

السمات الشخصية للمدرب وعلاقتها ببعض المهارات النفسية للاعب كرة القدم.

جابر رشاد خليل

كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

المقدمة ومشكلة البحث

إن علم النفس الشخصية له أثر كبير في علم النفس العام حيث يختص بالتحليل النفسي والتعرف على السمات الرئيسية وتعتبر هذه السمات من الإبعاد المؤثرة بالشخصية وهي تتميز بالاختلاف والتفاوت في السلوك , وهذا يرجع الى الظروف المختلفة التي يمر بها الأفراد والتي تتكون نتيجة التفاعلات والدوافع الجسمية والنفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكل هذه العوامل تسهم في تشكيل الشخصية وتكوين نقاط ضعفها وقوتها والقدرة على التوافق مع الآخرين.

والشخصية هي وحدة الحياة النفسية ، ودراستها يقصد به الاهتمام بالصفات الخاصة بكل فرد والتي تجعل منه وحدة متميزة عن غيره من حيث العوامل المختلفة التي تتفاعل مع بعضها فأدت إلى الأسلوب الخاص من السلوك ، وهو الطابع الذي لا يشترك فيه شخصان اشتراكاً كاملاً في جميع النواحي . (٢٤ : ٢٦١)

هذا ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب ، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة (١٨ : ١٥)

فالمدرّب الرياضي الناجح - باعتبار انه قائد - يتوقع ان يعطى الفريق الرؤية المستقبلية ، ويعرف جيداً كيف يترجم هذه الرؤية المستقبلية إلى واقع بما يسمح أن يحصل كل رياضي على أقصى فرصة لتحقيق النجاح . (٣ : ٣٧٥)

يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٧) أن الرغبة في الفوز تمثل جزءاً هاماً للنمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية ، وهي أكثر أهمية للمدرب الرياضي كمرتب مهني ، لأن عمله هو الاهتمام بتنمية شخصية الرياضي، كما وأن استعداد المدرب لبذل الجهد والعطاء لتنمية الخصائص المرتبطة بالفوز هو العنصر الأساسي للتدريب الجيد ، وهنا يصبح من الضروري توافر سمات شخصية مميزة للمدرب الرياضي الناجح. كما يشير إلى انه من المهم أن يعرف المدرب الرياضي السمات الشخصية التي يتميز بها مع تحديد الأهمية النسبية لكل من هذه السمات وقدرتها على التأثير على فاعلية المدرب الرياضي حتى يعرف نفسه على حقيقتها، وبالتالي يستطيع تطوير وتنمية هذه السمات بوسائل مختلفة وأن يعرف درجة إسهام هذه السمات الشخصية في درجة نجاحه أو فشله . (٢٨ : ٣٤)

ويرى الباحث أن المدرب الرياضي يختار اللاعب في ضوء ما يتمتع به هو من سمات شخصية ، وأن في الفرق الفائزة يمتلك المدرب واللاعبين سمات متماثلة في حين يختلف ذلك في الفرق المهزومة.

ونظراً لأن السمات الشخصية ثابتة نسبياً يرى محمد حسن علاوى ١٩٩٨م أنه يصبح في الإمكان التعرف على المدربين الناجحين من خلال التعرف على السمات الشخصية المميزة لكل منهم (٢٦ : ٤٠)

كما يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٧) إلى أنه في ضوء العديد من الدراسات السابقة تم التوصل إلى أن المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات لعل من أهمها ما يلي : (الثبات الانفعالي ، التناغم الوجداني والتعاطف ، القدرة على اتخاذ القرار – الثقة بالنفس – تحمل المسؤولية – الإبداع – المرونة – الطموح – القيادة) ، ويضيف أن المدرب الرياضي الناجح لا بد أن تتوافر فيه السمات الشخصية التالية : (دافعية المستوي – المرونة – الإبداع – التنظيم – المثابرة – موضع الثقة – تحمل المسؤولية – القدرة على تقبل النقد – القدرة على إصدار الأحكام – الثبات الانفعالي – الثقة بالنفس) . (٢٨ : ٣٥)

ويشير جورج مور Gorge More (٢٠٠١) انه يجب علي المدربين ضرورة الاهتمام بالنواحي النفسية لما لها من تأثير على النواحي الخطئية سواء كانت دفاعية أو هجومية ، كما يجب أن تتناسب الخطط مع قدراتهم العقلية كالتصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه والاسترخاء العقلي والثقة بالنفس ودافعية الانجاز . (٥١ : ٦٧)

ويوضح حسن أبو عبده (٢٠١٠) انه يجب علي المدرب الاهتمام بتدريب لاعبيه علي الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباراة . ولقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلي الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداداً متكاملاً من النواحي الفسيولوجية والمهارية و الخطئية والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة علي المنافسة أثناء اشتراكه في أي بطولة (١٠ : ٢٥)

كما يشير حسن أبو عبده (٢٠١٠) إلى أن المهارات الهجومية والدفاعية في كرة القدم يجب أن يؤديها اللاعب وهو يتمتع بأعلى درجات من الثقة بالنفس كما أن الدفاع الجيد والمنظم يعطي الثقة لأفراد الفريق في الزود عن مرماهم ومنع الفريق المنافس من إحراز أهداف ، بل والعمل على استرجاع الكرة بسرعة عندما يفقدها الفريق المنافس والتحول من الدفاع الي الهجوم المضاد بطريقة منظمة وناجحة . (١٠ : ٢٠٦)

كما ذكر بريانت كراتي Bryant Cratty (٢٠٠٠) أن المدرب الناجح هو من يكون لديه سمات شخصية تعكس تحكمه في انفعالاته ، وأن يكون ذكي ، متزن ، نشيط ، صلب الرأي ، مرن ، مبدع . (٤٣ : ١١٩)

ويذكر أسامه كامل راتب (٢٠٠١) أنه قد أجريت دراسة على عينة من المدربين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية ، وأظهرت أن هناك صفات شخصية يتميز بها المدربون الناجحون هي (الإنجاز - التأمل الذاتي - السيطرة) . (٣ : ٣٨٩)

ويشير يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٢) إلى أنه تبين اتفاق وجهات نظر الكثيرين من الباحثين حول السمات الشخصية للمدرب الناجح ، ومن أهمها : (الشخصية الواقعية - الشخصية الإبداعية - الشخصية التي تتميز بالذكاء - الشخصية الانبساطية - القدرة على السيطرة - المتزن انفعاليا - الشخصية الفعالة (العملية) - المبدعة - القدرة على اتخاذ القرارات - لديها ملكة التغيير - الشخصية المحببة والودودة - الشخصية القانعة (الغير متعطسة) . (٣٩ : ٢٠)

وفي دراسة موسعة أجريت للتعرف على الصفات الشخصية المرغوبة اجتماعياً في المدرب الرياضي ، وتساعد على نجاحه في عمله ، وباستخدام اختبار تقييم الذات من قبل المدربين أنفسهم ، قد أمكن التوصل إلى مجموعة من الصفات الإيجابية المرغوبة ، والصفات السلبية غير المرغوبة في المدرب حيث توصلت نتائجها إلى أن الصفات الإيجابية المرغوبة تتحدد في (القيادة - المرح - الحيوية - الأمانة - الجدية - الاستقرار الانفعالي - الوفاء - المثابرة - الطموح - الابتكار - التفاؤل - التفهم (الذكاء الاجتماعي) - التعاون - ضبط الذات - الثقة) ، أما الصفات السلبية غير المرغوبة فتتحدد في (الحساسية للنقد - عدم الأمانة - عدم الاستقرار الانفعالي - الإفراط في توجيه النقد للآخرين-الكسل - عدم النظام - الأنانية - القلق - الفظاظة والسخرية - السوقية) (٦ : ٣٧٩ ، ٣٨٠) .

ويذكر ازبجنيو كازاجويسكي EZbignieu Czajkouski (٢٠٠٠) أن من أهم واجبات المدرب الرياضي إدارة التدريب ، تعليم المهارات الحركية والتكنيكية ، التنسيق بين اللياقة والمهارة ، وأن القيام بتلك الواجبات يتوقف على مستوي اللياقة الشخصية للمدرب الرياضي ومدى قدرته على تنميتها باستمرار . (٥٠ : ١)

ويشير العربي شمعون (١٩٩٦) الى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة المختلفة. (٢١ : ٣٦٢)

وفي هذا الصدد يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أن الكثير من الرياضيين لا يستطيعون تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب لاشتراكهم في المنافسات الرياضية بدلاً من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء حيث يمثل التدريب الاسترخائي أهمية خاصة ضمن برنامج لاعبي المستويات العالية حيث اصبح من المألوف ان يتضمن برنامج هؤلاء اللاعبين برنامج خاصا لتعليم وتنمية مقدرة الرياضي على الاسترخاء. (٢ : ٢٤٥)

ويرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في المهارات النفسية (مهارات الاسترخاء، مهارات الانتباه، مهارات التصور العقلي) وهذه المهارات النفسية تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها في الأخرى والشكل يوضح التأثير المتبادل بين هذه المهارات النفسية بعضها ببعض الآخر. (٢٩ : ١٩٥ - ١٩٦)

فقد أشار "محمد حسن علاوي" (١٩٩٧) إلى أن أهم العمليات العقلية Mental Process التي يتميز بها اللاعبين والتي تسهم بدرجة كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية هي الإحساس والإدراك والتصور والتذكر والتفكير وحالات الشعور. (٢٧ : ٢٣٧)

وترى عفاف عبد المنعم شحاتة (٢٠٠٧) أن هناك العديد من الاستخدامات للتصور العقلي في الرياضة، ومن بين أهم هذه الاستخدامات للاعب الرياضي هي :

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها .
- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها.
- المساعدة في حل مشكلات الأداء.
- المران على بعض المهارات العقلية.
- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.
- مراجعة الأداء وتحليله.

- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.

- الاستعداد للأداء في ظروف معينة.

- المساعدة في تحمل الألم ومحاولة وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة. (١٨ : ٢٥١)

ويري الباحث أن باختلاف السمات الشخصية للمدرب الرياضي يتباين مقدار اقتناعه من داخله بأن المشاركة في حل مشاكل لاعبيه الشخصية تكون من ضمن واجباته التربوية كقائد ومسئول عن هؤلاء اللاعبين ، كما يتباين سعي المدرب لتحقيق أعلى مستوي ممكن من الإنجاز وتختلف قدرته على إدراك أن المشاركة الوجدانية من المدرب للاعبيه في مشكلاتهم الشخصية ترفع من ثقة اللاعبين فيه كمدرب وتجعلهم أكثر تقبلاً له واقتناعاً بتوجيهاته في الملعب وتطلق لديهم اتجاهات الإقبال على الممارسة والتدريب فترتفع قدراتهم وإمكاناتهم الرياضية .

ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة لم يستطع التوصل إلى دراسة تهدف إلى التعرف على علاقة السمات الشخصية للمدرب بالمهارات النفسية للاعب كرة القدم لذا يرى الباحث ضرورة القيام بهذا البحث .

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١. دراسة : ألفت مختار هلال (١٩٩٣) (٧)

أهداف الدراسة : تهدف إلى التعرف على الفروق في بعض السمات الانفعالية بين مدربي كرة السلة رجال عامة ومدربي كرة السلة سيدات ، والتعرف على الفروق في السمات الانفعالية بين مدربي كرة السلة ومدربي المنتخبات القومية لكرة السلة (مستوي أعلى) .

عينة الدراسة : اشتملت عينة البحث على ٦٠ مدرباً من مدربي كرة السلة على مستوي الجمهورية لجميع المراحل ، ومن ممارسي النشاط سابقاً لمستوي الدرجة الأولى على الأقل ، متوسط أعمارهم ١٠٦ .٤ سنة ، وجميعهم معتمد باتحاد النشاط لكرة السلة ، وقد تم توزيعهم حسب هدف البحث إلى ٤١ مدرب فرق رجال ، ١٩ مدرب فرق سيدات ، كذا توزيعهم إلى ٤٣ مدرب لم يتولى تدريب فريق منتخب من قبل ، ١٧ مدرب منتخب قومي .

أدوات الدراسة : تم استخدام قائمة فرايبورج FPI والتي وضعها في الأصل فانبرج ، سيليج ، هاميل وقام محمد حسن علاوى بإعداد صورتها العربية .

نتائج الدراسة : تميز المدربين ومدربي المنتخبات في سمة القابلية للاستئثار لصالح مدربي المنتخبات ، وتميز مدربي فرق رجال عامة ومدربي فرق سيدات عامة في سمة الاجتماعية لصالح مدربي فرق السيدات عامة ، وتميز مدربي فرق رجال ومدربي منتخب رجال في سمة القابلية للاستئثار لصالح مدربي منتخب رجال ، كما أن ترتيب السمات الانفعالية بشكل عام لمدربي كرة السلة تعارض سمة الاكثابية بظهورها بشكل سلبي مع سمة الضبط والكف لظهورها بشكل إيجابي بالرغم من تقارب المتوسطات نسبياً .

٢. دراسة : ميرفت على حسن خفاجه (١٩٩٣) (٣٤)

أهداف الدراسة : تحديد السمات الشخصية لمدربي ألعاب القوى حتى يمكن الاسترشاد بها عند اختيار المدربين .

عينة الدراسة : تكونت عينة البحث من مدربي ألعاب القوى على مستوي الأندية بجمهورية مصر العربية ، وكان عددهم ٢٨ مدرباً تتراوح أعمارهم من ٣٥-٤٥ سنة ، وقد اشترط في المدرب أن يكون قد أمضى على الأقل عشرة سنوات في مجال التدريب . كما تم اختيار عينة من غير الممارسين لعملية التدريب ولم يسبق لهم ممارسة أي نشاط رياضي ومن تتراوح أعمارهم من ٣٥-٤٥ سنة وعددهم أيضاً ٢٨ فرداً وقد روعي عند اختيارهم أن يكونوا من محافظات مختلفة .

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة اختبار عوامل الشخصية للراشدين من إعداد كاتل والذي قام بإعداده بالعربية عطيه هنا ، عيد السلام عبد الغفار .

نتائج الدراسة : أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين المدربين وغير المدربين لصالح المدربين في سمات السيطرة والثقة بالنفس ، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين المدربين وغير المدربين في سمات الانبساطية ، الاتزان الانفعالي ، المرح ، الابتهاج ، المغامرة ، المخاطرة ، الاطمئنان ، التبصر بالأمور ، التحرر ، قوة التكوين العاطفي نحو الذات ، الذكاء العالي ، قوة الأنا الأعلى ، صلب واقعي ، الاكتفاء الذاتي ، علمي واقعي - شديد التوتر الدفاعي .

٣. دراسة : نبيلة محمد أحمد صالح (١٩٩٧) : (٣٥)

أهداف الدراسة : التعرف على الفروق بين المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات ، والمعلمات ذوات الخبرة أكثر من (٥) سنوات والمعلمات حديثي التخرج في درجة ضغط العمل .

عينة الدراسة : اشتملت عينة البحث على كل من يعمل بالتدريب في مجال ألعاب القوى وعددهم ١٠٠ مدرب يمثلون أندية ومراكز شباب جمهورية مصر العربية ، وقد تم استبعاد ٢٠ مدرباً نظراً لعدم استكمال الاستبيان وبذلك أصبح قوام عينة البحث ٨٠ مدرباً يمثلون مدربي ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية المشتركين في بطولات الجمهورية تحت (١٦،١٨،٢٠) سنة والدرجة الأولى ، والمشاركين في بطولات المناطق ومدربين المنتخب القومي لألعاب القوى .

أدوات الدراسة : مقياس البروفيل الشخصي لجرودون وقام بإعداد صورته العربية جابر عبد الحميد ، فؤاد أبو حطب ، كما قامت بتصميم اختبار معرفي لمدرّب ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية .

نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الدراسة أن مدربي ألعاب القوى اجتماعيون ومسيطرين ، عدم وجود أي ارتباط بين الاختبار المعرفي للعوامل المعرفية وبين البروفيل الشخصي ، أن أعلى متوسط حسابي لمتغيرات البروفيل الشخصي لسمة الاجتماعية وتميز بها مدربي الحواجز بينما أقل متوسط حسابي لسمة الاجتماعية لدى مدربي العدو والجري ، وأن أقل متوسط حسابي لمتغيرات البروفيل الشخصي لسمة الاتزان الانفعالي ، وأن مدربي العدو والجري أكثرهم اتزاناً انفعالياً بالنسبة لمدربي مسابقات ألعاب القوى بينما مدربي المسابقات المركبة أقل اتزاناً انفعالياً .

٤ . دراسة : ياسر محروس مصطفى (٢٠٠٠) (٣٨)

أهداف الدراسة : التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين وغير ممارسين للأنشطة الطلابية المختلفة ، والتعرف على الفروق بين الطلبة الممارسين للأنشطة الطلابية المختلفة والطالبات الممارسات لها في سمات الشخصية .

عينة الدراسة : عينة قوامها ١٥٦٠ من طلاب جامعه حلوان

أدوات الدراسة : مقياس كاتل للشخصية

نتائج الدراسة : وجود تباين بين أنماط أجسام الطلاب في الكليات العملية عن الكليات النظرية.

٥ . دراسة : هاني أحمد سمير (٢٠٠٧) (٣٧)

عنوان الدراسة : بعض السمات الشخصية لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية في الجامعة

أهداف الدراسة : التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية المختلفة ، والتعرف على الفروق بين الطلبة الممارسين للأنشطة الطلابية المختلفة والطالبات الممارسات لها في سمات الشخصية .

عينة الدراسة : بلغت عينة البحث (٢١٤) طالب وطالبة احد هذه العينة الطلاب الممارسين للأنشطة وقد انقسمت العينة إلى اختيار عينة الطلاب الممارسين للأنشطة الطلابية بالطريقة العمدية ، من خلال الطلاب الذين سجلوا في الأنشطة الطلابية وهم أكثر الطلاب تميزاً في الأنشطة المختلفة ، فضلاً عن اختيار عينة من الشباب تم اختبارها بطريقة عشوائية عددها (١٠٠) طالب وطالبة من الذين لا يمارسون الأنشطة

أدوات الدراسة : مقياس (فايزه يوسف عبد الحميد) لقياس السمات الشخصية .

نتائج الدراسة : وجود فروق بين الطلاب الممارسين للأنشطة الطلابية والطلاب الغير ممارسين لهذه الأنشطة في جميع السمات الشخصية وأن السمات الايجابية باتجاه الممارسين والسمات السلبية باتجاه الغير ممارسين للأنشطة الطلابية . فضلاً عن وجود فروق بين الطلبة والطالبات الممارسين والغير ممارسين في سمة العصابية أي الممارسين وغير الممارسين يتصفون بهذه السمة . ومما تقدم أن سمة الميول الاجتماعية تميز الممارسين والمتميزين في مختلف الأنشطة الرياضية . وسمة الصور الايجابية للذات أما السلوك التوكيد للسيطرة العدوانية لم تظهر فروق . وفي سمات الدافعية للانجاز للممارسين لمجالات الأنشطة المختلفة ذكور إناث ، إذا مما تقدم هناك فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية في بعض السمات الشخصية.

الدراسات الاجنبية :

٦ . دراسة : دراسة هارت مان Hartman (١٩٩٨) : (٤٧)

أهداف الدراسة : التعرف على المميزات الشخصية لمدرّبي رياضة كرة السلة .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة عمدية قوامها ٥٧ مدرباً لرياضة كرة السلة من جامعة ولاية مانكونو الهندية للتدريب .

أدوات الدراسة : اختبار عوامل الشخصية للراشدين لكاتل ذو الستة عشر سمة .

نتائج الدراسة : أن استجابات المجموعات محدودة الخبرة وذات الخبرة أظهرت درجة عالية من القلق الداخلي (التوتر الداخلي) واهتماماً أقل بالنواحي العملية أكثر من المجموعة التي ليست لديها خبرة .

٧. دراسة : شينج Cheng (٢٠٠٠): (٤٥)

أهداف الدراسة : إجراء مقارنة سمات الشخصية بين مدربي الجودو واللاعبين .

عينة الدراسة : اشتملت العينة على عينة قوامها ثمانية مدربين للجودو من الصين ، ١٦ من اللاعبين الذين بعدوا للاشتراك في الدورة الأولمبية عام ١٩٦٨ م ، وثمانية من الناشئين في الجودو .

أدوات الدراسة : تم استخدام اختبار عوامل الشخصية للراشدين لكاتل الصورة (ب) .

نتائج الدراسة: وجود فروقاً دالة إحصائية كل من مدربي الجودو واللاعبين والناشئين في سمات المكانة الاجتماعية والاستقلالية والسلوك العام.

هدف البحث:

التعرف على السمات الشخصية للمدرب وعلاقتها ببعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم

فروض البحث :

- توجد علاقة ارتباط بين السمات الشخصية للمدرب وبين بعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم
- تسهم بعض السمات الشخصية للمدرب فى المهارات النفسية للاعبى كرة القدم

مصطلحات البحث :

- **السمة type :** هي نظام نفسي يتميز بالتعميم والتمركز ويختص بالفرد ، ولديه القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة وظيفياً وعلى الخلق والتوجه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيري والتوافقي وهي الحقائق النهائية للتنظيم النفسي هي الشخصية . (٩ : ١٥)
- **الشخصية personality :** هي المفهوم الشامل للذات الإنسانية ظاهراً وباطناً بكافة ميوله وتصوراته وأفكاره واعتقاداته الشخصية ، وهي تتكون من عدد من السمات الايجابية والسلبية التي تكون سلوك الفرد علماً أن كل فرد يختلف عن الآخر في هذه السمات التي تكون هذه الشخصية . (٦ : ٨)
- **المهارات النفسية :** براعة الرياضي في توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية. (١٥ : ٢٦)

اجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

مجالات البحث :

- **المجال البشري :** لاعبي كرة القدم بمحافظة الاسكندرية
- **المجال المكاني :** نادى سموحة ونادى الاتحاد السكندري ونادى الاوليمبي ونادى سماد ابو قير وحرس الحدود .
- **المجال الزماني :** الفترة من ١٨ / ٩ / ٢٠١١ وحتى ١٦ / ١١ / ٢٠١١

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ٩١ لاعب من لاعبي كرة القدم بمحافظة الاسكندرية يمثلون نوادى (سموحة و الاتحاد السكندري والاوليمبي و سماد ابو قير وحرس الحدود) اجريت الدراسة الاستطلاعية على ١٨ لاعب واجريت الدراسة الاساسية على ٧٣ لاعب . والجدول التالي يوضح التوصيف الاحصائى لعينة البحث الكلية فى المتغيرات الاولى.

جدول (١)

التوصيف الاحصائى لبيانات عينة البحث فى المتغيرات الاولى الاساسية ن = ٩١

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
١.١٩-	٢.٠٢	٢١	٢١.٢٣	السن سنة
٠.٢٤	٤.٠٠	١٧٤	١٧٣.٨٢	الطول سم
٠.٦٤	٣.٦٢	٧٤	٧٣.٨٤	الوزن كجم
٠.٦٣-	١.١٤	٨	٨.٠٥	عدد سنوات الممارسة

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية (الاستطلاعية والاساسية) فى القياسات الاولية الأساسية (السن والطول والوزن وعدد سنوات الممارسة) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (٠.٢٤ إلى ١.١٩) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 وتقترب جدا من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية بيانات عينة البحث ومؤشر لتجانس أفراد العينة فى المتغيرات الأولية.

أدوات البحث :

١. اختبار المهارات النفسية : مرفق (٣)

صمم هذا الاختبار كل من ستيفان بل Bull، جون البنسون Albinson ، وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) وقد قام حسن علاوي باقتباسه وتعديله ملحق (٣) لقياس بعض المهارات النفسية الهامة للأداء الرياضي وهي :القدرة على التصور ويشمل العبارات أرقام (١٣-٧-١٩) وكلها عبارات فى اتجاه البعد عدا عبارة رقم (١٣) فى عكس اتجاه البعد.والقدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات أرقام (٢-٨-٢٠١٤) وكلها عبارات فى اتجاه البعد عدا العبارة رقم (٨) فى عكس اتجاه البعد. والقدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات أرقام (٣-٩-٢١٥) وكلها عبارات فى عكس اتجاه البعد. والقدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات أرقام (٤-١٠-١٦-٢٢) وكلها عبارات فى عكس اتجاه البعد. والثقة بالنفس ويشمل العبارات أرقام (٥-١١-١٧-٢٣) والعبارتان (٥-١٧) فى اتجاه البعد، والعبارتان (١١-٢٣) فى عكس اتجاه البعد. ودافعية الانجاز ويشمل العبارات أرقام (٦-١٢-١٨-٢٤) وكلها عبارات فى اتجاه البعد . (١٦:٥٤٣، ٥٤٤)

ويتضمن الاختبار (٢٤) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله ٤ عبارات يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات على مقياس سداسي الدرجات وعند تصحيحه يتم منح الدرجات للعبارات التي فى اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة. كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي فى عكس اتجاه البعد على النحو التالي ١=٦، ٢=٥، ٣=٤، ٤=٣، ٥=٢، ٦=١، وذلك وفقاً لمفتاح التصحيح الخاص بالمقياس ويتم جمع درجات كل بعد على حدة، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها ٢٤ درجة فى كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة النفسية التي يقيسها البعد.

- الدراسة الاستطلاعية : اجراء المعاملات العلمية لمقاييس البحث : مرفق (١)

- الدراسة الاستطلاعية : اجراء المعاملات العلمية لمقاييس البحث : مرفق (١)

مقياس السمات الشخصية للمدرب : مرفق (٢)

هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق – الثبات) وأجريت على عينة استطلاعية بلغ عددهم (١٨) لاعب .

أولاً : معامل الاتساق الداخلي لعبارات الأبعاد مرفق (١).

يتضح من الجدول الخاص بمعامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة السمة بالمجموع الكلى للسمات) للسمات الشخصية للمدرب مرفق (١) ، أن معامل الاتساق الداخلى بلغ ما بين (٠.٥٩٢ إلى ٠.٧٦٨) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ ، مما يؤكد أن السمات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمجموع الكلى وأنها تقيس ما يقيسه المقياس ولذلك فهي تساهم فى بناء المقياس وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتى

ثانياً : ثبات مقياس السمات الشخصية للمدرب مرفق (٢):

يتضح من الجدول الخاص بمعامل الفا لكرونباك للسمات الشخصية للمدرب مرفق (١) ، أن معامل الفا لكرونباك للسمات قد بلغ ما بين (٠.٦١٠ إلى ٠.٧٤١) وهذه القيم اكبر من ٠.٦ ، مما يؤكد أن السمات تتسم بالثبات .

يتضح من الجدول الخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لعينة البحث الاستطلاعية لايجاد ثبات مقياس السمات الشخصية للمدرب مرفق (١) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى جميع السمات . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٠ إلى ١.١٧) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٧٨ إلى ٠.٩٤١) مما يؤكد ان المتغيرات تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

استخبار المهارات النفسية مرفق (٣):

هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية للاستخبار (الصدق – الثبات) وأجريت على العينة الاستطلاعية عددهم (١٨) لاعب .

أولاً : معامل الاتساق الداخلي لعبارات الأبعاد .

يتضح من الجدول الخاص بمعامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى للبعد الذي تنتمي اليه) لعبارات ابعاد مقياس المهارات النفسية) مرفق (١) ، أن معامل الاتساق الداخلى لعبارات البعد الاول (القدرة على التصور) قد بلغ ما بين (٠.٦٨٣ إلى ٠.٧٧٩) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلى لعبارات البعد الثانى (القدرة على الاسترخاء) ما بين (٠.٦٧١ إلى ٠.٧٣٠) كما بلغ معامل الاتساق الداخلى

لعبارات البعد الثالث (القدرة على تركيز الانتباه) ما بين (٠.٦٤٦ إلى ٠.٨٢١). كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لعبارات البعد الرابع (القدرة على مواجهة القلق) ما بين (٠.٦٤٥ إلى ٠.٧٩٠) كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لعبارات البعد الخامس (الثقة بالنفس) ما بين (٠.٥٩٨ إلى ٠.٨٠٦) كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لعبارات البعد السادس (دافعية الانجاز) ما بين (٠.٥٩٠ إلى ٠.٨١٠) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ ، مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالبعد الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه البعد ولذلك فهي تساهم في بناء البعد وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي .

ثانياً : ثبات استخبار المهارات النفسية :

يتضح من الجدول الخاص بمعامل ألفا لكرونباك لعبارات الابعاد وأبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبين مرفق (١) ، أن معامل ألفا لكرونباك للعبارات قد بلغ ما بين (٠.٦٣١ إلى ٠.٧٣٢) كما بلغ معامل ألفا لكرونباك للابعاد (٠.٧٤٩) وهذه القيم اكبر من ٠.٦ ، مما يؤكد أن العبارات تتسم بالثبات والابعاد تتسم بالثبات .

كما يتضح من الجدول الخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لعينة البحث الاستطلاعية لايجاد ثبات مقياس المهارات النفسية مرفق (١). عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع السمات ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.١٧ إلى ١.٠٠) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٤٩ إلى ٠.٩٣٧) مما يؤكد ان المتغيرات تتسم بالثبات وانها تعطي نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي – الوسيط – الانحراف المعياري – معامل الالتواء – معامل ألفا لكرونباك – اختبارات للفروق - الانحدار المتعدد بطريقة stepwise.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ٩١ لاعب من لاعبي كرة القدم تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٣ سنة يمثلون بعض نوادي محافظة الإسكندرية ، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على ١٨ لاعب في حين أجريت الدراسة الأساسية على ٧٣ لاعب .

نتائج البحث :

اولاً : عرض ومناقشة معاملات الارتباط (العلاقة) بين السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية للاعبين كرة القدم:

معاملات الارتباط (العلاقة) بين السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية للاعبين كرة القدم:

جدول (٢)

معاملات الارتباط (العلاقة) بين السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية للاعبين كرة القدم ن = ٧٣

المهارات النفسية للاعب						معاملات الارتباط	السمات الشخصية للمدرب
دافعية الانجاز	الثقة بالنفس	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على الاسترخاء	القدرة على التصور		
**٠.٦٠٣	*٠.٢٦٨	**٠.٤٣٥	**٠.٥٤٣	**٠.٣٦١	**٠.٣٨٧	قادر على اتخاذ القرار	
٠.١٠٣	**٠.٥٢٠	**٠.٣٠٦	*٠.٢٩٨	*٠.٢٣٧	**٠.٣٤٩	واثق من نفسه	
**٠.٤٥٢-	**٠.٦٦٢-	**٠.٦٦٤-	**٠.٤٩٦-	**٠.٥٢٣-	**٠.٤٤٨-	لا يتحمل المسؤولية	
**٠.٥٨٧-	٠.١٩٩-	**٠.٣٧٤-	**٠.٤٩٣-	**٠.٣١٥-	**٠.٣٠٥-	منطوي	
**٠.٥٥٠	**٠.٤٩٤	**٠.٦٤٠	**٠.٥٤٦	**٠.٤١٠	**٠.٤٨٠	حازم	
**٠.٤٦٢-	**٠.٥٨٨-	**٠.٥٦١-	**٠.٥١٦-	**٠.٥٢٠-	**٠.٥٥٥-	غير طموح	
**٠.٥٦٦	**٠.٦٩١	**٠.٧٣٢	**٠.٦٧٤	**٠.٥٨٤	**٠.٦٠٦	متفائل	
**٠.٦٤٦	**٠.٤٧٣	**٠.٦٠٢	**٠.٧٤٩	**٠.٥٥٦	**٠.٦٠٥	ثابت انفعالياً	
**٠.٤٤٨-	**٠.٥١١-	**٠.٦٧٧-	**٠.٤٣٥-	*٠.٣٠٠-	**٠.٤٣٤-	غير مرن	
**٠.٨٣٠	**٠.٤٣٥	**٠.٦١٩	**٠.٦٤٤	**٠.٤٩٤	**٠.٦٠١	يتحمل الضغوط النفسية	
**٠.٥٥٧-	**٠.٦٠٤-	**٠.٧٢٧-	**٠.٧٢٦-	**٠.٥٥٧-	**٠.٧٤٩-	غير ذكي اجتماعياً	
٠.١٩٣	٠.٠٦٩-	٠.١٨٨	**٠.٣٠٧	*٠.٢٧٠	*٠.٢٢٧	متعاطف	
**٠.٥٣٠	**٠.٤٣١	**٠.٤٩٥	**٠.٣٥١	**٠.٣١٩	*٠.٢٦٩	مبدع ومبتكر	
**٠.٣٥٦-	٠.٠١١	٠.١٩٤-	*٠.٢٩١-	٠.٠٨١-	٠.١٤٤-	وعي منخفض بالذات	
**٠.٧٣٢	**٠.٣٦٦	**٠.٥٢٦	**٠.٦٤١	**٠.٤١٧	**٠.٥٥٨	قيادي	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٣٣ ، ** معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٣٠٢

يتضح من جدول (٢) والخاص بمعاملات الارتباط (العلاقة) بين السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية للاعب كرة القدم :

أن هناك ارتباطات دالة احصائياً بين السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية للاعب كرة القدم منها ما هو دال احصائياً عند مستوى ٠.٠١ ومنها ما هو دال احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ومنها ما هو غير دال احصائياً ، ومنها ما هو موجب طردى ومنها ما هو سالب عكسى. وتراوحت معاملات الارتباط بين السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية ما بين (- ٠.٧٤٩ الى ٠.٧٤٩) وللتعرف على قوة العلاقة بين كل متغير من متغيرات السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية للاعب كرة القدم تم اجراء الانحدار المتعدد للتعرف على السمات النفسية للمدرب في المهارات النفسية للاعبين كما سوف يتضح من الجداول التالية :

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى انعكاس السمات الشخصية للمدرب الرياضي على مستوى المهارات النفسية للاعب حيث أنه كلما كان المدرب الرياضي متمتعاً بالسمات الشخصية الإيجابية فإنه بالتالي يمكنه أن ينمي لدى لاعبيه المهارات النفسية المختلفة كالثقة بالنفس والدافع للإنجاز وخفض مستوى القلق النفسي وتنمية مهارات الاسترخاء وتركيز الانتباه بالإضافة الى القدرات العقلية الأخرى كالقدرة على التفكير والتخيل والتذكر وادراك المواقف المختلفة بشكل جيد ، مما ينمي لديه القدرة على التصرف في مثل هذه المواقف .

وفي هذا الصدد يتفق كلاً من زكي محمد حسن (١٩٩٧) ، محمد العربي شمعون ، إسماعيل حامد عثمان (١٩٨٦) ، نبيلة محمد أحمد صالح (١٩٩٧) ، دانيلسون زيلهارت Danielson, R. (٢٠٠٦) ، كارلين وستراش Caralin Vos strache (٢٠٠٠) ، دانيلسون Danielson (2004) ، LamTC (١٩٩٦) ، وانج Wang (١٩٩٧) على أن أهم الخصائص الشخصية للمدرب الرياضي الإيجابي والتي يجب أن يتميز بها مع لاعبيه هي كالتالي :

- تقديم الدعم النفسي للاعب أثناء مواجهته لظروف صعبة ومعقدة في المنافسة من ثقة بالنفس وثبات انفعالي وخفض القلق والضغط النفسي وتنمية التفكير الإيجابي .
- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية تحليلية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة بتوظيف قدراته العقلية من أجل تنمية قدراته العقلية على كيفية التصرف في مثل هذه المواقف .
- القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة وخاصة بالمستوى الطاقة النفسية المثلى .
- تكوين علاقات إيجابية طيبة مع جميع اللاعبين .

- القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وتأيي . (١٣ : ٣٣) (٢٣ : ٦٥) (٣٥ : ٧٨) (٥٥ : ٥٠) (٤١ : ٩٧) (٤٤ : ٨٣) (٤٧ : ١٩) (٥٤ : ٧١) (٥٦ : ٧٩)

وإذا كان المدرب (واقعي ، حقيقي ، أصيل) في رغبته على تطوير علاقة جيدة باللاعبين سوف يشعر اللاعب أنه يمكن أن يثق به وسوف يتعاون ويستجيب لخطة المدرب وذلك للصالح العام للفريق (٥٨ : ١١٨)

وهناك العديد من الدراسات التي حاولت تحديد أهم السمات الشخصية للمدرب الرياضي حيث يتفق كلا من محمد حسن علاوى (١٩٩٢) ، أمين أنور الخولي (١٩٩٦) إلى أهمية دراسة السمات الشخصية للمدرب الرياضي والتي تؤثر بدورها في إعداد و تشكيل شخصية الرياضي ذاته . (٢٦ : ٨٠) (٨ : ١٩٣)

ويشير اسامة كامل راتب (٢٠٠١) إلى أن تحقيق التفوق يتوقف على مدى الاستفادة من القدرات النفسية ، فالقدرات النفسية تساعد على تعبئة القدرات والطاقات لتحقيق أقصى وأفضل أداء ، و يمكن تطويرها من خلال برامج خاصة لذلك الغرض وهي (برامج التدريب للمهارات النفسية). (٢ : ٣)

ويشير "جرينسبان وفلتز Grnspand & Feltz (2011) على أهمية وفاعلية تدريب المهارات النفسية ، كما حددوا أكثر أربعة أساليب استخداماً لتدريب المهارات العقلية وهي تنظيم الاستثارة Arousal Regulation وتشمل الاسترخاء التعاقبي وغيرها من الوسائل الأخرى ، وإعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring وتشمل الحديث الذاتي الإيجابي وإيقاف الأفكار والتركيز ، وبرنامج وضع الأهداف Goal Setting Program ، وتدريب التصور Imagery Training . (٥٢ : ٣)

وهنا يري الباحث أنه باختلاف مستوي السمات الشخصية للمدرب الرياضي تتباين قدرته على التنبؤ والتوقع لمواقف الأزمات و المشكلات التي تؤثر على السلوك الشخصي للاعبين ، كما تتباين رغبته وحماسه لتقديم الخدمات والمساعدة للاعبين .

كما يري الباحث أن المدربين الرياضيين الذين يتمتعون بمستوي سمات مرتفع لديهم القدرة على اكتساب القيم المعنوية التي ينادي بها المجتمع الرياضي عن غيرهم وبصرف النظر عن كون الحافز مادي أو معنوي فالحافز يستمد قيمته الحقيقة من مدي مناسبته لقيمة الأداء أو نتيجته ، فالحافز القوي عن أداء أو نتيجة ضعيفة ، أو الحافز الضعيف عن أداء أو نتيجة قوية لا يؤثر التأثير الإيجابي المطلوب .

وهنا يشير براين برييه Brain Priebe (١٩٩٨) إلى أن التحفيز يعني أن يبرز المدرب الرياضي ما حققه الفريق ككل وللجوء إلى الإحصاءات الفردية كمقياس للفاعلية ولكافأة من يقوم بالأداء المتميز في نهاية كل منافسة أو فترة تدريبية هذا فضلاً عن غرس المدرب في

اللاعبون القدرة على تحقيق كل ما يمكن أن يتوقعوا أن يحققوه حيث يشجع اللاعبون على القيام بأي شئ وعلى أسلوب المحاولة والخطأ دون بأس أو ملل من النتائج المحبطة . (٤٢ : ٤)

ويؤكد الباحث أن تعدد المهارات العقلية لتشمل مهارات التصور، مهارات الاسترخاء، مهارات الانتباه، مهارات التحكم بالضغط العصبي وغيرها من المهارات العقلية حيث نجد أن هذه المهارات تنقسم في داخلها فنجد أن مهارات التصور تنقسم إلى "التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس الحركي، التصور الانفعالي، التحكم في التصور، التصور الداخلي" كما نجد أن مهارة الاسترخاء تنقسم إلى "استرخاء عضلي، استرخاء عقلي" وكذلك مهارة الانتباه تتضمن انتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وتنقسم شدة الانتباه إلى "تركيز الانتباه واليقظة". فكلما اتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، وتشتت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة بالنفس.

ويضيف الباحث أن الأبعاد المتعددة للتركيز للنجاح والتفوق تظهر في الأداء بنجاح في القدرة على التحكم في الأفكار والاستثارة وبؤرة الانتباه، فالتحكم العقلي يساعد في حذف كل الأفكار السلبية ويوجه اللاعب للعمليات والمهام المتناوبة .

ويؤكد محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٠) أنه قد يرجع الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة التعلم ، فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل، ومع التقدم في مستوى الأداء في المرحلة الثانية يشاهد نفسه ويؤدي ما هو مطلوب منه ، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيراً وعند إتقان الأداء في المرحلة الثالثة فإنه قد يشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري، أي التفكير من خلال العضلات. (٢٤ : ٢١٧)

ويذكر أسامة احمد شعبان (١٩٩٨) أنه لكي يتم الاسترخاء بصورة أفضل لابد أن يكون القيام بعملية التصور العقلي بشكل جيد ، ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي يساهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء ، ولكي يتم تحسين القدرة على التركيز من خلال التصور العقلي، ومن ناحية أخرى فإنه لكي يتم التصور بفاعلية ينبغي على الفرد أن يكون قادراً على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة ، كما أن التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء . (١ : ٢١)

ويؤكد محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن تنظيم التنفس والراحة النفسية والتكيف النفسي هي مفتاح إنجاز أو أداء الاسترخاء لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة للتحكم في التوتر العضلي، كما أن التنفس الصحيح يساعد على الأداء عن طريق زيادة كمية الأوكسجين في الدم، وبالتالي وصول المزيد من الطاقة للعضلات وعندما يكون اللاعب واقع تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح مقيداً وغير منتظم، أما عندما يكون اللاعب هادئاً وثقاً من نفسه وقادر على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقاً وإيقاعياً. (٣٠ : ٢١٨)

ثانياً : عرض ومناقشة السمات النفسية للمدرب المساهمة في المهارات النفسية للاعبين

مدى مساهمة السمات النفسية للمدرب في المهارات النفسية للاعبين

جدول (٣)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للسمات النفسية للمدرب في مهارة (القدرة على التصور) ن = ٧٣

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ السمات الشخصية
٠.٢٣٢	٩٠.٨٦٣	٨.٩٣٠	٢.٠٦٨-	٥٦.١٣٦	٠.٥٦١	٠.٧٤٩	غير ذكي اجتماعياً
٠.٢٦٣	٦٦.٣٩٩	٤.٥٧٢	١.٢٠٤	١٧.٦٨٩	٠.٧٣٨	٠.٨٥٩	لا يتحمل المسؤولية
٠.١٢٦	٥١.٧٤٩	٢.٨١٧	٠.٣٥٤	١١.١٩٢	٠.٨٥٠	٠.٩٢٢	متعاطف
٠.٢٢٠	٤٢.٢٧٩	٢.٢٢٧	٠.٤٩١-	٨.٠١٤	٠.٩٣٠	٠.٩٦٥	غير طموح
١٧.٧٠٦							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمهارة (القدرة على التصور) بمعلومية بعض السمات النفسية للمدرب

$$\text{مهارة (القدرة على التصور)} = ١٧.٧٠٦ + (\text{غير ذكي اجتماعياً} \times ٢.٠٦٨) + (\text{لا يتحمل المسؤولية} \times ١.٢٠٤) + (\text{متعاطف} \times ٠.٣٥٤) + (\text{غير طموح} \times ٠.٤٩١)$$

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد للسمات النفسية في مهارة (القدرة على التصور) أن :

- تسهم سمة (غير ذكي اجتماعياً) بنسبة ٥٦.١٣٦%
- تسهم سمة (لا يتحمل المسؤولية) بنسبة ١٧.٦٨٩%

- تسهم سمة (متعاطف) بنسبة ١١.١٩٢%
- تسهم سمة (غير طموح) بنسبة ٨.٠١٤%
- والسمات الشخصية (الاربعة) للمدرب تسهم في مهارة (القدرة على التصور) للاعبين بنسبة ٩٣%

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارة (القدرة على التصور) للاعبين تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

وفي هذا الصدد يرى الباحث أن القدرة على التصور من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد كما أن انها تساهم في الوصول إلى الأداء الجيد ، ولذلك يتم توجيه اللاعب إلى تصور ما يريد ان يصل إليه ، ويمثل فقدان القدرة على التصور أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف ، الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم التفوق .

ويشير دنون معتز يونس (١٩٩٤) أن القدرة على التصور لها دور كبير في حياة الفرد لمساهمته في التعرف على البيئة وتكيفه واتصاله بها وبعد من الأسس التي تقوم عليها معظم العمليات العقلية فعملية التصور تساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها فالإنسان يتعرض يومياً إلى الكثير من المثيرات الحسية من خلال الحواس الخمسة ولا تسمح له طاقاته الجسمية والعقلية أن يتعامل مع كل هذه المثيرات كأن يستمع إلى شخصين أو يدرك صورتين متباعتين في الوقت نفسه وبالتالي فإن التصور يساعد الفرد على أن ينتقي المثيرات التي يريدها ويعزل المثيرات الأخرى وكنها غير موجودة . (١٢ : ١٣٤)

وفي هذا الصدد يرى محمد العربي شمعون (٢٠٠١) أن التدريب على التصور العقلي يجب أن يكون مصدراً للاستمتاع والنجاح لهذا يفضل أداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة أفضل من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان والاحتفاظ بالهدوء وعدم تشتيت انتباهه ومن أجل أن يحقق التصور العقلي الفائدة المطلوبة، ويجب استخدام أكبر عدد من الحواس والتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء، ومن المفيد تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية واستحضار الصور الفعلية التي تجيب عن التساؤلات المتوقعة التي تدور في ذهنه، وتحديد القوة المطلوبة للأداء. (٢٢ : ٤٥)

ويؤكد مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤) على أن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق إدراكها، أو إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، إلا أن البصر Vision ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي ، إذ أن حواس البصر والسمع Auditory واللمس Tactile والحركة Kinesthetic كلها حواس تلعب دوراً هاماً في التصور العقلي للرياضيين. وهذا ما أكدته مونيكا أي يمارس خبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط. (٣٢ : ٢١٧)

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أهمية التصور العقلي تتلخص في زيادة الاستعداد للأداء والإمداد بالوسائل المستخدمة لتوليد الدوافع الخاصة بالأداء الحركي وتحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وإنشاء خريطة أو نموذج لشكل المهارة وتنمية تتابع عناصر الأداء في البداية بالسرعة البطيئة وتثبيت مستوى أداء السلوك الحركي النهائي وتقوية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية وتقوية المرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى المجموعات المؤدية للمهارات والإعداد للمنافسة. (٢ : ٣١٧)

ويشير عدنان مقبل أحمد (٢٠٠٨) أنه لضمان نجاح اللاعب لفن استخدام التصور العقلي يجب عليه إتباع الإرشادات التالية يجب أن يكون التصور حيوياً بقدر المستطاع وإبداء في استخدام التصور ببطء واستخدام الخيال بصورة منظمة وتذكر أن عقلك هو مركز التحكم لجسدك أثناء الأداء وعند إنجازك الهدف في عقلك قبل أن تحققه بديناً أو أداء فهذا يساعدك على بناء الثقة في الهدف الذي يمكن تحقيقه ويسهم في حصولك على خبرة حقيقية داخل ذاتك قبل أول مباراة للمستويات العالية. (١٧ : ٣٨)

جدول (٤)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للسمات النفسية للمدرب في مهارة (القدرة على الاسترخاء) ن = ٧٣

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ السمات الشخصية
٠.٢٣٤	٣٦.٧٩٩	٦.١٩١	١.٤٤٨	٣٤.١٣٧	٠.٣٤١	٠.٥٨٤	متفائل
٠.٢١٧	٢٣.٤٢٣	٢.٦٣٨	٠.٥٧٢	١٩.٦١٨	٠.٥٣٨	٠.٧٣٣	متعاطف
٧.٧٦٦							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمهارة (القدرة على الاسترخاء) بمعلومية بعض السمات النفسية للمدرب

$$\text{مهارة (القدرة على الاسترخاء)} = ٧.٧٦٦ + (١.٤٤٨ \times \text{متفائل}) + (٠.٥٧٢ \times \text{متعاطف})$$

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد للسمات النفسية في مهارة (القدرة على الاسترخاء) أن :

- تسهم سمة (متفائل) بنسبة ٣٤.١٣٧%
- تسهم سمة (متعاطف) بنسبة ١٩.٦١٨%
- والسمات الشخصية (الاثنين) للمدرب تسهم في مهارة (القدرة على الاسترخاء) للاعبين بنسبة %

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارة (القدرة على الاسترخاء) للاعبين تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

وفي هذا الصدد يؤكد ماك ناب (McNab) (٢٠٠١) على أن الاسترخاء هو المدخل الرئيس لارتفاع مستوى الأداء وذلك لأن الاسترخاء العقلي والبدني يرفع من القدرة على التركيز والانتباه والتحكم وكذلك اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب. (٤٣ : ٦)

ويرى الباحث أن المدرب الرياضي الذي يتمتع بالشخصية الايجابية يمكنه أن يعود لاعبيه على الاسترخاء البدني والعقلي حتى يمكنه من القيام بأداء المهارات وخطط اللعب بالشكل الجيد.

ويتفق كلا من العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٠) أن للاسترخاء مهام كثيرة تتمثل في خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية ، تقديم مزيد من الوعي بالإحساس ، التغلب على حالات القلق ، استخدام الاسترخاء في الفترة البيئية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك ، إزالة التوتر في مجموعات عضلية محدودة ، منع تأثير تراكم الضغط العصبي ، ممارسة جيدة إيجابية سارة لتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعضلية والانفعالية ، المساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل في الاستثارة ، الوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي ، العودة إلى نقطة الاتزان . (٢٣ : ١٤)

ويرى أسامة كامل راتب ، علي محمد ذكي (١٩٩٢) أن التوتر النفسي والعضلي من أهم المشكلات وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، لذلك ينصح بضرورة أداء تدرجات الاسترخاء التي تلعب دوراً هاماً في الحد من هذا التوتر ، وترجع أهمية تدرجات الاسترخاء إلى أنها تعمل على إزالة التوتر والاضطراب العصبي في المناطق التي يتركز فيها التوتر أثناء الأداء مثل الرقبة والوجه والعين والذراعين والكف والظهر والأيدي والرجل وهي من مناطق التوتر في الإنسان. وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية. (٤ : ٥٥)

ويضيف محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٠) على أن للاسترخاء فوائد نفسية وهي تطوير الثقة في النفس وتقدير الذات الشعور بالهدوء والأمان وخفض القلق والتوتر و تطوير الصحة العقلية وتطوير الذاكرة وزيادة الأداء التحصيلي والأداء في العمل بأقل مجهود وتطوير الأداء الرياضي والتوافق بين الجسم والعقل وممارسة انفعالات إيجابية وعدم الاستثارة للاستجابات السلبية أو التأثير بالضغط العصبي وتطوير التفاهم بالذات والارتباط بالآخرين وخفض السلوك السلبي وخفض المظاهر البدنية مثل الصداع والألم المعدي وزيادة التحكم في الألم وتطوير الانتباه والتركيز ، كما أن دور الاسترخاء العقلي يأتي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي والذي يساعد على خفض التوتر العضلي . (٢٤ : ١٩٢)

كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للتصور العقلي، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي، وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفعالية التدريب العقلي. (٣٦ : ١٥٨)

جدول (٥)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للسمات النفسية للمدرب في مهارة (القدرة على تركيز الانتباه) ن = ٧٣

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ السمات الشخصية
٠.٢٦٩	٩١.٠٠٣	٤.٣٩٦	١.١٨٠	٥٦.١٧٤	٠.٥٦٢	٠.٧٤٩	ثابت انفعالياً
٠.٢٦٤	٥٩.٥٨٨	٦.٠٧١	١.٦٠٢-	١٣.٨٩٧	٠.٧٠١	٠.٨٣٧	غير ذكي اجتماعيا
٠.٢٥٤	٤٩.٧٠٦	٣.٣٤٥	٠.٨٤٩	١٠.٣٦٠	٠.٨٠٤	٠.٨٩٧	لا يتحمل المسؤولية
٠.١٣٤	٤٢.٥٤٧	٢.٧٦١	٠.٣٧٠	٨.٩٢٦	٠.٨٩٤	٠.٩٤٥	متعاطف
٠.٢١٠	٣٦.٩٨١	٢.٢١٧	٠.٤٦٥-	٢.١٨١	٠.٩١٥	٠.٩٥٧	قيادي
٦.١٩٨							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمهارة (القدرة على تركيز الانتباه) بمعلومية بعض السمات النفسية للمدرب

مهارة (القدرة على تركيز الانتباه) = 6.198 + (ثابت انفعالياً × 1.180) + (غير ذكي اجتماعياً × 1.602) + (لا يتحمل المسؤولية × 0.849) + (متعاطف × 0.370) + (قيادي × 0.465)

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد للسمات النفسية في مهارة (القدرة على تركيز الانتباه) أن :

- تسهم سمة (ثابت انفعالياً) بنسبة ٥٦.١٧٤%
- تسهم سمة (غير ذكي اجتماعياً) بنسبة ١٣.٨٩٧%
- تسهم سمة (لا يتحمل المسؤولية) بنسبة ١٠.٣٦٠%
- تسهم سمة (متعاطف) بنسبة ٨.٩٢٦%
- تسهم سمة (قيادي) بنسبة ٢.١٨١%
- والسمات الشخصية (الخمسة) للمدرب تسهم في مهارة (القدرة على تركيز الانتباه) للاعبين بنسبة ٩١.٥%

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارة (القدرة على تركيز الانتباه) للاعبين تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

ويضيف الباحث أن تركيز الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح، وأشار عدد من المختصين في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، فقد أكدت كل الدراسات على فاعلية التدريب العقلي ودورها المؤثر والمميز في عملية التعلم، كما أكدت أغلبية الدراسات على أهمية تطبيق المهارات النفسية المختلفة في تعديل الاستجابات للمتعلمين على مختلف مراحل التعلم .

ويذكر درجوهي وبيتل هاريس Doroghy V.Harris and Bettel . Harris (٢٠٠٠) أن تنفيذ أي أداء يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز ، وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين الافراد ، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه ، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها ، فتارة يتميز بالشدّة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحياناً كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء سهلة للغاية . (٤٩ : ٨٢)

وفي هذا الصدد يرى الباحث أن الانتباه من العمليات العقلية الهامة ، والتي تلعب دوراً هاماً في حياة اللاعب وذلك لتأثره الكبير على سلوكه وإنفعالاته وإستجاباته خلال ممارسته لكافة ألوان النشاط ، كما له دوراً كبيراً في العملية التدريبية إذ ينبغي على اللاعب أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الانتباه المتعددة ، كما أن القصور في الانتباه يعتبر واحد من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى اللاعبين وقياس هذا العنصر لديهم يعطى مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التي تطرأ في هذه اللحظة على النشاط النفسى لهم .

من جهة أخرى يرى أسامة راتب (٢٠٠١) أن الافتقار إلى التركيز يمثل واحداً من أهم المشكلات لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء، ولذلك يعتبر تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع، إضافة إلى أن التفوق في الأداء لن يحدث إلا عندما يكون الإنسان منطقة الطاقة المثلى وذلك عن طريق التحكم في التركيز والانتباه. (٣ : ٢٦٩)

ويضيف أسامة راتب (٢٠٠١) إلى أن الانتباه أهم من التركيز، معللاً بذلك أن التركيز يعني ضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته. (٣ : ٣٦١)

جدول (٦)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للسمات النفسية للمدرب في مهارة (القدرة على مواجهه القلق) ن = ٧٣

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ السمات الشخصية
٠.٣٥٠	٨٢.١٧٦	١.٤٣٢	٠.٥٠٠	٥٣.٦٤٨	٠.٥٣٦	٠.٧٣٢	متفائل
٠.٢٤٧	٤٧.٨٩٠	٢.٥٢٢	٠.٦٢٢-	١٦.٩٢٩	٠.٧٠٦	٠.٨٤٠	غير مرن
٠.١٥٧	٣٥.٩٩٨	٢.٧٥١	٠.٤٣٣	٧.٠٦١	٠.٧٧٦	٠.٨٨١	متعاطف
٠.٣١٠	٣٠.٥٤٧	٢.٤٧٨	٠.٧٦٨-	٥.٤٥١	٠.٨٣١	٠.٩١٢	غير ذكي اجتماعياً
٨.٦٠٦							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمهارة (القدرة على مواجهه القلق) بمعلومية بعض السمات النفسية للمدرب

$$\text{مهارة (القدرة على مواجهه القلق)} = 8.606 + (\text{متفائل} \times 0.500) + (\text{غير مرن} \times 0.622) + (\text{متعاطف} \times 0.433) + (\text{غير ذكي اجتماعيا} \times 0.768)$$

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد للسمات النفسية في مهارة (القدرة على مواجهه القلق) أن :

- تسهم سمة (متفائل) بنسبة ٥٣.٦٤٨%
- تسهم سمة (غير مرن) بنسبة ١٦.٩٢٩%
- تسهم سمة (متعاطف) بنسبة ٧.٠٦١%
- تسهم سمة (غير ذكي اجتماعيا) بنسبة ٥.٤٥١%
- والسمات الشخصية (الاربعة) للمدرب تسهم في مهارة (القدرة على مواجهه القلق) للاعبين بنسبة ٨٣.١%

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارة (القدرة على مواجهه القلق) للاعبين تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

وفي هذا الصدد يرى الباحث أن القلق من المتغيرات النفسية المؤثرة وبشكل كبير على مستوى الاداء في مواقف التدريب ومواقف المنافسة ، وحيث أن تمتع المدرب الرياضي بالسمات الشخصية الايجابية فانه بذلك يمكنه العمل على خفض معدلات القلق النفسي لدى لاعبيه .

ويوضح مصطفى باهي وسمير عبد القادر (١٩٩٩) أن القلق ينتج من خلال ما نشعر به من إدراك وتخوف لمطالب الموقف وهذا الإحساس يتميز بالتوجس وفقدان الثقة وعدم القدرة على التركيز . (٣١ : ٨٥)

وتشير سامية القطان (١٩٩٩) إلى أن وجود القلق على نحو معتدل يعتبر طاقة الحياة التي تدفع الإنسان إلى العمل والإنجاز ، فهناك درجات للقلق تعتبر مواتية للأداء ، بحيث تحفز صاحبه إلى تعبئة كل طاقته لمواجهة الموقف ، وهذه الحالة للقلق هي المثلى ، تتوافر للأسوياء والقادرين على الأداء والإنجاز وكذلك الحال عندما ينخفض القلق عن هذه الحالة المثلى ، ففي هذه الحالة يكون الفرد محروماً من الطاقة التي سنتفعه إلى تحقيق الإنجاز . (١٤ : ٢٢)

وللقلق وظيفة هامة في نظر فرويد (١٩٩٢) فقد ذكر أن الفرد يحس بالقلق إذا تعرض لخطر بالفعل ، ولكن إذا شعر الفرد بخطر في موقف معين فإنه يتوقع حدوث الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة ، فيكون القلق في هذه الحالة بمثابة إشارة تنذر بحالة خطر مقبلة ، ولاشك أن إدراك الفرد للخطر قبل أن يصله فعلاً أمر مفيد في حفظ حياته وتوقعه لأداء أفضل (١٥ : ١٦)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠١) إلى أن المظاهر المميزة للقلق هي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة ، ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه ، وهذا هو القلق المعرفي الذي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية . (٣ : ١٩٦ - ١٩٨)

جدول (٧)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للسمات النفسية للمدرب في مهارة (الثقة بالنفس) ن = ٧٣

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط R المتعدد	دلالات التنبؤ السمات الشخصية
٠.١٧٣	٦٤.٩٠٣	٦.٩١٤	١.١٩٣	٤٧.٧٥٧	٠.٤٧٨	٠.٦٩١	متفائل
٠.١٦٤	٤٥.٧٠٦	٣.٧٨٥	٠.٦٢٠	٢٤.٩٢٧	٠.٧٢٧	٠.٨٥٣	واثق من نفسه
				٣.٩٤١			قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمهارة (الثقة بالنفس) بمعلومية بعض السمات النفسية للمدرب

$$\text{مهارة (الثقة بالنفس)} = 3.941 + (\text{متفائل} \times 1.193) + (\text{واثق من نفسه} \times 0.620)$$

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد للسمات النفسية في مهارة (الثقة بالنفس) أن :

- تسهم سمة (متفائل) بنسبة ٤٧.٧٥٧%
- تسهم سمة (واثق من نفسه) بنسبة ٢٤.٩٢٧%
- والسمات الشخصية (الاثنتين) للمدرب تسهم في مهارة (الثقة بالنفس) للاعبين بنسبة ٧٢.٧%

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارة (الثقة بالنفس) للاعبين تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

وفي هذا الصدد يرى الباحث أن الثقة بالنفس كمتغير نفسى يساهم وبشكل كبير فى تحسين الأداء خلال المواقف التدريبية والتنافسية وأن تنمية الثقة بالنفس تتطلب بالضرورة أن يقوم المدرب بوضع اللاعب فى مواقف من شأنها أن تنمى لديه الثقة بالنفس الامر الذى يتطلب منه أن يتمتع بسمات شخصية ايجابية .

كما يرى الباحث أن الثقة بالنفس هي الشعور بأن الأداء سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج ، وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه . لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب ، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب ، ولكن هذا يكون هناك شعور بالثقة وإجادة الأداء .

ويضيف الباحث أن إحدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة أن يحرص اللاعب على تميز أدائه بالثقة ، وحيث أن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثر كل منهم بالآخر ، فإنه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة أيضاً وهذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ اللاعب فقدان الثقة، وأن منافسه يدرك ذلك ، الأمر الذي يستدعى التأكد من وجود الثقة من خلال الأداء الرياضي .

كما يتفق الباحث مع ممدوح الكنانى وآخرون (١٩٩٤) أن فقدان الثقة بالنفس يرتبط بالقلق النفسى والذى يؤثر بصورة كبيرة على الاداء والتحصيل ، والذى يتضح من خلال الأعراض النفسية للقلق وهي الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على تركيز الانتباه والإحساس الدائم بوقع الهزيمة والعجز والاكنتاب وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهروب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة . وإنه مهما تكون مظاهر القلق وأشكاله فإنها تتبع من مصدر واحد هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا الآخرين . (٣٣ : ٤٣٧)

وتشير علياء حلمي (٢٠٠٠) إلى أن الافتقار لسمة الثقة بالنفس يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف وبالتالي ضعف مستوى الأداء حيث أن ضعاف الثقة في أنفسهم يراودهم الشعور بعدم الكفاية . (٢٠ : ١٤ ، ١٥)

ويذكر أسامة راتب (٢٠٠٤) أن إدراك الفرد لقدراته مؤشراً هاماً لحالة الثقة بالنفس ، بينما الخبرة تبدو أفضل مؤشر لحالة القلق ، وبذلك فإن حالة الثقة بالنفس تعتبر حالة صادقة جزئية في إطار القلق النافسى ، بالإضافة إلى ذلك فإن الأداء يعتبر مؤشراً دالاً لكل من حالة القلق وحالة الثقة بالنفس ، ويمكن التنبؤ بوجود علاقة ايجابية بين كل من حالة الثقة بالنفس والأداء . (٢ : ١٨٣ - ١٨٦)

جدول (٨)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للسمات النفسية للمدرب في مهارة (دافعية الانجاز) ن = ٧٣

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ السمات الشخصية
٠.١٧٧	١٥٧.٧٧٧	٩.٩٨٠	١.٧٦٧	٦٨.٩٦٥	٠.٦٩٠	٠.٨٣٠	بتحمل الضغوط النفسية
٠.١٥٨	٨٨.٢٤١	٦.١٧٠	٠.٩٧٣	١١.٣٤٧	٠.٨٠٣	٠.٨٩٦	قيادي
٠.٢١٨	٨٠.٥٦١	٤.٦٤١	١.٠١٢-	٨.٤٢٣	٠.٨٨٧	٠.٩٤٢	ثابت انفعالياً
٠.١٤٠	٧٤.٦١٧	٣.٦٥٩	٠.٥١١	٣.٨٩٩	٠.٩٢٦	٠.٩٦٢	غير مرن
				٦.٥١٤			قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمهارة (دافعية الانجاز) بمعلومية بعض السمات النفسية للمدرب

مهارة (دافعية الانجاز) = ٦.٥١٤ + (بتحمل الضغوط النفسية × ١.٧٦٧) + (قيادي × ٠.٩٧٣) + (ثابت انفعالياً × ١.٠١٢-) + (غير مرن × ٠.٥١١)

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد للسمات النفسية في مهارة () أن :

- تسهم سمة (بتحمل الضغوط النفسية) بنسبة ٦٨.٩٦٥%
- تسهم سمة (قيادي) بنسبة ١١.٣٤٧%
- تسهم سمة (ثابت انفعالياً) بنسبة ٨.٤٢٣%
- تسهم سمة (غير مرن) بنسبة ٣.٨٩٩%
- والسمات الشخصية (الأربعة) للمدرب تسهم في مهارة (دافعية الانجاز) للاعبين بنسبة ٩٢.٦%

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارة (دافعية الانجاز) للاعبين تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

وفى هذا الصدد يرى الباحث أن دافعية الانجاز تعمل على حث اللاعب على ان يكون متقدما ومتميزا بين اقرانه في الفريق اذ ان حاجة اللاعب للانجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديه وتعمل على مضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الانجاز العالي .

كما يرى الباحث أن الاهتمام بالمهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلى تحقيق الأهداف المنشودة ووصول الرياضي إلى حالة نفسية مثلى عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة الرياضية ووصول الرياضي لأعلى المستويات والتي يضمن بها المدرب الرياضي اندماج الرياضي كليا في النشاط الممارس مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل.

ويضيف الباحث ان تصور بعد الثقة بالنفس جاء في الترتيب الأول لأبعاد العمليات العقلية العليا المميزة إلى إن بعد الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء المدربين والتي تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية .

وبعد ذلك يأتي بعد القدرة على التصور حيث يتم استحضار المدرب الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق لها فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على الفريق الخصم وربما اقتراح البدائل المناسبة ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخططي والدفاعي والهجومى الصحيح حيث إن التصور لأداء فعالية معينة ينتج عنه نشاط عقلي ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي . وتأتي بعد دافعية الانجاز لأبعاد العمليات العقلية العليا إلى إن المدربين يبذلون جهدا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى يكتسبون الطاقة النفسية ويوجهونها من وإلى العالم الخارجي من أفراد وأشياء وأشخاص فهم يتفاعلون مع البيئة ويستخدمون الطاقة من خلال الفعاليات حيث يتصفون المدربين بالاجتماعية ويبذلون جهدا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أما بالنسبة إلى بعد القدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون إلى إن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط النفسي بواسطة العمل على الوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق وهذا ما يحتاج إليه مدرب الألعاب الرياضية حيث يساعده ذلك رفع الروح المعنوية لتحقيق أهدافه . (١٧ : ١٨)

ويأتي بعد القدرة على مواجهة القلق بعد القدرة على الاسترخاء حيث يواجه مدربون الألعاب الرياضية الكثير من المواقف والتي ترتبط بالقلق وذلك أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي حيث يبدأ معه الاضطراب .

أما بعد القدرة على تركيز الانتباه فقد أتى في المرتبة الأخيرة حيث إن من مطلق إن الإنسان في أي موقف ضاغط يحاول أن يقيم ويقدر المصدر الذي يكون سببا في الضغوط الواقعة وعليه فان هذه التقديرات تعتمد على إدراكه وقدرته على تركيز الانتباه وفق خبراته السابقة واتجاهاته فضلا عن تفسير المواقف التي يمر بها لذا يعد تركيز الانتباه بمثابة المدخل التفاعلي بين عوامل الشخصية وعوامل الموقف التي تحدد هذه الضغوط . (٣٦ : ٨٦) (١٩ : ٧٥) (١٠ : ٣١)

الاستنتاجات :

- وجود معاملات ارتباط بين السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية للاعبى كرة القدم .
- أن السمات الشخصية للمدرب الرياضى (متفائل ، متعاطف) يسهموا فى مهارة (القدرة على الاسترخاء) .
- فى حين أن السمات الشخصية للمدرب الرياضى (ثابت انفعالياً ، غير ذكى اجتماعيا ، لا يتحمل المسئولية ، متعاطف ، قيادي) يسهموا فى مهارة (القدرة على تركيز الانتباه) .
- إن السمات الشخصية للمدرب الرياضى (متفائل ، غير مرن ، متعاطف ، غير ذكى اجتماعيا) يسهموا فى مهارة (القدرة على مواجهه القلق) .
- وأن السمات الشخصية للمدرب الرياضى (متفائل ، واثق من نفسه) يسهموا فى مهارة (الثقة بالنفس) .
- فى حين أن السمات الشخصية للمدرب الرياضى (يتحمل الضغوط النفسية ، قيادي ، ثابت انفعالياً ، غير مرن) يسهموا فى مهارة (دافعية الانجاز) .

التوصيات:

- اهتمام المدرب الرياضى والأخصائى النفسى الرياضى بالمتابعه الدورى لمستوى المهارات النفسية للاعبين للوقوف على نواحي القوة والضعف لدى اللاعبين .
- وضع برامج للمهارات النفسية وللاعبين وفقا لنسب المساهمه للسمات الشخصية لمدربيهم .

- اجراء دراسات وبحوث للتعرف على علاقة السمات الشخصية للمدرب ببعض السمات النفسية والقدرات العقلية والمهارية والخطية الاخرى .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. اسامة احمد شعبان : تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨ .
٢. اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات المجال الرياضي، ط٢ن دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤ .
٣. اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، المفاهيم – التطبيقات، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ .
٤. اسامة كامل راتب ، علي محمد ذكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٢ .
٥. اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
٦. اسماعيل فندي ، الشخصية بين الايجابية والسلبية منتدى نافذة مصر للتنمية البشرية ، ٢٠٠٩
٧. ألفت مختار هلال : دراسة بعض السمات الانفعالية المميزة لشخصية مدربي كرة السلة للمستويات المختلفة لفرق الرجال والسيدات ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣م.
٨. أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية (المهنة والإعداد المهني – النظام الأكاديمي) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٩. بدر محمد الأنصاري ، مكونات الشخصية لدى الشاب الكويتي من الجنسين ، بحث منشور بمركز دراسات الخليج العربي ، جامعة الأداب ، مجلة النشر العلمي ، ١٩٩٨
١٠. حسن السيد ابو عبده (٢٠١٠) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة الاشعاع ، الإسكندرية
١١. حسن السيد أبو عبده : دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية ، بحوث مؤتمر ورؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، كلية التربية الرياضية للبنين في القاهرة ، جامعة حلوان .
١٢. ذنون معتز يونس : قياسات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بالكرة القدم، بحث منشور مجلة المعلم الجامعية البصرة ، ١٩٩٤
١٣. زكي محمد حسن : المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٧م.
١٤. سامية القطان " دراسة تجريبية معملية للعلاقة ما بين مستوى القلق والأداء المعملية " ، بحث منشور ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩
١٥. سيجموند فرويد : القلق ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٢
١٦. طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، سلسلة الثقافة الرياضية العدد (٢٢)، المكتبة المصرية، ٢٠٠٥ .
١٧. عدنان مقبل أحمد : تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الاداء المهارى للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير ، معهد التربية الرياضية، الجزائر، ٢٠٠٨ .
١٨. عفاف عبد المنعم شحاتة : الأسس العلمية والعملية لاستخدام صندوق الخطو في التمرينات الهوائية، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧ .

١٩. علي مهدي كاظم : نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية , مؤشرات سايكو مترية من البيئة العربية , المجلة المصرية للدراسات النفسية , المجلد الحادي عشر – العدد الثلاثين ٢٠٠١
٢٠. علياء حلمي عبد الرحمن حيدة : " الإعداد النفسي طويل المدى لسباحي المنافسات دراسة تقييمية " , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان , القاهرة , ٢٠٠٠
٢١. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٦ .
٢٢. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي , ط٢ , دار الفكر العربي . ٢٠٠١ .
٢٣. محمد العربي شمعون , إسماعيل حامد عثمان : بعض سمات الشخصية لمدربي المنتخبات العربية في رياضة الجمناز واتجاهاتهم نحو مهنة التدريب الرياضي , دراسات وبحوث , جامعة حلوان , المجلد التاسع – العدد الثاني , مارس ١٩٨٦م .
٢٤. محمد العربي شمعون , ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي , القاهرة , ٢٠٠٠ .
٢٥. محمد أبو العلا : علم النفس , مكتبة عين شمس , ١٩٩١م .
٢٦. محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات , ط٧ , دار المعارف , القاهرة , ١٩٩٢م .
٢٧. محمد حسن علاوى : سيكولوجية القيادة الرياضية , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ١٩٩٨م .
٢٨. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , القاهرة , ١٩٩٧ .
٢٩. محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي , ط١ , دار الفكر العربي , القاهرة . ١٩٩٧
٣٠. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة , ٢٠٠٢ .
٣١. مصطفى حسين باهي , سمير عبد القادر جاد : سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية , مكتبة النهضة المصرية , القاهرة , ١٩٩٩
٣٢. مصطفى حسين باهي , سمير عبد القادر جاد : المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي , الدار العالمية للنشر والتوزيع , القاهرة , ٢٠٠٤ .
٣٣. ممدوح الكنتاني وآخرون: المدخل إلى علم النفس , مكتبة الفلاح , الكويت , ١٩٩٤
٣٤. ميرفت على حسن خفاجة : تحديد السمات الشخصية لمدربي ألعاب القوى , نظريات وتطبيقات , العدد السادس عشر , كلية التربية الرياضية للبنات للبنين , جامعة الإسكندرية , ١٩٩٣م .
٣٥. نبيلة محمد أحمد صالح : العوامل المعرفية وسمات الشخصية لمدربي ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم , جامعة حلوان , ١٩٩٧م .
٣٦. نور الدين محمد صدقي: العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وحالة لدى لاعبي كرة القدم . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والشراكات والتحديات . كلية التربية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان , ١٩٩٤ ,
٣٧. هاني أحمد سمير : بعض السمات الشخصية لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية في الجامعة , جامعه عين شمس – رسالة ماجستير , قسم الدراسات النفسية والاجتماعية – معهد الدراسات العليا للطفولة , ٢٠٠٧
٣٨. ياسر محروس مصطفى : السمات الشخصية المميزة لأنماط أجسام طلاب الجامعات الممارسين وغير الممارسين , كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بالهرم – جامعه حلوان , رسالة دكتوراه , مكتبة البحوث الرياضية بالمجلس القومي الرياضي , ٢٠٠٨
٣٩. يحيى السيد الحاوي : المدرب الرياضي (بين الأسلوب التقليدي والتقنين الحديث في مجال التدريب) , المركز العربي للنشر , بدون , ٢٠٠٢م

ثانياً: المراجع الأجنبية:

40. Barry . T.J ; Total quality organization balance and har mony for excellence . 2nd . published by pirdmit sdn . kualalumpar .2013
41. Bob Case : Leadership Behavior in sport , A Field test of situational leadership theory , sport psychology, Vol,2011
42. Brian Priebe : What to look for in A good coach baseball parent magazine , Tennessee , April , 1998 , Vol. 4,no3, PL. http / memoers . aol. Com / coach prieb / quality. Httm.
43. Bryant.j. Cratty : movement behavior and motor learning “ lea febebigerphiladelphia, london , 2000.
44. Caralin Vos – strache: Players perceptions of leadership qualities for coaches research quarter , 2000.
45. Cheng, H.W : Comparison of personality traits of judo coaches and athlete Asian – Jou of physical Education (Taiwan). g 4 Jun 2000.
46. Danielson, R.R Zelhart. P.F& Drake, C.J : Multidimensional scaling and factor analysis of coaching Behavior as perceived by high school Hockey players, R.Q. Vol. 96, No , 3,2006
47. Danielson: Leadership motivation and coaching classification as related to success in minor league hockey , in D.M. leaders and R.W. Christina (Ed) , psychology of motor behavior and sport Champaign , Human Kinetics publishers 2004.
48. Davis , R. Bull.R. , Roascee, V: Physical Education the study of sport , England , 1992.
49. Doroghy V.Harris and Bettel . Harris : The athletes quid to sport psychology , mantel skills for physical people , Leisure press , New York , 2000.
50. Ezbiniew Czajkowski : Konwledge, Skills , personality and work of a coach , Human Movement, no.2 (2) Poland 2000 .
51. Gorge More (2001): Muscular power Reaction Time and Visual perception as Related To striking abilities and second Grade children Dissertation abstracts in ternational Vo145 No 8 Feb.
52. Grnnspond & Feltz: Psychological Skills; differences between volleyball players on the youth national team and those involved in the 145 high performance camp, 2011.
53. Karthike :mental imagery amind training in sport, 2000.
54. Lam – T.- C : A comparison of the leadership behavior of winning and losing high school basketball coaches, Microform publications , Int'l Inst for sport and Human performance, 1996.
55. Savoy . c: A yearly Mental Training Program for Psychologist (Champign) (2) . june . 2011
56. Wang,-, Y.-T : A comparison of the coach leadership behavior preferred by male and female track and field athletes, Microform publications, Int'l for sport and Human performance, 1997.
57. Wilson, K: Study Habits as a Factors in the Locus of Control Academic Achievement Relationship . Psychological Reports , Vol.34, No.8. 1996
58. Young. Judithe : The relationship Among leader charo cterist of Moze and femote Basketball 11 couches and teamper form ancou come tetear esearchniu Heaith physical education .2010

الملخص باللغة العربية

السمات الشخصية للمدرب وعلاقتها ببعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم.

جابر رشاد خليل

قسم تدريب الرياضات الأساسية - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان - جمهورية مصر العربية.

يهدف البحث إلى التعرف على السمات الشخصية للمدربين المؤثرة فى بعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحى ، وتم استخدام مقياس المهارات النفسية ومقياس سمات الشخصية للمدرب الرياضى ، اشتملت عينة البحث على ٩١ لاعب من لاعبي كرة القدم تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٣ سنة يمثلون بعض نوادي محافظة الإسكندرية ، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على ١٨ لاعب فى حين أجريت الدراسة الأساسية على ٧٣ لاعب ، وتوصلت النتائج إلى وجود معاملات ارتباط بين السمات الشخصية للمدرب والمهارات النفسية للاعبى كرة القدم ، وأن السمات الشخصية للمدرب الرياضى (غير ذكي اجتماعيا ، لا يتحمل المسئولية ، متعاطف ، غير طموح) يسهموا فى مهارة (القدرة على التصور) ، كما أن السمات الشخصية للمدرب الرياضى (متفائل ، متعاطف) يسهموا فى مهارة (القدرة على الاسترخاء) ، فى حين أن السمات الشخصية للمدرب الرياضى (ثابت انفعالياً ، غير ذكي اجتماعيا ، لا يتحمل المسئولية ، متعاطف ، قيادي) يسهموا فى مهارة (القدرة على تركيز الانتباه) ويوصى الباحث بضرورة اهتمام المدرب الرياضى والأخصائي النفسى الرياضى بالمتابعه الدورية لمستوى المهارات النفسية للاعبين للوقوف على نواحي القوة والضعف لدى اللاعبين ، وضع برامج للمهارات النفسية وللاعبين وفقا لنسب المساهمه للسمات الشخصية لمدربيهم ، واجراء دراسات وبحوث للتعرف على علاقة السمات الشخصية للمدرب ببعض السمات النفسية والقدرات العقلية والمهارية والخطئية الاخرى .

Personal characteristics of the coach and their relationship to some psychological skills of Soccer players.**Gaber Rashad Khalil**

The research aims to identify the personality traits of trainers influential in some psychological skills of football players researcher used descriptive survey manner, was the use of psychological skills Scale and personal attributes to coach sports, included a sample search on 91 player of the soccer players between the ages of 18 to 23 years representing some of the Alexandria Governorate clubs, was exploratory 18 player study the application, while the basic study was conducted on 73 player, and found the results to the presence of correlation coefficients between the personal characteristics of the coach and mental skills of Soccer players, and the personal characteristics of the coach sports (non-intelligent socially, does not assume responsibility, sympathetic, non-ambitious) contribute to the skill (the ability to perception), and the personal characteristics of the coach sports (optimistic, sympathetic) contribute to the skill (ability to relax), while the personal characteristics of the coach sports (fixed emotionally, is intelligent socially, do not take responsibility, sympathetic, leadership) contribute to the skill (the ability to focus attention) is recommended researcher concentration attention of the trainer and sports psychologist sports continue rotating to the level of psychological skills to the players to determine the strengths and weaknesses of the players, the development of programs for mental skills and the players according to the proportions contribution of personality traits to their coaches, and conduct research and studies to identify the relationship of the personal characteristics of the coach some psychological traits and mental skills and tactical and other capacity.

