



جامعة البويرة - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

الموضوع:

دور العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين في الحد من قلق المنافسة لدى
لاعبى كرة القدم

17-15 سنة

- دراسة ميدانية لفرق كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى بالبويرة -

المشرف:

الأستاذ : فرنان مجيد

إعداد الطلبة:

❖ كرمية رابح
❖ خرس الله فاتح

السنة الجامعية 2014/2013

شكر و تقدير

قال الله تعالى " وإِذَا تَأَوَّنُ رَيْكَ لُئِن شَكَرْتُمْ
لَأُزِيدَنَّكُمْ وَلِئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ "

□ صرق الله العظيم

□ سورة إبراهيم: الآية 07

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم
يشكر الناس لم يشكر الله . "

الحمد لله الذي لا ينتهي حمد الحامدين ولده
يزيد شكر الشاكرين، الحمد لله الذي خلق
الإنسان وعلمه البيان والصلاة والسلام على
أشرف الأنبياء المرسلين سيرنا محمد وعلى الله
□ وصحبه أجمعين

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشركك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب
اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا

برؤيتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصحا الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور
العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار ..
إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري
ثمراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهدي بها اليوم
وفي الغد وإلى الأبد ..

والدي العزيز: عبد القادر

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والحناني .. إلى

بسمة الحياة وسر الوجود

إلهي لا يطيب الليل إلا بشركك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب
اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا

برؤيتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور
العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلفه الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار ..
إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً
قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهدي بها اليوم وفي
الغد وإلى الأبد..

والدي العزيز: حاج

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى

بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة: لويزة

إلى أخواتي: رشيد، توفيق، محمد، عمار، عبد الرؤوف.

دون أن ننسى البراعم: رحاب، أيوب، هيم، حسام، كوثر.

محتوى

أ.....	الواجهة
ب.....	شكر وتقدير
ج.....	إهداء
د.....	محتوى البحث
ز.....	قائمة الجداول
ح.....	قائمة الأشكال
ط.....	ملخص البحث
م.....	مقدمة

الفصل التمهيدي

02.....	1- الإشكالية
03.....	2- فرضيات الدراسة
03.....	3- أسباب اختيار الموضوع
03.....	4- أهمية الدراسة
04.....	5- أهداف الدراسة
05.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
06.....	7- الدراسات المشابهة

الباب الأول : الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول : العلاقة الاتصالية ومدربي كرة القدم

11.....	تمهيد
12.....	1-1- مفهوم الاتصال
13.....	1-2- أركان عملية الاتصال
14.....	1-3- شبكات الاتصال الرياضي
14.....	1-4- أساليب الاتصال الرياضي
15.....	1-5- أنواع الاتصال الرياضي
16.....	1-6- كيفية حدوث عملية الاتصال
17.....	1-7- المراحل التي تمر بها عملية الاتصال
18.....	1-8- معوقات الاتصال
19.....	1-9- مفهوم المدرب
19.....	1-10- شخصية المدرب

- 11-1 مميزات مدرب كرة القدم 20
- 12-1- مدرب كرة القدم خصائص وسماته الشخصية 20
- 13-1- الاتصالات بين المدرب واللاعبين 21
- 14-1- أسباب توتر الاتصال بين المدرب واللاعب 23
- 15-1- كيفية تطوير مهارات الاتصال 24
- 25..... خلاصة

الفصل الثاني : قلق المنافسة

- 27..... تمهيد
- 1-2- تعريف القلق..... 28
- 2-2- أنواع القلق 28
- 3-2- أعراض القلق 29
- 4-2- مكونات القلق 29
- 5-2- مفهوم المنافسة 29
- 6-2- الخصائص السيكلوجية للمنافسات الرياضية 30
- 7-2- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج 31
- 8-2- أهمية التحضير السيكلوجي للمنافسة 32
- 9-2- تعريف القلق في المنافسات الرياضية 32
- 10-2- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين 33
- 11-2- الأسباب المؤدية الى القلق في المنافسة 34
- 12-2- الحالة النفسية للاعبين 36
- 13-2- الأساليب الارشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية 37
- 38..... الخلاصة

الفصل الثالث : المراهقة ورياضة كرة القدم

- 40..... تمهيد
- 1-3- تعريف المراهقة 41
- 2-3- أنواع المراهقة وأشكالها (15-18) سنة 42
- 3-3- خصائص النمو في فترة المراهقة (15-18) سنة 42
- 4-3- حاجات المراهق (15-18) سنة 43
- 5-3- أهمية التربية البدنية للمراهقة (15-18) سنة 44
- 6-3- مشاكل المراهق (15-18) سنة 45
- 7-3- مظاهر مرحلة المراهقة (15-18) سنة 46

47	8-3- تعريف كرة القدم
48	9-3- نبذة تاريخية عن كرة القدم
49	10-3- قوانين كرة القدم
53	11-3- أهداف رياضة كرة القدم
53	12-3- خصائص كرة القدم
54	13-3- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
56	خلاصة

الباب الثاني : الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع : طرق ومنهجية البحث المتبعة

59	تمهيد
60	1-4- المنهج المتبع
60	2-4- متغيرات البحث
61	3-4- الهدف من الدراسة الميدانية
61	4-4- الدراسة الاستطلاعية
61	5-4- مجتمع البحث
61	6-4- عينة البحث
62	7-4- مواصفات العينة
63	8-4- أدوات البحث
64	9-4- مجالات البحث
66	خلاصة

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

68	تمهيد
69	1-5- عرض وتحليل نتائج المحور الأول
74	2-5- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
79	3-5- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
83	مقابلة النتائج بالفرضيات
85	الإستنتاج عام
86	إقتراحات وفرضيات مستقبلية
87	خاتمة
89	البيبلوغرافيا

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
70	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² للعلاقة القائمة بين اللاعب والمدرّب	01
71	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² للاحترام المتبادل داخل الفريق	02
72	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² لسوء التفاهم المؤدي للقلق .	03
73	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² لأثر تقرب المدرّب من لاعبيه على التقليل من قلق المنافسة	04
75	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² لتأثير قرارات المدرّب في مردود الفريق	05
76	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² لمستوى اتصال المدرّب مع اللاعبين	06
77	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² للحضور اليومي للتدريبات	07
78	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² لسبب الغيابات	08
79	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² بشعور اللاعب عند تحفيز من طرف المدرّب	09
81	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² لدور المدرّب في الحياة الاجتماعية للاعبين	10
82	يمثل التكرارات والنسب المنوية وقيم كا ² للتغير طريقة الاتصال	11

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
70	يمثل النسبة المئوية للعلاقة القائمة بين اللاعب والمدرّب	01
71	يمثل النسبة المئوية المتبادل داخل الفريق	02
72	يمثل النسبة المئوية لسوء التفاهم المؤدي للقلق .	03
73	يمثل النسبة المئوية لأثر تقرب المدرّب من لاعبيه على التقليل من قلق المنافسة	04
75	يمثل النسبة المئوية لتأثير قرارات المدرّب في مردود الفريق	05
76	يمثل النسبة المئوية لمستوى اتصال المدرّب مع اللاعبين	06
77	يمثل النسبة المئوية للحضور اليومي للتدريبات	07
78	يمثل النسبة المئوية لسبب الغيابات	08
79	يمثل النسبة المئوية لشعور اللاعب عند تحفيز من طرف المدرّب	09
81	يمثل النسبة المئوية لدور المدرّب في الحياة الاجتماعية للاعبين	10
82	يمثل النسبة المئوية للتغير طريقة الاتصال	11

ملخص البحث

عنوان الدراسة : دور العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين في الحد من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-18) سنة.

مشكلة الدراسة : هل للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور في الحد من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :

- للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور في الحد من ظاهرة قلق المنافسة.
- لمعاملة المدرب اثر على نتائج الفريق الرياضي من خلال تأثيره على العملية الاتصالية .
- للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور في تماسك الفريق أثناء المنافسة.

أهداف الدراسة :

- ✓ محاولة إيجاد بعض العوامل والأسباب التي تؤدي إلى قلق المنافسة .
- ✓ معرفة الطرق والمناهج التي يسلكها المدربون في العملية الاتصالية مع اللاعبين .
- ✓ الكشف عن نوع العلاقة الاتصالية الموجودة حالياً بين المدربين واللاعبين .
- ✓ إيجاد بعض الحلول للحد من قلق المنافسة لدى اللاعبين .
- ✓ توضيح أهمية العلاقة الاتصالية القائمة بين المدربين واللاعبين .
- ✓ محاولة إيجاد بعض الطرق والأساليب التي يجب على المدرب تطبيقها للتعامل مع اللاعبين .

إجراءات الدراسة الميدانية :

أولاً : المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

ثانياً : عينة البحث : شملت عينة البحث 60 لاعب كرة قدم .

اخترنا 03 أندية لكرة القدم ، حيث تنتمي كل الأندية لولاية البويرة واخترنا 20 لاعب من كل فريق وتم هذا بطريقة عشوائية .

ثالثاً : أدوات البحث

البث البيولوجرافي : لقد اعتمدنا في بحثنا على المصادر البيولوجرافية (الوثائق والكتب ...)
الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصا التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا (
العلاقة الاتصالية ، قلق المنافسة ، كرة القدم ، المراهقة) ، حيث أننا حاولنا بكل جهدنا الاطلاع
على أكبر كم من المعطيات وعلى أحدثها في هذا المجال .

- استعمال مقياس استبيان (استمارة) : لإجراء هذا البحث قمنا باستعمال مقياس الاستبيان
"استمارة" ، حيث يعتبر مقياس الاستبيان من أهم الأدوات التي تعتمد إلى الوصول إلى الحقائق
والبيانات والمعلومات ، فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة
الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد للجهد والوقت كما أنها تساهم في الحصول
على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفر شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية وذلك
لما يتمتع به من معاملات صدق وثبات عالية فيه .

وبناء على هذا قمنا بإعداد استمارة أسئلة مشكلة من 15 سؤالا .

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية :

يتميز المجتمع الإنساني بأنه اتصالي فظاهرة المجتمع البشري في أساسها هي ظاهرة اتصالية بحته تسهل أغراض المجتمع البشري من ناحية وتحقق الأهداف الإنسانية من ناحية أخرى.

من غير الطبيعي إن يظهر المجتمع البشري دون اتصال يهيئ له هذا الوجود والاتصال جزء من هذه الحياة الطبيعية للمجتمع الإنساني والمحافظة عليه وترحيله من جيل إلى آخر .

لا يزال الاتصال وسيلة لتحقيق التناغم والاندماج بين أفراد المجتمع فهو يعد من أقدم النشاط الإنساني إذ ليس له بداية وليس له نهاية . فهو جزء من حياة الإنسان يتغير كلما تغيرت بيئته اوكلما تغير من حوله ممن يتعامل معهم ,والواقع أن الإنسان دائم الاتصال مع الأفراد والذين يعيشون ويعملون معه في المجتمع ليتصل بهم ويتصلون به للتعلم والاستفادة وتحقيق الفهم والتأثير وما إلا ذلك من أهداف يرمي إليها الأفراد في أحاديثهم ومناقشتهم

إن الدراسات التحليلية والعلاقات المنتشرة بين أعضاء أي جماعة تبين لنا أن كل السلوك أو رد الفعل يقوم به الفرد في الجماعة بطريقة متعمدة وعن وعي وتعقل نحو أعضاء الجماعة هو تعبير عن علاقة داخل الجماعة فدراسة العلاقات داخل اي جماعة كانت تقودنا وتصرف نظرنا إلى الجماعات الرياضية خاصة الفرق والنوادي .

فالرياضة باعتبارها ظاهرة اجتماعية تساهم في التأثير في المجتمع وأفراده لتوجيه سلوكهم وتقوية علاقتهم الاتصالية ونبد العنف والقلق داخل الجماعات والفرق الرياضية والتي يمكن ان نعتبرها من أهم نماذج الدراسة العملية الاتصالية .

فنظراً لأهمية هذه العملية ومالها من ايجابيات في الربط بين أفراد المجتمع والفريق ،يقال أن أي فريق ناجح لابد إن يستمد إلى ثلاث أضلاع أساسية : المدرب، اللاعب، الإداري.

فعندما يكون الاتصال بين هؤلاء صحيحا وقائما على أسس علمية وايجابية قد يكون الناتج مرضيا ومتماشيا مع الطموحات في الغالب ، وعند غيابه قد يؤدي إلى تدهور وضعف وصعوبة تحقيق النتائج المرجوة والأساس في هذه المعادلة هو علاقة المدرب باللعبين واللاعبين بالمدرّب

إن الاحتكاك الدائم بين المدرب واللاعبين يؤدي إلى وجود علاقة وهذا ما نصطلح إليه بالاتصال ،هذا الأخير يتطلب بدوره وجود نهج أو طريقة لنقل الأفكار والمعاني في ذهن كل منهما إلى الطرف الآخر فهذه العملية باعتبارها ذات اتجاهين لتبادل المعلومات بين اللاعبين والمدرب قد تساهم في الحد من ظاهرة قلق المنافسة وتحسين المردود والنتائج .

وانطلاقاً مما سبق ذكره يأتي هذا البحث كمحاولة لإيجاد دور العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين في الحد من ظاهرة قلق المنافسة .

وبناء على ذلك فإن إشكالية البحث يمكن صياغتها على النحو التالي :

✓ هل للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور في الحد من قلق المنافسة؟

وسنقوم بالإجابة على هذا من خلال الإجابة على التساؤلات الجزئية التالية:

✓ هل للعلاقة الاتصالية الجيدة بين المدرب و اللاعبين اثراً إيجابياً في التقليل من حدة قلق المنافسة.

✓ هل لمعاملة المدرب أثر على نتائج الفريق الرياضي من خلال تأثيره على العملية الاتصالية.

✓ هل للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور في تماسك الفريق أثناء المنافسة.

2- فرضيات الدراسة :

✓ للعلاقة الاتصالية الجيدة بين المدرب واللاعبين أثر إيجابي في التقليل من حدة قلق المنافسة.

✓ لمعاملة المدرب اثر على نتائج الفريق الرياضي من خلال تأثيره على العملية الاتصالية .

✓ للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور في تماسك الفريق أثناء المنافسة .

3- أسباب اختيار الموضوع :

يمكن تقسيم أسباب اختيارنا لهذا الموضوع إلى أسباب ذاتية وموضوعية :

أسباب ذاتية :

✓ كوننا لاعبين في كرة القدم جعلنا نختار مجال كرة القدم في هذه الدراسة.

✓ اتساع نطاق سوء المعاملة من داخل الفرق الرياضية كوننا لاعبين عايشنا هذه التجربة من قبل.

أسباب موضوعية :

✓ انتشار ظاهرة القلق أثناء المنافسة والرغبة في إيجاد حلول عملية للحد من هذه الظاهرة.

✓ الرغبة في إفادة الآخرين ببحث علمي وعملي .

✓ توفر المراجع والدراسات السابقة المتعلقة بهذا الموضوع .

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية دراستنا هذه في فهم وتوضيح :
(دور العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين في الحد من قلق المنافسة) ، وذلك حسب وجه نظر كل من المدربين واللاعبين، وكذا محاولة معرفة الأسباب المؤدية إلى تدني هذه العلاقة ، وأسباب ظهور هذه الضغوط النفسية داخل الفريق ، سواء كان ذلك من طرف اللاعبين أو من المدربين، ومعرفة مدى تطبيق المدربين للطرق والأساليب الناجعة في العملية الاتصالية الرياضية .

5- أهداف الدراسة :

- ✓ محاولة إيجاد بعض العوامل والأسباب التي تؤدي إلى قلق المنافسة .
- ✓ معرفة الطرق والمناهج التي يسلكها المدربون في العملية الاتصالية مع اللاعبين .
- ✓ الكشف عن نوع العلاقة الاتصالية الموجودة حاليا بين المدربين واللاعبين .
- ✓ إيجاد بعض الحلول للحد من قلق المنافسة لدى اللاعبين .
- ✓ توضيح أهمية العلاقة الاتصالية القائمة بين المدربين واللاعبين .
- محاولة إيجاد بعض الطرق والأساليب التي يجب على المدرب تطبيقها للتعامل مع اللاعبين .

6- تحديد المصطلحات:

تعريف عملية الاتصال :

هي عبارة عن عملية إرسال و استقبال رموز ووسائل سواء كانت هذه الرموز شفوية أو كتابية أو لفظية ، و تعتبر عملية الاتصال أساسا للتفاعل الاجتماعي الذي يؤدي إلى نشوء علاقات متنوعة و متعددة في مختلف المواقف سواء كانت بين شخصين أو أكثر ...

التعريف الإجرائي لعملية الاتصال :

الاتصال عملية نقل معلومات و مهارات و اتجاهات من شخص إلى آخر ، من شخص إلى جماعة أو من جماعة إلى جماعة أخرى ، أو هو تبادل فكري ووجداني و سلوكي بين الناس ، أو هو تفاعل بين طرفين تحقق المشاركة في الخبرة بينهما ...¹

¹خيري خليل الجميلي : الإتصال ووسائله في المجتمع الحديث ، د ط ، المكتب الجامعي الحديث ، محطة الرمل ، الإسكندرية .

- المدرب الرياضي:

هو أداة العملية التدريبية بفعل المعارف والخبرات والمعلومات الرياضية كما أنه شخصية تربوية تتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر مباشرة في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الرياضي.

- التدريب الرياضي:

هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات.¹

- كرة القدم :

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا يستعملون الكرة، فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف ، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل الهدف ، والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرؤوس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بمسك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء.²

- القلق:

هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديدا دقيقا .
كما انه حالة نفسية تظهر على شكل توتر بشكل مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يتهدهه ومثل هذا الخطر قد يكون موجود فعلاً أو يكون متخيلاً لا وجود له في الواقع.³

¹ كتاب التدريب الرياضي الحديث ، مفتي ابراهيم حماد ، ط1 ، ص 12 ، سنة 1992 .

² حسين عبد الجواد : "كرة القدم " ، دار الملايين ، بيروت ، 1982 ، ص (7) .

³ كاستانيدا ماك كاندريس واخرون ، مقياس القلق للأطفال، مكتبوا الأنجو المصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر ، 1987 ، ص (05)

تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.¹

المراهقة:

- تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.²

تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد ".³

7- الدراسات المشابهة:

هنالك بعض الدراسات المشابهة تمكنا من الوصول اليه من خلال البحث المكتب نذكرها فيما يلي :

الدراسة الأولى: وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر ".⁴

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة:

-هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد .؟

ومن أهداف هذه الدراسة:

✓ لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة " ظاهرة القلق " والتحسيس بمدى معالجتها.

✓ إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

¹ - جمال معوش علي بلعباس: "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"، مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الإقتصادية والعلوم.

² - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص(323).

³ - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص(257).

⁴ - بدر الدين بو يوسف وآخرون: دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية قسم الوطني الأول "ب" صنف أكابر، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، 2007.

- ✓ معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.
- ✓ معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
- ✓ معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.
- ✓ معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة.

الدراسة الثانية:

وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: "علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة"¹

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.
- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟.
- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م)؟.

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.
- توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.
- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).

¹ - نورالدين طاجين: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (دالي إبراهيم). جامعة الجزائر، 2001.

من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، التركيز" بين عدائي (100م، 200م، 400م).

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من أجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 إلى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق كحالة "سبيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- ✓ تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- ✓ كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
- ✓ تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.
- ✓ يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

تمهيد :

لم يعد خافيا اننا نعيش في عصر الاتصال الجماهيري والمعلوماتي فقد تقدمت تقنيات الاتصال بشكل مثير وتعددت وسائله وتطبيقاته ، اذ يشتمل على أركان بواسطتها تتم عملية الاتصال في شبكات مختلفة للتنوع فيها أساليب الاتصال ، كما انه يمر بعدة مراحل من ادرك واهتمام وصولا الى التقييم نهاية الممارسة ، كما أنه يتميز بالنوع اللفظي والغير اللفظي ، فقد شمل الاتصال مؤسسات ومنظمات وادارات كبيرة في الحياة الاقتصادية والسياسية والثقافية ، الدينية ، الرياضة، ومن ثل نال موضوع الاتصال اهتماما واسعا ومتزايدا من قبل الباحثين في ميدان العلوم الإنسانية بوصفها عملية اجتماعية ضرورية لاستمرار الحياة الاجتماعية ، وازداد الاهتمام بتطبيق مناهج البحث الحديثة في هذا المجال وذلك لأغراض عديد تربوية وسياسية ورياضية وإن التطور الذي عرفته أغلب الرياضات من تاريخ نشأتها إلى يومنا هذا يرجع أساسا حسب المختصين إلى تطور أساليب التدريب التي جعلت الرياضة في أعلى المستويات و خاصة كرة القدم التي خطت بدورها خطوات سريعة نحو التطور الذي لم يأت عبثا و إنما نتيجة اعتماد الأساليب العلمية في التخطيط و التدريب و الإشراف, فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريع و وظائف الأعضاء و البيولوجيا و علم الحركة و علم النفس و الإدارة الرياضية و غيرها من العلوم و التي لا يمكن التغاضي عنها في إعداد المدرب الرياضي الذي يعتبر أحد العوامل الأساسية في تطوير لعبة كرة القدم و الإرتقاء بها بل تتكامل معا مكونة جوهر القاعدة العلمية.

1. مفهوم الاتصال:

حسب (فضيل دليو 2003) في القديم كانت كلمة الاتصال تحمل عدة معاني منها الوصول والبلوغ ويقال في اللغتين الانجليزية والفرنسية باللفظ communication وفي اللغة اللاتينية communis ويقصدون بها عملية التبادل للمعاني بين طرفين هما المرسل والمستقبل .

وفي مجال التدريب الرياضي فالاتصال عملية ذات بين اتجاهين بين اللاعبين والمدرّب ، وتساعد على اكتساب الدافعية ووضع الأهداف وتعلم المهارات والنجاحات في التدريب ويعتمد بدرجة كبيرة على قدرة الاتصال الفعال في العديد من المواقف ومع أفراد من جميع المستويات والأعمار .

ويعرف الاتصال في التربية أنه عملية مشاركة في الخبرة بين شخصين أو أكثر حتى تعم هذه الخبرة وتصبح مشاعا بينهما ، مما يترتب عليه إعادة تشكيل أو تعديل المفاهيم والتصورات السابقة لكل طرف من الأطراف المشاركة في هذه العملية أي أن عملية التعليم ليست عملية إلقاء أو تلقين معلومات ولكنها لقاء ضربتين حول موضوع الدرس ، خبرة المعلم التي اكتسبها نتيجة مروره بمواقف متعددة أكسبته هذه الخبرة ، وخبرة الطفل التي إيمانها معدومة أو جزئية ولكنها غالبا لا تساوي خبرة المعلم ومن الضروري على المعلم أن يهيئ الفرصة للطفل ينمي مجال خبرته حتى تشبه أو تقترب من خبرة المعلم بالتفاعل بينهما وهنا يتحقق الاتصال¹.

2. أركان عملية الاتصال الرياضي :

¹ - فضيل دليو : الاتصال (مفاهيمه، نظرياته، وسائله)، ط1، دار الفجر للنشر والتوزيع مصر، 2003، ص15

إن الاتصال الفاعل من شخص ما كالمدرّب الرياضي الذي يحاول إرسال رسالة إلى شخص آخر كالأعب الرياضي يتطلب توفر الأركان الأساسية لهذه العملية وتتمثل في:

2-1- المرسل:

هو الشخص الذي يبادر بإرسال الرسالة ، وهو محور عملية الاتصال حيث تتوفر لديه معاني يرغب في نقلها إلى غيره مستعملا في ذلك عدة عمليات عقلية يمكن تلخيصها فيما يلي : الإدراك ، الاختبار ، الترميز والإلقاء وبطبيعة الحال ينبغي أن يكون هدف الرسالة واضحا في ذهن المرسل حتى يمكن نقلها إلى المستقبل على أتم وجه، فالمرسل هو مصدر الاتصال حيث تصدر منه الرسالة التي هي موجهة إلى الطرف الأخر.¹

2-2- الرسالة:

وهي المحتوي الذي يلقيه المرسل على المستقبل وتختلف باختلاف الهدف و تكون على شكل يقين، حوار، أوامر ،الخ، وينبغي على المرسل مراعاة الشروط التالية عند نقل الرسالة:

- ✓ صياغة الرسالة بشكل يساعد المستقبل على فهمها واستيعابها مع مراعاة الظروف البيئية للمستقبل ومدى فهمه وإدراكه .
- ✓ أن يربط مضمون الرسالة بالهدف منها، وأن تتسم الرسالة بالوضوح بعيدا عن الغموض.
- ✓ أن تكون الرسالة مختصرة ومحددة لأن الإطاحة تؤدي إلى ملل المستقبل وانصرافه عنها .

2-3- قناة الرسالة :

وهي الوسيلة التي تربط المرسل بالمستقبل ويتم نقل الرسالة بواسطتها، وتتمثل هذه الأداة في الرموز ذات المعنى المفهوم سواء كانت تتمثل في ألفة أو في الأشكال أو في الصور ولا تقتصر عملية الاتصال على اللغة، إنما تشمل جميع الوسائل.

كحاجة البصر وأيضا الرموز التي يمكن من خلالها نقل معاني محددة إلى المرسل إليه ، مثال على ذلك عن استعمال رسالة لفظية تعبر للمستقبل من خلال الأذن، والرسالة الغير اللفظية كالإشارات تعبر عن المستقبل من خلال العين، هكذا تختلف قنوات الاتصال طبقا لطبيعة الرسالة .

2-3- المستقبل:

¹ - مصطفى عبد السميع محمد: مهارات الاتصال والتفاعل في عملية التعليم والتعلم، ط1، دار الفكر ، الأردن، 2003، ص61

وهو العنصر أو الشخص الذي يتلقى الرسالة معتمدا في ذلك على عدة عمليات حسية وعقلية كالالتقاط والاستقبال ، فك الرموز، الإدراك، الترسيخ، ويتولى المستقبل حل الرموز للتعرف على معاني الرسالة ويتخذ منها موقفنا سلوكيا محدد سواء كان سلبي أو ايجابي، وقد يفهم المستقبل معنى الرسالة الصادرة من المرسل، لكن قد يفهمها بشكل آخر من القصد الذي يريده المرسل ويرجع ذلك إلى اختلاف الرقي في درجة التعلم والثقافة.¹

3. شبكات الاتصال الرياضي:

تتعدد شبكات الاتصال وتتميز بعض هذه الشبكات بالبساطة والوضوح بينما تتميز الأخرى بالتعقيد والتشابك.

فحسب "Flanon" في كتاب (الترويج والإعلان) 'لقحطان العبد لي ' فان شبكة الاتصال هي مجموعة من قنوات الاتصال الموجودة في جماعة معينة فيقصد بالقناة الممر الذي يتم عن طريقه نقل المعلومات.

أما الأبحاث التي قام بها "Alex Bawelas" بالوم. الأمريكية فيتضح أن نوع الشبكة يحدد سلوكيات الأفراد أي استجابات الأفراد تؤثر فيها شبكة الاتصالات بنسبة كبيرة وتتقسم شبكة الاتصال إلى:

3-1- شبكة الاتصال ذات الاتجاه الواحد:

وهي الشبكة التي فيها الاتصال مباشرة من المدرب إلى اللاعبين دون أي وسيط حيث ينقل المدرب تعليماته بشكل مباشر إلى اللاعبين وذلك بدون إعطائهم الفرصة لتبادل الرأي والاستيضاح.

3-2- شبكة الاتصال ذات الاتجاهين:

وهي الشبكة التي يتم فيها التبادل حيث يقوم المدرب بإلقاء تعليمات وأوامر يتقبل هو أيضا وجهة نظر اللاعبين فيما يخص العمل المقدم.

4. أساليب الاتصال الرياضي:

لاشك أن إنتاج جماعة وعملها يتأثر بنوع القيادة والأسلوب المتبع في الاتصال معها يمكن أن نميز ثلاث أنواع من الأساليب حسب محمد حسن علاوي :

4-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

يقوم المدرب بتحديد العمل وإجلاء خطواته كما يحدد نوع العمل الذي يقوم به كل لاعب ويقوم صاحب هذا النوع من القيادة شخصيا في نقد عمل كل لاعب ولا يشارك فعليا مع الفريق إلا نادرا فهو يفرض المناهج ويحدد

¹ - مصطفى عبد السميع محمد ، مرجع سابق ، ص 62 .

النشاط وما على الطرف الآخر إلا الخضوع وبالتالي العلاقة تكون في اتجاه واحد لذا يجعل الرياضي تابعا وبالتالي لا يعود عليه بالمنفعة .

4-2- الأسلوب الليبرالي:

هو عكس الصنف الأوتوقراطي تماما لأنها يقوم بأي عمل ولا يعلق على أعمال اللاعبين والآخرين ولا يحاول تنظيم مجرى العمل . ولكن مع هذا فهو مفيد خاصة من ناحية التبادلات فتستطيع أن تؤدي معه محادثة بنوية وهذا الأسلوب يؤدي إلى نقص فعالية المدرب وبالتالي إلى نقص الانضباط الرياضي¹.

4-3- الأسلوب الديمقراطي:

هذا الصنف يحاول المحافظة على مزايا الأصناف السابقة وتجنب مساوئها فيقوم المدرب بتشجيع اللاعبين وهو يحاورهم ويقدم مشورتهم كلما احتاجها الفريق وهو موضوعي في مدحه ويترك الحرية للاعبين في اختيار العمل الذي يناسبهم بغض النظر عن آراءه وضمان حضور مستمر لهم وخلص استقبال وتعاطف وهو يساعد على النفع النفسي والتقني للرياضي².

5. أنواع الاتصال الرياضي:

تعتبر اللغة من أهم العمليات الاتصالية في المجتمع إذ يتطلب بناء أية جماعة إنسانية بوحداتها وتصنيفاتها ضروبا مختلفة من الاتصال وقد تبدو الجماعة الإنسانية في الظاهر مجرد مجموعة ثابتة من النظم الاجتماعية في حين أنها تتحرك وتتغير بفضل عمليات اتصال مستمرة تتم بين الأفراد والجماعات وعلى ذلك يمكن تقسيم الاتصال الإنساني حسب اللغة المستخدمة إلى نوعين:

5-1- الاتصال اللفظي:

وهو الاتصال الذي يستخدم فيه اللفظ كوسيلة لنقل الرسالة من المرسل إلى المستقبل فيدركه بحاسة السمع وقد تكون اللغة اللفظية مكتوبة. ومن الأمثلة لاستخدام اللغة اللفظية في المحاضرات والندوات والمناقشات، المقابلات الاجتماعية وغيرها ومن أمثلة الرسائل التي تستخدم فيها اللغة اللفظية المكتوبة: الكتب والمجلات والصحف اليومية والتقارير وغيرها.....

5-2- الاتصال غير اللفظي :

¹ - زهير احداان:مدخل لعلوم الاتصال ،ط2، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر 1993 ، ص13 .

² - زهير احداان:مرجع سابق ، ص14

² - هناء حافظ بدوي ،الاتصال بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، ص22، مصر . 2001.

ويشمل كل أنواع الاتصال الذي لا يعتمد على اللغة اللفظية بل اللغة غير اللفظية والمتمثلة في الإشارات والحركات التي يستخدمها الإنسان لنقل فكرة أو معنى معين إلى إنسان آخر ، ويقسم بعض العلماء اللغة غير اللفظية التي يستخدمها في التعبير عما يجول في ذهنه معاني إلى 3 لغات هي:¹

5-2-1 : لغة الإشارة : وهي تكون من الإشارات المختلفة التي يقوم بها الإنسان في التفاهم مع غيره ابتداء من الإشارات البسيطة الأحادية إلى الإشارات المعقدة كإشارات التفاهم مع الصم .

5-2-2 : لغة الأفعال أو الحركة :

وتتضمن هذه اللغة مجموعة الحركات التي يقوم بها الإنسان لينتقل إلى الغير ما يريده من معاني وأحاسيس ومن أمثلة ذلك ما يؤديه الممثل من حركات على المسرح دون أن يصاحبها ألفاظ ورغم ذلك تستطع إن تفهم مايعنيه.

5-2-3 : لغة الأشياء :

ويقصد بالأشياء ما يستخدمه مصدر الاتصال غير الإشارة والحركة للتعبير عن معاني أو أحاسيس يريد نقلها إلى المستقبل فارتداء اللون الأسود في كثير من المجتمعات يقصد به إشعار الآخرين بالحنن الذي يعيش فيه .²

6. كيفية حدوث عملية الاتصال الرياضي:

لنا أن نتصور أن شخصا ما (المرسل) لديه فكرة أو مجموعة من الأفكار (الرسالة) ويود أن ينقلها إلى شخص آخر (مستقبل) لكي يؤثر فيه .

ففي هذه الحالة يقوم المرسل بتحديد الفكرة تحديدا دقيقا وجمع المعلومات المتصلة بهذه الفكرة ثم يقوم بوضعها في رموز معينة أو أشكال معينة أو الاثنين معا أي بمعنى آخر يقوم بترجمة هذه الفكرة إلى رمز أو مجموعة رموز ، وعندما تصل إلى حاسة أو أكثر من حواس المستقبل (السمع ، البصر) فإنه يقوم بفك الرموز التي تتضمنها الرسالة ويخرج منها بفكرة ، فإذا حدث وكانت الفكرة التي خرج بها المستقبل مماثلة للفكرة التي كانت عند المرسل و عندئذ نقول أن الاتصال قد حدث بنجاح لان كل من المرسل والمستقبل أصبحا مشتركين في الفكرة .

بينما إذا حدث وكانت الفكرة التي خرج بها المستقبل غير متماثلة مع الفكرة التي كانت لدى المرسل حينئذ نقول أن الاتصال قد فشل وكأنه لم يحدث لان المرسل والمستقبل لم يصبحا مشتركين في الفكرة .

7. المراحل التي تمر بها عملية الاتصال الرياضي :

² - هناء حافظ بدوي ، مرجع سابق ، ص 23

إن تقبل أي فكرة جديدة أو ممارسة أي وسيلة جديدة يتم على خطوات أو مراحل متعددة والشخص الذي يقوم بعملية الاتصال غالبا ما يمر بكل أو بعض المراحل. وقد يطول أو يقصر الوقت الذي يقضيه الشخص في كل مرحلة طبقا لظروفه الخاصة، وفيما يلي توضيح لكل مرحلة من مراحل عملية الاتصال علما بأن كل مرحلة تتطلب أسلوبا خاصا في الاتصال سواء المباشر أو الغير المباشر على النحو التالي :

7-1 مرحلة الإدراك:

في هذه المرحلة يسمع المرء (المستقبل) عن الوسيلة الجديدة والغرض منها ، واما يمكن أن تحققه من أهداف ، ولكي يوصل الإنسان الرسالة يجب رجوعه إلى المدركات التي يجب أن تكون مرتبة ومنظمة .

عند الذهاب إلى المدركات هناك عملية الانتقال ثم الانتقال إلى عملية الترتيب وتنظيم المعاني ثم إلى عملية الترميز ثم بعد ذلك تأتي عملية الإلقاء.

7-2 - مرحلة الاهتمام:

يهتم المستقبل في هذه الرحلة بمعرفة المزيد من المعلومات من الوسيلة التي يسمح عنها ، ومن خصائص هذه الوسيلة ومدى ما يمكن أن تحققه من الأهداف والأغراض المختلفة التي تستعمل من أجلها ويرتكز دور برامج الإعلام والتوعية والإقناع في هذه المرحلة على تزويد الأشخاص المهتمين بمعلومات وحقائق تفصيلية عن الوسيلة و طرق استعمالها وأماكن الحصول عليها وتكاليفها .

ويمكن تحقيق ذلك عن طريق عقد الاجتماعات والمناقشات أو الزيارات ويمكن الاستعانة في تزويدهم بكافة الوسائل السمعية والتعبيرية كالأفلام والرسومات أو النماذج أو الصور ، ويجب أن لا يعتمد برنامج التوعية والإقناع بشكل أساسي على وسائل الإعلام الجماهيرية في هذه المرحلة ، بل يكون الاعتماد على تزويد المهتمين بالمعلومات اللازمة عن طريق الاتصال الشخصي .

7-3 - مرحلة التقييم:

أما في مرحلة التقييم فيقوم الشخص بتقييم المعلومات التفصيلية التي فصل عليها عن طريق الوسيلة وغالبا ما يناقش الشخص هذه المعلومات مع أقاربه أو أصدقائه المقربين الذين يثق فيهم أو مع غيرهم من القادة المحليين أو ذوي الخبرة الذين يعتز برأيهم .

وبعد أن ينتهي الشخص من تقييم المعلومات التي حصل عليها ويقتنع بصحتها ويتأكد من صلاحية الوسيلة لتحقيق أغراضه فان يتقبل الوسيلة ، و يبدأ في اتخاذ القرار بتجريبها ، وفي هذا الوقت يجب أن يترك الشخص يتخذ قراره بنفسه دون ضغط خارجي .

ويقوم المرسل بتشجيع المستقبل بطريقة غير مباشرة على اتخاذ قراره وذلك بتزويده بالمزيد من الاضاحات والمعلومات والحقائق عن الوسيلة وإزالة ما قد يكون عنده شكوك أو استفسارات عنها.¹

7-4- مرحلة المحاولة و التجربة :

وفي هذه المرحلة يسعى المرء إلى تجربة الوسيلة الجديدة ومحاولة استعمالها بتحفظ ويكون دور المرسل فيها هو تشجيع المستقبل وطمأنته ومعاملة حسنة والعناية والاهتمام به ، ولن يتحقق ذلك إلا عن طريق الاتصال الشخصي في الاجتماعات الصغيرة الزيارات الفردية التي يشرح فيها الاستفسارات أو الغموض حول الرسالة المراد توصيلها .

7-5- مرحلة الممارسة:

وفي هذه المرحلة يقوم الفرد باستعمال الوسيلة التي تم اختيارها وممارستها على أن يستمر الاتصال الشخصي دوريا وبانتظام في المقابلات التتابعية ، حتى يتأكد من إشباع المستقبل بالفكرة الجديدة وممارستها من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف الذي خططا للوصول إليه.

8. معوقات الاتصال:

كثيرا مايصادف المدرب الرياضي عدة مشاكل ومن بينهما عدم فهم اللاعبين لمطالب وأوامر المدرب المختلفة وهذا يكون راجعا إلى نوعية الاتصال بينهما ، وكل هذا يؤدي إلى خلق صعوبات الاتصال التي تعيق هذه العملية الضرورية وتختلف هذه المعوقات باختلاف نوعية اللاعبين ونذكر منها :

8-1- معوقات نفسية: مرتبطة بالمستوى التعليمي والمستوى الفهمي والإدراكي ومرتبطة أيضا بالدوافع الشخصية وعدم التوافق المعرفي .

8-2- معوقات تنظيمية: ومثل هذه المعوقات تكون راجعة أساسا إلى عدم وجود هيكل تنظيمي يخطط الاتصال داخل النادي.

8-3- معوقات بيئية: ونقصد بها مجموعة من العادات والتقاليد والقيم التي تحدد معنى التفاهم والتعاون والتضامن في مجتمع معين.

¹ - هناء حافظ بدوي ، المرجع السابق ، ص56-58

كما أن هناك عوامل كثيرة تعتبر بمثابة معوقات وعقبات تحول دون إمكانية تحقيق اتصالات فعالة والتي تؤثر في نجاح عملية الاتصال ومن بينهما مايلي :

- ✓ عدم القدرة على التعبير بوضوح عن معنى ومضمون الرسالة نتيجة افتقاد الخلفية السليمة من التعليم والثقافة التي تمكن من نقل المعنى بصورة واضحة وسهلة.
- ✓ عائق الحالة النفسية لمستقبل الرسالة ومدى استعداد لتقبلها.
- ✓ قد تتضمن الرسالة التي تم إتباعها بعض الأخطاء وبعض المواد التي تقلل من وضوح الموضوع كالتشويش والعوائق التي ترتبط بالمؤثرات الخارجية مثل الضوضاء وارتفاع درجة الحرارة وغيرها التي تحول دون إمكانية حدوث الاتصال بصورة جيدة.
- ✓ عدم فاعلية وسيلة الاتصال المستخدمة في نقل الرسالة بمعنى أنها لا تتفق الظروف المحيطة ولا تراعي عوامل وظروف الموقف القائم.
- ✓ يميل الأفراد إلى رفض الأفكار الجديدة وخاصة إذا تعارضت مع معتقداتهم السابقة.
- ✓ التظاهر بفهم المعلومات المعروضة من جانب المرسل .
- ✓ سوء العلاقات وفقدان الثقة بين بعض المستويات المشتركة في عملية الاتصال .
- ✓ الإفراط في استخدام وسائل الاتصال وقد يكون عبئا كبيرا على المستقبل.¹

9-1- مفهوم المدرب:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي يقابل اللاعبين و المسؤولين و مديري الأندية المختلفة. فالمدرّب من وجهة نظر بعض المختصين ماهو إلا المحرك، و في بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم.

كما ما يشير آخرون إلى أن المدرب الرياضي يعتبر كأى قائد متفرغ لهذا التدريب الرياضي فمهامه الأساسية بناء لاعبيه و إعدادهم بدنيا، نفسيا، مهاريا و فنيا للوصول إلى أعلى مستويات البطولة فهو أولا و أخيرا يقع على عاتقه العبئ الأكبر في المنهج التدريبي و النشاط التدريبي و أخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة و هي أن مهمة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهمة تحتاج إلى مجهود داخلي و جسمي كبير.

كما يعرف مفتي "إبراهيم حماد" المدرب الرياضي على أنه الشخصية التي يقع على عاتقها الإنسان، هي التي تسمح بتخطيط و قيادة التنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب و توجيه اللاعبين خلال المنافسة.

¹ - هناء حافظ بدوي ، المرجع السابق ، ص62-63

- إن المعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح بإستعاب مجموعة العلوم الإنسانية ، و المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات حسان الجري الرياضي".
- "المدرب لا يحب الرياضي لذاته و لا لمجتمعه بل هو مكلف بتربيته و تكوينه".

و من هنا لزم أن يعرف المدرب مدى تأثيره في لاعبيه لأن لا يقتصر على توصيل المعلومات و الخبرات للاعبين بل يرتبط بكثير من الإلتزامات الأخرى.¹

10-2- شخصية المدرب:

تعتبر مهمة التدريب من الوظائف الصعبة التي تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص، فهذه المهمة تحتاج إلى مجهود ذهني و جسماني كبير.

لذلك فإن لشخصية المدرب و سلوكه بالغ الأثر على اللاعب، فهذه الشخصية لا يقتصر عملها على توصيل المعلومات و المعارف بل يمتد إلى أبعد الحدود من ذلك لتسجيل مجموعة من الواجبات المختلفة و المسؤوليات الضخمة التي يجب أن يتحملها.

الأمر الذي دعى إلى ضرورة توافر الشخصية التربوية الفريدة و المتميزة التي تستطيع أن تحقق هذا الإنجاز، إذا ما أوكل إليه هذه الوظيفة ألا و هي شخصية المدرب الرياضي. فالواقع يوضح لنا أن أمام هذه الشخصية التربوية العديد من المهام المطلوبة و المتوافقة منه.²

11- مميزات مدرب كرة القدم:

✓ أن يكون ملما بمعرفة واسعة و دقيقة بما يسمح له فرض طريقة عمله و أفكاره و له القدرة الفائقة في الملاحظة.

✓ له القدرة على معرفة و فهم أفراد فريقه.

✓ أن يكون في عمله صبورا و متحكما في نفسه في المواقف الصعبة.

✓ أن يكون له القدرة على نسج شبكة من العلاقات مع أفراد فريقه.³

12- مدرب كرة القدم خصائص و سمات شخصية:

^{1 2 3} - علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، المعارف بالإسكندرية، 2003، ص 15، 16، 17

مهنة التدريب الرياضي تفرض على الذي يمتنها أن تتوفر فيه جملة من الشروط لمواجهة متطلبات المهنة كالقدرة النفسية فالمدرّب يجب أن يتحلّى ببعض السمات التي تؤهله لممارسة التدريب فالإصرار و القدرة على قيادة الأفراد، القدرة على التخطيط و التنظيم إلى جانب الحزم و النضج لإنفعالي وتعمل المسؤولية، تلكم بعض الخصائص توجب توفرها في كل من يطمح أن يقود جماعة رياضية تنافسية.

1-12 - المدرب كإداري:

لقد أخبر زيجلر «Zeagler» أن عمل المدرب الرياضي يميل أن يكون ذا طبيعة إدارية تنظيمية و أنه من السهولة أن ندلل على ذلك أن أعمال المدرب هي إدارية من حيث الواجبات و المهام و الأدوار، فعلى المدرب أن يخطط و ينظم و يعين بعض الأفراد، و يوجه و يتحكم بل إن أغلب هذه الواجبات تتم و الأنظار مسلطة عليه بشكل يكاد يكون مستمرا من إدارة المؤسسة و هو الأمر الذي يدعونا إلى القول بأن عمل المدرب الرياضي، إنما ينتسب إلى مهنة الإدارة الرياضية و مما يؤكد ذلك أن المدرّبين جماعات متفرقة لا يربطهم رابط مهني قوي إنما ينتسبون إلى بعضهم البعض من خلال تخصصاتهم الرياضية فقط أو إلى الإتجاهات الرياضية المنوطة بإدارة اللعبة أو النشاط.¹

12-2- المدرب كمربي ناجح:

نجاح و فعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهدافه و منهجية الوصول إليها إجرائيا فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة، بلوغ الأهداف المحققة سابقا، إذن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة، الذي ينجح في مشاريعه المهنية، فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في إكتساب المهارات الحركية و في تعلم تقنيات الإختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج، فهنا النتيجة هي الشرط الأساسي، فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج، نعتبر المدرّبان في نفس الخانة من النجاحة حتى و لو كان أحدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه.²

13 - الإتصالات بين المدرب واللاعبين :

ازدادت أهمية الاتصال بين اللاعب والمدرب بل وباتت من الأهمية بحيث انها تغير في لحظة ما التفاصيل التكتيكية للفريق ولعل هناك تناغم بين المدرب واللاعب في فهم وسائل الاصال المختلفة بهدف الوصول الى النتائج الايجابية للفريق، والاتصال في كرة القدم من الأهمية بحيث يتم تصنيفه كأحد عناصر التدريب الهامة.

¹ - محمد حسن العلاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، القاهرة، ط1 ، ص62. 1993

² - محمد حسن العلاوي ، مرجع سابق، ص63.

13-1- أهم نقاط نجاح المدرب :

- قدرة الإتصال باللاعبين :

بالصحافة، الإداريين ، أولياء الأمور والجمهور

13-2- أبعاد الإتصال الثلاثة :

- تعبير الوجه
- الإشارة باليد
- الكلام

13-3- محتوى الإشارة والحركة :

الإتصال يحتوى لى أمرين هما : المحتوى والعاطفة.

- المحتوى هو الجوهر والعاطفة هي شعورك بخصوص الجوهر والذي عادة ما يكون شفويًا :
- ✓ العاطفة لا تكون لفظية .
- ✓ يستقبل , يرسل.
- ✓ بدون إشارة.
- ✓ العاطفة (التعبير) , المحتوى .

13-4- كيف يتم الإتصال :

الإتصال باللاعبين يحتوي خطوات :

- ✓ الفكرة المراد توصيلها
- ✓ تشكيل الفكرة لتوصل رسالة معنية
- ✓ طريقة التوصيل
- ✓ إرسال الرسالة
- ✓ رسالة محددة وواضحة
- ✓ لا تكن قاضياً دائماً يحدد الصحيح والخطأ أو يقيم اللاعبين
- ✓ وهي سلوك ينم عن رغبته في فهم الإتصال والقبول في الآخرين وعلاقة إحترام طبيعية.

13-5- الاتصال المنسجم :

- ✓ يطلب المدرب من اللاعبين إظهار قدرتهم على التحكم بعواطفهم أثناء اللعب
- ✓ وعليه هو أيضاً أن يظهر هذه القدرة بصورة رسمية
- ✓ يطلب المدرب من اللاعبين إظهار الإحترام المتبادل
- ✓ المدرب يؤكد على أهمية اللياقة مع جعل نفسه قدوة في هذا المجال
- ✓ رفع ثقة اللاعب بنفسه وتقديره لذاته
- ✓ يعد المدرب اللاعب بجائزة أو حافظ ما ثم يفى بوعده.¹

13-6- كيف تصغي إلى الآخرين :

- ✓ التركيز على الإصغاء أي أنك تعي ذهنياً ما قيل.
- ✓ عود نفسك على الإصغاء.
- ✓ عندما تصغي أبحث عن مضمون الرسالة وليس التفاصيل.
- ✓ تجنب مقاطعة اللاعبين.
- ✓ إحترم حق لاعبيك في إبداء الرأي.
- ✓ أظهر الاحترام والتقدير لما قيل.

13-7- تطوير الإتصال غير اللفظي:

- هناك خمسة أشكال لتطوير لغة الاتصال بالجسم هي :
- حركة الجسم ويشمل المسافة ، حركة اليد، الرأس ، القدم ، وباقي الجسم

14- أسباب توتر الاتصال بين المدرب واللاعب ؟

يعود ذلك لعدة أسباب منها :

- ✓ الرسالة غير واضحة فالمحتوى ربما يكون خاطئاً بالنسبة للوقوف
- ✓ عدم فهم الرسالة بسبب ضعف مهاراتك اللفظية وغير اللفظية
- ✓ يجب على اللاعب الإصغاء إلى الرسالة
- ✓ لم يفهم اللاعب الرسالة

¹ الكابتين محمد فلاح عبيدات، الساعة 1 زوالاً، 2014/04/12 http://forum.kooora.com/?t=27330580

✓ لم يستطع اللاعب التطبيق رغم فهمه

✓ الرسالة متضاربة مع الوقت مما يجعل المعنى مضطرباً لدى اللاعب.

15- كيفية تطوير مهارات الاتصال :

يجب على المدرب القيام بالنصائح التالية للتطوير مهارة الاتصال لديه.

✓ تطوير مواقفك مع اللاعبين

✓ تطوير مواقفك مع المباراة.

✓ كن متعاوناً أكثر

✓ كن على معرفة أوسع برياضتك أو على الأقل صادقاً بخصوص المعلومات التي تعرفها عنها.

✓ كن ممن يعتمد عليه مع العدل والثبات على المبدأ

✓ كن دافئاً ودوداً متقبلاً الآخرين

15-1 كيف تكون إيجابياً(المدرّب):

تأكيد الإطراء والمكافأة للترغيب فيما تريد :

✓ أن هذه الطريقة تساعد اللاعبين على زيادة الثقة في أنفسهم

✓ وهي سلوك ينم عن رغبة في فهم الاتصال والقبول من الآخرين وعلاقة احترام طبيعية

✓ اللياقة البدنية للمدرّب مهمة جداً للتعويض الجيد

✓ السلوك المؤثر ، تربية على الكف ، سلامة اليد ، وضع اليد على كتف اللاعب ، فاللاعبين يقدرّون

هذا السلوك الأمر الذي يشجعهم ويعزز من اتصالهم الإيجابي

✓ مميزات الصوت ، نوعيته ، إيقاعه.¹

¹ - الكابتين محمد فلاح عبيدات الساعة 1 زوالاً، 2014/04/12 http://forum.kooora.com/?t=27330580

خلاصة:

بعد تطرقنا إلى الاتصال في المجال الرياضي وخصوصا في تخصص التدريب والتعرف على مختلف المفاهيم الأساسية وطبيعته وأساليبه، تتجلى لنا الأهمية البالغة التي يكتسبها باعتباره الوسيلة الوحيدة لتبادل الأفكار والمعارف والآراء بين الأفراد.

ونظرا لحاجة المدرب واللاعبين للتواصل بطريقة اجتماعية أو رياضية، فهم أيضا بالحاجة إلى تطوير أساليب الاتصال والعمل على تطبيق مناهج بحث حديثة في هذا المجال.

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

1-تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية".

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ".
ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.¹

2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما:
القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-1- القلق الموضوعي:

¹ - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994، ص(281).

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي".

2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

✓ القلق الهائم الطليق.

✓ قلق المخاوف الشاذة.

✓ قلق الهستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ.¹

3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

3-1- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

3-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.²

4- مكونات القلق:

4-1- مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

4-2 - مكون معرفي:

¹ - كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص(19).
² - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(282).

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

4-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.

5- مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينافسهم.¹

6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

6-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين. تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

6-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992، ص(278).

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة. تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.¹

6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

- ✓ تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.
- ✓ قد تؤدي المنافسات الغير ترويية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.
- ✓ تتم المنافسات غير الموجهة ترويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.
- ✓ غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.
- ✓ يؤثر الفشل في المنافسات غير الترويية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.²

7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يساهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(280).

² - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(281).

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.
- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.¹

8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.²

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(213-214).

² - محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965، ص(65).

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر".¹

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.²

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق".³

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيئ ينبعث من داخله".

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.⁴

10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

- من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:
- ✓ يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
 - ✓ يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
 - ✓ أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
 - ✓ كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

1-11- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(243).

2 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (مفاهيم، تطبيقات)، مرجع سابق، ص(157).

3- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص(112).

4- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002، ص(379-402).

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب ويشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعودهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً للظروف وطبيعة المنافسة.
- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فريته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.
- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.¹

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

11-2- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي

¹ - إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(148-149).

ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً.¹

11-3- الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبرخ الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.²

11-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:³

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

11-5- الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سياترّب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

11-6- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

11-7- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضاً عندما يكثّر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

11-8- الخوف من الإصابات:

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(233).

² - محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص(333).

³ - محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، نفس المرجع، ص(334-335).

- هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:
- ✓ مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.
 - ✓ مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.
 - ✓ مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال: قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.
 - ✓ مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.
 - ✓ مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.⁽¹⁾

12- الحالة النفسية للاعبين:

12-1- قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

- ✓ استئثار معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- ✓ حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- ✓ تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- ✓ ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
- ✓ تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

12-2- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر

النفسى العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

12-3- بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبين وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبين بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع

¹ - إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص(181).

استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملاه الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة. أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.¹

13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية :

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- ✓ تنمية المهارات النفسية.
- ✓ التدريب على التصور العقلي.
- ✓ وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- ✓ التنكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- ✓ الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- ✓ أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- ✓ محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- ✓ كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالتيه في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان.²

¹ - محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق، ص(82-84-94).

² - عمرون بدران: مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، www.Hayatnafs.com/mna3at_fi_alnafs/sport.com.pètion

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج ايجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

تمهيد :

يواجه الشباب في مرحلة المراهقة والنمو متغيرات تميز المرحلة العمرية التي يعيشونها، وضمن هذه الأنساق المجتمعية التي يمرون فيها، حيث يواجهون تغيرات شاملة في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والفيزيولوجية، وهذه التغيرات – في الواقع – تضع الشباب وجهاً لوجه أمام مشكلات حقيقية تتصل مباشرةً أحياناً، أو بشكل غير مباشر، في أحيانٍ أخرى، بالمجتمع الذي يتزعرعون فيه .. وهناك محاولات مختلفة، لدى علماء النفس والاجتماع والفيزيولوجيا، لتفسير التوتر أو الشدة التي تتميز فيها هذه المرحلة العمرية، حيث يفسر البعض هذه المرحلة على أنها أشبه بالانتقال من البدائية إلى حالة من التحضر والوعي الحضاري .. كما يقاسي ويعاني فيها الشاب الكثير من التوتر والمحن..

والقلق شعور عارض ينتاب المراهقين لأسباب لا تحصى، لكن الشعور بالقلق قد يتكرر عند بعض المراهقين أكثر من غيرهم. قد يشعر المراهق بالقلق عند سماعه تجارب أو نشاطات يقوم بها غيره بسلاسة ودون خوف، فمن الممكن أن يسمع المراهق من أحد أصدقائه عن ممارسته رياضة القفز بالمظلات، وهي لعبة تتطلب ممارستها قدراً كبيراً من التحدي لما يتصل بها من مخاطر، وتبدو عليه علامات التوتر والرهبة لخشيته خوض التجربة بنفسه، ومع تقارب الصديقين في السن، ليس من الغريب أن تتفاوت درجات تحملهما وشجاعتهما.

1- مفهوم المراهقة:

تعريف المراهقة :

• لغة:

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.

• اصطلاحًا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد"¹.

فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبًا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي.²

1-1- تعاريف بعض العلماء:

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

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة"³.

2- أنواع المراهقة وأشكالها:

¹ - د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323.

² - د/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994، ص 323.

³ - د/ محمد أيوب شجيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 212.

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهناك عدة أشكال:

2-1- المراهقة التكيفية (السوية):

- هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

2-2 المراهقة المنحرفة:

- هي صورة مبالغمة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.

2-3 المراهقة الانسحابية:

- تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

2-4 المراهقة العدوانية المتمردة.

- مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.

2-5 المراهقة الجانحة:

- تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي.¹

3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-1 النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة.²

3-2 النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنتضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم.

3-3 النمو الانفعالي:

¹ - خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994، ص 449.

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

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح.

3-4 النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد.

3-5 النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالتعاسة.¹

4- حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.²

4-1 الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.

4-2 الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته...الخ.

4-3 الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية.

4-4 الحاجة البيولوجية:

¹ - محمد مصطفى زيدان ، مرجع سابق ، ص 153 .

² - عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ص 41.

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر. فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة.¹

5- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.²

6- مشاكل المراهقة:

6-1 مشاكل النمو:

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

6-2 مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها

¹ - عماد الدين إسماعيل: مرجع سابق، ص43-44

² - بوفلجة غياث، أهداف التربية وطرق وتحقيقتها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص37

ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.

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

6-3 مشاكل انفعالية:

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

6-4 مشاكل اجتماعية:

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

• الأسرة:

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

• المدرسة:

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

• المجتمع:

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

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

6-6 - مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالعدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.²

7- مظاهر مرحلة المراهقة:

- ✓ التقدم نحو النضج الجسمي.
- ✓ التقدم نحو النضج الجنسي.
- ✓ التقدم نحو النضج العقلي.
- ✓ التقدم نحو النضج الانفعالي.
- ✓ التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- ✓ تحمل مسؤولية توجيه الذات.³

8- تعريف كرة القدم:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا ، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين ، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف كي يكون هو الفائز ، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى ، يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل ، صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكيم للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياط) .

كلمة كرة تعني : أداة اللعب كروية الشكل يشترط أن تكون كاملة الاستدارة أن تكون مصنوعة من الجلد لا يجوز أن تدخل في صناعتها أي مادة تشكل خطر على اللاعب .⁴

9- نبذة تاريخية عن كرة القدم :

¹ - ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، ، 1971، ص 72، 73.

² - ميخائيل خليل معوض، مرجع سابق ، ص 74

³ - محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 191 .

⁴ - سالم مختار : " كرة القدم لعبة الملايين "، مكتبة المعارف ، ط 3 ، ص (1) .

- عالميا : قال بعض الباحثين « إن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وعلى وجه التحديد في الفترة ما بين سنة 206 ق/م وسنة 25 ق/م كما ورد في بعض المصادر للتاريخ الصيني , وكانت اللعبة تذكر باسم صيني (تسوتشو tsutchu) الأولى بمعنى ركل الكرة والثانية بمعنى الكرة.¹»
- جاء مؤرخ آخر فقال « لقد كانت كرة القدم باليابان تسمى باسم (كيماري) وقد عرفت منذ 14 قرن مضت كانت تلعب في ملعب مساحته 140 مترا مربعا مسطحا وفي إيطاليا كانت لعبة كرة القدم اسمها (الكالشيو calcio) كانت تلعب في فلورانس مرتين في السنة . وقال بعض المؤرخين : إن اليونان كانت لديهم لعبة كرة القدم , تلعب باسم (ابيسكيسروس - episkgros) وكانت لدى الرومان لعبة أخرى للكرة تلعب باسم (هارباستم harpastom) وذهب البريطانيون إلى أن أصل كرة القدم إنجليزي واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية تتلخص في أن الدانمركيين احتلوا إنجلترا في فترة ما بين 1016م إلى 1042م وأن الإنجليز حاربوهم في معركة , كان على إثرها أن الجنود الإنجليز قطعوا رأس الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه مثل الكرة وبعد ذلك استبدلوا الرأس البشري بكرة اللعب وذكروا أن الأطفال من حفاة ولايسي الأحذية كانوا يلهون وينضرون للحادث , ظهر بعض الأطفال يتقاذفون جسما كرويا من جلد البقر , فنشأة فكرة اللعب بها بالأقدام , وتحولت بمرور الزمن إلى لعبة كرة القدم واعتبروا ظهور اللعبة واكتشافها هو " 1050 - 1075 م " وكانوا يسمونها ركل رأس الدانمركي ثم سميت بعد ذلك (foot ball) ولم تخصص لهذه اللعبة مبادئ خاصة وقانون وقائي إلا بعد فترة من الزمن بالتدرج .»
- « ويمكن تحديد بعض التواريخ المهمة التي مرت بها هذه الرياضة , القوانين الأولى ظهرت عام 1580 م ب (فلورانس) .
- ✓ عام 1845م متخصصين في مختلف المؤسسات اجتمعوا لتأسيس قانون موحد وكان ذلك في (كمبريدج) .
- ✓ في عام 1855 م تمت ممارسة كرة القدم في إنجلترا وكانت لكل مؤسسة قوانين خاصة .
- ✓ 26 أكتوبر 1863 م تأسيس أول اتحادية لكرة القدم في لندن .
- ✓ في سنة 1904 م تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- ✓ في سنة 1936 م ظهرت البطولة الأولى لكأس العالم .
- قوانين كرة القدم كانت أسهل في البداية ثم أصبحت محددة وموحدة في كل أنحاء العالم²»
- في المغرب العربي :

¹ -سالم مختار ، مرجع سابق ، ص 11

² -حسين عبد الجواد : " كرة القدم " ، دار الملايين ، بيروت ، 1982، ص (7) .

عرف المغرب العربي كرة القدم عن طريق الجيوش الفرنسية والإيطالية المختلفة لها وأنشأت لها الفرق والأندية , وأقامت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية أو بين الفرق وفرق الجيوش الأجنبية , وتكون لها اتحاديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها , وتعد فرق المغرب العربي , الجزائر , تونس , في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن الفرق الفرنسية تضم لاعبين مغاربة يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم

- في الجزائر:

« دخلت كرة القدم الجزائر في بداية القرن الماضي فأصبحت لها شعبية كبيرة أكثر من الرياضات الأخرى وأول نادي في الجزائر كان اسمه (pavent garde vie ou gronepou) أسس سنة 1895 م من طرف الشيخ (محمد بن محمود عي ريس) فتح فرع كرة القدم سنة 1917 م وبعدها بأربع سنوات يوم 14 أوت 1921 م ولد عميد الأندية الجزائرية . مولودية الجزائر . بعد ذلك تأسست بقية الأندية الأخرى وكانت المباريات التي تجمع مولودية الجزائر وبقيّة الأندية الجزائرية الأخرى مع الأوربيين خاصة الفرنسيين . كان طابعها مواجهات سياسية , كل انتصار بالنسبة للجزائريين كان بمثابة رمز للتأكيد على حريته وعدم خضوعه , هذا دليل على أن حب الوطن كان الدافع القوي للاعب الجزائري من أجل تأكيد هويته الجزائرية الإسلامية , بعد الاستقلال , كان لدينا لاعبون كبار أمثال : شنان , صالح , بروبّة بلوصيف , كالام وزيتوني وغيرهم , حيث مثلوا الجزائر في عدة محافل دولية كمشاركة إدريس أبابا سنة 1967 م .

في سنة 1975 م شاركت الجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط أين حصلت الجزائر على فوز دولي بالميدالية الذهبية , على حساب الفريق الفرنسي ب 3 - 2 وهذا الفوز رفع من معنويات الفرق الجزائرية خاصة مولودية الجزائر التي حصلت على التاج الإفريقي للأندية البطة سنة 1976 م ومع ظهور المرسوم المتعلق بالإصلاح الرياضي سنة 1977 م تزامن ذلك

مع ظهور جيل من اللاعبين الموهوبين أمثال بلومي عصاد , ماجر , بن صاولة , زيدان هؤلاء وآخرون صنعوا أمجاد الكرة الجزائرية .

وتجلت بوادر الإصلاح وبشكل واضح في تأهل الفريق الوطني إلى المباراة النهائية في كأس أمم إفريقيا بنيجيريا سنة 1980 م وقهره المنتخب الألماني في منديال إسبانيا سنة 1982 م , بفضل مجموعة متماسكة ومتجانسة من اللاعبين والمسيرين , الذين كانوا يعملون لأجل الوطن لا لأجل الثروة والشهرة , فكان ذلك عرس الشعب الجزائري الذي لم ولن ينساه أبدا مهما توالى الأجيال .

- معلومات مهمة في كرة القدم الجزائرية :

- ✓ تاريخ نشأة الفاف 21 أكتوبر 1962 م .

- ✓ عدد المنخرطين في الفاف سنة 1960 م 3000 منخرط .

- ✓ عدد المنخرطين في الفاف سنة 1988 م 79735 منخرط .

- ✓ عدد الرباطات سنة 1962 م 3 رباطات , وفي سنة 1988 م 48 رابطة منها جهوية¹.

¹ - (Grihe Itamid : almaneh , du sport algeria , sans date, p(37, 38) .

10 - قوانين كرة القدم :

10-1- ميدان اللعب :

- ✓ يجب أن يكون الملعب مستطيلا , طول خط التماس يجب أن يزيد طول خط المرمى
- ✓ الطول : حد أدنى 90 متر (100 ياردة) .
- ✓ حد أقصى 100 متر (130 ياردة) .
- ✓ العرض حد أدنى 45 متر (50 ياردة) .
- ✓ حد أقصى 90 متر (100 ياردة) .

10-2- الكرة :

يجب أن تكون الكرة :

- ✓ مستديرة الشكل .
- ✓ مصنوعة من الجلد أو مادة شابه .
- ✓ محيطها لا يزيد عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم .
- ✓ وزنها لا يزيد عن 454 جرام , ولا يقل عن 396 جرام .

10-3- عدد اللاعبين :

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارسا للمرمى , ولا يمكن أن تبدأ المباراة إذا كان أحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين .

- في جميع المباريات يتم تسجيل أسماء البدلاء وإعطائهم للحكم قبل بدء المباراة .

10-4- معدات اللاعبين :

يجب على اللاعب أن لا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين (شاملا أي نوع من المجوهرات) والمعدات الأساسية هي : فانلة أو قميص .

- ✓ شورت (سروال قصير) إذا كان هناك رداء تحت الشورت , يجب أن يكون من اللون الأساسي للشورت .
- ✓ شوارب (جوارب) .
- ✓ واقي للساقين .
- ✓ حذاء للقدم .

10-5 - الحكم :

كل مباراة تدار بواسطة حكم , وهو الذي له السلطة , الكاملة وفق للمباراة التي اختير لإدارتها , ويجب على ينفذ قانون اللعبة , يلاحظ الكرة واللاعبين , ويلاحظ الوقت ويسجل أحداث المباراة .

10-6 - الحكام المساعدون : يعين حكمان مساعداً تكون مهمتهما خاضعة لقرار الحكم وأن يبين :

- ✓ متى تخرج الكرة بأكملها خارج الملعب .
- ✓ أي فريق له الحق في ركلة الركنية , رمية التماس .
- ✓ متى يمكن معاقبة اللاعب عند وجوده في موقف التسلل .
- ✓ عند طلب التبديل .
- ✓ عند حدوث سوء سلوك أو أي واقعة أخرى خارج نطاق رؤية الحكم .

10-7 - مدة المباراة :

تستمر المباراة لفترتين متساويتين لكل منهما 45 دقيقة إلا إذا تم اتفاق بين الحكم والفريقين المشاركين أي لتعديل مدة فترة اللعب (على سبيل المثال تخفيض المدة إلى 40 دقيقة نتيجة لإضاءة غير كافية) يجب الاتفاق عليه قبل بدأ المباراة يجب أن يتوافق مع قوانين المسابقة .

10-8 - ابتداء واستئناف اللعب :

عند ابتداء المباراة يتم استخدام قرعة باستعمال النقود, والفريق الذي يكسب القرعة يأخذ ضربة البداية لبدأ المباراة , في الشوط الثاني يتبادل الفريقان الناحية من اللعب¹.

10-9 - الكرة في الملعب وخارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما : يوقف الحكم اللعب

- وتكون الكرة في الملعب في كل الأحوال الأخرى بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى العارضة أو قائم الراية الركنية تضل داخل ميدان اللعب .
- ترتد سواء من الحكم أو الحكم المساعد عندما يكون داخل ميدان اللعب .

10-10 - طريقة تسجيل الهدف :

¹ مصطفى كمال محمود , محمد حسام الدين : " الحكم العربي وقوانين كرة القدم " , مركز الكتاب للنشر , ط 2 , القاهرة , مصر , 1990 , ص (19) .

يحتسب الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها فوق خط المرمى ما بين القائمين وتحت العارضة , يشترط أن لا يكون قد ارتكب مخالفة لقوانين اللعب من الفريق الذي أحرز الهدف , أما الفرق الفائز فهو الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة , وإذا أحرز الفريقان عددا متساويا من الأهداف , أو لم يحرز كليهما أية أهداف تكون نتيجة المباراة التعادل .

10-11- التسلل :

ليس مخالفة في حد ذاتها , فاللعب يكون في موقف التسلل إذا :

- كان أقرب إلى خط مرمى الخصم من الكرة , وكذلك لاعب ثاني آخر من الفريق المنافس على خط واحد , أو كان على نفس المستوى مع لاعبين آخرين من الفريق المنافس على خط واحد .

10-12- الخطأ :

يتم احتساب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس إذا ارتكب لاعب أي من الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالا وتهورا أو استخدام قوة زائدة .

- ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم .
- ✓ إعتار أو محاولة إعتار الخصم .
- ✓ الوثب على الخصم .
- ✓ مكاتفة الخصم .
- ✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم .
- ✓ دفع الخصم .

11- المخالفة : أنواع الركلات الحرة :

- إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة عند أخذ الركلة , كما يجب على أخذ الركلة ألا يلمس الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر .
- الركلة الحرة المباشرة :

- ✓ إذا ركلت الركلة الحرة المباشرة داخل مرمى المنافس فإن الهدف يحتسب .
- ✓ إذا ركلت الركلة الحرة المباشرة داخل مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس .

10-1- ركلة الجزاء :

تحتسب ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة الجزاء والكرة في الملعب .

- ✓ يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء .
- ✓ يمتد الوقت لأخذ ركلة الجزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي .
- ✓ حارس المرمى المدافع : يظل على خط مرماه في مواجهة منفذ الركلة بين القائمين حتى تنفذ الركلة .
- ✓ يجب على منفذ الركلة ركل الكرة للأمام .
- ✓ لا يلعب منفذ الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر .

10-2- رمية التماس :

- رمية التماس طريقة لاستئناف اللعب .
- لا يسجل هدف مباشر من رمية التماس .

- متى تحتسب رمية التماس :

- ✓ حين تعبر الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرضية أو في الهواء .
- ✓ تنفذ من النقطة التي عبرت فيها الكرة خط التماس .
- ✓ لصالح منافس اللاعب الذي لمس الكرة .

10-3- ركلة المرمى :

- ✓ تركل الكرة من أي نقطة من منطقة المرمى بواسطة الحارس أو أي لاعب من الفريق .
- ✓ يظل الخصوم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب .
- ✓ منفذ الركلة لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر .
- ✓ تصبح الكرة في اللعب بعد أن تركل مباشرة خارج منطقة الجزاء .

10-4- الركلة الركنية :

من القوانين الهامة لهذه الركلة:

- ✓ توضع الكرة داخل قوس الركن عند قائم الراية الركنية الأقرب .
- ✓ عدم تحريك قائم الراية الركنية .
- ✓ يظل المنافسون : على بعد 9.15 أي 10 ياردة . من الكرة حتى تصبح في اللعب¹

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:

¹ -مصطفى كمال محمود , محمد حسام الدين : " الحكم العربي وقوانين كرة القدم ", مرجع سابق , ص (23) .

- ✓ فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- ✓ التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف 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 التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- ✓ إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.¹

12 - خصائص كرة القدم :

«تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

- **الضمير الجماعي :** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا .
- ✓ بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات و أدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- **النظام :** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم و صفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء .
- ✓ و الإحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- **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 .
- **التنافس :** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم .كالكرة و الميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم و الدفاع و الهجوم و الرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة و متغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الإحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به و تحدده قوانين اللعبة .
- **التغيير :** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير و المتنوع في خطط اللعب و بنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم و المنافسة .
- **الاستمرار :** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها , إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي و مستمر) , كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد .
- **الحرية :** اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه و بالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات و قدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل

¹ - منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 ، ص (29) .

والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.¹

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 لاحظنا 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 الاجتماعية التربوية , 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 .
- ✓ 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 .
- ✓ بصفاتها نشاطا جماعيا ، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
- ✓ تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ، والاعتماد على النفس إنطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
- ✓ تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب إنطلاقا 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 والخجل والأناية .
- ✓ تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- ✓ تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .

¹ - زيدان وآخرون : " الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط " ، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995 ، ص (46) .

- ✓ 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 إنطلاقا 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 تصادفه¹

خلاصة:

¹ - زيدان واخرون ، مرجع سابق ص 58 .

إن ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول الرياضة وكرة القدم , أنها ذات إيجابية عديدة وضرورية في حياة الفرد فهي تعتبر وسيلة تربية وقائية فعالة للمراهق , إذا ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة , وتساهم في تطوير وبناء شخصية المراهق , فهي تساعد على استغلال وقت فراغه إيجابيا دون ملل بدلا من تضييعه في الشارع دون فائدة , وإذا كان الفراغ سلبيا فإنه من بين العوامل المساعدة على وقوع المراهق في بعض الانحرافات والانضمام إلى جماعة السوء , حيث إن انضم المراهق لفريق كرة القدم يقلص من فرص وقوعه في فخ الانحراف وعلى هذا فمن الوهلة الأولى يجب أن تكون رياضة كرة القدم منظمة وموجهة كما ينبغي , نحو غايات تربية سامية .

تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبنى عليها الباحث قاعدته الأساسية ويجعلها منطلقا في عملية البحث ودراسته, تكون هذه المنهجية بمثابة الدليل الذي يتبناه الباحث حتى تتخلى دراسته بالدقة العلمية. ومما لا شك فيه أنّ تقديم أي بحث في أي علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستعملة لقياس بحثه هذا, فعلى الباحث إذا أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وعن كيفية إدراجها وتوظيفها في بحثه ليتسم بإجراءات ومنهجية البحث العلمي ويكون منطلقا للبحوث القادمة ومصدرا إضافيا من مصادر البحث العلمي.

في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلا مشكلة بحثنا والابتعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علمية مشبعة بالإسناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي, هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

1- المنهج المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة، المنهج لغة: الطريق الواضح والمستقيم.....الخ.¹

منهج البحث يختلف حسب المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية فمن خلال مشكلة بحثنا المتمثلة في دراسة (دور العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين في الحد من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم) فئة أشبال، فهنا تطرقنا في بحثنا هذا إلى موضوع أو بالأحرى إلى دراسة ظاهرة من الظواهر الاجتماعية وهي العلاقة الاتصالية وكشف جوانبها ومعرفة النتائج التي يمكن الحصول عليها، واستجابة لطبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي.

1-2- المنهج الوصفي:

أسلوب من أساليب البحث العلمي حيث يدرس الظواهر الطبيعية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية الراهنة دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة، كما توضح حجمها وتغيرات ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى، ويعتبر ركنا أساسيا من أركان البحث العلمي فهو أول خطوة من الخطوات التي يقوم بها الباحث حيث يتصدى لدراسة ظاهرة من ناحية وهو الأسلوب الوحيد الممكن لدراسة بعض الموضوعات المتعلقة بالإنسان من ناحية أخرى.²

كما يعرفه "وجيه محجوب" هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية.³

لقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية والموثوق في نتائجها، ولاقتصادها في الجهد والوقت، الملائمة لطبيعة الإشكالية المطروحة وتحقيقها لأهدافها ويمكن من خلال هذا المنهج المتبع وبواسطته الحصول على درجة عالية من الصدق الموضوعية القابلة للتعميم.

2-متغيرات البحث: نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

1-2- المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي في التغيير في قيمته إلى التأثير ففي قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به، وحدد المتغير المستقل في دراستنا هو: العلاقة الاتصالية .

2-2- المتغير التابع (النتيجة):

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في دراستنا المتغير التابع هو قلق المنافسة .

¹ عبد الرحمن العيساوي. _مناهج البحث العلمي._ مصر، المكتب العربي الحديث:1996. _ص76

² سامي عريف خالد حسين. _مصلح في مناهج البحث العلمي وأساليبه._ عمان، للنشر والتوزيع:1999. _ص107

³ وجيه محجوب. _طرائق البحث العلمي ومناهجه._ الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر:1991. _ص219

3- الهدف من الدراسة الميدانية:

- كل دراسة ريد أن تتطلق من أهداف محددة لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن حصر موضوع الدراسة وتحديد مختلف الوسائل والطرق التي يتم بواسطتها ويمكن تلخيص أهداف دراستنا الميدانية فيما يلي:
- تدعيم الجانب النظري للدراسة
 - التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل وتفسير النتائج
 - الخروج بنتائج عامة حول الموضوع
 - إعطاء توصيات واقتراحات
 - تدعيم الدراسة السابقة وفتح المجال أمام دراسات أخرى حول نفس الموضوع.

4- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة كما يمكن من خلال التعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع ضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة.

ونظرا لأهمية بحثنا ودقة الجوانب المراد دراستها والتي تتطلب منا بذل المجهود خاصة مع الفئة العمرية المختارة، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

5- مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفرداته الظاهرة التي يدرها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما يحدد جمهور أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها.

إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع لهذه الدراسة مكان مجتمع البحث هو مجموعة من المدربين و اللاعبين الذين ينشطون في أندية كرة القدم لولاية البويرة.

6- عينة البحث:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية.

وهي مجموعة من الأفراد التي يبني عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.

واختيار العينة هي عملية اختيار وحدات -أفراد أو منظمات- من مجتمع بعينه بحيث عندما ندرس العينة نستطيع أن نعمم نتائج دراستنا على المجتمع الذي اخترناها منه.

كما يعرفها "عزام صبري" على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي تكون قيد الدراسة، حيث تكون ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع.¹

¹ عزام صبري. _الإحصاء في التربية البدنية ونظام SPSS. ط1، عالم الكتب الحديثة للنشر و التوزيع:2006. ص20

نظرا لطبيعة بحثنا الذي يخص دور العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين في الحد من ظاهرة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أشبال, وجب علينا استعمال نوع من العينات وهي العينة العشوائية, بحيث يكون اختيار الباحث لهذه العينة اختيارا حرا على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها, فالباحث في هذه الحالة يقدر حاجته إلى المعلومات ويختار عينة بما يحقق له غرضه.

7- مواصفات العينة:

انطلاقا من إشكالية البحث وفرضياته فان هذه الدراسة استلزمت علينا احترام شروط المنهجية للبحث العلمي من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة وصدق عليه فإننا احترمنا المعايير العلمية عند اختيار العينة التي ستجري عليها الدراسة والمتمثلة فيما يلي:

- العينة المختارة تضم 3 مدربين و 60 لاعبا
- العينة المختارة تشمل عدد من اندية كرة القدم لولاية البويرة

8- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة الفرضيات وجب علينا إتباع أنجح الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص حيث تم استخدام الأدوات التالية:

- الدراسة النظرية :
والتي يصطلح عليها اسم المعطيات البيولوجرافية والتي تشمل في الاستعانة ببعض المصادر من الكتب وبعض المراجع بالإضافة إلى بعض المذكرات, وبعض مواقع الانترنت التي يدور محتواها حول موضوعنا وهو دور العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين في الحد من ظاهرة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- الاستبيان:

يعتبر هذا الأخير أحد رسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بعض البيانات والمعلومات التي يتعلق بأحوال الناس وميولا تهم ودوافعهم أو بعض من أحوال الشخصية التي يجب أن تتخلى بالسرية التامة.

الاستبيان عن مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة بهدف الحصول على معلومات خاصة بظاهرة أو الدراسة أو مجتمع البحث, ويتطلب الاستبيان تحديد مشكلة البحث بشكل واضح حتى يمكن عرضها على شكل أسئلة, وإلا فان الغموض والتفسير الخاطئ سيكون لهما تأثير على النتائج ومدى صحتها وفائدتها.

✓ أنواع الاستبيان:

أ- الاستبيان المغلق:

تكون الإجابة فيه على الأسئلة محددة بعدد من الخيارات مثل "نعم" أو "لا" أو "موافق أو غير موافق" ويمتاز الاستبيان المغلق بالبساطة وسرعة تفريغ المعلومات وقلة التكاليف النسبية لدى القيام بعملية تحليل

المعلومات الواردة فيه، كما وأنه يعتبر أكثر كفاءة عندما تكون خيارات الأجوبة الموضوعية معروفة ومحددة العدد وواضحة تماما.

ب- الاستبيان المفتوح:

يتم تصميم هذا النوع بحيث يتيح الإجابة للمجيب على الأسئلة الواردة في الاستبيان بدلا من حصر إجابته في عدد محدد من الخيارات، وهذا النوع من الأسئلة يثير عادة موضوعا معيناً ولكنه لا يعطي أية إشارة أو اقتراح للمستجيب لكيفية الإجابة.

ج- الاستبيان المغلق-المفتوح:

نظرا لل صعوبات التي تنتج عن استخدام كل استبيان المغلق والمفتوح، فإن بعض الدراسات تلجأ إلى أسلوب الأسئلة المغلقة والمفتوحة في آن واحد، ويتم ذلك عندما يكون الموضوع الذي تجري معالجته معقداً أو يتطلب معلومات معقدة، ويتم بتوجيه سؤال مفتوح للمستجيب تتبعه مجموعة من الأسئلة المغلقة التي تصبح أكثر تخصيصاً حول ما ذكره للمستجيب.

إن وضع الأسئلة للاستبيانات بمختلف أنواعها يتم بحيث أنواعها يتم بحيث تكون نفس الصيغة والكلمات ونفس ترتيب الأسئلة وبالتالي فإن ترتيب الأسئلة قد تم الاتفاق عليها بشكل مسبق لا يسمح بإضافة أو حذف أية أسئلة.

✓ تصميم الاستبيان:

هناك عدة مراحل يمر بها الباحث حينما يسعى إلى تصميم الاستبيان يمكن حصرها في النقاط

التالية:

- تحديد نوعية المعلومات المطلوبة: وهي غالبا ما تكون من نوع المعلومات الشخصية كالسن والتعليم والجنس...
- تحدد نوع الاستبيان المستخدم: كل أسئلة سواء كانت مغلقة أو مفتوحة أو مغلقة-مفتوحة في آن واحد لها أهداف محددة مرتبطة أساسا بنوع المشكلة المدروسة وبالتالي فلا مجال للاستبيان الذي يتم قبل تحديد الظاهرة أو الإشكالية المدروسة بدقة.

- المسودة الأولى للاستبيان: ويتطلب هذا الأمر تحديد الهدف الرئيسي للبحث وتقسيمه إلى أجزاء أو أهداف فرعية تعتبر خطوطاً عريضة لمواضيع الاستبيان وكيفية ترتيبها سواء من ناحية نفسية، بعد أن يتم تحديد المواضيع تتم مباشرة بكتابة الأسئلة لكل موضوع أو محور.

يعرض الاستبيان بعدها على أستاذة محكمين من مختصين في الموضوع أو في المنهجية للحكم على مدى توافق الاستبيان مع الإشكالية المطروحة وخدمته لها، بعدها يتم تعجيل الاستبيان على الملاحظات المقدمة، على أن يتم الأخذ بالملاحظات التي توافق عليها أكثر من أستاذ محكم، جري الباحث على استبيانته اختيار الصدق والثبات من خلال توزيعه على عينة تجريبية من (20 إلى 25) بالمائة من العينة الإجمالية في فترتين متباينتين ليقاس بطرق إحصائية مدى ثبات الاستبيان وصدقه.

• شروط الاستبيان:

- ✓ هناك عدة شروط خاصة بالأسئلة التي يوجهها الباحث إلى العينة المدروسة وهي على النحو التالي :
- ✓ أن تكون مباشرة لها علاقة فقط بموضوع الدراسة.
- ✓ أن تكون واضحة ولا تستخدم الكلمات غير المستعملة لدى عامة الناس.
- ✓ إذا كانت الأسئلة تتضمن بعض المصطلحات الخاصة فيجب أن توضع بين قوسين.
- ✓ لا يجب أن يكون هناك سؤالان في سؤال واحد، حيث يجب الفصل كل سؤال عن الآخر.
- ✓ لا يجب على الباحث في المقابلات الموجهة أو المنظمة أن يقوم بشرح أسئلة إلى المبحوث قد يؤدي إلى توجيهه

9- مجالات البحث:

9-1- المجال البشري:

تتكون عينة البحث 03مدربين و60 لاعبا تم اختبارهم من أندية حمزاوية عين بسام ،مولودية البويرة وشباب قرية ثامر ،حيث تتراوح أعمار المدربين من 36 إلى 49 سنة ، أما اللاعبين من 15 الى 18 سنة.

9-2- المجال الزمني:

شرعنا في بحثنا هذا في شهر ديسمبر إلى منتصف شهر ماي من عام 2014، حيث خصصنا المدة الأولى "من شهر فيفري إلى نهاية شهر أفريل" للجانب النظري حيث تم جمع المراجع وتوفير المادة العلمية، غير أنّ هذه المدة لم تكن المدة الفعلية بسبب العراقيل منها الامتحانات والعطل والمناسبات، أما الجانب التطبيقي فقد شرعنا فيه من بداية شهر ماي حيث تم فيه إعداد أسئلة الاستبيان وتوزيعها وجمعها، بعدها قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها والخروج باستنتاجات تخدم الفرضيات وتحققها.

9-3- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى أندية من رابطة ولاية البويرة لكرة القدم أين تتعلم فئة الأشبال أين تم توزيع الاستبيان على المدربين و اللاعبين.

- الوسائل الإحصائية :

لا يمكن لأي باحث في أي مجال الاستغناء عن الطرق والوسائل الإحصائية مهما كان نوع أو حجم الدراسة التي يقوم بها، التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث مهما كان مستواه لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الوسائل الإحصائية تقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة البعيدة عن الذاتية.

كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على مؤشرات صحيحة ذات دلالة إحصائية تساعد الباحث على التحليل والتفسير والحكم على صحة الفرضيات والمعدل الإحصائي المستعمل هو:

-النسب المئوية: حيث يستخدم هذا القانون لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب جميع التكرارات.

-القانون: الإجابة بـ "نعم"؟

الإجابة بـ "لا"؟

مجموع عدد الإجابات

$$100 \times \text{---} = \text{الإجابة بـ نعم}$$

المجموع الكلي للعينة

مجموع عدد الإجابات

$$100 \times \text{---} = \text{الإجابة بـ لا}$$

المجموع الكلي للعينة

$$2\{ \text{ت-و-ت} \} = 2\{ \text{م} \}$$

ت م

خلاصة:

تناولنا من خلال هذا الفصل مختلف الطرق والخطوات التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فعن طريق هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة وكذلك العينة الخاصة بالبحث, كما قمنا بتحديد أدوات جمع المعطيات والتي اشتملت على جميع أنواع الاستبيان, كما تطرقنا كذلك إلى الطريقة التي تمت من خلالها معالجة البيانات الإحصائية والنتائج والتكرارات, كل هذه الأمور تدخل ضمن إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية التي تعتبر الأساس العلمي يركز عليه الباحث لإثبات مصداقية بحثه ومنهجيته, بحيث يكون عمله منظم وبطريقة منظمة تخدم مجالات البحث العلمي.

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى المعالجة الاحصائية للمعطيات التي تم جمعها حيث تم تقسيمها الى محاور بحيث كل محور يخدم خاصية نود التأكد منها في حين تطرقنا من خلالها الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج لكل محور على حد. اذن نجد

- المحور الأول : للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور ايجابي في الحد من ظاهرة قلق المنافسة.
- المحور الثاني : لمعاملة المدرب اثر على نتائج الفريق الرياضي من خلال تأثيره على العملية الاتصالية.
- المحور الثالث : للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور في تماسك الفريق أثناء المنافسة.

وفي النهاية توصلنا الى استنتاج عام ، ثم خاتمة مع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية .

• 1-5 - عرض وتحليل نتائج المحور الأول :

العبارة رقم 01 : كيف هي العلاقة بينك وبين مدربك ؟

الهدف من السؤال : معرفة العلاقة السائدة بين المدرب واللاعبين ؟

تحليل النتائج :

لقد اختلفت آراء اللاعبين حول العلاقة بينهم وبين مدريهم حيث أن نسبة منهم أكدو على وجود علاقة جيدة بنهم وبين مدريهم ونسبة أخرى أكدو على وجود علاقة سيئة ونسبة أخرى أكدو على وجود علاقة متغيرة.

الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 02: كيف تعتبرون العلاقة القائمة بينك وبين مدربك داخل الفريق ؟

الهدف من العبارة: معرفة كيفية تقييم اللاعب للعلاقة التي يستعملها المدرب داخل الفريق.

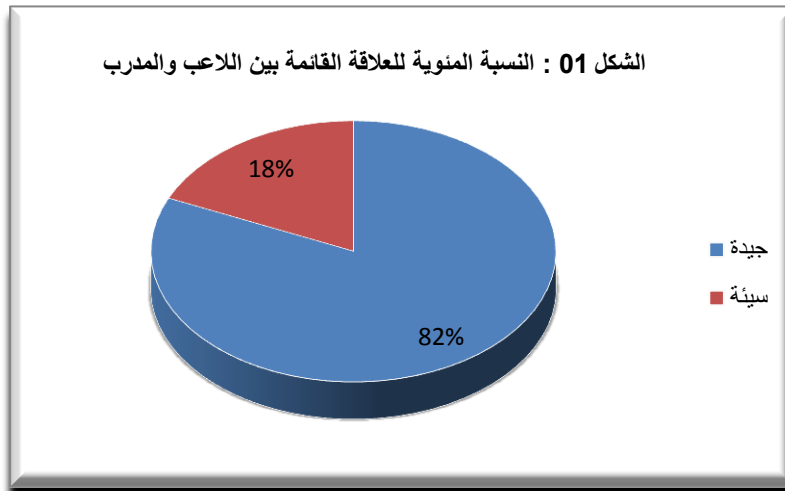
الجدول 01 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعلاقة القائمة بين اللاعب والمدرب.

العبارة الأجوبة	جيدة		سيئة		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدالة	درجة الحرية
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 02	49	81,66	11	18,33	24,06	3,83	0,05	1

تحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هو موضوع في الجدول والتي تبين أن اجابة اللاعبين حول العبارة 02 كانت نسبة 81,66% من عينة البحث قد أجابو بجيدة وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات بسيئة والتي بلغت 18,33% مثل ما هو موضح في الشكل 2 ، اذ بلغت (ك) المحسوبة 24,06 وهي أكبر من قيمة من (ك) المجدولة والتي كانت 3,83 هذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 .

ومنه نستنتج وجود علاقة جيدة تتخللها بعض الخلافات الصغيرة داخل الفريق نظرا الى نسبة الاجابة ب سيئة التي بلغت 18,33% .



الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 03: هل طريقة التواصل داخل الفريق تتسم بالاحترام المتبادل ؟

الهدف من العبارة 03 : معرفة ما اذا كان هناك احترام متبادل داخل الفريق الرياضي أم لا .

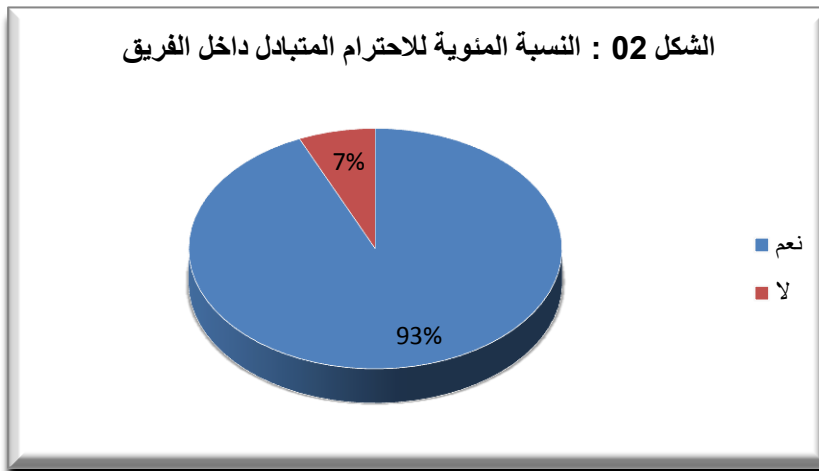
الجدول 02 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كالمجدولة داخل الفريق .

العبارة الأجوبة	نعم		لا		درجة الحرية
	تكرار	%	تكرار	%	
عبارة 03	56	93,33	04	6,66	1

تحليل النتائج :

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هو موضوع في الجدول والتي تبين أن اجابة اللاعبين كانت بنسبة 93,33 % بنعم وهي نسبة عالية جدا مقارنة بالاجابات التي كانت ب لا والتي تصل نسبتها الى 6,66% وبلغت (ك) المحسوبة 45,06 وهي أكبر قيمة من (ك) المجدولة .

ومنه نستنتج ويمكننا الجزم بوجود احترام متبادل داخل الفريق الرياضي نظرا الى النسبة المئوية العالية التي أجابت بنعم .



الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 04 : هل ترون أن سوء التفاهم بينك وبين المدرب يؤدي الى القلق ؟

الهدف من العبارة 04 : معرفة ما اذا كان سوء التفاهم بين المدرب واللاعبين أحد أسباب القلق .

الجدول 03 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² لسوء التفاهم المؤدي للقلق .

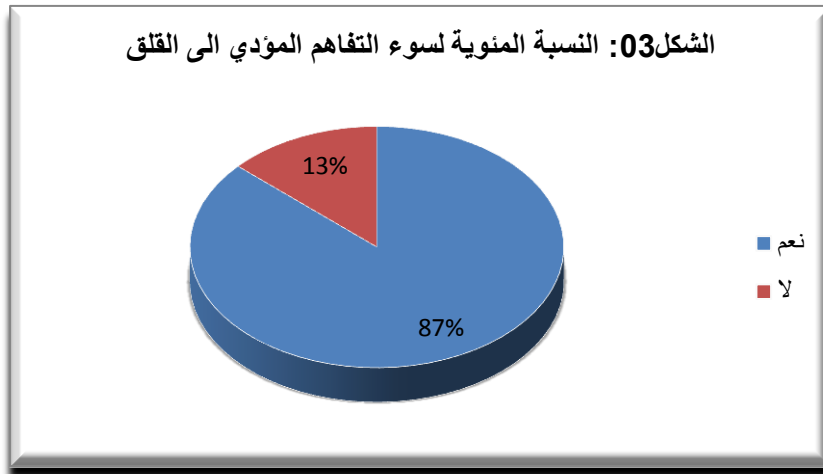
العبارة الأجوبة	نعم		لا		درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 04	52	86,66	8	13,33	1	0,05	3,83	32,26

تحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي للجدول نتبين أن نسبة منخفضة من الاجابات كانت ب لا وهي نسبة 13,33 % مقارنة بالنسبة العالية التي وصلت الى 86,66% التي كانت فيها الاجابة بنعم .

وقيمة (ك) المحسوبة 32,26 أكبر من قيمة (ك) المجدولة 3,83.

ومنت هذه النسب والاجابات نستنتج أن سوء التفاهم بين اللاعبين والمدرب من أحد أسباب القلق .



الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 05 : هل تقرب المدرب منكم يؤدي الى التقليل من قلق المنافسة ؟

الهدف من العبارة 05 : معرفة مدى تقرب المدرب من لاعبيه و هل ذلك يعمل الى التقليل من قلق المنافسة.

الجدول 04 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² لأثر تقرب المدرب من لاعبيه على التقليل من قلق المنافسة.

العبارة الأجوبة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدالة	درجة الحرية
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 04	60	100	0	0	60	3,83	0,05	1

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الاحصائية الموضحة في الجدول توصلنا الى نسبة 100% من اجابات اللاعبين كانت

بنعم . وقيمة (ك) المحسوبة هي أعلى قيمة تحصلنا عليها وهي 60 .

لذلك نستنتج ونجزم أن تقرب المدرب من لاعبيه يؤدي بصفة مباشرة الى التقليل من قلق المنافسة .

• 5-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

العبارة رقم 06 : مامدى الحرية التي يمنحها لك المدرب في طريقة اللعب ؟

الهدف من العبارة : معرفة ما إذا كان اللاعب يعلم بمدى الحرية التي يمنحها له المدرب في طريقة اللعب .

تحليل النتائج :

لقد اختلفت آراء اللاعبين حول مدى الحرية التي يمنحها المدرب لهم في طريقة اللعب ، فالأغلبية أجابو أن المدرب يمنح الحرية الكاملة في طريقة اللعب بينما هناك نسبة ضئيلة أجابو أنهم مقيدون بتعاليم صارمة لهم في طريقة اللعب .

الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 07 : هل قرارات المدرب تؤثر في مردود الفريق ؟

الهدف من العبارة : معرفة ماذا قرارات المدرب تؤثر في مردود الفريق .

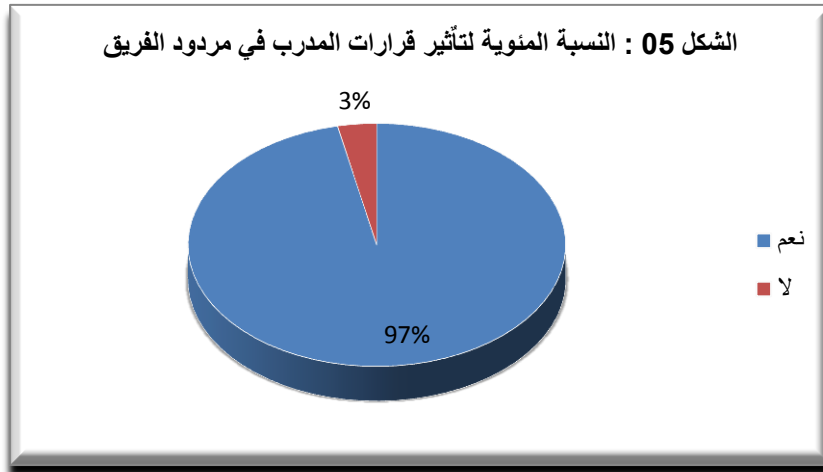
الجدول 05 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² لتأثير قرارات المدرب في مردود الفريق .

العبارة الأجوبة	نعم		لا		درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 07	58	96,66	2	3,33	1	0,05	3,83	52,26

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتضح أن أغلبية اللاعبين أجابو بنعم وهي نسبة 96,66% تحصلنا على اجابتين ب لا ونسبة لا تتخطى 3,33% و (ك) المحسوبة 52,26 .

ومن هذا نستنتج أن لقرارات المدرب تأثير كبير في في مردود الفريق سواء بنحو ايجابي أو سلبي .



الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 08 : هل طريقة معاملة المدرب وطريقة اتصاله تتناسب مع جميع اللاعبين ؟

الهدف من العبارة : معرفة مستوى معاملة المدرب وطريقة اتصاله وهل تتناسب مع جميع اللاعبين .

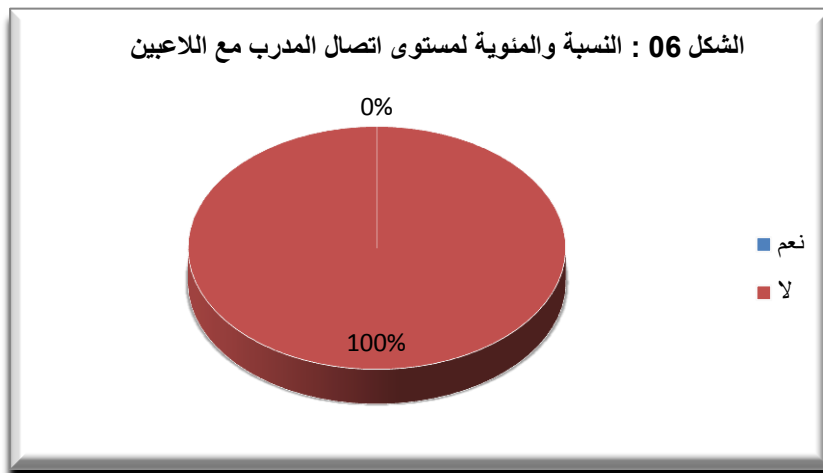
الجدول 06 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 لمستوى اتصال المدرب مع اللاعبين .

العبارة الأجوبة	نعم		لا		χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدالة	درجة الحرية
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 08	0	0	60	100	60	3,83	0,05	1

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول الاحصائي الموضح في الجدول تحصلنا على نسبة 100% بالاجابة ب لا وقيمة كبيرة لل (ك) المحسوبة وصلت الى 60 .

ومن هذا نستطيع التأكد بأن طريقة معاملة المدرب و وطريقة اتصاله لا تتناسب مع جميع وهذا باجماع كل اللاعبين .



الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 09 : ماهو عدد الحصص التدريبية التي تقوم باجرائها في الاسبوع ؟

الهدف من العبارة : معرفة عدد الغيابات .

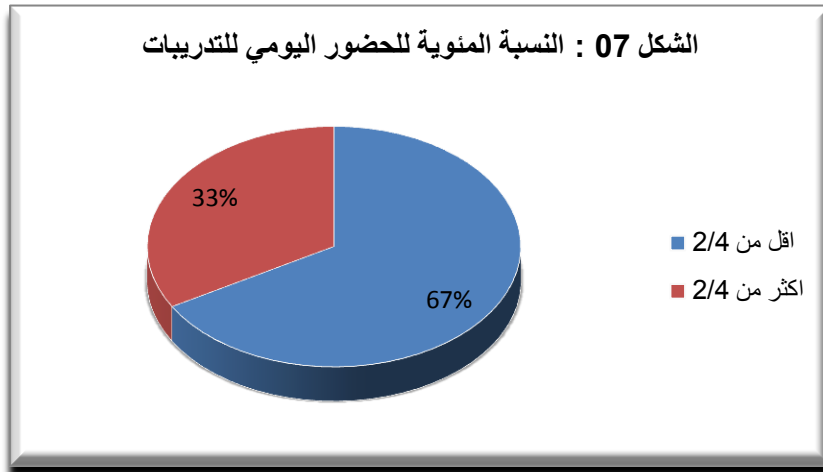
الجدول 07 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحضور اليومي للتدريبات .

العبارة الأجوبة	اكثر من 2/4		اقل من 2/4		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدالة	درجة الحرية
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 09	20	33,33	40	66,66	0,66	3,83	0,05	1

تحليل النتائج:

من خلال ما يوضحه الجدول الاحصائي تحصلنا على اجابات ب أكثر من 2/4 بنسبة 33,33% واجابات ب أقل من 2/4 بنسبة 66,66%

ومن هذا نستنتج أن نسبة الغيابات في التدريبات مرتفعة جدا .



الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 10: ماهو السبب المؤدي الى هذه الغيابات ؟

الهدف من العبارة : معرفة السبب الرئيسي الذي ادى الى هذه الغيابات المتكررة.

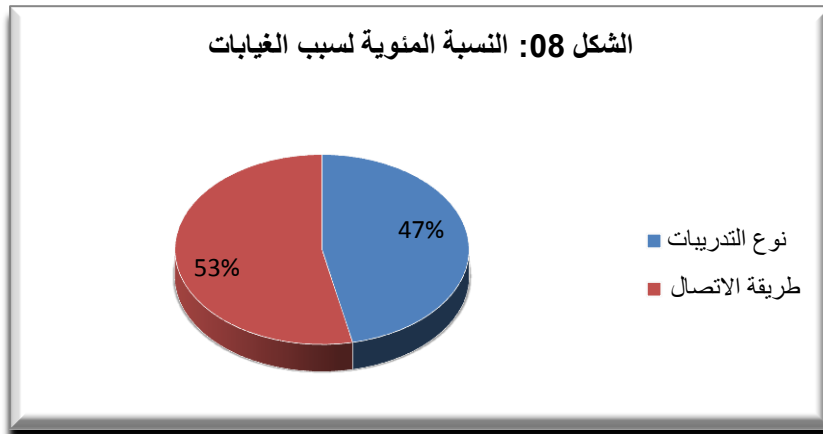
الجدول 08 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² لسبب الغيابات .

العبارة الأجوبة	طريقة الاتصال		نوع التدريبات		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدالة	درجة الحرية
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 10	32	53,33	28	46,66	0,26	3,83	0,05	1

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول الاحصائي الموضوع تحصلنا على نتائج متقاربة نوعا ما وهي نسبيا 53,33% أجابو أن السبب المؤدي للغيابات هو طريقة الاتصال بين المدرب ولاعبيه ونسبة 46,66% أجابو أن السبب هو نوع التدريبات

ومن هذا لا نستطيع الجزم بصورة تامة عن سبب الغيابات لكن يمكن تحديد أن السبب المؤثر في الغيابات هو طريقة اتصال المدرب دون ان نهمل ان لنوع التدريبات نصيب في هذه الغيابات.



• 3-5- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث :

العبارة 11: هل تحفيز المدرب يجعلك أكثر رغبة في الفوز ؟

الهدف من العبارة: معرفة هل تحفيز المدرب له دخل في رفع رغبة اللاعب في الفوز .

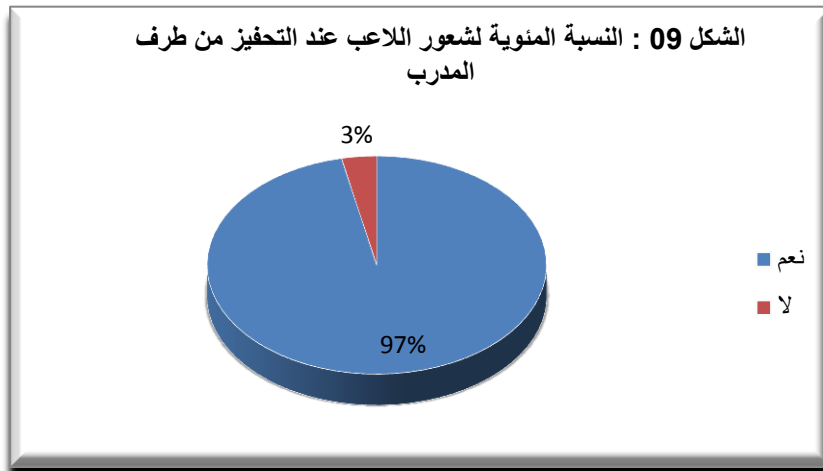
الجدول 09 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² بشعور اللاعب عند تحفيز من طرف المدرب .

العبارة الأجوبة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدالة	درجة الحرية
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 11	58	96,66	2	3,33	52,26	3,83	0,05	1

تحليل النتائج:

من خلال التحليل الاحصائي في الجدول تحصلنا على 58 اجابة ب نعم ولا اجابيتين ب لا ومنها تكون النسبة المئوية متباعدة جدا ف 96,66% للاجابات بنعم ولا 3,33%

ومن كل هذا نستنتج أن لتحفيز المدرب دخل كبير في رفع رغبة اللاعبين في الفوز في المباريات .



العبارة رقم 12 : أثناء التدريب كيف تكون العلاقة بينك وبين مدربك ؟

الهدف من العبارة : معرفة كيفية تقييم اللاعب للعلاقة التي يستعملها المدرب أثناء التدريب .

تحليل النتائج :

إختلفت الآراء بالنسبة للاعبين حول العلاقة التي يستعملها المدرب أثناء التدريب ، فهناك نسبة منهم أكدت وجود علاقة جيدة بينهم وبين مدربهم وذلك راجع لطريقة الإتصال الجيدة في حين هناك نسبة منهم أكدو على عدم وجود علاقة جيدة فمنهم من يرى أن سوء العلاقة راجع إلى الطريقة الإتصالية التي يستعملها المدرب ، ومنهم من يرى أن سوء العلاقة راجع لتخصيص والتفريق بين اللاعبين .

الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 13 : هل تتلقون نصائح حول الحياة الاجتماعية من طرف المدرب ؟

الهدف من العبارة : معرفة مدى توسع علاقة المدرب بلاعبيه .

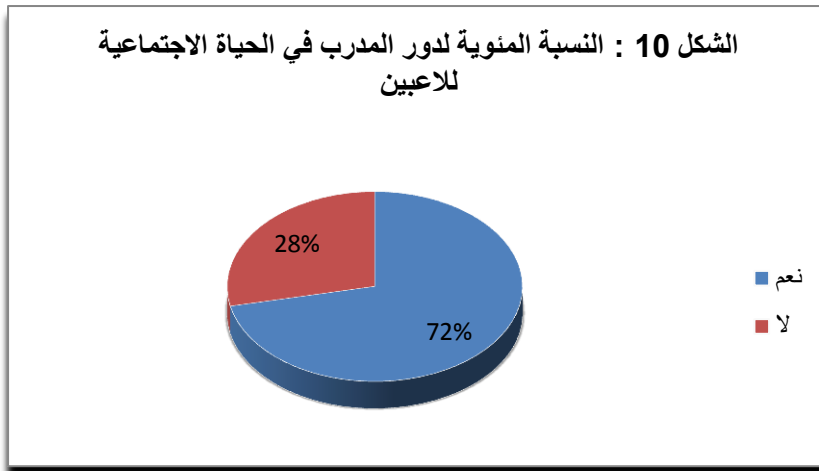
الجدول 10 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² لدور المدرب في الحياة الاجتماعية للاعبين .

العبارة الأجوبة	نعم	لا	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدالة	درجة الحرية	تكرار	
							%	تكرار
عبارة 13	43	17	11,26	3,83	0,05	1	28,33	%
							71,66	%

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول الاحصائي التي تحصلنا عليها وهي 71,66% من نسبة الاجابات كانت بنعم و 28,33% من نسبة الاجابات كانت ب لا.

نستطيع أن نقول ان معظم اللاعبين يتلقون نصائح حول الحياة الاجتماعية من طرف المدرب والبقية لم تكون اجاباتهم صريحة أو أن ذلك يدل على وجود مشكل تواصل بينهم وبين مدريهم .



الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

العبارة 14 : هل تتغير طريقة إتصال المدرب بتغير نوع المباريات؟

الهدف من العبارة : التوصل الى تحليل تاثير نوع المباريات في طريقة الاتصال .

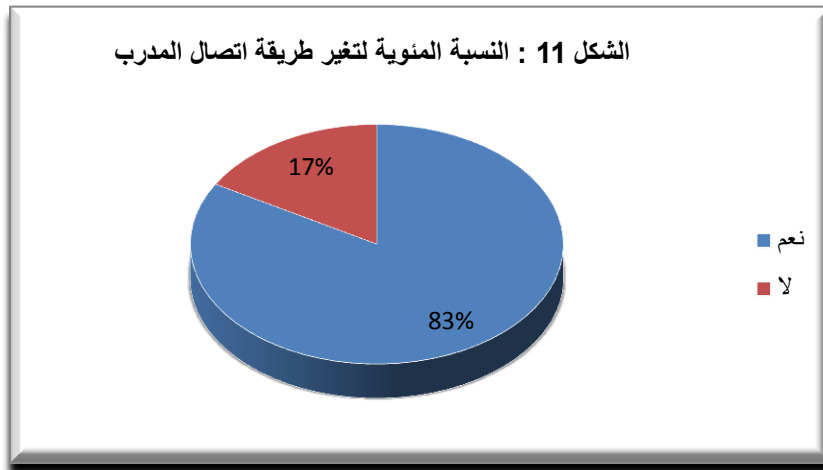
الجدول 11 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتغير طريقة الاتصال .

العبارة الأجوبة	نعم		لا		درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
	تكرار	%	تكرار	%				
عبارة 13	50	83,33	10	16,66	1	0,05	3,83	26,66

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول الاحصائي ونسبة الاجابة بنعم التي وصلت الى 83,33% والنسبة المنخفضة التي اجابت ب لا وهي 16,66% و ان (ك) المحسوبة أكبر قيمة من (ك) المجدولة.

نستنتج وجود تغيرات لطريقة المدرب بتغير نوع المباريات .



مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى: للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور ايجابي في الحد من ظاهرة قلق المنافسة .

من خلال النتائج المتوصل اليها في الجدول رقم (03) و (04) الخاصة بنتائج تحليل استمارة الاستبيان الموجهة لعينة لاعبي كرة القدم ، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى حيث أن للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور ايجابي في الحد من ظاهرة قلق المنافسة.

الفرضية الثانية : لمعاملة المدرب اثر على نتائج الفريق الرياضي من خلال تأثيره على العملية الاتصالية .

من خلال النتائج المتوصل اليه في الجدول رقم (05) و (06) ومن أجوبة الأسئلة الخاصة بمعاملة المدرب والتي مفادها أن لمعاملة المدرب أثر على نتائج الفريق الرياضي من خلال تأثيره على العملية الاتصالية نستنتج أن النتائج والأجوبة تدعم الفرضية الثانية .

الفرضية الثالثة : للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين دور في تماسك الفريق .

من خلال نتائج الجدول رقم (09) و (10) الخاصة بتحليل نتائج اسمارة الاستبيان الموجهة للاعبين وبعد تحليل الأجوبة ، نستنتج أن الاجابة تدعم الفرضية الثالثة والتي مفادها أن للعلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين.

الاستنتاج العام:

إن العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين ونظرا لأهميتها في المجال الرياضي وخصوصا كرة القدم، لها دور فعال وأساسي في التقليل والحد من عدة سلبيات في هذا المجال ومن أهم المعوقات التي تواجه اللاعبين هي قلق المنافسة وخصوصا في فترة حساسة مثل فترة المراهقة.

فيمكننا القول أن من غير علاقة اتصالية جيدة ومناسبة بين المدرب واللاعبين حتما سنجد مشاكل كثيرة تواجه اللاعبين منها نفسية وتتحول إلى عوائق في مردود ونتائج الفرق الرياضية.

ومن خلال بحثنا وفي حدود الدراسة النظرية والتطبيقية توصلنا إلى بعض النتائج نبلورها في النقاط التالية:

- قلق المنافسة من أهم المشاكل النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم خصوصا في فترة المراهقة .
- المشاكل النفسية الموجودة في الفرق الرياضية من أبرز المعوقات المؤدية إلى النتائج المتدهورة.
- العلاقة الاتصالية الجيدة بين المدرب واللاعبين تساهم بصفة كبيرة في الحد من مشكلة قلق المنافسة لدى اللاعبين .
- للمستوى التعليمي والمستوى العلمي للمدربين دور هام في تحقيق علاقة اتصالية جيدة بينهم وبين اللاعبين.
- تساهم العلاقة الاتصالية الجيدة بين المدرب ولأعبيه في تحقيق نتائج جيدة بعيدة عن المشاكل النفسية والاجتماعية المعروفة .
- فترة المراهقة فترة حساسة جدا خصوصا عند ممارسي لعبة كرة القدم فهنا يظهر دور المدرب والمربي في تهيئة اللاعب نفسيا واجتماعيا بعيدا عن كل المشاكل والمعوقات التي تواجهه في هذه الفترة .

الخاتمة:

إن دراسة العملية الاتصالية بين المدرب واللاعبين بصفة عامة موضوع معقد جدا لا يمكن لهذا البحث المتواضع الإلمام بكل جوانبه خاصة وأن العلاقة بينهما تكون غير ظاهرية، وإنما قد يمكن ملاحظتها من خلال الحالة الفيزيولوجية التي يظهر عليها اللاعب أثناء المنافسة بشكل خاص ونتائج الفريق بشكل عام ، ونظرا لأهمية هذا الموضوع حاولنا من خلال هذه الدراسة أن نوضح الدور الفعال الذي يلعبه الاتصال بين كل من اللاعب والمدرب في حد من قلق المنافسة باعتبار أن الاتصال هو المحرك الأساسي للفريق الرياضي (مدرب - لاعب) .

بحيث أن الاختلاف في الشخصية عند المدربين واللاعبين له الأثر الواضح على مستوى أداء اللاعبين الذي يتعامل معهم المدرب بطريقة الحوار وفتح النقاش معهم من أجل معرفتهم أكثر ، فالمدرب الذي يحسن التصرف إزاء المواقف الصعبة والحرجة وله مستوى تعليمي وقدرات فكرية متعددة هو الذي بمقدوره مساعدة اللاعبين وتوجيههم توجيهها صحيحا هادئا بعيدا عن النزفة والقلق والإحراج ، بينما المدرب الذي يمارس سلطته ودكتاتوريته على اللاعبين والذي لا يتمالك نفسه إزاء المواقف الصعبة وليس لديه خبرات كافية في تخصصه أو في تخصصات أخرى ليس بمقدوره أن يمد اللاعبين بشيء بل وقد يسيء إليهم أكثر ، مما يؤثر سلبا على نفسية اللاعب وعلى نتائج الفريق .

وخلاصة القول أن المدرب الذي يقدر قيمة الاتصال بينه وبين لاعبيه وما له من أهمية بالغة تؤثر إيجابا أو سلبا على نفسية اللاعبين خاصة في فترة المراهقة ، والذي يكون مسلحا بالشهادة العلمية والخبرات الواسعة ، واستعماله طريقة صحيحة للتعامل مع اللاعبين ويحسن توظيف طرق الاتصال الجماعي والشخصي ، هو المدرب الذي يمكن أن يحقق أفضل النتائج و الانجازات .

وفي الأخير نسأل الله العلي الكبير أن تكون هذه الدراسة فيها فائدة ومنفعة، وأن يجعلها الله عملا خالصا لوجهه شفيعة لنا يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم ، آمين .

وان أصلحت فمن الله وحده وان أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان .

وصلى الله على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

اقتراحات وفرضيات مستقبلية

اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

- من خلال بحثنا المتواضع وانطلاقاً من أهمية الاتصال وطرقه المختلفة داخل الفرق الرياضية بصفة عامة وفرق كرة القدم بصفة خاصة إضافة إلى دوره الأساسي في المساهمة في تحقيق أهداف وغايات الفرق الرياضية (الحد من قلق المنافسة، نتائج ومردود جيد) توصلنا إلى بعض الاقتراحات والتوصيات :
- ✓ للحد من القلق أثناء المنافسة يجب على المدرب واللاعبين إعطاء أهمية بالغة للاتصال واستخدام طرقه الفعالة باعتبار الأهمية الكبيرة التي يقوم عليها الاتصال في الحد من قلق المنافسة.
 - ✓ حث مدربي كرة القدم على المزاولة خلال التدريبات والمعسكرات بين طرفي الاتصال الجماعي والفردى أو الشخصي أثناء إيصال أفكارهم وخبراتهم ونصائحهم للاعبين ، مع التركيز أكثر على طريقة الاتصال الشخصي (الفردى)
 - ✓ دراسة علاقة اللاعبين فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة وضعف هذه العلاقة وذلك من خلال التقرب منهم والاختلاط معهم.
 - ✓ توعية المدربين واللاعبين بالاهتمام بالاتصال علماً وعملاً من خلال تخصيص أيام تكوينية تنظمها الهيئة الوصية ، من أجل رفع كفاءتهم الاتصالية والمهارية وبالتالي تطوير اللعبة والرقى بها .
 - ✓ يجب أن يتسم المدرب الرياضي بسهولة وسلاسة الاتصال والتفهم للاعبين لأن ذلك يمنحهم فرصة للعمل براحة ، مما يؤدي إلى رفع كفاءتهم الفنية .
 - ✓ نظراً إلى أهمية هذا الموضوع وتشعبه الكبير فانا نقترح القيام بدراسات مشابهة تدرس الاتصال بين المدرب واللاعبين من جوانب أخرى ، لما وجدنا من نقص كبير في هذا النوع من الدراسات .
 - ✓ تنظيم تريفات داخل الوطن وخارجه إن أمكن، يخصص فيها الوقت الأكبر لتطوير المهارات الاتصالية لكل من اللاعب والمدرب ، يقدمها مختصون في هذا المجال .
 - ✓ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفرق.

أولاً: بالعربية

(أ) القرآن الكريم :

(ب) المراجع:

- 1-أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003.
- 2-أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر 1990.
- 3-أكرم رضا ، مراهقة بلا أزمة ، دار التوزيع والنشر الاسلامية ، مصر ، 2000.
- 4-إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- 5-حسين عبد الجواد : " كرة القدم " ، دار الملايين ، بيروت ، 1982 .
- 6-زهير احدا دن : مدخل لعلوم الاتصال ، ط2، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر 1993 .
- 7-زيدان وآخرون : " الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط " ، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر ، 1995 .
- 8-سالم مختار : " كرة القدم لعبة الملايين " ، مكتبة المعارف ، ط 3..
- 9-علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، المعارف بالإسكندرية، 2003.
- 10-فضيل دليو: الاتصال (مفاهيمه،نظرياته،وسائله) ط1،دار الفجر للنشر والتوزيع مصر،2003.
- 11-قحطان بدر العبدلي : الترويج والاعلان ، ط3، زهران للنشر والتوزيع ، 1996 .
- 12-كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987.
- 13-محمد السيد الزعبلوي ، خصائص النمو في المراهقة ، مكتبة التوبة ، مصر 1998.
- 14-مصطفى عبد السميع محمد: مهارات الاتصال والتفاعل في عملية التعليم والتعلم، ط1، دار الفكر ، الأردن، 2003.
- 15-مصطفى كمال محمود ، محمد حسام الدين : " الحكم العربي وقوانين كرة القدم " ، مركز الكتاب للنشر ، ط 2 ، القاهرة ، مصر ، 1990 .

16-محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965.

17-محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003.

18-محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991.

19-محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ط3، مركز الكتاب للنشر ، مصر 1977.

20-محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994 .

21-محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992.

22-محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002.

23-منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 .

24-هناء حافظ بدوي ، الاتصال بين النظرية والتطبيق ، ط1 سنة 2001 .

ج) الدوريات والمنشورات :

المذكرات:

(1) دراسة صلاح الدين عيساني 2009/2008. تحت عنوان (دور الاتصال بين المدربين واللاعبين في الرفع من نتائج الفريق)

جامعة المسيلة – كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير قسم الادارة والتسيير الرياضي.

(2) دراسة رضوان بوبكر وجمال الدين بومنجل سنة 2009/2008 تحت عنوان (طبيعة العلاقة الاتصالية بين المدرب واللاعبين في كرة القدم الجزائرية) معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة .

د)المواقع الالكترونية :

الكابتن محمد فلاح عبيدات <http://forum.kooora.com/?t=27330580>

عمرون بدران: مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة،

www.Hayatnafs.com/mna3at_fi_alnafs/sport.com

<http://ar.wikipedia.org/wiki/مراهقة>

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: Le rôle de la relation de communication entre l'entraîneur et les joueurs dans la réduction des problèmes de compétition entre les Cubs de classe de joueurs de football (15-17 ans).

Problème de l'étude: Est-ce que la relation de communication entre le coach et le rôle des acteurs dans la réduction de l'anxiété de la compétition entre les joueurs de football?

Hypothèses de l'étude:

- relation de communication entre le coach et le rôle des acteurs dans la réduction du phénomène de problème de compétition.
- Formateur pour l'effet du traitement sur les résultats des sports d'équipe grâce à son impact sur le processus de communication.
- relation de communication entre l'entraîneur et les joueurs dans le rôle de la cohésion de l'équipe lors de la compétition.

Objectifs de l'étude:

- essayer de trouver quelques-uns des facteurs et causes qui conduisent à des problèmes de compétition.
- connaissance des moyens et des méthodes qui sont utilisées par les entraîneurs dans le processus de communication avec les joueurs.
- détection de type relation de communication existant entre les entraîneurs et les joueurs.
- trouver des solutions pour réduire l'anxiété de la compétition entre les joueurs.
- illustrer l'importance de la relation de communication entre les entraîneurs et les joueurs.
- essayer de trouver des moyens et des méthodes que l'entraîneur doit être appliquée pour traiter avec les joueurs.

Procédures pour l'étude de terrain:

Premièrement: Méthodologie: approche descriptive.

Deuxièmement, l'échantillon de recherche: échantillon comprenait 60 recherche d'un joueur de football.

Nous avons choisi 03 clubs de football, tous les clubs où ils appartiennent au mandat de Bouira et ont choisi 20 joueurs de chaque équipe étaient au hasard ce.

Troisième: Outils de recherche

Diffusion Albeblgrave: Nous avons adopté dans notre recherche sur les sources bibliographiques (documents, livres ...) l'éducation spéciale physique et sportive.