



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي نحوي

الموضوع:

أهمية التوجيه و الإرشاد النفسي على نتائج فريق كرة القدم

(صنف أوسط)

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية بسكرة

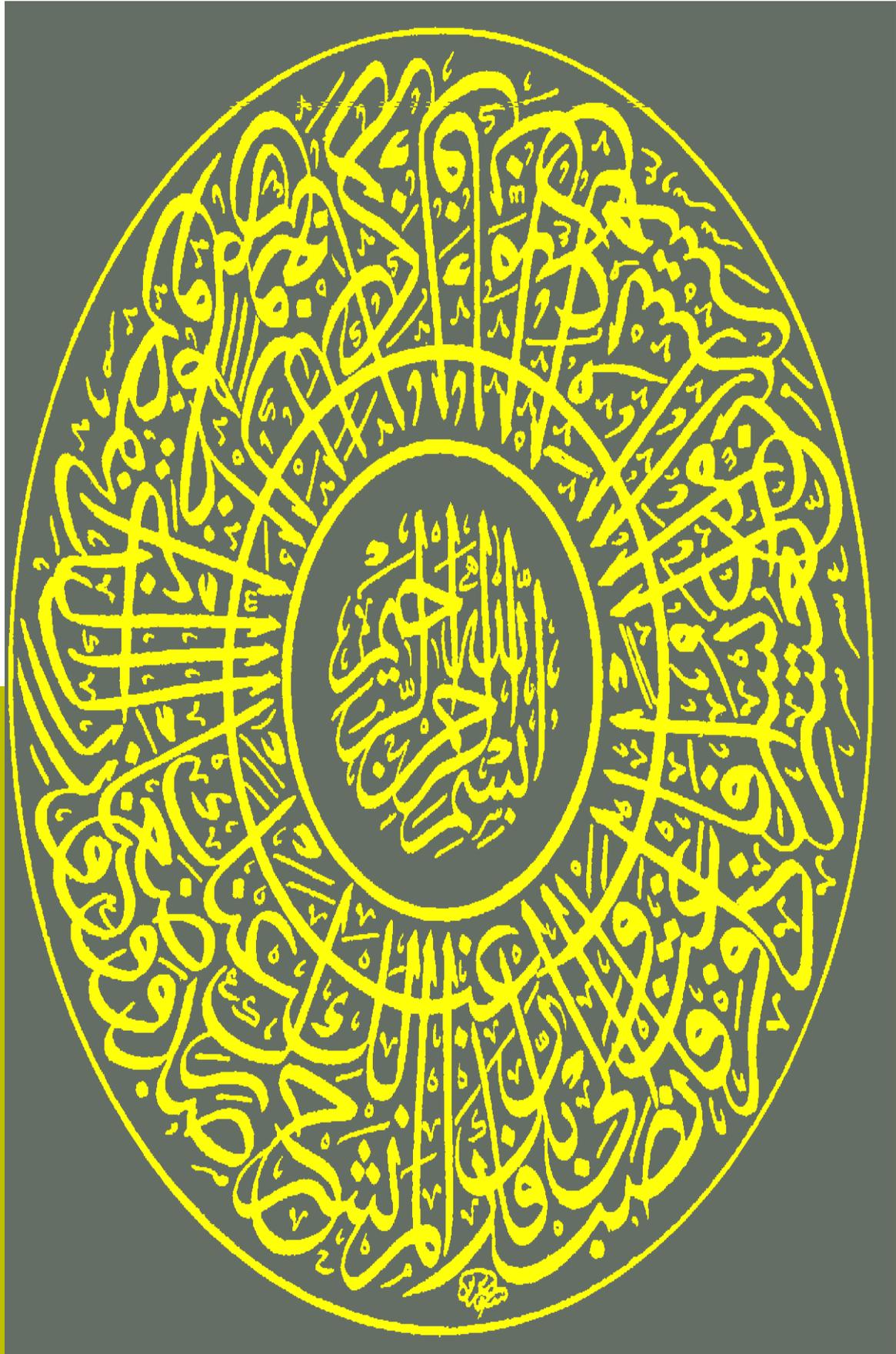
\* تحت إشراف الدكتور:

- مزروع السعيد

\* من إعداد الطالب:

- عباسة عبد الباسط

السنة الجامعية: 2016/2015



# شكر و عرفان

أشكر الله عز و جل كل الشكر و أثني عليه  
كما ينبغي لجلال وجهه و عظيم سلطانه و  
أصلي و أسلم على نبينا و رسولنا و سيدنا مُحَمَّد  
ﷺ و على آله و أصحابه و أزواجه و ذرياته  
و من سار على هديه إلى يوم الدين.  
و عملاً بقول المصطفى ﷺ

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

"أخرجه أحمد والترمذي بألفاظ متقاربة"

يسعني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل  
من ساهم معي في إنجاز هذا العمل سواء من  
قريب أو من بعيد  
كما يشرفني أن أتقدم بخالص الشكر و التقدير  
للدكتور "مزروع السعيد" الذي كان مشرفاً لي  
بكل ما تحمله هاته الكلمة من معنى كما أتوجه  
بشكري لأساتذة معهد التربية البدنية  
والرياضية-بسكرة-



# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد

أهدي ثمرة جهد هذا العمل المتواضع إلى

كل من يوحد الله عز وجل و يصلي على رسول الله ﷺ

إلى الذين قال فيهم الله تعالى "....و بالوالدين إحسانا...." الآية 83 سورة البقرة

إلى الشمعة التي احترقت لتضيء دربي و تجعل السعادة و الحب رمزا يحمله قلبي

إلى سر وجودي أُمي و أبي

إلى التي غمرتني بحنائها وزرعت في قلبي العطف والحنان إلى التي لا يمكن أن أوفي حقها ولو

أفنيت العمر من أجلها أُمي "نوة" حفظها الله

إلى الذي رباني على الخلق الحسن ومنحني الاحترام والتقدير وغرس في نفسي حب العمل والجد

إلى الذي كافح مصاعب الدنيا وحرص على تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى

أبي العزيز "شريف" أطال الله عمره

إلى من قاسموني أحلامي والبيت الذي نشأت فيه إخوتي الأعمام

وإلى كل الأهل و الأقارب

إلى كل الأصدقاء و الأحاب و أخص بالذكر

" حسام ، إلياس ، هشام ، ابراهيم ، ناصر ، محمد العقبي، عبد المجيد ، حسين ، حمزة ، حيدر ،

سامي ، حلمي ، هشام ، علي ، ..... "

وإلى كل زملاء الدراسة وزملاء درب الجامعة

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم هذه الورقة...

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء، فاسمه منقوش

في قلبي لا يحتاج إلى النقش بقلم

إلى كل من نبض قلبه بجي

إلى كل من يحترمني ويدعو لي بالخير

عبد الباسط

# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

	بسملة
	كلمة شكر
	الإهداء
	الفهرس
	قائمة الجداول والأشكال
أ	مقدمة
	الإطار العام للدراسة
	الجانب التمهيدي
4	1-الإشكالية
5	2-الفرضيات
5	3-أهمية الدراسة
5	4-أسباب اختيار الموضوع
6	5-تحديد المفاهيم والمصطلحات
7	6-الدراسات السابقة
8	7-صعوبات البحث
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: التوجيه والإرشاد النفسي
11	تمهيد
12	1-الإرشاد النفسي
12	1-1- مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي
15	2-تعريفات التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي
16	3-أهداف الإرشاد النفسي الرياضي
16	4- دور الأخصائي النفسي الرياضي في العملية الإرشادية
20	5- دور المدرب الرياضي في العملية الإرشادية
22	6-فاعلية التنظيم الرياضي
23	7-الأخصائي النفسي الرياضي في البيئة الرياضية
23	8-الصفات الضرورية لنجاح الأخصائي النفسي الرياضي

25	9-المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي
26	10-مصادر الحصول على المعلومات
27	11-وسائل جمع المعلومات
28	12-خطوات إعداد برنامج الإرشاد النفسي الرياضي
30	13-الإعداد النفسي الرياضي
31	خلاصة
الفصل الثاني: كرة القدم	
33	تمهيد
34	1-تعريف كرة القدم
34	2-لمحة عن تاريخ كرة القدم في العالم
35	3-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
37	4-كرة القدم في الجزائر
39	5-مدارس كرة القدم
39	6-المبادئ الأساسية لكرة القدم
40	7-قوانين كرة القدم
42	8-طرق اللعب في كرة القدم
44	9-متطلبات كرة القدم
48	10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
49	11- أهداف رياضة كرة القدم
49	12- خصائص كرة القدم
50	13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
51	14- أهمية كرة القدم في المجتمع
53	خلاصة
الفصل الثالث: المدرب والمراهقة	
55	تمهيد
56	1 - المدرب الرياضي
56	1-1- مفهوم المدرب

56	2-1- شخصية المدرب وخصائصه
59	3-1- شخصية المدرب الرياضي
59	4-1- سلوك المدرب الرياضي
61	5-1- أخلاقيات المدرب الناجح
64	6-1- واجبات المدرب الرياضي
66	7-1- أنماط القيادة
67	8-1- أساليب القيادة للمدرب الرياضي
68	9-1- واجبات المدرب في كرة القدم
69	10-1- خصائص مدرب كرة القدم الجيد
70	11-1- مميزات مدرب كرة القدم
71	خلاصة
72	تمهيد
73	2- المراهقة
73	1-2- مفهوم المراهقة
75	2-2- مراحل المراهقة
76	2-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
76	2-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
77	2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة. (15-17 سنة)
79	2-6- أشكال من المراهقة
81	2-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
82	2-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
83	2-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق
84	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث	
87	تمهيد
88	1- الدراسة الإستطلاعية
88	2- متغيرات الدراسة

87	3- عينة البحث وكيفية اختيارها
89	4- المنهج المستخدم
89	5- أدوات الدراسة
90	6- كيفية تفرغ الاستبيان
90	7- التقنية الإحصائية
90	8- إجراءات التطبيق الميداني
90	9- حدود الدراسة
الفصل الثاني: عرض نتائج ومناقشة النتائج	
92	1- مناقشة وتحليل الاستبيان الموجه للمدرسين
112	2- استنتاج
	خاتمة
	اقتراحات وتوصيات
	المراجع
	الملاحق

فهرس الأشكال والجداول والدوائر النسبية

1- فهرس الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
93	يوضح الشهادات المحصل عليها	01
95	يوضح تكوين المدربين الذين تلقوا تكوين في مجال علم النفس	02
96	يوضح تلقي المدربين للتكوين الخاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد	03
97	يوضح الأهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي في البرنامج العملي	04
98	يوضح الجانب ذو الأهمية الكبيرة لدى المدربين في عملية التدريب الرياضي	05
100	يوضح دور التشجيع والتحفيز في فرض النتائج الجيدة	06
101	يوضح مدى قيمة نصائح المدرب وتدخلاته من الناحية النفسية وتأثيرها في نتائج الفريق	07
103	يوضح فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق	08
106	يوضح علاقة المدرب والأخصائي النفسي الرياضي	09
107	يوضح رغبة المدربين في العمل مع الأخصائي النفسي الرياضي	10
111	يوضح تأثير الأخصائي النفسي الرياضي على النتائج داخل الفريق.	11

2- فهرس الدوائر النسبية:

الصفحة	العنوان	الرقم
93	يمثل الشهادات المحصل عليها	01
95	يمثل تكوين المدربين الذين تلقوا تكوين في مجال علم النفس	02
96	يمثل تلقي المدربين للتكوين الخاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد	03
97	يمثل الأهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي في البرنامج العملي	04
98	يمثل الجانب ذو الأهمية الكبيرة لدى المدربين في عملية التدريب الرياضي	05
100	يمثل دور التشجيع والتحفيز في فرض النتائج الجيدة	06
101	يمثل مدى قيمة نصائح المدرب وتدخلاته من الناحية النفسية وتأثيرها في نتائج الفريق	07
103	يمثل فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق	08
106	يمثل علاقة المدرب والأخصائي النفسي الرياضي	09
107	يمثل رغبة المدربين في العمل مع الأخصائي النفسي الرياضي	10
111	يمثل تأثير الأخصائي النفسي الرياضي على النتائج داخل الفريق.	11



مقدمة

لقد اكتسبت الرياضة قدرا عاليا من الأهمية في وقتنا الحالي مما في وقتنا الحالي مما جعلها تتعدى المجال الترفيهي فتحوّلت إلى عدة مجالات أخرى حيث أنشأت لها معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات والرياضيين في مختلف الرياضات.

وعلى ضوء هذه الأهمية التي اكتسبتها الرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس علمية ومنهجية مدروسة تستند على البحوث العلمية البحتة تلك التي تعود بفوائد كبيرة على الرياضي حيث تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني والحصول على النتائج المنتظرة.

إلا أن ما يعيق حاليا المربين هو الجانب النفسي بمختلف جوانبه وذلك لعدم استطاعة هذا الأخير التحكم في متغيراته، وليس من السهل التحكم فيها لتباينها هي الأخرى من رياضي لرياضي آخر ويقوم الإرشاد النفسي الرياضي على مساندة ومساعدة اللاعب لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك بالتعرف على شخصيته وكل المميزات التي تميزه عن الآخرين وكذلك الكشف عن خاصياته بعد القيام بالاختبارات النفسية والملاحظات اليومية.

فمن خلال بحثنا هذا أردنا أن نثبت مدى تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على نتائج فرق كرة القدم (فئة أواسط) وذلك أثناء المنافسة وقبلها، وعليه يبقى ما نقوم به هو خطوة من أجل الاهتمام بهذا الجانب الحساس في المشوار الرياضي.

# الجانب التمهيدي

## 1- الإشكالية:

إن التطور الذي توصلت إليه الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة على كل المستويات جاء بتطوير وتحسين كل الوسائل والتجهيزات المستعملة من قبل الساهرين عليها من طاقم فني بقيادة المدرب واللاعبين وذلك لتحسين مستوى الأداء، كل جعل رياضة كرة القدم شعبية قبل تطويرها تتنافس أو تصدر قائمات الرياضات الأخرى.

إن الفريق في كرة القدم عند الدخول في المنافسة يكون بحاجة أو بمعنى آخر يسعى لحصد نتائج ايجابية، فإن كانت هذه النتائج سلبية حتما لها أسباب فمن البديهي أن يلجأ المدرب إلى أسباب هذا التذبذب الذي عرقل الطريق إلى تحقيق نتائج ايجابية، وباعتبار المنافسة الوسيلة لتتويج المجهودات التي يبذلها اللاعب طول فترة التدريبات فهو مطالب بالفوز وأداء واجبه رغم كل الظروف المحيطة به.

إلى جانب طبيعة المنافس مما يشعره بالخوف والارتباك النفسي باعتبار المنافسة لا تعني الأداء الجيد ولا الفوز ولا الأداء الجيد أو الخسارة، لأن ذلك مرتبط بجملة من العوامل النفسية.

والصراعات والمهوم المصاحبة لها تنجم عن الإحباط الفعلي أو الموقع للجهود المبذولة من اجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحواجز، فإذا لم يتحسن الحال فإن القلق سيتحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهلم ويمكن أن تتمثل هذه الأسباب النفسية في الابتعاد النفسي أو الضغط العام والشعور التهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه.

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية يحدث أثرا ايجابيا على صحة الإنسان سواء من الناحية البدنية أو النفسية وهذا ما يجعلنا نطرح سؤال هاما يمثل في:

ما مدى تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على نتائج فريق كرة القدم (فئة أواسط) ؟

## 2- الفرضيات:

## الفرضية العامة:

- للإرشاد النفسي الرياضي دور ايجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية في كرة القدم.

## الفرضية الجزئية الأولى:

- يلعب اهتمام المدربين بالإرشاد النفسي الرياضي دور هام وفعال في تحسين النتائج المحصل عليها من قبل الفرق.

## الفرضية الجزئية الثانية:

- إن اعتماد أخصائي نفسي له دور في تحسين نتائج الفريق الرياضي.

## 3- أهمية البحث:

يكتسي بحثنا أهمية كبيرة، ما جعله محل تطرق ودراسة من قبل العديد من العلماء ومحطة ملتقيات علمية وندوات دولية ووطنية من أجل الفصل في تضارب الآراء حول أساليب الفوز والهزيمة فهناك من يرجعها إلى الجانب البدني وهناك من يرجعها إلى الجانب النفسي الذي نحن بصدد دراسة أثر على نتائج الفريق في ميادين كرة القدم والذي يعتبر مشكلها الأساسي هو نقص الاهتمام من قبل المدربين والإطارات الرياضية وعدم استعمالها الطرق والأساليب العلمية في تطبيقه، وذلك بتقديم نصائح وتوجيهات وإرشادات للاعبين واعتماد حصص خاصة بالجانب النفسي.

## 4- أسباب اختيار الموضوع:

من أسباب اختيارنا لهذا الموضوع:

- معرفة مدى تأثير الإرشاد النفسي الرياضي فت تحقيق نتائج الفرق
- تحسيس المدربين واللاعبين بأهمية الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق النتائج المسطرة.
- نقص التطرق لهذا الموضوع.

## 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## - التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

## التعريف الإجرائي:

هو العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يعرف نفسه نحو أفضل وذلك من خلال فهمه لشخصيته وقدراته وقدراته واتجاهاته وخبرته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة.<sup>1</sup>

## - كرة القدم:

## تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ.<sup>2</sup>

## تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها .

## تعريف إجرائي:

- مفهوم المدرب الرياضي: يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية

(1)- إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1، 2002، ص09.

(2)- أديب الحضور: الإعلام الرياضي، المكتبة الرياضية، ط2، 1994، ص45.

وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصراً بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه.<sup>1</sup>

التعريف الإجرائي:

المراهقة:

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع ( ستالين هول ) ... في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى ( Hébégologie ) .<sup>2</sup>

6- الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على بعض الأبحاث السابقة لموضوع الإرشاد النفسي الرياضي وعلى الخصوص الأبحاث الموجودة لمعهد التربية البدنية والرياضية بسكرة وجدنا أن هناك بحوث متعلقة بالجانب النفسي لكنها لم تتطرق للتأثيرات المصحوبة سواء على الأداء أو النتائج أو العلاقة بين أفراد الفريق في كرة بالتحديد ونقدم البعض منها:

- مكانة البعد الروحي في عملية الإرشاد النفسي والرياضي لفرق النخبة الجزائرية.
- عامل الإرشاد النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز
- واقع التحضير عند لاعب كرة القدم (فئة أواسط)
- الإرشاد النفسي الرياضي بين النظرية والتطبيق في الممارسة التعليمية.
- أثر الضغوطات النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية في أداء مهامه.

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003، ص05.  
<sup>2</sup> - منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص216.

7- صعوبات البحث

من خلال انجازنا لهذا البحث واجهتنا عدة صعوبات وعراقيل نسبية نذكر منها:

- قلة المراجع بمكتبة معهد التربية البدنية والرياضية، خاصة ذات العلاقة بموضوعنا.
- اللجوء والاستعانة ببعض المكتبات الخارجية.
- التأخر في استرجاع بعض الاستثمارات الموزعة لغرض الاستبيان.

الحائب النظرى

# الفصل الأول:

## التوجيه والإرشاد النفسي

تمهيد:

لقد عرفت الرياضة عدة عراقيل سواء لدى المدربين أو الرياضيين في حد ذاتهم وهذه العراقيل قد تكون مادية كمنافسات والأجهزة الرياضية وغيرها وإما معنوية كالضغوطات النفسية الأمر الذي يجعل الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لهاته الأخيرة والتصدي لها ومساعدة الفرد على التكيف مع الواقع أملا بتحقيق صحة نفسية له.

فالإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي يمكن أن يحقق لنا حلول وهذا بما يكسبه من أهمية عامة وأهمية خاصة للمتعاملين مع المجال الرياضي وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لكونه أكثر عرضة للضغوطات النفسية الشديدة، والمنافسات التي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من الرياضة أو حتى تدميرهم نفسيا، ويحدث ذلك في حالة نقص التوجيه والإرشاد النفسي وبالتالي استجابة سلبية في التصدي لهذه الضغوطات.

1- الإرشاد النفسي الرياضي:

1-1- مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي:

يرتبط كل من التوجيه والإرشاد النفسي ارتباطاً وثيقاً، وهناك العديد من التعريفات للتوجيه والإرشاد، وبالنظر إلى هذه التعريفات نجد أنها تتفق على تحقيق أهداف واحدة.

فالتوجيه guidance عبارة عن مجموعة الخدمات التي إلى مساعدة ليفرد على فهم نفسه على نحن أفضل، وأيضا فهم المشكلات التي يعاني منها، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من إمكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات، وكذلك مساعدته على تحديد أهدافه في ضوء إمكانياته الشخصية والبيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي، الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويميزه بالصحة النفسية.

والإرشاد counseling عبارة عن علاقة ديناميكية بين المرشد والمسترشد ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً، وحل مشكلاته وتنمية إمكانياته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع، وهكذا نجد أن هناك تطابق في أهداف كل من التوجيه والإرشاد، وفيما يلي عرض موجز لبعض المصطلحات.

2- تعريفات التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي:<sup>1</sup>

- التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص8

- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة.
  - التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم الشخصية وقدراتهم البدنية والنفسية.
  - التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على وضع مستويات طموح واقعية لأنفسهم في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم.
  - التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مشاهدة الرياضيين على تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والاجتماعي والبدني، كذلك تنمية استعداداتهم وميولهم وطاقاتهم وتعديل اتجاهاتهم مما يحقق التوافق والتوازن مع البيئة التي يعيشون فيها.
- ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميوله وعاداته واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة، وأيضا مساعدته على تحديد مكالاته وتنمية إمكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكاناته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له التوافق في مختلف المجالات.

## 1-2- التوجيه والإرشاد وعلوم التربية الرياضية:<sup>1</sup>

لقد أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية ولها فلسفتها ونظرياتها المختلفة، كما أنها تضم العديد من العلوم مثل: علم النفس الرياضي - علم الحركة - علم التدريب الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي، وفسولوجية الرياضة، وغير ذلك من العلوم الرياضية، والتربية الرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص10-12

ككل وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفيسة والاجتماعية والتربوية وغيرها، لذا يجب على المرين الرياضيين (مدرسا - مدريا) الإيمان بأن برامج التوجيه والإرشالابد وأن تكون جزءاً أساسيا في إعدادهم للأفراد سواء في مجال التدريب او في مجال الرياضة المدرسية، لأنه لا يمكن تصور الممارسة الرياضية دون أراد أو توجيه.

وكثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض الرياضيين، أو عدم استقرار مستوى أداء البعض الآخر، أو اعتزال آخرين، وكذلك ظهور بعضهم بسلوك مغاير لطبيعتهم وغبر ذلك من المظاهر السلبية التي تعتري اللاعبين وتؤثر سلبيا على مستوى أدائهم وتحد من تقدمهم، كذلك نجد بعضهم يتعرضون لدرجات عالية من الانفعال وشدة الإثارة، والضغط النفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية، لذلك يجب أن توجه لهؤلاء خدمات التوجيه والإرشاد من خلال الأخصائي النفسي لمساعدتهم على تشخيص حالاتهم وأشادهم إلى أفضل الطرق للتغلب على المشكلات التي يعانون منها وإذا ما ظهر للأخصائي النفسي الرياضي أن حالة اللاعب تستدعي الإحالة إلى طبيب نفسي فعليه ألا يتردد في ذلك حيث أن ذلك يعتبر دستور أخلاقي لعملية التوجيه والإرشاد النفسي في كافة المجالات.

ولقد ظهرت أهمية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، ففي قطاع التدريب يلعب التوجيه والإرشاد دورا هاما حيث يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء قدراتهم ونتائجهم الحالية، وأيضا تشخيص المشكلات التي يعانون منها، وكيفية مواجهة تلك المشكلات، كذلك في مجال الرياضة المدرسية، حيث يلعب التوجيه والإرشاد دورا حيويا ويستطيع معلم التربية الرياضية القيام بدور فعال في تلك العملية، ضمن طريق درس الرياضة يمكن للمدرس أن يتعرف على قدراته وميول واتجاهات واحتياجات التلاميذ والفروق الفردية بينهم الأمر الذي يمكنه من توجيههم إلى نوع النشاط الذي يتناسب وإمكاناتهم المختلفة، كذلك يجب على المعلم وضع البرامج الخاصة بتنمية ميول التلاميذ وإرشادهم إلى أفضل الطرق التي تنمية قدراتهم المختلفة إلى أقصى حد ممكن.

وفي الدول المتقدمة نجد أن الاتحادات الرياضية واللجان الأولمبية تستعين بمجموعة من الأخصائيين النفسيين لتقديم الاستشارات النفسية للرياضيين، كذلك تقوم الأندية بالاستعانة بهم للعمل مع اللاعبين بغرض إكسابهم المهارات النفسية المختلفة مثل: أساليب الاسترخاء والتصور النفسي، وتركيز الانتباه والثقة بالنفس، كذلك إكسابهم مهارات التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهة قلق المنافسة التي يصاحب الاشتراك في المنافسات.

كذلك علينا أن نتذكر احتراف اللاعبين وما يتعرضون له من ضغوط بسبب عروض الاحتراف التي تعرض عليهم، وغالبا ما نجد أن اللاعبين يصابون بحالة من القلق والارتباك والتي تحول دون اتخاذهم القرارات السليمة، وبالتالي فإن معظم هؤلاء اللاعبين يلجأون للاستعانة بالأخصائيين النفسيين لإبداء رأيهم في المزايا الخاصة بكل عرض حتى يمكنهم اختيار أفضل وأنسب العروض المقدمة.

### 3- أهداف الإرشاد النفسي الرياضي:<sup>1</sup>

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته.
- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بالذكاء والبصيرة في حدود قدراته وإمكاناته.
- العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق كطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة.
- مساعدة الرياضي على الالتزام بالأخلاق الرياضية الحميدة، وقواعد الضبط الاجتماعي.
- مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تناسب قدراته وإمكاناته.
- إثارة دافعية للأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص22-23

- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم.
- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته مع نفسه ومع مجتمعه.
- مساعدة الرياضي في حل مشكلاته بنفسه بالتعرف على أسباب المشكلات وأعراضها.
- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة.<sup>1</sup>

#### 4- دور الأخصائي النفسي الرياضي في العملية الإرشادية (داخل الفريق):

إن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ليس بالأمر السهل أو البسيط ولكنه مسؤولية كبيرة، ولذلك هو يحتاج إلى تضافر جهود اللاعبين في المجال الرياضي والمتعاملين مع اللاعب وأفراد أسرته والأقارب والأصدقاء من أجل مساعدته على التغلب على الصعوبات التي يواجهها، ويجب أن يشمل التلاميذ في المدارس حيث أننا نلاحظ أن عدد كبير من التلاميذ لا يرغبون في الاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية لأسباب عديدة، العمل الذي يتطلب على توجيههم وإرشادهم وعلى الرغم من أهمية التوجيه والإرشاد، إلا أننا نجد أنه في المجال الرياضي في جمهورية مصر العربية لا توضع تلك المسألة في الاعتبار، كما لا يوجد أفراد مؤهلين لتولي تلك المهمة، ولكننا نجد أن هناك من يقوم بها على سبيل الاجتهاد، ففي مجال الرياضة المدرسية يقوم المدرس بمهمة التوجيه والإرشاد، كما يقوم المدرب الرياضي أو المدير الفني بإرشاد وتوجيه الفريق، ويتعاون مع هؤلاء الوالدين وزملاء الفريق والأصدقاء.

ومن الملاحظ أن الدول المتقدمة اهتمت بتوفير برامج التوجيه والإرشاد للاعبين وأيضاً للمدربين، كما حدث تطور ملحوظ في علم النفس الرياضي التطبيقي applied sport psychology، فقد تزايدت

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص14-21

العضوية في التنظيمات الخاصة بعلم النقص الرياضي مما يعكس النمو والرضا عن المهنة، ومن هذه التنظيمات شعبة علم النفس الرياضي في إطار الجمعية الأمريكية لعلم النفس تحت رقم 47 ، وجمعية تطوير علم النفس الرياضي التطبيقي.

ولقد ازدادت مكانة علم النفس الرياضي في كل من وسائل الإعلام المرئية والمكتوبة، وحدث تقدم عليه في الإقبال بشكل عام فالأفراد الرياضيين والمنظمات الرياضية واللاعبين المحترفين والمستويات الاولمبية في حالة متزايدة إلى خدمات المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، وتقدم هذه الخدمات للاعبين إما بطريقة فردية (الأخصائي مع اللاعب)، أو بطريقة جماعية (الأخصائي مع الفريق)، ولذلك نحن في أشد الحاجة إلى التعرف على دور الأخصائي النفسي الرياضي ومكانته بالنسبة للفريق.<sup>1</sup>

ولكي ينجح الأخصائي النفسي الرياضي في عمله التوجيهي والإرشادي مع اللاعبين، فإن الأمر يتطلب منه أن يكون على درجة عالية من الفهم الكامل للبيئة الرياضية التي يتعامل معها، وأن يصبح داخل البناء التنظيمي للفريق، وأن يعمل على تقوية وتوطيد علاقته بكل من أعضاء الجهاز التدريبي، والجهاز الإداري للفريق.

والعملية الإرشادية عملية تعاونية نظراً لأنها مسؤولية جماعية، فالإرشاد النفسي ليس مسؤولية فرد، فهو عملية شاملة تتضمن العديد من الجوانب، لذلك يجب أن يكون الفريق الإرشادي متكاملًا حيث أن كل مسؤول في فريق الإرشاد يعمل من زاوية تخصصه، وبذلك يمكن تقديم أفضل الخدمات والإرشادات للاعب بما يحقق له التوافق والتوازن النفسي.

ولكي تحقق العملية الإرشادية أهدافها يجب مراعاة أن تتوفر في أعضاء الفريق الإرشادي الاستعداد الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وأيضاً سمات الشخصية الإرشادية بالإضافة إلى إعداد هذا الفريق من

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص129-130

الناحيتين العلمية والعملية، فمن الناحية العلمية يجب أن يدرس بعض المواد التي تزوده بمعلومات وافية عن السلوك الإنساني أثناء الممارسة الرياضية مثل: علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي الرياضي، علم نفس النمو، علم نفس الفارق، علم النفس الفسيولوجي، والصحة النفسية، وعلم الاجتماع الرياضي.... إلخ.

ومن الناحية العملية يجب إكساب فريق الإرشاد المهارات اللازمة التي تمكنهم من القيام بعملهم على أكمل وجه، مثل المهارة في استخدام الوسائل الإرشادية على اختلاف أنواعها، وفي إقامة العلاقات الإرشادية، وفي دراسة الحالة واستخدام جميع المصادر المتاحة في البيئة العملية الإرشادية، وكذلك المهارة في استخدام الوسائل المختلفة لتقييم البرنامج الإرشادي.<sup>1</sup>

وفيما يلي عدد من النقاط التي يقوم بها الأخصائي النفسي لكي يساهم في عملية تنمية الفريق وهي:

#### الإحساس بالأفراد الرياضيين:

من الملاحظ في المجال الرياضي إحجام اللاعبين عن قبول الأخصائي النفسي الرياضي كعامل مساعد مفيد للعمل في التنظيم الرياضي، فالعديد من اللاعبين يعتقدون في عدم وجود دور للأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق، ولذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي العمل على فهم البيئة الرياضية، وأن تكون لديه القدرة على تحصيل المعرفة، وأن يذهب للاعب بدلا من جعل اللاعب يأتي إليه وحينئذ فإن الأخصائي النفسي الرياضي سيحصل على فرصة القبول والتقدير من جانب اللاعبين.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص99-101

## توظيف البيئة الرياضية:

يجب أن يهتم الأخصائيون النفسيون الرياضيون بالتعرف على أدوارهم والعمل على تطوير معلوماتهم النفسية وقدراتهم الذاتية وهذا لقضاء معظم الوقت مع الفريق ومتابعته وتدريباً كأعضاء طبيعيين في الفريق وعليه الاندماج معهم والتعرف على مشاكلهم والعمل على حلها وتذليل جميع العقبات التي تعترض تقدمهم.

## تحديد الأعباء الوظيفية:

إن الأخصائي لديه العديد من الأعباء الوظيفية، ويجب أن تكون وظيفة الدور وتحديد صفات العمل هي أساس التدريب الشخصي والخدمات التخصصية التي يقدمها الأخصائي النفسي للفريق يجب أن تتضمن الاختبارات النفسية، والإرشاد لتحسين الأداء والعمل على تنمية العلاقة الإيجابية مع الفريق، والخدمات العملية والتي هي:

- الاختبارات النفسية.
- الإرشاد لتحسين الأداء.
- تحسين العلاقة في الفريق.<sup>1</sup>

## المعايير الأخلاقية التي تواجه عمل الأخصائي النفسي الرياضي:

إن ممارسات عمل الأخصائي النفسي الرياضي سواء بواسطة المدرب أو الأخصائي النفسي المعتمد licence de psychologue تتضمن مكونين أولهما ذو طبيعة تعليمية، وثانيهما ذو طبيعة ديناميكية، فعلي سبيل المثال فإن الأخصائي النفسي الرياضي يستخدم مبادئ التعلم لمساعدة الرياضي في معرفة كيف

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص62-63

يستخدم أسلوب التصور والاسترخاء بفاعلية، فإن الأخصائي النفسي الرياضي يقدم خدمات إلى الفريق مثل العلاج والقياس النفسي، ويمكن تلخيص هذه المعايير في سبعة مبادئ:

- يجب أن يتحمل الأخصائيون النفسيون الرياضيون مسؤولية نتائج أعمالهم.
- إن كفاءة الأخصائيين النفسيين الرياضيين تتمثل في تقديم الخدمات على النحو الصحيح.
- إن المعايير الأخلاقية والقانونية للأخصائيين النفسيين الرياضيين ترفض اشتراكهم في ممارسات تتعارض مع المعايير القانونية أو الأخلاقية.
- يجب أن يقرر الأخصائيون النفسيون الرياضيون بدقة وموضوعية مستوى تأهيلهم المهني.
- يجب أن يحترم الأخصائيون النفسيون الرياضيون مؤتمنين على المعلومات التي يحصلون عليها من الأشخاص أثناء عملهم.
- يجب أن يحترم الأخصائيون النفسيون الرياضيون النظرة المتكاملة لوحدة الفريق إضافة إلى تحقيق سعادة ورفاهية اللاعبين يتعاملون معهم.
- يجب أن يتحلى الأخصائيون النفسيون الرياضيون بالوعي والفهم لاحتياجات واهتمامات الزملاء في الرياضات الأخرى.<sup>1</sup>

#### 5- دور المدرب في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى جهود كل منهما إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته، ويستطيع المدرب الرياضي القيام بدور فعال

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص75-76

في توجيه وإرشاد اللاعبين في حالة عدم توافر الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق، وفيما يلي بعض النقاط التي توضح دور المدرب بالنسبة للفريق وهي:

- الاهتمام بدافعية اللاعبين مثل التركيز على الفريق ووضوح الأهداف.
- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً وعارفاً بقدرات اللاعبين (النفسية والبدنية).
- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد ما يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية.
- تدريب اللاعبين تحت ظروف مشاهدة لظروف المنافسة وأمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في المواجهة لأعداد كبيرة دون خوف.
- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعد على التكيف.
- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن كل لاعب خصائصه التي تميزه عن زملائه الآخرين الأمر الذي يستدعي إتباع أسلوب واحد مع جميع اللاعبين.
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي لأنه مساعد ومعاون له في عملية إرشاد اللاعبين من أجل حل مشكلاتهم وتطوير مستواهم فوق الميدان.
- الاهتمام والتعرف على متطلبات الانفعالية والسلوكية والمشاكل الخاصة باللاعبين.

6- فاعلية التنظيم الرياضي:<sup>1</sup>

إن البيئة الرياضية معقدة للغاية، وفهمها الدقيق والتعرف على تأثيراتها يحتاج إلى فريق متكامل من الأخصائيين النفسيين لوضع حلول لمشاكلها الدقيقة، لذلك فإنه يجب علينا أن نوجه اهتمامنا للتعرف على فاعلية التنظيم الرياضي والدراسات التي أجريت عليه في مجال علم النفس الرياضي.

ومن الأهمية يمكن أن يتفهم الأخصائيون النفسيون الرياضيون أنهم يعملون داخل التنظيم ولذلك فهم في حاجة إلى فهم كامل القواعد التنظيمية، والأنظمة الإدارية والأهداف والقيم والبناء المعرفي.

إن التفاعلات داخل التنظيم يشار إليها حديثاً بالثقافة التنظيمية وهي تعتبر أمر حيوي وهام لنجاح وفشل الأخصائي النفسي الرياضي للفريق، كذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يلما بالقواعد التي تحكم التنظيم والعلاقات مع الإدارة العليا، وجهاز التدريب والجهاز الطبي الرياضي ومسؤولي الإعلام وغيرهم...، ولكي يصل الفريق إلى أعلى المستويات فغن الأخصائي النفسي الرياضي يحتاج إلى توضيح النقاط التالية:

- أهداف الفريق ومهام العمل.
- العلاقة بين الفريق والإدارة العليا للفريق.
- مصادر الضغوط الشخصية (وسائل الإعلام، المشجعين،...).
- تاريخ الفريق أو التنظيم.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص88-89

## 7- الأخصائي النفسي في البيئة الرياضية:

إن دور الأخصائي النفسي الرياضي يختلف بشكل واضح من موقف إلى آخر ولذلك يجب علينا التعرف على الصفات المختلفة لدور الأخصائي النفسي في التنظيمات الرياضية المختلفة، فاختلاف دور الأخصائي النفسي الرياضي في المواقف المتباينة يزودها بخلفية متنوعة عن الأخصائي النفسي الرياضي.

إن القبول النسبي للعمل في مجال علم النفس الرياضي كاختصاصي نفسي رياضي قد يتعرض لبعض العراقيل والمضايقات من خلال الشوئش وأحدث جدل حقيقة الدور الذي يقوم به هؤلاء الأخصائيون النفسيون الرياضيون، وطبيعة عملهم.

8- الصفات الضرورية لنجاح الأخصائي النفسي الرياضي:<sup>1</sup>

لقد تناولنا العديد من الدراسات الحديثة تقويم دور الأخصائي النفسي الرياضي كمستشار للفرق الرياضية، ومدى فاعلية وتأثير هذا الدور على أعضاء الفرق الرياضية، فقد أشارت نتائج الدراسات كلا من "جولد، مورفي، ثامن وماي" "gould, murphy, tammen, may" (1991) إلى تأثير قوي للأخصائيين النفسيين عندما يعملون مع الرياضيين بشكل فردي أفضل من العمل مع الفرق تكون أكثر صعوبة لأنها تتضمن جوانب كثيرة هامة، بالإضافة إلى ذلك فإنه سوف يحصلون على تقديرات منخفضة في القدرة على العمل بشكل مناسب ومريح من البيئة الرياضية للفريق، وهذه المعلومات يمكن أن تدل على عدم وضوح الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي مع الفرق الرياضية.

كذلك يجب علينا التعرف على المهارات والخصائص التي يجب أن تتوفر في الأخصائي الرياضي والتي يحتاجها لتنظيم اللاعبين.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص56-57

حيث يرى "أورليك" و "بارتنجتون" (1987) بأن تتوفر في الأخصائي النفسي الرياضي الثقة بالنفس والكفاءة في العمل في البيئة الرياضية، لا يكون متطفلاً، يكون علمياً ولديه وعرفة واسعة ويجب علينا أن نضع في الاعتبار شخصية ومهارة الأخصائيين النفسيين الرياضيين.

ويرى شين مورفي "shane-m" (1995) أن الأخصائي النفسي يساعد على فهم أفضل لشخصية الرياضي الذي يحتاج المدرب لزيادة دافعيته وتحسين وسائل الاتصال معه، وهذه المعلومات المحصل عليها عن طريق الحالة النفسية والملاحظة والمقابلة تتيح الفرصة للمدربين لأداء أعمالهم بأفضل الطرق بشكل مناسب.

وبشكل عام فإن اللاعبين ينظرون إلى الأخصائي النفسي الرياضي للفريق على أنه يقدم خدمات متنوعة تساهم في تحسين الأداء وتنمية العلاقات الإرشادية.

ويمكن تلخيص الصفات التي يجب توفرها في الأخصائي النفسي الرياضي في النقاط التالية:

- الكفاءة في العمل في البيئة الرياضية.
- التمتع بالتفكير العملي.
- القدرة على تحمل المسؤولية.
- التمتع بدرجة عالية في الثقة بالنفس.
- التمتع بالمرونة والتميز بالود.
- المهارة في التخصص.
- التمتع بالذكاء الاجتماعي والقدرة على التفاعل مع الآخرين
- التمتع بالنضج الاجتماعي وذو فكر متحرر من العصب أي كان نوعه.
- القدرة على فهم وتحليل الآخرين من خلال المعلومات المتوفرة لديه.
- لديه الرغبة القوية في العمل مع الآخرين ومساعدتهم.

- التمتع بسرعة البديهة، والقدرة على التفكير السليم والمنطقي.
- لديه القدرة على الابتكار.
- أن يكون على درجة عالية من المعرفة واسعة الاطلاع.
- لديه القدرة على التعاون مع الآخرين.
- التحلي بالصبر والقدرة على ضبط النفس.
- لديه مفهوم إيجابي نحو ذاته.
- التمتع بالتوافق النفسي والصحة النفسية.
- أن يكون حسن المظهر.

#### 9- المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي:<sup>1</sup>

لكي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بعمله على أكمل وجه لابد من الحصول على معلومات وافية عن الرياضيين الذين يقوم بإرشادهم، ويمكن تلخيص تلك المعلومات في:

#### - البيانات العامة:

وهي تشمل بيانات اللاعب وأسرته وأصدقائه وأقاربه وزملائه في الفريق والمدرب وأخصائي العلاج الطبيعي وإداري الفريق، أي جميع الأفراد الذين يتعاملون مع اللاعب.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص64-65

- الشخصية:

يجب أن يحصل الأخصائي النفسي الرياضي على معلومات وافية عن شخصية اللاعب، فيجب أن يجمع معلومات عن النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وأيضاً التعرف على الحالة التدريبية للاعب ومهارته الرياضية، وكذلك التعرف على اضطرابات الشخصية.

- المشكلة:

يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يقوم بتحديد المشكلة التي يعاني منها اللاعب ودراسة أسبابها وتاريخ حدوثها، والجهود الإرشادية السابقة، والتغيرات التي طرأت على اللاعب، والمشكلات الأخرى وطريق حل المشكلات.

- معلومات عامة:

وتشمل دوافع اللاعب وحاجاته وميوله وطريقة حياته، وتوافقه النفسي، ومفهومه لذاته وصحته النفسية... إلخ.

10- مصادر الحصول على المعلومات:

هناك العديد من المصادر للحصول على اللاعب، ومن هذه المصادر ما يلي:

اللاعب، الأسرة (الوالدين والإخوة)، الأقارب، الأصدقاء، المدرب الرياضي، أخصائي العلاج الطبيعي وإداري الفريق.

## 11- وسائل جميع المعلومات:

إن تعدد الوسائل يحقق للعملية والإرشادية النجاح في تحقيق أهدافها، وحينما يلجأ الأخصائي النفسي الرياضي لتلك الوسائل المتعددة فإنه بذلك يؤكد المعلومات التي يحصل عليها حيث أن كل وسيلة منها تكمل الأخرى.

ويجب على القائم بالعملية الإرشادية سواء كان الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب أن يراعي عند استخدام أي وسيلة من الوسائل الخاصة بجمع البيانات سرية المعلومات الخاصة باللاعب وعدم استخدامها إلا بهدف الإرشاد فقط، كذلك يجب التخطيط الجيد لاستخدام تلك الوسائل وذلك عن طريق تلك المعلومات المطلوبة وكيفية الحصول عليها كما يجب التأكد من صدق البيانات ودقتها بحيث تكون مطابقة للواقع مع تفسيرها بأسلوب عملي يتم من خلاله التعرف على دلالتها النفسية، وأيضاً مراعاة التنظيم الجيد لتلك المعلومات حتى يمكن الاستدلال على أي منها بسهولة كذلك يجب على الأخصائي النفسي أو المدرب البعد عن الذاتية وتوخي الموضوعية في جميع المعلومات، ويجب تسهيل تلك المعلومات وفقاً لتاريخ الحصول عليها وأن يتم ذلك بعد الحصول عليها مباشرة.

وفيما يلي نستعرض لبعض الآراء بالنسبة لوسائل جمع المعلومات عن:

- سعد جلال (1992) في كتاب التوجيه النفسي والتربوي والمهني ط2 دار الفكر العربي 1993
- يوسف القاضي وآخرون (1981)، لطفي مُجد فطيم، محمود عطا حسين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- حامد زهران (1998)، في التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، القاهرة.

12- خطوات إعداد برنامج الإرشاد النفسي الرياضي:<sup>1</sup>

توجد العديد من الخطوات التي يجب على القائمين بالعملية الإرشادية إتباعا عند إعداد برنامج التوجيه والإرشاد، ويمكن تحديد تلك الخطوات في النقاط التالية:

تحديد الأهداف، تخطيط البرامج، تحديد الإمكانيات، تحديد الميزانية، تحديد الخدمات، تنفيذ البرامج، تقييم البرامج.

- **تحديد الأهداف:** إن الهدف الأساسي لعملية الإرشاد في المجال الرياضي هو مساعدة الرياضي مواجهة مشكلاته، ومساعدته على حلها، وفهم ذاته على نحو جيد، كذلك تحقيق التوافق النفسي، وتحسين السلوك والتمتع بالصحة النفسية ويجب أن يكون كل من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب واللاعب على علم تام بطبيعة الهدف وكيفية تحقيقه ودور كل منهم في تلك العملية الإرشادية.

- **تخطيط البرامج:** لنجاح البرنامج الإرشادي يجب الاهتمام بتخطيطه، فالتخطيط الجيد المبني على أساس عملية سليمة يؤدي إلى نتائج ايجابية وملموسة، وعلى قدر النجاح في تخطيط البرنامج على قدر ما نصل إليه من تحقيق الأهداف، وإن تتم عملية التخطيط بشكل تعاوني بحيث يتم التعاون ما بين اللاعبين في الأندية الرياضية، كذلك يجب أن يكون التخطيط واقعيًا في حدود الإمكانيات المتاحة، ويتم في ضوء احتياجات اللاعبين المستفيدين من البرامج، كما يجب أن يكون للاعبين دورًا إيجابيًا في عملية التخطيط وتقييم البرامج.

- **تحديد الإمكانيات:** يجب أن يراعي عند التخطيط للبرنامج وتحديد الإمكانيات المادية المطلوبة والعمل على توفير الإمكانيات الناقصة حتى يحقق البرنامج المحدد له ولا يقتصر على الإمكانيات المادية فقط، بل يجب تحديد الإمكانيات البشرية، وتحديد كل مسؤوليات منهم حتى يمكن تنفيذ البرامج على نحو مرضٍ،

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص34-35

ومن الامكانيات المادية التي يجب توفيرها للبرامج، السجلات، والاختبارات والمقاييس، واستمارات

التقييم، أما الإمكانيات البشرية فتتمثل في المدربين والأخصائيين.<sup>1</sup>

- **تحديد الميزانية:** إن البرنامج الإرشادي يتطلب القيام بدراسات مسحية ودراسات للتقييم والمتابعة لذلك فهو يتطلب توافر إمكانيات معينة من أجهزة وأدوات مختلفة.

- **تحديد الخدمات:** إن البرنامج الإرشادي يتضمن العديد من الخدمات، فهو يقدم للطلاب الخدمات النفسية والاجتماعية والصحية والرياضية وهو لاعب ممن يحتاجه هؤلاء اللاعبين، ويجب أن تكون تلك الخدمات مستمرة، ومتكاملة مع بعضها حتى تحقق الأهداف المنشودة.

- **تنفيذ البرنامج:** بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج وتحديد إمكانياته وميزانيته والخدمات التي يتضمنها، يبدأ تنفيذ البرنامج ويراعي في تلك الخطوة أن يتم تحديد موعد بدء التنفيذ بدقة حيث يتوقف عليه النجاح في الخطوات التالية، كذلك يجب الاهتمام بتنسيق بين خطوات التنفيذ حتى لا يحدث تعارض بينهما مما يؤدي إلى إعاقة العملية الإرشادية.

- **تقييم البرنامج:** أنه من المسلم به أن التقييم عملية ضرورية للتعرف على مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه، وتحديد فعالية الطرق والأساليب المستخدمة، ولكي تتمكن من الحكم على مدى ما حققه البرنامج من أهداف فلا بد من إجراءات عملية ويجب أن تكون عملية التقييم مستمرة وتتم في خطوة من خطوات البرنامج، فالعملية الإرشادية ديناميكية وتحتاج إلى تطوير مستمر في الوسائل والإجراءات.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص50-52

### 13- الإعداد النفسي الرياضي:<sup>1</sup>

#### 13-1- أنواع الإعداد النفسي الرياضي:

#### 13-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى: أهم ما يهدف إليه هذا الإعداد هو تطوير اللاعبين نحو اللعبة

المزاولة ومساعدتهم على إكساب دوافع جديدة، ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام

الأساليب التالية:

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة، تبعا لمستوى قدراته.
- إمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- الاهتمام بالحالة النفسية والصحية للاعب.
- إرشاد اللاعب وتوجيهه نفسيا ليزيد من الدافع لتحسين مستواه.

#### 13-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى: إن الاستعداد للاشتراك في المباراة وانتظار اللقاء مع المنافس،

ومحاولة تحقيق النصر يعد دافعا قويا يؤدي بدوره إلى حالة التوتر الشديد وبالتأكيد هذه الحالة تختلف عن الحالة في

التدريب ويعدد بعض الخبراء النصائح التالية للإفادة منها في عملية الإعداد النفسي قصير المدى:

- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحة.
- الانشغال ببعض الأعمال او الهويات الحبية إلى النفس.
- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة.
- البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين وغيرهم.
- الانشغال ببعض الألعاب الترويحية.

<sup>1</sup> - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2002، ص82.

## خلاصة:

الصحة وسلامة الجسم والعقل متطلبات لا غنى فرد في المجتمع فإن صح عقل الانسان وجسمه استطاع أن يعيش مع بني جنسه وبيئته في وئام وتوافق، وإذا اعتلت صحته النفسية اضطربت سلوكياته وساءت أعماله الأمر الذي يفقده الرضا عن نفسه ورضا الآخرين عنه.

فالإرشاد النفسي يهدف إلى تحرير الفرد من مخاوفه وقلقه وتوتره وقهره النفسي ومن الإحباط والفشل ومن الكبت والحزن والاكتئاب ومن الصعاب والأمراض النفسية التي قد يتعرض لها خلال مراحل حياته والمراحل الحرجة التي يتعرض لها، وبسبب تعامله مع بيئته التي يعيش بها، ويساعد الإرشاد النفسي الأفراد والجماعات الرياضية على تحقيق صحتهم النفسية، يكون قد ساعدهم في أن يعيشوا حياتهم في سعادة وهناء وأمن والإرشاد كذلك يساعد الفرد في حل مشكلاته وذلك بالتعرف على أسبابها وطرق الوقاية منها وإزالة تلك الأسباب والسيطرة عليها.

# الفصل الثاني: كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

## 1 - تعريف كرة القدم:

### 1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

### 1-2 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 أصناف المجتمع".<sup>1</sup> وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرية ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

### 1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

## 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة

<sup>1</sup> - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 - 1453م ) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاربز ) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوغوي 1930 وفازت بها".<sup>1</sup>

### 3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.<sup>2</sup>

1845 : وضعت جامعة كامبردج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية ( نادي شيفيلد ).

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم ( أول اتجاه في العالم ).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

<sup>1</sup> - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

<sup>2</sup> - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9.

- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب.<sup>1</sup>
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.

#### 4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان

" محمد معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية

للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية<sup>1</sup>.

#### 4-1 النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

#### 4-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

#### 4-1-2 هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

#### 4-1-3 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي.

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.

1- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 47، 46.

- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.<sup>1</sup>

### 5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.<sup>2</sup>

### 6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996 .

2- عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

رمية التماس .

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس .

حراسة المرمى<sup>1</sup>.

## 7-قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر ( المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء ) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية لتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض<sup>2</sup> .

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

**7-1 ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

**7-2 الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

**7-3 مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

1- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

2- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

**4-7 الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**5-7 مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيننا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

**6-7 مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.<sup>1</sup>

**7-7 ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

**8-7 طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.<sup>2</sup>

**9-7 التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

**10-7 الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

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

**11-7 الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير

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

**12-7 ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة

الجزاء.

1- علي خليفة المنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255.

2- علي خليفة المنشري وآخرون: كرة القدم، مرجع سابق، ص 255.

7-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

7-14 ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .

7-15 الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.<sup>1</sup>

### 8- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### 8-1 طريقة الظهر الثالث ( WM ):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

1- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

### 2-8 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.<sup>2</sup>

### 3-8 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.<sup>1</sup>

### 4-8 طريقة 3-3-4:

تتماز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

### 5-8 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...<sup>2</sup>

### 6-8 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

### 7-8 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

1- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص105، 104، 36.

2- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 36 .

**8-8 الطريقة الهرمية :** ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، ( حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين )...

### 9 متطلبات كرة القدم :

#### 9-1 الجانب البدني :

#### 9-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

#### 9-1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم : ( préparation physique )

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.<sup>1</sup>

#### 9-1-1-2 الإعداد البدني العام : ( préparation physique générale )

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصليّة، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

1- أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70 .

### 9-1-1-3 الإعداد البدني الخاص : ( préparation spécifique )

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

### 9-1-2 عناصر اللياقة البدنية :

9-1-2-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.<sup>1</sup>

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والحفاظ على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

### 9-1-2-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك

1- AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107 .

المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.<sup>1</sup>

### 9-1-2-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.<sup>2</sup>

### 9-1-2-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.<sup>3</sup>

### 9-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ

يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

1- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 111 .

2- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984، ص 48 .

3- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.<sup>1</sup>

### 9-1-2-6 المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.<sup>2</sup>

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية ( stretching )، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.<sup>3</sup>

### 9-2 الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفرق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

### 9-3 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاوله إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في

1- محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر، 1994، ص 110 .

2- PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 , p145 .

3- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر، 1994 ، ص 395 .

تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ...<sup>1</sup>

### 10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

#### 1-10 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

#### 10-2 الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

#### 10-3 التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.<sup>2</sup>

#### 10-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.<sup>3</sup>

#### 10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

1- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

2- رشيد عياش الدليمي ولحم عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 21-22 .

3- رشيد عياش الدليمي ولحم عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 21-22 .

## 10-6- الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

## 10-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .<sup>1</sup>

## 11- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.<sup>2</sup>

## 12 - خصائص كرة القدم :

"تميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1- الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.
- و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

1- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص288.

2 زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص32.

**3- العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

**4- التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافر مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحده قوانين اللعبة .

**5- التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

**9- الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول ( سنوي ومستمر )، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

**7- الحرية:** اللعب في كرة القدم ، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب ( الفردية ) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا " <sup>1</sup>.

### 13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي, ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

<sup>1</sup> زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأبطال و الأواسط" , مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995, ص 46 .

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطا جماعيا, فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والحجل والأناية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة, الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية ) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.<sup>1</sup>

#### 14- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

<sup>1</sup> - زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبالي و الأواسط،" مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص49.

**\*الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

**\*الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين وتنازلهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

**\*الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لايفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

**\* الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص133، 132.

## خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

# الفصل الثالث:

المدرّب - المراهقة

## تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة .

فعلى المدرّب أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب ، وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين .

هذا الإنجاز يستدعي ضرورة توفر شخصية تربوية فريدة ومتميزة تستطيع أن تحققه ألا وهي شخصية المدرّب الرياضي .

فالواقع يضع أمام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه .

## 1- المدرّب الرياضي:

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

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

## 1-2- شخصية المدرّب وخصائصه.

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

### 1- 2- 1 الصفات الشخصية للمدرّب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعلقا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الإنفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الإجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور.... الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحي بالإحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرًا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003، ص05.

- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

### 1-2-2 الصفات المهنية للمدرّب الرياضي.

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.

- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .

- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .

- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.<sup>1</sup>

- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرّب مهنيًا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- يداوم على الإشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

### 1-2-3 الصفات الصحية للمدرّب الرياضي:

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.

- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.

- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .

- أن يكون نموذجًا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، و يحثذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .

- أن يكون ممارسًا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريتها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب.<sup>2</sup>

### 1-2-4 الصفات الفنية للمدرّب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.

<sup>2-1</sup> على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003، ص 16-

- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للإستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة؟ هل هو الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرّب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات... إلخ.
- تحديد الإحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربوي.<sup>1</sup>
- أن يكون لمحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه،

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية"، مرجع سابق، ص 20، 21 .

فعملية التقويم التي يقوم بها المدرّب الواثق من نفسه لنفسه و عمله الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.

- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.

- أن يكون نموذجاً صالحاً و مثلاً للاعبين من الناحية الخلقية، بعيداً عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرّب الكحوليات أو التدخين ، أو التلفظ بألفاظ غير خلقية .

- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، وبتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلاً في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرّب الرياضي أن يحابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف من له حق.

### 1-3- شخصية المدرّب الناجح :

« إن نشاط المدرّب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية و يحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكه ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرّب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، والمدرّب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق»<sup>1</sup>.

« كثيراً ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدرّبه ، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرّب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على إكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعد على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق»<sup>2</sup>.

كما أن شخصية المدرّب الناجح تركز أساساً على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة ، الثقة بالنفس ، التمتع ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

كما توجد هناك خصائص أخرى لها تأثير خاص على الشخصية مثل المداومة والمواصلة في تطبيق البرنامج السنوي والمبادرة الشخصية لإيجاد الحلول للمشاكل ، المثابرة في العمل لتفادي الركود واليأس والقلق ، زيادة إلى اتخاذ القرار المناسب ، بحيث أن كل هذه الخصائص النفسية تشكل وحدة متكاملة، وهي الشخصية القوية للمدرّب والتي تسمح له بالتسيير الحسن للفريق ، والوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

### 1-4- سلوك المدرّب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما :

- سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالناس : CONCERN FOR PEOPLE

<sup>1</sup> - LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE 1972 P ( 332 ) .

<sup>2</sup> - باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993 ، ص 40 ، 41.

- سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالإنتاج : CONCERN FOR PRODUCTION واستطاع كل من روبرت بليك (1985) BLAKE وجين موتون MOUTON تطوير نتائج هذه الدراسات وأشارا إلى أن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين: المحور الأول الإهتمام بالناس، والمحور الثاني الإهتمام بالإنتاج، وذلك فيما يعرف بنموذج "الشبكة الإدارية MONAGERIAL GRID" كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية .

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995 MARTENS) كوكس COX (1994)، علاوي، بإقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرّب الرياضي وهما:

- سلوك المدرّب الرياضي المهتم باللاعبين : CONCERN FOR ATHLETES .
  - سلوك المدرّب الرياضي المهتم بالأداء : CONCERN FOR PERFORMANCE .
- و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرّب الرياضي طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية.

#### 1 - 4 - 1 السلوك 9/9:

و هو السلوك الذي يميز المدرّب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الإهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، مع إبداء نفس الإهتمام بأداء اللاعبين و محاولة تطوير مستوياتهم و إكسابهم المزيد من القدرات و المهارات الحركية و الخططية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

#### 1 - 4 - 2 السلوك 9/1:

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرّب الرياضي و المدير الفني على الإهتمام باللاعبين و رعايتهم و تحقيق مطالبهم و حاجاتهم و تحفيزهم مع الإهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للإرتقاء بمستوى قدراتهم و مهاراتهم.<sup>1</sup>

#### 1 - 4 - 3 السلوك 1/9:

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرّب الرياضي على الإهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الأداء الذي يظهرونه في التدريب و المنافسة الرياضية، و يركز على تخطيط و إدارة عمليات التدريب و المنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الإهتمام باللاعبين و حاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الإيجابي معهم.

#### 1 - 4 - 4 السلوك 1/1:

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرّب الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2002، ص 93-94.

و هذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرّب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم أو لرعايتهم و حفزهم .

### 1- 4- 5 السلوك 5/5 :

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرّب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم و كذا رعايتهم و حفزهم.

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

### 1-5- أخلاقيات المدرّب الناجح :

- إن شخصية المدرّب وحدة متكاملة لا تستطيع فصل بعضها عن بعض، وإن توافقت أخلاقيات المدرّب الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين.

ويتوجب على المدرّب أن يكون طموحا ومنضبطا ، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .

- وهناك بعض الأخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرّب نذكر منها :

### 1-5-1- المدرّب كمربي :

- يعتبر المدرّب كمربي أو معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولا فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرّب .

### أ- القيم الأخلاقية :

« إنه من الأشياء التقليدية أن نتوقع بأن يكون المدربون ، على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيعوه يأخذه كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المدربين لا يفعلون ذلك، إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي، إن الدور الخاص الذي يشغله المدرّب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير وحقيقة أن المدرّب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى أن يكون مزودا بقيم أخلاقية على مستوى عالي، فالمدرّب يجب أن يهتم بتجنب الرياء والنفاق أمام اللاعبين، ولا يجب أن يبحث على قيم ويفعل هو عكسها ، فهو يساعد على تدمير صلاحية المدرّب " وسيؤدي إلى إفساد فاعلية المدرّب كتربوي ونموذج وقائد للاعبين واللاعبات ».<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن زكي : "أسس العمل في المهنة التدريب"، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997، ص 15 .

ب- الاحترام: (RESPECT):

« الصفة التالية للمدرّب ، هي التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدوا محترما فالإحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرّب أن يكونه لنفسه وعليه أن يكتسبه فمثلا طريقته، إذ يجب أن تكون له طريقة معينة ومقنعة ، فهي أحد الأساليب التي تكتسب إحترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين ، ويجب الإشارة هنا إلى أن بعض المدرّبين تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أن هذا يفقده الكثير من الإحترام»<sup>1</sup>.

ج - الاهتمام بالأفراد :

- « كما يحتاج المدرّب أيضا لأن يمتلك صفة الحياد ، والاهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق ، إلا أن هذا الإهتمام لا يجب أن يكون قاصرا على الموسم الرياضي فمثلا يعتبر من السهل جدا على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدرّبين ، بعد إنتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء اللاعبين غير متضامنين مع هذا المدرّب ،وعندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد ، بأن يصروا في تصريحاتهم بأن هذا المدرّب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط، ولكن بمجرد إنتهاء الموسم فإن هذا المدرّب أو هؤلاء المدرّبين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك .»<sup>2</sup>

د - الأمانة :

« إنها إحدى الصفات التي يجب أن يتحلّى بها المدرّب ، والتي ينبغي أن يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته ، وليس هناك وضع وسط فإما أن يكون أمينا أو غير أمين وفي إحدى التجارب التي قام بها " RLAPHISABOCK " والذي كان إفتراضه أنه يمكن تعليم الأمانة من خلال ممارسة الرياضة أكثر ما يمكن ذلك من خلال الحياة العادية، لكن التجربة أثبتت فشل هذا الإفتراض ، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرّب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك»<sup>3</sup>.

هـ - الإخلاص :

« يعتبر الإخلاص أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرّب الرياضي، والإخلاص أن يبذل المدرّب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع وعام بعد عام لكي يكون هذا المدرّب من أفضل وأحسن المدرّبين ، كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع وبالأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرّبهم»<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>- DAVISWILLIAMS : FOOT BALL STAFFORGANIZATION SCHOLASTIC COACH , 1976, P( 36) .

<sup>2</sup>-GOVERNA LIPAUL : THE PHYSICA EDUCATORASCOACH QUEST 1988 , P 30 .

<sup>3</sup>- عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي " ، الإسكندرية ، مصر، 1991، ص31.

<sup>4</sup>- البيك علي فهمي : " تخطيط التدريب الرياضي " ، دون سنة ، ص 84.

و- القدرة على التنظيم وضبط النفس :

« الحاجة إلى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل من التعلم، فالشباب يحتاجون إلى مرشدين ( رواد ) لإرشادهم ، كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف والقيادة والتعرف، فلا حرج في أن تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون أولاً عمله أو تعلمه، وكذا كيفية الإستجابة للسلطة داخل النزعة الفردية آخذين بتطبيق المبدأ ( اعمل ما يحصك فقط ) ، وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا نجد أن هناك ضرورة لضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم »

**1-5-2- المدرّب كنفساني :** يتعين على كل مدرّب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي، والإطلاع على المواضيع البسيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها من أجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني ، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية ، واعتماداً على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب ومن بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرّب ودوره كنفساني .

أ- القدرة على تنمية الشعور بالإعتزاز :

« إن أحد الأهداف التي يكدرح المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالإعتزاز والحفاظ على تقاليد الفرق التي يدرّبونها ، فالفخر والإعتزاز الذي يشعر به الفريق ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون هذا الأخير، ويجعل الإنضمام إليه غاية مرغوبة جداً ، كما يخلق جواً مناسباً للتدريب والفخر، وبهذا المعنى يمكن للمدرّب أن يستخدمه كدافع للفريق وليكون اللاعبون أكثر تقبلاً لما يراه المدرّب ضرورياً لإعداد هذا الفريق للمنافسة »<sup>1</sup>

ب - الرغبة الملحة للفوز :

« يجب على كل مدرّب أن يمتلك ويتمتع بالحماس وبالرغبة الملحة للفوز، وطبيعي أن تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين ، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض تحقيق الفوز مع إمدادهم بالقواعد والروح الخاصة باللعب »<sup>2</sup> .

ج- المدرّب ومواجهة الهزيمة :

هزيمة المدرّب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له ، ولكن في الواقع نجد الكثير من المدرّبين يصابون بحياة الأمل عند هزيمتهم ، فيلجؤون إلى كثرة الكلام وإسقاط اللوم على لاعبيهم ، ويصل الأمر ببعضهم إلى التفكير باعتزال مهنة التدريب، وسبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء المدرّبين غير مهئين لتقبل الهزيمة، وعلى هذا الأساس ننصح المدرّبين العاملين في حقل التدريب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر وشجاعة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتي :

أولاً : إعادة البناء .

<sup>1</sup> مُجّد حسين زكي مُجّد : " أسس العمل في مهنة التدريب " ، مرجع سابق ، ص 119 .

<sup>2</sup> - كاشف عزة محمود : " الإعداد النفسي للرياضيين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 61 ، 63 .

ثانيا : التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة .

ثالثا : محاولة تجاوز الهزيمة وجعلها كتحفيز لتحقيق الفوز .

#### د- المدرّب في مساعدة وتهيئة اللاعبين :

« لكل مدرّب طريقة معينة في مساعدة وتهيئة اللاعبين ، ويجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الاجتماعات التمهيديّة والنهائيّة ، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرّب واللاعبين بصورة منفردة ، أي يحاول المدرّب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق ومحاولة حلها، وإذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها»<sup>1</sup>.

#### 1-6- واجبات المدرّب الرياضي:

**1-6-1- تخطيط عملية التدريب:** يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسؤولية المدرّب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم..وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة. وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساسا إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرّب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الإشتراك في الدورات التدريبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضيا.

بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

#### 1-6-2- تنفيذ عملية التدريب:

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

**أ: المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي:** وتعني أن المدرّب لا بد أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفزيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير القدرات ومن هذه المبادئ:

**أ-1 تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب:** حيث توجد ترمينات فردية وأخرى زوجية، ثم ترمينات بالأدوات وأخرى بغير أدوات، ترمينات هوائية وأخرى لا هوائية، عامة وخاصة، إذن لا بد أن يراعي المدرّب

<sup>1</sup> - أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط01 ، 1996 ، ص 301 .

في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين ووضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.<sup>1</sup>

أ-2 **مبدأ زيادة الحمل البدني:** ويعتبر هذا المبدأ الفزيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الإرتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الإرتقاء بقدراتهم لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

أ-3 **مبدأ التدرج في زيادة الحمل:** إذا كانت زيادة الحمل أمر هاماً وضرورياً للإرتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرّة المدرّب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين، ومن الأخطار التي ينجم عن زيادة الحمل فجأة ودون مقدمات أو دون إستخدام أسلوب التدرج هو حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وهذا له خطورته في مجال التدريب والذي يبعد اللاعبين فترات طويلة عن الملاعب.

أ-4 **التنمية الشاملة:** لها أكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي "إعداد شامل لجميع أجزاء جسم اللاعب" ودون التخصيص لجزء معين، وهذا يساعد المدرّب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة وقد تعني أثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرّب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادراً على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة وإقتدار.

أ-5 **مراعاة الفروق الفردية:** ويعتبر هام وأساس عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية والوصفية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرّب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.

**1-6-3- رعاية اللاعبين:** يجب على المدرّب الرياضي من التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد يسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرّب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يواجهها اللاعب، ويعالجها حتى لا يؤثر عليه سلباً في المنافسات، ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الغرق في جدول المسابقة، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصية المدرّب، عدم التوفيق في الأداء.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، ط 1، 2001، ص16.

<sup>2</sup> - السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، مرجع سابق، ص18.

**1-6-4- إرشاد اللاعبين وتوجيههم:** يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والإرتقاء بها وفق طموحات أفضل وبالتالي العمل على إستغلال إمكانياته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من إستخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

**1-6-5- التقويم الشامل:** ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها أيضا، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقويم فيها على عملية التدريب بما تحقّقه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الإستعانة بتقارير فنية من المعاونين للمدرّب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري، وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرّب أن يضع تصورا متكاملا من جميع النواحي، وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.<sup>1</sup>

### 1-7- أنماط القيادة:

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

**1-7-1- القيادة الديمقراطية:** ويطلق عليها القيادة الإقناعية، ويقوم القائد فيها بإشراك الأعضاء في رسم السياسات وفي إتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة بالجماعة ومناقشتها كما يشجع القائد الأعضاء في مناقشتهم ويعاونهم ويوجههم، كذلك يترك للجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد، ويكون حكمه على الأمور موضوعيا ويشجع النقد والنقد الذاتي، وفي هذا النوع من القيادة أيضا يكون لكل فرد في الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الأعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله، كما يقدم القائد بعض الحلول المتعلقة بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للأعضاء حرية الاختيار لمن فيها. ويؤدي هذا النوع من القيادة إلى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين أعضاء الجماعة، وإلى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتماءهم للجماعة، كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد وتصبح أكثر تماسكا وترابطا، وينمو لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه جماعته مما ينعكس على إحساس الفرد بأهميته وقيّمته بالنسبة للجماعة، ويزداد أيضا الشعور بالثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة بعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي إلى إستقرار الجماعة وتمتع الأفراد بالراحة النفسية.<sup>2</sup>

**1-7-2- القيادة الدكتاتورية:** ويطلق عليها القيادة الأوتوقراطية أو الاستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد، فهو الذي يحدد بنفسه سياسة وأهداف الجماعة، وهو الذي يحدد خطوات العمل وأوجه النشاط ويحدد أيضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للأفراد الحرية في إختيار الأعمال التي يرغبون فيها أو

<sup>2</sup> - يحي السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي" مرجع السابق، ص 18-19.

اختيار رفاق العمل، كذلك فإن القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الأوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة، ويملي على الأعضاء ما يجب عمله، ويقوم باستخدام أساليب التهديد والضغط لإجبار أعضاء الجماعة على الإلتزام بكل ما يصدر لهم من تعليمات ويؤدي هذا النوع من القيادة التي تميز الأفراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز مما يجعلهم أكثر اعتمادا على القائد، وتنعدم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبينهم وبين القائد، وهذا يؤدي إلى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد كذلك يسود بين الأعضاء شعور يهدم الإستقرار والإحباط والقلق مما يؤدي إلى نقص الروح المعنوية للأعضاء.<sup>1</sup>

**1-7-3- القيادة الفوضوية:** ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار نشاط الأصدقاء، كذلك فإن السلوك يكون حياديا، فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح إذا طلب من الأعضاء ذلك، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا.<sup>2</sup>

### 1-8- أساليب القيادة للمدرّب الرياضي:

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

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي.<sup>3</sup>

### 1-8-1- 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 يملي على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم، وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق إختيار العمل أو المشاركة في إتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الإستبدادي 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 الإفتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الإجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال إنتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - يحي السيد الحاوي : " المدرّب الرياضي "، المرجع السابق، ص19- 20.

<sup>2</sup> - إخلص مجّد عبد الحفيظ، و. د مصطفى حسين ناجي : "الاجتماع الرياضي" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص5.

<sup>3</sup> - <sup>4</sup> - محمود فتحي عكاشة : " علم النفس الاجتماعي " ، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر ، 1997 ، ص 302-326.

**1-8-2- الأسلوب الديمقراطي:**

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في إتخاذ 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 إنتشار مشاعر الرضا، الإرتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الإستقرار 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 قوتها.

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

رغم ما تحقّقه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي 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 إتخاذ 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.<sup>1</sup>

**1-8-3- الأسلوب الفوضوي:**

ويطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف وإتخاذ القرارات وإختيار النشاط والأصدقاء كذلك فان السلوك يكون حياذيا 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.<sup>2</sup>

**1-9- واجبات المدرّب في كرة القدم :**

« المدرّب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب حيث ، تقع على عاتقه هذه المسؤولية ، فالمدرّب يجب أن يكون دائما قائد تربويا متفهما بواجباته من الناحية التربوية ، كما عليه أن يكون مثالا أعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية ، وخاصة الناشئين ، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يجب أن يتصف بالإدراك الكامل بمسؤوليته .»

ومن خلال هذا كله يمكننا أن نستخلص واجبات مدرّب كرة القدم :

<sup>1</sup> - محمود فتحي عكاشة: "علم النفس الاجتماعي"، مرجع سابق، ص 327.

<sup>2</sup> - السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، مرجع سابق، ص 20.

- « - تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .
- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين .
- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين .
- المعرفة بالقوانين والأنظمة للدورات والمنافسات الرياضية .
- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين والقدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم .

- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة .
- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .
- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخينات العامة قبل بدء المباريات .
- شرح الخطة المناسبة للمباراة <sup>1</sup> .

يتلخص عمل مدرّب كرة القدم في محاولته للوصول بجميع لاعبي الفريق إلى درجة التدريب العالية ، حتى يمكنهم أن يؤدوا أحسن أداء رياضي أثناء المباريات، وللوصول إلى هذا المستوى عليه أن يقوم بإعداد اللاعب إعدادا خاصا يمس الجوانب التالية :

- الإعداد البدني .
- الإعداد التقني .
- الإعداد التكتيكي .
- الإعداد النظري .
- الإعداد النفسي .

### 10-1- خصائص مدرّب كرة القدم الجيد:

تتمثل خصائص المدرّب الرياضي فيما يلي :  
هو ذلك المدرّب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبدل كل الجهود كي يتمكن من إستيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها.

- يجيد في إطرّاح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الإرتقاء بمستوى اللاعبين.
- يجيد من إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبث بعمله وصبورا ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية ولعب نظيف.

<sup>1</sup> - أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، مرجع سابق ، ص 301.

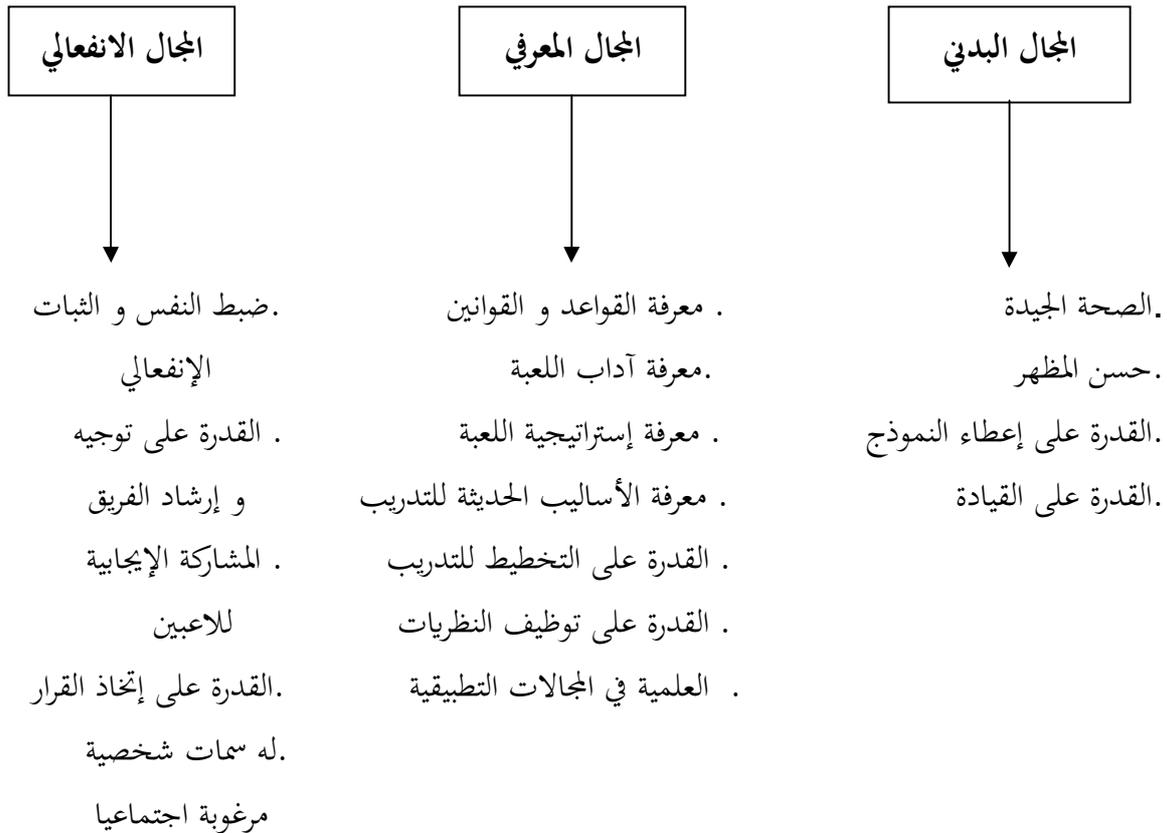
- أن يكون مبتكراً محباً للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقويم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه.
- يتسم بالحماس.
- محب للفوز (بالطرق المشروعة).<sup>1</sup>

### 1-11- مميزات مدرّب كرة القدم:<sup>2</sup>

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي



الشكل (9): مخطط يمثل مميزات مدرّب كرة القدم

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18.

<sup>1</sup>-JACQUE CREVOISRER : FOOT BALL ET ED : CHIRON SPORT- 1985- PAGE 33  
PSYCHOLOGIE LA DYNAMIQUE DE LEQUIPE

## خلاصة :

إن لمدرّب كرة القدم ونخص بالذكر مدرّب فئة الأشبال دور كبير في التأثير على نفسية اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم ، خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهقين وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم ، وكذا السمات الخلقية التي يلتزم بها تجاههم ومدى تمسكه بأخلاقياته التربوية والمهنية من خلال الحصص التجريبية التي تجمعهم، ومن أجل بلوغ الأهداف المسطرة للفريق وتكوين لاعبين ذو أخلاق عالية تعكس اللعب الشريف ، ومن أجل الإبتعاد عن السلوكات العدوانية في مياديننا الرياضية فإنه يتوجب على المدرّبين أن يكونوا خير قدوة للاعبينهم ومثلاً يقتدى به ، ويتوجب عليهم أن يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل .

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأشبال في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 15- 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبا ودخل مرحلة جديدة ، تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والإنفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة، ويبقى هذا التحديد محل إختلاف العلماء الذين إختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص نمو اللاعب المراهق والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

2- المراهقة:

2-1- مفهوم المراهقة

2-1-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الإحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة، وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.<sup>1</sup>

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescer** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.<sup>2</sup>

قال ابن فارس : الرء 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 داني الحلم...  
وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة أخرى .  
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 .

2-1-2- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع ( ستالين هول )... في كتابه المراهقة، والذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى ( Hébologie ).<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار والطبع النشر، ج3، 1997، لبنان، ص 430.

<sup>2</sup> - كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1997، ص 100.

<sup>3</sup> - منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف ( ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى إكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " <sup>1</sup>.

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي ( الخارجي ) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

■ الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .

■ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد إستكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية وعرفها فرويد ( Freud ) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " <sup>2</sup>. من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لآثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألّف مثلها من قبل ، وبمكنا أن نحمل من فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة راجعة إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية:

■ إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .

■ ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى إكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي " <sup>3</sup>.

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالإرتباط بالمجالات العقلية والإنفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والإنفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

<sup>1</sup> - مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2002 ، ص379.

<sup>2</sup> - إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، مصر ، 1980 ، ص75.

<sup>3</sup> - محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته ) " ، دار المعرفة الجامعية ، مصر 1997، ص315

وكثيراً ما نجد تداخلاً بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ ( Perturloy ) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها ، وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي .

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ( ميخائيل عوض ) في قوله: " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة ، وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادراً على التناسل والمحافظة على نوعه وإستمرار رسالته <sup>1</sup> .

## 2-2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل ، هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الإختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

## 2-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي <sup>2</sup> .

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بالتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضاً من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائماً من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

## 2-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

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

<sup>1</sup> - منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004، ص216.

<sup>2</sup> - أكرم رضا، مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر والإسلامية، ج3، مصر، 2000، ص257.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والإهتمام 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 .

### 2-2-3- المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة ) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته، ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين، فسيحاول المراهق أن يكيّف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الإجتماعية والعمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والإتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .

### 2-3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : ( وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك بين الله لكم آياته والله عليم حكيم ) الآية ( 56 ) سورة النور . جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الإستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر رضي الله عنه قال : عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش وأنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على إعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

### 2-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية 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 أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.<sup>1</sup>

## 2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة)

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها، يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والإضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الإنفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها وإكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل علياً.<sup>2</sup>

## 2-5-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات، الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.<sup>3</sup>

إنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر والإرتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي، وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.<sup>4</sup>

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريباً.

## 2-5-2- النمو الفيزيولوجي: يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لاتتماشى مع

سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة، أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريباً في سن السادسة عشر، ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصاً بعد سن السادسة عشر، في الوقت الذي يستمر فيه الولد الممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك، مما ساعد في

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 328-329.

<sup>2</sup> - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص 152.

<sup>3</sup> - محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، 1992، ص 147.

<sup>4</sup> - قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، 1990، ص 21.

إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول، ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الإنتباه.<sup>1</sup>

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المنديلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب، وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطوّرهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار، وهذا يجعل التكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي، ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المتداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والإعتماد على النفس.<sup>2</sup>

### 2-5-3- النمو العقلي المعرفي:

- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الإضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لأخر، وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة، ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر، وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

- **انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الإنتباه سواء في مدة الإنتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة. والانتباه هو أن ييلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر، أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

- **تذكر المراهق:** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الإنتباه نموا مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر عنده في القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

- **تخيّل المراهق:** يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية، ولعل ذلك يعود إلى أن عملية إكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القلب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة)، ولاشك أن نمو قدرة المراهق على التخيّل تساعده على التفكير المجرد في بعض المواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

<sup>1</sup> - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، مرجع سابق، ص154.

<sup>2</sup> - قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص21.

- الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على إكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو إجتماعي أو إقتصادي، وإذا إستطعنا أن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والإعتقادات ليتيسر له فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.<sup>1</sup>

#### 2-5-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها إستمرار وإستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب، وتزداد الإنفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر، ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية، وقد يمر المراهق بمرحلة إنتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية، وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والإهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والإكتشاف المتبادل، والدافع للزواج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والإتجاه الديني.

#### 2-5-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو، ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة، والتأخر في العودة للمنزل، والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستوردة من ثقافات أخرى لا تتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.<sup>2</sup>

#### 2-6- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

#### 2-6-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الإعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الإستقرار .

<sup>1</sup> - مُجّد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص157-158.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص394-399.

. الإشباع المتزن وتكامل الإتجاهات والإتزان العاطفي

. الخلو من العنف والتوترات الإنفعالية 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.<sup>1</sup>

#### أ- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم وإحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والإجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.<sup>2</sup>

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

- شعور المراهق بتقدير الوالدين وإعتزازهم به والشعور بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وإرتفاع المستوى الثقافي والإقتصادي والإجتماعي للأسرة .

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الإجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

#### 2-6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

- الإنطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والإنطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجاهدة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشاهدة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.<sup>3</sup>

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الإجتماعي .

- الإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والإعتراف بالجنسية الذاتية .

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

#### أ- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية ومن بينها: تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي... الخ .

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

- عدم الإشباع والحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

<sup>1</sup> محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

<sup>2</sup> رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .

<sup>3</sup> - يوسف ميخائيل أسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ص 160 .

### 2-6-3- المراهقة العدوانية : ( المتمرّدة ) من سماتها :

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والإنحرافات الجنسية : ممارستها بإعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ.<sup>1</sup>
- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو إتجاه غير مصوغ ، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الإنتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار التصرف بالذات.<sup>2</sup>
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والإستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

### 2-6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الإعتماد على النفس الشامل والإنحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الإجتماعية في السلوك .

### أ- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومبررة وصدّامات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والإجتماعية ... الخ .
- الصحة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الإقتصادية للأسرة .
- هذا وأن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تأكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء.<sup>3</sup>

### 2-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها :
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

<sup>1</sup> عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995 ، ص 153 .

<sup>2</sup> يوسف ميخائيل أسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157 .

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران : " علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 440 .

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية"
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى إلتقاء الموهوبين.<sup>1</sup>

## 2-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والإنفعالية والإجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق إحتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم الإنتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الإجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من إكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة وإقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على إكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الإجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الإحترام وكيفية اتخاذ القرارات الإجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ، ومشاركته في اللعب النظيف وإحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المرء أن يحول بين الطفل والإتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185 .

<sup>2</sup> - بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1983، ص 37 .

## 2-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

- لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال وإهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع، وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن .
- ومن الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :
- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
  - تشعر اللاعب بالمسؤولية والإعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق .
  - تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
  - تنمي روح تقبل النقد والإعتراف بالخطأ انطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء زملاء .
  - تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
  - تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
  - تربي اللاعب على الإنضباط والنظام .
  - تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على إستعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
  - تساعد على إستغلال وقت فراغه إيجابياً ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد محمود الأنددي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965، ص453.

## خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للإنتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسمية ، عقلية ، إنفعالية وإجتماعية .  
وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية المفاجئة ، مما ينجر عنها توترات إنفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به من أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

# الجانب التطبيقي

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

### 1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية التوجيه والإرشاد النفسي على نتائج فرق كرة القدم- فئة أواسط -"، توجهنا إلى بعض أندية ولاية بسكرة، واتصلنا بالمدرين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التوجيه والإرشاد النفسي ومن خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدرين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

### 1-1 المجال الزمني والمكاني :

#### 1-1-1 المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 05 فيفري 2016 إلى غاية يوم 05 أبريل 2016، حيث تم توزيع الإستبيان على مدربي الفرق.

#### 1-1-2 المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية بسكرة.

### 2- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته .

#### 2-1 المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

#### أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

#### ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: التوجيه والإرشاد النفسي.

- المتغير التابع يتمثل في: كرة القدم.

### 3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة القدم (المتمثلة في 09 مدرب من تسعة أندية على مستوى ولاية بسكرة (أمل بلدية سيدي خالد - إتحاد أولاد جلال - شباب أولاد جلال - ترحي أولاد جلال - نجم سيدي موسى الصحيرة - مستقبل رأس الميعاد - الإتحاد الرياضي طولقة - إتحاد الدوسن - إتحاد ليشانة) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالآتي :

العينة القصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام .

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة .

### 4- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث ( كونه مناسب ) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

### 5- أدوات الدراسة :

#### الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى المدربين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

**5-1- الأسئلة المغلقة :**

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

**5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :**

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب .

**6- كيفية تفرغ الاستبيان :**

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدرين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة .

**7-التقنية الإحصائية المستعملة :**

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي .

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

مجموع التكرارات

**8- إجراءات التطبيق الميداني :**

في دراستنا حول موضوع : " أهمية التوجيه والإرشاد النفسي على نتائج فرق كرة القدم- فئة أواسط - " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية بسكرة من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

**9- حدود الدراسة :**

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

# الفصل الأول:

## الطرق المنهجية للبحث



# الفصل الثاني:

## عرض وتحليل النتائج

تحليل ومناقشة نتاج الاستبيان:

المحور الأول:

يدور هذا المحور حول المدربين واهتماماتهم للإرشاد النفسي الرياضي (من السؤال رقم 01 إلى السؤال رقم 10)

السؤال الأول: منذ ومتى أنت تمارس التدريب الرياضي؟

الغرض منه: الحصول على المعلومات الخاصة بالمدربين من حيث الخبرة والأقدمية في التدريب.

تحليل النتائج:

أعطي السؤال بصيغة مفتوحة لتمكين المدربين من الحرية المطلقة في الإجابة وكانت معظمها أكثر من 11 سنة

وهذه المدة لا بأس بها حيث تكسب المدرب أقدمية كبيرة.

الاستنتاج:

إن أغلب مدربي العينة لهم الأقدمية في ميدان التدريب ومنه نستنتج أن معظم المدربين لهم الخبرة مما يجعل إعدادهم

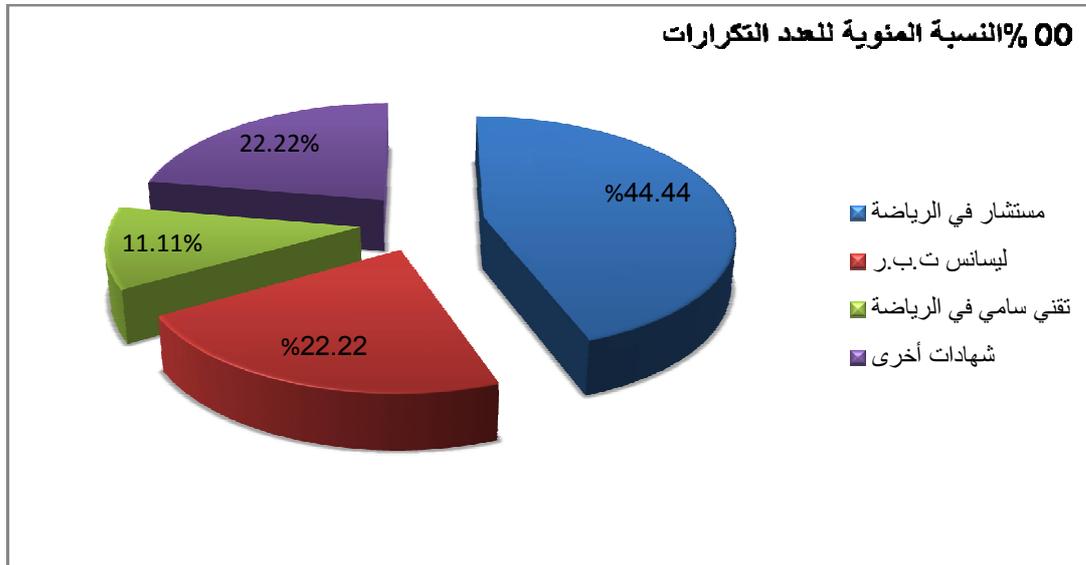
للاعبين من كل الجوانب.

السؤال الثاني: ما نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض منه: معرفة الشهادة المحصل عليها من طرف المدربين وبالتالي معرفة المستوى التكويني لديهم.

جدول رقم 01: يوضح الشهادات المحصل عليها.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%44.44	04	مستشار في الرياضة
%22.22	02	ليسانس ت.ب.ر.
%11.11	01	تقني سامي في الرياضة
%00	درجة أولى: 00	شهادات أخرى
11.11	درجة ثانية: 01	
11.11	درجة ثالثة: 01	
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 01: يمثل الشهادات المحصل عليها.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ أن نسبة 77.77% تمثل المدربين حاملي شهادة ليسانس ومستشار

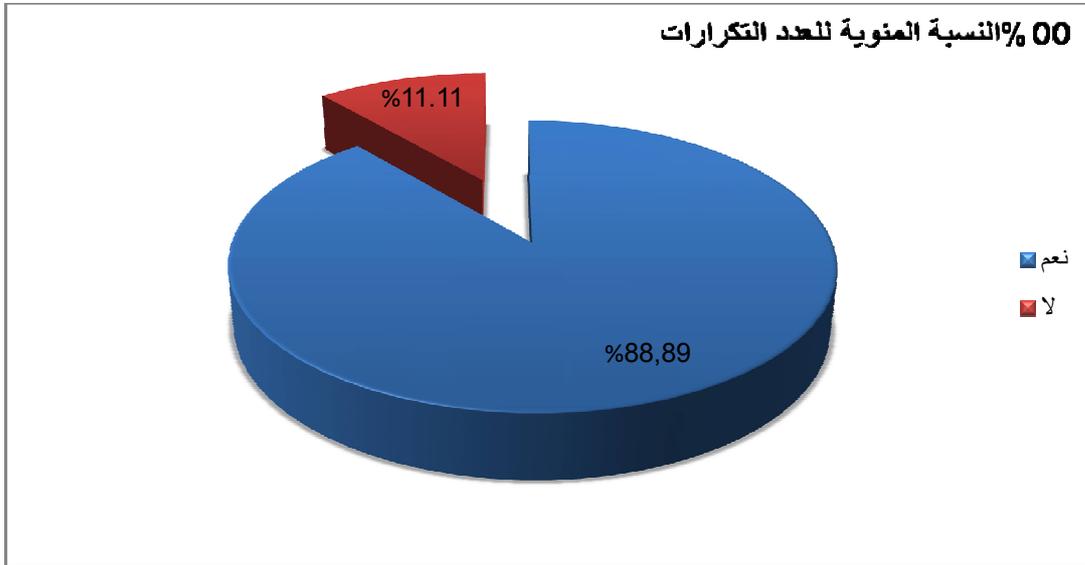
وتقني سامي في الرياضة ونسبة 22.22% تمثل المدربين الذين لهم شهادة درجة ثانية وثالثة.

الاستنتاج:

ومن هذه النتائج نستنتج أن المدربين الحاصلين على شهادة ليسانس ومستشار وتقني سامي في الرياضة يملكون الكفاءة التامة لفئة أواسط ويعود لفترات تكوينهم الطويلة في المعاهد والجامعات أي أن يكون هؤلاء المدربين طويل المدى، وبالتالي لهم تكوين قاعدي على نفسية اللاعب.

السؤال الثالث: هل سبق وأن تلقيتم تكويناً في مجال علم النفس الرياضي؟  
 الغرض منه: هل أثناء فترة تكوين المدربين تلقوا تكويناً في مجال علم النفس الرياضي أم لا.  
 جدول رقم 02: يوضح تكوين المدربين الذين تلقوا تكويناً في مجال علم النفس

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%88.89	08	نعم
%11.11	01	لا
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 02: يوضح تكوين المدربين الذين تلقوا تكويناً في مجال علم النفس

تحليل النتائج:

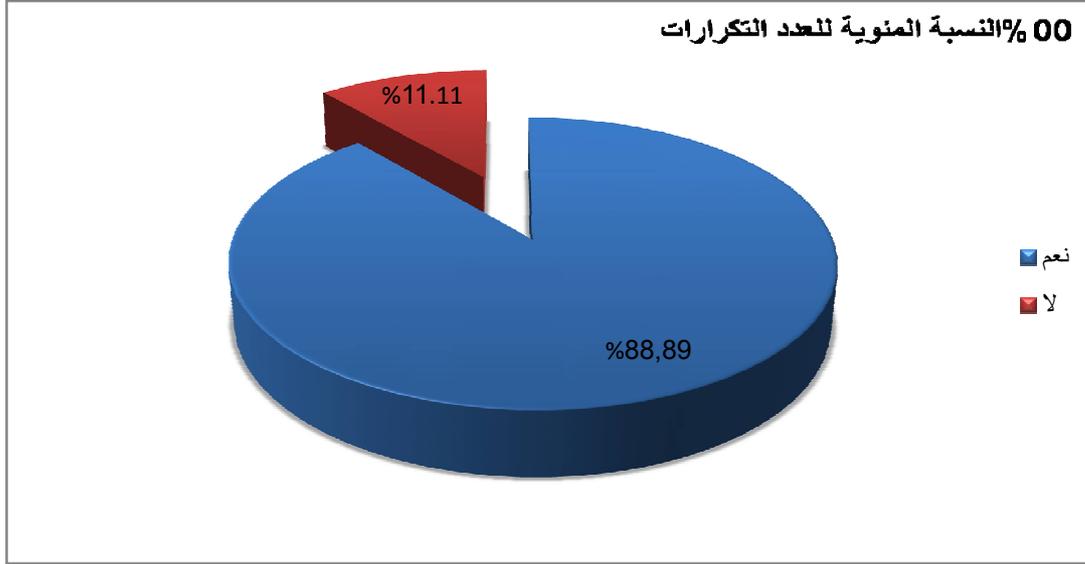
من الجدول نلاحظ أن المدربين تلقوا تكويناً في علم النفس الرياضي والذي تقدر نسبتهم %88.89

الاستنتاج:

من خلال تحليل النتائج نلاحظ أن أغلب المدربين تلقوا تكويناً في مجال علم النفس الرياضي، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين بهذا المجال، لأن التدريب الحديث يشمل عدة جوانب منها التحضير البدني والتقني والتكتيكي والنفسي، والتطرق إلى الجانب النفسي ضروري لأنه يعتبر جزء هام في عملية التدريب الرياضي والتطور الحديث.

السؤال الرابع: ما هل تلقيتم معلومات حول نفسية اللاعب أثناء فترة ؟  
 الغرض منه: معرفة تلقي المدربين لتكوين خاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد أم لا.  
 جدول رقم 03: يوضح تلقي المدربين للتكوين الخاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%88.89	08	نعم
%11.11	01	لا
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 03: يوضح تلقي المدربين للتكوين الخاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد.

#### تحليل النتائج:

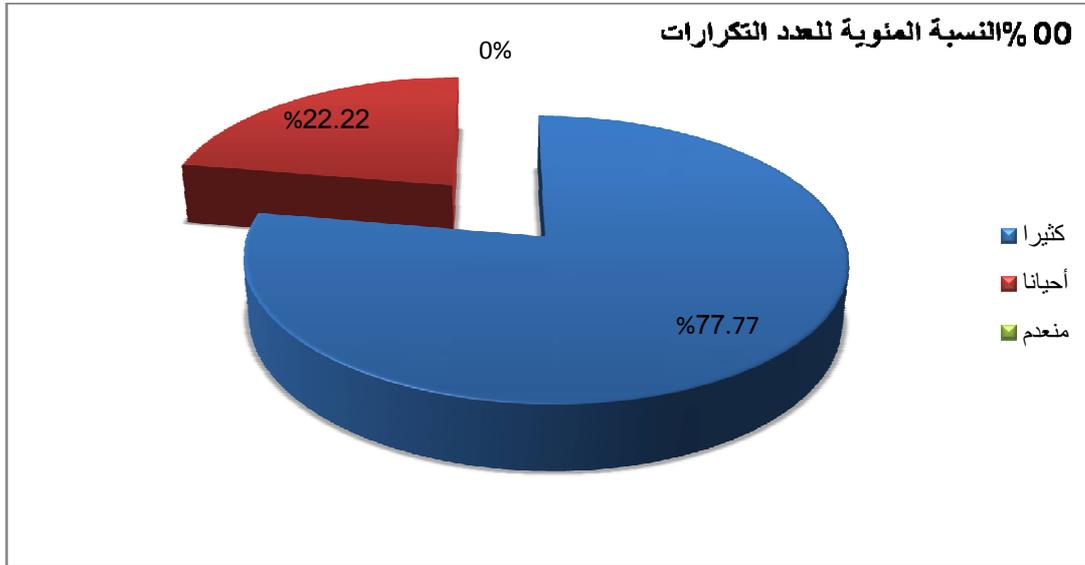
حسب النتائج الظاهرة في الجدول نجد أن المدربين الذين تلقوا معلومات حول نفسية اللاعب أثناء فترة التكوين لها أعلى نسبة مقدرة 88.89% من إجمالي العينة 11.11% نسبة الذين لم يتلقوا ذلك التكوين.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن مدربي العينة أغلبهم ذو معلومات كافية حول نفسية اللاعب، ومنه تم تأكيد المعلومات في السؤال الثاني التي تتمثل في تكوين المدربين المحصلين على شهادات: ليسانس ومستشار وتقني سامي في الرياضة وتلقيهم التكوين الكافي لتدريب اللاعبين من الناحية النفسية وما يسمى بالإرشاد النفسي الرياضي الذي يتقاسم أو يعادل الأهمية كالإعداد البدني والتكتيكي.

السؤال الخامس: هل تولون أهمية للإرشاد النفسي الرياضي في البرنامج العملي؟  
الغرض منه: معرفة مدى الأهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي الرياضي في البرنامج العملي.  
جدول رقم 04: يوضح الأهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي في البرنامج العملي

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%77.78	07	كثيرا
%22.22	02	أحيانا
%00.00	00	منعدم
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 04: يوضح الأهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي في البرنامج العملي.

#### تحليل النتائج:

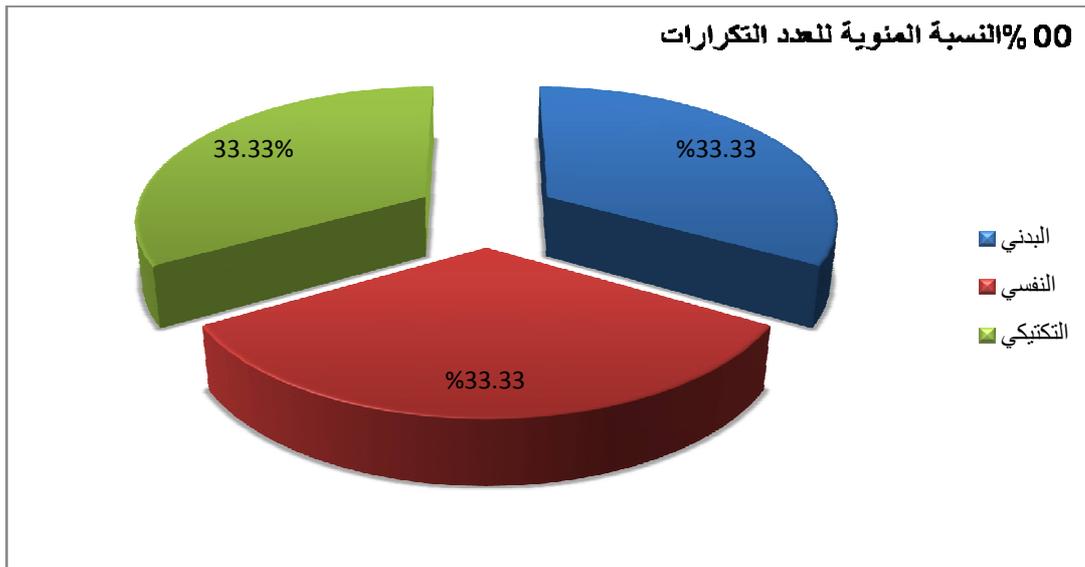
حسب الجدول نلاحظ أ الإرشاد النفسي الرياضي يكون له أهمية كبيرة في البرنامج السنوي بنسبة 77.78 %، وبنسبة 22.22% للمدربين الذين يكون الاهتمام عندهم أحيانا، أما بالنسبة لانعدام الأهمية فليس هناك أي مدرب له رأي.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن المدربين يعتبرون الإرشاد النفسي الرياضي جزء هام من التحضير الرياضي وجانب لا يمكن الاستغناء عنه.

السؤال السادس: أثناء التدريب ما هو الجانب الذي تعطونه أكبر أهمية؟  
 الغرض منه: معرفة الجانب ذو الأهمية الكبيرة لدى المدربين أثناء عملية التدريب الرياضي.  
 جدول رقم 05: يوضح الجانب ذو الأهمية الكبيرة لدى المدربين في عملية التدريب الرياضي

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%33.33	03	البدني
%33.33	03	النفسي
%33.33	03	التكتيكي
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 05: يوضح الجانب ذو الأهمية الكبيرة لدى المدربين في عملية التدريب الرياضي.

#### تحليل النتائج:

من خلال النتائج نلاحظ أن المدربين تقاسموا النسب حيث أن نسبة 33.33% للمدربين الذين يروا أن الجانب البدني ذو أهمية أكبر بنسبة 33.33% يروا أن الجانب ذو أهمية أكبر ونفس الحال بالنسبة للجانب التكتيكي.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن الجانب النفسي له مكانة كبيرة لدى المدربين حيث أنه نافس الجوانب الأخرى مثل الجانب البدني والتكتيكي مما يعطيه أهمية كبيرة في عملية التدريب.

السؤال السابع: أثناء أي منافسة ما هو الجزء الذي له دور هام لتحقيق النتائج؟

الغرض منه: معرفة الجانب المؤثر والهام في تحقيق النتائج.

تحليل النتائج:

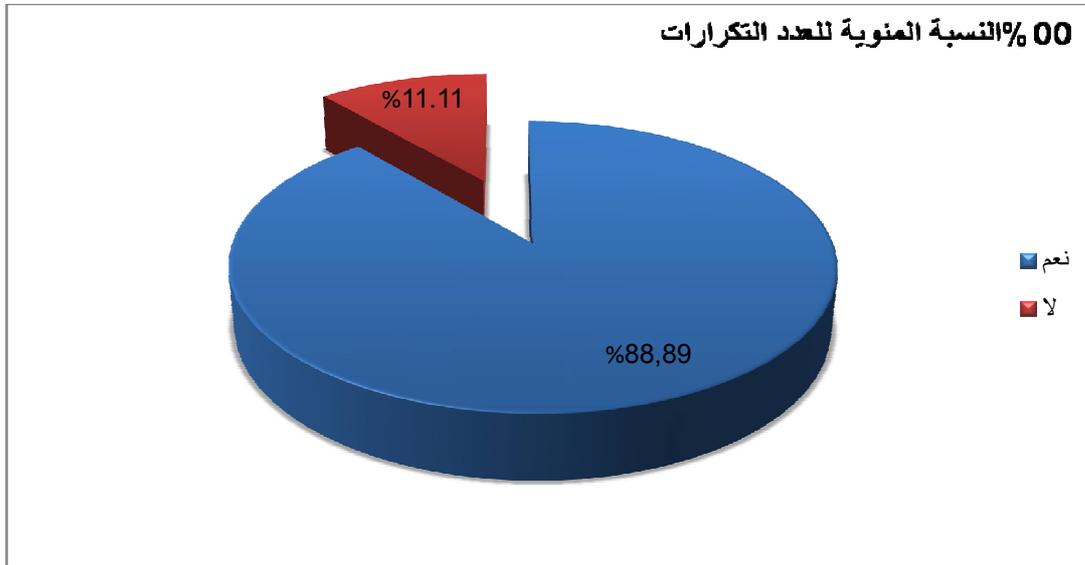
على خلفية النتائج المحصل عليها عن طرق الاستبيان نجد أن أغلب المدربين يروا أن الجانب البدني هو الذي يلعب وله دور هام في تحقيق النتائج إذا ما ارتبط بالجانب النفسي والتكتيكي.

الاستنتاج:

نستنتج أن المدربين يرون أن اعتماد كل الجوانب له دور هام في تحقيق النتائج، كما رأينا في السؤال السابق رقم (06) حيث تعتبر كل الجوانب متكاملة أي كل جانب يكمل الآخر ولأن الجانب النفسي هو الواصل بين هذه الجوانب لأنه يعمل على تهيئة اللاعب نفسياً من أجل الدخول في أي منافسة بحالة مريحة.

السؤال الثامن: هل التحفيز والتشجيع دور في تحسين وتحقيق النتائج الجيدة؟  
الغرض منه: معرفة هل التشجيع والتحفيز دور في فرض النتائج الجيدة.  
جدول رقم 06: يوضح دور التشجيع والتحفيز في فرض النتائج الجيدة

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%88.89	08	نعم
%11.11	01	لا
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 06: يوضح دور التشجيع والتحفيز في فرض النتائج الجيدة .

#### تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن أكثر المدربين المستجوبين والتي بلغت نسبتهم %88.89 أخوا أن للتشجيع والتحفيز أهمية كبيرة في تحقيق نتائج جيدة، ونسبة %11.11 يرون عكس ذلك يحكم اللقاءات بدون الجمهور والنتائج.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن التشجيع والتحفيز أهمية بالغة في جماعة الفريق وخاصة من طرف المدرب للاعبين، لأن هذا الأخير يعمل على تحقيق النتائج الجيدة حسب النتائج المؤيدة لذلك.

السؤال التاسع: هل النصائح والإرشادات النفسية التي توجهونها للاعب أثناء المنافسة تعمل على تحسين نتائج الفريق؟

الغرض منه: معرفة مدى قيمة نصائح المدرب وتدخلاته على اللاعب من الناحية النفسية وتأثيرها في تحسين نتائج الفريق.

جدول رقم 07: يوضح مدى قيمة نصائح المدرب وتدخلاته من الناحية النفسية وتأثيرها في نتائج الفريق.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	09	نعم
%00	00	لا
%100	200	المجموع



الرسم البياني رقم 07: يوضح مدى قيمة نصائح المدرب وتدخلاته من الناحية النفسية وتأثيرها في نتائج الفريق. تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل والظاهرة في الجدول أن كل المدربين يرون أن النصائح والإرشادات النفسية الموجهة للاعبين لها تأثير أو تعمل على إعطاء نتائج جيدة للفريق.

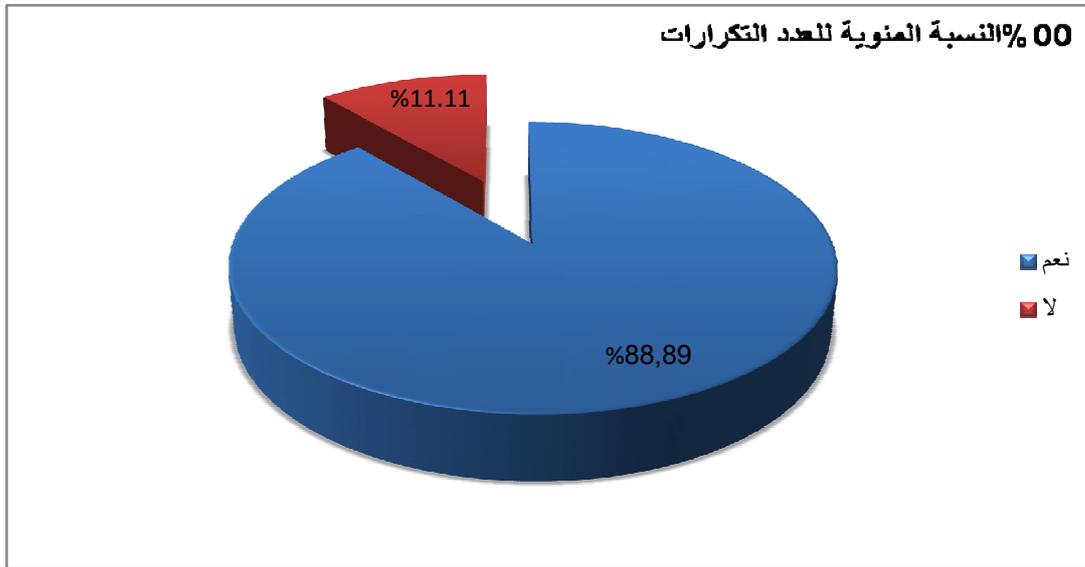
الاستنتاج:

نستنتج ان النصائح والإرشادات التي تعطي للاعب تعمل على تحقيق النتائج الجيدة حسب النتائج المجدولة كما أن هذه النصائح والإرشادات النفسية تعمل على إظهار قدرات اللاعب مما تبث حماس إضافي في نفسية اللاعب

وكذا القدرة على التركيز الجيد مع الانتباه في التدريب وأثناء المباريات مما تعود بالفائدة على اللاعب ونتائج الفريق.

السؤال العاشر: هل الإرشاد النفسي الرياضي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق الرياضي؟  
الغرض منه: معرفة مدى فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق الرياضي.  
جدول رقم 08: يوضح فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%88.89	08	نعم
%11.11	01	لا
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 08: يوضح فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن %88.89 نسبة المدربين الذين يرون أن الإرشاد النفسي الرياضي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق الرياضي، ونسبة %11.11 تمثل المدربين الذين يرون عكس ذلك.

الاستنتاج:

نستنتج أن الإرشاد النفسي الرياضي دور هام وفعال في تحسين نتائج الفريق، وهذا ما أكدته نسبة %88.89 من المدربين المستجوبين.

استنتاج المحور الأول:

في هذا المحور أعطيت عشرة أسئلة تمحورت حول معرفة مدى معرفة مدى أهمية عملية الإرشاد النفسي الرياضي والطرق والأساليب المستعملة بالنسبة للمدربين.

إن المعرفة الواسعة والتكوين الجيد بالنسبة للمدربين في مجال الإرشاد النفسي الرياضي أعطى اهتماما بليغا له. الإرشاد النفسي الرياضي للاعبين يخضع وفق أساليب عملية معمول بها وهذا بسبب التكوين الخاص لعملية الإرشاد النفسي عند المدربين، حيث من خلال النتائج نجد أن هناك توازن بين المدربين ويعود ذلك إلى ظروف تكوينهم.

ونجد أن أغلب المدربين يعطون أهمية كبيرة لهذا المجال وذلك لما له من فائدة كبيرة في تحسين نتائهم والرفع من مستوى ألعاب ومردوده، كذلك استعمال طرق ووسائل علمية في الإرشاد النفسي الرياضي للاعب وعليه فاستنتاجنا يكون بأن للإرشاد النفسي الرياضي دور فعال في تحسين نتائج الفريق وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية.

المحور الثاني:

يضم الأسئلة من (11-17) حول رأي المدربين في وجود الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الفريق.

السؤال الحادي عشر: من هو الأخصائي النفسي في رأيك؟

الغرض منه: معرفة المدرب حول دور الأخصائي النفسي الرياضي.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها نجد أن معظم مدربي العينة يرون أن الأخصائي هو الشخص المتخرج من معهد علم النفس المتخصص في المجال الرياضي، حيث يرى الدكتور أسامة كامل راتب أن: "الأخصائي النفسي هو من تدرب في ميدان علم النفس ويحمل إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل إضافة إلى ما سبق فمن الأهمية أن يكون لديه الاهتمام والفهم العميقان بالخبرة في المجال الرياضي"<sup>1</sup>.

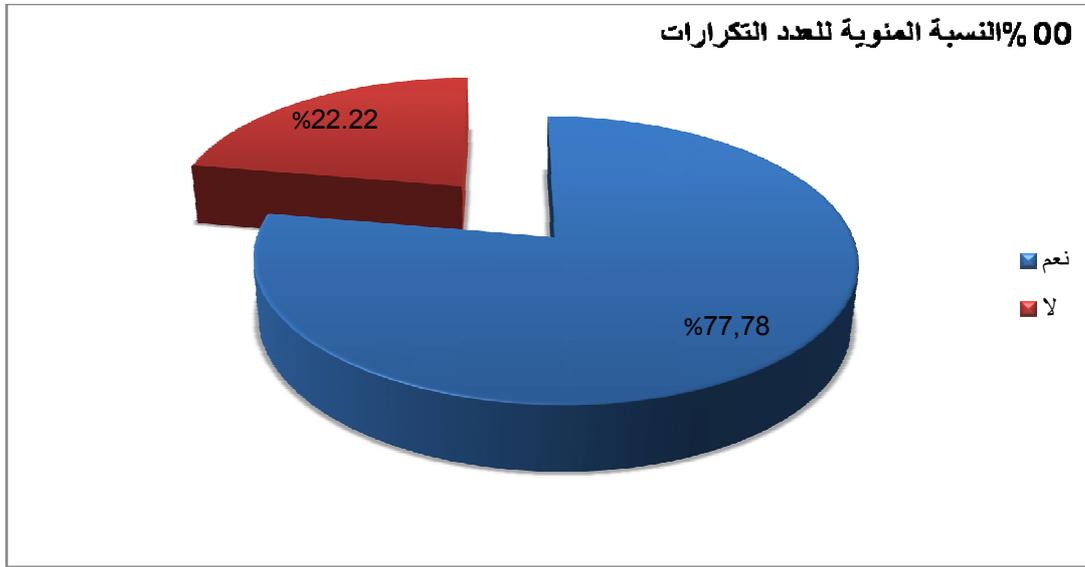
الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين يعلمون أو يدركون من هو الأخصائي النفسي ويعد هذا الأخير إلى الوعي الكبير للمدربين.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (تطبيقات ومفاهيم)، دار الفكر العربي، ط2، 1997، ص28.

السؤال الثاني عشر: هل عند وجود الأخصائي النفسي الرياضي سيساعد أثناء التدريب ؟  
الغرض منه: معرفة وجود العلاقة من عدمها للمساعدة بين المدرب والأخصائي النفسي الرياضي.  
جدول رقم 09: يوضح علاقة المدرب والأخصائي النفسي الرياضي.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%77.78	07	نعم
%22.22	02	لا
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 09: يوضح علاقة المدرب والأخصائي النفسي الرياضي.

تحليل النتائج:

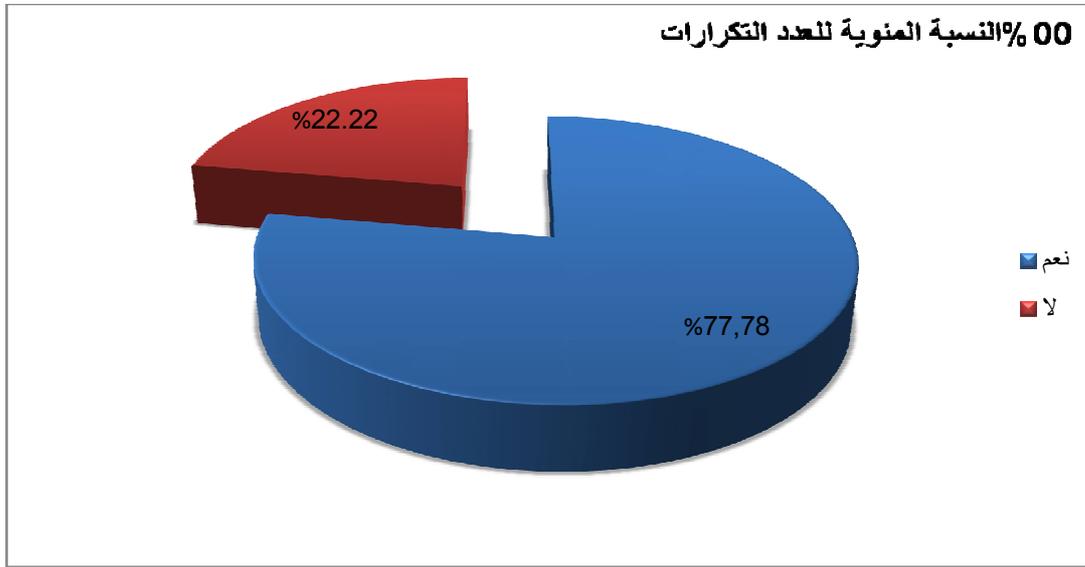
من خلال النتائج الظاهرة في الجدول نلاحظ أن نسبة %77.78 من المدربين يرون أن وجود الأخصائي النفسي الرياضي سيساعدهم في التدريب الرياضي بينما نسبة %22.22 يرون العكس.

الاستنتاج:

نستنتج أن مساعدة الأخصائي النفسي الرياضي للمدربين تعود بالإيجاب على مردود اللاعبين وهذا ما يدركه المدربون في حل المشاكل والأزمات النفسية للاعبين.

السؤال الثالث عشر: هل ترغب أن يساعدك أخصائي نفسي رياضي؟  
 الغرض منه: معرفة رغبة المدربين من عدمها في العمل مع الأخصائي النفسي الرياضي.  
 جدول رقم 10: يوضح رغبة المدربين في العمل مع الأخصائي النفسي الرياضي.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%77.78	07	نعم
%22.22	02	لا
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 10: يوضح رغبة المدربين في العمل مع الأخصائي النفسي الرياضي.

#### تحليل النتائج:

حسب نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن نسبة 77.78% من المدربين يرغبون في مساعدة الأخصائي النفسي الرياضي أثناء التدريب وهذا للأهمية الكبيرة المعطاة للأخصائي النفسي الرياضي، أما النسبة المتبقية والتي تمثل 22.22% لا ترغب في مساعدة الأخصائي النفسي لها.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن مساعدة الأخصائي النفسي الرياضي أثناء عملية التدريب مرغوب فيها من طرف المدربين وهذا الاعتراف الأخير بالأهمية الكبيرة للوصول للاعب إلى الحالة النفسية الجيدة وبالتالي العمل في ظروف نفسية جيدة والوصول إلى أحسن المستويات وهذا ما يؤكد السؤال رقم (04).

السؤال الرابع عشر: كيف تكون نفسية اللاعبين أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي؟

الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للاعبين أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي.

تحليل النتائج:

بعد تحليل النتائج رأيت أن أغلب المدربين يرون أن نفسية اللاعبين أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي أنها منحطة ومعنوياتهم متدهورة أثناء قيامهم بالتدريب وكذلك أثناء المباريات، أما نسبة قليلة يرون أن نفسية اللاعبين تكون عادية.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين يرون أن الحالة النفسية للاعبين تكون متدهورة وهذا راجع للدور الكبير الذي يعطيه الأخصائي النفسي الرياضي في التقليل من الضغوطات.

السؤال الخامس عشر: في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي على ماذا تعتمد؟  
الغرض منه: أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي ما هو العمل الذي يقوم به المدرب.

### تحليل النتائج:

بعد تحليل النتائج رأيت أن معظم المدربين المستجوبين يرون أنه يعتمد على النفس في حل المشاكل النفسية التي تعرضه أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي.

### الاستنتاج:

نستنتج أن في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي يعتمد المدربون على النفس أنه في هذه الحالة يكون المدرب مجبرا على أن يكون هو المسؤول عن كل ما يتعلق بعملية التدريب حيث يسلك بعض طرق الإرشاد النفسي مثل الحديث المطول مع اللاعبين حول ظروف المناقشة والمنافس وكذلك خطة اللعب والأهداف الموجودة وكذا تحفيزهم والرفع من معنوياتهم.

السؤال السادس عشر: ما هي ايجابيات وجود الأخصائي النفساني الرياضي ضمن الفريق؟  
الغرض منه: معرفة الايجابيات من وجود الأخصائي النفساني الرياضي في الفريق.

#### تحليل النتائج:

من خلال آراء المدربين استخرجت بعض الايجابيات:

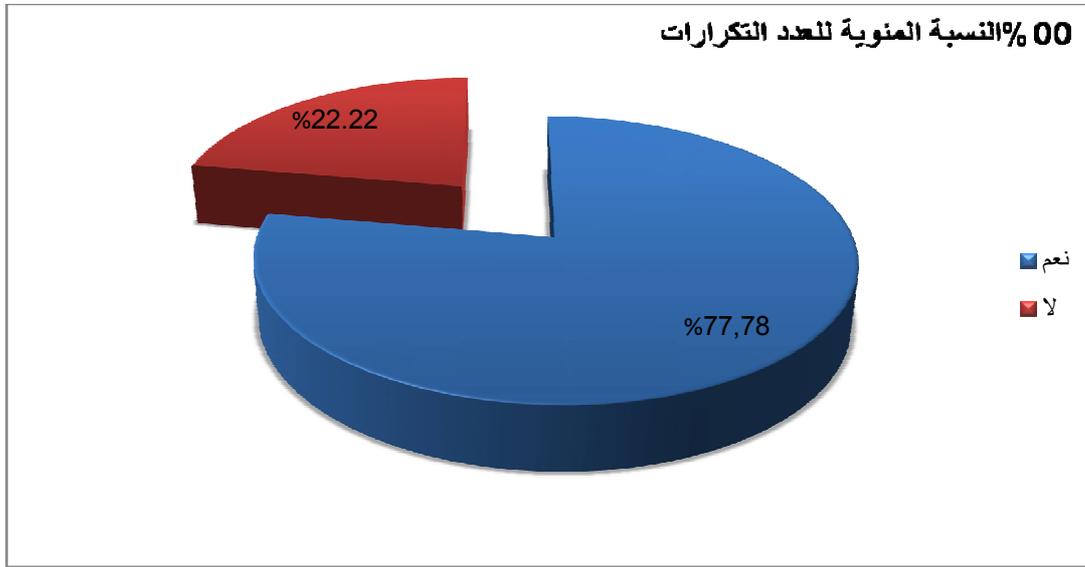
- بعث الروح التنافسية الرياضية.
- معرفة الحالات النفسية للاعب.
- حل المشاكل النفسية للاعب.
- دراسة الحالة الاجتماعية للاعب.
- كسب اللاعب للثقة بالنفس من خلال القضاء على الخوف من المناقشة.
- تحسين نتائج الفريق.

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال أجوبة المدربين أن وجود الأخصائي النفساني الرياضي ضمن الفريق ضروري وهذا لتوفير اهتمام كافي المجال النفسي.

السؤال السابع عشر: وجود الأخصائي النفسي الرياضي، هل يؤثر ذلك على نتائج الفريق؟  
الغرض منه: معرفة مدى تأثير الأخصائي النفسي الرياضي على النتائج داخل الفريق.  
جدول رقم 11: يوضح تأثير الأخصائي النفسي الرياضي على النتائج داخل الفريق.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%77.78	07	نعم
%22.22	02	لا
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 11: يوضح تأثير الأخصائي النفسي الرياضي على النتائج داخل الفريق.

#### تحليل النتائج:

حسب نتائج الجدول لاحظت أن %77.78 من المدربين يرون أن وجود الأخصائي النفسي الرياضي يؤثر إيجابيا على النتائج وذلك على الدور الذي يلعبه في رفع المعنويات وحل المشاكل، بالإضافة إلى التحفيز، أما نسبة % 22.22 يرون أنه لا يؤثر وجود الأخصائي النفسي على نتائج الفريق.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يقرون أنه تكون نتائج إيجابية في حالة وجود الأخصائي النفسي وعليه توجد هناك علاقة بين المدرب والأخصائي النفسي الرياضي وهذه العلاقة متكاملة بينهما وتكون جيدة بحالة تواجدهما معا وهذا لأن الأخصائي النفسي سيساعد على رفع المعنويات النفسية والمدرب يحسن من القدرات البدنية والتقنية والخطية وبالتالي هناك علاقة تكامل وطيدة بين هذه العمليات.

### استنتاج المحور الثاني:

بالنظر للنتائج المحصل عليها في هذا المحور الذي يتكون من 7 أسئلة تمحورت عن وجود الأخصائي النفسي داخل الفريق الرياضي وعليه توصلت إلى نتائج وإثباتات متمثلة في أن :

معظم المدربين يعتبرون وجود الأخصائي النفسي داخل الفريق إلزامي، كما يلحون على وجوده، كما أنه يساهم أثناء عملية التدريب الرياضي، وكذلك تأثيره الإيجابي على مردود اللاعبين والنتائج الرياضية في التقليل من الانفعالات ذات الانعكاس السلبي لدى اللاعبين.

وأثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي يعتمد أكثر المدربين على الأنفس في معالجة المشاكل النفسية . وعليه فوجود الأخصائي النفسي الرياضي داخل الفريق له دور فعال وهام جدا في تحسين نتائج الفريق و هذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية.

### الاستنتاج العام:

بعد الدراسة التي قمت بها في هذا الموضوع توصلت إلى استجابات لها دور كبير في هذا المجال نذكر منها:

- الإرشاد النفسي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق.
- استعمال المدربين لطرق علمية خاصة بالإرشاد النفسي الرياضي.
- نجاح عملية الإرشاد النفسي مرتبطة بعلاقة المدرب والأخصائي واللاعبين.
- رغبة معظم المدربين في مساعدة الأخصائي النفسي الرياضي لهم.
- التكوين الجيد للمدربين في الجانب النفسي يساهم في تحسين الحالة النفسية للاعبين.
- وجود الأخصائي النفسي داخل الفريق ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق كلما أعطي المدرب كل المعلومات عن الفريق في الوقت المناسب كلما كان ذلك ايجابيا ومفيد في تحسين النتائج.

خاتمة

## خاتمة:

لم يكن الإرشاد النفسي الرياضي سابقا له أي أهمية لدى الفرق الرياضية عكس تماما ما هو عليه الآن، فقد أصبح لهذا المجال أهمية بالغة في الإعداد الرياضي وأصبح يجاري الإعداد البدني والتكتيكي لما حققه من تغيرات ايجابية في بنية اللاعب النفسية، وعليه حاولنا قدر المستطاع أن نثبت ونظهر هذه الحقيقة التي يلعبها هذا المجال في تحسين نتائج الفرق الرياضية لكرة القدم فئة أواسط.

واستطعت أن أصل من خلال دراستي هذه إلى أنه حظي مجال الإرشاد النفسي بقدر عال من الاهتمام لدى المدربين وذلك باستعمال الوسائل العلمية الحديثة واكتساب أخصائي بحد ذاته إلى معارف وأساليب جيدة بغية رفع المؤهلات والقدرات بالنسبة للاعب، بحيث يكون وجوده دائم خلال الدورة السنوية الرياضية للمتابعة المستمرة.

وفي الأخير أرجو أن يكون بحثي هذا قد ساهم ولو بقليل في تبين أهمية مجال الإرشاد النفسي الرياضي في

الرياضة الجزائرية.

## اقتراحات وتوصيات:

على غرار الدراسات والبحوث المفصلة في هذا الجانب والتي ثمنت أن الإرشاد الرياضي النفسي له دور هام في تحسين مردود اللاعبين أثناء التدريب الرياضي وأثبتته مت خلال المنافسة وعليه حاولنا تقديم بعض التوصيات والاقتراحات إلى المدربين القائمين في هذا المجال طمعا في المساعدة للرفع من مستوى الرياضة إلى أعلى المستويات:

- إدراك أهمية الإدراك النفسي الرياضي للفرق الرياضية.
- إعطاء الأهمية في تكوين المدربين في المجال النفسي الرياضي.
- استعمال الطرق العلمية الخاصة بالإرشاد النفسي الرياضي أثناء التدريب الرياض.
- تقديم الخدمات النفسية وتطبيقها بداية من الفئات الصغرى حتى الكبرى وذلك لمسايرة حياة اللاعب.
- توفير الإمكانيات اللازمة مع الوسائل لتنفيذ عملية الإرشاد النفسي.
- توفير مراكز ومعاهد مختصة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي.
- على كل المسؤولين تجديد التكوين لمسايرة وعصرنة الرياضة في ميدان علم النفس الرياضي.
- وضع قانون يشترط أو يوجب وجود أخصائي نفسي داخل الفريق لحماية اللاعبين من كل الاضطرابات الممكنة.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أديب الحضور الإعلامي الرياضي، المكتبة التاسعة، ط1.
- 2- أحمد كامل، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3.
- 3- أحمد منصوري، الكرة الجزائرية، فوز محقق، الشباك، عدد 26، 1993.
- 4- إخلاص مُجد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.
- 5- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
- 6- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، النشرة الإعلامية، اللجنة التنظيمية لكأس فلسطين، جويلية 1995، العدد1.
- 7- المذكرة الرياضية، مجلة رياضية يصدرها المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية.
- 8- بلعوسي أحمد التيجاني ولكحل جيلالي، القانون الرياضي، دار الهومة، ط1، 2006.
- 9- جريدة الكرة، لمحة تاريخية عن كرة القدم في العالم، 1998.
- 10- مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص، 1982.
- 11- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمناقشة الرياضية، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2000.
- 12- [www.faf.org.dz](http://www.faf.org.dz)

- 1- Décret N° 79.57 du 08 mars 1979, baratant composition du gouvernement institut, pour la première fois en Algérie, un ministre des sports.
- 2- Circulaire ministérielle N° 06/sp du 22/01/1978 portant attribution de la fédération sportive spécialisée.
- 3- D.batat ,contrebattions à l'analyse de la situation du judo algérienne de pro formance et perspective de son évolution (mémoire de fin d'étude sts)Alger.1994.
- 4- Ministre de la jeunesse et de sports assise national palais de nations ,club des pins, 21.22/12/1993 Alger.

الملاحق

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة

في إطار إنجاز مذكرة نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية ، نرجو

منكم ملء هذه الاستمارة وبكل صدق وأمانة حتى يمكننا الوصول إلى معلومات

وحقائق تفيدنا في هذه الدراسة ، وذلك بوضع علامة x على الجواب المناسب .

تحت إشراف الدكتور :

- مزروع السعيد

إعداد الطالب :

- عبابسة عبد الباسط

السنة الجامعية 2016/2015

## الأسئلة

س1 : منذ متى وأنت تمارس التدريب الرياضي ؟ .....

س2 : ما نوع الشهادة المحصل عليها ؟ .....

س3 : هل سبق وأنت تلقيتم تكويناً في مجال علم النفس الرياضي ؟

نعم  لا

س4 : هل تلقيتم معلومات حول نفسية اللاعب أثناء فترة التكوين ؟

نعم  لا

س5 : هل تولون أهمية الإرشاد النفسي الرياضي في البرنامج العملي ؟

كثيراً  أحياناً  منعدماً

س6 : أثناء التدريب ما هو الجانب الذي تعطونه أهمية أكبر ؟

البدني  النفسي  الفني والتكتيكي

س7 : أثناء أي منافسة ما هو الجزء الذي يلعب دوراً هاماً في تحقيق النتائج ؟

الجانب البدني  الجانب النفسي  الجانب

الفني والتكتيكي

س8 : هل للتحفيز والتشجيع دور في تحسين وتحقيق النتائج ؟

نعم  لا

س9 : هل النصائح والإرشادات النفسية التي توجهونها للاعب مع المنافسة تعمل على تحسين تحقيق نتائج الفريق ؟

نعم  لا

س10 : هل الإرشاد النفسي والتوجيه له دور فعال في تحسين الفريق الرياضي؟

نعم  لا

س11 : من هو الأخصائي النفسي الرياضي في رأيك؟

.....-

س12 : هل عند وجود الإخصائي النفسي الرياضي سيساعد أثناء التدريب؟

نعم  لا

س13 : هل ترغب أن يساعدك اخصائي نفسي رياضي؟

نعم  لا

س14 : كيف تكون نفسية اللاعبين أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي؟

نعم  لا

س15 : في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي على تحضير اللاعبين هل هناك فرق في النتائج؟

نعم  لا

س16 : ما هي إيجابيات وجود الأخصائي النفسي الرياضي؟

.....-

س17 : وجود الأخصائي النفسي الرياضي هل يؤثر على نتائج الفريق؟

نعم  لا

## ملخص البحث

عنوان الدراسة : أهمية التوجيه والإرشاد النفسي لنتائج فرق كرة القدم – فئة أوسط - .

### أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية التوجيه في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم لدى فئة الأواسط.
- إعطاء إقتراحات ميدانية لتعميم وإستعمال التوجيه والإرشاد النفسي كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- توضيح العلاقات بين التوجيه والإرشاد النفسي والرياضة.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

### الإشكالية العامة:

➤ ما مدى تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على نتائج فريق كرة القدم (فئة أوسط) ؟

### فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

➤ للإرشاد النفسي الرياضي دور ايجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية في كرة القدم.

#### الفرضيات الجزئية:

- يلعب اهتمام المدربين بالإرشاد النفسي الرياضي دور هام وفعال في تحسين النتائج المحصل عليها من قبل الفرق.
- إن اعتماد أخصائي نفسي له دور في تحسين نتائج الفريق الرياضي.

#### إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم إختيار عينة بحثنا بشكل قصدي وعمدي و شملت المدربين .

المجال الزمني: دامت دراستنا شهرا ونصف وذلك من 05 فيفري إلى 05 أفريل للموسم الجامعي: 2016/2015 .

المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى بعض أندية كرة القدم لولاية بسكرة .

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الإستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .

#### النتائج المتوصل إليها :

- ❖ الإرشاد النفسي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق.
- ❖ استعمال المدربين لطرق علمية خاصة بالإرشاد النفسي الرياضي.
- ❖ نجاح عملية الإرشاد النفسي مرتبطة بعلاقة المدرب والأخصائي واللاعبين.
- ❖ رغبة معظم المدربين في مساعدة الأخصائي النفسي الرياضي لهم.
- ❖ التكوين الجيد للمدربين في الجانب النفسي يساهم في تحسين الحالة النفسية للاعبين.
- ❖ وجود الأخصائي النفسي داخل الفريق ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق كلما أعطي المدرب كل المعلومات عن الفريق في الوقت المناسب كلما كان ذلك ايجابي ومفيد في تحسين النتائج.

#### التوصيات والاقتراحات :

- ✓ إدراك أهمية الإدراك النفسي الرياضي للفرق الرياضية.
- ✓ إعطاء الأهمية في تكوين المدربين في المجال النفسي الرياضي.
- ✓ استعمال الطرق العلمية الخاصة بالإرشاد النفسي الرياضي أثناء التدريب الرياض.
- ✓ تقديم الخدمات النفسية وتطبيقها بداية من الفئات الصغرى حتى الكبرى وذلك لمسايرة حياة اللاعب.
- ✓ توفير الإمكانيات اللازمة مع الوسائل لتنفيذ عملية الإرشاد النفسي.
- ✓ توفير مراكز ومعاهد مختصة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي.
- ✓ على كل المسؤولين تجديد التكوين لمسايرة وعصرنة الرياضة في ميدان علم النفس الرياضي.
- ✓ وضع قانون يشترط أو يوجب وجود أخصائي نفسي داخل الفريق لحماية اللاعبين من كل الاضطرابات الممكنة.