

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة للحصول على شهادة الليسانس
في التربية البدنية والرياضية

الموضوع :

اثر تدريب بعض المهارات الاساسية على الاستثارة الانفعالية لدى
لاعبى كرة القدم اقل من 17 سنة

بحث مسحي أجري بفريق مثالية تغنيف
صنف اواسط

الأستاذ المشرف :

من إعداد الطالب:

* بلكبش قادة

❖ رقيق حسين

السنة الجامعية: 2014 2015

إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن والاه :

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل ، فلا هادي إلاه ولا موفق سواه ...أما بعد وعملا بقوله تعالى :

" وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا "

الآية 24 من سورة الإسراء.

أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي للأنام إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الوفاء و العطاء.

أمي الغالية.

إلى رمز العز و الشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى المجد إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراما و عرفانا.

أبي الغالي .

إلى العائلة الصغيرة .

إلى كل الاصدقاء خاصة بوطيش حميد ،سلام دحو ،طابلوت يوسف ،سي فضيل العوني ،داود محمد ،دوبال حسام والى جميع اسرة الوفاق

إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث المتواضع و إلى كل طلبة المعهد خاصة دفعة 2015.

إلى كل من وسعه قلبي و لم يذكره لساني.

شكر وتقدير و عرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

الآية رقم: (07) { إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ... } }

سورة إبراهيم

اتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف : " بلكبش قادة " الذي سهل لي طريق العمل و كل أساتذة المعهد خاصة أ/ حرباش و أ/ بن سيقدور الحبيب و أ/ حرشاوي يوسف و أ/ جبوري

و لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل عمال المعهد

و إلى كل من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع خاصة حرير ياسين.

كما نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف في التربص أ/ معاشي نورية

و لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذة على أيديهم حتى يومنا هذا

وفي الأخير نحمد الله جلا و علا الذي انعم علي بإنهاء هذا العمل .

قائمة الجداول

الصفحة	العناوين	التسلسل
63	جدول رقم (01) يوضح توصيف عينة البحث و حجمها	01
67	الجدول رقم (02) يبين ثبات اختبارات	02
68	الجدول رقم (03) يبين صدق الاختبارات	03
72	جدول رقم (04) يوضح نتائج القياس القبلي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث	04
73	جدول رقم (05) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسيط و الهجوم	05
74	جدول رقم (06) يوضح نتائج القياس البعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث	06
75	جدول رقم (07) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الدفاع	07
76	جدول رقم (08) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الوسط	08
78	جدول رقم (09) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الهجوم	09
79	جدول رقم (10) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث	10
81	جدول رقم (11) يوضح نتائج المقارنة للقياس البعدي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسيط و الهجوم	11
82	جدول رقم (12) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية لقياس الاستثارة البعدي و مهارة دقة التمرير القصيرة	12
83	جدول رقم (13) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية لقياس الاستثارة البعدي و مهارة دقة التصويب	13
84	جدول رقم (14) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية لقياس الاستثارة البعدي و مهارة المراوغة	14

قائمة الأشكال .

الصفحة	العناوين	التسلسل
72	رسم بياني رقم (01) يبين نسب القياس القبلي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث	01
74	رسم بياني رقم (02) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسيط و الهجوم	02
75	رسم بياني رقم (03) يبين نسب القياس البعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث	03
76	رسم بياني رقم (04) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الدفاع	04
77	رسم بياني رقم (05) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الوسط	05
79	رسم بياني رقم (06) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الهجوم	06
80	رسم بياني رقم (07) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث	07
82	رسم بياني رقم (08) يبين نسب المقارنة للقياس البعدي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم	08

- شكر و عرفان.
- الإهداء.

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة 2
 - 2- مشكلة البحث 4
 - 3- أهداف البحث 5
 - 4- فرضيات البحث 5
 - 5- أهمية البحث و الحاجة إليه 6
 - 6- مصطلحات البحث 7
 - 7- الدراسات المشابهة 8
- الباب الأول : الدراسة النظرية.

الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم

- 1-1- مفهوم المهارة 14
- 1-1-1- مفهوم المهارة في كرة القدم 14
- 2-1- خصائص المهارة الحركية الرياضية 16
- 1-2-1- المهارة تعلم 16
- 2-2-1- المهارة لها نتيجة نهائية 16
- 3-2-1- المهارة تحقق النتائج بثبات 16
- 4-2-1- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية 16
- 5-2-1- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها 17
- 3-1- أهمية المهارات في كرة القدم 17
- 4-1- تصنيف المهارات الحركية الرياضية 18

- 5-1- مفهوم المهارات الأساسية.....18
- 6-1- تقسيم المهارات الأساسية.....19
- 1-6-1- المهارات الأساسية بدون كرة.....19
- 2-6-1- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة.....21
- 7-1- مفهوم التدريب الرياضي.....30
- 8-1- خصائص التدريب الرياضي.....31
- 1-8-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية.....31
- 2-8-1- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية.....32

الفصل الثاني: الاستثارة الانفعالية

- 1-2- مفهوم الانفعالات.....36
- 2-2- تعريف الانفعالات.....37
- 3-2- الانفعالات في المجال الرياضي.....37
- 4-2- خصائص الانفعالات.....38
- 1-4-2- الذاتية.....38
- 2-4-2- التعدد.....39
- 3-4-2- الاختلاف في الدرجة.....39
- 4-4-2- الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية و الخارجية).....39
- 5-2- الاستثارة الانفعالية.....39
- 6-2- مفهوم الاستثارة الانفعالية ونظرياتها.....41
- 7-2- تقسيم الانفعالات و أنواعها.....42
- 1-7-2- انفعالات إيجابية.....43

- 2-7-2- انفعالات سلبية.....43
- 2-8- أسباب الانفعال أثناء النشاط البدني الرياضي.....44
- 2-8-1- الخبرة السابقة.....44
- 2-8-2- مستوى المنافسة.....44
- 2-8-3- الإعداد النفسي للاعب.....45
- 2-8-4- الحالة التدريبية للاعب.....45
- 2-8-5- نظام ووقت المنافسات.....45
- 2-8-6- النمط العصبي للاعب.....46
- 2-8-7- الحالة المناخية و مكان النشاط.....46
- 2-8-8- شخصية المدرب.....47

الفصل الثالث: الفصل الثالث المرحلة العمرية

- 3-1- مفهوم المراقبة.....50
- 3-2- تعريف المراقبة.....50
- 3-3- مراحل المراقبة.....50
- 3-3-1- مرحلة المراقبة المبكرة (12-13-14 سنة) المرحلة الإعدادية.....50
- 3-3-2- مرحلة المراقبة المتوسطة (15-16-17 سنة) مرحلة الثانوية.....51
- 3-3-3- مرحلة المراقبة المتأخرة (18-19-21 سنة) المرحلة الجامعية.....51
- 3-4- أسباب مشكلات المراقبة.....51
- 3-5- مخاطر المراقبة.....54
- 3-6- المراقبة كمشكلة نفسية اجتماعية.....54
- 3-7- المراقبة المتوافقة.....55
- 3-8- العوامل المؤثرة في المراقبة.....56
- 3-9- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (13-15) سنة.....56

- 10-3- اهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق58
- 10-3-1- التأثير من الناحية النفسية59
- 10-3-2- التأثير من الناحية الاجتماعية59
- 11-3- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق60
- 11-3-1- الدوافع المباشرة60
- 11-3-2- الدوافع الغير مباشرة60
- 12-3- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق60

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية.

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 1- منهج البحث.....63
- 2- مجتمع و عينة البحث63
- 3- متغيرات البحث64
- 4- مجالات البحث64
- 5- أدوات البحث64
- 6- الأسس العلمية للاختبار.....64
- 7- الدراسة الإحصائية69
- 8- صعوبات البحث69

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- عرض وتحليل النتائج72
- استنتاجات85
- مناقشة الفرضيات86
- خاتمة عامة87
- الاقتراحات88
- المصادر و المراجع .
- الملاحق.

الفصل التمهيدي

(التعريف بالبحث)

1- مقدمة:

إن ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة لأبحاث ودراسات وعلوم مختلفة ويعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الذي ترك الأثر الكبير في الحركة الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى

في المجال الرياضي يعتبر الانفعال أحد أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات.

وقد أولى الباحثون في المجال الرياضي للانفعالات أهمية كبيرة في الدراسات، ومن هذه الأهمية تستمد دراستنا أهميتها باعتبار موضوعنا من المواضيع التي ما زالت تثير جدل الكثير من الباحثين حيث يعتبر موضوع الاستثارة الانفعالية موضوعا حديثا نوعا ما، لم ينل نصيبا كافيا من البحوث والدراسات بشأنه .

وقد وقع اختيارنا على موضوع البحث و الذي يدور مضمونه حول اثر تدريب بعض المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، بعد قناعتنا بالمستوى و التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي و أبحاث علم النفس في المجال الرياضي (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 247)

و اتبعنا في انجاز هذا البحث عدة مراحل، فبعد تقسيم الدراسة إلى قسمين قسم نظري و آخر تطبيقي.

و قبل هذا و ذلك عرجنا على الجانب التمهيدي الذي تناولنا فيه الخلفية النظرية للإشكاليات و الفرضيات و أهداف البحث و التعريف بالمصطلحات و الدراسات السابقة أما الجانب النظري قد قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول تطرقنا في الفصل الأول إلى المهارات الأساسية في كرة القدم ، و في الفصل الثاني إلى الاستثارة الانفعالية و الفصل الثالث إلى المراهقة ، ثم عرجنا في الجانب التطبيقي على فصلين تناولنا في الفصل الأول منهجية و أدوات البحث، الفصل الثاني يحتوي على عرض النتائج و تحليلها.

2- مشكلة البحث:

بالرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات مازال يعاني من الانفعال إلى الحد الذي أصبح عصرنا ككل يوصف بعصر الانفعالات.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الانفعالات ، وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية ككرة القدم بحيث تستقطب العديد من الشعوب حيث أخذت الحياة خاصة المهنية منها في التعقد لما تفرضه من ظروف جديدة ومتغيرات باستمرار قد تجعل الفرد غير قادر على التكيف معها، فبدأنا نشهد أمراض نفسية، التي ما فتأت تهدد وتفتك بصحة العوامل النفسية والجسمية وأصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات العصر الذي نعيشه، ما جعل بعض الباحثين يعتبرها مرض القرن واعتبرها البعض الآخر القاتل الصامت فأصبحنا كلنا نتكلم عنها، والكثير يعاني منها، وقليلنا فقط من يعرفها.

لنفوم في الأخير بعرض النتائج النهائية و وضع خاتمة بالعمل و طرح بعض الاقتراحات التي تعد كحلول.

وفي ضل حتمية تأثير السمات الانفعالية على المهارة الرياضية في جو المنافسة تكمن مشكلة بحثنا و التي تتمثل في مدى تأثير المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم هل يوجد اثر تدريب بعض المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم

3- أهداف البحث: تهدف الدراسة إلى:

الهدف الرئيسي:

معرفة اثر تدريب بعض المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم

الأهداف الثانوية:

معرفة إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح لاعبي الدفاع و الهجوم و الوسط على التوالي.

معرفة إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدي.

معرفة إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح لاعبي الدفاع و الهجوم و الوسط على التوالي.

4- فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

يوجد اثر تدريب بعض المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم

- الفرضيات الجزئية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح لاعبي الدفاع و الهجوم و الوسط على التوالي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح لاعبي الدفاع و الهجوم و الوسط على التوالي.

- وجود ارتباط متوسط سلبي في كل من القياس البعدي للاستثارة الانفعالية مع مهارة دقة التميرير و مهارة المراوغة

5- أهمية البحث و الحاجة إليه :

يتناول بحثنا هذا موضوعا حساسا حول واقع التدريب الرياضي و أثره على بعض المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم ، الأمر الذي من شأنه أن يضعنا أمام حتمية معرفة اثر التدريب الرياضي لبعض المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم و تتجلى أهمية هذه الدراسة في :

- تقديم دراسة علمية حول اثر التدريب الرياضي لبعض المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم

- إعطاء فكرة شاملة حول ضرورة الجوانب النفسية في كرة القدم و رفع مستوى التدريب الرياضي.

6- مصطلحات البحث:

التدريب الرياضي:

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية و تعليمية منظمة تخضع للأسس و المبادئ العلمية، و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (قاسم حسن حسين ، 1997 ، صفحة 78).

المهارة:

مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن" (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 104).

المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدون كرة (محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم، 1984 ، صفحة 27).

الاستثارة الانفعالية:

"اضطرابات حادة تشمل الفرد كله وتؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية وظيفته الحيوية تنشأ من مصدر نفسي (ثامر محسن، 1990، صفحة 30).

المرحلة العمرية 17 سنة :

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجية يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل المراهقة المبكرة والمتأخرة علما بأنه لا يمكن وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة إلا أن إبراز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في استيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه وفي ظهور القدرات الخاصة لديه. (سيد محمود الطواب، 1993، صفحة 335)

7- الدراسات المشابهة:

1- دراسة شيماء علي خميس عنوان البحث: الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة 2008

فرض البحث: هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة لفرق الرياضة الجامعية .

منهج البحث : المنهج الوصفي بأسلوب المسح

عينة البحث : 43 لاعبا يمثلون فرق الرياضة الجامعية في جامعات (بابل ، البصرة ، الديوانية ،المتنى)

أدوات وأجهزة البحث :

2- الملاحظة .

3- لاستنبانه (مقياس الاستثارة الانفعالية)

2- دراسة محمد حسين حميدي و آخرون عنوان البحث: تأثير تمرينات الاسترخاء(الذاتي –

التخلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز

الأول

في عدو 110 م حواجز 2006

أهداف البحث:

التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي_ التخلي) في الاستثارة الانفعالية لدى

عدائي 110 م حواجز

التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية لعدو 110 م حواجز للرجال للاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعات الدراسة

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمة مشكلة البحث.

عينة البحث: تكونت العينة من العدائين المشاركين في بطولة العراق للمتقدمين في عدو 110 م حواجز ومن المسجلين بسجلات اتحاد العاب القوى العراقي المركزي للموسم الرياضي 2003م وعددهم (12) عداءاً وشكلوا نسبة 80% من المجتمع الأصلي.

الأدوات المستخدمة:

استمارة استنباننا لاستطلاع آراء الخبراء* حول صلاحيات فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية

3- دراسة نور الدين مزارى و فريد بن مداسي أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية

مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

فرضيات الدراسة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء

المنافسة.

- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

- **العينة:** - العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

- العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

- المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- الأداة: الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدربين وأخرى خاصة باللاعبين.

أهم نتيجة: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

أهم اقتراح: التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

4- دراسة برباش حسان ، بوصول لخضر ، رداوي رضوان عنوان البحث: دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز مشكلة الدراسة: هل لتنوع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

فرضيات الدراسة:

- لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

- يتم اختيار الطرق التدريبية لتدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها.

- يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب.

العينة: عينة عشوائية مقصودة تتكون من 15 أستاذا

المنهج المتبع: المنهج الوصفي الذي يتم بواسطته المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة ما

الأدوات المستعملة: الاستبيان

أهم نتيجة : طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي

أهم اقتراح: يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية.

الباب الأول

(الدراسة النظرية)

الفصل الأول

(المهارات الأساسية في كرة القدم)

تمهيد

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، فلكل نوع من أنواع الرياضة مهارتها الخاصة بها التي هي نابعة

من طبيعة و الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة

1-1- مفهوم المهارة:

الرياضة مثلها مثل أي وظيفة في الحياة لها مهارتها الخاصة بها، فعلى سبيل المثال كاتب آلة الكتابة أو الناسخ على الكمبيوتر أو السائق أو أي وظيفة لها المهارات الخاصة بها و التي تحتاج إلى إجادة كي يبديع كل فرد فيما يقوم به من عمل.

ولكل نوع من أنواع الرياضة أيضا مهارتها الخاصة بها، فكرة السلة و الكرة الطائرة و كرة الماء و الجمباز و المصارعة و غيرها من المهارات التي تنبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة.

و يرى إبراهيم حماد أن المهارة تدل على: " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإلتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 104).

1-1-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

يتفق كل من إشراف جابر و صبري العدوي (أشرف جابر، صبري العدوي، 1996، صفحة 7) ، حنفي مختار (حنفي محمود مختار، 1994 ، صفحة 71)، محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم (محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم، 1984 ، صفحة 27)، على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدون كرة.

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة إيجابية، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة و إتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات و تطبيق الخطط المعتمدة.

فالمهارات الأساسية هي القاعدة العامة في لعبة كرة القدم فبدونها لا يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط و القيام بواجباته كما هو مطلوب منه، و الوصول إلى إتقان هذه المهارات يتطلب عمل طويل قد يستمر لسنوات خاصة للمبتدئين الصغار.

و عليه فالمهارات الأساسية هي الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كان بالكرة أو بدونها بهدف مزاولتها و الهدف من تعلم المهارات الأساسية للعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت ممكن من أوقات المباراة، الأمر الذي جعله قادرا على تنفيذ الخطة و مما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولتها و تعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح و السليم الذي يساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية و الدفاعية بإيجابية و فعالية و التعاون مع الأعضاء لتحقيق الفوز في المباراة .

1-2-1- خصائص المهارة الحركية الرياضية :

1-2-1-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

التعلم يعرف عادة بأنه :

" التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

1-2-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سألها للأداء".

1-2-3- المهارة تحقق النتائج بثبات :

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا (مفتي إبراهيم حماد ، 2002 ، الصفحات 13-14).

1-2-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

1-2-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

1-3- أهمية المهارات في كرة القدم:

تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة ووظيفتها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة .

إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة و كيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، و كذلك كيفية تصويبها إلى المرمى و التحرك بدون الكرة و ينطبق ذلك كله مع حارس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا و لكن كلما ارتفع مستوى إجابة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في أدائه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون ممتعا بقدر مناسب و باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بمهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميزا في كثير من المواقف الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميزا داخل هذا الفريق.

و كرة القدم رياضة تربية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق .

4-1- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (مفتي إبراهيم حماد ، 2002، صفحة 15).

5-1- مفهوم المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد

أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

1-6- تقسيم المهارات الأساسية:

1-6-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

• الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5- 30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

• الوثب(الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء

الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

• الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع (عبدو، 2002 ، الصفحات 27-28-41-43).

1-6-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة :

*التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

-التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

-التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عله المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل (إبراهيم شعلان – محمد عفيفي، 2001، الصفحات 57-58).

* استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في

جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول

الخصم عليها (حين السيد أبو عبدو، 2002 ، الصفحات 115-116).

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم

يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (حنفي محمود مختار ، صفحة 54).

* الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطئية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة ، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة ، غالبا أيضا ما يجري اللاعب

مستخدماً جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معاً، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادراً ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري (محمد رضا الوقاد، 2003، الصفحات 171-173).

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي – بعد ذلك فقط – يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز (محمد رضا الوقاد، 2003، صفحة 174).

* المراوغة:

تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبة التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (حين السيد أبو عبدو، 2002 ، صفحة 153).

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة

وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ربتم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف (حين السيد أبو عبدو، 2002 ، صفحة 154).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب (إبراهيم شعلان – محمد عفيفي، 2001، صفحة 43).

التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (حنفي محمود مختار ، صفحة 106).

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة – الأقماع والشواخص – الحواجز – المقاعد – المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه (إبراهيم شعلان – محمد عفيفي، 2001، صفحة 158).

1-7 - مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (مفتي إبراهيم حماد ، 1998، صفحة 19).

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (ناهد رسن سكر ، 2002، صفحة 9).

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنولوجيا، وتطوير القبلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة" (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (قاسم حسن حسين، 1997، صفحة 78).

1-8- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما بالمأما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

1-8-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

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

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها" (مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا ، 2005، صفحة 26).

1-8-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

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

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

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علم الاجتماع الرياضي. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 21_22)
- الإدارة الرياضية
- **خلاصة**
- تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في كرة القدم ، والهدف من تعلمها هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة أثناء المنافسات، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة و إيجابية، فكلما كان اللاعب قادر على تطبيقها اللاعب إلى بدقة و إتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، و تطبيق الخطة المعتمدة.

الفصل الثانی

(الاستشارة الانفعالية)

تمهيد:

ان ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة لأبحاث ودراسات وعلوم مختلفة ويعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الذي ترك الأثر الكبير في الحركة الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى. لذا فإن عملية إعداد اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي لتي تسير جنباً إلى جنب مع الجوانب البدنية و المهارية والخططية لان " الإعداد النفسي احد الأعمدة التي ترتكز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الأخرى " وبما إن لعبة الكرة القدم واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى الاهتمام بالاستثارة الانفعالية للاعب من اجل زيادة دافعية الانجاز له .

نتيجة لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في التعرف عل العلاقة بين لاستثارة الانفعالية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

2-1- مفهوم الانفعالات:

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء و المظاهر و الأحداث و كذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين و سلوكه من ناحية أخرى بالنسبة لذاته. فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح ، و البعض الآخر يثير فينا الحزن، و بعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس و البعض الآخر الفتور، و كثيرا ما نغضب أو نفرح لسبب ما أو نفرح لسبب آخر... و هكذا.

فالفرح و الحزن و الفتور و الحماس و الغضب و الفزع و الخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد، و يرى بعض العلماء أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي، تصاحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية و مظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال.

و تلعب الانفعالات دورا هاما و بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه و حاجاته، و بأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها ، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خال من اللون الانفعالي المميز له.

و تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان في حد ذاتها م حالات الخوف و القلق أحسن مثال على ذلك ، لأنها مثل حالات انفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة فيسعى الكائن الحي إلى إزالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة.

2-2- تعريف الانفعالات:

الانفعال هو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية و تغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير وشدته.

و يعرف "فوزي" الانفعال بأنه حالة من التوتر الجسمي النفسي تنزع بالفرد إلى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل. و تمثل السمات الانفعالية أحد أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها.

و تعني السمات الانفعالية المميّزة السلوك الانفعالي، و تمثل الأسلوب العام لفاعلية الشخصية و تعطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية على أهمية إلى المحتوى الانفعالي للمساهمة

فيتطور الأداء الرياضي لدى اللاعب إلى ضرورة اهتمام برامج التدريب الحديثة بتنمية الجوانب النفسية للاعب بجانب تحقيق الإنجازات (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 245).

2-3- الانفعالات في المجال الرياضي :

يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته و أثناء العمليات التي يقوم بها كالتدريب و المنافسات و علاقاته مع الأشخاص و الأحداث و الأشياء و حتى مع ذاته الشعور أو الإحساس بالفرح أو الحماس أو السرور و أحيانا أخرى تكسبه الشعور بالقلق أو التوتر أو الانزعاج لسبب أو لآخر و هذه كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي تسمى انفعالات Emotions .

وهو استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها و مظاهرها و وظائفها و نتائجها ، و قد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات أو تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه.

و الانفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه و الأطراف و الجسم مثلا و التغيرات العضوية المصاحبة للانفعال كسرعة دقات القلب و سرعة التنفس. و في ضوء ذلك يمكن تعريف الانفعال على أنه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصطبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال.

و يمكن تقسيم الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد و من حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

- انفعالات ايجابية أو سارة: كالفرح و السرور و الأمن و النجاح و الفوز... إلخ
- انفعالات سلبية أو غير سارة: الحزن أو الخوف و الغضب و الكراهية... إلخ (اسامة كامل راتب

، 1990، الصفحات 25-26)

2-4- خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية: (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 247)

2-4-1- الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا إذ تختلف من فرد إلى آخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية و المحيطة به، و بالمواقف التي يمر بها و كذلك بالنسبة لعلاقاته بالآخرين. فالفرد قد

يغضب أو يحس بالضيق اثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح و السرور، كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما.

2-4-2- التعدد:

تملاً حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها و لا حصر، كالفرح و الحزن و الخجل و الندم، و العطف و الابتهاج و الشك و الغيظ و الكراهية و التوقع و الانتظار و التعجب و الحقد ... كما تزخر المصطلحات اللغوية.

2-4-3- الاختلاف في الدرجة:

قد يفرح فرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان و لكن الفرحة في كل من تلك الحالات يتباين و يختلف من حيث الدرجة.

2-4-4- الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية و الخارجية):

ترتبط الانفعالات بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة و كذلك بأنواع متعددة من المظاهر و التغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال.

2-5- الاستثارة الانفعالية:

أن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية أكسبته علاقات معينة بالنسبة للأشياء و الظواهر و الأحداث مما جعل الفرد يمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح و سرور و من رهب و خوف و غضب و كراهية و تنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها، إذ لا يمكن صدها أو كفها على الرغم من أنها قد تسبب في شعور الفرد عدم قدرته على السيطرة على السلوك و التحكم به و الانفعالات جانب شعوري يشير إلى إحساس و تأثير الفرد بالانفعالات و جانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتغيرات الوجه و الأطراف و التغيرات العضلية المصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب و سرعة التنفس (احمد عزت راجح ، 1979 ، صفحة 153).

والرياضة ذات أهمية خاصة في تطوير الانفعالات و ان تعبيرات الرياضيين في المباريات تختلف في مستواها و نوعيتها عن الانفعالات في الحياة اليومية و غالباً ما تمتلك طابعاً "حيوياً" متميزاً" لكونها تزيد من النشاط الحيوي للأجهزة العضوية.

فقد عرفها المليجي (1972): " حالة اضطرابا بات وتغيرات مصحوبة بإثارة وجدانية تتميز بمشاعر واندفاع نحو السلوك " (حلمي المليجي ، 1972 ، صفحة 149).

أما تامر محسن فعرفة (1990): " اضطرابا بات حادة تشمل الفرد كله وتؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية وظيفته الحيوية تنشأ من مصدر نفسي (تامر محسن، 1990، صفحة 30).

إضافة إلى ما سبق يعد الأداء الرياضي احد أنواع الأداء الذي يمارسه الإنسان والذي تكون للانفعالات النفسية دور مهم فيه سوى إثناء ممارسة التدريب أو في حالات المنافسة ويكون لها تأثير سلبي أو ايجابي في العمليات الوظيفية من جهة وفي السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة أخرى. وبصورة ادقق فانه لايمكن التعرف أو الجزم بان هذا الانفعال سلبي أو ايجابي إلا بعد أن تتم مقارنته مع نتيجة الأداء أو الإنجاز وهذا يتوقف على طبيعة الأداء ونوع الرياضة الممارسة ومستوى الرياضيين من حيث الخبرة والتجربة والمرحلة العمرية ومستوى الإنجاز.

وفي المجال الرياضي نلاحظ استخدام الكثير من العبارات التي تعبر عن مستوى التوتر والاستثارة للاعب في المواقف الرياضية المختلفة أو قد تعبر عن درجة نشاط بعض أجهزة الجسم مثل ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب أو سرعة التنفس أو التوتر العضلي أو كثير من التعرق وغير ذلك من الأعراض.

وقد اهتم الباحثون في مجال علم النفس بدراسة ظاهرة الاستثارة وحاولوا مفهومها وعلاقتها بالنشاط الرياضي.

فقد ترى زينب نقلا " عن كوكس إلى إن مفهوم الاستثارة " يتطلب معرفة التحولات الأساسية التي تحدث في الجسم عند استشارة اللاعب ويصف الاستثارة بأنها درجة التنشيط للأعضاء التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المستقل "

2-6- مفهوم الاستثارة الانفعالية ونظرياتها :

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالية فهو " عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين " (عيسوي, عبد الرحمن محمد، 1991، صفحة 59) ، إما ارنون فبين أن " الانفعالات أو الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير بدوره مظهرا خارجيا يدل عليه وأحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به " (أرنوف ترجمة عادل عز الدين

واخرون ، 1983 ، صفحة 133)، أو قد يكون الانفعال " عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال " (محمد حسن علاوي ، 1998 ، صفحة 438). لذا فإن الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للإفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة أن كانت ايجابية أو سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه .وكثيراً ما يستخدم في أثناء المنافسات عبارات تدل على الإثارة وبت روح الحماس للاعب وتحديدأ من قبل المدربين بغية الوصول باللاعب للأداء المطلوب إنجازه. وتكثر حالات الاستثارة والتعبئة النفسية قبل المنافسة وخلالها عن طريق تشجيع اللاعبين وبت روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لأحسن مستوى في الأداء.وكذلك نجد أن "الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها ، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات" (محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم ، 2001 ، صفحة 41).

أما نظريات الاستثارة الانفعالية فهي :

- **نظرية الإثارة** :تفترض هذه النظرية أن السلوك الانفعالي والسلوك الدافعي لهما نفس الأساس الفسيولوجي (السيد ابو شعيشع ، 1998 ، صفحة 244).

- **نظرية جيمس – لانج** : تشير هذه النظرية إلى أن التغيرات العضوية في الجسم تسبق الانفعال وان هذه التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه (احمد عكاشة ، 1993 ، صفحة 170).

-**نظرية جان بول سارتر** : ترى هذه النظرية أن الانفعال هو حدث سايكولوجي أو هو سلوك سحري يرمي إلى غاية وهي التخلص من موقف معين (مصطفى فهمي ، 1975 ، صفحة 141).

-**نظرية السلوكيين** : توصل واطسن مؤسس مدرسة السلوكيين إلى انه يوجد لدى الأطفال ثلاثة انفعالات لكل واحد منها منبه خاص واستجابة خاصة لذلك المنبه والانفعالات هي الخوف والغضب والحب (مصطفى عبد السلام الهيتي، 1985 ، صفحة 45).

2-7-7- تقسيم الانفعالات و أنواعها:

في الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس إطلاق اسم الانفعالات على هذه الحالات و يقسمونها من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد و من حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

2-7-1- انفعالات إيجابية:

و المقصود بها " انفعالات سارة " كالفرح و السرور و الأمن و الحب و الفوز و النجاح ... الخ.

2-7-2- انفعالات سلبية:

و هي انفعالات " غير سارة " كالحزن و الخوف و الغضب و الكراهية و الهزيمة و الفشل ... الخ. بينما تطرق بعض علماء النفس الآخرون و على رأسهم " مكدوجل " إلى تصنيف الانفعالات إلى ثلاثة أنواع و هي:

- الأولية: " البسيطة " كالخوف و الفرح و الغضب
- الثانوية " المركبة " : الرهبة، الإعجاب و الاستطلاع.
- المشتقة: و هي ليست ثابتة أو دائمة كاليأس، الشك و القلق.

- الأولية:

و هي التي تمثل الانفعال الخاص بكل غريزة و هذا حسب رأي العالم " مكدوجيا " و نظريته في الغرائز التي توضح كل غريزة و ما يقابلها من انفعال:

- غريزة الهرب = يعتبر انفعالا للخوف.
- غريزة المقاتلة = انفعالها الغضب.
- غريزة الاستطلاع = انفعالها التعجب.
- غريزة النفور = انفعالها التقزز و الاشمئزاز.
- غريزة السيطرة = انفعالها الزهو.
- غريزة الأبوة و الأخوة = انفعالها الحنو.

-

- الثانوية:

و هي تثير الانفعالات، فيها نزعتان مختلفتان في نفس الوقت، مثال: انفعال الغيرة و يحمل مزيجا من الغضب و حب التملك، بينما انفعال الرهبة فيه من الخوف و الإعجاب.

- المشتقة:

و هي الانفعالات التي تأتي أثناء الفعل الغريزي مثال: الإنسان إثناء ما يشعر بالخوف فإنه قد يشعر باليأس من الهروب و الأمل في الهروب و كلا من اليأس و الأمل انفعال مشتق.

2-8- أسباب الانفعال أثناء النشاط البدني الرياضي:

2-8-1- الخبرة السابقة:

يختلف لاعب عن آخر بمقدار الخبرة المتراكمة التي اكتسبها من خلال التدريب أو المنافسات الرياضية. و تعتبر الخبرة السابقة أحد العوامل المهمة في التعبير عن الانفعالات و الاستجابات ، تختلف في التعبير من شخص لآخر. فلاعبي المستويات العليا يحملون العديد من التجارب و الخبرات المتراكمة التي تكسبه القدرة في التعامل الإيجابي مع كثير من الحالات و المواقف خلال المباراة و التي يمكن من خلالها السيطرة على بعض المثيرات التي قد يواجهها اللاعب أثناء التدريب و المنافسة، في حين نرى اللاعب الناشئ و الأصغر عمرا و خبرة أقل قدرة على التكيف و الملائمة لمختلف المواقف و تبدو مظاهر الانفعال واضحة عليه.

2-8-2- مستوى المنافسة:

إن حالة الانفعالية للاعب تختلف طبقا لمستوى و أهمية الاستعداد لها، إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسه متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسه أعف منه بكثير و من ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس و عند عدم معرفته المنافس الفعلي تسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على اللاعب.

2-8-3- الإعداد النفسي للاعب:

يلعب الإعداد النفسي للاعب مرحلة ضرورية جدا لا تقل عن إعداد اللاعب بدنيا و مها ريا و خططيا حيث يلعب الإعداد النفسي بنوعيه (الطويل المدى والقصير المدى) على جعل اللاعب أو الفريق في أحسن حالات الاستعداد النفسي و الكفاح. و أن اللاعب الذي تم مراحل الإعداد النفسي بشكل جيد أثناء التدريب و مراحل الاستعداد بالتأكد سوف ينعكس ذلك إيجابيا على سلوكه و انفعال اللاعب خلال المراحل التدريبية و عند دخوله للمنافسات الرياضية.

2-8-4- الحالة التدريبية للاعب:

تؤثر الحالة التدريبية للاعب بدرجة كبيرة على حالته الانفعالية، فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية عالية، تتوقع منه أن يمر في حالة مغايرة للحالة التي يكون عليها في حالة تدريبية منخفضة (محمد حسن علاوي ، 1994 ، الصفحات 266-267).

2-8-5- نظام ووقت المنافسات:

لكل نشاط بدني رياضي ظروف و معطيات خاصة به، فنظام المنافسات في البطولات المختلفة أحد العوامل المهمة و المؤثرة لحالة اللاعب فعلى سبيل المثال تختلف حالة اللعب عندما يكون نظام الخروج على طريقة المغلوب من مرة واحدة و لكل حالة فعلها على اللاعب. و كذلك وقت النشاطات الرياضية التي تستغرق اللعب فيها فترة طويلة و مجهود بدني شاق تثير حدة الانفعال عند اللاعب بأكثر من المنافسات الرياضية التي يستغرق اللعب فيها وقتا قصيرا و ذات جهد بدني قليل (محمود بسيوني ، باسم فاضل، 1994 ، صفحة 9).

2-8-6- النمط العصبي للاعب :

إن نوع النمط العصبي المميز للاعب يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة، و كلنا نعرف أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثير و يحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم و هؤلاء غالبا تنتابهم حالة حمى البداية.

2-8-7- الحالة المناخية و مكان النشاط:

إن حالة المناخ و المكان لها دورا كبيرا في تحديد حالة اللاعب قد تختلف حالة اللاعب عندما يشترك في الأماكن التي اعتاد عليها عن حالته عندما يشترك في: مكان (ملعب، قاعة ... الخ) محايد لم يسبق أن تدرب عليه، و كذلك عندما يلعب في جو بارد يختلف عنه إن كان الجو حارا شديدا، و بديها أن النشاط البدني الرياضي يصرف اللاعب مجهودا كبيرا و ليس سهلا. فإذا كان الجو حارا أثناء اللعب فله تأثير سلبي على مدى استمرارية اللاعب و عطائه البدني و الفني، و كذلك يظهر تدهورا واضحا في سلوكيات اللاعب و انفعالاته و قد تتضاعف هذه الحالة عند اللاعبين من غير المتدربين على اللعب بمثل هذه الأجواء الحارة كما تظهر صعوبات بالغة في عملية تأقلم اللاعب و كذلك ظهور حالات التعب المبكر و الخمول لدى اللاعبين قد تصل إلى حالة الإغماء. عليهم الالتزام بالقانون (محمد حسن علاوي ، 1994، صفحة 268).

2-8-8- شخصية المدرب:

تلعب شخصية المدرب مؤشرا كبيرا على سلوكية اللاعب و مدى استثارته الانفعالية خلال النشاط البدني الرياضي، و هناك علاقة طردية واضحة بين حالة المدرب الانفعالية و بين درجة انفعال اللاعب و خاصة أثناء الألعاب ذات الطابع التنافسي الكبير. و بخاصة (القلق و التوتر و الانفعال) للمدرب أثناء المباراة أو التدريب، تعتبر حالة سلبية في شخصية المدرب مما يجعله يفقد السيطرة و التحكم على توجيه اللاعب، و هذا بدوره له التأثير المباشر على عطاء المدرب و اللاعب و بالتالي الوصول إلى ما لا يرغبه الطرفان المعنيان في الأداء و النتيجة في المنافسة الرياضية مما يجعل توقف نجاح كثير من اللاعبين على أسلوب الإشراف الذي يقوم به المدرب و ما يتصف به من خبرات (محمود بسيوني ، باسم فاضل، 1994، صفحة 366).

الخلاصة

يتعرض اللاعب خلال المنافسة إلى حالات و مواقف نفسية مصحوبة بالانفعال و الإثارة لذا فإن الإعداد و التهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية و ملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة

على انفعالاته وضبط تصرفاته ،و تعتبر دراستها هامة و ضرورية ليس فقط لفهم حياة المراهق بل لتحديث
و توجيه المسار النمائي لشخصيته ككل. يتطلب ذلك من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته و
إخضاعها لسيطرة

الفصل الثالث

(المرحلة العمرية)

3-1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسيمياني " بأنها المجال الذي بجدد بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات" (عبد العالي الجسيمياني ، 1994 ، صفحة 195).

3-2- تعريف المراهقة:

يقال " راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية ". بينما يأتي اسمها في العربية من الفعل " رهق " وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحق والقرب (جميل صلبا، 1979، صفحة 81).

3-3- مراحل المراهقة :

3-3-1- مرحلة المراهقة المبكرة (12-13-14 سنة) المرحلة الإعدادية :

ابرز مراحل النمو هذه المرحلة هو النمو الجنسي المتأجج وتأخذ مظاهر النمو الأخرى الجسمي، العقلي، الانفعالي، الاجتماعي، اللغوي، الفيزيولوجي، الحركي، الحسي والديني نموا سريعا جدا.

3-3-2- مرحلة المراهقة المتوسطة (15-16-17 سنة) مرحلة الثانوية :

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل المراهقة المبكرة والمتأخرة علما بأنه لا يمكن وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة إلا أن إبراز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في استيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه وفي ظهور القدرات الخاصة لديه. (سيد محمود الطواب، 1993، صفحة 335).

3-3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-19-21 سنة) المرحلة الجامعية :

تعتبر هذه المرحلة انتقال من المراهقة المتوسطة إلى مرحلة الشباب فالرشد فيها يبدأ الفرد يجرب نفسه في تحمل مطالب الشاب وهي تقبل مرحلة التعليم الجامعي.

وأهمها الدخول في الدراسة الجامعية لمن يحقق معدلا عاليا في شهادة المرحلة الثانوية وإلا فإنه سيبحث عن مقعد في الكليات المتوسطة أو يبحث عن مهنة تحدها درجة الثانوية العامة ويتميز أفراد هذه المرحلة بنمو عقلي يخمنهم لمواجهة المشكلات الحياتية بالطرق المثلى. وهي نهاية المرحلة تعمد سرعة النمو تماما بل يمكن القول أن جميع مظاهر النمو تصل إلى أعلى مستوياتهم وبهذا يصل الفرد إلى الاستقرار والهدوء.

وبعد هذه المرحلة تنمو لديه خبرات متراكمة تساعده على مواجهة ظروف الحياة. (علي فالج الهنداوي، 2003، الصفحات 293-325).

3-4- أسباب مشكلات المراهقة :

يعتبر حامد زهران (1985) فترة المراهقة بأنها فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين سواء كانوا طلاب أو طالبات مما يجعلهم يواجهون مشكلات وصراعات نفسية والتي من أسبابها.

أ/ عدم الاستقلال الاقتصادي :

ويعني ذلك انه لا يزال المراهق يعتمد ماليا على والديه وغيرهم من الكبار ولم يحصل بعد على الاستقلال الاقتصادي الذي سيساعده في حل الكثير من مشكلاته.

ب/ الصراعات الداخلية :

وهذه الصراعات الداخلية تطرأ على المراهق منذ انتقاله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة إذ انه بالرغم من سعيه لتحمل المسؤولية والاستقلال إلا انه محتاج لان يظل طفل ينعم بالأمن والطمأنينة.

ج/ الضغوط الاجتماعية :

إذ أن المعايير الاجتماعية تحتم على المراهق أن يتوقف تفكيره وسلوكه (تحقيق ميول وإشباع حاجاته) مع الآخرين من أفراد المجتمع.

د/ الاختبارات والقرارات :

فعلى المراهق اتخاذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته مثل ما يتعلق بالتعليم او اختبار او ما يتعلق بالزواج وتكوين الأسرة.

ه/ عدم الوضوح :

او يقصد به الغموض الذي هو في أذهان الكبار (الإباء والمربين) بخصوص بعض المفاهيم المتمثلة في السلطة الحرة، النظام، الطاعة والديمقراطية وغيرها واختلاف وجهات النظر بين الكبار المراهقين بخصوصها كما تعود أسباب مشكلات المراهقين إلى كونهم ليس لديهم القدر الكافي من المعلومات الصحيحة عن عملية البلوغ والنضج الجنسي في هذه المرحلة بالإضافة إلى عجز الوالدين عن سياسة وتوجيه المراهق نفسه في تحقيق ذاته أو فشله في الدراسة أو فشله في كسب عطف المعلم ومحبه له أو لعدم توافقه اجتماعيا مع أقرانه أو مع أفراد الجنس الآخر فعموما ترجع الأسباب لمشكلة المراهقة مع محيطه إلى العديد من الظروف الشخصية أو البيئية المؤثرة والتي تسبب عادة عدم إشباع حاجاته النفسية (النقص في الأمن في المنزل والمدرسة ونقص المحبة فيهم) وعدم إشباع حاجاته للتفكير، الاحترام والمعاملة. (محمود عبد الحليم منسى، 2000، صفحة 452).

نظرا لذلك اقترح "بليير" وزملائه (1975) بعض النقاط الهامة عن أسباب مشكلات المراهقين تتلخص فيما يلي:

- المراهق بسبب حالته الغامضة (لعد كونه طفلا أو راشدا) غالبا يجد نفسه متورط في صراعات فعلية مع الأصغر منه في أسرته وكذلك الوالدين والمدرسين وغيرهم .
- المراهق يريد إن يكون راشدا ويشعر أحيانا انه لا يفهم أو لم يعطي المسؤولية الكافية لإعماله الخاصة.
- تظهر خلال هذه المرحلة حساسية شديدة في نظرة المراهق لعيوبه الشخصية.
- تكشف الإحصائيات أن الجنوح والمشكلات الانفعالية خلال هذه الفترة تصل إلى دورتها وليس هناك شك أن هذه الفترة صعبة بالنسبة للكثير من الأفراد.
- يجب على المدرسين أن يعطوا للمراهقين المسؤولية والحرة المناسبة لنضجهم التي تساعدهم للتخلص من مشكلاتهم مع إعطائهم دراسات تزيد من رضاهم وتشبع حاجاتهم ويعطوا كذلك للآباء التوجيه اللازم عن أساليب تعاملهم في الأسرة.
- للمراهق مشكلته الخاصة التي تختلف إلى حد ما التي سيواجهها كراشد أن له حاجات كثيرة واضحة ومجموعة من مطالب النمو الذي يجب أن يفهم وان يتحقق إشباعه فيها.
- بالرغم من وجود العديد من المشكلات في فترة المراهقة ولكن عندما تكون الظروف سليمة من المبرر وجود مثل هذه الأزمات.

3-5- مخاطر المراهقة :

يوجد نوعين من المخاطر التي تواجه المراهقة، فالأولى مرتبطة بالجانب الجسمي والأخرى مرتبطة بالجانب النفسي بصفة عامة، فالمخاطرة الجسمية اقل عددا وأهمية بالنسبة للمخاطر النفسية حتى المخاطر الجسمية هذه تعود أهميتها إلى ما يمكن أن تعكسه على الجانب النفسي للمراهق. فمثلا الزيادة في الوزن لها تأثير ولو ضئيل نسبيا على السلوك والتوافق النفسي والاجتماعي، لكن التأثير الخطير والمهم هي الاتجاهات الغير مفضلة التي توجد عند الأقران نحوى هذا المراهق نتيجة هذه الزيادة في الوزن. (سيد محمود الطواب، 1993، الصفحات 14-15).

3-6- المراهقة كمشكلة نفسية اجتماعية :

تنشأ المشكلة النفسية عادة عندما يصاحب تعقد ظروف الحياة في المجتمع أو يترتب عليها مظاهر سوء التوافق. لنجعل أفراد المجتمع يشعرون بوجود شرائح معينة بين الأفراد لا تستطيع أن تتوافق مع الظروف السائدة فيها.

فكل ما هو نفسي له جذور اجتماعية، كل ما هو اجتماعي له أصدقاء وانعكاسات نفسية ومن هنا كان التلازم أو الارتباط العضوي بينهما.

لذا فقد أوضحت الدراسات التي قام بها علماء النفس أن مشكلات المراهقين في المجتمعات متعددة داخلية المنشأ ناتجة عن إخفاقهم في إدراك فهم حقيقة مشاكلهم إذ يرون أنها تنشأ نتيجة لوجود مصاعب في التوافق بالرغم من أنها تنشأ في حقيقتها نتيجة عدم قدرتهم على ضبط دوافعهم الداخلية وبهذا الغرض يتصل بعلاقاتهم في البيئة الاجتماعية كما تشير هذه الدراسات إلى أن من الصواب تناول موضوع المراهقة في ضوء الافتراض الذي مفاده أن سوء التوافق النفسي والصراعات النفسية تعد بمثابة محصلة للقوى الخارجية التي تحيك بها المراهق ويعيشها في المجتمعات المركبة المعاصرة. (ابراهيم قنشوش، 1989، الصفحات 15-18).

3-7- المراهقة المتوافقة :

قام صمويل مغاربوس سنة 1957 بدراسة المراهقين بمصر بهدف تحديد أشكال المراهقة حيث سلط الأضواء عليهم لمعرفة أحوالهم وصور مراهقتهم وما يحيط بها من ظروف وكذلك بهدف البحث عن الأسباب والوسائل التي تهين للمراهق للتوافق السليم، حيث استخلص أربعة أشكال عامة منهم المراهقة المتوافقة، الانسحابية، المنطوية، المراهقة العدوانية المتمردة والمراهقة

المنحرفة، ونظرا لاهتمامنا بدراسة توافق المراهقين سنستعرض بالتفصيل أهم ما يميزها من العوامل المؤدية لها :

فالمراهقة المتوافقة تميل إلى الاعتدال والهدوء النسبي والميل والاستقرار والإحزان العاطفي والخلوة من العنف والتوترات الانفعالية الحادة، وتتميز كذلك بالتوافق مع الوالدين والأسرة عموما والتوافق المدرسي الذي أهم ما يميزه هو النجاح والتوافق الاجتماعي عامة والرضي عن النفس خاصة مع عدم الاصراف في الخيالات وأحلام اليقظة وغيرها من الاتجاهات السلبية وقد ابرز الباحثان عدة عوامل مؤثرة فيها وهي :

المعاملة الأسرية السميحة التي تتميز بالحرية والفهم وإشباع الهوايات مع الحرية في اختيارها وتوفير جو من الثقة والصراحة بين المراهق ووالديه في مناقشة مشكلاته الخاصة وتقدير الوالدين والمدرسين والأصدقاء والزملاء في المدرسة.

ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي بحيث توفر الحاجات المادية الضرورية خاصة التي تساعد المراهق على الظهور بالمظهر اللائق.

شغل وقت الفراغ بالاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والرياضية المختلفة للتكوين الجسمي السليم والصحة العامة.

النجاح الدراسي والميول العقلي الواسع والقرارات المتنوعة. (سيد محمود الطواب، 1993، الصفحات 323-324).

3-8- العوامل المؤثرة في المراهقة :

تصل البنات إلى المراهقة قبل البنين بسنتين أو سنة ونصف، فقد دلت الدراسات التي أجريت على عدة آلاف من البنين في الولايات المتحدة الأمريكية على أنهم لا يبلغون إلا في سن 14 سنة ونصف وسطيا في حين أن الدراسات التي أجريت على مجموعات عن المجتمعات الإسلامية العربية كما أن مشكلات المراهق في الريف تختلف عن مشكلات المراهقة في المدينة.

3-9- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (13-15) سنة :

تحدث المراهقة عدة تغيرات وذلك بتوفر عوامل داخلية يقصد بها عامل الدراسات وعوامل خارجية وتتمثل في الأسرة والعمل وسنعرض في ما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر :

أ/ النمو الجسمي:

بعدما كان النمو في مرحلة الطفولة بطيئاً ففي مرحلة المراهقة يكون أسرع ويستمر عامين فعند الإفرازات للغدد يرجع النمو السريع أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة وزن العظام وتشير بعض التجارب إن البنت يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشر والرابع عشر حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر وينعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر.

ب/ النمو الجنسي :

وتسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثين على 50 من الإناث ينضجن جنسيا ما بين الثاني عشر والخامس عشر عاما وهذا يعني أن اختلاف الولد والبنت هو عام، إذا يجب أن لا بهمل الجانب البدني الذي يؤثر على الأعضاء التناسلية.

ج/ النمو الانفعالي :

فهو يخص المشاعر والعواطف إذ يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأتفه الأسباب وهذا راجع للنمو السريع، فالمراهق كثيرا لا يستطيع أن يتحكم في انفعالاته كما انه يتعرض لحالة بؤس وألم واحتاط بسبب فشله بمشروع.

ويجمع علماء علم النفس على انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، انه شان الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات. (مصطفى غالب، الصفحات 29-30).

د/ النمو الحركي :

يميل المراهق إلى الخمول والكسل في بداية مرحلة المراهقة كما انه يفقد الدقة والتوازن حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد شيء في قدرته المركبة وتوافقه الحركي فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئا في حركاته من اجل التقدم.

أما في الفترة بين الخامس والسادس عشر سنة يصل المراهق إلى مرحلة النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والمرونة والتوازن.

أما بالنسبة للإناث يحبط نشاطهم بسبب عدم الرغبة والميول لهذه النشاطات

ه/ النمو العقلي:

لا تقتصر مرحلة النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العمرية إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز فترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الأداء السلوكية للأطفال أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز بالزيادة نوعا وكما ومقدارا. (احمد زكي صالح، صفحة 22).

و/ النمو الاجتماعي :

تعتبر مرحلة النمو الاجتماعي من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد إذ فيها كيانه الاجتماعي ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه ومحيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه.

3-10- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق :

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية ولذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي خيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف وعلى مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ وتحقق أختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة التوافق في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية إذن ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك هي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

3-10-1- التأثير من الناحية النفسية :

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد. كما أن التربية البدنية والرياضية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان مع مرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة التربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده

عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطور عواطفهم.

3-10-2- التأثير من الناحية الاجتماعية :

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية توافق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للجميع، ويتعلم من خلالها كيفية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع وهذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه فالتربية البدنية والرياضية تحضر الغرض المناسب للنمو السليم للمراهق وتساعد على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها، وهي عنصر الحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها بالتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي. (محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 17).

3-11-1- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

3-11-1- الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب التغلب على التدريبات الشاقة والصعبة .
 - المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة وجمال الحركات كما في التزلج.
 - الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح.
 - المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط البدني والرياضي .- تدريب الرياضي دون إشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكرهية .
 - تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإبراز الفوز والألقاب .
- ### **3-11-2- الدوافع الغير مباشرة: (سعد جلال علاوي محمد ، 1986 ، صفحة 87).**

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد .
 - محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
 - الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي
- ### **3-12- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق :**

تعتبر الرياضة عامة والكراتي خاصة عملية ترويحية لكل من الجنسين ، بحيث تهيئ المراهق لنوع من التداول الفكري و البدني كما تجعلهم يعبرون عن إحساسهم ومشاعرهم التي تتصف بالاضطراب والعنف، فالممارسة الرياضية هامة للصحة النفسية للفرد في العصر الحديث فهي

جزء مكمل للحياة الحديثة إذا أردنا توازنها والاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة
(خيفاني خضير سعداوي سفيان، 2006، صفحة 48).

الباب الثاني

(الدراسة التطبيقية)

الفصل الأول

(منهجية البحث و الإجراءات الميدانية)

تمهيد :

إن الواقع الذي تعانیه العملية التدريب في كرة القدم لدى مختلف الأصناف هي منطلقة من الملاحظة الميدانية التي تحصلنا عليها حيث يعتمد جل المدربين على خبراتهم الطويلة في التدريب وأسلوب خاص بهم اكتسبوه من ممارستهم الكبيرة في ميدان التدريب ، وفي هذا الفصل نقدم استنادا إلى منهجية البحث المعتمدة في دراستنا و طرق معالجة المعلومات و المعطيات قصد برهان فرضياتنا المطروحة سابقا.

1- منهج البحث:

إن الرغبة في معرفة أكثر عمق لمسار التدريب بتوظيف برنامج تدريبي خاضع لأسس علمية يحتم علينا التعامل بأكثر دقة مع هذه الظواهر نظرا لصعوبة الموضوع والدراسة لأن البحث التجريبي يتميز عن غيره من البحوث بالتصميمات التي تسمح بالضبط ، أي ضبط كل المتغيرات المتصلة بالظاهرة قيد الدراسة بحيث يصبح بإمكانه فحص الأثر النسبي للعوامل التي يدخلها في حسابها كما بدت في فرضيته ، دون الخلط بينها وبين العوامل التي يضعها في المقام الأول وعليه لخص الطالب مدى ملائمة المنهج التجريبي في انجاز هذا البحث.

2- مجتمع و عينة البحث:

تعتبر عينة البحث التجريبي أساس الباحث وهي مجموعة من الأفراد ركز عليها الطالب عمله، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث وتشمل عينة البحث 22 لاعب صنف اقل من 17 سنة منخرطين

الوزن	الطول	السن	المتوسط الحسابي
47.1	1.61	16.75	
2.13	1.19	0.25	الانحراف المعياري

جدول رقم (01) يوضح توصيف عينة البحث و حجمها

3- ضبط متغيرات البحث:

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1987).

أي أن المواضيع الخاضعة للدراسة تتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابعو في دراستنا هذه هما كالتالي:

- **المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220) و في دراستنا المتغير المستقل هو تدريب بعض المهارات الأساسية.
- **المتغير التابع:** هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو الاستثارة الانفعالية

4- مجالات البحث:

4-1- **المجال البشري:** و يتكون من 22 لاعب

4-2- **المجال المكاني:** ملعب حساين لكل تغنيف.

4-3- **المجال الزمني:** شرعنا في انجاز هذا البحث في مدة قدرها 07 أشهر من بداية نوفمبر 2014 حتى أواخر شهر ماي 2015.

5- أدوات البحث:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة.....) و لهذا فعلى الباحث أن يستخدمها في اختبار صدقه(وجيه محجوب جاسم، سنة 1985).

ولإضفاء الموضوعية و الدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال الأدوات العلمية و الوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب عن الظاهرة محل الاهتمام حيث في دراستنا قد استخدمنا ما يلي:

5-1- **المصادر و المراجع:** و هذا من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع و كذا من خلال الإطلاع عن القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي .

5-2- مقياس الاستثارة الانفعالية:

و الذي يهدف إلى التعرف على درجة استثارة الانفعالية لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية و الذي أعده دورتي و بيت و الذي عربه محمد حسن علاوي عام 1991 و يهدف هذا المقياس إلى :

- 1- مقياس خصائص سلوك اللاعب قبل المنافسة
 - 2- يتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى استثارة اللاعب و له درجة عالية من الأسس العلمية (الثبات و الصدق و الموضوعية) و يتكون هذا المقياس من 50 فقرة و الإجابة على هذه الفقرات تكون إلى ثلاث محاور :
 - a. (3) درجة غالبا
 - b. (2) درجة أحيانا
 - c. (1) درجة نادرا
- أن ارتفاع درجة المقياس تعكس زيادة التوتر و الاستثارة إلى الرياضيون إضافة إلى مقدرة الرياضي على ضبط النفس و السيطرة و التحكم في أدائه أثناء المنافسة.

5-3-الملاحظة

تعتبر الملاحظة أداة هامة من أدوات البحث العلمي، إذ أن الملاحظة الميدانية عامل هام وأساسي لتشخيص الظاهرة مما دفعنا لدراستها بالبحث.

5-4- اختبار المهارات الأساسية في كرة القدم

- اختبار مهارة دقة التمرير الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير بالقدمين.
-الأدوات المستخدمة: 8- :أعلام -8كور- رسم مربع طول ضلعه 20متر.
-وصف الأداء: يوضع على أضلاع المربع وفي كل ضلع مرمى يكون من علمين وفي منتصف المربع دائرة يقف فيها اللاعب يبداء بان يقف المختبر داخل دائرة البدء وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بتمرير كرتين في المرمى المواجهة بحيث يمرر الكرة اليمنى والكرة اليسرى بالقدم اليسرى داخل المرمى
-التسجيل: يحسب للاعب المحاولات الصحيحة سواء بالقدم اليمنى أو اليسرى.

- اختبار مهارة دقة التصويب الغرض: قياس دقة التصويب.
-الأدوات المستخدمة: 3كور قدم – شريط نايلون.
-وصف الأداء: يقف خلف خط البدء وأمامه 3 كور وعند إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب ويقوم بركل الكرة على احد الزوايا العليا أو السفلى يعطى للاعب 3 محاولات.
التسجيل:

- يعطى 20 درجة على التصويب في الزوايا العليا.
- يعطى 115 درجة في التصويب على الزوايا السفلى.
- يعطى 5 درجات في التصويب في المنتصف.

• اختبار مهارة المراوغة

الأدوات المستخدمة: 5 كور قدم – شريط.

-وصف الأداء: يقف خلف خط البدء وأمامه 5 كور وعند إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب ويقوم بمراوغة اللاعب الذي أمامه يعطى للاعب 5 محاولات. و يعطى لكل محاولة ناجحة نقطة واحدة

6-الأسس العلمية للاختبارات :

6-1-ثبات الاختبار:

يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطى الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى". (عبد الهادي، 1999، ص109)، "و يعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار- إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية و الرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار، و في هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر من مقدار الارتباط بينهما بحيث، إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام. أما إذا بلغت "ر" قيمة +0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي." (حسانين، 1995، ص197)

وعليه فقد قام الطالب بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار - إعادة - اختبار) حيث طبقت الاختبارات على عينة من نادي مثالية تغنيف تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث

درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الثبات)	حجم العينة	معامل الارتباط الاختبارات
6	0.83	إنات	7	قياس الاستثارة الانفعالية
		0,92		دقة التمرير
		0,88		دقة التصويب
		0,92		المراوغة
		0,91		

الجدول رقم (02) يبين ثبات اختبارات

بعد حساب معامل الارتباط ببيرسون وجد محصورا بين (0.92) و(0.88) وبعدها قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبارات عند درجة حرية (ن-1) وبمستوى دلالة (0.01) تبين لنا الاختبار يمتاز بدرجة عالية لان معامل الثبات المحسوب أكبر من الجدولية والتي تساوي (0.83).

6-2- صدق الاختبار :

يذكر كل من بارو ومك جي "أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله". (حسانين، 1995، ص197)، كما يقصد به حسب مقدم عبد الحفيظ "هو مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه" (مقدم، 1993، ص146).

درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الصدق)	حجم العينة	معامل الارتباط الاختبارات
6	0.83	0,95	7	قياس الاستثارة الانفعالية
		0,93		دقة التمرير
		0,95		دقة التصويب
		0,97		المراوغة

الجدول رقم (03) يبين صدق الاختبارات

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها و التي هي محصورة بين (0,93) كأدنى قيمة إلى (0,97) كأعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي كون أنها تقترب نحو القيمة 1. إضافة إلى ذلك يشير الباحث أن تلك القيم الموضحة من نفس الجدول هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت (0,83) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01) و درجة الحرية 6 و عليه فان الاختبارات المستخدمة و المقترحة تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه .

7- الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج علمية استخدمنا الطرق الإحصائية في بحثنا، لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداء الحقيقية التي تعالج بها المعطيات و البيانات و هو أساس فعلي يستند عليه في البحث و الاستقصاء و على ضوء ذلك استخدمنا:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبارات ستيودنت
- تحليل التباين

8- صعوبات البحث:

نظام استعارة الكتب لا يتناسب مع متطلبات و احتياجات الطلبة

عدم تجاوب أفراد العينة معنا

العراقيل الموجودة على مستوى الأندية

خلاصة:

من خلال هذا الفصل والمتمثل في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حاولنا بقدر الإمكان توضيح وشرح أهم عناصر وخطوات الدراسة الرئيسية للبحث وكذا الوسائل و الأدوات كما تناولنا أيضا فيه الدراسة الاستطلاعية والتي سبقت الدراسة الأساسية حيث كانت بمثابة مفتاح التجربة الأساسية في البحث والتي من خلالها تطرقنا على أهم الخطوات المتبعة في البرنامج التدريبي وفي الأخير الوسائل الإحصائية المتبعة في هذا الفصل .

الفصل الثاني

(عرض و تحليل النتائج)

تمهيد :

إن منهجية البحث العلمي تتطلب عرض و تحليل النتائج الخام المتحصل عليها وفق خطة دقيقة و منطقية حتى يتسنى لنا استنباط الحقائق ، ومن المنطلق قام الطالب في هذا النص بعرض النتائج في جداول وتحليلها وتمثيلها بيانيا ومناقشتها ، كما سيتم في هذا الفصل مناقشة الفرضيات ثم الخروج بعدها باستنتاجات وإعطاء توصيات ووضع خلاصة عامة.

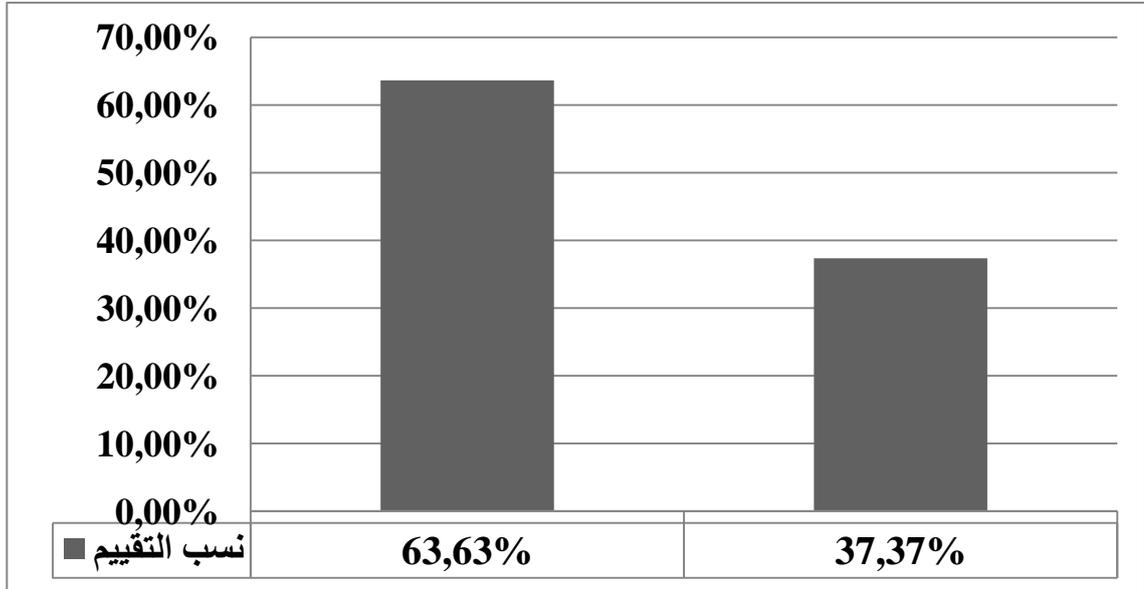
1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

2- 1- 1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس القبلي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث:

التقييم المنخفض	التقييم العالي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	العينة
37.37	63.63	1.99	110	109.77	22	

جدول رقم (04) يوضح نتائج القياس القبلي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث

من خلال الجدول رقم 04 الذي يوضح نتائج القياس القبلي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث قصد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي الإضافي حيث كان المتوسط الحسابي للعينة مقدر بـ 109.77 و بانحراف معياري قدره 1.99 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 110 و التي مثلت نسبة التقييم العالي 63.63 استنادا عليها لتوضح التقييم العالي بنسبة فوق المتوسط للتميز و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التميز بين التقييم العالي و التقييم المنخفض.



رسم بياني رقم (01) يبين نسب القياس القبلي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث

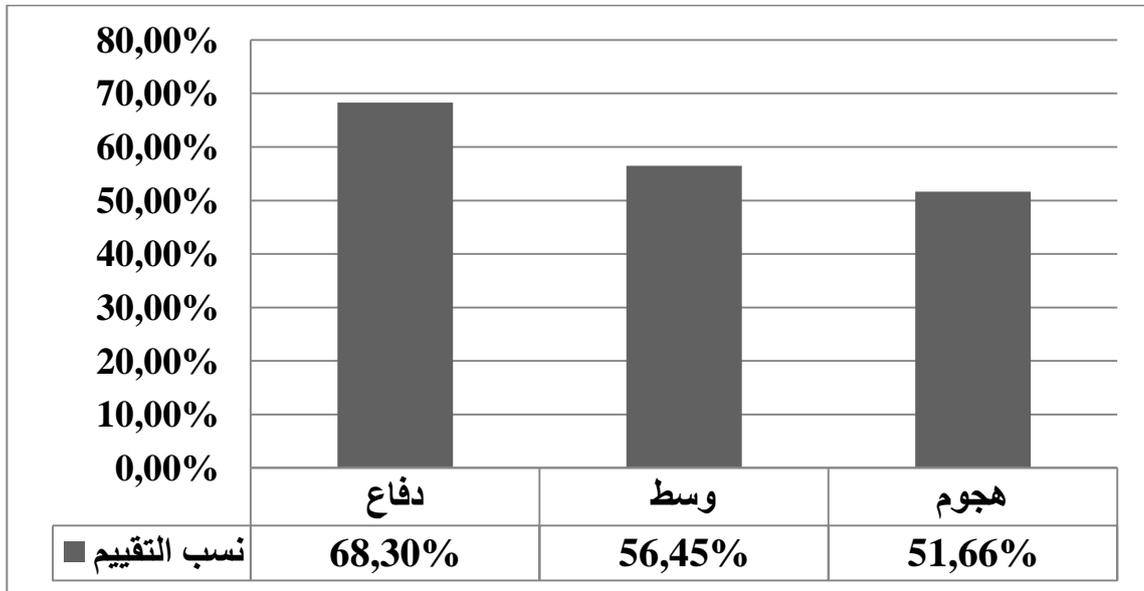
2-1-1-2- عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس القبلي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم:

(درجة الحرية _ بين المجموعات = 2 _ داخل المجموعات = 19 ، مستوى الدلالة 0.05)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية
7	110.42	110	1.27	3.78	3.52
9	108.88	109	1.16		
6	110.33	110.5	1.36		

جدول رقم (05) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم

من خلال الجدول رقم 05 الذي يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث قصد الدراسة بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم قبل تنفيذ البرنامج التدريبي الاضافي حيث كان المتوسط الحسابي للاعبين الدفاع و هم سبعة مقدر بـ 110.42 بانحراف معياري قدره 1.27 كما بلغت قيمة الوسيط 110 ، في حين كان المتوسط الحسابي للاعبين الوسط و هم تسعة لاعبين مقدر بـ 108.88 بانحراف معياري قدره 1.16 لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 109 ، كذا المتوسط الحسابي للاعبين الهجوم و هم ستة لاعبين بلغ 110.33 بانحراف معياري قدره 1.36 حيث بلغت قيمت الوسيط 110.5 ، لتؤكد قيمة ف المحسوبة 3.78 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.52 على الدلالة الإحصائية لفرق التباين بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم لصالح لاعبي الدفاع بدرجة اكبر ليأتي لاعبي الهجوم و الوسط بعدهم على التوالي ، و تأتي هذه النتائج بالنسبة لعينة البحث التي يعد فيها لاعبي الدفاع هو أمناء المنطقة الخلفية و أخطاؤهم تشكل الفارق مع المنافس ، كذا لاعبي الهجوم فهم مطالبون بالتهديف الذي هو مهمتهم الأولى فتعطيلهم و تأخرهم عن ذلك يؤثر على قياس الاستثارة الانفعالية ، فيما يبقى لاعبو الوسط اقل تكلفة باعتبارهم همزة الوصل في ذلك هذا طبعا استنادا على نتائج عينة البحث و رؤيتهم و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التقييم العالي بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في القياس القبلي للاستثارة الانفعالية لهم .



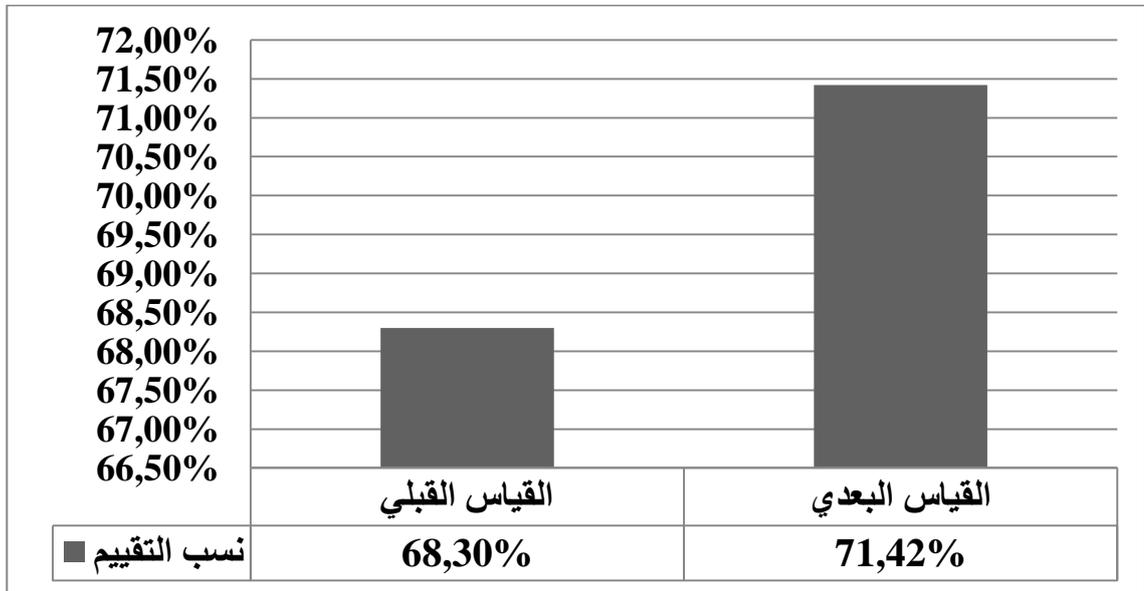
رسم بياني رقم (02) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسيط و الهجوم

2-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج لقياس البعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث:

التقييم المنخفض	التقييم العالي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	العينة
46.46	54.54	1.13	111	111.22	22	

جدول رقم (06) يوضح نتائج القياس البعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث

من خلال الجدول رقم 06 الذي يوضح نتائج القياس البعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث قصد الدراسة بعد تنفيذ البرنامج التدريبي الإضافي حيث جاء المتوسط الحسابي للعينة مقدر بـ 111.22 و بانحراف معياري قدره 1.13، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 111 و التي مثلت نسبة التقييم العالي 54.54 استنادا عليها لتوضح التقييم العالي بنسبة متوسطة للتميز و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التميز بين التقييم العالي و التقييم المنخفض.



رسم بياني رقم (04) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الدفاع

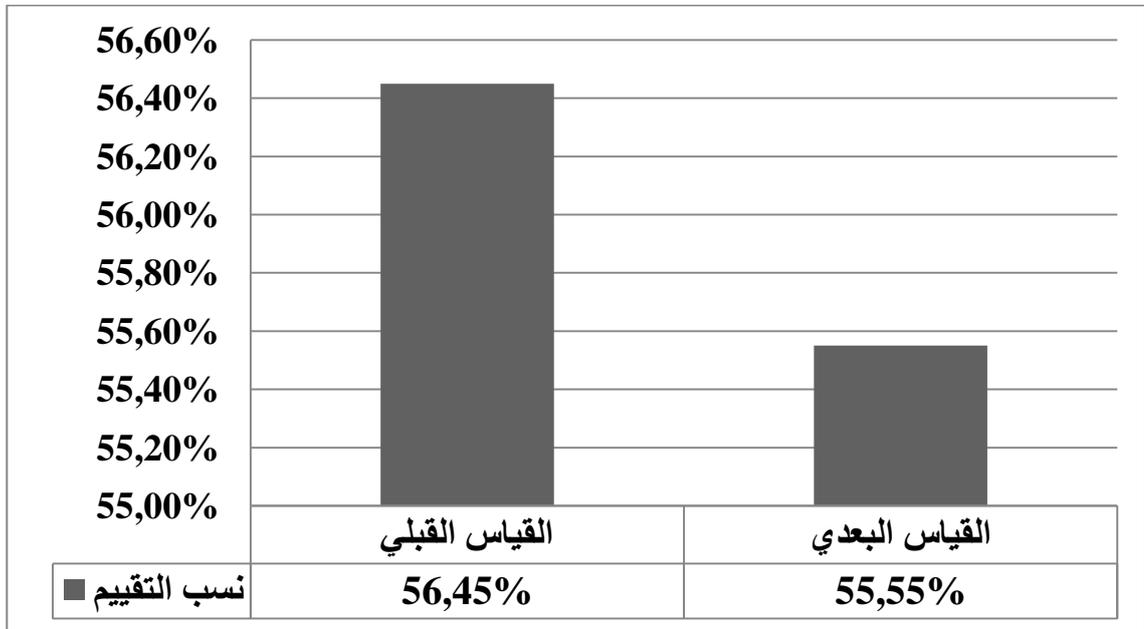
2-2-1-2- عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الوسط:

(درجة الحرية = 8 ، مستوى الدلالة 0.05)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
9	108.88	109	1.16	2.30	1.85
	109.55	110	1.33		

جدول رقم (08) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الوسط

من خلال الجدول رقم 08 الذي يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الوسط بعد تنفيذ البرنامج التدريبي الإضافي حيث جاء المتوسط الحسابي للاعبين الوسط في القياس القبلي مقدر بـ 108.88 و بانحراف معياري قدره 1.16 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 109 في حين جاءت قيمت المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقدر بـ 109.55 و بانحراف معياري قدره 1.33 لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 110 ، هذا و تؤكد قيمة ت المحسوبة 2.30 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 1.85 على الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الوسط مما يوضح تأثر هذا الأخير بالبرنامج التدريبي الإضافي و هذا يوضح الاختلاف في قياس الاستثارة الانفعالية اذ يعد لاعبو الوسط من العناصر الأكثر مطالبة بلعب الكرة البسيطة التي تعتمد على الاستقبال و التميرير و يبين الرسم البياني الموالي فارق النسب في التقييم العالي و المنخفض بين القياس القبلي و البعدي.



رسم بياني رقم (05) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الوسط

2-1-2-3- عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الهجوم:

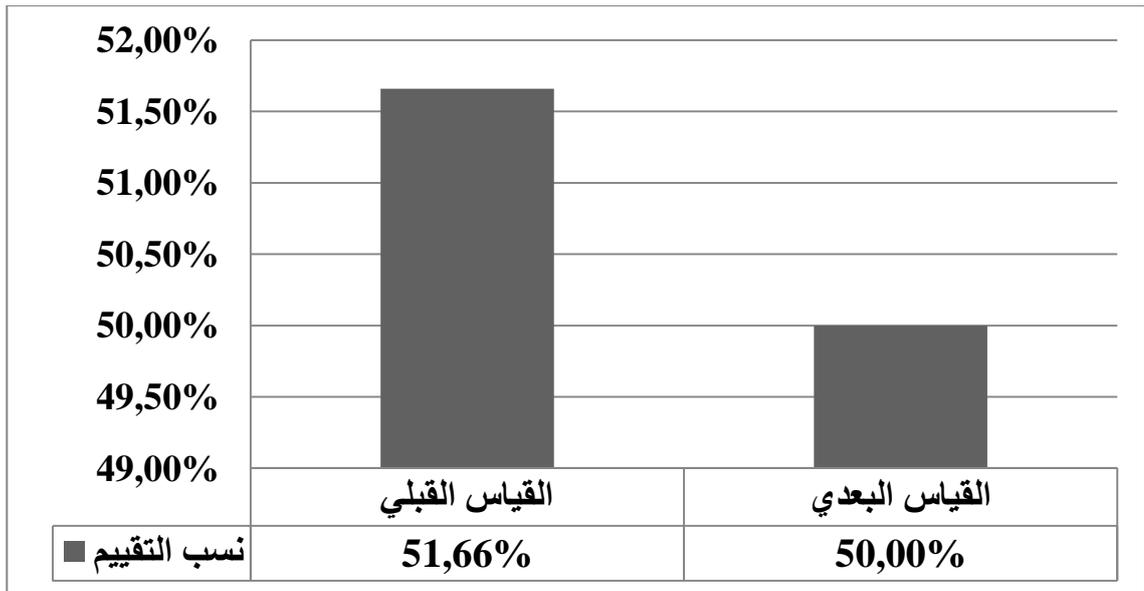
(درجة الحرية = 5 ، مستوى الدلالة 0.05)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
6	110.33	110.5	1.36	5	2.01
	112	112.5	1.78		

جدول رقم (09) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الهجوم

من خلال الجدول رقم 09 الذي يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الهجوم بعد تنفيذ البرنامج التدريبي الإضافي حيث جاء المتوسط الحسابي للاعبين الهجوم في القياس القبلي مقدر بـ 110.33 و بانحراف معياري قدره 1.36 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 110.5 في حين جاءت قيمت المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقدر بـ 112 و بانحراف معياري قدره 1.78 لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 112.5 ، هذا و تؤكد قيمة ت المحسوبة 5 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 2.01 على الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الهجوم مما يوضح تأثر هذا الأخير بالبرنامج التدريبي الإضافي و هذا بدليل فرض

التميز في المهارات الأساسية خاصة منها المراوغة و التسديد لتحقيق الأهداف ليبين الرسم البياني الموالي فارق النسب في التقييم العالي و المنخفض بين القياس القبلي و البعدي.



رسم بياني رقم (06) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية للاعبين الهجوم

2-1-2-4- عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث:

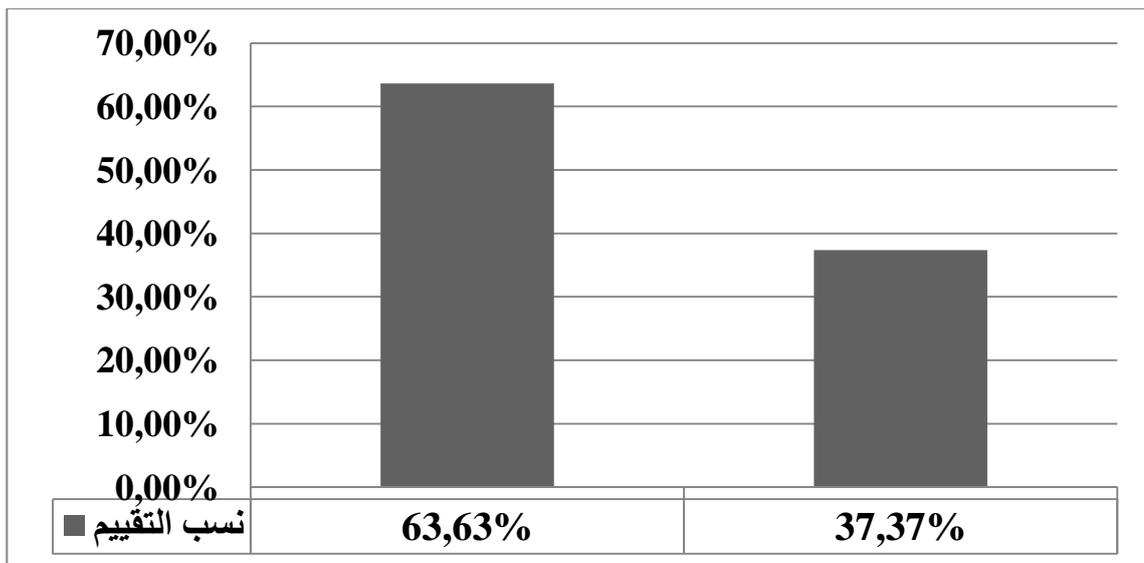
(درجة الحرية = 21 ، مستوى الدلالة 0.05)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
22	109.77	110	1.99	3.59	1.72
	111.22	111	1.13		

جدول رقم (10) يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث

من خلال الجدول رقم 10 الذي يوضح نتائج المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي الإضافي حيث جاء المتوسط الحسابي للعينة في القياس القبلي مقدر بـ 109.77 و بانحراف معياري قدره 1.99 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 110 في حين جاءت قيمت المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقدرة بـ 111.22 و بانحراف معياري قدره 1.13 لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 111 ، هذا و تؤكد قيمة ت المحسوبة 3.59 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 1.72 على الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة

البحث مما يوضح تأثر هذا الأخير بالبرنامج التدريبي الإضافي و هذا بدليل ارتفاع نسب التميز لبيّن الرسم البياني الموالي فارق النسب في التقييم العالي و المنخفض بين القياس القبلي و البعدي.



رسم بياني رقم (07) يبين نسب المقارنة للقياس القبلي بعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث

2-1-3- عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس البعدي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم:

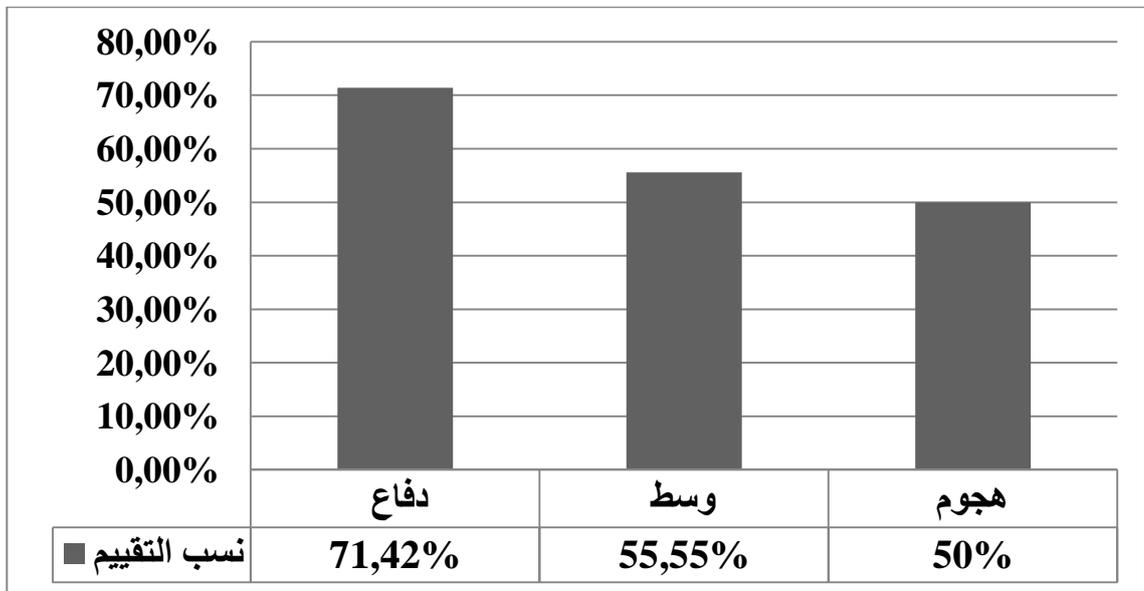
(درجة الحرية _ بين المجموعات = 2 _ داخل المجموعات = 19 ، مستوى الدلالة 0.05)

ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
3.52	7.50	1.66	112	112	7	دفاع
		1.77	110	109.55	9	وسط
		3.2	112.5	112	6	هجوم

جدول رقم (11) يوضح نتائج المقارنة للقياس البعدي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسيط و الهجوم

من خلال الجدول رقم 11 الذي يوضح نتائج المقارنة للقياس البعدي في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث قصد الدراسة بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم بعد تنفيذ البرنامج التدريبي الإضافي حيث كان المتوسط الحسابي للاعبي الدفاع و هم سبعة مقدر بـ 112 بانحراف معياري قدره 1.66 كما بلغت قيمة الوسيط 112 ، في حين كان المتوسط الحسابي للاعبي الوسط و هم تسعة لاعبين مقدر بـ 109.55 بانحراف معياري قدره 1.77 لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 110 ، كذا المتوسط الحسابي للاعبي الهجوم و هم ستة لاعبين بلغ 112 بانحراف معياري قدره 3.2

حيث بلغت قيمت الوسيط 112.5 ،لتؤكد قيمة ف المحسوبة 7.50 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.52 على الدلالة الإحصائية لفرق التباين بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم لصالح لاعبي الدفاع بدرجة اكبر ليأتي لاعبي الهجوم و الوسط بعدهم على التوالي ،و تأتي هذه النتائج بالنسبة لعينة البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي الإضافي تعبر عن استثارة لاعبي الدفاع اثر التحكم و التمكن من المهارات الأساسية المحددة قيد الدراسة (التمرير ،المراوغة و التسديد) لتفسر هذه النتائج نسب التقييم العالي للاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم و التي يبينها الرسم البياني الموالي.



رسم بياني رقم (08) يبين نسب المقارنة للقياس البعدي في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم

2-1-4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين قياس الاستثارة الانفعالية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم:

2-1-4-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة دقة التمرير القصير:

(درجة الحرية = 21 ، مستوى الدلالة 0.05)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	ر الجدولية
22	111.22	1.13	-0.441	0.413
	6.95	1.09		

جدول رقم (12) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية لقياس الاستثارة البعدي و مهارة دقة التمرير القصيرة

من خلال الجدول رقم 12 أعلاه و الموضح لقيم الارتباط بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة التمرير لعينة البحث قصد الدراسة جاءت نتائج الارتباك استنادا على نتائج العينة التي بلغ متوسطها الحسابي في قياس الاستثارة الانفعالية 111.22 بانحراف معياري قدره 1.13 في حين كان المتوسط الحسابي لمهارة دقة التمرير القصير استنادا على اختبارها مقدر بـ 6.95 و بانحراف معياري قدره 1.09 لتأتي قيمة الارتباط لمعامل بيرسون المحسوبة -0.441 اكبر منها لقيمة الارتباط الجدولية 0.413 و هو ما يؤكد الارتباك المتوسط السلبي بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة دقة التمرير القصير أي أن قلة الاستثارة الانفعالية تسهم في رفع مستوى التركيز لأداء الدقة في التمرير القصير بالنسبة لعينة البحث قصد الدراسة.

2-5-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة دقة التصويب:

(درجة الحرية = 21 ، مستوى الدلالة 0.05)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	ر الجدولية
22	111.22	1.13	0.188	0.413
	66.81	49.41		

جدول رقم (13) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية لقياس الاستثارة البعدي و مهارة دقة التصويب

من خلال الجدول رقم 13 أعلاه و الموضح لقيم الارتباط بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة دقة التصويب لعينة البحث قصد الدراسة جاءت نتائج الارتباط استنادا على نتائج العينة التي بلغ متوسطها الحسابي في قياس الاستثارة الانفعالية 111.22 بانحراف معياري قدره 1.13 في حين كان المتوسط الحسابي لمهارة دقة التميرير القصير استنادا على اختبارها مقدر بـ 66.81 و بانحراف معياري قدره 49.41 لتأتي قيمة الارتباط لمعامل بيرسون المحسوبة 0.188 اصغر منها لقيمة الارتباط الجدولية 0.413 و هو ما يؤكد عدم الارتباك بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة دقة التميرير القصير اي ان الاستثارة الانفعالية لا تسهم الى درجة الدلالة الإحصائية في الارتباط في رفع مستوى التركيز لأداء الدقة في التصويب بالنسبة لعينة البحث قصد الدراسة.

2-4-1-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة المراوغة:

(درجة الحرية = 21 ، مستوى الدلالة 0.05)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	ر الجدولية
22	111.22	1.13	0.442	0.413
	6.98	1.08		

جدول رقم (14) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية لقياس الاستثارة البعدي و مهارة المراوغة

من خلال الجدول رقم 14 أعلاه و الموضح لقيم الارتباط بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة المراوغة لعينة البحث قصد الدراسة جاءت نتائج الارتباك استنادا على نتائج العينة التي بلغ متوسطها الحسابي في قياس الاستثارة الانفعالية 111.22 بانحراف معياري قدره 1.13 في حين

كان المتوسط الحسابي لمهارة دقة التمرير القصير استنادا على اختبارها مقدر بـ 6.98 و بانحراف معياري قدره 1.08 لتأتي قيمة الارتباط لمعامل بيرسون المحسوبة -0.442 اكبر منها لقيمة الارتباط الجدولية 0.413 و هو ما يؤكد الارتباك المتوسط السلبي بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة المراوغة أي أن الاستثارة الانفعالية تسهم في رفع مستوى التركيز و الأداء في المراوغة من خلال التصور و عدم الارتباك بالنسبة لعينة البحث قصد الدراسة.

2-2- الاستنتاجات :

من خلال الجداول السابقة و التي تم عرضها و تحليلها استخرج الطالب مجموعة من الاستنتاجات تمثلت فيما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لعينة البحث في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم لصالح لاعبي الدفاع بدرجة اكبر ليأتي لاعبي الهجوم و الوسط بعدهم على التوالي
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي و أبعدي لعينة البحث للاعبين الدفاع لصالح القياس أبعدي و هو ما يوضح تأثير لاعبي الدفاع بالبرنامج التدريبي الإضافي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي و أبعدي لعينة البحث للاعبين الوسط لصالح القياس أبعدي و هو ما يوضح تأثير لاعبي الوسط بالبرنامج التدريبي الإضافي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي و أبعدي لعينة البحث للاعبين الهجوم لصالح القياس أبعدي و هو ما يوضح تأثير لاعبي الهجوم بالبرنامج التدريبي الإضافي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي و أبعدي لعينة البحث لصالح القياس أبعدي و هو ما يوضح تأثير لاعبي عينة البحث بالبرنامج التدريبي الإضافي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياس أبعدي لعينة البحث في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم لصالح لاعبي الدفاع بدرجة اكبر ليأتي لاعبي الهجوم و الوسط بعدهم على التوالي
- وجود دلالة علاقة ارتباط متوسط سلبي بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة دقة التمرير القصير
- عدم وجود دلالة علاقة ارتباط بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة دقة التصويب
- وجود دلالة علاقة ارتباط متوسط سلبي بين قياس الاستثارة الانفعالية و مهارة المراوغة

2-3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

- من خلال العرض و التحليل للجداول (من 01 الى 04) السابقة الذكر و كذا المعالجة الإحصائية لبيانات القياس القبلي للاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم توصل الطالب إلى إثبات فرض البحث و الذي يدلي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح لاعبي الدفاع و الهجوم و الوسط على التوالي.

وهذا ما يتفق ما عرض الجانب النظري في عرض **الانفعالات في المجال الرياضي** :
يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته و أثناء العمليات التي يقوم بها كالتدريب و المنافسات و علاقاته مع الأشخاص و الأحداث و الأشياء و حتى مع ذاته الشعور أو الإحساس بالفرح أو الحماس أو السرور و أحيانا أخرى تكسبه الشعور بالقلق أو التوتر أو الانزعاج لسبب أو لآخر و هذه كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي تسمى انفعالات
Emotions .

وهو استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها و مظاهرها و وظائفها و نتائجها ، و قد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات أو تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه.

و الانفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه و الأطراف و الجسم مثلا و التغيرات العضوية المصاحبة للانفعال كسرعة دقات القلب و سرعة التنفس.
و في ضوء ذلك يمكن تعريف الانفعال على أنه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصطبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال.
و يمكن تقسيم الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد و من حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية الفرد الى نوعين هما:

- انفعالات ايجابية أو سارة: كالفرح و السرور و الأمن و النجاح و الفوز... إلخ
 - انفعالات سلبية أو غير سارة: الحزن أو الخوف و الغضب و الكراهية... إلخ
- و هذا ما يتفق أيضا في عرض الدراسة المشابهة المتمثلة في دراسة شيماء علي خميس عنوان البحث: ذ

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة 2008

فرض البحث: هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة لفرق الرياضة الجامعية .

منهج البحث : المنهج الوصفي بأسلوب المسح

عينة البحث : 43 لاعبا يمثلون فرق الرياضة الجامعية في جامعات (بابل ، البصرة ، الديوانية ،المتنى)

أدوات وأجهزة البحث :

2- الملاحظة .

3- لاستنباهه (مقياس الاستثارة الانفعالية)

• من خلال العرض و التحليل للجداول(من 05 إلى 07) السابقة الذكر و كذا المعالجة الإحصائية لبيانات القياس القبلي بعدي للاستثارة الانفعالية للاعبى الدفاع و الوسط و الهجوم توصل الطالب إلى إثبات فرض البحث و الذي يدلي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و أبعدي للاعبى الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح القياس أبعدي مما يوضح تأثر عينة البحث بالبرنامج التدريبي الإضافي إيجابا بدلالة فرق المتوسطات الحسابية .

وهذا ما يتفق ما عرض الجانب النظري في عرض **خصائص الانفعالات:**

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية:

2-4-1- الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا إذ تختلف من فرد إلى آخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية و المحيطة به، و بالمواقف التي يمر بها و كذلك بالنسبة لعلاقاته بالآخرين. فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق اثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح و السرور، كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما.

2-4-2- التعدد:

تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها و لا حصر، كالفرح و الحزن و الخجل و الندم، و العطف و الابتهاج و الشك و لغيض و الكراهية و التوقع و الانتظار و التعجب و الحقد ... كما تزخر المصطلحات اللغوية.

2-4-3- الاختلاف في الدرجة:

قد يفرح فرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان و لكن الفرحة في كل من تلك الحالات يتباين و يختلف من حيث الدرجة.

2-4-4- الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية و الخارجية):

ترتبط الانفعالات بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة و كذلك بأنواع متعددة من المظاهر و التغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال.

و هذا ما يتفق أيضا في عرض الدراسة المشابهة المتمثلة في دراسة

دراسة نور الدين مزاري و فريد بن مداسي أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية

مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟
فرضيات الدراسة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

- **العينة:** - **العينة الأولى:** مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

- **العينة الثانية:** لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

- **المنهج:** المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- **الأداة:** الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة باللاعبين.

أهم نتيجة: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

أهم اقتراح: التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

• من خلال العرض و التحليل للجداول (من 08 إلى 09) السابقة الذكر و كذا المعالجة الإحصائية لبيانات القياس أبعدي للاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم توصل الطالب إلى إثبات فرض البحث و الذي يدلي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في قياس الاستثارة الانفعالية لصالح لاعبي الدفاع و الهجوم و الوسط على التوالي.

وهذا ما يتفق ما عرض الجانب النظري في عرض خصائص المهارة الحركية الرياضية :

1-2-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

التعلم يعرف عادة بأنه :

" التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

1-2-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفًا للأداء".

1-2-3- المهارة تحقق النتائج بثبات :

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا (مفتي إبراهيم حماد ، 2002 ، الصفحات 13-14).

1-2-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

1-2-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

و هذا ما يتفق ايضا في عرض الدراسة المشابهة المتمثلة في دراسة برباش حسان ، بوصول لخضر ، رداوي رضوان عنوان البحث: دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز
مشكلة الدراسة: هل لتنوع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

فرضيات الدراسة:

-لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

-يتم اختيار الطرق التدريبية لتدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها.

-يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب.

العينة: عينة عشوائية مقصودة تتكون من 15 أستاذًا

المنهج المتبع: المنهج الوصفي الذي يتم بواسطته المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة ما

الأدوات المستعملة: الاستبيان

أهم نتيجة : طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالًا في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي

أهم اقتراح: يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية.

- من خلال العرض و التحليل للجدول(من 10 إلى 11) السابقة الذكر و كذا المعالجة الإحصائية لبيانات القياس البعدي للاستثارة الانفعالية لعينة البحث و قيمة الارتباط مع المهارات الأساسية المحددة(دقة التمرير_دقة التصويب_المراوغة) توصل الطالب إلى إثبات فرض البحث و الذي يدل بوجود ارتباط متوسط سلبي في كل من القياس البعدي للاستثارة الانفعالية مع مهارة دقة التمرير و مهارة المراوغة في حين الارتباط مع مهارة دقة التصويب لم يكن دالًا إحصائيًا معبرًا عن قيمة الارتباط

2-4- الخاتمة العامة:

إن البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي أسهم بشكل كبير في تطور خاصيات الرياضي الفسيولوجية و النفسية بدراسة العلاقات بينها و البرامج المقترحة لتطوير مستوى الأداء من خلالها ، و كرة القدم كأحد أهم الرياضيات و أشهرها على المستوى العالمي أصبحت تحض باهتمام كبير من طرف المختصين في مجال التدريب باختلافهم من اختصاصين في الجانب النفسي و محضرين للجانب البدني و المهاري أخذنا من بحثنا هذا محاولة لجمع بين تدريب بعض المهارات الأساسية في كرة القدم و التي حددنا منها التمرير و التصويب و المراوغة بالربط مع الاستثارة الانفعالية التي حددت بمقياس يخص تحضير اللاعب للمنافسة

حيث جاء بحثنا مكونًا من بابين أولهما نظري خصصناه لتقديم و تعريف موضوع البحث و اشتمل على 03 فصول ، أما الباب الثاني فكان الدراسة الميدانية التي جمعنا فيه فصل للمنجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث تمثل منهج البحث في التجريبي على عينة حدد من 22 لاعب كرة قدم طبقنا عليهم برنامج تدريبي إضافي مثل في تمارين إضافية إلى البرنامج الخام لتحسين أداء التمرير و التصويب و المراوغة كما استعملنا مقياس الاستثارة الانفعالية لتحديد قيم التميز بها ثن دراسة الارتباط بين القياس البعدي و نتائج اختبار المهارات المحدد بعدها الفصل الثاني لعرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث الذي جاءت أهم نتائجه تدل بتأثير عينة البحث بالبرنامج التدريبي الإضافي مع وجود فروق ذات دلالة بين لاعبي الدفع و الوسط و الهجوم لصالح لاعبي الدفاع و الهجوم و الوسط على التوالي كذا وجود ارتباط بين مهارة دقة التصويب و المراوغة و قياس

الاستشارة الانفعالية لتختم الدراسة باقتراحات و توصيات جاء أهمها في اعتماد الدراسات مثل هذه النوع لإسناد برنامج التدريب و كذا التقييم و التقويم و القياس المتكرر نسبيا للاعبين من اجل تقدير نسب التميز بمختلف المهارات النفسية و الخصائص الانفعالية قصد التكوين.

2-5- الاقتراحات و التوصيات:

في ضوء مناقشة النتائج و الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- وضع مخطط و برامج من قبل مختصين في هذا المجال يصب نحو تأهيل اللاعبين تأهيلا فنيا وعلميا.
 - ضرورة استخدام طرق التدريب الحديثة عند التدريب لكي تعطيههم فرصة كبيرة لتعلمها تم تحليلها والوقوف على الصعوبات المكونة لها تم التدريب عليها .
 - استخدام المقاييس النفسية العلمية لتقييم و تقويم مستوى نسب التقدم و التميز
 - إجراء دورات تكوينية للمدربين والعمل على تطوير مستواهم المعرفي في هذا المجال وتوضيح المستجدات تماشيا مع التطورات الحديثة والمعتمدة على الوسائل التكنولوجية الحديثة .
 - اعتماد القياسات النفسية لإسناد البرامج التدريبية
- ضرورة القياس و الاختبار المتكرر لتحديد مؤشرات النمو و التطور الفسيولوجي لبنية اللاعب و خصائصها مرفقا مع المهارات و الخصائص النفسية .

المصادر

و

المراجع

المصادر العربية:

- 1- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم. (1984). الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- سعد جلال علاوي محمد. (1986). علم النفس التربوي. مصر: دار المعارف.
- 4- إبراهيم شعلان -محمد عفيفي. (2001). كرة القدم للناشئين. القاهرة، مصر.
- 5- احمد عزت راجح. (1979). أصول علم النفس. القاهرة: دار المعارف.
- 6- عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. دار البيضاء للعلوم.
- 7- قاسم حسن حسين. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 8- محمد جسام عرب، موسى جواد كاظم. (2001). مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة. بعقوبة: مطبعة ديالى.
- 9- محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 10- مفتي إبراهيم حماد. (1998). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- 11- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
- 12- ناهد رسن سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. عمان، الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 13- ابراهيم قنشوش. (1989). سيكولوجيا المراهقة. الطبعة الثالثة، مكتبة الانجاز المصرية. احمد زكي صالح. علم النفس التربوي.
- 14- احمد عكاشة. (1993). علم النفس الفسيولوجي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 15- أرنوف. (2003). التقدم في علم النفس ترجمة عادل عز الدين. القاهرة: مطبعة الاهرام.
- 16- اسامة كامل راتب. (1990). بؤافع التفوق للرياضي. دار الفكر العربي.

- 17- أشرف جابر، صبري العدوي. (1996). كرة القدم. حلوان -مصر.
- 18- السيد ابو شعيشع . (1998) .أسس علم النفس الفسيولوجي .القاهرة :مكتبة النهضة العربية.
- 19- ثامر محسن .(1990) .الإعداد النفسي لكرة القدم .الموصل :مطابع التعليم العالي.
- 20- حامد عبد السلام زهران .(2001) .علم النفس النمو والطفولة والمراهقة .القاهرة، مصر : عالم الكتاب، ط.5
- 21- حلمي المليجي .(1972) .علم النفس المعاصر .بيروت :دار النهضة العربية.
- 22- حنفي محمود مختار .كرة القدم للناشئين .القاهرة، مصر :دار الفكر العربي، .
- 23- حين السيد أبو عبدو .(2002) .الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم .الإسكندرية، مصر : مكتبة الإشعاع الفنية.
- 24- خيفاني خضير سعداوي سفيان .(2006) .مدى تأثير رياضة الكاراتي دو على شخصية المراهق .مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس :جامعة الجزائر.
- 25- رامي ع .(2012) .تأثير الفلق على المستوى اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات .الجزائر :مداخلة.
- 26- سيد محمود الطواب .(1993) .سيكولوجية النمو الانساني .القاهرة :الطبعة الاولى ، المكتبة الانجو مصرية .
- 27- شيماء علي خميس .(2008) .الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة .مجلة علوم التربية الرياضية العدد التاسع.
- 28- عبدو ح .ا .(2002) .الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم .الإسكندرية، مصر :مكتبة الإشعاع الفنية .
- 29- علي فالح الهنداوي .(2003) .علم النفس :نمو الطفولة والمراهقة .دار الكتاب الجامعي.
- 30- عيسوي ،عبد الرحمن محمد .(1991) .علم النفس الفسيولوجي دراسة في تفسير السلوك الانساني .بيروت :دار النهضة للطباعة والنشر.
- 31- لطيف ،ك .ي .(2011) .تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع.
- 32- محمد العربي شمعون .(1996) .التدريب العقلي في المجال الرياضي .القاهره :دار الفكر العربي.
- 33- محمد حسن علاوي .(1994) .علم النفس الرياضي .القاهرة :دار المعارف القاهرة.

- 34- محمد حسن علاوي . (1998) . *مدخل في علم النفس الرياضي* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 35- محمد حسن علاوي . (1998) . *علم النفس الرياضي* . القاهرة .
- 36- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب . (1987) . *البحث العلمي في المجال الرياضي* .
- 37- محمد رضا الوقاد . (2003) . *التخطيط الحديث في كرة القدم* . مصر : دار السعادة .
- 38- محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . (1992) . *نظريات وطرق التربية البدنية* . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية للجزائر ، الطبعة الثانية .
- 39- محمود بسيوني ، باسم فاضل . (1994) . *الإعداد النفسي للاعبين* . مصر : دار المناهل للطباعة .
- 40- محمود عبد الحليم منسى . (2000) . *علم نفس النمو* . الاسكندرية : مركز الاسكندرية للكتاب .
- 41- مصطفى عبد السلام الهيتي . (1985) . *القلق* . بغداد : مكتبة النهضة .
- 42- مصطفى غالب سيكولوجية الطفولة والمراهقة . بيروت : منشورات مكتبة الهلال .
- 43- مصطفى فهمي . (1975) . *علم النفس (اصوله وتطبيقاته* . (القاهرة : مكتبة الخانكي .
- 44- مفتي إبراهيم حماد . (2002) . *المهارات الرياضية* . جامعة حلوان ، مصر : مركز الكتاب للنشر .
- 45- مفتي ابراهيم حماد . (2001) . *التدريب الرياضي الحديث* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 46- ياسين علوان اسماعيل . (2008) . *دراسة بعض السمات الشخصية للاعبين كرة القدم بأعمار (10-12) سنة* . مجلة علوم التربية الرياضية العدد التاسع .
- 47- يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العمائره . (2002) . *علم النفس الرياضي* . عمان : مطبعة المكتبة الوطنية .

- 1- Nicolas pronk: the soccer push pass national and conditioning excoriation journal
12no. 2.1991 p.p 6-8
- 2- thomas Thill- manuel de l'educateur sportif edition paris 1987 p304
- 3- TUPIN BERNARD : préparation et entrainement du footballeur .1990
- 4- Kacani et Horosky:Entainement du football,Édition Brakel,Belgique,1986
- 5- Lazarus, P. C. L (1981): Alienation and Psychological. Correlates. Journal of Sociiai Psychology, 126
- 6- Tolor, H. A (1988): The Psychological effects of the civil disturbance son children The northern Teacher, winter

الملاحق

الاستشارة الانفعالية:

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
1	أداني أثناء التدريب أفضل كثيراً من المنافسة			
2	يضايقني أن يشاهد أدائي أشخاص مهمون			
3	أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة			
4	يقلقني تفكير الآخرين في مستوى أدائي			
5	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء أثناء المنافسة			
6	يتشتت انتباهي أثناء المنافسة			
7	اتبع نظاماً معيناً عندما تزداد المنافسة			
8	ارتكب المؤيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة			
9	أشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة			
10	أعاقب نفسي عندما أرتكب أخطاء بسيطة أثناء المنافسة			
11	نقد المدرب أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في المباراة			
12	أعاني بعض اضطرابات في المعدة أثناء التدريب و تزداد أثناء المباراة			
13	أشعر بالخوف من عدم أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة			
14	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي			
15	أنا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة			
16	أستطيع أثناء الإحماء- و انتظار بداية المباراة – التركيز بشكل غالباً إيجابي في المنافسة القادمة			
17	أحتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيلياً			
18	أكون عصبياً و مهموماً ما قبل المنافسات الهامة			
19	أفقد السيطرة على أفكاري قبل المنافسة			

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
20	يسهل ارتبائي و إثارتي قبل المنافسة			
21	أحتاج بعض الوقت قبل المنافسة بغرض الإعداد الذهني			
22	أحقق أفضل الأداء عندما أعرف بالتحديد المطلوب أدائه، ومتى يتم ذلك، وع من.			
23	يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة التحدي			
24	أحقق أفضل أداء عندما أكون عصيباً و قلقاً			
25	أحقق أفضل أداء عندما أكون مسترخياً و هادئاً			
26	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها			
27	عندما أكون تماماً في المباراة لا أنتبه إلى تعليمات و نداءات المدرب من خارج الملعب			
28	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها			
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
30	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني مدربي و زملائي			
31	استطيع تذكر جميع الأشياء التي في المنافسة بعد انتهائها			
32	استطيع لتصوير الذهني للمنافسة (أرى/اشعر) على النحو الذي أحب أن يكون أدائي			
33	أضع أهداف لأدائي لكل مدرب			
34	أضع أهداف لأدائي لكل منافسة			
35	اشعر بعدم انتهاء المنافسة انه كان في إمكاني الأداء بشكل أفضل			
36	أحرص إثارة منافستي كلما أمكنني ذلك			
37	أخشى إصابتي أثناء المنافسة			

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
38	أفكر بعد المنافسة في كيف كان أدائي و ماذا أستطيع أن أفعل لتطويره في الأداء التالي			
39	إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم و ماذا أستطيع ان أفعل لتطويره في الأداء التالي			
40	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة			
41	اشعر بالضعف و الهون قبل المباراة مباشرة			
42	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة			
43	اشعر أنني لا أستطيع ذكر أي شي قبل المنافسة مباشرة			
44	يكون أدائي باستمرار قريباً أو في حدود قدراتي			
45	استمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظراً لأنها اقل ضغطاً للأداء			
46	إذا حدث إن تشتت انتباهي أثناء المنافسة فاني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرة أخرى			
47	تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائي			
48	أفكر كثيراً في كيفية أدائي و الأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيداً عن الممارسة و المنافسة			
49	أستطيع إن أرى اشعر بوضوح أداء المهارات التي أريد تصويرها ذهنياً			
50	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد الجمهور المشاهدين			

Résumé

Notre exposé a pour but de montrer l'effet d'entraîner quelques compétences de bases sur l'éveil émotionnel chez les footballeurs moins de 17 ans. L'échantillon de la recherche est composé de 22 joueurs de l'idéal sportif de Tighennif et la technique d'échantillonnage était la sélection aléatoire, et pour collecter les informations on utilise le sondage et l'observation.

Les résultats ont révélé l'existence des différences statistiques significatives entre les prés mesures de l'échantillon entre les différents footballeurs par ordre décroissant : les défenseurs puis les attaquants et les milieux de terrain en dernier lieu.

Donc comme recommandation, on peut dire que la mise en évidence d'un plan et des programmes par des spécialistes est nécessaire pour la réadaptation des joueurs techniquement et scientifiquement.

- ملخص الدراسة

- تمثل موضوع البحث في: اثر تدريب بعض المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم اقل 17 سنة.

- هدفت الدراسة إلى: إلى معرفة اثر تدريب بعض المهارات الأساسية ملخص الدراسة على لاعبي كرة القدم. الاستثارة الانفعالية لدى

- تمثل فرض البحث في: يوجد اثر تدريب المهارات الأساسية على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم

- تمثله عينة البحث في: 22 لاعب من أوساط مثالية تيغنيف ولقد تم اختيار العينة بي طريقة عشوائية, و تم اختيار الاستبيان والملاحظة كوسيلة لجمع المعلومة.

- أهم استنتاج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لعينة البحث في الاستثارة الانفعالية بين لاعبي الدفاع و الهجوم لصالح لاعبي الدفاع بدرجة اكبر ليأتي لاعبي الهجوم الوسط على التوالي.

- أهم توصية: وضع مخطط و برنامج من قبل مختصين في هذا المجال يصب نحو تأهيل اللاعبين تأهيلا فنيا و علميا.