



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان :

دور المدرب الرياضي في تفعيل ممارسة

الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

- دراسة ميدانية لبعض مدربي نوادي الكيك بوكسينغ بولاية المسيلة -

تحت إشراف الدكتور:

- والي عبد النور

إعداد الطالب:

- بن رية مصطفى

الموسم الجامعي: 2026/2025

## شكر وتقدير

رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه  
وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين.

إلى الذي لما أعطى ما نجل، ولما وهب ما قطع، ولما سئل ما منع .إليك سبحانه  
تعالى شانك.

نحمدك بمنك وانعامك علينا وتوفيقك لنا بإتمام هذا البحث المتواضع الذي هو بين أيديكم.  
واقترء بسنة نبينا محمد ﷺ: من لم يشكر الناس لم يشكر الله.

عرفانا وامتنانا، معان صادقة لا حروف زائفة، تتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ  
الدكتور المحترم والي عبد النور الذي كان شرفا لنا أن البحث تحت إشرافه علمنا معنى  
العمل فكان المصحح والموجه حين الخطاء والمساند المشجع حين الصواب ونزف  
احترامنا الفائق وشكرنا إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**STAPS** وبالاخص اساتذة قسم التدريب الرياضي النخبوي

كما اتوجه بالشكر إلى كل من قدم لنا يد من قريب أو من بعيد.

وختاما نرجو من الله عزو وجل أن يجعل هذا البحث محققا

للهدف الذي وضع لأجله

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

{ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَى إِلَيْكَ وَحْيُهُ

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا }

أُهدي هذا النجاح إلى مَنْ أَحْمِلَ اسمه بِكُلِّ فخرٍ إلى مَنْ حَصَدَ الْأَشْوَكَ

عَنْ دربي ليمهد لي طريقَ الْعِلْمِ الى من كلل الله بالهيبة والوقار ..

الى من علمني العطاء بدون انتظار إلى أَبِي الْعَالِي

إلى مَنْ كَانَ دَعَاؤُهَا سِرَّ نَجَاحِي ،

إلى مَنْ حَاكَتْ سَعَادَتِي بِخُيُوطِ مَنْسُوجَةٍ مِنْ قَلْبِهَا ..

الى بسمَةِ الْحَيَاةِ وسر الوجود...

إلى أَعْلَى الْحَبَابِيبِ أُمِّي إلى أَهْلِي وَاخْوَتِي

## قائمة المحتويات

| <u>الموضوع</u>       | <u>الصفحة</u> |
|----------------------|---------------|
| شكر وتقدير.....      | ب             |
| الإهداء.....         | ج             |
| قائمة المحتويات..... | د             |
| قائمة الجداول.....   | ل             |
| قائمة الأشكال.....   | ن             |
| مقدمة                |               |

### الفصل الاول : الاطار العام للدراسة

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1.الإشكالية.....                 | 4 |
| 2.الفرضيات.....                  | 6 |
| 3.أسباب اختيار الموضوع.....      | 6 |
| 4.أهمية البحث.....               | 7 |
| 5.أهداف البحث.....               | 7 |
| 6.تحديد المصطلحات والمفاهيم..... | 8 |
| 7.عرض الدراسات المرتبطة.....     | 9 |

### الجانب النظري

#### الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| تمهيد.....                                                           | 17 |
| 1.التدريب الرياضي.....                                               | 18 |
| 1.1.مفهوم التدريب الرياضي.....                                       | 18 |
| 2.1. خصائص التدريب الرياضي.....                                      | 18 |
| 1.2.1.التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية..... | 18 |
| 2.2.1.التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية.....           | 19 |
| 3.2.1.التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب.....               | 20 |

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| 20..... | 4.2.1. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية. |
| 20..... | 3.1. واجبات التدريب الرياضي.                       |
| 20..... | 1.3.1. الواجبات التربوية للتدريب.                  |
| 21..... | 2.3.1. الواجبات التعليمية للتدريب.                 |
| 21..... | 3.3.1. الواجبات التنموية للتدريب.                  |
| 21..... | 4.1. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.             |
| 22..... | 5.1. اهداف التدريب الرياضي.                        |
| 23..... | 6.1. قواعد التدريب الرياضي.                        |
| 23..... | 1.6.1. العمل بالوعي.                               |
| 23..... | 2.6.1. التنظيم.                                    |
| 24..... | 3.6.1. الإيضاح.                                    |
| 24..... | 4.6.1. التدرج.                                     |
| 24..... | 5.6.1. الاستيعاب.                                  |
| 25..... | 6.6.1. الاستمرار.                                  |
| 25..... | 7.1. معنى أخلاقيات التدريب.                        |
| 25..... | 2. المدرب الرياضي.                                 |
| 25..... | 1.2. تعريف المدرب.                                 |
| 26..... | 2.2. أشكال وأنواع المدربين.                        |
| 27..... | 3.2. تصنيف المدربين.                               |
| 27..... | 4.2. دافعية المدرب الرياضي.                        |
| 28..... | 5.2. مميزات مدرب الكيك بوكسينغ.                    |
| 28..... | 6.2. دور المدرب.                                   |
| 29..... | 7.2. وظائف المدرب.                                 |
| 29..... | 8.2. المدرب كقائد.                                 |
| 30..... | 9.2. كفاءة المدرب المهنية.                         |
| 30..... | 1.9.2. ضرب المثل الأعلى للأفراد الجماعة.           |
| 30..... | 2.9.2. الجسم في اتخاذ القرارات.                    |

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| 30..... | 3.9.2. تحمل المسؤولية.                         |
| 31..... | 4.9.2. مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية.       |
| 31..... | 5.9.2. فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة. |
| 32..... | خلاصة.                                         |

### الفصل الثالث: الدافعية

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| 34..... | تمهيد.                                                         |
| 35..... | 1. مفهوم الدافعية.                                             |
| 35..... | 2. تصنيف وتقسيم الدوافع.                                       |
| 35..... | 1.2. تصنيف الدوافع.                                            |
| 35..... | 1.1.2. الدافع الداخلي.                                         |
| 36..... | 2.1.2. الدافع الخارجي.                                         |
| 36..... | 2.2. تقسيم الدوافع.                                            |
| 36..... | 1.2.2. الدوافع الأولية.                                        |
| 36..... | 2.2.2. الدوافع الثانوية.                                       |
| 37..... | 3. الدوافع والحاجات النفسية.                                   |
| 37..... | 1.3. الدوافع النفسية.                                          |
| 37..... | 2.3. خصائص الدوافع النفسية.                                    |
| 37..... | 4. مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.                           |
| 37..... | 5. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية.                       |
| 38..... | 6. الدافعية في النشاط الرياضي.                                 |
| 38..... | 7. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية.               |
| 38..... | 8. دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية.               |
| 38..... | 1.8. أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق ) . |
| 39..... | 2.8. مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي.                   |
| 39..... | 3.8. وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.                         |
| 39..... | 9. أنواع الدوافع المرتبطة. بالنشاط الرياضي.                    |
| 39..... | 1.9. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي.                          |

|         |                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| 40..... | 2.9.الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي.                                 |
| 41..... | 10.تطور دوافع النشاط الرياضي.                                            |
| 41..... | 11.نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.                            |
| 41..... | 1.11.نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة.                     |
| 42..... | 2.11.النموذج الدافعية للتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة. |
| 42..... | 12.أهميه الدافعية في المجال الرياضي.                                     |
| 43..... | الخلاصة.                                                                 |

## الفصل الرابع: الكيك بوكسينغ.

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 45..... | تمهيد.....                            |
| 46..... | 1. تعريف رياضة الكيك بوكسينغ.         |
| 46..... | 2. أصول الكيك بوكسينغ.....            |
| 46..... | 3. تطور رياضة الكيك بوكسينغ.....      |
| 47..... | 4.تخصصات الكيك بوكسينغ .....          |
| 48..... | 5.خصائص لاعب الكيك بوكسينغ.....       |
| 48..... | 6. معدات الوقاية اللازمة للرياضة..... |
| 48..... | 7. طريقة الفوز .....                  |
| 49..... | 8. طريقة اللعب.....                   |
| 49..... | 1.8. نظام الفولكونتاكت.....           |
| 49..... | 2.8.نظام اللات كونتاكت.....           |
| 50..... | 3.8.ميوزيكال فورم (كارديو).....       |
| 50..... | 4.8.الكيوان.....                      |
| 50..... | 9.قواعد الهجوم في المنافسة.....       |
| 51..... | 10.الأوامر أثناء المنافسة.....        |
| 51..... | 11.المناطق ممنوع ضربها .....          |
| 51..... | 12.ترتيب الأحزمة.....                 |
| 51..... | 13. الوضعية الدفاعية .....            |
| 51..... | 14. بعض التقنيات المسموحة.....        |

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| 51..... | 1.14.الكلمات ( القبضات )                          |
| 52..... | 2.14. ضربات الارجل                                |
| 53..... | 15.التدريب في رياضة الكيك بوكسينغ.                |
| 53..... | 16.عناصر اللياقة البدنية لرياضة الكيك بوكسينغ.    |
| 53..... | 1.16.اللياقة البدنية.                             |
| 56..... | 2.16.اهم العناصر البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينغ. |
| 58..... | الخلاصة:                                          |

## الفصل الخامس : المراهقة

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| 60..... | تمهيد :                                              |
| 61..... | 1. مفهوم المراهقة.                                   |
| 61..... | 2. مراحل المراهقة.                                   |
| 61..... | 1.2.المرحلة الأولى المراهقة المبكرة (11-14 سنة) ..   |
| 61..... | 2.2.المرحلة الثانية المراهقة المتوسطة (14-18 سنة)    |
| 61..... | 3.2.المرحلة الثالثة المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة). |
| 62..... | 3.أنواع المراهقة.                                    |
| 62..... | 1.3.المراهقة المكيفة.                                |
| 62..... | 2.3.المراهقة الانسحابية.                             |
| 62..... | 3.3.المراهقة العدوانية.                              |
| 62..... | 4.3.المراهقة المنحرفة.                               |
| 62..... | 4.مظاهر النمو في مرحلة المراهقة.                     |
| 62..... | 1.4.النمو الجسمي والفيزيولوجي.                       |
| 63..... | 2.4.النمو الحركي.                                    |
| 63..... | 3.4.النمو العقلي.                                    |
| 64..... | 4.4.النمو الانفعالي.                                 |
| 64..... | 5.4.النمو الجنسي.                                    |
| 65..... | 6.4.النمو الاجتماعي.                                 |
| 66..... | 5.العوامل المؤثرة في المراهقة.                       |



|         |                                               |
|---------|-----------------------------------------------|
| 66..... | 1.5. الوراثة.                                 |
| 66..... | 2.5. العوامل البيولوجية.                      |
| 66..... | 3.5. البيئة.                                  |
| 66..... | 4.5. النضج.                                   |
| 66..... | 5.5. التعلم.                                  |
| 66..... | 6.5. الجنس.                                   |
| 67..... | 7.5. التغذية.                                 |
| 67..... | 6. مشاكل المراقبة.                            |
| 67..... | 1.6. المشكلات النفسية.                        |
| 67..... | 2.6. المشكلات الاجتماعية.                     |
| 67..... | 3.6. المشكلات الاخلاقية والقيمية.             |
| 68..... | 4.6. المشكلات الصحية.                         |
| 68..... | 5.6. المشكلات الجنسية.                        |
| 68..... | 6.6. مشكلة عدم الوضوح.                        |
| 69..... | 7.6. مشكلة الاختيارات والقرارات.              |
| 69..... | 7. احتياجات المراهق.                          |
| 69..... | 8. المراهق والعلاقات الاجتماعية.              |
| 69..... | 1.8. علاقة المراهق بالأسرة.                   |
| 70..... | 2.8. علاقة المراهق بالأصحاب.                  |
| 70..... | 3.8. علاقة المراهق بالمدرس " المدرب ".        |
| 70..... | 9. دوافع الممارسة الرياضي و علاقتها بالمراهق. |
| 71..... | 1.9. الدوافع المباشرة.                        |
| 71..... | 2.9. الدوافع الغير مباشرة.                    |
| 72..... | خلاصة.                                        |

## الجانب التطبيقي

### الفصل السادس : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| تمهيد.....                         | 75 |
| 1. الدراسة الاستطلاعية.....        | 76 |
| 2. منهج البحث.....                 | 76 |
| 3. متغيرات البحث.....              | 76 |
| 1.3. المتغير المستقل.....          | 76 |
| 2.3. المتغير التابع.....           | 76 |
| 4. مجتمع البحث.....                | 76 |
| 5. عينة البحث.....                 | 77 |
| 6. مجالات البحث.....               | 77 |
| 1.6. المجال البشري.....            | 77 |
| 2.6. المجال المكاني.....           | 77 |
| 3.6. المجال الزمني.....            | 78 |
| 7. أدوات البحث.....                | 78 |
| 1.7. الاستبيان.....                | 78 |
| 2.7. الأسس السيكمترية للأداة.....  | 78 |
| 1.2.7. ثبات الاستبيان.....         | 78 |
| 2.2.7. موضوعية وصدق الاستبيان..... | 79 |
| 8. الوسائل الإحصائية.....          | 79 |
| خلاصة.....                         | 81 |

### الفصل السابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| تمهيد.....                                       | 83 |
| 1. عرض وتحليل النتائج.....                       | 84 |
| 2. مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات.....         | 99 |
| 1.2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الاولى..... | 99 |

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| 100..... | 2.2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.         |
| 101..... | 3.2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.         |
| 102..... | 4.2. مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة. |
| 103..... | خلاصة.                                                |
| 104..... | الاستنتاج العام.                                      |
| 105..... | مقترحات.                                              |

المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

| الموضوع                                                                      | الرقم |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| • جدول رقم (01) يمثل بعض الأندية الممارسة للكيك بوكسينغ بولاية المسيلة ..... | 77    |
| • جدول رقم (02) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (01)..... | 84    |
| • جدول رقم (03) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (02)..... | 85    |
| • جدول رقم (04) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (03)..... | 86    |
| • جدول رقم (05) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (04)..... | 87    |
| • جدول رقم (06) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (05)..... | 88    |
| • جدول رقم (07) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (06)..... | 89    |
| • جدول رقم (08) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (07)..... | 90    |
| • جدول رقم (09) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (08)..... | 91    |
| • جدول رقم (10) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (09)..... | 92    |
| • جدول رقم (11) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (10)..... | 93    |
| • جدول رقم (12) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (11)..... | 94    |
| • جدول رقم (13) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (12)..... | 95    |
| • جدول رقم (14) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (13)..... | 96    |
| • جدول رقم (15) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (14)..... | 97    |
| • جدول رقم (16) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للعبارة رقم (15)..... | 98    |
| • جدول رقم (17) يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.....             | 99    |
| • جدول رقم (18) يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.....            | 100   |
| • جدول رقم (19) يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.....            | 101   |
| • جدول رقم (20) يبين مقابلة النتائج بالفرضية العام.....                      | 102   |

## قائمة الاشكال

| الموضوع                                                        | الرقم |
|----------------------------------------------------------------|-------|
| شكل رقم (01) يمثل الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.....          | 19    |
| شكل رقم (02) يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.....        | 22    |
| شكل رقم (03) يمثل مخطط لمميزات مدرب الكيك بوكسينغ .....        | 28    |
| شكل رقم (04) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)..... | 84    |
| شكل رقم (05) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)..... | 85    |
| شكل رقم (06) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)..... | 86    |
| شكل رقم (07) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)..... | 87    |
| شكل رقم (08) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)..... | 88    |
| شكل رقم (09) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)..... | 89    |
| شكل رقم (10) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)..... | 90    |
| شكل رقم (11) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)..... | 91    |
| شكل رقم (12) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09)..... | 92    |
| شكل رقم (13) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)..... | 93    |
| شكل رقم (14) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)..... | 94    |
| شكل رقم (15) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)..... | 95    |
| شكل رقم (16) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)..... | 96    |
| شكل رقم (17) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)..... | 97    |
| شكل رقم (18) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15)..... | 98    |

مقدمة

## مقدمة :

شهدت الرياضة عبر العصور والأزمنة محطات تطويرية بارزة، انتقلت خلالها من مجرد ممارسات بدائية فرضتها الطبيعة وقوانين البقاء، لتتحول في العصر الحديث إلى ظاهرة اجتماعية وثقافية عالمية تحكمها القوانين والمؤسسات. ففي العصور القديمة، لم تكن الأنشطة البدنية مجرد ترف، بل كانت وسيلة حيوية للتعبير عن الانفعالات والمشاعر الإنسانية، وأداة للتكيف مع البيئة. وقد تجلّى ذلك في تنوع الأنشطة التي مارستها الشعوب القديمة كالمصارعة، والجري، الملاكمة، الرماية، والسباحة، ناهيك عن بعض الألعاب الجماعية التي كانت تعكس بوضوح الاحتياجات اليومية والبيئية لتلك المجتمعات. إن هذه الأنشطة في منطلقها الأول لم تخرج عن كونها ممارسات فطرية غايتها الأساسية تنمية القدرات الجسدية الموجهة للدفاع عن النفس، فضلاً عن تحقيق التواصل الجماعي والترويح عن النفس في القوالب الثقافية السائدة آنذاك (عويس وآخرون، 2006، ص 15).

وفي السياق المعاصر، لم يعد يُنظر إلى التربية البدنية والرياضية على أنها نشاط هامشي، بل أصبحت تُصنّف كجزء لا يتجزأ من المنظومة التربوية الشاملة والمعاصرة؛ إذ تضطلع بدور محوري في تحقيق التوازن الديناميكي بين الإنسان وبيئته السيكوسOCيولوجية (النفسية والاجتماعية) من خلال صقل القدرات الجسدية، العقلية، والاجتماعية للفرد. وتتبلور الأهمية البالغة للتربية البدنية في استهدافها الشمولي لكافة أبعاد شخصية الفرد، ولا سيما في مرحلة المراهقة التي تُعد من أدق المراحل النمائية وأكثرها حرجاً، حيث تساهم الرياضة بشكل فعال في بناء شخصية متوازنة ومتكاملة من النواحي النفسية، البدنية، والاجتماعية. إن التطور المتسارع والقفزات النوعية التي تشهدها مختلف فروع الأنشطة الرياضية اليوم تعكس بجلاء المكانة الرفيعة للتربية البدنية والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً وعضوياً بعملية التدريب الرياضي، ليشكّلا معاً وحدة ديناميكية متكاملة تسعى بالدرجة الأولى إلى إعداد الفرد إعداداً شاملاً يدمج بين الجانب البدني والفكري (سليم وعبيد، 2009، ص 42).

ومن المنطلق العلمي، فإن عملية التدريب الرياضي ليست قالباً جامداً، بل هي عملية ديناميكية تختلف وتتغير من رياضة إلى أخرى بناءً على طبيعة النشاط الممارس، وخصائص الرياضي المستهدف (البدنية، النفسية، الفسيولوجية، والاجتماعية). وتفرض هذه الخصائص توجيه الرياضي نحو النشاط الذي يتوافق مع قدراته ومؤهلاته الذاتية، سواء كان هذا النشاط يندرج ضمن الرياضات الجماعية أو الرياضات الفردية.

وفي إطار الألعاب الفردية، تبرز رياضة الكيك بوكسينغ (Kickboxing) كواحدة من الرياضات القتالية التي تحظى باهتمام متزايد، والتي تتطلب حزمة فريدة من المهارات البدنية العالية، والصلابة النفسية، والتركيز الذهني، مما يجعلها مجالاً خصباً للدراسة والبحث، خاصة عند إسقاطها على فئة المراهقين.

إن نجاح العملية التدريبية أو إخفاقها لا يتوقف عند حدود رغبة الرياضي فحسب، بل يتركز بالدرجة الأولى على المقومات والكفايات التي يمتلكها المدرب الرياضي. فالمدرب هو الفاعل الرئيسي والمسؤول الأول عن إدارة

العملية التدريبية، وتحسين الأداء الفني والبدني لأفراد النادي. كما يُعتبر المدرب المتغير الأكثر تأثيراً كونه يتعامل مع كل رياضي كحالة منفردة، مراعيًا خلفيته البيئية وسماته الشخصية.

وتتضاعف هذه الأهمية عندما يكون الرياضي الممارس في "مرحلة المراهقة"؛ حيث تصبح العلاقة الإنسانية والتربوية التي تربط المدرب بالمراهق، وطبيعة الاتصال والتواصل بينهما، هي القناة الأساسية لتمرير الرسائل التدريبية والتربوية. فأسلوب المدرب في التوجيه والإرشاد يختلف باختلاف طبيعة الرياضة، وتزداد حساسية هذا الدور في رياضة الكيك بوكسينغ التي تتطلب انضباطاً عالياً وتوجيهاً نفسياً دقيقاً لضبط الانفعالات وتوجيه الطاقة الحركية للمراهق توجيهاً إيجابياً.

تأسيساً على ما سبق، ينصب الاهتمام البالغ في هذه الدراسة على الدور الريادي والمحوري الذي يلعبه المدرب الرياضي كفاعل أساسي في تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ لدى فئة المراهقين، وهو ما يمثل النواة الصلبة لعقد هذا البحث الموسوم بـ : **دور المدرب الرياضي في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين** ومن هذا العنوان كان تقسيم الدراسة كالتالي:

الفصل الاول : الاطار العام للدراسة

**الجانب نظري :** والذي بدوره ينقسم إلى:

الفصل الثاني : تناول المدرب والتدريب الرياضي

الفصل الثالث: تناول موضوع الدافعية

الفصل الرابع : تناول رياضة الكيك بوكسينغ

الفصل الخامس : تناول المراهقة

**الجانب تطبيقي :** وينقسم إلى :

الفصل السادس : تناول منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

الفصل السابع : تناول عرض وتحليل ومناقشة للنتائج.

وقد اعتمدت في الدراسة على أنسب المناهج لهذه المواضيع وهو المنهج الوصفي، وبعبارة مكونة من بعض مدربي الكيك بوكسينغ كان عددهم (12) مدرباً ، من بعض نوادي ولاية المسيلة وبالاعتماد على الاستبيان في جمع البيانات والمعلومات.

ليتم في آخر الدراسة الوصول إلى لاستنتاج العام حول الدراسة والخروج باقتراحات نهائية للدراسة والتي أمل أن تكون قد ساهمت بقدر ولو قليل في مسرح الرياضة والتدريب الرياضي.



الفصل الأول:

الإطار العام

للدراصة

## 1. الإشكالية :

لقد أصبحت الممارسة الرياضية في الحياة العصرية والوقت الراهن تكتسي طابعاً بالغ الأهمية، وتتجاوز كونها مجرد نشاط هامشي؛ إذ تحولت إلى معيار استراتيجي ومؤشر حقيقي تقاس به معدلات التنمية المستدامة، ومدى تقدم الدول وازدهارها، ومستوى نهضتها الفكرية، العلمية، التكنولوجية، بل والاقتصادية لأي مجتمع من المجتمعات، وذلك بعد أن شهدت الرياضة تحولاً وظيفياً جذرياً، خاصة وأنها كانت تُصنف في الماضي كبرنامج ترفيهي موجه لملء أوقات فراغ الشباب وترجية الوقت فحسب. وتنقسم الممارسة الرياضية من حيث بنيتها التنظيمية وطبيعة الأداء الفني إلى شقين أساسيين هما الرياضات الجماعية والرياضات الفردية، وتندرج ضمن الفئة الأخيرة الرياضات القتالية وفنون الدفاع عن النفس، وهي الرياضات التي لا تزال تعاني جملة من الإشكالات في واقع ممارستها المعاصرة بالرغم من أنها تلخص مسيرة تاريخية وفلسفية تمتد لأكثر من ألفي سنة من الإنشاء، التطوير، والتجريب المستمر، والتي تأسست في جوهرها على فلسفة العمل على إحياء وترسيخ القيم الإنسانية السامية وصقل الأخلاق قبل الجسد.

وتشير المراجع التاريخية إلى أن هذه الرياضات ظهرت بشكل منظم في القرن السادس الميلادي ببلاد الصين، وتحديداً في معبد شاولين، حيث كان الرهبان البوذيون يتعرضون بشكل مستمر للاعتداءات والسرقة من طرف اللصوص وقطاع الطرق، مما دفعهم لابتكار هذه الحركات كضرورة حتمية للدفاع عن أنفسهم ومعابدهم. وبالرغم من العراقة التاريخية الفاتكة لهذه الرياضات وقدمها، والجهود المضنية التي بذلت عبر العصور لنشرها وتوسيع قاعدة ممارستها، إلا أنها شهدت والفت العديد من المشاكل والأزمات الهيكلية والمعوقات الذاتية والموضوعية التي لازمتها على امتداد القرون الماضية، والتي تمثلت أساساً في نقص الإمكانيات المادية واللوجستية، وغياب المنشآت المتخصصة والمعدات الملائمة، بالإضافة إلى العجز المعرفي ونقص الخبرة والتأطير البيداغوجي المؤهل علمياً، فضلاً عن انتشار مظاهر التسيب والإهمال الإداري والفني، وعائق بعد المسافات وصعوبة الوصول الفعلي لمراكز التدريب، ناهيك عن التأثيرات السلبية للحروب والنزاعات المسلحة؛ وهي عوامل تضافرت جميعها وساهمت في كبح تطور الرياضات القتالية وتوجيه الجماهير نحو رياضات أخرى حظيت بدعم أكبر. إلا أن التفاعل السيكولوجي والارتباط الوجداني الذي يجمع اللاعب بمدرسه، وإمامه العميق بعبادته الفكرية والسلوكية، يُعد من الأمور العميقة والمعقدة التي لا يقدر قيمتها وأبعادها الحقيقية إلا من خاض غمار هذا الميدان الميداني والتنافسي؛ ولهذا السبب يحاول اللاعب دائماً - شعورياً أو لا شعورياً - تقليد مدرسه ومحاكاته في بعض النواحي الشخصية والسلوكية البارزة، مثل طريقة ونبرة الكلام، المظهر الخارجي، وأسلوب الأداء والتعامل مع المواقف، وهي ليست من الأمور السطحية التي يمكن ملاحظتها أو قياسها بشكل عابر، فقد يكون أثر بنیان شخصية المدرب ومستوى نضجه ذا فاعلية قصوى وحاسمة في الارتقاء بمستوى الأداء الفني

والبدني للاعب، كما أن استجابة اللاعب الشخصية والنفسية نحو مدربه ومدى تقبله لتوجيهاته قد يكون لها أثر عظيم بالغ الأهمية في خلق وتشكيل اتجاهات نفسية وسلوكية إيجابية ومستدامة نحو مدربه ونحو العملية التدريبية ككل (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي، 2002، ص 25).

إن نظرة المجتمع السلبية إلى هذه الرياضات القتالية، وتصنيفها من طرف شريحة واسعة على أنها تشكل خطراً على التربية الحسنة والسوية للفرد ومصدراً للعنف والعوانية، إنما يرجع بالدرجة الأولى إلى النقص المعرفي الحاد بجهل هذه الفئات للأبعاد التربوية، النفسية، والأخلاقية التي تنطوي عليها هذه الرياضات؛ إذ إن الحقيقة الميدانية والعلمية تؤكد عكس ذلك، وتثبت أنها مدرسة للانضباط الذاتي الصارم، الصبر، قوة الإرادة، والعمل الدؤوب للوصول إلى مرحلة السيطرة العصبية والنفسية الكاملة على الذات، وترويض النفس البشرية على مكارم الأخلاق والسمو الإنساني، وهو ما يشكل دافعاً نفسياً داخلياً وخارجياً قوياً يحفز الفرد - وخاصة المراهق - على اختيار هذه الرياضة دون غيرها لممارستها، وذلك على اختلاف المفاهيم والأفكار، وإدراك المراهقين لأحاسيسهم ومشاعرهم ورغبتهم الفطرية في تحقيق ذواتهم وبناء هويتهم الشخصية. وفي هذا السياق، فقد أصبحت الجزائر أحد البلدان المهتمة والمواكبة لممارسة هذا النوع من الرياضات الفردية الدفاعية، حيث دخلت عدة أنواع ومدارس منها إلى البلاد وانتشرت بشكل واسع، كالكاراتيه دو، والكونغ فو بمختلف أساليبه، والملاكمة بأنواعها وأنماطها المتعددة، ولم تعد ممارستها حكراً على منطقة جغرافية أو حاضرة مدنية معينة، بل انتشرت لتمتد ظلالها وتتوسع أفقياً إلى باقي ربوع ومدائر الوطن.

رغم هذا الانتشار الكمي، إلا أنها لا تزال لا تحظى بالاهتمام الكافي والدعم المطلوب الذي يجعلها قادرة على منافسة الرياضات الجماعية المهيمنة ويجعلها كذلك تحتل مكانة مرموقة ومنصباً لائقاً بينهم في الهرم الرياضي الوطني، وهذا كله يعود بالأساس إلى جملة العقبات والمعوقات الهيكلية والتنظيمية التي واجهت ظهورها وتطورها في الجزائر واندماجها في وسط الرياضات الأخرى، ويرجع ذلك إلى حداثة ظهور وتأسيس هذه الرياضات في المنظومة الرياضية الوطنية، والنقص الحاد في الهياكل القاعدية والمنشآت المتخصصة، ونقص المدربين والإطارات الفنية المؤهلة علمياً، علاوة على غياب الدعم المالي واللوجستي الكافي والمستدام من طرف السلطات والجهات الوصية، مما يحد بشكل مباشر من اتساع رقعة ممارستها ويحول دون كسر الحواجز السوسيو-ثقافية المحيطة بها، ومن هذا المنطلق بالذات، ونظراً للأهمية التربوية والنفسية للموضوع، وددنا تسليط الضوء العلمي حول واقع ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ باعتبارها نموذجاً حياً لهذه الرياضات، وبحيث مدى إسهام المدرب الرياضي من خلال أدواره القيادية والبيداغوجية في تفعيل هذه الممارسة وتطويرها لدى فئة المراهقين على مستوى ولاية المسيلة، ولمعرفة هذا والوقوف على أبعاده المنهجية، طرحنا التساؤل الجوهري التالي:

هل للمدرب دور في تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

- . هل للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ ؟
- . هل للأساليب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطوير ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين ؟
- . هل الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين ؟

## 2. فرضيات الدراسة:

### 1.2. الفرضية العامة:

للمدرب الرياضي دور في تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين.

### 2.2. الفرضيات الجزئية :

- . للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ
- . للأساليب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطوير ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين
- . الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

## 3. أسباب اختيار الموضوع :

من خلال زيارتنا المتكررة لبعض نوادي ومدربيها لاحظنا ان هناك تفاوت من حيث عدد الممارسين المبتدئين ( المراهقين ) وكذلك في النتائج المحصل عليها في المنافسات وهذا ما يدفعنا لربط العلاقة مع امكانيات المدرب الرياضي " عوامل التحفيز ، الاساليب التدريبية ، والصعوبات التي تواجه المدرب " باعتبارها المؤثر الاول في هذه الفئة من الممارسين . وبما أن هذه المرحلة العمرية تعتبر المرحلة الذهبية لعملية التعلم الحركي وهذا من خلال التطورات الحاصلة في سلوكيات الطفل في هذه المرحلة، مما يؤدي بالمدرب الرياضي مراعاة هاته الأمور جيدا و من الأسباب الذاتية لدراسة هذا الموضوع إيماننا الصادق بأن دافعية ممارسة الرياضات القتالية متعلق اساسا بالمدرب الرياضي.

\* اما الاسباب الموضوعية التي دفعتنا للخوض في هذا الموضوع :

. النظرة الخاطئة حول مفهوم ممارسة الرياضات القتالية بصفة عامة والكيك بوكسينغ خاصة باعتبارها الرياضة التي تولد العنف

. نقص التوعية في الوسط الاجتماعي وجهل الناس للأبعاد التربوية التي تحققها ممارسة رياضات قتالية بصفه عامة في حياه المراهق

. اهمية الرياضات القتالية بصفه عامه والكيك بوكسينغ خاصه في مساعده فئة المراهقين على تطوير لياقتهم البدنية والثقة في النفس

. دور المدرب ( المربي ) في توجيه فئة المراهقين اخلاقيا ونفسيا

. مساهمة الرياضات القتالية في تقليل من التوتر وضغوط نفسية خاصة في هذه المرحلة الحساسة ( المراهقة )

. الرياضات القتالية قد تكون وسيلة فعالة للحد من العنف وتعزيز السلوك الايجابي والانضباط ، طبعاً اذا تم توجيهها بشكل صحيح

. يمكن ان يكون للمدرب دور حاسم في اكتشاف المواهب وصقلها لتحقيق النجاح في الرياضات قتاليه على مستوى احترافي

. قله الدراسات حول هذا الموضوع مما يجعل البحث ذا قيمه علميه وعملية

#### 4. أهمية الدراسة:

تتم أهمية هذه الدراسة في قيمتها العلمية والميدانية، ويمكن حصرها في النقاط التالية:

. الأهمية العلمية (النظرية):

. إثراء المكتبة الجامعية والمحيط الأكاديمي ببحث يربط بين علوم التربية البدنية والرياضية (التدريب الرياضي) والعلوم النفسية والاجتماعية لفئة المراهقين.

. تسليط الضوء على رياضة "الكيك بوكسينغ" كأحدى الرياضات الفردية القتالية التي تقتدر إلى الدراسات

الأكاديمية المحلية مقارنة بالرياضات الجماعية.

. الأهمية الميدانية (العلمية):

. تزويد مدربي رياضة الكيك بوكسينغ بإطار معرفي يوضح مدى تأثير أدوارهم (التحفيزية والبيداغوجية) على استمرارية الممارسين المراهقين.

. لفت انتباه القائمين على النوادي الرياضية والمخططين في قطاع الشباب والرياضة إلى أهمية الجانب النفسي والاتصالي للمدرب، وليس فقط الجانب التقني.

. مساعدة فئة المراهقين على تفريغ طاقاتهم وتجاوز أزمات هذه المرحلة العمرية الحرجة من خلال توجيههم نحو ممارسة رياضية هادفة ومنضبطة.

#### 5. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة أساساً إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المسطرة وهي كالتالي:

. التعرف على الدور التحفيزي الذي يلعبه المدرب الرياضي في جذب المراهقين وإثارة دافعيتهم نحو ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ والاستمرار فيها.

. تحديد أثر الأساليب التدريبية (سواء كانت بيداغوجية، قيادية، أو اتصالية) التي يعتمد عليها المدرب في تطوير المستويات الفنية والمهارية والبدنية لدى الممارسين المراهقين.

. رصد وتشخيص الصعوبات والعراقيل (المادية، التنظيمية، النفسية) التي تواجه المدرب الرياضي في الميدان وتحد من كفاءته في تفعيل هذه الرياضة.

. الخروج بمقترحات وتوصيات ميدانية تساهم في تحسين جودة العلاقة التدريبية بين المدرب والمراهق، وتذليل

العقبات التي تحول دون انتشار رياضة الكيك بوكسينغ وتطويرها

## 6. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### 1.6. تعريف الكيك بوكسينغ :

**لغة:** الكيك بوكسينغ كلمة انجليزية تنقسم إلى قسمين:

الكيك : الركل أو الرفس , بوكسينغ : اللكم

ومنه الكيك بوكسينغ لغة هو ملاكمة الركل أو اللكم

**اصطلاحا:** هي رياضة من رياضات المصارعة حيث يتبارى فيها خصمان يهدف كل واحد منهما إلى جعل منافسه خارج المباراة إما بالتفوق التقني أو بالضربة القاضية ويستعمل المتبارين لهذا الغرض ضربات الأيدي والأرجل و التي توجه إلى أسفل الجسم على المنطقة الأمامية و الجانبية للجذع والرأس دون الخلف و أسفل الجسم " تحت الحزام" (<http://fight.ahlamontada.com> .arab fighters 2012).

**التعريف الإجرائي :** هو رياضة قتالية تنافسية حديثة انتشرت انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم وتسمى برياضة العصر لما لحظاء شعبية كبيرة.

### 2.6. تعريف المدرب الرياضي:

**لغة :** درب بالشيء وفيه عليه عوده إياه. ( قاموس المنجد في اللغة، الطبعة 28)

**اصطلاحا:** شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة. ( محمد حسن علاوي. القاهرة. 2002. ص83)

**التعريف الاجرائي :** هو الشخص المؤهل علميا وتقنيا والذي يتولى مسؤولية الاشراف على اعداد الرياضيين بدنيا وتقنيا ودهنيا وفق برنامج تدريبي منظم كما يعمل على تطوير ادائهم وتوجيههم اثناء التدريب والمنافسات مع الالتزام بالضوابط التربوية والاخلاقية

### 3.6. تعريف المراقبة:

**لغة:** تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. ( فؤاد البهي، 1999، ص05)

**اصطلاحا:** فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني ADOLECE معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد (هدى محمد، 1992، ص3)

**التعريف الاجرائي:** فترة يمكن وصفها بالدرجة يمر بها الشخص، تعبر عن انتقال من مرحلة الى مرحلة أخرى تحت فيها بعض المتغيرات والتطورات في شخصية الفرد سواء البدنية العاطفية والعقلية والجنسية وغيرها.

### 4.6. الدافعية:

**لغة :** من فعل دفع دفعاً بمعنى ابعد شخصا أو شيئاً وأزاله عن مكانه، جعل يتقدم بواسطة دافع محرك، يدفع قارباً شرعياً، ويدافع كذا بمعنى بداعي كذا والدافع المحرض على فعل شيء ما.

**اصطلاحا:** مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن (خليل المعايضة، 2000، ص22) مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفيض ذلك التوتر (فوزي محمد جبل ، 2000، ص363)

**الدافعية :** هي الطاقات التي ترسم الكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية. (صالح محمد ابو جادو، 1995، ص22)

**الدافعية :** تعود الدافعية إلى اللاتينية حيث نجد جذورها في كلمة Movere وتعني يدفع أو يحرك وتشمل دراستها على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك.

(عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص68)

**التعريف الاجرائي :** من خلال المحددات الداخلية هي عبارة عن استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه الى تحقيق هدف معين

## 7. عرض الدراسات المرتبطة :

\* **الدراسة الاولى :** مذكرة ماستر بعنوان " دور المناخ الدافعاتي في إقبال المراهقين على حصة التربية البدنية والرياضة ( 15-18 سنة) " . دراسة ميدانية بدائرة الزبوجة بولاية الشلف  
من اعداد: الطالب وشمة فريد ( 1011/2010 )

**العينة :** تتكون من 140 تلميذ من مختلف ثانويات دائرة زبوجة

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي

**اهم النتائج :**

. طبيعة الدافعية لدى المراهقين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هي داخلية.

. لدعم الاستقلالية من قبل الأستاذ دور في رفع دافعية التلاميذ للممارسة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدافعية.

\* **الدراسة الثانية :**

مذكرة الماجستير " نمط شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافع الإنجاز لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي " . دراسة ميدانية لبعض ثانويات العاصمة

**العينة :** تتكون من 200 تلميذ و 10 اساتذة

**المنهج المتبع :** المنهج الوصفي

**اهم النتائج :**

. وجود علاقة بين نمط شخصية الأستاذ الانبساطية ودافع الإنجاز عند التلميذ تجاه حصة التربية البدنية والرياضية وهي علاقة ارتباطيه أي كلما كان الأستاذ انبساطيا واجتماعيا ومتقهما وغير منطوي ومرح ولين في معاملته مع التلاميذ كلما ارتفع دافع الانجاز، وصارت قابليتهم للإنجاز وطموحهم كبير .

. وجود علاقة بين نمط الشخصية العصبية ودافع الانجاز لدى التلاميذ فكما زادت العصبية زاد نزع الأستاذ للقلق والنرفزة والتعامل بخشونة بدل اللين كلما قل دافع الإنجاز لدى التلاميذ

\* **الدراسة الثالثة :** " الفرق بين المدرب الأكاديمي والمدرب غير المتخصص في تأثيره على النشاط الرياضي للمراهقين " . مجلة الأنشطة البدنية والشبابية

من اعداد : جمال حسين

تتناول هذه الدراسة المقارنة بين المدربين المتخصصين أكاديمياً والمدربين ذوي الخبرات العملية فقط في تحفيز المراهقين على ممارسة الرياضة.

**اهم النتائج:**

.المدرب ذو الخلفية الأكاديمية كان أكثر قدرة على تصميم برامج تدريبية تساعد المراهقين على تجاوز الصعوبات النفسية المرتبطة بالرياضة.

.جود شهادات أكاديمية للمدرب يزيد من مستوى الأمان النفسي ويؤدي إلى زيادة الدافعية لدى المراهقين.

\* **الدراسة الرابعة :** " كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية على دافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"

من اعداد : زاوي عقيلة وزاوي علي (2022)، مجلة المعارف، مج 17(1)، 1385-1405.

الفئة العمرية: 13 - 15 سنة

**العينة :** تلاميذ عدة متوسّطات في ولاية بشار الجزائر (لم يذكر العدد بدقّة في الملخّص)

**المنهج المتبع :** المنهج الوصفي

**الأداة :** الاستبيان

**اهم النتائج:**

كفاءة أستاذ التربية البدنية انعكست إيجابياً على الاستقرار النفسي للتلاميذ،

رفعت دافعية الإنجاز وأثرت في الأداء الدراسي والاجتماعي لصالحهم.

\* **الدراسة الخامسة :**

“ Motivation for Sport Participation in Boxing and Fitness Clubs from the Perspective of Self-Determination Theory ”

من اعداد : الباحثين منال البيات وزينب أبو المعيلي، سنة 2021.

**هدف الدراسة:** التعرف على دور العوامل النفسية والتحفيزية في تشجيع الشباب والمراهقين على ممارسة

الرياضات القتالية، خاصة الملاكمة والأنشطة المشابهة لها، مع إبراز أهمية المدرب الرياضي في رفع الدافعية

والاستمرار في التدريب.

**المنهج المتبع:** اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لدراسة الظواهر النفسية

والسلوكية المرتبطة بالدافعية الرياضية.



**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من مجموعة من المراهقين والشباب المنخرطين في أندية الملاكمة واللياقة البدنية، حيث شملت العينة ممارسين تتراوح أعمارهم بين 15 و 22 سنة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من عدة أندية رياضية.

**أدوات الدراسة :** . استبيان لقياس الدافعية الرياضية.

. استمارات خاصة بدور المدرب الرياضي في التحفيز النفسي والمعنوي.

. تحليل استجابات الممارسين حول علاقتهم بالمدرب.

**أهم النتائج :** توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

. وجود علاقة إيجابية بين أسلوب المدرب الرياضي ومستوى دافعية المراهقين لممارسة الرياضات القتالية.

. التشجيع المستمر من طرف المدرب يساهم في زيادة رغبة المراهقين في الانتظام داخل التدريبات.

. الدعم النفسي والمعنوي الذي يقدمه المدرب يساعد على تعزيز الثقة بالنفس لدى الممارسين.

. كلما كان المدرب يستخدم أساليب تحفيزية إيجابية زادت نسبة الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي.

. المدرب الرياضي يعد عاملاً أساسياً في جذب المراهقين نحو الرياضات القتالية والمحافظة على استمراريتهم.

**\* الدراسة السادسة :** " أثر الأساليب التدريبية الحديثة في تطوير الأداء المهاري لدى ناشئي رياضات المنازلات "

**من اعداد :** الباحث محمد عبد الحميد حسن سنة 2020

**هدف الدراسة :** التعرف على مدى تأثير الأساليب التدريبية الحديثة التي يعتمد عليها المدرب الرياضي في تحسين الأداء المهاري والبدني لدى المراهقين الممارسين لرياضات المنازلات، وخاصة الرياضات القتالية مثل الملاكمة والكيك بوكسينغ.

**المنهج المتبع:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وذلك من خلال تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على أساليب تدريبية حديثة ومقارنته بالأساليب التقليدية لمعرفة مدى تأثيره على تطور مستوى اللاعبين.

**عينة الدراسة :** 30 مراهقاً من ممارسي رياضات المنازلات، تتراوح أعمارهم بين 14 و 17 سنة، وتم تقسيمهم

إلى: مجموعة تجريبية طبقت البرنامج التدريبي الحديث و مجموعة ضابطة اعتمدت البرنامج التقليدي

**أدوات الدراسة:**

. اختبارات بدنية ومهارية.

. ملاحظة الأداء الفني.

. استمارات تقييم خاصة بالمدرسين.

. القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين.

**أهم النتائج :**

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

. الأساليب التدريبية الحديثة ساهمت في تحسين سرعة الأداء والدقة والقوة لدى اللاعبين المراهقين.

. التنوع في التدريبات واستخدام أساليب التحفيز داخل الحصة التدريبية أدى إلى زيادة التفاعل والرغبة في الاستمرار في التدريب.

. البرامج التدريبية المبنية على التدرج ومراعاة الفروق الفردية تساعد على تطوير الأداء المهاري في رياضات المنازل.

. للمدرب الرياضي دور أساسي في تطوير مستوى المراهقين من خلال حسن اختياره للأساليب التدريبية المناسبة  
\* الدراسة السابعة :

دراسة **Weinberg Robert** و **Gould Daniel** ، سنة 2015 في United States

الواردة في كتاب **Foundations of Sport and Exercise Psychology**

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي التحليلي، من خلال دراسة العوامل النفسية والتنظيمية المؤثرة في العملية التدريبية داخل الأندية الرياضية.

**العينة:** شملت الدراسة مجموعة من المدربين والرياضيين المراهقين في عدة رياضات فردية وقاتلية، حيث تم الاعتماد على استبيانات وملاحظات ميدانية لتحليل طبيعة الصعوبات التي تواجه المدربين أثناء العمل.

**أهم النتائج:** توصلت الدراسة إلى أن :

. نقص الوسائل والإمكانات الرياضية، وضعف الدعم الإداري، وكثرة الضغوط النفسية والتنظيمية تؤثر سلباً على أداء المدرب الرياضي، مما ينعكس على فعالية التدريب ودافعية المراهقين نحو الاستمرار في الممارسة الرياضية.

. كما أكدت النتائج أن توفير ظروف تدريبية مناسبة يساعد المدرب على تحسين التواصل مع اللاعبين ورفع مستوى الالتزام والمشاركة داخل الحصص التدريبية.

\* **الدراسة الثامنة :** معوقات العمل التدريبي وأثرها على فعالية النشاط الرياضي لدى فئة الناشئين

من إعداد: الباحث عبد القادر بن سالم لسنة 2019

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الصعوبات والعوائق التي تواجه المدربين الرياضيين أثناء العملية التدريبية، ومدى تأثير هذه الصعوبات على فعالية ممارسة الأنشطة الرياضية لدى فئة المراهقين والناشئين.

**المنهج المتبع:** اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة، حيث تم تحليل مختلف العراقيل التي تواجه المدرب أثناء أداء مهامه التدريبية.

**عينة الدراسة :** تكونت عينة الدراسة من:

. (40) مدرباً رياضياً من مختلف الأندية الرياضية.

. مجموعة من اللاعبين الناشئين والمراهقين تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 سنة.

. وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من بعض الأندية الرياضية المحلية.

**أدوات الدراسة:** اعتمد الباحث على:

. استبيانات موجهة للمدربين واللاعبين.

. المقابلة الشخصية.

. الملاحظة الميدانية أثناء الحصص التدريبية.

**أهم النتائج :** توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

. نقص الإمكانيات الرياضية والتجهيزات يؤثر سلباً على جودة التدريب.

. الاكتظاظ داخل القاعات الرياضية يحد من قدرة المدرب على تطبيق البرامج التدريبية بشكل فعال.

. قلة الدعم الإداري والمادي تؤدي إلى ضعف مردود العملية التدريبية.

. الضغوط النفسية وكثرة المسؤوليات المفروضة على المدرب تؤثر على أدائه المهني.

. الصعوبات التي يواجهها المدرب الرياضي تنعكس سلباً على دافعية المراهقين واستمراريتهم في ممارسة النشاط

الرياضي.

. وجود علاقة بين جودة الظروف التدريبية وارتفاع مستوى مشاركة المراهقين في الرياضات القتالية.

#### \* التعليق على الدراسات السابقة:

مما سبق ومن خلال استعراض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة توصلت إلى ما يلي:

#### اولاً/ من حيث الجانب المنهجي :

**الإشكالية والأهداف:** واضحة ودقيقة، وتتقاطع مع دراستنا في التركيز على (الدافعية، كفاءة المدرب، والمعوقات) لدى فئة المراهقين والناشئين.

**المنهج:** هيمنة المنهج الوصفي (الارتباطي/المقارن) في 07 دراسات وهو الأنسب لتشخيص الواقع، مع تميز الدراسة السادسة باعتماد المنهج التجريبي الذي يقدم أدلة قطعية حول أثر الأساليب التدريبية.

**العينات:** مناسبة وممثلة (تراوحت بين 30 في الدراسة التجريبية و 140-200 في الوصفية)، وتطابق فئتنا العمرية المستهدفة (13- 22 سنة).

**الأدوات:** تنوعت ومزجت بين الاستبيانات (كأداة رئيسية)، المقابلات، الملاحظة الميدانية، والاختبارات المهارية والبدنية، مما يضمن تكامل البيانات.

#### ثانياً/ من حيث المضمون والنتائج (إسقاطها على الفرضيات)

توجد مطابقة وتوافق تام بين نتائج هذه الدراسات وفرضيات بحثنا كالتالي:

**الفرضية الأولى** (دور المدرب في التحفيز): (توافق تام)؛ حيث أثبتت الدراسات (1، 2، 4، 5) أن أسلوب المدرب الإيجابي، دعمه النفسي، ونمط شخصيته الانبساطية ترفع مباشرة من دافعية المراهقين وثقتهم بأنفسهم (خاصة الدراسة 05 في الرياضات القتالية).

**الفرضية الثانية** (الأساليب التدريبية وتطوير الممارسة): (توافق قوي)؛ حيث أكدت الدراسة (6) تجريبياً أن الأساليب الحديثة القائمة على التنوع ومراعاة الفروق الفردية تطور الأداء المهاري والبدني وتزيد رغبة الاستمرار لدى ممارسي رياضات المنازلات.

الفرضية الثالثة (أثر الصعوبات سلباً): (توافق تام)؛ حيث أجمعت الدراستان (7، 8) على أن نقص الإمكانيات الاكتظاظ، والضغوط النفسية والإدارية تؤثر سلباً على كفاءة المدرب وتُضعف دافعية المراهقين نحو الاستمرار. ثالثاً/ نقاط القوة والضعف (الإضافة العلمية لدراستنا)

نقاط القوة في الدراسات: الاستناد إلى أطر نظرية قوية (مثل نظرية تقرير المصير)، التنوع بين البيئة المحلية (الجزائر) والعالمية (أمريكا)، والعمق التطبيقي للمنهج التجريبي.

نقاط الضعف (الثغرة التي ستغطيها دراستنا): ركزت أغلب الدراسات على التربية البدنية المدرسية العامة أو رياضات قتالية عامة، في حين تمتاز دراستنا بالخصوصية الحصرية لرياضة الكيك بوكسينغ، كما أنك تجمع في دراسة واحدة بين الأبعاد الثلاثة (النفسية، الفني، والتنظيمي).

. أن الدراسة المتطرق إليها والتي تمحورت حول دافعية المراهق لممارسة النشاط الرياضي

. كان هناك تشابه من حيث استخدام عينة واحدة أو موضوع واحد في الدراسة وهو مرحلة المراهقة وإقبالها على ممارسة النشاط الرياضي سواء التدريب الرياضي في النوادي أو الفرق،

. كان هناك تشابه من حيث استخدام المنهج المتبع في الدراسة فأجدها تتبع المنهج الوصفي، وتستعمل أداة واحدة في تحري الوقائع وهو الاستبيان

• تتشارك في بعض النتائج المتوصل إليها بخصوص فئة المراهقة وهو مراعاة هذه الفئة لخصوصياتها، وهو تنمية الدافعية لدى الأفراد سواء المتمدرسين أو اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي.

#### \* الفائدة من الدراسات المرتبطة :

أخذ فكرة أولية عن طبيعة البحث والطريق المنهج.

تم الاعتماد عليها كمرجع في اختيار عينة البحث والمنهج المتبع.

تم الاعتماد عليها في تحديد المنهجية العلمية واجراءات البحث الميدانية.

تم الاعتماد عليها في تحديد وتقسيم متغيرات الدراسة.

تم الاعتماد عليها في تقسيم فصول ومحاو وعناوين الجانب النظري.

تم الاعتماد عليها في صياغة وتحديد المدخل التمهيدي للدراسة.

تم الاعتماد عليها في كيفية تحليل وتحديد البيانات ومعالجتها

الجانِب

النظَرِي

الفصل الثاني:

المدرّب والتدريب

الرياضي

### تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وعلى الكفاءة المهنية الفردية التي يجب ان تتوفر في من اختار هذه المهنة . فعلى كل مدرّب ان يكون ذو مستوى علمي ومقدره عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين.

لوصول المدرّب الى هدفه السامي يجب ان يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب ان تكون قوية ومتصفة بالاتزان ونتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب ، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي، لتتقل إلى معرفة المدرّب الرياضي في الرياضات القتالية بصفة عامة والكيك بوكسينغ خاصة. وما يتميز به من خصائص، وصفات وما عليه من واجبات اتجاه التدريب بصفه عامه

## 1. التدريب الرياضي :

### 1.1. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ( مفتي ابراهيم حماد، 1998.ص19)

وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة كما يعرف التدريب على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة ( محمد حسن علاوي، 2002.ص17)

ويعرف محمد علاوي : التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة ( قاسم حسن حسين، 1997.ص78 ) ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد

### 2.1. خصائص التدريب الرياضي:

لقد اصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والالمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف للوصول باللاعب الى الاداء الرياضي الجيد من خلال اعداده اعدادا متكاملا لذلك فعلى كل مدرب ان يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ومن اهمها:

#### 1.2.1. التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسمان ، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخطية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة بالإضافة إلى



تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم

( مهند حسين الشتوي. احمد ابراهيم الخواجه. 2005 ص26 )

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته لتنظيم القواعد التربوية كما تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربيين والمدرين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها

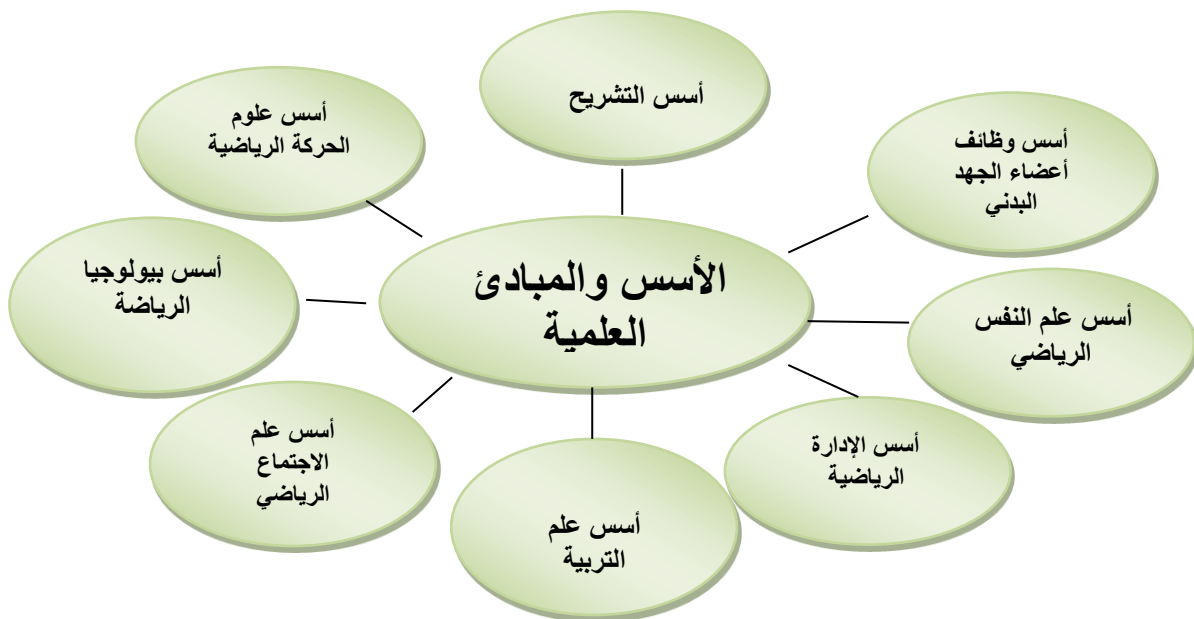
( محمد حسن علاوي، 2002، ص19 )

### 2.2.1. التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي

يرى مفتي حماد : أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: علم التشريح، وظائف أعضاء الجهد البدني، بيولوجيا الرياضة ، علوم الحركة الرياضية، علم النفس الرياضي، علوم التربية، علم الاجتماع الرياضي، الإدارة الرياضية .



شكل رقم (01): الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

### 3.2.1. التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرّب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرّب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل المدرّب الرياضي لإمكانية التأثير في شخصية اللاعب ، وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرّب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرّب الرياضي، كما تتسم عملية التدريب الرياضي في الرياضات القتالية بالدور القيادي للمدرّب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب ( حسن السيد ابو عبده، 2001، ص 27.28)

### 4.2.1. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب (مفتي ابراهيم حماد ، 1998، ص 22) انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد في محاولة التنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب.

### 3.1. واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرّب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

#### 1.3.1. الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدرّبين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجه لتنمية السمات الخلقية لتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرّب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا أنه من الناحية التربوية تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة

والكفاح والعمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرّب إلى تحقيقها هي: (حنفي محمود مختار، 1995، ص 14.15)

. العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو أداء أقل مما هو مطلوب منه

. زيادة الوعي القومي للاعب و يبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية .

. أن ينمي المدرّب في اللاعبين الروح الرياضية الحقّة من تسامح، وتواضع وضبط النفس وعدالة رياضية.

. تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها، كالمثابرة والتصميم والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة.... الخ

### 2.3.1. الواجبات التعليمية للتدريب:

. التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب

. التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية

. تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية والالزمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن

. تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص 26)

### 3.3.1. الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به

القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة لتخصصية باستخدام أحدث الأساليب

العلمية المتاحة. (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص 24.25)

### 4.1. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات

الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعى في إعداداته أربع جوانب ضرورية وهي:

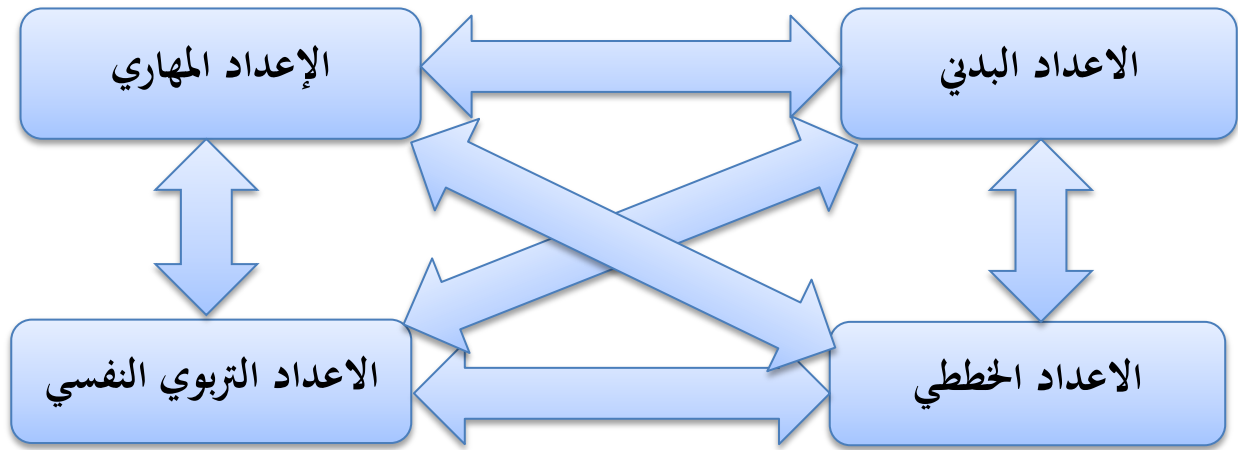
**الاعداد البدني:** يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط

الرياضي التخصصي.

. **الإعداد المهاري** : يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

. **الإعداد الخططي**: يهدف إلى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

. **الإعداد التربوي والنفسي**: يهدف إلى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتثبيتها، وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة



شكل رقم(02): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

### 5.1. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

. الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية

. محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات المستويات الانجاز في المجالات الثلاثة : الوظيفية النفسية والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي التدريبي والتدريسي والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة القوة التحمل)

و المهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم

بتحسين التذوق التقدير وتطوير المواقع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية المثابرة ضبط النفس والشجاعة .... الخ (امر الله البساطي ، 1998 ص 12)، كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعنى تكامل كل من الحالات البدنية والوظيفية المهارية والخططية، والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

(ناهد رسن سكر، 1998، ص 20)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي

(امر الله البساطي ، 1998 ص 12)

### 6.1. قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثاني المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

#### 1.6.1. العمل بالوعى :

ويعنى هذا أنه على المدرّب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية اصلا اي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الاداء بل يجب على المدرّب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقومهم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصاً أثناء المباريات .هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرّب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية

#### 2.6.1. التنظيم:

يجب على المدرّب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب ، إن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرّب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرّب، وفي خلال ذلك يقوم المدرّب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية لذلك فانه يتحتم على المدرّب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

. تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.

. تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

. أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة التدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة (حنفي محمود مختار ، مرجع سابق، ص 46)

### 3.6.1. الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه , لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرّب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يأتي ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية :

. الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرّب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرّب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

. أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرّب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة

. أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدرّبين وفيها يقوم المدرّب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرّب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة ،هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم .

(حنفي محمود مختار. نفس مرجع سابق ص 46.47)

### 4.6.1. التدرج:

يضع المدرّب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة القدم مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاعتبوا ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل. والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعنى سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي: من السهل إلى الصعب ، من البسيط إلى المركبة ، من القريب إلى البعيد ، من المعلوم إلى المجهول.

### 5.6.1. الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب فاللاعب الذي يتمرّن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب في الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها خبراتهم الرياضية السابقة، وذكائهم، وسلامة حواسهم يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال النجاح عند اللاعب تعتبر

دائماً حافظ لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرّب عند وضع خطة تدريب . أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

(حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 48)

### 1.6.6.6.1. الاستمرار :

يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي فممارسي الكيك بوكسينغ يستمر في التدريب على المهارات، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة ، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خياراته السابقة كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديتين فمن تكرار التمرين تجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أ الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب براعي المدرّب ما يأتي:

. تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

. لا يقوم المدرّب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت .

### 1.7.1. معنى أخلاقيات التدريب :

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الإنسان في العلاقات الاجتماعية ويضع قانون " وسبتر " عدة تعريفات كاملة للتطبيق :

. نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ

. مجموعة مبادئ دقيقة تثبيت للأخلاقيات

. الخلق وتعنى التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب

. قابلية لأن تكون حكماً طيباً أو شريراً

## 2. المدرّب الرياضي :

### 1.2. تعريف المدرّب :

المدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً . وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك يجب أن يكون المدرّب مثلاً

أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، يمثل المدرّب العامل الأساسي في عملية التدريب فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح هذه المشكلة.

ويشير " زكي محمد حسن" إلى أن ارتباط اللاعب بمدرّبة والمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدرّبه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها ،فقد يكون اثر شخصية المدرّب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرّب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات إيجابية نحو مدرّبه ( وجدي مصطفى ، مرجع سابق.ص25)

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

( علي فهمي البيك 2003 ، ص10)

### 2.2. أشكال و أنواع المدرّبين :

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدرّبين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة، و داخل الصالات المغلقة وقد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأن أنواع المدرّبين يكونون على النحو التالي:

1- **المدرّب المجتهد** : الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج.

2- **المدرّب المثالي**: وهذه النوعية من المدرّبين تجدهم مثاليين إلى حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم وتعاملهم وأسلوب قيادتهم للاعبين وطريقة حوار لاعبيهم ومع الإدارة والنقاد الرياضيين.

3- **المدرّب المتسلق**: الذي يرغب في الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد والعطاء، ودائماً يتقرب للمسؤولين بطرق ملتوية ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكاناً بين المدرّبين الشرفاء.

4- **المدرّب الطموح**: وهذه نوعية من المدرّبين دائماً يرغب في التجديد، ومعرفة أحدث أساليب التدريب و الاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المتاحة

5- **المدرّب الواقعي**: وهو المدرّب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية، واضعاً في الاعتبار إمكانياته و إمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه، وهذه النوعية من المدرّبين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم

بجدية واضعاً في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقاً لقدرات لاعبيه.



6- **المدرّب الحاضر:** وهذه النوعية من المدرّبين قليلة الحيلة، وينقصها الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدرّبين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور وغالبا ما تقل هذه النوعية من المدرّبين لعدم ثقتها في نفسها وفي قدرتها.

7- **المدرّب الطواف:** وتكون هذه النوعية من المدرّبين غير مستقرة على وضع معين وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب، وقد يكون منهم المدرّب المتحيز الجاد الطموح، والكثير منهم محترف لهذه المهنة، مهما كان انتمائه وولاءه للنادي الذي تربي فيه، أي ينظر إلى مصلحته فوق مصلحة الآخرين.

8- **المدرّب الحديث:** كما يرى " **يحي السيد الحاوي** " أن هذه النوعية من المدرّبين نجد أن أنها كثيره الإطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائم الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية ويراسل المجالات والدوريات العالمية ويستفسر عن أحدث المعلومات والمعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات الانترنت وكثيرا ما تلاقي هذه النوعية من المدرّبين استحسان كبير من المسؤولين .

### 3.2. **تصنيف المدرّبين** يمكن تصنيف المدرّبين حسب إمكانيات اللاعبين ومستوياتهم إلى ما يلي:

. مدرّبو الفرق القومية

. مدرّبو فرق النوادي

. مدرّبو المدارس و الكليات والجامعات.

. مدرّبو فرق الأطفال والناشئين

### 4.2. **دافعية المدرّب الرياضي :** (محمد حسن علاوي. مرجع سابق.ص.29)

واقع المدرّب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقا لمستواه في مهنة التدريب الرياضي إذ تختلف دوافع المدرّب الرياضي الحديث عن دوافع المدرّب الرياضي للاعب أو لفريق من الدرجة الأولى، والتي تختلف عن دوافع المدرّب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية.

وقد أشار كل من **أرفن هان (1996)** , **باومان (1996)** , **علاوي (1992)** : إلى الدافع التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرّب الرياضي أو المدير الفني وهي كما يلي:

. **دوافع رياضية:** قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصصوا فيها، ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية، والارتقاء بمستوياتهم.

. **دوافع مهنية :** كثيرا ما نجد خريجي الكليات التربوية البدنية والرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراستهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

. **دوافع اجتماعية :** مثل الاتجاه نحو الاشتراكية في المجالات الاجتماعية، ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية، والسعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

## الفصل الثاني المدرب والتدريب الرياضي

. تحقيق أو إثبات الذات: قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفى فيها، وكذلك الشعور بمدى أهميته، وتعامل الناس معه على أنه أكثر أهمية.

. المكاسب الشخصية: مثل المكاسب المادية والمعنوية أو الحاجة إلى اكتساب مكانة متميزة أو مركز مميز بين الجماعة أو اكتساب الشهرة، واكتساب الاعتراف من الآخرين.

. الاتجاه التعويضي: قد يرى اللاعب المعتزل أن قيامه بالتدريب الرياضي يعوضه عن النجاح الذي افتقده كنتيجة لاعتزاله اللعب، كما قد يتخذ اللاعب الذي لم يحقق مستويات عالية في رياضة من مهنة التدريب تعويضا له عن عدم قدرته على التفوق كلاعب.

5.2. مميزات مدرب الكيك بوكسينغ:

| المجال البدني                 | المجلس المعرفي                 | المجال الانفعالي                  |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| ↓                             | ↓                              | ↓                                 |
| الصحة الجيدة                  | معرفة القواعد و القوانين       | ضبط النفس النفس والثبات الانفعالي |
| حسن المظهر                    | معرفة آداب اللعبة              | القدرة على توجيه وارشاد الفريق    |
| القدرة على اعطاء النموذج      | معرفة إستراتيجية اللعبة        | المشاركة الايجابية للاعبين        |
| القدرة على القيادة            | معرفة الأساليب الحديثة للتدريب | القدرة على اتخاذ القرار           |
| له سمات شخصية                 | القدرة على التخطيط للتدريب     |                                   |
| مرغوبة اجتماعيا               | القدرة على توظيف النظريات      |                                   |
| العلمية في المجالات التطبيقية |                                |                                   |

الشكل رقم (03): مخطط يمثل مميزات مدرب الكيك بوكسينغ

### 6.2. دور المدرب :

يعرف ريمون توماس دور المدرب بالشكل التالي : تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية ،تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف و العمل . بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق (علي فهمي البيك، مرجع سابق ،ص35)

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

- . يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به
- . يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة 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
- . يجب ان يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة
- . يجب أن يتحلّى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق
- . يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة.
- . يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي .

## 7.2. وظائف المدرّب :

إن مهمة المدرّب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتنقية الفريق بتقنيات جيدة ، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق ، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة. فوظائف المدرّب متعددة تلخصها فيما يلي:

- . **وظيفة التنظيم :** تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرّب يقوم بعملية : (التقويم ،التوجيه والتخطيط ) مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.
- . **وظيفة التلقين :** والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.
- . **وظيفة الاتصال :** تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرّب والمتدرب.
- . **وظيفة نفسية :** وهي التأثير الممارس من طرف المدرّب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات
- . **وظيفة المراقبة :** وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابيا في الرياضي.

## 8.2.المدرّب كقائد:

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

(علي فهمي البيك ،مرجع سابق، ص40)

وفي ضوء ذلك يمكن النظر للمدرّب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد ( القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو في الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، ويقود نحو انجاز الهدف، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات . فالقيادة ببساطة تعنى كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية أي ما يسمى مناخ الفريق وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرّب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية و المهارية فحسب (اسامه كامل راتب،1997،ص36)

## 9.2. كفاءة المدرّب المهنية :

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية خصائص افراد جماعته وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم. وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي :

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

### 1.9.2. ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة :

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

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

(محمد شفيق زكي، مرجع سابق، ص 188)

### 2.9.2. الحسم في اتخاذ القرارات :

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

### 3.9.2. تحمل المسؤولية:

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

- . عدم الاتصال من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- . فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر
- . تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ
- . إبراز استعداد المدرّبين لتعمل المسؤولية في كل مجال

. مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه

. التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.

. الاعتراف بالأخطاء دون كتب أو تبرير أو اختلاف

#### 4.9.2. مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية :

وذلك حتى بتقادي تحميل الجماعة مالا طاقة لها به مما يجنب القتل وعدم الروح المعنوية ويأتي ذلك بما يلي: . معرفة قدرات الجماعة

. مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكانياتهم

#### 5.9.2. فاعلية المدرّب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

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

. الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه الصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت

. وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة الأداء

العمل وفقا لتخصصات المختلفة

. الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ

. يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وأن يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.

. يهتم بالجانب الروحي و يدعم ثقافته الدينية

. يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.

. يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما

على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام والاهداف الشخصية للأفراد

. أن يعمل المدرّب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية وبث روح الفريق والتعاون

بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط و اللإنسانية .

## خلاصة :

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية والنفسية ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع لقاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للمدرب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها.

انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين، كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم المهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها العكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

# الفصل الثالث:

## الدافعية

## تمهيد :

تُعد الدافعية المحرك الأساسي للسلوك الإنساني وتوجيه الجهد نحو تحقيق الأهداف. ويسعى هذا الفصل إلى تقديم دراسة تأصيلية لمفهوم الدافعية، مستعرضاً تصنيفاتها وتقسيماتها المختلفة؛ سواء من حيث المنشأ (داخلي وخارجي)، أو الطبيعة (أولية وثانوية)، إلى جانب علاقتها بالحاجات والخصائص النفسية. وامتداداً لهذا الإطار النظري، يُسقط الفصل هذه المفاهيم على الميدان الرياضي لبحث مصادر الدافعية وعلاقتها بالأداء والنتيجة. كما يسلط الضوء على السمات الدافعية ودافع الإنجاز (التفوق) لدى الناشئين والمراهقين من حيث الأهمية، المكونات، والوظيفة. وأخيراً، يتناول الفصل أنواع الدوافع الرياضية (المباشرة وغير المباشرة) وآليات تطورها، مستعيناً بـ نماذج دافعية تفسيرية لظاهرتي الاستمرار والانسحاب من الرياضة، لإبراز الأهمية القصوى للدافعية في الارتقاء بالمنظومة الرياضية.



## 1. مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس ، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

\_ التعريف الذي يرى أن الدافعية هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى ( صالح محمد علي ابوجادو، 1995، ص22)

\_ ونجد الدافع عند مصطفى عشوي أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة (مصطفى عشوي، 1990، ص83)

\_ ويرى: Thomasr. انها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الاهداف (Thomas.1991 p. 32)

\_ ويرى أحمد أمين فوزي : ان " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي " (أحمد أمين فوزي، 2003، ص81)

\_ أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة ". ونستخلص أن تعاريف الدافع قد تتعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط .

## 2. تصنيف وتقسيم الدوافع :

### 1.2. تصنيف الدوافع :

يوضح ساج " Sage " : أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال :

- ( فوس " Fousse ) و ( تروپمان " Troppmanet / 1981 )

- ( ليوين " Liewelin " و ( بلوكر " Bluker / 1982 )

- محمد علاوي " عام 1983

- ( سنجر " singer / عام 1984 )

\_ ( دروش " harris. ) و ( هارس " drothy / 1984 )

### 1.1.2. الدافع الداخلي :

يعتبر الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء، ويعبر عن هذا المعنى "مارتنر 1980 " عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزء مكمل لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على

المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة .

وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمكن استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط ، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

### 2.1.2. الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن تعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية بالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي . أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته (حلمى المليجي، 1984، ص 94-95)

### 2.2. تقسيم الدوافع :

1.2.2. الدوافع الأولية : وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب عند الأطفال والحاجة إلى الحركة والنشاط .. وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان .

2.2.2. الدوافع الثانوية : تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة .

وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية ، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة ، السيطرة والقوة والأمن والتقدير ، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات . (محمد حسن علاوي، 1987، ص 205)

يرى " مصطفى عشوي : أنه ينبغي أن تعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال

ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة لتحقيق من التوتر والإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة .  
ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان
- حاجة التفوق
- حاجة التبعية
- حاجة التعلم والمعرفة ( مصطفى عشوي، 1990، ص34)

### 3. الدوافع والحاجات النفسية :

#### 3.1. الدوافع النفسية :

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية اجتماعية .تعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات .

#### 3.2. خصائص الدوافع النفسية :

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة . للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسير وتقيد سلوك الأشخاص ، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر ، كما أنه يختلف من موقف إلى ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما . (صالح محمد على أبو جاد، 1996، ص22)

#### 4. مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر G. Gros : أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي ( الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة. (Gerand, 1985.p223)

#### 5. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير Macolin : " إلى أنه من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق، تذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية : الدافعية + التعلم = النتيجة ( الأداء ) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي لنقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي (Macolin. 1998. P12)

#### 6. الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة .  
**شدة الجهد** : يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، لكن من حيث شدة الجهد تلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد

**اتجاه الجهد** : يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة. الخ.

**العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد** : يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب " اتجاه الجهد " يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها " شدة الجهد " وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب .

#### 7. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

**الحاجة للإنجاز** : وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

**ضبط النفس** : اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمه ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

**التدريبية** : اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمه التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

#### 8. دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

#### 1.8. أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق ) :

**اختيار النشاط** : يتضح في اختيار النشاط المنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

**الجهد من أجل تحقيق الأهداف** : ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في

الأسبوع

. **المثابرة :** ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات المولية. (اسامة كامل راتب ، 2002، ص 47)

## 2.8. مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

تعبّر عن العلاقة بين : ( مفهوم القدرة ، صعوبة الواجب ، الجهد المبذول ) وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان مفهومين مختلفين هما : ( هدف الاتجاه نحو الأداء ، هدف الاتجاه نحو الذات ) (صديقي نور الدين محمد ، 1998، ص 11)

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات ( تمرين صعب - واجب معقد ) بقدر كبير من الفعالية والسرعة . أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

## 3.8. وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

- ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة ؟

- ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب ؟

- كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة ؟

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.

## 9. انواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى : دوافع مباشرة ودوافع غير مباشر

### 1.9. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي : من أهمها :

. الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .

. المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز التزلج على الثلج، وغيرها من

الرياضات التي تميز برشاقة الأداء والحركات.

. الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .

. الاشتراك في المنافسات ( المباريات ) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات الفعالية متعدد.

. تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.

## 2.9. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : من أهمها :

. محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسيني الصحة وتجعلني قوياً .

. ممارسة النشاط الرياضي الإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

. الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

. الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركاً في الأندية

والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 162)

كما قامت وداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند

فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة

والجيزة . وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

. الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.

. الترويج، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.

. اكتساب نواحي عقلية ونفسية، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي

لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين.

حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي

للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات

المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

. المكاسب الشخصية

. التمثيل الدولي

. تحسين المستوى

. التشجيع الخارجي

. اكتساب نواحي اجتماعية

. اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية

. اكتساب سمات خلقية

. الميول الرياضية . بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف

اعمارهم ( محمد حسن علاوي، 1987، ص 162 )

## 10. تطور دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي. إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها . (اسامة كامل راتب 2002، ص27) يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

. مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة.  
. مرحلة المستويات الرياضية العالية وتكون من 18 سنة فما فوق وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهمنا، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة. وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعباً في كيك بوكسينغ. أو رياضة الكونفو أو ملاكماً مثلاً ، ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين.
- اكتساب معرف خاصة.
- الاشتراك في المنافسات.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية.
- اكتساب قدرات خاصة
- اكتساب سمات خلقية وإرادية.

## 11. نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

### 1.11. نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

" الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة " ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

. التفسير المعرفي للأهداف المنجزة : ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

. نظرية دافعية الكفاية : ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية. (اسامة كامل راتب ، 2002، ص27)

. النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر : ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التوازن الناتج عن المنافسة .

## 2.11. نموذج الدافعية لتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة :

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز .

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقا

### 12. أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة الاهتمام الناس جميعا .

- في سنة 1908م ، اقترح "وود ورث " في كتابة : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه اسم : "علم النفس الدافعي " أو علم الدافعية "

- وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .  
- و في سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن ويلوكر " في كتابيهما : " سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق " إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين

- وفي سنة 1983 أشار وليام وارن في كتابه "التدريب والدافعية " ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل 70%  
- 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية و الخططية ثم يأتي دور الدافعية لبحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها .

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم ، تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة (محمد حسن علاوي ، ص162)



## خلاصة:

تأسيساً على ما تم تناوله في هذا الفصل، يمكن القول إن الدافعية ليست مجرد مفهوم نفسي مجرد، بل هي شبكة معقدة من التفاعلات الداخلية والخارجية التي تشكل سلوك الرياضي وتحدد مساره. فمن خلال تتبعنا لتصنيفات الدوافع وتقسيماتها، اتضح أن التكامل بين الدوافع الداخلية والخارجية، والأولية والثانوية، هو ما يمنح الرياضي الطاقة اللازمة للاستمرار وتخطي العقبات النفسية والبدنية.

وقد أثبتت الطروحات المناقشة في هذا الفصل أن الدافعية في النشاط الرياضي هي المفتاح السحري لتفسير التباين في الأداء والنتائج الرياضية؛ فامتلاك المهارة البدنية وحده لا يكفي ما لم يكن مدعوماً بدافع إنجاز قوي، خاصة لدى فئة الناشئين والمراهقين الذين يمرون بمرحلة حرجة من بناء سماتهم الشخصية. كما وفرت لنا النماذج الدافعية المعروضة رؤية تفسيرية واضحة لأسباب تمسك الناشئين بالرياضة أو انسحابهم منها، مما يعزز قدرة المدربين والمختصين على التدخل الإيجابي.

وفي الختام، يخلص هذا الفصل إلى أن فهم أنواع الدوافع (المباشرة وغير المباشرة) وآليات تطورها، يمثل حجر الزاوية لتطوير البيئة الرياضية. فالدافعية هي الروح النابضة للمنافسة، وبدون إدراك أهميتها وتوظيف نماذجها بشكل علمي مدروس، لا يمكن للممارس الرياضي أن يصل إلى منصات التتويج أو يحقق الاستمرارية المطلوبة

# الفصل الرابع:

## الكيمياء بوكسينغ

تمهيد :

تعتبر الفنون القتالية من الأنشطة التي تتسم ببعد جمالي لحركات ممارستها و التناسق في تتابع حركاتها وهي فنون عريقة تتميز بالجمال والرشاقة إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية والفكرية والجسدية للرياضي ، وفي هذا الفصل سنحاول التطرق إلى أحد أشهر الفنون القتالية في هذا العصر من خلال تاريخه و أصوله و مختلف حيثياته من فروع و قوانينه و أشهر الحركات به ويتمثل هذا الفن القتالي في " الكيك بوكسينغ " الذي أصبح يلعب برياضة العصر نظرا لكثرة ممارسيه ومحبيه عبر جميع أنحاء العالم ، كما أنه أصبح محل اهتمام الكثير من الباحثين سواء كانوا عرب أو أجانب وذلك بغية الارتقاء به من شتى الجوانب البدنية و المهارية والنفسية والتكتيكية و هو يتقدم ويتطور بمرور السنين.

## 1. تعريف رياضة الكيك بوكسينغ :

الترجمة الحرفية لكلمة **الكيك** يعني الركل أو الرفس وكلمة **بوكسينغ** تعني الملاكمة إذ تسمى اللعبة ملاكمة الأرجل وهي رياضة تمارس بنفس التقنيات المسموح بها في رياضة "الغول كونتاكت" بالإضافة إلى إمكانية استعمال الساق وحمل الضربات على الفخذ وهي من أصل ياباني لكنها تطورت في الغرب ويعود تاريخ ظهورها إلى سنة 1964 م .

وتعرف أيضا بأنها رياضة من رياضات المصارعة حيث يتبارى فيها خصمان يهدف كل واحد منهما لجعل منافسه خارج المباراة إما بالتفوق التقني بالنقط أو بالضربة القاضية ويستعمل المتباريان لهذا الغرض الأيدي والأرجل التي توجه إلى الجسم على المنطقة الأمامية والجانبية للجذع والرأس دون الخلف، وأسفل الجسم "تحت الحزام (حمطاش زهرة وخالفي عبد العالي. 2020/2019)

الكيك بوكسينغ هي رياضة قتالية تجمع بين تقنيات الملاكمة وأشكال مختلفة من الركل. إنه شكل شائع من الفنون القتالية التي تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية وخفة الحركة والقوة , تاريخ الكيك بوكسينغ غني و يمتد إلى عدة قارات، بما في ذلك آسيا وأوروبا وأمريكا الشمالية.

(wicks, katherine, century kick boxing 2023)

## 2. أصول الكيك بوكسينغ:

يمكن إرجاع أصول الكيك بوكسينغ إلى الحضارات القديمة مثل الحضارات القديمة مثل الصين واليابان و تايلاند وفي الصين كانت تمارس الفنون القتالية للدفاع عن النفس، وكان يستخدمها الجنود أيضا في المعركة.

بعض أشكال الفنون القتالية الصينية، مثل الشاولين كونغ فو تتضمن الركلات واللكمات، و في اليابان، تم استخدام الفنون القتالية أيضا للدفاع عن النفس، وقد ظهرت أشكال مختلفة مثل الكاراتيه والجودو و كان للكاراتيه تأثيرا خاصا في تطوير رياضة الكيك بوكسينغ، حيث دمج تقنيات اللكم والركل، وفي تايلاند ظهر شكل من أشكال الفنون القتالية المعروفة باسم **المواي بوران** كان شكلا من أشكال القتال غير المسلح الذي يتضمن الضربات باليدين و القدمين والمرفقين والركبتين، وبمرور الوقت تطورت رياضة **مواي بوران** إلى **مواي تاي** والتي أصبحت الرياضة الوطنية في تايلاند . وكان مقاتلو المواي تاي معروفين ببركاتهم وضرباتهم القوية، وغالبا ما كانت معاركهم. تجتذب حشودا كبيرة

## 3. تطور رياضة الكيك بوكسينغ :

نشأ الشكل الحديث للكيك بوكسينغ في اليابان في الستينات. كانت هذه الرياضة تسمى في البداية كاراتيه الاتصال الكامل و تم إنشاؤها بواسطة **أوسامونوغوتشي**، وهو مروج ملاكمة ياباني تتضمن الكاراتيه ذات

الاتصال الكامل للكمات والركلات الموجودة في الكاراتيه، ولكنها تسمح أيضا للمقاتلين باستخدام ركبهم و أكواعهم، أقيمت مباريات الكاراتيه ذات الاتصال الكامل في الحلبة ، وكان المقاتلون يرتدون قفازات و معدات واقية في السبعينات انتشرت رياضة الكيك بوكسينغ إلى الولايات المتحدة وأوروبا، حيث اكتسبت شعبية كشكل من أشكال الفنون القتالية و كرياضة قتالية وأقيمت أول مباراة احترافية للكيك بوكسينغ في لوس أنجلوس عام 1974، تأسس الاتحاد العالمي للكيك بوكسينغ عام 1976 للإشراف على هذه الرياضة .

(wickskatherine, century k b, 2023)

في الثمانينيات، أصبحت رياضة الكيك بوكسينغ رياضة شعبية في آسيا وخاصة في اليابان تبث على التلفاز و تجذب جماهير كبيرة. كما استمرت شعبية رياضة الموييتاي في النمو، حيث يسافر المقاتلون من تايلاند إلى بلدان أخرى للمنافسة .

#### 4. تخصصات الكيك بوكسينغ :

- قتال النقاط : point fighting
- الايت كونتاكت : lightcontact
- اللايت كيك : lightkick
- القول كونتاكت : full contact
- اللوكيك : low kick
- ميوزيكال فورم : musical forms
- الكيوان : K- 1

تنقسم تخصصات الكيك بوكسينغ لمجموعتين رئيسيتين بناء على قواعد محددة تطبق على كل مجموعة.

السمة الرئيسية التي تحدد المجموعة هي تقنية اليد والساق المسموح بها، وقوة التقنيات ومنطقة المنافس (wako (ruls", kick boxing rules 2022

#### \* المجموعات :

تشمل تخصصات: التاتامي البوينت فايتينغ ولايت كونتاكتولايت كيك و الميوزيكال فورم حيث يسمح باستخدام تقنيات اليد والساق بشكل متساو مع التحكم في قوة الاتصال . الهدف الأساسي من لعبة الكيك بوكسينغ هو هزيمة خصمه بتسجيل نقاط أكثر من خصمه<sup>1</sup>

.الميوزيكال فورم (FORMS) : هي مجموعة محددة من تخصصات التاتامي حيث يؤدي لاعبو الكيك بوكسينغ تقنيات الكيك بوكسينغ مع الموسيقى أو بدونها حيث يكون هدفه هو اظهار القتال مع خصم وهمي، منطقة الاداء تسمى تاتامي (TATMI)

تشمل تخصصات الحلبة فول كونتاكت و كيك بوكسينغ و الملاكمة التايلندية و الكيوان حيث يسمح باستخدام تقنية اليد والساق بالتساوي مع القوة الكاملة.

الهدف الأساسي لملاكم الكيك بوكسينغ في هذه التخصصات هو هزيمة خصمه بالتوقف أو الفوز بالمزيد من النقاط .

**ملاحظة :** منطقة القتال تسمى : الرينغ (RING)

## 5. خصائص لاعب الكيك بوكسينغ :

لابد أن يكون ملاكماً ولاعب فنون قتالية جيد في ان واحد، ويتمتع بالمرونة السرعة، القوة، رد الفعل السريع، والتحمل العالي لشدة التدريبات العنيفة، مع امتلاك التوافق الحركي والتنسيق بين ضربات الأرجل ولكمات اليدين. (<http://www.fscfrance.fr> 2017. definition du kick boxing). .

## 6. معدات الوقاية اللازمة للرياضة :

رياضة الكيك بوكسينغ ليست كما يتصوره البعض ملاكمة حرة غير مقيدة، فهي لعبة مقيدة بقوانين صارمة تحافظ على سلامة المتبارين من الإصابات والضربات الخاطئة من خلال ليس الواقيات والتجهيزات والقوانين الصارمة.

واقية الرأس : يجب أن تغطي الجبهة والفك العلوي والاثنتين بحيث لا تعيق النظر والسمع.

واقية الأسنان : يلزم ارتدائها لحماية الأسنان من الضربات العنيفة.

لغافات اليد: تستخدم الحماية الرسغ.

القفاذات : كالتى تستخدم في مباريات الملاكمة.

واقية الجهاز : تلبس تحت السروال

واقية الساق والقدم: يجب الا تحتوي على مادة صلبة كالمعدن مثلاً أو مادة أخرى، تحتوي على بطانة لا تنزلق وتغطي أصابع القدم فتبقى مفتوحة. (هاني علي، ومحمد فكار: 2015/14)

## 7. طريقة الفوز :

. إحراز أكبر عدد من النقاط

. الضربة القاضية

. في حالة تكرار العد للخصم ثلاث مرات بالجولة أو أربع مرات بالمباراة

. في عدم التكافؤ، أي الخصم ضعيف جدا

. في حال لم يأت الخصم

. في حال السحب الخصم

. في حال أعطي للخصم ثلاث إنذارات (Arab fighters.2012. <http://fight.ahlamontada.com>.)

## 8. طريقة اللعب :

### 1.8. نظام الفولكونتاكت (full contact) :

الترجمة الحرفية تعني الالتحام الكامل، ويسمح للاعب بالضرب بقوة، وهو نظام قتالي من أنظمة الكيك بوكسينغ الذي يسمح فيها للاعب بإسقاط خصمه بالضربة القاضية، وتعتبر من أقوى الأنظمة، تقام مبارياتها على حلبة ملاكمة بمقاييس دولية، يقودها حكم وسط وثلاث قضاة إضافة إلى هيئة الجوري.

تلعب مباريات الهواة ب ثلاث جولات أما المحترفين من خمس إلى اثنا عشرة جولة، ووقت كل جولة دقيقتان مع استراحة دقيقة واحدة، تلعب ب 11 وزن للرجال ( 51-91 كغ )، أما النساء تلعب ب 8 أوزان (48-70 كغ ) (هاني علي، و محمد فكار ،2015/14) وتلعب بنظامين هما:

أ/ نظام اللوكيك (LOW KICK) : الترجمة الحرفية تعني الركل المنخفض أو للأسفل، ويسمح الركل من أعلى الركبة (الفخذ) إلى جميع أنحاء الجسم وكذلك ركلة الكنس (sweep)، ويستخدم المهاجم باطن أسفل القدم لإسقاط الخصم من أسفل الكاحل

ويكون لباس اللاعب شورت قصير كالمواي تاي ، مع عدم السماح بالضرب بالكوع، الركبة وإمساك الخصم و يعتمد فيها اللاعب على القوة، الصلابة والتحمل العالي .

ب/نظام الهاي كيك (high cick) : الركل العالي أو الركل للأعلى، ويسمح بالركل من فوق الحزام إلى الأعلى بالإضافة لركلة الكنس، ويمنع فيها الضرب على الأطراف السفلى ويمنع استخدام الكوع والركبة والمسك.

يعتبر هذا النظام من أجمل أنظمة الكيك بوكسينغ والأكثر شيوعا ويميز الكيك بوكسينغ عن الألعاب القتالية الأخرى ، كما يتميز فيها اللاعب بالفن العالي ،المرونة والقوة، ويكون لباس اللاعب سروال طويلا خاص بهذا النظام.

### 2.8. نظام اللايت كونتاكت (light contact) :

وهي رياضة تشبه إلى حد كبير رياضة الفول كونتاكت إلا أنها تختلف عنها في عدة أمور وهي:

. يكون اللاعب مكسو الجذع بلباس رياضي يمثل اللعبة.

. تجري المباريات على بساط ارضي (08/08 متر)

. تحمل الضربات على نفس الاهداف لكن بدون التركيز على القوة مع الحفاظ على التسلسل الحركي.

. جعل الخصم خارج إطار المباراة بالتفوق التقني فقط حيث تمنع الضربة القاضية وعند التعمد يعاقب عليها بالإقصاء

. يحكم القضاء على النزال باعتبار النقاط التالية : الدقة , السرعة , الفعالية , التنوع التقني , الجمالية.

. يقام النزال بثلاث جولات بدقيقتين لكل جولة واستراحة دقيقة.

. تلعب للرجال بتسعة أوزان، من وزن تحت ( 57 \_ 94 كلغ) أما للإناث فتلعب بستة أوزان من وزن تحت

( 50 \_ 70 كلغ) ( هاني علي و محمد فكار ،: 2015/14)

### 3.8. ميوزيكال فورم (الكارديو) (musical form cardio kick boxing) :

في هذا القسم لا يكون التحام حقيقي بين المنافسين، بل يوجه اللاعب الضربات واللكمات المنافس تخيلي، عادة يجري هذا النوع من التدريبات في صالات الألعاب الرياضية (cardiogym) بالأجهزة على لحن الموسيقى، أي أداء الحركات القتالية (اللكم والركل) على أنغام الموسيقى في شكل قتال وهمي، يستعرض فيها اللاعب مهاراته القتالية بالتوافق مع أنغام الموسيقى، وهناك حركات إجبارية وأخرى إختيارية يختارها اللاعب. وهي شبيهة بالقتال الوهمي.

### 4.8. الكيوان : K-1 :

هو نظام للكيك بوكسينغ حيث يكون هدف الكيك بوكسينغ هو هزيمة الخصم باستخدام التقنيات القانونية بكامل القوة. يجب توجيه الضربات إلى المناطق المستهدفة القانونية بالتركيز والسرعة والتصميم . مما يؤدي إلى إنشاء اتصال قوي . يسمح بالضربات على الجزء الأمامي والجانب من الرأس وإلى الأمام والجانب من الجذع . يسمح أيضا بالضربات ، الركلات والركبتين على ساق الخصم ( كل الأجزاء بما في ذلك المفاصل ). يسمح أيضا بإمساك رقبة الخصم وأكتافه بإحدى يديه أو بكلتا يديه لمهاجمته بالركبة.

### 9. قواعد الهجوم في المنافسة:

يقوم الملاكمان بالدخول داخل الحلبة ولمس قفازات بعضهم البعض، ثم يقومان بالتراجع إلى اللوراء والوقوف بوضعية الهجوم وانتظار امر ( fight ) من طرف الحكم. إذا قام الحكم بإطلاق أمر (stop) على الملاكمين العودة للمناطق الخاصة بهم فوق الحلبة. يتم إيقاف الوقت فقط بناء على طلب الحكم ولا يتوقف الوقت لتخصيص النقاط أو العقوبات ما لم يقرر الحكم خلاف ذلك.



يمكن للحكم إيقاف الوقت عند وضع تحذير رسمي أو تقديم نقطة توضيح. يحق للملاكمين أن يكون لديهما مدرب في ركنهما أثناء القتال لتوجيههم. الحكم هو الوحيد الذي له حق طلب الوقت المستقطع، ويمكن للملاكم طلب إيقاف الوقت الضيق معدات السلامة أو فحص الإصابة، هنا الحكم غير ملزم بإيقاف الوقت إذا رأى أنه سيسحب ميزة الملاكم الآخر.

## 10. الأوامر أثناء المنافسة :

fight : لبدء القتال

Break : الكسر وضعية الهجوم ، وبعد ذلك يجب على الملاكمين بالتراجع قبل بدء القتال .

**Stop:** توقف الهجوم على الفور ولا يمكن استئنافه إلا عندما يعطي الحكم أمر القتال مرة أخرى **time** : يجب على الحكم أن يشرح سبب كل تحذير عن طريق تشكيل حرف T باليدين لإعطاء الأمر لصاحب الوقت حتى يعطي الأمر للقتال مره اخره (disciplines, 2021. <http://www.lokmda.fr>)

## 11. المناطق ممنوع ضربها :

خلف الرأس، ظهر الجذع، أمام و جانب و خلف العنق ، الجهاز التناسلي، الركبة

(arab fighters 31 05 2012. <http://fight.ahlamontada.com>)

## 12.ترتيب الأحزمة:

الأبيض ،الأصفر، البرتقالي، الأخضر، الأزرق، البني، الأسود.

## 13. الوضعية الدفاعية :

وسيلة لحماية النفس حتى لا يترك أي جزء حساس من الجسم غير محمي في حالة حدوث هجوم هي شخصية ويجب أن يتكيف معها كل ملاكم. يجب أن تكون الدعامات صلبة، في منطقة التايلاند يستخدم الملاكمين مقدمة القدم أثناء النزال للتحرك والهجوم، يتم توزيع وزن الجسم بالتناوب على كلتا الساقين، ويجب عدم تفريق القدمين كثيرا للسماح برد فعل سريعة أثناء الهجوم وتجنب اللكمات، يجب أن يكون الصدر مفتوحا ، الرأس يتجه للأسفل قليلا، أكتاف مثبتة عالية بعض الشيء ومسترخية. (محمد ميسوري ، 2014، ص262)

## 14. بعض التقنيات المسموحة :

### 1.14. اللكمات (القبضات) :

- **اللكمة باليمنى الموجهة لل فك Streight :** إن الضربة التي توجه لفك الملاكم الآخر أخطر الضربات جميعا، فهي توقع حتما أقوى الملاكمين لهذا يجب رسمها بدقة لضمان إيجابياتها ، لأنها تغلح غالبا ضد الملاكم الذي يركز هجومه باليد المستقيمة ومن المستحسن ارتكاز الجسم على الرجل الأمامية مع امتداد الذراع ودوران الجزء العلوي للجسم من الخارج إلى الداخل، تلعب الوركين دورا حاسما في هذا النوع من الضربات .<sup>60</sup>

- **اللكمة اليسارية jab :** لكمة الذراع الأمامية المباشرة، وهي امتداد سريع للذراع الأيسر. مع دوران مسار الرسغ من أجل تقديم الوجه الأمامي للقبضة في لحظة الهجوم. أثناء المنازلة تفيد هذه اللكمة في إبقاء الخصم على مسافة وإعداد ضربة أخرى. أيضا رفع الكعب عن الأرض للحصول على أقصى سعة وكفاءة على مستوى الجسم.

- **الضربة الخاطفة الجانبية hook :** هذه الضربة تسمح بالضرب على مسافة قصيرة أثناء الهجوم مثلا بالذراع الأيسر يكون نصف مثني الساعد عمودي على الذراع عند ارتفاع الذقن هذه اللكمة نتاج دوران الحوض ، الصدر والكتف في نفس الوقت تقريبا - يمكن استخدام هذه الضربة على الجهة العلوية للجسم وكذلك على الوجه يتم ثني الذراع على الساعد عند 90 درجة، ويتم تخفيض تمديد الذراع في لحظة الضربة ، فهي كما قلنا حركة دائرية مع دوران الحوض والصدر الذي يشمل الكتف والذراع . (العالي 2019/2020).

-**الضربة الموجهة لل فك Upercute:** إنها نوع من الضربات الخاطفة، لا يتم وضعها أفقيا ولكن عموديا ، بدون اتساع مثل اللكمة الخاطفة . يعتمد على انحناء الذراع والساعد بشكل عام يتم توجيهها نحو الجسم والوجه.

إن الضربة التي توجه لفك الملاكم الآخر من أخطر الضربات جميعا ، فهي توقع حتما أقوى الملاكمين لهذا يجب رسمها بدقة لضمان إيجابياتها، لأنها تغلح غالبا ضد الملاكم الذي يركز هجومه بالشمال المستقيمة.

( محمد ميسوري 2014 ص262 )

## 2.14. ضربات الأرجل:

تكمّن خصائص الملاكمة التايلاندية والكيك بوكسينغ في حقيقة أن عظم الساق هو الجزء المستخدم بشكل أساسي في الضربات أثناء الهجوم بركلة الساقين يتم إشراك الورك من أجل إعاقه أي مواجهة مباشرة للخصم.

. **الركلة المنخفضة low kick :** إنها ركلة نصف دائرية تضرب باتجاه الفخذ الداخلي الخارجي بالحافة الأمامية لعظم الساق، الجسم كله يشترك في هذه الضربة، بدوران الوركين للتحكم أكثر في الوضعية الدفاعية. يتم تنفيذ الضربة عموما على الجزء العلوي من الفخذ. ولكن يمكن توجيهها أيضا داخل الفخذ ( ركلة منخفضة بالساق اليسرى) العديد من المقاتلين يخشون هذه التقنية الضاربة.

. الركلة الوسطى **middle kick** : يتطابق مبدأ هذه التقنية مع الأسلوب السابق. تقع الضربة فوق الوركين عند مستوى الصدر أو على الساعدين . يمكن أن تكون القدم الداعمة على الأرض والكعب مرتفع قليلا مع الدوران، لكن الارتفاع على الساق الداعمة أكثر أهمية.

. الركلة العالية **high kick** : نفس مبدأ التقنيات السابقة مع الضرب على مستوى الرأس، مع تمديد الساق الداعمة لكتب الارتفاع.

. الركلة الأمامية **front kick** : هي ركلة رجل مباشرة، يتم استخدامها بشكل رئيسي لوقف هجوم العدو بالإضافة للدفع، يتم توجيهها على مستوى الجسم البطن، وسط الصدر والرأس بواسطة باطن الرجل. تعتبر شكل من أشكال ركلات الاعتراض وإيقاف المنافس. (Carter 1997)

## 15. التدريب في رياضة الكيك بوكسينغ :

تدريب يفوق القوة العسكرية، فالتدريبات الحقيقية تكون في غاية القسوة لبناء الجسد الصلب، وأهم شيء في الركلات قوة العظام، خاصة قسبة الساق إلى جانب إتقان المهارات بشكل جيد و منفى. فلا يمكن للاعب أن يصل للمستوى المطلوب دون معرفته وإتقانه للركلة القاضية.

تلاحظ في غالب النزالات التركيز على ذلك النوع من الركلات، فالمهارة الحقيقية عند اللاعب امتلاك عدد من الميزات تمكنه من تحقيق النصر على الخصوم وهي:

. **السرعة الفائقة** : المدعومة بالمرونة تؤدي في النهاية إلى سرعة الأداء، وكما ذكرنا أن السرعة وإتقان الأداء هو من أهم عناصر الفوز لخطف تلك الضربة القاضية.

. **الدفاع المحكم**: بحيث يكون اللاعب قادرا على تلقي الضربات في أي لحظة وهو في وضعية استعداد وتركيز مزدوج، فهو يتمتع بالحرص وعدم الغظة، وفي نفس الوقت ينتظر غفلة الخصم لينقض عليه.

. **الخطة القتالية**: كل فرد له خطة قتالية تهدف لتشتيت أفكار الخصم، وتزداد المباراة صعوبة كلما زادت مرونة وإحكام الخطة القتالية، كذلك يوجد لكمة قاضية يخطط لها الملاكم، حيث يمكن أن تستخدم أيضا في إنهاء المباراة.

## 16 عناصر اللياقة البدنية لرياضة الكيك بوكسينغ:

### 1.16. اللياقة البدنية :

\* بعض تعاريف اللياقة البدنية :

تشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه و تطويره و يعطى نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية ( القوة السرعة المطاولة الرشاقة المرونة) لذا يفهم من هذا المصطلح بأنه الاستعداد البدني و النفسي للرياضي الذي تؤهله إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة.

. هي الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بالأعباء اليومية بكفاءة عالية.( محمد عصام عيسى ، 2022\_2023، ص2.3)

. هي عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية في الحالة السليمة للرياضي للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.

#### \* الأهداف العامة للياقة البدنية:

. تنمية الكفاءة البدنية النافعة للحياة

. تنمية المهارات البدنية النافعة للحياة

. تنمية الكفاية العقلية والذهنية

. تحقيق النمو الاجتماعي على التمتع بالنشاط الترويحي في قضاء أوقات الفراغ

. اكتساب الصحة ومحاربة الخمول والكسل (محمد عصام عيسى ، 2022\_2023 ص4.5)

#### \* فوائد اللياقة البدنية:

##### ا. من الناحية الفسيولوجية :

. تساعد على التقادي و الإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

. تساعد على كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة

. تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي

. تساعد على ارتفاع مقاومة الجسم للأمراض وتحصيل الاستجابة للعلاج.

##### ب. من الناحية الجسمية :

. تأخر التعب أثناء المجهود البدني

. الوقاية من آلام العضلات و المفاصل مثل آلام أسفل الظهر

. المحافظة على الوزن أو التخلص من الوزن الزائد

. تحسين وضع الجسم

ج. من الناحية النفسية و الاجتماعية :

. حسن استخدام وقت الفراغ

. مقاومة الاكتئاب والإحباط و القلق نتيجة إفراز المخ المواد تسمى اندروفين ترفع الحالة المزاجية

. زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي \*

د. أسباب تدني اللياقة البدنية:

. السمنة المفرطة ترهل الجسم

. الشعور بالألم في منطقة مختلفة من الجسم مثل أسفل الظهر

. بروز الأحشاء الداخلية نتيجة ارتخاء عضلات البطن (محمد عصام عيسى، 2022، ص07 )

هـ. تقسيمات اللياقة البدنية :

\* اللياقة البدنية العامة: وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية و هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة

\* اللياقة البدنية الخاصة : هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل من الأشكال الرياضية، وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية و هذا لا يعني تفضيل عنصر على آخر فمثلا لاعب رفع الأثقال بحاجة إلى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة إلى التحمل و هكذا ... ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية (محمد عصام عيسى، 2023، ص11)

و. عناصر اللياقة البدنية :

\* عناصر فسيولوجية : وهي مكونات ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية تتعلق بمقدرة الفرد الرياضي على الوفاء بمتطلبات الأداء الفسيولوجي والبدني للنشاط الرياضي وتحددها فيما يلي:

القوة العضلية القصوى. التحمل الجهاز الدوري التنفسي. التحمل الجهاز العضلي. المرونة

\* **عناصر حركية :** وهي مكونات ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري في الرياضة التخصصية ونرى أنها تتكون مما يلي : "الرشاقة. السرعة. التوازن. التوافق. سرعة رد الفعل " (ماني إبراهيم حماد ، 2001 ، ص144)

\* **عناصر مركبة :** وهي المكونات التي ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وكفاءة الأداء الحركي، وهي تتمثل في عنصر واحد " القدرة العضلية".

## 2.16. أهم العناصر البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينغ:

أ. **السرعة لدى الملاكمين:** تعد لكمة الملاكم أكثر فاعلية كلما زادت الحركة وسرعة القبضة عند الارتطام والسرعة المدعومة بمرونة تؤدي في النهاية إلى سرعة الأداء.

ب. **سرعة رد الفعل :** هناك تقدير بين إدراك الإشارة والاستجابة نفسها هذه المدة متغيرة حسب الأفراد، ولكن أيضا في نفس الفرد تبعا لمستوى الانتباه، درجة التعب ويمكن تقليلها بمقدار التدريب والإعداد المناسب.

ج. **السرعة المتكررة :** يتألف من أداء عدد أكبر نفس الحركات على سبيل المثال سلسلة من اللكمات المباشرة.

\* **سرعة السلسلة :** الملاكمة لا تتعلق بتكرار نفس الحركات أو نفس السلسلة مرارا تكرار، ولكن بشكل خاص الانتقال من تقنية إلى أخرى من الهجوم إلى الدفاع والعكس. إن سرعة الانتقال من حركة إلى أخرى تتطلب صفات التنسيق و المهارة الحركية.

\* **سرعة الترقب :** إن توقع إشارة أو حركة المنافس هو بالطبع طريقة لكسب الوقت على الإجراء المطلوب اتخاذه، لكن هذا حسابا لاحتمالات للملاكمين من ذوي الخبرة الجيدة، يساهم العمل السريع في المعرفة وإتقان الأسلوب الشخصي. يمكن التدريب على سرعة الملاكم باستخدام ملاكمة الظل " الملاكمة الوهمية " باستعمال أثقال صغيرة على الذراعين أو خلال استعمال وسائد اللكم مع المدرب أيضا يمكن استعمال كرة ،حقيبة اللكم ...

د. **القوة العضلية:** ارتباط القوة مع السرعة تشكل القوة التي تسمى القوة الحية أو القوة الديناميكية في الكيك بوكسينغ تشير قوة اللكمات المباشرة إلى استخدام قوة العضلات.

القوة للملاكم صفة مثالية، ولكن التطور المكتف يؤدي المساوي كبيرة للممارسة الكيك بوكسينغ. يمكن الجرعة خاطئة أن تؤدي إلى زيادة الوزن (التضخم).تعتمد فعالية الملاكم إلى حد كبير على قوة قبضتيه، وقوة الأطراف السفلية.

هـ. **المرونة :** المرونة تعرف بأنها القدرة على أداء حركات ذات سعة كبيرة ضمن الحد المسموح به من خلال اللعب العادي للمفاصل الملاكم يحتاج بصفة خاصة حركة الكتفين و الحوض لإعطاء أقصى قوة للكماته، ولكن أيضا ليكون قادرا على توجيه ضرباته الأماكن مختلفة.

إن حركة العمود الفقري العنقي تجعل من الممكن تجنب اللكمات الموجهة للرأس بشكل سريع

أو مقاومتها وتعمل الحركة الجيدة للكاحلين أيضا على تحسين أداء الساقين وسرعة الحركة فوق الحلبة.

و.الرشاقة: القدرة على أداء حركات معقدة بتنوع أشكالها وإيقاع تنفيذها بكل سهولة ومهما كان وضع الجسم. الرشاقة مرتبطة بمدى عمل الجهاز العصبي العضلي للملاكمين، فهو شكل من أشكال الذكاء الجسدي. تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس

و بحسب " وحيد محجوب " فالرشاقة هي استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع

والمركب و هي استيعاب حركي و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء .

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى

الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه و سرعته بطريقة انسيابية.

### الخلاصة :

تمكنا من خلال هذا الفصل من التعرف على رياضة الكيك بوكسينغ من خلال تاريخه و أصوله و الذي مر بعدة مراحل إلى أن تطور وأصبح رياضة عالمية و مختلف حركاته الأساسية وقوانينه و يجدر الذكر أن هاته الرياضة لن تتوقف عند هذا الحد مادامت الدراسات والبحوث العلمية مستمرة بها ، كما تمكنت من إبراز أهم عناصر اللياقة البدنية بأنواعها البدنية والحركية والمركبة وأهمها للاعب الكيك بوكسينغ .



# الفصل الخامس:

## المراهقة

## تمهيد :

تعتبر فترة المراهقة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد وهي من أهم مراحل النمو في حياة الفرد كما أنها مرحلة تتميز بخطورتها بالنسبة للفرد . بحيث نمو الفرد يكون عمليه متسلسلة تمتد من الفترة الجنينية إلى مرحلة الكهولة والشيخوخة وهذا ما يجعلنا نقر أن المراهقة من أهم مراحل النمو ,بحيث أنها لقت اهتمام الكثير من الدارسين والباحثين لأهميتها وحساسيتها وأثرها على حياة الفرد , وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريفها و ذكر أهم محدداتها ومعالمها وكذا علاقة المراهقة بأزمة الهوية والتي تشكل محور دراستنا بحكم أن الهوية هي مسألة ذات أهمية كبيرة عند المراهق , والتي ينتج عنها اثر سلبي في حالة عدم تحقيقها أو الوصول إليها .

## 1. مفهوم المراهقة :

**لغة :** كلمة المراهقة تعني في اللغة الاقتراب والدنو من الحلم بحيث يقال " رهنق " بمعنى غشي او لحق او دنا . وراهق بمعنى قارب والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد (Edition.EST.1975.p13)

وكلمه مراهقة تقابلها باللاتينية "adolexence" وهي مشتقة من الفعل اللاتيني "adolexere" بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي ,العقلي , الانفعالي (ميخائيل اسعد ابراهيم.1999.ص31)

**اصطلاحاً:** هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الشباب بحيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها .فتجد هناك من يرى ان فترة مراهقة هي فترة التحول الميتافيزيقي نحو النضج وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد

( محمد عاطف غيث ،1989، ص18) والبعض الآخر يرى انه مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج فعلياً وذا خبره محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي ( سعيديه محمد على هادر، 1998، ص329) ويعرفها "راجح علم" أنها تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببداية نضج الوظائف الجنسية ،وقدرة الفرد على التناسل ،وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج

( سمير كامل احمد،1987،ص35)

## 2. مراحل المراهقة :

**1.2. المرحلة الأولى ( المراهقة المبكرة 12 -14 سنة ) :** يرى علماء علم النفس انه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وهذا لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور ،واهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

**2.2. المرحلة الثانية ( المراهقة المتوسطة 14 - 17 سنة ) :** في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي وبالاستقلال الذاتي نسبياً كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى لذا تراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه الجسمي كما تعتبر هذه الفترة بكونها فترة توجيه مهني ودراسي لان القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح .

**3.2. المرحلة الثالثة (المراهقة المتأخرة 18-21 سنه ) :** في بعض المجتمعات تعتبر هذه المرحلة مرحلة شباب بحكم انه في هذه المرحلة يلتحق المراهقون بالجامعة (طبعاً ليس كل المراهقين ) ، ومنه يتخذون القرار النهائي لحياتهم بالنسبة للحياة المهنية والزوجية كما قد يلتحق المراهق في هذه الفترة بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة للحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة ومنهم من يختار طريق الانحراف ولهذا تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد (عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد ، 2004، ص49)

### 3. أنواع المراهقة : لقد قسم ميخائيل المراهقة إلى أربعة أنواع :

**1.3. المراهقة المكيفة :** تتسم هذه المرحلة بالعدول والميل إلى الاستقرار العاطفي والهلو من جميع القرارات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح (محمد مصطفى زيدان ، بدون تاريخ، ص 155)

**2.3. المراهقة الانسحابية :** تتسم هذه المرحلة بالميل للعزلة والانطواء والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، ويصرف جانب كبير في تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة وخيالات مرضيه ، يؤدي إلى محاوله مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها وسميت بالانسحابية لان الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل الانعزال والانفراد بنفسه متأملاً بذلك لذاته ومشكلاته (محمد التومي الشيباني ، 1973 ، ص 141)

**3.3. المراهقة العدوانية:** يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي . كما يميل إلى تأكيد ذاته ، ويظهر السلوك العدواني أما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيرفض كل شيء .

**4.3. المراهقة المنحرفة :** تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي ، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة او المرض النفسي والعقلي. (نفس المرجع ص 142)

### 4. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

إن مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بشيء هام، وهو التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والحركية .

**1.4. النمو الجسمي والفيزيولوجي :**

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة وتعرف عدم الانتظام والتناظر في النمو والملاحظ في هذه المرحلة أن الفتيان وفي المتوسط يكونون أطول من الفتيات ويحتفظون بهذا التوقف ،كم تتمثل هذه المرحلة في تغيرات فيزيولوجية تتمثل في نمو القلب وزيادة الضغط ، ونمو الرئتان واتساع الصدر عند الأولاد اكبر من البنات ، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الأكل بشراهة .

ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسمك أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والانتباه ، وتكبر الغدد العرقية مما يجعلها تفرز كميات هائلة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيطاً إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر وغير مباشر على علم الحياة الانفعالية للمراهق وأهمها الغدد النخامية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها وكذا الغدة الدرقية إلى تفرز هرمون الدرقية والذي يؤدي إلى إسراع جميع العمليات الكيميائية مما يساعد على نمو الفرد . ( محمد مصطفى، 1999، ص 155، 156)

كما تظهر في هذه المرحلة خصائص جنسية ثانوية متمثلة في نمو الأعضاء التناسلية أي قناتي البويضات والرحم والمهبل ، واتساع الحوض والأرداف واستدارة الفخذين ونمو الصدر والثديين والغدد اللبنية وظهور الشعر الخفيف على الذراعين والساقين ، أما البلوغ الجنسي عند الذكور فيحدث عندما تنشط الخصيتين وتفرزان الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية وتمتزج الحيوانات المنوية مع السائل المنوي الذي تفرزه البروستات، ومع البلوغ نلاحظ عند الذكور نمو الأعضاء الجنسية بسرعة ونمو الشعر في العانة وعلى الوجه أي على الذقن والشارب وتحت الإبط أيضا وعلى الجسم بصفة عامة وتغيرات الصوت ونمو الحنجرة .

#### 2.4. النمو الحركي :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة في النمو الحركي. حيث يرى " كولين " أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ( محمد حامد الأفندي ، بدون تاريخ ، ص 386) أما "هدى محمد قناوي " فيرى أن المراهقة فترة ارتباك حركي واضطراب ويمكن تلخيص مواطن هذا الاضطراب والارتباك الحركي بين 12 و15 سنة كالآتي :

- الارتباك العام أي عدم التناسق والانسجام في الحركات

- اكتساب الرشاقة

- ارتفاع كبير في الحركات الزائدة المفرطة خاصة في الجري والمشي

- صعوبة بالغه في استخدام القوة أي نقص الجهد اللازم وعدم قدرته على بذل الجهد العضلي

- نقص في القدرة على التحكم الحركي وإعاقة في اكتساب واستيعاب حركات جديدة

- التعارض في السلوك الحركي العام

أما في مرحلة ما بين 15 و18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب ونلاحظ التحسن والرقى في مختلف المهارات الحركية لتصل إلى درجة عالية من الجودة بحيث يستطيع فيها الفتى والفتاة الاكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها بسرعة مع تثبيتها ،فبالإضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعده على ممارسه أنواع عديدة من الرياضات إلي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز وكرة الطائرة والتمارين الفنية بحيث تسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في مستويات رياضية عالية كما تلعب عملية التركيز الواعية والإرادة القوية دورا فعالا ( محمد حسن علاوي، 1992 ، ص 145)

أما بعد 18 سنة حتى 21 سنة . يصل الفرد إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والمرونة والرشاقة وبذلك يصل إلى المستوى الأعلى فأكثر.

#### 3.4. النمو العقلي :

تتطور الحياة العقلية نحو التمايز وتكسب حياة الفرد ألوانها من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع بيئته الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها ،ولهذا تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين المتمدرسين، ويتضح هذا فيما يلي :

\* **الذكاء :** هو محصلة النشاط العقلي كله أو هو القدرة العقلية العامة التي تبني المستوى العام للفرد كما عرفه "بيرت " بأنه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية ,بتأثيره بالنواحي الإدراكية . وهذه المرحلة وجب فيها استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة , واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لتضمن له بدء التعمق الدراسي وبالأخص التوافق الدراسي الجيد. (فؤاد البهي السيد ، 1975، ص 283)

\* **الانتباه :** تزداد مرحلة المراهقة على الانتباه سواء في مده الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة ,اي يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي (محمد مصطفى زيدان ص 157)

\* **التفكير :** يتأثر المراهق بالبيئة وهذا ما يحفزه إلى اللجوء إلى مختلف الطرق لحل مشاكله ورغم انه يترفع على التفكير الحسي ويرتقي إلى مرتبة التفكير المجرد إلا أن هذا الرقي يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه الاستقرار والاستنتاج , وما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات .

\* **التذكر :** تؤكد الأبحاث أن عملية التذكر تنمو في المراهقة وتنمو معها قدرة المراهق على التعرف والاحتفاظ .

\* **التخيل :** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله عدة وظائف يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما انه مسرح المطامع الغير محققة وهو يرتبط بالتفكير , ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق ويعتبر وسيله هامه لتحقيق الانفعالات ( محي الدين مختار 1998، ص 166)

\* **الإدراك :** يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية وعلى هذا الأساس وبهذا التكرور تجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي تقوم على البرهنة والإقناع.

#### 4.4. النمو الانفعالي :

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة وتعتبر دراسة هامه وضرورية ليس فقط لفهم الحياة وتعتبر دراسة هامه جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه المسار الإنمائي

لشخصيته ككل والغوص إلى أعماق ذاته المتحولة لكل ما تحمله من عواطف وأفكار

(مخائيل إبراهيم اسعد، 1991، ص 302 )

#### 5.4. النمو الجنسي :

تنمو الأعضاء التناسلية نموا واضحا في هذه الفترة ويزيد وزنها في الفئة بين 10 و 20 سنة كما تتميز بظهور الشعر في العانة وتحت الإبطن ونمو الثدي لدى البنات ,ويحتمل ظاهره بدء النمو الخاصة بالمبايض قبل تبرعم الصدر , كما تميل الدورات الشهرية في بدايتها إلى أن تكون غير منتظمة ,ولعل سبب ذلك أن الفتيات لاتصل إلى مرحلة الخصوبة الكاملة .

كما يحدث في مرحلة المراهقة تغيرات في الصوت وتشكل تسع درجات أو نغمات منخفضة

تضاف للصوت العادية لدى البنين بينما تصل هذه الدرجات إلى ثلاثة فقط بالنسبة للفتاة (ابراهيم تشقوق 1989، ص 137) غير انه تجدر بنا أن نشير هنا إلى نمو الغدد الجنسية وما تؤدي إليه من ظهور الأعراض الثانوية لدى البنين والبنات لا يعني قدره الفتاه أوالولد على الإنجاب .حتما تستطيع الأعضاء التناسلية عند كليهما القيام بوظيفتها ولكن لاتصل لمرحلة الاخصاب إلا بعد فترة حتى يتم اكتمال بقية أعضاء الجسم ويتم التوازن بينها ( سعد جلال،1986، ص 235)

#### 6.4.النمو الاجتماعي :

تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة إلي تسلق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد.

• التآلف : ويتضمن: . الميل إلى الجنس الآخر

. الثقة وتأكيدات الذات

. الخضوع الى جماعه النظائر

. البصيرة الاجتماعية

. اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي ( محي الدين مختار 198، ص168.167)

• النفور: ويتمثل فيما يلي : التعصب وذلك بتمسكه بآرائه ويتعصب لمعايير جماعة النظائر إلي ينتسب إليها

• السخرية : بمعنى يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورا يجعله يسخر من الحياة الواقعية. و بعدها عن المثل التي يؤمن بها

• المنافسة : بمعنى تأكيد مكانته بمنافسه زملائه في العالم وتحصيلهم ونشاطاتهم

• التمرد : المراهق يريد التحرر من سيطرة الأسرة ( محمد مصطفى زيدان،1995، ص 166) وقد دلت بعض الدراسات الحديثة التي أجرتها لمعرفة اتجاهات المراهقين الاجتماعية على الآتي :

- الرغبة في مساعده الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة وبعد تكامل النضج العقلي وازدياد استعدادهم للمشاركة الوجدانية بحيث ينظر الي مشكلات المجتمع نظرة فاحصة ويتجه اتجاها إنسانيا .

- يختار المراهق أصدقائه بنفسه ولما كان يصر على اختيار أصدقائه دون توجيه الكبار بحيث يرى المراهق في صديقه له القدرة على المساعدة وإتاحة الفرصة للتحدث عن متاعبه ورغباته دون تكلف.

- الميل إلى الزعامة بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة ومتعددة أدى ذاك إلى وجود أنواع مختلفة من الزعامات. مثل الزعامة الاجتماعية والذهنية والرياضية ( محي الدين مختار،1982، ص168)

## 5. العوامل المؤثرة في المراهقة: هناك عدة عوامل تؤثر في المراهقة وتذكر منها ما يلي:

**1.5. الوراثة:** نشير في معناها العام إلى انتقال صفات معينة من جيل إلى جيل، وفي إطار هذا المعنى يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الاجتماعية ويرون أن شخصية الإنسان هي انتاج وراثتين الوراثة الاجتماعية والوراثة البيولوجية. التي هي عبارة عن عملية الانتقال للجينات أو العوامل الوراثية عن طريق الخلايا الجنسية من الآباء إلى الأبناء.

**2.5. العوامل البيولوجية:** لا شك في أن سلوك الفرد ونموه يتأثر تكوينه البيولوجي، فقد تبين في السنوات الأخيرة أهمية تأثير التفاعل الكيميائي في الجسم على السلوك، ولها علاقة كبيرة بالجينات التي تحدد وجود أو غياب إنزيم ويحدد طبيعته (انتصار يونس، 2002، ص 53) أي يتأثر بالتركيب الجسدي العام، وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء. (محمد التومي الشيباني، 1973، ص 173)

**3.5. البيئة :** يقصد بها كل العوامل التي يتفاعل معها الفرد، ويشير إلى هذه العوامل أحيانا "جميع المواقف أو المثيرات التي تستجيب لها الفرد" ويرى البعض أنها تشمل البيئة الداخلية والخارجية كالعوامل الطبيعية الحرارة والرطوبة، وأي مثيرات ضوئية أو صوتية، فشخصية الفرد تتكون تدريجيا في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيها، لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى الطفل وهي تعتبر أهم وأول وسط في عملية التطبيع .

(انتصار يونس، 2002، ص 54)

كما تتأثر المراهقة بالعوامل المتاحة، إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة، وفي المناطق المعتدل من 12-13 سنة، أما في المناطق المدارية والاستوائية فتبدأ من 9-12 سنة (محمد التومي الشيباني، نفس صفحة)

**4.5. النضج :** يتميز بان يكون السلوك عاما في كل أفراد الجنس، إذ يحدث في الكائن الذي لم يصل إلى أي درجة من النضج تمكنه من تكوين واكتساب عادات ثابتة، أي يظهر السلوك عند الكائن دون سابق فرصة لأي خبرة أو معرفة أو رؤية عن طريق فرد آخر (انتصار يونس مرجع سبق ذكره ص 55) ويرى البعض انه لا يمكننا تعريف النضج إلا في ضوء التعلم لأنهما عمليتان تمثل كل منها ذلك التفاعل بين الفرد والبيئة.

**5.5. التعلم :** هو عملية أساسية في حياة الفرد معظم أنواع النشاط البشري يتضمن عملية التعلم بعدة طرق، وكثيرا ما يرتبط السلوك بمثيرات خارجية تريد قوة تعلمه، ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق مع معايير الجماعة، وتتقبل الجماعة هذا السلوك الذي يزيد من قوته، والعلاقات الاجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد وقد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي. (انتصار يونس مرجع سبق ذكره ص 72)

**6.5. الجنس:** تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين سنة أو سنتين أو اقل، فقد أكدت الدراسات التي أجريت على عدة آلاف من البنين في الوم أنهم لا يبلغون من 14 سنة ونصف في حين تصل البنات إليها في سن 13 سنة ونصف.



**7.5. التغذية :** تدل الأبحاث على أن التغذية والبيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج، وبالعكس فإن التغذية البيئة والأمراض الشديدة تؤخر النضج عند المراهقين. ( سعدية على بهادر، 1983 ص 836)

## 6. مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من أهم المشكلات التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه أو المدرسة والهيئات الاجتماعية، والبيوت وكلا المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلما مسؤولية على حياة هؤلاء الصغار في الوقت الحالي، بحيث تتمثل هذه المشكلات فيما يلي:

### 1.6. المشكلات النفسية :

من المفروض أن هذه المشاكل قد تثير في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلالية وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، وإحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها، ويزنها بتفكيره وعقله، وعند ما يحس المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد، لهذا فهو يسعى دون قصد لأنه يؤكد بنفسه بثورته بتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع به حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وان يكون شيئاً يذكر، يعترف به الكل، أي أن تكون له قيمة داخل المجتمع (ميخائيل خليل 1971، ص 161)

### 2.6. المشكلات الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق الاجتماعية تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع، والمدرسة كمصادر السلطة على المراهق. وعليه إن كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع يشكلون مصدر سلطة بالنسبة للمراهق (ميخائيل خليل. نفس المرجع. ص 162)

وعلى هذا الأساس فإن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع، ونحو العادات والتقاليد، والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينقد نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها، ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وتفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته وتحقق استغلاله وفرديته، وأننا نلاحظ مقاومة وثورة تمرداً من المراهق إذا ما ضغطت أو أعيقت هذه الرغبات من طرف المدرسة أو المجتمع (محمد رفعت، 1974، ص 220)

### 3.6. المشكلات الأخلاقية والقيمية:

تشير المشكلات الأخلاقية والقيمية إلى أهمية الدين والأخلاق في حياة المراهق، وأي خروج عنه بعد مخالفة يرتكبها المراهق ويشعر بالذنب، لا يقتصر دور الدين على القيام بوظائف الضبط

والتحكم في نزوات المراهق، وإنما يشبع حاجات نفسية أكثر عمقا في نفوس المراهقين ومن أكثر المشكلات الأخلاقية والقيمية شيوعا لدى المراهق في هذا المجال ما يلي:

- ابتعاد المراهق عن الدين
- الشعور بالندم لعدم المواظبة على الصلاة
- الحاجة إلى معرفة الكثير عن الأمور الدينية.
- الشعور بالاضطراب والتوتر بسبب القيام بأعمال لا يرضاها الله عز وجل.
- الخشية من عقاب الله (سامي محمد ملحم، 2004، ص 387)

#### 4.6. المشكلات الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بالسمنة البسيطة المؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على طبيب أخصائي، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع طبيب للاستماع إلى متاعبهم، وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن للمراهق إحساس يخنقه، يحتم عليه التسليم بأن أهله لا يفهمونه.

( سامي محمد ملحم، مرجع سبق ذكره ص 387 )

ومن جهة أخرى هناك المراهق المريض الذي يظهر مرضه، ويهمل بذلك واجباته وأعماله ويغيب عن المدرسة، كما أنه لا يشارك في النشاط الاجتماعي والرياضي، وهناك أصحاب العاهات الجسمية الذين لا يستطيعون بذل الجهد في النشاطات، وقد يتعرضون للسخرية من بين أقرانهم، وقد يميل بهم الحال إلى العزلة والانطواء. (عبد الفتاح دوبرار ص 238)

#### 5.6. المشكلات الجنسية :

يعاني المراهق في هذه المرحلة من عدم معرفته حقيقة الجنس وطبيعة مشكلاته بحيث يلجا في كثير من الحالات للحصول على معلومات حول الجنس من أقرانه، أو رفقاء السوء، مما ينتج عن ذلك القلق والحيرة نظرا لتناقص المعلومات التي يمكن الحصول عليها، وتتمثل المشكلات الجنسية للمراهق فيما يلي:

- الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن العادة السرية وكيفية التخلص منها.
- عدم القدرة على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية.
- التفكير في الحصول على زوجة مناسبة له.
- الشعور بالذنب لقيام المراهق بأفعال جنسية متكررة (سامي محمد ملحم، 2004، ص 383).

#### 6.6. مشكلة عدم الوضوح :

إن الغموض الذي يكتنف الكبار من أباء ومربين حول عدد من المفاهيم التي يسعى المراهق لتحقيقها في هذه المرحلة مثل السلطة والحرية والنظام والطاعة والديمقراطية وغيرها، وعدم قدرة هؤلاء الكبار إيصالها إلى أبنائهم مما يحدث تشويشا واختلافا واضحا في وجهات نظر الطرفين، أي الكبار وأبنائهم.

( سامي محمد ملحم مرجع سبق ذكره ص 385 )

## 7.6. مشكلة الاختيارات والقرارات :

على المراهق أن يتخذ قراراته التي تحدد مستقبله في الحياة، خاصة تلك القرارات التي تربط بتعليمه، أو اختيار مهنته، أو ما يتعلق بالزواج وتكوين الأسرة، وممارسة بعض الهوايات (سامي نفس المرجع، ص 387)

## 7. احتياجات المراهق :

إن المراهق يحكم المرحلة التي يمر بها، تتقصر عدة اختيارات والتي تتمثل فيما يلي:

**الحاجة إلى المكانة :** إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما وأن تكون له مكانة في جماعته، وإن يعترفوا به كشخص ذو قيمة، وهذه المكانة أهم عنده من مكانته عند أبويه ومعلميه، بحيث يفضل أن تكون له مكانة عند رفاقه أكثر من مكانته عند الآخرين أي الوالدين والمعلمين، لأن المراهق حساس وحريص أن يعامل كأنه رجل وليس طفل (فاخر عاقل، 1976، ص 21)

**الحاجة إلى الانتماء :** تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فوسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر التلميذ بأنه ليس قائما بمفرده، وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقة طيبة بينه وبين غيره، ولذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من وسط زملائه ويعزلهم عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح فرصة العمل الجماعي.

( أبو الفتوح رضوان، 1973، ص 40 )

**الحاجة إلى الحب والقبول :** تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.

**الحاجة إلى الأمن :** يتمثل في الأمن الجسمي والصحة والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة والسعيدة

**الحاجة إلى تأكيد الذات :** تشمل تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق والحاجة إلى مراكز والقيم الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس والمصاريف.

**الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :** تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات بالعمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس.

**الحاجة إلى الإشباع الجنسي :** تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، والحاجة إلى التوافق الجنسي، حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق.

( عبد الرحمان الوافي زيدان سعيد، مرجع سبق ذكره، ص 63 )

## 8. المراهق والعلاقات الاجتماعية :

### 1.8. علاقة المراهق بالأسرة :

إن السنوات الواقعة بين 12 - 16 هي من أصعب السنين من حيث العلاقات الشخصية في البيت، فالطفل يثور على المراقبة والتوجيه ويبدأ بإرادة تفكير نفسه، والتصرف كشخص حر مستقل (محمد رفعت، 1974، ص 22) لان مسالة إقامة علاقة سليمة بين المراهق وأسرته حيذا مهما وبارزا بين المهمات الأساسية

للمراهق، وذلك باعتباره فيما مضى على الاتكال على أهله، حيث تعطيه الأسرة أدوارا ثانوية فقط، ثم ينتقل إلى مرحلة تحتم على الاستقلالية حيث يحرك الأشياء بإرادته.

على الآباء والمربين أن يفرقوا بين معاملة المراهق بعد البلوغ وبين معاملته وهو طفل صغير. حيث يفرضون عليه قيود، ولا يبالون بتحولاته وتطلعاته إلى الاستقلال والحرية، وهي المطالب التي تتطلبها هذه المرحلة. ( محمد رفعت، مرجع سبق ذكره، ص 22)

## 2.8. علاقة المراهق بالأصحاب :

ببلوغ سن المراهقة لا يبقى الجو الأسري محور التفاعل لدى المراهق كما كان في مرحلة الطفولة، بل يمتد هذا المجال إلى علاقات خارجية تتمثل أكثر في تكوين الأصدقاء وتصبح الصداقة التي كانت تتصف بالسطحية، تصبح تتصف بالتماسك والثبات والصداقة في المراهقة ليست فقط مظهر من مظاهر النمو الاجتماعي، بل هي مظهر من مظاهر زيادة الشعور بالذات، فهي تدل على رغبة المراهق في تدعيم موقفه إزاء الراشدين، وتحقيق تحرره من سلطة الكبار، كما أن جماعة الرفاق لها تأثير على سلوك المراهق أكثر من الأسرة والمدرسة. ( انتصار يونس مرجع سبق ذكره ، ص 194)

## 3.8. علاقة المراهق بالمدرس " المدرب " :

للمدرس تأثير قوي في تشكيل مفهوم للمراهق عن ذاته، وعمن من هو سيكون في الغده ويوفر المدرس منذ عمر السادسة له فرضا لاختبار قواه واكتشافها واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وقصوره، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح ( ميخائيل إبراهيم سعد ، 1991، ص 392)

حيث تشكل المدرسة حيزا معقدا أكثر من الأسرة، وتترك أثرها على اتجاهات الناشئة وعاداتهم وأراءهم، حيث نجد المراهق يتأثر تأثيرا قويا بالخبرات المكتسبة التي يتعرض لها في المدرسة كما يتأثر بالعلاقات السائدة فيها والمدرسة توفر للمراهق حياة الجماعة التي يصعب له أن يجدها في الأسرة لاختلاف نوع التفاعل وشكل العلاقات بداخلها، وهي بذلك تؤثر في تغيير اتجاهات المراهق حيث يوجد الجو الاجتماعي الذي يؤدي إلى تغيير في التفكير والاتجاهات. ( انتصار يونس ، مرجع سبق ذكره، ص 392)

## 9. دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

تشير نتائج البحوث المعنية بدراسة دوافع المشاركة أو الانسحاب من الرياضة وخاصة للأطفال والمراهقين إلى أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع ... ومن أمثلته الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة الرغبة في تحقيق الاستمتاع، والمشاركة واكتساب الأصدقاء، وتحسين وتطوير مهاراتهم، والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية، وتحقيق خبرات النجاح والتفوق، وقد استطاع كل من ويس وبيتلشكوف 1989 تصنيف أسباب مشاركة النشأ في الرياضة إلى اربع فئات :

1- الكفاية . 2 الانتماء . 3 اللياقة . 4- الاستمتاع " (لوري ودمان، 2004، ص 100)

كما حدد العالم الباحث روديك أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين:

( سعد جلال ، 1986، ص 87)

**1.9. الدوافع المباشرة :**

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة والصعبة.
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة، وجمال الحركات.
- الإحساس بالرضا بعد نشاط البدني أو العضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح
- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا لها من أركان النشاط البدني والرياضي.
- التدريب الرياضي دون إشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكراهية.
- تسجيل أرقام البطولات وإثبات التفوق وإبراز الفوز والأرقام

**2.9. الدوافع غير المباشرة :**

- ممارسة النشاط البدني الإسهام في رفع قدرة الفرد.
- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

## خلاصة:

إن المراهقة هي مرحلة معقدة وجد خطيرة يمر بها الفرد فهي تلك المرحلة الأساسية الفاصلة بين الطفولة والرشد، وهي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة، وهذا بانتهائها، رغم انه من الصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة، وعليه يمكن القول أن اجتياز الفرد لهذه الفترة بشكل ايجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحاً في حياته، لكونه يصبح مهتم بجوانب المسؤولية، والتطلع بالمستقبل ولكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات للفرد في حياته، وفي مختلف المجالات الثقافية والاجتماعية والدينية والنفسية، لأنه في حالة نجاح المراهق في الخروج من مرحلة المراهقة يؤكد اكتسابه الهوية يلتزم بها بكونها هوية سوية تساعد على مواصلة حياته التحقيق أهدافه وطموحاته، والتي تشغل تفكير أي مراهق.

الجانِب

التطْبِيقِي

الفصل السادس:

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية



## تمهيد :

إن عمليه إخضاع الظواهر إلى القياس أي من حالتها الكيفية إلى حالتها الكمية، تعد عملية أساسية في فهم وتفسير النتائج من حيث دلالتها الإحصائية وذلك اعتمادا على أساليب إحصائية متنوعة قصد بلوغ أكبر قدر ممكن من الموضوعية، فمن هنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في البحوث الميدانية من خلال تساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات.

وعليه سأتناول في هذا الجانب التطبيقي، الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستعمل، عينة البحث وطريقة اختيارها. أدوات اختبار الفرضيات، المنهج الإحصائي المطبق.

## 1 الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لثبات البحث كله ، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، إذا من خلالها يمكن وسائل بحث للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر.1995.ص47)

في هذه الدراسة والتي تتناول موضوع: "ممارسة الكيك بوكسينغ و دور المدرب الرياضي في تفعيلها لدى المراهق" توجهت إلى بعض النوادي الممارسة لهذه الرياضة القتالية بولاية المسيلة، وهذا من أجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات التي ترتبط بموضوع الدراسة والانشغال المطروح.

## 2 منهج البحث :

بالنظر للمشكلة التي تم طرحها، و طبيعة الموضوع المقترح، تم اللجوء إلى المنهج الوصفي، وذلك لتلائمه مع طبيعة الموضوع، وهو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة و الأشياء والعمليات و الأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض أحيانا ، كما يحددون العالقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة. (حسن احمد الشافعي،1994،ص46)

## 3. متغيرات البحث:

- 1.3. المتغير المستقل : هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفهمه ويقيس تأثيره على المتغير التابع، أو هو العامل الذي له تأثير على المتغير التابع، و يتمثل المتغير المستقل في هذا البحث في " المدرب الرياضي".
- 2.3. المتغير التابع : هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفسره، أو هو العامل أو الظاهرة التي يسعى الباحث إلى قياسها، ولكن حتى يتمكن من ذلك فلا بد أن يترجمها إلى مؤشرات ملموسة. (محمد سليم،2004، ص36) ويتمثل المتغير التابع في هذا البحث في " ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ".

## 4 مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير، وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية.(مروان عبد المجيد ابراهيم.2006.ص95)

يتمثل مجتمع الدراسة في مجموع مدربي الأندية المعنية بالدراسة ألا وهم مدربي رياضة الكيك بوكسينغ بولاية المسيلة وبلغ عددهم حوالي 40 مدربا

## 5 عينة البحث:

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه، ولذلك فقد اتخذت نموذج "العينة العشوائية". وكتصور نظري مسبق لها يعرفها محمد مكي كما يلي: "العينة هي مجموعة من أفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذ من مجتمع أصلي تكون متمثلة تمثيلاً صادقاً. ( محمد مكي 1994.ص04)

وفي هذا البحث شملت العينة جزء من مجتمع الدراسة على مستوى بعض أندية الكيك بوكسينغ بولاية المسيلة، المنطوية تحت لواء الرابطة الولائية، وحرصاً مني في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصاً متكافئة ومتساوية وكانت طريقة الاختيار عن طريق النسبة المئوية والتي تمثل 30 % من مجتمع الأصلي للعينة

| الأندية الممارسة للكيك بوكسينغ                            | البلدية (مكان تواجدها) | عدد المدربين | عدد الممارسين |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|--------------|---------------|
| نادي مستقبل مقرة للكيك بوكسينغ                            | مقرة                   | 02           | 120           |
| النادي الرياضي الذهبي للكيك بوكسينغ والفول كونتاكت        | سيدي عيسى              | 03           | 140           |
| نادي أبطال مسيلة للكيك بوكسينغ والفول كونتاكت والمواي تاي | المسيلة                | 03           | 130           |
| النادي الرياضي للهواة صقور بوسعادة للكيك بوكسينغ          | بوسعادة                | 01           | 70            |
| النادي الرياضي للهواة الفنون القتالية للكيك بوكسينغ       | عين الملح              | 02           | 60            |
| النادي الرياضي للهواة للكيك بوكسينغ الرياضات المشابهة     | عين الريش              | 01           | 85            |

جدول رقم (01): يوضح بعض أندية الممارسة للكيك بوكسينغ وعدد المدربين ومناطق تواجدها.

## 6. مجالات الدراسة:

1.6. المجال البشري: هنا عدد أفراد العينة (12) مدرباً لرياضة القتالية الكيك بوكسينغ

2.6. المجال المكاني: المتمثل في بعض الأندية الممارسة للكيك بوكسينغ بولاية المسيلة.

**3.6. المجال الزمني :** لقد تم الشروع في هذا البحث في نهاية شهر فيفري بالنسبة للجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين خلال الفترة الممتدة ما بين 24 مارس إلى غاية 30 افريل 2025.

## 7. أدوات البحث:

### 1.7. الاستبيان :

تناولنا في دراستنا الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، فيها طرح العديد من الأسئلة، كما يسهل جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقاً من الفرضيات السابقة، ويتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة حيث قمنا باستخدام نوعين من أسئلة وهي:

• **الأسئلة المغلقة:** وتكون الإجابة في معظمها محددة بـ "نعم" أو "لا" حيث تعتمد على النتائج التي تطمح للوصول إليها.

• **الأسئلة النصف مفتوحة :** وتنقسم إلى صنفين:

- النصف الأول يكون مغلق بـ "نعم" أو "لا".

- النصف الثاني تعطى فيه الحرية للمستجوب.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم 03 محاور للمدربين، يجاب عليها بوضع علامة ( X ) داخل الخانة المناسبة وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية.

### 2.7. الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة) :

**1.2.7. ثبات الاستبيان :** يقصد أحمد محمد خاطر وزميله بثبات الاختبار هو أن يعطي اختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. (احمد محمد خاطر وعلي فهمي بيك. 1996، ص23)

ومن أكثر المقاييس شيوعاً لتحديد درجة الاتساق بين محتويات الاستبيان المستخدمة طريقة معامل ألفا كرونباخ **Alpha Cronbach's** او معامل الثبات والتي يتسم بدرجة عالية من الدقة في تحديد درجة ثبات الاستمارة من خلال اعتمادها على حساب المعامل الكلي للارتباط بين جميع بنود الاستمارة المستخدمة، والقاعدة هنا أن معامل الارتباط المنخفض يشير إلى أن السؤال أو العبارة المستخدمة في الاستمارة يعتبر ضعيفاً من حيث قدرته على قياس الخاصية موضوع البحث والعكس صحيح.

حيث وجدنا قيمة. الفا كرونباخ (  $\alpha = 0.815$  )

- تم حسابه بالإعتماد على برنامج *spss*

وعليه نقول أن قيمة ألفا كرونباخ (  $\alpha$  ) للاستبيان ككل وجدناه تساوي 0.815 مما يدل على أنه في حال إعادة تطبيق هذه الاستبيان وتوزيعها عدة مرات في ظروف مماثلة، فإننا نتحصل على نفس النتائج والاستنتاجات بنسبة 81,5% وهذا يدل على ثبات الاستبيان ومصادقية النتائج المحصل عليها.

## 2.2.7. موضوعية وصدق الاستبيان:

إن أسئلة الاستبيان الموجهة للمدربين سهلة، واضحة، غير قابلة للتأويل وبعيده عن التقويم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيره وتم اختيار هذه الأسئلة بعد الاطلاع على عدد مصادر وكذا إجراء بعض اللقاءات مع أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمعهد وكذلك، عرضها على الأستاذ المشرف. ولأجل التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التحريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار. (محبوب وجيه..1995.ص05) معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات<sup>√</sup>

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{0.815} \approx 0.9028$$

معامل الصدق الذاتي: 0.90 وعليه نقول أن : الاداة تتمتع بدرجة عالية من الصدق

و سيتم توزيع الاستبيان على عينة الدراسة مكونة من 12 مدربا ممن يدرّبون في رياضة الكيك

بوكسينغ بولاية المسيلة، وبعد مرور أسبوع من إجراء التوزيع الأولي أجري التوزيع الثاني على نفس العينة

## 8. الوسائل الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامة الأساسية التي تؤثر على الظاهر المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك . علما أن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وعليه قمنا بتفريغ وتحليل الاستبيان من خلال : برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS V 24 ) حيث قمنا باستخدام الأدوات الإحصائية التالية :

1. اختبار ألفا كرونباخ : لمعرفة ثبات فقرات استمارة الاستبيان.

2. التكرارات والنسب المئوية: لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة:

ولغرض التعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة وعبارات الإستبيان قمنا بجمع تكرارات كل منها، ثم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي :

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

3. اختبار كاي (كاف) تربيع  $K^2$ : الدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة. ويسمى هذا اختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.

$$\text{كا} 2 = (\text{مجموع التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / 2 \text{ التكرارات المتوقعة}$$

حيث :

- التكرارات المشاهدة : هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.
- التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

مع ملاحظة أن درجة الحرية  $n-1 = \alpha$

$n$  : عدد الفئات أو المجموعات لعدد الأفراد في العينة.

## الخلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية، لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاولت من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط حدود البحث، وبالفعل تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع أصلي، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقه السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض وتحليل النتائج

الفصل السابع:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج



### تمهيد:

بعد تقديم الإجراءات الميدانية للدراسة، ننتقل إلى القسم الإجرائي (التطبيقي) الذي نجد فيه العرض الإحصائي للمعطيات المندرجة في تمثيلات بيانية لنتائج محصل عليها، والتقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي يكون فيه عرض لنتائج الدراسة والتعليق عليها بعد استلام استمارات الاستبيان التي تم توزيعها على أفراد العينة ومن ثم مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة والخلاصة التي سوف أخرج بها وبعدها وضع النتائج المتوصل إليها للاستنتاج العام، فالاقترحات والتوصيات المنبثقة عن دراسة ممارسة الكيك بوكسينغ ودور المدرب الرياضي في تفعيلها لدى المراهق

## 1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.1. المحور الأول: للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ

العبارة رقم (01) : هل تعمل على تشجيع المراهقين للاستمرار في التدريب؟

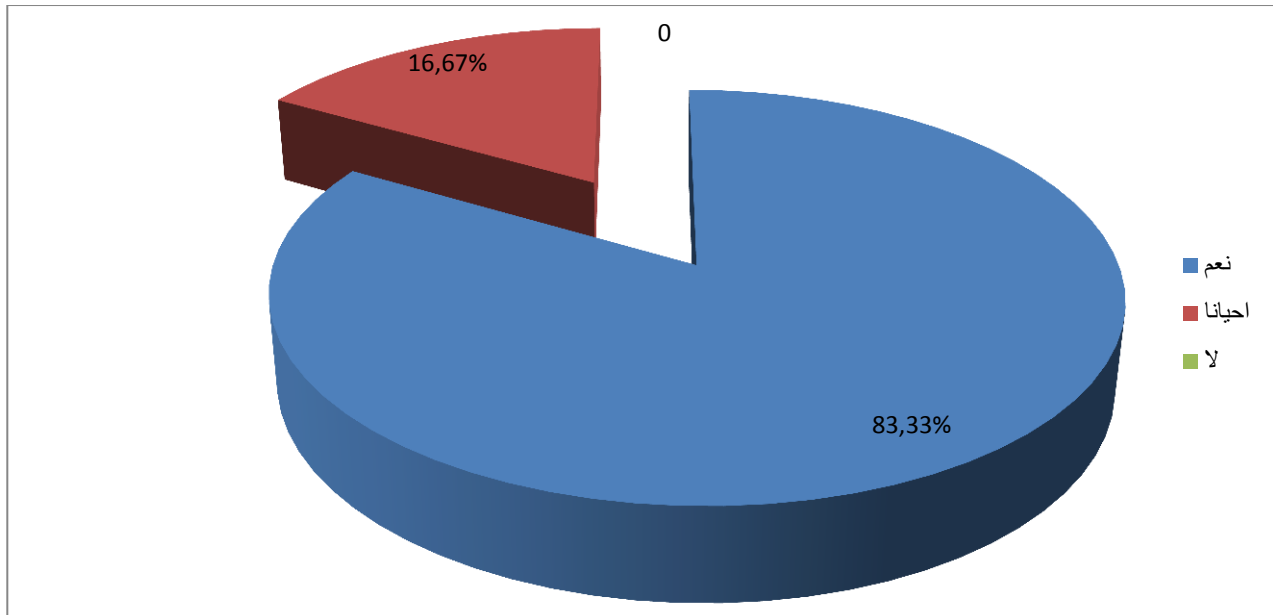
الغرض منه : معرفة دور المدرب في رفع دافعية المراهقين للاستمرار في ممارسة الكيك بوكسينغ وعدم الانقطاع

الجدول رقم (02) : يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  لعبارة رقم (01)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | $\chi^2$ المحسوبة | $\chi^2$ المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 10      | 83.33          | 14                | 5.99              | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحياناً  | 02      | 16.67          |                   |                   |               |             |         |
| لا       | 00      | 00             |                   |                   |               |             |         |

\*تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (83.33%)، وهو ما يدل على اهتمام المدرب بالحفاظ على دافعية المتدربين واستمراريتهم في ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ. كما أن قلة إجابات "أحياناً" وغياب إجابة "لا" يعكس اقتناع المدربين بأهمية التشجيع في هذه المرحلة العمرية. وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (14) أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج: نستنتج أن المدرب الرياضي يؤدي دوراً مهماً في تشجيع المراهقين على الاستمرار في التدريب



الشكل رقم (04) : يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (01)

العبارة رقم (02) هل تستخدم أساليب تحفيزية أثناء الحصص التدريبية ؟

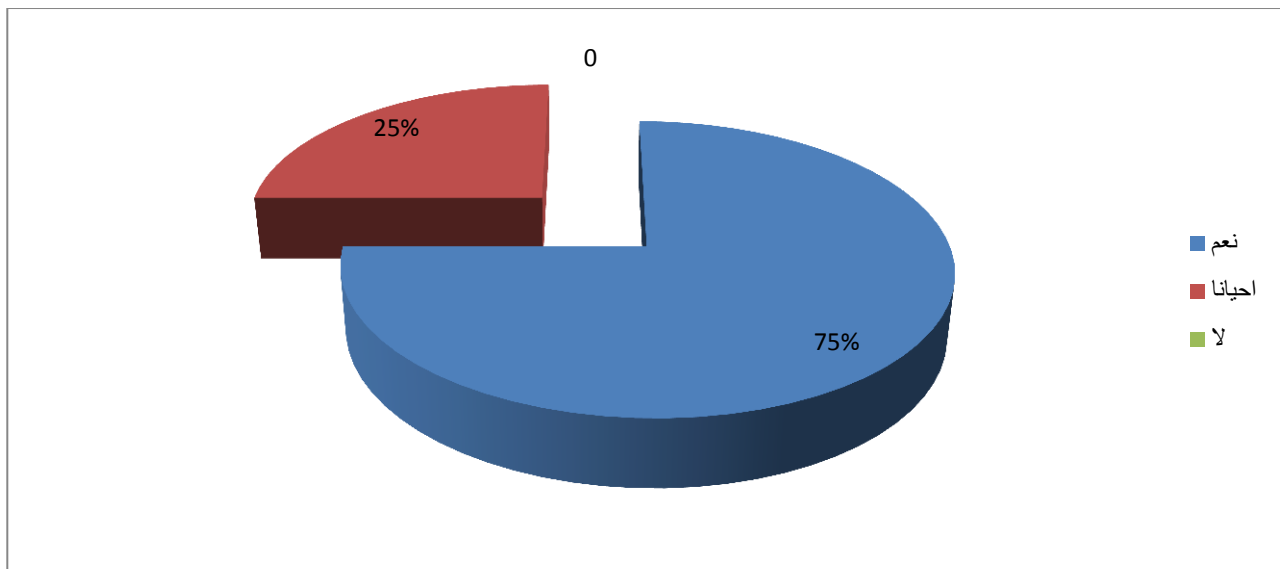
الغرض منه :التعرف على مدى اعتماد المدرب على وسائل التحفيز لتنشيط المتدربين وزيادة حماسهم

الجدول رقم (03) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (02)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 09      | 75             | 10.5                     | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحياناً  | 03      | 25             |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 00      | 00             |                          |                         |               |             |         |

\*تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم(75% )، هذا يعني أن معظم المدربين يعتمدون على أساليب تحفيزية أثناء الحصص التدريبية، مثل التشجيع المعنوي والتنويع في التمارين. كما أن وجود بعض إجابات “أحياناً” يدل على اختلاف طرق وأساليب التحفيز من مدرب لآخر حسب طبيعة التدريب والمتدربين.وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (10.5) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup>الجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج: نستنتج أن استخدام الأساليب التحفيزية داخل الحصة التدريبية يعد من العوامل التي تساعد على جذب المراهقين وتشجيعهم على ممارسة الكيك بوكسينغ.



الشكل رقم (05) : يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (02)

العبارة رقم (03): هل تراعي الفروق الفردية بين المتدربين ؟

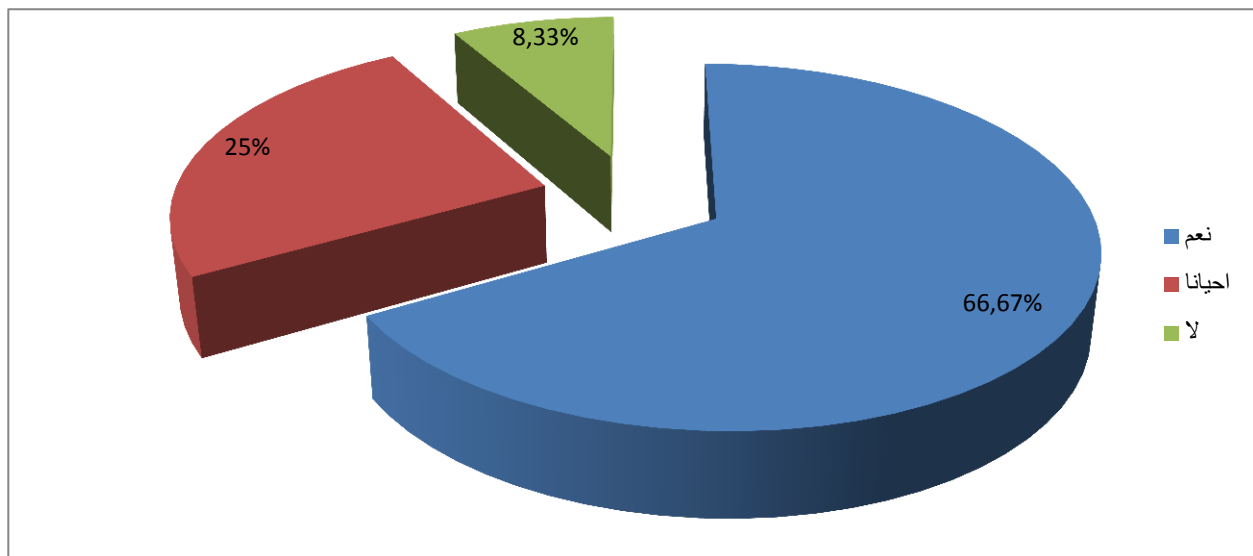
الغرض منه : قياس اهتمام المدرب بمستويات وقدرات المراهقين المختلفة أثناء التدريب.

الجدول رقم (04) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (03)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 08      | 66.67            | 6.5                      | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحياناً  | 03      | 25               |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 01      | 8.33             |                          |                         |               |             |         |

\*تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (66.67 % )، أي أن أغلب المدربين يراعون الفروق الفردية بين المتدربين من حيث القدرات البدنية والمهارية، وهو ما يساعد على تحسين عملية التدريب. كما أن وجود بعض إجابات "أحياناً" و "لا" قد يعود إلى صعوبة التعامل مع جميع الفروق الفردية داخل المجموعة التدريبية. وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6.5) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج : نستنتج أن مراعاة الفروق الفردية من طرف المدرب الرياضي تسهم في تحسين تفاعل المراهقين مع التدريب وتطوير مستواهم في رياضة الكيك بوكسينغ



الشكل رقم (06) : يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (03)

العبارة رقم (04): أساعد المراهقين على تنمية الثقة بالنفس؟

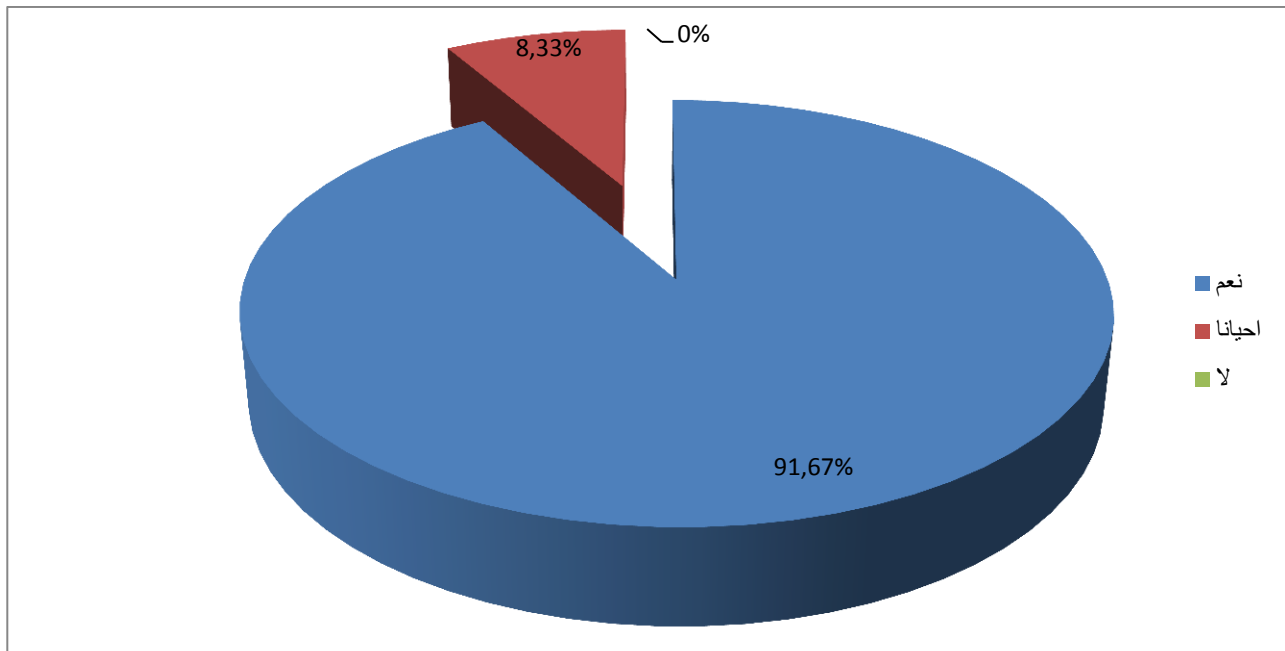
الغرض منه : معرفة مساهمة المدرب في الجانب النفسي وتنمية شخصية المراهقين

الجدول رقم (05) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (04)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 11      | 91.67            | 18.5                     | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحيانا   | 01      | 8.33             |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 00      | 00               |                          |                         |               |             |         |

\*تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (91.67 % )، تدل النتائج على أن أغلبية المدربين يحرصون على تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين من خلال التشجيع والدعم النفسي وإبراز نقاط القوة لديهم. كما أن ارتفاع نسبة "نعم" يعكس إدراك المدربين لأهمية الجانب النفسي في نجاح المراهق داخل النشاط الرياضي. وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (18.5) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99) إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج : نستنتج أن المدرب الرياضي يساهم بشكل كبير في تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين، الأمر الذي يساعدهم على الاستمرار والتطور في ممارسة الكيك بوكسينغ



الشكل رقم (07) : يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (04)

العبارة رقم (05): أحرص على خلق جو نفسي مريح داخل التدريب؟

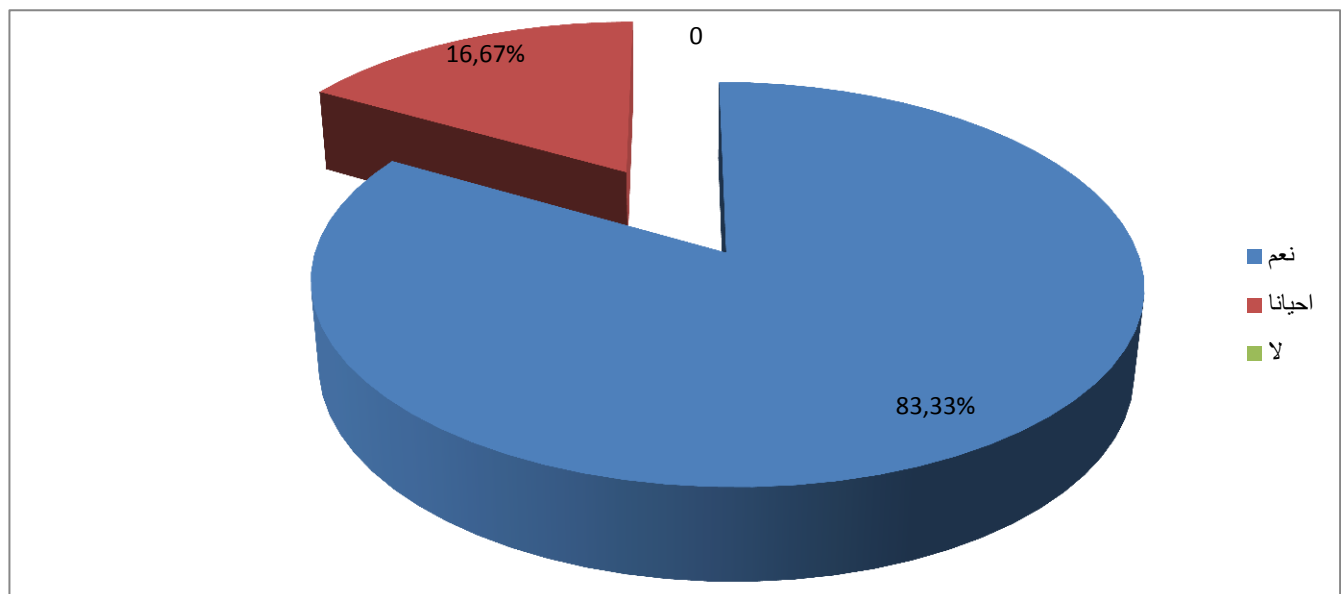
الغرض منه : الكشف عن دور المدرب في توفير بيئة تدريبية مريحة تساعد على التعلم والتفاعل.

الجدول رقم (06) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (05).

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 10      | 83.33            | 14                       | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحيانا   | 02      | 16.67            |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 00      | 00               |                          |                         |               |             |         |

\*تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (83.33 % )، أي أن معظم المدربين يهتمون بتوفير جو نفسي مريح داخل التدريب، من خلال التعامل الجيد مع المتدربين وتخفيف الضغط النفسي أثناء الحصة. ويساعد هذا الجو على زيادة رغبة المراهقين في المشاركة والتفاعل الإيجابي مع التدريب. وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (14) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج : نستنتج أن توفير جو نفسي مريح داخل التدريب يعد من العوامل المهمة التي يعتمد عليها المدرب الرياضي لتفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين



الشكل رقم (08) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (05)

المحور الثاني : لاساليب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطويرممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

العبارة رقم (06): هل تعتمد على برامج تدريبية مناسبة لسن المراهقين؟

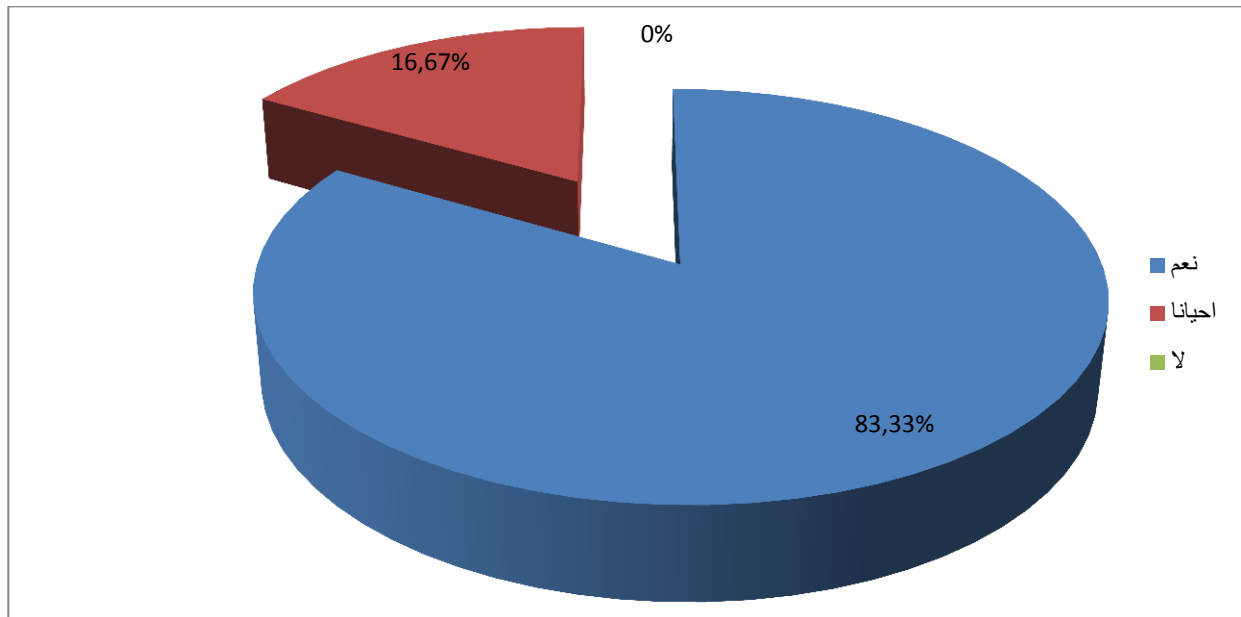
الغرض منه : معرفة مدى ملائمة البرامج التدريبية للخصائص العمرية للمراهقين

الجدول رقم (07) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (06)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية% | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 10      | 83.33           | 14                       | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| احيانا   | 02      | 16.67           |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 00      | 00              |                          |                         |               |             |         |

\*تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم(83.33% )، أي أن المدربين يعتمدون برامج تدريبية تتناسب مع خصائص مرحلة المراهقة، مما يساهم في تطوير ممارسة الكيك بوكسينغ وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup>المحسوبة (14) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup>المجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج : نستنتج أغلب المدربين يؤكدون اعتماد برامج تدريبية تتناسب مع المرحلة العمرية للمراهقين



الشكل رقم (09) : يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (06)

العبارة رقم (07): هل تستخدم تدريبات متنوعة لتجنب الملل؟

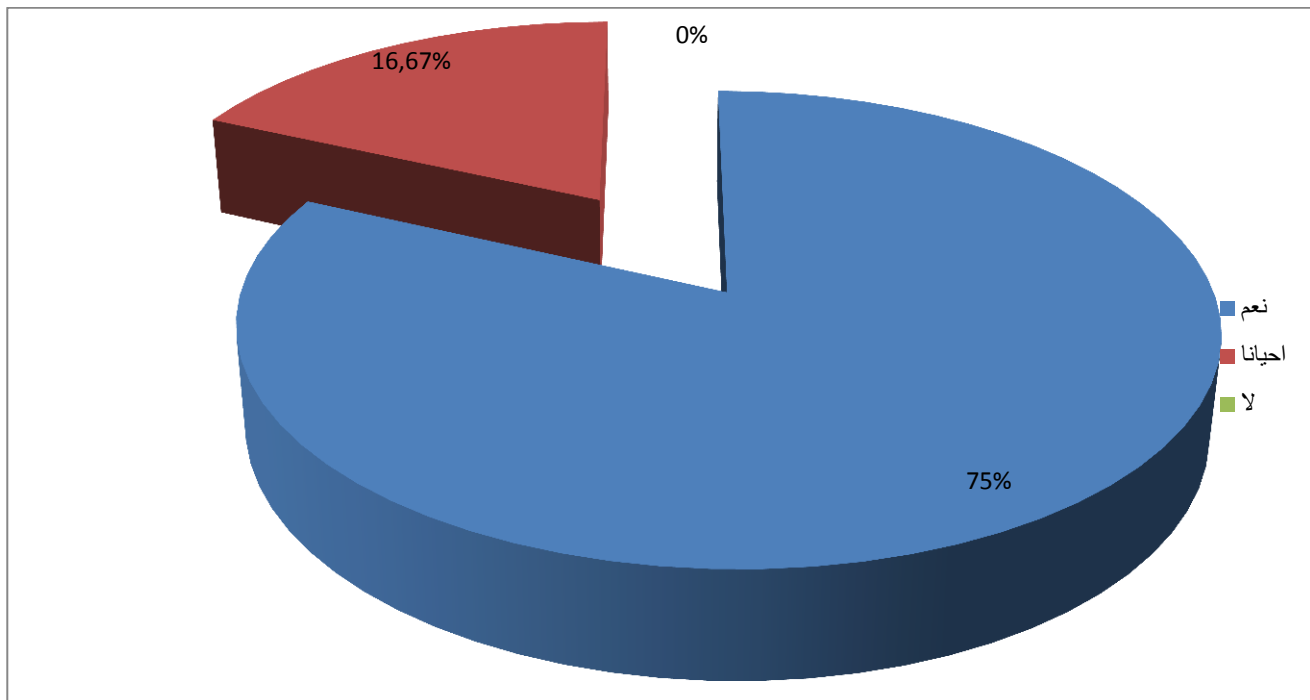
الغرض منه : التعرف على مدى تنوع المدرب للأنشطة التدريبية للحفاظ على اهتمام المراهقين

الجدول رقم (08) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (07).

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 09      | 75               | 9.5                      | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحيانا   | 02      | 16.67            |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 01      | 00%              |                          |                         |               |             |         |

\*تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (75 % )، يعني أن المدربين يعتمدون التنوع في التدريبات لتجنب الملل وتحفيز المراهقين على الاستمرار في ممارسة الكيك بوكسينغ وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (9.5) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج : التنوع في التدريبات يُستعمل لتجنب الملل وزيادة الدافعية لدى المتدربين



الشكل رقم (10) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (07)



العبارة رقم (08): هل تركز على الجوانب البدنية والمهارية معاً؟

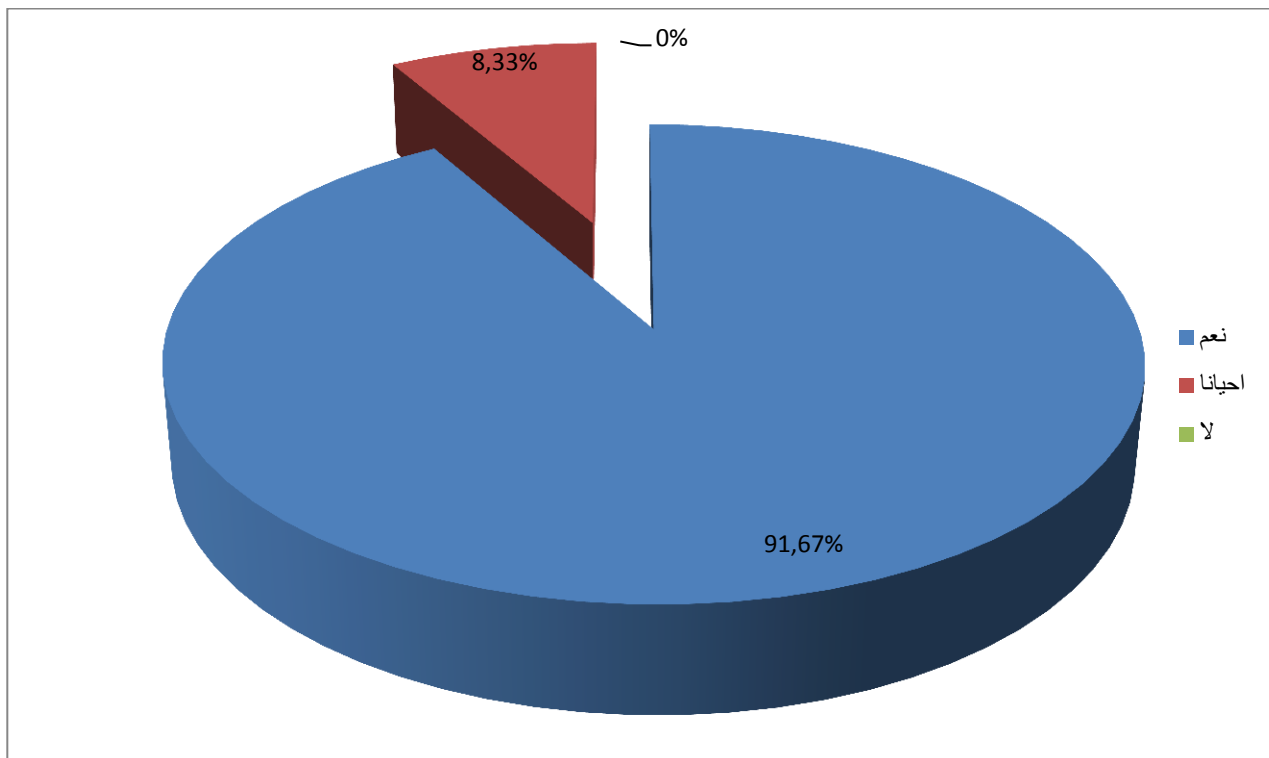
الغرض منه : قياس شمولية التدريب من خلال الاهتمام بالإعداد البدني والمهاري في آن واحد.

الجدول رقم (09) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (08)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 11      | 91.67            | 18.5                     | 5.99                     | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحياناً  | 01      | 8.33             |                          |                          |               |             |         |
| لا       | 00      | 00               |                          |                          |               |             |         |

\* تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (91.67 % )، يبين ذلك أن المدربين يولون اهتماماً كبيراً بتنمية الجوانب البدنية والمهارية معاً، لما له من أثر في تطوير مستوى المراهقين في الكيك بوكسينغ وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (18.5) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (5.99) ، اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج : التركيز على الجوانب البدنية والمهارية معاً يعد عنصراً أساسياً في تطوير الأداء الرياضي.



الشكل رقم (11) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (08)

العبارة رقم (09): هل تستخدم وسائل حديثة في التدريب؟

الغرض منه : معرفة مدى توظيف المدرب للأساليب والتقنيات الحديثة في العملية التدريبية

الجدول رقم (10) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (09)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | $\chi^2$ المحسوبة | $\chi^2$ الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|----------|---------|------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم      | 08      | 66.67            | 6.5               | 5.99             | 0.05          | 02          | دالة   |
| أحيانا   | 03      | 25               |                   |                  |               |             |        |
| لا       | 01      | 8.33             |                   |                  |               |             |        |

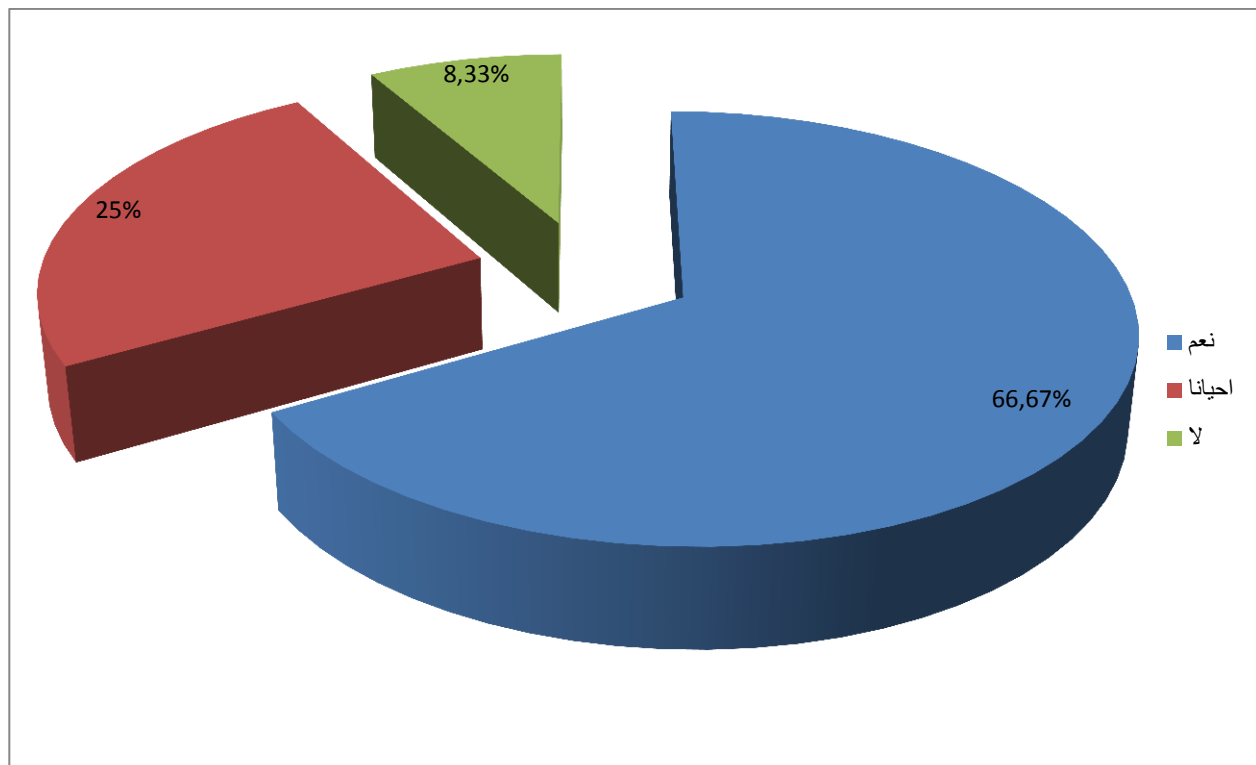
\*تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت

اجابتهم بنعم (66.67%) ، اي أن المدربين يستخدمون وسائل تدريب حديثة تساعد على تطوير الأداء الرياضي

للمراهقين. وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة

$\chi^2$  المحسوبة (6.5) أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.99) ، اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\*الاستنتاج : بعض المدربين يستخدمون وسائل تدريب حديثة، بينما قد يواجه آخرون نقصاً في الإمكانيات



الشكل رقم (12) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (09)

العبارة رقم (10): هل تقوم بتقييم مستوى المتدربين بشكل دوري؟

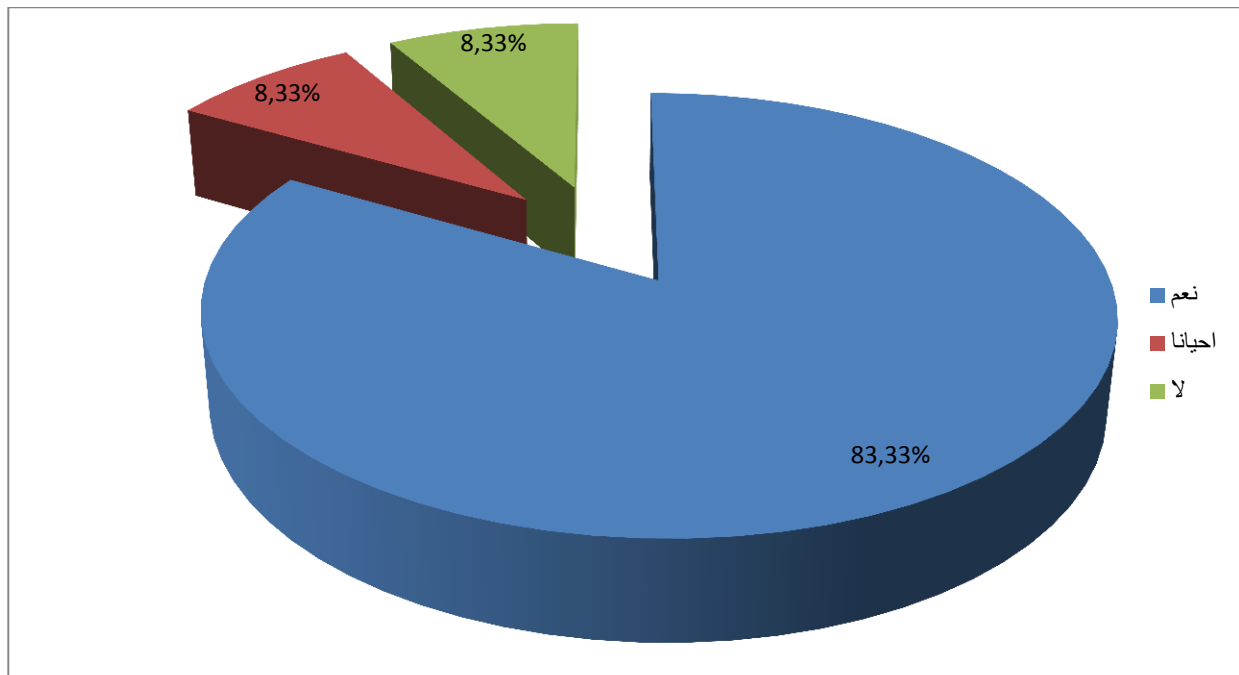
الغرض منه : الكشف عن مدى متابعة المدرب لتطور مستوى المراهقين وتقويم أدائهم باستمرار

الجدول رقم (11) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (10)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | $\chi^2$ المحسوبة | $\chi^2$ الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 10      | 83.33            | 13.5              | 5.99             | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحيانا   | 01      | 8.33             |                   |                  |               |             |         |
| لا       | 01      | 8.33             |                   |                  |               |             |         |

\***تحليل النتائج** : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (83.33 % )، توضح النتائج أن المدربين يحرصون على التقييم الدوري لمستوى المتدربين، مما يساعد على تحسين الأداء وتطوير ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين. وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (13.5) أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\***الاستنتاج** : نستنتج ان التقييم الدوري يساعد المدرب على متابعة تطور مستوى المراهقين وتصحيح الأخطاء التدريبية.



الشكل رقم (13) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (10)

**المحور الثالث :** الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلباً في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

**العبارة رقم (11):** هل نقص الإمكانيات يؤثر على التدريب؟

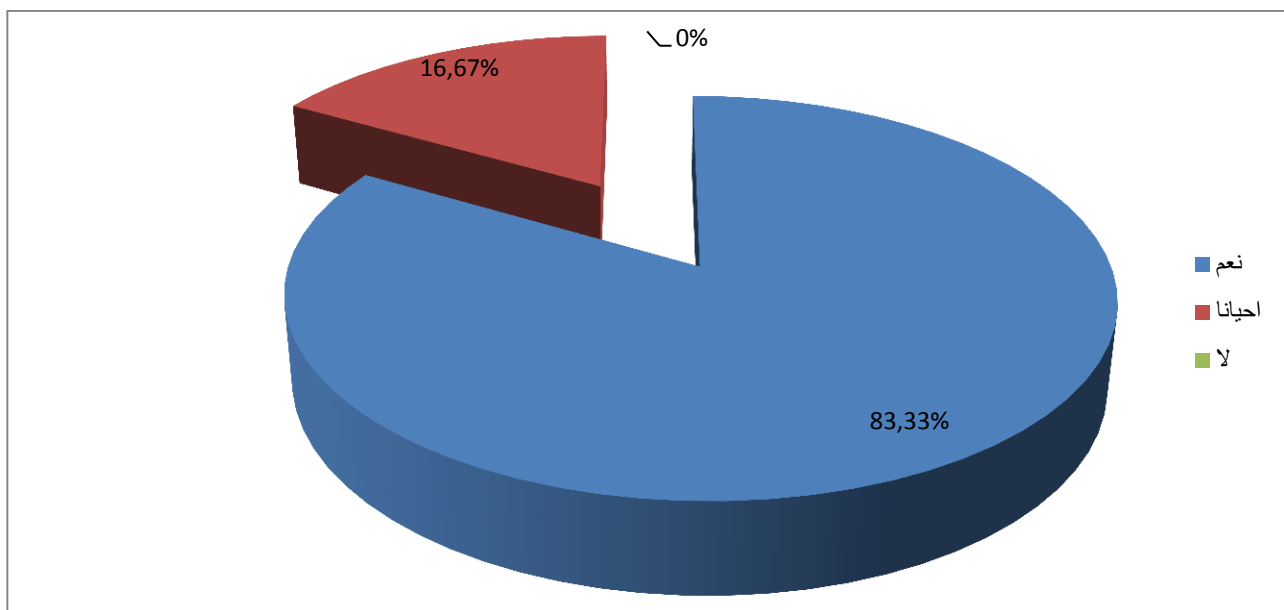
**الغرض منه :** التعرف على أثر قلة الإمكانيات المادية والبشرية على فعالية التدريب

**الجدول رقم (12)** يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (11).

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 10      | 83.33            | 14                       | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحياناً  | 02      | 16.67            |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 00      | 00               |                          |                         |               |             |         |

**\*تحليل النتائج :** يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (83.33 %) اي أن أغلب المدربين يرون أن نقص الإمكانيات المادية والبشرية يؤثر بشكل مباشر على عملية التدريب، سواء من حيث توفير الوسائل التدريبية أو تحسين ظروف الممارسة. كما أن وجود بعض إجابات "أحياناً" يدل على اختلاف الإمكانيات من نادٍ لآخر. وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (14) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99) إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

**\*الاستنتاج:** نستنتج أن نقص الإمكانيات يعد من أهم الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي وتؤثر سلباً على تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين



**الشكل رقم (14)** يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (11)

العبارة رقم (12): هل ضعف إقبال المراهقين يمثل عائقاً؟

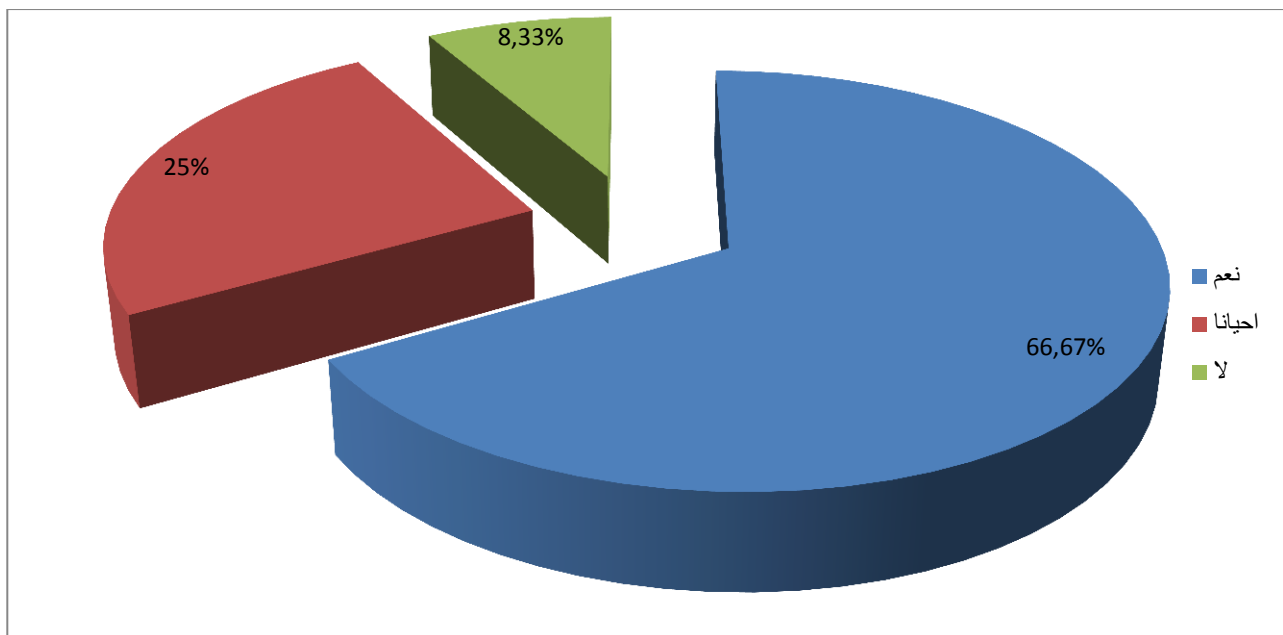
الغرض منه : معرفة مدى تأثير ضعف المشاركة والإقبال على نجاح التدريب الرياضي.

الجدول رقم (13) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (12).

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | $\chi^2$ المحسوبة | $\chi^2$ الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 08      | 66.67            | 6.5               | 5.99             | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحياناً  | 03      | 25               |                   |                  |               |             |         |
| لا       | 01      | 8.33             |                   |                  |               |             |         |

\***تحليل النتائج :** يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (66.67%)، اي أن أغلب المدربين يعتبرون ضعف إقبال المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ عائقاً أمام نجاح العملية التدريبية، وقد يعود ذلك إلى ضعف الوعي الرياضي أو انجذاب المراهقين لأنشطة أخرى. بينما تشير بعض الإجابات إلى أن هذا العائق يختلف حسب البيئة الرياضية والاجتماعية وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (6.5) أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\***الاستنتاج :** نستنتج أن ضعف إقبال المراهقين يمثل أحد العوامل التي تحد من فعالية المدرب الرياضي في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ



الشكل رقم (15) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (12)

العبارة رقم (13): هل قلة دعم الأولياء تؤثر على الممارسة؟

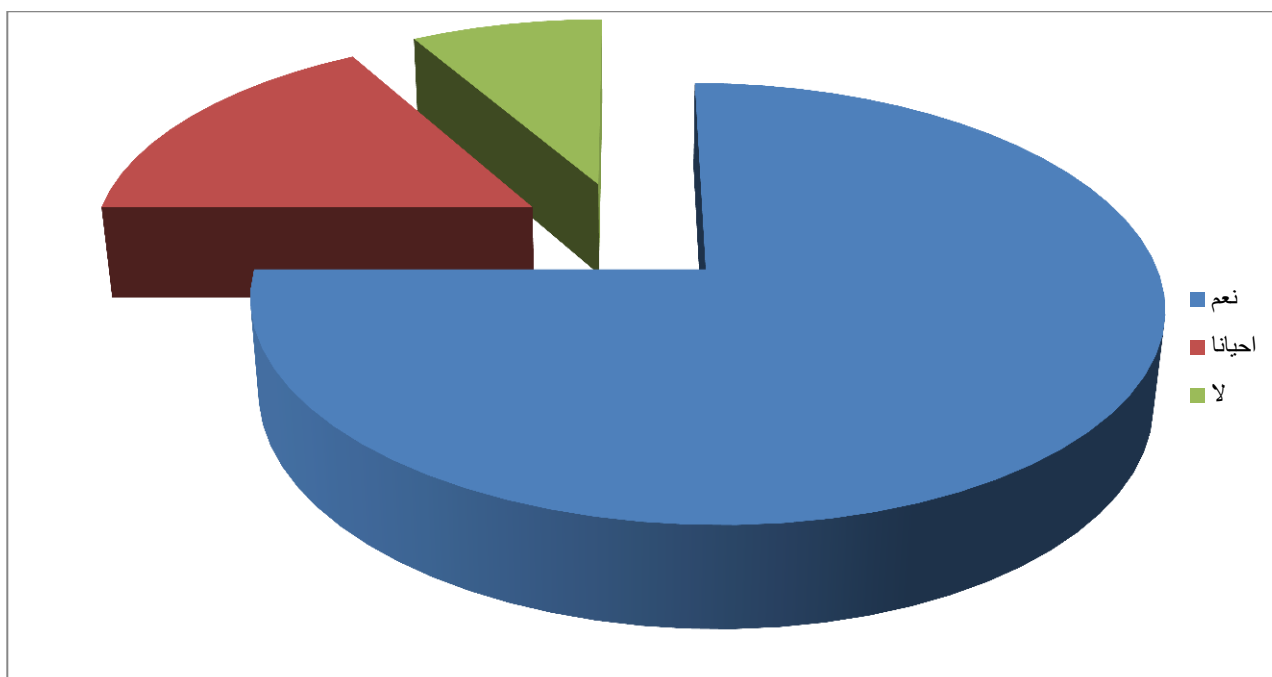
الغرض منه : قياس تأثير دعم الأسرة والأولياء على استمرار المراهقين في ممارسة الكيك بوكسينغ.

الجدول رقم (14) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (13)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 09      | 75               | 9.5                      | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحيانا   | 02      | 16.67            |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 01      | 8.33             |                          |                         |               |             |         |

\***تحليل النتائج** : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (75 % )، تشير النتائج إلى أن أغلبية المدربين يرون أن دعم الأولياء له دور مهم في تشجيع المراهقين على الاستمرار في ممارسة الكيك بوكسينغ، وأن غياب هذا الدعم قد يؤدي إلى ضعف الالتزام أو الانقطاع عن التدريب وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (9.5) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99) اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\***الاستنتاج**: نستنتج أن قلة دعم الأولياء تؤثر سلبًا على ممارسة المراهقين لرياضة الكيك بوكسينغ وعلى جهود المدرب في تطويرهم.



الشكل رقم (16) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (13)

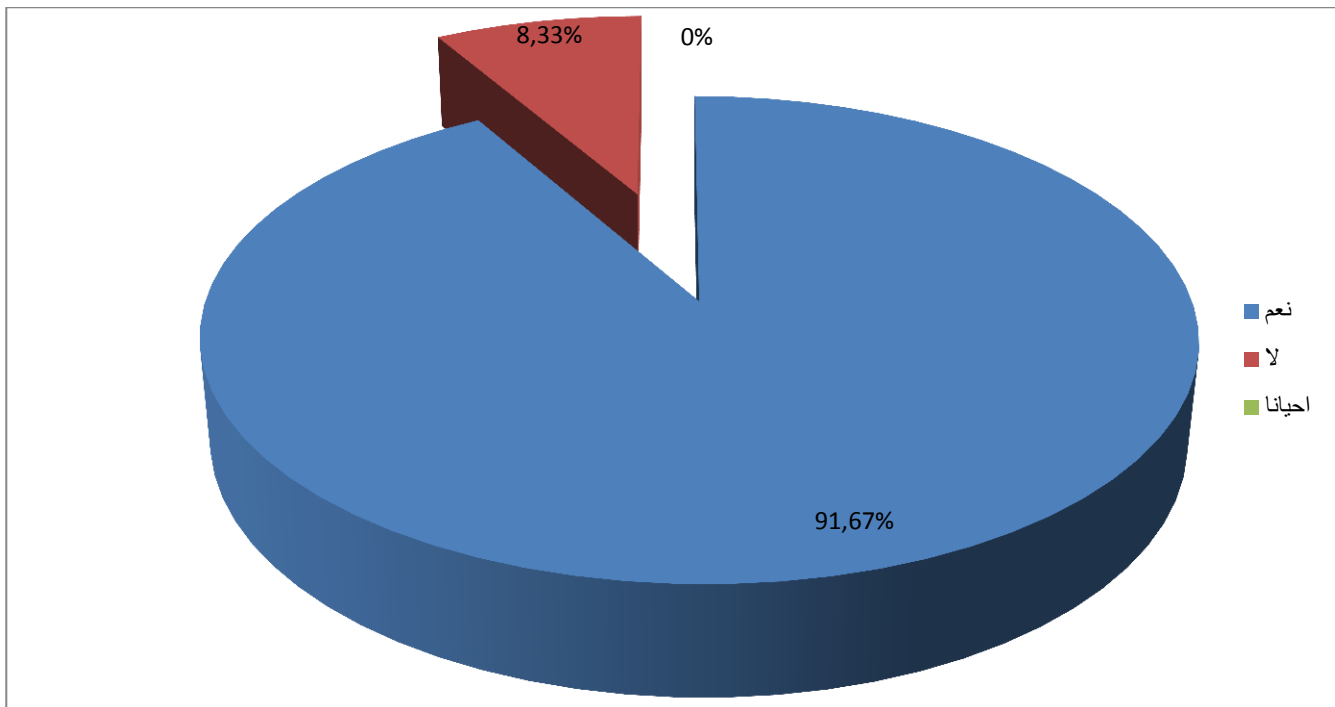
العبارة رقم (14): هل نقص التجهيزات يحد من فعالية التدريب؟

الغرض منه : التعرف على أثر نقص الوسائل والتجهيزات الرياضية على جودة التدريب.

الجدول رقم (15) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (14)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | $\chi^2$ المحسوبة | $\chi^2$ الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 11      | 91.67            | 18.5              | 7.82             | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحيانا   | 01      | 8.33             |                   |                  |               |             |         |
| لا       | 00      | 00               |                   |                  |               |             |         |

\***تحليل النتائج** : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت اجابتهم بنعم (91.67 % )، تدل النتائج على أن أغلب المدربين يؤكدون أن نقص التجهيزات الرياضية يؤثر بشكل كبير على فعالية التدريب، لأن رياضة الكيك بوكسينغ تحتاج إلى معدات خاصة تساعد على تطبيق التمارين بطريقة صحيحة وآمنة. وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (18.5) أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.99) إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية \***الاستنتاج**: نستنتج أن نقص التجهيزات الرياضية يعد من أبرز الصعوبات التي تحد من فعالية التدريب وتطوير مستوى المراهقين في الكيك بوكسينغ.



الشكل رقم (17) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (14)

العبارة رقم (15): هل توجد صعوبات في الحفاظ على انضباط المراهقين؟

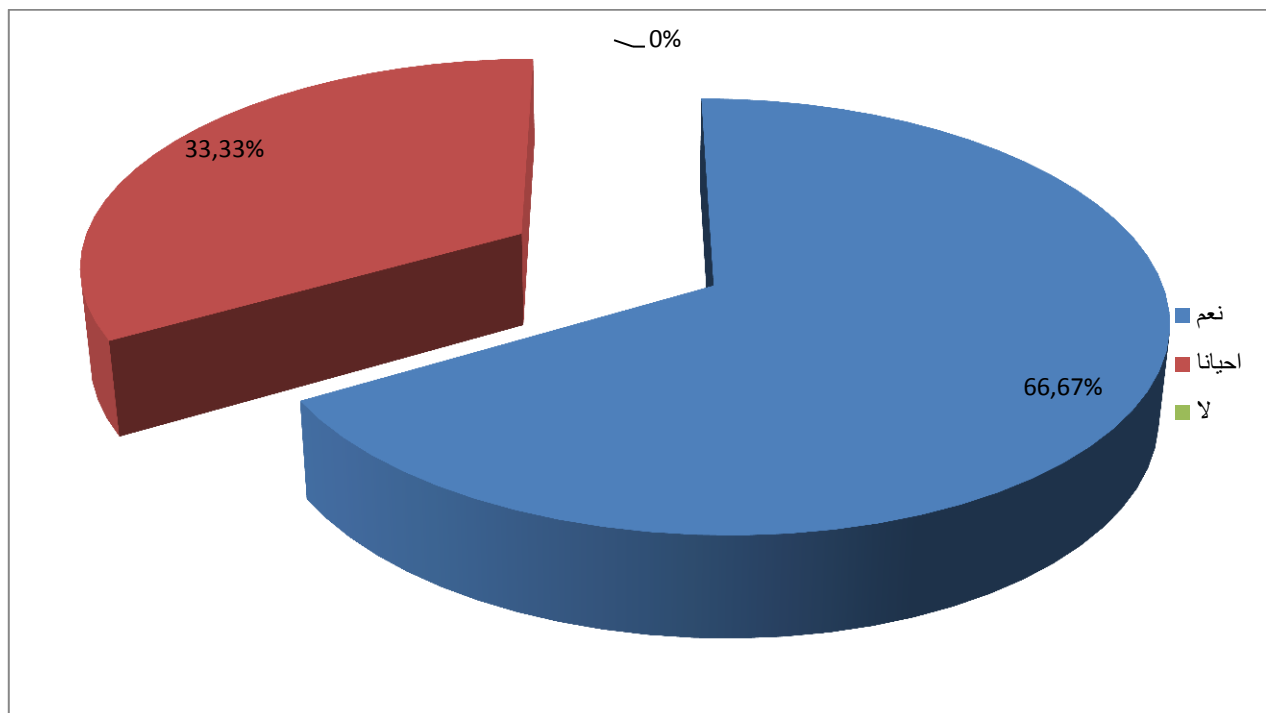
الغرض منه: الكشف عن المشكلات السلوكية والتنظيمية التي قد تواجه المدرب أثناء التدريب

الجدول رقم (16) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (15)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية % | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم      | 08      | 66.67            | 08                       | 5.99                    | 0.05          | 02          | دالة    |
| أحياناً  | 04      | 33.33            |                          |                         |               |             |         |
| لا       | 00      | 00               |                          |                         |               |             |         |

\***تحليل النتائج:** يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم المدربين كانت إجاباتهم بنعم (66.67 %)، أي أن عددًا معتبرًا من المدربين يواجهون صعوبات في الحفاظ على انضباط المراهقين داخل التدريب، ويرجع ذلك إلى الخصائص النفسية والسلوكية لمرحلة المراهقة التي تتسم بالحيوية وكثرة الحركة والرغبة في الاستقلالية. وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (08) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99) إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية

\***الاستنتاج :** نستنتج أن الحفاظ على انضباط المراهقين يمثل تحديًا أمام المدرب الرياضي، مما قد يؤثر على فعالية التدريب وتفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ.



الشكل رقم (18) يمثل التمثيل البياني لنتائج العبارة (15)



## 2. مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

### 1.2. مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الأولى : للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة

الكيك بوكسينغ

الجدول رقم (17) الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول

| نتائج المحور الأول |                          |                          |                   |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| العبارات           | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | الدلالة الاحصائية |
| العبارة رقم 01     | 9.25                     | 5.99                     | دالة              |
| العبارة رقم 02     | 24                       | 5.99                     | دالة              |
| العبارة رقم 03     | 14                       | 5.99                     | دالة              |
| العبارة رقم 04     | 9.5                      | 5.99                     | دالة              |
| العبارة رقم 05     | 18.5                     | 5.99                     | دالة              |

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمت به والذي وزع على مدربي بعض أندية رياضة الكيك بوكسينغ في ولاية المسيلة، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنت قد طرحت من خلالها فرضيات البحث وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ

من خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (02) ، (03) ، (04) ، (05) ، (06) وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج " إختبار كا<sup>2</sup> " تبين أن للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ

ومن هنا واستناداً الى إجابات المدربين والتي التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان، تستنتج للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ وهذا مايتفق مع نتائج الدراسة الخامسة وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الأولى.

2.2. مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الثانية لالسايب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطويرممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

الجدول رقم (18) الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني

| نتائج المحور الثاني |                          |                          |                   |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| العبارات            | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | الدلالة الاحصائية |
| العبارة رقم 06      | 8.66                     | 7.82                     | دالة              |
| العبارة رقم 07      | 9.5                      | 5.99                     | دالة              |
| العبارة رقم 08      | 06                       | 5.99                     | دالة              |
| العبارة رقم 09      | 10.5                     | 5.99                     | دالة              |
| العبارة رقم 10      | 6.5                      | 5.99                     | دالة              |

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمت به والذي وزع على مدربي بعض أندية رياضة الكيك بوكسينغ في ولاية المسيلة، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنت قد طرحت من خلالها فرضيات البحث وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها لالسايب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطويرممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (07) ، (08) ، (09) ، (10) ، (11) وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج " إختبار كا<sup>2</sup> " تبين أن لالسايب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطويرممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

ومن هنا واستناداً إلى إجابات المدربين والتحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان، نستنتج أن لالسايب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطويرممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين وهذا مايتوافق مع نتائج الدراسة السادسة

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الثانية.

3.2. مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة: الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

الجدول رقم (19) الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث:

| نتائج المحور الثالث |                          |                         |                   |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|
| العبارات            | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | الدلالة الاحصائية |
| العبارة رقم 11      | 14                       | 5.99                    | دالة              |
| العبارة رقم 12      | 6.5                      | 5.99                    | غيردالة           |
| العبارة رقم 13      | 9.5                      | 5.99                    | دالة              |
| العبارة رقم 14      | 18.5                     | 5.99                    | دالة              |
| العبارة رقم 15      | 08                       | 5.99                    | دالة              |

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمت به والذي وزع على مدربي بعض أندية رياضة الكيك بوكسينغ في ولاية المسيلة، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنت قد طرحت من خلالها فرضيات البحث وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى وهذا ما يبرز في غالبية النتائج التي تؤكد على أن الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (12) ، (13) ، (14) ، (15)، (16) وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج اختبار كا<sup>2</sup> تبين ان الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

ومن هنا واستنادا الى إجابات المدربين والتي التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان، نستنتج أن الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسة السابعة و الثامنة

وبالتالي يمكن القول بأنه قد " تحققت صحة الفرضية الثالثة "

## 4.2. مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة :

الجدول رقم (20) مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

| الفرضية                 | صياغتها                                                                                  | النتيجة |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| الفرضية الجزئية الاولى  | للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ                           | تحققت   |
| الفرضية الجزئية الثانية | للاساليب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطوير ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين   | تحققت   |
| الفرضية الجزئية الثالثة | الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين | تحققت   |
| الفرضية العامة          | للمدرب الرياضي دور في تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين                     | تحققت   |

من خلال الجدول رقم (20) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تنص للمدرب الرياضي دور في تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين قد تحققت

## خلاصة :

من خلال ما تم تقديمه في الجزء التطبيقي من طرح اسئلة الاستبيان وكذا سردها وتحليلها كانت في مجمل نتائجها تؤكد الدور البارز الذي يلعبه المدرب كفاءة المدرب شهادة المدرب خبرة المدرب في دعم تفعيل ممارسة المراهقين الرياضة قتالية كالكيك بوكسينغ وكان هذا نابعا من أجوبة المدربين على الأسئلة، حيث أنه لابد من تضامن من شهادة المدرب وخبرته الميدانية ليتولد لديه كفاءة مهنية معتبرة للقدرة على تفعيل مثل هذه الرياضات.

ومن خلال ما تم تناوله في الجانب النظري والنتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي توصلت الى القول بأن الفرضيات التي توقعت وجودها محققة وبذلك أصل إلى تحقيق الفرضية الرئيسية ان المدرب يعتبر العامل الأساسي في تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ

## الاستنتاج العام :

في ضوء أهداف هذه الدراسة، والبيانات الميدانية التي تم جمعها وتحليلها، وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها عبر محاور الاستبيان الثلاثة، يتبين لنا بوضوح أن المدرب الرياضي يمثل الركيزة الأساسية والمحرك الفاعل في توجيه فئة المراهقين وتفعيل ممارستهم لرياضة الكيك بوكسينغ. ومن خلال مناقشة الاستثمارات وتحليل الإجابات الصريحة للمبحوثين، يمكننا استخلاص النتائج العامة التالية التي تُجيب على فرضيات الدراسة:

. **تأكيد الدور التحفيزي للمدرب:** أظهرت النتائج أن للمدرب الرياضي دوراً بارزاً ومباشراً في إثارة دافعية المراهقين، حيث لا يقتصر دوره على الجانب الفني فحسب، بل يمتد ليكون مصدراً للدعم النفسي والمعنوي الذي يدفع هذه الفئة الحساسة نحو الاستمرارية والارتباط بالنشاط الرياضي.

. **أهمية الأساليب التدريبية في التطوير:** تبين أن الأساليب التدريبية الحديثة والمدرسة التي يعتمد عليها المدرب تؤثر بشكل إيجابي ومحوري في تطوير ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين. فالاستخدام العقلاني والمنهجي لهذه الأساليب يسهم في صقل مهاراتهم البدنية والتقنية بما يتوافق مع الخصائص السيكلولوجية والفيزيولوجية لمرحلة المراهقة.

. **تأثير الصعوبات على كفاءة التفعيل:** اتضح جلياً من خلال واقع الدراسة أن الصعوبات والعراقيل التي تواجه المدرب الرياضي (سواء كانت مادية، هيكلية، أو تنظيمية) تنعكس سلباً وبشكل مباشر على كفاءة تفعيل الممارسة. هذا التأثير السلبي يحدّ من قدرة المدرب على تطبيق برامجه بكامل أريحيته، مما يؤثر على جودة العملية التدريبية ومستوى إقبال المراهقين وتطورهم.

إن تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ لدى فئة المراهقين وتطويرها يتوقف بشكل وثيق على مدى نجاعة الأدوار والأساليب التي يقدمها المدرب، والعمل على تذليل الصعوبات الميدانية التي تواجهه لضمان بيئة تدريبية محفزة ومستدامة.

## مقترحات :

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة علمية متواضعة لفتح آفاق جديدة للبحث والتوسع في مجال تدريب الرياضات القتالية لدى فئة المراهقين، وهو مجال لا يزال بحاجة إلى مزيد من الإثراء في المكتبة الرياضية
- وفي ضوء النتائج المتوصل إليها، وضمن مسعى عملي لتفعيل دور المدرب وتذليل العقبات التي تواجهه، نتقدم بمجموعة من المقترحات والتوصيات الموجهة للمدربين، مسؤولي الأندية، والرابطات الرياضية:
- \*حث المدربين على الالتحاق بدورات ومحاضرات تكوينية متخصصة في علم نفس المرافقة، لتمكينهم من فهم الخصائص السيكولوجية لهذه الفئة واختيار أنسب الطرق العلمية لتحفيزهم وجذبهم للممارسة المستمرة.
  - \* التركيز على بناء علاقة إيجابية قائمة على الثقة والتقدير بين المدرب والرياضي المراهق، باعتبار المدرب قدوة ومحفزاً أساسياً خارج النطاق الرياضي المحض.
  - \* ضرورة اعتماد المدربين على الأساليب التدريبية الحديثة القائمة على الأسس العلمية، والابتعاد عن العشوائية أو الرتابة من خلال تنويع الحصص (دمج الجوانب الترفيهية والتنافسية) بما يتلاءم مع قدرات المراهقين.
  - \* تنظيم ندوات وملتقيات دورية (محلية وجهوية) من طرف الرابطات الرياضية لإطلاع المدربين على آخر المستجدات التقنية والبيداغوجية في رياضة الكيك بوكسينغ.
  - \* دعوة مسؤولي الأندية والجهات الوصية إلى توفير العتاد الرياضي اللازم وتهيئة قاعات التدريب الخاصة بالرياضات القتالية وتجهيزها بمعايير السلامة والجذب البصري لتشجيع المراهقين.
  - \* العمل على توفير بيئة عمل مريحة للمدربين تفصل بين المهام الإدارية والمهام الفنية، مما يتيح للمدرب التركيز الكامل على كفاءة تفعيل الممارسة وتطوير الرياضيين.
  - \* إعداد برامج وحصص تثقيفية عبر وسائل الإعلام المختلفة " إذاعة، تلفزيون، منصات رقمية " للتعريف برياضة الكيك بوكسينغ وفوائدها الأخلاقية والبدنية لتغيير النظرة السلبية عنها.
  - \* استضافة أبطال وخبراء هذه الرياضة في التظاهرات المحلية والمؤسسات الشبانية لنشر ثقافة الممارسة وتوسيع قاعدتها الجماهيرية بين الشباب.

# المصادر والمراجع



## المصادر:

. سورة طه الآية 114

## المراجع باللغة العربية:

- . إبراهيم تشقوق. (1989). سيكولوجية المراهقة. المكتبة الأنجلو مصرية.
- . أبو الفتوح رضوان. (1973). المراهق في المدرسة والمجتمع. المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
- . أحمد أمين فوري. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات. دار الفكر العربي، القاهرة.
- . أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي بيك. (2006). القياس في المجال الرياضي. ط2، منشأة المعارف، مصر.
- . أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر.
- . أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي. ط1، مصر.
- . أسامة كامل راتب. (بلا تاريخ). الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور (يتضمن: صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال). دار الفكر العربي، ط1.
- . انتصار يونس. (2002). السلوك الإنساني. المكتبة الجامعية، مصر.
- . حسن أحمد الشافعي. (1994). مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف، الإسكندرية.
- . حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب. مكتبة الإشعاع، مصر.
- . حلمي المليجي. (1984). علم النفس المعاصر. ط1، الدار العربية، لبنان.
- . حمطاش زهرة، وخالفي عبد العالي. (2020/2019). دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية بين رياضي النخبة للكيك بوكسينغ والكراتيه دو. جامعة بومرداس.
- . حنفي محمود مختار. (بلا تاريخ). الأسس العلمية في التدريب. دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
- . خليل المعاينة. (2000). علم النفس التربوي. ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت.
- . سامي محمد ملحم. (2004). علم نفس النمو: دورة حياة الإنسان. دار الفكر.
- . سعد جلال. (بلا تاريخ). الطفولة والمراهقة. دار الفكر العربي.
- . سعد جلال، ومحمد حسن علاوي. (1986). علم النفس التربوي. ط1، دار المعارف، مصر.
- . سعدية علي بهادر. (1983). البرنامج التربوي النفسي لخبرة "من أنا" الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق. دار البحوث العلمية، الكويت.
- . سعيد عياد محمد علي هادر. (1998). علم النفس والنمو. دار البحوث العلمية، الكويت.
- . سليم عبد المجيد، وعلي عبيد. (2009). مدخل إلى علوم التربية البدنية والرياضية. دار الفكر، عمان.
- . سمير كامل أحمد. (1987). سيكولوجية نمو الطفل. مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة.
- . صالح محمد أبو جادو. (1995). القياس النفسي التربوي. الأردن.
- . صالح محمد علي أبو جادو. (بلا تاريخ). علم النفس التربوي. ط1، دار المسيرة، الأردن.

. عبد الرحمن الوافي، وزبان سعيد. (2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للطباعة والنشر والتوزيع.

. عبد اللطيف محمد خليفة. (2000). الدافعية للإنجاز. القاهرة.

. عبد الفتاح دويدار. (بلا تاريخ). سيكولوجية النمو والارتقاء. دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.

. علي فهمي البليك. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. الإسكندرية.

. عويس أحمد عبد اللطيف، وآخرون. (2006). تاريخ التربية البدنية والرياضة. دار الفكر العربي، القاهرة.

. فاخر عاقل. (1976). علم النفس التربوي. دار العلم للملايين، بيروت.

. فؤاد البهي السيد. (1975). الأسس النفسية للنمو. دار الفكر العربي، القاهرة. (نسخة معدلة: 1999، دار الفكر العربي، القاهرة).

. فوزي محمد جبل. (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

. قاسم حسن حسين. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

. قاموس المنجد في اللغة. (بلا تاريخ). الطبعة 28، دار المشرق، بيروت. (ومدخل: صبحي حموي وآخرون، المنجد في اللغة العربية).

. لوري ودمان. (2004). التدريب الرياضي: علم وفن. (ترجمة: عصام بدوي وأسامة كامل راتب)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

. محبوب وجيه. (1995). التعلم: أسسه ونظرياته. دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.

. محمد التومي الشيباني. (1973). الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب. دار الثقافة.

. محمد حامد الأفندي. (بلا تاريخ). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. دار الهناء للطباعة والنشر.

. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة.

. محمد رفعت. (1974). المراهقة وسن البلوغ. دار المعارف للطباعة والنشر، لبنان.

. محمد سليم. (2004). منهجية البحث العلمي: دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية. ط1، دار الغرب للنشر والتوزيع، وهران.

. محمد شفيق زكي. (بلا تاريخ). الإنسان والمجتمع. مصر.

. محمد عاطف غيث. (1989). قاموس علم الاجتماع. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

. محمد عصام عيسى. (2022\_2023). كتاب عناصر اللياقة البدنية. جامعة بني سويف، مصر: مكتبة نور.

. محمد مكي. (1991). محاضرات في علم النفس التربوي. المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها، الجزائر.

. محمد ميسوري. (2014). الملائمة فن النبلاء. دار الكتاب العربي.

. محمد مصطفى زيدان. (بلا تاريخ). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. دار الشروق، جدة.

- . محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر (ونسخة: قسنطينة، 1998).
- . مروان عبد المجيد إبراهيم. (2006). طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- . مصطفى عشوي. (1990). مدخل إلى علم النفس. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- . مفتي إبراهيم حماد. (1998). التدريب الرياضي الحديث: التخطيط - التطبيق - القيادة. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة (ونسخة مكررة بتاريخ: 2001).
- . مهند حسين الشتوي، وأحمد إبراهيم الخواجة. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. ط1، دار وائل للنشر، عمان.
- . ميخائيل إبراهيم سعد. (1991). مشكلة الطفولة والمراهقة. دار الآفاق الجديدة.
- . ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقين في المدن والريف. دار المعارف، مصر.
- . ناهد رسن سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
- . هاني علي، ومحمد فكار. (2015/2014). دراسة مقارنة في المهارات النفسية بين رياضي بعض الرياضات القتالية. جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- . هدى محمد قنادي. (1992). سيكولوجية المراهقة. دار المعارف، القاهرة.
- . وجدي مصطفى الفاتح، ومحمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب للاعب والمدرب. ط1، دار الهدى، المنيا.

#### المراجع باللغة الفرنسية:

- . ARIOLA, A.\* (1975). Adolescent: la croissance, la formation de la personnalité. Édition EST.
- .CARTER, Raymond H. A., & PASCAL, B.\* (1997). La boxe thaïlandaise et le kick-boxing. Paris, p. 142.
- .Gerand, bet gros.g lentrqixant de basketball ed vigat, paris 1985
- .Macolin (Revue).\* (1998). Les facteurs qui contribuent à la performance individuelle ou d'une équipe. N° 2, SPOD.
- .THOMAS, R.\* (1991). Préparation psychologique du sportif. Éditions Vigot, p. 32.
- . WAKO (World Association of Kickboxing Organizations).\* (2022). WAKO Rules: Kickboxing Rules 190.
- .WICKS, Katherine.\* (2023). Century Kickboxing. 04-07.

## المراجع الإلكترونية :

.definition du kick boxing, 07 2017. <http://www.fscfrance.fr>

arab fighters 31 05 2012. <http://fight.ahlamontada.com>

disciplines, federation francaise de kick boxing muaythai et. FFKMDA. 01 07  
2021. <http://www.lokmda.fr>

الملاحق

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي  
استمارة/استبان

في اطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان " دور المدرب الرياضي في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين " نرجو من سيادتكم ملء الاستمارة بصدق وموضوعية .ونتعهد ان كامل البيانات المجمعـة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم الا لاجراض علمية بحتة.

وشكرا على تعاونكم

ملاحظة : الرجاء الاجابة على كل عبارة بوضع علامة × امام العبارة

تحت اشراف الدكتور:

- والي عبد النور

اعداد الطالب:

- بن رية مصطفى

الموسم الجامعي : 2025/2024

## معلومات أولية :

- الجنس :
- السن :
- المستوى العلمي :
- أقدميه التدريب :
- الدرجة او الشهادة التدريبية:
- اسم النادي :
- عدد المراهقين تحت اشرافي :

## استبيان الأسئلة :

البعد الأول : للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ.

1 . هل تعمل على تشجيع المراهقين للاستمرار في التدريب؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

2 . هل تستخدم أساليب تحفيزية أثناء الحصص التدريبية؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

3. هل تراعي الفروق الفردية بين المتدربين ؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

4. هل تساعد المراهقين على تنمية الثقة بالنفس ؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

5 . هل تحرص على خلق جو نفسي مريح داخل التدريب ؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

**البعد الثاني :** لاساليب التدريبية التي يعتمدها المدرب دور في تطوير ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

06. هل تعتمد برامج تدريبية مناسبة لسن المراهقين ؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

07. هل تستخدم تدريبات متنوعة لتجنب الملل؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

08. هل تركز على الجوانب البدنية والمهارية معا ؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

09. هل تستخدم وسائل حديثة في التدريب ؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

10. هل تقوم بتقييم مستوى المتدربين بشكل دوري ؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

**البعد الثالث:** الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

11. هل نقص الإمكانيات يؤثر على التدريب ؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐

12. هل ضعف إقبال المراهقين يمثل عائقا ؟

نعم ☐ احيانا ☐ لا ☐



13. هل قلة دعم الأولياء تؤثر على الممارسة؟

☐

لا

☐

أحيانا

☐

نعم

14. هل نقص التجهيزات يحد من فعالية التدريب ؟

☐

لا

☐

أحيانا

☐

نعم

15. هل توجد صعوبات في الحفاظ على انضباط المراهقين؟

☐

لا

☐

أحيانا

☐

نعم

\* سؤال مفتوح :

. في رأيك ما اهم الاجراءات التي تساعد على تطوير ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين ؟

## - ملخص الدراسة -

. عنوان الدراسة : دور المدرب الرياضي في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

. أهداف الدراسة:

. التعرف على الدور التحفيزي الذي يلعبه المدرب الرياضي في جذب المراهقين وإثارة دافعيتهم نحو ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ والاستمرار فيها.

. تحديد أثر الأساليب التدريبية (سواء كانت بيداغوجية، قيادية، أو اتصالية) التي يعتمد عليها المدرب في تطوير المستويات الفنية والمهارية والبدنية لدى الممارسين المراهقين.

. رصد وتشخيص الصعوبات والعراقيل (المادية، التنظيمية، والنفسية) التي تواجه المدرب الرياضي في الميدان وتحدد من كفاءته في تفعيل هذه الرياضة.

. الخروج بمقترحات وتوصيات ميدانية تساهم في تحسين جودة العلاقة التدريبية بين المدرب والمراهق، وتذليل العقبات التي تحول دون انتشار رياضة الكيك بوكسينغ وتطويرها.

إشكالية الدراسة: هل للمدرب دور في تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين؟

. فرضيات الدراسة :

. الفرضية العامة :

للمدرب الرياضي دور في تفعيل ممارسة رياضة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

. الفرضيات الجزئية :

. للمدرب الرياضي دور في تحفيز المراهقين على ممارسة الكيك بوكسينغ

. للأساليب التدريبية التي يعتمد عليها المدرب دور في تطوير ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

. الصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي تؤثر سلبا في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ لدى المراهقين

إجراءات الدراسة الميدانية:

. العينة : مدربي بعض اندية الكيك بوكسينغ بولاية المسيلة.

. المجال الزمني : من 24 مارس الى غاية 30 أبريل

. المجال المكاني: بعض اندية الكيك بوكسينغ بولاية المسيلة.

. المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي.

. الأدوات المستعملة في جمع البيانات : الاستبيان.

. الوسائل الاحصائية :

. التكرارات والنسب المئوية

. اختبار كاف تربيع ( $\chi^2$ )

. اختبار الفا كرونباخ ( $\alpha$ )

. النتائج المتوصل إليها : . تأكيد الدور التحفيزي للمدرب في تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ

. أهمية الأساليب التدريبية في التطوير ممارسة الكيك بوكسينغ

. تأثير الصعوبات على كفاءة تفعيل ممارسة الكيك بوكسينغ

. الاقتراحات :

\* حث المدربين على الالتحاق بدورات ومحاضرات تكوينية متخصصة في علم نفس المرافقة، لتمكينهم من فهم الخصائص السيكولوجية لهذه الفئة واختيار أنسب الطرق العلمية لتحفيزهم وجذبهم للممارسة المستمرة.

\* التركيز على بناء علاقة إيجابية قائمة على الثقة والتقدير بين المدرب والرياضي المرافق، باعتبار المدرب قدوة ومحفزاً أساسياً خارج النطاق الرياضي المحض.

\* ضرورة اعتماد المدربين على الأساليب التدريبية الحديثة القائمة على الأسس العلمية، والابتعاد عن العشوائية أو الرتابة من خلال تنويع الحصص (دمج الجوانب الترفيهية والتنافسية) بما يتلاءم مع قدرات المرافقين.

\* تنظيم ندوات وملتقيات دورية (محلية وجهوية) من طرف الرابطات الرياضية لإطلاع المدربين على آخر المستجدات التقنية والبيداغوجية في رياضة الكيك بوكسينغ.

\* دعوة مسؤولي الأندية والجهات الوصية إلى توفير العتاد الرياضي اللازم وتهيئة قاعات التدريب الخاصة بالرياضات القتالية وتجهيزها بمعايير السلامة والجذب البصري لتشجيع المرافقين.

\* العمل على توفير بيئة عمل مريحة للمدربين تفصل بين المهام الإدارية والمهام الفنية، مما يتيح للمدرب التركيز الكامل على كفاءة تفعيل الممارسة وتطوير الرياضيين.

\* إعداد برامج وحصص تثقيفية عبر وسائل الإعلام المختلفة " إذاعة، تلفزيون، منصات رقمية " للتعريف بالرياضة الكيك بوكسينغ وفوائدها الأخلاقية والبدنية لتغيير النظرة السلبية عنها.

\* استضافة أبطال وخبراء هذه الرياضة في التظاهرات المحلية والمؤسسات الشبانية لنشر ثقافة الممارسة وتوسيع قاعدتها الجماهيرية بين الشباب.

# Study Abstract

. **Study Title:** The Role of the Sports Coach in Activating Kickboxing Practice Among Adolescents.

## **Study Objectives:**

. To identify the motivational role played by the sports coach in attracting adolescents and stimulating their motivation toward practicing and persevering in kickboxing.

. To determine the impact of the training methods (whether pedagogical, leadership, or communicative) adopted by the coach in developing the technical, skill, and physical levels of adolescent practitioners.

. To monitor and diagnose the difficulties and obstacles (material, organizational, and psychological) facing the sports coach in the field, which limit their efficiency in activating this sport.

. To propose field-based recommendations that contribute to improving the quality of the training relationship between the coach and the adolescent, and to overcoming the obstacles that hinder the spread and development of kickboxing.

**Study Problem:** Does the sports coach play a role in activating kickboxing practice among adolescents?

## **Study Hypotheses:**

**General Hypothesis:** The sports coach plays a role in activating kickboxing practice among adolescents.

## **Sub-Hypotheses:**

1.The sports coach plays a role in motivating adolescents to practice kickboxing.

2.The training methods adopted by the coach play a role in developing kickboxing practice among adolescents.

3.The difficulties facing the sports coach negatively affect the efficiency of activating kickboxing practice among adolescents.

**Field Study Procedures:**

**Sample:** Coaches of some kickboxing clubs in M'Sila province.

**Time Frame:** From March 24th to April 30th.

**Spatial Frame:** Some kickboxing clubs in M'Sila province.

**Methodology:** The descriptive method was utilized.

**Data Collection Tools:** Questionnaire.

**Statistical Methods:**

- . Frequencies and percentages.
- . Chi-Square Test (  $\chi^2$  )
- . Cronbach's Alpha (  $\alpha$  )

**Study Results:**

- . Confirming the motivational role of the coach in activating kickboxing practice.
- . The importance of training methods in developing kickboxing practice.
- . The impact of difficulties on the efficiency of activating kickboxing practice.

**Recommendations:**

- . Urging coaches to attend specialized training courses and lectures in adolescent psychology, enabling them to understand the psychological characteristics of this age group and to choose the most appropriate scientific methods to motivate and retain them in continuous practice.
- . Focusing on building a positive relationship based on trust and mutual appreciation between the coach and the adolescent athlete, considering the coach as a role model and a primary motivator beyond the purely athletic scope.

- . The necessity for coaches to rely on modern training methods based on scientific foundations, avoiding randomness or monotony by diversifying training sessions (integrating recreational and competitive aspects) to suit adolescents' capabilities.
- . Organizing periodic seminars and forums (local and regional) by sports leagues to keep coaches updated on the latest technical and pedagogical developments in kickboxing.
- . Calling upon club officials and relevant authorities to provide the necessary sports equipment, and to rehabilitate martial arts training halls by equipping them with safety and visual attraction standards to encourage adolescents.
- . Working on providing a comfortable work environment for coaches that separates administrative tasks from technical duties, allowing the coach to focus entirely on the efficiency of activating the practice and developing athletes.
- . Preparing educational programs and sessions across various media platforms (radio, television, digital platforms) to introduce kickboxing and its moral and physical benefits, aiming to change the negative perception surrounding it.
- . Hosting champions and experts of this sport in local events and youth institutions to spread the culture of practice and expand its fan base among youth