

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 مهيدي - أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

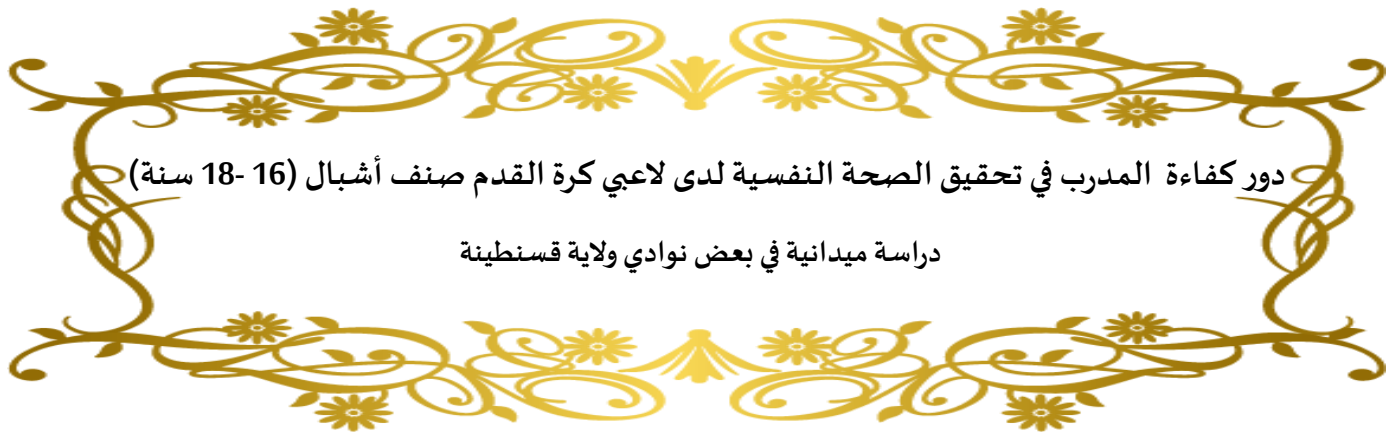
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب وتحضير البدني

بعن _____ **وان**



الأستاذ المشرف:

غربي هشام

من إعداد الطلبة:

يونس شاوش عبد الرؤوف

عياش أسامة

الإهداء

قال عز وجل

﴿وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّهِ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ الإسراء: 24

ما أسرع قلم في يدي وما أسعد قلبي في صدري حتى أكتب هذه الكلمات الى ابتسامتك الحلوة وقلبك الحنون الذي يغمرني وأنا لأزال في نعومة أظفري الى من اشتركت تعبتي وفرحتي وسعادتي بتعبها وشقاها الى أغلى اسم نطقه لساني أُمي.

الى من كان لي شمعة تحترق 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 ضحكتي حمزة محمد رامي أسامة خالد كريم بلال أحمد أنيس

الى الأصدقاء المقربين

, وكل طلاب وطالبات وأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية.

وبالأخص الأستاذين الفاضلين غريبي هشام رضا مالك

الى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي.

الى كل من لم يجد اسمه فغضب.

يونس شاوش عبد
الروؤف

الإهداء

قال عز وجل

﴿وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّهِ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ الإسراء: 24

ما أسرع قلم في يدي وما أسعد قلبي في صدري حتى أكتب هذه الكلمات الى ابتسامتك الحلوة وقلبك الحنون الذي يغمرني وأنا لأزال في نعومة أظفري الى من اشتركت تعبتي وفرحتي وسعادتي بتعبها وشقائها الى أخلق اسم نطقه لسانى أمي..

الى من كان لي شمعة تحترق لتنير طريق دربي الى نعم المثل ونعم القدوة -أبي- نسأل الله ان يطيل عمره.

الى رمز التضحية والنضال والحب والوفاء جدتي.

الى اخوتي: أكرم مريم كلثوم و بلسم و ريحانة

الى مصدر الانحماج في حياتي وسر ضحكتي أيمن حكيم أسامة رضا شريف و مالك

الى الأصدقاء المقربين

, وكل طلاب وطالبات وأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية.

وبالأخص الأستاذين الفاضلين تحريبي هشام كواسح نذير

الى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي..

الى كل من لم يجد اسمه فغضب.

عياش
أسامة

شكر و عرفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وادخلني برحمتك في عبادك
الصالحين﴾ ﴿صدق الله العظيم﴾ سورة النحل الآية (19)

لك الحمد ربّي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا
مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقّتنا إليها قدم هذا الإهداء والاعتراف
لأصحاب الفضل الذي لا يستطيع أن أنساهم وذلك من باب قول المصطفى (صلى الله عليه وسلم) "من لم يشكر الناس
لم يشكر الله" نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا أحر تمنياتنا إلى أستاذنا المشرف "خريبي هشام" على إرشاداته القيمة إلى
الطريق الأمثل والمنهج الأقوم لكتابة هذا البحث ونشكره على نائحه وتوجيهاته القيمة ومبهوراته الجبارة التي لم
يبخل علينا بها فشكرا لك أستاذنا الكريم لما بذلت و تبذل، في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين،
فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء والعرفان كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة و عمال قسم التربية البدنية و
الرياضية ، الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة ، فجزاهم الله عنا خير الجزاء كما لا يفوتنا تقديم جزيل الشكر إلى كل
من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بدعاء.

وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه

﴿حياتنا ألم، يغطيها أمل﴾

يحققها عمل

نهايتها أجل

ولكل امرئ جزاء بما عمل ﴿﴾

عبد الرؤوف، أسامة

فهرس المحتويات

المحتويات الصفحة

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

الجانب التمهيدي

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

الجانب النظري

الفصل الأول
كفاءة المدرب

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

الفصل الثاني الصحة النفسية

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

الفصل الثالث كرة القدم

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

الفصل الرابع المراهقة

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

الجانب
التطبيقي

الفصل الخامس
الإجراءات المنهجية الدراسة

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

الفصل السادس
عرض ومناقشة النتائج

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

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

العنوان	الصفحة
الجدول رقم (1) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) الأشخاص العاديين.....	69
الجدول (02) يمثل 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.....	89-95
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.....	95 - 89
أشكال المحور الثاني العلاقة بين المدرب و اللاعب.....	96 -
	102
أشكال المحور الثالث كفاءة المدرب و خبرته على الجانب النفسي للاعب.....	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 تجريبي لتكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية.

وقد خطت التربية البدنية والرياضية خطوات عملاقة الأمر الذي عزز مكانتها ودورها وازدهارها ، وأصبحت بذلك علما قائما بذاته يستمد أصوله من مختلف العلوم التجريبية كالفيزيولوجيا وعلم التشريح...والعلوم الإنسانية كعلم النفس بفروعه متعددة وعلم الاجتماع ومادة تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها 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 هام في المجتمع العصري ومحل اهتمام البحوث العلمية وتخصصاتها المهنية المتعددة وهذا يساعد اللاعب على إثراء معارفه وتوسيع إمكانياته من اختيار مهني والتوجه نحو أنشطة ترفيهية تطبيقية في حياته المستقبلية وبهذا 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 وكفاءته ومطالب مجتمعه ، ومن هنا يتضح جليا الدور الكبير للمدرب في تنفيذ وحدات التدريبية ونجاح العملية وتحقيقها للأهداف المنشودة .

ومن اجل ذلك لابد أن يتصف بصفات ومزايا متعددة تمكنه من أداء مهمته على أكمل وجه وأهمها على الإطلاق قوة كفاءته ، ومما سبق يتضح أن المدرب الكفاء دون شك ذو خبرة عظمى ذلك أن تكوين فرد فعال في المجتمع إنما يعتمد إلى حد كبير على ما يتصف به هذا الأخير من سمات وكفاءة تساعد على أداء ما تمليه مهنته بنجاح ، وكفاءة المدرب في الواقع هي محصلة لعاملين أساسيين: 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 لمدرسين و لاعبين ينشطون في الرابطة الولائية لمدينة قسنطينة، أن نحيط ببعض الجوانب من خلال فصل تمهيدي وجانبين أولهما النظري والثاني التطبيقي ، حيث أن الفصل التمهيدي يحتوي على الإطار العام لإشكالية البحث ، وهذه الأخيرة تتضمن تمهيدا للدراسة وتليها

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: والذي 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 وتسييرها 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 الولائية و على عينة مكونة من 10 مدربين و 40 لاعب و لذلك نتائج البحث قد لا تنطبق على جميع النوادي .

رابعاً. أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية البحث في أهمية الشريحة العمرية التي يتناولها، ألا وهي مرحلة المراهقة، فالمراهقة هي أعظم مشكل محير، محبط وساحر للنمو الانساني، ويبقى هذا الوصف حقيقيا، ليس فقط للمراهقين ولأسرهم بل أيضا للمدربين الذين يحاولون فهم تعقيداتها ويشخصون ويعالجون مظاهرها. كما تكمن أهمية البحث في أنه عبارة عن دراسة تحليلية لكفاءة و لشخصية المدرب وأثرها على اللاعبين والعلاقة القائمة بين المدرب واللاعبين وبالإعتماد على الإختبار نسعى إلى بيان وإيضاح أهمية تأثير كفاءة المدرب على اللاعبين وما تحققه من فوائد ونتائج إيجابية لصحة نفسية اللاعبين.

خامساً. 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 و اللاعب.
- 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.

سادساً. أسباب إختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

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

أسباب موضوعية :

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

سابعاً. مصطلحات البحث:

1. الكفاءة :

1. تعريف الكفاءة لغة :

- Compétence: وردت مرادفتها تعني: "جداره، كفاية، أهلية، دراية، معرفة عميقة، علم"¹
- والكفاءة: المماثلة في القوة والشرف، ومنه الكفاءة في الزواج، وهو أن يكون الرجل مساوياً للمرأة في حسنها ودينها...ومالها وغير ذلك.
- والكفاءة للعمل: القدرة عليه وحسن تصريفه، وهي كلمة مولدة.
- و لفظة الكفاءة ذات أصل لاتيني competentia وتعني العلاقة، تقابلها في الفرنسية compétence وقد ظهرت في سنة 1468 في اللغات الأوروبية بمعان 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 يهمننا في هذا المقام مفهوم الكفاءة في المجال التربوي.
- ونورد لذلك بعض التعاريف المختارة:
- الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حركية، ومواقف ثقافية واجتماعية يمكن المتعلم 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 منظّمة وشاملة لمعارف ومهارات تسمح بالتعرف على وضعية، إشكالية من بين عائلة من الوضعيات والتمكن من حلها بفعالية (الأداء)².

¹ - سهيل إدريس: المنهل قلموس عربي فرنسي، دارالأدب، بيروت، لبنان، بدون سنة، ص 276.

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

- الكفاءة هي معرفة إدماجية مبنية على تسخير مجموعة إمكانيات (معارف - مهارات
- طرائق تفكير استعدادات...) وتحويلها في سياق معين وذلك لمواجهة مختلف المشاكل المصادفة، أو لتحقيق إنجاز ما.
- الكفاءة هي مجموعة معارف و سلوكات اجتماعية، وكذا مهارات حس حركية تسمح بممارسة دور ما أو وظيفة أو نشاط بشكل فعال.
- الكفاءة هي مجموع المعارف و المهارات التي تسمح بإنجاز "بشكل منسجم و متوافق" 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 و جبهة و خبرات مرتبطة فيما بينها.²
- وعرفها (محمد الصالح الحثروبي): " الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حركية ومواقف ثقافية اجتماعية، تمكن المتعلم من حل وضعيات إشكالية في الحياة اليومية." ويضيف أنها كذلك مجموعة منظمة و وظيفية من المواد (معارف، قدرات، مهارات) والتي تسمح أمام جملة من الوضعيات بحل مشاكل وتنفيذ نشاطات ولإنجاز عمل.³
- وأشار إليها الأستاذ حاجي فريد في كتابه (بيداغوجيا التدريس بالكفاءات) على أن : الكفاءة تعني التصرف إزاء وضعية مشكلة بفعالية استنادا إلى قدرات أنبئت من تقاطع معارف ومهارات وخبرات متراكمة.
- وفي نفس الكتاب رأى بأن الكفاءة للمتعليم يقصد بها: " قدرته على تجنيد (التعبئة)
- 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 البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص 55.

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

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

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

3. التعريف الإجرائي:

وبعد هذه الجملة من التعاريف فيما يلي نورد تعريفا نعتبره شاملا 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 حياتيا".

4. أنواعها :

- 4.1. الكفاءات المعرفية (**compétence de connaissance**) : "لا تقتصر على المعلومات والحقائق بل تمتد إلى امتلاك كفاءات التعلم المستمر واستخدام هذه المعرفة في الميادين العلمية."
- 4.2. 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."
- 4.3. كفاءات الإنجاز أو النتائج (**compétence de résultat**) : "إن امتلاك الكفاءات المعرفية يعني امتلاك المعرفة اللازمة لممارسة العمل دون أن يكون هناك مؤشر على أنه امتلاك القدرة على الأداء، أما امتلاك الكفاءات الأدائية فيعني القدرة على إظهار قدراته في الممارسة دون وجود مؤشر يدل على القدرة و إحداث نتيجة مرغوبة في أداء المتعلمين".²

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

² - حاجي فريد: 2005، ص 20. (مرجع سبق ذكره)

5. خصائص الكفاءة :

للكفاءة مجموعة من الخصائص تضبطها ويمكن حصرها في مايلي:

◀ 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 تشترك 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 تنتمي 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 أغليبتها من

المادة الواحدة، مع العلم أن هناك بعض كفاءات تتعلق بعدة 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، وهما في التعليم جودة الإنجاز، ومطابقته للمطلوب بحيث لا ينبغي أن نكتفي بصوغ أسئلة حول

المعارف فحسب بل يجب وضع المتعلم في موقف يدعو إلى علاج السؤال بتوظيف معارفه ومهاراته ومختلف

إمكاناته للوصول إلى الحل المناسب."

¹ - خالد البصيص: التدريس العلمي والفني الشفاف وبمقاربة الكفاءات والأهداف، دار التنوير، الجزائر، 2004، ص 102.

² - عطا الله أحمد، زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج: تدريس ت ب ر في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات، 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 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 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 الاكتمال الجسمي و النفسي و الاجتماعي لدى الفرد".¹

➤ هناك تعريف شامل للصحة النفسية و هو أهم تعريفاتها 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 أعراض المرض النفسي أو العقلي"، ويلقى هذا التعريف قبولا بين المتخصصين في مجال الطب النفسي.³

¹ - محمد السيد الهابط: دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص18. (<http://library.nauss.edu.sa>)

² - محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص10.

³ - صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني: الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2005، ص22.

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

2. علم الصحة النفسية :

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية و يستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية بمختلف 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 والمساعدة 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 الأسوياء أو العاديين ويساعدهم 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.

المراهقة

1. مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا 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 طفلا، ولا راشدا 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 لغة:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescer بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.²

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

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

وأرمق القوم الصلاة، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى.

الرمق: العجلة والظلم.

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

و الرmq عجلة في الكذب والعيب والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرمق منهما: الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.³

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

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

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

3. تعريف المراهقة اصطلاحاً:

المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال 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 تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشرية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.²

تعريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافاً جوهرياً واضحاً في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمات 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

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁵

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

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

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 والاندماج بالمجتمع ،وتبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرون (12-20)سنة وهي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل.¹ كما يرى أيضا Silamy.n أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد ،تتميز بالتحويلات الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات 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 والاندماج فيه ".³

4. التعريف الإجرائي للمراهقة:

من خلال جميع هذه التعاريف 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 (12-14) سنة :

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

ب.المراهقة الوسطى(15إلى18سنة):

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.

فالمرهقون 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 ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي.¹

ثامنا. 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 مكاتب 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 المواظبين 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 كفاءته التربوية في تحسين الصحة النفسية.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي :
- عينة الدراسة: اقتضت 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 "لجوردون" 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 وكفاءته التربوية على التوافق النفسي لدى المراهق المسعف المتمدرس. رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2012.

- نتائج الدراسة: حيث قام بالتحقق من صحة هذه الفرضيات ميدانيا من خلال استخدام مجموعة من الاختبارات والأساليب الإحصائية متوصلا 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 تخفيض السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة).¹
- هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة لدراسة مدى كفاءة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في تخفيض السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: اجرت الدراسة على عينتين الأولى تتمثل في مجموعة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي و الثانية تشمل مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي يتراوح سنهم بين 15-18 سنة من مختلف الجنسين ذكورا و إناثا.
- أدوات جمع البيانات: تم اختيار اختبار المعلومات التربوية و التصرف في المواقف التربوية و اختبار 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 تخفيض السلوك العدواني لدى المراهقين الممارسين للرياضة.

¹ - ربوح عبد العزيز، بوقفة صادق، زناتي محمد الأمين: كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها في تخفيض السلوك العدواني لدى المراهقين، مذكرة ليسانس غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، 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 المتوسط¹.

➤ 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 الظاهرة كما توجد في الواقع.

عينة الدراسة: أجرت الدراسة على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية (ذكور، إناث) المدرسين 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 ومقياس التقدير كأداتين لجمع المعلومات وهذا حسب طبيعة موضوعه.

➤ نتائج الدراسة:

الأستاذ لم يبلغ درجة مرضية من الكفاية اللازمة 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 ومعارفه وخبراته التي اكتسبها.

➤ ممارسات الأساتذة لمهارات التنفيذ وإدارة الصف كانت بدرجة أداء مرضية أكثر من ممارستهم لمهارات التخطيط والتقويم.

➤ المستوى العلمي للأساتذة يلعب دورا كبيرا 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، 2002-2003.

تمهيد

تعتبر مهنة التدريب كتنظيم وإدارة للخبرة 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 وتوجيه خبرات اللاعبين، فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء والبيولوجية وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي إلى غيرها من العلوم التي تساعد 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 عميقة، علم".¹
- ◀ والكفاءة: المماثلة في القوة والشرف، ومنه الكفاءة في الزواج، وهو أن يكون الرجل مساويا للمرأة في حسنها ودينها...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 بمعان مختلفة.

2.1. اصطلاحا:

- 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 يهمننا في هذا المقام مفهوم الكفاءة في المجال التربوي.
- ونورد لذلك بعض التعاريف المختارة :
- ◀ الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حركية، ومواقف ثقافية واجتماعية يمكن المتعلم 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
- ◀ 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 و سلوكات اجتماعية، وكذا مهارات حركية تسمح بممارسة دور ما أو وظيفة أو نشاط بشكل فعال.
- ◀ الكفاءة هي مجموع المعارف والمهارات التي تسمح بإنجاز "بشكل منسجم ومتوافق" مهمة أو مجموعة مهام.
- ◀ 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".³

1- سهيل إدريس، المنهل قاموس عربي فرنسي، دار الأدب، بيروت، لبنان، بدون سنة، ص276

2- محمد الصالح حثروبي، المدخل إلى التدريس بالكفاءات، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2008، ص42-43

3- محمد الصالح حثروبي، نفس المرجع، ص43

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

« وعرفها (محمد الصالح الحثروبي): " الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حركية ومواقف 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

« 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.

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

« وهي كذلك : مجموعة متكاملة من المعارف (savoir) ، وكيفية التعامل مع المعرفة (savoir faire) من خلال القيام بسلوكات مثالية (conduite type) التي نستطيع جعلها في خدمة التعليمات الجديدة.⁴ وبعد هذه الجملة من التعاريف فيما يلي نورد تعريفا نعتبره شاملا 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 حياتيا".

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 اللازمة 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

و إحداث نتيجة مرغوبة في أداء المتعلمين.¹

¹ -عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص55

² - محمد الصالح حثروبي، مرجع سابق، ص43، 42.

³ - حاجي فريد، بيداغوجية التدريس بالكفاءات-الأبعاد والمتطلبات-، دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص16

⁴ - 19.02.2011 ... (www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/competence)

3. خصائص الكفاءة :

لكفاءة مجموعة من الخصائص تضبطها ويمكن حصرها في مايلي:

❖ **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 الخاصة الأولى تشترك 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 تنتمي 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. (أي تتضمن قواسم مشتركة)".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 بعدة مواد، أي أن تنميتها لدى المتعلم تقتضي التحكم في عدة مواد لاكتسابها، وهناك كفاءات في الحياة مجردة تماما من الانتساب إلى مادة معينة".

❖ **قابلية للتقويم (évaluative) :**

"الكفاءة تقوم أساسا على مقياسين على الأقل وهما : نوعية الإنجاز في العمل ، ونوعية النتيجة المتحصل عليها، وهما في التعليم جودة الإنجاز، ومطابقته للمطلوب بحيث لا ينبغي أن نكتفي بصوغ 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 مايلي:

1- تتطلب عدة مهارات وتسمح بالاستفادة منها.

2- مرتبطة بنشاطات تمارس في حالات واقعية.

¹ - خالد البصيص، التدريس العلمي والفني 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 بالكفاءات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2004، ص58

³ - حاجي فريد، مرجع سابق، ص21

⁴ - محمد الصالح حثروبي، مرجع سابق، ص45

- 3- لها خاصية المشمولة والتكامل.
- 4- لها قيمة على المستوى الشخصي.
- 5- تحد مدى التكوين إن كان طويلا أو متوسطا.
- 6- تعتبر نهائية أي تختتم دورة أو طور تكويني أو تربص
- 7- تتجلى من خلال نتائج يمكن ملاحظتها وتقويمه

4- المدرب خصائص ومميزات

1-4- تعريف المدرب:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثالا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين و مديري الأندية المختلفة ، فالمدربين كثر ولكن من يصلح..هذه المشكلة. ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه.¹

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرب الحيات، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه ، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.²

2-4- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب ما زال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار بأي ثمن. ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالاتي:

¹ - وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص 25.
² - علي فهمي البليك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف بالإسكندرية - مصر - ط1 - 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 التآنيب إذا ارتكبوا خطأ معين
- ناجحون عاطفيا
- 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 احد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأني أشخاص آخريين .
- كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توجي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدريهم مثل الولاء و الإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية (سلبية – ايجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب¹.

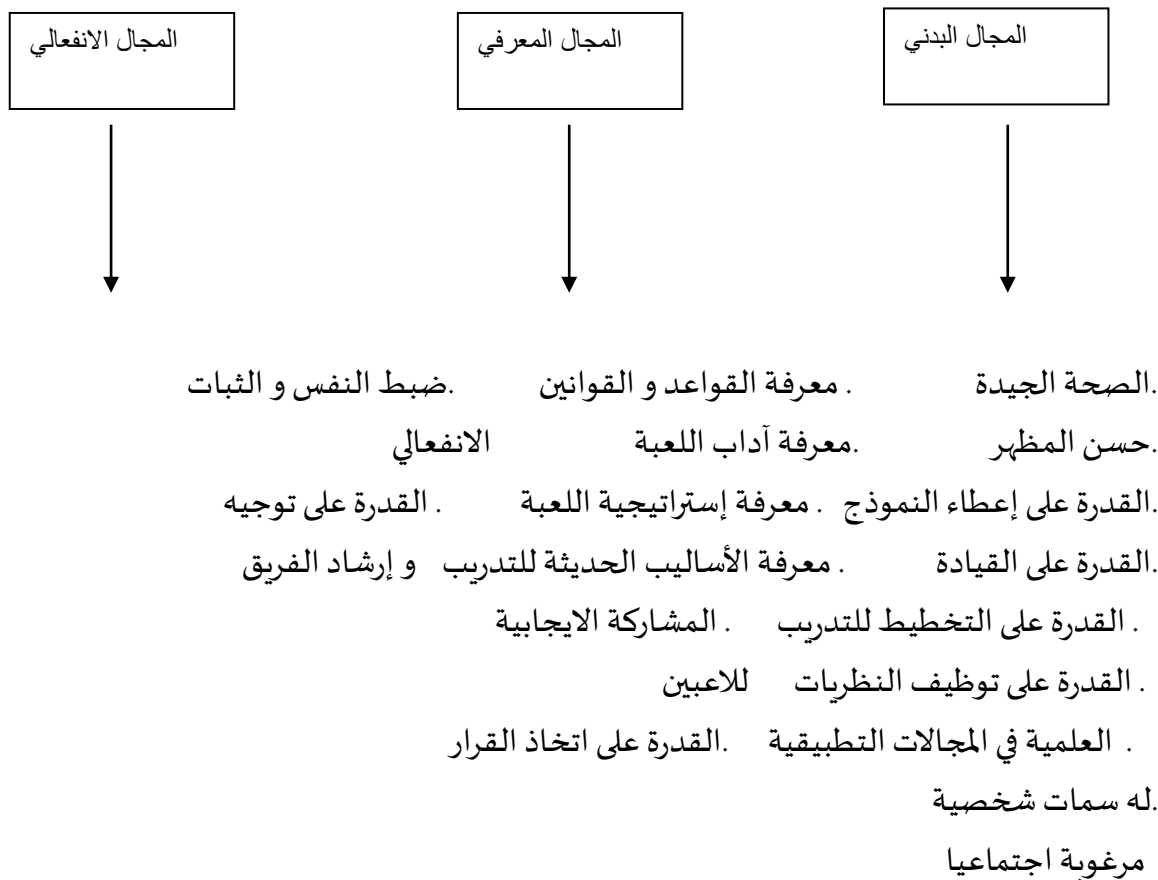
¹ - وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص 26- 27.

3-4- مميزات مدرب كرة القدم¹:

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي



الشكل (1) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

4-4- المدرب كمربي ناجح:

نجاحه وفعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائيا ، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة ، بلوغ الأهداف المحددة سابقا .

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

و في تعلم تقنيات الاختصاص ، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاحة حتى و لو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه.¹

4-5- 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

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة و متنوعة نذكر منها :

- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة و دقيقة 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 يتحلّى 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 اللوجستيكي .

4-6- وظائف المدرب:

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

¹ - علي فهمي البليك :المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية - مرجع سابق - ص 98.

² - علي فهمي البليك :نفس المرجع- 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:

والمتمثلة 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 والثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا 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 ارتباطا وثيقا 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 المنافسات¹.

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين 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 يسمى مناخ الفريق

¹ - علي فهمي الببكي :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

8-4- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها 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

8-4-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملئ 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 العمياء 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 فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة 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 يحممهم من عقاب القائد الاستبدادي.³

8-4-2- 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 وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوة.

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصدقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.⁴

1- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي - دار الفكر العربي - مصر - ط 1 - 1997 - ص 36 - 364

2- محمود فتحي عكاشة: علم النفس الاجتماعي - مطبعة الجمهورية - القاهرة - مصر - بدون طبعة - 1997 - ص 302.

3- محمود فتحي عكاشة: نفس مرجع - ص 326.

4- محمد شفيق زكي: الإنسان والمجتمع - المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية - مصر - ط 1 - 1997 - ص 201 .

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

4-8-3- الأسلوب الفوضوي:

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

كذلك فإن 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 ومشاكلهم.

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 عكاشة : علم النفس الاجتماعي - مرجع سابق - ص 327.

² - السيد الحاوي : المدرب الرياضي - المركز العربي للنشر - مصر - ط1 - 2002 - ص 20.

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

- المدرّب 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 المدرّب من نفسه مثلاً يقتدي به الجميع
 - أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات
 - الحفاظ على أسرار الشخصيّة.
 - مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية¹.

4-9-2- الحسم في اتخاذ القرارات:

فالمدرّب 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:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية 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 والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ
- 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 تحميل الجماعة مالا طاقة لها به مما يجنب الفشل وهدم الروح المعنوية ويأتي ذلك بما يلي:

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

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

4-9-5- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتحلى 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 لتخصصات المختلفة
- الاهتمام بالتخطيط 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 و يدعم ثقافته الدينية
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام والأهداف الشخصية للأفراد
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية و بث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيداً عن أساليب التسلط و اللا إنسانية.¹

¹ - محمود فتحي عكاشة : 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 تساعد على تحقيق أهدافه بالإضافة إلى علاقته الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة و بناء فريق قوي .

تمهيد:

الصحة النفسية ضرورية لكل إنسان في كل مرحلة من كل عمر وحتى نحقق الصحة النفسية لأنفسنا ونعيش في سلام وأمان لا بد من السعي باستمرار لتنمية ذاتنا ، والعمل على العيش في الحاضر... في المرحلة العمرية التي نمر بها ، نعود للماضي لنأخذ العبرة منه ونثري عقولنا بذكرياته ، ونعد أنفسنا للمستقبل بعقل متفتح متوقد بكثير من الحب والإيمان والعمل والبهجة ، ولا بدلنا 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 و احترامها ، 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 و الأسوأ 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 يلقي 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 تمتعه بالصحة النفسية ، كما يذكر على أن الصحة البدنية أو الجسمية معناها خلو الجسم من الأمراض العضوية. إذ أن الخلو من الاضطرابات أي كانت لا تعني الصحة سواء أكانت بدنية أو نفسية ، فالمعروف أن المرض الجسدي أو النفسي لا يأتي فجأة كما يتوهم البعض ولكن ينمو وقد لاحس الفرد به ويزداد نمو الخلل أو الاضطرابات من الناحية الكمية حتى يصل إلى مرحلة التغير الكيفي (المرض) وهنا فقط يتضح الخلل أو الاضطراب في الجسم أو النفس .

2.1. المفهوم الثاني (المفهوم الإيجابي) :

يذهب بالقول بأن الصحة النفسية هي تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي ، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالتحمس وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً أن يؤكد 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، ص5

² - سعد جلال، في الصحة العقلية، الأمراض النفسية و العقلية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية 1970، ص8

³ - صبري محمد علي، عبد الحميد محمد شاذلي، فوزي جبل، الصحة النفسية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1997، ص16

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 التعاريف التي ذاع انتشارها بين العاملين بالصحة النفسية هذه التعاريف 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 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 الاكتمال الجسدي و النفسي و الاجتماعي لدى الفرد".¹
- هناك تعريف شامل للصحة النفسية و هو أهم تعريفاتها 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"، ويلقى هذا التعريف قبولا بين المتخصصين في مجال الطب النفسي.³
- يعرف "القوسي" الصحة النفسية "بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية".⁴

3. علم الصحة النفسية :

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية و يستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية بمختلف 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 اللاسواء و الانحراف و ربما تمثل هذا الجانب أكثر ما تمثل في علم النفس الشواذ.

1- محمد السيد الهابط، دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص18

2- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص10

3- صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، نفس المرجع، ص22

4- عبد العزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص09

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 الأسوياء أو العاديين ويساعدهم 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.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 بالتناقض 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 ويحرفه 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 بالأعضاء بوظائفها بشكل متكامل ومتناسق.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 محكات أساسية في تحديد مستوى الصحة النفسية للفرد وهي :

الإنجاز في حدود طاقات الفرد وقدراته، والاتزان العاطفي، صلاحية الوظائف العقلية، و التكيف الاجتماعي.

وقد قدم لنا "عبد السلام عبد الغفار" دراسة عربية توصل من خلالها إلى عدد من محكات الصحة النفسية، وهذه المحكات هي: الرضا عن النفس، السمو بالالتزام، الوسطية، وأخيرا العطاء.

¹-عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص14-15.

²-حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص21.

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

لقد قامت 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، ويمكننا 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 متناسق ومتكامل.

➤ التوافق مع المتطلبات الاجتماعية: ونعني بها التناسق 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 تبناها الفرد ثباتاً يسمح للملاحظة وأن يتنبأ بما يحتمل أن يفعله.

➤ النمو مع العمر: ونعني به أن زيادة سنوات الفرد يجب أن يرافقها نمو في معارفه وخبراته و انفعالاته وعلاقاته الاجتماعية وقدراته.

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

4.4. الصحة النفسية في التفاعل بين الفرد ومحيطه :

إن الاتجاه الإيجابي للصحة النفسية في مجال التفاعل بين الفرد و محيطه 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 ، ودوافعه 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 وتنميتها نمواً متكاملًا.

➤ وحدة الشخصية وتماسكها تماسكاً ينطوي على التغيير المناسب من جهة، والثبات الكافي من جهة أخرى.

ثانياً: يتضمن النوع الثاني علاقات الفرد مع محيطه 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 ، ونعني به قدرته على اتخاذ وتنفيذ قراراته المتصلة بمحيطة ضمن شروط وظروف محيطة .
- إدراك الفرد للعالم كما هو ومواجهة بما يقتضيه ، فإدراك الفرد لواقعه ومواجهة ظروفه الطارئة بما يلزم يساعد على التفاعل المثمر بين الفرد ومحيطة .
- سيطرة الفرد على شروط محيطة وتحكمه بها ، وذلك بهدف زيادة سيطرته على المحيط وإحداث تغيير فيه بحيث تأتي النتائج مناسبة لتكوينه هو ، كأن 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 و مع المحيط و نجاحه في تحقيق نوع من التوازن بين حاجاته و قدراته وشروط المحيط بشقيه المادي والاجتماعي.²
- ومن وجهة نظرنا ، وبعد قراءة تعريفات و مظاهر الصحة النفسية ، يمكن القول أن مظاهرها لصحة النفسية لا تخرج عن الآتي:
- 1 - تكامل الذات .
 - 2 - توازن الذات.
 - 3 - العيش مع الآخرين والتواصل معهم والتكيف مع المحيط.
 - 4 - العمل و العطاء.³
 5. مستويات الصحة النفسية :
- للصحة النفسية مستويات متتالية للحصول على التوازن وهذه المستويات هي :
- 1.5. المستوى الدفاعي :** ففيه يمارس الإنسان مظهر 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 والتقليدية والمتخلفة ، ويتم التوازن بالدفاع والهجوم معا ، وهذا المستوى مستوى مشروع من الصحة ، يتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينتقص 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 قائلا : أن مفهوم التقبل والتلاؤم الاجتماعي هو أكبر علامة 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،ص22-23

²- نعيم الرفاعي ، مرجع سابق،ص 21

2.5. المستوى المعرفي:

وهنا يعرف الإنسان ، فيدرك كثيرا من دوافعه وغرائزه كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ، ويتقبل هذا وذلك فيحصل بذلك على التوازن ، وهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلى كثير من الحيل الدفاعية إذا اعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق ، وهو يصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتغيير فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء وربما القراءة أو المناقشة العقلية ، ويصل 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 الخلاقة.

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 كأن هذا هدفا عظيما في حد ذاته حتى يغرى بأن يكون غاية أمل الفرد فعلا ، إلا أنه لا يحمل إرادة التطور والتغير 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 يرضى 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 " كنوع " 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 طويلا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس ألامهم ومحاولة حلها بالتغيير والعمل الخلاق ، ولم يدخل كل ذلك بحياته اليومية ، ولم ينتقص من قدرته على كسب عيشه مثلا أو تكوين أسرة ورعايتها ، فإنه يكون قد حقق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية و الحياة¹.

6. أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع :

إن انتشار الاضطرابات و الأمراض النفسية والعقلية بعد الحرب العلمية ، 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 جدا للفرد لأنها تميزه بالخصائص الآتية :
- فهم الذات : ونعني بها القدرة على معرفة الذات ، لحاجاتها وأهدافها
 - وحدة الشخصية: ودلائل ذلك، الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالنمو والصحة.
 - التوافق: ونعني به التوافق الشخصي (الرضا عن النفس)، والتوافق الاجتماعي.
 - الشعور بالسعادة مع النفس : ودلائل ذلك الحساس بالراحة والأمن والطمأنينة والثقة ، ووجود اتجاه متسامح مع لذات 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 ، والانتماء للجماعة ولقيام بالدور الاجتماعي المناسب والقدرة على التضحية والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية .
 - القدرة على مواجهة مطالب الحياة : النظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية ، والعيش في الحاضر والواقع ، والمرونة والايجابية وتحمل الصعوبات والمسؤوليات الاجتماعية ، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي ، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق 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 ولأن 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 المتوافق 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 أفراداه بالصحة النفسية يكون متماسكا ويتسمون بالتعاون وتكون العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ويؤدي أيضا إلى الانسجام التفاعل مع بعضهم البعض مما يجعلهم وحدة متكاملة ضد كثير من المشكلات والأخطار التي يتعرضون إليها والتي تهدد مجتمعهم .

1- عبد العزيز القوسي، مرجع سابق، ص48.47

2- حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص32

- مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع: الصحة النفسية السليمة تساعد أفرادها 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 يسود أفرادها بالصحة النفسية يكونوا على قدر عالي من التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل والتآلف لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورفقيه ، كما يسوده السلام الاجتماعي ويقل فيه الصراع الطبقي ويبذلون 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 وتصدعه 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 والنماء والسعادة لأفرادها.⁶

7. هدف الصحة النفسية :

تهدف الصحة النفسية أساساً إلى بناء الشخصية السوية (wholseme personality) بهذا الصدد يذكر شوبن (shoben) 1957 في كتابه نحو مفهوم الشخصية العادية يقول أن الكثير من الدراسات الممارسات الإكلينيكية تركز على الجوانب المرضية للشخصية أي على حالات سوء التوافق وهي تقوم بدراسة ديناميكيات الشخصية فأصبح متاحاً للدارس أدبيات كثيرة (تراث سيكولوجي) ومعلومات وافرة معظمها مبني على الخبرة (expérience) أي تجريبي (embrical) عن المرض ، اللاسواء ، سوء التوافق ، الانحراف ، العصاب ، الذهان ... الخ بيد أن المعلومات المتاحة عن الشخصية السوية

1- حامد زهران، مرجع سابق، ص14

2- صبري محمد أشرف عبد الغاني، مرجع سابق، ص57

3- محمد جاسم محمد، مرجع سابق، ص11

4- صبري محمد علي، أشرف عبد الغاني، نفس المرجع، ص57-58

السليمة قليلة إلى حد يثير العجب وقد ترك هذا القصور انطبعا 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 متوافق لدفع به في مصحة عقلية أو نفسية أو حجزه بأية صورة من الصور وعليه يوجد الكثير من الناس يعملون ويعيشون وربما بنجاح داخل أسرهم وأعمالهم وحياتهم بصفة عامة ونجدهم في ميادين كثيرة ولكنهم ليسوا بأسوياء (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)

الأمراض النفسية ————— الأمراض العقلية.

العصاب ————— الفهان .

السواء ————— لا سواء

متصل واحد (continuum)

وبعد السواء الكامل تجريدا غير واقعي كما أن الاسواء الكامل (المرض الكلي) يعد أيضا تجريد 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 ، و يفهمون ذواتهم فهما واقعيًا أو قريبًا من الواقع ، وهذا يبرئ لهم تجنب الكثير من الإحباط والفشل ويساعد على الإنجاز والتوافق السليم ولكننا سنلاحظ أيضا كثيرين يبالغون في تصور قدراتهم ويتوهمون 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، ص12، 13.

²- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1979، ص27

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

- المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة :

السوي لديه القدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع ما يجد على الموقف حتى يحقق التكيف وقد يحدث التعديل نتيجة لتغيير طراً 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 مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار لا يحدث بها ما يعكسها من عدوان أو الريبة أو الاتكال أو عدم الاكتراث بمشاعر الآخرين معاً 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 ، فإشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي 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 بدلا من الهروب منها في شكل أعراض مرضية.³

1- صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، مرجع سابق، ص52

2- سعد جلال، مرجع سابق، ص63

3- سيد محمد غنيم، سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص17

-القدرة على العمل والإنتاج الملائم :

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية إذ كثيرا ما يكون القعود والكسل والخمول دلائل على شخصيات غذتها الصراعات واستنفذت طاقتها المكبوتة كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلحية في مجتمعه وبيئته دليل على الصحة النفسية .

إن كل فرد معرض على الدوام لضيق عابر وتوتر نفسي تطول مدته أو تقصر ، ولكن ذلك لا يلبث أن يزول فتعود حياتها النفسية ما أنت عليه من سلاسة ويسر أما المريض (النفسى) بوجه خاص فلا يجد للحياة طعما . ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانیه من توترات وصراعات غير محسوبة ما يقترن بهذه 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 علما وثقافة وتنمو شخصيته مع كافة جوانبها كما تستخدم المدرسة أساليب نفسية عديدة أثناء تربية التلاميذ من هذه الأساليب دعم القيم الاجتماعية السائدة في المجتمع وتقوم بتوجيه الأنشطة التربوية المختلفة بحيث تعمل هذه الأنشطة على تشكيل وتعليم الأساليب السلوكية المرغوبة ، والعمل أيضا على فطام الطفل انفعاليا في التخلص من السلوكيات التي اكتسبها الطفل في الأسرة واستبدالها بنماذج صالحة من السلوك السوي .

ولكي تؤدي المدرسة دورها بنجاح في تحقيق صحة نفسية للتلاميذ يجب أن تعمل على :

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

- كما يجب أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جادة حي يتحقق الأمن والاستقرار النفسي للتلاميذ ، وان يستخدم المعلمون الأسلوب الديمقراطي مع تلاميذهم ، كما يجب الا يكون دور المدرس نقل للمعلومات بل يجب أن يكون نموذج حي وشخصية جادة يحترمها التلاميذ ويتقمصون شخصيته ، وكما يجب أن يكون دور المعلم أيضا هو توجيه سلوك التلاميذ وتعليمهم مهارات التوافق المختلفة وأن يلاحظ على تلاميذه أي اضطرابات سلوكية ويحاول معالجته ضمانا لتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ.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 - صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، مرجع سابق، ص 53، 54

- ودور المدرسة أيضا يجب أن لا يقتصر على اكتساب التلاميذ الحقائق والمفاهيم والمعارف والمعلومات. وهذه من شأنها أن تؤدي إلى تقوية الجانب العقلي على حساب إهمال جانبيين هامين لدى الطفل وهما الجانب المهارى أو الحركي والجانب الوجداني ، الذي يؤدي الاهتمام به إلى تقوية أو اصر انتماء التلاميذ لمدرسته و تكوين عادات سلوكية سليمة لديه مما يجعله متوافقا مع نفسه ومجتمعه .¹
 - كما أن الأخصائي الاجتماعي المدرسي يشارك المعلم في العملية التعليمية عن طريق ملاحظة التلاميذ واضطراباتهم النفسية وعدم توافق بعضهم مع المدرسة مما يؤدي إلى فاقد 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 تشترك 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 والتوافق النفسي .²

10. الوقاية من مشكلات الصحة النفسية :

أصبحت مشاكل الصحة النفسية من المشكلات الجديرة بالاهتمام في العصر الحاضر وقد بدل علماء النفس والاجتماع قصارى جهودهم في سبيل الوقاية منها والعمل على حلها. فأجروا البحوث المختلفة، وعقدوا الاجتماعات وخرجوا بتوصيات 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 مثلا ما قدمته منظمة الصحة العالمية من برامج في الصحة العقلية.

❖ برامج الوقاية كما أوصت بها منظمة الصحة العالمية :

- تتخلص 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 - صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، 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.
 - تطويع الطرائق التي تثبت 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 وتبذل جهودها لتحسينها وذلك بتوفير الأمن الاجتماعي والجسماني.
 - الاهتمام بالصحة النفسية: تهتم الحكومات بصحة الأفراد الجسمية عن طريق رفع مستوى المعيشة وزيادة الإنتاج 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 تساعد 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 و أن تبين.
 - الطب العقلي الاجتماعي: وهو يهدف إلى مساعدة المريض عقليا على التوافق في البيئة الاجتماعية.
 - الخدمة الاجتماعية الطب عقلية: وتتحقق عن طريق أخصائي الاجتماعي الذي يقوم بدراسة حالة المرضى و مقابلتهم بهدف تعديل بيئتهم المنزلية وإيجاد العمل المناسب لهم بعد خروجهم من المستشفى.
 - البحوث العلمية وتبادل المعرفة: تهتم الدول المتقدمة على وجه الخصوص بإجراء الدراسات حول المشكلات النفسية بهدف معرفة أسبابها والوقاية منها وعلاجها.²

➤ الفئات الخاصة: تولي الحكومات في الوقت الحاضر اهتماما كبيرا بأحداث المنحرفين، وضعاف 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 وكبر السن.
- إصدار التشريعات الخاصة بالفحص قبل الزواج، وبالحد من انتشار المخدرات والمسكرات، والتشريعات الخاصة بحمليه الأسرة.
- مراجعة القيم والعادات الاجتماعية ورعاية المناسب منها .
- رفع مستوى الوعي النفسي ونشر مبادئ الصحة النفسية من خلال وسائل الإعلام.
- التعبئة النفسية للشعب لمواجهة الصعوبات.
- الاهتمام بالإرشاد والتوجيه.¹

ويجب التأكد هنا على أهمية التوجيه الإيماني والتربية الأخلاقية والعيش مع الآخرين وثقيف الذات، ووجود هوايات وأهداف سامية كالدفاع عن القضايا العادلة، وامتلاك القدرة على النمو و التغيير، لأن هذه الأمور من شأنها أن تمنح الروح سكينه ورضا، وتملئ النفس شعورا بالسعادة مما يدعم في نهاية الأمر صحة الفرد النفسية ويقمها من الضياع في متاهات الاضطراب.²

¹ -حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص 210.211

² - حنان عبد الحميد العناني، نفس المرجع، ص 211، 212

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 دون أخذ الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية السائدة في مجتمع من المجتمعات بعين الاعتبار ، كما أن الصحة لا تعني مجرد الخلو من الاضطراب أو المرض أو التضرر ، وإنما يمكن اعتبارها حالة من التوازن الديناميكي بين وجوه مختلفة ، ويمكن وصفها من خلال مجموعة من سمات الخبرة والسلوك ، كالرضي عن الحياة ، واكتشاف المعنى ، والقدرة على مواجهة الإرهاقات والتغلب عليها ، ومشاعر الذات والكفاءة الذاتية ، إنها عبارة عن حالة فاعلة ، يتم تحقيقها وبنائها بصورة شبه دائمة ويومية ، 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 انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة . و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظت فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسه الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال . و قد 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 له ، و كذا 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 باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي 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 يتكيف 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 < حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى كيماي كيماري " kemari " .²

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليسو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " .³

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

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

²مختار سالم :كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان- ط2- 1988- ص15.

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

⁴مختار سالم : نفس المرجع- ص12.

بطولة رسمية عام 1888 و يميّت باتحاد الكرة ، و بدأ الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست 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 لعروبته ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهرا 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 ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

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

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

1-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا 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 الرحمان 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 .

و يتوقف 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 أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ،

و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

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

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

- استقبال الكرة

- المحاورة بالكرة

- المهاجمة

- رمية التماس

- ضرب الكرة

- لعب الكرة بالرأس

- حراسة المرمى¹

1-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيداً و مهارياً عالياً و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

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

1-5-1- الصفات البدنية :

¹ - بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية 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 تناول الجميع لها كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندعش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية،

و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام.²

1-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، و تحقيق الظروف المثالية 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 انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي 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"، و يرى 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 ب: مدى الانتباه).¹

-الانتباه:

²- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم- مرجع سابق - ص - 10-09
¹- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضية - 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 و التشويش و التشتت الذهني .

-التصور العقلي :

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

-الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء¹.

- الاسترخاء:

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

1-6- قوانين كرة القدم:

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

-ميدان اللعب:

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

- الكرة:

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

-مهمات اللاعبين

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

-عدد اللاعبين:

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

- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

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

- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجهما إن بيينا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب :

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

- بداية اللعب:

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

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و 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 اقرب 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 طريقه².

- 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 علي خليفة العنشري وآخرون :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 - ط1 - 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 بكاملها من خط التماس.

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

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

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 ما بين مرحلتى الطفولة والرشد .

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

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .
و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج¹.

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها².

و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " ³.

وحسب اليزابيث هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر 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 بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض لمراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

¹ - سعدية محمد علي بهاور :سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية - ط1- 1980 - ص 25

² - فؤاد البهي السيد :الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة- مرجع سابق - ص 257

³ - ميخائيل إبراهيم أسعد :مشكلات الطفولة والمراهقة- دار الأفاق الجديدة - لبنان- ط2- 1999 - ص 91

⁴ - حامد عبد السلام زهران :علم النفس الطفولة والمراهقة- عالم الكتاب - القاهرة - مصر - ط5 - 1995 - ص 20

و يقترحه 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 وهو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. فالذكاء الذي يعتبر كحالة 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 للطفل³.

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 ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه 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 العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب¹.

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توفق 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 دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا 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 الإشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

2-2-4- الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد كونهها تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم نوجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به¹.

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

2-2-5- الخصائص الانفعالية :

- يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي :
- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأنفه الأسباب .
 - تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية إذا غضب مثلا :
 - الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .
 - يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .
 - تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاغتراف بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة².

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

2-3-1- الاحتياجات المعرفية :

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

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد 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 كثيرا من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسيين 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 التجريبي ولا يمكن إعادته 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 والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة⁴.

2-3-2- الاحتياجات البدنية :

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

¹مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة- مكتبة مصر - مصر - ط1- 1974- ص 233- 234

²مصطفى فهمي : نفس المرجع - ص 190

³قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي- دار الفكر للطباعة - مصر - ط1- 1998- ص 19

⁴طلعت 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 الحركة¹.

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (1980-WEINE CH) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى 1979-HARRE إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز 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 و إن تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، ولذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات²

2-3-4- 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 فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، و لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلق و منحه الثقة بالنفس.

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطويرها³.

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

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة 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 -

1991- ص 114

كما تبين أيضا 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 تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف 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 عامة² و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية .

إن عملية التربية عنصر هام و أساسي في حياة الطفل 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 Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية .

2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة 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 ، فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله 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 - 1993 - ص 09

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي.¹

خلاصة :

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

و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

¹ - معروف زيات :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 وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم. وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء 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 انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا 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 ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، 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 وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.³

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

قال الله تعالى : ﴿ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة﴾ الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ... وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .
والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : ﴿ فلا يخاف بخسا ولا رهقا ﴾ 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 منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .⁴

1- عبد العالي الجسماني ، سيكولوجية 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 : " سيكولوجية 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 انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال 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 تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشرية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.²

❖ تعاريف بعض العلماء :

لقد اختلف علماء النفس اختلافاً جوهرياً واضحاً في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والدرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي 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

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁵

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

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

كما يرى أيضا Silamy.n 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 التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.¹

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

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، ط2، 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 العميقة 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 التعاريف 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.

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 أيضا في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر .

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

1.3. 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 دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الإثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق .

2.3. المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر لمرحلة 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 واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة ¹.

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

³-سعيدة 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 الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه 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 وتتكون 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 ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.²

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

1.5. خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطوراً في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل 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 تطوراً في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).

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

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

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 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 ترددها. 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 بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.³⁵

2.5. الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن 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	
الطول (م)	الوزن (كـلـغـ)
1.525	51.300
1.55	52.200
1.575	53.300
1.60	54.900
1.625	56.200
1.65	58.100
1.70	61.700
1.75	65.000
1.775	67.100
1.80	69.400
1.825	71.700
1.85	73.900
1.90	78.500

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

3.5. الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر 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 آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا 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، ص 182

4.5. الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعاً من البيئة المنزلية، وأشد خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيراً واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك أثراً القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ 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 أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

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 نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس¹. 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 والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة².

6.5. الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (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، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220

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

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد 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 المراهق مرحلة من مراحل النمو ، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعاً عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساساً إلى درجة بعيدة ، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحاً هي:²

1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضاً .

2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .

3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة

4- عواطف وطنية ، دينية وجنسية .

5- أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضاداً للعادات والتقاليد ومبتعداً عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانات التي تمكنه 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 البسيكولوجية 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 التنازل ، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى .

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.³⁷

¹ - حامد عبد السلام الزهران : مرجع 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

6. حاجات المراهق:

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 وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل 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:

1.6. 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 (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.³⁸

2.6. الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمرهق يرد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم.³⁹ إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3.6. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق 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 والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

³⁸ موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38

³⁹ فاخر عقلية: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38

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 وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل 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.

5.6. 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. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر 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 تلبى هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجنب عن أسئلته دونما تردد.

6.6. الحاجة الجنسية :

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية S. Freud 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 " ¹.

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

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا 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 النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى من Winicolt . Freud خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى ³.

7.6. الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتكون 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 وتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا 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 الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف " .⁴⁰

كما يؤكد أيضا 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 وراحته لا بد 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 عموما عنيدا ، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها " .⁴¹

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده 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 سابقا .

7. أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

1.7. المراهقة المتوافقة : من سماتها :

- ◆ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- ◆ الإشباع المتزن 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 تنمي 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 السليمة التي تتم بالحريّة 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 وتشبع 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.
- ◆ تشغل 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 مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء .⁴⁴
- ◆ التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .
- ◆ الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات 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 ، الشذوذ ، المتعة الجنسية الخ .

⁴³ رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137

⁴⁴ -يوسف ميخائيل نعيمة، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة ، ص160

◆ العناد : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق 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 .

4.7. المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

◆ الانحلال الخلقي التام 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 ومميرة 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 والمتراكم ، 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 مرن مرونة يسمح بتعديله .

وأخيرا 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 كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية.

2.8. مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا 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 وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يحص الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى

دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، 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 بقدرة وقيمه.

3.8. مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمانية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب 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 نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر 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 وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده 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 بتقبل الآخرين له،

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

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

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

5.8. 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 إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كمعاكسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

6.8. مشاكل صحية:

إن المتاعب 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 ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.¹

9. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة 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 عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول. و يضيع 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 نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

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

10. نصائح عامة لكل مربّي كيفية التعامل مع المراهقين:

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

لكي يكون هناك توافق 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 تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- * يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- * يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- * يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .
- * إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة 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، ص184

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 بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة 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 للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة . وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلائي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه 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 و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .

تمهيد :

إن الدراسة الميدانية لن تكون الا لتحقيق اهداف مسطرة من قبل وبهاذ نتأكد من الفرضيات لبحثنا والتي سبق وأن طرحناها . اذ ان منطق البحث العلمي وطبيعة الاشكالية وصيغة طرحها يفرضان علينا ذلك وبإلحاح ، وهذا ما أوجب توأمة دراستنا النظرية بمثيلة 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 منهجيا وذو قيمة علمية ، اذ أن البحث الميداني أو التطبيقي لايعني فقط الإختبارات المختارة وتطبيق البرنامج المقترح فحسب وانما معالجة كل حيثياته من الدراسة الأولية والأسس العلمية للإختبارات وكذلك المتغيرات أضف الى هذا ان مشكل وطبيعة البحث الذي نحن بصدد القيام به فرض علينا اتباع المنهج الوصفي الذي يساعد على اختيار المشكلة وتحديد ها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل المؤثرة في موضوع الدراسة.

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

2 . المنهج المستخدم في الدراسة :

من اجل البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية واتباع المنهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته 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 لإستخراج النتائج بكل موضوعية .

والمنهج المتبع في بحثنا هو المنهج الوصفي التحليلي .

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

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

الدراسة الإستطلاعية

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 تعترض 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 لقينا 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 زيغود يوسف.
- وداد أمل زيغود يوسف.
- شباب ابن باديس.
- فريق سيدي 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 وأفريل و ماي تم خلالها تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق سالفة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

1. تحديد مجتمع وعينة البحث:

1.5.مجتمع البحث:

يعتبر تحديد مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث، وقد يكون هذا الإطار مجتمعا كبيرا أو صغيرا، وقد يكون الإطار أفرادا 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 ثم 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 ، ص5

و قد قام الباحثان باختيار عينة البحث بطريقة عمدية أو قصدية و تتمثل في الأشبال للفرق سالفه الذكر و مدربيها . و هي العينات التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوفير بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم و لكون تلك الخصائص من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة . كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توافر المبيّنات اللازمة للدراسة لدى فئة محدودة من مجتمع الدراسة الأصلي².

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

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

- 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 تبعا 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.

2.6. الاستبيان:

¹ محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي القواعد والراحل 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، و هو عبارة عن قائمة من الأسئلة المتنوعة التي من خلالها نستطيع إثبات أو نفي فرضيات البحث .

الاستبيان هي استمارة إحصائية يقوم المبحوث بتدوين الإجابة عن الأسئلة بنفسه .فالباحث إما أن يقابل المبحوث شخصيا و يعطيه الاستمارة، ثم يعيدها بعد ملئها أو يرسلها إليه .و بعد إعداد الاستمارة الإحصائية يبدأ الباحث و ذلك بإتباع احد الأسلوبين، و هما أسلوب الحصر الشامل أو أسلوب العينات¹ وفي هذا البحث اعتمد الباحثان أسلوب العينات، حيث تم انجاز استمارة الاستبيان بها مجموعة من الأسئلة موجهة إلى مدربي ولاعبى الفرق سالفه الذكر في كرة القدم. و قد تم تصميم الاستبيان حسب الخلفية النظرية من الكتب العلمية و المذكرات و آراء بعض الأساتذة.

1.2.6. الاستبيان الخاصة بالمدرين:

يحتوي الاستبيان على 20 سؤال تنصب في مجملها 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 :

و يحتوي هذا الاستبيان على ثلاثة محاور رئيسية مكونة من 19 سؤال تنصب في مجملها 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 تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف و الجوانب الممثلة فيه و نسبة كل منها الى الاستبيان بأكمله و يعتمد هذا الصدق على

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم ، مرجع سابق، ص75

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 وخالية من الخطأ وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاستبيان) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة و الشروط ، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة.

استخدم الباحثان في إيجاد معامل ثبات الاستبيان الموجه للاعبين و المدربين 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 وب نفس الطريقة التي تمت في السابق و ذلك في الفترتين :

✓ الأولى : بداية شهر أبريل 2017

✓ الثانية : منتصف شهر أبريل 2017

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

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

¹ السادة الأساتذة : كواسح 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 مستجوبين (المدربين)، و كانت نسبة الاتفاق عالية حيث قدرت بـ : 82.62 % حسب الجدول رقم(01) أدناه:

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

الأسئلة	الاتفاق	عدم الاتفاق	%	%
السؤال رقم 1:	10	0	100	82.62
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	

استنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل العبارات كما يتميز بدرجة مقبولة من الثبات و بالتالي نستطيع الحكم على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

قام الباحثان أيضا بترتيب الإجابات لـ: 40 مستجوب (اللاعبين)، و كانت نسبة الاتفاق عالية حيث قدرت ب : 85.08 % حسب الجدول رقم(02) أدناه:

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

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

		60	16	24	السؤال رقم: 6
--	--	----	----	----	---------------

استنتاجا من دراسة معاملي 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 و بالتالي نستطيع الحكم على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات و بالتالي نستطيع القول أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق و الثبات .

4. الدراسة الإحصائية:

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

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا 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 كاي²

✓ برنامج SPSS

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات (المدرين):

1.1 عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدرين:

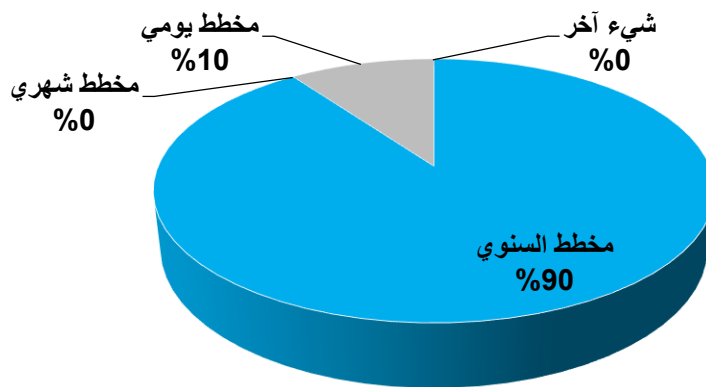
المحور الأول: (دور كفاءة المدرس في إنجاز عملية التدريب)

1- كيف تقومون بتسليط خطة البرنامج التدريبي؟؟

الغرض من السؤال: معرفة خطة التدريب.

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

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	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.

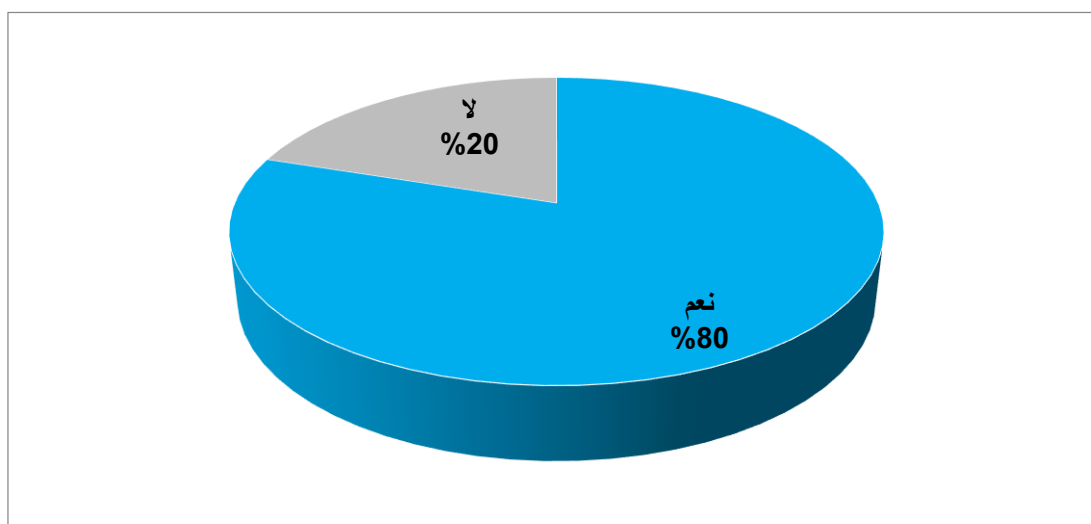
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة كاسي المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة كاسي الجدولية و التي بلغت 3.84 .

2- معرفة إذا كان التدريب الحسن يكمل ما قبله في عملية التدريب؟؟.

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان هناك تسطير لخطه البرنامج التدريبي.

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

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



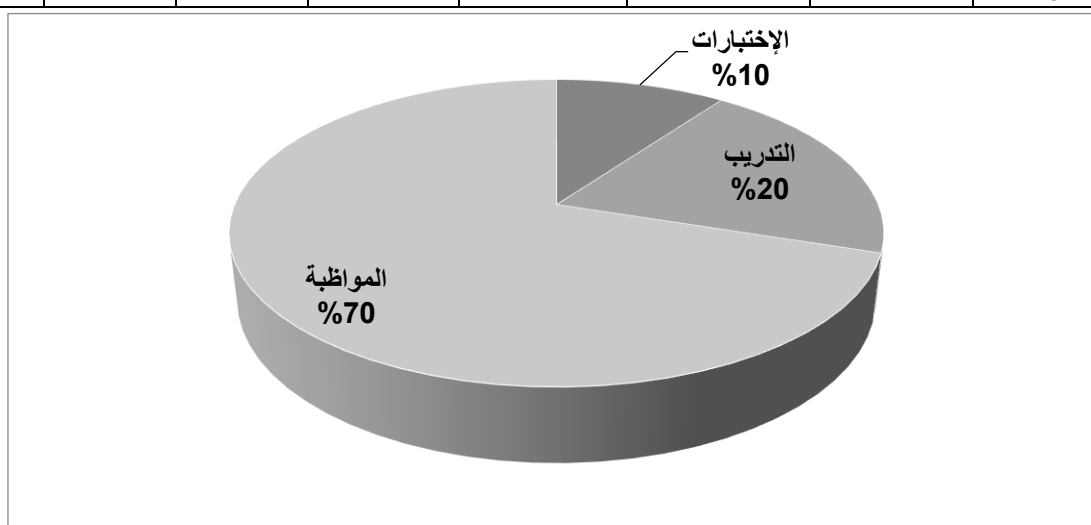
شكل رقم (3) يبين تمثيلا لنسب الجدول (5)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (05) أن نسبة 80 % من المدربين يقولون بأن التدريب الحسن يكمل ما قبله في عملية التدريب، بدني 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 χ^2 المحسوبة 3.6 و هي أكبر من قيمة χ^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	χ^2 الجدولية	χ^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 تمثيلا لنسب الجدول (6)

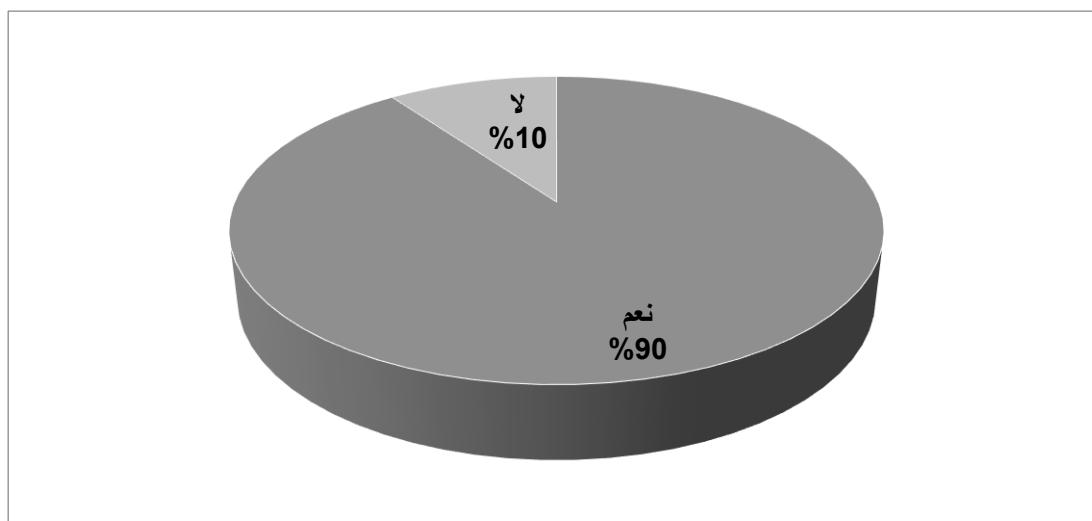
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (06) أن نسبة 70 % من المدربين يقولون أن تقييم اللاعبين يكون عن طريق المواظبة بينما نسبة 20% تكون عن طريق التدريب في حين نسبة 10% تقييمهم يكون عن طريق الإختبارات.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى 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	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	6.4	90%	9	نعم
					10%	1	لا
					100%	10	المجموع



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

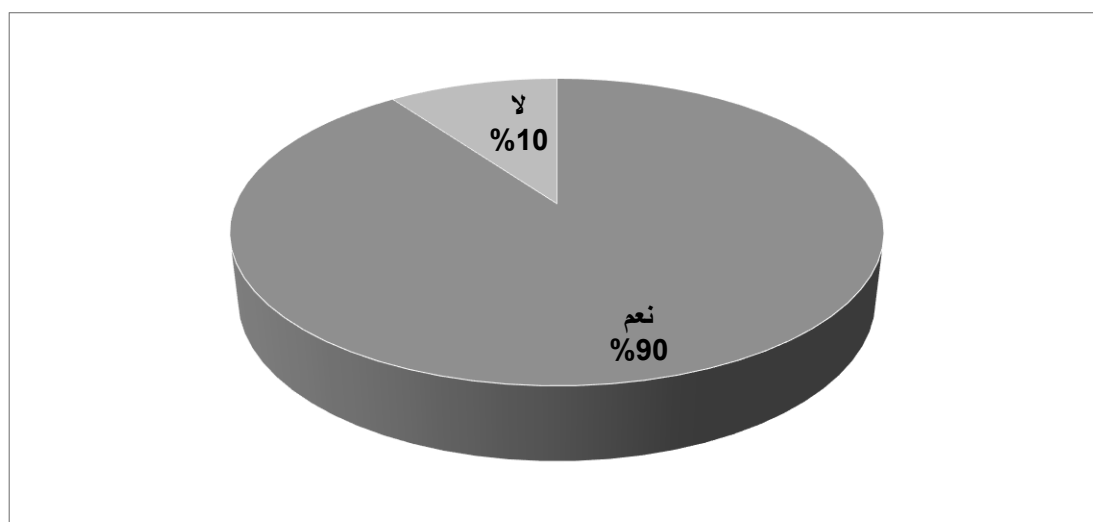
يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (07) أن نسبة 90 % من المدربين يرون أن استعمال الشدة بالنسبة للمدرب تساهم بالتحكم في المجموعة في حين أن نسبة 10 % يرون عكس ذلك.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى 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	كا ² الجدولية	كا 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 تمثيلا لنسب الجدول (8)

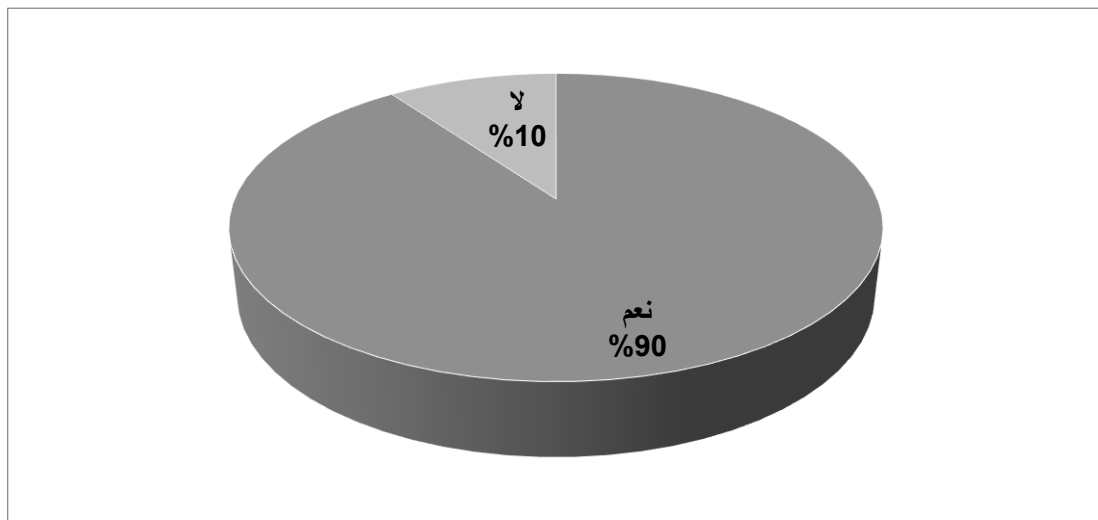
يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (08) أن نسبة 90 % من المدربين يرون أن اللاعبون يتحسنون إذا كان مدرّهم حسن السيرة في حين أن نسبة 10 % يرون عكس ذلك.

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

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

الجدول رقم : (9) يبين علاقة الدراسة والتدريب

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 (7) يبين تمثيلا لنسب الجدول (9)

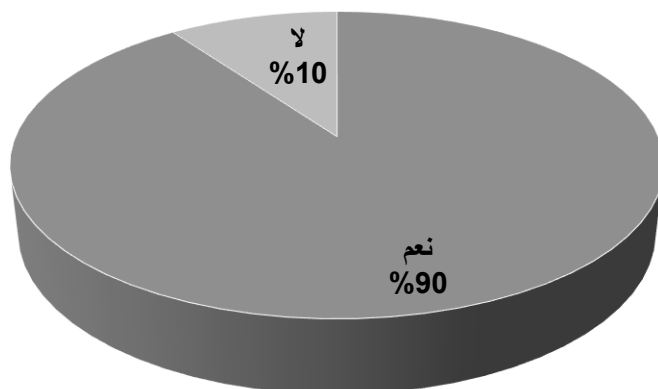
يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (09) أن نسبة 90 % من المدربين يرون أن التحصيل على معدلات جيدة في الدراسة تساهم في تحسين تدريباتهم في حين أن نسبة 10 % يرون عكس ذلك.

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

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%	15	المجموع



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

يتبين 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 χ^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

1.1.1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير الى "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 يبينه تحليل نتائج كل من الجداول (10،09،06،04).

وهذا ما أشار إليه الأستاذ حاجي فريد في كتابه بدagogia 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 للمتعلّم 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: لكفاءة المدرب دور كبير في إنجاح عملية التدريب."

المحور الثاني : (العلاقة بين المدرب واللاعب)

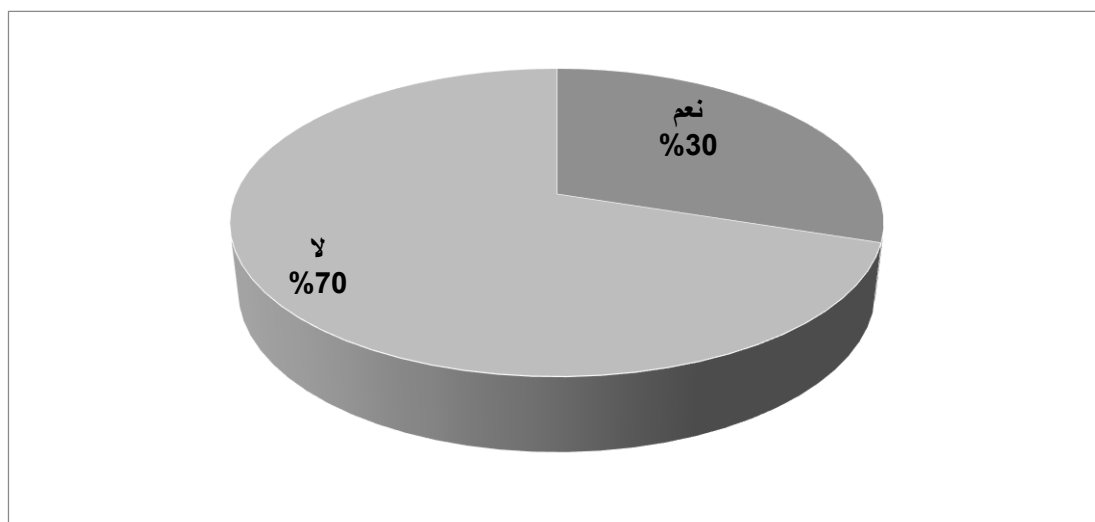
1- هل تعتقد أن عدم ميل اللاعبين للمدرب معناه عجز في الوصول إليهم؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان هناك ميل اللاعبين للمدرب

الجدول رقم : (11) يبين ميولات اللاعب للمدربين

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا 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 كاسي المحسوبة 1.6 و هي أقل من قيمة كاسي الجدولية و التي بلغت 3.84 .

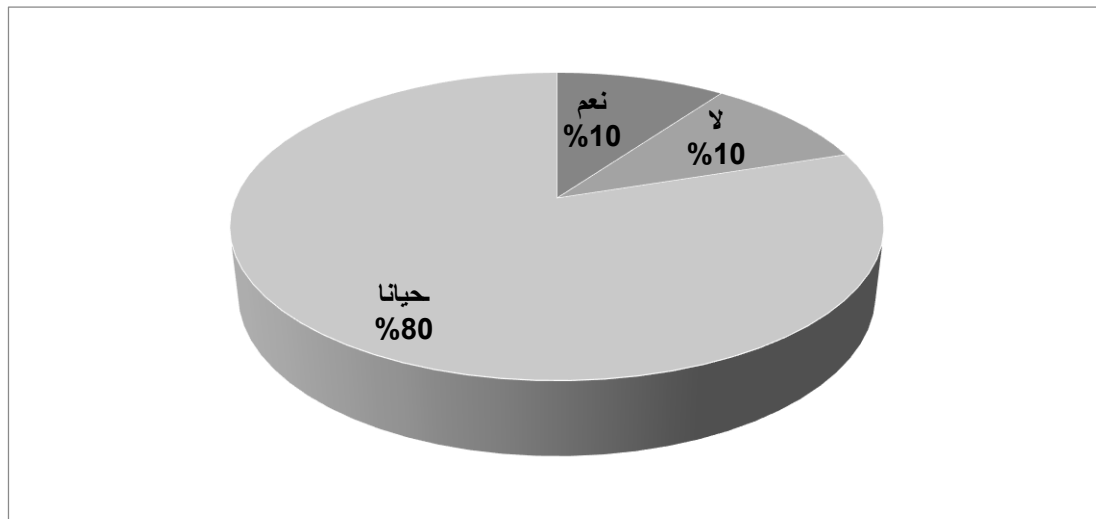
2- هل في رأيك يجب على المدرب أن يعطي للاعب فرصة للدفاع عن نفسه وإبداء وجهة نظرك قبل أن ينزل به العقاب؟

الغرض من السؤال : معرفة تصرف المدرب.

الجدول رقم : (12) يبين طريقة تصرف المدرب

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاسي الجدولية	كاسي المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
					10%	1	نعم

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



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

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

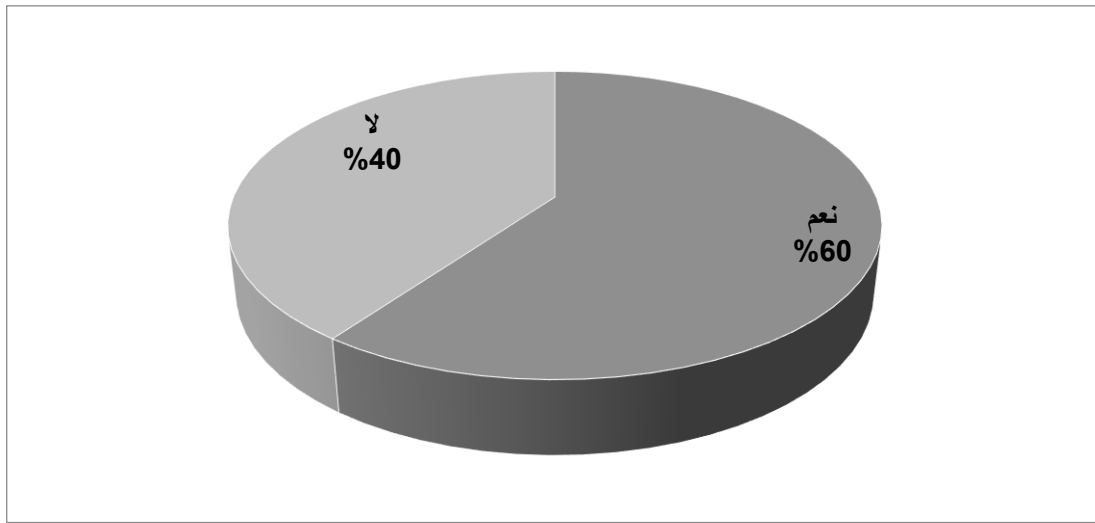
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 9.8 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 5.99 .

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	كا ² الجدولية	كا 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)

يتبين 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 الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.4 و هي أقل من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت 3.84

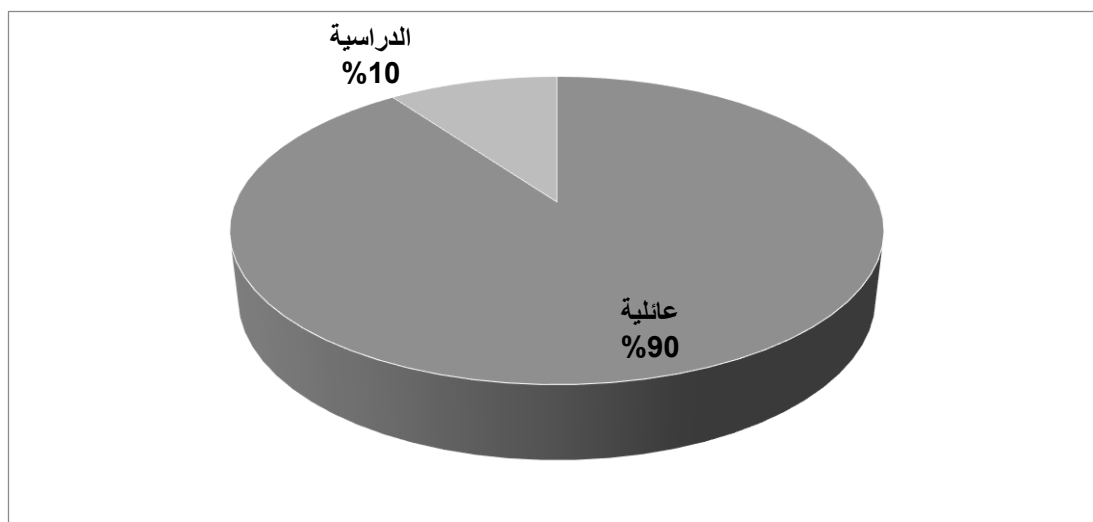
4- هل يجب على المدرب أن يبحث عن أسباب غياب اللاعبين المتكررة؟

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

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

القرار	درجة	مستوى	كا ²	كا ²	النسبة	التكرار	
--------	------	-------	-----------------	-----------------	--------	---------	--

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



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 .

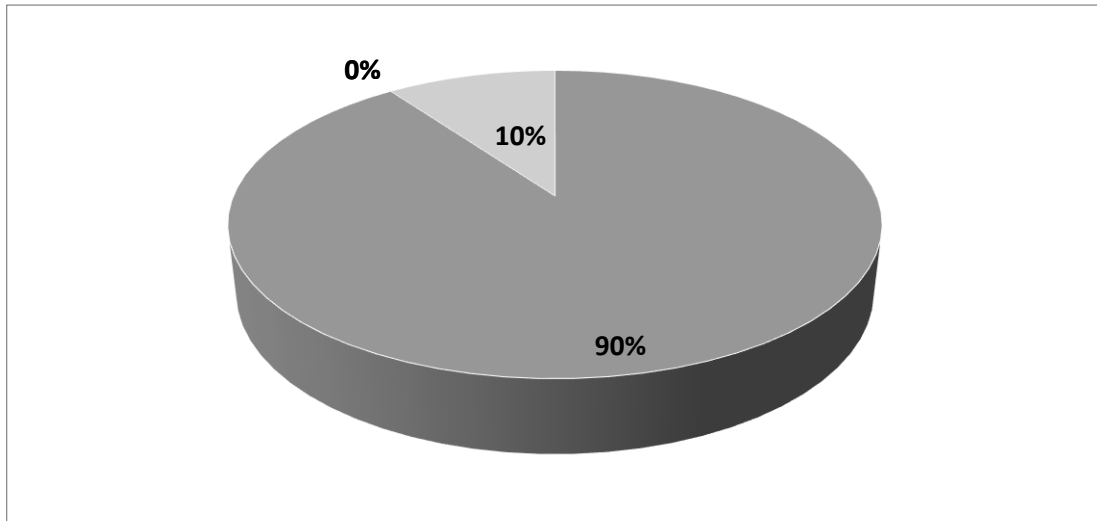
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

5- ماهي يا ترى مسؤوليات العمل داخل المجموعة التي يجب أن يشترك فيها اللاعبون ؟
الغرض من السؤال :مسؤوليات العمل داخل المجموعة التي يجب أن يشترك فيها اللاعبون.

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

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

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



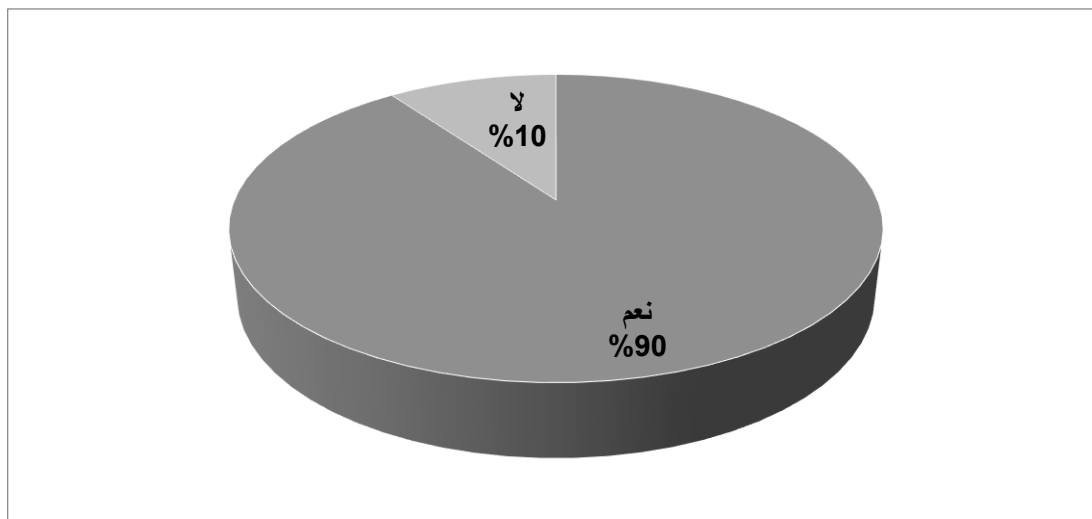
شكل رقم (13) يبين تمثيلا لنسب الجدول (15)

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 الكبرى 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 الى مجموعات حسب قدراتهم يعتبر تقسيم مفيد ؟
الغرض من السؤال : معرفة اذا كان تقسيم اللاعبين الى مجموعات حسب قدراتهم يعتبر تقسيم مفيد
الجدول رقم : (16) يبين تقسيم اللاعبين الى مجموعات حسب قدراتهم

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



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

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (16) أن نسبة 90 % من المدربين يرون أن تقسيم اللاعبين الى مجموعات حسب قدراتهم يعتبر تقسيم مفيد 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 كا² المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت 3.84 .

2.1.1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

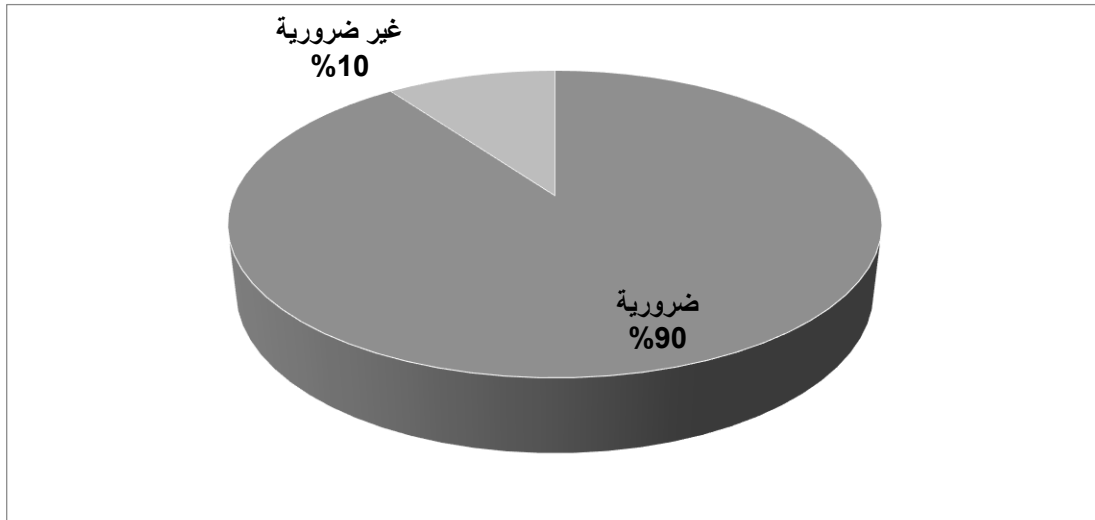
من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (11،12،14،15،،16) التي تنتهي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين اتضح الباحثان أن هناك علاقة كبيرة بين المدرب و اللاعب حيث تبين للباحثين أنه يجب على المدرب أن يراعي عدة جوانب (ميولات اللاعبين. تقسيم المسؤوليات.....). من خلال إجابات المدربين على أسئلة الاستمارة تبين أنه توجد علاقة بين الطرفين و هذا ما أكد عليه محمد الصالح الحثروبي: الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية و مهارية حركية و مواقف ثقافية و اجتماعية. تمكن المتعلم 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 ولإنجاز 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 أدكي 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	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	6.4	90%	9	نعم
					10%	1	لا
					100%	10	المجموع



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

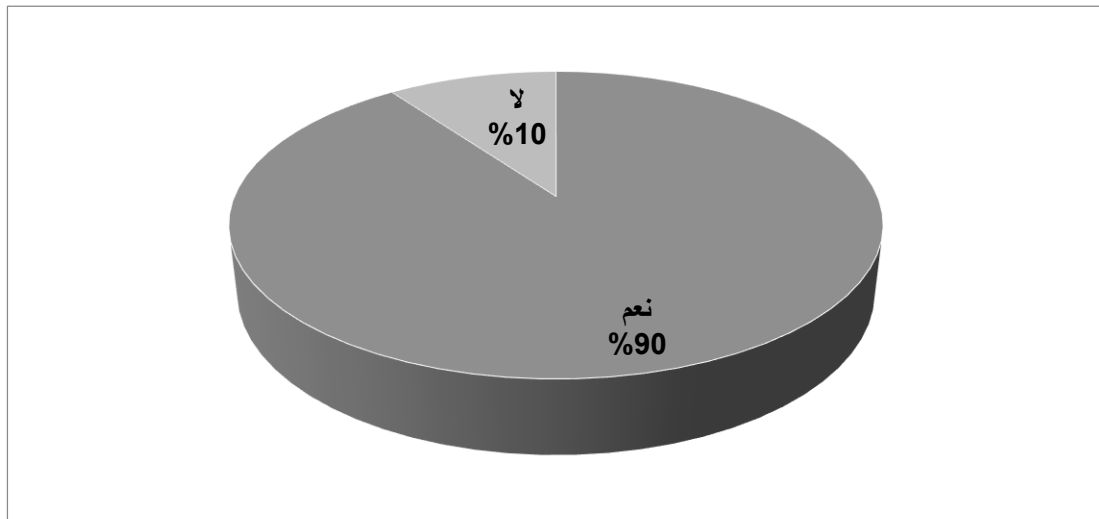
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (17) أن نسبة 90 % من المدربين يرون أن أدكي اللاعبين أحسنهم في الحصص التدريبية في حين أن نسبة 10% يرون عكس ذلك .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة χ^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	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 (16) يبين تمثيلا لنسب الجدول (18)

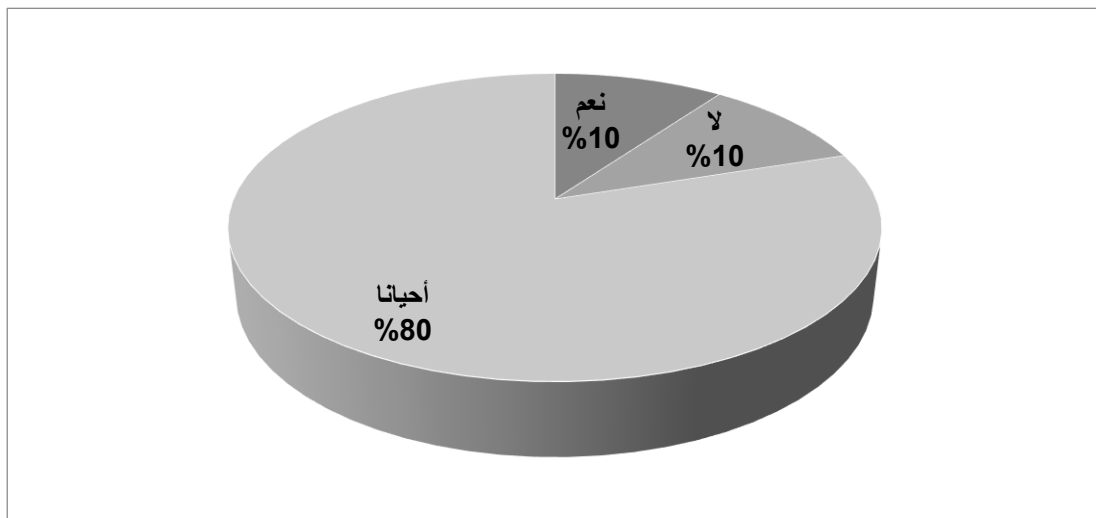
يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (18) أن نسبة 90 % من المدربين يسيرون المجموعة في جميع نواحي التدريب في حين أن نسبة 10% يرون عكس ذلك .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى 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 .

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	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	2	0.05	5.99	9.8	%10	1	نعم
					%10	1	لا
					%80	8	أحيانا
					%100	10	المجموع



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

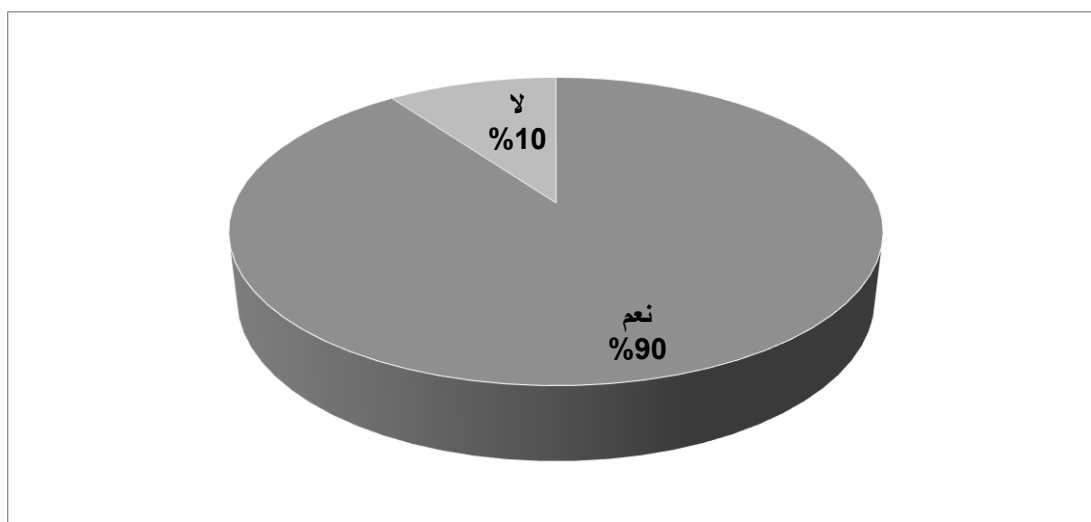
يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (19) أن نسبة 80 % من المدربين غالبا ما يؤثرون على اللاعبين بما يقولون لا بما يفعلونه في حين أن نسبة 10 % يؤثرون على اللاعبين أما 10% المتبقية فلا يؤثرون .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى 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 .

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	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 (18) يبين تمثيلا 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.

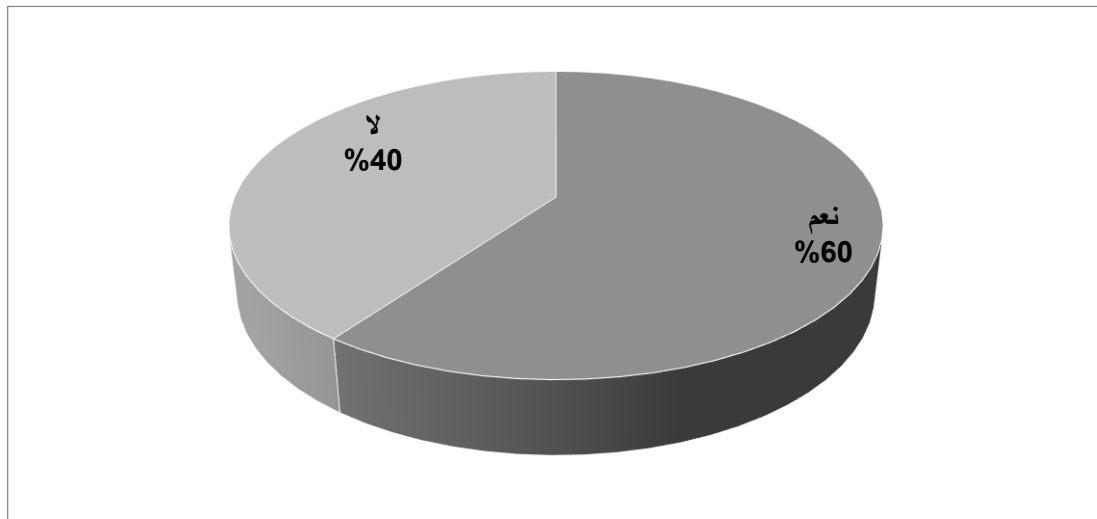
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.4 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

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

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

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

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



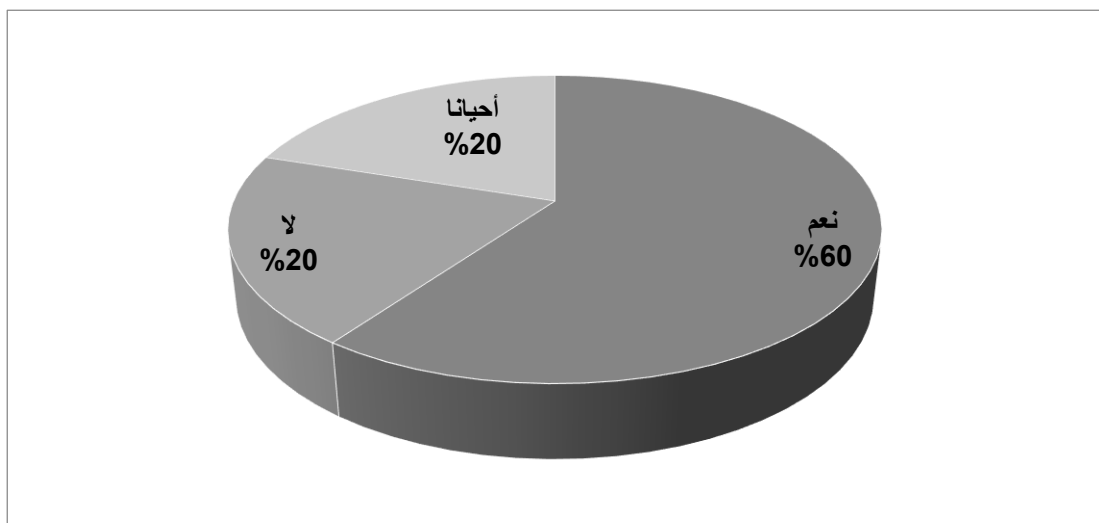
شكل رقم (19) يبين تمثيلا لنسب الجدول (21)

يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (21) أن نسبة 60 % من المدربين يرون أن المدرب المتزن هو الذي يصبر على لاعبيه في حين أن نسبة 40 % 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 χ^2 المحسوبة 0.4 و هي أقل من قيمة χ^2 الجدولية و التي 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	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
غير دال	2	0.05	5.99	3.2	60%	6	نعم
					20%	2	لا
					20%	2	أحيانا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (20) يبين تمثيلا 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.

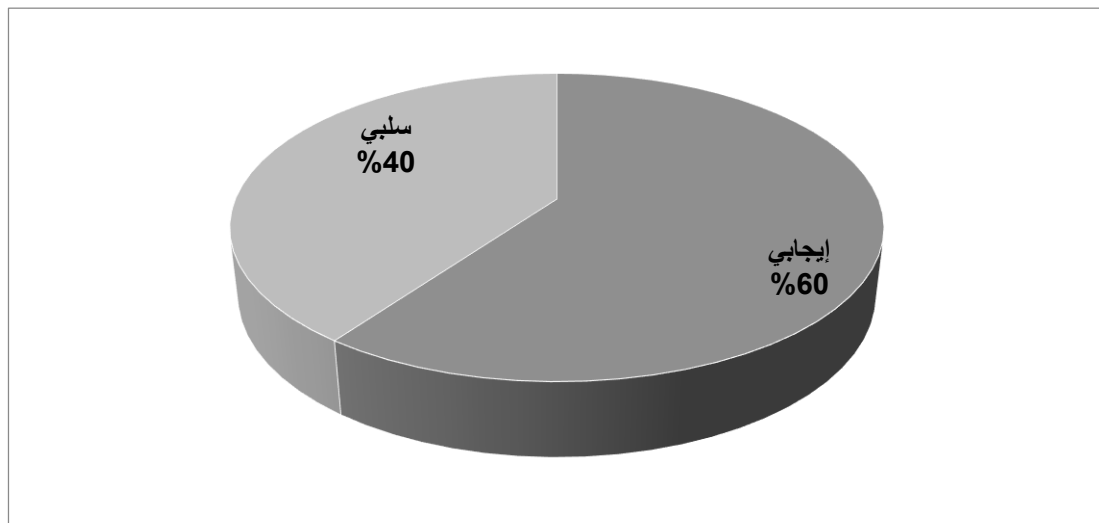
اذ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 3.2 و هي أقل من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 5.99.

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	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
غير دال	1	0.05	3.84	0.4	60%	6	تأثير إيجابي
					40%	4	تأثير سلبي
					100%	10	المجموع



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

يتبين 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. إذ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 0.4 و هي أقل من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84

3.1.1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير الى "دور كفاءة المدرب وخبرته 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 السلوكات تؤثر نفسيا في اللاعبين كحسن المعامل و رفع معنويات هذا الأخير.

و هذا ما أكدده وجدي مصطفى: في كتابه الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب

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

تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربيهم مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة

الحسية (سلبية – ايجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في

التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك 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 : لكفاءة المدرب وخبرته تلعب دور كبير في التأثير على الجانب النفسي للاعب.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات (اللاعبين):

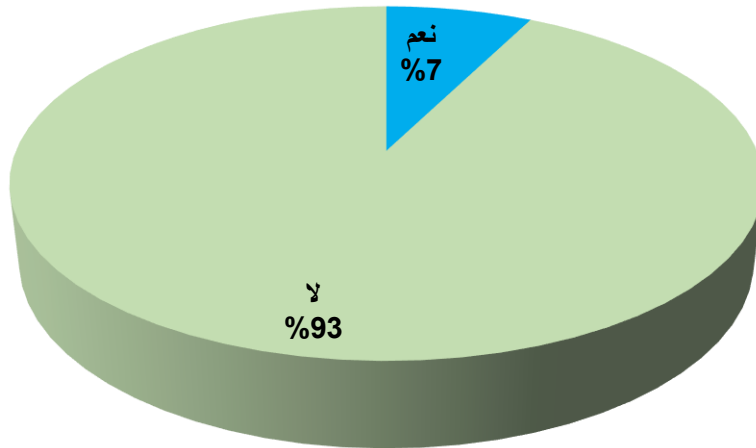
المحور الأول: (كفاءة المدرب تساهم في تحقيق السعادة)

(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	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
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 .

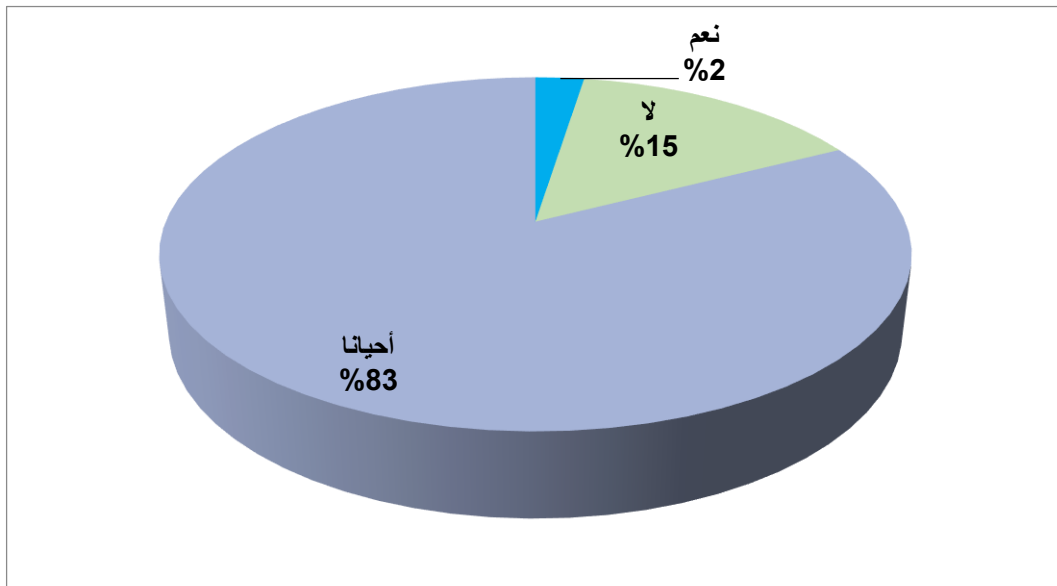
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 28.9 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

(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	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	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 همتهم أما نسبة 15% فقد أكدوا أنها لا تؤثر على همتهم.

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

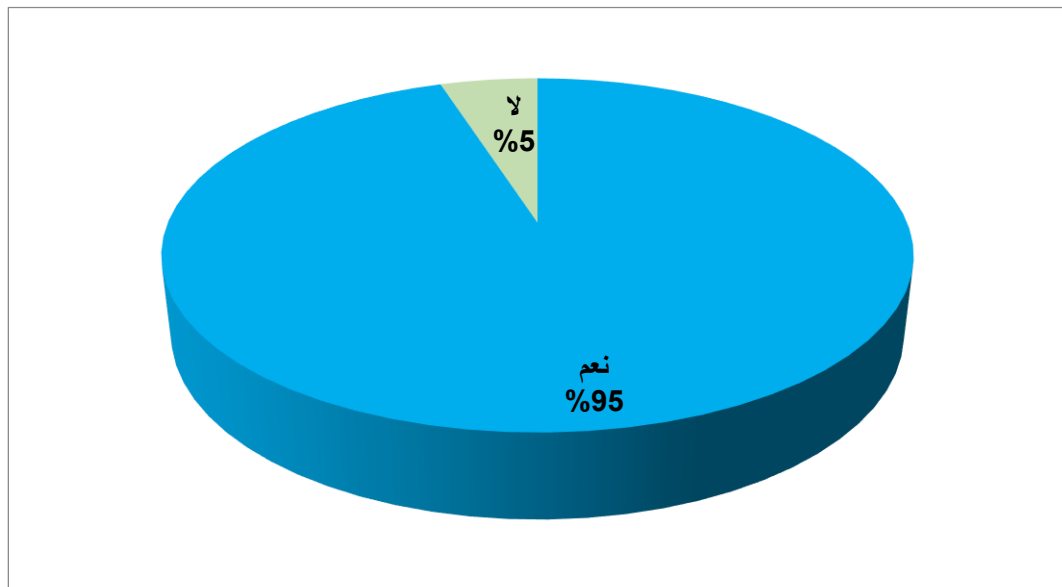
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 44.45 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 5.99 .

(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	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	32.40	95%	38	نعم
					5%	2	لا
					100%	40	المجموع



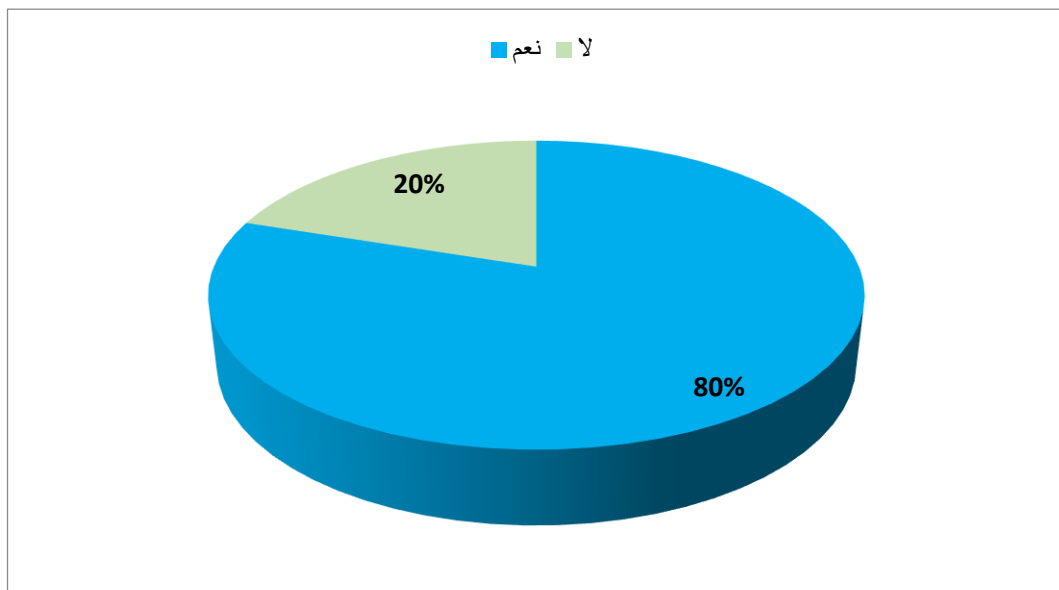
شكل رقم (24) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (26)

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

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 32.40 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي 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	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	14.40	80%	32	نعم
					20%	8	لا
					100%	40	المجموع



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

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين أكدوا على أنهم لا يشعرون بالسعادة رغم رضاهم عن أنفسهم.

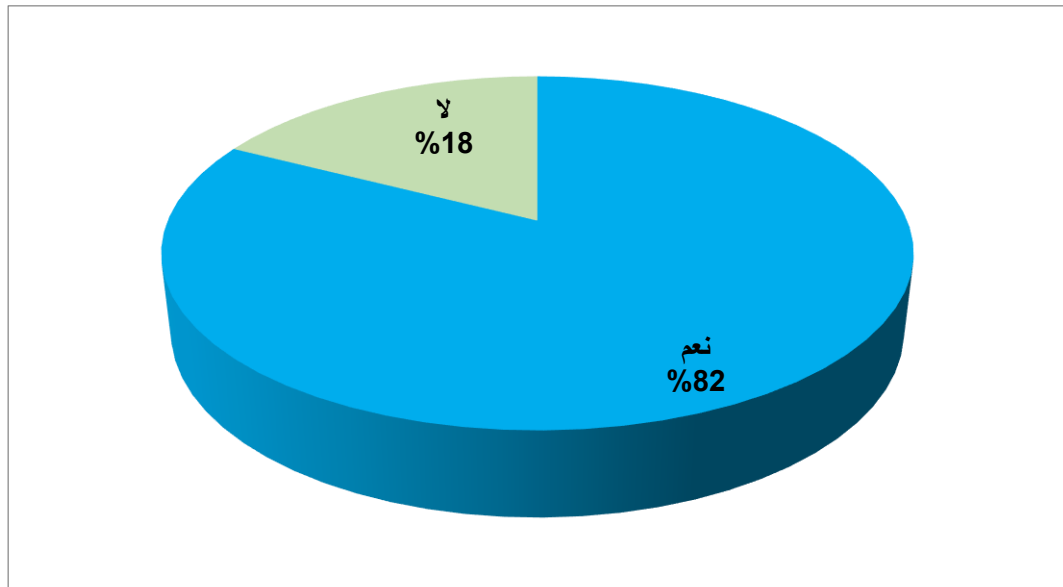
أما نسبة 20% من اللاعبين فأكدوا أنهم يشعرون بالسعادة.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى 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 .

5) رغم أن حياتي مليئة بالضغوطات إلا أن السعادة تلازمي ؟
الغرض من السؤال : معرفة تأثير ضغوطات الحياة على السعادة .

الجدول رقم : (28) يبين مدى تأثير ضغوطات الحياة على السعادة

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	16.90	70%	33	نعم
					30%	7	لا
					100%	40	المجموع



شكل رقم (26) يبين تمثيلا لنسب الجدول (28)

من خلال نتائج الجدول رقم (28) نلاحظ أن أغلبية اللاعبين أي 70% يؤكدون على أن هناك تأثير ضغوطات الحياة على السعادة.

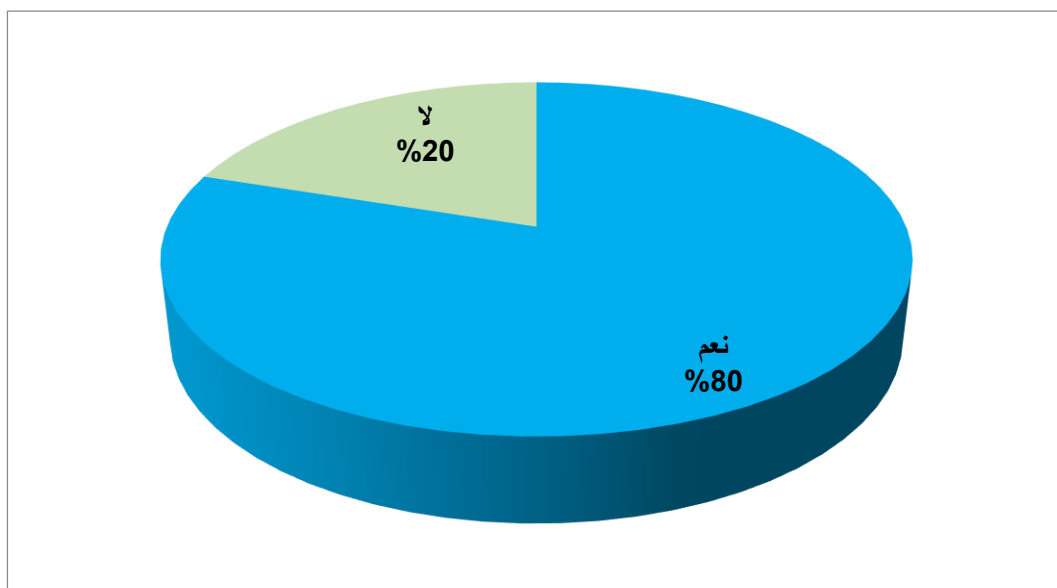
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.90 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت 3.84 .

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	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	14.40	%80	32	نعم
					%20	8	لا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (27) يبين تمثيلا 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.

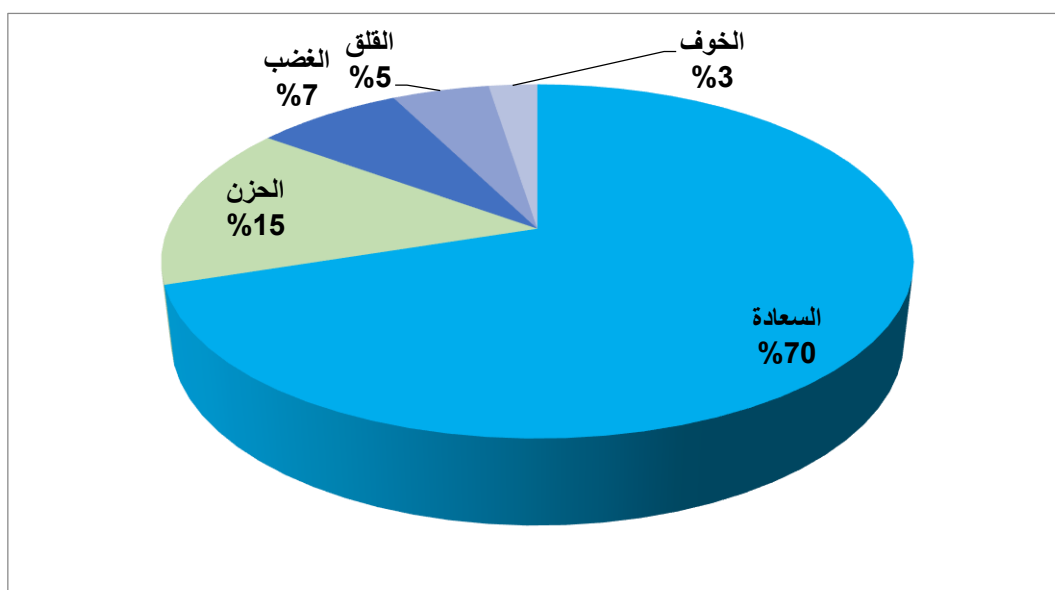
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 14.40 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84 .

(7) ما هو الشعور الذي يترك أثركبير 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	χ^2 الجدولية	χ^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 العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الايجابي 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 أنفسهم.

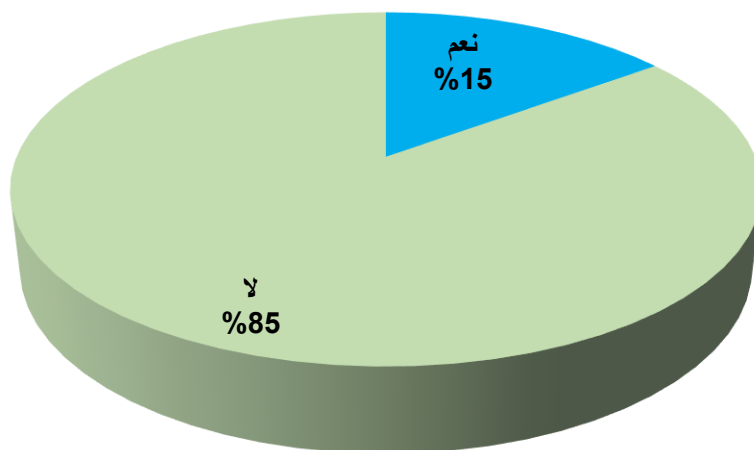
و مما سبق نستطيع القول ان الفرضية الأولى تحققت إذ أن : دور كفاءة المدرب في تحقيق السعادة لدى اللاعبين."

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	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	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.

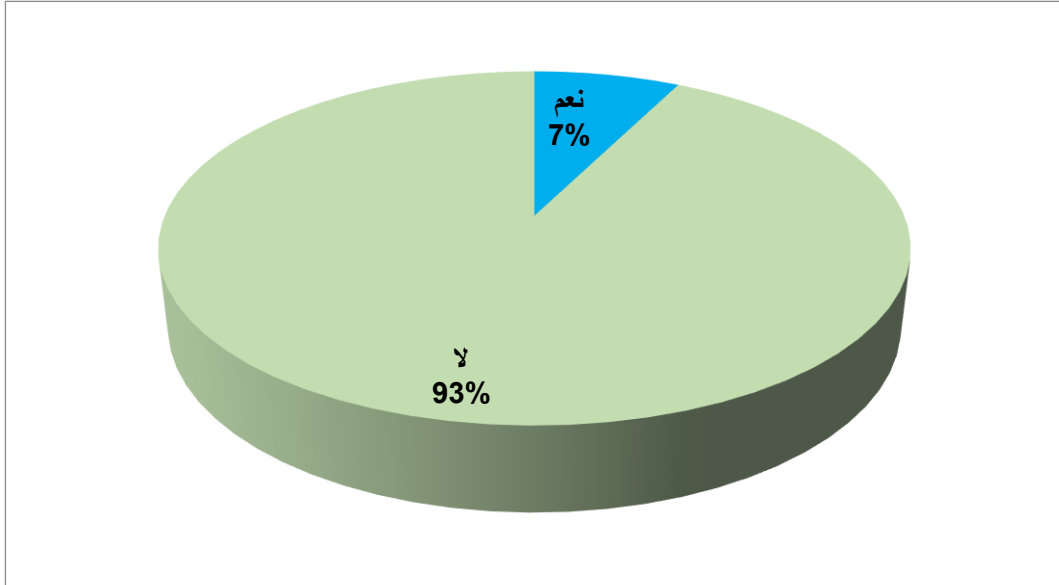
ومنه نستنتج أن طريقة معاملة الغير لا تؤثر على الحالة النفسية للاعب.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 19.60 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

(2) هل تبدل مجهودات في إنجاز أعمالك إلا أنك غير راضي عن نفسك؟
الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين بدل المجهودات في لرضا عن النفس.

الجدول رقم : (32) يبين العلاقة بين بدل المجهودات في لرضا عن النفس.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^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% اللاعبين لا يستطيعون أن يبدلوا مجهود و هم غير راضين عن أنفسهم.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 19.60 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

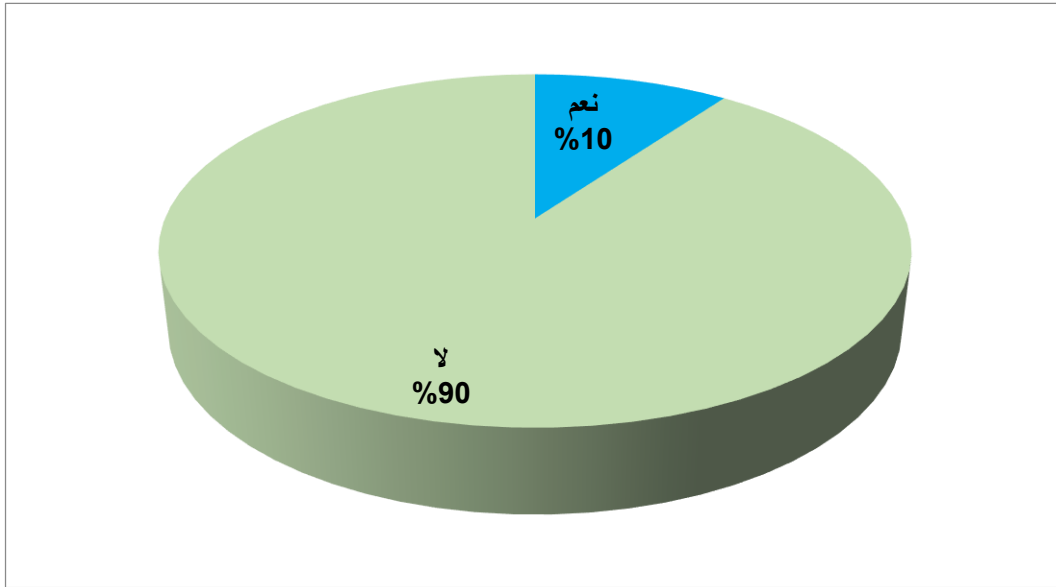
(3) هل تشعر بالرضا عن نفسك رغم ضغوطات الحياة؟

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	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	1	0.05	3.84	25.60	10%	4	نعم
					90%	36	لا

					100%	40	المجموع
--	--	--	--	--	------	----	---------



شكل رقم (31) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (33)

من خلال الجدول رقم (33) نلاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين لا تتأثر ضغوطات الحياة عن رضا النفس .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 25.60 و هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية و التي بلغت 3.84.

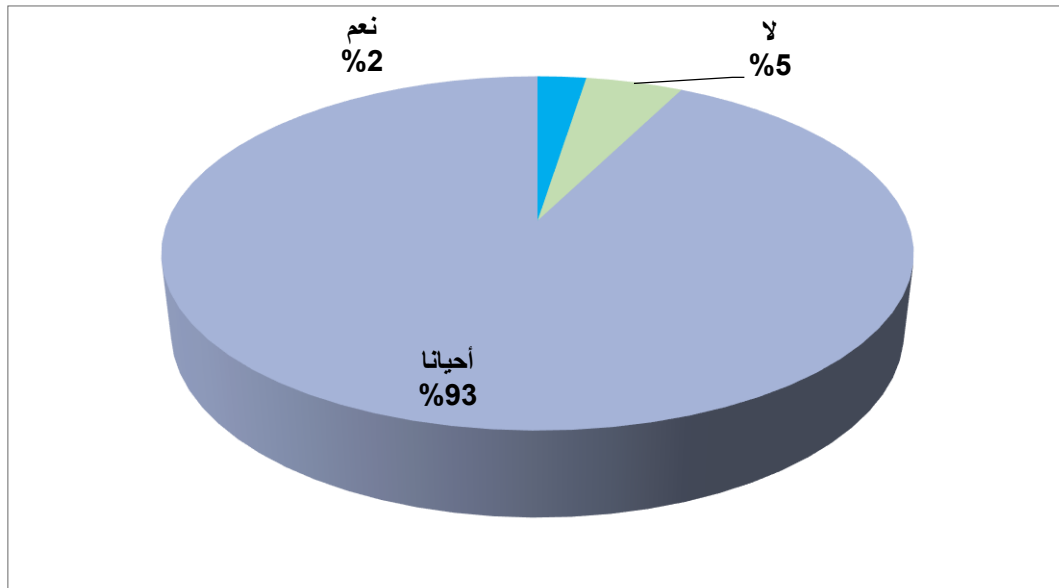
(4) هل تشعر بالرضا أنك تعمل بجدية؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعب عند العمل بجدية.

الجدول رقم : (34) يبين معرفة شعور اللاعب عند العمل بجدية.

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

دال	2	0.05	5.99	63.05	%5	2	لا
					%93	37	أحيانا
					%100	40	المجموع



شكل رقم (32) يبين تمثيلا لنسب الجدول (34)

من خلال نتائج الجدول رقم (35) نلاحظ أن نسبة 93% من اللاعبين أحيانا ما يشعرون بالرضا عند العمل بجدية .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 63.05 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت 5.99.

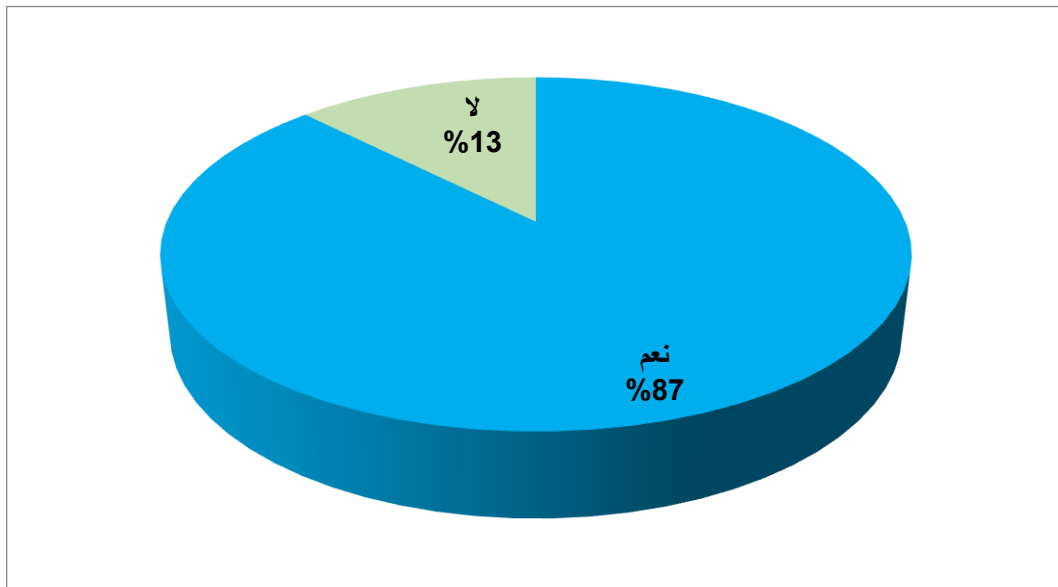
(5) هل احترامك للمدربين جعلك راضي عن نفسك؟

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	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
					%87	35	نعم

دال	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 أن احترام المديرين يجعلهم راضين عن أنفسهم أما نسبة 13% من اللاعبين فأكدوا عكس ذلك.

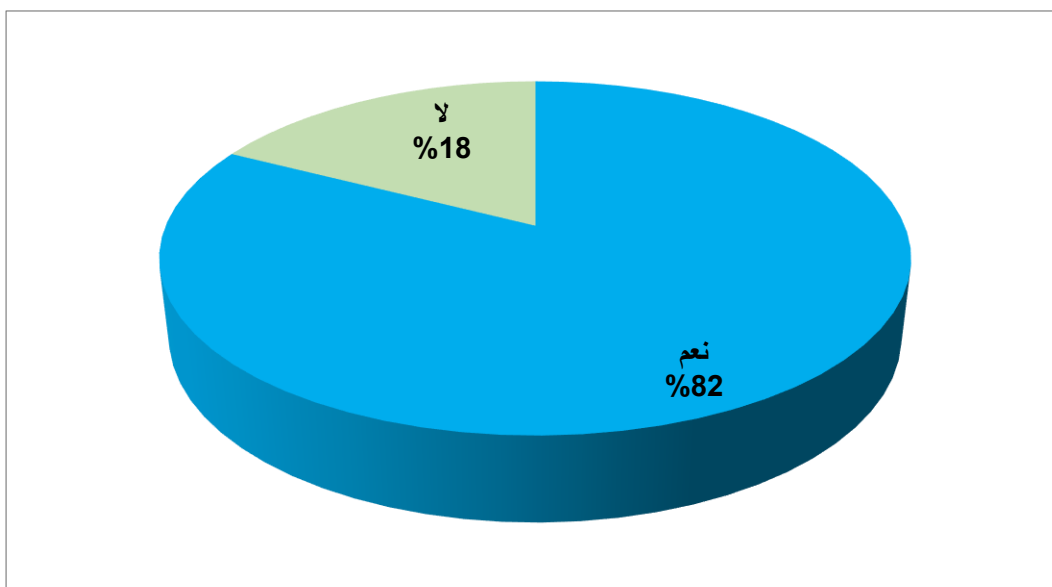
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 22.50 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي بلغت 3.84.

6) في رأيك هل لا تشعر بالرضا عن عدم التزامك بنصائح المدرب؟
الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين الرضا عن النفس واحترام المديرين.

الجدول رقم : (37) يبين العلاقة بين الرضا عن النفس واحترام المديرين

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 مدربيهم يجعلهم لا يشعرون بالرضا عن ذاتهم.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1، حيث بلغت قيمة كاسي المحسوبة 16.90 وهي أكبر من قيمة كاسي الجدولية والتي بلغت 3.84.

2.1.2. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (34،33،32،31) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة 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 محكات الصحة

النفسية، وهذه المحركات هي: الرضا عن النفس، السمو بالالتزام، الوسطية، وأخيرا العطاء.

و نظرا لتعرض معظم أفراد العينة الثانية للإصابة 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.

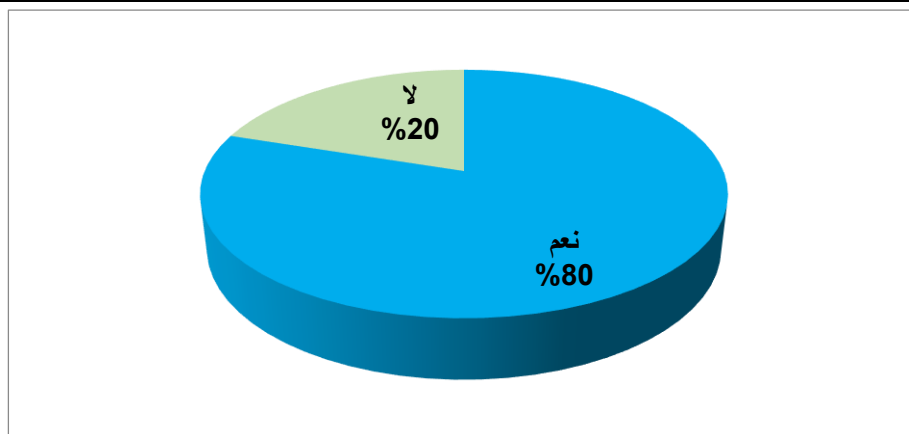
المحور الثالث : (تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الأمن النفسي)

(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	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	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 الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.40 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت 3.84.

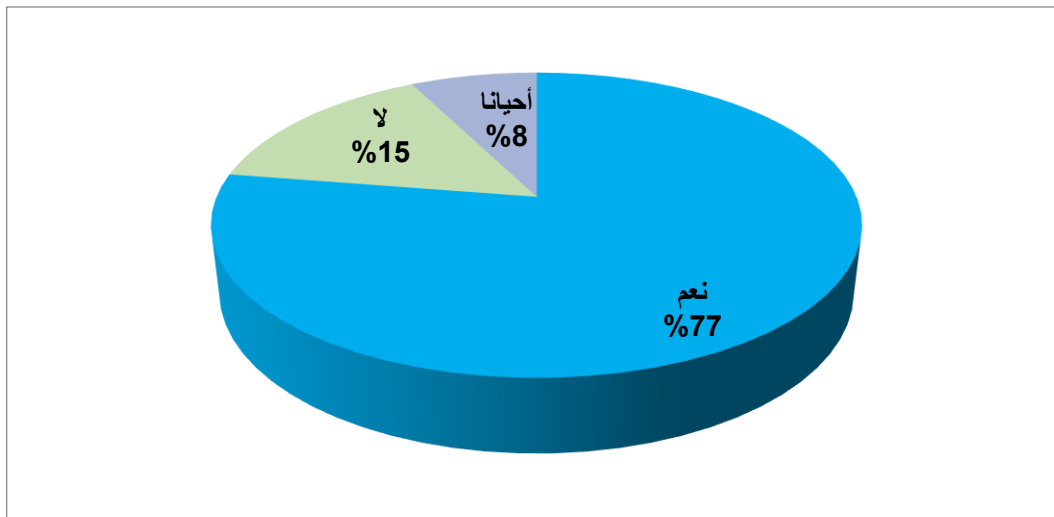
(2) هل تشعر بالأمان عندما تكون مع الآخرين؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعبين عندما يكونون مع زملائهم.

الجدول رقم : (38) يبين. شعور اللاعبين عندما يكونون مع زملائهم

القرار	درجة	مستوى	كا ²	كا ²	النسبة	التكرار	
--------	------	-------	-----------------	-----------------	--------	---------	--

	المئوية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية		
نعم	77%	31	35.45	0.05	2	دال	
لا	15%	6					
أحيانا	8%	3					
المجموع	100%	40					



شكل رقم (36) يبين تمثيلا 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% أحيانا .

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 33.45 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت 5.99.

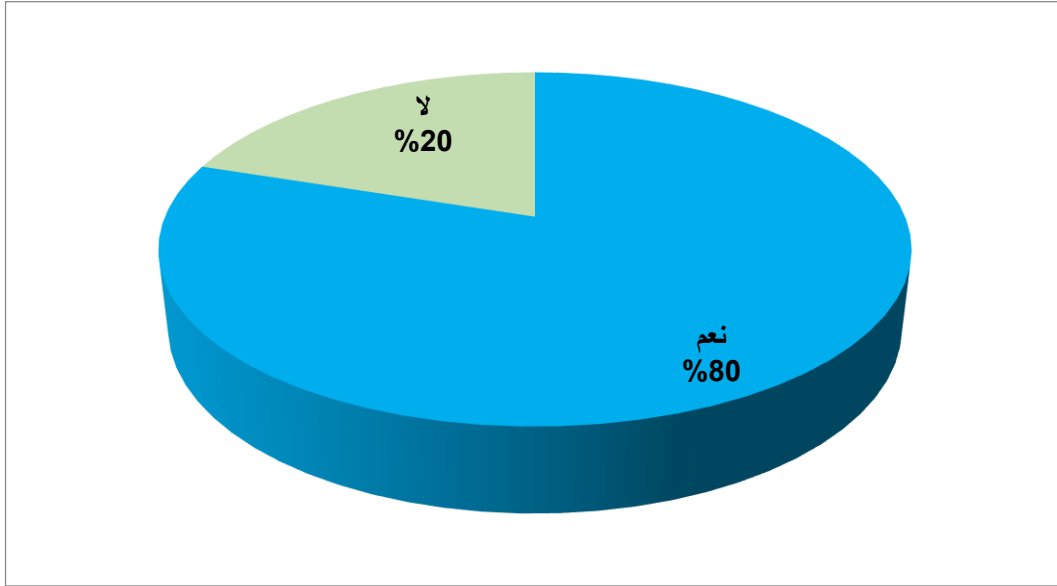
3) هل تشعر بعدم الأمان رغم محاولة حل مشاكلك ؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين الشعور بالأمان والمشاكل.

الجدول رقم: (39) يبين العلاقة بين الشعور بالأمان والمشاكل.

التكرار	النسبة	كا ²	كا ²	مستوى	درجة	القرار
---------	--------	-----------------	-----------------	-------	------	--------

	المئوية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية	
نعم	32	80%	14.40	3.84	0.05	1
لا	8	20%				
المجموع	40	100%				



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.

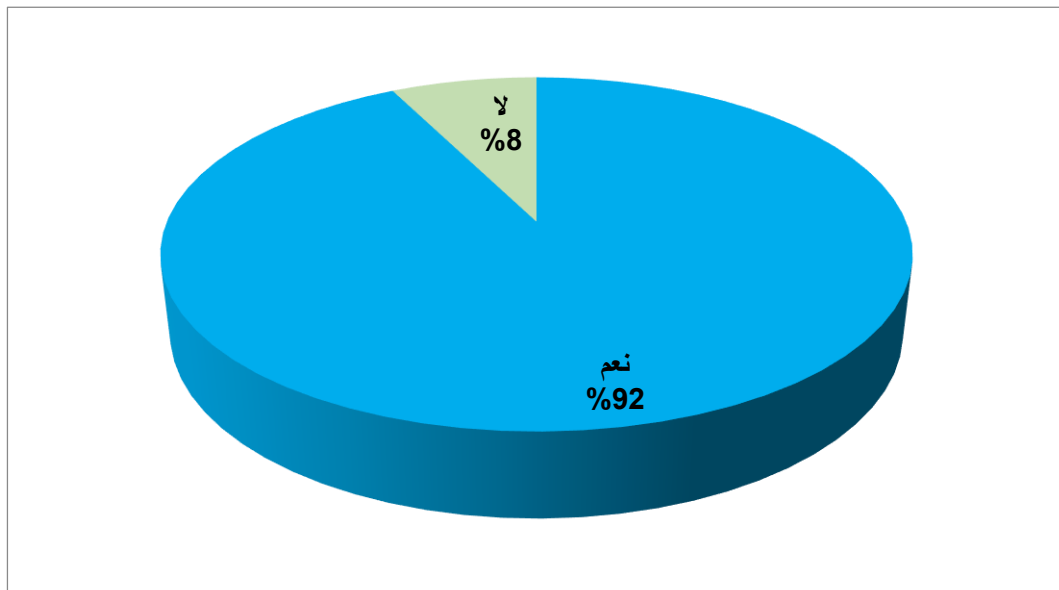
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة كاسي المحسوبة 14.40 و هي أكبر من قيمة كاسي الجدولية و التي بلغت 3.84.

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	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	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 .

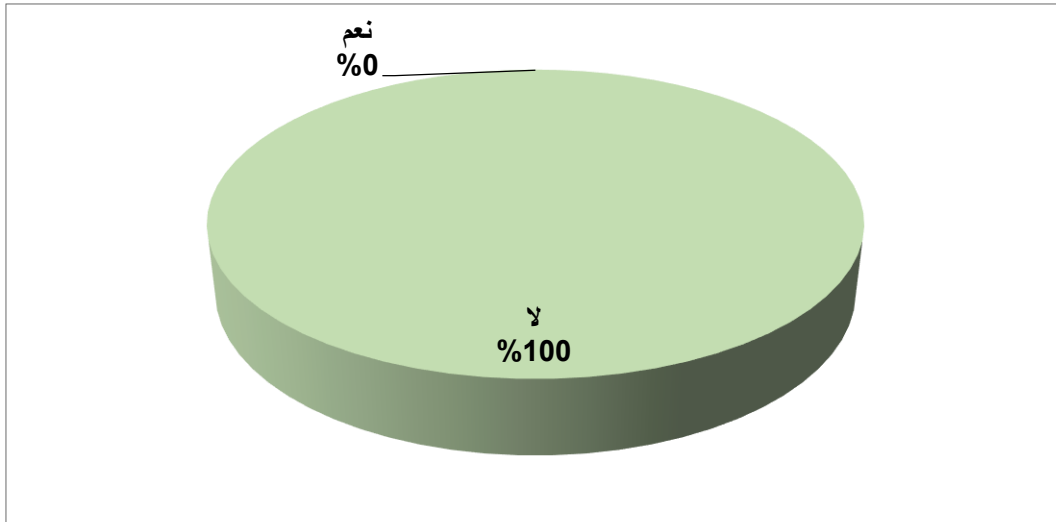
اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 28.90 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت 3.84.

(5) هل تشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى الخوف عند اللاعبين.

الجدول رقم: (41) يبين معرفة مدى الخوف عند اللاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	/	0.05	/	/	%0	0	نعم
					%100	40	لا
					%100	40	المجموع



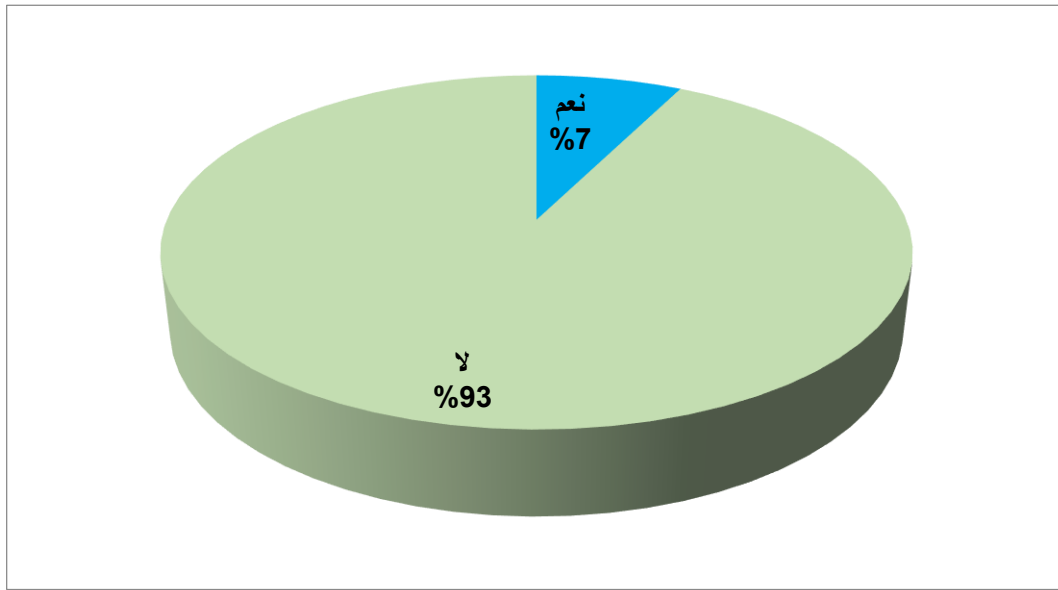
شكل رقم (39) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (41)

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	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	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.

اذ نجد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 28.90 وهي أكبر من قيمة كا² 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 الأمن النفسي." و من خلال تحليل النتائج الخاصة بالعينة الثانية تبين أن:

يتم التركيز على هاته العملية في البرنامج التدريبي كما تساعد 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 جدة حيث يتحقق الأمن والاستقرار النفسي للتلاميذ ، وان يستخدم المعلمون الأسلوب الديمقراطي مع تلاميذهم ، كما يجب الا يكون دور المدرس نقل للمعلومات بل يجب أن يكون نموذج حي وشخصية جادة يحترمها التلاميذ ويتقمصون شخصيته ، وكما يجب أن يكون دور المعلم أيضا هو توجيه سلوك التلاميذ وتعليمهم مهارات التوافق المختلفة وأن يلاحظ على تلاميذه أي اضطرابات سلوكية ويحاول معالجته ضمانا لتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ.

و مما سبق نستطيع القول ان الفرضية الثالثة تحققت إذ أن :لكفاءة المدرب دور في تحقيق الأمن النفسي للاعبين .

الاستنتاج العام:

من خلال تفحص نتائج الاختبار الذي قدم لكل من المدربين و لاعبين، يتبين لنا بوضوح كفاءة المدربين في

تحقيق الصحة النفسية 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 تساهم 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 و التوجيه و هذا ما يؤكد الدكتور حامد زهران في كتابه " الصحة النفسية و العلاج النفسي

من خلال تحليل نتائج الفرضية الثالثة نستنتج أن المدرب يساهم في تحقيق الأمن النفسي لاعبين و بالتالي تحقق الفرضية الثالثة، من الممكن أن يكون هذا راجع إلى أن المدرب ذو الكفاءة المرتفعة مصدر للقلق النفسي لاعبين فيشعرون معه بعدم الأمن النفسي و يخافونه بسبب كفاءته المرتفعة أو بسبب عدم امتلاكه للأمن النفسي، وما يعيب على بعض المدربين الأكفاء اليوم أنهم يعملون على نقل المعلومات والمعارف فقط متناسين دور المدرب الآخر والمتمثل في كونه يجب على المدرب أن يعمل كمربي يعامل ويوجه ويعالج من أجل تحقيق الأمن النفسي لاعبين و هذا ما يؤكد الدكتور حامد عبد السلام زهران في كتابه " الصحة النفسية و العلاج النفسي "يقول: يجب أن يتمتع المربون أنفسهم بالصحة النفسية ففاقد الشيء لا يعطيه، و يتطلب ذلك تحقيق الأمن النفسي و الاستقرار.

التوصيات والاقتراحات:

لقد خالصنا 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 ينتج من هذا الأخير من تصرفات هي في أساسها نفسية، والعمل على إصلاحها وقد لخصناها في النقاط الآتية ذكرها:

➤ أن تهتم وزارة الشباب و الرياضة 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 التدريبات الرياضية.

➤ توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة للمدرب قصد القيام بمهامه على أكمل وجه كالتقاعات

والملاعب الرياضية وميزانية خاصة للعمل.

➤ أن تعمل وزارة الشباب و الرياضة على تنظيم متقيات وتربصات للمدربين، من أجل تحسين

طريقة التعامل مع اللاعبين.

➤ على مؤطري معاهد التربية البدنية والرياضية العمل على التكوين المثالي 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 للاعب .

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 فنجده 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 لكفاءاته ومكتسباته المهنية.

وأخيرا وليس آخرا نرجو من المدربين تفهم كل ما يصدر عن اللاعبين من سلوكيات وتصرفات، لأن قسوتهم تزيد في تعقيد الأمور وتجعل اللاعبين يشعرون بعدم الأمن وبروز سمات القلق عليهم، ما يؤدي إلى إصابتهم بالأمراض النفسية.

قائمة المراجع :

أولا المراجع باللغة العربية :

- 1- سهيل إدريس: المنهل قاموس عربي فرنسي، دار الأدب، بيروت، لبنان، بدون سنة، ص276.
- 2- محمد الصالح حثروبي: المدخل إلى التدريس بالكفاءات، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2008، ص42-43.
- 3- عطا الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص55.
- 4- حاجي فريد: بيداغوجية التدريس بالكفاءات-الأبعاد والمتطلبات-، دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص16.
- 5- خالد البصيص: التدريس العلمي والفني الشفاف وبمقاربة الكفاءات والأهداف، دار التنوير، الجزائر، 2004، ص102.
- 6- عطا الله أحمد، زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج: تدريس ت ب ر في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2004، ص58.
- 7- محمد السيد الهابط: دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص (/ <http://library.nauss.edu.sa>) 18.
- 8- محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص10.
- 9- صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني: الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2005، ص22.
- 10- عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص09 (<http://arareaders.com>).
- 11- عبد الحميد محمد شاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص14-15.
- 12- عبد العالي الجسيماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، لبنان، 1999، ص195.
- 13- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1998، ص100.
- 14- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، مصر، 2000، ص97.
- 15- رابع تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242).
- 16- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص323.
- 17- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998، ص220.

- 18- محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص196.
- 19- سعدية محمد علي بدر: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص27.(www.alukah.net)
- 20- بوعروري جعفر: اثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته 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 تخفيض السلوك العدواني لدى المراهقين،
- 22- مذكرة ليسانس غير منشورة ، جامعة محمد خيضر 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، ص276
- 25- محمد الصالح حثروبي، المدخل إلى التدريس بالكفاءات، دار الهدى ،عين مليلة، الجزائر، 2008، ص42-43
- 26- عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص55
- 27- حاجي فريد، بيداغوجية التدريس بالكفاءات-الأبعاد والمتطلبات-، دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص16
- 28- خالد البصيص، التدريس العلمي والفني الشفاف وبمقاربة الكفاءات والأهداف، دار التنوير، الجزائر، 2004، ص102
- 29- عطا الله أحمد، زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج، تدريس ت ب ر في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2004، ص58
- 30- وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب - مرجع سابق - ص 25.
- 31- علي فهمي البيك: المدرّب 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 36-364
- 33- محمد شفيق زكي: الإنسان والمجتمع - المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية - مصر - ط 1 - 1997 - ص 201 .
- 34- السيد الحاوي: المدرّب الرياضي - المركز العربي للنشر - مصر - ط 1 - 2002 - ص 20.
- 35- أحمد عزت راجح، الأمراض النفسية والعقلية، أسبابها وعلاجها ، وأثارها الإجتماعية، القاهرة ، دار المعارف، 1965، ص5

- 36- سعد جلال، في الصحة العقلية، الأمراض النفسية و العقلية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية 1970، ص8
- 37- صبري محمد علي، عبد الحميد محمد شاذلي، فوزي جبل، الصحة النفسية، المكتب العلمي للنشر و التوزيع، الإسكندرية، 1997، ص16
- 38- صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني: الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2005، ص17
- 39- محمد السيد الهابط، دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص18
- 40- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص10
- 41- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص09
- 42- عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص15.14
- 43- حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص21
- 44- نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، جامعة دمشق، سوريا، 1987، ص09-14
- 45- عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، عمان، 1992، ص213
- 46- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1979، ص27
- 47- جابر عبد الحميد جابر، مدخل لدراسة السلوك الإنساني، دار النهضة العربية، القاهرة 1986، ص41
- 48- سيد محمد غنيم، سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص17
- 49- عادل عز الدين الأشول، علم النفس الاجتماعي، مكتب الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979، ص57
- 50- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان - ط2 - 1988 - ص15.
- 51- حسن عبد الجواد: كرة القدم، مكتبة المعارف - لبنان - ط2 - 1984 - ص15
- 52- مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18/06/1982 - الجزائر - ص 10.
- 53- عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو - دار النهضة العربية - لبنان - بدون طبعة - 1980 - ص72.
- 54- بلقاسم كلي وآخرون: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب. ر معهد ت.ب.ر- دالي إبراهيم - جامعة الجزائر -1997- ص-46.
- 55- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضة - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة - 1990 - ص384

- 56- علي خليفة العنشري وآخرون : 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 زيات : خفايا المراهقة – دار الفكر – دمشق – سوريا – ط 2- 1996- ص 15
- 70- عبد العالي الجسيماني ، 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- رابع تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242)

- 75- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323
- 76- د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998، ص 220
- 77- د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196
- 78- سعدية محمد علي بدر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، 1980، ص 27
- 79- بسطوي سي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، 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 الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر 1998 ص، 283-285
- 82- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر لعربي، 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، ط3، 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- رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 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 وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995 ، ص 153
- 92- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، مصر، 1994، ص 501
- 93- ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971، ص 72، 73
- 94- معروف رزق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986، ص 15
- 95- محمد شفيق، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، ب ط ، الإسكندرية، 1985، ص 80
- 96- ذوقان عبيدات وآخرون ، البحث العلمي ، دار خرلاوي ، ب ط سنة 1987 ص 197

- 97- محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضن: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 321
- 98- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 183.
- 99- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية ، 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 صبحي حسين ، التقويم القياس في التربية البدنية ، ج1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1979 ، ص45.
- 104- سامي محمد ملحم ، 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، ص19.
- 108- محمد الحميدي الضيبيان: 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, Psychologie 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

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

(www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/competence) ...19.02.2011 -

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

من انجاز الطالبين: يونس شاوش عبد الرؤوف
عياش أسامة

خاص بالمدرسين

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 ، و أن 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.

لا	نعم	العبارة
		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 المراقبة.
		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 مجموعته 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 الأمن 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 كلمة "موافق".
- و إذا كنت توافق على مضمون العبارة، ولكن بدرجة أقل، ضع علامة (X) كلمة "موافق إلى حد ما"
- و إذا كنت لا توافق على مضمون العبارة، ولا تنطبق عليك، فضع علامة (X) تحت كلمة "لا أوافق"

لا أوافق	موافق إلى حد ما	أوافق	العبارة	
			معاملة الآخرين بطريقة حسنة تجعلني راضي عن نفسي.	1
			رغم بدل مجهود لإنجاز أعمالي إلا أنني غير راضي عن نفسي.	2
			اشعر بالسعادة عندما أجد الآخرين غير سعداء.	3
			أشعر أنني راضي عن نفسي رغم ضغوط الحياة.	4
			احترامي للمدرين جعلني راضي عن نفسي	5
			اشعر بالخوف من المستقبل.	6
			أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء.	7
			الشعور باليأس يقلل من همتي.	8
			أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين.	9
			رغم محاولاتي على حل مشاكلي، إلا أنني اشعر بعدم الأمان.	10
			لا اشعر بالسعادة رغم أنني راضي عن نفسي.	11
			أشعر بالقلق تجاه مستقبلي.	12
			رغم أن حياتي مليئة بالضغوط إلا أن السعادة تلازمي.	13
			اشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر.	14
			لا أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بنصائح المدرب.	15
			الشعور الذي يترك أثر كبير في نفسية اللاعب	16
			أشعر بالرضا لأنني أعمل بجدية.	17
			أشعر باليأس سريعا عندما أقع في أي مشكلة.	18
			أشعر بالخوف عندما أكون بمفردي	19