

جامعة أكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: تدريب رياضي

تحت عنوان

مستوي الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض أنماط الشخصية
لدى لاعبي كرة القدم - صنف اكابر -

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة

تحت إشراف الدكتور:

منصوري نبيل

من إعداد الطالب:

➤ بن ضياف صادق أمين

السنة الجامعية: 2015-2016



كلمة الشكر

قال الله تعالى: (لَيْنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)

[سورة إبراهيم الآية: 7]

الشكر الجزيل والحمد لله العلي القدير

الشكر لله عز وجل الذي أنار لنا

الدرب، وفتح لي أبواب العلم

وأمدنا بالصبر والإرادة.

ثم الشكر للأستاذ المشرف الدكتور

“منصوري نبيل” على توجيهاته

ونصحه السديد

وكذا نشكر الأساتذة والإداريين بالمعهد

الشكر والإمتنان لكل الذين قدموا لنا

يد المساعدة من قريب

أو بعيد.



الإهداء

قال الله تعالى: (رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ)

[سورة النمل الآية: 19]

أهدي ثمرة جهدي إلى من كان دوما ورائي ولم يبخل علي بشيء أبي العزيز الذي مهما عملت
لن أرد له خيره مدى الحياة.

وإلى التي يرتاح إليها البال وتهداً بها العواطف

إلى التي اسعد بسعادتها وأهنأ بهنائها...إلى التي منحني الأمل والتفاؤل

إلى منبع العطف والحنان، أمي، أمي،... ثم أمي.

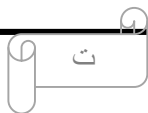
إخوتي وأخواتي وأبنائهم وبناتهم

إلى كل عائلة بن ضياف و من له صلة قرابة بعائلة

إلى كل الأصدقاء والأحبة

إلى كل طلبة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

sidoo



محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	الشكر و تقدير
ب	إهداء
ت	محتوى البحث
خ	قائمة الجداول
د	ملخص البحث
ذ	مقدمة

مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- مشكلة الدراسة
03	2- فرضيات الدراسة
04	3- أسباب اختيار الموضوع
05	4- أهمية البحث
06	5- أهداف البحث
07	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم

الجانب النظري	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة .	
المحور الأول: الإستثارة الإنفعالية.	
10	تمهيد
12	1-1- مفهوم الإستثارة.
12	1-2- العوامل المؤثرة في الإستثارة الإنفعالية.
14	1-3- أساليب تسبب الإستثارة.
14	1-4- الاختلاف في مدى الإستثارة.
15	1-4-1- نموذج الطاقة النفسية.
16	1-4-2- التعرف على إشارات الإستثارة وقلق الحالة.
16	1-5- طرق قياس الإستثارة.

16	1-5-1- المؤشرات الكيموحيوية.
16	1-5-2- المؤشرات الفزيولوجية.
16	1-5-3- المؤشرات السلوكية.
المحور الثاني: شخصية اللاعب الرياضي.	
18	1-1- مفهوم الشخصية.
18	1-2- تعريف علماء النفس للشخصية.
19	1-3- بنية الشخصية.
19	1-3-1- البناء الوظيفي للشخصية.
19	1-4- العوامل العامة المؤثرة في الشخصية
19	1-4-1- المؤثرات الوراثية
20	1-4-2- المؤثرات البيولوجية
20	1-4-3- العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية
20	1-5- مقاييس الشخصية
20	1-5-1- مقاييس فرايبورج للشخصية
21	1-6- أنواع الشخصية
21	1-6-1- الشخصية العملية
22	1-6-2- الشخصية الفكرية
22	1-7- خصائص الشخصية
22	1-7-1- الثبات في الشخصية
22	1-7-2- التغير والتغيير في الشخصية
23	1-8- أهم الملامح التي تحدد الشخصية
23	1-8-1- التفرد
23	1-8-2- العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته
23	1-8-3- الشمول
23	1-8-4- الديمومة أو الثبات النسبي
المحور الثالث: كرة القدم و مميزاتها.	
25	1- كرة القدم
25	1-1- التعريف اللغوي
25	1-2- التعريف الاصطلاحي
25	1-3- التعريف الإجرائي
25	2- صفات لاعب كرة القدم

26	1-2-الصفات البدنية
26	2-2-الصفات الفيزيولوجية
26	3-2-الصفات النفسية
27	3-المهارات الأساسية في كرة القدم
27	1-3-تصنيف "حنفي محمود
27	2-3-تصنيف "تريمي
27	3-3-تصنيف "Gearye B" 1977
27	4-3-تصنيف بطرس رزق الله 1981
28	4- دور كرة القدم في المجتمع
28	1-4-الدور الاجتماعي
28	2-4-الدور النفسي التربوي
28	3-4-الدور الاقتصادي
28	5-أهداف رياضة كرة القدم
28	6-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
30	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
32	تمهيد
33	1-2- الدراسات المرتبطة
33	1-1-2- دراسة بن عبد السلام محمد
33	2-1-2- دراسة مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت
33	3-1-2- دراسة مسعودي زهية
34	2-2- التعليق على الدراسات
35	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
38	تمهيد
39	1-4- الدراسة الاستطلاعية
39	1-1-4 المرحلة الاولى
39	2-1-4 المرحلة الثانية
39	3-1-4 المرحلة الثالثة

39	4-2- الدراسة الأساسية
39	4-2-1- منهج البحث
40	4-2-2- متغيرات الدراسة
41	4-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث
41	4-2-4- عينة الدراسة
42	4-2-5- خطوات اختيار العينة
44	4-2-7- مجالات الدراسة
45	4-2-8- أداة الدراسة
48	4-2-9- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية)
48	4-2-10- الوسائل الإحصائية
49	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل و مناقشة النتائج	
51	تمهيد
52	عرض وتحليل نتائج الدراسة
61	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
62	الاستنتاج العام
	الخاتمة
	اقتراحات وفروض مستقبلية
	البيبلوغرافيا
	الملاحق
	الملاحق (1)
	الملاحق (2)

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل مواصفات العينة الدراسة	42
2	حسب مراكز اللعب	43
3	حسب الخبرة في الفريق	43
4	يبين نتائج عينة الدراسة	52
5	يمثل العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد لاعبي كرة القدم	55
6	يمثل العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد لاعبي كرة القدم	57
7	يمثل العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الاتزان الانفعالي عند لاعبي كرة القدم.	53
8	يمثل العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد العصابية عند لاعبي كرة القدم	61

مستوي الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض أنماط الشخصية لدى لاعبي كرة القدم

"دراسة ميدانية لفرق قسم الجهوي لولاية البويرة"

إشراف الدكتور: منصوري نبيل

إعداد الطالب: بن ضياف صادق أمين

ملخص البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أنماط الشخصية المتمثلة حسب "أيزنك" في أبعاد الشخصية (الإنبساط، الإنطواء، العصابية، و الإتران الإنفعالي) و مستوى الإستثارة الإنفعالية عند لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين الأداء الرياضي ومستوى الإستثارة الإنفعالية عند أفراد العينة، حيث أجريت الدراسة على عينة تتكون من فريق من فرق كرة القدم التي تنشط في القسم الجهوي لموسم (2015/2016) وذلك من أجل دراسة العلاقة بين أنماط الشخصية و مستويات الإستثارة الإنفعالية عند هؤلاء اللاعبين، و مدى تأثير الأداء الرياضي بهذه المتغيرات، و قد استخدم الباحث لأجل ذلك المنهج الوصفي التحليلي لملائمته للموضوع المدروس، كما اعتمد الباحث في اختيار العينة على الطريقة العشوائية، و قد استخدمنا من و "EPQ" أجل جمع البيانات (02) من المقاييس النفسية اختبار "أيزنك" للشخصية للراشدين "مقياس الإستثارة الإنفعالية" وبعد الحصول على البيانات تم تفرغها و معالجتها إحصائيا ، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من مستوى الإستثارة الإنفعالية و(الإنبساطية، العصابية) عند لاعبي كرة القدم.

2-توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الإستثارة الإنفعالية و الإنطوائية عند لاعبي كرة القدم.

3-لا توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الإستثارة الإنفعالية و الإتران الإنفعالي عند لاعبي كرة القدم.

مقدمة:

يشهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين ليس وليد الصدفة ، بل هو نتيجة الجهود المكثفة التي يقوم بها العاملين في الميدان من أجل تحقيق أقصى درجات الرقي ولعب البحث العلمي الدور الكبير و الأساسي في هذا التقدم، و سمح بتحقيق ما كان يظهر في الوقت القريب بالمعجزة، ليكون حقيقة اليوم، فالنتائج الرياضية التي تحققت في مختلف الرياضات جاءت بالبحث العلمي المثمر و العقلي، و بتضافر الجهود، فالحاجة ماسة إلى البحث العلمي للتخطيط لحياة أفضل و لتحقيق أفضل النتائج من أجل التنبؤ بالمستقبل، حتى لا نترك الفرصة ليستغلها غيرنا و يتفوق علينا (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد ، 2009ص 7) .

لفظ شخصية من الألفاظ التي شاع استخدامها في لغتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص مميز أو غير مميز بالنسبة للآخرين، فنحن نعجب بالفرد الذي يمتلك شخصية و نصفه بأوصاف عدة مثل جذاب أو قوي أو حازم كما أننا لانميل إلى الفرد الذي نعتقد أنه عديم الشخصية و مفهوم الشخصية ليس على هذا القدر من البساطة، فالشخصية ليست شيئاً يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر، و لا يمكننا القول بأن فلان له شخصية و أن فلان لا شخصية له كما لا يمكننا أن نصف شخصاً بأن له شخصية قوية أو شخصية ضعيفة أو شخصية مهزوزة أو لا شخصية له، فهذه كلها تعابير لا تتطوي على قدر كبير من الدقة العلمية، وقد استطاع (جوردن ألبرت) في كتابه الشخصية سنة 1937 تجميع ما يزيد عن خمسين تعريفاً للشخصية بعضها في ميدان القانون ، و البعض الآخر في مجال علم النفس، وحاول تصنيفها إلى عدد من الفئات الواسعة ، وبعض هذه التعاريف تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتمامها بطبيعة الإنسان و تكوينه الداخلي، و تهتم مثل هذه التعاريف بالمظهر الخارجي للفرد و مدى قدرته على التأثير في الآخرين ، ومدى قدرته على استثارة استجابات إيجابية من جانب العديد من الأفراد الآخرين في مواقف مختلفة فكأن الشخصية في ضوء هذا المفهوم ينظر إليها من حيث قيمتها كمثير يعطي انطباعاً معيناً لدى الآخرين، الشخصية تتميز بالفرد أي تختلف من فرد إلى آخر بالرغم من تشابه الأفراد في بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة، إنها تمثل الشكل الفريد الذي تنظم فيه استعداداتنا الاجتماعية لذلك يختلف الأفراد فيها بعضهم عن بعض، الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته و هي بالتالي مكتسبة فهي، ليست شيئاً موجوداً عند الطفل منذ ولادته إنما هي نتاج للتفاعل الاجتماعي فنحن نخلق لأنفسنا شخصياتنا بالمواقف التي نواجهها والمشاكل التي نقوم بحلها ونغير شخصياتنا طبقاً لتفاعلنا مع الآخرين، ضف إلى ذلك الشخصية ليست السلوك الظاهري للفرد، أي أن الشخصية ليست مثيرة أو استجابة ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف المتعددة وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو القيم و الإتجاهات و الدوافع و ما إلى ذلك، الشخصية تنظم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً للأداء (محمد حسن علاوي 2006 ، ص 77) .

حيث تعتبر من بين المواضيع التي أهملها علماء النفس بينما كانت محل اهتمام علماء الطب العقلي وأصحاب مدرسة التحليل النفسي واهتماماتهم توجّهت إلى دراسة الحالات الفردية وهذه الدراسة لا تؤدي في الأخير إلى تكوين النظريات العامة أما الاتجاهات الحديثة في الدراسات السيكولوجية فتولي دراسة الشخصية اهتماماً بالغاً ، لدرجة أنها أصبحت تكون مادة مستقلة بين مناهج الدراسات النفسية حيث تشمل الدراسات الجوانب المختلفة للشخصية و كيفية

نموها و العوامل المؤثرة فيها و كيفية قياسها، و النظريات المختلفة التي وضعت لدراستها وتفسيرها ، وقديما كان العلماء يهتمون بالمظاهر الخارجية للشخصية و ما يترتب عنها من سلوك معين يؤثر على الأفراد الآخرين ،أي أنهم اهتموا بالسلوك الظاهر ،وتجاهلوا المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن اتجاهات الفرد و دوافعه و قيمه، و غير ذلك من السمات التي لا تظهر في السلوك الخارجي بصورة مباشرة.

ومن بين المواضيع التي لاقت اهتماما كبيرا في الاونة الاخيرة من قبل المبحوثين في المجال الرياضي عند رياضي كرة القدم الإستثارة الإنفعالية والتي تؤثر بطبيعة الحال على الأداء الرياضي خاصة عند الرياضي ذو المستوى العالي حيث تشتت المنافسة على الألقاب الثمينة ويكثر الحديث عن الإعداد البدني والنفسي الهادف و تشتت الضغوط النفسية التي تقع على كاهل الرياضي، وأنه كلما ازدادت استثارة اللاعب ،كلما أدى ذلك إلى تحسن مستوى الأداء، إذ تشير نظرية الحافز إلى أن العلاقة بين الإستثارة و الأداء هي علاقة طردية . و هذا يعني أنه في حالة إتقان اللاعب الرياضي للمهارات الحركية فإن ارتفاع شدة الإستثارة يؤدي إلى تحسين الأداء، فكأن أداء اللاعب الرياضي يتحسن كلما زادت درجة استثارته على أساس أن الإستثارة هي بمثابة الحافز إلا أن مستوى الإستثارة الإنفعالية يتأثر بعدة عوامل منها طبيعة المنافسة و تصنيف اللاعب أو الدرجة التي يلعب فيها بالإضافة إلى دور المدرب في التحضير النفسي أو التعبئة النفسية و شحن الطاقة النفسية لدى اللاعبين وقد أشارت دراسات(جانيت تيلر) إلى أن الأفراد ذوو الإستثارة العالية يتميزون بقوة الدافعية، والعكس صحيح بالنسبة للأفراد الذين يتميزون بالإستثارة المنخفضة كما أن الأداء يرتفع لدى الفرد بصورة خطية كلما ازدادت الإستثارة و خاصة في المهام أو الأعمال المتعلمة جيدا والتي يتقنها الفرد .وعلى العكس من ذلك فإن شدة الإستثارة تؤدي إلى خفض مستوى الأداء في بداية عملية التعلم أو بالنسبة للمهارات التي لم يتم تعلمها و إتقانها. (محمد حسن علاوي , 2006 , ص 412-413)

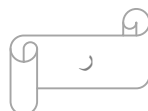
ومن هذا المبدأ جاءت فكرة ضرورة القيام بعملية تنظيم الإستثارة من حيث مستوياتها المتغير حسب متطلبات المنافسة الرياضية ويتم ذلك بواسطة الإسترخاء الذي يعد وسيلة فعالة في تنظيم الإستثارة والقلق والضغوط النفسية و التحكم فيها ومن أجل إثراء بحثنا هذا أردنا التوسع في موضوع الشخصية وأنماطها ونظرياتها التي اهتمت بدراستها و تمحيصها بغرض الإطلاع على كل ما هو جديد في موضوعها وكذا التوسع في عنصر الإستثارة الإنفعالية ودراسة مراحل تغيره أسباب ذلك التغير و كيفية التحكم في مستوى الإستثارة.

وقد قمنا بتقسيم البحث إلى بابين ,الباب الأول و يحتوي على الفصول الخاصة بالجانب النظري للدراسة ,أما الباب الثاني فيحتوي على الجانب التطبيقي للدراسة و جاء الباب الأول في أربعة فصول:

الفصل التمهيدي :و يضم خلفية البحث و

المتتمثلة في الإشكالية ، فرضيات البحث، أهداف البحث، أسباب اختيار البحث، تحديد المصطلحات المفاهيم ، الدراسات السابقة.

-**الفصل الأول** و تناول موضوع الإستثارة الإنفعالية، مفهومها ، العوامل المؤثرة فيها ، أساليب الاستثارة ، طرق قياس الاستثارة.



-**الفصل الثاني** وتناول موضوع الشخصية بصفة عامة من حيث تعريفها نظرياتها وأنماطها و العوامل المؤثرة فيها، بالإضافة للشخصية الرياضية.

-**الفصل الثالث** : و تضمن موضوع رياضة أو لعبة كرة القدم، لمحة تاريخية عن اللعبة، التعريف بالرياضة وأهم مراحل تطور قانونها و مقاييس الملاعب الخاصة به.

أما الباب الثاني والخاص بالجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين:

-**الفصل الرابع** :خصص هذا الفصل لعرض تنظيم الدراسة الميدانية حيث تضمن منهج

البحث، المجال الزماني و المكاني، عينة البحث، أدوات البحث، تطبيق أدوات البحث مع الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

-**الفصل الخامس** :في هذا الفصل تم عرض النتائج، تحليلها و مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج، وتم إدراج بعض المقترحات و الإشكاليات أو البحوث المقترحة مستقبلا.

مدخل عام

التعريف بالبحث

الإشكالية:

يعد تفاعل الفرد المستمر مع بيئته نتاج علاقات معينة بالنسبة للأشياء و الظواهر مما جعل الفرد يمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح و سرور و خوف و غضب و كراهية و تنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها، إذ لا يمكن صدها أو كفها علي الرغم من أنها قد تتسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على سلوكه و التحكم به و الانفعالات جانب شعوري يشير الى الاحساس و تأثير الفرد بالانفعالات كتغيرات الوجه و الأطراف و تغيرات عضلية المصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب و سرعة التنفس ، فالرياضة لها أهمية في تطوير الانفعالات النفسية سواء في حالة التدريب او اثناء المنافسة و يكون لها تأثير سلبي أو ايجابي في العمليات الوظيفية من جهة و السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة أخرى أي لا يمكن الجزم ان هذا الانفعال ايجابي أو سلبي إلا بعد مقارنته مع نتيجة الاداء أو الانجاز كما يتوقف على طبيعة الاداء و نوع الرياضة الممارسة ومستوى الرياضيين من حيث الخبرة والتجربة و الفئة العمرية و مستوى الانجاز . (حسن علاوي، 2006، ص281).

بالإضافة الى ما سبق تعتبر دراسة شخصية اللاعبين من أهم المواضيع تعقيدا حيث اهتم بها علماء النفس إذ أن الاتجاهات الحديثة في الدراسة السيكولوجية تولي دراسة الشخصية اهتماما بالغاً، لدرجة أنها أصبحت مادة مستقلة بين مناهج الدراسات النفسية حيث تشمل الدراسات الجوانب المختلفة للشخصية و كيفية نموها و العوامل المؤثرة فيها و كيفية قياسها و النظريات المختلفة لدراستها و تفسيرها (عبد الرحمن، 2003، ص134).

حيث نجد أن نظريات الأنماط تستهدف تصنيف الناس الى أنماط معينة مما أن نظرية السمات تستهدف اكتشاف الفرد ما لديه من سمات و قياسها قياسا كميا دقيقا ، أما نظرية ديناميكية الشخصية فإنها تهتم بكيفية تكوين الشخصية لأنها ترى ان الشخصية لها مكونات جسمية تتضمن عوامل فيزيولوجية، و تتأثر هذه العوامل بالظروف البيئية فمثلا: هي تحدد مدى احتمال الشخص للتعب، مدى قدرة الفرد على التعلم و اكتساب الخبرات و لاشك أن الاستعدادات الجسمية تؤثر في شخصية الأفراد، فمن المعروف أن بعض السمات تحدد السمات الأولية التي تحدد العوامل الوراثية، مثل لون البشرة، طول القامة ،لون العينين. وتعتبر نظريات الشخصية نقطة البدء في تطوير طرق القياس، مما يساعد على نمو النظرية.

ولأجل هذا أردنا من خلال هذا البحث تحديد العلاقة بين متغير نمط الشخصية وسمه أو حالة الاستثارة الانفعالية عند رياضيي كرة القدم والتحديد الأنماط النفسية وعلي ضوء ما سبق نطرح اشكاليتنا التالية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعض أنماط الشخصية (الانبساط ،الإنطواء، الاتزان الانفعالي، العصابية) لدى لاعبي كرة القدم؟

وعليه نطرح التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين نمطي الشخصية (الانبساط و الانطواء) و مستوى الاستثارة الانفعالية عند لاعبي كرة القدم؟

2. هل توجد علاقة ارتباطية بين نمطي الشخصية (العصبية و الاتزان الانفعالي) و مستوى الاستثارة الانفعالية عند لاعبي كرة القدم؟

الفرضيات

2-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية في مستوى الاستثارة الانفعالية و بعض أنماط الشخصية (الانبساطية، الانطواء، الاتزان الانفعالي، العصبية) عند لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية والانبساطية عند لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية والانطوائية عند لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي عند لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين الاستثارة الانفعالية والعصبية مستوى عند لاعبي كرة القدم.

3- أسباب اختيار الموضوع:

يعد البحث العلمي وسيلة فعالة و ناجعة في يد الطالب الباحث يعتمد عليها في معالجة المشاكل و الظواهر الميدانية بصفة عامة و النفسية و الاجتماعية و الرياضية بصفة خاصة بالإضافة الى ذلك و بحكم التخصص و ميل الشخصيه للجانب النفسي و خاصة الفرد الرياضي او الشخص الممارس للرياضة و لعل من الاسباب التي ادت الى اختيار هذه الدراسة ما يلي:

- الميول الشخصية للباحث لكشف أسرار الجانب النفسي المتعلق بالمجال الرياضي.
- كشف العوامل المؤثرة في السمة او ظاهرة الاستثارة الانفعالية او ظاهرة التنشيط الفزيولوجي كما يسميها بعض الباحثين.
- دراسة الشخصية الرياضية و خصائصها و العوامل المؤثرة فيها و أبعاد ذلك التأثير.
- توفر الاختبارات و المقاييس اللازمة و الخاصة بقياس الشخصية و ظاهرة الاستثارة.
- توفر المراجع و المواضيع المتعلقة بالجانب النفسي الرياضي.

4- أهمية الدراسة:

- أهمية النشاطات الرياضية باختلاف انواعها خاصة الرياضات الجماعية و تأثيراتها و أبعادها النفسية.

- تحديد العلاقة بين انماط الشخصية و ظاهرة الاستثارة الانفعالية.
- معرفة طريقة تأثر مستوى الاستثارة الانفعالية و أبعادها.
- محاولة لفت انتباه الباحثين للموضوع قصد دراسته و التوسع فيه من عدة جوانب.
- المساهمة في رفع نسبة التنبؤ بالرياضيين و الأبطال المستقبليين من خلال دراسة أنماط الشخصية.

5- أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة الارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية و الانبساطية عند لاعبي كرة القدم.
- معرفة علاقة الارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية والانطوائية عند لاعبي كرة القدم.
- معرفة علاقة الارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية و الاتزان الانفعالي عند لاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية و العصابية لدى لاعبي كرة القدم.

5- تحديد المصطلحات و المفاهيم:

5-1- الشخصية:

- **إصطلاحا:** يعرفها أيزنك سنة 1970 بأن الشخصية هي التنظيم الأكثر أو الأقل ثباتا و استمرارا لنسق الفرد ومزاجه و عقله و جسمه و الذي يحدد توافقه المميز للبيئة التي يعيش فيها (عبد المطلب أمين القريطي، 1998 ، ص223).
- **إجرائيا :** هي ذلك التنظيم المتكامل الثابت نسبيا لسمات الفرد الجسمية النفسية و العقلية الإجتماعية كما تظهر في تميز واضح عن الآخرين، والتي تتحدد بمقتضاها استجاباته للمواقف أسلوبه في التوافق، و يمكن التعرف على ذلك التنظيم على أساس مجموعة الأبعاد الرئيسية التالية : الانبساط - الانطواء، العصابية - الاتزان الانفعالي.
- **الانبساط :** وهو توجه الأفراد و الإهتمامات و الذات إلى قيم مستمدة من العالم الخارجي هو المحور الذي ينظم السلوك و النشاط الغالب سلوكيا.

- **الانطواء :** و يذكر (يونغ) أن الطاقة النفسية، تجعل المنطوي يتجه نحو ذاته و يميل إلى التفكير و الخيال و تجده مضطربا في أعماله و أحاديثه و أميل إلى الحذر و الحساسية، كما ذكر أن الانطواء عرض للانفصام، و هو عبارة عن سحب الإهتمام من العالم الخارجي عالم الحوادث و الأشياء و التركيز على العالم الداخلي، عالم التخيل و التأمل و المعاني الذاتية (فيصل عباس، 1982 ، ص28)

- **العصابية :** استعداد للإصابة بالمرض النفسي (العصاب) إذا توافقت مع شروط الانعصاب المتمثلة في مواقف الضغط الداخلي و الخارجي، وهي تهيجية زائدة في الجهاز العصبي المستقل أو نقص في توازنه أو ترجيع لا إرادي زائد غير متوافق.

- **الإتزان الإنفعالي** : هو المحور الذي ينظم توجه النشاط الإنفعالي بالتحكم في شدة الإنفعالات في المواقف الصادمة لتتلائم مع شدة المثير بعيدا عن المبالغة في الإستجابة، و تتسم بشيء من الثبات و التحرر من التقلب.

5-1-1 الشخصية الرياضية :

تتكون الشخصية من مجموعة من التنظيمات الفرعية البدنية و العقلية، الإنفعالية التي تتفاعل مع بعضها البعض لتكون تنظيما متكاملًا و منفردًا عن غيره و مؤهلا لإصدار نمط خاص من السلوك يميز كل فرد عن غيره من الأفراد.

5-2 الإستثارة الإنفعالية :

هناك الكثير من التداخل لدى الباحثين حول استخدام مصطلح الإستثارة و ظاهرة التنشيط الفزيولوجي أيضا لذلك فإن مصطلح الإستثارة يستخدم لبيان الحالة الفزيولوجية التي تمثل مصطلح التنشيط الفزيولوجي الذي يحدد السلوك لبيان الشدة التي تطلق الطاقة الكامنة أن المخزونة في أنشطة الكائن الحي و تظهر في النشاط و الإستجابة و يوضح الإستثارة استجابة لمدخل الإنفعال الذي يعمل على تنشيط العمليات الإدراكية أما التنشيط بينما فهو الذي يتحكم في استعداد الرياضي للإستجابة أو الأداء. تعريف مصطلح الإستثارة بأنها التنشيط الفزيولوجي النفسي حيث تتضمن التنشيط العقلي المعرفي و الفزيولوجي و بذلك يمكن تعريف الإستثارة بأنها الشدة التي يطلق بها الفرد السلوك أو الإستجابة كما تعرف بأنها عملية فزيولوجية نفسية تتغير حدثها من وقت لآخر. و تعرف الإستثارة الإنفعالية بأنها كمية الإنفعال التي يمتلكها الرياضي للمنافسة فهي تقع على متصل كمي يتراوح من أقصى درجات الإسترخاء إلى أقصى درجات الإستثارة و التهيج (عبد العزيز عبد المجيد حميد، 2005، ص90، 89).

5-2-1 الإنفعال : الإنفعال استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها و مظاهرها و وظائفها و نتائجها. و قد تكون مثيرات الإنفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات، و قد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد. و الإنفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى إحساس وتأثر الفرد بانفعاله، و جانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه والجسم والأطراف والتغيرات العضوية المصاحبة للإنفعال كسرعة دقات القلب و سرعة التنفس. و كثيرا ما يستخدم مصطلح انفعال و وجدان بمفهوم واحد، إذ يمكن القول بأن الإنفعال خبرة وجدانية، كما أن الوجدان خبرة انفعالية. كما أن مصطلح وجدان قد يمثل الجانب المعرفي للإنفعال و يشار إليه أنه التأثير الإنفعالي. و في ضوء ذلك يمكن تعريف الإنفعال على أنه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فزيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الإنفعال، و يمكن تقسيم الإنفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد، و من حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

- **انفعالات إيجابية (سارة)** : كالفرح و السرور و الأمن و الحب و النجاح و الفوز... إلخ

- **انفعالات سلبية (غير سارة)** : كالحزن والخوف والقلق والغضب والكراهية و الانزعاج.

و يعرف (قاسم) الإنفعال بأنه حالة وجدانية عنيفة تصاحبها اضطرابات فزيولوجية و

تغيرات حركية. (قاسم حسن حسين، 1990ص42).

2-2-5 الإسترخاء : هو حالة جسمية عقلية منظمة يكون الشخص فيها في حالة من

الراحة النفسية و الجسمية و التركيز السلبي أما تمرين الإسترخاء هو العملية الجسمية العقلية الموجهة للوصول لحالة الإسترخاء التام من خلال تطبيق خطوات محددة و يمر الاسترخاء بعدة مراحل متعددة و متعاقبة يعتمد كل منها على سابقتها (مصطفى المصري، ص2) كما يعرف الإسترخاء بأنه توقف كامل للإنقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة لحالة التوتر (محمد العربي شمعون، 1996ص168) وتهدف جميع أنواع الإسترخاء للوصول إلى درجة الإسترخاء المستهدفة و إن اختلفت أسباب تحقيق ذلك ومن هذه الأساليب:

- الإسترخاء التخيلي

- الإسترخاء العضلي التدريجي

1-2-2-5 الإسترخاء التخيلي : و يعرف بالتخيل الإسترخائي كما عرف (ديفيد كايوس) بطريقة للإسترخاء في هذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والإسترخاء ثم يمارس الإسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.

2-2-2-5 الإسترخاء العضلي التدريجي : يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز، وأول من استخدمه (جاكسون) وسمي كذلك لتعاقب الإنقباض والإسترخاء من مجموعة عضلية إلى أخرى، و يهدف لمساعدة الفرد للإحساس بالفرق بين الإنقباض والإسترخاء حتى يتمكن الفرد من اكتشاف التقلص العضلي في أي جزء من الجسم. (عبد العزيز عبد المجيد حميد ص118، 121، 119).

3-5 كرة السلة : هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط، وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو التارتان، حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق، ولها قواعد وقوانين ثابتة. (أحمد أمين فوزي، 2004، ص7).

6- الدراسات السابقة:

1-6 الدراسات العربية:

1-دراسة بن عبد السلام محمد : (2005) حول " نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و

الرياضية و علاقته بدافع الإنجاز لدى تلميذ المرحلة الثانوية"، و قد بينت الدراسة أنه كلما كان نمط شخصية الأستاذ يميل إلى الإنبساطية ارتفعت دافعية الإنجاز للتلميذ أثناء حصة

التربية البدنية والرياضية والعكس عند نمط الشخصية الإنطوائية عند الأستاذ فإن دافع الإنجاز لدى التلميذ ينخفض ويمكن القول بخصوص النتائج أنها قابلة للتعميم في نطاق حدود البحث (السن والخبرة، والمعرفة والجنس) وهي ما يمكن الإشارة إلى إمكانية دراستها مستقبلاً.

2-دراسة مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت (2006) : حول العدوانية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة.

3-دراسة مسعودي زهية سنة (2008) : و التي كانت بعنوان (العلاقة بين أبعاد الشخصية و استراتيجيات المواجهة و التوافق الزوجي)حيث هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أبعاد الشخصية (الإنبساط، الإنطواء، العصابية، الإتزان الإنفعالي).

الجانب النظري

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يعتمد الكثير من المدربين في المجال الرياضي من تحقيق الإنتصارات على مجهودات اللاعبين بالإضافة إلى مهاراتهم، و من أجل دخول المنافسة بقوة و تحقيق الفوز يعتمد المدربين إلى استثارة اللاعبين وتحفيزهم في أوقات المنافسة، حيث سوف نستعرض في هذا الفصل دراسة مفصلة عن حالة أو ظاهرة الإثارة الإنفعالية، (Arousal) التي تمثل درجة تنشيط الأعضاء الداخلية للإنسان و التي تتحكم بدورها في سرعة دقات القلب، والدورة الدموية بالإضافة سرعة التنفس، و التي تمثل درجة انفعال اللاعب و من خلال ذلك سوف نعرض الميكانيزمات اللازمة لتنظيم هذه الإثارة، التي تؤدي في حالة وصولها للمستويات العليا إلى نقص التركيز و التأثير على جودة الأداء.

إن شخصية اللاعبين وثقافتهم وخبرتهم وحسن تعاملهم مع جميع اعضاء الفريق تلعب دورا هاما في نجاحهم كلاعبين ذي مستوى عالي، وفي احترام جميع من يعملون معهم لأرائهم وفكرهم وتنفيذ أوامر المسؤولين على الفريق، فلشخصية اللاعب وسلوكه أثر كبير في تكوينه كلاعب ذو مستوى عالي وايضا في تكوين الفريق ككل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، فاللاعب الكبير لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن تكون لديه الرغبة للعمل يفهم واجباته، وملم بجميع جوانب التدريب وأساليبه وحاجاته، متبصرًا كيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبته.

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة الرياضية وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظة فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير، وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج للتدريب، وتلعب الثقة بالنفس للفريق الرياضي في كرة القدم أو في الرياضات الجماعية دور كبير في انسجام الفريق الرياضي وتحقيق الألقاب والأهداف المسطرة مسبقا، كما يلعب مستوى الطموح في كرة القدم الدور الهام والفعال من قبل اللاعبين فكل لاعب يطمح إلى تحقيق الفوز في المباراة يؤدي ذلك الى تحقيق الألقاب.

المحور الأول

الاستشارة الانفعالية

1- الإستثارة الإنفعالية:

1-1- مفهوم الإستثارة: في المجال الرياضي يلاحظ كثرة استخدام العديد من العبارات التي تدل على تعبر عن مستوى توتر واستثارة اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية، وقد تعبر عن مستوى نشاط بعض أجهزة الجسم (التنشيط الفزيولوجي) مثل ظهور بعض الأعراض الفزيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب أو سرعة التنفس أو التوتر العضلي أو غزارة إفراز العرق وخاصة فيراحة اليدين وغير ذلك من الأعراض التي تدل على أنها علامات مرتبطة بمواقف المنافسة الرياضية.

وقد ينظر البعض إلى مثل هذه الحالات السابق ذكرها (حالات الإستثارة والتنشيط الفزيولوجي) على أنها علامات طبيعية ويمر بها اللاعب عادة في مواقف المنافسة الرياضية كما قد ينظر إليها البعض الآخر على أنها علامات سلبية تسهم في التأثير على مستوى أداء اللاعب في المنافسة الرياضية كما قد يلاحظ في المجال الرياضي أن بعض المدربين يرون أن أداء اللاعبين يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة استثارتهم وزيادة عملية التنشيط الفزيولوجي لبعض أجهزة الجسم اعتقاداً منهم إلى أنه كلما ازدادت درجة استثارة اللاعبين فإن درجة تعبئتهم النفسية تزداد بالتالي وهو الأمر الذي يؤدي إلى الأداء الأفضل بالنسبة للاعبين وهذا الاعتقاد هو السبب الرئيسي في قيام بعض المدربين بمحاولة استثارة اللاعبين، وتعبئتهم نفسياً قبل بدء المباراة عن طريق تشجيعهم وبث الحماس في نفوسهم وزيادة درجة الدافعية لديهم بمختلف الطرق والوسائل لضمان تحقيق اللاعبين لأحسن مستوياتهم في الأداء وهذا يعني أن هؤلاء المدربين يعتقدون أن مفهوم الاستثارة للاعب لا حد لنهايتها وكلما ارتفع مستوى استثارة اللاعب كلما استطاع الإجابة بصورة أفضل، وعلى العكس من ذلك نجد أن هناك بعض المدربين الذين يعتقدون أن زيادة استثارة اللاعب زيادة عمليات التنشيط الفزيولوجي ، للأجهزة المختلفة لجسم اللاعب قد تسهم في إعاقة الأداء وتؤثر على القدرات الخطئية للاعب وفي ضوء ذلك يسعى المدرب إلى محاولة خفض مستوى استثارة اللاعب ومستوى تنشيطه الفزيولوجي لضمان القدرة على الأداء الجيد في المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2006ص)

1-2- العوامل المؤثرة في الإستثارة الإنفعالية:

هناك العديد من العوامل التي يكون لها دور في تحديد مستوى العلاقة بين الإستثارة الإنفعالية والأداء الرياضي وكذلك تفسير هذه العلاقة، كما أن لها دور في النظريات المفسرة لعلاقة الإستثارة بالأداء الرياضي، ومن هذه العوامل: تتضمن هذه المتطلبات ثلاث مكونات (القدرات الحركية، الإدراكية، والمعرفية).

- القدرات الحركية: Motor Abilities حيث تختلف درجة الإستثارة الإنفعالية تبعاً لطبيعة الحركة الرياضية، فالمهارات التي تتطلب درجة استثارة مرتفعة لأنها تتطلب السرعة للأداء تستفيد من زيادة الإستثارة بين ما المهارات

التي تتطلب الدقة والتوافق كقدرات، فإن الإستثارة المرتفعة تعوق الأداء حيث يحدث انقباض عضلي للعضلات العاملة ولغيرها نتيجة لارتفاع الإستثارة.

- **القدرات الإدراكية : Perceptual Abilities** إن ارتفاع مستوى الإستثارة يؤثر سلباً في المدى الإدراكي للرياضي وفي قدرته على التركيز خلال الأداء، ومن ثم فإن المهارات الحركية ذات البيئة المفتوحة التي تتغير فيها متطلبات الأداء نظر التغير ظروف ومتطلبات الأداء بتغير المواقف والأهداف وتتطلب الإنتباه الداخلي الضيق: تتأثر سلباً وينخفض مستوى الأداء، وتكون درجة الإستثارة المعتدلة هي الأفضل لتحقيق مستوى الأداء المستهدف، كم أن مستوى الإستثارة المرتفع يصاحبه عدم الدقة في الأداء خاصة عند التصويب على الهدف، كما يصعب التحكم في توجيه الأداء.

- **القدرات المعرفية: cognitive Abilities** إن الأنشطة الرياضية التي تتطلب عمليات عقلية معرفية للتعلم تتأثر سلباً بارتفاع مستوى الإستثارة الذي يرتبط به زيادة نشاط الجهاز العصبي وبالتالي تقل كفاءة ودقة العمليات العقلية مثلاً الإنتباه والإدراك للمعلومات المرتبطة بالأداء والتركيز على المعلومات غير المرتبطة وعدم الإهتمام بها ثم عمليات معالجة هذه المعلومات لإتخاذ القرار الصحيح للأداء الحركي (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005 ص 92)

- **الفروق الفردية : Individual Differences** يختلف مستوى الإستثارة الانفعالية الذي يرتبط بالأداء الأفضل باختلاف مراحل تعلم الفرد للمهارات الحركية وباختلاف مستوى الإستثارة من رياضي لآخر، ففي المرحلة الأولى - المرحلة المعرفية The حيث يحتاج الرياضي لمستوى منخفض من الإستثارة لاكتساب النواحي الفنية لتعلم أداء المهارة ولتغني الإنتباه بين متطلبات الأداء وانتقاء المثيرات المرتبطة بالأداء ليحقق تصوريده لأداء المهارة، وبذلك فإن ارتفاع مستوى الإستثارة

يؤثر سلباً على تعلم المهارة الحركية في هذه المرحلة. وفي المرحلة الثانية - مرحلة الترابط حيث يكون المتعلم قد اكتسب النواحي لأداء المهارة ويكون الإهتمام موجه في هذه المرحلة لاكتشاف الأخطاء بالمقارنة بين الأداء الفعلي للمهارة والأداء المتصور للتخلص من الأداء الخاطئ وتدعيم وتثبيت الأداء الصحيح وتكون الحاجة لبدل جهد لتحقيق مستوى الإنجاز المستهدف، فإن المستوى المتوسط من الإستثارة الانفعالية يكون أكثر ملائمة لهذه المرحلة. وفي المرحلة الأخيرة مرحلة آلية الأداء أو الأداء المستقل - The Autonomous Stage حيث تقل حاجة الرياضي للمرحلتين السابقتين ويتركز الإنتباه في نتائج الأداء وليس في فإن المستوى المرتفع من الأداء الإستثارة يحقق أفضل أداء الذي يؤدي لأفضل نتائج.

1-3- أساليب تسبب الإستثارة: فيما سبق كان التركيز على أساليب إدارة الضغوط لخفض المستويات المفرطة من القلق والأنجاء وقت الحاجة لإنتزاع النفس لأننا نشعر باللامبالاة ودون مستوى الطاقة كما تشعر بأنك متعب ولديك

لامبالاة فيما يتعلق بإعادة التأهيل البدني، لذا يجب أن تدرك سلوكيات محدودة ومشاعر واتجاهات بأنك دون مستوى التنشيط المطلوب من خلال:

- تتحرك ببطء

- العقل مندهش وتصبح بعيد عن الإنتباه Distract

- لديك حاجة للإهتمام بكيفية الأداء الحسن

- لديك حاجة للمشاركة والحماسة Participation & Enthusiasm

- شعورينقل الرجلين وعدم النشاط No bounce

قد لا يكون الرياضي على خبرة بكل هذه الإشارات التي تكون دون النشاط كإشارات تكون أكثر شعوراً بها وتحتاج إليه الزيادة الإستثارة ويمكن أن تظهر هذه المشاعر في أي وقت وعادة تشير بأن كغير قادرينياً أو عقلياً على الأداء لعدم حصولك على الراحة الكافية وللعكس كثيراً (التدريب الزائد) أو اللعب ضد منافس أضعف وبقدرة سرعة اكتشاف هذه المشاعر يمكن أن تبدأ في إعادة نفس كثانية لمضمار الرياضة أسرع. (عبدالعزیز عبد المجید محمد، 2005 ص 274-275).

1-4- الإختلاف في مدى الإستثارة: أشار بعض الباحثين إلى أن مفهوم مدى الإستثارة الذي يمكن أن يحقق أفضل أداء قد يختلف بإطار احتمال اتساع درجة الإستثارة إذ قد يتطلب الأمر درجة أكبر من اتساع الإستثارة في حالة الأداء المتعلم جيداً أو الأداء السهل.

أما في حالة الأداء الذي يتميز بدرجة متوسطة من الصعوبة فإن مدى اتساع الإستثارة

يقول، أما في حالة الأداء الصعب أو المعقد أو في حالة تعلم المهارة حديثاً فإن الأمر يتطلب

مدى ضيقاً من الإستثارة. يوضح نوع الإختلاف بين هذا المفهوم والصورة الأصلية

لنموذج حرف (U) المقلوب من حيث الإختلاف في مدى الإستثارة في ضوء مستوى

صعوبة أو سهولة الأداء (محمد حسن علاوي، 2006 ص 414 - 415).

1-4-1- نموذج الطاقة النفسية: ويلاحظ في هذا المفهوم الذي قدمه مارتنز أنه يرى أن الطاقة النفسية هي عبارة عن الارتباط ما بين الإستثارة التنشيط الفزيولوجي والإنفعالات، وأشار إلى أنه كلما زادت إيجابية الطاقة النفسية كلما تحسن الأداء وعلى العكس من ذلك فإن الطاقة النفسية السلبية تقلل من جودة الأداء وأشار مارتنز إلى أن اللاعب الرياضي يشعر بالعديد من الإنفعالات عندما يواجه المنافسة الرياضية فقد يشعر اللاعب بطاقة نفسية إيجابية عالية

نابعة من التحدي لأداء المنافسة والفرح للإشتراك والتصميم على ظهار أحسن مستوى وكذلك توقع الإثابة الخارجية وهذه الحالة تساعد

على تسهيلا لأداء كما قد يشعر اللاعب الرياضي بطاقة نفسية سلبية عالية فيصور قلق وغضب وضجرو هذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء وأوضح مارتنز أن نموذج حرف اليو (U) المقلوب يشير إلى تحسن الأداء كلما كان مستوى الإستثارة التنشيط الفزيولوجي متوسطا بغض النظر عن سلبية أو إيجابية الإنفعالات المصاحبة لهذه الإستثارة أما في نموذج الطاقة النفسية فإننا لأمريختلف و نموذج الطاقة النفسية لما رتنزويتضح منه وجود ثلاثة مناطق هي:

* **منطقة التعب النفسية : Psych up Zone** والتي يحتاج فيها اللاعب إلى المزيد من

الطاقة النفسية الإيجابية لكي يؤدي بأفضلما عنده.

* **منطقة زيادة التعب النفسية: Psych out Zone** والتي تتميز بوجود الطاقة النفسية

السلبية و التي تسهم في هبوط مستوى أداء اللاعب الرياضي

* **منطقة الطاقة الأفضل: Optimal Energy** وهي المنطقة التي تتوسط المنطقتين السابقتين وتتميز بوجود أقصى

إيجابية للطاقة النفسية بارتباطها بعدم وجود طاقة سلبية على الإطلاق ويلخص (مارتنز) في ضوء نموذج الطاقة النفسية إلى أن الطاقة السلبية تحاول بالرغم من انخفاض رصيدها أن تؤثر أو تتغلب على الطاقة النفسية الإيجابية للاعب الرياضي ولكن نظرا لأن رصيد الطاقة النفسية الإيجابية يكون مرتفعا فعندئذ يمكن لها أن تؤدي بأفضلما عنده ويكون اللاعب الرياضي بذلك في منطقة الطاقة الأفضل أما في حالة عدم قدرة الطاقة النسبة الإيجابية لسبب أواخر في التغلب على الطاقة النفسية السلبية للاعب ففي هذه الحالة ينخفض أداء اللاعبو من تطبيقات هذا النموذج ضرورة تخلص اللاعب الرياضي نهائيا من أية طاقة نفسية سلبية حتى يستطيع الوصول إلى منطقة الطاقة النفسية الأفضلية يختلف من لاعب لآخر كما يختلف طبق الطبيعة الأداء الحركي وعما إذا كانا الأداء بسيطا أو مركبا أو يتطلب استخدام المزيد من العضلات أو يتطلب فترة زمنية طويلة أو قصيرة (محمد حسن علاوي 432، ص 2006)

Recognize Arousal and State Anxiety Signs

إن لهذا المدخل تطبيقات عديدة تساعد الرياضي في إدارة الضغوط من خلال التعرف على الإشارات والأعراض التي تدل على الضغوط المرتفعة والاستثارة.

1-5- طرق قياس الاستثارة: إن أغلبية أساليب قياس الاستثارة غير مباشرة ويمكن

تصنيفها إلى مايلي:

1-5-1- المؤشرات الكيميائية: Biochemical Indicators يصاحب حالة

الاستثارة الانفعالية بعض تغيرات إفرازات الهرمونات Hormonal Secretions مثل هرمون الأدرينالين Adrenaline والبنفرين Epinephrine والنورينفرين Norepinephrine تلك التغيرات التي ترتبط بالاستثارة العالية والذي مكن من خلال قياسها الاستدلال على حالة الاستثارة الانفعالية.

1-5-2- المؤشرات الفزيولوجية: Physiological indicators وتتضمن قياس ضغط الدم، ومعدل نبضات القلب وجهاز تخطيط القلب (ECG) وجهاز نشاط القشرة المخية باستخدام جهاز تخطيط الدماغ الكهربائي (EEG) Electroencephalogram الذي يسجل شكل موجات ألفا للمخ Alpha Wave كما يتضمن قياس مقاومة الجلد لتقدير شدة الاستثارة الانفعالية من خلال مقاومة الجلد لمرور التيار الكهربائي باستخدام Galvanometer لقياس درجة مقاومة الجلد حيث زادت درجة الاستثارة الانفعالية تضعف مقاومة الجلد، وتعتبر الاستجابة الغلافية للجلد من أهم القياسات الفزيولوجية لتقييم مستوى الاستثارة، كما يمكن قياس تعرق راحة اليد باستخدام جهاز Sudorimetr كمؤشر لمستوى الاستثارة الانفعالية.

1-5-3- المؤشرات السلوكية: Behavioral Ivdicators حيث تقاس السلوكيات عن طريق الملاحظة للاستجابات التي نستدل منها على مستوى الاستثارة الانفعالية أو عن طريق التقدير الذاتي لمستوى الاستثارة، وفي المجال الرياضي صمم (Dorothy Harris ,Bette Harris) مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين وقام أسامة كامل بإعداد صورته العربية وتقنيته (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005 ص 105-106 .)

المحور الثاني

شخصية اللاعب الرياضي

1- الشخصية:

1-1 - مفهوم الشخصية:

تعددت نظريات الشخصية وتباينت المفاهيم والافتراضات غير أنه يمكن النظر إلى الشخصية في ضوء التعريفات المتعددة لأصحاب تلك النظريات على أنها ذلك الجانب من الفرد الذي يمثله أكثر من بقية الجوانب الأخرى، ليس لأنه الجانب الذي يميزه عن الآخرين فيما نسميه السمات الفارقة فحسب، ولكن الأهم من ذلك هو أنه يمثل ما يكون عليه الفرد في حقيقته. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ط. 1، ص. 41).

والشخصية تكوين اختزالي يتضمن الأفكار، الدوافع، الانفعالات، الميول، الاتجاهات والقدرات والظواهر المشابهة. حيث عرفها أحمد عبد الخالق:

"الشخصية نمط سلوكي مركب ثابت ودائم إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الناس ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات الأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم القدرات العقلية، الوجدان أو الانفعال والترويع أو الإرادة والتركيب الجسمي والوظائف الفيزيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه الفريد في التوافق للبيئة". (أحمد محمد عبد الخالق، 1994، ص. 24).

1-2- تعريف علماء النفس للشخصية:

تتعدد تعريفاتهم للشخصية وصفاتهم وذلك لكونها ميادين بحثهم في مجمل ما تطرقوا إليه، فالمدرسة السلوكية ترى أن الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد وهي مجموع أوجه النشاط التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية، أما مدرسة التحليل النفسي فتري بأنها قوة مركزية داخلية توجه الفرد في حركاته وسكناته. حيث يرى مورتن برنس "morten prins" أن الشخصية هي حاصل الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوى البيولوجية والفطرية الموروثة وكذلك الصفات والميول المكتسبة من الخبرة، كما يعرفها ماي فلمج ولينك على أنها مثير.

وهناك من اتجه إلى تعريفها على أنها استجابات الفرد للمثيرات المختلفة وهو ما ذهب إليه وود ورث "worth wod" و مركيس "marquis".

ومنهم من ذهب في تعريفهم على أن الشخصية عبارة عن متغير يتوسط المثيرات والاستجابات وهو أكثر التعريفات التي وضعت للشخصية. (لاندل وفيدرف، 1998، ص. 270).

1-3- بنية الشخصية:

1-3-1- البناء الوظيفي للشخصية:

يتكون البناء الوظيفي للشخصية من مكونات ترتبط ارتباطاً وظيفياً قوياً في حالة السواء، وإذا حدث اضطراب أو نقص أو شذوذ في أي مكون منها أو في العلاقة بينها، أدى إلى اضطراب في البناء العام والأداء الوظيفي للشخصية وفيما يلي مكونات البناء الوظيفي للشخصية:

(أ) مكونات جسمية:

تتعلق بالشكل العام للفرد وحال الطول والوزن وإمكانات الجسم الخاصة والعجز الجسمي الخاص، والصحة العامة، والأداء الحركي والمهارات الحركية، وغير ذلك مما يلزم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة، ووظائف الحواس المختلفة ووظائف أعضاء الجسم مثل: الجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز الغدي والجهاز التناسلي.

(ب) مكونات عقلية ومعرفية:

وتشمل الوظائف العقلية مثل: الذكاء العام، القدرات العقلية المختلفة والعمليات العقلية العليا كالإدراك الحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير والتحصيل... الخ.

(ج) مكونات انفعالية:

وتتضمن أساليب النشاط المتعلق بالانفعالات المختلفة مثل: الحب والكره والخوف والبهجة والغضب... الخ . وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي وعدمه وتجمعات الانفعالات في عواطف.

(د) مكونات اجتماعية:

حيث تتعلق بالتنشئة الاجتماعية للشخص في الأسرة والمدرسة والمجتمع وجماعة الرفاق والمعايير والقيادة والتبعية... الخ.

1-4- العوامل العامة المؤثرة في الشخصية:

تشير نظريات الشخصية دون استثناء إلى وجود عاملين هامين يؤثران في بناء الشخصية وتطورها وهما: عامل داخلي تكويني وعامل خارجي بيئي.

1-4-1- المؤثرات الوراثية:

إن النمط الوراثي الخاص الذي يتكون من اللحظة التي يتم فيها الإخصاب يؤثر في تكوين شخصية الفرد وعلى احتمال إصابة الفرد بأحد الأمراض الوراثية أو التشوهات التكوينية أو السمات ذات الطابع المميز مثل: نزيف الدم الوراثي والاضطرابات ومرض السكري مع اختلاف متوسط الدرجة وهناك سمات أخرى مميزة للشخصية ولها علاقة بالعوامل الوراثية وتشمل لون البشرة والقصر ولون العيون.

1-4-2- المؤثرات البيولوجية:

تؤثر هرمونات الغدد الصماء بوجه خاص على السلوك وعلى عمليات التكيف ويبدو ذلك واضحاً في حالة نقص إفراز الهرمونات من الغدد أو توقفها عن العمل مثل:

- الغدة الدرقية: يؤدي كثرة إفراز الهرمون من هذه الغدة إلى كثرة الحركة والشعور بالتهيج والأرق، أما في حالة نقص الهرمونات تؤدي إلى سهولة الشعور بالتعب والإرهاق وإلى كثرة النوم.

البنكرياس: يقوم بإفراز الأنسولين لتنظيم مقدار السكر في الدم وتحويله إلى الكبد لتجزئته وفي حالة زيادة نسبة السكر في الدم فإن ذلك يظهر على شكل إصابة بالمرض السكري. (سليم مدثر أحمد. 2002. ص 136)

1-4-3 العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية:

قد يكون لخبرة الشخص داخل نطاق البيئة المحيطة به أثارها الرئيسية على نمو خصائص الشخصية، وهذه الخبرات قد تكون فريدة تتصل بشخص واحد فقط، أو قد تكون مشتركة بين عديد من الأشخاص فتكوين شخصية الفرد تختلف باختلاف المنطقة التي نما بها وتأثر بعادات وتقاليد وخصائص كل منطقة، فنجد أن الشخص الذي ترعرع في مجتمع مغلق يختلف عن الشخص الذي ترعرع في مجتمع متفتح على العصرنة. (ارنون وتيج، 1994. ص 256)

1-5-1 مقاييس الشخصية:

إن مقاييس الشخصية قد تكون أحادية البعد تقيس سمة واحدة من سمات الشخصية أو مظهر واحد من مظاهر السلوك ويمكننا التطرق لعدة مقاييس الأول وهو مقياس القلق حالة وسمة وهما مثال للمقاييس الأحادية والثاني هو مقياس فرايبورج وهو مثال للمقاييس المتعددة الأبعاد، حيث أنفي مقياس القلق حالة يطلب من المفحوص وصف شعوره في لحظة معينة من الوقت.

1-5-1-1 مقاييس فرايبورج للشخصية: ويشمل هذا المقياس على ثمانية أبعاد وهي:

- **العصبية:** الدرجة العالية على هذا المقياس، تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية و حركية واضطرابات نصف جسمية كالنوم والإرهاق والتوتر و سرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة.

- **العدوانية:** ودرجة هذا المقياس العالية تشير إلى الأفراد الذين يرتكبون تلقائياً الأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية واستجاباتهم بصورة انفعالية.

- **الاكتئابية:** والدرجة العالية لهذا المقياس تشير إلى تميز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة.

- **القابلية للاستثارة:** ودرجة هذا المقياس العالية تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية و شدة التوتر وضعف في القدرة على المواجهة والإحباطات اليومية والانزعاج وعدم الصبر وكذا الغضب، والاستجابات العدوانية.

- **الاجتماعية:** يتميز أصحاب هذه الدرجة على هذا المقياس بالقدرة على التفاعل مع الآخرين، ومحاولة التقرب بالناس وسرعة عقد الصداقات، كما يتميزون بالمرح والحيوية.

-**الهدوء:** يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا المقياس بالثقة بالنفس وعدم الارتباك أو تشتت الفكر واعتدال المزاج والتفاعل والابتعاد عن السلوك العدواني.

-**السيطرة:** يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا المقياس بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية، جسدية أو تخيلية وعدم الثقة بالآخرين، والميل للسلطة واستخدام العنف.

-**الكف:** الأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية على هذا المقياس من صفاتهم عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين خاصة في المواقف الاجتماعية، ويتصفون بالخجل والارتباك.

1-6-أنواع الشخصية:

الشخصية نوعان فكرية وعملية، فكثير ما يسأل الإنسان أفضل الأمور النظرية أو العملية، فالتفريق بين النظريات والعمليات ليس بالأمر السهل، لأنهما متكاملان، وكل منهما متوقف على الآخر، فالأفكار أمهات الأعمال.

1-6-1-الشخصية العملية:

لا شك في أن الشخصية العملية تظهر في العمل والتنفيذ، مثل ذلك ما يقوم به الناس على أرض الواقع، فنتمثل الشخصية العملية في المصلحين والقادة والمربين، الذين ترى آثارهم في عملهم الذي قاموا به، وهي التي تحقق خدمة إنسانية، فالشخصية العملية أكثر تأثيراً من رجال الفكر، فنحن نتأثر بالأعمال النبيلة أكثر ما نتأثر بالأفكار، ومن الضروريات الأساسية للشخصية العملية العلم بالشيء الذي يراد القيام به، والرغبة في النجاح فيه ولا فائدة في العمل إذا لم تصاحبها بقوة التنفيذ، معنوية كانت أو مادية. (محمد يعقوبي، ص388)

وكما أن السيارة التي لا تستطيع السير إلا إذا كانت معدة للسير، كذلك هو الإنسان، لا يمكن أن يقوم بعمل عظيم إلا إذا كانت بداخله رغبة وإرادة قوية.

وطالما صافنا أشخاص لديهم وتتوفر فيهم كل الوسائل الضرورية وهي قوة العزيمة والتنفيذ، فلم ينجحوا في أعمالهم لأنهم يميلون إلى الشك في أنفسهم وكثير النقد والتحليل ويضيعون الفرص التي قد لا تعود، ومن أهم وسائل تقوية الشخصية العملية نذكر ما يلي:

-الرغبة في العمل.

-تحديد الفرص والطريق المتواصل.

-الشعور بالواجب. (محمد عطية الأبرشي، حامد عبد القادر، ص381)

1-6-2-الشخصية الفكرية:

هي التي تؤمن في أن الإنسان قوي بروحه، عظيم في خلقه، وأن العالم الذي نراه اليوم بما فيه من تقدم وحضارة ما هو إلا عصارة أذهان تلك الشخصية القوية التي وتخيلت وتصورت. والشخصية الفكرية تظهر في الشعور والفلسفة والفنون الجميلة، وفي الأعمال الهامة في الحياة تثبت في الإنسان المثل الأعلى وتزيده قوة، والنشاط الضروري لتنفيذ هذه المهمة والوصول إلى الهدف ومن الصفات المميزة لهذه الشخصية:

- الهدوء العقلي، عدم الاضطراب النفسي، والقلق الذي يكتسبه بالتربية والتهديب.
- الرضا بالحياة والفكر، ومعنى أن يرضى بما يجب الرضا به، ويحتج على ما يجب الاحتجاج عليه. (محمد اليعقوبي. ص381)

1-7- خصائص الشخصية:

تجتمع في الشخصية خاصيتان أساسيتان تظهر الأولى في شكل ثبات في الشخصية والثانية في التغير والتغيير اللذين ينالانها خلال تاريخ حياتها.

1-7-1- الثبات في الشخصية:

ومن هذا المنظور يرى أن الثبات في الشخصية يتضمن عدة نواحي وهي:

* **الثبات في الأعمال:** ويظهر هذا النوع من الثبات في أشكال السلوك المختلفة فالإنسان الشريف على سبيل المثال يبقى سلوكه شريفاً في مختلف المناسبات والمواقف.

* **الثبات في الأسلوب:** ومن خلال دراسة كل من ألبورت و فرنون عن الحركات التعبيرية أن عدداً من هذه الحركات يميل إلى الثبات والبقاء لدى الفرد حيث يمر بمناسبات مختلفة.

* **الثبات في البناء الداخلي:** ويعنى به الأسس العميقة الثابتة التي تقوم عليها الشخصية وهو مجموعة من الدوافع الأولية للميول والقيم الثابتة في مرحلة معينة من حياة الفرد.

* **الثبات في الشعور الداخلي:** ونقصد به شعور الفرد داخليا وعبر مراحل حياته باستمرار وحدة شخصية وثباتها ضمن الظروف التي يمر بها. (نعيم الرفاعي. 1987. ص97)

1-7-2- التغير والتغيير في الشخصية:

ومن ناحية أخرى يرى البعض أن ثبات الشخصية ليس ثباتاً أزلياً، وإنما هو في الحقيقة ثابت نسبي ومفهوم ديناميكية الشخصية يعتبر من صفات النمو والتغيير، وتتغير الشخصية إما عن غير قصد وهذا هو التغيير، وإما عن قصد وهو التغيير ويحدث تغير الشخصية بالنمو خلال مراحل النمو المتتابعة ويتأثر تغييرها بالعوامل المؤثرة في تكوينها، كالعوامل الجسدية، العقلية، النضج، التعليم ومؤسسات التنشئة الاجتماعية. (حامد عبد السلام زهران. 1987. ص60)

أما عن تغيير الشخصية عن قصد فيقوم على أساس أن الكثير من مكوناتها وسماتها مكتسبة ومتعلمة قد تكون سوية تؤدي إلى الصحة النفسية أو تكون غير سوية تؤدي إلى التفكك والمرض، وهذا قد يبذل الفرد مجهودا للتغيير بقصد إعادة التعلم أو محور التعلم وغير ذلك من طرق العلاج النفسي. ونستخلص بأن الشخصية ليست شيئا يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر ولكنه شيء يتميز بالميزات التالية:

-الفردية أي بمعنى أنها تختلف من فرد إلى آخر.

-تعبير عن الصفات للفرد الثابتة نسبيا.

-تمثل العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته.

1-8-أهم الملامح التي تحدد الشخصية:

1-8-1 الفرد: أي أن الشخصية تختلف من فرد إلى آخر، رغم تشابه الأفراد في بعض النواحي يحكم البيئة والثقافة وبالتالي فهي تمثل التشكيل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية، وهذا ما يؤدي إلى اختلاف الأفراد عن بعضهم البعض.

1-8-2-العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته: إن الشخصية هي نتاج التفاعل الاجتماعي وبالتالي فهي مكتسبة، فالطفل حديث الولادة لا يوجد له خصائص تحدد شخصيته، حيث أن التفاعل الواعي بينه وبين البيئة المحيطة به يكون معدوماً، وهذا ما يدل على أن الشخصية هي نتيجة العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته، مما يدل على الشخصية المتغيرة.

1-8-3-الشمول: إن الشخصية الإنسانية تنتظم فيها سمات وخصائص الفرد جميعها، وتمثل التنظيم الفريد المميز للأنماط السلوكية في المواقف المختلفة وهذا التنظيم يتشكل ويتكون من العادات والسمات والقيم والدوافع والاتجاهات.

1-8-4-الديمومة أو الثبات النسبي: أي أن الشخصية بسماتها البارزة لا بد أن تستمر إلى فترة مناسبة من الزمن

لتكون معروفة ومميزة للفرد. (صالح عبد الله الزعبي، ماجد محمد الخياط، 2011، ط1، ص175).

المحور الثالث

كرة القدم و مميزاتها

1- كرة القدم: football

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع(رمي جميل:1986، ص50-52). وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

وبضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطيطة، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططي جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في مطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.(مجيد المولي،1999، ص9 10).

2-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدت مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها. (رفعت، 1999، ص 99).

2-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها، وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية. (مجيد المولي، 1999، نفس المرجع، ص 9 10).

2-3- الصفات النفسية :

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

* التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (القيبي، 1990، ص 334).

* الانتباه:

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

* التصور العقلي:

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

* الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (كامل راتب، 2000، ص 117).

* الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (R- Tham.1991. P72).

3- المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض، وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل.

3-1- تصنيف "حنفي محمود": قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم
- الجري باكرة
- رمية التماس
- المراوغة
- مهارات حارس المرمى
- السيطرة على الكرة
- المهاجمة
- ضرب الكرة بالرأس

3-2- تصنيف "تريمي": نفس التقسيم السابق غير أنه اعتبر أن مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

3-3- تصنيف "Gearye B" 1977: يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

3-4- تصنيف بطرس رزق الله 1981: يشمل ثلاث مجموعات كبرى هي:

- أ) مهارات دفاعية: مهارات حارس المرمى، المهاجمة.
- ب) مهارات هجومية: الجري بالكرة، المراوغة، السيطرة على الكرة.
- ج) مهارات بدون كرة: الجري بأنواعه، الوثب من الحركة، الوثب على قدم واحدة، الوثب على قدمين معا، التوقف

والدوران. (جابر، العدوي، 1996، ص 7)

4- دور كرة القدم في المجتمع:

تلعب الرياضة دورا كبيرا في المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

4-1- الدور الاجتماعي:

كرة القدم كنظام إجماعي تقدم لنا شبكة معبرة عن العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، الصداقة، الأمانة، التسامح... الخ كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

4-2- الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد ونذكر أهم الموصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

4-3- الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانته إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "شوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات يتمثل دورها الاقتصادي في الاشهار والتمويل مداخل المنافسات، أسعار اللاعبين... الخ وقد تعاضم مع مرور الوقت. (الخولي، 1996، ص 132 133).

5- أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (وزارة التربية الوطنية، 1984)

6- المتطلبات البدنية لآعب كرة القدم :

تُعَدُّ المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية لآعب كرة القدم ، وتُعَدُّ أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على كرة القدم قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتدُّ إلى أكثر في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص 23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الإشتراك في الدفاع في حالة إمتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من الواجب الدفاع والمساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة .

* الإعداد البدني لكرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني أحد العناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجه لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل بشكل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات تدريبية يومية ونجد نوعين من الإعداد البدني :

إعداد لبدني عام وإعداد خاص.(مر الله الباسطي،1970، ص 70)

* الإعداد البدني العام :

هو التطور الجيد لصفات الحركية بدون توجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات إلى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة المرونة...إلخ. ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة

الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي). (MICHEL PRADET 1997.p107)

* الإعداد البدني الخاص :

يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم و زيادة الامكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة ردّ الفعل، والمرونة الخاصة وسرعة للمسافات القصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين و الرشاقة وتحمل السرعة...إلخ.

خلاصة:

لا يمكن للإنسان أن يتخلى بالتأكيد عن الانفعال، فمن لا يفعل فهو غير طبيعي، فالانفعال موجود عند جميع البشر، ولكن بدرجات مختلفة، حتى أن الانفعال يوجد لدى الحيوانات، فمن الطبيعي أن يكون لدينا انفعالات وبأنواع مختلفة، منها الانفعالات الإيجابية، و الانفعالات السلبية، ولكن تكون هذه الانفعالات طبيعية، إذا كانت تتراوح ضمن المدى الطبيعي، أي شريطة أن تكون معتدلة، و تحتل الانفعالات مكانا مرموقا في علم النفس، وفي عالم الطب أيضا وبخاصة في علم النفس الإكلينيكي، و الطب السيكوسوماتي، ولها مثل هذه المكانة في أذهان الناس أيضا، فالانفعالات لها أهمية بالغة في تكوين الشخصية الطبيعية للفرد، فالانفعالات تضي على حياتنا البهجة و المتعة، و المعاناة، و بدونها تصبح الحياة لا طعم لها.

لقد تركزت الدراسة في هذا الفصل على أهم تعاريف الشخصية عند الباحثين الأجانب والعرب، بالإضافة إلى نظريات الشخصية التي تمثل جوهر هذا البحث و نظرا لأهمية موضوع الشخصية اتجه علماء النفس نحو قياس هذه الشخصية و التعرف على سماتها الإيجابية أو السلبية بهدف مساعدة الفرد على التكيف السوي مع مجتمعه الإنساني من خلال برامج الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي في المدارس و الجامعات.

أما في مجال علم النفس الرياضي فلا يزال الاهتمام منحصرا إلا في الإعداد النفسي للرياضيين استعدادا للمباريات في انتظار تقبل النوادي الرياضية لضرورة الاعتماد على أخصائي الإرشاد النفسي للفريق الذي يلزم اللاعبين أو الرياضيين طيلة الموسم الرياضي، و يذهب إلى أبعد من ذلك من أجل أن يستطيع أن يقدم خدماته للرياضيين التي تتمثل في إعطاء الدعم و التوجيه النفسي للرياضيين سواء في فترات المنافسة أو في فترات النقاهة و خاصة مساعدة الرياضي المصاب من أجل العودة إلى المستوى العالي أو الطبيعي لذلك اللاعب.

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نلاحظ أن كرة القدم الحديثة كان لها مشوار طويل نحو التطور والازدهار الذي وصلت إليه من حيث القوانين والمهارات وأساليب التدريب ولقد اقتحمت في وقت قليل معظم أرجاء العالم حتى أنها أصبحت اللعبة الأولى في بعض الدول و هذا كله راجع للعمل المتواصل والدؤوب نحو الشموخ والوصول إلى أحسن صورة لها.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

العلم في جوهره مسألة تعاونية، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان العالم متأكد من شيء ما، فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما، والعلماء ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادرا ما يعتبرون أنفسهم متنافسين، فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار، لماذا؟. لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة متسلسلة سبقته حلقات وتلحقه حلقات، إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، في ضوء هذه الأفكار بدأ لنا مفيدا أن نخصص فصلا للدراسات المرتبطة بالموضوع قيد البحث، من أجل إثراء الدراسة من جهة واستعمالها في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى. فالدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والإطلاع على الدراسات السابقة، فهي تقيّد في نواحي النقص والفجوات وتفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث فيها.

1- الدراسات السابقة:

1-1- الدراسات العربية:

1-1-1- دراسة بن عبد السلام محمد : (2005) حول " نمط شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية و علاقته بدافع الإنجاز لدى تلميذ المرحلة الثانوية"، و قد بينت الدراسة أنه كلما كان نمط شخصية الأستاذ يميل إلى الإنبساطية ارتفعت دافعية الإنجاز للتلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والعكس عند نمط الشخصية الإنطوائية عند الأستاذ فإن دافع الإنجاز لدى التلميذ ينخفض ويمكن القول بخصوص النتائج أنها قابلة للتعميم في نطاق حدود البحث (السن والخبرة، والمعرفة والجنس) وهي ما يمكن الإشارة إلى إمكانية دراستها مستقبلاً.

1-1-2- دراسة مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت (2006) : حول العدوانية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة.

1-1-3- دراسة مسعودي زهية سنة (2008) : و التي كانت بعنوان (العلاقة بين أبعاد الشخصية و استراتيجيات المواجهة و التوافق الزواجي) حيث هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أبعاد الشخصية (الإنبساط، الإنطواء، العصابية، الإتران الإنفعالي).

خلاصة:

تشكل الدراسات السابقة والمثابفة أهمية كبرى لأي باحث، بل إن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث فيما اختار من مشكلة، وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساس من الدراسات السابقة. غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين المستجدين (تحديدا) حيث توفر لهم كما من المعلومات النظرية الجاهزة، وليس هذا فحسب، بل إنها تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها.

ومن خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات من خلال محاولته تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون، وإيجاد نقاط التشابه والاختلاف وقد أشار جميع الدراسات في نتائجها إلى تحقيق أهدافها وفروضها، حيث كانت الاختبارات المهارية أدوات محورية لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري للبحث والذي تطرقنا فيه إلى التربية البدنية والرياضية وموضوع الشخصية وأخيرا المراهقة واستفادتنا من المعلومات النظرية المختلفة يمكننا من دراسة الجانب التطبيقي الذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وأدوات البحث العلمي، فالدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، إخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموما إلى القياس والتجريب، واعتماد الأساليب الإحصائية سعيا إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث، وكذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها، ولذلك يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة بالبيانات. ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298)

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

4-1-1 المرحلة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قام الباحث بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل ضبط مجتمع الدراسة وكان ذلك يوم 15 سبتمبر 2015 بحيث تحصل الباحث على قائمة اسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

4-1-2 المرحلة الثانية:

بعد اختيار عينة البحث قام الباحث بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، ثم توجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة وهما حمزاوية عين بسام ، نجم بئر اغبالوا ،مولودية البويرة، بحيث تم عقد جلسة مع المديرين ورؤساء الفرق لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات

4-1-3 المرحلة الثالثة:

قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل اختيار الأدوات الدراسية المناسبة.

4-2- الدراسة الأساسية:

4-2-1 منهج البحث:

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة، بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا هي تقييم مستوى الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى لاعبي كرة القدم، فنحن بصدد وصف واقع وهذا من خلال جمع المعلومات المتعلقة به لتقييم واقع ومستوى الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض أنماط الشخصية مما

يحتّم علنا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات ، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة. (إخلاص محمد، مصطفى باهي، 2000، ص83)

والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، يهتم بوصفها وصفا دقيقا يعبر عنها تعبيرا كيفيا أو تعبيرا كميا ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل و استنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها . (محمد شفيق ، 1998 ، ص : 108)

4-2-2- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 82)

تحديد متغير المستقل في دراستنا: الاستثارة الانفعالية

المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 84)

تحديد متغير التابع في دراستنا: بعض أنماط الشخصية.

4-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث:

• المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية

عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث جميع فريق التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة للموسم الرياضي 2015/2016. والبالغ عددهم 16 ناديا

4-2-4- عينة الدراسة :

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور المهمة والأساسية والمؤثرة في سير العمل في البحث لذا يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا، إذا هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. (محبوب، 2000، ص163).

لذلك فقد اخترنا عينة البحث بطريقة تسمح لنا من تعميم نتائجها على المجتمع الكلي، وتساعدنا على بحث مشكلة دراستي بطريقة منطقية، واقعية وذات مصداقية. وبناء على ذلك فقد اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة وعددها 40 لاعبا.

تعريف العينة العشوائية البسيطة: هي طريقة أو أسلوب من طرق أساليب اختيار العينة لأي دراسة، ويتم اختيار هذه الطريقة عندما يكون جميع أفراد المجتمع الأصلي معروفين، ويتم الاختيار العشوائي وفق شرط محدد وفق المصادفة وهذا الشرط (ان يتوفر لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي الفرصة المكافئة لكل فرد دون أي تدخل وتحيز من قبل الباحث) وأن يكون تجانس بين هؤلاء الافراد. (محسن علي السعداوي 2013ص37).

4-2-5- خطوات اختيار العينة:

* اختيار الأندية التي تلعب في الرابطة الجهوية.

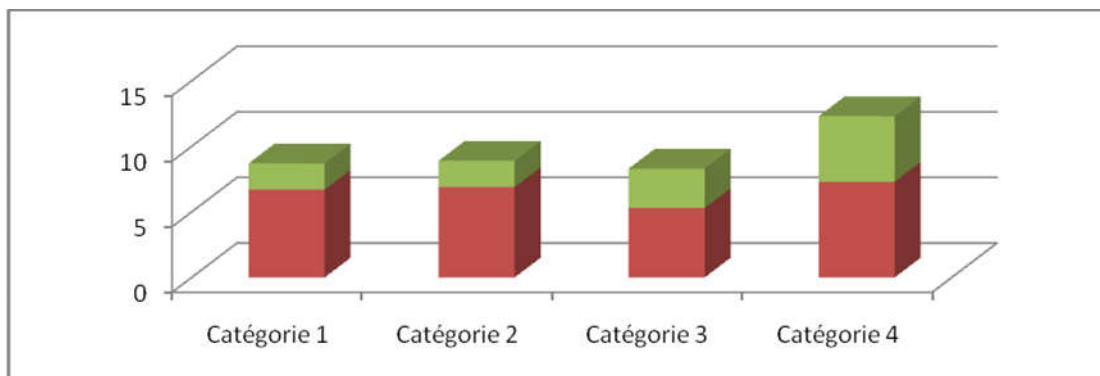
* اختيار الأندية الواقعة بولاية البويرة وهذا لقربها من مكان إقامتنا ولتسهيل مهمة التنقل والعمل معها.

4-2-6- مواصفات العينة الدراسة :

الرقم	السن	العدد	النسبة
01	اقل من 20 سنة	11	27.5%
02	من 20-28 سنة	19	47.5%
03	أكثر من 28 سنة	10	25%
	المجموع	40	100%

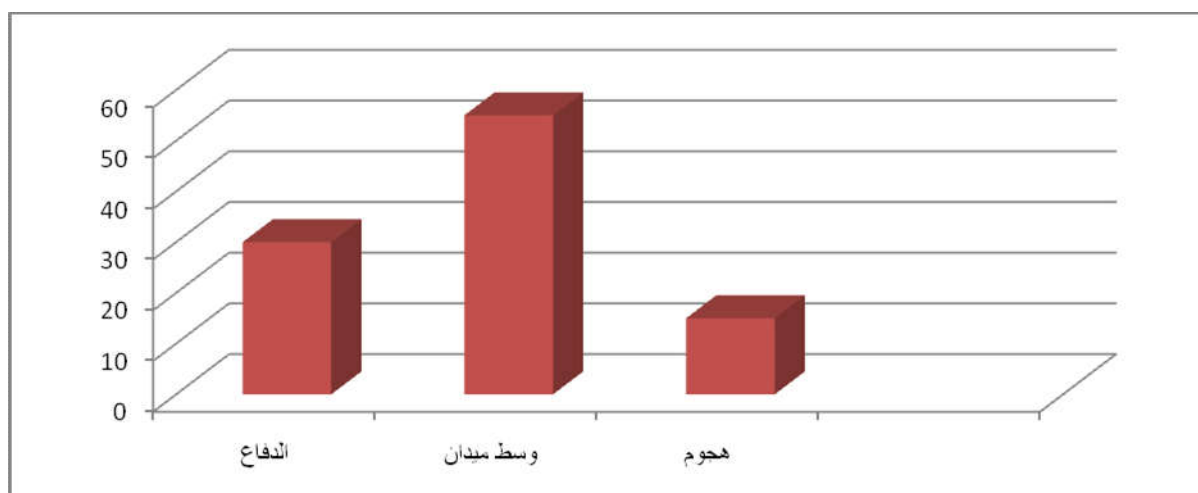
أ- حسب السن:

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ إن سن أفراد العينة تنوعت بين ثلاثة فئات رئيسية فكانت النسبة الأكبر عموماً من 20 سنة إلى 28 سنة بنسبة (47.5%) وجاءت المرتبة الثانية من هم أقل من 20 سنة بنسبة (27.5%) والنسبة الثالثة أكثر من (25%)



ب- حسب مراكز اللعب :

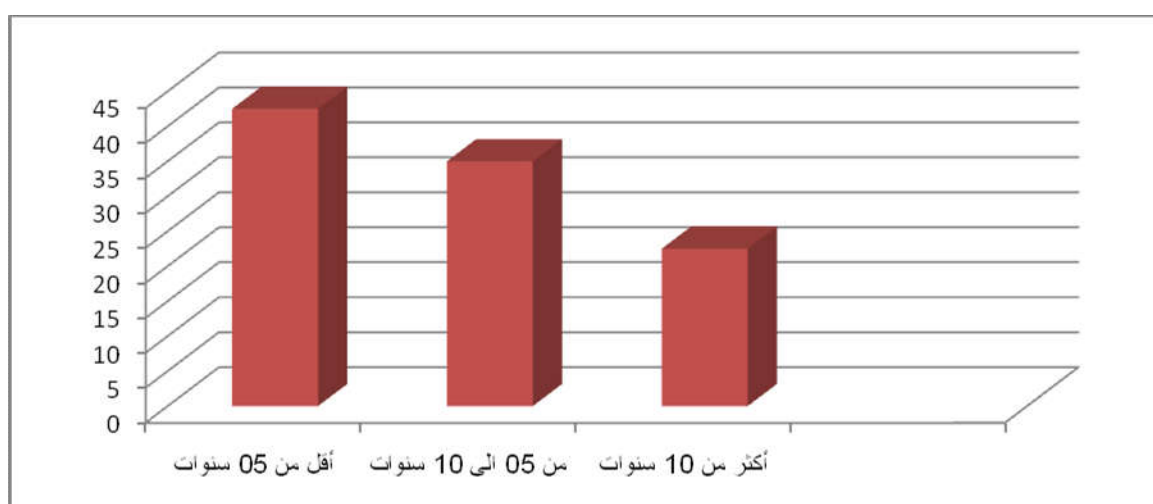
الرقم	مركز اللعب	العدد	النسبة
01	دفاع	12	%30
02	وسط ميدان	22	%55
03	هجوم	06	%15
	المجموع	40	%100



من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ ان افراد العينة تنوعت مراكز لعبهم في مراكز اللعب الثلاثة ولو بنسب متفاوتة فالنسبة الكبيرة كانت في وسط الميدان بنسب تتراوح (55%) في حين جاءت في المرتبة الثانية الدفاع بنسبة (30%) وجاءت في المرتبة الثالثة الهجوم (15%).

ج- حسب الخبرة في الفريق:

الرقم	العدد	النسبة
اقل من 05 سنوات	17	42.5%
من 05س -10س	14	35%
اكثر من 10 سنوات	09	22.5%
المجموع	40	100%



من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ ان افراد العينة تنوعت خبرتهم في الفريق بنسب متفاوتة فالنسبة الكبيرة كانت اقل من 05 سنوات بنسب تتراوح (42.5%) في حين جاءت في المرتبة الثانية من 05 سنوات الى 10 سنوات بنسبة (35%) وجاءت في المرتبة الثالثة اكثر من 10 سنوات (22.5%).

4-2-7- مجالات الدراسة :

المجال الزمني:

يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا في بحثنا مع بداية الموسم الجامعي 2015/2016. وفق الخطوات التالية :

- موافقة الأستاذ المشرف على مشروع البحث بالإضافة إلى الإدارة وذلك في نهاية شهر ديسمبر 2015 .

- انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر فيفري 2016 .

- قمنا بتحديد الاختبار المناسب بالتشاور وتصديق من الأستاذ المشرف على صورته النهائية تم تطبيقه على اللاعبين المذكورين في العينة ابتداء من شهر مارس إلى شهر مايو وهذه المدة تم التطبيق الميداني، وتحليل النتائج المتحصل باستعمال الوسائل الإحصائية .

المجال المكاني:

يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم إنجاز عمل أو بحث، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحثون على تطبيق الاختبار على اللاعبين على مستوى نوادي التدريب.

4-2-8- أداة الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية وعلاقة ذلك ببعض انماط الشخصية، وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة و لأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحث الأدوات التالية : ومتعمدا على :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الدراسات المرتبطة بالموضوع .

أ- مقياس الاستثارة الانفعالية:

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية والذي يهدف الى التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية والذي اعده (دورثي هاريسون) واخرجه للبيئة العربية الاستاذ اسامة راتب كامل 1991 يهدف المقياس إلى التعرف على درجة الإستثارة لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية، و الدرجة المرتفعة تشير إلى زيادة التوتر و الإستثارة، إضافة إلى ضعف مقدرة الرياضي على ضبط النفس و السيطرة و التحكم في أدائه أثناء المنافسة، و من ثم الحاجة إلى استخدام أساليب الإسترخاء الجسمي أو المعرفي. وهو ثلاثي التدرج غالبا 3 احيانا 2 نادرا 1 وفي العبارات السالبة العكس

-العبارات الموجبة: 1-2-3-4-5-6-8-9-10-11-12- -36-37-13-14-18-19-20-
24-28-35-43-45-47-3848-39-40-41-42-
-العبارات السالبة:-29-30-31-17-21-22-23-25-7-15-16- 32-33-34-44-46-
27-2650-49

ب- تعليمات تقدير درجات المقياس:

يتكون المقياس من 50 عبارة، و يجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من ثلاث نقاط هي: غالباً، أحياناً، نادراً. و يتراوح مدى الدرجات للمقياس بين 50 و 150 درجة، و ارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر و الإستثارة.
و يراعى تطبيق هذا المقياس على الرياضيين تحت عنوان "قائمة سلوك المنافسة" (أسامة راتب كامل، 2000، ص305)

(EPQ): اختبار أيزنك للشخصية

تطور اختبار " أيزنك " للشخصية Eysenck Personality Questionnaire (نقلًا عن أحمد عبد الخالق ، 1991 : 11) عن عديد من اختبارات الشخصية التي وضعت منذ وقت مبكر . ويختلف إختيار " أيزنك " للشخصية عن آخر هذه الاختبارات السابقة (وهو قائمة أيزنك للشخصية) في أن إختيار "أيزنك " للشخصية يتضمن مقياساً إضافياً (هو الذهانية) ، كما يؤمل أن تكون قد حدثت فيه تحسينات معينة في المقاييس الأخرى.

ويتكون اختبار " أيزنك " للشخصية من أربعة مقاييس فرعية هي : الانبساط Extraverion ويشمل عشرون بنداً ، ومقياس العصائية Neuroticism ويشمل على ثلاثة وعشرون بنداً ، ومقياس الذهانية Psychoticism ويشمل على خمسة وعشرون بنداً ، ومقياس الكذب Lay ويشمل على ثلاثة وعشرون بنداً .

وبقدم " أيزنك " تعريفات للمصطلحات المستخدمة في اختبار " أيزنك " للشخصية فيعرف عامل الانبساط في مقابل الانطواء بأنه عامل ثنائي القطب أو بعد له قطبان ، يقع في طرفيه المنبسط الشديد والمنطوى الشديد ، مع درجات بينية عديدة بينهما (والدرجات المتوسطة هي أكثرها شيوعاً وتكراراً) يشغلها معظم الأفراد . ويشار إلى هذا العامل (وغيره من العوامل) على أنه متصل ، فإذا طبقنا مثلاً اختبار لقياس الانبساط على عينة كبيرة جداً ، فأنا سنجد مختلف أفراد هذه العينة يشغلون مراكز تتوزع

بطريقة متصلة مستمرة على أساس خواص المنحنى الاعتدالي ، وليست مواقع متقطعة أو منفصلة أو ذات ثغرات . وقد اصطلح الباحثون على الإشارة إلى هذا العامل - للإيجاز - من ناحية قطب الانبساط

ج- تعليمات تقدير درجات المقياس:

تصحیح المقاييس الفرعية لإستخبار آيزنك للشخصية بإستخدام أربعة مفاتيح و فيما يتعلق بالأبعاد :
الإنبساط - الإنطواء - العصابية - الإلتزان الإنفعالي , فإنه يعطى لكل بند واحد درجة للإجابة بنعم و (0)
درجة للإجابة بلا , في جميع البنود ماعدا البنود ذات الصيغة السلبية فتعطى درجات معكوسة أي (0)
درجة في حالة الإجابة بنعم و واحد درجة في حال الإجابة بلا . و بعد الإنبساط - الإنطواء مكون من
20 بند كلها ذات صيغة إيجابية ماعدا رقم 5 - 7 - 11 - أما بعد العصابية - الإلتزان الإنفعالي فمكون
من 23 ذات صيغة إيجابية و من هنا يمكن استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها المفحوص على
البعد الواحد بجمع الدرجات لجميع إجاباته على البنود فإذا كانت الدرجة المتحصل عليها في بعد الإنبساط
- الإنطواء تتراوح بين واحد و 10 درجة صنف المفحوص في امل الإنبساط، و أما إذا تراوحت الدرجات
بين 11 و 20 درجة صنفت الشخصية منطوية.

و فيما يتعلق ببعد العصابية - الإلتزان الإنفعالي فإن المفحوص إذا تحصل على درجة كلية تتراوح بين
واحد و 11 درجة صنف في عامل الإلتزان الإنفعالي في حين يصنف المفحوصون المحصلون على
درجات تتراوح بين 12 و 23 درجة على أنهم أشخاص عصابيون (بدر محمد الأنصاري، 2010، ص710)
د- الخصائص السيكمومترية لإختبار " آيزنك " للشخصية:

أ- الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما
وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر . (مصطفى باهي، 1999، ص27)

وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما
على مجموعه من الخبراء والمختصين حيث اكدوا ان المقياسين صالحين للبيئة المراد قياسها.

ب- الثبات:

طريقة التجزئة النصفية:

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على طريقة التجزئة النصفية من أجل حساب معامل الثبات لمقياس الإستثارة الإنفعالية وكان ذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات الإخبار الزوجية و الفردية و كانت النتيجة التالية.

حيث بلغ الثبات لمستوى الاستثارة الانفعالية: 0.94

وبلغ الثبات لمستوى انماط الشخصية 0.89

4-2-9- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية) :

من المتعرف عليه أن كل عمل منهجي ومنظم لا يخلو من العراقيل والصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع وعينة الدراسة، ولقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا العمل من أهمها :

- عدم الجدية من بعض اللاعبين من جهة وعدم التزامهم بالضوابط التي حددها الباحث مسبقا من جهة أخرى

- عدم جدية بعض مسؤولي الأندية في تسهيل التواصل مع اللاعبين .

- صعوبة ضبط توقيت إجراء الاختبارات مع اللاعبين للالتزامات المتعددة لهم .

4-2-10- الوسائل الإحصائية :

هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة ، تمكنا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات وترميزها ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية

- تحليل النتائج :

قمنا بتفريغ البيانات من الاستبيان داخل جدول تحمل نتائج كل عبارة ، ثم الأبعاد ، ثم قمنا بإدخال هذه المعطيات من النتائج داخل جداول خاصة بالحزمة الإحصائية SPSS حيث تمت المعالجة الإحصائية من خلاله باستعمال الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا وتحويل النتائج المرقمة إلى عبارات دالة من أجل مناقشتها وتحليلها .

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضا عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا .

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها .

الفصل الرابع

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبارات القبلية و البعدية، للعينتين الشاهدة و ضابطة لاختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث، التي تم تبويبها إلى محورين حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بمدرجات تكرارية.

وفي الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع بعض الاقتراحات والتوصيات.

عرض و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

الجدول رقم 04 يبين نتائج عينة الدراسة:

الرقم	نص العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقدير
01	أضع أهدافا لأدائي لكل منافسة.	1.37	22	ضعيف
02	أدائي أثناء التدريب أفضل كثيرا من المنافسة.	1.25	20	ضعيف
03	بضايقتني أن يشاهد أدائي أشخاص مهمون.	1.2	19.20	ضعيف
04	أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة.	2	32	متوسط
05	يتشتت انتباهي أثناء المنافسة.	2.5	40	عالي
06	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء أثناء المنافسة.	1.2	19.20	ضعيف
07	أستمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها أقل ضغطا للأداء.	2	33	متوسط
08	يقلقني تفكير الآخرين في مستوى أدائي.	1.7	27.20	متوسط
09	أتبع نظاما معيناً عندما أستعد للمنافسة.	2.05	32.08	ضعيف
10	أرتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة.	1.17	18.08	ضعيف
11	أشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة.	1.12	18	ضعيف
12	إذا حدث أن تشتت انتباهي أثناء المنافسة، فإنني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرة أخرى.	1.25	20	ضعيف
13	أعاقب نفسي عندما أرتكب أخطاء بسيطة أثناء المنافسة؟	1.17	18.40	ضعيف
14	نقد المدرب أو الزملاء لي يعوق قدرتي على تركيز الانتباه في المباراة.	2	31	متوسط
15	أشعر أنني لا أستطيع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة.	2	35	متوسط
16	أعاني من اضطرابات في المعدة أثناء التدريب، وتزداد أثناء المباراة.	2.07	34	متوسط
17	يكون أدائي باستمرار قريبا أوفي حدود قدراتي.	2.05	40	متوسط

18	أشعر بالخوف من عدم أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة.	2.4	33	متوسط
19	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي.	2.15	31	متوسط
20	أنا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة.	2	32	متوسط
21	أستطيع أثناء الإحماء -انتظار بداية المباراة -التركيز بشكل ايجابي في المنافسة القادمة.	2.2	33	متوسط
22	أحتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيليا.	1.5	18.50	ضعيف
23	أكون عصيبا و مهموما قبل المنافسات الهامة.	2	31	متوسط
24	افقد السيطرة على أفكاري قبل المنافسة.	2.2	27	متوسط
25	يسهل ارتباكي و إثارتي قبل المنافسة.	2	03	متوسط
26	أضع أهدافا لأدائي لكل تدريب من عصبية زائدة.	1.3	18	ضعيف
27	أحقق أفضل أداء عندما أعرف بالتحديد المطلوب أدائه، و متى ذلك ومع من.	1.4	19	ضعيف
28	يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة الأداء.	2	33	متوسط
29	أحقق أفضل أداء عندما أكون عصيبا.	2.15	30	متوسط
30	أحقق أفضل أداء عندما أكون مسترخيا و هادئا.	2.18	30	متوسط
31	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها.	2	33	متوسط
32	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو الغير مخطط له.	2	33	متوسط
33	أستمتع بالمنافسة أكثر من التدريب	1.9	20	ضعيف
34	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني مدربي و زملائي.	2.9	39	عالي
35	أستطيع تذكر جميع الأشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهائها.	2	30	متوسط
36	أشعر أنني لا أستطيع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة.	2.2	30	متوسط
المجموع				

من خلال الجدول نلاحظ أن مجموع العبارات كان بمستوى استثارة عالي

مناقشة النتائج:

ويبرز الباحث ان حصول الدرجة المتوسطة للاستثارة الانفعالية للاعبين الى ان طبيعة المنافسة لا تفرض وجود عامل مؤثر في استخراج الاستثارة .

فالاستثارة تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق واللاعب خاصة ، فنجد إن لعبة الكرة القدم وطبيعة أدائها قد تحتم على اللاعب أن يمتلك مستوى من الاستثارة الانفعالية الذي تختلف درجته ومستوياته عن باقي الألعاب فهو يؤثر في جوانب عديدة

كما إن الانفعالات العالية للاعبين تترك آثارها السلبية والضارة بوظيفة القدرات العقلية والتي تؤدي إلى تشوه الإدراك والذكاء وتعطل التفكير المنتظم وعدم القدرة على حل المشكلات ، وضعف القدرة على التذكر وشل السيطرة والحكمة في تصرفات اللاعبين .

عرض و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الانبساطية عند لاعبي كرة القدم
الجدول رقم 05 يمثل العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد لاعبي كرة القدم

العلاقة	قيمة معامل الارتباط سبيرمان	مستوى الدلالة
مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الانبساطية	0.349	0.05

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة
بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الانبساطية إذ بلغ معامل الارتباط سبيرمان و هو دال
إحصائيا عند مستوى الدلالة
الاستنتاج:

نستنتج أنه كلما زاد مستوى الاستثارة الانفعالية تبعها زيادة الانبساطية
عرض و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

تعد مستوى الاستثارة تتميز بمستويات مختلفة وكذلك تعدد اهدافها وأغراضها ولأجل تحقيق النتائج
الجيدة للفرق بات الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يعد الأمر الضروري والملح في الوقت
الحاضر ، لذا فأن الاستثارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق
واللاعب خاصة ، فنجد إن لعبة كرة القدم وطبيعة ممارستها قد تحتم على اللاعب أن يمتلك
مستوى من الاستثارة الانفعالية عالي ومرتفع الذي تختلف درجاته عن باقي الألعاب والرياضات
الخرى الفردية والجماعية فهو يؤثر في جوانب عديدة أما بالنسبة لمستوى الاستثارة فهذا الجانب
يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها جوانب الشخصية فخلال المباريات نجد ان اللاعب يتعرض
لمواقف مختلفة من زملائه او ظروف المباراة او الحكام وبالتالي سيولد نوع من الاستثارة التي
تختلف درجتها وكما ان شدة هذه الاستثارة ستحدد طبيعة مستوى الاداء المهاري للاعب اثناء
المباراة .

اما عن العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية و بعد الانبساطية والعلاقة و يمكن تفسير هذه النتائج انطلاقا من أن الانبساطية بعد من أبعاد الشخصية، يكون فيه اهتمام الفرد متجها نحو العالم الخارجي و الظواهر الإجتماعية المحيطة به أكثر من اتجاهه نحو نفسه أو ذاته يميل إلى الإثارة و النشاط و الحيوية بمعنى آخر أن الطاقة النفسية للاعب تتجه نحو العالم الخارجي أي نحو الناس و العلاقات الإجتماعية بطبيعة الحال بإعتباره من رياضيي النخبة، و هو دائم الاحتكاك بزملائه الرياضيين الآخرين من خلال التدريب و المنافسات و هذا ما يفسر زيادة مستوى الإستثارة الإنفعالية لديه، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع يتوافق دراسات « أيزنك » حيث يقول في وصفه للمنبسط أنه شخص اجتماعي يحب الحفلات، له أصدقاء كثيرون، و يحتاج إلى أناس حوله يتحدث معهم، و لا يحب القراءة أو الدراسة منفردا، و يسعى وراء الإثارة، و يتطوع لعمل أشياء ليس من المفروض أن يقوم بها، و يتصرف بسرعة دون ترو، و هو شخص مندفع على العموم، يكثر من عمل المقالب يحب المزاح، و إجاباته دائما حاضرة، يحب التغيير عادة و يأخذ الأمور هونا بمعنى ببساطة دون تكلف بالإضافة إلى أنه متفائل و غير مكترث، يحب الضحك و المرح و يفضل أن يكون دائم النشاط و الحركة و أن يقوم بأعمال مختلفة، و يميل إلى العدوان، و ينفعل بسرعة، و يمكن القول بصفة عامة بأنه لا يسيطر على انفعالاته بدقة، ولا يعتمد أحيانا.

و يرى « أيزنك » أن الانبساط من حيث هو عامل راق من الرتبة الثانية له مكونان أساسيان هما الإجتماعية و الإندفاعية و لكن هذين الأخيرين يرتبطان معا ارتباطا جوهريا مما يعطي عامل الانبساط طبيعته الوجدانية. و في مستوى أدنى فإن عامل الانبساط الوجداني يتكون من السمات الأولية الآتية : الميول الإجتماعية، و الإندفاعية، و الميل إلى المرح و الحيوية، و النشاط و الإستثارة و سرعة البديهة و التفاؤل (أحمد محمد عبد الخالق، 1996، ص 67-68).

كما تتفق نتائج الفرضية مع دراسة « Morgan » وآخرون 1980 و التي أجريت فيها دراسة مقارنة بين رياضيي « النخبة » و رياضيي الدرجة المنخفضة و توصلت الدراسة إلى أن رياضيي النخبة يتميزون (بالحيوية، النشاط، و الانبساطية)، مقابل انخفاض درجاتهم في كل من حالة قلق السمة، الإحباط، الغضب، الإضطراب، العصبية، ومن ناحية أخرى فإن الرياضيين الأقل نجاحا أو ذوو الدرجات المنخفضة يتميزون بدرجة منخفضة في كل من النشاط، الحيوية، الانبساطية، مقابل ارتفاع درجاتهم في كل من حالة القلق، سمة القلق و التوتر، الإحباط و الغضب، و التعب، بالإضافة إلى الإضطراب و العصبية. (راتب كامل، 2000، ص 64)

عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الإنطوائية عند لاعبي كرة القدم
الجدول 06 رقم يمثل العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد لاعبي كرة القدم

العلاقة	قيمة معامل الارتباط سبيرمان	مستوى الدلالة
مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الإنطوائية	-0.447	0.05

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة
بين الإنطوائية و مستوى الإستثارة الإنفعالية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط
سبيرمان و هو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة
الاستنتاج:

نستنتج أنه كلما زاد زادت مستوى الإستثارة الإنفعالية تبعها انخفاض في درجة الإنطوائية.

عرض و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومن خلال متابعة الباحث وملاحظته
لمباريات الكرة القدم لوحظ تأثر اللاعبين بالمواقف السلبية في أثناء اللعب ولا سيما في المباراة
المهمة اين يفقد اللاعب أعصابه نتيجة الاستثارة العالية التي تحدث لديه نتيجة ضعف الخبرة في
التحكم بالاستثارة خلال المواقف المفاجئة مما يسبب ضعف في الأداء البدني والحركي والمهاري،
وكذا ارتياب وخوف في جوانب الشخصية وبهذا فه يواجه صعوبة في إيجاد توازن بين مجريات
اللعب، وهذه مشكلة حقيقة تعاني منها اللاعبين.

ومن هنا يوضح "أيزنك" في دراساته التي يقدم فيها صورة وصفية للمنطوي النموذجي بأنه
شخص هادئ و مترو متأمل بمعنى أنه يفكر جيداً قبل القيام بأي خطوة، يميل إلى الكتب أكثر
من غيره من الناس، فهو محافظ و متباعد يميل إلى الإنعزال عن الناس إلا بالنسبة لأصدقائه
المقربين، و هو يميل إلى التخطيط مقدماً، أي أنه يترقب قبل أن يخطو أية خطوة و يتشكك في
التصرف المندفع السريع، و هو شخص لا يحب الإثارة، و يأخذ أمور الحياة اليومية بالجدية
المناسبة، و يحب أسلوب الحياة الذي تم تنظيمه بطريقة جيدة، و يـخضع مشاعره للضبط
الدقيق، و نادراً ما يسلك السلوك العدواني، ولا ينفعل بسهولة و يعتمد عليه، بحيث يميل إلى
التشاؤم و يعطي أهمية كبيرة للمعايير الأخلاقية. (أحمد محمد عبد الخالق، 1996، ص69).

كما تتفق نتائج دراستنا إلى حد ما مع دراسة المجلس العلمي للنشر لجامعة الكويت سنة 2006 حول العدوانية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة.

و هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العدوانية وبعض سمات الشخصية (القلق، الانبساط، تقدير الذات) و ذلك على عينة تكونت من 303 من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت، واستخدم الباحث عددا من المقاييس (العدوان، تقدير الذات، الانبساط، القلق) و بينت نتائج الدراسة:

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العدوانية والقلق، وبين القلق العام والانبساط و الانطواء، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الانطوائية والانبساطية، وتقدير الذات وذلك لدى العينة الكلية

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرتفعين والمنخفضين في العدوانية لصالح مرتفعي العدوانية، على متغير الانطواء، والانبساط.

كما تزيد من تدعيم لصحة فرضيتنا أو نتيجتنا هذه دراسة مسعودي زهية سنة 2009 التي كانت بعنوان (العلاقة بين أبعاد الشخصية و استراتيجيات المواجهة و التوافق الزوجي) حيث هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أبعاد الشخصية و التوافق الزوجي لكلا الزوجين بالإضافة إلى العلاقة بين أبعاد الشخصية و استراتيجيات المواجهة لكلا الزوجين، الفروق بين الأزواج و الزوجات في أبعاد الشخصية و استراتيجيات المواجهة و التوافق الزوجي وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

-وجود علاقة سالبة بين (الإنطواء، العصابية) و التوافق الزوجي لكلا الزوجين.

-وجود علاقة سالبة بين (الإنطوائية، العصابية) و استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل لكلا الزوجين.

عرض و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الاتزان الانفعالي عند لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم 07 يمثل العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الاتزان الانفعالي عند لاعبي كرة القدم.

العلاقة	قيمة معامل الارتباط سبيرمان	مستوى الدلالة
مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الاتزان الانفعالي	-0.01	0.05

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم أنهما توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الاتزان إذ بلغ معامل الارتباط سبيرمان و هو غير دال إحصائيا عند مستوى الدلالة.

الاستنتاج:

نستنتج انه لا توجد علاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية وبعد الاتزان الانفعالي

مناقشة النتائج:

ويفسر الباحث هذه النتائج باعتبار الرياضي المتزن انفعاليا هو شخص يغلب عليه الإعتدال الإنفعالي وهو شخص متحرر من التقلبات الحادة في المزاج مما يدل على أن الضبط الإنفعالي لديه ممتاز بحيث تكون استجاباته الإنفعالية متزنة بمعنى معتدلة غير مبالغ فيها وهو ما يعكس عدم وجود علاقة بين الإتزان الإنفعالي و مستوى الإستثارة الإنفعالية لدى المتزنين انفعاليا خاصة عند رياضيي الالعاب الجماعية وبالضبط لاعبي كرة القدم.

وهذه النتائج جاءت عكس ما توصلت إليه (مسعودي زهية سنة 2008) ، و التي كانت بعنوان (العلاقة بين أبعاد الشخصية و استراتيجيات المواجهة و التوافق الزوجي). حيث هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أبعاد الشخصية (الإنبساط، الإنطواء، العصابية، الإتزان الإنفعالي) و التوافق الزوجي لكلا الزوجين بالإضافة إلى العلاقة بين أبعاد الشخصية و استراتيجيات المواجهة لكلا الزوجين، الفروق بين الأزواج و الزوجات في أبعاد الشخصية و استراتيجيات المواجهة و التوافق الزوجي وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

-وجود علاقة موجبة بين (الإنبساط، الإتزان الإنفعالي) و استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل لكلا الزوجين.

-عدم وجود فروق بين الأزواج و الزوجات في الإتزان الإنفعالي.

في حين اتفقت بعض الدراسات العربية مع دراستنا بحيث نجد النمط أو السمة الطاغية في عينة البحث التي تتكون من لاعبي كرة القدم هو النمط المتزن انفعاليا و الدليل على ذلك الدليل على ذلك الدراسات العربية التي أجريت من طرف كل من (عوض، 1977) و(عبد الله، 1982) والتي أجريت على عينتين مستقلتين من الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين، بالنسبة لبعض السمات الشخصية و النفسية أوضحت بأن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: (الإنبساطية، الإتزان الإنفعالي، المسؤولية، و العدوانية (أسامة كامل راتب، 2000 ، ص 44) و استنادا إلى ما تم استعراضه من تحليل ومناقشة في الجانب التطبيقي و مضمون الجانب النظري وعليه نرفض الفرضية الثالثة و نقول أنه " لا توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الإثارة الإنفعالية وبعد الإتزان الإنفعالي عند لاعبي كرة القدم.

عرض وتحليل الفرضية الخامسة:

توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الإثارة الانفعالية وبعد العصابية عند لاعبي كرة القدم

الجدول رقم 08 يمثل العلاقة بين مستوى الإثارة الانفعالية وبعد العصابية عند لاعبي كرة القدم

العلاقة	قيمة معامل الارتباط سبيرمان	مستوى الدلالة
مستوى الإثارة الانفعالية وبعد العصابية	0.331	0.05

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الإثارة الإنفعالية وبعد العصابية ، بحيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.331) وهو دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) و هذا يعني أنه كلما زاد مستوى الإثارة الإنفعالية وزادت معها درجة العصابية .

الاستنتاج:

نستنتج أنه كلما زاد مستوى الإثارة الانفعالية تبعها بعد العصابية.

مناقشة النتائج المتحصل عليها:

و يمكن تفسير ذلك كون الأفراد العصائبيون يعانون في أغلب الأحيان من الضغوط الشديدة في حياتهم، وتتمثل صورة العصابية في الإستجابات الإنفعالية المبالغ فيها، ويتميز العصابي أيضا بسرعة الإستثارة و صعوبة العودة إلى الحالة العادية أو الهدوء، وهذا ما يفسر زيادة مستوى الإستثارة الإنفعالية بزيادة درجة العصابية عند أفراد العينة بمعنى الأفراد العصائبيين.

كذلك تتفق نتائج دراستنا مع دراسات "أيزنك" حيث يشير بأن الدرجات العالية على بعد العصابية تدل على عدم الثبات الإنفعالي و التقلب المزاجي و زيادة الأوجاع الإنفعالية، و يميل الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة على هذا البعد إلى أن تكون استجاباتهم الإنفعالية مبالغ فيها، كما أن لديهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية بعد مرورهم بالخبرات الإنفعالية، و تتكرر الشكوى لدى هؤلاء الأشخاص من اضطرابات بدنية غامضة من نوع بسيط مثل الصداع و الإضطرابات الهضمية و الأرق و آلام الظهر و غيرها، كما يقرون بأن لديهم كثيرا من الهموم و القلق و غيرها من المشاعر الإنفعالية السيئة، و يعد مثل هؤلاء الأفراد مهينين للإصابة بالإضطرابات العصابية في ظل المواقف العصبية الضاغطة، و لكن يجب ألا يختلط مثل هذا التهيو أو الإستعداد مع الانهيار العصبي الفعلي، فمن الممكن أن يكون لدى شخص ما درجة مرتفعة من العصابية و مع ذلك فإنه يقوم بوظائفه بكفاءة في مجالات العمل و الجنس و الأسرة و المجتمع و من سمات العصابية: القلق، الإكتئاب و الشعور بالذنب، و انخفاض توكير الذات و التوتر و عدم المعقولية و الخجل و تقلب المزاج و الإنفعالية. (أحمد محمد عبد الخالق، 1996، ص72)، في حين دراسة (ملينين، 1970) فقد تشابهت نتائجها مع نتائج دراستنا فيما يخص سمة أو بعد العصابية حيث قام الباحث **ملينين** بتطبيق مقياس "أيزنك" للشخصية على عينة تتكون من (250) رياضي و أظهرت النتائج وجود اتجاهات عصابية واضحة بين الرياضيين بمعنى أوضحت نتائج البحث وجود أفراد لهم درجات متباينة على مقياس أو بعد العصابية. بالإضافة إلى دراسة (ليورنت و تروبيبا، 1988) و التي كانت بعنوان العلاقة بين سلوك الشخصية من النمط (أ) و متغيرات الشخصية و تأثير الإندفاعية و القلق و علاقتهم بالإنبساط و العصابية حيث هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين مكونات سلوك نمط الإندفاعية، و القلق، و مقارنة الإندفاعية و القلق مع الإنبساط و العصابية و تكونت عينة الدراسة من (172) من طلبة الجامعة، واستخدم مقياس جينكنز للنشاط و مقياس الإندفاع و القلق و مقياس الإنبساط و العصابية وأوضحت النتائج أن للإندفاعية، و الإنبساط ارتباطا بدرجة متساوية مع سلوك الشخصية من النمط (أ) بينما لم يرتبط القلق، و لا العصابية مع هذا النمط بعلاقة واضحة، و ارتبط القلق و الإندفاعية مع سلوك النمط (أ) بدرجة أكبر من الإنبساط و العصابية مع هذا النمط. كما نجد أيضا دراسات "أيزنك" تبين ذلك حيث يقول وبناء عن بحوثه

أن ثلاثة أرباع التباين الكلي للفروق بين الأفراد في العصابية و الإنبساط ترجع إلى عوامل وراثية، حيث يتميز الشخص العصابي بانفعالاته القوية و استجابات لا تتلائم مع المثير فرد فعل جهازه السمبتاوي قوي الإستجابة و الترجيع بالنسبة للمنبهات، فقابلية الفرد للإنهيار أمام المواقف العصبية إحدى خواص جهازه العصبي، و أوضحت الدراسة أيضا أن العصابية تهيجية زائدة للجهاز العصبي السمبتاوي أو أنها نقص توازن هذا الجهاز و العصابية استجابة لا إرادية و غير متكيفة تم تعلمها طبقا لمبادئ التعزيز كما تدعم دراسة الناصر سنة (1996) نتائج دراستنا التي كانت بعنوان نمط الشخصية و علاقته بالعصابية، و الإنبساط حيث هدفت الدراسة إلى تقييم سلوك الشخصية من النمط (أ) لدى طلبة الجامعة الكويتيين و تكونت عينة الدراسة (274) طالبا و طالبة (125) ذكور (157) إناث، من الفئات المتوسطة و العالية بالمجتمع الكويتي، و استخدم مقياس سلوك نمط ليانج و باربورك (1972) مقياس العصابية للنسخة العربية لعبد الخالق، أيزنك، (1974) و مقياس الإنبساط النسخة العربية لأيزنك و أوضحت النتائج أن تحليل البيانات أظهر أن المجموعتين كانتا مختلفتين في بضعة سمات و قد سجلت الإناث المشاركات درجات أعلى على مقياس العصابية بالنسبة للرجال كما يؤكد " أيزنك " من خلال دراسته التي أجراها بأن العصابية سمة موروثية في أغلب الأحيان.بالإضافة إلى دراسة سيبيليا و آخرين.(1995)

و التي تمحورت حول تحديد البروفيل النفسي الخاص بسلوك الشخصية من النمط (أ) حيث هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة الأبعاد المتعلقة بالشخصية مثل الإنبساط، و العصابية مع سلوك النمط (أ) وفحص المعتقدات الخاطئة لسلوك النمط (أ) و كانت عينة الدراسة تتكون من (202) من الرجال و استخدم مقياس التقويم لبورتر و الشخصية لمودسلي ومقياس المواقف الخاطئة و أوضحت النتائج على مقياس بورتر وجود علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين العصابية و مقياس المواقف الخاطئة و ارتباط سالب للإنبساط و مقياس المواقف الخاطئة. من خلال التدقيق في نتائج الدراسات السابقة العربية و الأجنبية نلاحظ أن ارتباط العصابية بعوامل سلبية مثل العدوانية و المواقف الخاطئة و التي تؤثر بطبيعة الحال على الشخص بصفة عامة و الرياضي بصفة خاصة لأن العدوانية قد تؤدي إلى ما لا يحمد عقباه و بطبيعة الحال بحكم أننا نتعامل مع الشخصية الرياضية وجب إيجاد الحلول لمثل هذه الحالات التي لا ترتقي إلى الحالات المرضية و لكن تشكل بعض الإضطراب السلوكي العابر أو الإستثارة الانفعالية المبالغ فيها عند الأشخاص العصبيين ومن هنا تظهر الحاجة إلى الأخصائي النفسي أو المرشد النفسي داخل الفريق الرياضي الذي يعمل على السيطرة على مثل هذه الحالات و وضع السبل و الميكانيزمات اللازمة من أجل المحافظة على الصحة النفسية للاعب لضمان جودة الأداء

الرياضي في جميع الظروف حيث يعمل بعض المدربين و استنادا إلى نظريات و دراسات بعض الباحثين على شحن الطاقة النفسية للاعب بالعمل على زيادة الإستثارة الإنفعالية عنده أملا في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل بحيث قد تكون مثل هذه الميكانيزمات ناجحة في بعض الأحيان إلى حد ما وهذا استنادا لنظريتي الحافز و نظرية حرف اليو المقلوب اللتان سبق ذكرهما في الجانب النظري و لكن يخضع نجاح هذه الآليات لعدة عوامل من بينها نوع الرياضة حيث تختلف متطلبات الرياضة الجماعية عن الرياضة الفردية حيث نجد دراسات الإستثارة تقول بأن الرياضات التي تمارس في أوقات قصيرة مثل سباقات السرعة وغيرها تحتاج إلى مستوى عال من الإستثارة لضمان النجاح في الأداء على عكس الرياضات الجماعية التي لا تتطلب ذلك بالإضافة إلى بعض المهارات الحركية الرياضية و تتجلى قدرة الله سبحانه هنا من خلال تدخل الجهاز العصبي اللاإرادي المسؤول عن إعطاء الجرعة الكافية لأداء رياضي محدد.

الاستنتاج العام:

لقد تناولنا في دراستنا هذه مستوى الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض أنماط الشخصية، عند فئة لاعبي كرة القدم، و قمنا بتحليل عنصر الشخصية بالإضافة إلى ظاهرة الاستثارة الانفعالية من جوانب متعددة، شملت الشخصية من حيث ماهيتها والعوامل المؤثرة فيها، وخصائصها ونظرياتها، حيث نجد نظريتي كل من (يونغ) و(أيزنك) اللذان قاما بتقسيم الناس أو تصنيفهم إلى أنماط نفسية وهي في مجملها محاولة لفهم الشخصية والتنبؤ بسلوك الإنسان حيث تمثل هذه النفس البشرية أو الروح، عند علماء النفس مجموعة من السمات والاتجاهات والدوافع والميول التي تنعكس إلى سلوكيات تحدد شخصية الأفراد وتميزهم عن بعضهم، وفي الحقيقة أننا نستطيع أن ندرس جميع موضوعات علم النفس من خلال دراسة الشخصية، التي تمثل جوهر الدراسات في مجال علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص، وما يتعلق بدراسة الشخصية من ظواهر ومتغيرات تمثل الجهاز النفسي المتكامل الوظائف، حيث ألقينا الضوء في بحثنا هذا على واحد من أهم المتغيرات النفسية التي لها دور كبير في تكامل الشخصية والمحافظة على الشكل العام والطبيعي لها، من خلال دراسة ظاهرة الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض أنماط أو أبعاد الشخصية، حيث تمثل الاستثارة درجة التنشيط الفيزيولوجي للأعضاء الداخلية المسؤولة أو المتحكمة في (Arousal) الانفعالات النفسية، والتي بطبيعة الحال تؤثر في الأداء الرياضي الذي يمثل الهدف أو الغاية المرجوة من دراسة هذه المتغيرات النفسية، وقد توصلنا من خلال دراستنا إلى الاستنتاجات التالية:

- ✓ نستنتج من خلال الفرضية الأولى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الانبساطية ومستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، فكلما زادت درجة الانبساطية للشخصية ازداد مستوى الاستثارة الانفعالية والعكس صحيح وهذا بناءً عن النتائج المتوصل إليه.
- ✓ نستنتج أن هناك علاقة سالبة بين الانطوائية ومستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، وأرجع الباحث سبب ذلك إلى الطاقة النفسية للمنطوي الموجهة نحو ذاته، وهو شخص لا يحب الإثارة، حيث أنه لا ينفعل بسهولة وهذا ما ينتج عنه تثبيط لمستوى الاستثارة لديه.
- ✓ نستنتج من خلال النتائج المبينة أنه لا توجد علاقة، ارتباطية بين الاتزان الانفعالي ومستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، وهذا يعني أن المتغيرين السابق ذكرهما مستقلان عن بعضهما البعض بحيث لا يتأثر كلاهما بزيادة أو نقصان درجات أحدهما.
- ✓ نستنتج من خلال الفرضية الرابعة أنه توجد علاقة موجبة بين العصابية ومستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة العصابية زادت معها درجة الاستثارة الانفعالية بحيث يمثل عامل الاستثارة الجرعة الانفعالية اللازمة للاعب كرة القدم والرياضي بصفة عامة للقيام بالأداء الرياضي الذي يمثل

نتيجة أو ثمرة جهود المدربين و اللاعبين و كل الطاقم الرياضي من أجل تحقيق
النتائج المشرفة.

خاتمة:

تعد الشخصية من بين أهم الموضوعات في علم النفس الرياضي فهي ذلك النمط المركب والثابت إلى حد كبير، فقد حاول الباحثون في هذا المجال جاهدين من أجل دراسة هذا التكوين المعقد، الذي يضم السمات النفسية و الانفعالية و الاتجاهات و الميول وفي ظل هذه المتغيرات الصعبة الفهم و التحكم فيها و التفاعل الجاري بين مكوناتها، لجأ كل من الباحثين (يونغ)، و (أيزنك) إلى تحديد الصفات أو السمات الغالبة على الشخصية حيث

اقترح هذا الأخير تصنيف الناس إلى أنماط، من الناحية السلوكية، و أطلق عليها مفهوم البعد الذي تتوزع عليه الشخصية و يقصد بعدي (الانبساط و الانطواء و العصابية و'الانفعال)، و حدد في أبحاثه مجموعة من المميزات لكل بعد من الأبعاد المذكورة آنفا تميز كل بعد عن الآخر، و قد عمدنا في دراستنا هذه إلى تحديد العلاقة بين هذه الأنماط و سمة الاستثارة الانفعالية التي تمثل درجة أو مستوى الانفعال و التي تمثل بدورها درجة التنشيط الداخلي للأعضاء الحيوية في جسم الإنسان التي تتحكم في المتغيرات التالية(دقات القلب، و سرعة التنفس و الدورة الدموية).

و من خلال الإشكاليات التي طرحت والفرضيات الموضوعة و التي تحققت فوجدنا أن هناك علاقة ارتباطية بين أنماط الشخصية (الانبساط و الانطواء و العصابية) و مستوى الاستثارة الانفعالية عند لاعبي كرة القدم.

و أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة إلى متوسطة بين أنماط الشخصية ومستوى الاستثارة عند لاعبي كرة القدم، وعن عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي و مستوى الاستثارة لدى لاعبي كرة القدم ، وتبين أن المنبسطين و العصابين ارتبطوا ارتباطا إيجابيا بالاستثارة الانفعالية على عكس المنطوين الذين ارتبطوا ارتباطا سلبا بعنصر الاستثارة، حيث سجلت درجات بين متوسطة و منخفضة لمستوى الاستثارة الانفعالية عند الأنماط التالية (المنبسطين و المتزنين انفعاليا و العصابين) أما عند المنطوين فقد لاحظنا أن مستويات الاستثارة عند أغلبهم كانت متوسطة تقترب من المرتفعة حيث تساعد الاستثارة المنخفضة و المتوسطة على القيام أو على أداء المهارات الحركية المعقدة التي تتطلب نوعا من التركيز و الاستثارة المنخفضة مثل تنفيذ الرمية الحرة في كرة القدم بحيث يتطلب أداء هذه المهارة استثارة منخفضة و التي تتوفر عند المتزنين انفعاليا و المنبسطين و العصابين على عكس المنطوين الذين كانت استثارتهم مرتفعة مقارنة بالأنماط الأخرى قد يكونون ناجحين أكثر في الرياضيات الفردية أو الرياضيات التي يتطلب زمن أداء مهاراتها الحركية وقتا قصيرا مثل (رمي القرص والرمح، سباق السرعة 100 م ... إلخ). لكن في حقيقة الأمر كل من الأنماط التي سبق ذكرها تصلح للرياضيات الجماعية، بحيث تتطلب حالات العصابية الزائدة التي تؤدي إلى العدوانية في كثير من الحالات و هذا حسب الدراسات السابقة التي أكدت معظمها و جود علاقة ارتباطية بين العصابية و العدوانية و التي تتطلب وجود أو توفير الأخصائي النفسي الرياضي

لكل فريق من أجل التدخل في الوقت المناسب، من أجل مساعدة الأفراد العصائيين و حتى المنطوين لتخفيف من عصبيتهم و إعطائهم الميكانيزمات و الكيفيات اللازمة التي تقيهم الانفعال و الاضطراب الذي قال عنه (أيزنك) أنه يسبب نقصا في الذكاء و القدرات و المثابرة و نحاول تشجيع الفرد الرياضي بأن يكون منبسطا متفتحا على محيطه مندفعاً واثقاً من نفسه، و بعلاقاته مع الآخرين لتحقيق التوافق الأمثل من أجل الاستمرار في تحقيق الإنجازات الرياضية.

الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

ومن بين ما ينتج عن كل بحث أو دراسة تم إجرائها اقتراح بعض النقاط التي تترك المجال مفتوحاً لإجراء البحوث و الدراسات المستقبلية التي تسهم في تطوير البحث العلمي في المجال الرياضي و التربية البدنية و الرياضية لمعالجة الموضوع من زوايا مختلفة من أجل الوصول إلى معالجة تامة للموضوع بجميع أبعاده من أجل ذلك نقترح ما يلي:

- ✓ ضرورة إضافة الأخصائي النفسي الرياضي للطاخم الفني لكل فريق رياضي.
- ✓ الإلتام بالجانب النفسي خاصة في المدارس الرياضية و التي تكون الناشئين الذين يمثلون رياضيي المستقبل.
- ✓ الاهتمام و الدعم النفسي من طرف أخصائي الإرشاد النفسي الرياضي الذي يحدد الميكانيزمات اللازمة للاهتمام بفئة العصائيين و المنطوين.
- ✓ الاهتمام بالفرد من خلال التنشئة الاجتماعية السوية التي تشرف عليها الأسرة بنسبة كبيرة و التي تتدخل إلى حد كبير في السمات الشخصية و الانفعالية للفرد.
- ✓ التأكيد على الجانب النفسي و إضافته كمعيار إلى جانب المعايير البدنية و المعرفية في عمليات الانتقاء و التوجيه.
- ✓ التدريب على الاسترخاء الذي من شأنه خفض مستوى الاستثارة الانفعالية و الضغوط النفسية التي تفرضها المنافسة الرياضية سواء على المدرب أو الرياضي.
- ✓ و من خلال معاشتنا لهذه الدراسة ارتأينا أن نضع بعض الإشكاليات المستقبلية التي يمكن أن تسهم بقدر كبير في إثراء هذا الموضوع و نقترح دراسة ما يلي:
- ✓ أنماط الشخصية و علاقتها بالأداء الرياضي أو الدافعية للإنجاز.
- ✓ تأثير الأساليب الاسترخائية في عنصر الاستثارة الانفعالية عند الرياضيين.
- ✓ سمة الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالأداء أو الإنجاز الرياضي.

✓

البيليو غرافيا