

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة
الليسانس (L.M.D) في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

الموضوع :

علاقة شخصية المدرب بأداء لاعبي كرة اليد
لفئة الأواسط (17-19) سنة

دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الولائي بولاية البويرة
من وجهة نظر اللاعبين

الأستاذ المشرف:

* رامي عز الدين

من إعداد الطالبين:

❖ جليد حكيم

❖ أوصيف إسماعيل

السنة الجامعية: 2014/2013

إهداء

بأنامل تحيط بقلم أعياء التعب والأرق ولا يقوى على الحراك يتكأ على قطرات حبر مملوءة بالحزن والفرح في آن واحد، حزن يشوبه الفراق بعد التجمع، وفرح لبزوغ فجر جديد من حياتي هو يوم تخرجي.
هو بالنسبة لي يوم ميلادي لي، أتطلع فيه لما هو آت من همسات هذه الدنيا المليئة بالتفاؤل والأمل المشرق، إهدائي هنا ليس لتخرجي فقط، بل للتخليق نحن والرفقة في سماء مملئة بغمام يصاحبه المزن، هي فرص تقتنص، وثمرات تقطف عندما تكون يانعة. وها أنا أقف لأقطف إحدى هذه الثمرات التي ينبت لي وهي تخرجي في انتظار قطف المزيد بإذن الله، لعلمي في هذه الكلمات البسيطة والحروف التي تتمايل بتمايل أنامل العاجزة عن تكملة هذا الإهداء بسبب الفراق، سوف أضع كلمات لكل من ترك بصمة في حياتي وغير من مجراها وعمق في توسيع مداركي العلمية والعقلية، إهدائي إلى ملاكي في الحياة، إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني، إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب أُمِّي الحبيبة "حورية"، إلى من كلله الله بالهيبه والوقار، إلى من علمني العطاء بدون انتظار، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان قطفها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد، والدي العزيز "رشيد"، إلى من بها أكبر وعليها أعتد، إلى شمعة متقدة تنير ظلمة حياتي إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها، إلى من عرفت معها معنى الحياة أختي سهام، إلى من أرى التفاؤل بعينه، والسعادة في ضحكته إلى شعلة الجمال والنور إلى الوجه المفعم بالبراءة ومحبتك لأزهرت أيامي وتفتحت براعم الغد أُمِّي "أمين"، في هاته الحياة صادفت الكثير من الناس فمنهم الأصدقاء ومنهم الأحياء ومنهم الإخوة والذين أردت أن أحاول جمعهم بالأسماء في هاته الورقة، فمن نساها قلبي لا ينسى ولن ينسى أن اسمه محفور في قلبي، "أسامة، عبدو، عزيز، حمود، قدور، طارق، زكري، اسلام، حمزة، حمزة، حكيم، أمين، عليو، فاتح، فايز، عبدالحق، ربيع، عكوش، شمسو، سليم، حسني، عبدالنور، فريد، توهاامي، زهواني، ياسين، اسامة، الهادي، نصرو، رضا، عمر، محمد، حفيظ، زياد، صهيب، ساعد، بلال، باسط، سلجوقي، عقبة، بوغزة، محمدلقوشي، صالح، أيمن، يوسف، مصطفى، فاروق، عبدالرحمان، علاء، أمال، سليمة، رزيقة، رشيدة، فاطمة، وردة، رندة، لبنى، فاطمة، نسرين، أمينة، أميرة، شهرزاد.

إسماعيل

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم:

إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى الحب ومعنى الحنان والتفاني.. إلى سمة الحياة وسر الوجود.. إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي أُمي الحبيبة حفظها الله.. إلى من أحمل اسمه بكل افتخار.. إلى من كلله الله بالهيبة والوقار.. إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. أرجو من الله أن يمد في عمره ليرى ثمارا قد حان جنيها بعد طول انتظار وستبقى كلماته نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد.. والدي العزيز.

إلى من بها أكبر وعليها أتعتمد.. إلى شمعة متقدة تنير ظلمة حياتي إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها أختي الفاضلة وزوجها سمير والكتكوت محمد إسلام حفظه الله.

إلى من حبهم يجري في عرقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى إخوتي الأعزاء محمد، عمر، وليد.

إلى شريكي في هذا العمل أوصيف إسماعيل (الحراشي)، إلى رفقائي في الحياة الجامعية: حسني، سفيان، أسامة، عبد التور، فريد، سليم، عمار، الصادق، حمادة، جيجي، فيصل، وردة، نسرين، لبنى، رندة وإلى أصدقائي يوسف، محمد، حمزة، إسماعيل، كمال، عبد الحق، حمزة وإلى رابع، العيد، محمد، الشاوش، الحسن، الساجي، أمين، فريحة، مصطفى، عبدو صابر، سمير، كادير، وهاب وإلى عكوشي، ميسي، حمز ديتشو، قدور، طارق، أمين وإلى كل من حملته ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي.

حكييم

محتوي البحث

رقم الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وعرفان.
ت	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ز	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ش	- ملخص الدراسة.
ص	- مقدمة.
الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة.	
02	1-الإشكالية.
03	2-الفرضيات.
03	2-1-الفرضية العامة.
03	2-2-الفرضية الجزئية.
03	3-أهداف البحث.
03	4-أسباب اختيار الموضوع.
03	5-أهمية البحث.
04	6-الدراسات السابقة والمثابفة.
08	7-تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري.	
الفصل الأول: شخصية المدرب الرياضي.	
12	تمهيد.
13	1-الشخصية.
13	1-1-مفهوم الشخصية.
13	1-2-تعريف علماء الاجتماع للشخصية.
13	1-3-تعريف علماء النفس للشخصية.

14	4-1-نظريات الشخصية.
14	1-4-1-نظرية السمات.
14	1-4-2-النظرية السلوكية.
14	1-4-3-النظرية الحركية.
14	1-5-5-بنية الشخصية.
14	1-5-1-البناء الوظيفي للشخصية.
15	1-5-2-البناء الديناميكي للشخصية.
15	1-6-العوامل العامة المؤثرة في الشخصية.
16	1-6-1-المؤثرات الوراثية.
16	1-6-2-المؤثرات البيولوجية.
16	1-6-3-العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية.
16	1-7-مقاييس الشخصية.
16	1-7-1-مقاييس فرايبورغ للشخصية.
17	1-8-أنواع الشخصية.
17	1-8-1-الشخصية العملية.
18	1-8-2-الشخصية الفكرية.
18	1-9-خصائص الشخصية.
18	1-9-1-الثبات في الشخصية.
18	1-9-2-التغير والتغيير في الشخصية.
19	1-10-أهم الملامح التي تحدد الشخصية.
19	1-10-1-التفرد.
19	1-10-2-العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته.
19	1-10-3-الشمول.
19	1-10-4-الديمومة أو الثبات النسبي.
19	1-11-الشخصية وممارسة الرياضة.
21	2-المدرّب الرياضي.
21	2-1-تعريف المدرّب الرياضي.
21	2-2-دور المدرّب الرياضي.
22	2-3-دوافع المدرّب الرياضي.

22	2-3-1-الدافع المهني.
22	2-3-2-الدافع الرياضي.
22	2-4-المتطلبات الأساسية التي يجب أن يمتاز بها المدرب.
23	2-5-واجبات المدرب الرياضي.
23	2-5-1-تخطيط التدريب.
23	2-5-2-أداء عملية التدريب.
23	2-5-3-تقييم النجاح في عملية التدريب.
24	2-5-4-رعاية اللاعب.
24	2-5-5-توجيه اللاعب وإرشاده.
24	2-6-شخصية المدرب الرياضي.
24	2-7-السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح.
26	2-8-اعتبارات المدرب عند الأداء.
26	2-9-شخصية المدرب وتأثيرها على الأداء.
27	2-10-دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.
29	خلاصة.
الفصل الثاني: كرة اليد لفئة الأواسط.	
31	تمهيد.
32	3-كرة اليد.
32	3-1-نبذة تاريخية عن كرة اليد.
32	3-2-ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر.
33	3-3-تعريف كرة اليد.
33	3-4-قانون رياضة كرة اليد.
33	3-4-1-الميدان.
34	3-4-2-المرمى.
34	3-4-3-مساحة المرمى.
34	3-4-4-الكرة.
34	3-4-5-اللاعبين.
34	3-5-أهمية رياضة كرة اليد.
35	3-6-مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية.

36	3-7- خصائص كرة اليد.
36	3-8- خصائص لاعب كرة اليد.
36	3-8-1- الخصائص المورفولوجية.
37	3-8-2- المرونة.
37	3-8-3- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية.
38	3-8-4- الصفات الحركية.
38	3-8-5- الخصائص النفسية.
38	3-8-6- الدافعية.
38	3-8-7- الذكاء.
39	3-9- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد.
39	3-9-1- المتطلبات المهارية الدفاعية.
39	3-9-2- المتطلبات المهارية الهجومية.
39	3-9-3- حصر المتطلبات المهارية-الدفاعية والهجومية لكرة اليد.
40	3-10- الأبعاد التربوية لكرة اليد.
40	3-11- دور وأهمية الألعاب الشبه الرياضية في كرة اليد.
41	4- فئة الأواسط.
41	4-1- تعريف فئة الأواسط (المراهقة).
41	4-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة.
42	4-3- مراحل المراهقة.
42	4-3-1- المراهقة المبكرة.
42	4-3-2- المراهقة الوسطى.
42	4-3-3- المراهقة المتأخرة.
43	4-4- مميزات فئة الأواسط.
43	4-4-1- النمو الجسمي.
43	4-4-2- النمو العقلي.
44	4-4-3- النمو الاجتماعي.
45	4-4-4- النمو الحركي.
45	4-4-5- النمو الانفعالي.
46	4-5- مشاكل فئة الأواسط.

46	4-5-1-المشاكل النفسية.
46	4-5-2-المشاكل الانفعالية.
46	4-5-3-المشاكل الاجتماعية.
47	4-5-4-مشاكل الرغبات الجنسية.
47	4-5-5-المشاكل الصحية.
48	4-5-6-مشاكل النزعة العدوانية.
48	4-6-الصفات البدنية عند فئة الأواسط.
48	4-6-1-القوة.
48	4-6-2-السرعة.
48	4-6-3-المرونة.
48	4-6-4-التحمل.
49	4-7-أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط).
50	خلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الثالث: الطرق المنهجية للبحث.	
53	تمهيد.
54	5-1-الدراسة الاستطلاعية.
54	5-2-المنهج المستخدم في البحث.
54	5-2-1-المنهج الوصفي.
54	5-3-ضبط متغيرات البحث.
54	5-3-1-المتغير المستقل.
54	5-3-2-المتغير التابع.
55	5-4-مجتمع البحث.
55	5-4-1-عينة البحث وكيفية اختيارها.
56	5-5-مجالات البحث.
56	5-5-1-المجال المكاني.
56	5-5-2-المجال الزمني.
56	5-5-3-المجال البشري.
56	5-6-الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث.

58	7-5- إجراءات التطبيق الميداني.
59	خلاصة.
الجانب التطبيقي: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان.	
61	تمهيد.
62	6-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
83	6-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
85	خلاصة.
86	الاستنتاج العام.
88	خاتمة.
89	الاقتراحات والتوصيات.
91	البيبليوغرافيا.
	الملاحق.
	الملحق 01.
	الملحق 02
	الملحق 03
	الملحق 04

قائمة الجداول:

- الجانب التطبيقي: الفصل الثالث.

الصفحة	قائمة الجداول
51	الجدول رقم 01: يمثل أسماء ورموز فرق مجتمع البحث.
58	الجدول رقم 02: يمثل نموذج لكيفية حساب كا ² .

- الجانب التطبيقي: الفصل الرابع.

الصفحة	قائمة الجداول
62	الجدول رقم 01: يمثل مدى تحمل المسؤولية من طرف المدرب.
63	الجدول رقم 02: يمثل تأثير سلوكيات المدرب على الفريق.
64	الجدول رقم 03: يمثل مدى تحكم المدرب في اللاعبين.
65	الجدول رقم 04: يمثل معرفة الطريقة التي ينتهجها المدرب.
66	الجدول رقم 05: يمثل معرفة السمة الأساسية المميزة للمدرب.
67	الجدول رقم 06: يمثل مقدار صفة الشجاعة.
68	الجدول رقم 07: يمثل معرفة الذي يقوم باتخاذ القرارات التقنية داخل الفريق.
69	الجدول رقم 08: يمثل معرفة طريقة تدريب المدرب.
70	الجدول رقم 09: يمثل معرفة إن كان المدرب يستخدم الوسائل التكنولوجية.
71	الجدول رقم 10: يمثل تأثير خبرة المدرب على تنمية قدرات اللاعبين.
72	الجدول رقم 11: يمثل السبب الرئيسي والمباشر في تنمية قدرات اللاعبين وتطويرها.
73	الجدول رقم 12: يمثل إذا كان المدرب يستعين بمتخصصين.
74	الجدول رقم 13: يمثل إذا كانت الوسائل المعتمدة لها قدرة على تنمية قدرات اللاعبين.
75	الجدول رقم 14: يمثل سبب تطور المهارات الفنية والبدنية للاعب.
76	الجدول رقم 15: يمثل صاحب قرار الانضباط داخل الفريق.
77	الجدول رقم 16: يمثل الأسباب التي تساهم في نجاح عملية التدريب.
78	الجدول رقم 17: يمثل إذا كانت توجد صرامة وانضباط في الفريق.
79	الجدول رقم 18: يمثل رد فعل المدرب في حالة غياب أحدهم عن التدريب.
80	الجدول رقم 19: يمثل كيفية نجاح عملية التدريب.
81	الجدول رقم 20: يمثل تأثير الانضباط على تحقيق النتائج الايجابية.
82	الجدول رقم 21: يمثل الأسلوب الذي ينتجه المدرب.

قائمة الأشكال:

-الجانب التطبيقي:الفصل الخامس.

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
63	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 01.	01
64	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 02.	02
65	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 03.	03
66	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 04.	04
67	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 05.	05
68	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 06.	06
69	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 07.	07
70	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 08.	08
71	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 09.	09
72	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 10.	10
73	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 11.	11
74	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 12.	12
75	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 13.	13
76	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 14.	14
77	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 15.	15
78	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 16.	16
79	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 17.	17
80	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 18.	18
81	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 19.	19
82	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 20.	20
83	الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 21.	21

ملخص البحث

✚ **عنوان الدراسة:** *تأثير شخصية المدرب على أداء لاعبي كرة اليد* .

✚ **هدف الدراسة:** دراسة وتحليل شخصية المدرب الرياضي وخصائصه، وتحليل نوع العلاقة بين المدرب

الرياضي واللاعب وذلك بغية تحسين الأداء ومعرفة تأثير المستوى المعرفي والخبرات للمدرب على

تنمية وتطوير قدرات اللاعبين، وإبراز بعض السمات التي يجب أن يتصف بها المدرب الرياضي.

✚ **مشكلة الدراسة:** هل لشخصية المدرب تأثير على أداء لاعبي كرة اليد؟.

✚ **فرضيات الدراسة:**

✓ **الفرضية العامة:** لشخصية المدرب أثر كبير على أداء اللاعبين في كرة اليد.

✓ **الفرضيات الفرعية:**

1- لشجاعة المدرب في اتخاذ القرار أثر في وحدة وتماسك الفريق.

2- لقدرة المدرب على الإبداع أثر في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

3- لقدرة المدرب على فرض الانضباط أثر على نجاح عملية التدريب.

- **إجراءات الدراسة الميدانية:**

✚ **العينة:**

حيث شملت جزءا من مجتمع البحث القسم الولائي هواة لكرة اليد لولاية البويرة "صنف الأواسط"، وقد تم

اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق لتعميم النتائج، واشتملت على :

- (10) لاعبين من فريق اولمبيك البويرة.

- (10) لاعبين من فريق مولودية البويرة.

- (10) لاعبين من فريق المجمع الرياضي سور الغزلان.

✚ **المجال الزمني والمكاني:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية البويرة للقسم الولائي "صنف

أواسط" وكانت الدراسة الميدانية قد امتدت من 26 أفريل إلى 08 ماي 2014.

✚ **المنهج:** المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- **الأدوات المستعملة في الدراسة:**

الاستبيان: وكانت استمارة الاستبيان موجهة للاعبين.

- **النتائج المتوصل إليها:**

1- لشجاعة المدرب في اتخاذ القرار أثر على وحدة وتماسك الفريق.

2- لقدرة المدرب على الإبداع أثر في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

3- لقدرة المدرب على فرض الانضباط أثر على نجاح عملية التدريب.

مقدمة:

الرياضة كمجهود عقلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها ومازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا فالمجهود العضلي الذهني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية، وبمرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي والذي كان الهدف منه هو الحصول على لقمة العيش، ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم فالتطوير، وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية، وأخذت الرياضة أشكالا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبق وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والاستغلال الكمالي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية، وأصبحت سندا للاقتصاد والثقافة والسياسة كما ظهرت أهميتها في جميع الميادين الأخرى ومن هذا التأثير تأكدت ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية وأنشئت معاهد التربية والتدريب والتكوين وخصصت لها ميزانيات كبرى.

رياضية في مناسبات مختلفة يجتمع فيها الرياضيون وكذا رجال الأعمال في كل أرجاء العالم ويتنافسون في شتى أنواع الرياضات كالجري، القفز، الرمي، وكذا الألعاب الجماعية ككرة القدم، الهوكي، إلى جانب كرة اليد وهذه الأخيرة ومنذ نشأتها إلى يومنا هذا عرفت تغير وتطور مستمرين فأصبحت تنافس الألعاب الأخرى التي سبقتها بمئات السنين ككرة القدم وألعاب القوى.

وكرة اليد رغم حداثة إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت مجهودا واسعا لما تتميز به من جمال الحركات المؤداة من طرف ممارسيها وكذلك لما تحمله منافستها من سرعة وكفاح مستمرين بين المهاجمين والمدافعين، ولذا فهي تتطلب تحضيرا جيدا على المستويات الثلاث البدنية، تقنية، تكتيكية.

وما لا يختلف فيه اثنان أنه لكل رياضي سواء كانت الرياضة فردية أو جماعية مؤطر ومسير يقوم بتنظيمه وتكوينه وتدريبه، وهنا يتبادر لأذهاننا المدرب والتدريب الرياضي اللذان يعتبران أساس نجاح الرياضي في مختلف الرياضات، إذا فمهنة التدريب هي تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولا وأخيرا على الكفاءة الفردية وقدرة فرض الانضباط داخل المجموعة والتي يجب أن تتوفر في المدرب قبل البدء في العملية التدريبية، حيث أن المدرب من الشخصيات التي تملك فلسفة خاصة تملئ عليه بعض الواجبات والصفات والخصائص التي ينبغي على هذا الأخير أن يتحلى بها ويزولها بحيث يجب عليه أن يكون على مقدرة عالية لفهم التدريب وكيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعملية التدريب تعتمد في الأساس على أداء مبادئ عملية مستمدة من علم التشريح ووظائف الأعضاء البيولوجية وعلم الحركة وعلم النفس الاجتماعي الرياضي وغيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي، الذي يساهم في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين ومستواهم المهاري للوصول إلى أرقى الأداء، ولا بد أن تكون للمدرب

شخصية تقود لبناء تماسك الفريق وذلك من خلال حسن تعامله مع الآخرين وهذا يلعب دورا هاما في نجاح مهمته كمدرب، وكسب احترام الجميع من خلال تقبلهم لأفكاره وآراءه وتنفيذ واجباته، مما يسهل سير العملية التدريبية في الاتجاه المرسوم لها المؤدي لنجاحها، ولشخصية المدرب وسلوكه الأثر الكبير في تكوين اللاعب والفريق والوصول بهم إلى أعلى المستويات، فالمدرب الرياضي الناجح لا يأتي صدفة بل يجب أن تكون لديه الرغبة في العمل كمدرب ويفهم واجباته وأن يكون بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات اللاعبين، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال التدريب.

وتناولنا في موضوعنا هذا شخصية المدرب الرياضي وأثرها على أداء الفريق لدى لاعبي كرة اليد-صنف أواسط-وكانت الدراسة الميدانية أجريت على بعض فرق قسم اللواتي هواة لولاية البويرة. لذلك قسمنا بحثنا إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي، وتطرقنا في الجانب النظري إلى فصلين، الفصل الأول يدرس شخصية المدرب الرياضي والفصل الثاني يدرس كرة اليد لفئة الأواسط وقبله تطرقنا إلى الجانب التمهيدي الذي يحتوي على إشكالية البحث وذلك من خلال السؤال العام التالي: هل يمكن لشخصية المدرب أن تؤثر على أداء اللاعبين في كرة اليد فئة أواسط؟ وأيضا أسئلة جزئية واقترحنا حلول مؤقتة وذلك من خلال الفرضية العامة والجزئية، وأما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى فصلين، فصل رابع تناولنا فيه منهجية البحث واجراءاته الميدانية والفصل الخامس فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الجانب التمهيدي

التعرف بالبحث

1- الإشكالية:

إن الرياضة مهمة جدا للإنسان، كالماء والغذاء والهواء، فقوة جسم الإنسان لن تأتي إلا عن طريق التغذية السليمة وممارسته رياضة من الرياضات، أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، حيث تعتبر الألعاب الرياضية ظاهرة حضارية وثقافية قديمة العهد، فقد كانت الرياضة منذ القدم ولا تزال تتخطى حدود الجغرافيا، وتعبث بالفواصل التاريخية بل تتجاوز حدود الدول معلنة للملا أنها وجه الإنسان الصادق للتواق لأخيه الإنسان¹.

ونجد من بين هذه الألعاب الرياضية لعبة كرة اليد حيث تعتبر من الرياضات الأكثر شيوعا في العالم، حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين وهذا يظهر جليا من خلال الدورات والبطولات العالمية لهاته الرياضة وتطورها الملحوظ من دورة إلى أخرى من حيث القوانين والطرق التدريبية والتكوين سواء فيما يخص اللاعب أو العوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب²، بغية تحقيق أفضل المستويات للرياضي، ومن بين هذه العوامل المؤثرة نجد التدريب الرياضي.

حيث أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية والتعليمية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العديد العلوم المختلفة مثل: فيزيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية في الرياضة، وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة، ويهدف في النهاية إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية خلال المنافسات بالقدر الذي تسمح به أقصى قدراته واستعداداته وإمكانياته، وذلك في نوع النشاط الذي يمارسه ويتخصص فيه³.

ولعل من أهم العوامل التي تؤثر بشكل مباشر في نجاح عملية التدريب والارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الأفضل "المدرب الرياضي"، والذي يعتبر من الشخصيات التي تمتلك فلسفة خاصة تملئ عليه بعض الواجبات والصفات والخصائص المعينة التي ينبغي أن يتحلى بها ويزاولها، فالمدرب اليوم يمكن أن يوصف على أنه "الأب الحامي للاعبين كما أنه أيضا المدرب الرابع"⁴.

و مما سبق ذكره يمكننا طرح التساؤل التالي :

❖ التساؤل العام :

هل يمكن لشخصية المدرب أن تؤثر على أداء اللاعبين في كرة اليد فئة أواسط ؟

❖ التساؤلات الفرعية :

1/ هل لشجاعة المدرب في اتخاذ القرار أثر في وحدة وتماسك الفريق ؟

2/ هل لقدرة المدرب على الإبداع أثر في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين ؟

3/ هل لقدرة المدرب على فرض الانضباط أثر على نجاح عملية التدريب ؟

¹ خلود مانع الزبيدي. موسوعة الألعاب الرياضية. دار دجلة ناشرون وموزعون :عمان2008- ص09.

² شعيعاني سعيد، شعيعاني فوزي. مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة، مذكرة تخرج ليسانس، البويرة، 2013 ص2

³ محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة : 2002، ص18.

⁴ زكي محمد حسن .المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب. منشأة المعارف:الإسكندرية، 1998، ط1. ص95.

2- الفرضيات: من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكاليتنا سألنا ذ كرقمنا بوضع الفرضية العامة والتي نودها كحل أولي لمعالجة مشكلة بحثنا هذا.

2 - 1 - الفرضية العامة:

❖ لشخصية المدرب أثر كبير على أداء اللاعبين في كرة اليد .

2 - 2 الفرضيات الجزئية:

- 1- لشجاعة المدرب في اتخاذ القرار أثر في وحدة وتماسك الفريق.
- 2- لقدرة المدرب على الإبداع أثر في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- 3- لقدرة المدرب على فرض الانضباط أثر على نجاح عملية التدريب.

3- أهداف البحث:

- دراسة وتحليل شخصية المدرب وإبراز خصائصها .
- دراسة نوعية العلاقة التي تربط المدرب باللاعبين .
- محاولة معرفة وتحليل مختلف العوامل المتحكمة في بناء العلاقات داخل الفريق الرياضي.
- معرفة تأثير العلاقات النفسية والاجتماعية في تحسين أداء الفريق أثناء المنافسة.

4-أسباب اختيار الموضوع:

- لأننا ندرس تخصص كرة اليد.
- ملاحظة تذبذب نتائج فرق كرة اليد، رغم امتلاكهم للاعبين و مدربين ذوي كفاءة عالية.
- الأهمية البالغة التي يوليها الإعلام و باحثي علم النفس الرياضي لشخصية المدرب.
- عجز الفرق عن تحقيق الأهداف المسطرة نتيجة لعوامل الإحباط والصراع الراجعة لغياب الانضباط داخل الفريق.

5- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في أنه عبارة عن دراسة ميدانية تحليلية لشخصية المدرب وأثرها على أداء اللاعبين، ويهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة القائمة بين المدرب واللاعبين داخل الفريق، ومعرفة مختلف العوامل المتحكمة في بناء هذه العلاقة، وذلك بالاعتماد على الاستبيان المدرج في الدراسة والذي نسعى من خلاله إلى إيضاح وبيان أهمية تأثير شخصية المدرب على اللاعبين وما تحققه من فوائد ونتائج إيجابية للفريق.

6-الدراسات السابقة والمثابفة:

من البديهي والمعروف أن الدراسات العلمية والبحوث على وجه الخصوص تتسم بطابعها التراكمي، حيث أن تأثير شخصية المدرب من الموضوعات التي أولى لها الباحثون في علم النفس الرياضي اهتماما كبيرا، باعتبارها

حسبهم عاملا حاسما في أداء الفريق، كما أن لاعبي كرة اليد يعتبرون المسؤول الثاني على نتائج الفريق وإنجازاته الرياضية وهناك عدة أبحاث منها المطابقة ومنها المشابهة التي تناولت موضوع بحثنا "مدى تأثير شخصية المدرب على أداء لاعبي كرة اليد" نذكر منها :

6-1-1-الدراسات المشابهة:

6-1-1-1-الدراسة الأولى:

وهذه الدراسة كانت تحت عنوان "تأثير شخصية المدرب على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، والتي قام بها الطالب "بينينال محمد أمين" في الموسم 2013/2012، وهي عبارة عن مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

حيث كانت الإشكالية على الشكل التالي:

- هل لشخصية المدرب تأثير على أداء اللاعبين في كرة القدم؟

وكانت من وراءها أهداف معينة وهي كالآتي:

- إبراز دور شخصية المدرب في نجاح عملية التدريب.

- توضيح مدى أهمية شخصية المدرب في تحسين ورفع مستوى الأداء والنتائج الإيجابية.

- محاولة تسليط الضوء على دور المدرب في تحقيق عوامل تماسك واستقرار الفريق.

- إثبات أن السمات التي يكسبها المدرب تؤثر بشكل مباشر في شخصية اللاعبين والأداء والفريق ككل.

وقد كانت الفرضية كالتالي:

- لشخصية المدرب تأثير كبير على أداء اللاعبين في كرة القدم.

حيث اتبع المنهج الوصفي في دراسته لمجتمع البحث المتمثل في فرق الرابطة المحترفة لكرة القدم لصنف أكابر والمقدر عددها ب16 نادي رياضي.

ولقد تم اختيار العينة عشوائيا أي دون ترتيب مسبق، وذلك قصد تعميم النتائج فيما بعد، و تمثلت أداة الاختبار في "الاستبيان" لأنه أكثر ملائمة لطبيعة البحث.

ومن أهم الاستنتاجات التي توصل لها الباحث نذكر منها:

- أن لشجاعة المدرب في اتخاذ القرار الأثر على وحدة و تماسك الفريق.

- إن الحالة النفسية الجيدة للمدرب لها تأثير على تحقيق النتائج الإيجابية في المباريات.

من بين السمات التي يجب أن تكون حاضرة عند أي مدرب و متصلة أساسا به هي قوة الشخصية، ذلك أن

التدريب الحديث يعتمد على هذه النقطة الفعالة، التي تعتمد بدورها على الشجاعة و امتلاكه السلطة والقدرة في

اتخاذ القرار وإبداء رأيه في العقوبة أو الجزاء، كما لا يمكن له أن يخطئ في اتخاذ القرارات المتعلقة بشؤون

التدريب الرياضي أو المناقسة، فإذا حدث وأن جهل أو عقل عن شيء يمكن له أن يلجأ إلى خبراته السابقة.

أهم التوصيات:

- ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل والتواصل مع اللاعبين حيث أن لكل لاعب شخصية وثقافة تميزه عن الآخرين.

- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والكفاءة والتجربة.

- ضرورة انتهاز الأساليب القيادية المناسبة للسمات الشخصية لأعضاء النادي.

6-1-2- الدراسة الثانية:

وفي هاته الدراسة التي تمت في موسم 2009/2008 والتي قام بها الباحث وداك محمد، تحت عنوان السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق والتي طرح من خلالها المشكلة التالية وهي: هل لشخصية المدرب من تأثير في تماسك الفريق؟

و التي كانت من وراءها أهداف معينة والتي قسمها كالآتي:

الأهداف النظرية:

- الكشف عن العلاقة بين شخصية المدرب الرياضي وتماسك الفريق الذي يشرف عليه باعتباره قائد الجماعة.

- تحديد دور المدرب الرياضي في عملية بناء وتماسك الفريق.

الأهداف التطبيقية:

- توجيه نظر المدربين الرياضيين والعاملين في حقل الفرق الرياضية لتحقيق وتوفير العوامل المساعدة على تنمية تماسك الفريق وخاصة العوامل النفسية و الاجتماعية.

- توجيه نظر المدربين الرياضيين للإلمام بالسمات الشخصية المميزة للمدرب قصد تنميتها لتحقيق الأهداف التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية المرجوة والتي من أهمها تماسك الفريق.

و من خلال الإشكالية التي طرحها الباحث فإنه وضع الفرضيات التالية كحل أولي لها:

▪ توجد علاقة إرتباطية بين السمات الشخصية المميزة للمدرب الرياضي ودرجة تماسك فريقه.

▪ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق القسم الوطني الأول وفرق القسم الوطني الثاني، لصالح فرق القسم الوطني الأول فيما يخص نظرة اللاعبين للعلاقة بين السمات الشخصية للمدرب الرياضي وتماسك الفريق.

وقد اتبع المنهج الوصفي في دراسته لمجتمع البحث المتمثل في فرق القسم الوطني الأول والثاني لولايات

الوسط، وقد تم اختيار العينة عشوائيا، حيث تمثلت في 180 لاعبا (12 لاعبا من كل فريق) يمثلون 15 ناديا

للولايات التالية: الجزائر، البلدة، الشلف، بجاية، تيزي وزو.

ولغرض جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث لجأ الباحث إلى استخدام كل من مقياس السمات الشخصية للمدرب الرياضي ومقياس تماسك الفريق الرياضي لمحمد حسن علاوي (1994).

ومن أهم الاستنتاجات التي توصل لها الباحث نذكر منها:

- تؤثر السمات الشخصية للمدرب الرياضي على تماسك الفريق الذي يشرف عليه حيث دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشخصية للمدرب ومقياس تماسك الفريق الرياضي.
- تقدير المدرب لذاته والذي ينتج ثقة لديه بالإضافة إلى قدرته على اتخاذ القرار وتحمله المسؤولية ينمي درجة ثقة اللاعبين فيه واحترامهم له والعمل على تنفيذ توجيهاته وأوامره والذي يساعد المدرب في عملية قيادته للفريق وتنفيذ برنامجه التدريبي والتحضير الجيد والعمل على توفير المناخ النفسي والاجتماعي وتنمية تماسك الفريق.

أهم التوصيات:

- إلمام المدرب الرياضي بالسمات المميزة له كقائد وموجه ومربي ومكون والعمل على تقويمها وتطويرها بالوسائل المتوفرة ومدى تأثير هاته السمات على تماسك الفريق.
- مشاركة المدربين في الدورات التي التكوينية والتدريبية الخاصة بموضوعات علم النفس الرياضي.

6-2-3- الدراسة الثالثة:

حيث كانت بعنوان شخصية المدرب الرياضي وأثرها على مردود الفريق أثناء المنافسة في كرة القدم فئة الأواسط من قبل الباحثين أوتيس مهانة ومعمر ممالك في الموسم 2012/2011 وهي عبارة عن مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في منهجية التربية البدنية والرياضية، حيث قاموا بصياغة الإشكالية على النحو التالي:

- هل لشخصية المدرب تأثير على اللاعبين أثناء المباراة؟

وقد طرح عدة أهداف منها:

- دراسة وتحليل شخصية المدرب الرياضي و خصائصه.
 - دراسة وتحليل نوع العلاقة الموجودة بين اللاعب والمدرب.
 - محاولة تحليل عام لمختلف الجوانب المتحكمة في بناء العلاقات داخل الفريق الرياضي.
- ومن خلال الإشكالية سابقة الذكر قام بوضع الفرضية التالية:
- تؤثر شخصية المدرب الرياضي على مردود الفريق أثناء المباراة في كرة القدم.
- وقد اعتمد على المنهج الوصفي في دراسته، وتم اختيار العينة عشوائيا واشتملت على 08 مدربين و 14 لاعبا، وكانت أداة البحث الاستبيان.

الاستنتاج العام للدراسة:

أنه بعدما ثبتت الفرضيات الجزئية الثلاث يمكن الإقرار بثبات وصحة الفرضية العامة التي مفادها: تؤثر شخصية المدرب الرياضي على مردود الفريق أثناء المباراة في كرة القدم. وأن نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها أظهرت أن لشخصية المدرب الرياضي أهمية كبيرة ولها تأثير مباشر على مردود الفريق سواء أكانت أثناء، بعد أو قبل المباراة في كرة القدم أين يمكن القول والتأكيد أن شخصية المدرب مفتاح من مفاتيح المردود الجيد للفريق.

أهم التوصيات:

- يجب على المدرب أن يوضح الأهداف والمهام والأدوار لكل عضو من الفريق.
- يجب اعتبار اللاعب ذو شخصية ثلاثية "بدنية، فكرية، نفسية".
- الإطلاع المستمر على ما هو جديد في مجال الاختصاص.

النقد والتعليق على الدراسات:

من خلال النتائج ومجمل ما توصلنا إليه في بحثنا هذا وما توصل إليه الباحثون السابقون وجدنا أهم النتائج المتحصل عليها وتبين من خلالها أوجه التشابه والاختلاف في هذه الدراسات مع بحثنا فتوصلنا إلى مايلي:

❖ من حيث المنهج:

➤ كان المنهج المتبع وصفي في كل الدراسات.

❖ من حيث العينة:

➤ كانت العينة عشوائية في الدراسات الثلاثة وهذا ما كان في دراستنا أيضا.

❖ بالنسبة للأدوات المستخدمة في البحث:

➤ أداة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات.

➤ إستخدام كل من مقياس السمات الشخصية للمدرب الرياضي و مقياس تماسك الفريق الرياضي.

❖ أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها:

➤ لشخصية المدرب دور فعال في ارتقاء مستوى أداء اللاعبين وتحقيق الانضباط داخل الفريق.

➤ ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل والتواصل مع اللاعبين حيث أن لكل لاعب شخصية وثقافة تميزه عن الآخرين.

➤ اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والكفاءة والتجربة.

➤ ضرورة انتهاز الأساليب القيادية المناسبة للسمات الشخصية لأعضاء النادي.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

❖ الشخصية:

✓ اصطلاحاً: يرى جوردون البورت أن الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفس جسمية التي تحدد الطابع المميز لسلوكه وتفكيره جملة¹.

✓ إجرائياً: هي مجموعة السمات التي تميز فرداً ما، وهي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه، أو هو مجموعة الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك.

❖ التدريب الرياضي:

✓ اصطلاحاً: عملية تربية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط الرياضي².

✓ إجرائياً: هو عملية بيداغوجية منظمة تنظيماً خاصاً يهدف لبلوغ أعلى المستويات.

❖ المدرب:

✓ اصطلاحاً: حيث يعتبر المدرب بمثابة القائد، فالقيادة الرياضية هي العملية التي يقوم بها المدرب لتوجيه سلوك اللاعبين من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم³.

✓ إجرائياً: وهو في الواقع الشخص الوحيد المخول له اختيار اللاعبين وقيادتهم أثناء المباريات والتدريبات، وهو صاحب القرار النهائي فيما يخص الأمور الفنية والتقنية والتكتيكية بحيث يحمل على عاتقه مسؤولية كبيرة وخاصة نتائج الفريق ناهيك عن الضغط الجماهيري والإدارة والإعلام وغيرهم.

❖ الأداء:

✓ اصطلاحاً: هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم⁴.

✓ إجرائياً: هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

¹ أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم التطبيقية). دار الفكر العربي: مدينة نصر، القاهرة، 2003، ط1، ص132.

² عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. منشأة المعارف: الاسكندرية، 2003، ط11، ص9.

³ علي فهمي ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. منشأة الناشر للمعارف: الاسكندرية، 2003، ص15.

⁴ نزار مجيد الطالب. علم النفس الرياضي. دار الحكمة للطباعة والنشر: بغداد، العراق، 1983، ص214-215.

❖ كرة اليد:

✓ اصطلاحاً: هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان، لكل منهما سبعة لاعبين (سنة لاعبين وحارس مرمى)، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم بالأيدي ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف¹.
 ✓ إجرائياً: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع أصناف المجتمع كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين تلعب فوق أرضية مستطيلة الشكل، وفي نهاية كل طرف من طرفها مرمى، ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة فيما بينهم بواسطة الأيدي ومحاولة إدخالها في مرمى الخصم ومدة المباراة 60 دقيقة تنقسم إلى شوطين ومدة كل شوط 30 دقيقة وإذا تعادل الفريقين في الأوقات الأصلية هناك الوقت الإضافي على شوطين كل منهما 05 دقائق وبدون راحة بين الوقتين.

❖ فئة الأواسط:

✓ لغة: يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة على الفعل راهق بمعنى اقترب من الحلم فالمرهق هو الفرد الذي يقترب من الحلم واكتمال النضج يقال قارب الحلم وبلغ النضج فهو مرهق².
 ✓ اصطلاحاً: عرفها خليل معوض على أنها مرحلة الولادة الجديدة من الناحية النفسية والتي تحدث فيها تغيرات منها البيولوجية، الاجتماعية والنفسية³.
 ✓ إجرائياً: هم الممارسين لرياضة كرة اليد، تتراوح أعمارهم ما بين 17 إلى 19 سنة مؤهلاتهم: اللياقة البدنية، تكوين مورفولوجي خاص، خصائص تقنية معتبرة.

¹ فتحي أحمد هادي السقاف. التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد. مؤسسة حورس الدولية للنشر: الإسكندرية، 2010، ط1، ص240.

² المنجد في اللغة والإعلام..1992. ص283.

³ زين العابدين درويش..علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته. دار الفكر العربي: القاهرة، 2005. ص145.

الجانب النظري

الفصل الأول

شخصية المدرب الرياضي

تمهيد:

إن شخصية المدرب وثقافته وخبرته وحسن تعامله كل هذا يلعب دورا هاما في نجاحه في مهمته كمدرب، وفي احترام جميع من يعملون معه لأرائه وفكره وتنفيذ أوامره مما يجعل العمل في تنفيذ خطته العامة أثناء التدريب تسير بسلا في الاتجاه المرسوم له والمؤدي لنجاحها، ولشخصية المدرب وسلوكه أثر كبير في تكوين اللاعب والفريق والوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالية، فالمدرب الرياضي لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن تكون لديه الرغبة للعمل كمدرب يفهم واجباته، ولم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا كيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبته.

1- الشخصية:**1-1 مفهوم الشخصية:**

تعددت نظريات الشخصية وتباينت المفاهيم والافتراضات غير أنه يمكن النظر إلى الشخصية في ضوء التعريفات المتعددة لأصحاب تلك النظريات على أنها ذلك الجانب من الفرد الذي يمثله أكثر من بقية الجوانب الأخرى، ليس لأنه الجانب الذي يميزه عن الآخرين فيما نسميه السمات الفارقة فحسب، ولكن الأهم من ذلك هو أنه يمثل ما يكون عليه الفرد في حقيقته.¹

والشخصية تكوين اختزالي يتضمن الأفكار، الدوافع، الانفعالات، الميول، الاتجاهات والقدرات والظواهر المشابهة. حيث عرفها أحمد عبد الخالق:

"الشخصية نمط سلوكي مركب ثابت ودائم إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الناس ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات الأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم القدرات العقلية، الوجدان أو الانفعال والترجيع أو الإرادة والتركيب الجسمي والوظائف الفيزيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه الفريد في التوافق للبيئة".²

1-2- تعريف علماء الاجتماع للشخصية:

يعرفها بيسانز "biesans" بأنها تقوم على أساس عادات شخص وسماته وتنبثق الشخصية من خلال العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية.

أما قرين "agreen" فالشخصية عنده ليست مجرد القيم والسمات بل يضيف صفة مهمة وهي التنظيم الديناميكي والذي له دور في النمو في الانتماء إلى جهات متعددة في التاريخ.

1-3- تعريف علماء النفس للشخصية:

تتعدد تعريفاتهم للشخصية وصفاتهم وذلك لكونها ميادين بحثهم في مجمل ما تطرقوا إليه، فالمدرسة السلوكية ترى أن الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد وهي مجموع أوجه النشاط التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية، أما مدرسة التحليل النفسي فتري بأنها قوة مركزية داخلية توجه الفرد في حركاته وسكناته.

حيث يرى مورتن برنس "morten prins" أن الشخصية هي حاصل الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوى البيولوجية والفطرية الموروثة وكذلك الصفات والميول المكتسبة من الخبرة، كما يعرفها ماي فلمج ولينك على أنها مثير.

وهناك من اتجه إلى تعريفها على أنها استجابات الفرد للمثيرات المختلفة وهو ما ذهب إليه وود ورث "worth wod" و مركيس "marquis".

¹ محمود عبد الفتاح عان، سيكولوجية التربية البدنية-النظرية-التطبيق والتجريب. دار الفكر العربي: مدينة نصر، 1995، ط، 1، ص 41.

² أحمد محمد عبد الخالق، استخبارات الشخصية. دار المعرفة الجامعية: 1994، ص 24.

ومنهم من ذهب في تعريفهم على أن الشخصية عبارة عن متغير يتوسط المثيرات والاستجابات وهو أكثر التعريفات التي وضعت للشخصية.¹

1-4-1- نظريات الشخصية:

نظرا لكون النظريات التي تطرقت للشخصية وموضوعها، فإننا سنتطرق إلى ثلاثة نظريات تعتبر الأهم بالنسبة لموضوعنا وهي نظرية السمات، النظرية السلوكية، النظرية الحركية.

1-4-1-1- نظرية السمات:

توصف سمات الشخصية عن طريق سماتها الأساسية لأن السمة هي صفة أو خاصية مميزة للفرد عن غيره وقد تكون فطرية، وراثية أو مكتسبة كما أن نظرية السمات تفترض أن سمة الشخصية هي سمة ثابتة نسبيا لذا فالشخص الواحد يتوقع له أن يتصرف بنفس الطريقة في مواقف مختلفة كما يفترض أيضا أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في السمة الواحدة أي درجة السمات ذات العلاقة، فكل إنسان يتصف بصفة بدرجة معينة من القلق، لكن البشر لا يتساوى في درجة قلقه بشكل عام أوفي درجة قلقه عندما يتعرض لموقف حرج يستوجب القلق.

1-4-1-2- النظرية السلوكية:

تصنف هذه النظرية في اعتمادها على مواقف السلوك الظاهري أساسا للتعبير عن الشخصية، ثورانديك واتسن و سكارنر إن هؤلاء العلماء يعتقدون بتأثير البيئة على الفرد ويعتقدون استجابة الفرد لهذا التأثير أساسا للشخصية.

1-4-1-3- النظرية الحركية:

إن علماء هذه النظرية ينظرون إلى الشخصية على أنها عبارة عن تفاعل النواحي الفيزيولوجية والمجتمع والأدوار التي يقوم بها الفرد وإن هذا التكوين الحركي هو الذي يكون الشخصية، وعادة ما تقسم هذه النظرية مكونات الشخصية إلى مكونات جسمية ومكونات مستمدة من الجماعة ومكونات مستمدة من الدور ومكونات مستمدة من المواقف.²

1-5-1- بنية الشخصية:

1-5-1-1- البناء الوظيفي للشخصية:

يتكون البناء الوظيفي للشخصية من مكونات ترتبط ارتباطا وظيفيا قويا في حالة السواء، وإذا حدث اضطراب أو نقص أو شذوذ في أي مكون منها أو في العلاقة بينها، أدى إلى اضطراب في البناء العام والأداء الوظيفي للشخصية وفيما يلي مكونات البناء الوظيفي للشخصية:

¹ لاندل وفيرف. مدخل في علم النفس. دار ماسوروميل: القاهرة، 1998. ص 270.

² مصطفى غالب. سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار مكتبة الهلال: بيروت، 1989. ص 109، 110.

أ) مكونات جسمية:

تتعلق بالشكل العام للفرد وحال الطول والوزن وإمكانات الجسم الخاصة والعجز الجسمي الخاص، والصحة العامة، والأداء الحركي والمهارات الحركية، وغير ذلك مما يلزم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة، ووظائف الحواس المختلفة ووظائف أعضاء الجسم مثل: الجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز الغددي والجهاز التناسلي.

ب) مكونات عقلية ومعرفية:

وتشمل الوظائف العقلية مثل: الذكاء العام، القدرات العقلية المختلفة والعمليات العقلية العليا كالإدراك الحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير والتحصيل... الخ.

ج) مكونات انفعالية:

وتتضمن أساليب النشاط المتعلق بالانفعالات المختلفة مثل: الحب والكره والخوف والبهجة والغضب... الخ. وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي وعدمه وتجمعات الانفعالات في عواطف.

د) مكونات اجتماعية:

حيث تتعلق بالتنشئة الاجتماعية للشخص في الأسرة والمدرسة والمجتمع وجماعة الرفاق والمعايير والقيادة والتبعية... الخ.

1-5-2- البناء الديناميكي للشخصية:

يوضح البناء الديناميكي للشخصية القوى المحركة فيها والتي تحدد السلوك، ويتكون البناء الديناميكي للشخصية من: الشعور واللاشعور وما قبل الشعور ويتكون البناء الديناميكي للشخصية كذلك من الهو والانا والأنا الأعلى، ويلعب الكبت دورا هاما في أبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المحزنة أو المخيفة المؤدية إلى القلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى تنسى.

وتوجد المقاومة وهي ما تمثل ما يسمى الضمير أو الوازع الخلقى الذي يتحكم في سلوك الإنسان ليكون سلوكا مقبولا من ناحية التعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية وتعمل المقاومة بين الشعور اللاشعور، هذا أو لا يوجد فاصل قاطع بين الشعور واللاشعور، فما هو شعوري قد يصبح لاشعوريا بالكبت أو النسيان وما هو لاشعوري يمكن أن يستدعي أو يخرج إلى حيز الشعور بتغيير الظروف أو بالتداعي الحر.

وقد يحدث الصراع بين الهو والانا الأعلى أو بين الأنا والهو أو بين الأنا والانا الأعلى وتعمل الضغوط البيئية الخارجية عملها إذ تشمل الصراعات والإحباط والتوترات.¹

1-6- العوامل العامة المؤثرة في الشخصية:

تشير نظريات الشخصية دون استثناء إلى وجود عاملين هامين يؤثران في بناء الشخصية وتطورها وهما: عامل داخلي تكويني وعامل خارجي بيئي.

¹ حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، 1997. ط3. ص74.73.

1-6-1-المؤثرات الوراثية:

إن النمط الوراثي الخاص الذي يتكون من اللحظة التي يتم فيها الإخصاب يؤثر في تكوين شخصية الفرد وعلى احتمال إصابة الفرد بأحد الأمراض الوراثية أو التشوهات التكوينية أو السمات ذات الطابع المميز مثل:نزيف الدم الوراثي والاضطرابات ومرض السكري مع اختلاف متوسط الدرجة وهناك سمات اخرى مميزة للشخصية ولها علاقة بالعوامل الوراثية وتشمل لون البشرة والقصر ولون العيون.

1-6-2-المؤثرات البيولوجية:

تؤثر هرمونات الغدد الصماء بوجه خاص على السلوك وعلى عمليات التكيف ويبدو ذلك واضحا في حالة نقص إفراز الهرمونات من الغدد أو توقفها عن العمل مثل:

-الغدة الدرقية:يؤدي كثرة إفراز الهرمون من هذه الغدة إلى كثرة الحركة والشعور بالتهيج والأرق، أما في حالة نقص الهرمونات تؤدي إلى سهولة الشعور بالتعب والإرهاق وإلى كثرة النوم.

البنكرياس:يقوم بإفراز الأنسولين لتنظيم مقدار السكر في الدم وتحويله إلى الكبد لتجزئته وفي حالة زيادة نسبة السكر في الدم فإن ذلك يظهر على شكل إصابة بالمرض السكري.¹

1-6-3-العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية:

قد يكون لخبرة الشخص داخل نطاق البيئة المحيطة به أثارها الرئيسية على نمو خصائص الشخصية، وهذه الخبرات قد تكون فريدة تتصل بشخص واحد فقط، أو قد تكون مشتركة بين عديد من الأشخاص فتكوين شخصية الفرد تختلف باختلاف المنطقة التي نما بها وتأثر بعادات وتقاليد وخصائص كل منطقة، فنجد أن الشخص الذي ترعرع في مجتمع منغلق يختلف عن الشخص الذي ترعرع في مجتمع متفتح على العصرنة.²

1-7-1-مقاييس الشخصية:

إن مقاييس الشخصية قد تكون أحادية البعد تقيس سمة واحدة من سمات الشخصية أو مظهر واحد من مظاهر السلوك ويمكننا التطرق لعدة مقاييس الأول وهو مقياس القلق حالة وسمة وهما مثال للمقاييس الأحادية والثاني هو مقياس فرايبورج وهو مثال للمقاييس المتعددة الأبعاد، حيث أنفي مقياس القلق حالة يطلب من المفحوص وصف شعوره في لحظة معينة من الوقت.

1-7-1-1-مقاييس فرايبورج للشخصية:ويشمل هذا المقياس على ثمانية أبعاد وهي:

-العصبية:الدرجة العالية على هذا المقياس، تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية و حركية واضطرابات نصف جسمية كالنوم والإرهاق والتوتر و سرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة.

-العدوانية:ودرجة هذا المقياس العالية تشير إلى الأفراد الذين يرتكبون تلقائيا الأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية واستجاباتهم بصورة انفعالية.

¹ سليم مدثر أحمد..الصحة النفسية..المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع:الإسكندرية،2002.ص136.

² ارنون وتيج.مدخل في علم النفس.ديوان المطبوعات الجامعية:الجزائر،1994.ط1.ص256.

-**الاكتئابية:**والدرجة العالية لهذا المقياس تشير إلى تميز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة.

-**القابلية للاستثارة:**ودرجة هذا المقياس العالية تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية و شدة التوتر وضعف في القدرة على المواجهة والإحباطات اليومية والانزعاج وعدم الصبر وكذا الغضب، والاستجابات العدوانية.

-**الاجتماعية:**يتميز أصحاب هذه الدرجة على هذا المقياس بالقدرة على التفاعل مع الآخرين، ومحاولة التقرب بالناس وسرعة عقد الصداقات، كما يتميزون بالمرح والحيوية.

-**الهدوء:**يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا المقياس بالثقة بالنفس وعدم الارتباك أو تشتت الفكر واعتدال المزاج والتفاعل والابتعاد عن السلوك العدواني.

-**السيطرة:**يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا المقياس بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية، جسمية أو تخيلية وعدم الثقة بالآخرين، والميل للسلطة واستخدام العنف.

-**العف:**الأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية على هذا المقياس من صفاتهم عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين خاصة في المواقف الاجتماعية، ويتصفون بالخجل والارتباك.

1-8-1- أنواع الشخصية:

الشخصية نوعان فكرية وعملية، فكثير ما يسأل الإنسان أفضل الأمور النظرية أو العملية، فالتفريق بين النظريات والعمليات ليس بالأمر السهل، لأنهما متكاملان، وكل منهما متوقف على الآخر، فالأفكار أمهات الأعمال.

1-8-1- الشخصية العملية:

لا شك في أن الشخصية العملية تظهر في العمل والتنفيذ، مثل ذلك ما يقوم به الناس على أرض الواقع، فنتمثل الشخصية العملية في المصلحين والقادة والمربين، الذين ترى آثارهم في عملهم الذي قاموا به، وهي التي تحقق خدمة إنسانية، فالشخصية العملية أكثر تأثيراً من رجال الفكر، فنحن نتأثر بالأعمال النبيلة أكثر ما نتأثر بالأفكار¹، ومن الضروريات الأساسية للشخصية العملية العلم بالشيء الذي يراد القيام به، والرغبة في النجاح فيه ولا فائدة في العمل إذا لم تصاحبها بقوة التنفيذ، معنوية كانت أو مادية.

وكما أن السيارة التي لا تستطيع السير إلا إذا كانت معدة للسير، كذلك هو الإنسان، لا يمكن أن يقوم بعمل عظيم إلا إذا كانت بداخله رغبة وإرادة قوية.

وطالما صافنا أشخاص لديهم وتتوفر فيهم كل الوسائل الضرورية وهي قوة العزيمة والتنفيذ، فلم ينجحوا في أعمالهم لأنهم يميلون إلى الشك في أنفسهم وكثير النقد والتحليل ويضيعون الفرص التي قد لا تعود، ومن أهم وسائل تقوية الشخصية العملية نذكر ما يلي:

-الرغبة في العمل.

-تحديد الفرص والطريق المتواصل.

¹ محمد اليعقوبي.-الوجيز في الفلسفة.بالمؤسسة الوطنية للطباعة، ط3.ص388.

-الشعور بالواجب.¹

1-8-2- الشخصية الفكرية:

هي التي تؤمن في أن الإنسان قوي بروحه،عظيم في خلقه، وأن العالم الذي نراه اليوم بما فيه من تقدم وحضارة ما هو إلا عصارة أذهان تلك الشخصية القوية التي وتخيلت وتصورت. والشخصية الفكرية تظهر في الشعور والفلسفة والفنون الجميلة، وفي الأعمال الهامة في الحياة تثبت في الإنسان المثل الأعلى وتزيده قوة، والنشاط الضروري لتنفيذ هذه المهمة والوصول إلى الهدف ومن الصفات المميزة لهذه الشخصية:

-الهدوء العقلي،عدم الاضطراب النفسي،والقلق الذي يكتسبه بالتربية والتهديب.

-الرضا بالحياة والفكر، ومعنى أن يرضى بما يجب الرضا به، ويحتج على ما يجب الاحتجاج عليه.²

1-9- خصائص الشخصية:

تجتمع في الشخصية خاصيتان أساسيتان تظهر الأولى في شكل ثبات في الشخصية والثانية في التغير والتغيير اللذين ينالانها خلال تاريخ حياتها.

1-9-1- الثبات في الشخصية:

ومن هذا المنظور يرى أن الثبات في الشخصية يتضمن عدة نواحي وهي:

***الثبات في الأعمال:**ويظهر هذا النوع من الثبات في أشكال السلوك المختلفة فالإنسان الشريف على سبيل المثال يبقى سلوكه شريفاً في مختلف المناسبات والمواقف.

***الثبات في الأسلوب:**ومن خلال دراسة كل من ألبرت و فرنون عن الحركات التعبيرية أن عدداً من هذه الحركات يميل إلى الثبات والبقاء لدى الفرد حيث يمر بمناسبات مختلفة.

***الثبات في البناء الداخلي:**ويعنى به الأسس العميقة الثابتة التي تقوم عليها الشخصية وهو مجموعة من الدوافع الأولية للميول والقيم الثابتة في مرحلة معينة من حياة الفرد.

***الثبات في الشعور الداخلي:**ونقصد به شعور الفرد داخليا وعبر مراحل حياته باستمرار وحدة شخصية وثباتها ضمن الظروف التي يمر بها.³

1-9-2- التغير والتغيير في الشخصية:

ومن ناحية أخرى يرى البعض أن ثبات الشخصية ليس ثباتاً أزلياً، وإنما هو في الحقيقة ثابت نسبي ومفهوم ديناميكية الشخصية يعتبر من صفات النمو والتغيير⁴، وتتغير الشخصية إما عن غير قصد وهذا هو التغير، وإما

¹ محمد عطية الأبرشي،حامد عبد القادر.علم النفس التربوي.ط4.ص381.

² محمد اليعقوبي.مرجع سابق.ط4،ص381.

³ نعيم الرفاعي.شخصية المعلم.دار الشروق:مصر،1987.ص97.

⁴ حامد عبد السلام زهران..الشخصية الرياضية.دار الشروق:مصر،1987.ص60.

عن قصد وهو التغيير ويحدث تغير الشخصية بالنمو خلال مراحل النمو المتتابعة ويتأثر تغييرها بالعوامل المؤثرة في تكوينها، كالعوامل الجسدية، العقلية، النضج، التعليم ومؤسسات التنشئة الاجتماعية. أما عن تغيير الشخصية عن قصد فيقوم على أساس أن الكثير من مكوناتها وسماتها مكتسبة ومتعلمة قد تكون سوية تؤدي إلى الصحة النفسية أو تكون غير سوية تؤدي إلى التفكك والمرض، وهذا قد يبذل الفرد مجهودا للتغيير بقصد إعادة التعلم أو محور التعلم وغير ذلك من طرق العلاج النفسي. ونستخلص بأن الشخصية ليست شيئا يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر ولكنه شيء يتميز بالميزات التالية:

-الفردية أي بمعنى أنها تختلف من فرد إلى آخر.

-تعبير عن الصفات للفرد الثابتة نسبيا.

-تمثل العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته.

1-10-1- أهم الملامح التي تحدد الشخصية:

1-10-1 الفرد: أي أن الشخصية تختلف من فرد إلى آخر، رغم تشابه الأفراد في بعض النواحي يحكم البيئة والثقافة وبالتالي فهي تمثل التشكيل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية، وهذا ما يؤدي إلى اختلاف الأفراد عن بعضهم البعض.

1-10-2- العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته: إن الشخصية هي نتاج التفاعل الاجتماعي وبالتالي فهي مكتسبة، فالطفل حديث الولادة لا يوجد له خصائص تحدد شخصيته، حيث أن التفاعل الواعي بينه وبين البيئة المحيطة به يكون معدوماً، وهذا ما يدل على أن الشخصية هي نتيجة العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته، مما يدل على الشخصية المتغيرة.

1-10-3- الشمول: إن الشخصية الإنسانية تنتظم فيها سمات وخصائص الفرد جميعها، وتمثل التنظيم الفريد المميز للأنماط السلوكية في المواقف المختلفة وهذا التنظيم يتشكل ويتكون من العادات والسمات والقيم والدوافع والاتجاهات.

1-10-4- الديمومة أو الثبات النسبي: أي أن الشخصية بسماتها البارزة لا بد أن تستمر إلى فترة مناسبة من الزمن لتكون معروفة ومميزة للفرد.¹

1-11- الشخصية وممارسة الرياضة:

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة مرهن إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية في المجال الرياضي أو الأنماط الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية لنوع الرياضة.²

¹ صالح عبد الله الزعبي، ماجد محمد الخياط.. علم النفس الرياضي. جامعة البلقاء التطبيقية: 2011، ط1، ص175.

² أسامة كامل راتب. قلق المنافسة (التدريب . احتراف الرياضي). دار الفكر العربي: القاهرة، 1997، ط1، ص42.

ففي المفهوم المعاصر للممارسة الرياضية يظهر بوضوح بأنها ليست القدرات الحركية المتقنة وحدها هي التي تحقق النتائج العالية ولكن تتدخل العديد من العناصر النفسية التي تربط بين حركة الفرد ومعطيات شخصيته لذا نجد أن المدربين لا يؤسسون تدريباتهم عن المعطيات التكتيكية والبيوميكانيكية فحسب، ولكن أصبح مركز اهتمامهم هو طبع الرياضي من أجل تفادي الظواهر الغير مرغوب فيها أثناء الممارسة، ويعتقدون أن إدارة اختباره تعتمد على هذا الاتجاه والذي يعتبر الأكثر نجاحا من خلال الملاحظات التي لا تعتمد على طبع الرياضي، كذلك من الكبار من يعدون الأولوية للخبرات السيكولوجية من أجل تحديد نجاح مدرب أو توقع طبيعة حكم مثلا لذا فمتطلبات رياضة النخبة تدفع النفسانيين لدراسة المعطيات السيكولوجية لشخصية المشاركين فالاعتماد على الخصائص السيكولوجية لتحديد الشخصية الرياضية سواء كان مدربا أو أستاذا أو مشاركا فلفظ الشخصية كثيرا ما نقصد به تصرفات الأستاذ ومعاملته دون التطرق لصفات ظاهرية كمشكلة وهذا القصد هو الأكثر صوابا في تحديد شخصية الرياضي خاصة المدربين.

2- المدرب الرياضي:

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

2-1- تعريف المدرب الرياضي:

حيث يشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا فإن محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون أثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب، واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات إيجابية نحو مدربه. وفي مفهوم محمد لطفي السيد فإن المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم تأثيراً مباشراً وتطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك يجب أن يكون المدرب مثلاً يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.¹

2-2- دور المدرب:

يعرف ريمون توماس دور المدرب على الشكل الآتي: تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية في تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل ببعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق² فالمدرب ذو شخصية متعددة الوجوه تسمح له بأداء أدوار عديدة ومتنوعة نذكر منها:

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به.
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله.
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين، القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدى به.
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الصارمة.
- يجب أن يحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق.
- يجب أن يكون الرئيس والمدير في ما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي.

2-3- دوافع المدرب:

إننا لو نظرنا إلى الأسباب التي تدفع بعض الأفراد للاتجاه إلى العمل في مجال التدريب الرياضي بالرغم من عدم وجوده كمهنة أساسية في بلادنا ووجودها كنوع من العمل بجانب المهنة الأساسية لأنه لا يوجد في بلادنا

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. الأسس العلمية للتدريب الحديث للاعب والمدرب. دار الهدى للتوزيع والنشر: مصر، 2002. ص 25.

² على فهمي ألبيك. مرجع سابق. 2003. ص 35.

المدرّب المتفرغ ولكن يوجد المدرّب المتخصص لأحد أنواع الأنشطة بالرغم من قيامه بعمل آخر ولذلك فإننا نذكر هنا بعض الدوافع التي تؤدي إلى مزاولة مهنة التدريب بجانب العمل الأساسي ونراها كالآتي:

2-3-1- الدافع المهني:

وهو الدافع الذي يتواجد عند بعض مدرسي التربية الرياضية لما لها من خبرات دراسية في مجال مهنة التدريس وللإستعداد لمزاولة مهنة التدريب بجانب مهنة التدريس لأنها تحتاج من المدرس القيام بالإشراف على كل جديد في مجال تخصصه ولا خلاصة في مجال عمله وخاصة الذين لهم ماضي رياضي في أحد الأنشطة الرياضية.

2-3-2- الدافع الرياضي:

وهو الدافع الذي يوجد الرياضيين الذين يتم اعتزالهم للممارسة في نوع النشاط الرياضي التخصصي، ونظرا لما من خبرات مكتسبة خلال فترات الممارسة والمستوى الذي وصلوا إليه وخاصة المستويات العالية وشعورهم للميل الجارف نحو الاستمرار بالتواجد في نفس الميدان مساهمة منهم للتقدم بنوع نشاط التخصص وأيضا لاتساع القاعدة التي تحاول ممارسة نوع النشاط وخاصة الناشئين.¹

2-4- المتطلبات الأساسية التي يجب أن يمتاز بها المدرب:

أساس نجاح المدرّب في عمله يعتمد على قوة شخصيته وصدقه، واتساع معرفته في اختصاصه وقدرته على ترجمة ذلك أمام اللاعبين، والمدرّب الذي يريد أن يصل بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرف رياضته بشكل واسع، والأشياء الجديدة في طرق التدريب والتكتيك الحديث.

حيث أنه أثناء العمل مع المبتدئين على المدرّب أن يعير انتباها شديدا لهم، وإذا لم تتوفر للمدرّب معرفة وخبرة جيدة لن يعير له هؤلاء المبتدئين أي اهتمام بسبب صغرهم وعدم معرفتهم، ولكن عندما ينتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم الرياضية، ويصبحون على معرفة جيدة برياضتهم، يبدؤون في توجيه الأسئلة الكثيرة والمعقدة، إذا لم يتمكن المدرّب من الإجابة على تلك الأسئلة يعني أنه بدأ يفقد شخصيته أمام لاعبيه ولتجاوز هذا الأمر على المدرّب خلال تنمية وتطوير مستوى لاعبيه أن يسعى هو الآخر لتطوير نفسه، ويزيد من اتساع معرفته، يقول بعض المدرّبين الهولنديين أن شخصية المدرّب مهمة جدا خلال التدريب، لأنه عندما تكون شخصية المدرّب قوية وممكنة من اختصاصه يؤدي هذا إلى سماع اللاعبين له، لأنهم يؤمنون بأقواله ومعلوماته، إلى حد أنه إذا قال شيئا غير صحيح أو غير ضروري أمنوا به وبأقواله، وإذا كان المدرّب لاعبا قبل أن يكون مدربا ومر بهذه المرحلة، فسوف يكون هذا مساعدا له في تقوية شخصيته ومعلوماته، ولكن ليس شرطا أن يكون المدرّب لاعبا، رغم أنه إذا كان كذلك سوف يساعده هذا في عمله إلى حد بعيد، أن يزيد معارفه ويزيد من قراءته ويعمل على تحليل نتائجه وينظر دائما إلى المستقبل.²

¹ ناهد رسن سكر.. علم النفس الرياضي في المنافسة الرياضية. دار الثقافة للنشر والتوزيع: عمان، ط1، 2002. ص19.18.

² كمال جمال الرياضي.. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. الجامعة الأردنية: 2001. ص275-276.

2-5-5- واجبات المدرب الرياضي:**2-5-1- تخطيط التدريب:**

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته، وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة، وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، بالإضافة إلى العديد من المعارف والمعلومات العلمية في عدد من العلوم الإنسانية والطبيعية.¹

2-5-2- أداء عملية التدريب :

يرتكز التدريب على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يتمكن من إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة.

ففي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد للاعب، وكلما استطاع المدرب تقديم التوجيهات إلى اللاعب بصورة صحيحة كلما أصبح اللاعب أقدر على استقبالها والاستفادة منها ويسعى المدرب لتكوين اتجاهات ايجابية لدى اللاعب نحو عملية التدريب وذلك في محاولة للارتقاء بمستوى تركيزه وانتباهه والارتقاء لمستوى قدراته الفعلية والتأثير بمستوى الدافعية هذا بالإضافة إلى رفع مستوى التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين.

2-5-3- تقييم النجاح في عملية التدريب:

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقاً للنجاح والفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقييم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخططية والاختبارات النفسية ومقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع ومدى الانحراف عن الأهداف الموضوعية للتدريب.

وبذلك يمكننا تصويب وتصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة، هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعلومات والتقارير التي يقدمها الطبيب المختص بعلم النفس أو الإداري عن حالات اللاعبين وضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في المنافسات.

2-5-4- رعاية اللاعب:

إن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسهم في تعبئة طاقاته و قدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته وينبغي على المدرب أن يتعرف إلى المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب أو المنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب.

¹ <http://www.alhiwar.info/topic.asp? Cat ID=23&Nb=89>.

2-5-5- توجيه اللاعب وإرشاده:

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب والتي يجب أن تساعد اللاعب على فهم نفسه وفهم مشكلاته واستغلال إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات واستغلال إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات، وأن يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول حتى يتمكن من التغلب على مشكلاته ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو متكامل في شخصيته.

كما يمكن للمدرب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه وعن طريق الإرشاد الفردي الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب واللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه.¹

2-6- شخصية المدرب الرياضي:

يقصد بها جميع السلوكات والاستشارات الانفعالية التي تصدر من المدرب نحو اللاعب أو الفريق لرفع معنويات اللاعبين وتحسين الأداء والمردود العام للفريق.

ويتفق معظم علماء التدريب الرياضي على كون المدرب الرياضي شخصية موهوبة ذات أبعاد متميزة، فهو يمتلك إمكانيات خاصة، تفرقه عن أقرانه من عامة البشر، وفي دراسات أولجبت وتوتكو التي أجريت على مجموعة مختارة من المدربين وأخرى ممن يدرسون للتعرف على الطبيعة الشخصية للمدرب المثالي، أمكن التوصل على الفارق بين مجموعة المدربين والممارسين فيما يلي:

- 1/ مجموعة ناجحة من المدربين عندهم الرغبة لكي يكونوا على القمة.
 - 2/ منظمون يخططون لكل شيء.
 - 3/ يتمتعون بالاختلاط بالناس.
 - 4/ يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد.
 - 5/ يميلون للثقة بالنفس.
 - 6/ سجلوا صفات قيادية عالية.
 - 7/ يميلون لحب القيادة وتحمل المسؤولية.
 - 8/ يلومون أنفسهم ويقبلون التأييب إذا ارتكبوا خطأ معيناً.
 - 9/ ناجحون عاطفياً.
 - 10/ إصرار في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتعون بها كمدربين.²
- كما سوف نتطرق من خلال دراستنا لموضوع المدرب إلى السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح.

¹ <http://www.alhiwar.info/topic.asp? Cat ID=23&Nb=89>.

² ناهد رسن سكر. مرجع سابق. 2002. ص. 14-15.

2-7- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي ومنهم مثلاً أوجليفي ogilivie وتيتكو tutko وكلافس klafs وسفوبودا svoboda إلى أن المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي الغير الناجح بالعديد من السمات، وقد قام محمد حسن علاوي بتلخيص هذه السمات فيما يلي:

أ/الثبات الانفعالي: يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للمدرب الرياضي الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه وقراراته للاعبين بصورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية.

ب/التناغم الوجداني والتعاطف: يقصد بالتناغم الوجداني إحساس وإدراك المدرب الرياضي لما يحس به اللاعب وتفهم انفعالاته وتقديره لما يعانیه.

ج/القدرة على اتخاذ القرار: ومن بين أهم السمات التي يتمتع بها المدرب الناجح عن المدرب الغير ناجح قدرته في سرعة اتخاذ القرار، وخاصة في مواقف المنافسات المتغيرة إذ يتطلب سرعة الاختيار لبعض البدائل.

د/الثقة بالنفس: إن المدرب الذي يتميز بثقته في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبل توجيهاته.

هـ/تحمل المسؤولية: إن المدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل وإلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين، وتحمل المسؤولية يتطلب قوة الإرادة من المدرب الرياضي وشجاعة المواجهة للأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح الأخطاء.

و/الإبداع: إن القدرة على الإبداع واستخدام العديد من الوسائل الحديثة المبتكرة أثناء التدريب الرياضي وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي، تعتبر من أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب على الإبداع.

ز/المرونة: يقصد بالمرونة القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

ح/الطموح: المدرب الرياضي الناجح الطموح يتميز بالدافعية نحو التفوق والمزيد من التوافق في ضوء الأسس الموضوعية، وبالتالي يسعى إلى دفع وتحفيز لاعبيه بثتى الوسائل الايجابية لتحقيق أعلى المستويات.

ط/القيادية: ويقصد بذلك قدرته على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين وقدرته على التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى وقدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة.¹

¹ محمد حسن علاوي. سيكولوجية المدرب الرياضي. دار الفكر العربي: مصر، 2002. ص 23-24.

2-8- اعتبارات المدرب عند الأداء:

يجب أن يكون هناك تقييم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقييم هذا الأداء وهي:

1/ لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد للوحدة التدريبية اللاحقة.

2/ أن يكون هناك تسجيل سلبيات وإيجابيات الوحدة التدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة، والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

3/ على المدرب أن يسأل نفسه دائما - هل تحقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعت؟ ولماذا لم يتحقق؟ وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.¹

2-9- شخصية المدرب وتأثيرها على الأداء:

" يقصد بها جميع السلوك والاستشارات الانفعالية التي تصدر من المدرب نحو اللاعب أو الفريق لرفع معنويات اللاعبين وتحسين الأداء والمردود العام للفريق".

ومما يلفت النظر أننا نلاحظ أحيانا كثير أن المدرب يتعامل من الناحية الانفعالية للاعب بطريقة فجأة، غير حافية وكما أن أسلوب التحفيز والتشجيع من أهم وسائل الاستشارة الانفعالية التي يستعملها المدرب لرفع معنويات اللاعبين وكذا الفريق وذلك لتحسين الأداء الفردي وبالتالي المردود الجماعي للفريق.²

إن للمدرب الرياضي تأثير على انفعالات اللاعبين وهذا التأثير له علاقة بالأداء الرياضي ويمكن هذا الأخير أن يساعد على تحسين الأداء ويمكن أن ينعكس سلبا على مردود اللاعبين ويتحول هذا المثير إلى نوع من القلق والخوف والعدوان أو الغضب فمن المحتمل أن يقع اللاعب أو الفريق في الأخطاء والنتيجة هو التأثير السلبي على أداء اللاعبين . لذا يجب أن يكون المدرب ملما بأساليب التحكم في القلق ونظرا لان ظروف الأداء الرياضي تتميز خاصة في المنافسة بمواقف ضاغطة ، التي تؤثر على زيادة القلق أو الخوف لدى اللاعب ومن هنا يمكن معرفة أو استنتاج أن على المدرب أن يكون حساسا لمظاهر القلق بين اللاعبين وأعضاء الفريق.³

2-10- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

بعد ثبات الأداء الرياضي للاعب فإنه يعتبر أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:

1- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

¹ ناهد رسن سكر .. نفس المرجع. 2002. ص 62.

² أسامة كامل راتب .. دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990، ط 1. ص 140.

³ أسامة كامل راتب .. نفس المرجع. 1990. ص 140.

2- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

3- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

إن ثبات الأداء الحركي للاعبين يعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية، ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية نذكر منها ما يلي:

*الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل:التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصوير لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء أكانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور نموذج من القشرة المخية خلال المسابقة وردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الاجهاد والصعوبات الخارجية.

*الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي، ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

*المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل المنافسة وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أم خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالات يكون من خلال التدريب اليومي المنتظم، حيث يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

*العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق(في الألعاب الجماعية)والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة ملائمة، وحالة انسجام الذهن والنفس لأفراد الفريق هو ما ينعكس على دقة أداءهم لواجباتهم خلال التدريب أو المسابقات.

*القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هوية ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، فالقيادة دور في الاعتراف سلوك اللاعبين والتقدير لتصرفاتهم.

*الاعتراف وعدم التهوين بإمكانيات المنافسين، الذي يترتب على ذلك من الالتزام الجاد بتنفيذ كافة المهام والواجبات الخطئية والمهارية خلال كافة الظروف، وعلى الجانب الآخر فإنه توجد مجموعة من العوامل المرتبطة بظروف المسابقة وغيرها من العوامل التي تؤثر على درجة ثبات الأداء الرياضي للاعبين خلال المسابقة.¹

¹ ناهد رسن سكر. مرجع سابق..2002.ص6463.

خلاصة:

تعددت التعاريف والدراسات حول الشخصية مما يدل على اتساع مواضيع دراستها وبالتالي صعوبة الاستقرار عند تعريف واحد للشخصية، وخاصة في الموقف الرياضي مثل: شخصية المدرب الرياضي، فالشخصية كما تنمو وتتعلم وتعديل سلوكها يدرسها علم النفس التربوي، وكما تعمل وتنتج يدرسها علم النفس الصناعي، وبصراعها مع الآخرين يتناولها علم النفس التشخيصي، وغيرها من رؤى ومفاهيم ونظريات تفسرها.

أما عن شخصية المدرب الرياضي أثناء التدريب وعلاقتها باللاعب فهي ذات بعد وأثر نظرا لخصوصية الموقف وأهميته، وهي أيضا خصت بجانب بالغ الأهمية لدراسته وتحديد أطرها ومفاهيمها، ومن ثم التوضيح أو التدليل بوجود علاقة بين الشخصية وممارسة الرياضة حسب ما جاء في بعض الدراسات والتعاريف.

الفصل الثاني

كرة اليد لفئة الأواسط

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير إذا ما قورنت بعمر الألعاب الأخرى، فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مرتبة متقدمة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم الدول.

كذلك تعتبر فئة الأواسط الفئة التي تلتقي فئتي الأصغر والأشبال، وفي كرة اليد مرحلة الأواسط هي المرحلة الممتدة من (17-18 سنة) وتعد هذه المرحلة جد حاسمة في حياة الفرد حيث تحدث خلالها سلسلة من التغيرات في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي، وهكذا النمو الحركي والانفعالي التي سعى من خلالها إلى تكوين بعض المفاهيم والاتجاهات العادات والمعلومات التي تساعد على التكيف والاندماج مع المجتمع الذي يعيش فيه، الأمر الذي يجعلنا نتطرق إليها بالتفصيل في هذا الفصل.

3-كرة اليد:

3-1-نبذة تاريخية عن كرة اليد:

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب في نحو القرون الوسطى أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنماركي هولجر نيلسون h.nielson مؤسس كرة اليد الحديثة حيث ادخل اللعبة في مدرسة خاصة بالإناث سنة 1898، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم، وحسب لعبة نيلسون فالمشاركة تكون بفريقيين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة وما إن حلت 1911حتى بدأ تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة.¹

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الاسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة.

وفي سنة 1926مؤتمر الفيدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفيدرالية الدولية لكرة اليد هواة FIHA بأمرستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية.²

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن الألعاب الأولمبية سنة 1936.

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا.

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية، أجريت أول مباراة دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد 8 مقابل 3 أهداف.

أما في سنة 1952-1956 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات.³

3-2-ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمركز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعبا إما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدوريات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضات وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية.

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة

¹مجلة الوحدة الرياضية. العدد 599، الجزائر. 18مارس 1992. ص 35.

² BROUCHAR REVU DE COMITE Fédération 4eme CANS DE H B Alger 1986 p19.

³ كمال عبد الحميد. الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي: القاهرة، 1997. ص 35.

الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية، وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية للوطن.

ومباشر بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حمناد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فيدرالية جزائرية لكرة اليد.

وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة مداوي إسماعيل الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة أما الفرق التي انخرطت في الفيدرالية فهم كالتالي:

*فريق بولوغين L'OMSE.

*فريق الراسينغ لجامعة الجزائر R.U.A.

*فريق المجموعة اللاتكية لطلبة الجزائر العاصمة G.L.E.A.

*فريق نادي الجزائر لكرة اليد H.B.C.A.

*فريق غالية رياضة الجزائر G.S.A.

*فريق من عين طاية.

*فريق سبارتو وهران.

أما في سنة 1963 انخرطت الفيدرالية الجزائرية في الفيدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاث رابطات فقط وهي الجزائر، وهران و قسنطينة.

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق L'OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984.¹

3-3- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة والتي تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد قوانين ثابتة.²

3-4- قانون لعبة كرة اليد:

3-4-1- الميدان:

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 40م طول و20م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

¹ BROUCHUR REVU DE COMITE Fèdération 4eme CANS DE H B Alger 1986 p6.

² اعداد جميل نصيف. موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة. دار الكتب العلمية: القاهرة، ط1. ص371.

3-4-2- المرمى:

يوضع وسط التهديد طوله 3 أمتار ارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفس المادة الخشبية ويكون التلويين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة.

3-4-3- مساحة المرمى:

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف برقع دائرة بقياس 6 أمتار، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف برقع دائرة صامدة بمرمى خطوط، الخط تقاس ب 15 سم، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم.

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار، وخط الوسط يربط بين خطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 30 سم.

- علامة 15 متر تحدد منطقة تبادل كل الخطوط التي تنتمي للمساحة التي تحددها، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة.

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم.

3-4-4- الكرة:

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع.

لللكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب(58-60) سم ووزنها (425 إلى 475) غ لللكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب(54-56) سم ووزنها(425-400) غ.

3-4-5- اللاعبين:

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم إطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب) أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط.

3-5- أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة... الخ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي

الذي له سلوكيات، وذلك ببعث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة.

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد.

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى.¹

كذلك تعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه، الإدراك، الفهم التركيز، الذكاء والتحصيل.²

كل هذه الإيجابيات تجعل من الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين.³

3-6- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها أمر هام ما أوجب ظهور طرق عديدة للتصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات:

تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو:

-أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.

-أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.

-أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم.

-أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.

-أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد.

كما صنف تشارلز بوتشر كرة اليد من ضمن النوع الأول للأنشطة الرياضية (الألعاب الجماعية) وتشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق

¹ جبرد لا نجريوف، نيواندرت. كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس. دار الفكر العربي: القاهرة، 1978، ط2، ص20-21.

² كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. القياس في كرة اليد. دار الفكر العربي: القاهرة، 1980، ص21.

³ منير جرسى إبراهيم. كرة اليد للجميع. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994، ص103.

حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذجا جيدا لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.¹

3-7- خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز من مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني. هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل قاعة فرضت نفسها تدريجيا، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى.

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع، هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا.

كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة.
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة.
- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات والتمريرات.
- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاويا كبيرا.²

3-8- خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

3-8-1- الخصائص المورفولوجية:

إن أي لعبة من الألعاب سواء كانت فردية أو جماعية، تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصة إذا ما تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها الاهتمام والأهمية، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز بسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. رباعية كرة اليد الحديثة. مركز الكتاب والنشر: القاهرة، مصر، 2001. ص 18-20.

² Clavs Bayer. Formation Des Joueurs. Ed. Paris. 1995. p8.

أولاً) النمط الجسماني:

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.¹

✚ الطول: يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرات) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة الدقة في الأماكن المناسبة.

✚ الوزن: إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا

المؤشر INDIC.

$$\text{وزن الجسم} \times 1000 \div \text{الطول} = \text{INDIC DE ROBUSTESSE}$$

وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة ما نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى العشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الإنطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

بمقارنة فترة السبعينات والثمانينات مع التسعينات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الانجاز.²

3-8-2- المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التميرير، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي، وقوة وسرعة التميرير.

3-8-3- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه:

✓ سريع: سرعة تنفيذ كبيرة جدا.

✓ قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التميرير بفعالية كبيرة.

✓ قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب.

¹ كمال عبد الحميد، زينب فهمي. كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس. دار الفكر العربي: القاهرة، 1978. ص. 25.

² منير جرجس ابراهيم. مرجع سابق. 1994، ط. 4، ص. 25.

✓ ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.

✓ بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرير والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب.

3-8-4- الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية ضرورية لأي لاعب بما فيها لاعب كرة اليد، حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح، والمتمثلة في:

- (1) التوازن: ضروري لأي لاعب في كل الحركات والقفزات التي يقوم بها.
- (2) الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة.
- (3) التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة.

3-8-5- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي:

- المواجهة والمثابرة للانتصار، بحيث يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الفوز والانتصار على المنافس.
- التحكم في كل انفعالاته.
- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضورا (ذهنيا وبدنيا) في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

3-8-6- الدافعية:

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفزا، ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية.

3-8-7- الذكاء:

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة، والنجاح فيها يكمن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مورفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيها يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معاً.¹

3-9- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:

تتضمن المتطلبات المهارية في كرة اليد المهارات الأساسية للعبة جميعها سواء كانت بالكرة أو من دونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية وتطويرها من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء المهارات الأساسية للعبة كرة اليد جميعها بحيث يكون أداء اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

3-9-1- المتطلبات المهارية الدفاعية:

تتطلب إتادة ممارسة رياضة كرة اليد مهارات فنية أساسية، فالمدافع الجيد هو الذي أن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة، ويمتاز المدافع بالحركة الدائمة للأمام والخلف وفي دفاع رجل لرجل عند العودة من الهجوم وغير ذلك من الحركات.²

كما أن واجبات المدافع إقامة حائط للصد لتوقيف الكرة، لذا هناك الصد الفردي من فوق الرأس ومن جانبي الجسم والصد ضد التصويب الأرضي ويتم فقط باليد المقابلة لليد المصوبة للكرة.³

3-9-2- المتطلبات المهارية الهجومية:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغيير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء كان خداع من دون كرة أو بالكرة وسواء خداعا بسيطا أو مركبا، كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم الاستحواذ على الكرة وحملها من الوضع السفلي أو العلوي، فضلا عن بعض أنواع التميريرات الثانوية، مثل التميرير باليدين من الصدر أو التميرير من أعلى اليدين أو التميرير بين الرجلين أو قطع الكرة بضربها للخصم.

كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد إتادة استقبال الكرة من الأسفل ومن الأعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا جميعها بما في ذلك طرائق الدخول العالية.

3-9-3- حصر المتطلبات المهارية-الهجومية والدفاعية لكرة اليد:

-التميرير والاستقبال: أساس العمل الهجومي بكرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها.

-طبطة الكرة: فهي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد.

-التصويب: فيحوي على أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة.

وتكون التحركات الهجومية: أمامية أو مائلة أو عرضية أو طويلة.

¹ منير جرجس ابراهيم. مرجع سابق. ص 336.

² بزار على جوكل. فسلجة التدريب في كرة اليد. دار دجلة: الأردن، 2008، ط 1. ص 36.

³ شاكر فرهود. المهارات الفنية في كرة اليد. بلا دار، القاهرة، 1981. ص 71.

-الخداع:بالكرة أو من دونها فيكون بسيطاً أو مركباً.
 -الحجز والمتابعة:سواء حجز المهاجم أو حجز المدافع والتدرج في المتابعة.
 -دفاع فردي:هو الأساس الذي يبني عليه أي شكل من أشكال الدفاع على خط واحد أو أكثر من خط.
 -الهجوم الخاطف:لما يحتويه هذا الهدف-الهجوم الخاطف-من محاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب من الحارس واللاعب المستحوذ على الكرة، فضلاً عن اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء الهجوم الخاطف وتنفيذه.¹

3-10- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظراً لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية البدنية والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار... الخ.

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيداً عملياً للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيراً من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.²

3-11- دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد التي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمثل بالتحديد المستمر لأحداث الفردية والجماعية واللاعب الحر المقيد بالإضافة إلى الاشتراك المواقف المتغيرة دائماً والطموح من أجل تحقيق الفوز والعمل على رفع مستوى الأداء أو باعتباره مجال حيوي للغاية، يتم من خلاله تكوين اللاعبين بطريقة اجتماعية تجعلهم يكتسبون خصائص طيبة وشخصية متكاملة.³

¹ بزار على جوكل، مرجع سابق، 2008، ص 37-38.

² كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين. كرة اليد (تدريب، مهارات، قياسات) دار الفكر العربي: القاهرة. ص 20.

³ كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوي. الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي: القاهرة. ص 36.

4- فنة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17-19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيد لها.

إذ أن الحياة في هذه تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

4-1- تعريف فنة الأواسط(المراهقة):

في التعريف اللغوي للمراهقة:

أنه جاء على لسان العرب لابن منظور: راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ويقال جارية راهقه وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى الأحد عشر سنة.¹
قال الله تعالى: "... لا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة أولئك أصحاب الجنة هم فيها خالدون" الآية 26 من سورة يونس.
والمراهق: الغلام الذي دان اللحم.

وفي التعريف الاصطلاحي للمراهقة:

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

4-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

¹ أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. لسان العرب. دار الطباعة والنشر: لبنان، 1997، الجزء 3. ص 430.

² عبد الغني الايدي. التحليل النفسي للمراهق. دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع: لبنان. ص 17.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وللوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب، ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية فراشدا فكهلا فشيخا.¹

4-3-3- مراحل المراهقة:

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

4-3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.²

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

4-3-2- المراهقة الوسطى (من 16 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من مرحلة أساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع الجنس الآخر وفي هذه المرحلة يتم النضج والتمثل في النمو الجنسي، العقل الاجتماعي، الانفعال والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

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

4-3-3- المراهقة المتأخرة (من 18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كلى الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه، كما يكتسب

¹ حامد عبد السلام.. علم النفس النمو للطفولة والمراهقة. علم الكتب: القاهرة، 1982، ط4، ص328-329.

² أكرم رضا. مراهقة بلا أزمة. دار التوزيع والنشر الاسلامية: مصر، 2000، الجزء3، ص257.

المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.¹

4-4-4- مميزات فئة الأواسط:

4-4-4-1- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه، بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 03 كغ في السنة و 29 سم بالنسبة للطول.

ويؤدي النمو الجسمي على الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلات ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.² وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية.³

4-4-4-2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة لفترة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة، حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة ويظهر سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتسأوله، كما تنسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو

¹ حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق. 1982، ط4، ص252-253.

² نوري الحافظ. المراهقة. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990، ط2، ص48.

³ محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسة. المعارف: القاهرة، 1992، ط7، ص147.

ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك أكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.¹

4-4-3- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.²

أولا: الصراع مع الأسرة: معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة Feridenberg الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التفاني وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والانجاز.

ثانيا: المراهق والزملاء (الرفاق): يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما: العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.³

ثالثا: المراهق والمركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (16 حتى 19 سنة) فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف ايجابي نحو المهن المفضلة.

¹ نوري الحافظ. مرجع سابق. 1990. ص 69.

² محي الدين مختار. محاضرات في علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1982. ص 33.

³ سلامي الباهي. سيكولوجية المراهقة. المعهد التكنولوجي للتربية: 1981. ص 6-7.

4-4-4-4- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الرجوع Reaction Time وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.¹

4-4-4-5- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق، وتأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته. **أولاً: الحاجة إلى الحنان:** يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقة تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

ثانياً: النشاط الذاتي: يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى المدرسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الاتصال، وحب الغير، وحرية التعبير عن آراءه. ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالي:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- 4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلها والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.

- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.²

¹ حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق.. 1982، ط4، ص339.

² سلامي الباهي. مرجع سابق، 1981، ص06.

4-5-4-مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

4-5-4-1-المشاكل النفسية:

من المعروف أن المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله. وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وعناده وتردده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحسن بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

4-5-4-2-المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل هذا يرجع إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشناً فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

4-5-4-3-المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل: الحصول على مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

• الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً في شأنه واحتقاراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحياناً لعناده، وأن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرد وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود من قبل الأسرة.¹

¹ ميخائيل خليل معوض. مشكلات المراهقة في المدن والريف. دار المعارف: القاهرة، 1971. ص. 73.

• المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا إلى درجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل العدوان.

• المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

4-5-4-4-مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات الغير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية.

4-5-5-4-المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

4-5-6- مشاكل النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الاعتداء بالضرب والشم والسب على زملاء.
- الاعتداء والسرقة.
- الاعتداء بإلقاء التهم على زملاء.¹

4-6- الصفات البدنية عند فئة الأواسط:

4-6-1- القوة:

تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19 سنة) يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40%، بالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوغرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتنتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

4-6-2- السرعة:

ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في استكمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي العضلي، ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

4-6-3- المرونة:

تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.

4-6-4- التحمل:

تم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية.²

¹ ميخائيل خليل معوض. مرجع سابق، 1971، ص74.

² ريسان خربيط محمد. النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة. دار المشرق: عمان، 1998، ط1، ص34-35.

4-7- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط):

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزود من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية.

كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر وأنجح منهج لذلك هو تكييف الحصص الرياضية من شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا ويستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيه لا يرضى الله ولا المجتمع ولا النفس، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

خلاصة:

إن تطرقنا في هذا الفصل من الجانب النظري إلى كرة اليد وفئة الأواسط ما هو إلا إشارة للتعريف بهما فالأولى لأنها رياضة متكاملة على الصعيد العالمي والوطني وتتطلب جهدا طاقويا كبيرا، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني، ويغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني.

أما الثانية فلأنها تعد القاعدة التي يبنى عليها أمل الغد، وهي السبيل الوحيد للالتحاق بمركب الناجحين إذ أنه لا يتم الوصول إلى المستويات العالية إلا من خلال الاهتمام بهذه الفئة، وهذا ما يبين التطورات الحاصلة في مجال كرة اليد.

الكتاب النظيف

الفصل الثالث

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا والذي احتوى على فصلين وهما على الترتيب:

- شخصية المدرب الرياضي.
- كرة اليد لفئة الأواسط.

سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نوفي المنهجية العلمية حقها، وكذا نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصلين السالفين للذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، الذي وجهناه إلى لاعبي كرة اليد لرابطة كرة اليد لولاية البويرة.

1-5-1- الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية والتي تمت عبر مرحلتين:

- 1- ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، والمجلات والمحاضرات الغير منشورة وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية البحث.
- 2- قمنا بزيارة إلى الفرق وتجاوزنا مع اللاعبين لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع وأهميته، ولمسنا وجود بعض المشاكل في أداء الفرق بالرغم من وجود أرصدة هامة من اللاعبين المتميزين وكذا المدربين الأكفاء.

5-2- المنهج المستخدم في البحث:

5-2-1- المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعتها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره " طريقة في الوصف و التحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية " ¹.

وهو كذلك " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع " ².

5-3- ضبط متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

5-3-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. ³

- تحديد المتغير المستقل: " شخصية المدرب ".

5-3-2- المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. ⁴

- تحديد المتغير التابع: " أداء لاعبي كرة اليد ".

¹ رشيد زرواتي. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع: الجزائر، 2007، ط1، ص334.

² حسين عبد الحميد رشوان. في مناهج العلوم. مؤسسة شباب الجامعة: الاسكندرية، 2003، ص66.

³ ناصر ثابت. أضواء على الدراسة الميدانية. مكتبة الفلاح: الكويت، 1984، ط1، ص58.

⁴ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999، ص219.

5-4-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى".¹ وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي"² و يطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي . و لهذا فقد اعتمدنا في بحثنا على مجموعة من فرق القسم الولائي هواة لكرة اليد"صنف الأواسط".

رمز الفريق	الفريق
OMB	أولمبيك مدينة البويرة
MHB	مولودية البويرة
IRBC	اتحاد الشرفة
ESL	الأخضرية
GSSG	المجمع الرياضي لسور الغزلان
DRBK	الجمعية الرياضية لبلدية القادرية
OSG	أولمبي سور الغزلان

جدول 01: يمثل أسماء ورموز فرق مجتمع البحث.

5-4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"³ وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع دراسة القسم الولائي هواة لكرة اليد لولاية البويرة"صنف الأواسط"، وقد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق لتعميم النتائج، واشتملت على :

- (10) لاعبين من فريق اولمبيك البويرة.
- (10) لاعبين من فريق مولودية البويرة.
- (10) لاعبين من فريق المجمع الرياضي لسور الغزلان.

¹ محمد نصر الدين رضوان. الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي: القاهرة، 2003. ص.14.

² موريس أنجرس. منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبية للنشر: الجزائر، 2004. ص.67.

³ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. نفس المرجع. 1999. ص.226.

5-5-5- مجالات البحث :

من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد ثلاث مجالات وهما:

5-5-1-المجال المكاني:

أجري البحث الميداني على ثلاثة فرق من القسم الولائي هواة لكرة اليد رابطة ولاية البويرة، وهي كالتالي:

- أولمبيك مدينة البويرة.
- مولودية البويرة لكرة اليد.
- المجمع الرياضي لكرة اليد بسور الغزلان.

5-5-2-المجال الزمني:

تمت دراستنا هذه على مجالين زمنيين هما:

- مجال خاص بالجانب النظري امتد من شهر جانفي إلى شهر أبريل 2014.
 - مجال خاص بالجانب التطبيقي امتد من 26 أبريل إلى 08 ماي 2014.
- وقمنا بفرز النتائج وتحليلها أيام 10/11/12/ ماي 2014.

5-5-3-المجال البشري:

لقد قمنا بتوزيع الاستبيان على عدد من لاعبي الفرق الثلاثة، حيث كانت العينة متمثلة في 30 لاعب.

5-5-6-الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

* **الاستبيان:** تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث والتي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختبار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة.

وهذا الاستبيان فقد وجهناه للاعبين بصفتهم أقرب الناس إلى المدرب.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وكذلك باعتباره مناسباً للاعب والمدرّب، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات¹.

• **نوع الأسئلة:** طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- **الأسئلة المغلقة:** هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".
 - **الأسئلة نصف مفتوحة:** يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا". و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.
 - **الأسئلة متعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً².
- *الصدق والموضوعية:**

لقد عرضنا استمارة الاستبيان قبل تقديمها إلى العينة التي خصصناها للاعبين للجنة التحكيم والتي تضم أستاذين متخصصين في هذا المجال وهذا من أجل عرض الأخطاء وتصحيحها لكي يكون الاستبيان مبني على أسس علمية وهي الصدق وتعني مصداقية الأسئلة، والموضوعية وتعني الوضوح والدقة.

أ/وسائل جمع المعلومات:

- ✓ المصادر والمراجع: القرآن الكريم، كتب، قواميس.
- ✓ الدراسات السابقة (مذكرات).
- ✓ الشبكة الدولية للإنترنت.

ب/وسائل جمع البيانات:

- ✓ الاستبيان.

ج/الوسائل الإحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة باللاعبين، قمنا بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

• **اختبار كاف تربيع ك²:**

حساب قيمة ك² لمعرفة مدى فروق بين النتائج حتى تعطى لنا دلالة إحصائية للنتائج المتحصل عليها:

¹ إخلاص محمد عبد الحميد، مصطفى حسين باهر. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000. ص 83.

² إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر. مرجع سابق. 2000. ص 83.

حساب ك` المتوقعة = مج ÷ عدد الاقتراحات.

حساب ك² المحسوبة = مج(ك - ك²) ÷ ك².

ك²: القيم المحسوبة من خلال الاختبار.

ك: عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة).

ك²: عدد التكرارات المتوقعة.

مج: المجموع.

درجة الحرية: تساوي إلى: ن - 1 (ن: عدد الخلايا).

مستوى الاستدلال = 0.05.

إذا كانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة نقول حينئذ: توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

جهاز الكمبيوتر من نوع Acer.

آلة حاسبة من نوع Casio .

آلة طباعة من نوع Epson sx130.

د/الوسائل المساعدة:

استمارة الاستبيان، الأساتذة والمحكمين، أشخاص آخريين.

مثال:

من المحور الأول:

السؤال رقم 04: هل يتشاور معكم مدركم قبل اتخاذ القرارات في فريقكم؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	11	36.66%	2.12	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	19	63.33%					
المجموع	30	100%					

جدول رقم 02: نموذج لكيفية حساب ك².

5-7- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد طباعتنا استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين "صنف أوسط" توجهنا بتاريخ 04 ماي 2014 إلى فريق المجمع الرياضي بسور الغزلان حيث قمنا بتوزيع الاستمارات على اللاعبين بعد منحنا الموافقة من طرف المسؤولين حتى يحببوا عليها، وتوجهنا بتاريخ 06 ماي 2014 إلى فريق أولمبيك مدينة البويرة وفريق مولودية البويرة التقينا بالمشرفين والمدربين الذين استقبلونا وقمنا بتسليم استمارات الاستبيان للاعبين للإجابة عليها، وساعدناهم في ذلك.

خلاصة:

يعد هذا الفصل من الطرق التحضيرية للعملية التطبيقية، حيث تطرقنا من خلاله إلى المنهجية والطرق والأساليب التي قادتنا إلى احتواء أبرز وأهم المتغيرات والعوامل التي ساعدتنا على تخطي كل العوائق والصعوبات التي واجهتنا في البحث، من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث. ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات وعليه سنعرض خلال الفصل الموالي النتائج المتحصل عليها من خلال اعتمادنا على هذه المنهجية.

الفصل الرابع

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا استوجب علينا التأكد من إثبات أو نفي الفرضيات التي قدمناها في بداية دراستنا لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية إضافة إلى الدراسة التطبيقية، لأن كل بحث يشترط أن يطبق على أرضية الواقع ليكون أكثر مصداقية.

وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله أسلوب منهجي وذو قيمة علمية ذات مصداقية من خلال معالجته بدقة وذلك من خلال الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع للدراسة الميدانية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

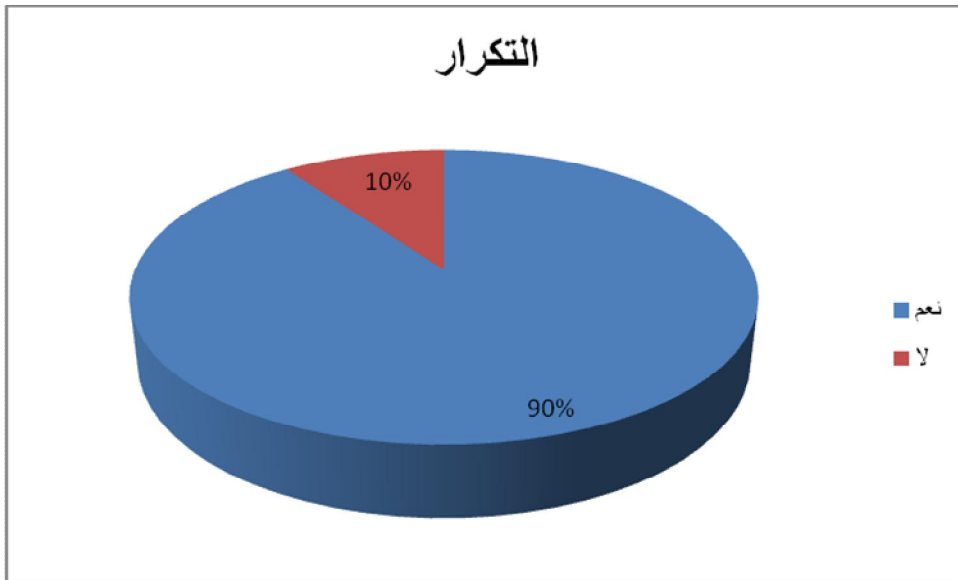
أ/عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول:

السؤال رقم 1: هل المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في فريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة من هو المسؤول في اتخاذ القرارات.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	27	90%	19.2	3.84	1	0.05	دالة
لا	3	10%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 01: يمثل مدى تحمل المسؤولية من طرف المدرب.



الشكل رقم 01: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 01.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (01) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 90% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن المدرب هو المسؤول الوحيد عن اتخاذ القرارات داخل الفريق وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 10% من اللاعبين أجابوا بأن المدرب ليس المسؤول الوحيد عن اتخاذ القرارات داخل الفريق ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 19.2 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

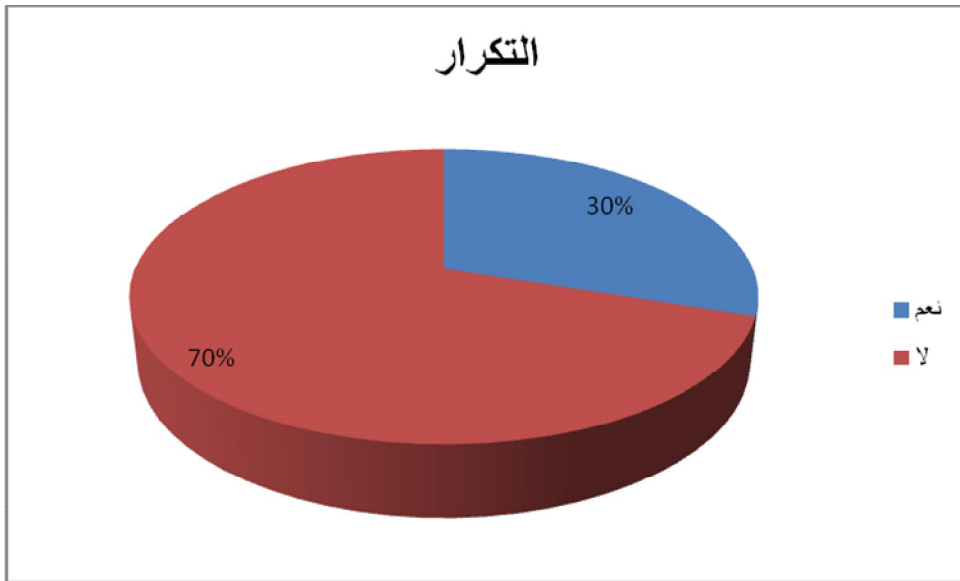
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق عرضه أن المدرب يتمتع بالسلطة والمسؤولية في اتخاذ القرارات داخل الفريق.

السؤال 2 : هل سبق وأن كان لقرار المدرب تأثير سلبي على الفريق؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان لقرار المدرب تأثير سلبي على الفريق.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	9	30%	19.2	3.84	1	0.05	دالة
لا	21	70%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 02: يمثل تأثير سلوكيات المدرب على الفريق.



الشكل رقم 02: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 02.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 70% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأنه لم يكن هناك تأثير سلبي لقرار المدرب على الفريق وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 30% من اللاعبين أجابوا بأنه سبق وأن كان لقرار المدرب تأثير سلبي على الفريق ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 19.2 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

الاستنتاج:

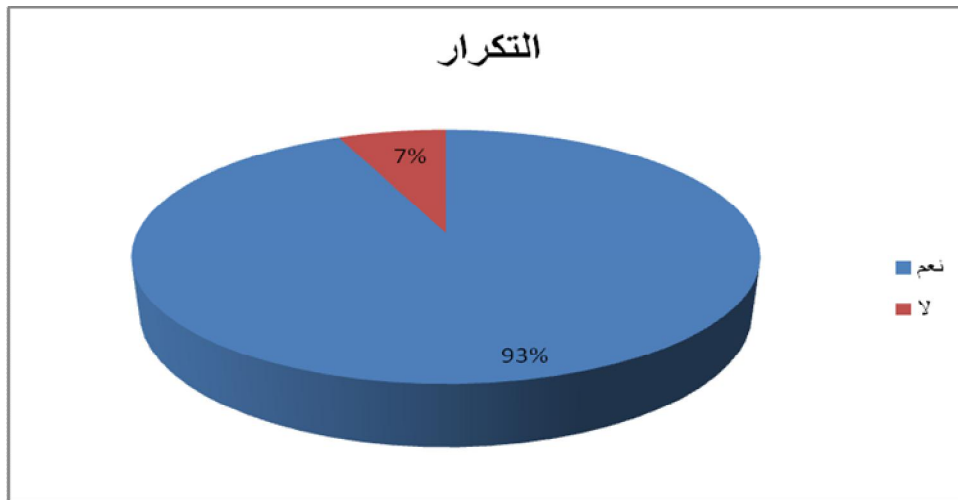
يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم القرارات التي يتخذها المدربون إيجابية وتخدم الفريق.

السؤال 3: هل تطبق قرارات المدرب داخل الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان هناك صدى لقرارات المدرب .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	28	93.33%	22.52	3.84	1	0.05	دالة
لا	2	6.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 03: يمثل مدى تحكم المدرب في اللاعبين.



الشكل رقم 03: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 3

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 93.33% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن قرارات المدرب تطبق داخل الفريق وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 6.66% من اللاعبين أجابوا بأن قرارات المدرب لا تطبق داخل الفريق القرارات ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 22.52 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

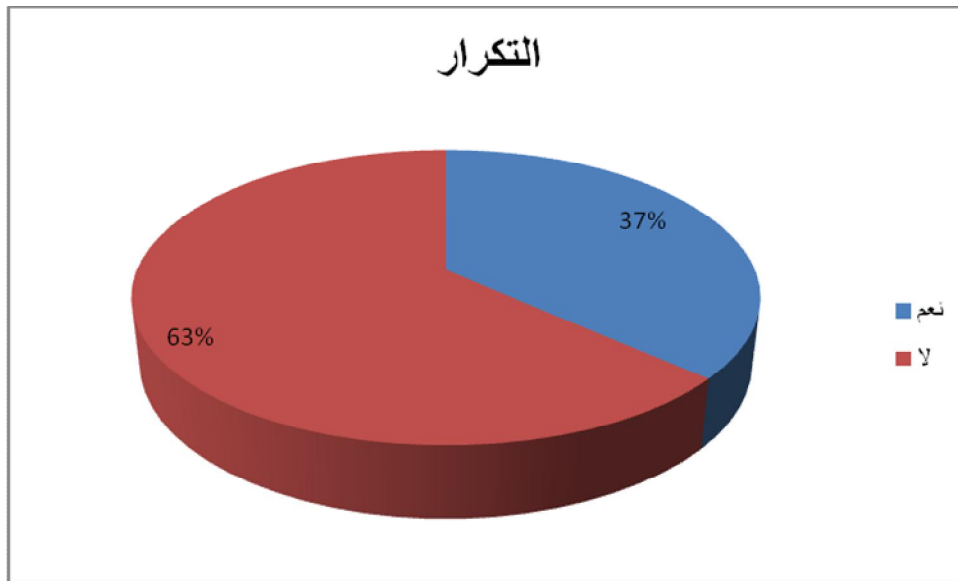
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات والنتائج السابقة أن قرارات المدرب محترمة، وتطبق من طرف اللاعبين وهذا ما يدل على التفهم والوضوح القائم على علاقة العمل. وهذا ما نجده في الفصل الأول في عنصر سمات المدرب الناجح: "إن المدرب الذي يتميز بثقته في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبل توجيهاته"، ص 24.

السؤال رقم 4: هل يتشاور معكم مدريكم قبل اتخاذ القرارات في فريقكم؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان هناك تشاور من قبل المدرب أم لا.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	11	36.66%	2.12	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	19	63.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 04: يمثل معرفة الطريقة التي ينتهجها المدرب.



الشكل رقم 04: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 4

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) أن نسبة 63.33% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن المدرب يتشاور مع اللاعبين قبل اتخاذ القرارات داخل الفريق وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 36.66% من اللاعبين أجابوا بأن المدرب لا يتشاور مع اللاعبين قبل اتخاذ القرارات داخل الفريق ومنه نلاحظ بأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 2.12 أقل من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

الاستنتاج:

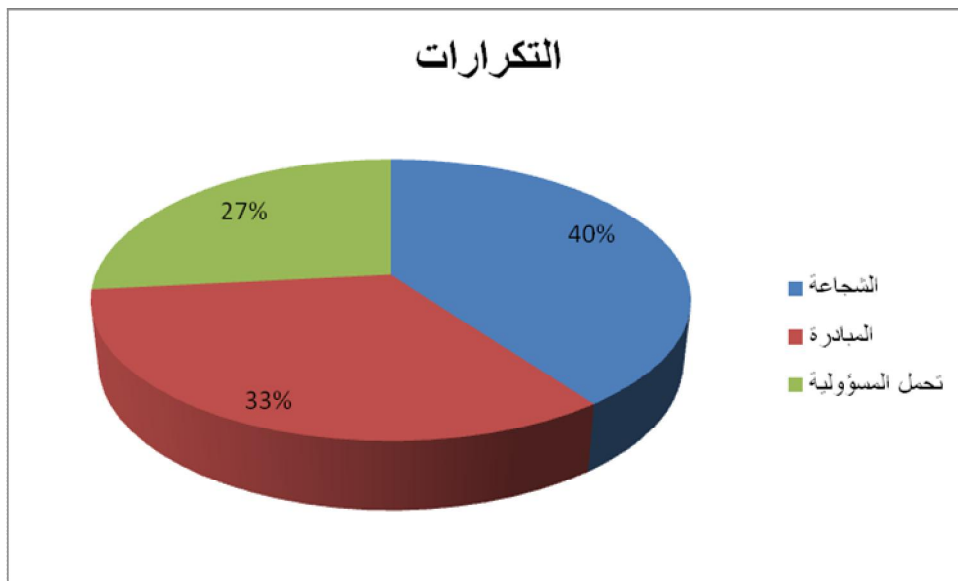
نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على أنفسهم فيما يتعلق باتخاذ القرارات ولا يشاركونها مع اللاعبين.

السؤال رقم 5: ما هي السمة الأساسية المتميزة في مدربكم؟

الغرض من السؤال: معرفة السمة الأساسية المتميزة في مدربهم.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
الشجاعة	12	40%	0.8	5.99	2	0.05	غير دالة
المبادرة	10	33.33%					
تحمل المسؤولية	08	26.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 05: يمثل معرفة السمة الأساسية المميزة للمدرب.



الشكل رقم 05: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 05.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن نسبة 40% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن السمة الأساسية المميزة لمديريهم هي الشجاعة وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 33.33% من اللاعبين أجابوا بأن السمة الأساسية المميزة لمديريهم هي المبادرة وتأتي في المرتبة الثالثة نسبة 26.66% أجابوا بأن السمة المميزة لمديريهم هي تحمل المسؤولية ومنه نلاحظ بأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 إذ بلغت ك² المحسوبة 0.8 أقل من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 5.99.

الاستنتاج:

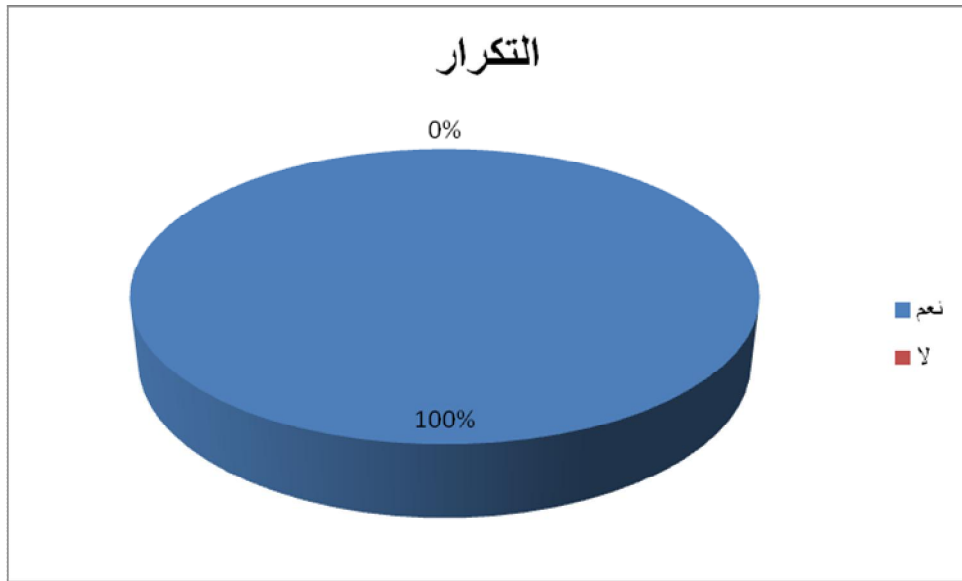
من خلال النتائج السابقة نستنتج أن الشجاعة والمبادرة من أبرز الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب الرياضي.

السؤال رقم 6: هل يتصف مدركم بصفة من صفات الشجاعة أثناء المواقف الصعبة؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان مدركم يتصف بصفة من صفات الشجاعة في المواقف الصعبة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	30	100%	15	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 06: يمثل مقدار صفة الشجاعة.



الشكل رقم 06: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 06.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (06) أن نسبة 100% من اللاعبين والتي احتلت المرتبة الأولى يرون بأن مدركم يتصف بصفة من صفات الشجاعة في المواقف الصعبة ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 15 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

الاستنتاج:

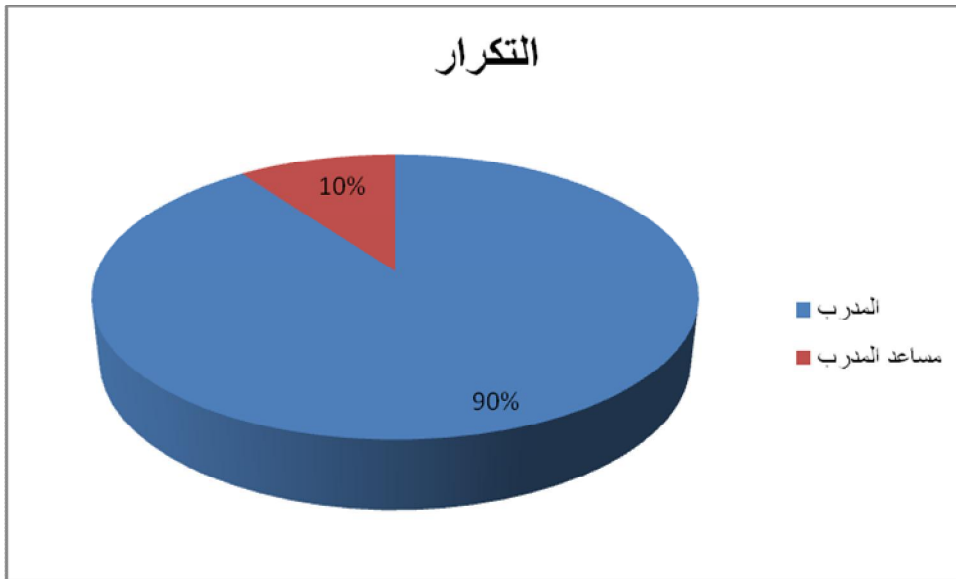
نستنتج أن من أهم مفاتيح نجاح عمل المدرب هو التحلي بصفة الشجاعة لأنها تساهم في زيادة عزم المدربين على أداء واجبهم وتحديدهم للصعاب التي تعرقل مساهمهم، وتلعب الشجاعة دوراً مهماً في اتخاذ القرارات المصيرية وتظهر جلياً في المواقف الصعبة والمتعلقة بمستقبل الفريق واللاعبين.

السؤال رقم 7: حسب رأيكم من يقوم باتخاذ القرارات التقنية داخل فريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب في من يقوم باتخاذ القرارات التقنية داخل الفريق.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
المدرّب	27	90%	33.8	3.84	1	0.05	دالة
مساعد المدرّب	03	10%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 07: يمثل معرفة الذي يقوم باتخاذ القرارات التقنية داخل الفريق.



الشكل رقم 07: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 07.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر ب90% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن المدرّب هو المسؤول الوحيد عن اتخاذ القرارات التقنية داخل الفريق وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 10% من اللاعبين أجابوا بأن المدرّب ليس المسؤول الوحيد عن اتخاذ القرارات التقنية داخل الفريق ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 33.8 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

الاستنتاج:

نستنتج أن المدرّب هو الذي يقوم باتخاذ القرارات التقنية داخل الفريق لمعرفته الجيدة لقدرات لاعبيه.

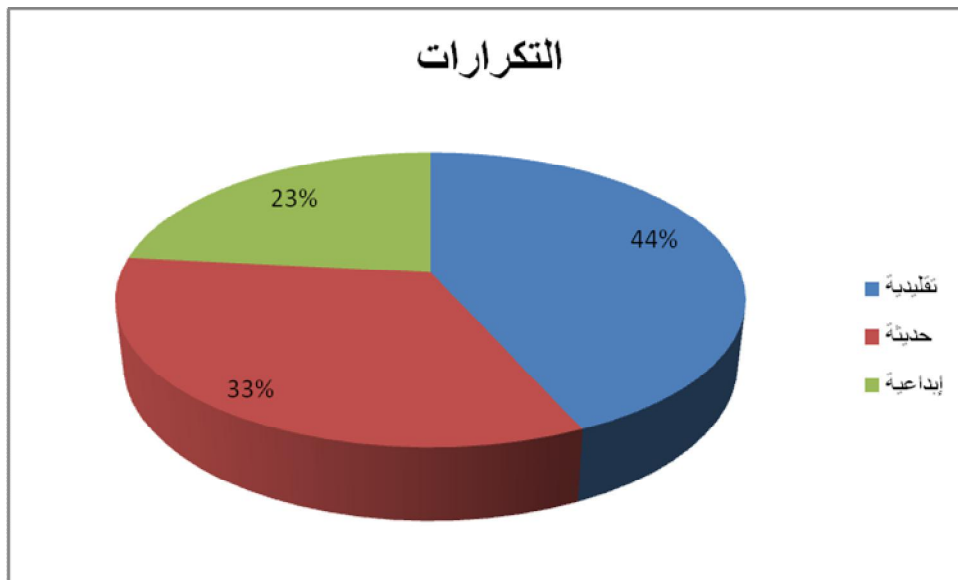
ب/عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني:

السؤال رقم 8:كيف ترى طريقة تدريب مدريكم؟

الغرض من السؤال: معرفة طريقة تدريب المدرب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
تقليدية	13	43.33%	1.8	5.99	2	0.05	غير دالة
حديثة	10	33.33%					
إبداعية	07	23.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 08:يمثل معرفة طريقة تدريب المدرب.



الشكل رقم 08: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 08.

العرض والتحليل:يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(08) أن نسبة من اللاعبين تقدر ب43.33% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن طريقة تدريب مدريهم هي تقليدية وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 33.33% من اللاعبين أجابوا بأن طريقة تدريب مدريهم هي حديثة أما في المرتبة الأخيرة فنجد نسبة 23.33% من اللاعبين يرون بأن طريقة مدريهم إبداعية ومنه نلاحظ بأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 إذ بلغت ك² المحسوبة 1.8 أقل من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 5.99.

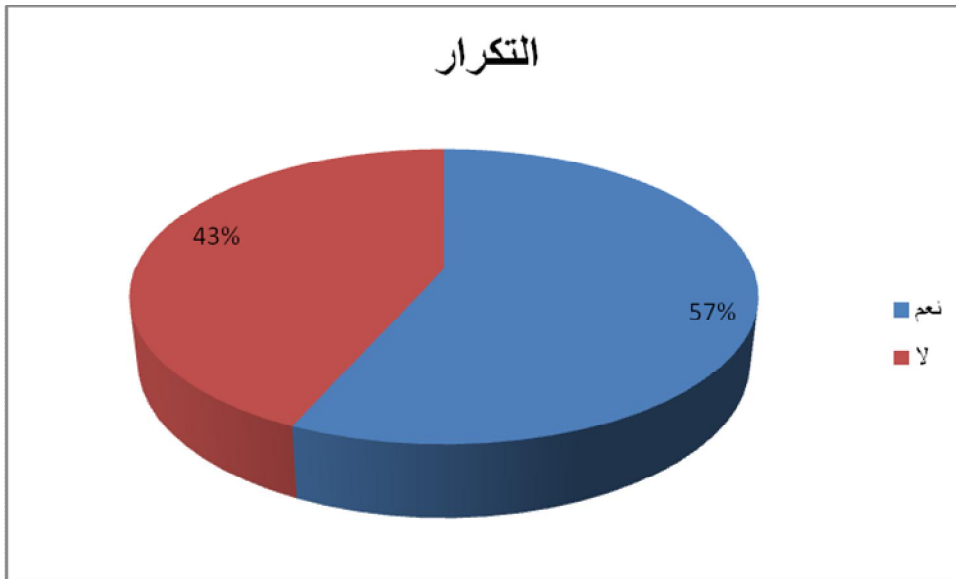
الاستنتاج:

نستنتج مما سلف ذكره أن معظم المدربين يعتمدون على الطريقة التقليدية في التدريب.

السؤال رقم 9: هل يستخدم مدريكم الوسائل التكنولوجية في التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب يستخدم الوسائل التكنولوجية في التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	25	%83.33	0.52	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	05	%16.66					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 09: يمثل معرفة إن كان المدرب يستخدم الوسائل التكنولوجية.



الشكل رقم 09: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 09.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (09) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 56.66% احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن مدريهم يستخدم الوسائل التكنولوجية في التدريب وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 43.33% من اللاعبين أجابوا بأن مدريهم لا يستخدم الوسائل التكنولوجية في التدريب ومنه نلاحظ بأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 0.52 أقل من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

الاستنتاج:

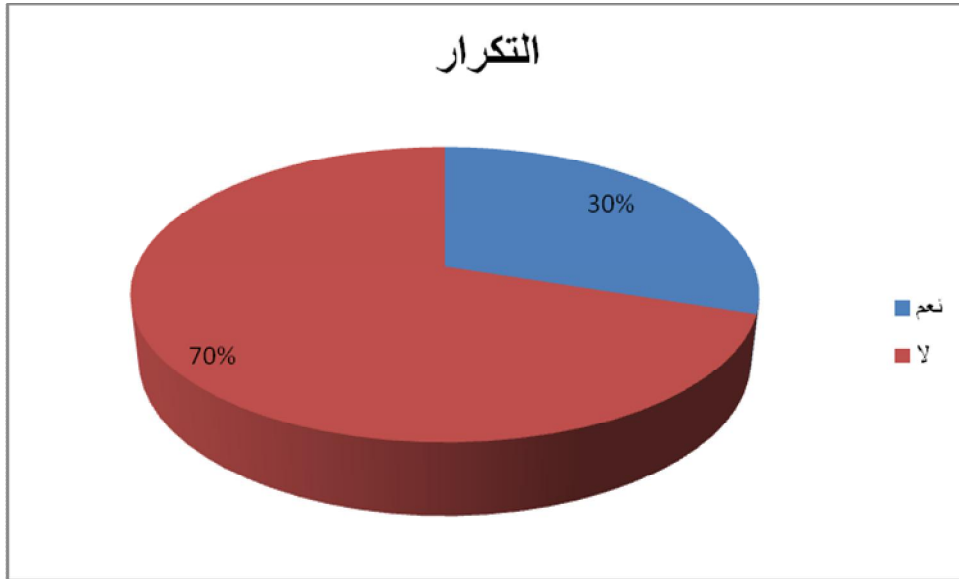
من خلال النتائج نستنتج أن معظم الفرق لا تمتلك الوسائل التكنولوجية لاستعمالها أثناء الحصص التدريبية

السؤال رقم 10: هل تكفي خبرة المدرب فقط في تنمية قدرات اللاعب ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت خبرة المدرب فقط تكفي لتنمية قدرات اللاعب .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
نعم	09	30%	4.8	3.84	1	0.05	دالة
لا	21	70%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 10: يمثل تأثير خبرة المدرب على تنمية قدرات اللاعبين.



الشكل رقم 10: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 10.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر ب70% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم لا يرون بأن خبرة المدرب فقط تكفي في تنمية قدرات اللاعب وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 30% من اللاعبين أجابوا بأن خبرة المدرب فقط تكفي في تنمية قدرات اللاعب ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 4.8 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

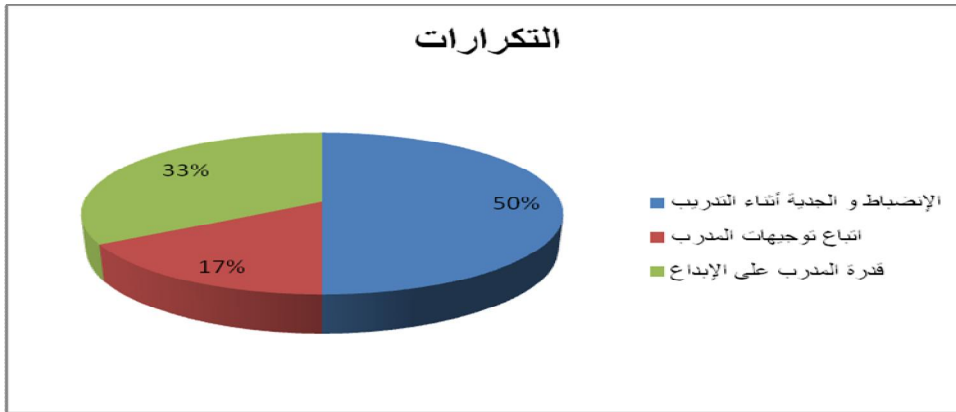
الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن خبرة المدرب لا تكفي وحدها لتطوير وتنمية قدرات اللاعبين.

السؤال رقم 11: ما هو السبب الرئيسي والمباشر في تنمية قدرات اللاعبين وتطويرها؟
الغرض من السؤال: معرفة السبب الرئيسي والمباشر في تنمية قدرات اللاعبين وتطويرها.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
الانضباط والجدية أثناء التدريب	15	50%	7.5	5.99	2	0.05	دالة
إتباع توجيهات المدرب	05	16.66%					
قدرة المدرب على الإبداع	10	33.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 11: يمثل السبب الرئيسي والمباشر في تنمية قدرات اللاعبين وتطويرها.



الشكل رقم 11: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 11

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 50% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن الانضباط والجدية أثناء التدريبات هو السبب الرئيسي في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 33.33% من اللاعبين أجابوا بأن قدرة المدرب على الإبداع هو السبب الرئيسي في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين وفي المرتبة الأخيرة نجد نسبة 16.66% يرون بأن إتباع توجيهات المدرب هو السبب الرئيسي في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 إذ بلغت ك² المحسوبة 7.5 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 5.99.

الاستنتاج:

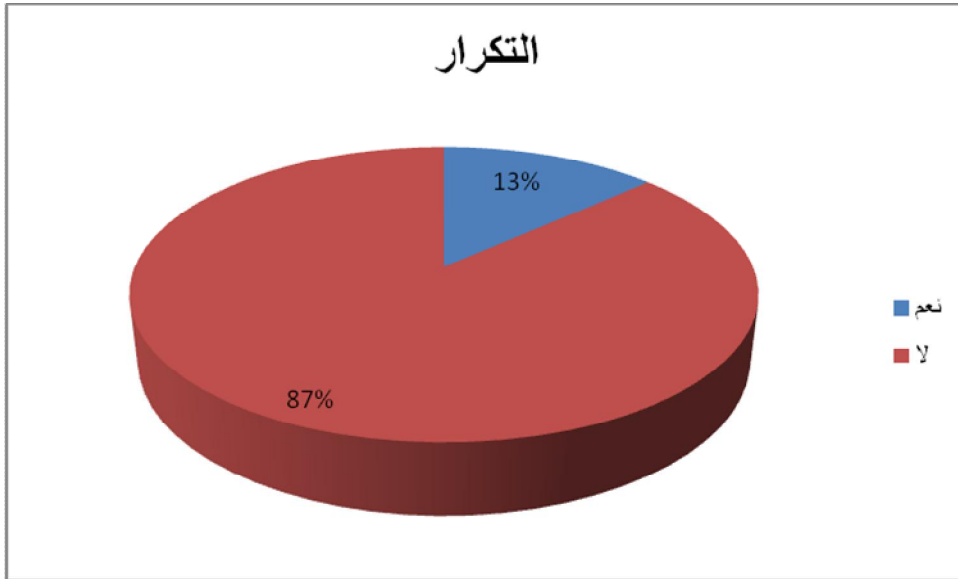
يمكننا أن نستنتج من مناقشة نتائج الجدول أن الانضباط والجدية أثناء التدريب من الأسباب الرئيسية لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

السؤال رقم 12: هل مدركم يستعين بمتخصصين ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب يستعين بمتخصصين.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	04	%13.33	16.12	3.84	1	0.05	دالة
لا	26	%86.66					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 12: يمثل إذا كان المدرب يستعين بمتخصصين.



الشكل رقم 12: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 12.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 86.66% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن مدريهم لا يستعين بمتخصصين وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 13.33% من اللاعبين أجابوا بأن مدريهم يستعين بمتخصصين ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 16.12 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

الاستنتاج:

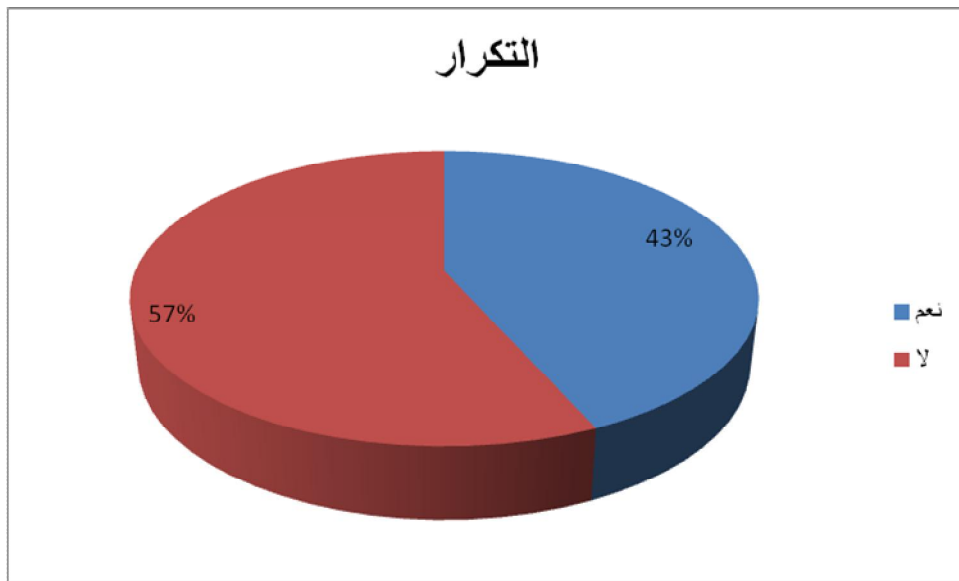
نستنتج مما سبق أن أغلبية الفرق لا تعتمد على متخصصين .

السؤال رقم 13: هل الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تنمية قدرات اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تنمية قدرات اللاعبين.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	13	43.33%	0.53	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	17	56.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 13: يمثل إذا كانت الوسائل المعتمدة لها قدرة على تنمية قدرات اللاعبين.



الشكل رقم 13: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 13.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 56.66% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن الوسائل المعتمدة في التدريب لا تساهم في تنمية قدرات اللاعبين المدرب وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 43.33% من اللاعبين يرون بأن الوسائل المعتمدة تساهم في تنمية قدرات اللاعبين المدرب ومنه نلاحظ بأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 0.53 أقل من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

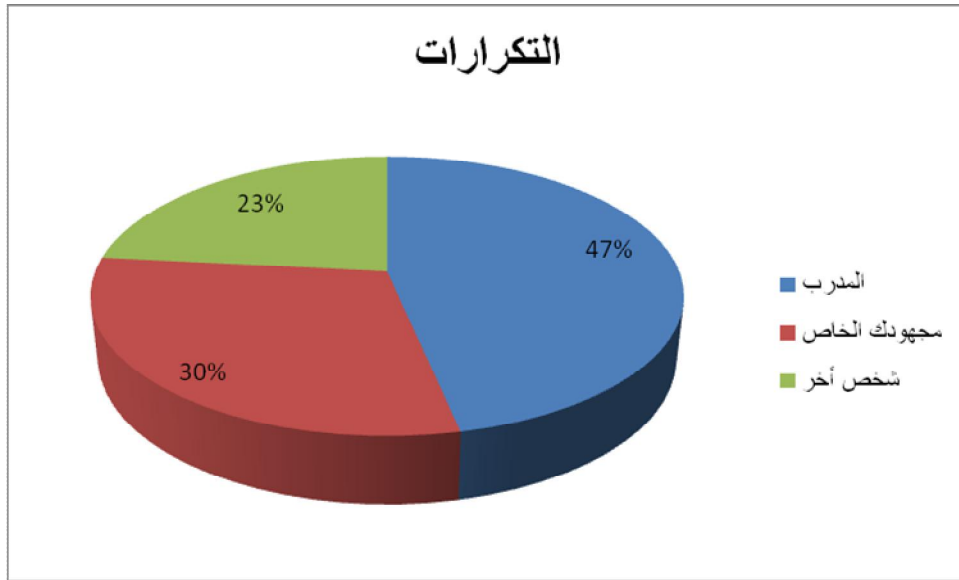
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن استعمال الوسائل المتنوعة في التدريب يساهم بشكل واضح في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

السؤال رقم 14: إلى ماذا ترجع تطور مهاراتك الفنية والبدنية؟
الغرض من السؤال: معرفة السبب المباشر في تطور مهارات اللاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
المدرب	14	46.66%	2.6	5.99	2	0.05	غير دالة
مجهودك الفردي	09	30%					
شخص آخر	07	23.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 14: يمثل سبب تطور المهارات الفنية والبدنية للاعب.



الشكل رقم 14: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 14.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 46.66% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن تطور مهاراتهم الفنية والبدنية راجع إلى مدريهم وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 30% من اللاعبين يرون بأن تطور مهاراتهم الفنية والبدنية راجع إلى مجهودهم الفردي وفي المرتبة الأخيرة نجد نسبة 23.33% يرون بأن تطور مهاراتهم الفنية والبدنية راجع إلى شخص آخر ومنه نلاحظ بأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 إذ بلغت ك² المحسوبة 2.6 أقل من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 5.99.

الاستنتاج:

نستنتج مما سلف ذكره أن للمدرب الأثر البالغ في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

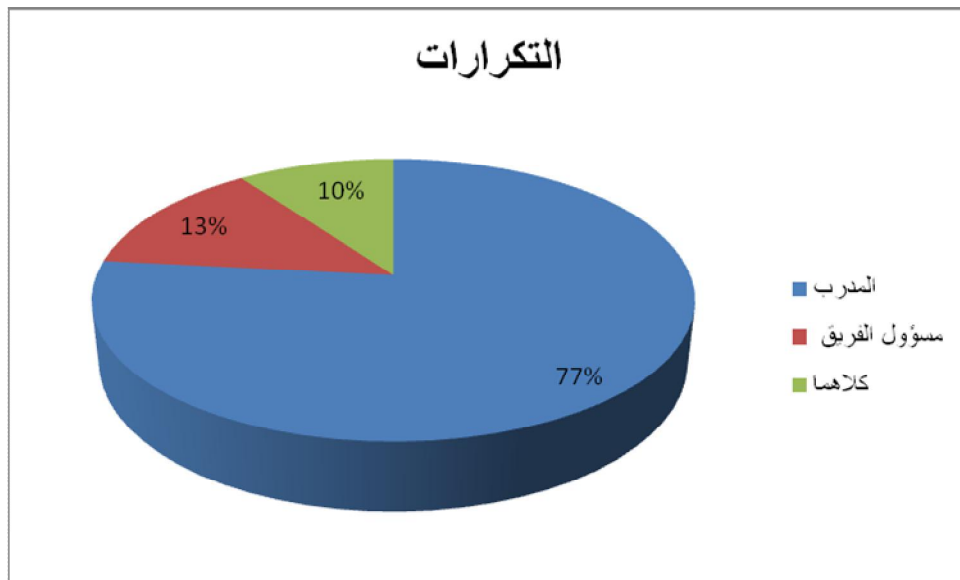
ج/عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث:

السؤال رقم 15: من تراه أهلا لفرض الانضباط داخل الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة من يقوم بفرض الانضباط داخل الفريق.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
المدرّب	23	76.66%	25.4	5.99	2	0.05	دالة
مسؤول الفريق	04	13.33%					
كلاهما	03	10%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 15: يمثل صاحب قرار الانضباط داخل الفريق.



الشكل رقم 15: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 15.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (15) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 76.66% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن المدرّب هو المسؤول عن فرض الانضباط داخل الفريق وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 13.33% من اللاعبين يرون بأن مسؤول الفريق هو المسؤول عن فرض الانضباط داخل الفريق وفي المرتبة الأخيرة نجد نسبة 10% من اللاعبين يرون بأن كلاهما مسؤول عن فرض الانضباط داخل الفريق ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 إذ بلغت ك² المحسوبة 25.4 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 5.99.

الاستنتاج:

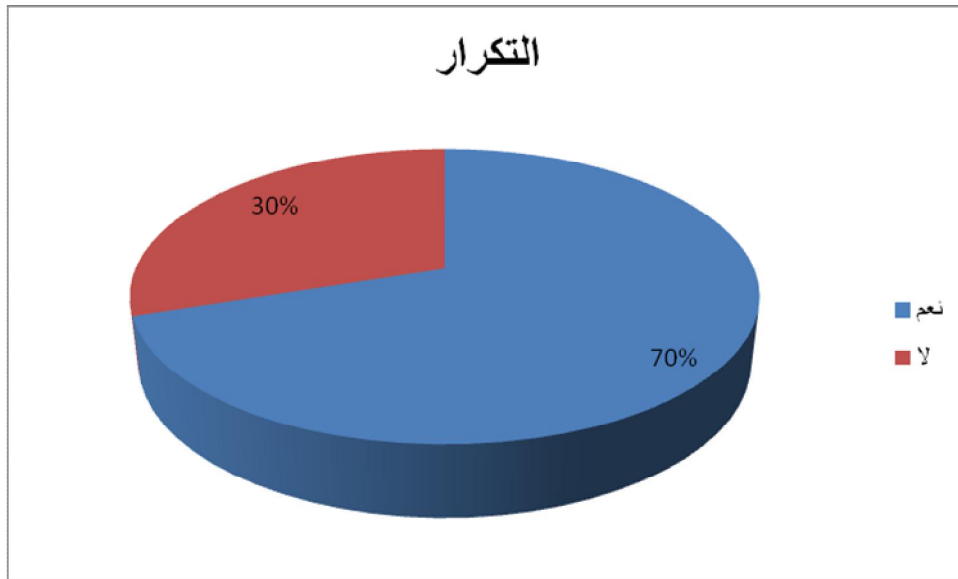
من خلال النتائج نستنتج أن المدرّب هو الذي يقوم بفرض الانضباط داخل الفريق نظرا لقره من اللاعبين.

السؤال رقم 16: هل القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	21	70%	4.8	3.84	1	0.05	دالة
لا	09	30%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 16: يمثل الأسباب التي تساهم في نجاح عملية التدريب.



الشكل رقم 16: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 16.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (16) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر ب70% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم في عملية التدريب وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 30% من اللاعبين يرون بأن القرارات المفروضة من طرف المدرب لا تساهم في عملية التدريب ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 4.8 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

الاستنتاج:

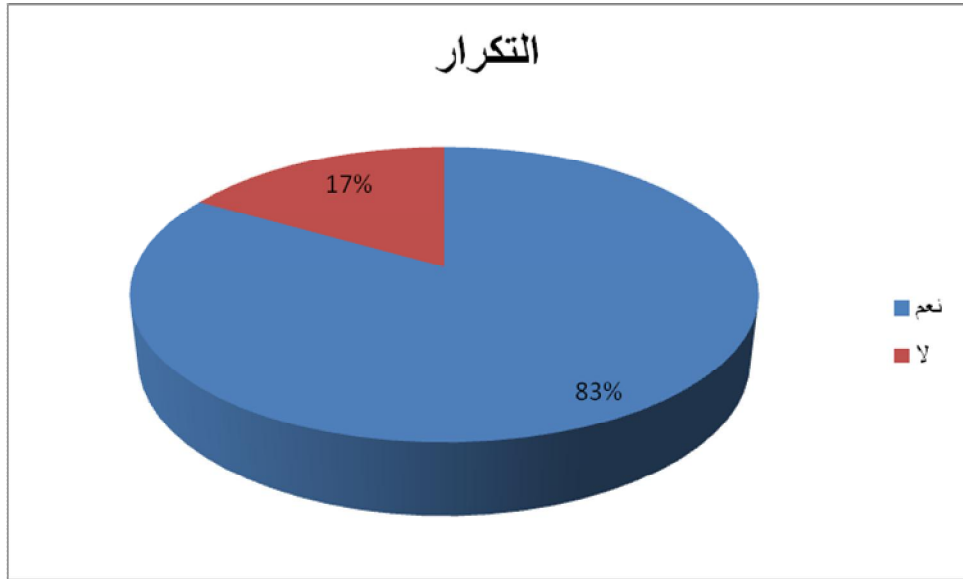
نستنتج من خلال المعطيات والنتائج السابقة أن لفرض الانضباط من طرف المدرب أثر في نجاح عملية التدريب.

السؤال رقم 17: هل توجد صرامة وانضباط داخل الفريق ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت توجد صرامة وانضباط داخل الفريق.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	25	%83.33	13.33	3.84	1	0.05	دالة
لا	05	%16.66					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 17: يمثل إذا كانت توجد صرامة وانضباط في الفريق.



الشكل رقم 17: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 17.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 83.33% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأنه توجد صرامة وانضباط داخل الفريق وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 16.66% من اللاعبين يرون بأنه لا توجد صرامة وانضباط داخل الفريق ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 13.33 أكبر من قيمة ك² المجدولة التي بلغت 3.84.

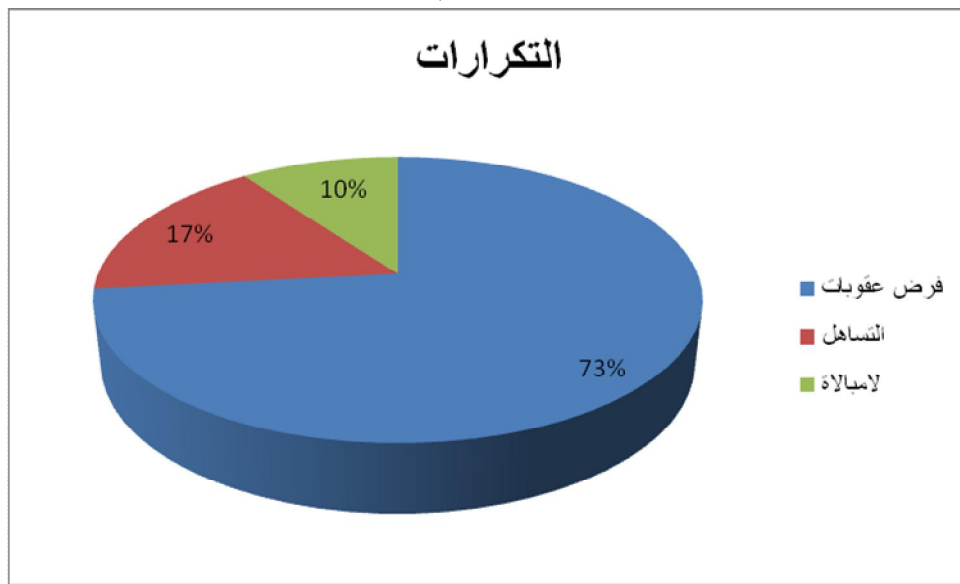
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن هناك صرامة وانضباط داخل أغلبية الفرق.

السؤال رقم 18: كيف يكون رد فعل المدرب في حالة غياب أحدكم عن التدريب ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما هو رد فعل المدرب في حالة غياب أحدهم عن التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
فرض عقوبات	22	73.33%	21.8	5.99	2	0.05	دالة
التساهل	05	16.66%					
اللامبالاة	03	10%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 18: يمثل رد فعل المدرب في حالة غياب أحدهم عن التدريب.



الشكل رقم 18: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 18.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (18) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 73.33% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن رد فعل المدرب في حالة غياب أحدهم عن التدريب يكون بفرض عقوبات وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 16.66% من اللاعبين يرون بأن رد فعل المدرب في حالة غياب أحدهم عن التدريب يكون بالتساهل وفي المرتبة الأخيرة نجد أن نسبة 10% يرون بأن رد فعل المدرب في حالة غياب أحدهم عن التدريب يكون باللامبالاة ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 إذ بلغت ك² المحسوبة 21.8 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 5.99.

الاستنتاج:

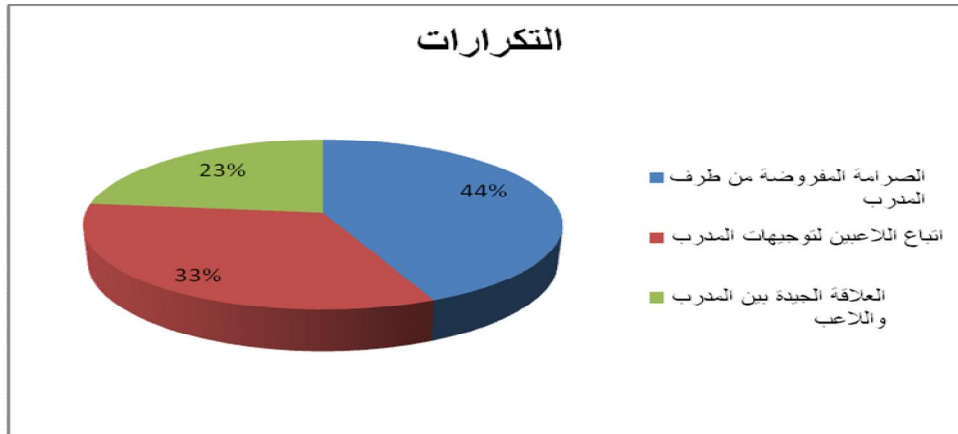
نستنتج مما سبق ذكره أن المدربين يميلون إلى فرض عقوبات تأديبية قصد فرض الانضباط داخل صفوف الفريق.

السؤال رقم 19: إلى ماذا ترجعون نجاح عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة سبب نجاح عملية التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
الصرامة المفروضة من طرف المدرب	13	43.33%	1.8	5.99	2	0.05	غير دالة
إتباع اللاعبين لتوجيهات المدرب	10	33.33%					
العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعب	07	23.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 19: يمثل كيفية نجاح عملية التدريب.



الشكل رقم 19: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 19.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (19) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 43.33% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن نجاح عملية التدريب راجعت إلى الصرامة المفروضة من طرف المدرب وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 33.33% من اللاعبين يرون بأن نجاح عملية التدريب راجعت إلى إتباع اللاعبين لتوجيهات المدرب وفي المرتبة الأخيرة نجد بأن نسبة 23.33% يرون بأن نجاح عملية التدريب راجعت إلى العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعب ومنه نلاحظ بأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 إذ بلغت ك² المحسوبة 1.8 أقل من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 5.99.

الاستنتاج:

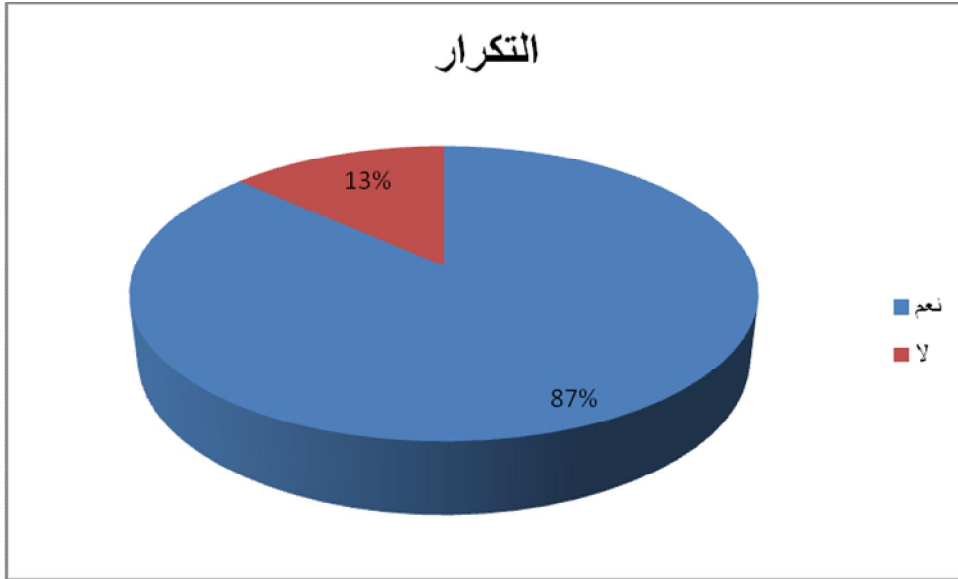
مما سبق ذكره نستنتج أن عملية التدريب لا تتجح إلا عن طريق الصرامة وتنفيذ اللاعبين لتوجيهات المدرب.

السؤال رقم 20: هل للانضباط أثر في تحقيق النتائج الايجابية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للانضباط أثر في تحقيق النتائج الايجابية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	26	%86.66	16.13	3.84	1	0.05	دالة
لا	04	%13.33					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 20: يمثل تأثير الانضباط على تحقيق النتائج الايجابية.



الشكل رقم 20: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 20.

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (20) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 86.66% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن تحقيق النتائج الجيدة راجع للانضباط وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 13.33% من اللاعبين يرون بأن تحقيق النتائج الجيدة ليس راجع للانضباط ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 16.13 أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

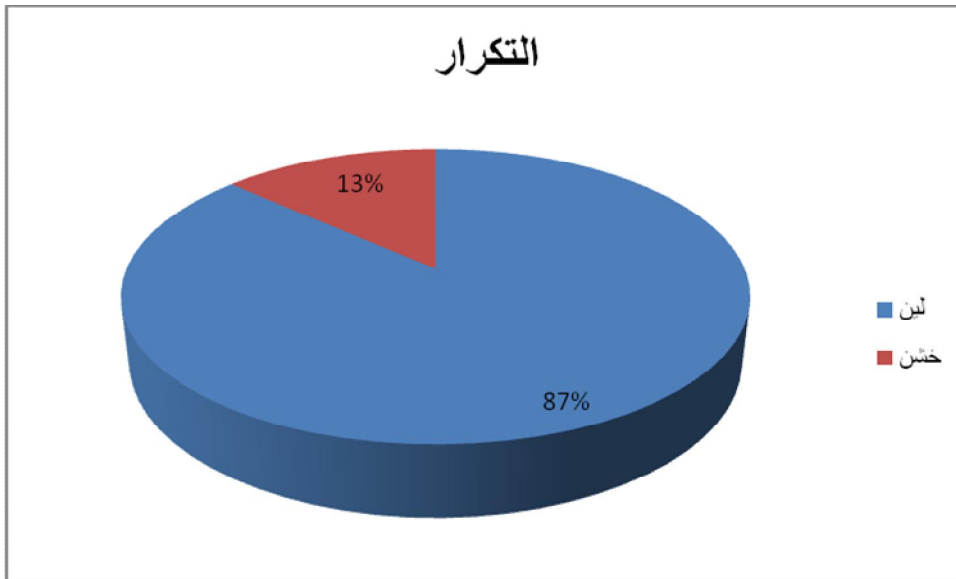
الاستنتاج:

حسب المعطيات المتوفرة لدينا نستنتج أن للانضباط الأثر الكبير في تحقيق النتائج الإيجابية.

السؤال رقم 21: ما هو الأسلوب الذي ينتهجه مدربكم في التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة الأسلوب الذي ينتهجه مدربهم في التدريب؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
لين	17	56.66%	0.53	3.84	1	0.05	غير دالة
خشن	13	43.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 21: يمثل الأسلوب الذي ينتهجه المدرب.



الشكل رقم 21: الدائرة النسبية لنتائج الجدول رقم 21

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (21) أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 56.66% احتلت المرتبة الأولى حيث أنهم يرون بأن الأسلوب الذي ينتهجه مدربهم في التدريب خشن وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 43.66% من اللاعبين يرون بأن الأسلوب الذي ينتهجه مدربهم في التدريب لين ومنه نلاحظ بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 إذ بلغت ك² المحسوبة 0.53 أقل من قيمة ك² الجدولة التي بلغت 3.84.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يستعملون أساليب اللين في التسيير وهو الشكل الأكثر فعالية في التعامل مع اللاعبين.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال عرض وتحليل النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت على الشكل التالي: لشجاعة المدرب في اتخاذ القرار الأثر على وحدة وتماسك الفريق وقد جاءت الأسئلة من المسؤول عن اتخاذ القرارات داخل الفريق إلى هل يتصف مدبركم بصفة الشجاعة عند المواقف الصعبة؟ ومن خلال الجداول (1،2،3) في المحور الأول والنسب المئوية وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا أن المدرب يجب أن يكون هو المسؤول الوحيد في ما يتعلق باتخاذ القرارات داخل الفريق ويجب عليه أن يتفادى القرارات الغير صائبة التي تؤثر على احترام اللاعبين لقراراته.

ومن خلال نتائج الجدولين (5،6) والنسب المئوية والفروق ذات دلالة إحصائية والتي تنصب لغرض السؤال نجد أن:صفة الشجاعة يجب أن تكون من الصفات الأساسية في شخصية المدرب خاصة أثناء المواقف الصعبة التي تصادف الفريق لأنها تلعب دورا حاسما في مثل هاته الأوقات.

ومن خلال نتائج الجدولين (4،7) والنسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية نصل إلى أن: تأثير المدرب داخل الفريق واحترام قراراته يكون بقوة شخصيته وشجاعته في تحمل مسؤولية الفريق. وعليه نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول لشجاعة المدرب في اتخاذ القرار الأثر على وحدة وتماسك الفريق، وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه الباحث محمد وداك في الإستنتاج العام في دراسته حيث يذكر بأن : تؤثر السمات الشخصية للمدرب الرياضي على تماسك الفريق الذي يشرف عليه حيث دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد شخصية المدرب و مقياس تماسك الفريق الرياضي.

وانطلاقا من الفرضية الثانية التي تنص على أن لقدرة المدرب على الإبداع أثر في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين. من خلال نتائج الجدولين (8،11) والنسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية تبين لنا أن طريقة تدريب المدرب تلعب دورا هاما في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

ومن خلال نتائج الجدولين (9،13) والنسب المئوية والفروق الدالة والغير دالة إحصائيا نجد بأن معظم الوسائل المعتمدة في التدريب لا تساهم في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين وأن معظم المدربين لا يستخدمون الوسائل التكنولوجية في التدريب.

ومن خلال نتائج الجداول (10،12،14) والنسب المئوية والفروق الدالة والغير دالة إحصائيا نصل إلى أن المدربين لا يستعينون بمتخصصين في عملية التدريب بل يعتمدون على خبرتهم في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين، وذلك ما يراه اللاعبون أنه غير كافي لتطوير مهاراتهم الفنية والبدنية.

وانطلاقا من الفرضية الثالثة والتي تنص على أن لقدرة المدرب على فرض الانضباط أثر في نجاح عملية التدريب ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول (15،16،17،18،19،20،21) نتوصل أن صرامة المدرب الرياضي تؤثر في تحقيق النتائج الإيجابية، حيث أن اللاعبين ينظرون إلى المدرب بأنه المسؤول الأول عن فرض الانضباط داخل الفريق خاصة صنف الأواسط، فالأداء الجيد للفريق في المباراة يرجع إلى طريقة المدرب في تسيير

الفصل الرابع ————— تحليل و مناقشة النتائج

الحصة التدريبية والمباريات واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب سواء التقنية أو العقابية بشكل جدي وصارم.

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الاستبيانات الخاصة باللاعبين والتي أثبتت صحة الفرضيات الجزئية الثلاثة يمكننا القول بأن شخصية المدرب الرياضي تؤثر في أداء الفريق أثناء المباراة في كرة اليد ومنه تحقق الفرضية العامة لدراستنا.

الاستنتاج العام:

انطلقنا في هذه الدراسة من إشكالية شخصية المدرب الرياضي ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين، وذلك في ظل العلاقة بين المدربين واللاعبين باعتبار الفريق تركيبة متكامل، إذ لا يمكن تحقيق الأداء المنتظر بوجود خلل ومشاكل في تركيبة الفريق أين تلعب شخصية المدرب دور كبير للوصول إلى أعلى المستويات العالية ولقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ثلاثة محاور:

المحور الأول والمبني على فكرة أن لشجاعة المدرب في اتخاذ القرار أثر على وحدة وتماسك الفريق. من بين أسس نجاح المدرب في عمله هو قوة شخصيته وصدقه مع اللاعبين وشجاعته على اتخاذ القرارات الصائبة وذلك في المنافسات المتغيرة والمواقف الصعبة، وعليه أن يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل، وتحمل المسؤولية يتطلب قوة الإرادة والشجاعة لمواجهة الأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح الأخطاء فإذا حدث وأن جهل أو عقل عن شيء يمكن له اللجوء إلى خبرته السابقة.

أما المحور الثاني فكان مبني على فكرة أن لقدرة المدرب على الإبداع أثر في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين. يجب على المدرب الرياضي أن يكون ذو شخصية متعددة الوجوه تسمح له بأداء أدوار عديدة ومتنوعة وأن يعرف رياضته بشكل واسع والأشياء الجديدة في طرق التدريب والتكتيك الحديث، ومن أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب على الإبداع هو استخدام العديد من الوسائل الحديثة المبتكرة أثناء التدريب، وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي قصد الوصول إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة.

في حين تطرقنا في المحور الثالث إلى أن لقدرة المدرب على فرض الانضباط أثر على نجاح عملية التدريب. إضافة إلى الشجاعة وقدرة المدرب على الإبداع نجد من السمات الشخصية للمدرب القدرة على فرض الانضباط والصرامة والتي تكون عن طريق فض النزاعات والحد من الصراعات لفرض النظام والجدية على التدريبات، والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للبرامج التدريبية المسطرة قصد الارتقاء بأداء الفريق والوصول إلى أعلى المستويات في جميع النواحي المهارية والفنية والخطية.

أخيرا نستنتج الأثر الكبير الذي تلعبه شخصية المدرب في أداء اللاعبين في كرة اليد والتي الأثر والدور البالغ الأهمية في التوجيه والتأثير على سلوك اللاعبين خاصة لدى فئة الأواسط الذين يرون في مدربهم القدوة والمثل الأعلى، لذا وجب على المدرب أن ذو شخصية متزنة وجذابة ومضطلعا على جميع العلوم التي تتصل برياضة كرة اليد.

الإقتراحات والتوصيات:

- بعد المعالجة الإحصائية والتحليلية التي قمنا بها من خلال دراسة الظاهرة بجميع جوانبها وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها توصلنا إلى الاقتراحات التالية:
- ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل والتواصل مع اللاعبين حيث أن لكل لاعب شخصية وثقافة تميزه عن الآخرين.
 - ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية، وذلك لأجل تحسين التواصل على جميع المستويات مع اللاعبين.
 - يجب على المدرب التركيز على تطوير قدرات اللاعب "البدنية-الفكرية-النفسية" قصد الوصول إلى الأداء الجيد خلال المباريات.
 - يجب على المدرب أن يكون ملما بالمعارف ومطلعا على مختلف العلوم، لكي يستطيع معالجة المشاكل والمعوقات التي قد يواجهها في مسيرته التدريبية.
 - إعطاء الأهمية البالغة لسمات الانضباط، الشجاعة، الصرامة، أي اتخاذ القرارات الصارمة وفرض الانضباط وذلك لتأثيرها الايجابي على وحدة وتماسك الفريق.
 - اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والكفاءة للتدريب.
 - إعطاء أهمية لمثل هذه المواضيع من طرف الباحثين والأكاديميين لجعلها مواضيع ودراسات علمية من أجل أن تؤخذ بعين الاعتبار من طرف المسؤولين في هذا المجال.

خاتمة

خاتمة:

من خلال ما تناولناه في الجانب النظري وما حصلنا عليه من نتائج في الجانب التطبيقي الذي اعتمدنا فيه على الاستبيان توصلنا إلى أن:

يجب على المدرب مراعاة شخصية اللاعبين كي يضمن شعورهم بالرضا، وبالتالي الرقي بأداء الفريق وتحسين مهارات اللاعبين، وأيضاً يجب أن يراعي خصوصياته التي تحدد نجاحه في عمله فالأداء الجيد يتولد من انتهاج المدرب لأسلوب قيادي يتوافق مع رغبات وطموحات اللاعب من خلال اقتراحات وتبادل الرأي خلال التدريب الذي يرفع من درجة تعاونهم وتضامنهم، كما عليه أيضاً محاولة تكوين روح المجموعة قبل بناء الفريق الرياضي لأنه إذا تمكن من فعل ذلك فإن تلك المجموعة هي التي تؤدي إلى الأداء الراقى والجيد للفريق.

وخلاصة القول أن المدرب الذي يتسم بالشخصية القوية والطريقة المثالية والخبرة في التعامل مع لاعبيه هو الذي يستطيع إكسابهم الصفات الخلقية الحميدة مثل: الصبر، الانضباط والنظام بالإضافة إلى تقبل القيادة قصد تحسين الأداء والوصول إلى أعلى المستويات من النواحي: البدنية، النفسية، الاجتماعية.

وحسب ما توصلنا إليه في هذه الدراسة فإن المدرب الذي يمتلك هذه الصفات (الانضباط، قوة الشخصية، الصرامة) هو الأجدر لتولي مهنة التدريب وله القدرة في تحسين أداء لاعبيه ودفعهم إلى الاجتهاد والعمل، ليس في التدريبات والمنافسات فقط بل في جميع مجالات الحياة الأخرى للوصول بهم إلى أعلى مستويات الإنجاز والأداء.

السليو غرو افنا

مبيليو غراف

1- قائمة المصادر:

1- سورة يونس الآية (26) .

2- المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. لسان العرب. دار الطباعة والنشر: لبنان، 1997.
- 2- أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات). دار الفكر العربي: القاهرة، 2003، ط1.
- 3- أحمد محمد عبد الخالق. استخبارات الشخصية. دار المعرفة الجامعية، 1994.
- 4- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000.
- 5- ارنون وتيج. مدخل في علم النفس. ديوان المطبوعات الجامعية: 1994، ط1.
- 6- أسامة كامل راتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990، ط1.
- 7- أسامة كامل راتب. قلق المنافسة (التدريب، الإحتراف الرياضي). دار الفكر العربي: القاهرة، 1990، ط1.
- 8- اعداد جميل نصيف. موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة. دار الكتب العلمية: القاهرة، ط1.
- 9- أكرم رضا. مراهقة بلا أزمة. دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000.
- 10- بزار على جوكر. فلسفة التدريب في كرة اليد (تدريب، مهارات، قياسات). دار الفكر العربي: القاهرة.
- 11- جبريد لانجربوف تيواندرت. كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس. دار الفكر العربي: القاهرة، 1978.
- 12- حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو للمراهقة والطفولة. علم الكتب: القاهرة، 1982.
- 13- حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب للنشر والتوزيع: القاهرة، 1997، ط3.
- 14- حامد عبد السلام زهران. الشخصية الرياضية. دار الشروق: مصر، 1987.
- 15- حسين عبد الحميد رشوان. في مناهج العلوم. مؤسسة شباب الجامعة: الاسكندرية، مصر، 2003.
- 16- خلود مانع الزبيدي. موسوعة الألعاب الرياضية. دار دجلة ناشرون وموزعون: عمان، 2008.
- 17- ريسان خريبط محمد. النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة. دار المشرق: عمان، 1998.
- 18- رشيد زرواتي. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. دار الهدى للطباعة والنشر: الجزائر، 2007.
- 19- زكي محمد حسن. المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب. منشأة المعارف: الاسكندرية، 1998، ط1.
- 20- زين العابدين درويش. علم النفس التربوي أسس وتطبيقاته. دار الفكر العربي: القاهرة، 2005.

- 21-سلامي الباهي.سيكولوجية المراهقة.المعهد التكنولوجي للتربية:1989.
- 22-سليم مدثر أحمد.الصحة النفسية.المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع:الاسكندرية،.2002
- 23-شاكر فرهود.المهارات الفنية في كرة اليد.القاهرة،.1981
- 24-صالح عبد الله الزغبى،ماجد محمد الخياط.علم النفس الرياضي.جامعة البلقاء التطبيقية:2011،ط1.
- 25-عبد الغني الايدي.التحليل النفسي للمراهق.دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع:لبنان.
- 26-عصام عبد الخالق.التدريب الرياضي(مفاهيم وتطبيقات).. دار الفكر العربي:القاهرة،2003،ط1.
- 27-علي فهمي البيك،عماد الدين عياط أبو زيد.المدرّب الرياضي في الألعاب.منشأة الناشر للمعارف:الاسكندرية،.2003
- 28-فتحي أحمد هادي السقاف.التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد.مؤسسة حورس الدولية للنشر:الاسكندرية،2010،ط1.
- 29-كمال جمال الرياضي.التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين.الجامعة الاردنية:..2001
- 30-كمال عبد الحميد إسماعيل.الممارسة التطبيقية لكرة اليد.دار الفكر العربي:القاهرة،.1997
- 31-كمال عبد الحميد إسماعيل،زينب فهمي.كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس.دار الفكر العربي:القاهرة،1978.
- 32-كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد صبحي حسنين.كرة اليد الحديثة.مركز الكتاب والنشر:القاهرة،مصر،2001.
- 33-كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد صبحي حسنين.كرة اليد(مهارات،قياسات،تدريب).دار الفكر العربي:القاهرة.
- 34-كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد صبحي حسنين.القياس في كرة اليد.دار الفكر العربي:القاهرة،.1980
- 35-كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد حسن علاوي.الممارسة التطبيقية لكرة اليد.دار الفكر العربي:القاهرة.
- 36-لاندر وفيدورف.مدخل في علم النفس.دار ماسروميل:القاهرة،1998.
- 37-محمد اليعقوبي.الوجيز في الفلسفة.المؤسسة الوطنية للطباعة،ط3.
- 38-محمد حسن علاوي.علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية.دار الفكر العربي:القاهرة،2002.
- 39-محمد حسن علاوي.سيكولوجية المدرب الرياضي.دار الفكر العربي:القاهرة،2002.
- 40-محمد حسن علاوي.سيكولوجية التدريب والمنافسة.المعارف:القاهرة،1992،ط7.
- 41-محمد حسن علاوي.أسامة كامل راتب.البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس.دار الفكر العربي:القاهرة،1999.
- 42-محمد عطية الأبرشي،حامد عبد القادر.علم النفس التربوي.ط4.
- 43-محمد نصر الدين رضوان.الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية.دار الفكر العربي:القاهرة،2003.

44-محمود عبد الفتاح عنان.سيكولوجية التربية البدنية النظرية التطبيق والتجريب.دار الفكر العربي:مدينة نصر،1995،ط1.

45-محي الدين مختار.محاضرات في علم النفس الاجتماعي.ديوان المطبوعات الجامعية،1992.

46-مصطفى غالب.سيكولوجية الطفولة والمراهقة.دار مكتبة الهلال:بيروت،1989.

47-منير جرسى إبراهيم.كرة اليد للجميع.دار الفكر العربي:القاهرة،1994.

48-موريس أنجرس.منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية.ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون.دار القصة:الجزائر،2004.

49-ميخائيل خليل معوض.مشكلات المراهقة في المدن والريف.دار المعارف:القاهرة،1971.

50-ناهد رسن سكر.علم النفس الرياضي في المنافسة الرياضية.دار الثقافة للنشر والتوزيع:عمان،2002،ط1.

51-نعيم الرفاعي.شخصية المعلم.دار الشروق:مصر،1987.

52-نزار مجيد الطالب.علم النفس الرياضي.دار الحكمة للطباعة والنشر:بغداد،العراق،1983.

53-نوري الحافظ.المراهقة.المؤسسة العربية للدراسات والنشر:القاهرة،1990،ط2.

54-وجدي مصطفى الفاتح،محمد لطفي السيد.الأسس العلمية للتدريب الحديث للاعب والمدرب.دار الهدى للتوزيع والنشر:مصر،2002.

3-القواميس والمنجذات:

1-المنجد في اللغة والإعلام..1992.ص283.

4-الأطروحات والوسائل:

1-مذكرة تخرج الماجستير من إعداد الباحث محمد وداك تحت عنوان السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق 2009/2008 بسيدي عبد الله.

5-قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1-BROUCHUR REVU DE COMITE federation 4éme cans de HB Alger 1986.

2-clavs bayer. **Formation Des Joueurs.Ed.Paris.** 1995.

6-المواقع الالكترونية:

1- <http://www.alhiwar.info / topic.asp? catID=23@Nb=89>