

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في علوم و تقنيات الأثرطه البدنية والرياضية

التخصص: التحضير النفسي الرياضي

تحت عنوان:

دور المقاربة السلوكية المعرفية في الحد من

السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لفئة

الناشئين (14 - 16) سنة

دراسة ميدانية أجريت على لاعبي كرة القدم

تحت إشراف :

أ.د. إدريس خوجة محمد رضا

من إعداد الطالبين :

_ بن حليلة بومدين

_ بليل محمد

السنة الجامعية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ
مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي
عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾
صدق الله العظيم

شكر وتقدير

فالحمد لله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله وعطاؤه كريما
نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وذل لنا الصعاب وهون
لنا المتاعب يقال: إن أول العلم الصمت وثانيه الاستمتاع وثالثه التحفظ ورابعة
العمل وخامسة النشر

ومن هناك لا يسعنا إلا أن نتقدم بخالص تشكراتنا:

للدكتور " إدريس خوجة محمد رضا" الذي تفضل بالإشراف على هذه المذكرة والذي
أحاطنا بكل الاهتمام فلم يحرمانا وقته ولا جهده حفظه الله،

كما لا يفوتنا تقديم تشكراتنا إلى من مد لنا يد المساعدة وخاصة أساتذة
ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية الذين ساعدونا من خلال تقديم جميع
التسهيلات ومختلف التوضيحات والمعلومات المقدمة من طرفهم لإنجاز هذا البحث

وفي الختام نشكر كل من ساعدنا وساهم في هذا العمل سواء من قريب أو بعيد
حتى ولو بكلمة طيبة أو ابتسامة عطرة.

- الطالب: بن حليلة بومدين
- الطالب: بليل محمد

إلى

إلى من أضاءت دربي بدعوات الخير، إلى من حتى و إن وصفتها فلن أوفيتها حقها، إلى من
كان صدرها الأمان الدائم لي و ابتسامتها الدنيا ، إلى من صوتها كان التفاؤل نفسه، إليها
أقول أحببائك أنت كل شيء إليك أقول أنت * أمي الغالية *

إلى من كان مستقبلي مستقبلي إليك أقول مهما أقول فأنت نعم المثل * أبي العزيز * أطال الله
في عمرهما وأمدهما الصحة والعافية،

اعتذر لكي زوجتي عن كل شيء وعن كل تقصير سامحني،

إلى شموع كان نورهم بنور القمر يوم كماله فكان بدرا أبنائي: إسحاق ، صهيب ،

إلى الإخوة والأخوات ، إلى كل الأهل والأقارب ، إلى جميع الأصدقاء،

إلى كل من عرفته من قريب أو بعيد،

إلى كل أساتذتي في قسم التدريب الرياضي،

وإلى رمز الصداقة وحسن العلاقة زملاء الدراسة دفعة 2021_2022 بليل محمد - حمودة
عبد الكريم.

إلى كل من سقط سهوا من قلبي ولم يسقط من قلبي.

وفي الأخير يا رب لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت ولا أصاب باليأس إذا فشلت بل ذكرني
دائما بأن الفشل هو التجربة الذي تسبق النجاح أمين يا رب العالمين.

الطالب: بن حليلة بومدين

إهداء

إلمن تعجز الكلمات عن إيفائه حقه إلى والدي العزيز أطل الله في عمره ورزقه الصحة
والعافية وأحسن عمله،

إلى صاحبة القلب الصابر الحنون إلى من أنار لي دعائها حياتي والدتي العزيزة أطل الله في
عمرها وأحسن عملها،

إلى من ساندتني وآزرتني في دربي إلى فلذات كبدي وقرة عيني،

إلى الأستاذ المحترم والقذوة إدريس خوجة محمد رضا حفظه الله الذي لم يبخل على بشيء،

إلأخواتي وإخوتي الأعرأ إلى كل من ساندني والى من تمنى لي الخير والنجاح شكرأ لكم، بحجم
السماء إلكم جميعأ،

اهدي تخرجي راجيا من الله العلي القدير الإطالة بأعماركم وان يبارك فيكم ويحفظكم ربي بعينه
التي لا تنام انشا الله.

الطالب: بليل محمد

المُلخَص باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على مستوي السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم من خلال بناء مقياس السلوك الانفعالي الذي يتمتع بالثبات والصدق والتميز، وإعداد منهج معرفي سلوكي للحد من السلوك الانفعالي للاعبين كرة القدم. أما مشكلة البحث فتتلخص بأن الباحث لاحظ وجود بعض الصعوبات التي تواجه لاعبي كرة القدم وتسبب اضطراباً داخل الفريق ويترتب عليها ردود أفعال سلبية ومنها السلوك الانفعالي الناتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباراة، حدد الباحثان مجتمع وعينة بحثه بأسلوب الحصر الشامل على أندية كرة القدم لفئة الناشئين (14 - 16) سنة، وقد كان عدد اللاعبين الذين اختيروا (160) لاعبا حدد الباحث (105) لاعبا عينة لبناء المقياس (35) لاعبا للتجربة الاستطلاعية و(20) لاعبا للتجربة الرئيسية. أما المتغيرات المدروسة شملت المنهج المعرفي السلوكي والسلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم. كما استخدم الباحثان المنهج التجريبي المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة. استغرق تطبيق التجربة (9) أسابيع وحدثت في الأسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات (18) وحدة وتضمن المنهج دمج أساليب وتقنيات من خلال عدد من جلسات والأنشطة المدروسة بشكل علمي دقيق تهدف إلى إحداث التغييرات المطلوبة في الأداء. الاستنتاجات أن مقياس السلوك الانفعالي المستخدم في البحث صالح لقياس السلوك الانفعالي للاعبين كرة القدم، واثبت المنهج المعداد للاعبين نجاحاً في الحد من السلوك الانفعالي مما يؤكد على ضرورة الاستعانة بمثل هذا النوع من المنهاج للحد من السلوك الفوضوي وتعزيز الأداء الجيد التوصيات الاستقلادة من مقياس السلوك الانفعالي الذي توصل إليه البحث في الحد من السلوك الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم واستخدام المنهج المعرفي السلوكي المعداد من قبل الباحث على بغية الألعاب الجماعية.

الكلمات المفتاحية: السلوك النفسي، تعديل السلوك، علم النفس السلوكي، السلوك، تطبيقات علم النفس الرياضي في كرة القدم، التخلص من القلق، علاج القلق والتوتر.

المُلخَص باللغة الأجنبيّة

The research aims to identify the level of emotional behavior of football players by building a measure of emotional behavior that enjoys stability, honesty and excellence, and preparing a cognitive-behavioral approach to reduce the emotional behavior of football players. As for the research problem, it is summarized that the researcher noticed that there are some difficulties that direct football players and cause turmoil within the team and that result in negative reactions, including the emotional behavior resulting from the psychological pressures that the player is exposed to during the match. The researcher identified a community and his research sample in a comprehensive inventory of football clubs for the junior category (14-16), and the number of players who were selected was (160) players.) players for the main experience. The studied variables included the cognitive-behavioral approach and the emotional behavior of football players. The researcher also used the experimental method and the descriptive method to suit the nature of the study. The application of the experiment took (9) weeks, with two units per week, bringing the number of units (18) units. The conclusions that the emotional behavior scale used in the research is valid for measuring the emotional behavior of football players, and the approach prepared for the players proved successful in reducing emotional behavior, which confirms the need to use this type of curriculum to reduce chaotic behavior and enhance good performance. Recommendations Take advantage of the emotional behavior scale that The research reached it in reducing the chaotic behavior of football players and using the cognitive-behavioral approach prepared by the researcher on the purpose of team games.

Keywords: Psychological behavior, behavior modification, behavioral psychology, behavior, sports psychology applications in football, getting rid of anxiety, treating anxiety and stress.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	الشكر و التقدير	1
ب	إهداء	2
ت	ملخص الدراسة	3
ر	قائمة المحتويات	4
ز	قائمة الجداول	5
س	قائمة الأشكال	6
ش	قائمة الملاحق	7

الباب الأول: الدراسة النظرية للبحث

الصفحة	الفصل الأول	
2	التعريف بالبحث	-1
2	مقدمة البحث وأهميته	-1-1
3	مشكلة البحث	-2-1
4	أهداف البحث	-3-1
4	فرضيات البحث	-4-1
4	مجالات البحث	-5-1
4	المجال البشري	-1-5-1
4	المجال المكاني	-2-5-1
4	المجال الزمني	-3-5-1
5	تحديي المصطلحات	-6-1
الصفحة	الفصل الثاني	
7	الدراسات النظرية والسابقة	-2
7	الدراسات النظرية	-1-2
7	البرنامج المعرفي السلوكي	-1-1-2
8	تاريخ العلاج المعرفي السلوكي	-1-1-1-2
8	مفهوم العلاج المعرفي السلوكي	-2-1-1-2
9	مرحل العلاج المعرفي السلوكي	-3-1-1-2
10	خصائص العلاج المعرفي السلوكي	-4-1-1-2

قائمة المحتويات

12	الأداء الانفعالي	-2-1-2
13	أسباب السلوك الانفعالي	-1-2-1-2
14	نظريات تفسير السلوك الانفعالي	-2-2-1-2
16	الدراسات السابقة	-2-2
16	دراسة (وصال الدوري: 2003)	-1-2-2
17	دراسة (أبو عبي: 1991)	-2-2-2
18	مناقشة الدراسات السابقة	-3-2-2
الصفحة	الفصل الثالث	
21	كرة القدم	-3
22	المهارات الأساسية في كرة القدم	1-3
23	تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم	2-3
24	مراحل تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم	3-3
24	أهداف التعليم في كرة القدم	4-3
26	مراحل تدريب الناشئين	5-3
28	الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين	6-3
29	العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين	7-3
29	مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم	8-3
31	أساليب الإعداد النفسي في كرة القدم	9-3
34	واجبات الإعداد النفسي للاعبين و فرق كرة القدم	10-3

الباب الثاني: الدراسة الميدانية		
الصفحة	الفصل الأول	
39	الإجراءات الميدانية	-4
39	منهج البحث	-1-4
40	مجتمع عينة البحث	-2-4
40	تكافؤ العينة	-3-4
41	أدوات البحث	-4-4
41	وسائل جمع البيانات	-1-4-4

قائمة المحتويات

41	وسائل تحليل البيانات	-2-4-4
41	وسائل مساعدة	-3-4-4
41	الإجراءات الميدانية للبحث	-5-4
41	فلسفة المنهج	-1-5-4
42	عرض المنهج على الخبراء	-2-5-4
42	خطوط تخطيط المنهج	-3-5-4
43	خطوط بناء المنهج المعرفي والسلوكي	-4-5-4
44	إجراءات بناء مقياس السلوك الانفعالي	-6-4
44	خطوط بناء المقياس	-1-6-4

44	الغرض من بناء المقياس	-1-1-6-4
44	تحدد مجالات السلوك الانفعالي	-2-1-6-4
45	إعداد الصيغ أولية للمقياس	-3-1-6-4
45	إعداد فقرات المقياس	-1-3-1-6-4
46	صياغة فقرات المقياس	-2-3-1-6-4
46	صلاحية فقرات المقياس	-3-3-1-6-4
49	صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية	-4-3-1-6-4
49	مفتاح تصحيح مقياس السلوك الانفعالي	-5-3-1-6-4
49	إعداد تعليمات المقياس	-6-3-1-6-4
49	التجربة الاستطلاعية	-7-4
50	التجربة الأساسية	-8-4
50	التحليل الإحصائي لفقرات مقياس السلوك الانفعالي	-1-8-4
50	المجموعتان المتطرفتان	-2-8-4
52	معامل الاتساق الداخلي	-3-8-4
54	الأسس العلمية للمقياس	-9-4
54	الصدق	-1-9-4
54	الصدق الظاهري	-1-1-9-4
54	صدق البناء	-2-1-9-4
55	ثبات المقياس	-2-9-4

قائمة المحتويات

56	المستويات المعيارية للمقياس	-10-4
57	الدرجات المعيارية والمستويات لمجالات السلوك الانفعالي	-1-10-4
59	التجربة الرئيسية	-11-4
60	الاختبارات القبلية	-1-11-4
60	تطبيق المنهج المعرفي السلوكي	-2-11-4
62	الاختبارات البعدية	-3-11-4
62	الوسائل الإحصائية	-12-4
الصفحة	الفصل الثاني :	
64	عرض ومناقشة النتائج	-5
64	عرض نتائج قيم السلوك الانفعالي وتحليلها ومناقشتها	-1-5
64	عرض نتائج قيم السلوك الانفعالي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	-1-1-5
66	عرض نتائج قيم السلوك الانفعالي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	-2-1-5
68	عرض نتائج قيم السلوك الفوضوي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	-3-1-5
73	الاستنتاجات و التوصيات	-4-1-5
73	الاستنتاجات	-5-1-5
73	التوصيات	-6-1-5

الصفحة	المصادر	
75	المصادر العربية	1
77	المصادر الأجنبية	2
79	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يبين مجتمع وعينة البحث	40
2	يبين تكافؤ أفراد عينة البحث	41
3	يبين صلاحية مجالات السلوك الانفعالي	45
4	يبين آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات مقياس السلوك الانفعالي	47
5	يبين القدرة التمييزية للمقياس السلوك الانفعالي	51
6	يبين قيمة معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي لدرجات المجال الذبنتنمياالية لمقياس السلوك الانفعالي لثوة القدم	53
7	يبين معاملات ثبات مقياس السلوك الانفعالي لثوة القدم بالتجزئة النصفية مع معامل التصحيح	55
8	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس السلوك الانفعالي لثوة القدم	56
9	يبين درجات الخام والمعياري والمستويات للمقياس السلوك الانفعالي	57
10	يبين الدرجات الخام والمعيارية والمستويات لمجال الاستثارة	57
11	يبين الدرجات الخام والمعيارية والمستويات لمجال التوتر	58
12	يبين الدرجات الخام والمعيارية والمستويات لمجال العنف والعدوان	58
13	يبين الدرجات الخام والمعياري والمستويات لمجال الإثارة ولإزعاج	59
14	يبين الدرجات الخام والمعيارية والمستويات لمجال مخالفة قواعد وقوانين اللعبة	59
15	يبين مواعي وأوقات تطبيق جلسات المنهج المعرفي السلوكي	61
16	يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم السلوك الانفعالي للمجموعة الضابطة	64
17	يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم السلوك الانفعالي للمجموعة التجريبية	66
18	يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم السلوك الانفعالي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	68

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
65	يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة في قيم السلوك الانفعالي للمجموعة الضابطة	1
67	يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة في قيم السلوك الانفعالي للمجموعة التجريبية	2
69	يوضح الفروق في الاختبارات البعديّة في قيم السلوك الانفعالي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	3

قائمة الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	رقم
79	أسماء الأساتذة الخبواء والمختصين الذي أجري معهم الباحثن مقابلات شخصي للاطلاع على بعض الأمور التي تخص البحث.	1
80	استمارة استبيان مجالات مقياس السلوك الانفعالي.	2
82	استمارة توزيع الفقرات على مجالات الخمسة.	3
84	مقياس السلوك الانفعالي بصورته الأولية.	4
86	استمارة صلاحية فقرات مقياس السلوك الانفعالي.	5
87	مقترح جلسات المنهج المعرفي السلوكي (الصيغة الأولية)	6
89	توصيف ومواعي الجلسات المعرفية السلوكية.	7

الباب الأول

الدراسة النظرية للبحث

الفصل الأول :

1-التعريف بالبحث

1-1-مقدمة

1-2-مشكلة البحث

1-3- أهداف البحث

1-4- فرضيتا البحث

1-5- مجالات البحث

1-5-1-المجال البشري

1-5-1-2-المجال المكاني

1-5-1-3-المجال الزمني

1-6-تعريف المصطلحات

- التعريف بالبحث:

1-1- المقدمة:

لقد شهد العالم تطوراً هائلاً في جميع المجالات ، بما في ذلك الرياضة ، وأصبح التقدم الرياضي مؤشراً على التقدم العلمي للدول ، حيث من المهم استخدام الأساس العلمي لممارسة الرياضة في مختلف المجالات. أصبح جزءاً فريداً من حاضرنا ولم يخرج من الفراغ ، ولكن نتيجة تطبيق المعرفة والعلوم الرياضية المختلفة ، خاصة في مجال علم النفس الرياضي ، وصل إلى مستوى أعلى.

علم النفس من العلوم التي تحتل مكانته العلمية فوق كل العلوم الأخرى ، حيث أنه يحتوي على كمية هائلة من المعلومات والأسس العلمية التي تساعد الرياضيين على النجاح من خلال بناء برامج اليقظة الذهنية حول اللاعبين الموهوبين الذين ينتجونهم في جميع المجالات ، وخاصة كرة القدم. وعملية بناء البرامج المعرفية. التأثير على تغيير السلوك وعلاج العديد من المشاكل. كرة القدم هي إحدى الألعاب الممتعة والمثيرة التي حظيت باهتمام كبير في الماضي من قبل المختصين بهذه اللعبة ، تتميز هذه اللعبة بقاعدة جماهيرية كبيرة واهتمام إعلامي وأكاديمي بشكل آخر ، بفضل الأندية والفرق التي تكون محط تركيز الخبراء في البحث عن الحادثة. طرق لتمكين لاعبي كرة القدم من بذل قصارى جهدهم وتوفير المعلومات لأولئك المهتمين بأنشطة اللعبة ، بما في ذلك المدربين الذين يمكنهم مساعدتهم على تحسين لاعبيهم وتحقيق نتائج أفضل تتميز هذه اللعبة بقاعدة جماهيرية كبيرة واهتمام إعلامي وأكاديمي بشكل آخر ، بفضل الأندية والفرق التي تكون محط تركيز الخبراء في البحث عن الحادثة. طرق لتمكين لاعبي كرة القدم من بذل قصارى جهدهم وتوفير المعلومات لأولئك المهتمين بأنشطة اللعبة ، بما في ذلك المدربين الذين يمكنهم مساعدتهم على تحسين لاعبيهم وتحقيق نتائج أفضل تتميز هذه اللعبة بقاعدة جماهيرية كبيرة واهتمام إعلامي وأكاديمي بشكل آخر ، بفضل الأندية والفرق التي تكون محط تركيز الخبراء في البحث عن الحادثة. طرق لتمكين لاعبي كرة القدم من بذل قصارى جهدهم وتوفير المعلومات لأولئك المهتمين بأنشطة اللعبة ، بما في ذلك المدربين الذين يمكنهم مساعدتهم على تحسين لاعبيهم وتحقيق نتائج أفضل، ومن المعوقات التي تواجه المدربين هو السلوك الانفعالي للاعبين حيث يعتبر من التحديات التي توجه المدرب اللاعب ليس لأنه يحتوي على مشكلات متداخلة ولكن آثار تظهر على الأداء وبالتالي ينعكس على نتيجة المباراة،

وهناك أيضا صعوبات تواجه الفريق أثناء المباراة وتسبب اضطرابا داخل صفوف الفريق ويترتب عليها ردود أفعال سلبية هو خروج احد اللاعبين المميزين و المؤثرين في أداء الفريق أو إصابته فهناك لاعب يمثل قوة ضاربة للفريق ووجوده يمثل ضرورة نفسية وغيابه لأي سبب يؤثر على أدائهم ونتيجة للإحساس بالفريق بالنقص وعدم الثقة تظهر حاله من التوتر العام تؤثر على أداء الفريق . ويترتب على هذه المواقف حاله من الإحباط التي تؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على ضبط سلوكه وتحكم فيه وبالتالي ارتكاب أخطاء غير مدركه وظهور ردود أفعال سلبية ومن بينها (العنوان ، العنف، كسر قوانين وقواعد اللعبة ، ضعف وتسرع في الأداء ، الاستثارة ، التوتر ، عدم القدر على التركيز ،.....) وتظهر حالهم السلوك غير الهادف (الانفعالي) مما يؤدي إلى خسارة المباراة وهذا يشكل عبء على المدربين . (علاوي، 1998، صفحة 349)

على الرغم من التحسينات في تقنيات اللعبة والجدول الزمنية والقدرة المتزايدة للاعبين على الأداء ، إلا أن هناك بعضها لم تحظ الجوانب بالاهتمام اللازم ، بما في ذلك الجوانب السلوكية المعرفية التي تساعد في تحسين الأداء العام .
وتكمن أهميه البحث في تقديم معلومات مهمة ومفيدة لمدربي كرة القدم حول دور المقاربات السلوكية المعرفية في الحد من السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم الأمر الذي يؤدي إلى تحسين مستوي اللاعبين وتقديم أداء جيد وتحقيق انجازات عالية .

1- 2 - مشكلة البحث :

هناك بعض الصعوبات التي يواجهها لاعبو كرة القدم أثناء المباراة وتسبب لهم اضطرابات داخلية، ويترتب عليها ردود أفعال سلبية ومنها رحيل أحد اللاعبين المعروفين والمؤثرين على أداء الفريق أو إصابته. يوجد لاعب يمثل طاقة قوية للفريق ووجوده يمثل حاجة نفسية وغيابه لأي سبب يؤثر على أدائهم ، ونتيجة للإحساس بالفريق بالنقص وعدم الثقة يمكن ملاحظة حالة من التوتر العام ، مما يؤثر على أداء الفريق ، إضافة إلى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفريق أثناء المباراة ويترتب على هذه المواقف حاله من الإحباط التي تؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على ضبط سلوكه وتحكم فيه وبالتالي ارتكاب أخطاء غير مدركه وظهور ردود أفعال سلبية ومن بينها (العنوان ، العنف، كسر قوانين وقواعد اللعبة ، ضعف وتسرع في الأداء ، الاستثارة ، التوتر ، عدم القدر على التركيز ،.....) وظهور حاله من السلوك غير الهادف (الانفعالي) مما يؤدي إلى خسارة المباراة وهذا يشكل عبء على المدربين .

التساؤل العام:

- هل هناك دور المقاربات السلوكية المعرفية في الحد من السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين (14-16 سنة)؟
- هل توجد أهداف للإرشاد العقلي الانفعالي السلوكي للاعبين كرة القدم؟

1-3- أهداف البحث:

1. بناء مقياس السلوك الانفعالي للاعبين كرة القدم للناشئين (14-16 سنة) .
2. إعداد منهج معرفي سلوكي للحد من السلوك للانفعالي لدى لاعبي كرة القدم .
3. التعرف دور المقاربات السلوكية المعرفية في الحد من السلوك الانفعالي لدلاعبين كرة القدم فئة الناشئين (14-16 سنة).
4. التعرف على دلالة الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية.

1-4- فرضيتا البحث:

- الفرضية العامة: للمنهج المعرفي السلوكي اثر إيجابي في الحد من السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم .
- الفرضية الجزئية: هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

1-5- مجالات البحث:

- 1-5-1- المجال البشري : لاعبو أندية كرة القدم فئة الناشئين (14-16 سنة).
- 1-5-2- المجال الزمني : من 15 / 02 / 2022 وإلى غاية 28 / 04 / 2022
- 1-5-3- المجال المكاني : ملاعب وقاعات أندية ولاية سعيدة وسيدي بلعباس لكرة القدم .

1-6- تحديد المصطلحات :

1-6-1 - السلوك الانفعالي :

الفصل الأول التعريف بالبحث

مجموعة من السلوكيات المتمثلة في العدو ان، وإثارة الضجة والإزعاج الآخرين ، و التخريب وإحداث تلف والضرر بالأثاث ، ومخالفة التعليمات والأنظمة كالتحدث مع الآخرين بدون إذن أو مقاطعة المتحدث أو غير ذلك. (الصميلي، 2009، صفحة 20)

أما التعريف الإجرائيلباحثان:

السلوك الانفعالي : هو مجموعة من الاستجابات التي تسبب مشاكل في الأداء الفني أو تكتيكات أو منع اللاعب من أداء المهام الموكلة إليه أثناء المباراة كرة القدم.

الفصل الثاني :

- 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة
- 2-1- الدراسات النظرية
- 2-1-1- المنهج المعرفي السلوكي
- 2-1-1-1- تاريخ المنهج المعرفي السلوكي
- 2-1-1-2- مفهوم المنهج المعرفي السلوكي
- 2-1-1-3- مراحل المنهج المعرفي السلوكي
- 2-1-1-4- خصائص المنهج المعرفي السلوكي
- 2-1-2- السلوك الانفعالي
- 2-1-2-1- أسباب السلوك الانفعالي
- 2-1-2-2- نظريات تفسير السلوك الانفعالي
- 2-2- الدراسات السابقة
- 2-2-1- دراسة (وصال الدوري ، 2003)
- 2-2-2- دراسة (أبو عبيد 1999)
- 2-2-3- مناقشة الدراسات السابقة

2- الدراسات النظرية والسابقة:

2-1- الدراسات النظرية:

2-1-1- المنهج السلوكي المعرفي:

المنهج السلوكي المعرفي هو شكل حديث نسبياً من العلاج النفسي ، عندما يترك المرء مجالاً للأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية للتأثير على العقل الباطن والتحكم فيه، أو السليم عن طريق التعلم وان الفرد تركه منبهات حسية خارجية، بينما النظرية المعرفية اعتمدت على استخدام فنيات وأساليب ووسائل معرفية لمساعدته في تصحيح معتقداته الخاطئة وتحويل هذه المعتقدات والأفكار إلى معتقدات يصاحبها ضبط انفعالي سلوكي وهذا يعتمد على المنطق والعقل .

إن الفرضية الأساسية التي تقوم عليها النظرية المعرفية السلوكية هي "إن الأفراد هم أنفسهم الذين يوجدون مشكلات نتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي توجههم (الرشدي، 2000، صفحة 479) وبالتالي ، تخضع البرامج السلوكية المعرفية لعملية إعادة تنظيم المسترشد ، مما يؤدي إلى إعادة تنظيم السلوك.

ويرى (الخطيب، 1994) إن الإرشاد السلوكي المعرفي يتركز على المبادئ هي : التركيز على دراسة الأفكار والمشاعر والاعتقادات والعمل على تحليل أنماط التفكير والمعتقدات والعمل على تغيير في العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة، والعمل على توفير الفرصة المناسبة لتنفيذ ما يسمى إعادة البناء المعرفي " وفقاً للإرشاد السلوكي المعرفي ، يتعلق الأمر بتحديد الأنماط غير المتسقة من التفكير المنطقي ، ومساعدة المسترشد على تفهم الأثر السلبي لهذه الأنماط وكذلك مساعدته على أنماط تفكير منطقية تكيفية ، وتدريبه على تنمية استراتيجيات للضبط الذاتي ، لذا عمل على أسس المدرسة السلوكية المعرفية العديد من العاملين في المجال النفسي منهم، كيلي (Kelly) في المفهومات الشخصية ، وبيك (Beck) في الإرشاد المعرفي ، وميكنبوم (Meichenbaum) في إرشاد الذات ، وطريقة كولبرك (Kohlberg) في برامج التربية الأخلاقية الإرشاد العقلاني الانفعالي .

أما التعريف الإجرائي للمنهج السلوكي المعرفي :

هو منهج يعمل على دمج أساليب معرفية سلوكية من خلال العديد من الجلسات والأنشطة والفعاليات المكتسبة. و التي تتضمن (محاضرات، مقابلات، المناقشة، صور ومقاطع فيديو ، أداء

فعلي ميدانيداخل الملعب....) هدفها هو إحداث التغييرات المطلوبة في السلوك.

2-1-1-1 - تاريخ العلاج السلوكي المعرفي :

بدأ الاهتمام بالعلاج المعرفي في بداية نصفالأخير من القرنالعشرين ،وهذا الاهتمام ليس صدفة ، ولكنه كان تصديق لفكر ال رواقيين الذين ذكروا إن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار.(الشناوي، 1998، صفحة 211)

في الواقع ، ظهرت الأفكار الأساسية التي روج لها العلاج المعرفي السلوكي اليوم قبل ظهور العلاج النفسي بمئات السنين. فقد لاحظ فلاسفة اليونان إنالإدراك يلعب دورا هاما في تحديد نوع استجابة الإنسان للمثيرات التي يتعرض لها خلال حياته ، وفي هذا الخصوص يقول أبو قراط :لا يضطرب الناس من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها.

كما انه من الممكن التعرفعلى الجذور الأولى للعلاج المعرفي في الفلسفات الكلاسيكية القديمة وقد مارس ال فيثاغورثيون تمارين عقلية لضبط النفس وبحث الأفلاطونيون عن الحقيقة التي كانواينتظرونظهورها فيما يدور من حديث بين المعلمين وتباعهم وتعلم الرواقيون التحكم في انفعالاتهم ومارسوا تمارينات مكتوبة ولفظية في عملية التركيز ولتأمل وبعد ذلك اهتمت الفلسفة الديكارتية بإحياء المدرسة العقلانية وطرح مذهب الثنائية الذي يفصل بين الجسم والعقل.(كمال، 1994، الصفحات 275-276)

ويرى الباحثونمن خلال مراجعة الدراسات السابقة ،في العصر الحديث ، يبدأ الشفاء باستخدام العقل نظراً لقدرته على التفكير ومعرفته لتحسين المرض العقلي للفرد بسبب تعرضه لمواقف مختلفة من الحياة وكيفية التصرف. معهم كأفراد أو خصائص جماعية ، أخذ النظريات الحديثة للربط بين نظريات التفكير والسلوك علاج الأفراد وهذا ما يسمى العلاج السلوكي المعرفي ، واستخدام هذا العلاج في الطرق الرياضية والأساليب والأسس العلمي.

2-1-1-2 - مفهوم المنهج السلوكي المعرفي :

يتناولالمنهج السلوكي المعرفي الجانب العاطفي للمعالج والسياق الاجتماعي لبيئته من خلال استراتيجيات وتقنيات وأساليب التفكير والسلوك لتحقيق التغيير السلوكي المنشود.

حيث يعمل هذا النوع من العلاج على إدخال العقل في العلاج النفسي لتغدير الأفكار غير المنطقية وأخطئة التي تبناها المعالج من خبرته السابقة من أجل تعديل سلوكه.

وعرفه (الحملي، 1995، صفحة 261) العلاج المعرفي السلوكي " هو نوع من العلاج النفسي يضع الخلل في جزء من العملية المعرفية وهي الأفكار أو التصورات عن النفس والآخرين والحياة"

ويرى (مليكة، 1994، صفحة 174) العلاج المعرفي السلوكي "منهج علاجي يحاول تعديل الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل "

وأما (الغامدي، 2010، صفحة 21) "وسيله من وسائل العلاج النفسي الحديث التي يمكن استخدامها في تخفيف اضطرابات القلق ومساعدته هؤلاء المرضى على تكيف داخل البيئة من خلال تصحيح المعتقدات الخاطئة وتدريبهم على أداء السلوك الصحيح وذلك من خلال استخدام الأساليب المعرفية السلوكية"

ويرى (إبراهيم عبد الستار وآخرون، 2008، صفحة 92) إن النظرية المعرفية السلوكية تفترض في العلاج النفسي وجود ثلاثة عناصر مترابطة يساهم تفاعلها في تطور السلوك واستجابات الفرد وهذه العناصر هي:

1. الموقف أو الخبر المرابطة بالحالة النفسية .
2. الجانب الوجداني والحالة الانفعالية موضوع الشكوى " بماذا نشعر الآن"
3. البناء المعرفي للخبر "كيف أدرك الموقف وأفسره "

ويستخلص الباحثون مما سبق إلى أن المنهج السلوكي المعرفي هو كما يلي:

1. يركز على استخدام العقل لتغيير أداء اللاعبين أو سلوكهم.
2. هناك علاقة بين المعرفة والأداء.
3. يساعد اللاعبين على تحديد الأفكار والمعتقدات السيئة واستبدالها بأفكار ومعتقدات إيجابية لصالح الأداء.

2-1-1-3 - مراحل العلاج السلوكي المعرفي:

أشار (عبدالعزیز المفتاح، 2001، صفحة 57) هناك ثلاث مراحل أساسية للمنهج المعرفي السلوكي وهي:

• المرحلة الأولى: الملاحظة الذاتية:

حيث يكون لدى العميل أحاديث وتخيلات غير مناسبة ويحاول المعالج زيادة وعي وانتباه العميل ليركز على أفكار ومشاعر وسلوكياته ويؤدي ذلك إلى بنية معرفية جيدة تؤدي لإعادة تعريف المشكلة والإحساس بالأمل لإيجاد راء التغييرات والوصول إلى معاني جديدة ومشاعر وسلوكيات مختلفة.

• المرحلة الثانية: الأفكار والسلوكيات غير الملائمة :

حيث ملاحظة العميل لنفسه تتضمن حديثاً داخلياً جديداً يولد سلسلة سلوكيات جديدة غير متوائمة مع سلوكيات المشكلة وهكذا يؤدي الحديث الداخلي إلى إعادة البناء المعرفي من خلال تنظيم العميل لخبرته بطريقة تؤدي للموجهة والتعامل بفاعلية .

• المرحلة الثالثة: تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير :

حيث يقوم العميل بسلوكيات الموجهة ولحديث الذاتي لان ذلك يؤثر في عملية التغبير في السلوك وعلى عملية التعميم في الموقف الأخرى .

2-1-1-4 - خصائص العلاج السلوكي المعرفي :

ذكر (الاسي هدير، 2014، الصفحات 31-32) إن العلاج المعرفي يتميز بعدة خصائص منها:

1- الصفات التفاعلية:

على المعالج أن يكون قادر على التوصل اللفظي وغير اللفظي الذي يبين إخلاصه وفتحته واهتمامه ومن المهم أيضاً أن لا يبدو المعالج كما لو لديه معلومات أو أسئلة مراوغة ويجب أن يكون الم علاج حريصاً على ألا يبدو ناقداً أو معترضاً على وجهات نظر المريض كما أن السلوك المهني الوائتمهم في العلاج المعرفي وعلى المعالج إن يشعر المريض بالثقة في مساعدته ومثل هذه الثقة يمكن أن تساعد على إبطال مشاعر اليأس في المستقبل لدى المريض.

2- العائد المنتظم:

إتاحة الفرصة للمعالج للتحقق المنتظم وتحديد ما إذا كان المريض فهم المعلومات أولاً والعائد من الأمور المهمة في العلاج المعرفي السلوكي للمريض بشكل عام ويبدأ المعالج المعرفي في إعداد مكونات العائد في فترة مبكر من العلاج ويقوم المعالج في كل جلسة من جلساته بتوفير ملخص قصير لما دار خلال الجلسة.

3- بناء الجلسات :

يتم التخطيط للجلسات من خلال جدول أعمال يتم الاتفاق عليه وهذا الجدول يسمح بالاستخدام الأمثل للوقت ويكون كما يأتي:

- 1 . فحص المزاج للعميل في بداية كل جلسة ونهايتها.
2. مرجعة موجزة للأسبوع الماضي بين الجلسات.
- 3 . وضع جدول أعمال الجلسة الحالية .
- 4 . مناقشة بنود جدول الأعمال .
5. طلب عائد حتى نهاية الجلسة.
6. تلخيص وانتهاء وتحديد موعد الجلسة القادمة.
7. رصد وتعديل التفكير غير المنطقي.

يعتبر المنهج المعرفي السلوكي أن الاضطراب النفسي هو خلل عقلي يتضمن عمليات فكرية مختلفة تؤدي إلى تصور سلبي للذات ، والعالم والمستقبل ، ويؤدي أيضاً إلى المشاعر السلبية. وصعوبات سلوكية واعتماداً على هذا التصور يتم استخدام استراتيجيات وأساليب لفحص وتحديد الأفكار غير مساعدة ويعلم المريض كيف يستخدم البراهين والأدلة لفحص وتقبيد تفكير غير الواقعي ويقوم بالمعالج في أثناء الجلسة بالعمل على فكر معينة من الأفكار التي يعاني منها المريض عادة يتم تحديد الأهداف بشكل تعاوني بين المعالج و المريض وتوثيق أهداف العلاج المعرفي السلوكي عن قائمة من المشكلات محكمة الصياغة ولبناء فإذا افترض المعالج أن قلق مريضه ناجم عن عجز في استعادته مهارته فان خطة العلاج لا بد أن تتضمن بناء مهاراته المواجهة وتعرف المباشر وعدم التجنب و الهروب، في هذا المجال وذا افترض المعالج أن قلق مريضه ناجم عن تنشيط اعتقاد أساسي لا تكفي مضمونه أي انه عاجز عن أداء مهامه فلا بد من وضع خطة علاجية تهدف لإعادة البناء المعرفي لهذا المعتقد الخاطيء.

يرى الباحثون أن الاستراتيجيات المتبعة في العلاج السلوكي المعرفي يجب أن تركز على مشاكل اللاعب وتطبيقها بطرق إيجابية. من خلال أهمية ودور التفكير و الخبرات السابقة وما تفرضه الواقعية أي أن أفكار اللاعب هي وراء مشاعر وسلوكياته و ليس الأشياء الخارجية كالمواقف والأحداث أي أن اللاعب إذا استطاع أن يغير من طريقة تفكيره يمكن أن يكون أداءه بشكل أفضل ويحصل على نتائج مرضية حتى ون لم تتغير الموقف من حوله.

2-1-2 - السلوك الانفعالي :

"مجموعة من الاستجابات أو الأنشطة العقلية أو الوجدانية أو الحركية أو كل ما يفعله الفرد أو قد يكون السلوك تصرفاً ظاهرياً أو باطنياً أو شعورياً أو لا شعورياً يتم اكتسابه عن طريق ملاحظه الآخرين"

هو مفهوم يتداخل في كثير من أشكاله مع السلوك العدواني وسلوك العنف ويعتبر من المفاهيم الحديثة في ميدان الصحة النفسية والإرشاد النفسي وان السلوك الانفعالي بأبعاده المتنوعة يؤثر في مجموعة من الجوانب التي تشكل الممارسات الشخصية للاعبين في مجالات عدة ، لان السلوك الانفعالي ك ممارسة سلوكية تدفع اللاعب إلى التصرف الخاطئ وبالتالي تتعدد الآثار الناتجة عن هذا السلوك وفي هذا الشأن يستعرض الباحث مجموعة من المشكلات المرتبطة بالسلوك الانفعالي التي تدفع الكثير من المهتمين بدراسة أنماط الأداء الصادر من اللاعبين إلى أهمية إدراك الآثار التي يخلفها السلوك الانفعالي أنواع المشكلات المرتبطة بالسلوك الفوضوي .

أنواع المشكلات المرتبطة بالسلوك الفوضوي: (الدويك، 2000)

1- المجال السلوكي :

عدم المبالاة، العصبية الزائدة ، المخاوف غير المبرر ، مشاكل الانضباط ، عدم القدر على التركيز ، تشتيت الانتباه ، العنف ولعدون ،

2- المجال الانفعالي:

ضعف اليقظة بالنفس ، ردود الأفعال السريعة ، الهجومية والدفاعية في الموقف ، التوتر ، الشعور بالخوف وعدم الأمان ، عدم الاستقرار النفسي. (الصميلي، 2009، صفحة 134)

3- المجال الاجتماعي:

العزلة الاجتماعية ، العلاقات السيئة مع الآخرين ، ضعف المشاركة في الأنشطة ، العدوان على الآخرين ويعتبر السلوك الانفعالي يمثل إحدى مشكلات العديد من المدربين واللاعبين في ارتباطها الديناميكي بالحالة الذهنية للاعب أثناء اللعبة. وهذه التغيرات تؤثر في اللاعبين بأشكال مختلفة ويترتب عليها استجابات متباينة ، وتتميز المنافسة بكرة القدم بشكل خاص بكثرة الانفعالات أثناء المبارقات بروز مستوى عالي من الاستثارة والتوتر كما معروف أثناء المباراة وهذا يؤدي إلى عدم قدرة اللاعبين في ضبط التحكم في درجة انفعالاتهم وظهور حاله من العنف والعدوان وقد يترتب عليه خرق للقواعد وقوانين اللعبة، وهذا كله يولد حاله من الإحباط التي تؤدي

إلى عدم المقدر في التحكم في السلوك وارتكاب الأخطاء الغير المدركة من قبل اللاعبين وظه ور حالة من السلوك الانفعالي الغير الهادف ،والنتيجة هي عدم قدرة اللاعب على أداء الوضع الفني أو التكتيكي أو الصحيح.

وبحسب نتائج الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة القدم ، يمكن تلخيص بعض نتائج مثل هذا الوضع على النحو التالي:

1. الإثارة الصعبة وغير العادية التي تتطلبها راحة اللاعب الداخلية.
2. يتطلب انقباض العضلات الأكثر شدة خلال فترة زمنية مستوى عاليًا من شدة الإثارة.
3. توتر عضلي مستمر بسبب الكف الكامل.
4. التغيير السريع والضروري من شكل معين للأداء إلى شكل آخر ويرتبط بالظروف المحيطة ويتطلب مستوي عالي من العمليات المحيطة وهناك بعض الصعوبات التي يواجهها اللاعبون أثناء المباريات وتشكل حلا عصبيا ونفسيا ويترتب ردود أفعال واستجابات انفعاليه نتزاج بين الاستثارة البسيطة ولعنف والعدوان. (عامر سعيد، 2015، صفحة 152).

2-1-2-1- أسباب السلوك الانفعالي:

لا يمكن حصر جميع الأسباب التي نقف وراء السلوك الانفعالي، ونما يهدف البحث إلى التعرف على السلوك الانفعالي ووضع برامج معرفي سلوكي لعلاج هذه الممارسات السلوكية غير السوية وبالتالي يشير الكثير من الباحثين إلى تصنيف العوامل والأسباب التي تتسبب في بروز الممارسات غيرالسوية منها السلوك الفوضوي إلى العوامل الآتية:(الصميلي، 2009، صفحة 173)

1- العوامل البيولوجية:

تعد الجوانب المتعلقة بالجانب التكويني هي أحد العوامل التي لها تأثير واضح على السلوك العاطفي من خلال التأثيرات الجينية مثل الإفرازات الهرمونية والاختلافات الجسدية.

2- العوامل الأسرية:

أكدت على أهميه دور الأسرة من خلال العلاقات الشخصية بين أفراد الأسرة وأساليب المعاملة الوالدين، وسوء الأحوال المعيشية للأسرة وكذلك حجم الأسرة.

3 العوامل المدرسية:

دور المدرسة كمؤسسة للتنشئة الاجتماعية ودور المعلم من خلال سلوك المعلم وعلاقته بطلابه ، وكذلك متغيرات المدرسة الأخرى التي تؤثر على الأحداث السلوكية العاطفية مثل أعداد التلاميذ وعدم قدرة المدرسة على أداء وظائفها والمدرسة عدم القدرة على التصرف بإيجابية.

4 وسائل الإعلام:

تؤثر العوامل المرتبطة بالإعلام على تشكيل الاتجاهات وانعكاسها ، والتطور الملحوظ في مشاهد العنف الإعلامي ، فضلاً عن ظهور مواقع التواصل الاجتماعي في المجتمع وما حدث. الإساءة من قبل بعض اللاعبين تخلق صورة سلبية. تشهد الآثار التي تؤدي إلى إضعاف القيم الدينية والأخلاقية على التأثير القوي لوسائل الإعلام في تكوين الشخصية العاطفية.

5- الجوانب العقلية:

تظهر بعض الدراسات والأبحاث في مجالات السلوك العاطفي والسلوك العدواني والعنف بشكل عام أن معظم الذين يمارسون هذه السلبيات لديهم مستويات منخفضة من الذكاء ، وتشير الدراسات إلى أن هناك علاقة بين مستويات الذكاء والتكيف. لاعبين خلال البطولات.

6- اثر جماعة الرفاق:

أكدت العديد من الدراسات تأثير مجموعة من الأصدقاء أو الجمعيات على تكوين شخصية الفرد ومساهمة مجموعة قوية من الأفراد في اكتساب أنماط السلوك من حيث السلوك الطبيعي وغير الطبيعي.

2-2-1- نظريات تفسير السلوك الانفعالي :

أولاً: نظرية الغريزة:

تستند هذه النظرية على أن العدوان غريزة فطرية حيث يفترض أصحابها ((إن الإنسان بولد ولديه صرع بين غريزتي الحياة و الموت ، ومن المشتقات الهامة لغريزة الحياة الغريزة الجنسية، أما غريزة العدوان فتعد من المشتقات الهامة لغريزة الموت ونظر لكون غريزة العدوان فطرية فإنه لا يمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق إشباعها أو إبدالها) (فاخر عاقل، 1988، صفحة 88)

ثانياً: نظرية الإحباط — العدوان:

يعد كل من (دولار وميلر) ابرز من أسهم في تطبيق مفاهيم النظرية السلوكية وقد زاوجا بين النظرية والتطبيق العمليوتستند هذه النظرية على فرضية مهمة هي: إن العدوان يحدث دائماً نتيجة للإحباط، كما أن الإحباط يؤدي دائماً إلى العدوان حيث أن (السلوك العدواني يسبقه حدوث إحباط عند الفرد والعكس صحيح بمعنى أن الإحباط سيؤدي إلى سلوك عدواني) .(عادل شريف، كاس العالم بطولات وحكايات، 1978، صفحة 112)

فالعدوان وفق هذه النظرية يظهر عندما نتشأ عقبة تحول بين الإنسان وبين هدف يسعى

لتحقيقه. (ليندال، دافيدوف، 1988، صفحة 507)

واستناداً لهذا المبدأ حاولت نظرية أخرى تفسير العدوان سميت بـ (نظرية الدافع): وتذكر هذه نظرية إن الإحباط يؤدي إلى تحريض الغدد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدوانى (aggressive drive) الذي يعزز بدور السلوك العدوانى. وعموماً فليلاً أفكار الرئيسية لنظرية الدافع تتلخص بالآتي:

1. العدوان نتيجة طبيعية للإحباط أي إن الإحباط يؤدي دائماً إلى القيام بسلوك عدواني.
2. تربط قوة الميل إلى العدوان بمدى قو ودرجة عدد الإحباط.
3. يعمل العدوان الظاهر كنوع من التنفيس أو التخلص ضد المزيد من العدوان.

ثالثاً: نظرية التعلم الاجتماعي:

ويعد (ألبرت باندورا albert bandura) من أبرز المعدين الذين أكدوا ويدو نظرية التعلم الاجتماعي كتفسير لظاهر العدوان وهذه النظرية على العكس من نظرية (الغرائز) ونظرية (الإحباط - العدوان) فهي تنظر إلى السلوك العدوانى على انه سلوك متعلم ولهذا فالأفراد يسلكون بطريقة عدوانية لأنهم تعلموا مثل هذا السلوك وليس بسبب امتلاكهم لغريز معينة أو كنتيجة للإحباط. ومن الافتراضات الأساسية في نظرية التعلم الاجتماعي إن أنماط السلوك الاجتماعي كلها مكتسبة))

وقد أشار (ألبرت باندورا) إل أن نظرية التعلم الاجتماعي هذه تأسست على جانبين رئيسيين هما. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 171)

1- النمذجة أو القدوة:

ويقصد بها محاكاة السلوك (أي التعلم من خلال الملاحظة). حيث ((يتأثر السلوك العدوانى في نشأته، وفي ضعفه وقوته بعوامل متعددة منها التقليد الذي يمارسه الطفل وهو يتعلم من الكبار أسلوبهم العدوانى)) (فؤاد البهي، 1980، صفحة 177)

2- التعزيز الاجتماعي :

وهو ما تأسس على فرضية هي أن السلوك الذي يتم تعزيزها أو تدعيمه يميل إل أن يتكرر مرة أخرى. ويوضح (باندورا) إن المبدأ الأساسي لنظرية التعلم بالوسائل يبين ((انه إذا تم دعم ومكافأة سلوك معين فأن ذلك السلوك هو الذي سيتكرر احتمال ظهوره في المستقبل)).

رابعاً: نظرية المحاولة والخطأ:

سميت نظرية ثورندايك بأسماء كثيرة: المحاولة والخطأ، الانتقاء والربط، الاشتراط الواسيلي، لقد اهتم (ثورندايك) بالدراسة التجريبية المخبرية وساعد على ذلك كونه اختصاصياً في علم نفس الحيوان. وكانت اهتماماته تدور حول الأداء والجوانب العملية من السلوك مما جعله يهتم بسلوكيات التعلم وتطبيقاته في التعلم المدرسي في إطار اهتماماته بعلم النفس والاستفادة منه في تعلم الأداء وحل المشكلات. ولذلك اتسمت الأعمال والأبحاث التي قام بها بقدر من مواصفات التجريب المتقن وبالموضوعية النسبية. (عليان واخرون، 1978، صفحة 68)

■ تفسير ثورندايك للتعلم

يرى ثورندايك أن التعلم عند الحيوان وعند الإنسان هو التعلم بالمحاولة والخطأ. فحين يواجه المتعلم موقفاً مشكلاً ويريد أن يصل إلى هدف معين فإنه نتيجة لمحاولاته المتكررة يبقى استجابات معينة ويتخلص من أخرى وبفعل التعزيز تصبح الاستجابات الصحيحة أكثر تكراراً وأكثر احتمالاً للظهور في المحاولات التالية من الاستجابات الفاشلة التي لا تؤدي إلى حل المشكلة والحصول على التعزيز. وقد وضع ثورندايك عدداً من القوانين التي تفسر التعلم بالمحاولة والخطأ، عدل بعض هذه القوانين أكثر من مرة وذلك سعياً للإجابة عن سؤال: لماذا يتناقص عدد الحركات الخاطئة بينما تبقى الحركات الناجحة أثناء معالجة الموقف وحل المشكلة.

2-2 - الدراسات السابقة:

2-2-1 - دراسة وصال محمد جابر محمود الدوري

"فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين" ركزت الدراسة على التحقق من فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ولتعرف على مستوى الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ، وعدد جلسات علاجية نفسية تركز في مضمونها على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي مستعملة بعضاً من تقنياته لأجل مساعدة الطلاب الذين يعانون من تدن في مستوى الصحة النفسية ومن ثم معرفة فاعلية استعمال هذه التقنيات في الفرض الذي استعملت لأجله. وقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي ، كما أنها استعملت التصميم التجريبي (المجموعة الضابطة ولتجريبية ذات الاختبار القبلي ولبعدي)، أما عينة البحث فكانت من الطلاب الموهوبين الموجودين في مدرسة الموهوبين وممن حصلوا على درجة قريبة من عتبة القطع أو تحتها ، وقد كان عدد الطلاب الذين اختيروا (14) طالباً ، منهم (7) طلاب في المجموعة الضابطة و (7) طلاب في المجموعة التجريبية

من مجموع (40) طالب (المجتمع الكلي) للعام الدراسي 2001/2002، شملت أدوات البحث بناء مقياس في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين يتمتع بالصدق ولثبات وتمييز، واستخدمت اختبارا قبليا واختبار بعديا لطلاب المجموعتين التجريبية وضابطة. كما اشتملت على بناء برامج علاجي سلوكي معري بعدد من الجلسات الفردية وجماعية ولذي تضمن عدداً من التقنيات السلوكية المعرفية وهي : حل المشكلات وتعديل الأفكار الخاطئة و تقنية الاسترخاء ، كما وضع دليل عمل لتقنية الاسترخاء ، ووزعت التعليمات الخاصة بالبرنامج ، وقد نفذ البرنامج في مدة (6) أسابيع أجريت خلالها (22) جلسة ، منها (15) جلسة جماعية و (7) جلسات فردية ، تراوحت مدة الجلسات بين (60-150) دقيقة ويوقع (3-4) جلسات أسبوعياً ، كما حددت أيضاً إجراءات تقويم البرنامج لإظهار مدى فاعليته في تحقيق أهدافه وحددت إجراءات ضبط التجربة أما الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث فقد اشتملت على الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل مان وتني واختبار ولكوكسن ، وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، تقدمت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التي لم تشارل في البرنامج .

2-2-2 - دراسة أبو عبيد، هيفاء أحمد

"فاعلية لعبة سلوك الجيد في خفض السلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الابتدائية".

هدف الدراسة هو معرفة عن مدى فاعلية السلوك الجيد في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة منتلاميد المرحلة الابتدائية حيث تألفت عينة الدرة من 48 تلميذ وتلميذة ، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية، ضابطة ، وضمنت كل مجموعة 24 تلميذ وتلميذة وقد قامت الباحثة بتحديد أفراد العينة من خلال استخدام قائمة لتقدير السلوك الفوضوي وعداها خصيصا لهذا الفرض ومن ثم استخدام لعبة السلوك الجيد من قبل الباحثة مع المجموعة التجريبية و الذي يتضمن تقسيم المجموعة إلى فريقين وتم وضع لوحة كتب عليها التعليمات الصفية والقوانين ، وقامت الباحثة بشرح وتوضيح قواعد وقوانين اللعبة وتوجيه التلاميذ إن من يقوم بسلوك غير جيد يخسر فريقه نقطة ويخسر اللعبة، بالإضافة إلى تقديم التعزيز للفيوق الفائز ، و استمر تطبيق البرنامج شهر وبعد أسبوعياً أجريت دراسة الفروق بين المجموعتين ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مما يدل أن المعالجة هي المسؤولة عن الفروق بين المجموعتين ، من أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا الدراسة (الوسط الحسابي ، الاختبار التائي ، معامل ارتباط بيرسون).

2-2-3 - مناقشة الدراسات السابقة:

1 - من حيث الأهداف:

رمت الدراسة (وصال الدوري) المعروضة للمناقشة إلى بناء برنامج معرفي - سلوكي وبناء مقياسي الصحة النفسية للطلبة الموهوبين وهذا يتفق مع الدراسة الحالية ماعدا الصحة النفسية للطلبة الموهوبين عند باحثة، فان المتغير في البحث الحالي هو السلوك الفوضوي الذي يتشابه مع (أبو عبيد، هيفاء أحمد) ولكنه يختلف مع بقية المتغيرات، أما الدراسة الحالية فكان هدفها بناء مقياس السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم وبناء منهج معرفي - سلوكي يساهم في الحد من السلوك الانفعالي ومعرفة مدى تأثير الاعتماد على النظرية المعرفية - السلوكية.

2- حجم العينة:

طبقت معظم الدراسات بحوثها على الطلبة وتلاميذ أما أعداد أفراد عينات البحوث في حجمها فقد تراوح بين (14-48)، أما عينة البحث الحالي فقد كان عدد أفرادها (160) لاعبا .

3- من حيث المنهج:

معظم الدراسات استعملت المنهج التجريبي أما الدراسة الحالية فقد استخدمت المنهج التجريبي أيضا"

4- من حيث النتائج:

تتفق معظم الدراسات على أن الأفراد لديهم قدرة برامج مختلفة على تغيير السلوك أو في تعديل الأفكار الخاطئة الموجودة لدى الأفراد يتم بعد أن يفرض الطلبة للمتغير التجريبي للتوصل إلى أثر أو فاعليته فيتعدل السلوك الخاطيء وتحسينه سوء أكان حر لئيا أم لفظيا. وهذا يتفق مع الدراسة الحالية.

5- من حيث الأساليب الإحصائية:

تعددت الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسات السابقة، وكذلك في الدراسة الحالية ومن هذه الأساليب الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط بيرسون ومعامل سيبوم ان بولون واختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد واختبار (t)

للعينات المتناظرة، اختبار (t) للعينات المستقلة وغير المتساوية معامل ألفا كورونباخ).

مدى الفائدة من الدراسات السابقة:

استنتجا لما طرح من الأهداف والمعالجات المقدمة في الدراسات السابقة والنتائج والبيانات والأدلة العلمية التي تم تحقيقها فقد استفادت الدراسة من الأساليب الحالية في التكوين والفكر والحركة إلى إنشاء عالم من برامج العقل والسلوك القائم على الهياكل الفكرية المنظمة والمتقدمة. ليساهم في ترصين مسارات البحث الحالي بمحتوى فكري وسع النطاق ومتكامل، بالإضافة إلى ذلك ، تؤدي الانتقالات إلى عالم تطبيق الحقائق إلى مزيد من الإجراءات المتقدمة في الشخصية ، والتي هي نتيجة للتغييرات الإستراتيجية الهادفة في شخصية اللاعب وكيانه ، والسعي لتحقيق النجاح الهادف ، ورفض السلوك الانفعالي لتحقيق الانجاز الرياضي .

الفصل الثالث:

- 3- كرة القدم
- 3-1- المهارات الأساسية في كرة القدم
- 3-2- تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم
- 3-3- مراحل تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
- 3-4- أهداف التعليم في كرة القدم
- 3-5- مراحل تدريب الناشئين
- 3-6- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين
- 3-7- العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين
- 3-8- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم
- 3-9- أساليب الإعداد النفسي في كرة القدم
- 3-10- واجبات الإعداد النفسي للاعبين و فرق كرة القدم

3- كرة القدم:

لعبة كرة القدم هي رياضة جماعية ، يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر . ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعباً بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط . ويمكن تبديل ثلاث لاعبين كأقصى حد أثناء المباراة ، وتعتبر الرياضة الأكثر شعبية في العالم . وتلعب رياضة كرة القدم على مستطيل عشبي أخضر أو ملعب رملي ، مع وجود مرميين في مركزي أطراف الملعب ، والغرض من اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم . يلعب اللاعبون عادةً بالكرة باستخدام أرجلهم للركل والرأس والصدر أحياناً ، ومن غير المسموح استخدام الأيدي ، ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى ، ويمكن أن يستخدموا أيديهم لصد الكرة ولكن بشروط الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز ، وإذا تعادل الفريقان يلجأ إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم " شوطي الوقت الإضافي " أو ضربات الجزاء، ويعتمد هذا على قواعد المنافسة وطبيعتها ، وأهم مسابقة دولية لكرة القدم هي " كأس العالم " الذي يعقد كل أربع سنوات . (مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، صفحة 11)

سجلت اللعبة باسم انجلترا بعد أنشاء أول اتحاد كرة قدم الذي وضع قواعد وقوانين اللعبة الأساسية التي تستخدم حتى اليوم ، الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا بالانجليزية (International Federation of Association Football)

من اخترع كرة القدم، ومتى؟

بدأت كرة القدم كما نعرفها اليوم في إنجلترا من خلال وضع قواعدها عبر اتحاد كرة القدم الإنجليزي في عام 1863 . تطورت قواعد هذه الرياضة تدريجياً منذ ذلك الحين إلى حد الوصول إلى تقنية في الفيديو مؤخراً، ولكنها احتفظت بشكل أو بآخر بنفس دستورها وأهدافها العامة . كانت هناك العديد من ألعاب كرة القدم في إنجلترا قبل ابتكار الشكل الراهن للعبة، جميع تلك الألعاب لم تحتو على مجموعة موحدة من القواعد واتسمت بالفوضوية إلى حد ما . يوجد عدد من رموز القواعد المختلفة مثل قواعد كامبريدج وقواعد شيفيلد، مما يعني أنه غالباً ما كان هناك خلاف وارتباك بين اللاعبين . في حين أنه لا يمكن لأي فرد أن يدعي بشكل واقعي أنه "مخترع" كرة القدم، فقد تمت الإشارة إلى إيبينيزر مورلي على أنه "أب" اتحاد كرة القدم الإنجليزي .

مورلي كان مؤسس نادي بارنز لكرة القدم، وكانت رسالته إلى صحيفة "بيل لايف" هي التي دفعت إلى الاجتماع التاريخي الذي وضع القواعد الجديدة والراسخة لكرة القدم. هذا الاجتماع، الذي عُقد في 26 أكتوبر 1863 في حانة بالعاصمة البريطانية لندن، ضم ممثلين عن 12 ناديًا وسرعان ما تم تقنين لعبة كرة القدم. حاليًا، تُدار كرة القدم من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا، والذي تأسس عام 1904، أي بعد 41 من إنشاء الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم. مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB هو الوصي على قوانين اللعبة وبريده الاتحاد الدولي، بالإضافة إلى الاتحادات البريطانية الأربعة (إنجلترا واسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية).

ما هي الأشكال القديمة لكرة القدم؟

في حين أن أولئك المرتبطين بكرة القدم في إنجلترا يفتخرون بحقيقة أنه يمكن القول إنهم "مخترعي" كرة القدم الحديثة، فقد تم تسجيل أشكال أخرى في أماكن أخرى وقبل ذلك بكثير. في الواقع، يُفهم أن أقدم شكل من أشكال كرة القدم هو "cuju" الذي تم لعبه في الصين خلال عهد أسرة هان من 206 قبل الميلاد إلى 220 بعد الميلاد. تُترجم كلمة "Cuju" حرفيًا إلى "ركلة الكرة" والهدف من اللعبة هو ركل الكرة في الشبكة، كما حظر هذا النوع مثل الكرة الحديثة فكرة استخدام اليدين خلال اللعب. في اليونان القديمة أيضًا، كانت هناك لعبة شبيهة بكرة القدم كانت تسمى "episkyros". اسم اللعبة يعني "الكرة المشتركة" وتضم فريقين من اللاعبين (مع أرقام مماثلة لكرة القدم) مع كرة واحدة، ولكن هنا سُمح للاعبين باستخدام أيديهم. غالبًا ما كان مصطلح "Episkyros" عنيقًا بطبيعته، ويُعتقد أنه مرتبط إلى حد ما باللعبة الرومانية القديمة اللاحقة "harpastum"، والتي تعني "محمولة بعيدًا". (محمد جلال قرطيم، 1967، صفحة 7)

لذلك يمكننا أن نرى أن الكثير من ألعاب كرة القدم المختلفة ظهرت في جميع أنحاء العالم وتغيرت بمرور الوقت.

لحسن حظ الجماهير اليوم، وضع الاتحاد الدولي والاتحاد الإنجليزي معايير ثابتة لكرة القدم يمكن أن يتمتع بها الجميع حول العالم، أما الباقي فهو مجرد تاريخ.

3-1 - المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية لكرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في

إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدو الكرة - كما تعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري (التكتيكية) .

ومم لا شك فيه أنه لا يوجد بين المهارات الأساسية سواء أكانت الكرة أو من غير بدونها ما هو مهم والمهارات الأخرى أقل أهمية لأن لاعب كرة القدم في أمس الحاجة إلى كل المهارات الأساسية ، حيث أن المباراة - المنافسة تحتاج إلى جميع مهارات اللعب إلا أن هناك بعض المهارات التي قد لا يستخدمها اللاعب أثناء المباراة وهذا لا يعني عدم أهميتها ولكن الذي لا يستخدمه في هذه المباراة قد يلجأ لاستخدامه في المباراة القادمة .

3-2 - تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم :

وفي حقيقة الأمر فإن كثيراً من الخبراء في مجال رياضة كرة القدم قد حرصوا على إبراز أهمية المهارات الأساسية إلا أن هناك تبايناً في عملية تصنيف هذه المهارات - المتفق عليها ولكننا نرى من خلال تجميع هذه الآراء أنه يمكن تصنيف المهارات الأساسية إلى :

1- مهارات أساسية بالكرة Fundamental Skills With the ball

2- مهارات أساسية بدون كرة Fundamental Skills Without the ball

وتمر عملية تعليم المهارات الأساسية بأربع خطوات متدرجة يجب أن تراعى عند تعلمها وخاصة للناشئين وهذه الخطوات تتمثل في:

أ - طريقة الأداء . ب- الخطوات التعليمية . ج - الأخطاء الشائعة . د - تمارين وتدرجات على المهارة.

وفيما يلي سوف نذكر هذه الخطوات عند شرح عملية تعليم المهارات الأساسية . فيما عدا الخطوة (ج) والمتعلقة بالأخطاء الشائعة لأنها تتمثل بأي شيء مغاير ومخالف لطرق الأداء وخطوات التعليم المذكورة

أولاً : المهارات الأساسية بالكرة

وتشمل هذه المهارات على ما يلي :

1- ركل الكرة.

2 -الجري بالكرة.

3- ضرب الكرة بالرأس.

- 4- السيطرة على الكرة.
- 5 - المحاورة والخداع.
- 5 اللعب الجماعي .
- 7 - رمية التماس.
- 8 مهارات حارس المرمى.

3-3-مراحل تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم يحتل مكانة خاصة خلال عملية تدريب الناشئين إذ يهدف إلي إكساب الناشئين المهارات الأساسية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية في أثناء المباراة والإتقان التام للمهارات الأساسية في كرة القدم يتأسس عليه الوصول للمستويات الرياضية العليا ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للناشئ ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الأساسية في كرة القدم.

3-4-أهداف التعليم في كرة القدم:

- _إكساب اللاعب المعلومات والمعارف الخاصة بلعبة كرة القدم.
 - _توجيه ميول الناشئ نحو المركز الذي يتماشى مع قدراته.
 - _تنقيف الناشئ كروياً بحيث يتعرف على خصائص اللعبة وأسرار أدائها.
 - _المساعدة في صقل موهبة الطفل الناشئ وتمييزها.
 - _تنمية القدرات الحركية للناشئ وزيادة إمكانية التحكم الحركي لديه.
 - _إكساب اللاعب التوافق الأولى والجيد ومن ثم الإتقان للمهارات.
 - _تجهيز الناشئ أو اللاعب للانتقال لمرحلة التدريب من أجل الوصول لأعلى المستويات.
- ويتفق العلماء على أن التعلم المهاري يمر بثلاث مراحل أساسية متداخلة فيما بينها وتؤثر كل منها بالأخرى وتتأثر بها قبل أن تصل مهارة الناشئ إلي الدقة والكمال في الأداء وهذه المراحل هي:

أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

وتتمثل أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل حجر الأساس الأول لتعليم المهارات الحركية وإتقانها ، وأن المهارات الحركية قد اكتسبت في صورتها البدائية - أي دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى أداء .

ومن جانب آخر يتميز التوافق الأولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب فتارة يتمكن الفرد من أداء الحركة وتارة أخرى لا يؤديها بشكل صحيح . ومن الملاحظات في هذه المرحلة أن الناشئ:

- _ لا يستطيع الاقتصاد في بذل الجهد
- _ سرعة الشعور بالتعب
- _ تفتقر مهارته الحركية للدقة المطلوبة
- _ تتصف الحركات بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب
- _ يتميز الأداء بزيادة السرعة وفجائية الحركات التي لا تتفق مع هدف المهارة المتعلمة.

*واجبات المعلم في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية:

- _ تقديم شرح لفظي للمهارة بصورة مبسطة وسهلة.
- _ تقديم نموذج للمهارة أما يؤديه بنفسه أو من خلال عرض فيديو أو تقديم نماذج مجسمة أو رسومات توضيحية .
- _ أن يقوم بشرح المهارة مع تقديم نموذج لها في نفس الوقت وهذه الطريقة تعتبر أفضل طرق تعليم المهارات الأساسية.
- _ يقوم الناشئ بأداء النموذج تحت قيادة المدرب.
- _ إصلاح الأخطاء بشكل مباشر وفي نفس لحظة وقوعها.
- _ يفضل في هذه المرحلة أن يستخدم المدرب الأدوات والوسائل المعينة على التعليم.

ثانياً : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

إن تكرار أداء الناشئ للمهارة في هذه المرحلة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم ، يساعد الناشئ على الارتقاء بمستوى أدائه ، ونجد أن الناشئ في هذه المرحلة يصل إلى أداء المهارة بصورة أكثر دقة وينكف على الأداء الصحيح للمهارة المتعلمة وتصبح الحركة انسيابية مع الاقتصاد في الجهد.

*واجبات المدرب في مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

- _ يقوم المدرب بإعطاء تدريبات مركبة لإتقان المهارة مثل الجري بالكرة ثم المراوغة والخذاع والتصويب.
- _ يتم التدريب على المهارات مع مدافع سلبي ثم مدافع إيجابي.

يقوم بإعطاء تدريبات مع التركيز على الأداء المهاري دون الوصول للتعب بالتدريب حتى لا يؤثر ذلك على المهارة بصورة سلبية.
يعطي المدرب تدريبات قريبة مما يحدث في الملعب.
تدريبات في ملاعب صغيرة لأنها من أفضل التدريبات في هذه المرحلة لإتقان المهارة.

ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:

ويطلق على هذه المرحلة الآلية في الأداء حيث يتصف أداء للاعب المهارة الحركية بالآلية مع الاقتصاد في بذل الجهد بصورة أفضل وتتميز حركات الناشئ عند أداء المهارات بالانسيابية والدقة مع السرعة في الأداء تحت مختلف الظروف المتغيرة سواء أثناء التدريب أو المباريات .

*واجبات المدرب في مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:

التركيز على التدريبات المركبة مع خصم إيجابي.
إعطاء تدريبات خطية لتطبيق الجوانب المهارية مع التفكير الخطي.
يزداد اهتمام المدرب بدقة وثبات الأداء المهاري والتركيز على إصلاح أي خطأ.
إعطاء تدريبات تشبه ما يحدث في المباريات.
يقوم المدرب بإعطاء اللاعب تدريبات مهارية خاصة لكل مركز من مراكز اللعب . وتعطى هذه التدريبات في صورة فردية أو جماعية.

3-5- مراحل تدريب الناشئين:

يمكن أن نقسم المراحل التي يمر فيها الناشئ في التدريب والتدرج إلى أربعة مراحل وفق أعمار محددة وكما يلي :

1. المرحلة الأولى من عمر (8 - 10) سنة البراعم .
2. المرحلة الثانية من عمر (11 - 13) سنة الأشبال .
3. المرحلة الثالثة من عمر (14 - 16) سنة الناشئين .
4. المرحلة الرابعة من عمر (17 - 19) سنة الشباب .

• المرحلة الأولى (8-10) سنة البراعم :

عند القيام بتدريب هذه الفئة التي يبدأ فيها اللاعب أولى خطواته في كرة القدم يقوم المدرب بدور المعلم والموجه والمربي أي أن هذه المرحلة تتطلب التوجيه الرياضي أكثر من الجانب البدني ويراعي المدرب أيضا أن تكون التمارين بالكرات فقط ويكون حجم ووزن الكرة ونوع الجلد المصنوعة منه الكرة مناسبة مع عمر اللاعب ويراعي أيضا المساحات التي يتدرب عليها اللاعبين البراعم وعدم تحميلهم أي جهد بدني قد يؤثر على قابلية اللاعب أي أن التوجيه هو الأساسي في هذه المرحلة .

• المرحلة الثانية (11-13) سنة الأشبال :

وهذه المرحلة تلي مرحلة البراعم ويراعي فيها التوجيه الرياضي والتربوي بشكل أساسي مع أمور تدريبية مهارية وخطية بسيطة تتناسب مع عمر اللاعب في هذه المرحلة والذي يكون فيها نشطا يحاول إثبات نفسه ومنافسا قويا لزملائه اللاعبين .

• المرحلة الثالثة (14-16) سنة الناشئين :

وتعتبر هذه المرحلة هي مرحلة بلوغ ونضوج اللاعب واستعداده للتطور والتأثر بالبيئة المحيطة فيه وتعتبر هذه المرحلة هي نصف الطريق إلى المستقبل الزاهر بالنسبة للناشئين ويراعي المدرب في هذه المرحلة بلوغ اللاعب وإحساسه بأنه أصبح قادرا على أن يكون مستقلا في قراراته وله رأيه الخاص فيكون التدريب مع الناشئين يشمل وحدة تدريبية متكاملة وتكون اقل شدة مما هو عليه في الوحدات التدريبية بالنسبة للشباب والمتقدمين ويجب أن يعطى اللاعب في هذه المرحلة تمارين تكتيكية وتكنيكية بما يناسب عمر اللاعب وبطريقة علمية مدروسة وناجحة .

• المرحلة الرابعة (17-19) سنة (الشباب) :

تعتبر هذه المرحلة نقطة التحول في مشوار اللاعب فأما النجاح والصعود إلى دوري الكبار وأما الفشل والإحباط وضياع الفرصة التي أجهد نفسه من أجلها فيجب أن ينظم دوري بين فئة الشباب ودوري الكبار لاحتضان المواهب التي لم تستطع الصعود إلى الفريق الأول وديمومة استمرارهم في التدريب والمنافسة كما كان دوري الظل أو دوري دون سن (23) سنة في العراق وعند قيام مثل هذا الدوري نضمن عدم ضياع فرصة اللاعب في اللعب والبروز فيجب على المعنيين أعداد خطة شاملة لتأهيل اللاعبين الشباب إلى دوري الكبار وتوفير الفرصة للاعبين الذين لم تتسنى لهم الفرصة في الصعود في دوري دون سن (23) سنة ليتسنى لهم إثبات جدارتهم في الحصول على فرصة اللعب في دوري الكبار والمنتخبات الوطنية .

ويكون اللاعب في مرحلة الشباب أكثر حيوية والتزاما بتطبيق توجيهات المدرب وتعطى لهم تمارين شاقة وتمارين تكتيكية وتكنيكية وبدنية مشابهة لما يعطى للاعبين المتقدمين .

3-6- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين:

❖ أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب:

وتعنى قدرة اللاعب على الاستجابة للتدريب بصورة منفردة، وتتأثر هذه الاستجابة بعدة عوامل منها(النضج - الوراثة - تأثير البيئة- التغذية - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية - المرض والإصابة)

❖ ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم، كما أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن ترتفع طبقاً للقدرات والتكيف.

❖ ثالثاً: التكيف:

فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب ، وأن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة.

❖ رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة

❖ خامساً: برمجة تدريب الناشئين:

برمجة تدريب الناشئين هي أن تنظم وتقن عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن.

❖ سادساً: الإحماء والتهنئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهنئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية.

سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل:

حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب يعنى ،جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة

❖ ثامناً: التنوع:

لابد وأن تتنوع برامج التدريب وتختلف لتجنب الملل ، وللاحتفاظ باهتمام اللاعبين ، والتنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وتنوع التدريبات

3-7- العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين:

• مراعاة المرحلة السنوية للناشئ:

لكل مرحلة خصائصها و مميزاتا التي يجب على القائمين على العملية التدريبية (المدربين ، الإداريين)مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

• نوع النشاط الرياضي:

حيث أن لكل نشاط خصائص وصفات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.

• تدريب الناشئ طبقاً لمتطلبات المستويات العالية:

حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي، التطور التدريجي لإمكانات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.

وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس ،فيجب إعداد وتهيئة الناشئين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا مع مراعاة الخصائص المميزة للمرحلة السنوية والقدرات الفردية والبيولوجية وقدرته على التكيف.

3-8- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم :

وتشمل عملية الإعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية :

❖ أولاً : العمليات العقلية العليا :

(الإحساس ، الإدراك ، التصور ، التخيل ، التذكر ، التفكير والانتباه)

والتي تضمن سرعة اكتساب ظروف التحميل العالي في أثناء التدريب ، والعمليات العقلية العليا تلعب دوراً هاماً في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي وذلك عن طريق :

- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي / العضلي / الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة ، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ .
- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلية فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة
- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة .
- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة ، والمواقف التكنيكية الناجحة .
- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة .
- سرعة عمليات التفكير والإدراك ، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس .

❖ ثانيا : الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب :

- هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثياب والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة ، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة ، وغير شخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث :
- القدرة على التنافس والسعي إليه .
 - صلابة الشخصية .
 - القدرات العصبية " الاستعداد للاستثارة "
 - السمات الإرادية .
 - المظاهر الانفعالية .
 - الحالة المزاجية .

واهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا .

❖ ثالثا : الحالة النفسية :

- وهي تعتبر أكثر الأشكال تغيرا واهتزازا . وهي عملية نفسية مركبة من (الانفعال ، الانتباه ، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة . وطبيعة ومستوى الحالة النفسية توترا بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها ، وترتبط بتحسنة أو تدهوره . ويترتب على وجود الحالة النفسية ومستواها كيفية توجيه

الفرد وتنظيم حالته النفسية ، ويتوقف عليها أيضا ، النجاح أو الفشل في المباريات . وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة . وفيما يخص الصفات النفسية فأنه يجب التنويهانه لا تتم ترميتها في فترة الإعداد النفسي للمباريات ، وإنما تتشكل في غصون عملية التعلم والتدريب والاشتراك المنتظم في المباريات مرتبطة بشكل وثيق بتربية اللاعب والبيئة التي يعيش فيها ومستواه الثقافي ، فلن ذلك يعتبر إعداد نفسي ومحتوى العمل التربوي الذي يجب أن يقوم به كل مدرب بغرض تكوين وتربية الصفات الشخصية للاعبين والتي تحكم سلوك المواطن بشكل عام .

3-9- أساليب الإعداد النفسي في كرة القدم

○ الإعداد النفسي طويل الأمد:

تستغرق عادةً المسابقات للألعاب المختلفة وبطولاتها فترات طويلة تستمر لعدة أشهر قد تكون متواصلة (كما هو الحال مع الدوري المحلي) وهي على العموم متنوعة ، وقد لا يتحصل اللاعب إلا على وقت أو فترة محدودة لا ينشغل بها في التحضير أو في خوض هذه المسابقات . وهذا يتطلب أن يكون الإعداد النفسي متواصلًا فضلًا عن المراحل التدريبية التي قطعها اللاعب ضمن مشواره السنوي العامر بالنشاطات . لذا كان من المهم والضروري أن يكون الإعداد طويل الأمد ، والذي يبني في واقع الحال على عدة مبادئ.

أهمها:

- 1- ضرورة إقناع اللاعب بأهمية المباراة أو المسابقة التي يشترك بها.
- 2- المعرفة الجيدة لشروط وقوانين وظروف المباراة أو المسابقة التي يشترك بها.
- 3- الشعور بالفرح والبهجة للاشتراك في المنافسة ويتم ذلك عن طريق تحديد هدف مناسب يحاول الفريق الوصول إليه.
- 4- عدم تحميل اللاعب أعباء كثيرة تنقل كاهله.
- 5- مراعاة المدرب للفروق الفردية بين لاعبيه عند التعامل معهم.
- 6- تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة وتطوير (الانتباه والتذكر والدقة وتقدير المسافة والزمن والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الإعداد النفسي طويل الأمد التي لها أثر في تطوير مستوى الانجاز عند اللاعب ، لأن تطور هذه الصفات عنده يساعد على بث الثقة في نفسه وأداء الواجب عند تطبيق خطة اللعب المرسومة .

وهناك بعض الأمور التي لابد للمدربين من مراعاتها خلال عملية الإعداد النفسي طويل الأمد هي:

- أن يعمل المدرب على زيادة الدافعية عند اللاعبين ليستمروا في ممارسة اللعبة ويصلوا إلى أعلى المستويات ، ويتم ذلك عن طريق التشجيع المستمر أثناء التدريب.
- ينبغي إقناع اللاعبين بصحة طرائق ونظريات التدريب المختلفة وأن يتقوا بالأساليب التي يستخدمها المدرب ، وهذا يأتي عن طريق شرح وتوضيح الغاية والهدف من كل تمرين يعطى خلال الوحدة التدريبية.
- تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتق كل منهم ، وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية ، سواء كان ذلك أثناء التدريب أو أثناء المنافسة ، وذلك بخلق مواقف أو حالات أثناء التدريب أو المباريات الودية ، مشابهة للحالات التي تحدث أثناء المنافسات ويطلب منهم إيجاد الحلول لها ، وبهذا فإن اللاعبين سيتغلبون على هذه المواقف ، عندما تواجههم أثناء المباريات ، كما إن وجود الجمهور أثناء التدريب يساعد على تعويد اللاعبين على عدم التأثر به أثناء المباريات.
- تعويد اللاعبين على الكفاح تحت أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستوى فريقهم على الفريق الآخر ، فالتدريب المستمر تحت ظروف بيئية مختلفة تساعد اللاعبين في التعود على العمل والمثابرة تحت مختلف الظروف كما وإن التقويم الصحيح لمستوى الفريق المقابل ووضع خطة اللعب المناسبة له يعد من الأمور المهمة في عدم الاستهانة بالمنافس مهما كان مستواه.
- العمل على تقوية الثقة بالنفس عند اللاعبين مع الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور والمدرب الناجح هو الذي يعمل على تخطي هذا الحاجز وذلك بعدم الإكثار من مدح لاعبيه بسبب أو بدونه.
- مراعاة تقدير اللاعبين لمستواهم والمستوى لفريقهم وللمسابقة التي يشتركون فيها.
- ضرورة تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي تفرضها ظروف اللعبة مع مراعاة ضرورة ممارسة اللعبة طبقاً للقوانين والقواعد الرسمية وخاصة فيما يتعلق بالأخطاء والعقوبات المحددة لها
- وهذا يتم عن طريق التمارين الخطئية التي يطبقها المدرب خلال المراحل التدريبية ، وكذلك اللعب بفريقين في نهاية الوحدة التدريبية وتطبيق مأخذه اللاعبين خلال الوحدة التدريبية طبقاً لقانون اللعبة بعد شرحه من قبل المدرب ، وكذلك في المباريات التجريبية والودية.
- على المدرب أن يستخدم تأثير الانفعالات بهدف تطوير مستوى اللاعبين.
- ضرورة الاهتمام باللاعبين من النواحي الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية وليس من الناحية الرياضية فقط.

○ الإعداد النفسي قصير الأمد:

ويقصد به الإعداد النفسي المباشر للاعب مع فريقه قبل اشتراكه في المنافسة (المباراة الرسمية)، ويهدف إلى التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه ، لكي يستطيع استثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء اشتراكه في المنافسة أو المباراة. قبيل اشتراك اللاعب في المسابقة بفترة قصيرة يمر بحالة معينة ، يطلق عليها حالة ما قبل البداية والتي تتميز ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى اللاعب أثناء المباراة وتقسم حالة ما قبل المباراة هذه إلى ثلاث حالات هي:

- حالة حمى البداية.

- حالة عدم المبالاة.

- حالة الاستعداد للكفاح.

وإن لكل حالة من هذه الحالات بعض المظاهر والأعراض النفسية التي تميزها عن الحالات الأخرى.

وعلى العموم فهناك طرائق عديدة للإعداد النفسي قصير الأمد منها الآتي:

❖ أولاً: طريقة الإبعاد:

ويقصد بهذه الطريقة استخدام مختلف الوسائل والأساليب التي تعمل على إبعاد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ، ويتم ذلك بتشجيع المدرب للاعب على سماع الموسيقى أو مشاهدة المسرحيات أو ممارسة بعض الهوايات الأخرى أو بالتتزه في بعض الأماكن المريحة للنفس أو بمناقشة بعض الموضوعات البعيدة عن الرياضة والتنافس وغير ذلك . ويرى مشجعو هذه الطريقة إن من أهم مردوداتها العمل على ادخار قوى الرياضي وطاقاته لوقت المنافسة الفعلي وعدم التأثير عليها بالتفكير الطويل في ما يمكن أن يفعله أو قد يفشل في فعله أثناء المنافسة ، وتنفع هذه الطريقة (على وجه الخصوص) للاعبين الذين تمر عليهم غالباً قبيل المباراة حالة حمى البداية.

❖ ثانياً : طريقة الشحن :

قد يحتاج بعض اللاعبين إلى أن يعيشوا جو المباراة وأن يندمجوا في كل ما يخص المباراة وما يرتبط بها ويتم ذلك عن طريق التوجيه الدائم لأهمية المباراة وتكرار النقاط الواجب مراعاتها مع تذكيرهم بأهمية نتيجة المباراة وانعكاس ذلك على سمعة الفريق والنادي وكذلك المكتسبات التي ستتحقق بعد الفوز.

❖ ثالثاً : تنظيم التعود على مواقف المباراة :

من واجب المدرب أن يعود لاعبيه على المواقف والظروف المختلفة للمباراة وخاصة المباريات التي يشترك فيها، إن ذلك يمكن اللاعب من أن يتكيف للمواقف المختلفة للمباراة.

❖ رابعاً : الاهتمام بعملية الإحماء:

تهدف عملية الإحماء التي يؤديها اللاعبون إلى إعدادهم وتهيئتهم من النواحي النفسية والفنية ، لكي يشتركوا في المباراة بأحسن حالة ممكنة.

❖ خامساً : استخدام التديك :

ويمكن استخدام التديك مع اللاعبين لأنه يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية لهم إذ يكفيهم الشعور بالراحة ، ويسهم في إبعاد حالات التوتر والقلق مما يحسن عندهم الدقة والتركيز والانتباه والإدراك وغيرها من الصفات الأخرى.

❖ سادساً : الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :

يجب تنظيم تخطيط حمل التدريب بشكل جيد وخاصة في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات المهمة حتى لا تظهر على اللاعبين أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية.

وفي الأيام الأخيرة للمنافسة التي يكون فيها اللاعبون في حالة استئارة شديدة يجب استخدام تمارين التهدئة والراحة الايجابية.

❖ سابعاً : الأثر التوجيهي للمدرب :

المدرب هو المسؤول عن التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ، حيث إن إرشاداته وتوجيهاته من العوامل المهمة التي تؤثر على نفسية لاعبيه ، كما ويجب على المدرب أن لا يغالي في إظهار اهتمامه بالمباراة ، وأن لا يجبر اللاعبين مثلاً أن يغيروا عاداتهم اليومية استعداداً للمنافسة لكي لا يؤدي ذلك إلى نتائج سلبية.

3-10- واجبات الإعداد النفسي للاعبين و فرق كرة القدم:

1- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لأعلى مستوى من المهارات التكنيكية لكرة القدم .

2- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا ، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب .

3- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب والمباريات .

4- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .

5- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة القدم .

- 6- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق .
والإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم موجهة للتعامل مع المهام السيكولوجية التي تعمل للوصول باللاعب إلى حالة الإعداد النفسي المؤثر والايجابي للاشتراك في المباريات ، وفيما يخص الإعداد النفسي للمباريات الذي يبدأ عادة قبل المباراة في حدود من (20 - 40) يوما تقريبا يضع المدرب أمامه الواجبات التالية :
 - 1- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات.
 - 2- التقويم والتقويم الذاتي للفورمة الرياضية
 - 3- قيادة ووحدة وانسجام الفريق .
 - 4- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات.
 - 5- التنشؤ والبرمجة.
 - 6- تنشيط الحالة الدافعية.
 - 7- التنظيم الذاتي للحالة النفسية للاعبين .
 - 9- بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين.
 - 10- تكوين حالة الاستعداد الأمثل للكفاح للاشتراك في المباريات.
 - 11- التعبئة النفسية لبدء المباراة .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

- 4-4-4-4 إجراء التلميذانية
- 4-4-1-4 منهج البحث
- 4-4-2-4 مجتمع وعينة البحث
- 4-4-3-4 تجانس وتكافؤ العينة
- 4-4-4-4 أدوات البحث
- 4-4-1-4 وسائل جمع البيانات
- 4-4-2-4 وسائل تحليل البيانات
- 4-4-3-4 الوسائل المساعدة
- 4-4-5-4 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
- 4-4-1-5 فلسفة المنهج
- 4-4-2-5 عرض المنهج على الخبراء
- 4-4-3-5 خطوات تخطيط المنهج المعرفي السلوكي
- 4-4-5-4 خطوات بناء المنهج المعرفي السلوكي
- 4-4-6-4 إجراءات بناء مقياس الأداء الانفعالي
- 4-4-1-6 خطوات بناء المقياس
- 4-4-1-1-6 الغرض من بناء المقياس
- 4-4-1-2-6 تحديد مجالات السلوك الانفعالي
- 4-4-1-3-6 إعداد الصيغة الأولية للمقياس
- 4-4-1-3-1-6 إعداد فقرات المقياس
- 4-4-1-3-2-6 صياغة فقرات المقياس
- 4-4-1-3-3-6 صلاحية فقرات المقياس
- 4-4-1-3-4-6 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية

4-6-1-3-5-مفتاح تصحيح مقياس السلوك الانفعالي

4-6-1-3-6-إعداد تعليمات المقياس

4-7-التجربة الاستطلاعية للمقياس

4-8-التجربة الأساسية للمقياس

4-8-1- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الانفعالي

4-8-1-المجموعتان المتطرفتان

4-8-1-معامل الاتساق الداخلي

4-9-الأسس العلمية للمقياس

4-9-1-الصدق

4-9-1-1-الصدق الظاهري

4-9-1-2-صدق البناء

4-9-2-ثبات الصدق

4-10-المستويات المعيارية للمقياس

4-10-1-الدرجات المعيارية والمستويات لمجالات السلوك الانفعالي

4-11-التجربة الرئيسية

4-11-1-الاختبارات القبليّة

4-11-2-تطبيق المنهج المعرفي السلوكي

4-11-3-الاختبارات البعدية

4-12-الوسائل الإحصائية

4- الإجراءات التلميدانية:

4-1- منهج البحث:

"يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح الباحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة مشكلة البحث والهدف المراد تحقيقه". (وجيه محبوب، 1985، صفحة 301)

إن اختيار المنهج الملائم لحل مشكلة أو تحقيق هدف من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث وعلى هذا الأساس استخدم الباحث منهجين هما:

- **المنهج الوصفي** : استخدم الباحث ان المنهج الوصفي لبناء مقياس السلوك الانفعالي للاعبين كرة القدم فئة الناشئين " إذ يهدف أسلوب المسح إلى تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر وجمع البيانات من أفراد المجتمع كمحاولة لتحديد الحالة الراهنة للمجتمع المبحوث في متغيرات عديدة " (علاوي، أسامة راتب، 1999، صفحة 139)
- **المنهج التجريبي**: (وبما أن المنهج التجريبي هو وحد مرادق المناهج العلمية والعملية

واقرب المناهج إلى الموضوعية (حنان عبد الحميد، 2005، صفحة 23)

لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملا ءمته طبيعة الدراسة الحالية.

4-2- مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحثان مجتمع بحثه بطريقة الحصر الشامل على أندية كرة القدم فئة الناشئين (14-16) سنة والبالغ عددهم (10) أندية ليكون عدد اللاعبين (160) لاعبا.

- اختار الباحثان عينة استطلاعية للمقياس عددها (35) لاعب وبنسبة مقدارها 21,87%.
- اختار الباحثن عينة بناء المقياس (105) لاعب وبنسبة مقدارها 65,62% .
- تم اختيار (20) لاعبا (وبنسبة مقدارها 12.5 %) للتجربة الرئيسية بطريقة العمدية من ناديي (شباب الرياضي مزاورو سيدي بلعباس ، اتحاد مرين سيدي بلعباس)

كونهما ضمن المستوى (عالي جدا) وحسب المستويات المعيارية للمقياس حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ويعد (10) لاعبين من نادي شباب الرياضي اتحاد مرين سيدي بلعباس للمجموعة التجريبية (10) لاعبين من نادي شباب الرياضي مزاورو سيدي بلعباس للمجموعة الضابطة، أما بقية اللاعبين الذين لم يشاركوا فكان لديهم ظروف الصحية وخاصة. وكما في الجدول (1)

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

الرقم	أسم النادي	عدد اللاعبين	الاستطلاعية	البناء	التجربة الرئيسية	مستوى السلوك
1	شباب الرياضي مزاورو سيدي بلعباس	17	5	12	10	عالي جدا
2	شباب الرياضي تغاليمت سيدي بلعباس	16	4	9		عالي
3	أمل مصطفى بن إبراهيم سيدي بلعباس	17	3	10		متوسط
4	اتحاد مرين سيدي بلعباس	16	5	11	10	عالي جداً
5	شباب اتحاد بلعباس	15	4	10		متوسط
6	اتحاد رياضي أولاد خالد سعيدة	16	5	11		متوسط
7	جمعية رياضية أولاد خالد سعيدة	15	4	11		عالي
8	جمعية النادي الهاوي سعيدة	16		12		عالي
9	جمعية رياضية براعم سعيدة	17	5	9		متوسط
10	جمعية رياضية ودادية سعيدة	15		10		عالي
المجموع						
		160	35	105	20	

4-3- تكافؤ العينة :

قام الباحث بإجراء التكافؤ للمجموعتين (الضابطة — التجريبية) في السلوك الانفعالي وان الفائدة من التكافؤ هو للضمان عدم وجود فرق بين مجموعتي البحث وتحديد نقطة الشروع ولعم موضع فيجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوب	مستوى الدلالة	الدلالة
	ع	س	ع	س			
السلوك الانفعالي	7.04	67.50	8.79	72.00	0.97	0.33	

4-4 - أدوات البحث:

4-4-1 - وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلة.
- الاستبانة (المقياس).

4-4-2 - وسائل تحليل البيانات:

- جهاز كمبيوتر محمول نوع (lenovo ThinkPad).
- استمارة جمع البيانات.
- الوسائل الإحصائية.

4-4-3 - الوسائل المساعدة:

- الخبراء وأساتذة ودكاترة المختصين.
- فريق العمل المساعد.

4-5 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

4-5-1 - فلسفة المنهج:

إن فلسفة المنهج في استعمل المعالج المعرفي جلسات بهدف الوصول إلى تغيير سلوكي، حيث يكون الانطلاق هو الاشتغال على البعد المعرفي بهدف الوصول إلى تغيير في الأداء، ويستند المنهج إلى مبادئ علمية ترعى إلى خفض الأداء الانفعالي وتحقيق الأداء الهادف. ويمكن تحديد معالم فلسفة المنهج المعرفي السلوكي بما يأتي:

- أن النشاط المعرفي يؤثر على السلوك.
- يعكس دراسة المحتويات المعرفية ويعكس ملاحظتها وتغيرها.
- يمكن أن يؤثر التغيير المعرفي في تغيير السلوكيات.
- يجب أن يتبنى المعالج أسلوباً تربوياً حوارياً وضاحاً.
- يجب أن يكون المعالج فاعلاً ومتفاعلاً.

4-5-2- عرض المنهج على الأساتذة الخبراء والمختصين:

بعد أن حدد الباحثون الأسس المقترحة في إعداد المنهج المعرفي السلوكي، فقد تم مداولة مجموعة من الخبراء للإفادة من خبرتهم العملية ملحق (1).

4-5-3- خطوات تخطيط المنهج المعرفي سلوكي:

هناك نظم متبعة في تخطيط البرامج المعرفية السلوكية وهذه النظم والأساليب تسعى لأقصى حد في الفائدة والفاعلية وبأقل تكاليف. وهنا أتبع الباحثون خطوات لتخطيط المنهج المعرفي — السلوكي:

❖ أولاً: تحديد الحاجات: لكي يحدد الباحثون الاحتياجات لعينة بحثه أعتمد على معطيات عدة لصياغة جلساته وكالاتي:

قام الباحثون بعرض قائمة من المشكلات على عدد من المختصين والخبراء والأساتذة بمجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي ملحق (1)، حيث حدد (10) حاجات وهي:

1. الحاجة إلى الحد من السلوك الانفعالي .

3. كيفية التغلب على حاجز الخوف والقلق والتردد

5. القدر على اتخاذ القرارات الصحيحة.

7. الحاجة إلى استدعاء خبرات النجاح.

9. الحاجة إلى النضج الانفعالي.

2. الحاجة إلى موجهه الضغوط النفسية

4. الثقة بالنفس.

6. الحاجة إلى الحديث الذاتي.

8. الحاجة تقنية الاسترخاء.

10. الحاجة التفكير الإبداعي.

- ❖ **ثانياً: اختيار الأولويات:** قام الباحث ان بتحديد أولويات عمله م في برنامجه م على ضوء ترتيب المجالات بمقياس السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
 - ❖ **ثالثاً: تحديد الأهداف:** تم تحديد الهدف الرئيسي للمنهج وهو خفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
 - ❖ **رابعاً: إيجاد البرامج والنشاطات لتحقيق الأهداف:** لكي يحقق الباحث ان أهداف منهجه ما اعتماداً على أسلوب ي يود جميع اللاعبين إلى الواقعية و التعامل مع الجوانب المتشابهة والمعقدة التي تحيط بهم و استخدم الأسلوب المعرفي السلوكي، ول قد استعان لأعداد محتوى المنهج بالأدبيات المتعلقة بحاجات وأهداف وأنشطة العينة كي تكون متلائمة معها، وحتى تسير العملية بشكل علمي ومنطقي منظم لابد من أن تحقق أهدافها و التي هي:
- 1- التشخيص 2- التحليل 3- الاستخلاص 4- اعتماد الأسلوب المعرفي السلوكي 5- المتابعة.

4-5-4- خطوات بناء المنهج المعرفي السلوكي:

من اجل تحقيق هدف المنهج في خفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لا بد من بناء بالشكل الذي يليق بهذه الشريحة حيث يرى الباحثن من خلال اطلاعه على المصادر والأدبيات بموضوع البحث الحالي إن مستوي السلوك الانفعالي يمكن خفضه عن طريق البرامج المعرفية السلوكية المدروسة والمخطط لها بالتخطيط الصحيح ويصنع علمية جيدة وعليه وجد الباحث ان نظاماً لتخطيط منهجه المعرفي السلوكي المعمول به حالياً. كون الباحث انيسعيان للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف.

وقد اعتمد الباحثن لبحثها النظرية المعرفية السلوكية للعدة أسباب:

- 1- تري النظرية المعرفية السلوكية إن السلوك غير المرغوب فيه هو نتيجة تعلم خاطئ أو تفكير خاطئ.
- 2- إن المشكلات السلوكية التي يعاني منها ال فية وهي أنماط من الاستجابات الخاطئة المتعلمة ونتيجة اكتساب الأفكار السلبية خلال التنشئة الاجتماعي من الوالدين أولاً ثم من المجتمع.
- 3- بما إن السلوك متعلم أو مكتسب من البيئة فيمكن تنميته من خلال تطبيق أفكار النظريتين.
- 4- إن الأسلوب المستخدم وفقاً للنظرية المعرفية - السلوكية المعروفة لا يتطلب وقتاً طويلاً

مقارنا بالنظريات الأخرى.

5-تري النظرية السلوكية أن تغيير السلوك غير السوي يتم بتحديد السلوك المراد تغييره والظروف التي يظهر فيها وتخطيط موقف يتم فيها تعلم وإزالة تعلم لتحقيق التغيير المطلوب

6-وتري النظرية المعرفية — السلوكية العمل على إحداث تغيير في العمليات المعرفية ونمط التفكير الخاطئة مما ينتج عنه سلوك منظم.

4-6 - إجراءات بناء مقياس السلوك الانفعالي:

4-6-1 - خطوات بناء المقياس:

لتحقيق احد أهداف البحث وهو بناء مقياس السلوك الفوضوي اتبع الباحث ان الخطوات الآتية ، لماكان البحث الحالي يرمي إلى بناء منهج معرفي - سلوكي في خفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم كان من الضروري بناء مقياس له لقياس السلوك الانفعالي لديهم، ومن ثم بناء (المنهج المعرفي - السلوكي) بعد الاطلاع على مقياس السلوك بشكل عام، وجد الباحث ان أن هذه المقاييس تقيس السلوك بشكل عام ولجميع مفاصل الحياة، لذا ارتأى الباحثان أن يبني مقياساً لقياس السلوك الانفعالي خاصا بلاعبي كرة القدم وحسب خطوات بناء المقاييس النفسية المتبعة.

4-6-1-1 - الغرض من بناء المقياس:

" إن الحاجة المبكرة لتحديد الفرض من الاختبار عند العزم على بنائه تتبع من الفرضية القائلة بأنشكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الفرض من ذلك الاختبار". (الصامدي، 2004، صفحة 44)

وعليه فأن الهدف من بناء مقياس السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم يمكن في التعرف على مستوى الأداء الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.

4-6-1-2 - تحديد مجالات السلوك الانفعالي :

لتحديد مجالات السلوك الانفعالي قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث والعديد من المصادر في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي حيث أمكن جمع (6) مجالات تحددت المجالات الجوانب التي يمكن من خلالها قياس الأداء الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم، وقد تم تحديد المجالات والتعريفات المناسبة لكل مجال، وفي ضوء التعريف النظري للسلوك الانفعالي والاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة حدد الباحث (6) مجالات للمقياس بصورته الأولية مع وضع تعريف لكل منها ولمجالات هي (الاستثارة ، التوتر ، العنف ، العدوان ، الإثارة والإزعاج ، مخالفة قواعد وقوانين اللعبة) ول غرض التأكد من صلاحية هذه المجالات

وتعريفاتها أعدت استمارة استبيان تتضمن التعريف النظري للأداء الانفعالي الذي أعده الباحث فضلا عن المجالات (6) التي اعتمدها الباحث مع تعريفاتها ، وقد عرض الحاسبيان ملحق (3) على مجموعة من الخبراء والمختصين الملحق (1) في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات لتعريفات التي وضعت لها . وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين اتضح أن جميع المجالات (6) حازت على تأييد أكثرية الخبراء والمختصين في صلاحيتها، كما تم إجراء التعديلات على بعض المجالات لتوحيدها مع بعضها وقد أصبحت (5) مجالات من خلال دمج (العنف والعدوان) في مجال واحد كما جاء في جدول (3).

جدول (3)

يبين صلاحية مجالات السلوك الفوضوي

الرقم	المجال	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق	قيمة كا ² المحسومة	نوع الدلالة
		لا يصلح	لا			
1	الاستثارة	14	0	100%	14	معنوي
2	التوتر	14	0	100%	14	معنوي
3	العنف والعدوان	12	2	85%	7.14	معنوي
4	الإثارة والإزعاج	14	0	100%	14	معنوي
5	مخالفة قواعد وقوانين اللعبة	14	0	100%	14	معنوي

قيمة كا² الجد ولهي عند درجة حرية 1 ومستوي دلالة 0.05 = 3.84

4-6-1-3- إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

تطلب إعداد الصيغ الأولية للمقياس عدة إجراءات بدأت بعملية إعداد فقرات المقياس وتحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات ولشروع بصياغة الفقرات ثم دراسة صدقها وأخيرا إعداد تعليمات المقياس وفيما يلي الإجراءات:

4-6-1-3-1- إعداد فقرات المقياس:

لغرض إعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس السلوك الانفعالي على وفق ما يعكسه التعريف النظري لمجالات السلوك الانفعالي، قام الباحثان بمراجعة شاملة للمقاييس السابقة ذات العلاقة وكالاتي:

- المقاييس ذات العلاقة:

تم الاطلاع على جميع المقاييس المتوفرة ذات العلاقة وهي:

- مقياس السلوك الانفعالي
- مقياس السلوك الجازم
- مقياس العدوان

من خلال استخدام الطرائق المذكور آنفا لجمع فقرات المقياس وبعد دراسة هذه الفقرات وتحليلها تمت صياغتها لكي تتماشى مع الجانب الرياضي ليكون عدد الفقرات بعد ذلك (30) فقرات موزع على المجالات الخمسة.

4-6-1-3-2- صياغة فقرات المقياس:

في ضوء التعريف النظري للسلوك الانفعالي ومجالاته، والاطلاع على المقاييس والأدبيات ذات العلاقة بالبحث تمت صياغة (30) فقرة تمثل كل منها موقفا من الموقف التي يحتمل إن يوجها للاعب أثناء المباراة. ويتضمن كل موقف ثلاث بدائل للإجابة. وأعطيت لها الدرجات من (1-3). توزعت هذه الفقرات على مجالات الأداء الانفعالي المقترحة، وقد اعتمد الباحث أسلوب الموقف اللفظية في بناء فقرات المقياس لكونه يقترب من موقف الحياة الرياضية التي مرت بخبرة اللاعب.

4-6-1-3-3- صلاحية فقرات المقياس:

يتطلب هذا الإجراء الحصول على توفيق آراء مجموعة من الخبراء حول صلاحية فقرات هذا المقياس لذلك قام الباحث بإعداد استمارة مقياس السلوك الفوضوي بصورتها الأولية ملحق (7) إذ اشتملتا لاستمارة على (30) فقره. وبعد إجراء التعديلات اللغوية تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي واختبار وقياس، البالغ عددهم (14) خبير ومختصا وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين تم تعديل بعض الفقرات واختصارها، ودمج فقرات أخرى لتشابهها. كذلك حذفت بعض الفقرات لعدم صلاحيتها. واتضح من عملية التحكيم هذه أن (27) فقر حازت على تأييد أكثرية الخبراء ولمختصين على صلاحيتها في قياس الأداء الانفعالي. موزعة على المجالات الخمسة للمقياس ملحق (5). إذ كانت الفروق بينها دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (0.05) كما موضح في الجدول (4). أما الفقرات التي لم تحصل على تأييد الخبراء والمختصين البالغ عددها (3) فقر فقد تم استبعادها من المقياس لأنها لم تحقق نسبة الاتفاق. ولأجل التأكد من صلاحية التعديلات التي أجراها الباحث ان بعد الأخذ بآراء الخبراء والمختصين وملاحظاتهم تم عرض المقياس المعدلة أخرى على بعض الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية التعديلات، وقد حصل على نسبة اتفاق 100 % وعليه تم تثبيت المقياس.

جدول (4)

يبين آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات مقياس السلوك الانفعالي

الرقم	الفقرة	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق	قيمة كا ² المحسومة	نوع الدلالة
		لا يصلح	يصلح			
01	يمكنني بسهولة أن أفقد أعصابي	0	14	100%	14	معنوي
02	أثون غاضباً إذا سجل خصمي هدفاً	0	14	100%	14	معنوي
03	إذا كان الجمهور مخطئاً في حقي، لا يمكنني التحكم في انفعالي	0	14	100%	14	معنوي
03	أخالف القوتين والأنظمة في المباراة كرة القدم	2	12	85.7%	7.14	معنوي
05	إذا استخدم خصمي العنف ضدي ، سأحاول تجنبه	1	13	92.8%	10.02	معنوي
06	أشعر باسترخاء تام أثناء المباراة كرة القدم	2	12	85.7%	7.14	معنوي
07	أشعر بالغضب في المنافسة إذا لم تجري الأحداث كما أريد	4	10	71.4%	2.57	غير معنوي
08	أرفض التوجيهات والنقد من قبل المدرب	1	13	92.8%	102	معنوي
09	عندما يزعجني خصمي فأني اندفع للاعتداء عليه	2	12	85.7%	7014	معنوي
10	أقوم بالضغط على أسناني عندما لا أستطيع القيام بأي مهارات	0	14	100%	14	معنوي
11	في الموقف الصعبة في المبلوابة كرة القدم يظهر على الاضطراب و الانفعال	0	14	100%	14	معنوي
12	من السهولة استنارتني بواسطة الحكم	0	14	100%	14	معنوي
13	أحدثت بهدوء وثقة إلى الحكم رغم أنه اتخذ قراراً سيئاً ضدي.	1	13	92.8%	10.02	معنوي
14	أقوم باستفزاز الجمهور أثناء مباراة كرة القدم	2	12	85.7%	7.14	معنوي
15	أخالف تعليمات المدرب و انتقل من مركز لآخر أثناء مباراة كرة القدم	1	13	92.8%	10.02	معنوي
16	عندما أخسر مباراة ، أغضب من زملائي في الفريق	0	14	100%	14	معنوي
17	أغضب عندما أجد لاعبا اقوي مني في الفريق	2	12	85.7%	7.14	معنوي

معنوي	14	100%	0	14	أستطيع استعادة هدوءي إذا لم أنجح في مباراة كرة قدم	18
معنوي	14	100%	0	14	أفقد السيطرة والهدوء في ملعب الفريق المنافس	19
معنوي	10.02	92.8%	1	13	أشعر بالعرق عندما أتعرض إلى موقف محرجة في المباراة	20
معنوي	14	100%	0	14	لا أستخدم القوة أثناء مشاركتي في المباراة كرة القدم	21
معنوي	14	100%	0	14	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض موقف المباراة	22
غير معنوي	1.14	62.2%	5	9	أقوم بخلع قميصي عندما أسجل هدف	23
معنوي	14	100%	0	14	أفقد أعصابي و أشعر بالارتباك عندما يستفزني	24
معنوي	14	100%	0	14	عندما أفشل أثناء المباراة ، ألعب دائماً بعنف وخشونة	25
معنوي	14	100%	0	14	عندما أشعر بالضيق فأنا مستعد للاعتداء على اللاعب الذي يزعجني	26
غير معنوي	2.57	71.4%	4	10	الغضب يتحكم في أدائي في المباراة كرة القدم	27
معنوي	10.2	92.8%	1	13	أكون متوترًا وعصبيًا في المباراة	28
معنوي	7.14	85.7%	2	12	أفقد القدر على تركيز انتباهي كلما رد عدد الجمهور	29
معنوي	10.2	92.8%	1	13	أعترض بصوت عالٍ و بكلمات جارحة عندما يتخذ الحكم قرارات ضد فريقتي	30

قيمة (كا²) الجدولية = 3.84 بدرجة حرية (ن-1) = 1-2 = 1 ومستوي دلالة (0.01) وبعد استخدام اختيار (كا²) و لحصول على النتائج قام الباحث باستبعاد الفقرات التي كانت فيها قيمة (كا²) المحسوبة اقل من قيمة (كا²) الجدولية البالغة (3.84) عن درجة حرية (1) ومستوي دلالة (0.01) عند عدد الخبراء الموفقين (11) مقابل (3) غير موفقين ، كذلك اخذ بجميع التعديلات اللغوية والمنهجية التي اقترحها السادة الخبراء والمختصون .

4-6-1-3-4- صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:

بعد إن تم الانتهاء من صياغة فقرات المقياس قام الباحثن بعرض جميع الفقرات على تخصص

فباللغة العربية ملحق (1) من اجل إن تكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية. وقد تم الأخذ بالملاحظات والتعديلات التي أباها وبهذا يكون المقياس خاليا من الأخطاء اللغوية.

4-6-1-2-5- مفتاح تصحيح مقياس السلوك الانفعالي:

تعد خطوة حساب الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على المقياس من الخطوات المهمة وتعتمد الدرجة على طريقة بناء الفقرات وعدد بدائل الإجابة، وبعد موفقة السادة الخبراء ملحق (1) على بدائل الإجابة المصاغة على وفق أنموذج ليكرت (likart) وبمدرج ثلاثي هي (دائماً، أحياناً، أبداً) أعطيت بدائل الإجابة الدرجات (1،2،3) سلبية (3،2،1) ايجابية على التوالي.

4-6-1-2-6- إعداد تعليمات المقياس:

تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس التي توضح للاعب كيفية الإجابة عن فقرته وقد راعى الباحث في إعداد هذه التعليمات إن تكون واضحة وسهلة ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات نموذجاً خاصاً عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس. وأثار في التعليمات إلى انه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بل المهم هو اختيار الإجابة التي تنطبق على اللاعب أكثر من غيرها. كما طلب من اللاعبين ضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وان إجاباتهم ستحظى بسرية تامة وهي للأغراض البحث العلمي فقط ولتأكيد على عدم كتابة أسمائهم. وقد وضعت تعليمات الإجابة على المقياس دون الإشارة إلى اسم المقياس صراحة. إذ يشير كرونباخ إلى " إن التسمية الصريحة لمثل هذا المقياس قد تدفع المستجيب إلى تزييف الإجابة أو الامتناع عن الإجابة الدقيقة."

4-7- التجربة الاستطلاعية لمقياس السلوك الانفعالي:

في 2022/02/05 ومن اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للاعبين، و التعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم، وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (35) لاعبا من لاعبين المشمولين بالبحث اختيروا عشوائياً. وقد اتضح من هذه التجربة إن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات المقياس تراوح بين (7-10) دقيقة. وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته إلى (27) جاهز للتطبيق على العينة.

4-8- التجربة الأساسية للمقياس:

بعد أن أصبح مقياس السلوك الانفعالي بتعليماته وفقراته جاهز للتطبيق، باشر الباحث مع فريق العمل المساعد بتطبيق المقياس على عينة البحث (عينة البناء) البالغ عددهم (105) من لاعبي

أندية وولاية سعيدة وسيدي بلعباس بكرة القدم. للمدة من 2022/02/07 ولغاية 2022/02/09. وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة جدول الباحث ان البيانات الخاصة بإفراد عينة البناء بعد جمعها وترتيبها تمهيدا لتحليلها إحصائيا، وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا إلى قوتها التمييزية وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات.

4-8-1- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس السلوك الانفعالي:

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس. إذ تشير القوة التمييزية إلى القدر على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه. في حين يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي إن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار". (1) وقد اتبع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات المقياس هما:

4-8-2- المجموعتان المتطرفتان:

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس السلوك الانفعالي تم استخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات. فقد ربت الدرجات الكلية التي تحصل عليها اللاعبين بعد تصحيح المقياس تنازليا، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات المجموعتين المتطرفتين واستبعاد نسبة (46%) الوسطى، "إذ أكدت أبحاث كيلي (1939) وميهرنروليهمان (1973) على إن اعتماد نسبة (27%) تعطي أكبر حجم وتمايز". (صفوت فرج، 1980، صفحة 149) ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (27) فقرة استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات. والجدول (5) يبين نتائج الاختيار التائي لجميع الفقرات.

جدول (5)

يبين القدرة التمييزية لمقياس السلوك الفوضوي للاعبين كرة القدم

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات	المجالات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		

0.003	3.105	0.752	1.750	0.879	2.429	1	الاستشارة
0.000	8.855	0.508	1.464	0.488	2.643	2	
0.004	3.004	0.752	1.750	0.670	2.321	3	
0.007	2.778	0.737	1.607	0.705	2.143	4	
0.001	3.523	0.819	1.821	0.693	2.536	5	
0.028	2.253	0.685	1.393	0.848	1.857	6	
0.000	5.491	0.786	1.607	0.670	2.679	1	التوتر
0.000	7.359	0.693	1.363	0.488	2.643	2	
0.014	2.548	0.731	1.643	0.629	2.107	3	
0.005	2.920	0.504	1.329	0.591	1.857	4	
0.000	5.676	0.742	1.571	0.508	2.536	5	
0.009	2.720	0.752	1.750	0.819	2.321	6	
0.028	2.258	0.694	1.500	0.838	1.964	1	مجال العنف والعدوان
0.025	2.299	0.670	1.321	0.833	1.786	2	
0.008	2.765	0.504	1.429	0.813	1.929	3	
0.031	2.220	0.488	1.357	0.799	1.750	4	
0.000	5.110	0.548	1.321	0.651	2.143	5	
0.000	4.747	0.418	1.214	0.770	2.000	6	
0.007	2.815	0.678	1.643	0.833	2.214	1	مجال الإثارة والإزعاج
0.000	8.074	0.331	1.250	0.634	2.429	2	
0.000	9.887	0.497	1.393	0.376	2.679	3	
0.000	7.833	0.356	1.143	0.643	2.214	4	
0.001	3.491	0.629	1.393	0.744	2.036	1	مجال مخالفة قواعد وقوانين اللعبة
0.004	3.004	0.670	1.679	0.752	2.250	2	
0.001	3.400	0.690	1.571	0.799	2.250	3	
0.000	4.562	0.573	1.429	0.863	2.321	4	
0.000	4.303	0.504	1.429	0.772	0.772	5	

■ القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ن + 28 = 2

$$54 = 2 - 28$$

4-8-3-معامل الاتساق الداخلي:

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة وقد استخدم الباحث هذه الطريقة لتمييزها بالآتي: (اميرة حنة، 2001، صفحة 58)

• تقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيس المقياس.

• القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية.

• القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس.

أ-معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه:

ب-معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي:

يعتمد هذا الأسلوب أساسا على معرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا فهي تمتاز بأنها تقدم لنا مقياسا متجانسا.

إذ يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة. (اميرة حنة، 2001، صفحة 65) لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس. (عبد الرحمن محمد، 1985، صفحة 95)

ووفقا لذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقر ولدرجة الكلية إضافة إلى ارتباط كل درجة مع المجال الذي تنتمي إليه من خلال الاستجابات أفرد عينة للتحليل الإحصائي للفقرات البالغ عددها (27) فقر، أتضح أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.159) عند درجة حرية (1:1003) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (6) يوضح ذلك وهذا يعني أن جميع فقرات مقياس الأداء الانفعالي صادقة في قياس ما وضعت لقياسه ومتسقة فيما بينها لقياس السلوك الانفعالي.

جدول (6)

يبين قيمة معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي لدرجات المجال الذي تنتمي إليه
والمقياس السلوك الانفعالي للاعب كرة القدم

مجال الاستثارة									
الرقم	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة
1	0.632	معنوي	0.616	معنوي	4	0.722	معنوي	0.676	معنوي
2	0.782	معنوي	0.633	معنوي	5	0.687	معنوي	0.613	معنوي
3	0.658	معنوي	0.627	معنوي	6	0.637	معنوي	0.625	معنوي
مجال التوتر									
الرقم	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة
1	0.711	معنوي	0.641	معنوي	4	0.671	معنوي	0.656	معنوي
2	0.768	معنوي	0.642	معنوي	5	0.748	معنوي	0.633	معنوي
3	0.637	معنوي	0.671	معنوي	6	0.657	معنوي	0.627	معنوي
مجال العنف والعدوان									
الرقم	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة
1	0.668	معنوي	0.642	معنوي	4	0.723	معنوي	0.692	معنوي
2	0.622	معنوي	0.626	معنوي	5	0.753	معنوي	0.727	معنوي
3	0.718	معنوي	0.642	معنوي	6	0.713	معنوي	0.649	معنوي
مجال الإثارة والإزعاج									
الرقم	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة
1	0.720	معنوي	0.646	معنوي	3	0.823	معنوي	0.634	معنوي

معنوي	0.655	معنوي	0.752	4	معنوي	0.678	معنوي	0.811	2
-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------	---

مجال مخالفة قواعد وقوانين اللعبة									
الرقم	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمجال	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة
1	0.728	معنوي	0.652	معنوي	4	0.632	معنوي	0.671	معنوي
2	0.668	معنوي	0.627	معنوي	5	0.769	معنوي	0.675	معنوي
3	0.657	معنوي	0.655	معنوي	6				

4-9- الأُسس العلمية للمقياس:

4-9-1- الصدق: من أجل الحصول على مقياس صادق لقياس الأداء الانفعالي فقد استخدم الباحث ما يلي:

4-9-1-1- الصدق الظاهري:

من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس ولذي تم ذكر ذلك في الحديث عن بناء المقياس إذ تحقق هذا النوع من أنواع الصدق و " يتبين هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختيار من قبل لجنة من المختصين ولخبراء لتقويمها في مدى مطابقتها للفرض الذي وضعت من أجله.

4-9-1-2- صدق البناء:

يقصد به مدى قدرة المقياس على قياس البناء النظري الموضوع لقياسه وهو تحليل درجات المقياس استنادا إلى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معي. ومما سبق نلاحظ أن المقياس الحالي يتمتع بصدق البناء من خلال التحليل لفرته التي تتميز بقوة تمييزية عالية .

4-9-2- ثبات المقياس:

لقد اعتمد الباحث على طريقتين من أجل الحصول على ثبات المقياس هما:

أولاً: التجزئة النصفية:

تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر الطرائق المستخدمة في البحوث التربوية والنفسية لإيجاد

معامل الثبات كونها تتطلب تطبيق الاختبار مر وحدة فقط، وامتيازها بالاقتصادية في الجهد والوقت. وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين ثباته إلى جزأين متكافئين بعد تطبيقه على مجموعة وحدة، وهناك عدة طرق لتجزئة الاختبار. فقد يستخدم النصف الأول من الاختبار مقابل النصف الثاني، أو قد تستخدم الأسئلة ذات الأرقام الفردية في مقابل الأسئلة ذات الأرقام الزوجية " (سعد عبد الرحمن، 1983، صفحة 203)

ولغرض إيجاد معامل ثبات مقياس السلوك الانفعالي، أعتمد على البيانات التي حصل عليها الباحث ولمتعلقة بدرجة (105) لاعب من لاعبين أندية لكرة القدم على مقياس السلوك الانفعالي المتضمن (27) فقرة، إذ قسم المقياس على جزأين، الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية، ولآخر يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية، أما بالنسبة إلى الفقرات الفردية تم إضافة الوسط الحسابي لها ليتساوى عدد الفقرات الزوجية ولفردية، إذ استخدم الباحث اختبار (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين، وكانت قيمة (F) المحسوبة (1,119) وهياصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2,36) عند درجة حرية (103) ومستوي دلالة (0,05)، بعدها حسب معامل الارتباط البسيط بيرسون إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا يجب أن يصحح قيمة معامل الثبات لكي يتعين الاختبار ككل، لذا قام الباحث باستخدام معادلة سبيرمان ب راون بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس . وكما مبين في الجدول (7).

جدول (7)

يبين معاملات ثبات مقياس السلوك الانفعالي للاعبين كرة القدم بالتجزئة النصفية مع معاملات تصحيح

الرقم	مقياس لأداء الانفعالي	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
1	محال الاستتارة	0.823	0.903
2	مجال التوتر	0.946	0.972
3	مجال العنف والعدوان	0.888	0.941
4	مجال الإثارة والإزعاج	0.758	0.862
5	مجال مخالفة قواعد وقوانين اللعبة	0.827	0.905
6	المقياس ككل	0.844	0.915

ثانياً: معامل ألفا كرونباخ:

تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج. إذ تعتمد

فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها بعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل. إذ إن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات مع عدد الفقرات هو الذي يحدد معامل ألفا " (اميرة حنة، 2001، صفحة 78). ولحساب ثبات مقياس الأداء الانفعالي استخدم معاملاً ألفا كرونباخ على أفراد عينة أعداد المقياس البالغة (105) لاعب باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss)

وظهر إن قيمة معامل الثبات تساوي (0.860) وهو مؤشر عال للثبات يمكن الوثوق به. وكما مبين في جدول (8).

جدول (8)

يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس السلوك الانفعالي للاعبين كرة القدم

الرقم	مقياس الأداء الانفعالي	معامل ألفا كرونباخ
1	مجال الاستثارة	0.940
2	مجال التوتر	0.856
3	مجال العنف والعدوان	0.876
4	مجال الاثار والازعاج	0.905
5	مجال مخالفة قواعد وقوانين اللعبة	0.900
6	المقياس ككل	0.860

4-10- المستويات المعيارية للمقياس:

اختار الباحث أن تكون هناك خمسة مستويات لقياس السلوك الانفعالي لدى لاعبي أندية فئة الناشئين لعينة البحث المتمثلة (10) أندية وبواقع (160) لاعبا وتم تقسيم الدرجات المعيارية إلى (5) مستويات. وكما مبين في الجدول (9).

جدول (9)

يبين الدرجات الخام والمعيارية والمستويات لمقياس السلوك الانفعالي

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	التكرار	النسبة المئوية

13.333	14.000	82.731	69.820	42.272	35.416	-0.773	-1.358	منخفض جدا
30.476	32.000	95.644	82.732	49.129	42.273	-0.087	-0.773	منخفض
19.048	20.000	108.55	95.645	55.985	49.130	0.599	-0.086	متوسط
21.905	23.000	121.46	108.55	62.842	55.986	1.286	0.600	عالي
15.238	16.000	134.38	121.47	69.699	62.843	1.973	1.287	عالي جدا

4-10-1- الدرجات المعيارية والمستويات لمجالات السلوك الفوضوي:

جدول (10)

يبين الدرجات الخام والمعيارية والمستويات لمجال الاستشارة

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام		الدرجة المعيارية المعدلة		الدرجة المعيارية		المستويات
3.810	4.000	9.600	8.000	36.543	27.200	-1.346	-2.280	منخفض جدا
30.476	32.000	11.201	11.20	45.886	36.544	-0.411	-1.346	منخفض
33.333	35.000	12.802	12.80	55.229	45.887	0.524	-0.410	متوسط
24.762	26.000	14.403	14.40	64.573	55.230	1.459	0.525	عالي
7.619	8.000	16.004	16.00	73.916	64.574	2.394	1.460	عالي جدا

جدول (11)

يبين الدرجات الخام و المعيارية والمستويات لمجال التوتر

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	المستويات

3.810	4.000	8.800	7.000	36.397	27.563	-1.360	-2.244	منخفض جدا
34.286	36.000	10.601	8.801	45.233	36.398	-0.477	-1.360	منخفض
35.238	37.000	12.402	10.602	54.069	45.234	0.408	-0.476	متوسط
16.190	17.000	14.203	12.403	62.904	54.070	1.292	0.409	عالي
10.476	11.000	16.004	16.004	71.740	62.905	2.177	1.293	عالي جدا

جدول (12)

يبين الدرجات الخام و المعيارية والمستويات لمجال العنف والعدوان

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام		الدرجة المعيارية المعدلة		الدرجة المعيارية		المستويات
10.476	11.000	7.200	6.000	30.786	22.977	-1.921	-2.702	منخفض جدا
0.000	0.000	8.401	7.201	38.597	30.787	-1.140	-1.921	منخفض
13.333	14.000	9.602	8.402	46.407	38.598	-0.358	-1.139	متوسط
26.667	28.000	10.803	9.603	54.218	46.408	0.424	-0.357	عالي
49.524	52.000	12.004	10.804	62.028	54.219	1.205	0.425	عالي جدا

الجدول 13

يبين الدرجات الخام والمعيارية ومستويات لمجال الإثارة والإزعاج

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام		الدرجة المعيارية المعدلة		الدرجة المعيارية		المستويات
12.381	13.00	5.400	4.000	38.325	30.033	-1.168	-1.997	منخفض جدا
20.000	21.00	6.801	5.401	46.617	38.326	-0.338	-1.167	منخفض
36.190	38.00	8.202	6.802	54.909	46.618	0.492	-0.337	متوسط
20.952	22.00	9.603	8.203	63.201	54.910	1.322	0.493	عالي
10.476	11.00	11.004	9.604	71.494	63.202	2.152	1.323	عالي جدا

جدول (14)

يبين الدرجات الخام والمعيارية والمستويات لمجال مخالفة قواعد وقوانين اللعبة

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام		الدرجة المعيارية المعدلة		الدرجة المعيارية		المستويات
13.333	14.000	8.000	7.000	42.847	36.200	-0.715	-1.380	منخفض جدا
30.472	32.000	9.001	8.001	49.495	42.848	-0.051	-0.715	منخفض
19.048	20.000	10.002	9.002	56.143	49.496	0.615	-0.050	متوسط
20.000	21.000	11.003	10.003	62.790	56.144	1.281	0.616	عالي
17.143	18.000	12.004	11.004	69.438	62.791	1.947	1.282	عالي جداً

11-4 - التجربة الرئيسية:

بعد التعرف على اللاعبين الذين لديهم سلوك انفعالي قام الباحث باعتماد عينة قوامها (20) من نادي (شباب الرياضي مزاورو سيدي بلعباس ، اتحاد مريم سيدي بلعباس) لاعبا كون سلوكهما الانفعالي ضمن مستوي (عالي جدا) وحسب المستويات المعيارية للمقياس، تم تقسيمهم على مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، ضمت المجموعة الضابطة (10) لاعبا من شباب الرياضي مزاورو سيدي بلعباس ، وضمت المجموعة التجريبية (10) لاعبا من اتحاد مريم سيدي بلعباس

ولغرض تحقيق هدف الدراسة (دور المقاربة السلوكية المعرفية في الحد من السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين 14-16 سنة). سعى الباحث إلى الشروع بتنفيذ تجربته الأساسية وكما يأتي :

4-11-1 - الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس السلوك الانفعالي المُعد من قبل الباحث في يوم 2022/02/15 في قاعة نادي اتحاد مرين سيدي بلعباس وفي تمام الساعة الخامسة وراعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك بهدف إيجاد نفس الظروف في الاختبارات البعديّة قدر المستطاع.

4-11-2- تطبيق المنهج المعرفي السلوكي:

يتكون المنهج المعرفي السلوكي الذي اعد من قبل الباحث من (18) وحدة تدريبيه معرفية-سلوكية ولمده (9) أسابيع حيث يكون عدد الوحدات في (4) وحدة و زمن كل وحدة تدريبيه تبلغ (40) دقيقة ليومي الجمعة والسبت وبذلك أصبح الزمن الكلي للمنهج التدريبي النفسي بالدقائق (720) دقيقة موزعة على (18) وحدة تدريبيه نفسية.

قبل البدء بتطبيق المنهج على اللاعبين قام الباحث بتقويم المنهج المعرفي السلوكي وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ملحق (1) لمعرفة مدى ملامته على العينة. ويتضمن المنهج وحدات عملية تجري في الميدان (الملعب) ووحدات نظرية فيالقاعات المغلقة وتستخدم فيها صور توضيحية وأفلام فيديو وفنيات وأساليب وتقنيات يقوم بإلقائها الباحثون بالتعاون مع مدرب الفريق.

وأما المكان الذي يتم تطبيق المنهج فيه فانه يحتوي على تهوية صحية و إضاءة جيدة مناسبة مريحة وأماكن للجلوس بحيث تتوفر للعينة جو مناسب.

الاعتبارات التي ترمى في المنهج المعرفي السلوكي:

حدد الباحث مجموعة من الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ المنهج وهي:

- إتباع أسلوب الحوار المناسب الاستماع لإراء اللاعبين.
- استخدام اللغة السهلة التي تلائم إدراك لاعبي كرة القدم.
- تحديد إجراء تطبيق جلسات المنهج النفسي من حيث عدد الجلسات وأهدافها ولمدى الزمنى لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثير ايجابيا على اللاعبين.

جدول (15)

يبين مواعيد وأوقات تطبيق جلسات المنهج المعرفي - السلوكي

الزمن	التاريخ	اليوم	عنوان الجلسة	تسلسل للجلسة
د 40	2022/02/18	الجمعة	الجلسة الافتتاحية	الجلسة 01
د 40	2022/02/19	السبت	إستراتيجية التفكير في المسابقات الرياضية	الجلسة 02
د 40	2022/02/25	الجمعة	تدريب الاسترخاء النفسي والعقلي	الجلسة 03
د 40	2022/03/26	السبت	تنمية الثقة بالنفس	الجلسة 04
د 40	2022/03/04	الجمعة	تقنيات التخيل العقلي	الجلسة 05
د 40	2022/03/05	السبت	السيطرة على حالة القلق	الجلسة 06
د 40	2022/03/11	الجمعة	التغلب على حاجز القلق	الجلسة 07
د 40	2022/03/12	السبت	القدرة على الإدارة للضغط النفسي	الجلسة 08
د 40	2022/03/18	الجمعة	التردد النفسي	الجلسة 09
د 40	2022/03/19	السبت	القدرة على اتخاذ القرارات	الجلسة 10
د 40	2022/03/25	الجمعة	القدرة على تركيز و الانتباه	الجلسة 11
د 40	2022/03/26	السبت	تنمية التفكير الإبداعي	الجلسة 12
د 40	2022/04/01	الجمعة	التدريب على الحديث الذاتي	الجلسة 13
د 40	2022/04/02	السبت	استدعاء خبرات النجاح	الجلسة 14
د 40	2022/04/08	الجمعة	التدريب على إيقاف الأفكار السلبية	الجلسة 15
د 40	2022/04/09	السبت	تنمية النضج الانفعالي	الجلسة 16

الجلسة 17	تنمية التماسك الحركي	الجمعة	2022/04/15	40 د
الجلسة 18	الختامية	السبت	2022/04/16	40 د

4-11-3- الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج المعرفي السلوكي على عينه البحث تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس السلوك الانفعالي في يوم 2022/04/26 في قاعة اتحاد مريم سيدي بلعباس.

4-12- الوسائل الإحصائية:

- 1 - الوسط الحسابي .
- 2 - الانحراف المعياري.
- 3 - الوسيط الحسابي.
- 4 - معامل الاختلاف .
- 5 - معامل الارتباط البسيط بيرسون .
- 6 - اختبار للعينات المترابطة (t).
- 7 - اختبار للعينات المستقلة (t).
- 8 - معامل الارتباط سييرمان براون .
- 9 - معامل لفاكرونباخ.
- 10 - معمل الالتواء
- 11 - اختبار كا².

الفصل الثاني:

5- عرض ومناقشة النتائج

5-1- عرض نتائج قيم الأداء الانفعالي وتحليلها ومناقشتها

5-1-1- عرض نتائج قيم الأداء الانفعالي للمجموعة الطابطة وتحليلها ومناقشتها

5-1-2- عرض نتائج قيم الأداء الانفعالي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

5-1-3- عرض نتائج قيم الأداء الانفعالي للمجموعتين الطابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

5-1-4- الاستنتاجات والتوصيات

5-1-4-1- الاستنتاجات

5-1-4-2- التوصيات

5- عرض ومناقشة النتائج:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، يعد أن استكمل الباحثان جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجدول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ؛ ولأنها أداقتوضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وهدفه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحثان.

5-1- عرض نتائج قيم السلوك الانفعالي وتحليلها ومناقشتها:

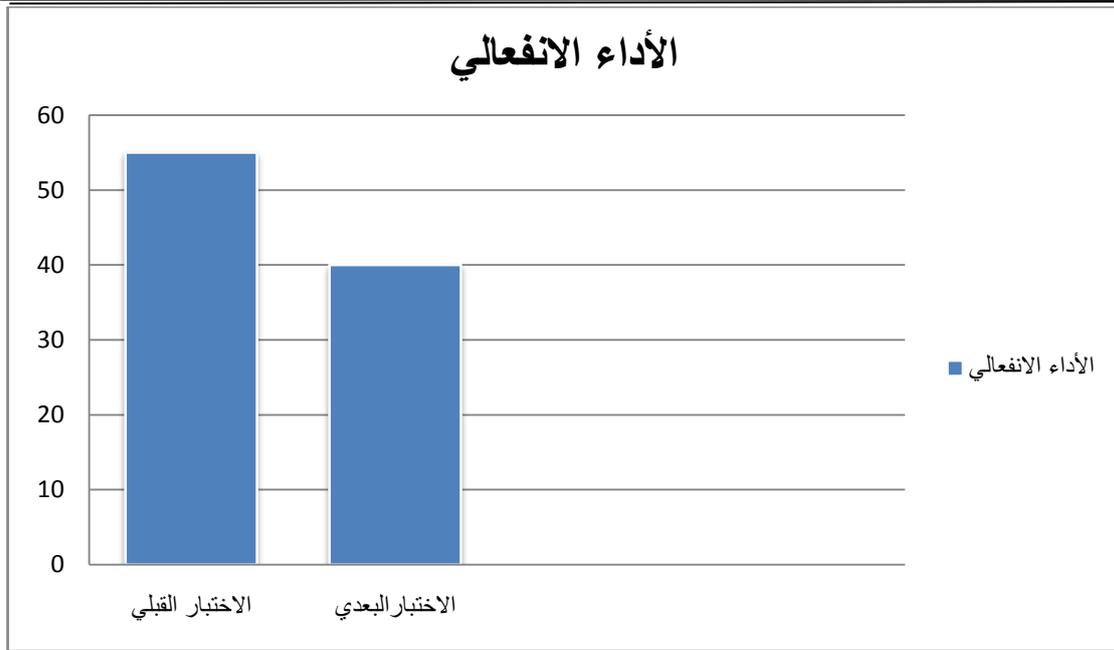
5-1-1- عرض نتائج قيم السلوك الانفعالي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول(16)

يبين الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في قيم السلوك الانفعالي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	ص	ع	ص		
0.000	4.249	15.111	17.00	12.322	51.500	7.044	68.500	درجة	السلوك الانفعالي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (13) الفرق في قيم الأداء الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفرق أظهرت فروقا معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (4.249) عند مستوي دلالة (0.000) ودرجة حرية (9) بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .



الشكل (1)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة في قيم السلوك الانفعالي للمجموعة الضابطة

يوضحنا الشكل (1) خفض مستوى السلوك الانفعالي للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثن ذلك إلى وجود دور لمدرّب الفتيق من خلال المناهج التدريبية التي يتم تنفيذها من قبله حيث لا يخفى على الجميع أن هنالك أهداف يتم تحقيقها من خلال البرامج التدريبية ومن هذه الأهداف تنمية وتعزيز السمات الشخصية للاعبين كال ثقة بالنفس و الشجاعة والقيادة إضافة إلى الجوارب المهارية والبدنية لدى اللاعبين وهذه السمات و الوجبات والتدريباتجميعها كان لها دور ايجابي في خفض الأداء الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ، في حين يرتبط الأداء الانفعالي ارتباطاً وثيقاً بسمات و صفات ايجابية أخرى (كاستراتيجيات التفكير فيالمنافسات الرياضية والتصور العقلي و التثوار العقلي و القدر على موجهه الضغوط النفسية و تتميه التفكير الإبداعي والتدريب على الحديث الذاتي و الخوف و القلق و القدرة على اتخا ذ القرارات الصحيحة ونضج الانفعالي وتماسك الحركي وغيرها).

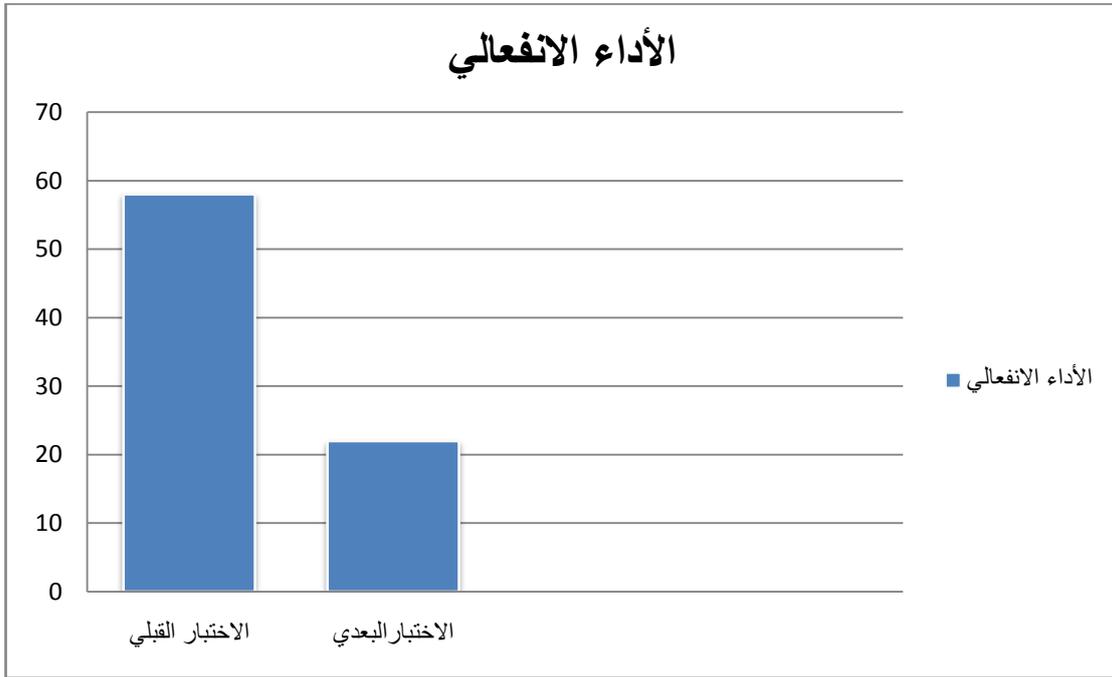
5-1-2- عرض نتائج قيم السلوك الانفعالي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (17)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم السلوك الانفعالي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
0.000	6.563	11.341	35.8000	5.116	36.2000	8.794	72.000	درجة	السلوك الانفعالي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (14) الفروق في قيم الأداء الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتباينة لاستخراج الفروق أظهرت فروقا معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (6.563) عند مستوي دلالة (0.000) ودرجة حرية (9)، بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (2)

بوضوح الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة في قيم السلوك الانفعالي للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحثون ذلك إلى الأثر المنهجي المعرفي السلوكي الذي تم إعداده من قبل الباحثين لخفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ، حيث كانت هناك جلسات معرفية — سلوكية عدة وفعاليات متنوعة ملحق (7) تم تنفيذها وفقاً لجدول زمني معد بشكل سليم وصحيح كان الهدف منه خفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ، وقد استخدم الباحث الأساليب المعرفي السلوكي من خلال أسلوب المناقشة الجماعية والنشاطات والأداء الفعلي والنمذجة وعرض مقاطع فيديو وصور وغيرها، إذ كان هناك دور كبير في تعديل سلوك اللاعبين، لأنه يتيح الفرصة أمامهم لمناقشة آرائهم والتعبير عن أفكارهم بحرية وصراحة ، وهذا له تأثير إيجابي في إضفاء جو من المودة والتآلف إذ إن الجو الذي يسود جلسات معرفية - السلوكية يساعد على اكتساب اليقظة بالنفس وتعزيز السمات الإيجابية.

5-1-3- عرض نتائج قيم السلوك الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

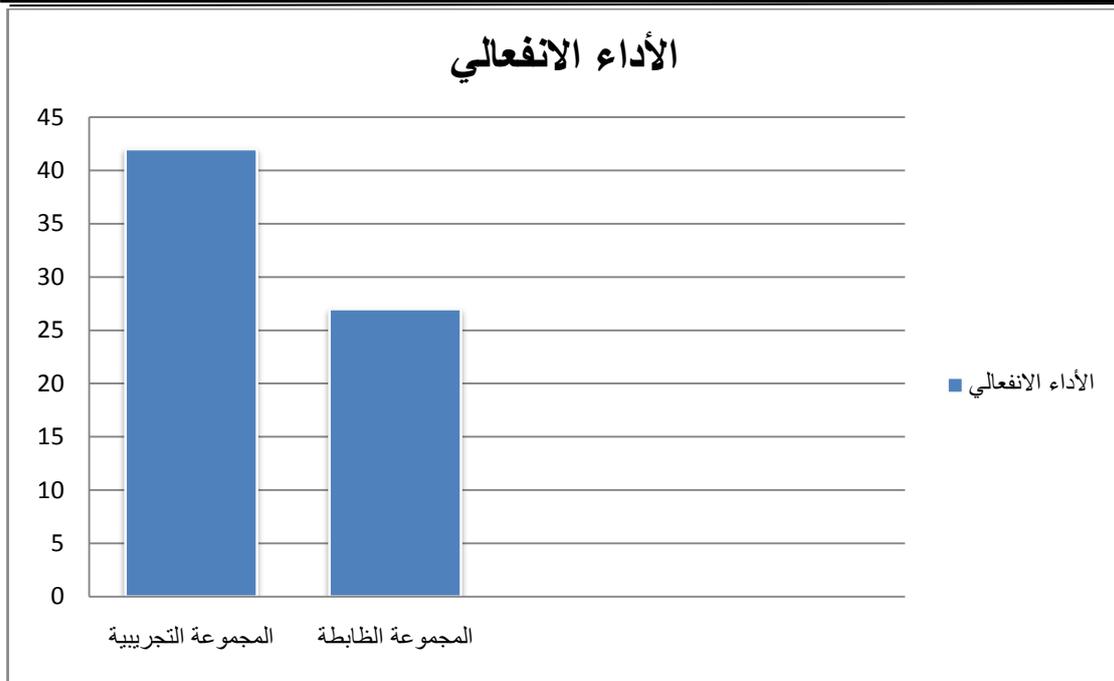
الجدول (18)

يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم السلوك الانفعالي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	قبعة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.002	3.626	5.116	32.200	12.322	51.500	درجة	السلوك الانفعالي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (15) الفروق قيم الأداء الانفعالي في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين المجموعتين في الاختبار البعدي ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخرج الفروق أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمتها المحسوبة (3.626) عند مستوي دلالة (0.002) ودرجة حرية (18) بينا للمجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياسين البعديين بين أفرد المجموعتين ولصالح أفرد المجموعة التجريبية في خفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم خاصة إذا ما علمنا أنه تم تطبيق جلسات المنهج المعرفي السلوكي عليهم بشكل متصل . ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن المنهج المعرفي السلوكي قد ساهم في خفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا يؤكد اثر المنهج المعرفي السلوكي المطبق من قبل الباحث على أفرد المجموعة التجريبية لما اشتمل عليه من استراتيجيات ونشاطات و مناقشات ساعدت على تهيئة الجو المناسب لتحقيق أهداف البحث.



الشكل (3)

بوضوح الفروق في الاختبارات البعدية في قيم السلوك الانفعالي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ويوضح الشكل (3) الانخفاض الواضح لمستوي السلوك الانفعالي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، كما وقد أكدت البيانات المستخرجة الفروق بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحثان الدور الايجابي للمنهج المعرفي — السلوكي ال م عد من قبله حيث تم تطبيقه وفق أسس علمية رصينة، وتضمن (18) جلسة معرفية- سلوكية شخصت الجوانب التي من شأنها إن تعزز الأداء الجيد وتساهم بشكل أو آخر في خفض السلوك الانفعالي، وتناولت الجلسات (استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية) التي تساهم في وصول اللاعب إلى حالة الأداء المثالي والتغلب على الضغوط النفسية وتحقيق الأداء الأفضل حيث يتطلب التفوق الرياضي التكامل التام بين العقل و الجسد ومن هنا نلاحظ أهمية تطوير القدرات العقلية لارتفاع بمستوي الأداء وخفض الأداء الانفعالي مما يؤدي إلى استقرار عقلي لدى اللاعب وبالتالي عدم ظهور الأخطاء . وهذا ما أكدته دراسة (سليمان، 2001، صفحة 174) " إن استراتيجيات التفكير تساعد اللاعب على تكوين محتوى التفكير الذي يستطيع من خلاله مواجهة الضغوط وتحقيق الأداء الأفضل وقد تطرق الباحث في برنامجه إلى أسلوب الاسترخاء النفسي والذهني ، حيث يوجد هناك حالتين سلبيتين يمر بها لاعبين كرة القدم أثناء المباراة وحتى أثناء الوحدات التدريبية إما نجهم يعانون من توتر عالٍ ونجدهم غير مباليين بأهمية هذه المباراة . (الخيكاني، 2008، صفحة 296)

ومن هنا وضع الباحث أساليب وطرق للتدريب على الاسترخاء النفسي و الذهني عن طريق أداء مجموعة من تمارين الاسترخاء داخل الملعب تضمنت استرخاء كل أجزاء جسم اللاعب ولتأكيد على استخدام هذه التمارين قبل الوحدات التدريبية وقبل المباراة ، كما وتم توضيح مفهوم الاسترخاء وأهميته في المجال الرياضي وخاصة فيكرة القدم حيث تم عرض نماذج وصور حول استراتيجيات وأساليب الاسترخاء النفسي والذهني ، إن اللاعب المتوتر أو اللاعب الغير مبالي في كلتا الحالتين يؤديان إلى عدم ظهور اللاعب بمستوي المطلوب ظهور حالة من الأداء الانفعالي لذلك عمل الباحث على إراحة أعصاب اللاعبين والحد من التوتر العالي من اجل تحسين الأداء .

وتضمن المنهج المعرفي السلوكي تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة وتوضيح أهميتها في المباراة من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة في الموقف الصعبة من الم باراة ، إضافة إلى الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس تحقيق الانجاز الرياضي وتحقيق الفوز وتجعل من اللاعب قادر على الأداء الوجبات المكلف بهامن قبل المدرب وتنفيذها بشكل المطلوب سوء كانت وجبات مهارية أوخطية أو بدنية . كما تم التعرف على الآثار السلبية الناتجة من انعدام ال ثقة بالنفس وتأثيرها على أداء اللاعب .

وأخيرا أن "الثقة بالنفس تتمح اللاعب كفاءة التعامل مع الأخطار (أسامة كمال، 1997، صفحة 338) وأكثدراسة (العربي، وشمعون عبد النبي، 1996، صفحة 59) " إن الافتقار إلى الثقة بالنفس هو حالة منالافتقار إلى ثقة الأداء" .

وتم التطرق إلى تقنيات التصور العقلي و التلوار العقلي ودورها في تحسين مستوي الأداء لدى لاعبيكرة القدم باعتبارها وسيلة عقلية يمكن من خلالها أن تكون تصورات جديدة او تصورات للخبرات سابقةتهدف إلىإعداد العقلي للاعب ، وهذا ما يعرف بالخريطة العقلية للاعب . وقد تم طرح مجموعة من التساؤلاتومناقشتها والتعرف إلى دور هذه التقنيات في تعزيز الأداء وخفض الأداء الانفعالي ، وتم مناقشة كيفية ومتى يتماستخدام التصور العقلي وتكرار العقلي وفقا لما هو مناسب لخبرات وإمكانياتوأهداف اللاعب .

وقد أكد(رمضان ياسين، 2007، صفحة 96) " إن التصور الذهني يساعد في تنمية الثقة بالنفس ويزيل القلقوالتوتر الناتج من جزء الجهل بظروف المنافسة وطبيعتها ويخدم الرياضي في تحقيق انجاز أفضل للاتصال منخلال الاستخدام الأمثل لمعنى للتصور الذهني في المنافسة" .

وتضمنت الجلسات أيضا قدر اللاعب على مواجهة الضغوط النفسية من خلال توضيح مفهوم الضغوط النفسية بشكل عام وفي المجال الرياضي بشكل خاص وإعداد نموذج لمسؤولية سلوكية مع طرح أسئلة من الوقومناقشتها من اجل التحضير النفسي بالتعاون مع المدرب للإشباع اللاعبين من جميع الجوارب وتشكيل الأسس النفسيةمن خلال مجموعة من الفعاليات و الفنيات

والأهداف . وهذا ما أكدته (دراسة سميث، 1980) حيث وضع برنامج لإدارة الضغوط النفسية معرفياً وانفعالياً .

وتضمنت الجلسات أيضاً تنميته التفكير الإبداعي حيث يعد خارطة الطريق التي يسير عليها اللاعب فهو الذي يفسح المجال لتوليد أفكار جديدة التي تساعد على التخلص من الموقف الضاغطة أثناء المباراة والقدر على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وتوليد أفكار جديدة . كما وتدريب لاعبي المجموعة التجريبية على الحديث الذاتي حيث تم توضيح مفهوم الحديث الذاتي وأهميته في المجال الرياضي ومن بين العمليات التي وجهة للاعبين ما يعرف بـ (التأكيدات الرياضية) التي يثبت اللاعب أفكار الإيجابية المرتبطة بالأداء الجيد وتكون معنويات اللاعبين مرتفعة وتم استخدام عبارات إيجابية في الموقف الحرجة والأوقات الضاغطة وعندما يزداد التعب وهذا كله تم من خلال التدريب العقلي من أجل تقليل الضغوط والنفرة العصبية أثناء المباراة. وهذا ما أكدته (علاوي، 2002، صفحة 326)

ومن الأمور المهمة التي أكد عليها البرنامج استدعاء خبزت النجاح أو ما يطلق عليه الإحساس بالفوز حيث تعمل على زيادة الدافعية ولحماس لدى اللاعب وتغلب على الضغوط النفسية أثناء المباراة وتساهم في تحسين الأداء وهذا ما أكدته دراسة (الوتار، ناظم شاكر، 2008، صفحة 44).

وتضمن البرامج المعرفي — السلوكي أيضاً تنمية النضج الانفعالي لدى لاعبي المجموعة التجريبية لما له من أهمية في قدرة اللاعب على ضبط انفعالاته ولقدرة على ضبط النفس والابتعاد عن التهور والتصرفات الانفعالية في الموقف الضاغطة . حيث أكد (محمد جسام، وحسين علي، 2009، صفحة 83) النضج الانفعالي إكفاءة اللاعب تحدد من خلال الضبط بين العقل والانفعال ولموازنة بينهما فحين يرتفع أحدهما فإن الثاني ينخفض.

ونضمن البرنامج من خلال جلساته المتواصلة تنمية التماسك الحركي لعينة البحث باعتبار من الركائز المهمة لفريق كرة القدم حيث لا يستطيع فريق كرة القدم تحقيق النتائج إلا من خلال اللعب الجماعي المنظم المعدله مسبقاً ، وفق معايير حركية تعمل على تنسيق جهود اللاعبين فيكون العمل متماسك، وان طبيعة كرة القدم ماهي إلا صراع ضمن مفهوم التماسك الحركي حيث تحاول الفريق المتنافسة على الاحتفاظ بتماسكها الحركي في الدفاع والهجوم وتفكيك تماسك الفريق المنافس .

حيث أشار (فوزي، ويدر الدين، 2001، صفحة 109) "التماسك الحركي هو محصلة لجميع القوي التي تجذب الفريق إلى توجيه أداها الحركي إلى وجهه تكتيكية موحدة" . ولتوضيح نقول إن مستوى السلوك الانفعالي قد قل لدى لاعبي المجموعة الضابطة وأيضاً لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي إلا أن الفرق واضحة لصالح المجموعة التجريبية

ويعود السبب هنا إلى البرنامج المعرفي السلوكي الذي تم إعداده وفق أسس علمية مدروسة وتم عرضة على مجموعة من الخبراء ملحق (1) في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وذلك لخفض الأداء الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم وبذلك اعتبر البرنامج إضافة مهمة لخفض الأداء الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم .

ويعد الأمر منطقياً لأن البرنامج استهدف خفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي المجموعة التجريبية . كما أظهرت الدراسة الحالية أهمية المناهج المعرفية السلوكية في معالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم وتخفيف منها قدر المستطاع من خلال ما توفر هذه البرامج من أساليب و فنيات وتقنيات تتيح الفرصة أمام اللاعبين لمعالجته مشاكلهم وتعديل سلوكهم و تقليل من الاستثارة الانفعالية التي تتولد نتيجة الإحباط وتنمية قدراتهم العقلية ومواجهة الضغوط النفسية .

ويتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (محمد الصياح، 2014، صفحة 130)

حيث أحدث البرنامج المعرفي السلوكي تغيرت ايجابية وتحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا يرجع إلى الأسلوب المعتمد في تحقيق الأهداف .

إن الفرضية الأساسية التي تقوم عليها النظرية المعرفية السلوكية هي "إن الأفراد هم أنفسهم الذين يوجدون مشكلات نتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي تواجههم" (الرشدي، السهل، 2000، صفحة 480)

لذلك يقوم المنهج المعرفي - السلوكي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي عند اللاعب بما ينتج عنه إعادة للتنظيم السلوكي. ويرى (الخطيب، 1994) أن الإرشاد المعرفي - السلوكي يتركز على مبادئ هي: التوكني على دراسة الأفكار والمشاعر والاعتقادات، والعمل على تحليل أنماط التفكير والمعتقدات، والعمل على إحداث تغيير في العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة والعمل على توفير الفرصة المناسبة لتنفيذ ما يسمى بعملية إعادة البناء المعرفي. لذا عمل على أسس المدرسة 'المعرفية' - السلوكية العديد من العاملين في المجال النفسي منهم، كيلي (Kelly) في المفاهيم الشخصية و بيك (Beck) في الإرشاد المعرفي ميكنبوم (Meichenbaum) في إرشاد الذات ، وطريقة كولبرك (Kohlberg) في برامج التربية الأخلاقية و اليس (Ellis) الإرشاد العقلانيا الانفعالي. إن المنهج المعرفي - السلوكي ساهم على نحو واضح في خفض السلوك الانفعالي غير المرغوبة في هوية تنمية السلوك الهادف فضلا عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه المنهج المعرفي - السلوكي في المجموعة التجريبية. أن أهمية النظرية السلوكية - المعرفية بمقوماتها وأساليبها من خلال تبني أفكارها ومفهومها من قبل الباحث التي كان لها الأثر الواضح في الحد من السلوك الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

5-1-4- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1-4-1- الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها واستعمال الباحث ان للوسائل الإحصائية توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- مقياس السلوك الانفعالي المستخدم في البحث صالح لقياس السلوك الانفعالي للاعبين كره القدم.
- أثبت البرنامج المعد للاعبين نجاحا في الحد من السلوك الانفعالي لدى لاعبي أندية.
- أعطى البرنامج للاعبين دعما نفسيا ومعنويا ساهم بشكل كبير في القدر على تعديل السلوك في المنافسات الرياضية.
- اتضح للباحث إن الغنيات وتقنيات والاستراتيجيات المستخدمة في منهجه المعرفي السلوكي كان لها اثر كبير في تعديل سلوك اللاعبين في المنافسات الرياضية.

5-1-4-2- التوصيات:

بعد الاطلاع على نتائج البحث ومعطياته يمكن تقديم التوصيات الآتية :

1. الاستفادة من مقياس الأداء الانفعالي الذي توصل إليه البحث الحالي في خفض السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم فضلا عن إمكانية استثمار في الألعاب الجماعية الأخرى.
2. إمكانية استخدام البرنامج المعرفي السلوكي ال معد من قبل الباحث في بقية الألعاب الجماعية.
3. الاستعانة بخبرات الاختصاص النفسي أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية.
4. إمكانية الاستفادة من البرنامج المعرفي السلوكي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلا لبناء بولمجمشابهة خاصة في تحسين وتطوير أداء اللاعبين.
5. ضرورة أن يحتوي كل نادي على خبير في العلوم النفسية، يكون مسؤولا ومشرفا على تطبيق المناهج النفسية للأندية الرياضية في كافة مجالات الرياضة .

المصادر العربية والأجنبية :

المصادر العربية

المصادر الأجنبية

❖ أولاً: المصادر العربية :

- القرن الكريم.
- إبراهيم عبد الستار وآخرون: العلاج السلوكي، للطفل أساليبها نماذج من حالاته ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب ، الكويت ، 1993.
- أبو عبيد ، هيفاء احمد : فعل على لعبة السلوك الجيد في خفض سلوك الفوضوي عند طلاب المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1991.
- أسامة كامل راتب: الثقة بالنفس الرياضية ، ط 2 ، دار الفكر العربي 1997
- الدوسري ؛ صالح جاسم : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد الخليج، العدد 15 ، مكتبة عبد العزيز العربية، الرياض، 1985 .
- ألكامدي وآخرون: فعل على برنامج المعرفة السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق ، جامعة عين الشمس، القاهرة، رسالة دكتوراه، 2005،
- بشير صالح الرشدي وراشد علي السهل مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط 1، الإمارات العربية ، مكتبة الفلاح، 2000.
- سورينا جان : تاريخ الطب سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني الثقافي وفنون ولآداب، الكويت، 2002.
- عادل شريف : كأس العالم حكايات وبطولات ، مؤسسة روز اليوسف، 1978.
- عاصم محمود الحيان بي : الإرشاد التربوي النفسي ، دار الكتب للطباعة و النشر ، الموصل ، 1989.
- عبد العزيز مفتاح : علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة ، دار قباء للطباعة ونشر ، القاهرة، 2001.
- عبد الرحمن محمد : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة ، جامعة الإسكندرية، 1985.
- عليان وآخرون: المحمص في علم النفس التربوي ، ط 3، جمعية عمال المطابع التعاونية، عمان، 1978.
- فاخر عاقل: معجم علم النفس (انجليزي عربي) ؛ ط 2؛ دار الرائد العربي ؛ بيروت؛ 1988.
- محمد حسن علاوي: أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط 1 ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1998.

-
- محمد عادل: العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات ، دار الرشاد للطباعة ولتنشر ، القاهرة، 2000.
 - محمد عبد الرحمن الشناوي: العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقه، دار القباء للطباعة والنشر، القاهرة، 1998 .
 - وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1، بغداد ،دار الحكمة، 1985.
 - وصال محمد جابر الدوري: فاعلية برنامج سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين، أطروحة دكتوراه ، علم النفس التربوي ،جامعة بغداد ،ابن وسد، 2003.

❖ ثانياً: المصادر الأجنبية والانترنت :

- Ellis ،A. Reason and Emotion in Psychotherapy, New York , Lyle Stuart (1962),
- Ellis , A . Rational Emotive Behavior Therapy as An Internal Control Psychology International. Journal of Reality Therapy Fall 1999 , Vol. XIX No. 1., 1999.
- Kohlberg : A John , & Sidon top Dart. The Theory & Science Of Basket boll . 2 nd .Philadelphia . Lea &Fibiger . 1975
- Http : // WWW. FUTSAL. Belgium. (player),2000.
- James Hansen : group counseling theory and process, 2nded , Rand McNally ,Chicago, 1980.
- Http : // WWW. FUTSAL Belgium, (player), 2000
- Cronbach , L.J. Essential of Psychological testing. New York , Harper and Pow, 1970. P.40
- <https://mawdoo3.com>
- <https://sotor.com>
- Haney, Janell& Jones, Rusell T: Comparison of External and self - Instruction strategies for training and mainlaing fire Emergency fire Emergency Responding Reports - Research
- [http:// www.eric.ed.gov](http://www.eric.ed.gov)

الملاحق



الملحق رقم (1)

✚ أسماء الأساتذة الخبراء والمختصين الذين أجرى الباحث معهم مقابلات شخصية للاطلاع على بعض الأمور التي تخص البحث

- ا- مع من يجري الباحث المقابلات الشخصية..
 ب- تحديد مصداقية مجالات مقياس السلوك الانفعالي معناها.
 ج- تحديد الأهمية النسبية لكل مجال من مجالات السلوك الانفعالي.
 د- تحديد صحة الفقرات من حيث السلوك الانفعالي.
 ح- تحديد مصداقية المنهج السلوكي المعرفي.

الرقم	أسماء الخبراء	أ	ب	ج	د	ح	الدرجة العلمية	التخصص	مكان عملهم
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

الملحق رقم (2)

استمارة استبيان مجالات مقياس السلوك الانفعالي

السلوك الانفعالي ناجم عن الانفعال وعن التعرض للأحداث التي تثير الانفعال.
السلوك الانفعالي يصدر عن الإنسان دون تفكير لعواقبه ويكون سببه هو الأحداث المثيرة
للانفعال والأشخاص المثيرين للانفعال.

الرقم	المجال	يصلح	لا يصلح	يحتاج إلى تعديل
أولاً	الاستثارة: هي عبارة عن عملية نفسية فسيولوجية، تختلف شدتها من وقت إلى آخر، عند أداء الرياضيين للمهارات الحركية أثناء المنافسات في			
ثانياً	التوتر: هو رد فعل الجسم لأي تغيير يتطلب تكيفاً أو استجابة، ويتفاعل الجسم مع هذه التغيرات باستجابات جسدية وعقلية وعاطفية			
ثالثاً	العدوان: هو على أنه سلوك مقصود يستهدف إلحاق الضرر أو الأذى بالغير			
رابعاً	العنف: سلوك معنوي أو مادي ترافقه قوة وإلحاق أذى بالآخرين			

الرقم	المجال	يصلح	لا يصلح	يحتاج إلى تعديل
خامساً	الإثارة والإزعاج: هي ممارسات سلوكية المتضمنة قتل بعض اللاعبين بالأقدام على إثارة أجواء من الغضب في المباراة أو التدريب			
سادساً	مخالفة قواعد وقوانين اللعبة: يقصد بها قيام بعض اللاعبين بكسر قواعد وقوانين اللعبة أو تجاهلها من خلال الإقدام على بعض السلوكيات التي ترمي في معظمها إلى كسر قواعد وقوانين اللعبة المنصوص عليها			

الملحق رقم (3)

استمارة توزيع الفقرات على المجالات الخمسة

المجالات	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبدأ
الاستمارة	إذا كان الجمهور مخطئاً بشأني ، فلا يمكنني التحكم في مشاعري			
	في الموقف الصعبة من المباراة يظهر على الانفعال			
	لا أستطع التحكم في مشاعري في المباراة			
	من السهولة استنارتي بواسطة الحكم			
	تبدو عليّة العصية و الغضبيفي المباراة			
	افقد أعصابي بسهولة			
التوتر	خلال المباراة ، أشعر براحة تامة			
	أتحدث إلى الحكم بهدوء وثقة عندما يتخذ قراراً سيئاً ضدي.			
	أفقد السيطرة والهدوء في ملعب الفريق الخصم			
	كلما زاد عدد الجمهور ، أفقد الانتباه			
	أصب بالعرق عندما أواجه مواقف محرجة في المباراة			
	أقوم بالضغط على أسناني عندما لا أستطيع القيام بأي مهارات			
العنف والعدوان	عندما يضايقني لاعب منافس فأني أندفع للاعتداء عليه			
	إذا كنت غاضباً ، فأنا مستعد لضرب للاعب الذي اغضبي			
	عندما أكون حزيناً ، ألعب دائماً بخشونة وعنف			
	عندما أخسر مباراة ، أغضب من زملائي في الفريق			
	لا أستخدم العنف البدني عند اللعب في المبلوأة			
	إذا استخدم خصمي العنف ضدي ، سأحاول تجنبه			
الإثارة وإزعاج	أنا أنفعل في المنافسة عندما لا تسير الأمور كما أريد			
	سأشعر بالذهول إذا رأيت لاعباً أقوى مني في الفريق			
	أفقد أعصابي و أشعر بالارتباك عندما يستفزني جمهور			
	يتحكم الغضب في أدائي في المباراة			
	يمكنني استعادة انفعالي إذا فشلت في المباراة			

			انتهاك قوانين ولوائح في المباراة	مخالفة قواعد وقوانين اللعبة
			أرفض توجيهات المدرب وانتقاداته	
			أخلع قميصي عندما تسجل هدف	
			الاحتجاج بصوت عالٍ واسمع الحكم كلام الجارح عند اتخاذ القرار خاطئ ضد فريقي	
			أقوم باستفزاز وتحدى الجمهور أثناء المباراة	
			أخالف تعليمات المدرب و انتقل من مركز إلأخر في المباراة	

الملحق رقم (4)

مقياس السلوك الانفعالي بصورته الأولية

الرقم	الفقرات	تصلح	لايصلح	تحتاج إلى تعديل
1	يمكنني بسهولة أن أفقد أعصابي			
2	أثور غاضباً إذا سجل خصمي هدفاً			
3	إذا كان الجمهور مخطئاً في حقّي، لا يمكنني التحكم في انفعالي			
4	أخالف القوتين والأنظمة في المباراة كرة القدم			
5	إذا استخدم خصمي العنف ضدي ، سأحاول تجنبه			
6	أشعر باسترخاء تام أثناء المباراة كرة القدم			
7	أشعر بالغضب في المنافسة إذا لم تجري الأحداث كما أريد			
8	أرفض التوجيهات والنقد من قبل المدرب			
9	عندما يزعجني خصمي أنى اندفع للاعتداء عليه			
10	أقوم بالضغط على أسناني عندما لا أستطيع القيام بأي مهارات			
11	في الموقف الصعبة في الم بلواة كرة القدم يظهر على الاضطراب و الانفعال			
12	من السهولة استنارتي بواسطة الحكم			
13	أحدثت بهدوء وثقة إلى الحكم رغم أنه اتخذ قراراً سيئاً ضدي.			
14	أقوم باستفزاز الجمهور أثناء المباراة كرة القدم			
15	أخالف تعليمات المدرب وننقل من مركز لآخر أثناء الم باراة كرة			
16	عندما أخسر مباراة ، أغضب من زملائي في الفريق			
17	أغضب عندما أجد لاعبا اقوي مني في الفريق			
18	أستطيع استعادة هدوئي إذا لم أنجح في مباراة كرة قدم			
19	أفقد السيطرة والهدوء في ملعب الفريق المنافس			
20	أشعر بالعرق عندما أتعرض إلى موقف محرجة في المباراة			
21	لا أستخدم القوة أثناء مشاركتي في المباراة كرة القدم			
22	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض موقف المباراة			
23	أقوم بخلع قميصي عندما أسجل هدف			
24	أفقد أعصابي وأشعر بالارتباك عندما يستفزني جمهور الخصم			

			عندما أفشل أثناء المباراة ، ألعب دائماً بعنف وخشونة	25
			عندما أشعر بالضيق فأنا مستعد للاعتداء على اللاعب الذي يزعجني	26
			الغضب يتحكم في أدائي في المباراة كرة القدم	27
			أكون متوترًا وعصبيًا في المباراة	28
			أفقد القدر على تركيز انتباهي كلما رد عدد الجمهور	29
			أعترض بصوت عالٍ وبكلمات جارحة عندما يتخذ الحكم قرارات ضد فريقي	30

الملحق رقم (5)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة صلاحية فقرات مقياس السلوك الانفعالي

في إطار انجاز بحثنا (دور المقاربة السلوكية المعرفية في الحد من السلوك الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين 14-16 سنة) بناء منهج فكري يركز على الحد السلوك الفوضوي للاعبين كرة القدم متضمنا 18 جلسة جماعية صيغت مواضيع المنهج في مجموعة من الفقرات لتحديد الإطار العام للبرامج.

يطمح الباحث إلى الاستفادة من خبرتك م في هذا المجال ، ي رجو الاطلاع على تلك الفقرات وإبداء آرائكم في بيان مدى صلاحيتها لهذا الغرض بإضافة أو حذف أو تعديل ما الذي تراه مناسباً لعرض محتوى المنهج في صور مناسبة لأغراض البحث.

مع الشكر والتقدير على مساهمتكم وتقبلوا سيدي منا فائق الاحترام والتقدير .

• ضع العلامة (x) في الخانة المناسبة حسب إجاباتكم المقترحة .

تاريخ الحصول عليه :

التوقيع:

الملحق رقم (6)

مقترح جلسات المنهج المعرفي سلوكي (الصريغة الأولية)

الجلسات	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	الزمن	مناسب	غير مناسب	التعديل
الجلسة 01	الجلسة الافتتاحية			40 د			
الجلسة 02	إستراتيجية التفكير في المسابقات الرياضية			40 د			
الجلسة 03	تدريب الاسترخاء النفسي والعقلي			40 د			
الجلسة 04	تنمية الثقة بالنفس			40 د			
الجلسة 05	تقنيات التخيل العقلي والتكرار العقلي			40 د			
الجلسة 06	السيطرة على حالة القلق			40 د			
الجلسة 07	التغلب على حاجز القلق			40 د			
الجلسة 08	القدرة على الإدارة الضغوط النفسية			40 د			
الجلسة 09	التردد النفسي			40 د			
الجلسة 10	القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة			40 د			
الجلسة 11	القدرة على تركيز و الانتباه			40 د			
الجلسة 12	تنمية التفكير الإبداعي			40 د			
الجلسة 13	التدريب على الحديث الذاتي			40 د			
الجلسة 14	استدعاء خبرات النجاح			40 د			

الملاحق

			40 د			التدريب على إيقاف الأفكار السلبية	الجلسة 15
			40 د			تتمية النضج الانفعالي	الجلسة 16
			40 د			تتمية التماسك الحركي	الجلسة 17
			40 د			الختامية	الجلسة 18

الملحق رقم (7)

توصيف ومواعيد وأوقات الجلسات المعرفية السلوكية

الزمن	التاريخ	اليوم	عنوان الجلسة	تسلسل الجلسة
40 د	2022/02/18	الجمعة	الجلسة الافتتاحية	الجلسة 01
40 د	2022/02/19	السبت	إستراتيجية التفكير في المسابقات الرياضية	الجلسة 02
40 د	2022/02/25	الجمعة	تدريب الاسترخاء النفسي والعقلي	الجلسة 03
40 د	2022/03/26	السبت	تنمية الثقة بالنفس	الجلسة 04
40 د	2022/03/04	الجمعة	تقنيات التخيل العقلي	الجلسة 05
40 د	2022/03/05	السبت	السيطرة على حالة القلق	الجلسة 06
40 د	2022/03/11	الجمعة	التغلب على حاجز القلق	الجلسة 07
40 د	2022/03/12	السبت	القدرة على الإدارة الضغوط النفسية	الجلسة 08
40 د	2022/03/18	الجمعة	التردد النفسي	الجلسة 09
40 د	2022/03/19	السبت	القدرة على اتخاذ القرارات	الجلسة 10
40 د	2022/03/25	الجمعة	القدرة على تركيز و الانتباه	الجلسة 11
40 د	2022/03/26	السبت	تنمية التفكير الإبداعي	الجلسة 12
40 د	2022/04/01	الجمعة	التدريب على الحديث الذاتي	الجلسة 13
40 د	2022/04/02	السبت	استدعاء خبرات النجاح	الجلسة 14
40 د	2022/04/08	الجمعة	التدريب على إيقاف الأفكار السلبية	الجلسة 15
40 د	2022/04/09	السبت	تنمية النضج الانفعالي	الجلسة 16
40 د	2022/04/15	الجمعة	تنمية التماسك الحركي	الجلسة 17
40 د	2022/04/16	السبت	الختامية	الجلسة 18

الجلسة 01:

زمن الجلسة: 40 دقيقة

الهدف من الجلسة : الافتتاحية

الخطوات الإجرائية المتبعة	المحور	الزمن
بدء الباحث بالترحيب باللاعبين والتعريف عن نفسه وأكد على أهمية حضورهم جميعاً للجلسات حتى يتمكنوا من الاستفادة من المنهج النفسي (معرفي - سلوكي) وتحدي الزمان والمكان المناسبين للجلسات وتزويجهم بالتعليمات الخاصة بالجلسات	تعريف الباحث بنفسه والترحيب باللاعبين	10 د
1- إعطاء فكره عامة عن المنهج النفسي (معرفي سلوكي) ودوره لحل المشكلات الحياتية والرياضية بشكل علمي دقيق 2- التعريف عن أهداف و محتوى المنهج النفسي (معرفي سلوكي) 3- إقناع اللاعبين بإمكانية الاستفادة من المنهج 4- توفير جو من الألفة والمرح والمحبة بين المجموعة والباحث والمدرّب 5- يتم تحدي عدد الجلسات في الأسبوع وزمن كل جلسه 6- يطلب الباحث من اللاعبين أن يجلسوا في أماكن مريحة 7- قام الباحث بسؤال اللاعبين إذا كان هناك احد لا يرغب بالمشاركة في المنهج 8- وجه الباحث بسؤال من الواقع إلى أفراد المجموعة عم مدى شعورهم وإحساسهم 9- طلب الباحث من اللاعبين تقييم أنفسهم وما هي ردود أفعالهم حول المنهج	التعريف بالمنهج وإرشادات عامة	20 د
حيث قام الباحث بتوزيع العصائر والحلويات لكسر الحواجز	إضفاء جو من الألفة والعلاقات الطيبة بين الباحث واللاعبين	10 د

الجلسة 02:

زمن الجلسة: 40 دقيقة

الهدف من الجلسة: استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية

الزمن	المحور	الخطوات الاجرائية المتبعة
5 د	مفهوم استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية	قام اليلحث بتوضيح ببساطه مفهوم استراتيجيات التفكي (هي المساهمة في وصول اللاعبين إلى حالة الأداء المثالي عن طريق التفكير والتغلب على الضغوط النفسية)
10 د	تقسيم الاستراتيجيات	يمكن تقسيم الاستراتيجيات إلى (محتوى التفكير بالواجب المهاري وتجزئة الأداء والاستراتيجيات البديلة) وكل واحد من هذه لها خطواتها واستخداماتها وهناك نماذج مقترحه يمكن أن تساعد في تكوين محتوى التفكير الذي يستطيع من خلال مواجهه الضغوط وتحقيق الأداء الأفضل . ومن أهم الأسس الواجب مراعاتها عند تدنى هذه الاستراتيجيات هي الفروق الفردي ومتطلبات النشاط الرياضي ونوع الأفكار المطلوبة
15 د	تنمية استراتيجيات التفكير	بعض التطبيقات لتنمية المخزون الفكري عند اللاعب 1- عرض أفلام للفوق المحلية والعالمية، بين الباحث من خلال الفلم المعروف عن كيفية تعرض اللاعب للضغط في المنطقة الأمامية للهجوم من قبل لاعبي الفريقي الخصم، وكيف تم التفكي تحت هذا الضغط 2- طلب الباحث من أفراد العينة مشاهدته مباراة الأندية مع المدرب. 3- إعطاء الواجبات بعد مشاهدته مباراة ثم مناقشتها في اجتماع ال فبيق 4- إعطاء نوع من تمارين الخاصة التي تحتاج نوع من تفكير . * حيث قام الباحث بعرض مقاطع فيديو تتحدث عن التفكير في المنافسات الرياضية ومناقشتها مع اللاعبين وكما تم الاستماع الى أسئلة اللاعبين والإجابة عليها وتحليل بعض الحالات التي تم عرضها وتأكيد على استراتيجيات التفكير الايجابية وتعزيزها
5 د	سؤال من الواقع الفعالية والمرح	قام الباحث بطرح سؤال من الواقع على أفراد العينة؛ س/ لو تعرضت إلى ضغط من قبل المنافس في المنطقة الهجومية كيف تفكر في هذه الحالة ؟ تم الاستماع إلى الإجابات، وتم تعزيز الإجابات الصحيحة ومناقشتها
5 د	الفعالية والمرح	مباراة في كرة القدم اشترك فيها الباحث والمدرب وتم تطرق بعض استراتيجيات التفكير التي تم مناقشتها

الجلسة 03:

زمن الجلسة: 40 دقيقة

الهدف من الجلسة: التدريب على أسلوب الاسترخاء النفسي والذهني

الزمن	المحور	الخطوات الإجرائية المتبعة في الجلسة
5 د	قام الباحث بالربط بين الجلسات	قام الباحث باستعراض ماتم مناقشته والتدريب عليه في الجلسة السابقة كما وقد تم التأكيد على تطبيق ما تعلموه في التدريب الرياضي والمباراة
5 د	مفهوم الاسترخاء	قبل البدء قام الباحث باختيار مكان مناسب للاسترخاء مع اخذ الشهيق والزفير العميق للوصول إلى الاسترخاء التام وبعدها وضح الباحث أسلوب الاسترخاء للاعبين وكيفية استخدامه. الاسترخاء النفسي: هو إراحة الأعصاب والحد من شدة التوتر العصبي و النفسي بحيث تعمل تمارين الاسترخاء على تهدئة الأعصاب، إضافة لقدرتها على معالجة ارتفاع ضغط الدم
30 د	تمارين الاسترخاء الرس والرقبة عضلات الذراعين عضلات البطن عضلات الظهر	حيث تضمنت الجلسة تمارين للاسترخاء وكما يلي : -من وضع الاستلقاء ضع رأسك إلى الخلف على المنطقة التي تستند عليها إلى أن تشعر بالتوتر فيمنطقتي الرأس و الرقبة و ثم أرجع رقبتك إلى الوضعية الطبيعية المرححة . حرك الرأس باتجاه الصدر إلى أن تشعر بحدوث توتر في العضلات الأمامية للرقبة، ثم أرجع الرأس إلى الوضع الطبيعي -مد الذراعين إلى الجانب وبعدهما إلأان تشعر بتوتر وشد عضلي في الذراعين ثم استرخى وعد للوضع الطبيعي - اقبض على عضلات بطنك نحو الداخل، وأحتفظ بهذه الوضعية لعدة ثوان ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية. -من وضع الجلوس اثن ظهرك محاولا لمس أصابع قدميك بأصابع يديك حتي تشعر باشتداد في عضلات الظهر، ثم استرخ وعد بظهره للوضع الطبيعي

الجلسة 07:

زمن الجلسة: 40 دقيقة

الهدف من الجلسة: التغلب على حاجز الخوف

الخطوات الإجرائية المتبعة في الجلسة	المحور	الزمن
قام الباحث باستعراض مآتم مناقشته والتدريب عليه في الجلسة السابقة كما وقد تم التأكيد على تطبيق ما تعلموه في التدريب الرياضي والمباراة وتم الإجابة عن جميع الأسئلة التي طرحت من قبل اللاعبين	قام الباحث بالربط بالجلسات	5 د
الخوف هو: حالة انفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك فيها سلوكا يبعده عادة عن مصادر الضرر . والخوف حالة طبيعية تنتاب الشخص في الحياة العامة واللاعب بصورة خاصة عند أداء المباريات الصعبة، حيث تنتاب اللاعب رهبة في النفس يصعب السيطرة عليها، كما ويربط الخوف في تفكير الهيد وينتج عنه ارتباك في العمليات الذهنية والعقلية. وان سلوك اللاعب ومشاعرها المربوطة بالخوف قد تؤدي إلى سلوك ايجابي أو سلوك سلبي فاللاعب الخائف قبل وأثناء المباراة قد يشعر بعدم الاستقرار النفسي وبالتالي الهبوط في مستوي الأداء، أما الجانب الايجابي للخوف الذي رثى عليه الباحث من خلال تعزيزه فهو يجعل اللاعب في حالة دفاع عن النفس ويبرز كل ما لديه من أفضل أداء.	مفهوم الخوف وكيفية التغلب عليه	5 د
تم عرض بعض الصور والمقاطع الفيديو وكتابة الخطوات الواقعية لتعلم السلوك على السبورة ومناقشتها مع اللاعبين، اتضح إن واجب كل لاعب مساندة زميلة اللاعب و مساندة بعضهم البعض للتغلب على حاجز الخوف ، و تشخيص حالات الخوف وسبابها ومحاولة وضع حلول مناسبة لها.	الخطوات الواقعية للتغلب على حاجز الخوف	10 د
من خلال تنفيذ مفيديات الجلسة استطاع الباحث تشخيص بعض النماذج التي استطاعت التغلب على حاجز الخوف وتم تقديمها لا فرد عينة البحث ليسنفيدوا من سلوكياتهم ثم استمع الباحث إلى إجابات اللاعبين ومناقشتها مع تقديم التشجيع لهم	نموذج للمسؤولية السلوكية للتغلب على حاجز الخوف	10 د
س/لو شعرت بالخوف أثناء مباراة مصيرية ماذا تفعل ؟	توجيه سؤال من الواقع	5 د
قام الباحث بمناقشة إجابات وتقديم التشجيع لهم على الإجابات الإيجابية . قدم الباحث لعبة ترويحى من اجل خلق جو لطيف في الجلسة .	الفعالية والمرح	15 د

الجلسة 18 :

زمن الجلسة: 40 دقيقة

الهدف من الجلسة: الختامية

الخطوات الإجرائية المتبعة في الجلسة	المحور	الزمن
<p>ملخص ما دار من الخطوات الإجرائية للجلسة :</p> <p>1-رحب الباحث باللاعبين وأثنى عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد</p> <p>2- طلب الباحث من احد اللاعبين تلخيص الجلسة السابقة وإتاحة المجال لجميع اللاعبين</p> <p>3- ناقش الباحث الصعوبات التي واجهت اللاعبين من خلال مشاركتهم بالمنهج ومدى الاستفادة منه</p> <p>4- تم إخبار اللاعبين هذه الجلسة الختامية للبرنامج المعرفي-السلوكي</p> <p>5-وفى النهاية قام الباحث بشكر جميع المشاركين في المنهج على المجهود الذي بذلوه معه من اجل إنجاح هذا العمل، ويعرب لهم عن سعادته بالفترة التي قضاها معهم أثناء تنفيذ المنهج.</p>	<p>تلخيص عام لجلسات المنهج النفسي والوقوف على نقاط القوة والضعف</p>	<p>20 د</p>
<p>للبرنامج والنتائج التي لاحظوها خلال *تقييم اللاعبين أنفسهم تنفيذ الجلسات.</p>	<p>وتتم الجلسة الختامية من خلال تقييم المنهج</p>	<p>15 د</p>
<p>تم توزيع الحلوى والعصائر وتم شكر اللاعبين على حضورهم بعد ذلك ختم المنهج نهائياً"</p>	<p>الفاعلية والمرح</p>	<p>5 د</p>

