) يبين تمثيلاً للنسب الجدول (16)

يتبع لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (16) أن نسبة 90% من المدربين يرون أن تقسيم اللاعبين الى مجموعات حسب قدراتهم يعتبر تقسيم مفيد وأن نسبة 10% يرون عكس ذلك.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

2.1.1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

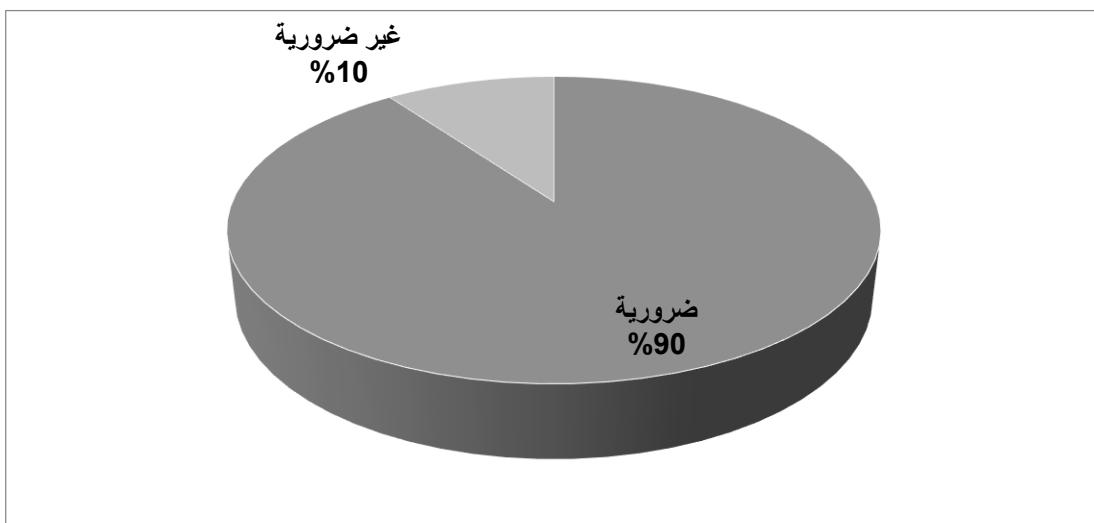
من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (11،12،14،15،16) التي تنتهي لتحليل نتائج استماراة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين اتضح الباحثان أن هناك علاقة كبيرة بين المدرب و اللاعب حيث تبين للباحثين أنه يجب على المدرب أن يراعي عدة جوانب(ميولات اللاعبين.تقسيم المسؤوليات.....). من خلال إجابات المدربين على أسئلة الاستماراة تبين أنه توجد علاقة بين الطرفين وهذا ما أكد عليه محمد الصالح العثروبي: الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية و مهارية حركية و مواقف ثقافية و اجتماعية. تمكّن المتعلّم من حل وضعيات اشكالية في الحياة اليومية ويضيف أنها كذلك مجموعة منظمة ووظيفية من المواد معارف قدرات مهارات والتي تسمح أمام جملة من الوضعيات بحل مشاكل وتنفيذ نشاطات وإنجاز عمل. و مما سبق نستطيع القول ان الفرضية الثانية تحققت إذ أن: هناك علاقة بين المدربين واللاعبين .

المحور الثالث : (كفاءة المدرب و خبرته على الجانب النفسي للاعب)

1- يعتبر أدق اللاعبين أحسنهم في الحصص التدريبية ؟
 الغرض من السؤال : معرفة أحسن اللاعبين في الحصص التدريبية .

الجدول رقم : (17) معرفة أحسن اللاعبين في الحصص التدريبية

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
دال	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	نعم
					%10	1	لا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (15) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (17)

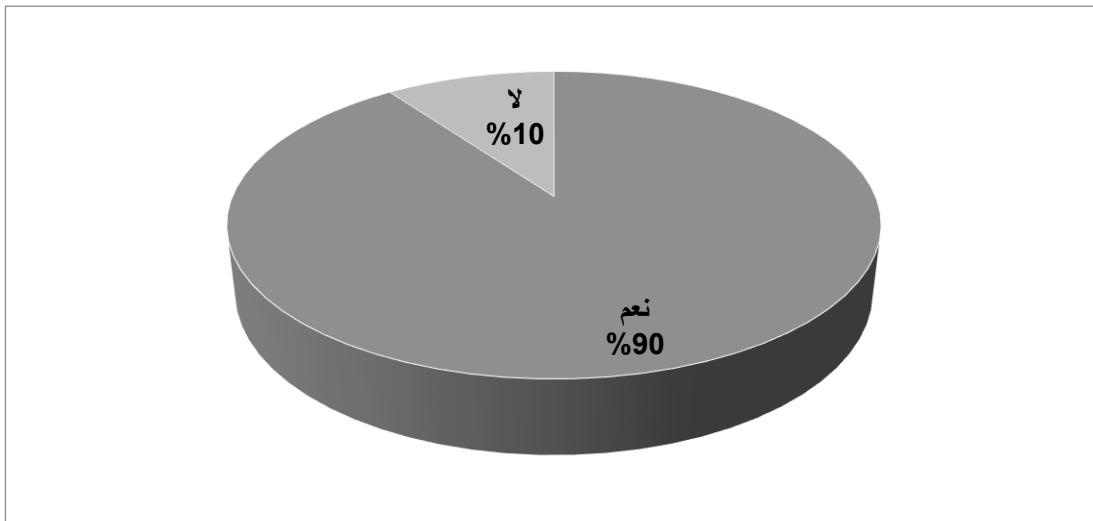
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (17) أن نسبة 90 % من المدربين يرون أن أدق اللاعبين أحسنهم في الحصص التدريبية في حين أن نسبة 10 % يرون عكس ذلك .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

2- هل يجب أن يكون المدرب قائد المجموعة في جميع نواحي التدريب ؟
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان المدرب قائد المجموعة في جميع نواحي التدريب.

الجدول رقم : (18) يبين إذا كان المدرب قائد المجموعة في جميع نواحي التدريب

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
DAL	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	نعم
					10%	1	لا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (16) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(18)

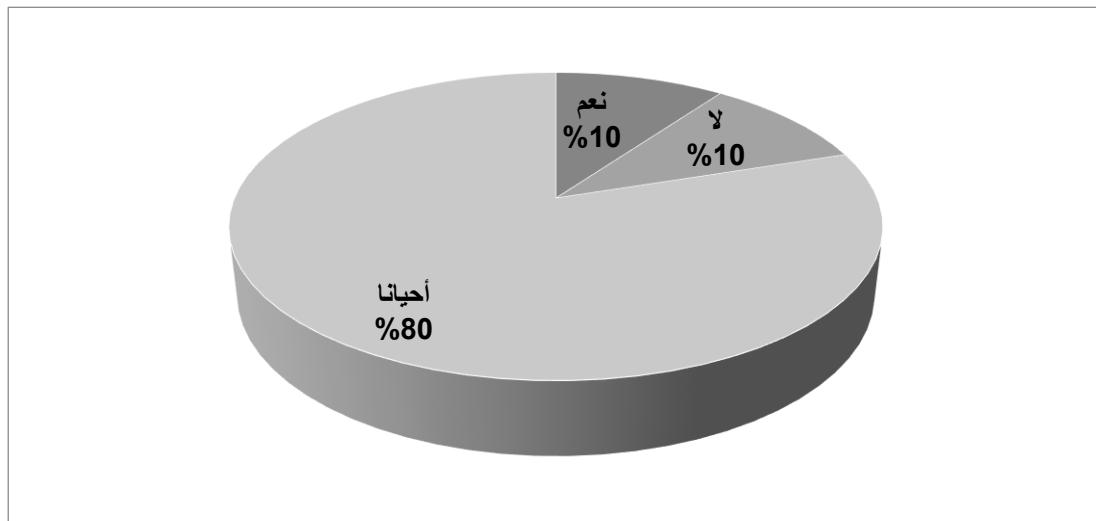
يتبع لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (18) أن نسبة 90 % من المدربين يسيرون المجموعة في جميع نواحي التدريب في حين أن نسبة 10% يرون عكس ذلك .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

3- هل في نظرك المدرب الجيد هو الذي يؤثر في لاعبيه فيما يقوله لا بما يفعله ؟
الغرض من السؤال : معرفة تأثير المدرب في اللاعبين .

الجدول رقم : (19) يبين تأثير المدرب على اللاعبين

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
DAL	2	0.05	5.99	9.8	%10	1	نعم
					%10	1	لا
					%80	8	أحياناً
					%100	10	المجموع



شكل رقم (17) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(19)

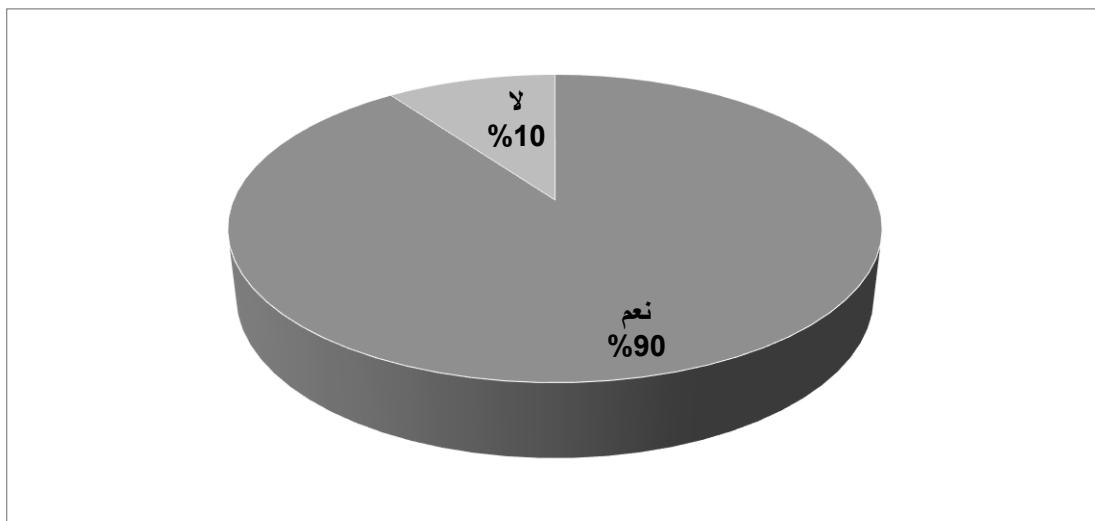
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (19) أن نسبة 80 % من المدربين غالباً ما يؤثرون على اللاعبين بما يقولون لا بما يفعلونه في حين أن نسبة 10 % يؤثرون على اللاعبين أما 10% المتبقية فلا يؤثرون .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 9.8 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 5.99 .

4- هل تعتقد أن حسن المعاملة تؤثر في نتيجة عمل التدريب ؟
الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان حسن المعاملة تؤثر في نتيجة عمل التدريب.

الجدول رقم : (20) يبين ما اذا كان حسن المعاملة تؤثر في نتيجة عمل التدريب

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
DAL	1	0.05	3.84	6.4	%90	9	نعم
					%10	1	لا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (18) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(20)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (20) أن نسبة 90 % من المدربين بحسن معاملتهم يؤثرون على نتيجة عمل التدريبات في حين أن نسبة 10% يرون عكس ذلك.

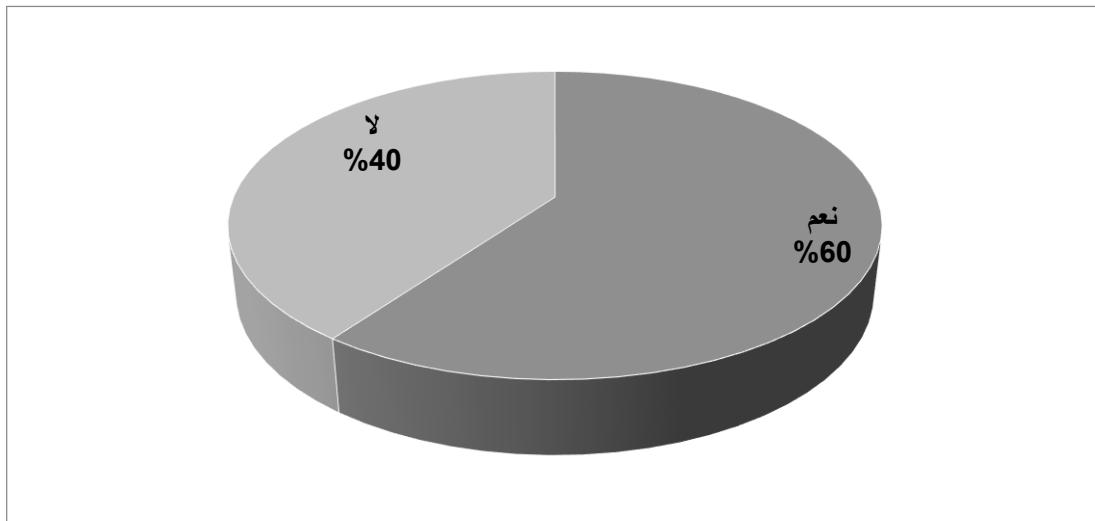
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

5- هل المدرب المتنز هو الذي دائما يؤثر على لاعبيه؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب المتنز هو الذي دائما يؤثر على لاعبيه .

الجدول رقم : (21) يبين ما إذا كان المدرب المتنز هو الذي دائما يؤثر على لاعبيه.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
غير دال	1	0.05	3.84	0.4	%60	6	نعم
					%40	4	لا
					%100	10	المجموع



شكل رقم (19) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(21)

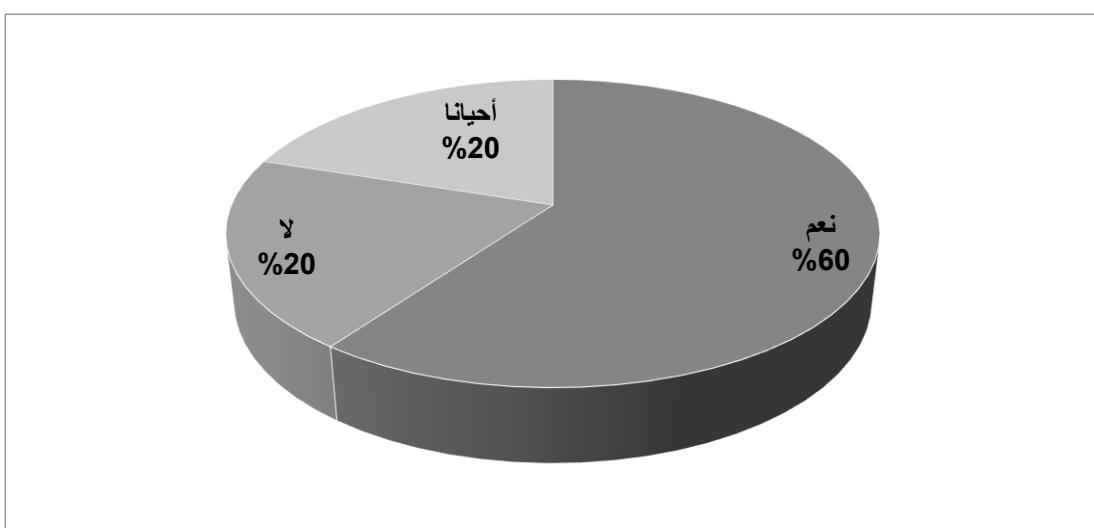
يتبعنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (21) أن نسبة 60 % من المدربين يرون أن المدرب المترن هو الذي يصبر على لاعبيه في حين أن نسبة 40 % لا ترى ذلك .

اذ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 0.4 و هي أقل من قيمة Ka^2 الجدولية والتي بلغت 3.84

6- هل ترى أن السلوك الحسن لدى اللاعب يعبر على اتزانه؟
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان السلوك الحسن لدى اللاعب يعبر على اتزانه .

الجدول رقم : (22) يبين إذا كان السلوك الحسن لدى اللاعب يعبر على اتزانه.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
غير دال	2	0.05	5.99	3.2	%60	6	نعم
					%20	2	لا
					%20	2	أحياناً
					%100	10	المجموع



شكل رقم (20) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(22)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (22) أن نسبة 60 % من المدربين يرون أن السلوك الحسن لدى اللاعب يعبر على اتزانه.

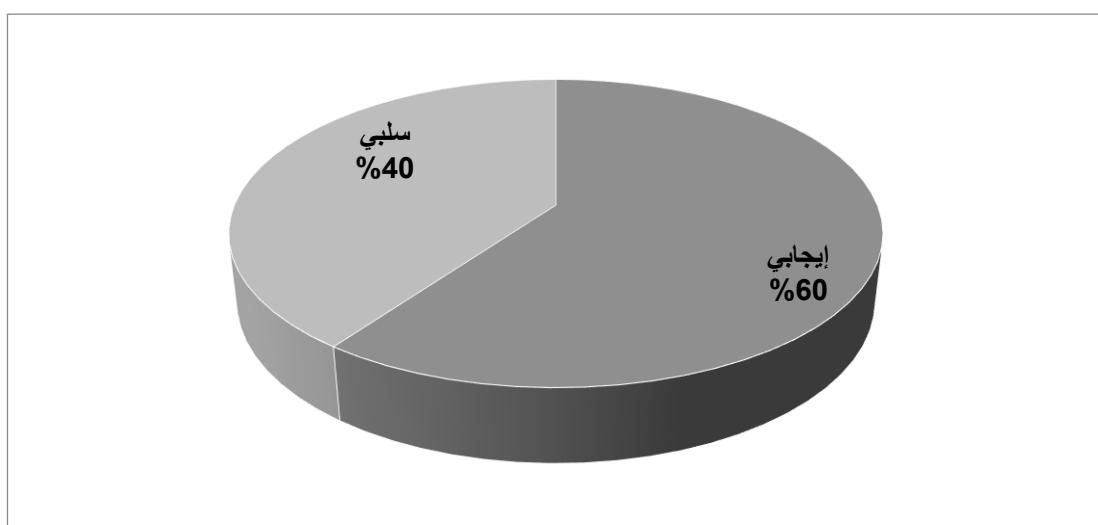
اذ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 3.2 و هي أقل من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 5.99.

7 - تعتبر طريقة تعامل المدرب تزيد في رفع معنويات اللاعبين أثناء تعرضهم للإصابة؟

الغرض من السؤال : معرفة الطريقة تعامل المدرب في رفع معنويات اللاعبين أثناء تعرضهم للإصابة.

الجدول رقم : (23) يبين الطريقة تعامل المدرب في رفع معنويات اللاعبين أثناء تعرضهم للإصابة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
غير دال	1	0.05	3.84	0.4	%60	6	تأثير إيجابي
					%40	4	تأثير سلبي
					%100	10	المجموع



شكل رقم (21) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(23)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (23) أن نسبة 60% من المدربين أن طريقة تعامل المدرب في رفع معنويات اللاعبين أثناء تعرضهم للإصابة له تأثير إيجابي في حين أن نسبة 40% يكون تأثير فيهم سلبي.

اذ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 0.4 و هي أقل من قيمة Ka^2 الجدولية والتي بلغت 3.84

3.1.1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير الى "دور كفاءة المدرب و خبرته على الجانب النفسي للاعب و من خلال تحليل النتائج تبين أن:

للمدرب تأثير على الجانب النفسي للاعب سواء كان التأثير سلبي أو إيجابي .

و مما سبق نستطيع القول : أن بعض السلوكيات تؤثر نفسيا في اللاعبين كحسن المعامل و رفع معنويات هذا الأخير.

و هذا ما أكدته وحدى مصطفى: في كتابه الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربهم مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركه الحسية (سلبية - إيجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم و تلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب

و مما سبق نستطيع القول ان الفرضية الثالثة تحققت إذ أن : للكفاءة المدرب و خبرته تلعب دور كبير في التأثير على الجانب النفسي للاعب.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات (اللاعبين):

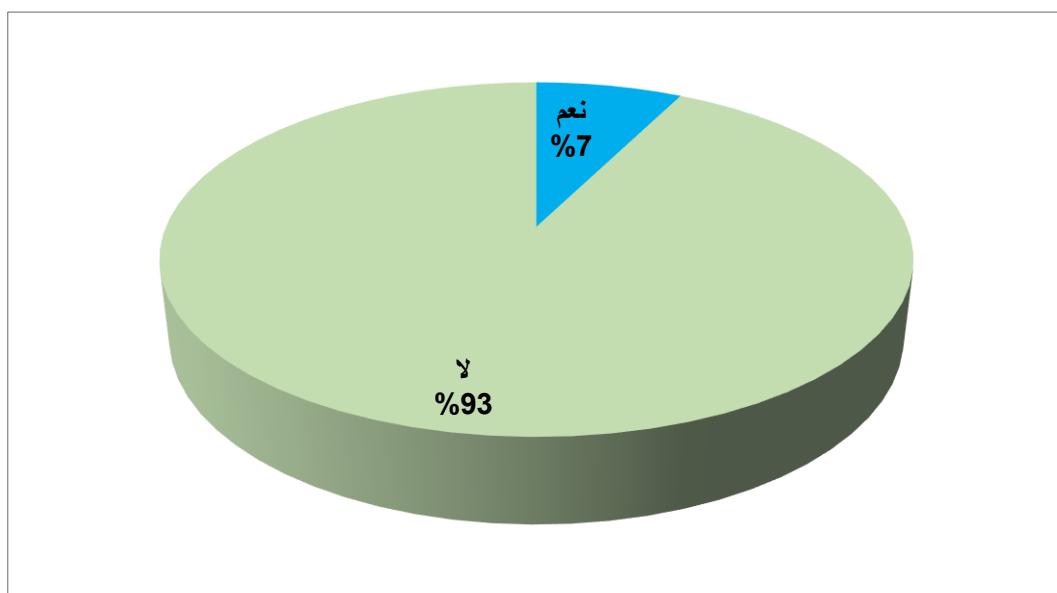
المحور الأول: (كفاءة المدرب تساهم في تحقيق السعادة)

1) هل تشعر بالسعادة عندما تجد الآخرين غير سعداء؟.

الغرض من السؤال : معرفة نفسية اللاعبين اتجاه زملائه.

الجدول رقم : (24) يبين معرفة نفسية اللاعبين اتجاه زملائه

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2_{\text{الجدولية}}$	$\chi^2_{\text{المحسوبة}}$	النسبة المئوية	النكرار	
دال	1	0.05	3.84	28.9	% 7	3	نعم
					% 93	37	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (22) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (24)

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 93% من اللاعبين لا يشعرون بالسعادة عندما يجدون الآخرين غير سعداء.

نستنتج أن غالبية اللاعبين يتأثرون بزملائهم.

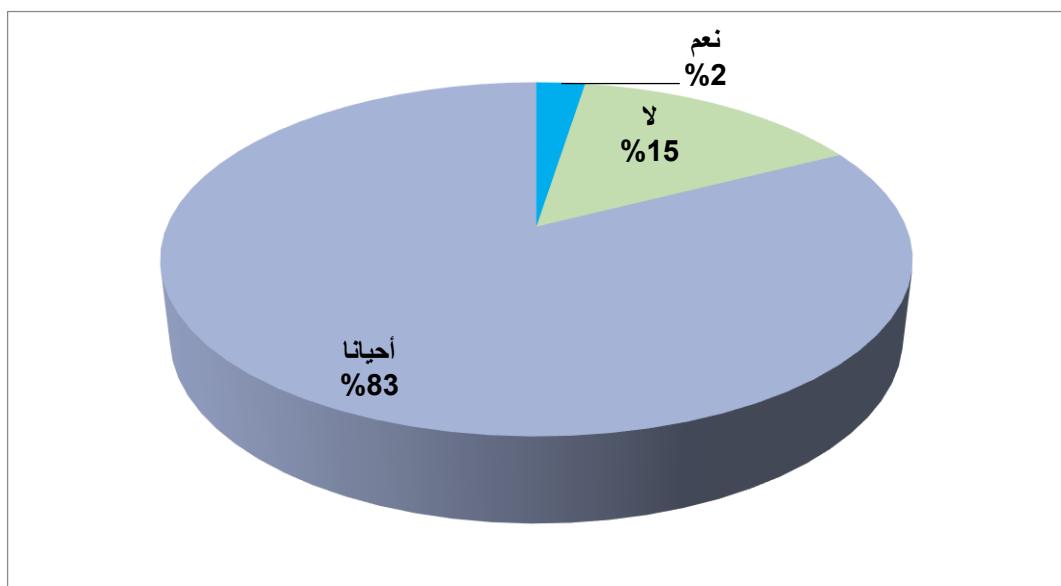
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 28.9 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

2) هل الشعور باليأس يقلل من همتك؟.

الغرض من السؤال : معرفة تأثير نفسية اللاعبين في أدائهم .

الجدول رقم : (25) يبين تأثير نفسية اللاعبين في أدائهم

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
DAL	2	0.05	5.99	44.45	%2	1	نعم
					%15	6	لا
					%83	33	أحياناً
					%100	40	المجموع



شكل رقم (23) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(25)

من خلال نتائج الجدول رقم (25) نلاحظ أن نسبة 83% من اللاعبين الشعور باليأس لديهم تؤثر أحياناً على همتهماً أما نسبة 15% فقد أكدوا أنها لا تؤثر على همتهماً.

ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن غالباً يؤثر العامل النفسي على أدائهم.

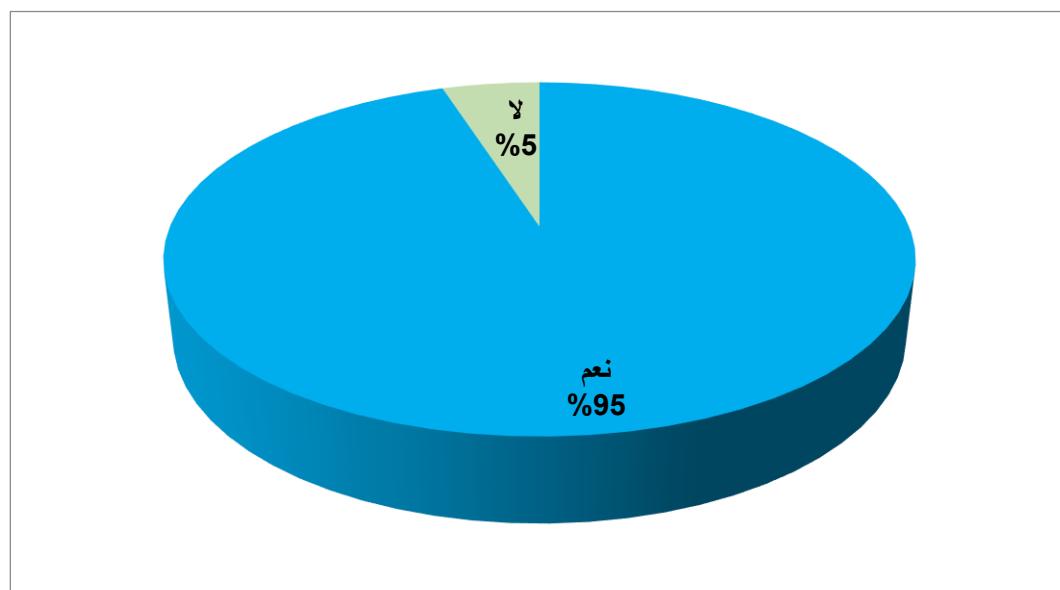
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة $\text{Ka}^2_{\text{المحسوبة}}$ 44.45 و هي أكبر من قيمة $\text{Ka}^2_{\text{الجدولية}}$ و التي بلغت 5.99 .

3) هل تشعر بالراحة عندما تجد الآخرين سعداء؟

الغرض من السؤال : معرفة نفسية اللاعبين اتجاه زملائه.

الجدول رقم : (26) يبين معرفة نفسية اللاعبين اتجاه زملائه

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\text{Ka}^2_{\text{الجدولية}}$	$\text{Ka}^2_{\text{المحسوبة}}$	النسبة المئوية	النكرار	
دال	1	0.05	3.84	32.40	%95	38	نعم
					%5	2	لا
					100%	40	المجموع



شكل رقم (24) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(26)

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن 95% من اللاعبين أكدوا على أنهم يشعرون بالراحة عندما يجدون الآخرين سعادة.

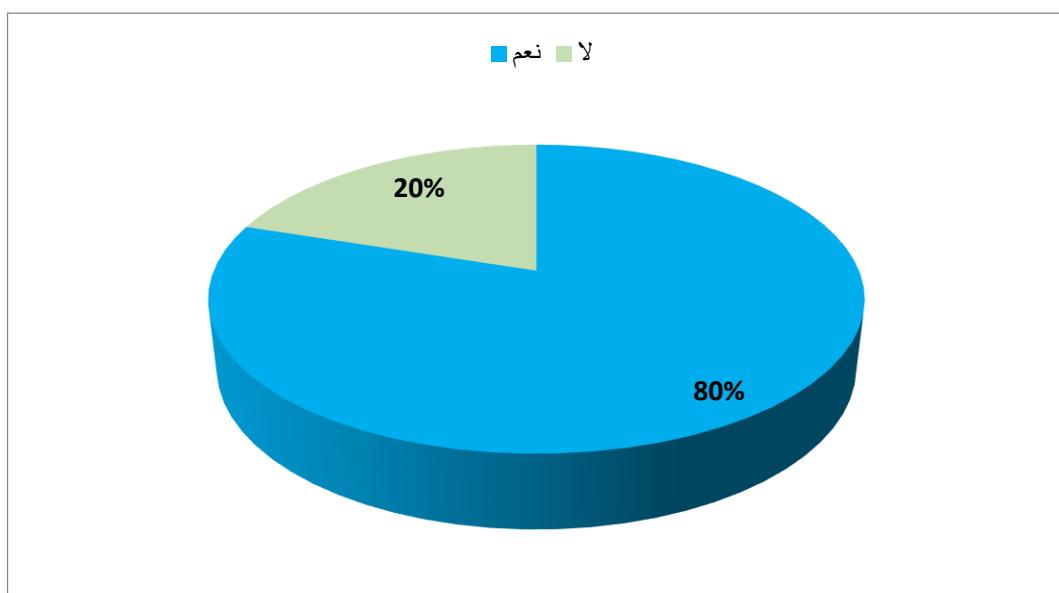
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 32.40 وهي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية والتي بلغت 3.84 .

4) لا تشعر بالسعادة رغم أنك راضي عن نفسك؟

الغرض من السؤال : معرفة تأثير نفسية اللاعبين في أدائهم.

الجدول رقم : (27) يبين ما إذا تأثر نفسية اللاعبين في أدائهم.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
DAL	1	0.05	3.84	14.40	%80	32	نعم
					%20	8	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (25) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (27)

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين أكدوا على أنهم لا يشعرون بالسعادة رغم رضاهم عن نفسهم.

أما نسبة 20% من اللاعبين فأكدوا أنهم يشعرون بالسعادة.

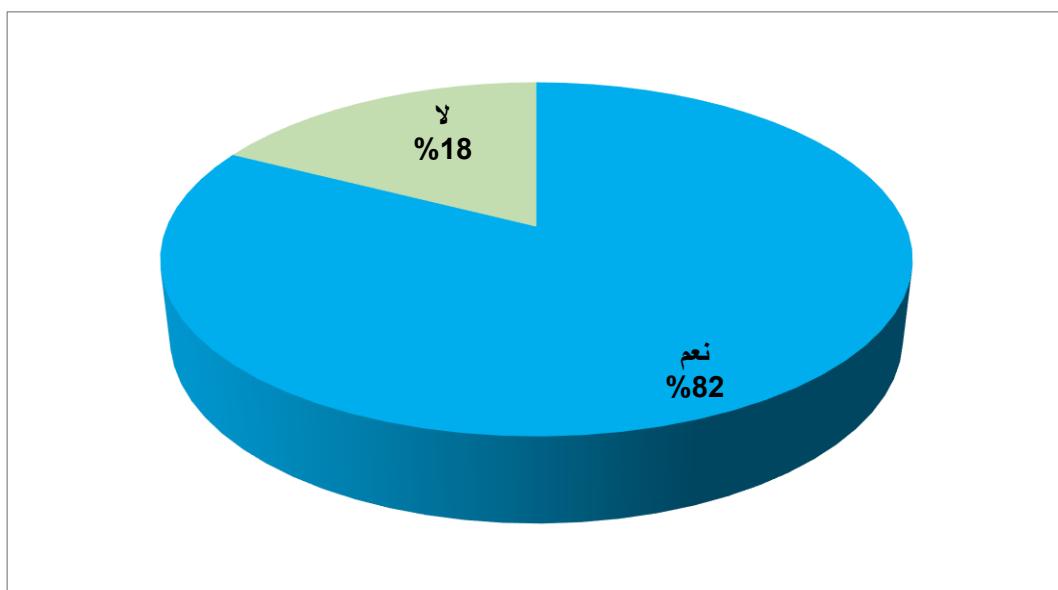
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 14.40 وهي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية والتي بلغت 3.84 .

5) رغم أن حياتي مليئة بالضغوطات إلا أن السعادة تلازمني ؟

الغرض من السؤال : معرفة تأثير ضغوطات الحياة على السعادة .

الجدول رقم : (28) يبين مدى تأثير ضغوطات الحياة على السعادة

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
دال	1	0.05	3.84	16.90	%70	33	نعم
					%30	7	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (26) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (28)

من خلال نتائج الجدول رقم (28) نلاحظ أن أغلبية اللاعبين أي 70% يؤكدون على أن هناك تأثير ضغوطات الحياة على السعادة.

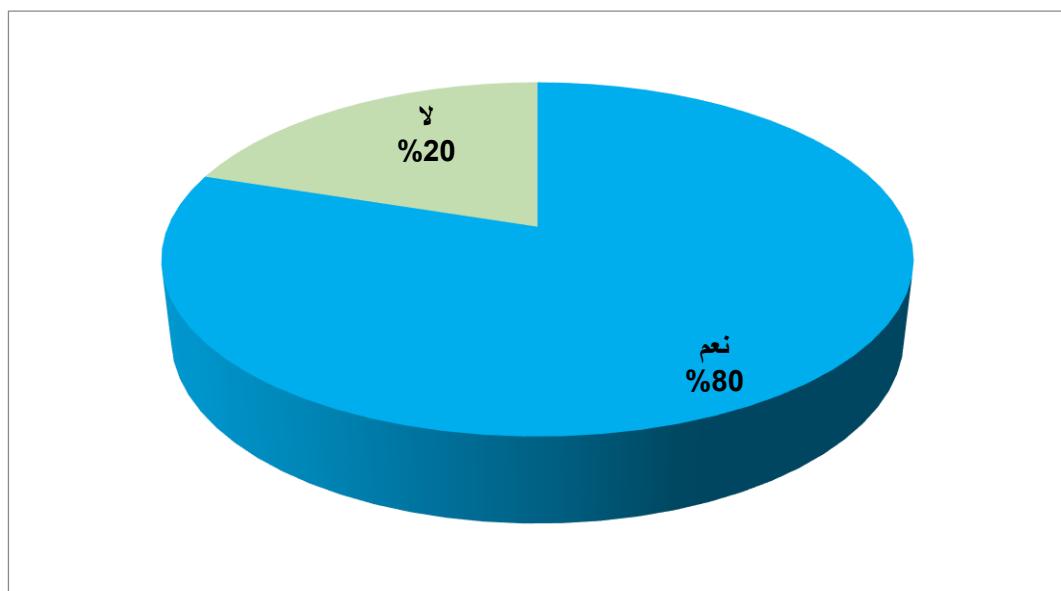
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 16.90 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي بلغت 3.84 .

6) هل تشعر باليأس عند وقوع أي مشكلة؟

الغرض من السؤال : معرفة طريقة التعامل اللاعبين مع المشاكل.

الجدول رقم : (29) يبين طريقة التعامل اللاعبين مع المشاكل

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	
دال	1	0.05	3.84	14.40	%80	32	نعم
					%20	8	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (27) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (29)

من خلال الجدول رقم (29) نلاحظ أن نسبة 20% من اللاعبين لا يشعرون باليأس عند الوقوع في المشاكل أما نسبة 80% فقد أكدوا عكس ذلك.

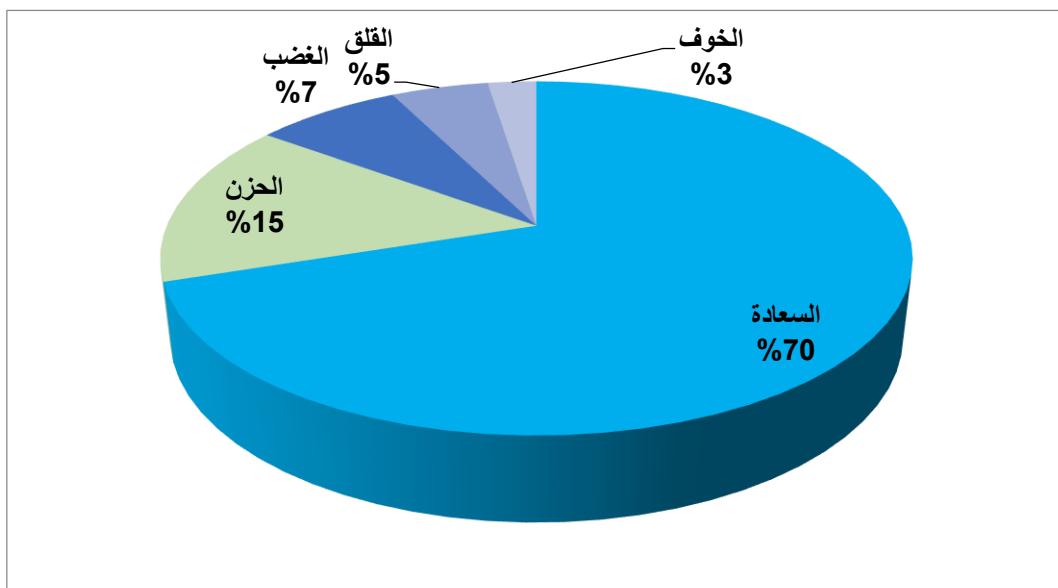
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 14.40 وهي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية والتي بلغت 3.84 .

7) ما هو الشعور الذي يترك أثراً كبيراً في نفسية اللاعب؟

الغرض من السؤال : معرفة الصفة البدنية التي يراها اللاعب ملائمة للتحضير في الكاراتي .

الجدول رقم : (30) يبين الصفة البدنية التي يراها اللاعب ملائمة للتحضير في الكاراتي

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	4	0.05	9.49	64.25	%70	28	السعادة
					%15	6	الحزن
					%7	3	الغضب
					%5	2	القلق
					%3	1	الخوف
					%100	40	المجموع



شكل رقم (28) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(30)

من خلال الجدول رقم (30) نلاحظ أن جل اللاعبين يرون أن السعادة هو الشعور الذي يترك أثر كبير في نفسيتهم.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 64.25 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 9.49 .

1.1.2 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير الى "دور كفاءة المدرب في تحقيق السعادة لدى اللاعبين". و من خلال تحليل النتائج تبين أن:

جل اللاعبين يشعرون بالسعادة خاصة أثناء التدريبات والجو الذي يخلقه المدرب وهذا ما يبينه الجدول رقم (30)

"الصحة النفسية" بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادلة التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية." وهذا ما قاله القوسي في كتابه *أسس الصحة النفسية*.

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن اللاعبين أكدوا على أنهم لا يشعرون بالسعادة رغم رضاهم عن نفسهم.

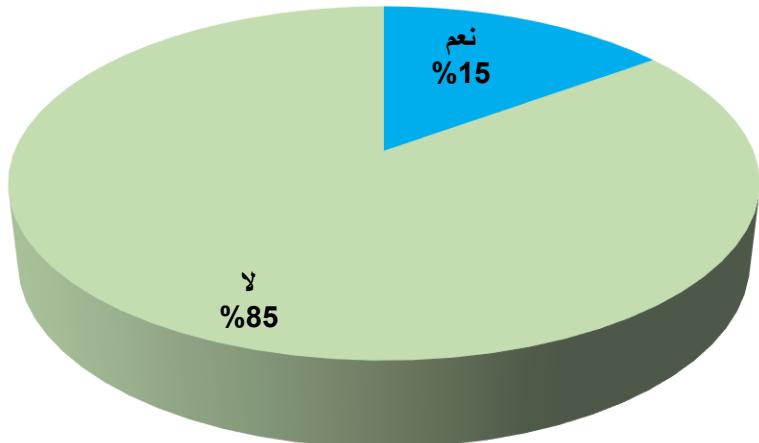
و مما سبق نستطيع القول ان الفرضية الأولى تحققت إذ أن : دور كفاءة المدرب في تحقيق السعادة لدى اللاعبين."

المحور الثاني : (تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الرضا عن الذات)

1) هل معاملة الآخرين بطريقة حسنة تجعلك راض عن نفسك؟
الغرض من السؤال : معرفة طريقة المعاملة وعلاقتها بالرضا عن النفس.

الجدول رقم : (31) يبين طريقة المعاملة وعلاقتها بالرضا عن النفس

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2_{\text{الجدولية}}$	$\chi^2_{\text{المحسوبة}}$	النسبة المئوية	التكرار	
DAL	1	0.05	3.84	19.60	%15	6	نعم
					%85	34	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (29) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (31)

من خلال الجدول رقم (31) نلاحظ أن أكثر من نصف عينة اللاعبين لا يعطون أهمية كبيرة لطريقة المعاملة مع الآخرين.

ومنه نستنتج أن طريقة معاملة الغير لا تؤثر على الحالة النفسية للاعب.

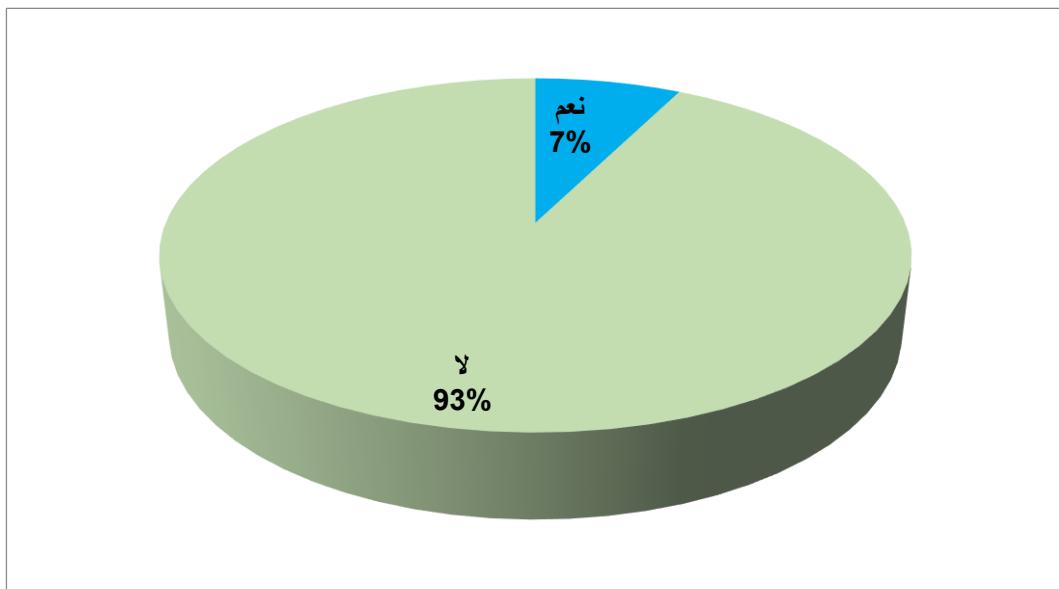
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 19.60 وهي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

2) هل تبدل مجاهدات في إنجاز أعمالك إلا أنك غير راضي عن نفسك؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين بدل المجاهدات في لرضا عن النفس.

الجدول رقم : (32) يبين العلاقة بين بدل المجاهدات في لرضا عن النفس.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	28.90	%35	3	نعم
					%65	37	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (30) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(32)

من خلال الجدول رقم (32) نلاحظ أن نسبة 65% من اللاعبين لا يستطيعون أن يبدوا مجاهداً وهم غير راضين عن أنفسهم.

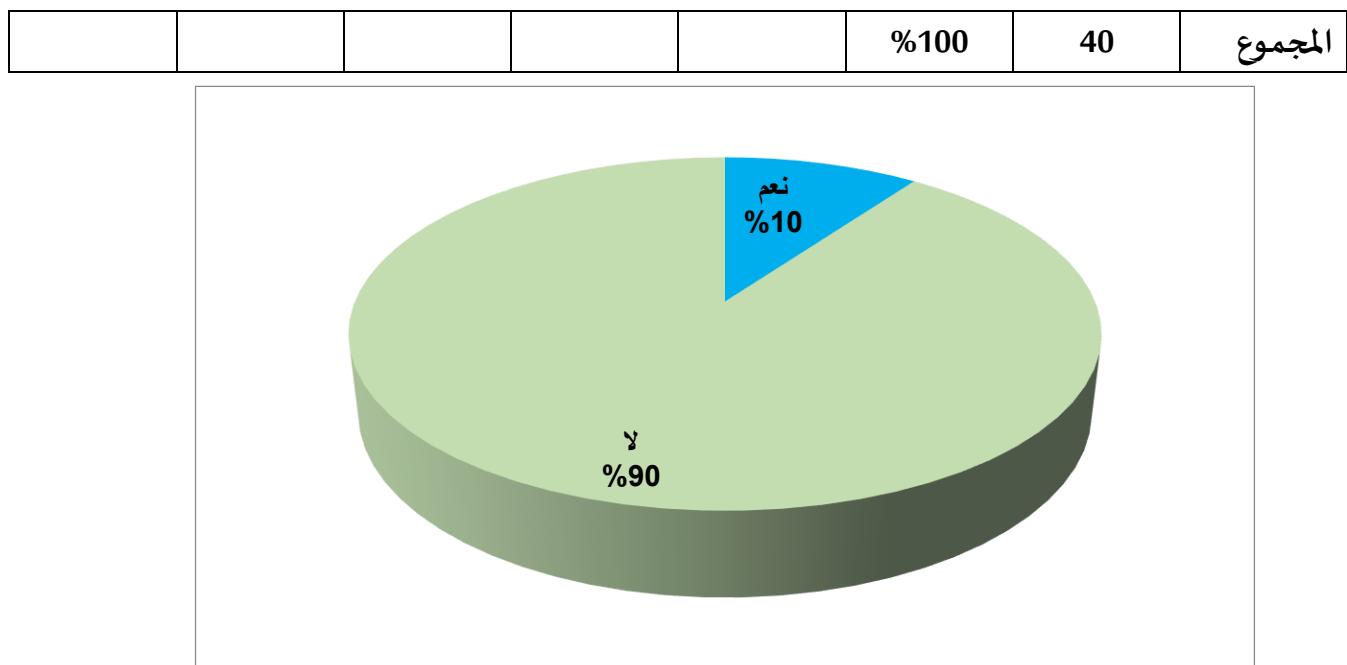
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 19.60 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

(3) هل تشعر بالرضا عن نفسك رغم ضغوطات الحياة؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان ضغوطات الحياة تؤثر على رضا النفس.

الجدول رقم : (33) يبين كفاية المدة الزمنية لإجراء التسخين لكل أجزاء جسم اللاعب

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	25.60	%10	4	نعم
					%90	36	لا



شكل رقم (31) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (33)

من خلال الجدول رقم (33) نلاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين لا تؤثر ضغوطات الحياة عن رضا النفس .

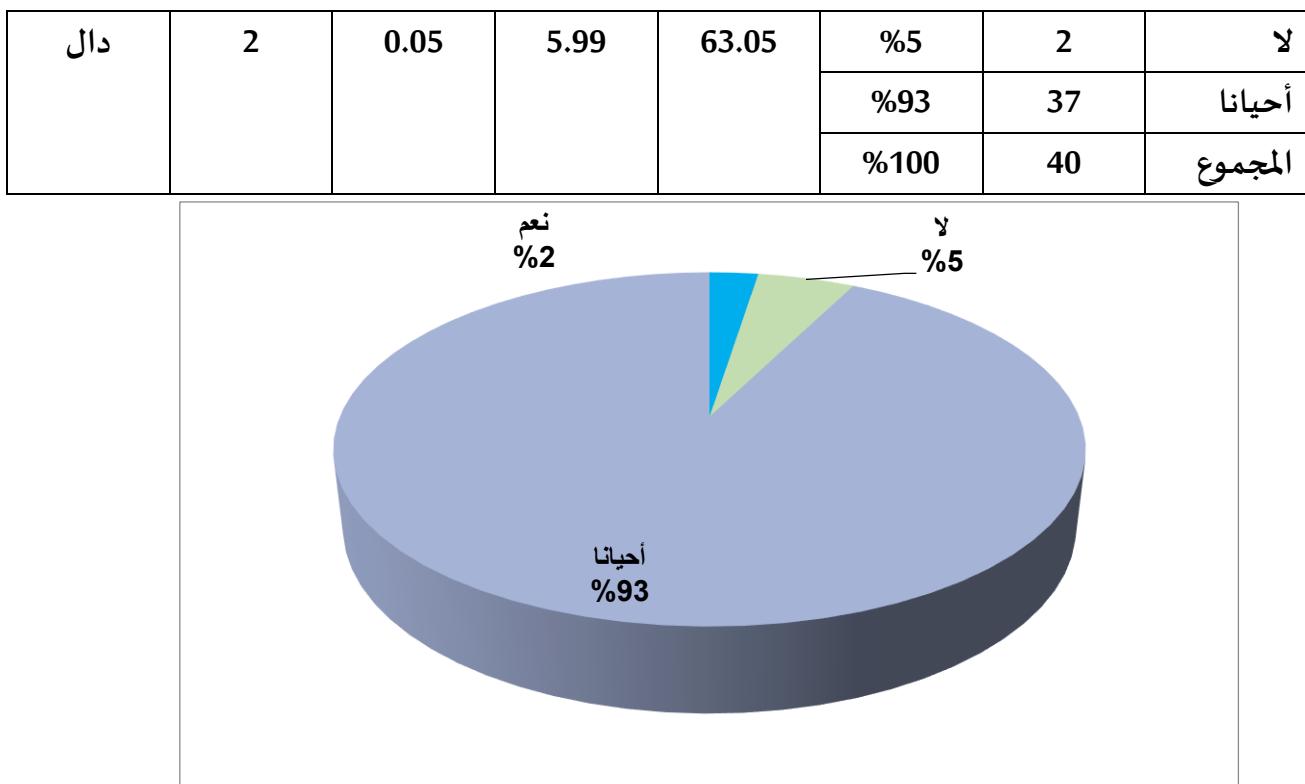
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 25.60 وهي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

(4) هل تشعر بالرضا أنك تعمل بجدية؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعب عند العمل بجدية.

الجدول رقم : (34) يبين معرفة شعور اللاعب عند العمل بجدية.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
					%2	1	نعم



شكل رقم (32) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(34)

من خلال نتائج الجدول رقم (35) نلاحظ أن نسبة 93 % من اللاعبين أحياناً ما يشعرون بالرضا عند العمل بجدية .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 63.05 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي بلغت 5.99.

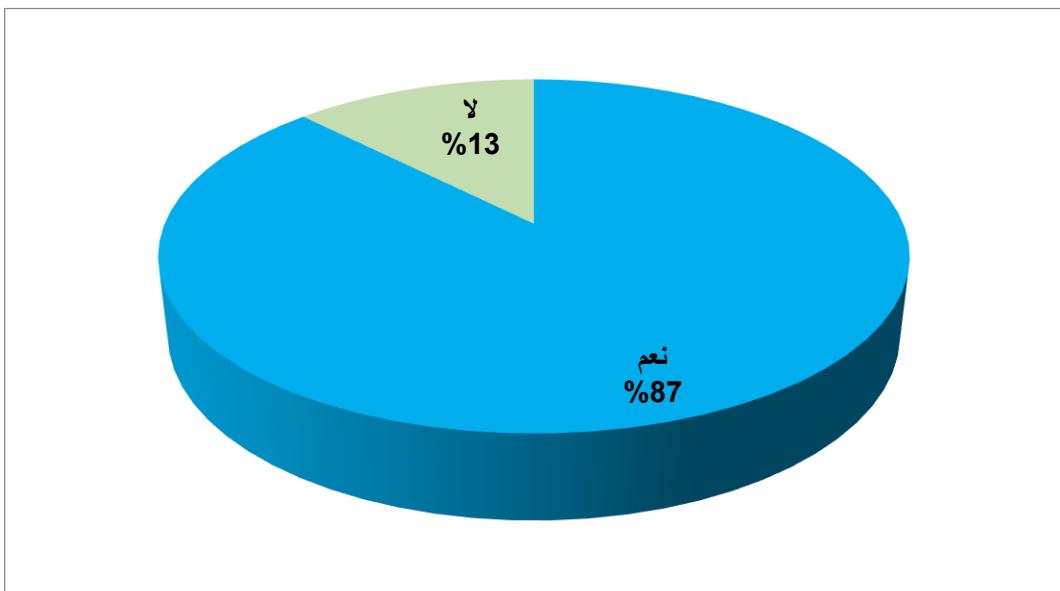
5) هل احترامك للمدربين جعلك راضي عن نفسك؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين الرضا عن النفس واحترام المدربين.

الجدول رقم : (36) يبين العلاقة بين الرضا عن النفس واحترام المدربين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
					%87	35	نعم

DAL	1	0.05	3.84	22.50	%13	5	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (33) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (36)

من خلال نتائج الجدول رقم (36) نلاحظ أن نسبة 87% من اللاعبين احترام المدربين يجعلهم راضين عن أنفسهم أما نسبة 13% من اللاعبين فأكملوا عكس ذلك.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 22.50 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي بلغت 3.84.

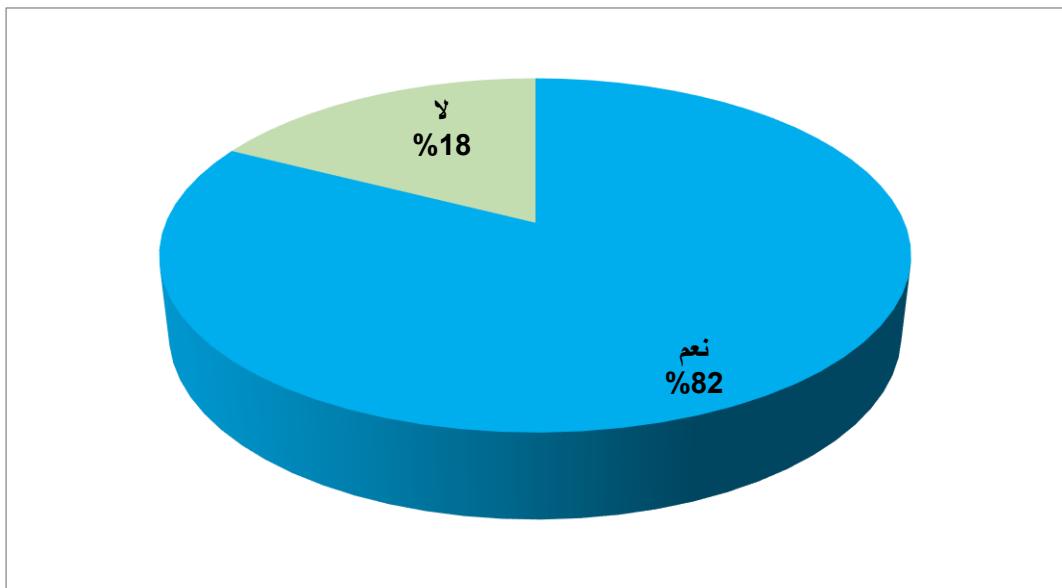
6) في رأيك هل لا تشعر بالرضا عن عدم التزامك بنصائح المدرب؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين الرضا عن النفس واحترام المدربين.

الجدول رقم : (37) يبين العلاقة بين الرضا عن النفس واحترام المدربين

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
					%82	33	نعم

دال	1	0.05	3.84	16.90	%18	7	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (34) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (37)

من خلال نتائج الجدول رقم (37) نلاحظ أن غالبية اللاعبين 82% يرون أن عدم التزامهم لنصائح مدربهم يجعلهم لا يشعرون بالرضا عن ذاتهم.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 16.90 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي بلغت 3.84.

2.1.2.مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج المتوصّل إليها في الجداول (31,32,33,34) التي تنتهي لتحليل نتائج استماره الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين اتضح الباحثان : أن كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الرضا عن الذات.

وقد قدم لنا "عبد السلام عبد الغفار" دراسة عربية توصل من خلالها إلى عدد من محكّات الصحة

النفسية، وهذه المحكّات هي: الرضا عن النفس، السمو الالتزام، الوسطية، وأخيراً العطاء. ونظراً للتعرض معظم أفراد العينة الثانية للاصابة ما يوضحه الجدول (36) أن التسخين السيئ له علاقة بمختلف الإصابات التي تعرضوا لها.

أكد عليه عبد الحميد العناني: " الشعور بالأمن والطمأنينة ، والذي يتحقق نتيجة لنجاح الفرد في علاقته مع نفسه ومع ما يحيط به يتضح لنا من الشكل الرابع لمظاهر الصحة النفسية أنها تنبثق من علاقة الفرد مع نفسه من ناحية، ومن علاقته مع ما يحيط به من ظواهر اجتماعية وطبيعية .بمعنى أن الصحة النفسية تظهر في قدرة الإنسان على التكيف مع الذات و مع المحيط و نجاحه في تحقيق نوع من التوازن بين حاجاته و قدراته وشروط المحيط بشقيه المادي والاجتماعي .".

و مما سبق نستطيع القول ان الفرضية الثانية تحققت إذ أن : أن كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الرضا عن الذات.

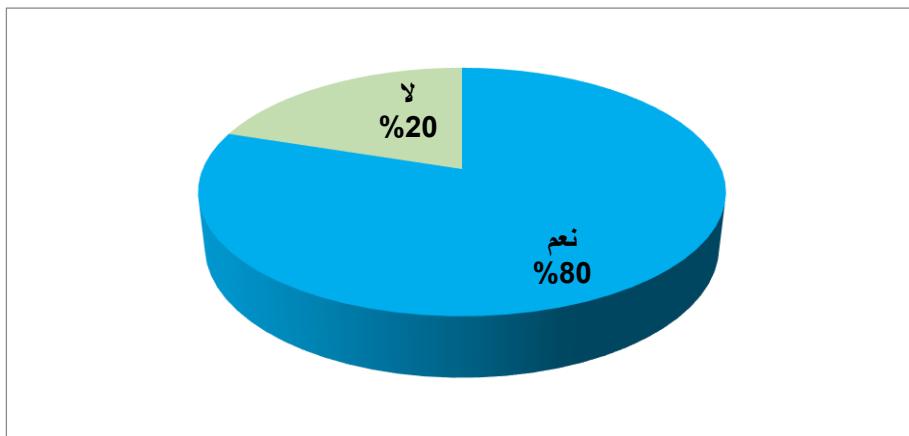
المحور الثالث : (تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الأمن النفسي)

1) هل تشعر بالخوف من المستقبل؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعبين حول مستقبلهم (مجال التدريب).

الجدول رقم : (37) يبين معرفة شعور اللاعبين حول مستقبلهم

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 الجدولية	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
dal	1	0.05	3.84	14.40	%80	32	نعم
					%20	8	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (35) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (37)

من خلال نتائج الجدول رقم (37) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يخافون من مستقبلهم أما نسبة 20% من اللاعبين فكانت إجاباتهم عكس ذلك.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة Ka^2 المحسوبة 14.40 و هي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

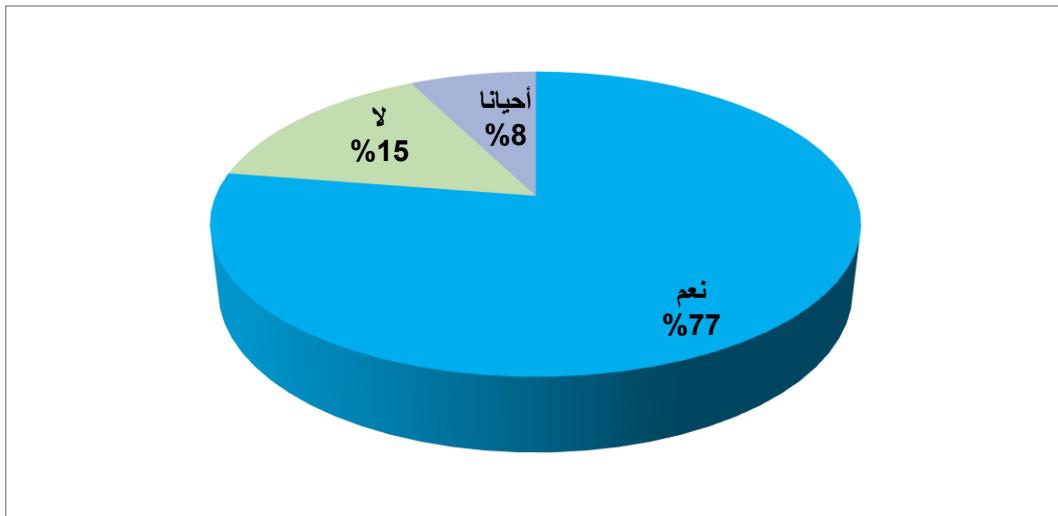
2) هل تشعر بالأمن عندما تكون مع الآخرين؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعبين عندما يكونون مع زملائهم.

الجدول رقم : (38) يبيّن شعور اللاعبين عندما يكونون مع زملائهم

القرار	درجة	مستوى	Ka^2	Ka^2	النسبة	التكرار	
--------	------	-------	---------------	---------------	--------	---------	--

	الحرية	الدلالة	الجدولية	المحسوبة	المئوية		
دال	2	0.05	5.99	35.45	%77	31	نعم
					%15	6	لا
					%8	3	أحياناً
					%100	40	المجموع



شكل رقم (36) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (38)

من خلال نتائج الجدول رقم (83) نلاحظ أن نسبة 77% من اللاعبين يشعرون بالأمان عندما يكونون مع زملائهم في الفريق أما نسبة 15% من اللاعبين لا يشعرون بالأمان ونسبة 8% أحياناً.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 33.45 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 5.99.

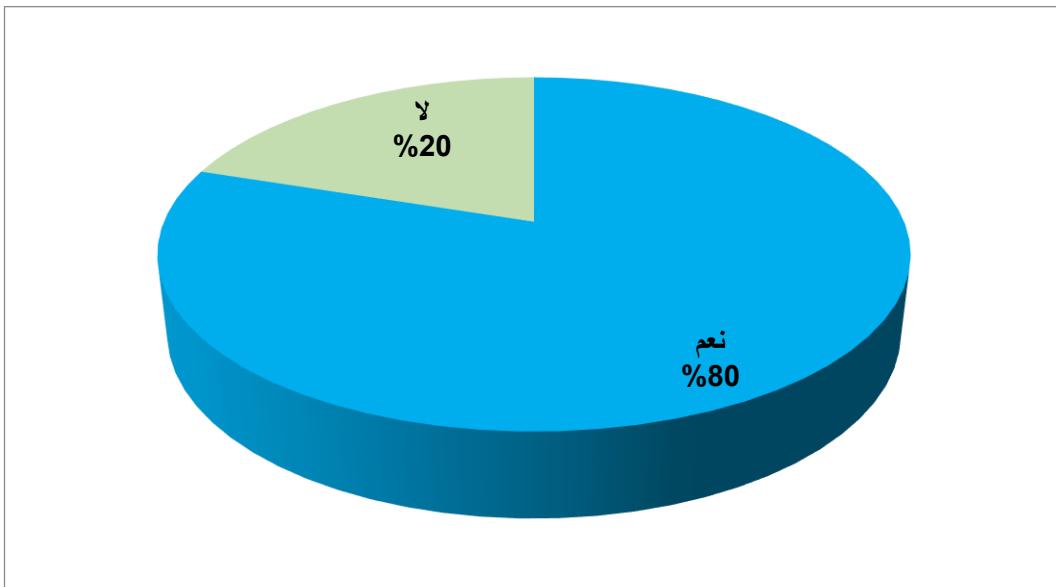
(3) هل تشعر بعدم الأمان رغم محاولة حل مشاكلك ؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين الشعور بالأمان والمشاكل.

الجدول رقم: (39) يبين العلاقة بين الشعور بالأمان والمشاكل.

القرار	درجة	مستوى	χ^2	χ^2	النسبة	التكرار	
--------	------	-------	----------	----------	--------	---------	--

	الحرية	الدلالة	الجدولية	المحسوبة	المئوية		
دال	1	0.05	3.84	14.40	%80	32	نعم
					%20	8	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (37) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (39)

من خلال نتائج الجدول رقم (39) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يشعرون بالأمان رغم محاولاتهم لحل مشاكلهم أما نسبة 20% من لا يشعرون بالأمان.

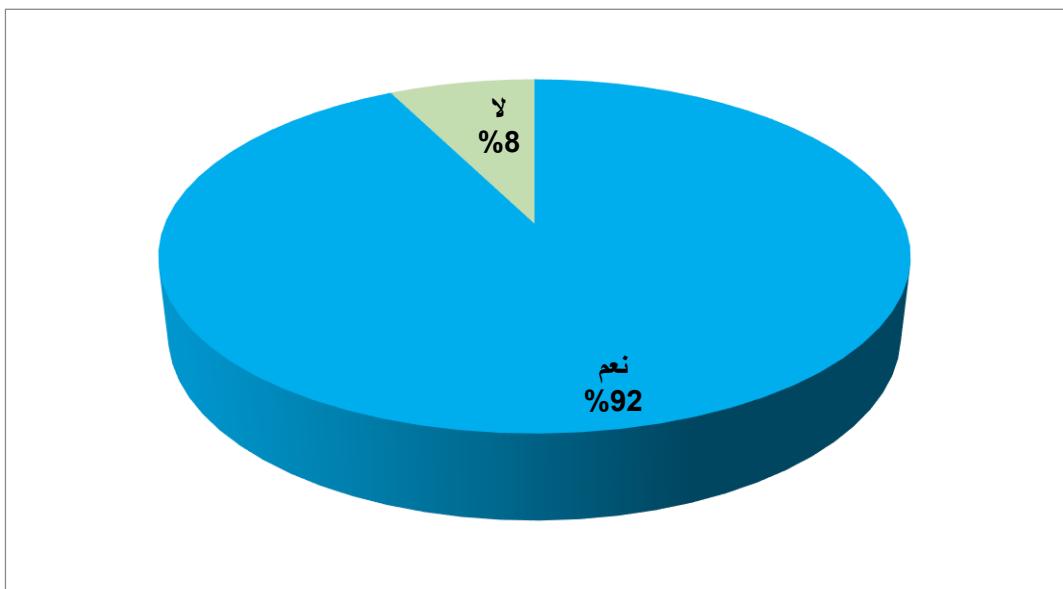
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 14.40 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

4) هل تشعر بالقلق اتجاه مستقبلك؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعبين حول مستقبلهم (مجال التدريب) ..

الجدول رقم : (40) يبين معرفة شعور اللاعبين حول مستقبلهم (مجال التدريب).

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2_{\text{الجدولية}}$	$\chi^2_{\text{المحسوبة}}$	النسبة المئوية	التكرار	
DAL	1	0.05	3.84	28.90	%92	37	نعم
					%8	3	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (38) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (40)

من خلال نتائج الجدول رقم (40) نلاحظ أن نسبة 92% من اللاعبين يشعرون بالقلق اتجاه مستقبلهم أما نسبة 8% من اللاعبين يرون عكس ذلك .

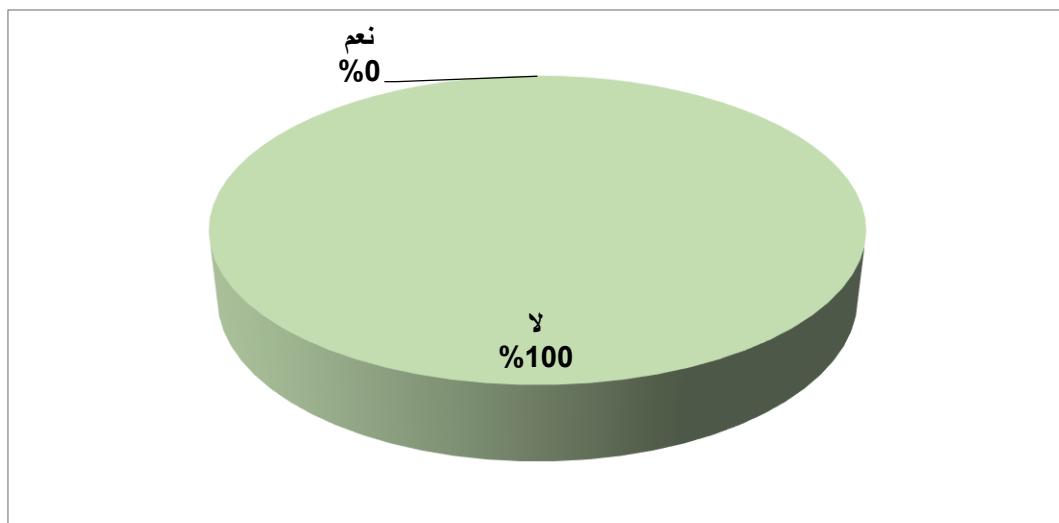
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة $\chi^2_{\text{المحسوبة}}$ 28.90 و هي أكبر من قيمة $\chi^2_{\text{الجدولية}}$ و التي بلغت 3.84.

5) هل تشعر بالخوف دون سبب منذ الصفر؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى الخوف عند اللاعبين.

الجدول رقم: (41) يبين معرفة مدى الخوف عند اللاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	α^2 الجدولية	α^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	/	0.05	/	/	%0	0	نعم
					%100	40	لا
					%100	40	المجموع



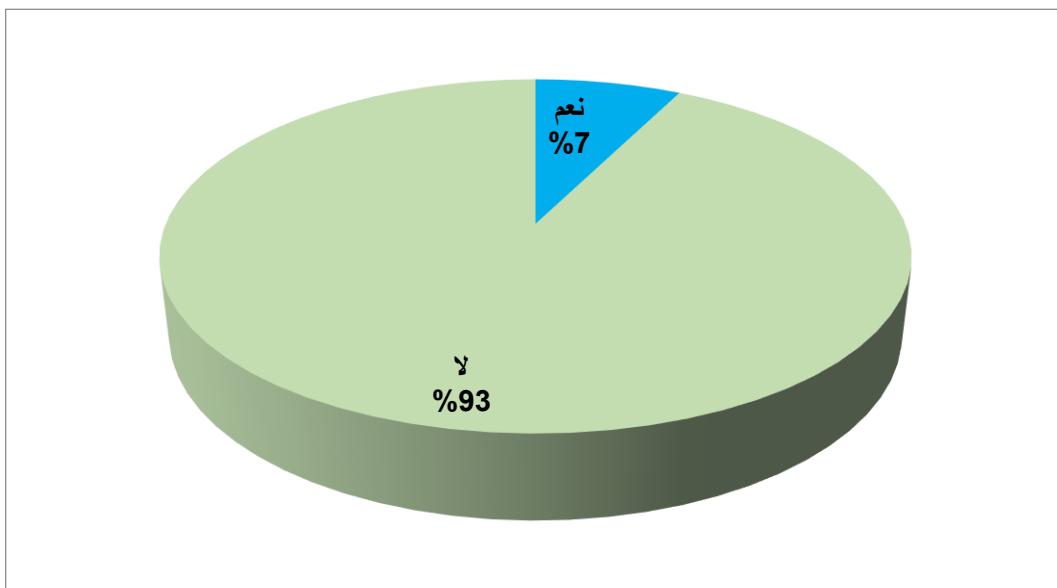
شكل رقم (39) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (41)

من خلال نتائج الجدول رقم (41) نلاحظ أن كل اللاعبين يشعرون بالخوف منذ الصغر

6) هل تشعر بالخوف عندما تتغيب عن التدريبات؟
الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين الخوف والغياب عن التدريبات.

الجدول رقم : (42) يبين العلاقة بين الخوف والغياب عن التدريبات.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
DAL	1	0.05	3.84	28.90	%7	3	نعم
					%93	37	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (40) يبين تمثيلاً لنسب الجدول(42)

من خلال نتائج الجدول رقم (42) نلاحظ أن نسبة 93% من اللاعبين لا يخفون من الغياب .

في حين أن 7% يرون عكس ذلك.

اذا نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 28.90 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

3.1.2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير الى "دور كفاءة المدرب في تحقيق الامن النفسي." و من خلال تحليل النتائج الخاصة بالعينة الثانية تبين أن:

يتم التركيز على هاته العملية في البرنامج التدريبي كما تساعدهم في الحفاظ على مستواهم و الوصول إلى الراحة النفسية كما هو موضح في الجداول (37,38,39).

● كما قال صبري محمد علي في الفصل النظري تحت عنوان الصحة النفسية و دورها في المدرسة: يجب أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جيدة حيث يتحقق الامن والاستقرار النفسي للطلاب ، وان يستخدم المعلمون الأسلوب الديموقراطي مع تلاميذهم ، كما يجب الا يكون دور المدرس نقل للمعلومات بل يجب أن يكون نموذج حي وشخصية جادة يحترمها التلاميذ ويتقامصون شخصيته ، وكما يجب أن يكون دور المعلم أيضا هو توجيه سلوك التلاميذ وتعليمهم مهارات التوافق المختلفة وأن يلاحظ على تلاميذه أي اضطرابات سلوكية ويحاول معالجتها ضمنا لتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ.

و مما سبق نستطيع القول ان الفرضية الثالثة تحققت إذ أن :لكفاءة المدرب دور في تحقيق الامن النفسي للاعبين .

الاستنتاج العام:

من خلال تفحص نتائج الاختبار الذي قدم لكل من المدربين و لاعبين، يتبيّن لنا بوضوح كفاءة المدربين في

تحقيق الصحة النفسيّة لدى لاعبين، حيث تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا نصبو لها، والتي تم تسطيرها في الفرضيات حيث وجدنا:

من خلال تحليل نتائج الفرضية الأولى نستنتج أن كفاءة المدربين تساهُم في تحقيق السعادة في الحياة لدى

اللاعبين، وبالتالي تحقق الفرضية الجزئية الأولى ربما هذا يعود إلى العلاقة بين المدرب و لاعب و كفاءته في الإرشاد والتوجيه وهذا ما يؤكده الدكتور حامد زهران في كتابه "الصحة النفسيّة و العلاج النفسي" من خلال تحليل نتائج الفرضية الثالثة نستنتج أن المدرب يساهُم في تحقيق الأمان النفسي للاعبين وبالتالي تتحقق الفرضية الثالثة، من الممكن أن يكون هذا راجع إلى أن المدرب ذو الكفاءة المرتفعة مصدر للقلق النفسي للاعبين فيشعرون معه بعدم الأمان النفسي و يخافونه بسبب كفاءته المرتفعة أو بسبب عدم امتلاكه للأمان النفسي، وما يعيّب على بعض المدربين الأكفاء اليوم أنهم يعملون على نقل المعلومات والمعارف و فقط متناسين دور المدرب الآخر والمتمثل في كونه يجب على المدرب أن يعمل كمربي يعامل ويوجه ويعالج من أجل تحقيق الأمان النفسي للاعبين و هذا ما يؤكده الدكتور حامد عبد السلام زهران في كتابه "الصحة النفسيّة و العلاج النفسي" يقول: يجب أن يتمتع المربون أنفسهم بالصحة النفسيّة ففائد الشيء لا يعطيه، و يتطلب ذلك تحقيق الأمان النفسي و الاستقرار.

التوصيات والاقتراحات:

لقد خلصنا من خلال بحثنا المتواضع هذا إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات والتي ارتأينا أن تكون وسيلة إلى إيضاح بعض الغموض المترتب على ما يدور حول علاقة المدرب واللاعب المراهق وكل ما ينبع من هذا الأخير من تصرفات هي في أساسها نفسية، والعمل على إصلاحها وقد لخصناها في النقاط الآتية ذكرها:

- أن تهتم وزارة الشباب والرياضة بتكوين مدربين مؤهلين في كل الجوانب أكفاء في جميع المجالات.
- مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.
- العمل على إدراج تكوين قاعدي ضمن مراحل الفئات صغرى.
- زيادة الحجم التدريبيات الرياضية.
- توفير الإمكانيات والوسائل الازمة للمدرب قصد القيام بمهامه على أكمل وجه كالقاعات والملاعب الرياضية وميزانية خاصة للعمل.
- أن تعمل وزارة الشباب والرياضة على تنظيم متقييات وتربيصات للمدربين، من أجل تحسين طريقة التعامل مع اللاعبين.
- على مؤطري معاهد التربية البدنية والرياضية العمل على التكوين المثالى للمدربين من أجل تكوين شخصية اللاعب المتزنة.

الخاتمة:

إن الصحة النفسية من العوامل الأساسية التي تمكن من دراسة سلوكيات اللاعب ولهذا وجب على المدربين الاهتمام بهذا العامل.

إن الصحة النفسية عملية كلية مستمرة ديناميكية وظيفية بالنسبة للاعب ولا تنتهي بانتهاء فترة معينة من الزمن بل تكون خلال مرحلة دراسية لهذا يجب أن يكو الاهتمام بالصحة النفسية اللاعب .

إن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته ، إذ يتعرض فيها إلى اضطرابات نفسية وانفعالات نتيجة التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة فيصبح المراهق يثور لأتفه الأسباب فنجد له يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة والمحيط من جهة أخرى يبحث عن الحنان المفقود ويتعرض لتغيرات مختلفة تجعله يقع في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به، هذا ما يؤدي إلى إصابته ببعض الأمراض النفسية، و بما أن دراستنا كانت تخص لاعب كرة القدم في صنف الاشبال (16-18 سنة) وبما أن المدرب هو العنصر المرتبط باللاعب مباشرة فهذا يمكنه من ملاحظة ومتابعة التغيرات التي تحدث عنده في هذه المرحلة الحساسة من ضغوط نفسية و المتمثلة في الإحباط، الاكتئاب، وعدم الشعور بالأمن والسعادة... لهذا ندعو كل مدرب أن يولي كثيرا من الرعاية واهتمامه تجاه اللاعب بغض النظر على أوجه القصور فيه، فيجب أن يكون على علم بقدراته استعداداته ومستوى أدائه ويقوم بتعديل العملية التدريبية بشكل يتناسب مع إمكانياته وفي الوقت نفسه عليه أن يساعد المراهق على النمو السوي لأن هذا من أحد مهامه كمسؤول وهذا لا يتأتى إلا بتوظيف المدرب لكتفاته ومكتسباته المهنية.

وأخيرا وليس آخرنا نرجو من المدربين تفهم كل ما يصدر عن اللاعبين من سلوكيات وتصرفات، لأن قسوتهم تزيد في تعقيد الأمور وتجعل اللاعبين يشعرون بعدم الأمان ويزداد سمات القلق عليهم، ما يؤدي إلى إصابتهم بالأمراض النفسية.

قائمة المراجع :

أولاً المراجع باللغة العربية :

- سهيل إدريس: المنهل قاموس عربي فرنسي، دار الأدب، بيروت، لبنان، بدون سنة، ص 276.
- محمد الصالح حثروبي: المدخل إلى التدريس بالكافاءات، دار الهدى ، عين مليلة، الجزائر، 2008، ص 42-43.
- عطا الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص 55.
- حاجي فريد: بيداغوجية التدريس بالكافاءات-الأبعاد والمتطلبات-، دار الخلدونية،الجزائر،2005،ص 16.
- خالد البصيص:التدريس العلمي والفن الشفاف وبمقاربة الكفاءات والأهداف ، دار التنوير،الجزائر، 2004، ص 102.
- عطا الله أحمد،زيتونى عبد القادر،بن قناب الحاج:تدريس ت ب ر في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكافاءات،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،2004،ص 58.
- محمد السيد الهاطط: دعائم صحة الفرد النفسية،دار النهضة العربية،بيروت،1987،ص /
<http://library.nauss.edu.sa>).18
- محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع،عمان، 2004،ص 10.
- صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني: الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق،دار المعرفة الجامعية،بيروت،2005،ص 22.
- عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية،دار النهضة العربية، القاهرة، 1975،
ص 09. (<http://arareaders.com>)
- عبد الحميد محمد شاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية،المكتبة الجامعية، الإسكندرية،2001، ص 15-14.
- عبد العالي الجسيمياني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، لبنان، 1999 ، ص 195.
- كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1998 ، ص 100.
- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة مصر ، مصر ، 2000 ، ص 97 .
- راجح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة،الجزائر، 1990،
ص (241-242).
- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995 ، ص 323.
- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط 2، 1998 ، ص 220.

- 18- محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196.
- 19- سعدية محمد علي بدر: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ،
ص 27 (www.alukah.net).
- 20- بوعروري جعفر: اثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءاته التربوية على التوافق النفسي لدى المراهق المسعف المتمدرس، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2012.
- 21- ربوح عبد العزيز، بوقفة صادق، زناتي محمد الأمين: كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها في تخفيف السلوك العدواني لدى المراهقين،
- 22- مذكرة ليسانس غير منشورة ،جامعة محمد خضر بسكرة،2011.
- 23- محمد طياب: تقويم واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الجزائر- ،2002-2003.
- 24- سهيل إدريس، المنهل قاموس عربي فرنسي ،دار الأدب، بيروت، لبنان، بدون سنة، ص 276
- 25- محمد الصالح حثروبي، المدخل إلى التدريس بالكافاءات، دار الهدى ،عين مليلة،الجزائر، 2008 ،
ص 43-42
- 26- عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية،
الجزائر،2006، ص 55
- 27- حاجي فريد، بيداغوجية التدريس بالكافاءات-الأبعاد والمتطلبات-، دار
الخلدونية،الجزائر،2005،ص 16
- 28- خالد البصيص، التدريس العلمي وال Vinci الشفاف وبمقاربة الكفاءات والأهداف، دار التنوير،الجزائر،
2004 ،ص 102
- 29- عطا الله أحمد، زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج، تدريس ت ب ر في ضوء الأهداف الإجرائية
والمقاربة بالكافاءات، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،2004،ص 58
- 30- وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص 25 .
- 31- علي فهيمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف بالإسكندرية - مصر - ط 1-
2003 - ص 10 .
- 32- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي - دار الفكر العربي - مصر - ط 1-1997- ص 36-36
- 33- محمد شفيق زكي: الإنسان والمجتمع - المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية - مصر - ط 1-1997-
ص 201 .
- 34- السيد الحاوي: المدرب الرياضي - المركز العربي للنشر - مصر- ط 1- 2002 - ص 20.
- 35- أحمد عزت راجح، الأمراض النفسية والعقلية، أسبابها وعلاجها ، وأثارها الاجتماعية، القاهرة ،دار
المعارف،1965،ص 5

- 36- سعد جلال، في الصحة العقلية، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية 1970، ص 8
- 37- صبري محمد علي، عبد الحميد محمد شاذلي، فوزي جبل، الصحة النفسية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية ، 1997، ص 16
- 38- صibri محمد علي، أشرف محمد عبد الغني: الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2005، ص 17
- 39- محمد السيد الهاشمي، دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص 18
- 40- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص 10
- 41- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص 09
- 42- عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص 14.15
- 43- حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص 21
- 44- نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، جامعة دمشق، سوريا، 1987، ص 09-14
- 45- عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، عمان، 1992، ص 213
- 46- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1979، ص 27
- 47- جابر عبد الحميد جابر، مدخل لدراسة السلوك الإنساني، دار النهضة العربية، القاهرة 1986، ص 41
- 48- سيد محمد غنيم، سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص 17
- 49- عادل عز الدين الأشول، علم النفس الاجتماعي، مكتب الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979، ص 57
- 50- مختار سالم : كرية القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان- ط2- 1988- ص 15.
- 51- حسن عبد الجود : كرة القدم ، مكتبة المعارف-لبنان - ط2- 1984- ص 15
- 52- مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18/06/1982- الجزائر - ص 10.
- 53- عبد الرحمن عيساوي : سيكولوجية النمو - دار النهضة العربية - لبنان - بدون طبعة- 1980- ص .72
- 54- بلقاسم كلي وأخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب. ر معهد ت.ب.ر- دالي إبراهيم - جامعةالجزائر -1997-ص-46.
- 55- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضة - معهد إعداد القادة – السعودية – بدون طبعة- 1990 – ص 384

- 56- علي خليفة العنيري وأخرون : كرة القدم - الجماهيرية العربية الليبية - بدون طبعة - 1987 - ص 255
- 57- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط 1 - 1997 - ص 23
- 58- سعدية محمد علي بهاور : سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - ط 1- 1980 - ص 25
- 59- ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفاق الجديدة - لبنان - ط 2- 1999 - ص 91
- 60- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب - القاهرة - مصر - ط 5 - 1995 - ص 20
- 61- فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم - دار الفكر - عمان - الاردن - ط 1- 1986 - ص 71
- 62- حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي - دار الفكر - عمان- الاردن - ط 1- 1983- ص 20
- 63- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة- مكتبة مصر - مصر - ط 1- 1974- ص 233- 234
- 64- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - دار الفكر للطباعة- مصر - ط 1- 1998- ص 19
- 65- طلعت منصور: تنشيط نمو الطفل - مجلة علم الفكر - الكويت - المجلد العاشر - 1989 - عدد 08
- 66- تاليف جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - بدون طبعة - 1991- ص 114
- 67- أحمد سليمان روبي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط 1 - 1996 - ص 54
- 68- ليمريلا كيران : التربية الاجتماعية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - 1993 - ص 09
- 69- معروف زيارات : خفايا المراهقة - دار الفكر - دمشق - سوريا - ط 2- 1996- ص 15
- 70- عبد العالي الجسيمياني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994 ، ص 195
- 71- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : "لسان العرب" ، دار الطباعة والنشر، ب ط ، ج 3 ، لبنان ، 1997 . ص 430
- 72- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997 ، ص 100.
- 73- مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، 2000 ، ص 97 .
- 74- رابح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242)

- 75 - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323
- 76 - د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراقة، دار الجبل، بيروت، ط 2، 1998، ص 220
- 77 - د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196
- 78 - سعدية محمد علي بدر: سيكولوجية المراقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص 27
- 79 - بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،ط 1،دار الفكر العربي،1996،ص 182-183
- 80 - حامد عبد السلام زهران: ، نفس المرجع، ص (370-371).
- 81 - فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيوخة، دار الفكر العربي، مصر 1998 ص،283-285
- 82 - أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي:مناهج التربية البدنية المعاصرة،ط 1،دار الفكر العربي،2000،ص 220
- 83 - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ،لبنان ، 2000 ، ص 91
- 84 - محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 166
- 85 - موسوعة:"التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38
- 86 - فاخر عقلة:علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3، لبنان، ب س، ص 38
- 87 - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار الفكر،دمشق،1995 ، ص 56
- 88 - محمود حسن ،الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981 ، ص 24
- 89 - راجح تركي:أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، 1990، ص 137
- 90 - يوسف ميخائيل نعيمة،رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة ، ص 160
- 91 - عبد الغني الديدي ، ظواهر المراهق وخفائيه ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995 ، ص 153
- 92 - عبد العالى الجسمانى: سيكولوجية الطفل والمراقة، الدار العربية، ط 1، مصر، 1994، ص 501
- 93 - ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، ، 1971، ص 72، 73
- 94 - معروف رزيق:خطايا المراقة،دار الفكر،دمشق،ط 2، 1986 ،ص 15
- 95 - محمد شفيق، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية،المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الإسكندرية،1985، ص80
- 96 - ذوقان عبيادات وأخرون ، البحث العلمي ، دار خلاوى ، ب ط سنة 1987 ص 197

- 97- محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضbin : القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 321
- 98- محمد صبجي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 183.
- 99- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية لاختيارات والقياس في التربية الرياضة ، عمان ، الأردن ، 1999 ، ص 68
- 100- رشيد الزرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة ، الجزائر ، سنة 2002 ، ص 122
- 101- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، اختبار الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، لبنان ، سنة 1994 ، ص 226
- 102- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في علم التربية وعلم النفس ، الرياض ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 1996 ص 24
- 103- محمد صبجي حسين ، التقويم القياسي في التربية البدنية ، ج 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1979 ، ص 45.
- 104- سامي محمد ملجم ، القياس في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والطباعة ، ص 53
- 105- أمين انور الخولي وآخرون ، دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .2004 ، ص 24
- 106- صلاح محمد مكاوي ، مقياس الصحة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 22-7
- 107- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 2005، ص 19.
- 108- محمد الحميدي الضبيان: تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة،

1-Jacque crevoisrer : foot ball et psychologie la dynamique de lequipe

L11- HALLE.H, Psycologie dès l'adolescent, sans ed,1985.p13 -6

2- Sillamy. N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983. p141-

3- Schönefeld in mémoire en psychologie clinique eperçu sur problème d'identification de l
adolescent .Algérie

4- LEHALLE.H, Psycologie des l'adolescent, sans ed,2000.p1

5 -Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1999. p1

6- Ed : chiron sport- 1985- page 33

الموقع الإلكترونية :

(www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/competence) .19.04.2016-

(www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/competence) ...19.02.2011 -

الموضوع:

دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم (16-18 سنة)

من انجاز الطالبين: يونس شاوش عبد الرؤوف
عياش أسامة

خاص بالمدربين

بيانات أولية

الإسم:

السن:

الخبرة المهنية:

تعليمات

في هذه الدراسة عدد من العبارات، بعض هذه العبارات صحيح أو مقبول ، وبعضها خطأ أو مرفوض المطلوب منك أن تميز العبارات الصحيحة من غيرها ، وأن تسجل إجابتك على الورقة، فإذا كانت العبارة صحيحة ضع علامة (x) في الخانة التي تحت كلمة صواب، وإذا كانت العبارة خاطئة ضع علامة (x) في الخانة التي تحت كلمة خطأ، وذلك لكل عبارة حسب رقمها.

لا تضع علامتين لعبارة واحدة.

العبارة	نعم	لا
1. يجب أن لا يعد المدرب إلا تدريب يومه فقط.		
2. هل ترى ان التدريب الحسن هو الذي يكمل ما قبله.		
3 هل تعتقد ان عدم ميل اللاعبين للمدرب معناه عجز فيه عن الوصول إليهم.		
4. هل في رأيك يجب على المدرب ان يعطي للاعب فرصة للدفاع عن نفسه و إبداء وجهة نظر قبل أن ينزل به العقاب .		
5. أذكى اللاعبين أحسنهم في الحصص التدريبية		
6. على المدرب أن يجعل في اعتباره خصائص اللعب الشخصية عندما يحاول إصلاحه.		
7. على المدرب أن يبحث عن أسباب غياب اللاعبين المتكرر.		
8. التقييم يجب أن يكون عن طريق التدريب وليس عن طريق المواظبة.		
9. يجب أن يكون المدرب قائد المجموعة في جميع نواحي التدريب.		
10. هل في نظرك المدرب الجيد هو الذي يؤثر في لاعبيه فيما يقوله لا بما يفعله.		
11. وظيفة المدرب الجيد أن يحفظ النظام في مجموعة حتى لو استعمل الشدة.		
12. هل تعتقد أن حسن المعاملة لا يؤثر في نتيجة عمل التدريب.		
13. المدرب المتزن هو الذي يصبر على لاعبيه.		
14. هل ترى ان السلوك الحسن لدى اللاعب يعبر على اتزانه.		
15. يجب أن يشترك اللاعبون في مسؤولية العمل داخل المجموعة.		
16. يتعلم اللاعبون أحسن إذا كان المدرب حسن التسيير داخل المجموعة.		
17. في نظركم هل اللاعبون الذين يحصلون على معدلات عالية في الدراسة أكثر نجاحا في مجال التدريب.		
18. في نظركم هل يجب أن يشترك المدرب واللاعب في تنظيم العمل الجماعي.		
19. هل ترى أن تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب قدراتهم يعتبر تقسيم مفيد.		
20 . هل طريقة تعامل المدرب تزيد في رفع معنويات اللاعبين أثناء تعرضهم للإصابة		

خاص باللاعبين

- العبارات الخاصة بتحقيق السعادة في الحياة: 2-3-5-7-8-11-12-15-17-18-20 .21-23-25
 - العبارات الخاصة بتحقيق الرضا عن الذات: 1-4-6-7-9-11-22-24-26
 - العبارات الخاصة بتحقيق الأمان النفسي: 10-13-14-16-19
-

مقياس الصحة النفسية

- ● التاريخ:
- ● الاسم (إذا أردت ذكره):
- ● السن:
- ● الجنس (ذكر، أنثى):

تعليمات تطبيق المقياس:

- يجرى هذا المقياس بغرض عمل بحث علمي، حاول أن تكون صادقا وصريحا في إجاباتك.
- فيما يلي مجموعة من العبارات، لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة، لكن المطلوب منك أن تحدد إجابتك دون أن تترك عبارة واحدة بقدر الإمكان.
- إذا كنت توافق على مضمون، ولكن بدرجة كبيرة، ضع علامة (X) تحت الكلمة "موافق".
- و إذا كنت توافق على مضمون العبارة، ولكن بدرجة أقل، ضع علامة (X) الكلمة "موافق إلى حد ما"
- و إذا كنت لا توافق على مضمون العبارة، ولا تنطبق عليك، فضع علامة (X) تحت الكلمة "لا أتفق"

العبارة	أوافق	حد ما	موافق إلى	لا أوافق
معاملة الآخرين بطريقة حسنة تجعلني راضي عن نفسي.				1
رغم بذل مجهد لإنجاز أعمالي إلا أنني غير راضي عن نفسي.				2
أشعر بالسعادة عندما أجد الآخرين غير سعداء.				3
أشعر أنني راضي عن نفسي رغم ضغوط الحياة.				4
احترامي للمدرسين جعلني راضي عن نفسي				5
أشعر بالخوف من المستقبل.				6
أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء.				7
الشعور باليأس يقلل من همي.				8
أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين.				9
رغم محاولاتي على حل مشاكله، إلا أنني أشعر بعدم الأمان.				10
لا أشعر بالسعادة رغم أنني راضي عن نفسي.				11
أشعر بالقلق تجاه مستقبله.				12
رغم أن حياتي مليئة بالضغوط إلا أن السعادة تلازمني.				13
أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر.				14
لا أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بنصائح المدرب.				15
الشعور الذي يترك أثراً كبيراً في نفسية اللاعب				16
أشعر بالرضا لأنني أعمل بجدية.				17
أشعر باليأس سريعاً عندما أقع في أي مشكلة.				18
أشعر بالخوف عندما أكون بمفردي				19