



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص: التحضير النفسي  
الرياضي  
بعنوان:

دور الاعداد النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة  
القدم الاواسط.

بحث وصفي أجري على لاعبي كرة القدم صنف اواسط في اندية ولاية معسكر

إشراف:  
أ / بن شني حبيب

من إعداد الطالب:  
سجال امير عبد القادر .

السنة الجامعية: 2021/2020.

# إهداء

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل

في عيني مهما حييت أمي العزيزة .

والى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل

وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز .

والى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة

المسيرة الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

# شكر و تقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي والذي أَلَمنا الصحة

والعافية والعزيمة .

فالحمد لله حمداً كثيراً .

اتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف " ا. بن شني حبيب " على

كل ما قدمه لي من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في

جوانب مختلفة كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء اللجنة على تضحياتهم المستمرة

وعطائهم المتواصل من أجل إرشاد الطلبة.

كما اتقدم بالشكر والتقدير إلى كل إدارة معهد التربية البدنية والرياضة مستغانم وإلى

كل الأساتذة والدكاترة جميعاً ومن قدم إلينا المساعدة والتشجيع ولو بالكلمة الطيبة

ورفع معنوياتنا.

## ملخص الدراسة

" دور الاعداد النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط "

- لقد تناولنا في هذا البحث موضوع دور الاعداد النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط . يهدف هذا البحث الى ابراز دور الاعداد النفسي في التقليل من السلوك العدواني. و معرفة اذا ما كان للإعداد النفسي اهمية في التقليل من مظاهر السلوك العدواني كالأحباط و الغضب .  
- حيث كانت التساؤل العام لدراسة على النحو التالي هل للإعداد النفسي دور في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط؟

و جاءت الفرضية العامة على النحو التالي للإعداد النفسي دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط . و تم تجزئتها الى مجموعة من الفرضيات الجزئية و هي :

- للإعداد النفسي دور في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوساط.
  - للإعداد النفسي دور في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط؟
  - الاعداد النفسي يجعل اللاعب يعتمد على الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات بدل السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط؟
- لقد دامت دراستنا من شهر جانفي الى ماي حيث تم اختيار العينة من اندية المحمدية بولاية معسكر بطريقة عشوائية. و استخدمنا المنهج الوصفي و اعتمدنا على الاستبيان كأداة من ادوات الحصول على الحقائق و من البيانات و المعلومات و من اهم النتائج المتحصل عليها - اهمال الاعداد النفسي يعزز من ظهور السلوك العدواني لدى لاعبين كرة القدم صنف اواسط
- الاعداد النفسي يحد من السلوك العدواني لدي لاعبي كرة القدم صنف اواسط .
- الاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب يقلل من ظاهرة السلوك العدواني . و لقد قدمنا مجموعة من الاقتراحات منها - استخدام تقنيات حديثة للتحضير النفسي .
- تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من اجل مواكبة العصر .
- ضرورة اعتماد على اخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق .

## **Study summary:**

- We have dealt in this research the role of psychological preparation in reducing the aggressive behavior of young football players. This research aims to highlight the role of psychological preparation in reducing aggressive behavior. And knowing whether the psychological preparation is important in reducing the manifestations of aggressive behavior such as frustration and anger.

-The general question for a study was as follows: Does psychological preparation have a role in reducing the aggressive behavior of young football players?

- The general hypothesis was as follows: The psychological preparation has a role in reducing the aggressive behaviors of young football players. It was divided into a set of partial hypotheses, which are:

\* Psychological preparation has a role in reducing physical aggression among young football players.

\* Psychological preparation has a role in reducing verbal aggression among young football players.

\* Psychological preparation makes the player depend on calmness and focus during the emotions instead of the aggressive behavior of young football players.

- Our study lasted from January to May, where the sample was randomly selected from the Mohammadia clubs in the state of Mascara. And we used the descriptive approach and relied on the questionnaire as a tool for obtaining facts, data and information, and one of the most important results obtained is :

\*Neglecting psychological preparation enhances the appearance of aggressive behavior among young football players.

\*Psychological preparation limits the aggressive behavior young football players

\* The psychological preparation done by the coach reduces the phenomenon of aggressive behavior.

And we have presented a set of suggestions, such as :

\*including the use of modern techniques for psychological preparation.

\*Encouraging scientific research in all fields related to sports, especially sports psychology, in order to keep pace with the times.

\*The need to rely on psychologists within the technical staff of the team.

# المحتويات

أ-الإهداء.

ب-شكر وتقدير.

ج-قائمة الجداول.

د-قائمة الأشكال.

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث.

الصفحة

1	1-مقدمة.....
03	2-إشكالية البحث.....
04	3-أهداف الدراسة.....
04	4-فرضيات الدراسة.....
05	5-أهمية البحث.....
06	6-مصطلحات البحث.....
07	7-الدراسات المشابهة.....

الباب الأول:الجانب النظري.

الفصل الأول: التحضير النفسي .

12	1-الاعداد النفسي.....
12	1-1 تعريف الاعداد النفسي.....
13	2-1 أهمية الاعداد النفسي.....
13	1-2-1 اكتساب المفاهيم التربوية النفسية.....
14	2-2-1 اكتساب المهارات النفسية.....
14	3-1 انواع الاعداد النفسي.....
15	1-3-1 من حيث المدة.....

- 15.....1-1-3-1 الاعداد النفسي طويل المدى.
- 16.....2-1-3-1 الاعداد النفسي قصير المدى.
- 17.....1-2-1-3-1 اجتماع الفريق الاخير
- 17.....2-2-1-3-1 قبل الدخول الى الساحة
- 17.....3-2-1-3-1 في فترة الراحة
- 18.....2-3-1-1 من حيث النوعية
- 18.....1-2-3-1 الاعداد النفسي العام
- 18.....1-1-2-3-1 تطوير العمليات النفسية للاعب
- 18.....2-1-2-3-1 الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب
- 18.....3-1-2-3-1 تثبيت الحالة النفسية للاعب
- 19.....2-2-3-1 الاعداد النفسي الخاص
- 19.....1-2-2-3-1 الاعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- 19.....2-2-2-3-1 الاعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد
- 20.....4-1 واجبات الاعداد النفسي للاعب كرة القدم
- 20.....5-1 علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الاخرى
- 21.....6-1 الاعداد النفسي للاشتراك في المباراة
- 22.....1-6-1 ديناميكية الحالة النفسية للاعب اثناء المباراة
- 22.....7-1 الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات
- 23.....1-7-1 دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المباراة
- 23.....8-1 تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم

#### الفصل الثاني: السلوك العدواني .

- 30.....1-2 مفهوم السلوك العدواني
- 30.....2-2 اسباب السلوك العدواني
- 30.....1-2-2 الاسباب النفسية
- 30.....1-1-2-2 الحرمان
- 31.....2-1-2-2 الاحباط
- 31.....3-1-2-2 الغيرة
- 32.....4-1-2-2 الشعور بالنقص

- 32.....2-2-2- الاسباب الاجتماعية
- 32.....1-2-2-2 الاسرة
- 33.....2-2-2-2 المدرسة
- 34.....3-2-2 العدوان عن طريق نموذج
- 34.....3-2 انواع العدوان
- 35.....1-3-2 العدوان العدائي
- 35.....2-3-2 العدوان الوسيطي
- 35.....4-2 العوامل المثيرة للعدوان
- 36.....1-4-2 الشعور بالألم
- 36.....2-4-2 المهاجمة او الاهانة الشخصية
- 36.....3-4-2 الاحباط
- 37.....4-4-2 الشعور بعدم الراحة
- 37.....5-4-2 الاستثارة و الغضب و الافكار العدائية
- 38.....5-2 نضريات السلوك العدواني
- 38.....1-5-2 نضرية العدوان كغزيرة
- 39.....2-5-2 نضرية التنفيس
- 39.....3-5-2 نظرية الاحباط
- 40.....4-5-2 نظرية التعلم الاجتماعي
- 41.....6-2 العوامل المؤثرة في السلوك العدواني
- 41.....1-6-2 الغضب
- 42.....2-6-2 الهجوم
- 42.....3-6-2 الاحباط
- 43.....4-6-2 الغزو
- 44.....5-6-2 العوامل الشخصية
- 44.....7-2 علاج السلوك العدواني
- 44.....1-7-2 العلاج النفسي
- 45.....2-7-2 العلاج الاجتماعي
- 46.....3-7-2 العلاج السلوكي
- 46.....4-7-2 العلاج الطبيعي

الفصل الثالث : كرة القدم و المرحلة العمرية

- 1-3 كرة القدم..... 51
- 1-1-3 تعريف كرة القدم..... 51
- 2-1-3 تاريخ كرة القدم..... 51
- 1-2-1-3 في العالم..... 51
- 2-2-1-3 في الجزائر..... 52
- 3-1-3 مدارس كرة القدم..... 53
- 4-1-3 مبادئ الاساسية في كرة القدم..... 53
- 5-1-3 صفات لاعبي كرة القدم..... 54
- 1-5-1-3 الصفات البدنية..... 55
- 2-5-1-3 الصفات الفيزيولوجية..... 55
- 3-5-1-3 الصفات النفسية..... 56
- 6-1-3 قوانين كرة القدم..... 57
- 2-3 المرحلة العمرية..... 59
- 1-2-3 تعريف المرحلة العمرية..... 59
- 2-2-3 خصائص المرحلة العمرية..... 60
- 1-2-2-3 الخصائص المعرفية..... 60
- 2-2-2-3 الخصائص النفسية..... 61
- 3-2-2-3 الخصائص الحركية و الجسمية..... 61
- 4-2-2-3 الخصائص الاجتماعية..... 62
- 5-2-2-3 الخصائص الانفعالية..... 62
- 3-2-3 احتياجات الطفل خلال مرحلة 14-17 سنة..... 63
- 1-3-2-3 الاحتياجات المعرفية..... 63
- 2-3-2-3 الاحتياجات البدنية..... 63
- 3-3-2-3 الاحتياجات النفسية الحركية..... 64

- 65.....3-2-3-4 الاحتياجات الاجتماعية
- 66.....3-2-4 اهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين .

الباب الثاني: الجانب الميداني للدراسة.

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

- 72 .....1-1 الدراسة الإستطلاعية
- 72 .....2-1 المنهج المستخدم
- 73 .....3-1 مجتمع وعينة البحث
- 73 .....4-1 تحديد متغيرات الدراسة
- 74 .....5-1 مجالات البحث
- 74 .....6-1 أدوات الدراسة
- 75 .....7-1 التقنية الإحصائية المستعملة
- 76.....8-1 صعوبات البحث

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

- 78 .....1-2 عرض و تحليل النتائج
- 102 .....2-2 إستنتاجات
- 103 .....3-2 مناقشة الفرضيات
- 104 .....4-2 إقتراحات
- 105 .....5-2 خلاصة عامة
- 107 .....6-2 المصادر و المراجع
- 112 .....الملاحق

## قائمة الجداول:

الرقم	إسم الجدول	الصفحة
1	الجدول 01 يمثل إجابات العينة على السؤال الاول	78
2	الجدول 02 يمثل إجابات العينة على السؤال الثاني	79
3	الجدول 03 يمثل إجابات العينة على السؤال الثالث	80
4	الجدول 04 يمثل إجابات العينة على السؤال الرابع	81
5	الجدول 05 يمثل إجابات العينة على السؤال الخامس	82
6	الجدول 06 يمثل إجابات العينة على السؤال السادس	83
7	الجدول 07 يمثل إجابات العينة على السؤال السابع	84
8	الجدول 08 يمثل إجابات العينة على السؤال الثامن	86
9	الجدول 09 يمثل إجابات العينة على السؤال التاسع	87
10	الجدول 10 يمثل إجابات العينة على السؤال العاشر	88
11	الجدول 11 يمثل إجابات العينة على السؤال الحادي عشر	89
12	الجدول 12 يمثل إجابات العينة على السؤال الثاني عشر	90
13	الجدول 13 يمثل إجابات العينة على السؤال الثالث عشر	91
14	الجدول 14 يمثل إجابات العينة على السؤال الرابع عشر	92
15	الجدول 15 يمثل إجابات العينة على السؤال الخامس عشر	94
16	الجدول 16 يمثل إجابات العينة على السؤال السادس عشر	95
17	الجدول 17 يمثل إجابات العينة على السؤال السابع عشر	96
18	الجدول 18 يمثل إجابات العينة على السؤال الثامن عشر	97
19	الجدول 19 يمثل إجابات العينة على السؤال التاسع عشر	98
20	الجدول 20 يمثل إجابات العينة على السؤال عشرون	99
21	الجدول 21 يمثل إجابات العينة على السؤال الواحد وعشرون	100

## قائمة الأشكال:

الرقم	إسم الشكل	الصفحة
1	الشكل 01 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(01)	78
2	الشكل 02 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(02).	79
3	الشكل 03 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(03)	80
4	الشكل 04 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول ( 04 )	81
5	الشكل 05 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(05)	82
6	الشكل 06 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(06)	83
7	الشكل 07 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول (07)	84
8	الشكل 08 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(08).	86
9	الشكل 09 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(09)	87
10	الشكل 10 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(10)	88
11	الشكل 11 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(11)	89
12	الشكل 12 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(12)	90
13	الشكل 13 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(13)	91
14	الشكل 14 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(14)	92
15	الشكل 15 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(15)	94
16	الشكل 16 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(16)	95
17	الشكل 17 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(17)	96
18	الشكل 18 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(18)	97
19	الشكل 19 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(19)	98
20	الشكل 20 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(20)	99
21	الشكل 21 يمثل التمثيل البياني لنسب الجدول(21)	100

# التعريف بالبحث

## 1- المقدمة:

- مارس الإنسان الرياضة منذ قديم الزمان بمختلف أنواعها كما عرفت مختلف الحضارات الرياضة بأنواعها حيث أن أغلب النشاطات التي يمارسها الإنسان فيها شكل من أشكال الرياضة و النشاط البدني ، فالإنسان حين يرتحل ويمشي ويقطع المسافات طويلة من أجل العمل وطلب الرزق أو غير ذلك فإنه يمارس نوعا من أنواع النشاط البدني . "jeem.comمقال في مجلة ريجيم "

و تعتو كرة القدم من افضل رياضة التي يظهر فيها الإنسان قدراته البدنية و المهارية من خلال التفنن في الإبداع الحركي و التعبير الجسماني في ظل التنافس الشريف و التعامل الإنساني السليم مع المحيط الخارجي من خلال ما يحمله هؤلاء المتنافسون من قيم خلقية ايجابية وبروح رياضية عالية وبكل ما تتضمنه الشعارات الرياضية الهادفة إلى نشر روح المحبة و الصداقة و السلام سواء أكان ذلك في المحافل المحلية أو الدولية و في ظل منافسات يحكمها القانون وقواعد اللعبة دون الخروج عنها لأي سبب كان . غير انه تغيرت تلك الشعارات وأصبحت المنافسات مجال برزت فيه العديد من المظاهر السلبية كالشحناء المفرطة و السلوكيات المشينة التي أضحت السلوك العدواني السمة البارزة والطاغية عليها بكل ما يحمله من معاني الحقد والكراهية و التعبيرات الضمنية والصريحة تجاه المنافس الآخر غايته الفوز وتحقيق المكسب دونما مراعاة للقواعد والقوانين المعمول بها . ونظرا لان المنافسات الرياضية خاصة الجماعية منها تحمل بين طياتها احتمالات الفوز والهزيمة قد يؤثر سلبا في سلوكيات اللاعب المنهزم و يثير لديه بعض الانفعالات السلبية.

و ولقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي إذ أن السلوك العدواني أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس،

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسياً وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليها من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً وعلمياً، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

و من هنا كانت الانطلاقة لدراسة موضوعنا دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة قدم اواسط .

ومن هذه المعطيات حددنا خطة البحث حيث قسمنا بحثنا إلى: 03 جوانب .

1- الجانب التمهيدي

2- الجانب النظري يحتوي على 03 فصول .

-الفصل الأول: الاعداد النفسي

- الفصل الثاني: السلوك العدواني

- الفصل الثالث : كرة القدم و المرحلة العمرية .

3-الجانب التطبيقي.

## - الإشكالية:

أصبحت للرياضة في العصر الحالي ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومادها الواسع وأصبحت لها أصول ومبادئ خاصة بها، فأصبح كل فرد بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها إما مباشرة أو منقولة على التلفزة أو مسموعة عن طريق الإذاعة وبذلك صارت للمشاهدة والممارسة الرياضية دورها في خلق المتعة والمعاناة الاجتماعية.

حيث تعتبر من هدفها تكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وانظمتها حيث تعمل من خلال الأنشطة الرياضية على تنشئة الطفل، متفهما لابعادها مبينا اتجاهات ايجابية نحوها.

فتسعى لتنمية روح الاتصال والتعاون والمسؤولية والتخفيف التوترات التي تشكل مصدر الخلافات ومن اهم ما تسعى اليه ايضا هو التعديل من السلوكات العدوانية المنتشرة بين المراهقين التي تستحق الدراسة بعد الانتباه الى الملاحظات الميدانية لهذه الظاهرة التي تعد اكثر موضوعات التي تستاثر باهتمام علماء النفس بمختلف تخصصاتهم في الفتره الرهينه.<sup>1</sup>

حيث يعتبر السلوك العدواني أحد صور العنف لدى اللاعبين التي تظهر في المنافسات الرياضية، وهذه العدوانية هي عبارة عن طريقة يعبر عنها اللاعب بردة فعله لموقف معين، فالسلوك العدواني سلوك خطير سواء على اللاعب بحد ذاته او مع الآخرين لذا فإن طريقة تعديل هذا السلوك ستنفذ اللاعبين من العدوان اللفظي والعدوان الجسدي ويجدر الإشارة إلى أن العدوان يختلف حسب الرياضة وخاصة الرياضات الجماعية التي تتطلب إحتكاك بين اللاعبين ،( كرة القدم، كرة السلة،كرة اليد .كرة الطائرة).

<sup>1</sup> عزت إسماعيل : سيكولوجية الإرهاب وجرائم العنف .ذات السلاسل .الكويت . 1982.ص28.

ورياضة كرة القدم في الجزائر من الرياضات التي شهدت بعض الاحداث المرتبطة بالعرف في السنوات الاخيرة، في كل الاقسام الوطنية وحتى بطولة القسم الأول ولم تقتصر هذه الاحداث على الجماهير فقط بل في كثير من الاحيان كانت من المسيرين والمدربين وصولا الى اللاعبين حيث يعتبر اللاعب احد العناصر المهمة التي وجب الاهتمام به لأنه من الأفراد الفاعلة في الفريق ليقدّم افضل المستويات ويقدم صورة مشرفة له ولفريقه.

فمن هنا نرى ان التحضير النفسي هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.<sup>2)</sup>

و يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء. ومن خلال ما سبق نتساءل:

❖ هل للإعداد النفسي دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى لاعبي

كرة القدم صنف اوساط؟

التساؤلات الجزئية:

• هل للإعداد النفسي دور في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي كرة

القدم صنف اوساط؟

2- حسن السيد أبوعيد: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، مصر، 2001، ص 263.

3- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1985، ص 26.

• هل للإعداد النفسي دور في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي كرة القدم  
صنف اوساط؟

• هل للإعداد النفسي تجعل اللاعب يعتمد الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات  
بدل السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف اوساط؟

## 2- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك  
العدواني لدى لاعبي كرة القدم وهذا من خلال إبراز دور التحضير النفسي في التقليل  
من الإحباط والغضب لدى لاعبي كرة القدم, وكذلك الفائدة العلمية التي تحملها هذه  
الدراسة في المجال البحث العلمي .

3- فرضيات الدراسة

3-1- الفرضية العامة:

❖ للإعداد النفسي دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى لاعبي كرة  
القدم صنف اوساط.

## 3-2- الفرضيات الجزئية:

• للإعداد النفسي دور في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي كرة القدم  
صنف أوساط.

• للإعداد النفسي دور في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي كرة القدم  
صنف اوساط؟

• الاعداد النفسي يجعل اللاعب يعتمد على الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات  
بدل السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف اوساط؟

## 3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على التحضير النفسي من جانب السلوكي  
الذي يتجلى في صفة العدوانية التي أصبحت جزء لا يتجزأ من ممارسة الرياضات  
الجماعية، وخاصة رياضة كرة القدم ودورها في التقليل من مظاهر السلوك العدواني

(الإحباط والغضب )، ولذلك بحثنا عن الطرق والأساليب من أجل معالجة السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة القدم، وتزويد المكتبة العلمية وإضافة مواضيع جديدة تتناول الوضع من زوايا مختلفة .  
كما تساهم في رفع كفاءة الباحث، وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام به.

## 5- تحديد المصطلحات:

### 5- 1- التحضير النفسي:

**اصطلاحاً:** ويعرف التحضير النفسي أيضاً على أنه التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.<sup>2</sup>  
**التعريف الاجرائي:** التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

### 5- 2- السلوك العدواني:

**اصطلاحاً:** السلوك العدواني هو السلوك الهجومي الذي يصاحب الغضب , وهو السلوك الذي يتجه نحو إحداث إصابة مادية لفرد آخر.<sup>3</sup>  
**التعريف الاجرائي:** هو فعل عنيف موجه نحو هدف معين وقد يكون هذا الفعل بدنياً أو لفظياً وهو بمثابة الجانب السلوكي لانفعال الغضب والهيجان والمعدات

### 5- 3 - المراهقة:

**لغة:** تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.<sup>4</sup>  
**اصطلاحاً:** 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.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12

<sup>3</sup> سعدية محمد بهاور : في علم النفس النمو ط1 . دار البحوث العلمية. الكويت . 1977. ص246.

<sup>4</sup> فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . ط 1 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1994 . ص5

<sup>5</sup> هدى محمد فناني : سيكولوجية المراهقة. دار المعارف . القاهرة. 1992 . ص3.

## التعريف الاجرائي:

ونقصد في دراستنا الفئة العمرية من 12\_ 15 سنة هي المراهقة المبكرة وهي مرحلة من النمو تالي مرحلة الطفولة المتأخرة وتقع بين الطفولة والرشد وتعد فترة انتقال بينهما.

## 7- الدراسات السابقة:

إن التطرق إلى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا .

كلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها , وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد .

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها:

## 7-1 الدراسة الأولى:

دراسة زمالي محمد وبهالي جمال الدين ( 2006\_2007 ) " واقع التحضير

النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر"، والتي تهدف إلى إظهار واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم، و إظهار أهمية التحضير النفسي في تحقيق الأهداف المسطرة وأداء المدربين، و معرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال التحضير النفسي وأهمية التحضير النفسي في تطوير المهارات الأساسية ومن الجوانب البدنية و الاجتماعية ، وستخدم المنهج الوصفي على عينة من لاعبي كرة القدم بقسم الهواة بالجزائر وتوصل إلى إن إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي و ايجابيات التحضير النفسي بالنسبة للاعبين متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية .

## 7-2 الدراسة الثانية:

ودراسة مرابطي أمحمد ومداني بوزيان وزناتي محمد ( 2006\_ 2007 ) " قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (13\_ 15 سنة) " وتهدف إلى قياس درجة أبعاد السلوك العدواني الرياضي عند تلاميذ (13\_ 15 سنة)، ومعرفة وتحديد أبعاد السلوك العدواني عند هذه الفئة، و مقارنة أبعاد السلوك العدواني الرياضي بين الولايات ، وتوصل إلى أن تلاميذ الطور الثالث لايمتازون بالسلوك العدواني الرياضي خلال نشاط التربية البدنية والرياضية، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية مابين الولايات لأبعاد مقاييس السلوك العدواني الرياضي.

## 7-3 الدراسة الثالثة:

ودراسة بجاوي دراجي وكركادن عبد الحق وعفرون مهانة (2003\_ 2004) " دور التدريب النفسي في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12\_15) سنة والتي تهدف إلى إبراز دور التحضير النفسي في بناء شخصية المراهق ، و إبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد، وإبراز دور التدريب النفسي في تقويم وتهذيب سلوكات المراهقين، و إبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع، واستخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12\_15) سنة، وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص السلوك العدواني الرمزي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي.

# الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

الأعداد النفسية

## تمهيد

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة ، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي ، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه ، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب ، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

- الإعداد النفسي :

### 1-1- مفهوم الإعداد النفسي :

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما :

• **الشق التعليمي** : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما .

• **الشق النفسي التربوي** : وهذا الشق له من الأهمية مثل الشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية و الإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - القاهرة - مصر - ط1 2001- ص263 .

## 1-2-أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض.....الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء .... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

إذا كان الإعداد البدني ( الطاقة البدنية ) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي ( الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .<sup>7</sup>

## 1-2-1-اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأناية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي

<sup>7</sup>- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر - ط1 - 2001 - ص23.

أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور.<sup>8</sup>

### 1-2-2-1- اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ

وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال و من أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف.<sup>9</sup>

### 1-3- أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

- من حيث المدة و ينقسم إلى :
- إعداد نفسي طويل المدى
- إعداد نفسي قصير المدى
- من حيث النوعية :
- إعداد نفسي عام
- إعداد نفسي خاص

<sup>8</sup> - أسامة كامل راتب : نفس المرجع- ص 24.

<sup>9</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية - مرجع سابق - ص 30.

## 1-3-1 من حيث المدة :

### 1-1-3-1-1 الإعداد النفسي طويل المدى :

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:<sup>10</sup>

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب آثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- إن الاطمئنان على اتران الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات.
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .

<sup>10</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم - الجزائر - بدون طبعة- 1997- ص

- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
  - ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .
  - يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .
  - لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية , الاقتصادية ، و حتى العاطفية .
  - يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالفوز و الخسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.
  - العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت.
- 1-3-1-2 الإعداد النفسي القصير المدى:**
- هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز . يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :
- مرحلة التوقع.

- مرحلة المواجهة.
- مرحلة الاسترخاء

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة ( STRESSE ) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي .<sup>11</sup>

### 1-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير :

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته .

### 1-3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تقاؤل .<sup>12</sup>

### 1-3-1-2-3- في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول .<sup>13</sup>

<sup>11</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص 28.

<sup>12</sup> - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات - دار العارف - القاهرة - مصر - ط 1 - 2000 - ص 139.

<sup>13</sup> - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات- مرجع سابق - ص 140

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد
- أهمية المنافسة
- قوة الخصم أو ضعفه
- الظروف الخارجية
- قوة الحوافز
- التحليل و التقويم

### 1-3-2- من حيث النوعية :

#### 1-2-3-1- الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

#### 1-2-3-1- تطوير العمليات النفسية للاعب :

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة .

#### 1-2-3-1- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه .

#### 1-2-3-1- تثبيت الحالة النفسية للاعب :

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات

طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

### 1-3-2-2-الإعداد النفسي الخاص :

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداد النفسي للاعب واحد
- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

### 1-3-2-2-1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعداداً نفسياً خاصاً لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها و أهميتها على الفريق ..... الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم
- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.<sup>14</sup>

### 1-3-2-2-2-الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص , فعندما يطلب مثلاً من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعاً إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من

<sup>14</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي - مصر - ط 1 - 2003 - ص 133.

النواحي البدنية و المهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس .<sup>15</sup>

#### 1-4 واجبات الإعداد النفسي للاعبى كرة القدم :

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات:

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم .
2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية
3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات.
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.<sup>16</sup>

#### 1-5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما

<sup>15</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص 28.

<sup>16</sup> - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 270.

تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها.

نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :

- الناحية البدنية
- الناحية الخططية " التكتيكية "
- الناحية المهارية " التكنيكية "
- الناحية النفسية .<sup>17</sup>

### 1-6- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

و تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار .

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثناءها وبعد نهاية المباراة.<sup>18</sup>

<sup>17</sup> -- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص 31.

<sup>18</sup> - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 274.

### 1-6-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها :

- استثرات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة .<sup>19</sup>

### 1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية

<sup>19</sup> - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - 260.

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

### 1-7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- تقديم العون و المساعدة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام

- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المباراة مباشرة
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للمباراة القادمة

### 1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد

النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.<sup>20</sup>

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية

ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة: الفترة التأسيسية ،وفترة المسابقات ،و الفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.<sup>21</sup>

<sup>20</sup> - حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 284.

<sup>21</sup> - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 186.

الخلاصة:

و مما سبق نستخلص إن الإعداد النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد  
الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ،  
بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و  
بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج حسنة .

# الفصل الثاني

السلوك العدواني

تمهيد:

باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش إلا في جماعات تربطه بها جملة من القواعد والمحددات الاجتماعية والأخلاقية وفي هذا السياق فإنه يحدث تفاعل بين المحددات الاجتماعية والأخلاقية , قد يؤدي هذا التفاعل وهذا الاختلاف إلى ظهور عدة سلوكيات بين أفراد هذه الجماعات أحيانا قد تكون سلوكيات إيجابية أحيانا , وقد تكون هذه السلوكيات غير ايجابية نتيجة لعدة أسباب سواء داخلية تخص الفرد ذاته أو خارجية يتأثر بها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط , فالسلوك العدوانى هو أحد هذه السلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا ولهذا فان هذا الفصل سوف يتناول مفهوم السلوك العدوانى وأنواعه وأسبابه,ونظريات السلوك العدوانى والعوامل التي تؤثر في السلوك العدوانى,وعلاج السلوك العدوانى.

## 1- مفهوم السلوك العدوانى :

يعتبر السلوك العدواني أحد الموضوعات التي اختلف العلماء في تحديد مفهومها تحديدا دقيقا بل أن ألبرت باندورا - "A.BENDURU", وهو أكثر الباحثين في المجال العدواني اعتبر دراسة السلوك العدواني من الموضوعات المعقدة التي لا يمكن تحديدها من جانب الدلالة اللفظية<sup>22</sup>.

ولإعطاء مفهوم شامل للعدوان اخترنا عدة تعريفات تطرقت إليه وهي كالتالي :حيث عرف باص - **BASS** "أي شكل من أشكال السلوك الذي يتم توجيهه إلى كائن حي آخر ويكون هذا السلوك مزعجا له "

بين هذا التعريف أن السلوك العدواني هو كل سلوك مزعج , وعرف لين - **LINN** 1961 هو فعل عنيف موجه نحو هدف معين وقد يكون هذا الفعل بدنيا أو لفظيا وهو بمثابة الجانب السلوكي لانفعال الغضب والهيجان والمعدات<sup>23</sup> , و لقد أشار هذا التعريف إلى نوعين من السلوكيات العدوانية وهو اللفظي والبدني بالإضافة إلى انه أشار بان للسلوك العدواني هدف محدد, وعرف واطس - **WATSON** - 1979 " هو مجموعة من المشاعر والاتجاهات التي تدل على الكراهية والغضب والسخرية من الآخرين ويأخذ العدوان أشكالا متعددة قد تكون خفية في حالة توجيهها بسلطة ما أو تكون عنادا عبوسا في وجه الآخرين<sup>24</sup>

دل هذا التعريف على أن السلوك العدواني ينبع من المشاعر ويشمل الاتجاهات أيضا , وعرف شابلين - **CHAPLIN** " هو هجوم أو فعل معادي موجه نحو شخص أو شيء وهو إظهار الرغبة في التفوق على الأشخاص الآخرين ويعتبر استجابة للإحباط ما كما يعني الرغبة في الاعتداء على الآخرين أو إيذائهم والاستخفاف بهم السخرية منهم بأشكال مختلفة بغرض إنزال العقوبة بهم<sup>25</sup> , وعرف فاخر عاقل السلوك العدواني هو أفعال ومشاعر عدوانية وهو حافز يثيره الإحباط - أو التثبيط أو تسببه الإثارة الغريزية<sup>26</sup> , وعرف "سعدية بهارون" السلوك العدواني

<sup>22</sup> إبراهيم ريكان : النفس والعدوان . ط1. دار الشؤون الثقافية العامة. بغداد 1987 . ص 8.

<sup>23</sup> عزت إسماعيل : سيكولوجية الإرهاب وجرائم العنف . ذات السلاسل . الكويت . 1982 . ص 28.

<sup>24</sup> سامي عبد القوى : علم النفس الفزيولوجي . ط2. مكتبة النهضة المصرية . القاهرة . 1995 . ص 28

<sup>25</sup> عبد الرحمان العيوسي : سيكولوجية المجرم . دار الرتب الجامعية . بيروت . 1997 . ص 103.

<sup>26</sup> فاخر عقل : معجم علم النفس . ط2 . دار العلم للملايين . بيروت . 1979 . ص 15.

هو السلوك الهجومي الذي يصاحب الغضب , وهو السلوك الذي يتجه نحو إحداث إصابة مادية لفرد آخر<sup>27</sup>.

من خلال التعاريف السابقة للمربين يمكننا استنتاج مفهوم السلوك العدوانى على النحو التالى : السلوك العدوانى هو ذلك السلوك الذى يقصد من ورائه إلحاق الأذى والضرر المادى أو المعنوي بالآخرين أو بالذات والى تخريب لممتلكات الذات أو الآخرين .

## 2-2 أسباب السلوك العدوانى:

أن السلوكيات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب و إذا ما تكلمنا عن السلوك العدوانى فإننا نجد أن هناك عدة عوامل تتداخل لتوفر السبب والفرصة لحدوث مثل هذه السلوكيات العدوانية فهناك أسباب نفسية وأخرى اجتماعية وأخرى بيولوجية ومن خلال هذا المبحث نحاول عرض هذه الأسباب بالتفصيل.

### 2-2-1 الأسباب النفسية:

إن الأسباب النفسية متعددة ومتنوعة ونأخذ منها الحرمان والإحباط والغيرة والشعور بالنقص.

### 2-2-1-1 الحرمان:

فهو شعور ينتج عن عدم إشباع رغبة معينة وقد يكون مادى كما يمكن أن يكون معنوياً<sup>28</sup>.

ويعتبر الحرمان من بين احد الأسباب المؤدية إلى السلوك العدوانى لأن هذا الأخير ماهو إلا تعبير ورد فعل عن الحرمان من العطف والحنان والرعاية والحاجات الأساسية فإن شعور المراهق بهذا الحرمان فيحاول التعويض عنه من خلال تصرفات وسلوكيات عدوانية قد تكون فى بعض الأحيان لاشعورية قصد التعويض عن هذا النقص والحرمان الذى يعانى منه<sup>29</sup>.

### 2-2-1-2 الإحباط:

<sup>27</sup> سعدية محمد بهاور : فى علم النفس النموذج 1. دار البحوث العلمية. الكويت . 1977. ص. 246.

<sup>28</sup> عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح . دار النهضة العربية. بيروت. 1989. ص. 82 .

<sup>29</sup> حقي ألفه محمد: علم النفس المعاصر. منشأة المعارف. 1983. ص. 79 - 80

وهو احد الأسباب الرئيسية للسلوك العدواني وكل مواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد وتبقى رغباته دون تحقق وهذا ما يثير لديه الغضب والانفعال و القلق مما يدفعه إلى سلك سلوكيات عدوانية.

وقد بين كل من ميلر - miller - ودولا رد dollard . أن السلوك العدواني هو استجابة نموذجية للإحباط وان هناك علاقة سببية بين الإحباط والعدوان وهذا يعني أن ظهور سلوك عدواني عند شخص ما يستلزم وجود إحباط<sup>30</sup>.  
يعتبر السلوك العدواني استجابة حتمية ومخرج ضروري للمواقف الإحباطية التي لا محالة منها في مختلف مراحل النمو خاصة في مرحلة المراهقة فهي عتاب تحول دون إشباع الدوافع وتحقيقها ودون الوصول إلى الأهداف التي سطرها المراهق والتي غالبا لا تتماشى مع واقعه.

## 2-2-1-3 الغيرة:

هي حالة انفعالية يشعر بها الشخص وتظهر متمثلة في الثورة والنقد والعصيان والهياج وقد تظهر كذلك على شكل انطواء وانعزال مع الامتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبي للغاية كالاعتداء والضرب والتخريب ونجد أنها تحمل صيغة القسوى وتمهد للهدم والتدمير وكل هذه الأشكال من مظاهر السلوك العدواني.  
وتتجم الغيرة من متغيرات عديدة كالخوف وانخفاض الثقة في النفس وعدم الإحساس بالقيمة الذاتية فالمرهق الغيور مثلا لا يرتاح لنجاح غيره ومن الصعب عليه الانسجام والتعاون معهم وهذا ما يؤدي به إلى الانطواء والانسحاب كاستجابة أولا ثم رد فعل عدواني فاستجابة نهائية وقد يتولد هذا الشعور من عدم القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة وهذا ما يجعله يلجا إلى أسلوب التعويض كأن يتوهم بأنه متوقف مع غيره وهذا الشعور يقلل من قدرته على التكيف والتعامل مع غيره وديا فيقف منهم موقف عدائي ونجد أن المراهقين الذين يؤتون رفاق وأصدقاء لهم من الطبقات ومستويات اجتماعية عالية تفوق أسرهم, يعانون من مشاعر الغيرة حيث إنهم يصعب عليهم مجاراتهم وبالتالي يظهرون لهم سلوك عدوانية كاستجابة للغيرة والشعور بالنقص ويرى ادلر adler إن الغيرة والشعور بالنقص أساسا للعدوانية حيث

<sup>30</sup> محمد جميل منصور : قراءات في مشكلات الطفولة. جدة السعودية. 1981. ص164 - 165 .

أن المراهق الذي يشعر بقصور في علاقته مع الآخرين والمحيط الذي يعيش فيه يستجيب بسلوك عدواني كإثبات لوجوده ومحاكاة للآخرين ومنافستهم في قدراتهم.

**2-2-1-4 الشعور بالنقص :** أو ما يعرف بالإحساس بالدونية وهو حالة انفعالية تكون عادة دائمة ناجمة عن الخوف المرتبط بإعاقة حقيقة أو من تربية تسلطية اضطهادية والشعور بالنقص منتشر بكثرة سواء كان جسمي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو يمثل دائما فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية وبالتالي يؤدي إلى الانطواء وعدم المشاركة ومنه إلى استجابات عدوانية اتجاه من يشعر نحوهم بالنقص والسلوك العدواني هنا يهدف إلى إعادة شيء من الاعتبار إلى الذات وإحساسها بقدرتها وسيطرتها على طرفها الوجودي بدل أن تدرج تحت مشاعر النقص والدونية. فالمرهق الذي يعاني من الشعور بالنقص يعوض ذلك بالسلوك العدواني من أجل جعل نفسه تحس بأنه متفوق على غيره من الأقران.

من خلال التطرق للأسباب النفسية للسلوك العدواني نجد إن هذا الأخير يتأثر وبدرجة كبيرة بهذه الأسباب والتي حصرت في الإحباط والشعور بالنقص والغيرة غير أن الأسباب النفسية وحدها لا تكفي لكي نستطيع إعطاء تفسير لسبب حدوث السلوك العدواني<sup>31</sup>.

## **2-2-2 الأسباب الاجتماعية:**

تعتبر الأسباب الاجتماعية من بين احد الأسباب التي تسهم وتتدخل في نشوء وتكوين سلوك عدواني حيث أن البيئة والظروف الاجتماعية والأسرية لها تأثير قوي وبالغ على نمو الفرد بحيث أنه كلما كانت التنشئة الاجتماعية والعوامل المحيطة به وملائمة لاحتياجات الطفل كانت شخصية سوية وقوية وسليمة ومن بين هذه الأسباب هي:

**2-2-2-1 الأسرة:** تعتبر الأسرة من بين مصادر التكوين القاعدية التي تلعب دور كبير في سيرورة التنشئة الاجتماعية للطفل بحيث إنها تزوده بالمفاهيم والمواقف غير العمومية<sup>32</sup> وتصفله بقالب الأسرة في ظل العلاقات السائدة بين

<sup>31</sup> بوخريسة بوبكر : المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي. منشورات جامعة عنابة . 2006. ص 93

<sup>32</sup> بوخريسة بوبكر : المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي. مرجع سابق. ص 93.

أفرادها ولثقافة الأسرة دور كبير في تحديد مسؤوليات العدوان التي يجب أن يتخذها الطفل تجاه ما يقابله وما يواجهه فالفرد يكتسب منها أصوله الأولى واتجاهاته وقيمه وذلك من خلال ما يشاهده من أساليب عملية وممارسات يظل يراقبها وهو طفل والملاحظ أن هذه الأخيرة تعمل على تنشئته وتكوين شخصيته في اتجاهين:

- **الاتجاه الأول** : تطبيعه بالسلوكيات التي تتماشى مع ثقافة الأسرة وبالتالي إذا كانت ثقافتها تتنافى مع العدوان فإن الفرد ينشأ غير عدوانيا إما إذا كان مورث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم السلوكيات العدوانية فإن الفرد ينشأ حتما عدوانيا.

- **الاتجاه الثاني**: توجيه نمو الفرد خلال كل مراحل هذه الأخير في داخل احد الإطارين بالاتجاهات التي تكافئ عليها الأسرة ويرتبط هذا بالعلاقة السائدة داخلها والتي تؤثر بشدة في حياة الطفل وشخصيته<sup>33</sup> ، حيث أن العلاقات داخل الأسرة لها الدور البارز والأثر البالغ في دعم السلوك العدواني للمراهق فعلاقة الوالدين ببعضهما أو مع الطفل هي وحدها التي تحدد معالم سلوك الطفل نحو العدوانية ويمكن القول أن الجو الأسري المليء بالسلوك العدواني يؤثر سلبا على شخصية أفرادها وخاصة الأبناء<sup>34</sup>.

**2-2-2-2 المدرسة**: هي الفضاء الثاني للطفل والتي هي عبارة عن امتداد لسلطة الأسرة التي ينشأ فيها الطفل ولكن هذه السلطة الثانية أكثر شدة على حياة الطفل لما فيها من قوانين وانظمة وضوابط تفرض عليه ولا مجال للتساهل أو تعدي هذه الضوابط أو الحدود فهي تضع حدود لحرية التي كان يمارسها داخل الأسرة<sup>35</sup> .

وهذه الضوابط والحدود والقيود تجعل الطفل مصدوما بحياة لم يألفها من قبل لذلك فإنه يلجأ إلى الأسرة ليحصل منها نافذة حينما يتسلل منها إلى الانحرافات السلوكية ومختلف الاضطرابات والتي منها السلوكيات العدوانية وبالتالي فإن هذه السلوكيات تصبح متنفسا وإفراغا لمكبوتات المشكلة أساسا من القوانين والصرامة المدرسية<sup>36</sup> ، بالإضافة إلى هذا فالأساليب المدرسية التي تعتمد على القسوة بحق الطفل تؤثر

<sup>33</sup> فاطمي نافية ، ورفاعي عالية: نمو الطفل ورعايته. دار الشرق. عمان 1989. ص.90.

<sup>34</sup> زكريا الشريبي : المشكلات النفسية عند الأطفال. مرجع سابق. ص.90.

<sup>35</sup> شحيمي محمد أيوب : مشكل أطفالنا كيف نفهمها . ط1. دار الفكر اللبناني .بيروت. ص. 139 .

<sup>36</sup> محمد غياري . محمد سلامة : الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين المكتب الجامعي الإسكندرية. 1989. ص. 121 .

على نزعته العدوانية وهذا ما يدفعه إلى الاستجابة بسلوك عدواني حيث انه يبدأ بهروبه من المدرسة وإهماله لواجباتها والانضمام إلى رفاقه ليشكلوا مجموعة أشرار يمارسون العدوان الجماعي على التجهيزات المدرسية<sup>37</sup> .

وكذلك يظهر في بعض الحالات السلوك العدواني عند التلميذ بسبب سوء تكيفه المدرسي ويلاحظ من خلال عمله الدراسي فالطفل الذي يعاني من تأخر دراسي يدفعه إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس لذا نجده يخلو من القدرة على المشاركة مع الجماعة في نشاطهم وكل هذا راجع إلى فشله في دروسه مع الإهمال الذي يتلقاه من قبل المدرسة أو حتى الرفاق هذا ما يدفعه لاستعمال أساليب للتعويض والمتمثلة في السلوكيات العدوانية وذلك دون وعي منه وهدفه في إثبات ذاته وجذب انتباه الآخرين وتأكيد أهميته كفرد منهم .

## 2-2-3 العدوان عن طريق النموذج

انطلاقاً من مبدأ الكبار فالطفل يتعلم العدوان بمجرد مشاهدته نماذج لأشخاص يتصرفون بالسلوكيات عدوانية وكلما تعرضوا لمواقف كلما زاد إظهارهم لمثل هذه السلوكيات<sup>38</sup> وقد بينت عدة دراسات نذكر منها دراسة " بان دورا " badura (1973) أن الطفل يتعلم بالتقليد.

## 2-3 أنواع العدوان:

بالرغم من أن تعريف العدوان من حيث انه سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو حدوث ضرر أو إيذاء لشخص آخر قد يحدد المعالم الرئيسية للعدوان إلا أن بعض الباحثين في السنوات الأخيرة حاولوا النظر إلى العدوان على أساس النتيجة التي يتوقعها الفرد المعتدي من أداء السلوك العدواني.

وفي ضوء ذلك استطاعوا التمييز بين نوعين هاميين من العدوان هما :

## 2-3-1 العدوان العدائي :

المقصود به هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعانات الشخصية الأخر وهدفه التمتع و الرضى بمشاهدة الأذى الذي

<sup>37</sup> شحمي محمد أيوب مرجع سابق ص 197 .

<sup>38</sup> قطاني نايفة. الرفاعي عالية : مرجع السابق ص 155 .

لحقه بالفرد المعتدي عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني ,ويلاحظ أن السلوك العدواني في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته,وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل قيام مدافع كرة القدم بمحاولة إصابة منافسه بقدمه عقب محاولة منافسه تخطيه أو مروره بالكرة,أو محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض أثناء مراقبته له.

### 2-3-2 العدوان الو سيلبي :

ويقصد به السلوك الذي يحاول إصابة كائن حي آخر لأحداث الألم أو الأذى أو المعانات لشخص آخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أو رضا الزملاء أو إعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدى عليه, وفي هذه الحالة يكون السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي, ويلاحظ أن هاذين النوعين من العدوان يتفان في محاولة إصابة كائن حي آخر وأحداث الألم أو الأذى أو المعانات له لكنهما يختلفان من حيث الهدف, ويرى "كوكس" 1944 أنه بالرغم من صعوبة التفريق بين هذين النوعين من السلوك العدواني إلا أن محك التمييز بينهما يكمن في انفعال الغضب الذي يكون مصاحباً للسلوك العدواني العدائي ولا يشترط تواجد انفعال الغضب في السلوك العدواني الو سيلبي<sup>39</sup>.

### 2-4 العوامل المثيرة للعدوان:

أشارت العديد من المراجع إلى أن هناك العديد من الخبرات غير السارة أو الخبرات البغيضة التي يمكن أن تثير السلوك العدواني ومن بين أهمها ما يلي:

- الشعور بالألم.
- المهاجمة أو الإهانة الشخصية.
- الإحباط.
- الشعور بعدم الراحة.
- الاستثارة.

### 2-4-1 الشعور بالألم:

<sup>39</sup> حمد حسين علاوى: سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة .ط2. مركز الكتاب لنشر . القاهرة . 2004. ص11-13 .

أشار ليونارد بركوفتز BERKOWITZ ( 1989م ) إلى أن الشعور بالألم PAIN سواء النفسي أو البدني يمكن أن يحرض على المزيد من الجوانب الانفعالية وبالتالي إمكانية حدوث السلوك العدواني.

وفي المجال الرياضي يمكن ملاحظة ذلك عند إصابة لاعب لمنافسة إصابة بدنية أو محاولة إصابته نفسياً عن طريق السخرية منه وشعور هذا المنافس بصورة عدوانية تجاه اللاعب المتسبب في حدوث هذا الألم. كما يدخل في إطار ذلك أيضاً شعور اللاعب بالألم الناتج عن الإجهاد أو الإرهاق الذي قد يدفعه إلى ارتكاب السلوك العدواني لأقل مثير.

#### 2-4-2 المهاجمة أو الإهانة الشخصية:

عندما يهاجم أو يهان شخص ما فإنه قد يكون في موقف مثير ومشجع على السلوك العدواني تجاه الشخص الذي قام بمهاجمته أو أهانته في ضوء : العين بالعين والسن بالسن والبادئ أظلم وقد نجد في المجال الرياضي بعض أنواع من السلوك العدواني من بعض اللاعبين ضد منافسيهم كنتيجة لمهاجمتهم بعنف من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة منهم.

#### 2-4-3 الإحباط:

يقصد بالإحباط إعاقة الفرد عن محاولة تحقيق هدف ما. وأصحاب نظرية " الإحباط - العدوان " يرون أن الإحباط يؤدي إلى السلوك العدواني وقد يكون هذا السلوك العدواني موجهاً نحو مصدر الإحباط أو قد يتجه نحو مصدر آخر كبديل للمصدر الأصلي المسبب للإحباط، وقد نلاحظ في المجال الرياضي حدوث السلوك العدواني من بعض اللاعبين كنتيجة لعدم قدرتهم على مواجهة منافسيهم بإعاقتهم عن تحقيق هدفهم.

#### 2-4-4 الشعور بعدم الراحة:

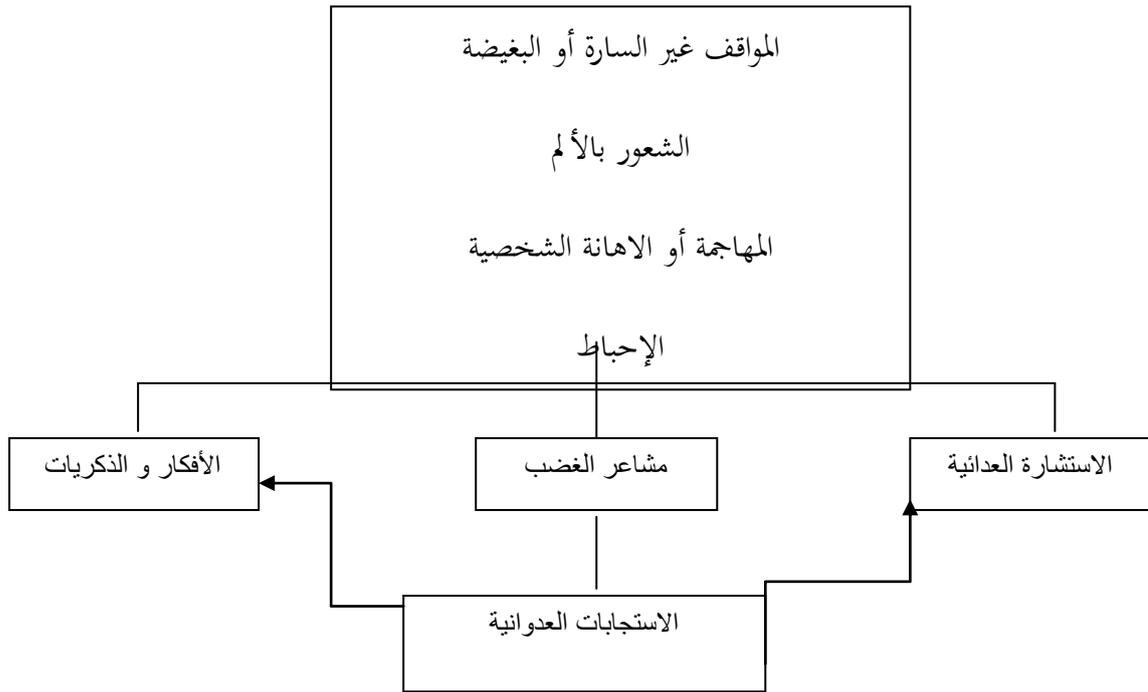
أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الشعور بعدم الراحة مثل التواجد في أماكن مزدحمة أو مكان مغلق أو سكن غير مريح أو التواجد مع جماعة غريبة عن الفرد

وغير ذلك من المواقف التي تثير لدى الفرد الضيق وعدم الراحة يمكن اعتبارها من العوامل التي تشكل نوعا من الضغوط على الفرد وبالتالي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني لديه. وفي ضوء ذلك ننصح بضرورة توفير الشعور بالراحة للاعبين وبصفة خاصة قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية حتى يمكن بذلك الابتعاد عن بعض العوامل التي قد تثير السلوك العدواني لدى اللاعبين.

#### 2-4-5 الاستثارة والغضب والأفكار العدائية:

أشار دفيد ميرز MYERS ( 1996 ) إلى أن العوامل السابق ذكرها ( الشعور بالألم والمهاجمة أو الإهانة الشخصية والإحباط والشعور بعدم الراحة قد تؤدي إلى الاستثارة أو الغضب أو الأفكار أو الذكريات العدائية لدى الفرد وهو الأمر الذي قد يحدث الاستجابات العدوانية.<sup>40</sup>

#### مخطط رقم ( 1-1 ) يوضح عوامل السلوك العدواني عن ميرز MYERS



#### 2-5 نظريات السلوك العدواني:

هناك بعض النظريات والاقترحات التي قدمها العديد من الباحثين لمحاولة تفسير السلوك العدواني على أنه غريزة فطرية أو استجابة للإحباط أو نتيجة لعملية التعلم

<sup>40</sup> محمد حسن علاوى : سيكولوجية الجماعات الرياضية ط.1. مركز الكتاب للنشر.القاهرة.1998.ص132.135.136

والتطبيق الاجتماعي أو على أساس محاولة تفريغ المكبوتة داخل الفرد وفي ما يلي عرض موجز لأهم نظريات وافتراضات السلوك العدوانى:

- نظرية العدوان كغريزة
- نظرية التنفيس (تفريغ الانفعالات المكبوتة)
- نظرية التعلم الاجتماعية
- نظرية الإحباط العدوان<sup>41</sup>

## 2-5-1 نظرية العدوان كغريزة:

ترجع جذور هذه النظرية إلى المعلم "سيجموند فرويد" الذي أشار إلى العدوان غريزة فطرية , وفي رأي "فرويد" إن الغرائز هي قوى للشخصية تحدد الاتجاه الذي يأخذه السلوك أي أن الغريزة تمارس التحكم الاختياري للسلوك عن طريق زيادة حساسية الفرد لأنواع معينة من المثيرات, وقد افترض "فرويد" أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت , ومن المشتقات الهامة لغريزة الجنسية , كما أن غريزة العدوان تعتبر من المشتقات الهامة لغريزة الموت.

وأشار "فرويد للا" إلى إن غريزة العدوان هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على محاولة الفرد تدمير نفسه ونظرا لأن غريزة العدوان فطرية لأنه لا يمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق إشباعها أو إبدالها وعلى ذلك فإن الإنسان في محاولته تدمير ذاته فإن غرائز الحياة قد تعوق هذه الرغبة فعندئذ يتجه الفرد نحو موضوعات بديلة لإشباع غريزة العدوان كأن يقوم الفرد باعتداء على آخرين وتدمير الأشياء.

وهذا التفسير قدمه فرويد لتفسير العدوان الدموي بين المحاربين في الحرب العالمية الأولى وفي ضوء هذه النظرية يبدو العدوان غريزة فطرية لا بد من إشباعها أو محاولة تعديلها والسيطرة عليها. وفي هذا الإطار يرى بعض الباحثين أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية أو مشاهدة المنافسات الرياضية يمكن أن تساهم في إشباع أو تعديل أو السيطرة على هذه الغريزة. وقد أثار حول نظرية الغرائز الكثير من الجدل وعارضها بعض الباحثين على أساس أن هذه النظرية وإن كانت تصدق

<sup>41</sup> محمد حسن علاوى: سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة. مرجع سابق. ص. 20.

على الحيوان إلا أنه يصعب تعميمها على الإنسان لان الطفل البشري عند ميلاده يولد في جماعة ويتعلم منذ اللحظة الأولى حاجته للجماعة ويكتسب عن طريقها دوافع توجهه، كما أن هذه النظرية غيبية وليست علمية أي تفتقر إلى التفسير العلمي للسلوك.

### 2-5-2 نظرية التنفيس (تفريغ الانفعالات المكبوتة):

يقصد بالتنفيس في مجال علم النفس تفريغ أو إطلاق المشاعر أو الانفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عنها أو التسامي بها الأمر الذي يؤدي إلى تفريغ أو تخفيف هذه المشاعر أو الانفعالات نظرا لان كبتها يسبب حدوث بعض الاضطرابات النفسية و الجسمية.

وتشير نظرية التنفيس إلى أن السلوك العدواني ماهو إلا تفريغ للانفعالات المكبوتة لدى الفرد الأمر الذي يؤدي إلى الإقلال من المزيد من العدوان، في حين أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى أن السلوك العدواني - في ضوء هذه النظرية - يمكن أن يؤدي إلى خفض العدوانية ، وفي بعض الأحيان يؤدي إلى المزيد من العدوان. ويعتقد أنصار نظرية التنفيس من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن أن يكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني ، كما أن السلوك العدواني لدى المشاهدين لبعض الأنشطة الرياضية قد يكون تفريغا لبعض الانفعالات المكبوتة كنتيجة، للأسباب أخرى خارج مجال الرياضة كالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو السياسية أو غير ذلك من العوامل<sup>42</sup>.

### 2-5-3 نظرية الإحباط - العدوان:

يعرف الإحباط بأنه كل ما من شأنه أن يسبب منع تحقيق هدف أو إشباع حاجة هامة لنا، وليس من الضروري أن يوجه العدوان نحو من سبب الإحباط خاصة إذا كان هذا المصدر قويا ، بل نجد على العكس من ذلك ، إذ ترى هذه النظرية إن العدوان الناتج عن الإحباط يمكن أن يوجه إلى أهداف بديلة، فالولدان اللذان يشعران بالإحباط بسبب كثرة خلافتهم سوف يصبان عدوانهما على أطفالهما والذين سوف

<sup>42</sup> محمد حسن علاوى :مرجع سابق .ص 21-24.

يتحولون بدورهم إلى تفرغ انفعالاتهم على أهداف بديلة فيشدون ذيل قطنهم أو يحطمون الدمى التي يلعبون بها، وتمثل هذه الفرضية واحدة من التفسيرات السببية الكبرى للعدوان، الإحباط يحدث حالة من التحريض على العدوان دائما يسبقها إحباط، وفي عام 1939م نشر دولا رد وميلر وبعد ذلك كلمن دوب وماورر وسيرز أول كتاب لهما بعنوان الإحباط والعدوان، وقمنا فيه بتحليل رأي فرويد القاضي بأن الإحباط يقود إلى العدوان، وعرف الإحباط بأنه تلك الحالة التي تحدث عندما يعاق إشباع الهدف، أو هو الأثر النفسي المؤلم المترتب على عدم الوصول للهدف أو تكرار الفشل، وعرف العدوان بأنه أي تصرف يترتب عليه ضرر أو أذى للذات أو للآخرين أو الوسط المحيط، وهما يفترضان أن عدم تحقيق الهدف يسبب الإحباط وان الإحباط يؤدي بدوره إلى السلوك العدواني إزاء الأشخاص أو الأشياء التي حالة دون تحقيق الهدف<sup>43</sup>.

## 2-5-4 نظرية التعلم الاجتماعي:

تفسر نظرية التعلم الاجتماعي العدوانية بأنها سلوك يتم تعلمه عن طريق ملاحظة الآخرين وإقتداء بسلوكياتهم، ثم الحصول على التعزيز والتشجيع لإظهار سلوكيات مشابهة. ولقد وجد عالم النفس "ألبرت باندورا" (1973م) أن الأطفال الذين يشاهدون النماذج من الكبار يرتكبون أعمالا عنيفة، ولقد كانت هذه التغيرات أشد عندما تم تشجيع الأطفال على تقليد أفعال النماذج من الكبار. وهكذا يتضح من هذه النظرية أن السلوك العدواني يتم تعلمه من خلال التعزيز و المحاكاة فعلى سبيل المثال إذا قام احد المدربين بتقديم تعزيز إيجابي للسلوك العدواني لأحد اللاعبين فإن هذا اللاعب في الغالب سيظهر نفس هذا السلوك مرة أخرى في المستقبل.

إن نظرية التعلم الاجتماعي على العكس من نظرية الغريزة و نظرية الإحباط - العدوان حيث تنظر إلى السلوك العدواني على إنه سلوك متعلم و على ذلك يمكن توجيهه و السيطرة عليه. فالأشخاص يسلكون عدوانية لأنهم تعلموا مثل هذا السلوك و ليس نتيجة للإحباط أو امتلاك لغرائز معينة. ومن الملاحظ في المجال الرياضي

<sup>43</sup> محمد السيد عبد الرحمان: علم النفس الإجتماعي المعاصر. دار الفكر العربي. القاهرة. 2004. ص430

أن العدوانية يمكن أن تحدث في كل رياضة ، و أن اللاعبين صغار السن يقتدون بالعنف السائد في مباريات المحترفين . فهم يشاهدون في التلفزيون السلوك العدواني لأبطال الذين يقتدون بهم ،ويحصلون على التشجيع عند إظهار سلوك مشابهة. ويذكر "سميث1988" أن العديد من المدربين ،و الآباء ،و زملاء الفريق يشجعون و يعززون هذه العدوانية.

إن السلوك العدواني غالبا ما يرتكب كرد فعل لتصرف عدواني من شخص آخر .فعلى سبيل المثال يتلقى لاعب كرة السلة تعليمات من المدرب بألا ينتهك القواعد و القوانين و يحاول إيذاء المنافسين ،ولكن إذا كانت المباراة تتميز بالخشونة مثل الجذب من الملابس الضرب بالكوع تحت السلة فإن اللاعب يتعلم أن يرد بالمثل. أن نظرية التعلم الاجتماعي لها العديد من الأدلة العلمية التي تؤيدها،وهي تؤكد على الدور الهام الذي يلعبه الآخرون ذوي الأهمية بالنسبة للشخص في زيادة ونمو السلوك العدواني أو التحكم<sup>44</sup>.

## 2-6 العوامل التي تؤثر في السلوك العدواني:

يفضل بعض الباحثين التميز بين أسباب كل من الغضب والعدوان في محاولة للإجابة عن تساؤلين منفصلين هما : ما الذي يسبب مشاعر الغضب وما الذي يسبب السلوك العدواني .

### 2-6-1 الغضب كأحد أسباب السلوك العدواني:

هناك سببان رئيسان للغضب هما الهجوم والإحباط بالإضافة إلى غزو السبب في كل منهما .

### 2-6-2 الهجوم:

يعد الهجوم على الفرد من قبل فرد آخر أو انزعاج منه أكثر مصادر الغضب شيوعا وهناك أمثلة عديدة للهجوم ، فتخيل انك تقرا صحيفة معينة وقامة شخص آخر بصورة غير متوقعة يسكب من الماء على راسك أو تخيل انك أجبت إجابة معينة في

<sup>44</sup> ربيع عبد القادر ، وآخرون : دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى المراهق .مذكرة ليسانس التربية البدنية والرياضية .جامعة مستغانم . 2008 . ص34 .

الفصل الدراسي تعبر عن رأيك في موضوع معين وقام احد زملائه معلق على إجابتك بأنها غبية وليس لها معنى , وكذلك تخيل انك تسير بسيارتك في شارع عام وفجأة سبقتك سيارة أخرى ووقفت أمامك دون مبرر , ففي كل هذه الحالات نجد إن شخص معين قد فعلى شيئاً كريها لشخص آخر , وطبقا لكيفية معالجة الشخص الذي تعرض للهجوم أو الإزعاج لهذه الأمور يصبح من المحتمل بدرجة كبيرة استثارة غضبه وشعوره بمشاعر عدائية نحو مصدر الهجوم ومن ثم الرد يبرز احتمال عليه فالأشخاص يستجيبون للهجوم عادة بتأثير , ومقابلة الهجوم بمثله بالأسلوب العين بالعين والبادئ اظلم , ومن ثم تزداد حدة العدوان والرغبة في الانتقام ويحدث تصعيدا له فالعنف يؤدي إلى المزيد من العنف في مختلف مجالات الحياة في المجتمع فالعنف الأسري على سبيل المثال لا يشتمل على شخص عدواني واحد وضحية واحدة, ولكن يشتمل على نمط من العنف المتبادل بين الأزواج والزوجات أو بين الآباء والأبناء.

## 2-6-3 الإحباط:

المصدر الرئيسي الثاني للغضب هو الإحباط , وبسط تعريف للإحباط هو الحالة التي يشعر بها الفرد عندما يصطدم مع شيئاً ما أو عندما يحول أمر أو آخر بينه وبينما يريد تحقيق الفرد لأهدافه فإذا أراد الفرد أن يذهب إلى مكان معين أو يؤدي بعض الأفعال أو أن يحصل على شيء ما ومنع من فعل ما يريد أو لم يتمكن من تحقيقه فإننا نقول أن الشخص قد أحبط وقد قدم "دولا رد " وزملائه في الثلاثينات من القرن العشرين الغرض الأساسي الذي رابط بين العدوان والإحباط ومؤداه أن العدوان هو دائما نتيجة للإحباط فحدوث السلوك العدواني يقتضي ضمنا وجود الإحباط والعكس , فوجود الإحباط يؤدي دائما إلى بعض أشكال السلوك العدواني .

وقد قام "باركر" 1941. بدراستهم الكلاسيكية التي هدفت إلى الوقوف على الآثار النفسية للإحباط وتمثلت إجراءات التجربة في إن مجموعة من الأطفال شاهدو غرفة مليئة بدمى جذابة لم يسمح لهم بدخولها ووقفوا في الخارج ينظرون إلى الدمى التي يريدون أن يلعب بها وليس في مقدورهم الوصول إليها وبعد أن انتظر الأطفال فترة من الزمن سمح لهم الباحثون بالدخول واللعب بالدمى الموجود كيفما يريدون , هذا في

مقابل مجموعة أخرى من الأطفال أعطية فرصة مباشرة لدخول الغرفة واللعب بالدمى الموجود دون المرور بخبرة المنع الأولى التي تعرض لها الأطفال المجموعة الأولى و تبينة من النتائج أن الأطفال الذين احبطو قد حطموا الدمى على الأرض ، وعلى هذا الأساس أن العدوان هو أهم المترتبان للإحباط<sup>45</sup>.

## 2-6-4 الغزو :

يؤدي الهجوم والإحباط في معظم الحالات إلى الغضب وما يترتب عليه من السلوك العدواني إدراك الشخص، إن الشخص آخر يقصد إيذائه فميلنا لسلوك العدواني يعتمد غالبا على الدوافع الظاهرة والمقاصد التي تكمن خلف أفعال الشخص الآخر وبمفاهيم نظرية الغزو التي قدمها "وايزر" تجد أن احتمال الغضب يزداد عندما الشخص يصاب بالهجوم أو الإحباط مقصود من قبل الشخص الآخر ( أو انه في إطار تحكم الشخص الداخلي) وفي مقابل ذلك إذا قام الضحية بغزو الهجوم أو الإحباط إلى ظروفه المخففة ( أو انه خارج نطاق تحكم الشخص) فلن يؤدي ذلك إلى إثارة غضب شديد فعلى سبيل المثال انه من المتوقع إثارة غضب العاملين في إحدى المؤسسات إذا قال لهم رئيسهم انه لا يهتم لأنهم كسالى أكثر مما لو اتخذت المؤسسة قرارا بتسريحهم مؤقتا من العمل بسبب الركود الاقتصادي للمؤسسة إجمالا والذي أدى إلى إغلاقها مؤقتا. ولكن توقيت المعلومات التي يتلقها الضحية عن مقصد الطرف الآخر أو الظروف المختلفة يعد عاملا مهما أيضا في إثارة الغضب، فإذا ادرك الضحية المبررات المخففة قبل يحبط فسيقل احتمال الغضب ومن ثم السلوك العدواني إما في حالة تفسير كل المبررات الحسنة فيما بعد بدء التوتر والغضب فسيصعب تقليل الغضب ومع ذلك فان المعلومات المسبقة عن مقاصد الشخص الآخر أو عن الظروف المخففة يصبح أثرها ضئيلا إذا كان الهجوم أو الإحباط كبيرا جدا فالعنف العائلي يحدث غالبا لان النقاش والجدل الشديد يزداد حدة ويصعدون أي اعتبار لمبررات أفعال الشخص الآخر ولذلك فان المعلومات المخففة ربما تأتي متأخرة جدا أو تصبح غير فعالة في ظل حرارة الغضب فالأشخاص يقتلون في ظل الغضب الشديد بصرف النظر عن المعلومات التي تصلهم عن ضحاياهم.

<sup>45</sup> ربيع عبد القادر ، مرجع سابق . ص 34 . وآخرون :

## 2-6-5 العوامل الشخصية المسببة للسلوك العدواني:

تناولنا مسبقا أسباب الغضب منفصلة عن العوامل الشخصية للعدوان من اجل التمييز الدقيق بين الغضب والسلوك العدواني ويبقى ضمن العوامل الشخصية التي تؤثر في السلوك العدواني نوعان من هذه العوامل هما الأسباب العصبية والكيميائية للعدوان والاتجاهات التعصبية<sup>46</sup>.

## 2-7 علاج السلوك العدواني :

أن العدوانية يعاني منها الفرد والمجتمع ومن هذا المنطق فانه ينبغي علينا أن نضع طرق للعلاج لمثل هذه الاضطرابات التي أثرت سلبيا على الحياة العامة للإنسان وعليه فإننا نرى أن يكون العلاج على هذه المستويات وهي كما يلي:

## 2-7-1 العلاج النفسي:

أن التكفل النفسي للفرد له الأهمية البالغة والأثر الكبير في علاج مثل هذه الاضطرابات السلوكية ويكون العلاج النفسي بتجنب الطفل أسباب الانفعال من الأساس والتي تسبب له نوع من الإحباط والحط من قيمته كعدم مقارنته بغيره من الأطفال وعدم تغييره بالذنب وخطأ ارتكبه وإشعاره بذاته وتقديره واحترامه<sup>47</sup>. فعندما يفشل الطفل ويصبح ذاك الفشل جزء من الخبرات التي يواجهها في البيت والمدرسة والشارع ولذلك ينبغي لنا تعليم الطفل كيفية التعامل مع مثل هذه التجارب الفاشلة دون أن تترك في نفسه اثر ضار ودون أن تحبط من احترامه لنفسه ويقول علماء التربية أن الطفل الذي يعاني من انخفاض في درجة احترامه لنفسه لا يستطيع التعامل مع الفشل ولا يستطيع تشكيل صداقات مع غيره ويترتب على ذلك ظهور مؤثر العدوانية<sup>48</sup>.

كما ينبغي علينا أيضا تجنب الأطفال الكبت بحيث يسمح لهم بطرح الأسئلة والاستفسارات وعلينا أن نتجاوب معها بوضعية تناسب سنه وعقله ومن خلال أيضا إشباع رغباته وتلبية حاجياته ويكون كذلك بتتميته ا حتى يستطيع الشخص أن يحل

<sup>46</sup> ربيع عبد القادر , وآخرون : مرجع سابق. ص 34 . 36 .

<sup>47</sup> محمد سعيد مرسى : فن تربية الأولاد في الإسلام. دار التوزيع والنشر. مصر . 1998 . ص 60.

<sup>48</sup> زياد الحكيم : الطفل العدواني في البيت والمدرسة. "مجلة العربي". العدد 461 . ص 167

مشاكله وان يواجه الصعاب بلا صعوبة أو مشكلة بالإضافة إلى تعليم الطفل آداب الحديث والحب والتعاون والتسامح والمشاركة فكل هذه المعاني السامية تغرس فيه روح عالية ومتسامحة<sup>49</sup>.

### 2-7-2 العلاج الإجتماعي:

وهو عبارة عن التعامل مع البيئة الاجتماعية للعميل وتعديلها أو تغييرها، أو ضبطها سواء كانت هذه البيئة الأسرة أو المدرسة...

والعلاج الاجتماعي في الأسرة يكون عن طريق تهيئة المناخ الأسري الهادئ والساكن وكذلك من خلال معاملة الوالدين فيما يتعلق بتربية الأطفال وتوجيههم وقد يكون هذا عن طريق تدريب الأهل على سلك تصرفات سليمة بحيث يتعلمون كيف يعدلون سلوكهم ويتعاملون مع أبنائهم فقد أشارت نتائج هذا التدريب خاصة مع تفاعل الأهل ونجاوبهم إن العدوانية انخفضت عند الأطفال بنسبة 20 إلى 60%.

هذا فيما يتعلق بالأسرة وفيما يخص المدرسة فيكون العلاج عن طريق إعطاء فرصة لتلاميذها بالحركة والنشاط سواء بالنشاطات الرياضية أو الثقافية وإدماج التلاميذ فيها وإشراكهم في التحضير وإعداد لها وبذلك تكون المدرسة قد اشبعت بعض حاجات تلاميذها. بالإضافة إلى هذا يجب توفير العلم وتطوير التعليم والاهتمام بإعداد معلمين لديهم الكفاءة والقدرة على تحويل جو المدرسة إلى جو يشجع الطلاب على العطاء والإنتاج وحب العلم<sup>50</sup>.

كما يجب أن لا ننسى جماعة الرفاق التي لها من التأثير بحيث يجب اختيار الصحبة الصالحة والجماعة التي تلتزم بالآداب والأخلاق الفاضلة والتي تبتعد عن كل سلوك طائش وغير مقبول.

### 2-7-3 العلاج السلوكي:

يعتبر العلاج السلوكي تطبيقاً علمياً لقواعد ومبادئ وقوانين التعليم في ميدان العلاج السلوكي على الإطار النظري الذي وضعه كل من إيفان بافلوف وجون واطسن في التعليم الشرطي ويستفيد أيضاً من نظريات ثور ندايك وكلاارك هل وبورس سكينر في

<sup>49</sup> محمد سعيد مرسى : فن تربية الأولاد في الإسلام، نفس المرجع السابق، ص 60

<sup>50</sup> حامد ظهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 3، عالم الكتب، مصر، 1997، ص 331 .

التعزيز وتقرير نتائج التعلم مع استخدام مثيرات منفردة مثل الصدمة الكهربائية حيث ترتبط بانتظام وتكرار مع المثير الموقفي رغم أنها مؤذية نوعا ما وصعبة مع بعض الحالات.

ومن بين أساليب العلاج السلوكي أسلوب التخلص من الحساسية، أو التحصين التدريجي ويتم ذلك عن طريق تعريض العميل إلى المثيرات التي تحدث استجابات عدوانية وتكرارها بالتدريج في ظروف يشعر فيها بأقل درجة وهو في حالة استرخاء ثم يتم العرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم التوصل إلى المستويات العالية من الشدة المثير لا تستثير الاستجابة العدوانية<sup>51</sup>.

#### 2-7-4 العلاج الطبي:

ينتج على السلوك العدواني اختفاء للبصيرة العقلية لدى الفرد وتجعله مضطر لسلك سلوكيات عدوانية يغيب فيها الانتباه للأخطاء وخطورتها وانطلاقا من معرفتنا بان هناك علاقة وطيدة بين النفس والجسم ولهذا يلجا في بعض الأحيان إلى استعمال الأدوية كمهدئات تؤدي إلى الاسترخاء العضلي والهدوء النفسي والحركي وهناك أيضا لمسكنات الني تعمل على تثبيط وظائف الجهاز العصبي المركزي وتسكن الآلام مما يؤدي إلى الهدوء النفسي.

حتى يتمكن المعالج من إقامة علاقة تواصل بينه وبين العميل إذا ما فشلت جميع هذه المحاولات وفشلت بقية أنواع ووسائل وطرق العلاج يتم الاستعانة كأخر حل بالعملية الجراحية وهي جراحة عصبية متخصصة حيث يتم فصل النص الأمامي الجبهي عن بقية أجزاء المخ عن طريق قطع الألياف البيضاء الموصلة بين الفص الأمامي والمهد بذلك يتم قطع الاتصال العصبي وبالتالي تثبيط رد الفعل الانفعالي ويحد تغير في السلوك<sup>52</sup>.

#### 2-7-5 العلاج الديني:

<sup>51</sup> محمد سعيد مرسى : فن تربية الأولاد في الإسلام. دار التوزيع والنشر .مصر .1998.ص60 .

<sup>52</sup> حامد ظهران : مرجع سابق.ص346

يعتبر السلوك العدوانى فى نظر الدين استجابة غير سوية لضمير المريض بسبب الإهمال أو القيام الفرد بسلوك يتحدى فيه قوة الضمير ولهذا فإنه يجب الوقاية الدينية من مثل هذه الاضطرابات ويكون ذلك بالإيمان والتحلى بالعقيدة الخالصة والعمل المخلص والسلوك يجب أن يكون وفقا لها.

وتتضمن الوقاية الدينية من الاضطرابات النفسية والسلوكية الاهتمام بالتربية الدينية ولأخلاقية وبناء نظام القيم كدعامة أساسية ومتمينة للسلوك السوي فغاية ما يطلب هو النفس المطمئنة التي توفق بين النفس الإمارة بالسوي والنفس اللوامة.

فالتعاليم الدينية والقيم الروحية والأخلاقية يهذي الفرد إلى السلوك السوي وتجنبه الوقوع في الخطأ والذنب وعذاب الضمير وعليه يجب تجنب إحداث نوع من التوازن بين الجانب المادي والروحي حتى يستطيع الفرد التوفيق في حياته وأخرته وفي ذلك قال تعالى " وابتغ فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا"<sup>53</sup>

ويجب أيضا الاهتمام بالنمو الديني للفرد وتوفير القدرة الصالحة الحسنة والسلوك النموذجي للاهتمام والافتداء به حيث قال تعالى "لقد كان لكم فى رسول الله أسوة حسنة"<sup>54</sup>

ويقوم العلاج الديني على معرفة الفرد لنفسه ولدينه ولربه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية.<sup>55</sup>

## 2- 8 خلاصة:

نستخلص مما سبق ذكره فى هذا الفصل أن السلوك العدوانى تسبب فيه عدة جوانب وعدة مؤثرات سواء كانت نفسية اجتماعية، ما إن توفرت تساهم فى وجود سلوكيات

<sup>53</sup> سورة القصص : الآية 77.

<sup>54</sup> سورة الأحزاب : الآية 21.

<sup>55</sup> حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق. ص 358.

عدوانية عند المراهقين ,الذين تكون قابليتهم لمثل هذه السلوكيات أكبر ,و عليه فإنه يتوجب تحديد الأسباب الحقيقية التي تدفع بالمراهقين لسلك تصرفات عدوانية,من أجل معالجتها و قبل ذلك الوقاية منها باعتبار أن الوقاية أفضل من العلاج .

كما أنه لا ينبغي أن نعطي الأشياء أكثر مما تستحق فهناك فترات أين يظهر فيها هذا النشاط الزائد في سلوك الأفراد و ما يترتب عليه لذا وجب معرفة الكيفية المناسبة للتصرف معه بحكمة و عقلانية.

# الفصل الثالث

كرة القدم و المرحلة العمرية " 14-17 سنة "

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

و هي من الألعاب القديمة و تاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و ممارستها بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة.

و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم له ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم .

**3-1-1- كرة القدم**

**3-1-1- تعريف كرة القدم**

- **التعريف اللغوي** : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- **التعريف الاصطلاحي** : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " .<sup>56</sup>

### 3-1-2- تاريخ كرة القدم :

3-1-2-1- **في العالم** : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من < حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari " .<sup>57</sup>

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " .<sup>58</sup>

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu - shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد<sup>59</sup>، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى ( soccer ) و الثانية ( rugby )، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت

<sup>56</sup> رومي جميل : كرة القدم - مرجع سابق - ص 50

<sup>57</sup> مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان - ط2 - 1988 - ص15.

<sup>58</sup> حسن عبد الجواد : كرة القدم ، مكتبة المعارف - لبنان - ط2 - 1984 - ص15

<sup>59</sup> مختار سالم : نفس المرجع - ص12.

عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يमित باتحاد الكرة ، و بدا الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

### 3-1-2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و لعبت مونديال 2010 بجنوب افريقيا و مونديال 2014 بالبرازيل . و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر<sup>1</sup> و سنة 2019 بمصر .

### 3-1-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها. في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2. المدرسة اللاتينية

3. مدرسة أمريكا الجنوبية<sup>2</sup>

### 3-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما .

<sup>1</sup> - مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18/06/1982- الجزائر - ص 10.

<sup>2</sup> - عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو - دار النهضة العربية - لبنان - بدون طبعة- 1980- ص 72.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة

- المحاورة بالكرة

- المهاجمة

- رمية التماس

- ضرب الكرة

- لعب الكرة بالرأس

- حراسة المرمى<sup>1</sup>

### 3-1-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخطئية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.<sup>1</sup>

### 3-1-5-1- الصفات البدنية :

<sup>1</sup> - بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر- دالي إبراهيم - جامعة الجزائر -1997-ص-46.  
<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد : كرة القدم - مرجع سابق - ص 25- 27

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مما كان تكوينهم الجسماني، و  
لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي،  
لا تتفصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها  
لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار  
لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر  
يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و  
يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند  
التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق  
بتناسق عام و تام .<sup>2</sup>

### 3-1-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و  
كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا  
فائدة من الكفاءات الفنية للاعب الا كانت المعرفة الخططية له قليلة، و خلال لعبة  
كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى  
الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا  
السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة  
الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه  
المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع

- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن  
مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز  
العصبي.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> - موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم - مرجع سابق - ص - 10-09

<sup>3</sup> - موفق مجيد المولى : نفس المرجع - ص 62

### 3-1-5-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

#### - التركيز :

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).<sup>1</sup>

#### - الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

#### - التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

#### - الثقة بالنفس :

<sup>1</sup> - يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضة - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة- 1990 - ص 384

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء .<sup>2</sup>

#### - الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

#### 3-1-6- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

#### - ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م ، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60م .

#### - الكرة:

كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، و لا يقل عن 68سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ .

#### - مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

#### - عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

#### - الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

#### - مراقبو الخطوط:

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - مرجع سابق - ص 117

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

- بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .<sup>1</sup>

- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

- الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعدد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه

- دفع الخصم بعنف

- الوثب على الخصم

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

<sup>1</sup> - علي خليفة العشري وآخرون : كرة القدم - الجماهيرية العربية الليبية - بدون طبعة - 1987 - ص 255

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه<sup>1</sup>.
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة :و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.

### 3-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة .

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتى الطفولة والرشد .

### 3-2-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .

و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج<sup>1</sup>.

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط 1 - 1997 - ص 23

<sup>1</sup> - سعدية محمد علي بهاور : سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - ط 1 - 1980 - ص 25

و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " <sup>3</sup>.

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 ( المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر ) <sup>4</sup>.

### 3-2-2-3- خصائص المرحلة العمرية ( 14-17 ) سنة

#### 3-2-2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيرواليريون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمناً إلا أن بعض لمراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً و أن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيمكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات نظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " .

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها <sup>60</sup>. فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل <sup>3</sup>.

<sup>2</sup> - فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - مرجع سابق - ص 257

<sup>3</sup> - ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفاق الجديدة - لبنان - ط 2- 1999 - ص 91

<sup>4</sup> - حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب - القاهرة - مصر - ط 5 - 1995 - ص 20

<sup>60</sup> - فرح حسين بيومي : بناء اختبارات معرفية لكرة القدم - دار الفكر - عمان - الاردن - ط 1- 1986 - ص 71

### 3-2-2-2-3- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و إنجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.<sup>61</sup>

في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

### 3-2-2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة :

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الأشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

### 3-2-2-4- الخصائص الاجتماعية :

<sup>61</sup> - حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي - دار الفكر - عمان - الاردن - ط1 - 1983 - ص20

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به<sup>62</sup>.

### 3-2-2-5- الخصائص الانفعالية :

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي :

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :
- الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .
- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة<sup>63</sup>.

### 3-2-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17)سنة :

#### 3-2-3-1- الاحتياجات المعرفية :

<sup>62</sup> مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة- مكتبة مصر - مصر - ط 1- 1974 - ص 233 - 234

<sup>63</sup>-مصطفى فهمي : نفس المرجع - ص 190

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد ، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية .

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسّين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي جمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية<sup>64</sup> .

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية ، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة<sup>65</sup> .

### 3-2-3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتتعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة<sup>66</sup> .

<sup>64</sup> - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - دار الفكر للطباعة - مصر - ط 1 - 1998 - ص 19

<sup>65</sup> طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل - مجلة علم الفكر - الكويت - المجلد العاشر - 1989 - عدد 08

<sup>66</sup> - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - مرجع سابق - ص 19

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات<sup>67</sup>

### 3-2-3-4- الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، و لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلقى و منحه الثقة بالنفس .

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطورها<sup>68</sup>.

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

<sup>67</sup> - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 98

<sup>68</sup> - تاليف جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية - دار الفكر العربي - القاهرة -

مصر - بدون طبعة - 1991 - ص 114

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير ... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني <sup>69</sup>

### 3-2-3-4- الاحتياجات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية "

النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة <sup>70</sup> و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية

<sup>69</sup> - أحمد سليمان روبي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط 1 - 1996 -

ص 54

<sup>70</sup> - ليمريلا كيران : التربية الاجتماعية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - 1993 - ص 09

إن عملية التربية عنصر هام و أساسي في حياة الطل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية و النفسية عن طريق التعلم ، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع و توقعات الآخرين في المواقف المختلفة ، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي ، و يؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية .

### 3-2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل

تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\* التقليل من الأوامر و النواهي .

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ،

فعلى المدرب أداء دوره فى إرشاده و توجيهه و بث الثقة فى حياة المراقين  
طوال مشوارهم الرياضى.<sup>1</sup>

خلاصة :

---

<sup>1</sup> - معروف زيات : خفايا المراهقة - دار الفكر - دمشق - سوريا - ط2- 1996 - ص 15

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فلقد اصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين .

# الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

بعد أن أكملنا الجانب النظري و الذي تطرقنا فيه إلى دور الاعداد النفسي و دوره في التقليل من السلوك العدوانى ، سننتقل في هذا الجزء من الى الجانب التطبيقي و القيام بدراسة ميدانية و التواصل عند بعد لصعوبة الظروف (الوباء) للوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها للتأكد من صحة الفرضيات حيث تم إختيار عينة عشوائيا تم تطبيق الأداة (الاستبيان) عليها ، ثم استخلاص المفردات و المعلومات و تحليلها للحصول على نتائج باستخدام عمليات إحصائية تؤكد صحة فرضيات بحثنا و منه الوصول إلى نتائج تخدم بحثنا و التدريب الرياضي ، و أخيرا الخروج باقتراحات و توصيات بناء على ما تم استخلاصه.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

- ان دراستنا شملت مجموعة من الخطوات من اجل تهيئة الأرضية الصالحة للشروع في العمل، وتمثلت هذه الخطوات في:
- مناقشة موضوع البحث مع المشرف في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة مستغانم؛ ، كما شملت المناقشة بعض الزملاء، وهذا ما أدى الى بعض التغيرات والتحسينات في المتغيرات التابعة.
  - تعيين أسئلة الاستبيان.
  - الاتصال بالنوادي الرياضية بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية توزيع الاستبيان في ظروف ملائمة وعليه قمت بتوزيع الاستبيان.
  - القيام بزيارة استطلاعية بغرض التعرف على اللاعبين
  - ترتيب كل الوثائق لتوزيع الاستبيان بطريقة قانونية داخل الفريقين.
- وكان الهدف من هذه الدراسة:
- تعريف فريق العمل على ماهية الاستبيان.
  - تشخيص الأخطاء والمعوقات التي ترافق تطبيق الاستبيان.
  - التعرف الى الزمن المستغرق لتوزيع وجمع الاستبيان.
- 1-2- المنهج المستخدم:**

أن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية. ( تركي رابح 1984، ص 19 ).

### **1-3 مجتمع وعينة البحث:**

### 1-3-1 مجتمع البحث:

تعتبر عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع المشكلة الوارد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها اصدق تمثيل، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي أواسط كرة القدم على مستوى ولاية معسكر يقدر عددهم ب 350 لاعب.

### 1-3-2 عينة البحث:

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية باختيار العينة وشملت لاعبين صنف أواسط من فريقين سريع امال المحمدية ولاية معسكر و شبيبة المحمدية لولاية معسكر .  
لفريقين 1-3-3 طريقة اختيار العينة: حيث كان اختيار اللاعبين صنف الاواسط بولاية معسكر (JSM) شبيبة المحمدية و (SAM)سريع امال المحمدية بطريقة عشوائية حيث كان عدد 22 لاعب .

1-3-4 ضبط متغيرات أفراد العينة : تحديد العينة المرغوب فيها والمتمثلة في 11 لاعب لكل فريق .

### 1-4-1 تحديد متغيرات البحث:

### 1-4-1 المتغير المستقل:

ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر. (عربي حمود؛ وليد رحاحلة " 2011 ص301)  
- ويتمثل المتغير المستقل في اثر التحضير النفسي .

### 1-4-2 المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله. ( محمد حسن علاوي أسامة كمال راتب 1999 ص219)

-ويتمثل زيادة ضبط السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف  
اواسط.

### 1-4-3 المتغيرات الدخيلة:

وهي نوع من التغيرات المستقلة، لا يدخل في تصميم البحث، كما انه لا يخضع لسيطرة الباحث، ولكنه يؤثر في نتائج الباحث تأثير غير مرغوب فيه، لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال لمتغير وحده وبالتالي تأثيره على المتغير التابع. ( محمد السيد علي 2011 ص391)

### 1-5-5 مجالات البحث:

كل بحث ميداني له مجاله الرماني والمكاني يتم توضيحها على الشكل التالي:  
1-5-1 المجال الزماني: بعد اختيار موضوع دراستنا، انطلقنا في الدراسة النظرية للموضوع من بداية شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر مارس سنة 2021 أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من شهر افريل إلى غاية شهر ماي سنة 2021.  
1-5-2 المجال المكاني: قمنا بانجاز البحث الميداني على مستوى ملعب والي محمد بدائرة المحمدية - ولاية معسكر .

### 1-6 أدوات الدراسة :

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها،ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى لاعبين.

1-6-1 الاستبيان : يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع

الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة (احمد بن موسلي: 2003، ص 220).

وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا باستعانة الاستبيان المنجز من دكاترة جامعة العربي بن مهدي بأم البواقي - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في دراسة تمثلت في دور الاعداد النفسي في التقليل من السلوك العدواني .  
وتم تقسيم الاستبيان الخاص للاعبين إلى ثلاث محاور:  
**المحور الأول:** التحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط .  
**المحور الثاني:** التحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط .  
**المحور الثالث:** التحضير النفسي يجعل اللاعب يعتمد الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات بدل السلوك العدواني لاعبي كرة القدم صنف اواسط .  
7-1 التقنية الاحصائية المستعملة :

-**النسبة المئوية:** حيث تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية، وهذا الاستخراج النسب المئوية المعطيات كل سؤال، لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:  
**النسبة المئوية = (عدد التكرارات x 100) / مجموع التكرارات.**

-**إختبار كا مربع:** من الاختبارات البيومترية إذ يعتمد على مقارنة التكرارات الواقعية أو المشاهدة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة أو النظرية حيث:  
**كا<sup>2</sup> = مج (التكرار الواقعي - التكرار المتوقع) / 2 التكرار المتوقع.**

التكرار المتوقع = (مج الصف x مج العمود) / العدد الكلي.

= مج التكرارات / عدد البدائل.

درجة الحرية = ن - 1.

= عدد حالات الإجابة - 1.

مستوى الدلالة = نقوم بمقارنة النتائج عندها و أغلب الباحثين يستعملون مستوى

الدلالة 0.05 أو 0.01

الإستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج كا<sup>2</sup> المحسوبة نقارنها ب كا<sup>2</sup> الجدولية فإذا:

كا<sup>2</sup>م أكبر من كا<sup>2</sup>ج نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل (توجد فروق

ذات دلالة إحصائية).

كا<sup>2</sup>م أصغر من كا<sup>2</sup>ج نقبل الفرض الصفري ( لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية).

#### 1-8- صعوبات البحث:

في الحقيقة كان البحث ثمرة جهد شاق وهذا راجع لمواجهتنا عدة مشاكل وصعوبات

من بينها:

- البروتوكول الصحي بسبب جائحة الكورونا .
- الصعوبة في توزيع وجمع الاستثمارات على اللاعبين .
- المشاكل الادارية في الفريقين .

# الفصل الثاني

## عرض و تحليل النتائج

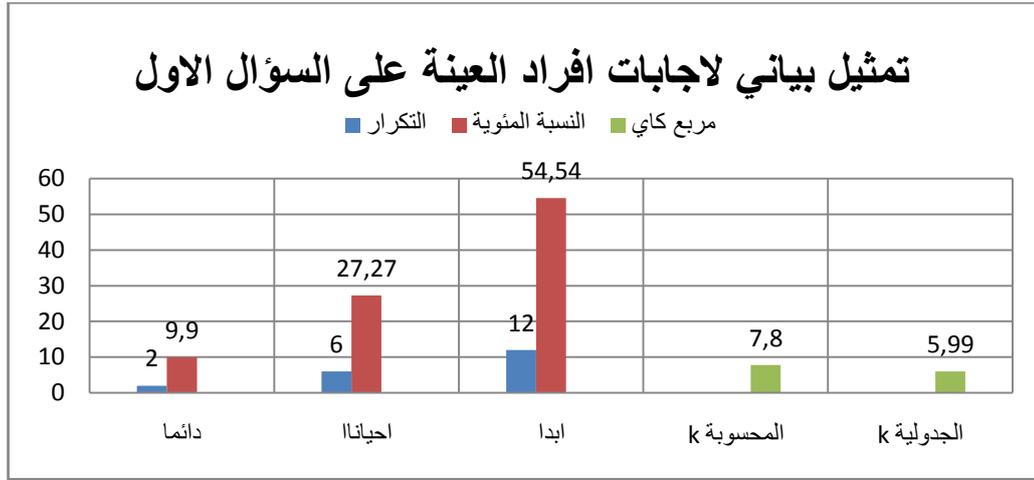
2-1- عرض ومناقشة نتائج الاستبيان :

المحور الأول : لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي اواسط كرة القدم.

العبارة رقم 1: أحاول استخدام العدوان الجسدي في اللعب أثناء الاستقراوات؟

الجدول رقم 01: يمثل إجابات العينة على السؤال الأول.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
					9.09 %	2	دائما
					27.27%	06	احيانا
دالة	02	0.05	5.99	7.08	54.54%	12	ابدا
					100%	22	مجموع



### تحليل ومناقشة النتائج:

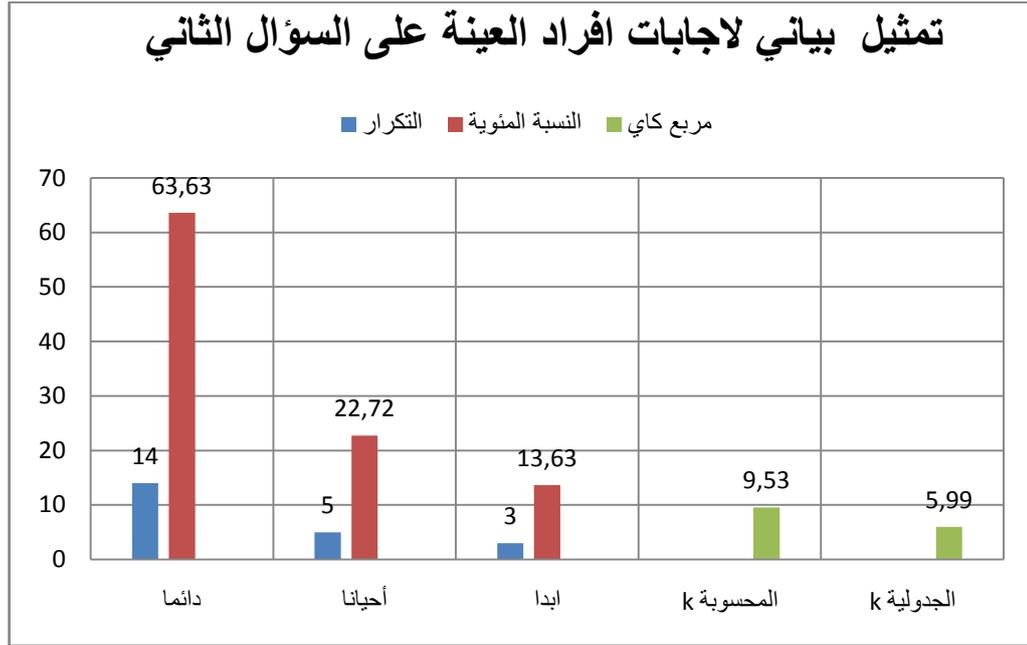
يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (1) ان 54.54% صرحوا بأنهم لا يستخدمون العدوان الجسدي اثناء تعرضهم للاستفزاز في حين ان نسبة 27.27% يستخدمون العدوان الجسدي أحيانا اثناء تعرضهم للاستفزاز اما نسبة 9.09% من اللاعبين يحاولون دائما استخدام العدوان الجسدي .  
وإذا نظرنا الى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 2: اغضب عندما يرتكب الخصم خطأ ضدي؟

الجدول رقم 2: يمثل إجابات العينة على السؤال الثاني.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N
-----------	--------	-------	-----	-----	---	---

دال	2	0.05	5.99	09.53	63.63%	14	دائما
					22.72%	5	احيانا
					13.63%	3	ابدا
					100%	22	مجموع



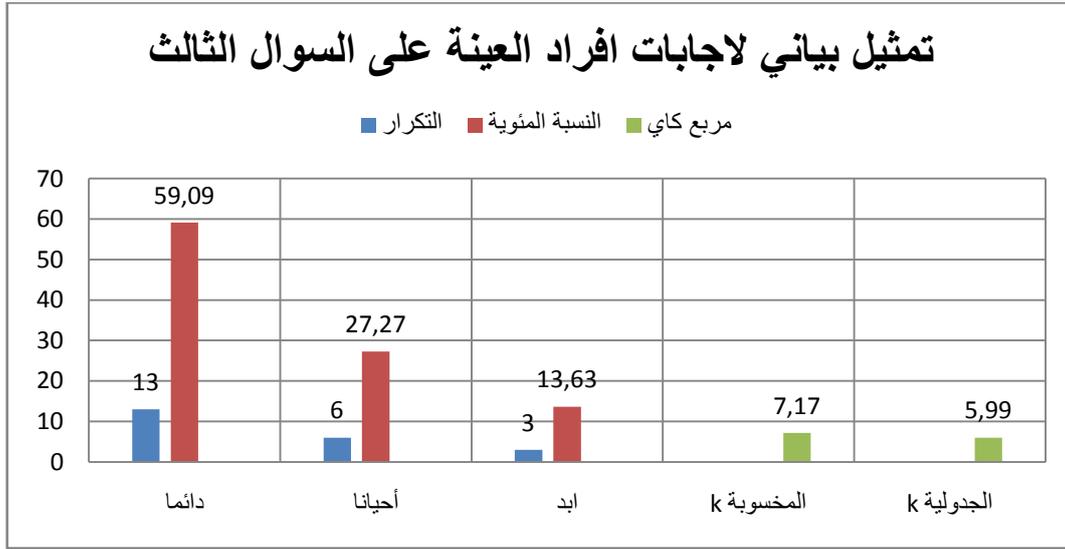
### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (2) ان نسبة 63.63% من اللاعبين يغضبون دائما عند ارتكاب أخطاء ضدهم ونسبة 22.72% يغضبون أحيانا عند ارتكاب خطأ ضدهم وهناك 13.63% لا يغضبون أبدا عند ارتكاب خطأ ضدهم، وهذا ما تؤيده الدلالة الإحصائية .

العبارة رقم 3: القلق والتوتر اثناء اللعب يدفعني الى القيام بسلوك عدواني جسدي ؟

الجدول رقم 3: يمثل اجابات العينة على السؤال الثالث.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
					59.09%	13	دائما
					27.27%	6	احيانا
دال	02	0.05	5.99	7.17	13.63%	3	ابدا
					100%	22	

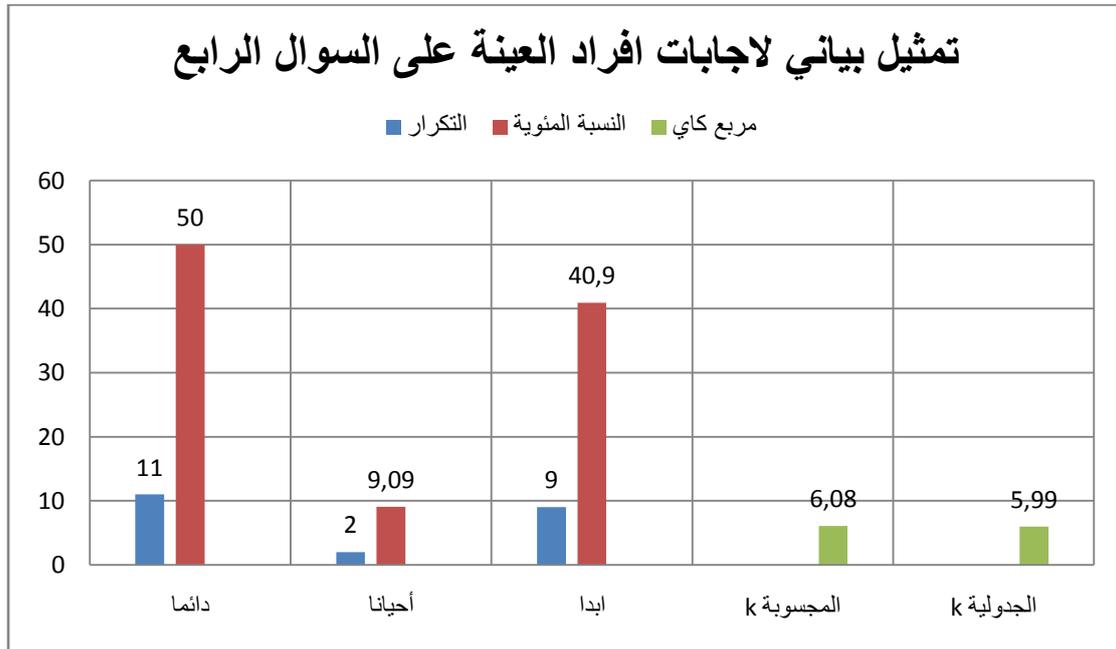


#### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (03) ان 59.09% صرحوا بانهم دائما ما يدفعهم القلق والتوتر الى القيام بسلوك عدواني جسدي في حين ان نسبة 27.27% ترى انه احيانا اما نسبة 13.63% ترى ان القلق والتوتر لا يدفعان اللاعبين الى القيام بالسلوك العدواني و اذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 4: يغلب على لعبي طابع الخشونة والعنف عندما يحاول البعض استفزازي؟  
الجدول رقم 4: يمثل إجابة العينة على السؤال الرابع.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
غير دال	02	0.05	5.99	6.08	50%	11	دائما
					9.09%	2	احيانا
					40.90%	09	ابدا
					100%	22	المجموع



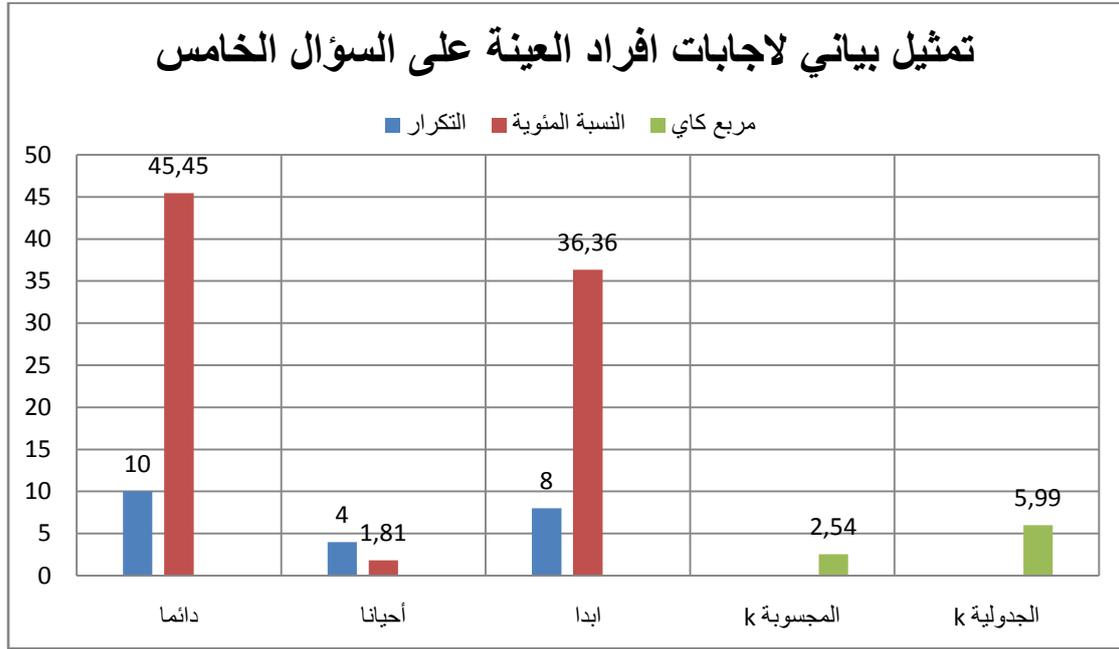
#### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (04) ان 50% صرحوا بأنهم دائما ما يغلب على لعبهم طابع الخشونة والعنف عندما يحاول البعض استفزازهم في حين ان نسبة 9.09% ترى انه احيانا اما نسبة 40.9% ترى انه لا يغلب على لعبهم طابع الخشونة والعنف عندما يحاول البعض استفزازهم و اذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 5: أحاول استخدام العنف ليتجنبوني في اللعب ؟

الجدول رقم 5: يمثل إجابة العينة على السؤال الخامس.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	2.54	45.45%	10	دائما
					1.81%	4	احيانا
					36.36%	8	ابدا
					100%	22	مجموع



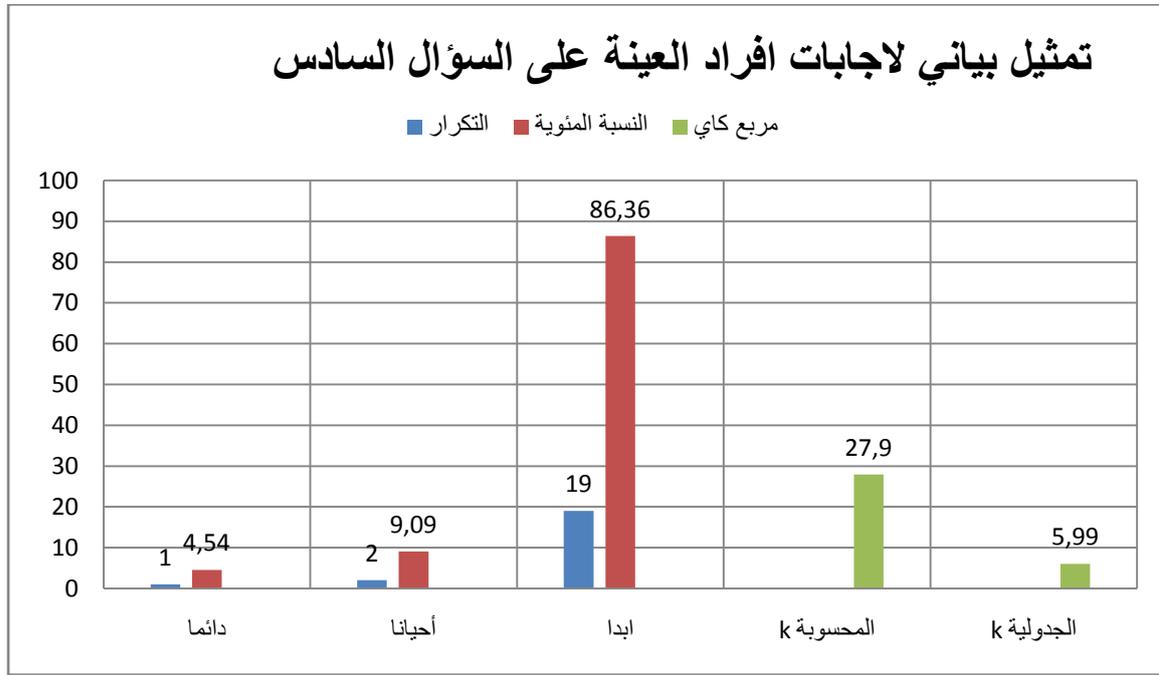
تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (05) ان 45.45% صرحوا بانهم دائما ما يحاولون استخدام العنف ليتجنبونهم في اللعب في حين ان نسبة 1.81% ترى انه احيانا اما نسبة 36.36% ترى انه لا يحاولون استخدام العنف ليتجنبونهم في اللعب و  
 ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 6: اثناء الخسارة في اللعب أحاول الاعتداء على المنافس ؟

الجدول رقم 6: يمثل إجابة العينة على السؤال السادس.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	27.9	4.54%	1	دائما
					9.09%	2	احيانا
					86.36%	19	ابدا
					100%	22	مجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

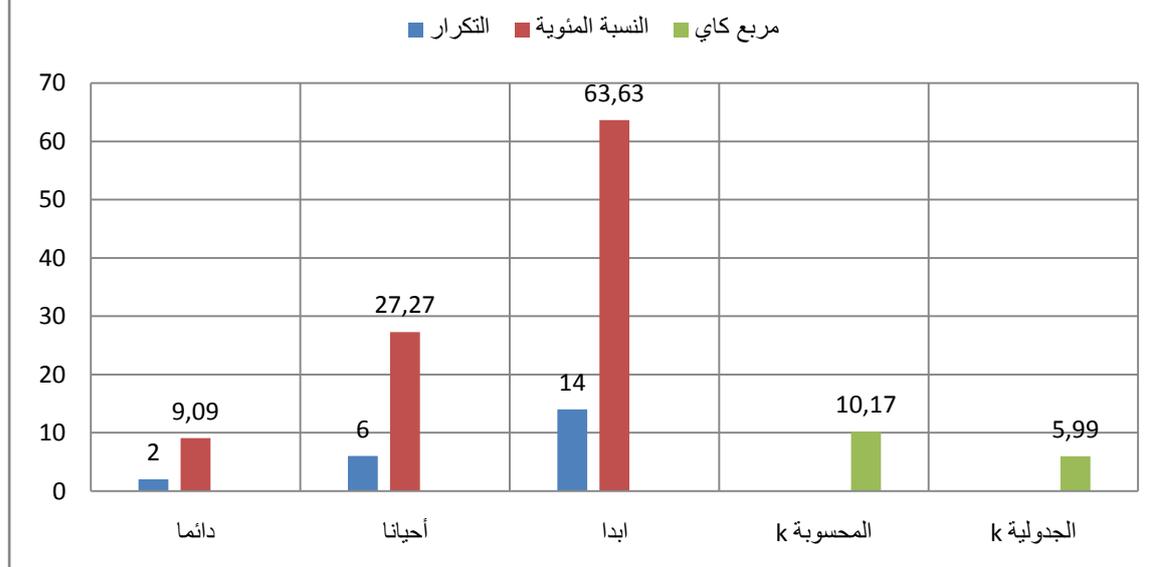
يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (06) ان 4.54% صرحوا بانهم دائما ما يحاولون الاعتداء على اللاعبين اثناء الخسارة في اللعب في حين ان نسبة 09.09% ترى انه احيانا اما نسبة 86.36% ترى انه لا يحاولون الاعتداء على اللاعبين اثناء الخسارة و ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 7: بعض الزملاء يصفونني بالشخص العنيف في اللعب ؟

الجدول رقم 7: يمثل إجابة العينة على السؤال السابع.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	10.17	9.09%	2	دائما
					27.27%	6	أحيانا
					63.63%	14	أبدا
					100%	22	مجموع

### تمثيل بياني لإجابات أفراد العينة على السؤال السابع



### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (07) ان 9.09 % صرحوا بانهم دائما ما يصفونهم بالشخص العنيف في اللعب في حين ان نسبة 27.27 % ترى انه احيانا اما نسبة 63.63 % ترى انه لا يصفونهم بالاشخاص العنيفين اثناء اللعب و ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

## 1 - مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم الدلالة الإحصائية لعبارات الفرضية الأولى.

النتائج الخاصة بالاجابات			
الاستنتاج الاحصائي	الجدولية K2	المحسوبة K2	الأسئلة
دال	5.99	7.8	العبارة 01
دال	5.99	9.53	العبارة 02
دال	5.99	7.17	العبارة 03
دال	5.99	6.08	العبارة 04
غير دال	5.99	2.54	العبارة 05
دال	5.99	27.9	العبارة 06
دال	5.99	10.17	العبارة 07

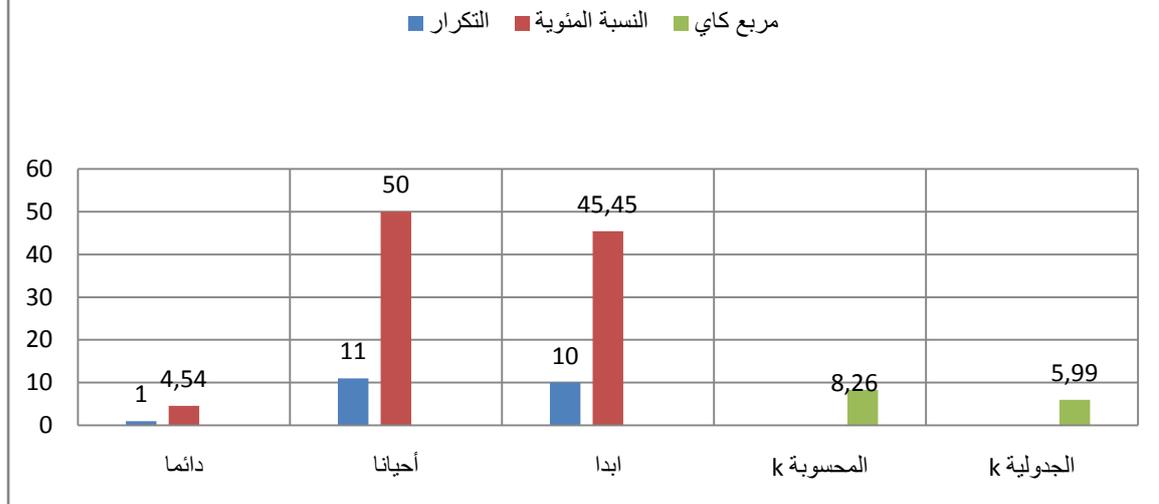
- بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على اللاعبين. وبعد عملية التحليل تم الوصول الى اغلبية الحقائق التي طرحها الباحث من خلال الفرضيات بحلها، وانطلاقا من الفرضية الأولى التي مفادها لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي اواسط كرة القدم فمن خلال الجدول (7/6/5/3/2/1) التي نسبها على التوالي (7.8-9.53-7.17-6.08-2.54-27.9-10.17) بما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار k2) يبين لنا ان لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي اواسط كرة القدم .

**المحور الثاني : لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي واسط كرة القدم..:**

العبارة رقم 8: في بعض المواقف اشعر برغبة في شتم المنافس ؟  
الجدول رقم 8: يمثل ايجابية العينة على السؤال السابع.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	8.26	4.54%	1	دائما
					50%	11	احيانا
					45.45%	10	ابدا
					100%	22	مجموع

### تمثيل بياني لاجابات افراد العينة على السؤال السابع

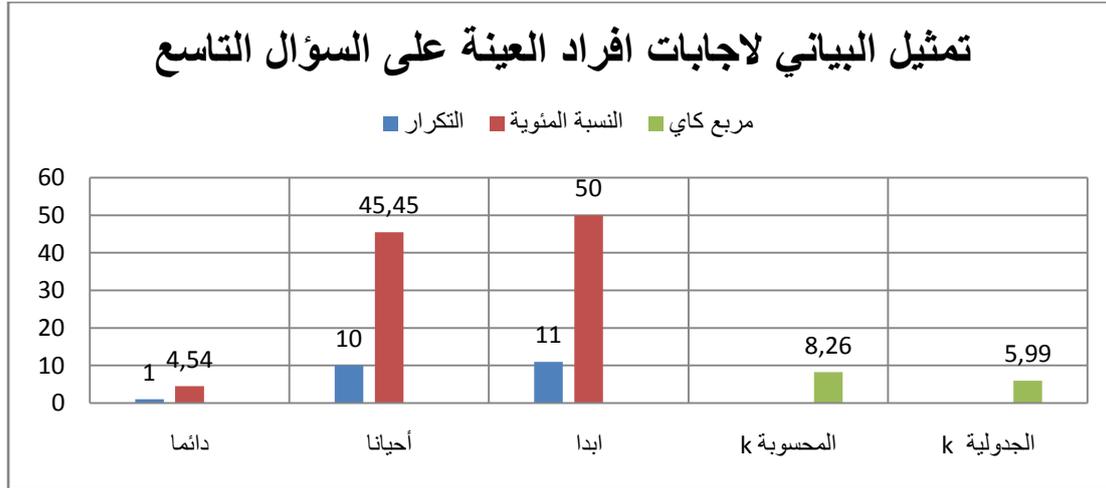


### تحليل ومناقشة النتائج

يبين من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (08) ان 4.54% صرحوا بانهم دائما ما يشعرون برغبة شتم المنافس في حين ان نسبة 50% ترى انه احيانا اما نسبة 45.45% ترى انه لا يشعرون ابدا بالرغبة في الشتم و اذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 9: اثناء اللعب اسمع الكثير من الالفاظ غير اللاتقة من الخصم ؟  
الجدول رقم 09: يمثل إجابة العينة على السؤال التاسع.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	8.26	4.54%	1	دائما
					45.45	10	احيانا
					50%	11	ابدا
					100%	22	مجموع

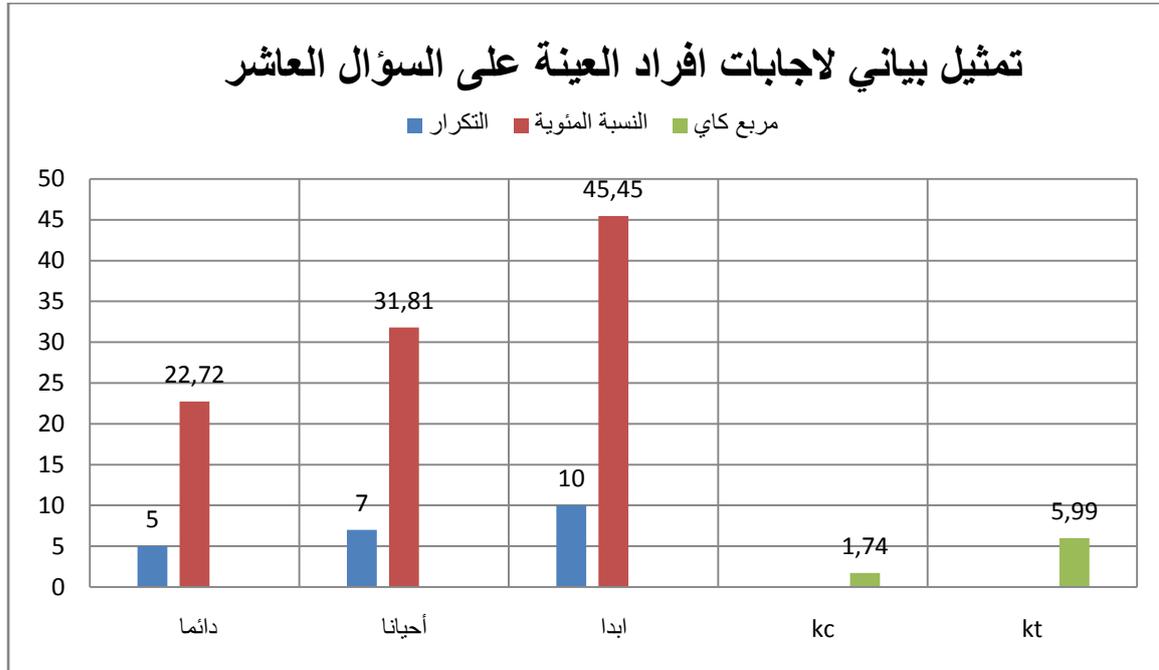


تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (09) ان 4.54% صرحوا بانهم دائما ما يسمعون الفاظ غير لائقة من الخصم في حين ان نسبة 45.45% ترى انه احيانا اما نسبة 50% ترى انه لا يسمعون ابدا الفاظ غير لائقة من الخصم و اذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 10: أخطاء زملائي في كل مرة تجعلني اتلفظ بعبارات غير لائقة؟  
الجدول رقم 10: يمثل إجابات العينة على السؤال العاشر.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
غير دال	02	0.05	5.99	1.74	22.72%	5	دائما
					31.81%	7	أحيانا
					45.45%	10	أبدا
					100%	22	



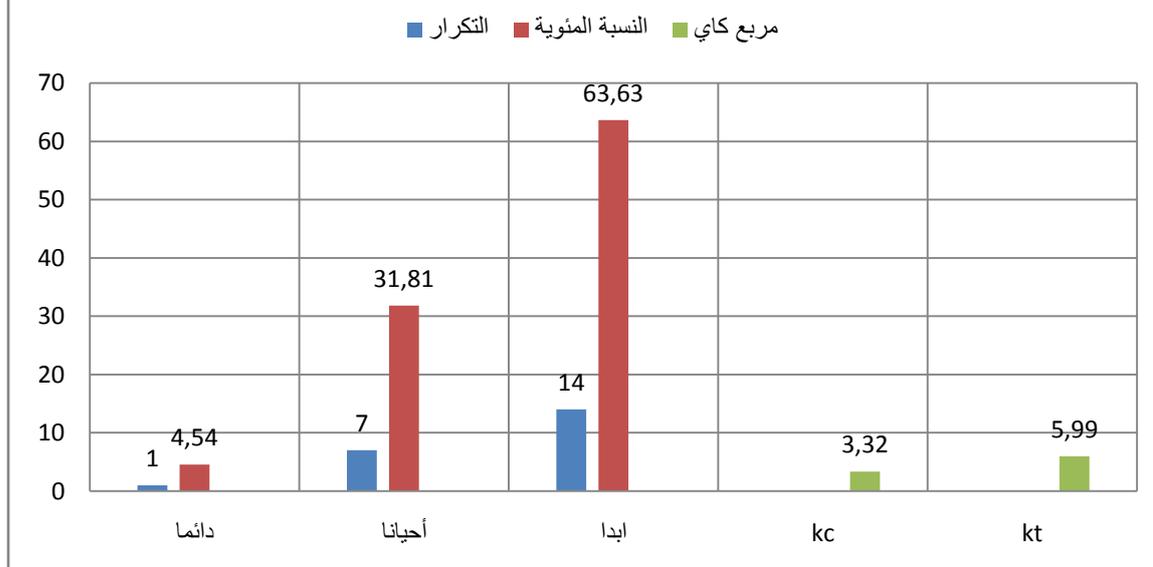
تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (10) ان 22.72% صرحوا بانهم دائما ما أخطاء زملائي في كل مرة تجعلني اتلفظ بعبارات غير لائقة في حين ان نسبة 31.81% ترى انه أحيانا اما نسبة 45.45% ترى انه لا يسمع الكثير من الالفاظ غير اللائقة و ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 11: لا استخدم العنف اللفظي اثناء اللعب.  
الجدول رقم 11: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	11.53	4.54%	01	دائما
					31.81%	07	احيانا
					63.63%	14	ابدا
					100%	22	المجموع

### تمثيل بياني لاجابات افراد العينة على السؤال الحادي عشر

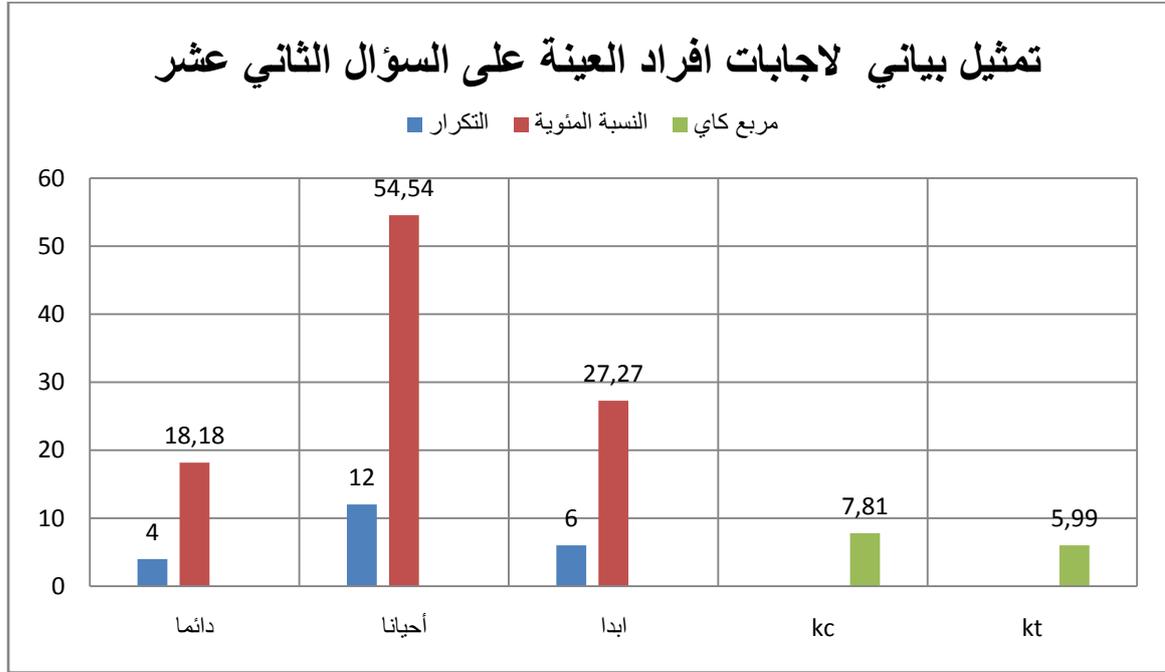


### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (11) ان 4.54% صرحوا بانهم دائما يستخدمون العنف اللفظي اثناء اللعب في حين ان نسبة 31.81% من الافراد ترى انه احيانا اما نسبة 63.63% ترى انهم لا يستخدمون العنف اللفظي اثناء اللعب وذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 12: لا اهتم للمضايقات التي اتعرض لها.  
الجدول رقم 12: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	7.81	18.18%	4	دائما
					54.54%	12	احيانا
					27.27%	06	ابدا
					100%	39	المجموع



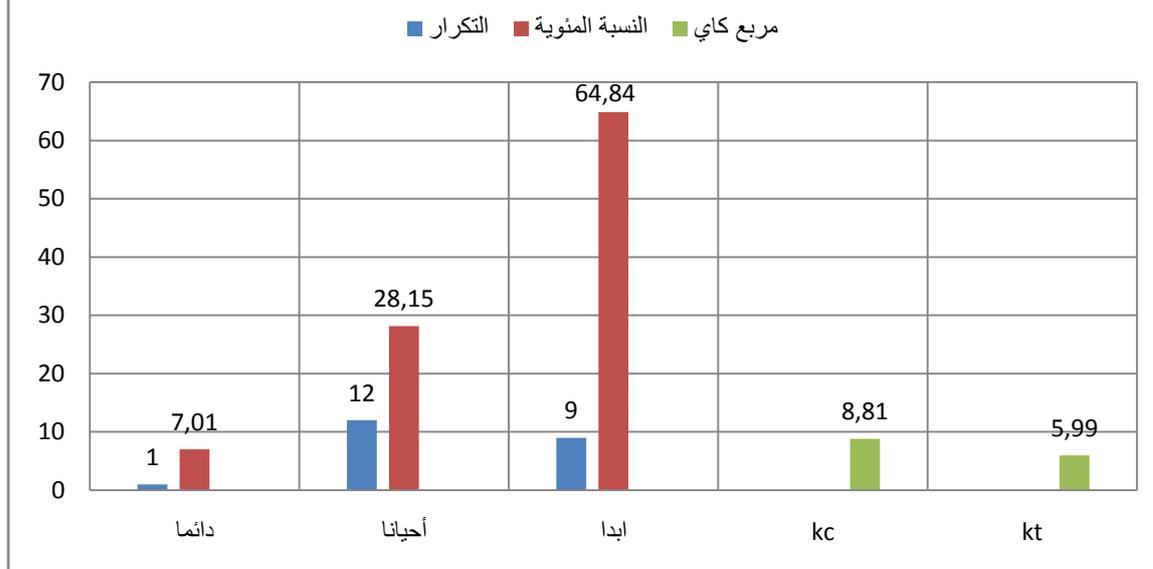
#### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (12) ان 18.18% صرحوا بانهم دائما لا يهتمون للمضايقات التي يتعرضون لها في حين ان نسبة 54.54% ترى انه احيانا اما نسبة 27.27% ترى انه ابدا ما لا يهتمون للمضايقات التي يتعرضون لها و ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 13: تحاول ان تتلفظ ببعض التهديدات للخصم الذي يسعى الى مضايقتك  
الجدول رقم 13: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	8.81	7.01%	1	دائما
					28.15%	12	احيانا
					64.84%	09	ابدا
					100%	22	المجموع

### تمثيل بياني لاجابات افراد العينة على السؤال الثالث عشر



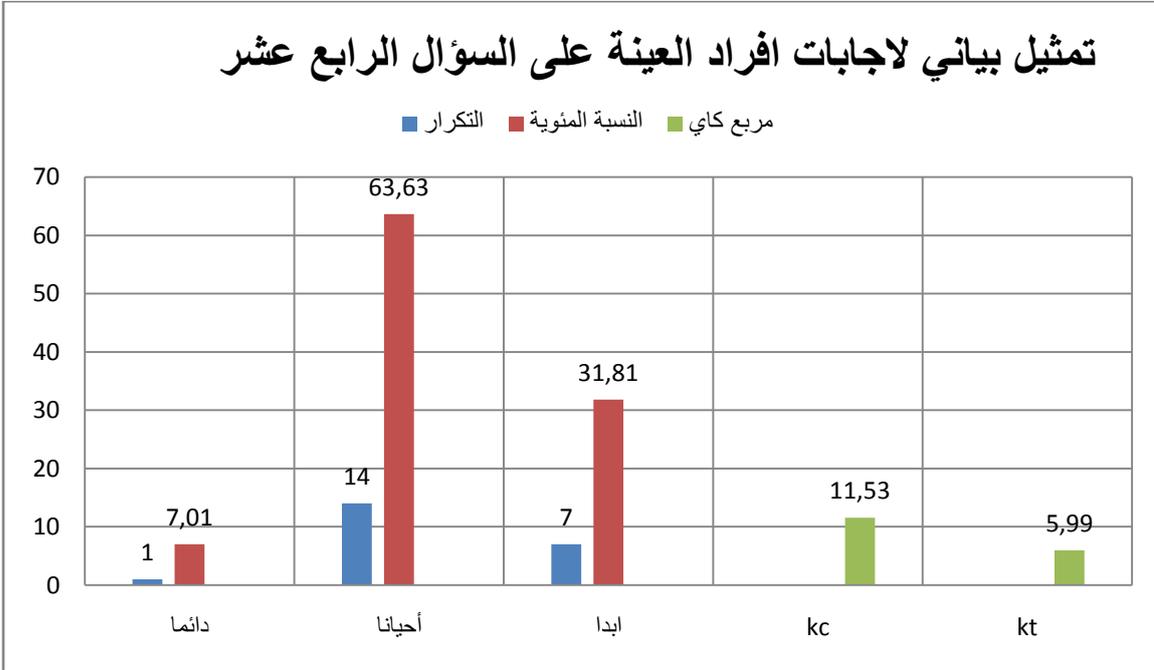
### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (13) ان 7.01% صرحوا بانهم دائما ما يحاولون ان يتلفظو ببعض التهديدات للأشخاص الذي يسعى الى مضايقتكم في حين ان نسبة 28.15% ترى انه احيانا اما نسبة 64.84% ترى انه ابدا لا يحاولون ان يتلفظو ببعض التهديدات للأشخاص الذي يسعى الى مضايقتكم و ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 14: تفقد اعصابك عندما يقوم شخص بشتك اثناء اللقاء  
الجدول رقم 14: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	11.53	7.01%	1	دائما
					63.63%	14	احيانا
					31.81%	07	ابدا
					100%	22	المجموع

### تمثيل بياني لاجابات افراد العينة على السؤال الرابع عشر



### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (14) ان 7.01% صرحوا بانهم دائما ما تفقد اعصابك عندما يقوم شخص بشتك اثناء اللقاء في حين ان نسبة 63.63% ترى انه احيانا اما نسبة 31.81% ترى انه ابدا لا يفقدون اعصابهم عندما يقوم شخص بشتكهم اثناء اللقاء الذي يسعى الى مضايقتكم و ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين..

## 2- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

الجدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات الفرضية الثانية.

النتائج الخاصة بالاجابات			
الاستنتاج الاحصائي	الجدولية K2	المحسوبة K2	الأسئلة
دال	5.99	8.26	العبارة 08
دال	5.99	8.26	العبارة 09
غير دال	5.99	1.74	العبارة 10
دال	5.99	11.53	العبارة 11
دال	5.99	7.81	العبارة 12
دال	5.99	8.81	العبارة 13
دال	5.99	11.53	العبارة 14

- بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على لاعبين وبعد عملية التحليل تم الوصول الى اغلبية الحقائق التي طرحها الباحث من خلال الفرضيات بحلها، وانطلاقا من الفرضية الأولى التي مفادها لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي اواسط كرة القدم. فمن خلال الجدول (-8-9-10-11-12-13-14) التي نسبها على التوالي (8.26-8.26-1.74-11.53-7.81-8.81-11.53) بما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار k2) يبين لنا ان لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي اواسط كرة القدم..

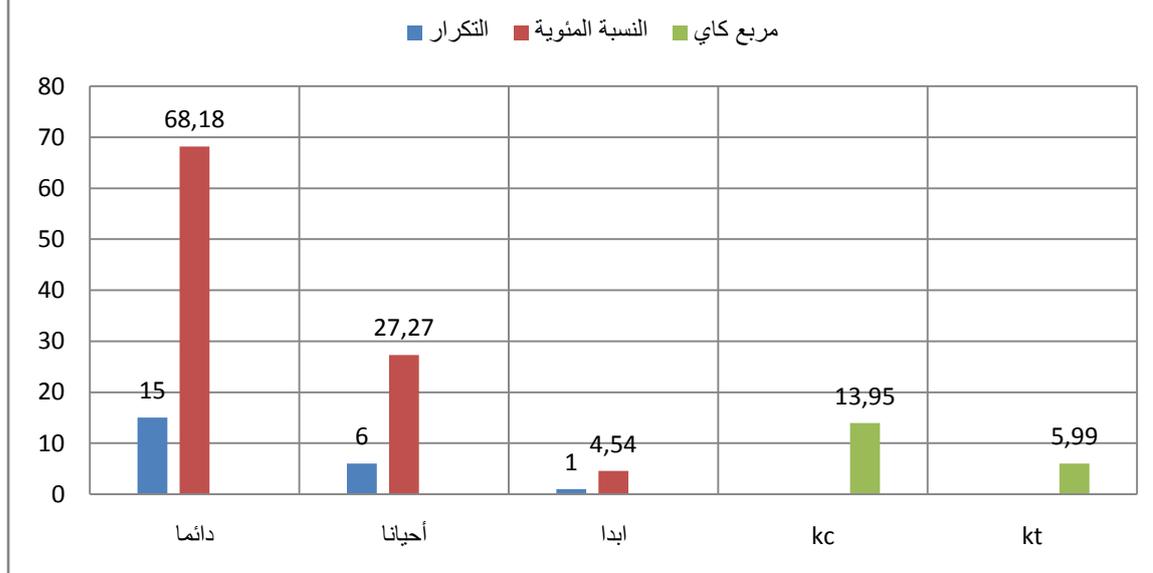
**المحور الثالث: لتحضير النفسي يجعل اللاعب يعتمد الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات بدل السلوك العدواني لدى لاعبي اواسط كرة القدم.**

اعبارة رقم 15: تبدو مرتاحا اثناء اللعب؟

الجدول رقم 15: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	2	0.05	5.99	13.95	68.18%	15	دائما
					27.27%	6	احيانا
					4.54%	1	ابدا
					100%	22	مجموع

### تمثيل بياني لاجابات افراد العينة على السؤال الخامس عشر



### تحليل ومناقشة النتائج:

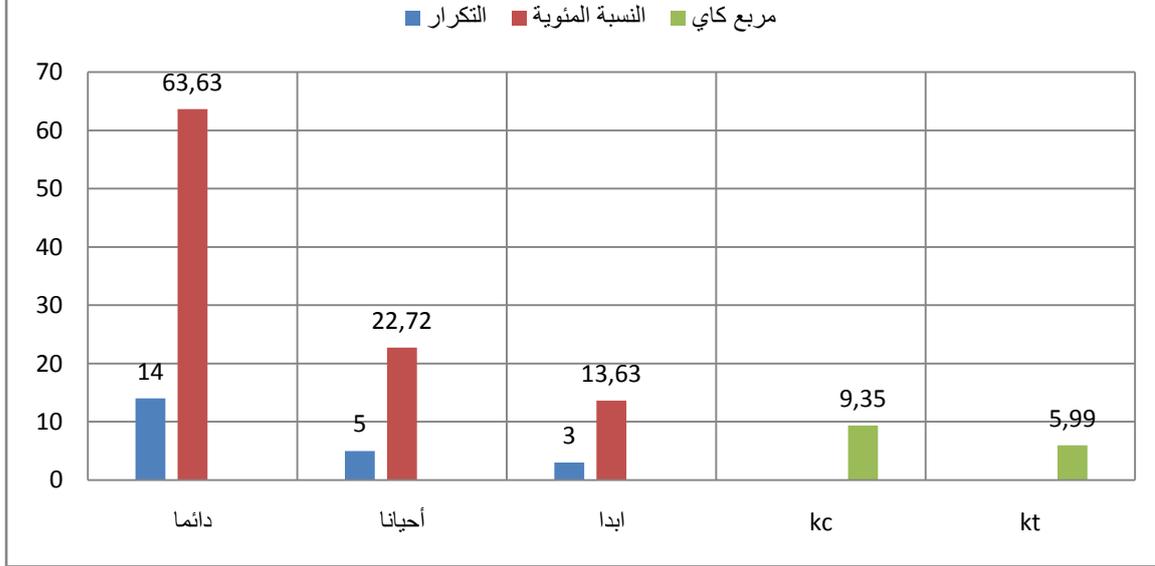
يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم(15) ان 68.18% صرحوا بانهم دائما ما يبدو مرتاحين اثناء اللعب في حين ان نسبة 27.27% ترى انه احيانا اما نسبة 4.54% ترى انه ابدا يبدو مرتاحين اثناء اللعب و ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 16: تتحكم في اعصابك عندما يمنعك المدرب من اللعب لسبب من الأسباب؟

الجدول رقم 16: يمثل درجة الجواب

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	2	0.05	5.99	9.35	63.63%	14	دائما
					22.72%	05	احيانا
					13.63%	03	ابدا
					100%	22	مجموع

### تمثيل بياني لاجابات افراد العينة على السؤال السادس عشر



تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (16) ان 63.63%

صرحوا بانهم دائما ما يتحكمون في اعصابهم عندما يمنعهم المدرب من اللعب لسبب من

% ترى انه ابدا ما يتحكمون في 13.63 ترى انه احيانا اما نسبة % الأسباب ونسبة 22.72

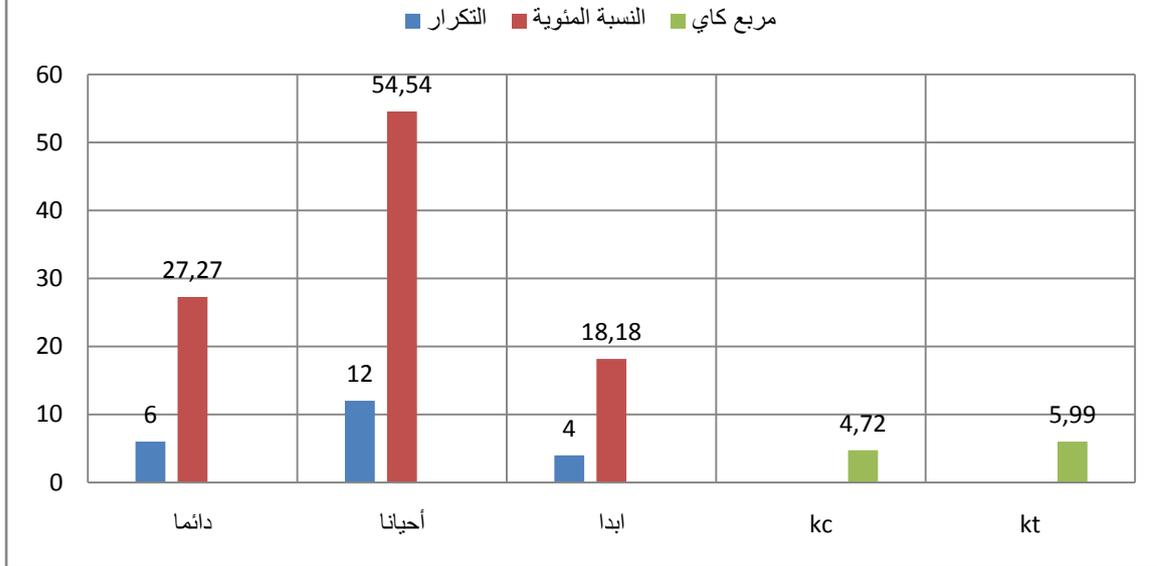
اعصابهم و ذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من

إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 17: صراخ مدربك في وجهك يشعرك بالتوتر  
الجدول رقم 17: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
غير دال	02	0.05	5.99	4.72	27.27%	06	دائما
					54.54%	12	احيانا
					18.18%	04	ابدا
					100%	22	مجموع

### تمثيل بياني لاجابات افراد العينة على السؤال السابع عشر



### تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (17) ان نسبة 27.27% صرحوا بانهم دائما ما يشعرون بالتوتر عند صراخ المدرب في وجهك في حين ان نسبة 54.54% ترى انه احيانا اما نسبة 18.18% ترى انه ابدا لا يشعرون بالتوتر عند صراخ المدرب في وجهك وذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

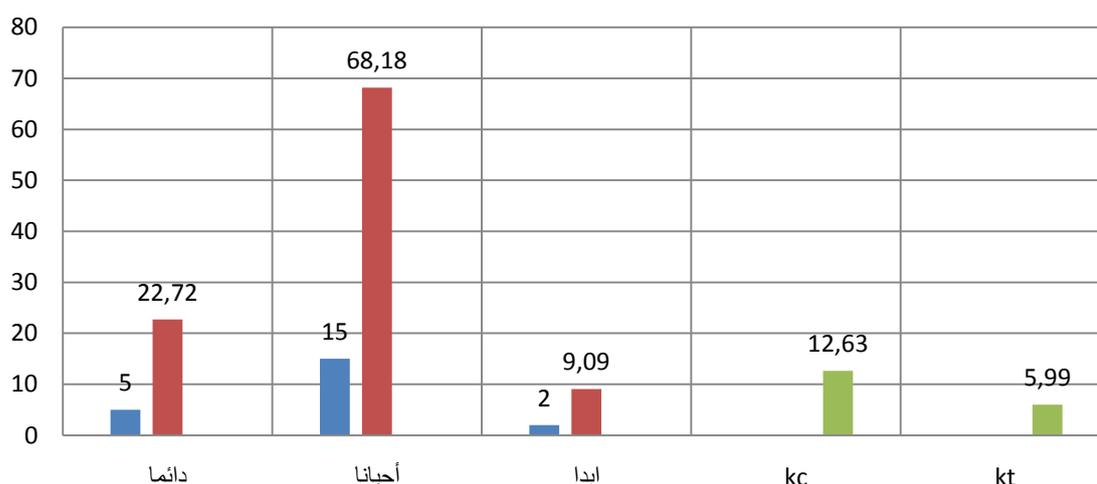
العبارة رقم 18: قبل بداية المباراة تحاول ان تكون هادئ .

الجدول رقم 18: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	2	0.05	5.99	12.63	22.72%	05	دائما
					68.18%	15	احيانا
					9.09%	02	ابدا
					100%	22	مجموع

### تمثيل بياني لاجابات افراد العينة على السؤال الثامن عشر

■ التكرار ■ النسبة المئوية ■ مربع كاي

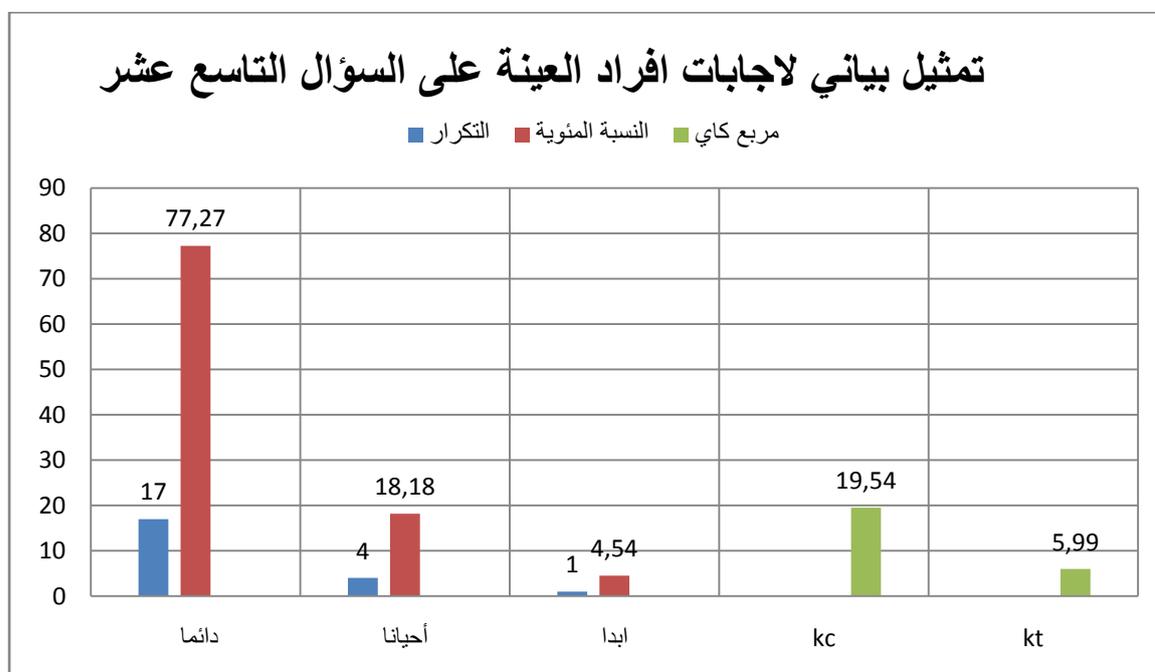


تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم(18) ان نسبة 22.72% صرحوا بانهم دائما ما يحاولون ان يكون هادئين قبل بداية المباراة في حين ان نسبة 68.18% ترى انه احيانا اما نسبة 9.09% ترى انه ابدا تحاولون ان يكون هادئين قبل بداية المباراة وذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 19: تريد البقاء في حالك الطبيعي عند ارتكابك لأخطاء متكررة  
الجدول رقم 19: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	19.54	77.27%	17	دائما
					18.18%	4	احيانا
					4.54%	1	ابدا
					100%	22	مجموع

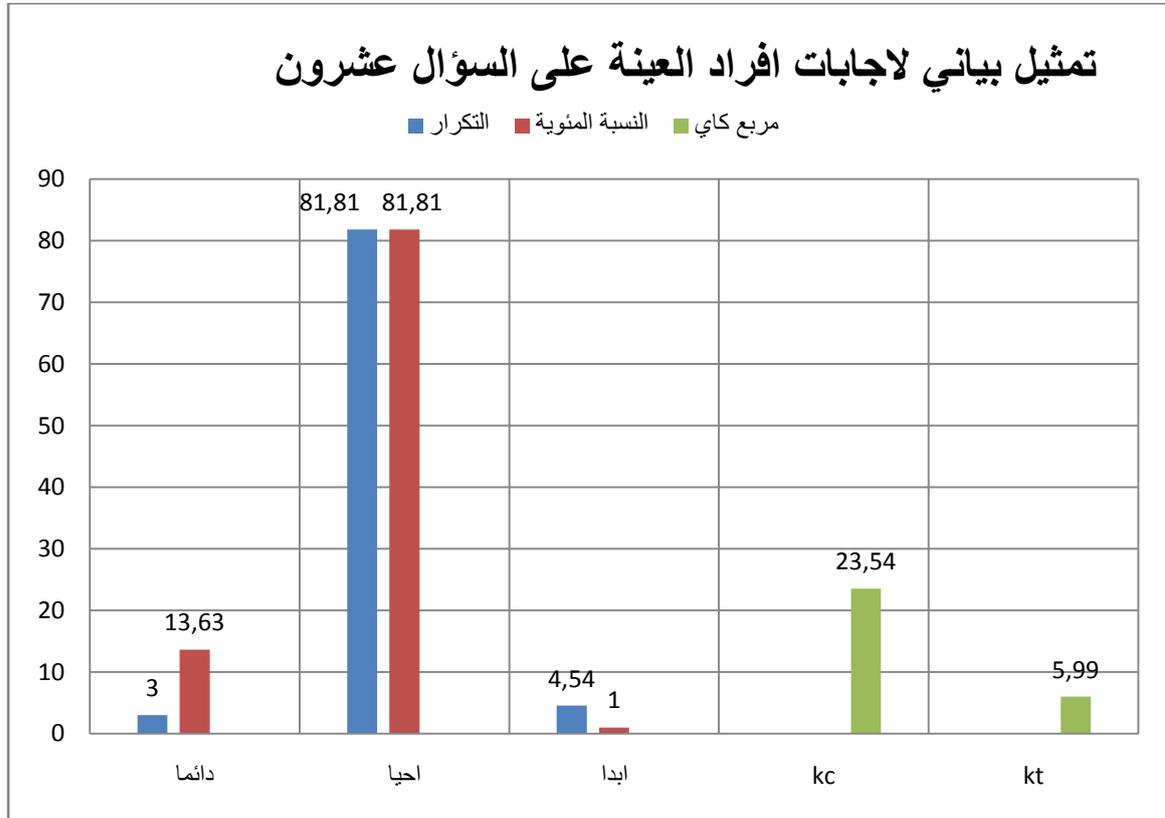


تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (19) ان نسبة 77.27% صرحو بانهم دائما ما يريدون البقاء في حالتهم الطبيعية عند ارتكابهم لاطءاء متكررة في حين ان نسبة 18.18% ترى انه احيانا اما نسبة 4.54% ترى انه ابدا لا يريدون البقاء في حالتهم الطبيعية عند ارتكابهم لاطءاء متكررة وذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 20: لا ابالي بصراخ زملائي في الفريق  
الجدول رقم 20: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	23.54	13.63%	03	دائما
					81.81%	18	احيانا
					4.54%	01	ابدا
					100%	22	مجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (20) ان نسبة 13.63% صرحوا بانهم دائما ما لا يبالون بصراخ زملائهم في حين ان نسبة 81.81% ترى انه احيانا اما نسبة 4.54% ترى انه ابدا ما لا يبالون بصراخ زملائهم وذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

العبارة رقم 21: فوزك في اللعب يجعلك مرتاح البال  
الجدول رقم 21.: يمثل درجة الجواب.

الاستنتاج	الحرية	دلالة	K2t	K2c	%	N	
دال	02	0.05	5.99	38.28	95.45%	21	دائما
					4.54%	1	احيانا
					00%	00	ابدا
					100%	22	مجموع

### تمثيل البياني لاجابات افراد العينة على السؤال واحد و عشرون



تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من خلال النتائج المسجلة في المدرج التكراري الخاص بالسؤال رقم (21) ان نسبة 95.45 % صرحوا بانهم دائما ما فوزكم في اللعب يجعلك مرتاح البال في حين ان نسبة 4.54 % من الافراد ترى انه احيانا وذا نظرنا إلى الدلالة الإحصائية فهي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من إجابات اللاعبين.

### 3- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول يبين الدلالة الإحصائية لعبارات الفرضية الخامسة.

النتائج الخاصة بالاجابات			
الاستنتاج الاحصائي	الجدولية K2	المحسوبة K2	الأسئلة
دال	5.99	13.95	العبارة 15
دال	5.99	9.35	العبارة 16
غير دال	5.99	4.72	العبارة 17
دال	5.99	12.63	العبارة 18
دال	5.99	19.54	العبارة 19
دال	5.99	23.54	العبارة 20
دال	5.99	38.28	العبارة 21

- بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على اللاعبين وبعد عملية التحليل تم الوصول الى اغلبية الحقائق التي طرحها الباحث من خلال الفرضيات بحلها، وانطلاقا من الفرضية الأولى التي مفادها لتحضير النفسي يجعل اللاعب يعتمد الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات بدل السلوك العدوانى لدى لاعبي اواسط كرة القدم. فمن خلال الجدول (16-17-18-19-20-21-22) التي نسبها على التوالي (9.35-13.95-4.72-12.63-19.54-23.54-38.28) بما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية) اختبار k2 ) يبين لنا ان لتحضير النفسي يجعل اللاعب يعتمد الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات بدل السلوك العدوانى لدى لاعبي اواسط كرة القدم.

## 2-2 الاستنتاجات.

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح اسئلة الخاصة بلاعبين و كذا عرض نتائجها و سرد تحليلها .

المحور الاول : لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي اواسط كرة القدم

المحور الثاني : لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي اواسط كرة القدم

المحور الثالث: لتحضير النفسي يجعل اللاعب يعتمد الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات بدل السلوك العدواني لدى لاعبي اواسط كرة القدم.

استخلصنا من هذا البحث النتائج التالية :

- اهمال التحضير النفسي يعزز من ظهور السلوك العدواني لدى لاعبين كرة القدم صنف اواسط .
- التحضير النفسي يحد من السلوك العدواني لدي لاعبي كرة القدم صنف اواسط .
- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يقلل من ظاهرة السلوك العدواني .
- نقص التحضير النفسي يزيد من التوتر و قلل اللاعبين خلال المنافسة.
- نقص التحضير النفسي الجيد ينعكس بالسلب على اداء اللاعبين .

## 3-2 مناقشة الفرضيات

-من خلال النتائج المتحصل عليها من الإجابات على الأسئلة 1-7 نستنتج أن الاعداد النفسي لو دور فعال في التقليل من العدوان الجسدي و إهماله يؤدي إلى زيادة ظهور السلوك العدواني وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى( :لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي اواسط كرة القدم )

-من خلال النتائج المتحصل عليها من الإجابات على الأسئلة 8-14 نستنتج أن الاعداد النفسي لو دور فعال في التقليل من العدوان اللفظي و إهماله يؤدي إلى زيادة ظهور السلوك العدواني و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية( لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي اواسط كرة القدم).

-من خلال النتائج المتحصل عليها من الإجابات على الأسئلة 15-21 نستنتج أن التركيز و الهدوء من اهم العناصر التي يحققها الاعداد النفسي ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة ( : التحضير النفسي يجعل اللاعب يعتمد الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات بدل السلوك العدواني لدى لاعبي اواسط كرة القدم).

\* إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان للعينة بينت لنا إن كرة القدم لدى صنف الأواسط تعاني من نقص التحضير النفسي. الشيء الذي جعل اللاعبين معرضون لعدة مشاكل النفسية اهمها السلوك العدواني .

## 2-4 اقتراحات .

- من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين خصوصا مشكل السلوك العدواني ، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:
- استخدام تقنيات حديثة للتحضير النفسي .
  - تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من اجل مواكبة العصر .
  - ضرورة اعتماد على اخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق .
  - إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
  - ضرورة التسيير الجيد من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل .
  - تغيير نظرنا للألعاب الجماعية بأنها سبب من اسباب العدوان .

## 5-2 الخلاصة العامة .

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهتم كل من له علاقة بهذا الموضوع، لأهمية هذا الاخير . حيث أعتد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر التحضير المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو النفسية للوصول باللاعب الى اعلى مستويات الرياضية .

فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة حيث يساهم في تطوير و تنمية قدرات اللاعب و الوصول به الى اعلى المراتب الرياضية .

و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت الى ظهور السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط . ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان للإعداد النفسي دور في تقليل من السلوك العدواني وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل ثم اقترحنا فرضيات رئيسا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمله هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

المرجع

## 2-6 المصادر و المراجع:

### باللغة العربية:

- 1- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر - ط1 - 2001-
- 2 - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 2003-
- 03- إبراهيم ريكان : النفس والعدوان .ط1. دار الشؤون الثقافية العامة. بغداد 1987 .
- 04 - أحمد سليمان روبي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 1996 -
- 05- بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر- دالي إبراهيم - جامعة الجزائر .
- 06- بوخريسة بويكر: المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي. منشورات جامعة عنابة . 2006.
- 07- حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - القاهرة - مصر - ط1 - 2001.
- 08- حقي ألفة محمد: علم النفس المعاصر. منشأة المعارف. 1983 .
- 09- حسن السيد أبو عبيده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر ، 2001 .
- 10- حسن عبد الجواد : كرة القدم ،مكتبة المعارف- لبنان -ط2- 1984.
- 11 - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 1997.

- 12 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب - القاهرة - مصر - ط5 - 1995.
- 13 - حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي - دار الفكر - عمان - الاردن - ط1 - 1983.
- 14- حامد ظهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط3. عالم الكتب. مصر. 1997.
- 15-ربيع عبد القادر , وآخرون : دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكيات العدوانية لدى المراهق .مذكرة ليسانس التربية البدنية والرياضية .جامعة مستغانم . 2008 .
- 16- زياد الحكيم : الطفل العدوانى فى البيت والمدرسة. "مجلة العربي". العدد 461 .
- 16- سورة القصص : الآية 77.
- 17-سورة الأحزاب : الآية 21.
- 18 سعدية محمد بهاور : فى علم النفس النمو. ط1 .دار البحوث العلمية.الكويت 1977.
- 19- سامي عبد القوى : علم النفس الفزيولوجي .ط2.مكتبة النهضة المصرية . القاهرة 1995.
- 20- شحيمي محمد أيوب : مشكل أطفالنا كيف نفهمها . ط1. دار الفكر اللبناني .بيروت
- 20- طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل - مجلة علم الفكر - الكويت - المجلد العاشر - 1989 - عدد 08 .
- 21- عزت إسماعيل : سيكولوجية الإرهاب وجرائم العنف .ذات السلاسل .الكويت .1982.
- 22- عبد الرحمان العيلاوي : سيكولوجية المجرم .دار الرتب الجامعية .بيروت .1997.

- 23- عبد الرحمان العيساوي : سيكولوجية الجنوح . دار النهضة العربية.بيروت. 1989 .
- 24 - عبد الرحمان العيساوي : سيكولوجية النمو - دار النهضة العربية - لبنان - بدون طبعة- 1980.
- 25 - علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم - الجماهيرية العربية الليبية - بدون طبعة 1987 .
- 26- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . ط 1 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1994 .
- 27- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم - الجزائر - بدون طبعة- 1997.
- 28-فاخر عقل : معجم علم النفس.ط2. دار العلم للملايين.بيروت .1979.
- 29- فاطمي نافية , ورفاعي عالية: نمو الطفل ورعايته.دار الشرق.عمان 1989.
- 30 - فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم - دار الفكر - عمان - الاردن - ط1- 1986.
- 31 - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - دار الفكر للطباعة -مصر - ط1-1998.
- 32 - ليمريلا كيران : التربية الاجتماعية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - 1993
- 33- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط، مصر ، ، 1985
- 34- محمد جميل منصور : قراءات في مشكلات الطفولة. جدة السعودية. 1981 .
- 35- محمد غياري .محمد سلامة : الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين المكتب الجامعي الإسكندرية.1989.
- 36- محمد حسين علاوي: سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة .ط2. مركز الكتاب لنشر . القاهرة . 2004.

- 37- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الجماعات الرياضية .ط1. مركز الكتاب للنشر.القاهرة.1998 .
- 38- محمد السيد عبد الرحمان: علم النفس الإجتماعي المعاصر.دار الفكر العربي.القاهرة.2004.
- 39- محمد سعيد مرسى : فن تربية الأولاد في الإسلام.دار التوزيع والنشر.مصر.1998.
- 40- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان - ط2- 1988.
- 41 - ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفاق الجديدة - لبنان - ط2- 1999 .
- 42- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة- مكتبة مصر - مصر - ط1- 1974.
- 43- معروف زيات : خفايا المراهقة - دار الفكر - دمشق - سوريا - ط2- 1996 .
- 44- هدى محمد فندي : سيكولوجية المراهقة. دار المعارف . القاهرة. 1992 .
- 45 - يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضية - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة- 1990 .
- 46- مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18 / 06 / 1982- الجزائر - ص.
- 47- - تاليف جوليا بانطوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - بدون طبعة - 1991-

باللغة الفرنسية:

48- Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris  
,1992,P12

المواقع الإلكترونية:

49- المكتبة الرياضية الشاملة.

50- مقال في مجلة ريجيم، "06 نصائح تساعدك على ممارسة الرياضة".rjeem.com.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة بحث خاصة بـ:

لاعبي كرة القدم صنف اواسط

في إطار انجازنا لمذكرة شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية - تخصص  
التحضي النفسي.  
إلى دراسة دور الاعداد النفسي في التقليل من السلوك العدواني والتي تهدف  
ناشئين.

نرجو من سيادتكم الإجابة عن هذه الأسئلة بكل دقة ووضوح وذلك بوضع علامة  
(X) في الخانة المناسبة.  
وبإجابتكم هذه تكون قد ساهمتم في إثراء هذا البحث ولكم منا جزيل الشكر.

## الاستبيان:

• المحور: لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان الجسدي لدى لاعبي اواسط كرة القدم..

الاسئلة	ابدا	احيانا	دائما
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

• المحور الثاني: لتحضير النفسي اثر في التقليل من العدوان اللفظي لدى لاعبي اواسط كرة القدم..

8			
09			
10			
11			
12			
13			
14			

• المحور الثالث: لتحضير النفسي يجعل اللاعب يعتمد الهدوء والتركيز اثناء الانفعالات بدل السلوك العدواني لدى لاعبي اواسط كرة القدم..

15			
16			
17			
18			
19			
20			



Percentage Points of the  $\chi^2$  Distribution;  $\chi^2_{v, \alpha}$   
 $P(\chi^2 > \chi^2_{v, \alpha}) = \alpha$



v	$\alpha$														
	0.001	0.005	0.010	0.025	0.050	0.100	0.250	0.500	0.750	0.900	0.950	0.975	0.990	0.995	0.999
1	10.83	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71	1.32	0.45	0.10	0.02					
2	13.82	10.60	9.21	7.38	5.99	4.61	2.77	1.39	0.58	0.21	0.10	0.05	0.02	0.01	
3	16.27	12.84	11.34	9.35	7.81	6.25	4.11	2.37	1.21	0.58	0.35	0.22	0.11	0.07	0.02
4	18.47	14.86	13.28	11.14	9.49	7.78	5.39	3.36	1.92	1.06	0.71	0.48	0.30	0.21	0.09
5	20.52	16.75	15.09	12.83	11.07	9.24	6.63	4.35	2.67	1.61	1.15	0.83	0.55	0.41	0.21
6	22.46	18.55	16.81	14.45	12.59	10.64	7.84	5.35	3.45	2.20	1.64	1.24	0.87	0.68	0.38
7	24.32	20.28	18.48	16.01	14.07	12.02	9.04	6.35	4.25	2.83	2.17	1.69	1.24	0.99	0.60
8	26.12	21.95	20.09	17.53	15.51	13.36	10.22	7.34	5.07	3.49	2.73	2.18	1.65	1.34	0.86
9	27.88	23.59	21.67	19.02	16.92	14.68	11.39	8.34	5.90	4.17	3.33	2.70	2.09	1.73	1.15
10	29.59	25.19	23.21	20.48	18.31	15.99	12.55	9.34	6.74	4.87	3.94	3.25	2.56	2.16	1.48
11	31.26	26.76	24.72	21.92	19.68	17.28	13.70	10.34	7.58	5.58	4.57	3.82	3.05	2.60	1.83
12	32.91	28.30	26.22	23.34	21.03	18.55	14.85	11.34	8.44	6.30	5.23	4.40	3.57	3.07	2.21
13	34.53	29.82	27.69	24.74	22.36	19.81	15.98	12.34	9.30	7.04	5.89	5.01	4.11	3.57	2.62
14	36.12	31.32	29.14	26.12	23.68	21.06	17.12	13.34	10.17	7.79	6.57	5.63	4.66	4.07	3.04
15	37.70	32.80	30.58	27.49	25.00	22.31	18.25	14.34	11.04	8.55	7.26	6.26	5.23	4.60	3.48
16	39.25	34.27	32.00	28.85	26.30	23.54	19.37	15.34	11.91	9.31	7.96	6.91	5.81	5.14	3.94
17	40.79	35.72	33.41	30.19	27.59	24.77	20.49	16.34	12.79	10.09	8.67	7.56	6.41	5.70	4.42
18	42.31	37.16	34.81	31.53	28.87	25.99	21.60	17.34	13.68	10.86	9.39	8.23	7.01	6.26	4.90
19	43.82	38.58	36.19	32.85	30.14	27.20	22.72	18.34	14.56	11.65	10.12	8.91	7.63	6.84	5.41
20	45.31	40.00	37.57	34.17	31.41	28.41	23.83	19.34	15.45	12.44	10.85	9.59	8.26	7.43	5.92
21	46.80	41.40	38.93	35.48	32.67	29.62	24.93	20.34	16.34	13.24	11.59	10.28	8.90	8.03	6.45
22	48.27	42.80	40.29	36.78	33.92	30.81	26.04	21.34	17.24	14.04	12.34	10.98	9.54	8.64	6.98
23	49.73	44.18	41.64	38.08	35.17	32.01	27.14	22.34	18.14	14.85	13.09	11.69	10.20	9.26	7.53
24	51.18	45.56	42.98	39.36	36.42	33.20	28.24	23.34	19.04	15.66	13.85	12.40	10.86	9.89	8.08
25	52.62	46.93	44.31	40.65	37.65	34.38	29.34	24.34	19.94	16.47	14.61	13.12	11.52	10.52	8.65
30	59.70	53.67	50.89	46.98	43.77	40.26	34.80	29.34	24.48	20.60	18.49	16.79	14.95	13.79	11.59
40	73.40	66.77	63.69	59.34	55.76	51.81	45.62	39.34	33.66	29.05	26.51	24.43	22.16	20.71	17.92
50	86.66	79.49	76.15	71.42	67.50	63.17	56.33	49.33	42.94	37.69	34.76	32.36	29.71	27.99	24.67
60	99.61	91.95	88.38	83.30	79.08	74.40	66.98	59.33	52.29	46.46	43.19	40.48	37.48	35.53	31.74
70	112.32	104.21	100.43	95.02	90.53	85.53	77.58	69.33	61.70	55.33	51.74	48.76	45.44	43.28	39.04
80	124.84	116.32	112.33	106.63	101.88	96.58	88.13	79.33	71.14	64.28	60.39	57.15	53.54	51.17	46.52
90	137.21	128.30	124.12	118.14	113.15	107.57	98.65	89.33	80.62	73.29	69.13	65.65	61.75	59.20	54.16
100	149.45	140.17	135.81	129.56	124.34	118.50	109.14	99.33	90.13	82.36	77.93	74.22	70.06	67.33	61.92