



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اللياقة البدنية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي
الرابطة المحترفة لكرة القدم

-دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الأولى أكابر-

إشراف الاستاذ:

د.شرطي رشيد

اعداد الطالب:

بوحصيدة محمد

السنة الجامعية : 2020/2019

شكر وتقدير

نشكر الله سبحانه وتعالى الذي وفقني وأمدني بالعون طيلة هذا العمل ومصدقاً
لقوله:

"قالو سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم"

والصلاة على حبيبه محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين
فحمدا لله والشكر لله عزوجل وحده الذي وهبني القوة والإرادة والصبر لأتوجه بشكري
وتقديري لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل سواءاً بفكرة أو رأي أنار لي مجالاً أوسع
لإكتساب المعرفة.

كما يعدني أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الدكتور "شراطي رشيد"
الذي وجهني في إنجاز هذا البحث المتواضع، بنصائحه وتوجيهاته القيمة، ومحاولة منه
لإعطاء هذا العمل معناه العلمي السليم.

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى كافة من شاركني مما علمهم الله تعالى.

إهداء

إلى من فيهما جلى شأنه: "وبالوالدين إحساناً"

إلى التي غمرتني بحبها وحنانها.

إلى التي إستبدت بالجمال فلا يرى في غيرها شيئاً جميل.

إلى التي سهرت الليالي من أجل أن أدرس وأصل إلى هذا المستوى.

إلى أحق الناس بصحبي

إلى أول أعز وسند لي بعد الله سبحانه وتعالى.

إلى أمي العزيزة "نورة" أطال الله في عمرها وحفظها لي.

إلى الذي عبد لي الطريق وأوكانني وهمه الوحيد في ذلك هو ان أبلغ غايتي .

إلى أبي العزيز "الحاج" رحمه الله وجعله في جنات الفردوس.

فيفضل دعواتهم أنار الله دربي.

إلى الذين أعيش في قلوبهم ويعيشون في قلبي زهرات المنزل "عبد الغفور، أيهم"

وإلى أخي العزيز الذي تعجب في تربيتي بمثابة أبي وزوجته وإبنه و

إلى إخوتي الأعمام، جاسم، شوقي، حمادة "وأخواتي العزيزات" ودااد، غنية، عفاف"

وأزواجهم وأولادهم. وإلى كل عائلتي الكريمة خالاتي وعماتي وأبنائهم

وإلى أصدقائي كل باسمه: هشام، فاروق، ياسين، عمار، وإلى جميع الأصدقاء في مختلف

التخصصات .

قائمة المحتويات

	شكر
	اهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
١	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الاول: الإطار العام للدراسة
01	1-1- اشكالية الدراسة
02	1-2- فرضيات الدراسة
03	1-3- اهمية الدراسة
03	1-4- اهداف الدراسة
03	1-5- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
04	1-6- الدراسات السابقة
08	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني :
11	تمهيد
12	2-1- تعريف اللياقة البدنية
13	2-2- أهمية اللياقة البدنية
14	2-3- أنواع اللياقة البدنية
14	2-4- خصائص اللياقة البدنية
15	2-5- عناصر اللياقة البدنية
16	2-6- القوة العضلية
20	2-7- التحمل
25	2-8- السرعة
25	2-9- المرونة

27	10-2- الرشاقة
29	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث:
31	تمهيد
32	1-3- السلوك العدواني
32	2-3- السلوك العدواني في المجال الرياضي
32	3-3- أنواع العدوان الرياضي
35	3-4- نظريات السلوك العدواني الرياضي
37	3-5- العوامل المثيرة للعدوان
38	3-6- أسباب السلوك العدواني في الرياضة
41	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
44	تمهيد
45	4-1- الدراسة الاستطلاعية
45	4-2- منهج الدراسة
46	4-3- متغيرات الدراسة
46	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
47	4-5- أساليب جمع البيانات
47	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
48	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
49	4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
50	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
52	5-1- عرض وتحليل النتائج
60	- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى
61	- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
62	- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
63	- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
64	- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

65	5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
66	- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الاولى
66	- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثانية
67	- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثالثة
68	- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الرابعة
68	- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الخامسة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
73	6-1- الاستنتاج العام
73	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
76	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	الرقم	عنوان الجدول
34	01	يوضح فئات السلوك العدوانى البدنى المتوقع من اللاعب.
52	02	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلى للفقرات بعد القوة العضلية.
53	03	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلى للفقرات بعد التحمل.
54	04	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلى للفقرات بعد السرعة.
55	05	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلى للفقرات بعد المرونة.
56	06	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلى للفقرات بعد الرشاقة.
57	07	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلى للفقرات بعد السلوك العدوانى.
59	08	يوضح مدى صدق الاتساق البنائى لمقياس اللياقة البدنية.
60	09	يبين قيمة معامل Alpha de Cronbach لأداء الدراسة.
61	10	يبين قيمة معامل الارتباط بين القوة العضلية والسلوك العدوانى.
62	11	يبين قيمة معامل الارتباط بين التحمل والسلوك العدوانى.
63	12	يبين قيمة معامل الارتباط بين السرعة والسلوك العدوانى.
64	13	يبين قيمة معامل الارتباط بين المرونة والسلوك العدوانى.
65	14	يبين قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة والسلوك العدوانى.

اللياقة البدنية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم "أكابر"

لقد هدفت دراستنا إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم، وقد حاول الباحث الإلمام بالدراسة بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة لجأ إلى المصادر والمراجع المختلفة للإلمام بكل نواحي النظرية للموضوع وأدبياته، كما إتبع الباحث المنهج الوصفي للإجابة على مشكلة الدراسة التي كان عنوانها: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة؟ معتمداً على مقياسين (مقياس اللياقة البدنية، ومقياس السلوك العدواني) كأداة رئيسية لجمع البيانات من مجتمع وعينة الدراسة المتكونة من 20 لاعبا من الرابطة المحترفة ليتم تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة ومناقشتها على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة، كما تناول الباحث أهم إستنتاجات البحث التي توصل إليها: كلما كانت اللياقة البدنية عالية عند اللاعب المحترف كلما انخفض السلوك العدواني لديه - كلما كانت اللياقة البدنية منخفضة عند اللاعب المحترف كلما ارتفع السلوك العدواني لديه.

ملخص باللغة الإنجليزية:

Abstract

Physical fitness and its relationship to aggressive behavior among professional football players

A field study of some teams of the First Professional Football League "Akaber"

Our study aimed to identify the relationship that exists between physical fitness and aggressive behavior among players of the Professional Football League. The study titled: Is there a statistically significant correlation relationship between physical fitness and aggressive behavior in the study sample? Depending on two measures (the fitness scale and the aggressive behavior scale) as a main tool for collecting data from the community and the study sample consisting of 20 players from the professional association in order to analyze the results Using appropriate statistical methods and discussing them in light of the theoretical background and previous studies, the researcher also addressed the most important findings of the research he reached: The higher the fitness level of a professional athlete, the less aggressive behavior he has - the lower the physical fitness of the professional athlete, the higher his aggressive behavior.

مقدمة:

يقال بأن العقل السليم في الجسم السليم وسلامة الجسم قبل أن تكون غداءا صحيا ودواء هي رياضة.

منذ مئات السنين كانت الرياضة تكتسي أهمية كبيرة في ديننا الحنيف، قال عليه الصلاة والسلام {علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل}.

وظل الإنسان على مر العصور يمارس الرياضة من أجل الترفيه تارة ومن أجل تقوية جسمه وصون صحته غالبا. وفي العصر الحديث إكتشف الإنسان رياضة كرة القدم والتي سرقت الشعبية من كل الرياضات وأصبحت محل إهتمام الخبراء قبل الجماهير، فبعدها كانت رياضة لملى الفراغ والترفيه أصبحت مهنة كسائر المهن خاصة في ظل تطبيق نظام الإحتراف الأمر الذي أضاف ضغوطات جديدة على لاعب كرة القدم، وهو ما إستدعى أن يتكيف اللاعب مع تلك الضغوطات و المتطلبات الجديدة في الإعداد البدني و الإعداد النفسي، حيث بلغ الإهتمام نروته في المسابقات الرسمية منها العالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها وهذا ما جعل من المنافسات و البطولات الرياضية تكتسب الإهتمام والشعبية الكبيرة حيث أصبحت الرياضة وبصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة تحضى بإقبال كبير وإهتمام واسع.

ونظرا لهذه الأهمية إهتم الأخصائيين بجانب التدريب الرياضي منهم إهتمام كبير ولكن لم يعطو نفس الإهتمام للجانب النفسي الذي يعتبر جانبا مهما في تحقيق الإنجازات الرياضية بشكل عام في كرة القدم بشكل خاص، لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي. (كمال راتب،

1997:184)

وتعتبر المنافسة الرياضية المحك الرئيسي الذي تترجم فيه فعليا قدرات اللاعب البدنية و الفنية والمهارية والنفسية ومدى إستعداده بهدف تحقيق الفوز في لقاء تحكمه قواعد و قوانين اللعبة وغالبا ما تتميز المنافسات الرياضية بظهور مستوى مرتفع من التوتر العصبي والسلوك العدواني لدى اللاعبين. وترتبط ديناميكية الحالة النفسية للاعبين أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية والموضوعية تنتج عنها إستجابات سلوكية متباينة في مواقف اللعب تترتب عنها ردود أفعال وسلوكات تتراوح ما بين البسيطة و العالية تشكل صعوبات أمام تقدم مستوى الأداء وتظهر السلوكات العدوانية التي تؤدي بالضرورة إلى حدوث إصابات «ويعكس هذا التحليل للبناء النفسي سيكولوجية المنافسات الرياضية رأي بعض العلماء حول الأسباب التي تؤدي إلى العدوان باعتبارهما صفتين غير أصليتين في الإنسان وإنما هي ردود أفعال للمواقف التي يتواجد فيها اللاعبون أثناء المباراة، إلى أن هناك وجهة نظر أخرى لبعض العلماء حيث يرون أن العدوان و العنف صفتين أصليتين في الإنسان وأنه لامفر من مواجهتهما وذلك بتعديلهما

وتهذيبهما بحيث يمكن السيطرة عليهما واستخدامهما في توجيه طاقات اللاعبين في أثناء المباراة» (محمد العربي شمعون، 2003: 92).

أيضا هناك من حاول تحديد مفهوم العدوان في المجال الرياضي مثل سيلفا الذي شرح مفهوم العدوان على أساس الهدف منه، فقسمه إلى نوعين العدوان كغاية والعدوان كوسيلة حيث يعتبر (العدوان كغاية في حد ذاته عندما يكون الهدف منه إلحاق الضرر أو الأذى النفسي أو البدني نحو الآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة لذلك ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو المدرب) (أسامة كمال راتب 1995: 207).

وبما أن النشاط الرياضي تحكمه ضوابط تنظم سلوك اللاعب فتعتبر كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية المتميزة بالمواجهة و الإحتكاك البدني المباشر طوال مدة المباراة تطلب من اللاعبين قدر عالي من التحكم نظرا لمواقف اللعب المتغيرة، وكذا قوانين وقواعد اللعبة كل ذلك يزيد من فرص الإحتكاك البدني.

ولا شك أن تلك المواقف التي تمثل طبيعة رياضة كرة القدم لها تأثير على سلوك اللاعب، حيث أن الموقف الذي يوجد فيه الفرد قد يلعب دورا في تحديد سلوكه، فقد يكون عدوانيا في موقف و غير عدواني في موقف آخر رغم توفر سمة العدوان لديه، ومن خلال كل هذا تتجلى أهمية تكامل اللاعب في الإعداد النفسي والبدني لتحقيق الأداء المثالي، وهو الأمر الذي يساعد اللاعب المحترف في تحقيق الإنجازات والبطولات المحلية والقارية والعالمية.

وقد اشتملت دراستنا على خمسة فصول هي:

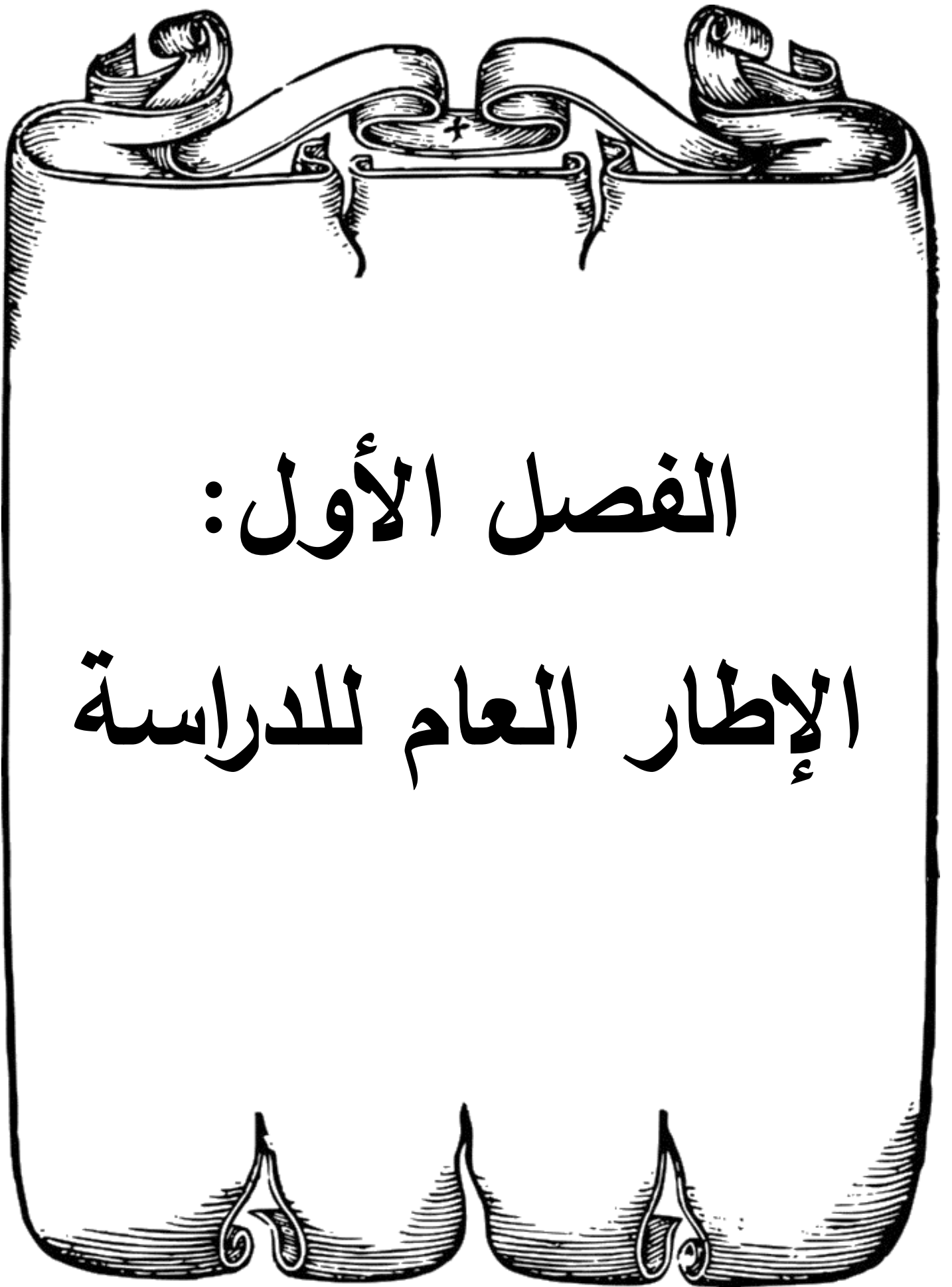
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة: حيث تطرقنا فيه الى اشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة واهدافها واهميتها والتعريف الاصطلاحي والاجرائي لاهم الكلمات الدالة. والدراسات السابقة والتعليق عليها ومميزات الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: حيث تطرقنا في هذا الفصل الى المفاهيم والنظريات

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة: حيث تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة. ومجتمع وعينة الدراسة. ادوات جمع البيانات والمعلومات واجراءات التطبيق الميداني والاساليب الاحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: حيث قمنا في هذا الفصل بجمع البيانات في جداول احصائية ومناقشتها في ضوء الفرضيات.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات: تطرقنا في هذا الفصل الى اهم ما توصلنا اليه من استنتاجات عامة واقتراحات والافاق المستقبلية للدراسة. واهم المراجع المعتمدة في الدراسة وكذا الملاحق.



الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية :

إن التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تحقيق مستويات رياضية عالية ورفيعة المستوى، سواء أكان هذا التدريب من جانبه البدني، المهاري، التكتيكي أو النفسي، بحيث أصبحت نظريات التدريب والتحضير مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته.

فمن الجانب البدني تعد اللياقة البدنية والحركية مهمة للإنسان، ويمكن للرياضي تميمتها والعناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الاجتماعية، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه، ويظهر أن اللياقة البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر به.

لذلك تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية الذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير متوقعة.

(مروان، 1999، 99)

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبارها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قد قبلت تحملت مسؤوليتها اتجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، وبذلك يجب أن لا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو أنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة. (حسنين، 1989، 99)

فاللياقة البدنية بشكل عام تعني أن يمتلك المرء جسم صحي و رياضي يمكنه أن يقوم بمختلف أنواع الرياضات دون أن يعانیه من مشاكل في العضلات أو الجهاز التنفسي، و لكن ليس بالضرورة أن يقدر الجسم اللائق بدنيا على رفع أوزان ثقيلة أو الجري لمسافات طويلة جدا، حيث يمكن اعتبار المرء لأثق بدينا من خلال قياس قدرته على أداء التمارين التي يتخصص بها، و بالتالي فإن الحكم على لياقة المرء يختلف باختلاف المقاييس المتبعة..

وقد يرتبط العدوان في الرياضة ببعض السمات الشخصية المميزة للاعب مثل عدم الاستقرار النفسي وسرعة الاستثارة وعدم الثقة بالنفس والافتقار للتسامح وبعض اضطرابات الشخصية وغير ذلك من السمات الشخصية التي لا تساعد على الثبات الانفعالي للاعب القدرة على ضبط النفس. (محمد حسن علاوي، 2004، 35)

ولا شك أن الفروق الفردية بين اللاعبين في خصائص وسمات الشخصية تؤدي بدورها إلى فروق في مشيرات العدوان وأنواع الاستجابات..

كما أشارت بعض الدراسات إلا أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أي الذين يتميزون بارتفاع مستوى لياقتهم البدنية المهارية والنفسية يظهرون قدرا قليلا من السلوك

العدواني وعلى العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) الذين تكون لديهم احتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني. (محمد حسن علاوي. 2004. 40)

ومن هذا المنطلق فالدراسة الراهنة التي جاءت للبحث والكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين هذه المتغيرات الأساسية "اللياقة البدنية والسلوك العدواني" لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم مما تجعلنا نطرح التساؤل التالي:

هل للياقة البدنية علاقة بالسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم صنف أكابر؟

ويتفرع التساؤل العام إلى الأسئلة الجزئية التالية:

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة القوة العضلية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة؟

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة؟

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة؟

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة؟

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة؟

1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الفرضيات الجزئية

• توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة القوة العضلية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

• توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

• توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

• توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

• توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

1-3- أهمية الدراسة:

تتقسم هذه الأهمية إلى أهمية نظرية وتطبيقية :

الأهمية النظرية:

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية في إعداد البحوث العلمية، بالإضافة إلى جمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة.

الأهمية التطبيقية :

حيث نرجو من هذه الدراسة كسائر الدراسات والبحوث العلمية الوصول إلى الاقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية التي هي الشغل الشاغل لكل الفاعلين في الرياضة الجزائرية، وعلى رأسهم الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، بصفة البحث يخص رياضة كرة القدم، لفرق الدرجة الأولى المحترفة الجزائرية.

1-4- أهداف الدراسة:

لكل بحث مهما كان نوعه وتخصصه فله هدف معين .ومحدد يسعى الباحث للوصول اليه وكشف بعض الحقائق .وتقديم بعض البدائل .وعليه فتتجلى فيما يلي:

- الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة القوة العضلية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
- التعرف عن العلاقة الموجودة بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
- معرفة عن العلاقة الموجودة بين المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

تعريف الاصطلاح:

اللياقة البدنية:

يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تأثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (سامي الصفار وآخرون،

1987، ص 199)

التعريف الإجرائي للياقة البدنية:

هي قدرة الفرد على اداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توفر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ و مجابهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرته على اداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توفر جهد كاف يستخدمه في مزاوله النشاط.

القوة العضلية :

ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.
(علاوي، 1994:91).

التحمل:

" تعرف بأنها مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، و الذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية". (عبد الخالق، 2003:149)
وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن (عبد الخالق، 1990:149).

السرعة:

وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن (عبد الخالق، 1990:149).

المرونة:

وتعتبر المرونة أساس لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات و الأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي فإن ذلك يعرف بالمرونة القصرية.
(عصام عبد الخالق، 2003:175).

الرشاقة:

وقد اتفق كلا من " بيوكر ولارسون ويوكم في أن الرشاقة تعني "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء. ويقتصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم ويرى محمد حسن علاوي "أن الرشاقة هي "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين. (محمد حسن علاوي، 1994، 200، 201).

السلوك العدواني:

هو استجابة غير مسبقة وتعني إلحاق الأذى بالآخرين سواء كان الأذى جسديا كالعض أو الضرب أو أذى نفسيا كالاهانة بالكلام البذيء أو كان ماديا كإتلاف الممتلكات. (عز الدين، 2010، ص 08).

التعريف الإجرائي لسلوك العدوانية:

"هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب الرياضي المحترف على مقياس السلوك العدواني".

اللاعب المحترف في كرة القدم:

عرفته لوائح بطولات كرة القدم المحترفة الجزائرية (2015) وهذا في المادة 08 في فقرتها الأولى (01/08) على أنه: هو اللعب الذي لديه عقد مكتوب مع فريق، ويتلقى من خلاله على مقابل (تعويض)، أكبر من المصاريف الفعلية، التي تصرف في تنفيذ هذا النشاط ويمارس كرة القدم كمهنة له. (لوائح بطولات كرة القدم الجزائرية، 2015)

1-6- الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسة الأولى: 2014

عنوان الدراسة: "اللياقة البدنية وتقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني".

(دراسة ميدانية لدى تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية ذو اللياقة البدنية المرتفعة واللياقة البدنية المنخفضة).

الدرجة: مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم التربية.

المنهج: تجريبي .

العينة: 46 تلميذ وتلميذة.

النتائج:

وجود فروق دالة بين المجموعة ذات مستوى اللياقة البدنية المرتفعة والمجموعة ذات مستوى اللياقة البدنية المنخفضة لصالح المجموعة ذات اللياقة البدنية المرتفعة.

الدراسة الثانية:

دراسة لشقربد الوهاب 2017

علاقة اللياقة البدنية بالاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم -دراسة ميدانية بالرابطة الولائية لام البواقي- مذكرة ماستر -جامعة أم البواقي.

المنهج: وصفي

العينة: عينة عشوائية تضم حكما منهم حكما ولائيين وجهويين وما بين الرابطة وفيدراليين.

النتائج:

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى القوة والاحترق النفسي لدى حكام ولاية أم البواقي.

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التحمل والاحتراق النفسي لدى حكام ولاية أم البواقي.

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى السرعة والاحتراق النفسي لدى حكام ولاية أم البواقي.

الدراسة الثالثة:

دراسة ملياني عبد الرزاق 2017

الدرجة:مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان التدريب الرياضي .

عنوان الدراسة :الحالة البدنية وعلاقتها بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ، دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة لكرة القدم.

المنهج المتبع:وصفي

العينة:هي عينة عشوائية تتكون من 44 لاعب من فريقي أهلي البرج مولودية العلمة.

النتائج :

- كلما زاد التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة.

- كلما قل التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت النتائج الرياضية المحققة ضعيفة.

- كلما كانت الحالة البدنية جيدة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف مرتفع.

- كلما كانت الحالة البدنية ضعيفة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف منخفض.

الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة:

دراسة ملوكي:2011

الدرجة:مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم التربية.

قياس العدوان كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الجنس والفئة العمرية

دراسة ميدانية لبعض الاندية الجزائرية

المنهج المتبع : وصفي

العينة:

تم إختيار العينة بالطريقة القصدية واشتملت على لاعبي (U20) ينشطون في بطولة ما بين الرابطات ،ولاعبي (U15)ذكور، و (U17) بنات، ينشطون في الرابطة الجهوية، وجميعهم من اللاعبين المميزين الذين شاركوا في البطولة ما بين الرابطات والرابطة الجهوية للموسم الرياضي 2010 و2011

النتائج:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة العدوان كسمة حسب متغير الفئة العمرية ولصالح الفئة الأكبر.

- كلما كانت الفئة العمرية أكبر يصاحبها الزيادة في العدوان كسمة، وكلما كانت الفئة العمرية أصغر كان العدوان كسمة أقل، وذلك نظرا للظروف الاجتماعية التي يعيشها اللاعبون مما تتركه من آثار سلبية على شخصيتهم.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة العدوان بين لاعبي كرة القدم حسب متغير الجنس ولصالح فئة الذكور.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة العدوان كحالة حسب متغير الجنس ولصالح فئة الإناث

الدراسة الخامسة:

دراسة قصوري صدام حسين 2016

عنوان الدراسة: الإستجابة الإنفعالية وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني .رابطة باتنة

المنهج المتبع: الوصفي

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 40 لاعب من فريقي أولمبي المهير وأولمبي مجانية

النتائج:

- لا توجد علاقة بين سمة الإصرار والسلوك العدوانى لدى لاعبي كرة القدم
- لا توجد علاقة بين سمة التحكم في التوتر والسلوك العدوانى لدى لاعبي كرة القدم

- توجد علاقة بين سمة الرغبة والسلوك العدوانى لدى لاعبي كرة القدم، أي أنه كلما زادت الثقة بالنفس لدى اللاعبين قل السلوك العدوانى

- لا توجد علاقة بين سمة الرغبة والسلوك العدوانى لدى لاعبي كرة القدم

الدراسة السادسة:

عنوان الدراسة:

دراسة بورحلة عصام 2016

الدرجة:مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان التدريب الرياضي.

دور بعض الرياضات القتالية في التقليل من السلوك العدوانى لدى المراهقين

دراسة ميدانية لنادي الكاراتي والجودو والكونغ فو بالمسيلة

المنهج المتبع: الوصفي

عينة الدراسة: تكونت العينة من ثلاث نوادي يمثلون ولاية المسيلة أما بالنسبة للاعبين فكانت بطريقة

عشوائية في النوادي ولقد إختارنا من كل نادي 10 لاعبين أي 30 لاعب من أصل 48 لاعب

النتائج:

-للرياضات القتالية دور في التقليل من سلوك التهجم أو الإعتداء لدى المراهقين.

-للرياضات القتالية دور في التقليل من سلوك العدوان اللفظي لدى المراهقين.

-للرياضات القتالية دور في التقليل من سلوك سرعة الإستثارة لدى المراهقين.

-للرياضات القتالية دور في التقليل من سلوك العدوان غير المباشر لدى المراهقين.

تحليل ومناقشة الدراسات وربطها بالدراسات الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة والتي تتمثل في موضوع اللياقة البدنية(123)والسلوك العدوانى

كمتغير ثاني للبحث مشابه للدراسة رقم 456 .

وكانت جل الدراسات التي تناولت متغير اللياقة البدني أو السلوك العدوانى فكانت مزيج بين دراسات

محلية بالجزائر وأيضاً بجامعة المسيلة.

عينة ومنهج الدراسات :

تتوعت عينات الدراسات السابقة. فمن حيث كيفية إختيارها تم في متغير اللياقة البدنية فكانت

الدراسات رقم اثنان و ثلاثة فكانت بطريقة عشوائية،أما الدراسة رقم واحد فكانت بطريقة قصدية ،فيما

يخص المتغير الثاني (السلوك العدوانى) فكانت الدراسة رقم اربعة أختيرت العينة بالطريقة القصدية أما

الدراسة رقم خمسة وستة اختيرت بالطريقة العشوائية.ومن حيث الوجهة فكانت كلها موجهة للرياضيين (اللاعبين و بعضها تلاميذ وحكام متفاوتة العدد ومختلفة البيئة الجغرافية.

أما فيما يخص المنهج المتبع فاستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي إلا الدراسة رقم واحد فكان المنهج تجريبي.

أهداف الدراسات :

دراسات المتغير الأول كان هدفها التعرف على اللياقة البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.

دراسات المتغير الثاني كان هدفها التعرف على السلوك العدواني وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

وسائل جمع البيانات :

اعتمدت معظم الدراسات على : مقياس اللياقة البدنية بالتحديد الدراسة رقم واحد واثنان وثلاثة في حين إعتمدت الدراسات رقم اربعة و خمسة وستة على مقياس السلوك العدواني.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية،ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق لموضوع اللياقة البدنية والسلوك العدواني ،وقد كانت إنطلاقة الباحث في الإستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:

- تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة كونها تبحث في العلاقة بين اللياقة البدنية (القوة

العضلية،السرعة،الرشاقة،المرونة،التحمل) والسلوك العدواني للاعب الرياضي

- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة

- وضع فروض للدراسة

- ساهمت أيضا في إعداد الجزء النظري

- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث،واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة

البحث،أدوات جمع البيانات،الاسلوب الإحصائي المناسب للدراسة

- تصميم المقياس وتحديد المحاور الأساسية


- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج

- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة

- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والإعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة

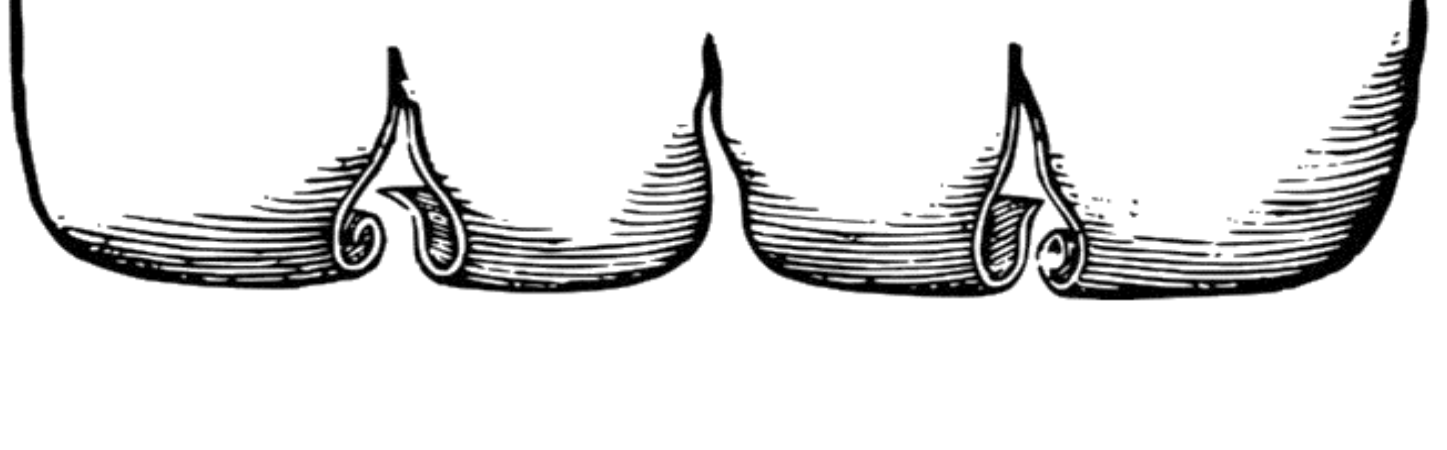


الجانب النظري



الفصل الثاني:

اللياقة البدنية



تمهيد:

يعتبر تطوير اللياقة البدنية للفرد من أهم الواجبات لمواجهة متطلبات الحياة بصورة عامة، إذ تعد تنمية القدرات البدنية للأفراد مطلباً قومياً للإعداد المواطن صحيح الجسم وقوي البنية ليتمتع بحياة سليمة وصحية، قادر على العمل والإنتاج المستعد للدفاع عن نفسه ووطنه بكفاءة تامة ولذا إهتمت الأمم بإعداد مواطنيها بندياً لتحقيق أهداف الدولة بقيام كل فرد بمسؤولياته نحو ذاته ونحو مجتمعه، وحتى يتمتع بحياة توفر له الكفاءة اللازمة للقيام بأعماله اليومية والمهنية ومواجهة مواقف الحياة المختلفة بحيوية وفاعلية، وأن تهيئ الفرد بندياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي.

2-1- تعريف اللياقة البدنية

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية، فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الإنجاز البدنية الإنتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا إستخدام الصفات الشخصية.

وعرفها **كمال عبد الحميد** بأنها القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل وإحتياجاته والطرق المختلفة التي يملكها في حياته، ومدى تكلفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة. (عبد الحميد، 1978:322).

لذلك تعد اللياقة البدنية والحركية مهمة للانسان، ويمكن للرياضي تنميتها والعناية بها فالغفل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الإجتماعية، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته و صورته جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه، ويظهر أن اللياقة البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر به.

ولقد عرفها ***ماريو*** بأنها قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية. (حسين، 1989:13).

كما تعني اللياقة البدنية قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومجابهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرته على أداءه جهد كاف يستخدمه لمزاولة النشاط الرياضي.

وذكر ***حنفي محمود*** عن الجنرال ***هرشي*** بكونها الصفة الفطرية و المكتسبة التي تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية و بذل أقصى إمكانياته وقدراته العقلية بروح عالية، وأن يؤمن ايمان كاملا بواجباته نحو الأسرة والجار والاهل والحي والمحافظة على الوطن كله. (حنفي، 1989:10).

أما **ابراهيم سلامة** فعرفها بأنها (الحالة الجسمية للفرد من حيث تكوينه الجسماني و التي تمكنه من استخدامها بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة و القدرة الحركية و السرعة و المطاولة بأقل جهد ممكن و تعتبر الصحة أساسا للياقة البدنية. (سلامة، 1979:10).

ويعرفها **مفتي ابراهيم** بأنها (الحالة السلمية للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل وقت وجهد ممكن). (مفتي، 2000:18)

ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره ***هارسون كلارك*** من جامعة ***أوريجون*** وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضية وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية و يتضمن التعرف على أن الحالة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية

بنشاط و يقظة و بدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (نصر الدين، 2013:14)

2-2- أهمية اللياقة البدنية:

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الإجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة. (مروان، 1999:99).

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبارها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قد قبلت و تحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، وبذلك يجب أن لا يستمر التركيز و الاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو أنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة. (حسنين، 1989:99).

❖ أهمية اللياقة البدنية في الحياة:

حيث ترجع أهمية اللياقة البدنية في معالجتها للتشوهات الانحرافات القومية للأفراد من خلال ملاحظتها والعمل على تقديمها.

تعمل على سلامة جسم الفرد و تزداد مقاومته للأمراض فهي أفضل دواء للإنسان. تعمل إخراج الطاقة الكامنة داخل الافراد و قضاء اوقات الفراغ في أنشطة هادفة لصالح المجتمع والأفراد.

❖ أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:

تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية و اجادتها فهي الأساس لبناء الرياضة ووصول إلى الفورمة الرياضية وأدائه في المباريات و تصرفه أثناء اللعب، وتعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي تبنى عليها اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية.

❖ اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية:

تعتبر اللياقة البدنية الهدف الأول للتربية البدنية حيث أن لياقة الفرد الجسمية هي الهدف الذي يجب أن تحققه التربية البدنية.

تعمل في تحقيق اللياقة البدنية و إمكانية الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجهد العضلي والجهد الدوري التنفسي.

تساعد على التخلص من العيب البدنية النفسية. (قرعة، 2007:124)

2-3- أنواع اللياقة البدنية:

تتجلى أنواع اللياقة البدنية في:

أ- اللياقة البدنية العامة

ب- اللياقة البدنية الخاصة

اللياقة البدنية العامة:

تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة، وتعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات التالية:

الشمولية: وهو يعني أن يكون تطوير هذه المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة و السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.... الخ

الاتزان: وهو يعني أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على آخر.

الحجم المناسب: أي أن تكون عملية التطور في المكونات الأساسية بما يتناسب و إمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثية ومكتسبة (قرعة، 2007:124).

اللياقة البدنية الخاصة:

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية تحديد المستوى مما يتطلب تكويننا جسميا و عضويا يمكنه من إستخدام مهاراته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن ، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساسا في بناء اللياقة البدنية العامة.

ان التدريب على تنمية اللياقة البدنية في مراحل بناء التدريب، و تدريب المستوى يظهر في الجدول ويعرض ظواهر اللياقة البدنية و ارتباطها بالألعاب الرياضية المختلفة. (حسين، 17، 1989:16)

2-4- خصائص اللياقة البدنية:

من التعريفات السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة إن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية و أن كان كل فرد قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

1- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة و تتأثر بالنواحي النفسية.

2- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه و كذلك يمكن تعيينه.

- 3- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.
- 4- تحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية. بناء على ما سبق فاللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية. اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح و بأقل درجة من التعب. (عادل عبد البصير، 1999:122)
- 2-5- عناصر اللياقة البدنية:

يقسمها * لا رسون ويوكيم* إلى عشرة عناصر كما يلي:

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1- مقاومة المرض | 2- المرونة |
| 3- الجهد الدوري التنفسي | 4- الرشاقة |
| 5- التوازن | 6- القدرة |
| 7- السرعة | 8- التوافق |
| 9- الدقة | 10- القوة العضلية و الجلد العضلي |

و يقسمها فيليشمانا إلى أربع مكونات:

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| 1- القوة العضلية | 2- المرونة والسرعة |
| 3- التوازن | 4- التوافق. (عبد المقصود، 1997:183) |

و تقسم من حيث كفاءة الأداء الحركي على النحو التالي:

✓ الرشاقة Agility

✓ السرعة Speed

✓ التوازن balance

✓ التوافق Coordination

✓ سرعة رد الفعل reactions Times

و بعد التحليل الدقيق لإختلاف الآراء حول هذه القضية توصلنا إلى شبه إتفاق بين كلا من *لارسون* و* وهارسون كلارك* و* هارا* (المدرسة الألمانية) و* السيد عبد المقصود* و* عصام عبد الخالق* و* محمد صبحي حسنين* والمدرسة السوفيتية على أن عناصر اللياقة البدنية و هي كالاتي:

•القوة العضلية Strength

•التحمل Endurance

• Speed السرعة

• Flexibility المرونة

• Agility الرشاقة

• Balanc التوازن

(عبد الخالق، 2003:124)

وقد تناول الباحث في دراسته أهم هذه العناصر التي أشار إليها محمد صبحي حسنين، تقتصر دراستنا على هذه العناصر و هي:

1. القوة

2. التحمل

3. السرعة

4. المرونة

5. الرشاقة

2-6- القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية ، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، و توافرها يعد ضرورة للوصول إلى بالفرد إلى أعلى المستويات و مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية، فهي الأساس في الأداء البدني فإن لم تكن فلا أقل منها من أنها من أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة و الممارسة الرياضية (معاني، 1998:17)

تعريف القوة:

ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

(علاوي، 1994:91)

وأيضا هي قدرة اللاعب في التغلب على المعلومات المختلفة أو مواجهتها. وتعرف بأنها: هي قدرة بدنية أساسية لا يمكن مشاهدتها ولكن وصفها والشعور بها ولها مقدار وإتجاه ونقطة وتأثير .

وأشار عصام عبد الخالق* كما عرفها محمد عثمان عن هارا* بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال إستخدام عضلات الجسم (عبد الخالق، 2003:129)

وذكر السيد* عبد المقصود* نقلا عن* ستيلر 1973* بأنها إمكانية العضلات أو المجموعة العضلية في التغلب على المقاومة أو عدة مقاومته خارجية وكما أشار إليها كلا من* قاسم حسن و محمد حسن علاوي* و* أبو العلاء عبد الفتاح* بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية.(قاسم حسن حسين 1998:325)

أهمية القوة العضلية:

تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الأخرى مثل السرعة والتحمل و الرشاقة، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

ويشير ماتيويز إلى أن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية، وهي أيضا أحد وسائل العلاج من التشوهات البدنية.

تقسيمات القوة العضلية

يقسمها فليشمانا (1964) إلى:

- قوة متحركة (ديناميكية) **Dynamic stretc**
- قوة ثابتة (إستاتيكية) **static strength**
- قوة متفجرة (إنطلاقية) **explosive strength**

و يقسمها *جاكسون* (1971) إلى:

- قوة عظمى **maximum strength**
- قوة متفجرة **explosive strength**
- قوة متحركة (ديناميكية) **Dynamique strength**
- قوة ثابتة (إستاتيكية) **static strength**
- تحمل القوة **stamina endurance strength**

لقد تناول الكثير من الباحثين و المختصين في تقسيم أشكال القوة العضلية إذا إختلاف الكثير منهم على مختلف إختصاصاتهم في تقسيم و توزيع أشكال القوة العضلية ولهذا تطرقنا إلى أهمها فقد قسمها الكثير من الباحثين إلى ثلاثة أشكال وهي:

✚ القوة القصوى

✚ القوة المميزة بالسرعة

✚ تحمل القوة (ريسان، 1995:591)

القوة القصوى أو العظمى:

ويعرفها *محمد إبراهيم شحاتة* بأنها هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي.

(شحاتة، 2003:205)

أشار إليها *طلحة حسام الدين*، نقلا عن *احمد خاطر و علي ألبيك* (1980م) بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي ايزو متري ثابت وتعرف بأنها مقدار ما يمكن أن تنتجها العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة. (طلحة، 1997:15)

وتقاس هذه القوة من خلال أجهزة القياس الدينامو مترية المختلفة كما يلي:

- قياس قوة القبضة بجهاز (المانو متر أو الدينامو متر)
- قياس قوة عضلات الرجلين بجهاز الدينامو متر
- قياس عضلات الظهر بجهاز الدينامو متر
- قياس العضلات المختلفة بأجهزة الدينامو متر متعدد القياسات.

خصائص القوة القصوى:

يكون الانقباض الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو بالثبات.

زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1:15 ثانية.

كيفية تطوير القوة القصوى:

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الأثقال، وهنا يجب أن نشير إلى أنه لاكتساب القوة العضلية القصوى المطلوبة فإنه من الأهمية أن يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (70_80) من أقصى ثقل يستطيع اللاعب قهره أي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة.

ويجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة العظمى:

• أن تعطي الجرعات الخاصة بها فارق (48) ساعة بين الجرعة و الأخرى.

• ان يسبقها احماء جيد حتى لا تحدث إصابة.

• ان تعطي خلال تكرار المجموعة المختلفة تمارين مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل.

• لا يبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمارين تحمل القوة. (أبو

زيد، 2005:296)

القوة المميزة بالسرعة:

و يعرفها *محمد شحاتة* بأنها هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية عالية.

وهي القدرة التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهناك تكون مقدار القوة

أقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جدا حيث القوة المميزة

بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة، ومن أمثلتها الجري السريع.
(شحاتة، 2003:205)

و ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ارتباط القوة في السرعة تساوي القوة المميزة بالسرعة والتي يسميها الكثير من المختصين في المجال الرياضي power اي القوة كمصطلح فيزيقي.
ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنا.
خصائص القوة المميزة بالسرعة:

الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.
سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن التدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق أداء العمل المطلوب نفسه تقريبا مع حمل ثقل أو جر ثقيل غير كبير و تكرار أداء الحركات بسرعة. فالضمر العضلي يعني أن هناك تناقصا في الحجم و القوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة و المرض. (أبو زيد، 2005:297)
تحمل القوة العضلية:

و يعرفها *محمد ابراهيم شحاتة* بأنها هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة و تعرف أيضا بأنها قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة.

و يقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (شحاتة، 2003:250).

و يعرفها *قاسم حسن حسين* بأنها مقدرة الجسم و أجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء (النسبي) فيه و بعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية وهي "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة. (حسين، 1998:20).

خصائص تحمل القوة العضلية:

الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقبل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.

سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.

الانقباض العضلي يكون مستمر و لزمان يتراوح ما بين (45) ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

أشكال القوة العضلية:

القوة الانفجارية: و هي القدرة على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن، و بناءا على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك فإنه من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع اللاعب فيها قوته، و من أمثلة ذلك الوثب المتكرر، حيث يقصد بها إستخدام القوة بأقل زمن ممكن لإنتاج الحركة، و تنقسم إلى: (حسن، 1983:28)

لتضخم العضلي: هو الزيادة في مقطع العضلة يؤدي إلى الزيادة في حجمها
الضمور العضلي: يعني أن هناك تناقصا في الحجم و القوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة و المرض.

القوة العضلية النسبية: هي القدرة التي يتمكن أن يخرجها الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه.
أهداف القوة العضلية:

- زيادة الكتلة العضلية النشيطة.
- تقوية الأنسجة الضامة و الجهاز العظمي.
- تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن مثل السرعة و المرونة و التوازن.
- رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الافضل للقوة في نشاط رياضي معين. (عبد الفتاح،

1997:97)

2-7- التحمل:

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب الإستمرار في بذل الجهد.

و يعتبر مصطلح التحمل من المصطلحات الشائع إستخدامها في مجالات الحياة المختلفة، فقد يتحلى الفرد بتحمل أعباء الحياة، أما التحمل في المجالات الرياضية فيعني الجهد الدوري التنفسي. وهو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا فسيولوجيا هامابين العناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة و المرونة والرشاقة، وله ارتباط كبير بتلك القدرات، سواء ارتباطه بعنصري القوة والسرعة، كصفتين هامتين تلعبان دورا كبيرا في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله و تقسيماته المتعددة بكل الفعاليات والألعاب الرياضية و ذلك بنسب

متفاوتة والتي تظهر أهميته لكل منها. (عبد الخالق، 2003:148)

تعريف التحمل:

يعرفها *عماد الدين* بأنها "القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة".

ويعرفها *عصام عبد الخالق* أيضاً "بمقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته" ان يفهم على "قدرة الفرد في استمرار أداء نشاط بدني لأطول فترة و أكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الإنجاز .

و تعرف أيضاً "بأنها مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية". (عبد الخالق، 2003:149)

أهمية التحمل:

التحمل هام لعديد الرياضات كما يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. و يمكن أن ينظر إلى أهمية التحمل لارتباطه بالجانب الصحي و البيولوجي الذي يؤثر على كفاءة و حيوية الفرد كما يلي:

خفض نسبة الكوليسترول في الدم، و منع تراكم الدهون على جدران الأوردة و الشرايين. زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات و نسبة هيموغلوبين الدم. كفاءة أعلى إمتصاص أكسجين في العمل عند ظهور التعب (الدين الاكسجين) إنخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب و الرئتين و الكلى و الكبد.

أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

- التحمل العام
- التحمل الخاص
- التحمل الهوائي **aérobic**
- التحمل اللاهوائي **Anaerobic**

التحمل العام:

يعرفه عماد الدين عباس بأنه " المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة". (أبو زيد، 2003:258)

و يعرفه *أبو العلا أحمد عبد الفاتح* أيضاً بأنه " المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي

التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي. (عبد الفتاح، 1997:162)

و هي أيضا "هو مقدار اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية" التعرف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

ان التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في اكتساب الفرد الفرد الرياضي التحمل الخاص، وأن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.

تنمية التحمل العام:

التحمل صفة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها، ولذا يجب أن يبادر المدربون بتنمية هذا العنصر و منذ سنوات التدريب الأولى للناشئين، كصفة بدنية عامة يجب تنميتها لتأخير التعب حيث يؤثر التعب تأثيرا سلبيا على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث نشاهد ذلك في مجال الألعاب المختلفة كالقدم و السلة و الطائرة واليد.... هذا بالإضافة إلى الفعاليات الرياضية الأخرى. (عبد الفتاح، 1997:162)

تهدف تنمية التحمل إلى تحقيق هدفين أساسيين أحدهما النجاح في تحقيق التدريجي تحمل التدريب والهدف الآخر هو رفع مستوى التحمل العام لانتقال تأثيره إلى نوع النشاط الرياضي التخصصي. و بناء على المفهوم السابق ذكره بأنه التحمل العام لا يعتبر مجرد قدرة على الأداء بشدة معتدلة لفترة طويلة ولكنه القدرة على مواجهة التعب سواء كانت طبيعة تتطلب فترة طويلة أو فترة قصيرة أو قدرات لا هوائية أو قدرات هوائية، و بناء على هذا المفهوم فإننا حينما نناقش موضوع تنمية التحمل لن يقتصر المناقشة فقط على التحمل اللاهوائي وحدها و على نوع من التحمل، و لكننا يجب أن نتعرض لمناقشة كافة المتطلبات الفسيولوجية لتنمية التحمل بكافة أنواعه، لأن ما يحدد نوعية التحمل العام هو طبيعة النشاط الرياضي التخصصي و أن ما قد يعتبر تحملا خاصا في نوع معين من الأنشطة قد يعتبر تحملا عاما لأنشطة أخرى.

التحمل الخاص:

ويعرف *محمد صبحي و أحمد كسري* نقلا عن *داتشوف* بكونه "مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد". و يعرف أيضا بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء".

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقاً لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة من الرياضات و التي تختلف من رياضة لأخرى، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في إختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابت في البعض الآخر، كما يختلف طبقاً للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيرها.

و ينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

تحمل الاداء:

يعرف بأنه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة و فاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء."

و من أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

تحمل السرعة:

و يعرفها *محمد صبحي و أحمد كسرى* بأنها "تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

وتعرف أيضا بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة و تكرارها بكفاءة عالية و فاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء."

يكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى و تحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل

السرعة المتوسطة. (عبد الخالق، 1990:149)

تحمل نظام إنتاج الطاقة:

التحمل الهوائي: يعرف التحمل بأنه "المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بإستخدام الأكسجين."

التحمل اللاهوائي: وعرفها *عمرو بدران* بأنه "المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء في الرياضة التخصصية دون إستخدام الأكسجين". (عبد الخالق، 1990:149)

التحمل الدوري التنفسي: يعتمد أساسا على مد خلايا الأكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزا على إشتراك أكبر عدد من المجموعة العضلية الكبيرة و سلامة عمل الجهازين الدوري و التنفسي.

و يعرفه *عصام عبد الخالق* بأنه "مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل

انقباضات عضلية متوسطة، و لفترات طويلة نسبيا و التي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا

النشاط". (عبد الخالق، 1990:149)

و يتميز الفرد اللائق بدنيا من حيث التحمل الدوري التنفسي بما يلي:

- كميات كبيرة من دفعات الدم، ولهذا يمكن حمل أكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية كما يستطيع أن يخلصها من الفضلات.
- تقلل من التعب البدني لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي و اليومي.
- أقل سرعة في النبض.
- الإقلال من الإصابة بأمراض القلب.
- مساحة أكبر لسطح الرئتين للسماح باستيعاب كمية كبيرة من الأكسجين.

تنمية التحمل الهوائي:

اعتبارات عامة في التحمل الهوائي:

- التحمل الهوائي هو القاعدة الأساسية للتحمل الهوائي.
- يؤدي التحمل الهوائي إلى تقوية الأربطة و الأوتار و الأنسجة المضادة و يقلل من احتمالات الإصابة.
- بمساعدة التحمل الهوائي للاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلف، كما في إطالة فترة الأداء قبل أن يحل عليهم التعب.
- لأن التحمل الهوائي يقاوم التعب فإنه يأخذه وقتاً أطول في التنمية من التحمل اللاهوائي للوصول إلى التحمل الزائد.
- يرتبط التحمل الهوائي بالحد الأقصى لاستهلاك لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه فزيادة استهلاك الأكسجين تعكس بشكل مباشر كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة.
- من العوامل الرئيسية للأداء البدني و التي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، و هي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية و خاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي.
- و تؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة، ولها أساسها في الرشاقة و التحمل و المرونة.
- وتلعب السرعة دوراً كبيراً في الكثير من ألوان النشاط المختلفة من ألعاب القوى و السباحة و المنازلات و الدراجات و الألعاب المنظمة.
- وتعتبر السرعة من المكونات للياقة البدنية و أيضاً من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية. (عبد الخالق، 1990: 149).

ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. (علاوي، 1994: 151).

2-8- السرعة:

تعريف السرعة:

و يعرفها محمد صبحي و أحمد كسري * نقلا عن * لا رسون و يو كم بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن ممكن" و يعرفها هارا "بأنها أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض و الانبساط" وتعرف السرعة بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر مدة زمنية ممكنة". و يمكن تعريفها " المقدره على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن" وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن(عبد

الخالق، 1990:149)

أهمية السرعة:

مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة. وتعتبر السرعة أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

أنواع و أشكال السرعة:

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، وهي تنقسم عادة إلى ثلاثة أشكال:

- سرعة الانتقال: والتي تتمثل في أداء حركات مماثلة للانتقال من مكان إلى آخر (المسافة الصغيرة

نسبيا تصل في الجري من 10- 50

- سرعة الحركة: والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل

زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة.

- سرعة الاستجابة: تعرف بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن.

ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف

معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس مرمى، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف

مفاجئ أثناء المباراة، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلي.(أبو

زيد، 2003:260)

2-9- المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة و خاصة يتميز بها كل من الإنسان و الحيوان وحتى

الأجسام الصلبة لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة و الذي يظهر من خلال التغير

الثابت في طولها أو حجمها.

والمرونة في مجال الكائنات الحية كالإنسان مثلا فتستخدم كمصطلح متعدد المعاني والأغراض، فقد ينظر إليه كإمكانية في مرونة الفكر.

أما المرونة في مجال التدريب الرياضي تعرف بأبسط صورها "بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل". (أبو زيد، 2003:265).

وتعتبر المرونة أساس لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات و الأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي فإن ذلك يعرف بالمرونة القصرية. (عصام عبد الخالق، 2003:175)

وقد يستخدم المدربون ذوي الخبرة بعض تمارين الإطالة المختلفة لأهميتها و تأثيرها الإيجابي على إعادة إستشفاء عضلات اللاعبين أثناء المباريات أو أثناء المنافسات الرياضية.

تعريف المرونة:

و يعرفها *عصام عبد الخالق* بأنها "هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين "ويمكن تعريفها"كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى". (عصام عبد الخالق، 2003:175)

ويعرفها*محمد صبحي واحمد كسري*نقلا زاتسيوريسكي"القدرة على أداء الحركات لمدى واسع" (عصام عبد الخالق، 2003:173).

و يعرفها أيضا بكونها"مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل"

أهمية المرونة:

- ❖ تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- ❖ تسهيم في الاقتصاد في الطاقة و الإقلاع من زمن الأداء.
- ❖ المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية و انفعالية.
- ❖ لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلاع من احتمال التقلص العضلي.
- ❖ تسهيم في استعادة الشفاء تعمل على التقليل من الألم العضلي.

تقسيمات المرونة:

بالنسبة للمجال التخصصي : مرونة خاصة بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل:

مرونة إيجابية

مرونة قصرية

بالنسبة للعمل العضلي:

مرونة ديناميكية

مرونة إستاتيكية

فيما يلي تعريف لكل نوع:

المرونة العامة: "إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية

المرونة الخاصة: "المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي

المرونة القسرية: "هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية

المرونة الديناميكية: "قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل

المرونة الإستاتيكية: "المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه

فائض المرونة"فرق الزاوية أو المسافة بين المدى الحركي و الإيجابي السلبي".(شحاتة

،2003:253)

2-10- الرشاقة :

وتعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة و السرعة و التوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على إتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، و لما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة و القوة

على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة و القوة وتغير الاتجاه و التوافق

والدقة والمرونة و العديد من الصفات البدنية (أبو زيد،2003،272،:273)

تعريف الرشاقة:

وقد اتفق كلا من " بيوكر ولارسون ويوكم في أن الرشاقة تعني "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء.ويقصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم ويرى محمد حسن علاوي "أن الرشاقة هي "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين. (محمد حسن علاوي، 1994، 200، 201).

بينما ينظر إلى كلمة البراعة على أنها لفظ مرادف إلى حد كبير لكلمة الرشاقة، ونود، أن ننوه إلى البراعة لاتطابق الرشاقة تماما، بل أنها تعتبر مستوى متميز منها ولو أن التطوير الخاص بكل من الرشاقة والبراعة يتم بشكل مندمج، ومن المرجح أن المستوى العالي من البراعة الخاصة هو نتاج التراكمات الحركية المكتسبة من خلال الممارسة في الصغر

للأنشطة الرياضية العديدة والمتنوعة

أقسام الرشاقة


أ- الرشاقة العامة: "مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة.

ب- الرشاقة الخاصة: "إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن

والدقة.


خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل في الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية ، لبااعتبارها هدف من أهداف التربية البدنية بواسطتها يمكن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي، وبهذا المعنى ان الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب وتكمن أهميتها في معالجتها للتشوهات والانحرافات القومية للأفراد من خلال ملاحظتها والعمل على تقويمها من أجل سلامة جسم الفرد، وتعمل على إخراج الطاقة الكامنة داخل الأفراد وقضاء أوقات الفراغ في أنشطة هادفة لصالح المجتمع والأفراد، وهي الأساس لبناء الرياضي ووصوله إلى الفورمة الرياضية.



الفصل الثالث:

السلوك العدواني



تمهيد :

تحتل ظاهرة العدوان والعنف في الرياضة بصفة خاصة والمنافسات الرياضية بالإضافة إلى ما يرتبط بهما من عوامل الشغب والتعصب، مكانة واضحة من إهتمامات الرياضي نظرا لأنها مظاهر على جانب كبير من الأهمية في مدلولاتها وتأثيراتها، كما أن أسبابها متعددة الجوانب ومتشعبة الوجوه وهذا من ناحية ومن ناحية أخرى يصعب تفسيرها من منظور واحد، إذ قد تحتاج إلى المدخل التكاملي لدراسة مثل هذه الظواهر التي أخذت في الآونة الأخيرة تنتشر في المجال الرياضي حتى كادت تهدد الأسس الخلقية والتربية والإجتماعية والإنسانية للرياضة .

وقد أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على المنافس. كما يعتبر السلوك العدواني هو ذلك التعبير الخارجي للمضاعر العدوانية المكبوتة حيث تعددت التعاريف التي أرادت أن تلم بهذا السلوك لاختلاف الأبعاد والمقاييس التي تحيط به ولذلك حاول الباحثون الإلمام بهذا الموضوع.

3-1- السلوك العدواني:

يعرف السلوك العدواني في ميدان علم النفس الاجتماعي على أنه " ذلك السلوك الذي يستهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو تسبب القلق لديهم " (رومان محمد، 1995، ص9) أو هو سلوك يقصد به المعتدي إيذاء الشخص الآخر كما أنه نوع من السلوك الاجتماعي يهدف إلى تحقيق رغبة صاحبه في السيطرة وإيذاء الغير أو الذات تعويضا عن الحرمان أو بسبب التثبيط. (زكريا الشربيني، 1994، ص 84).

أما في ضوء التحليل النفسي فيعرف " فرويد أن العدوان ناجما عن الإحباط أو مظهر لغريزة الموت في مقابل الليبيد وكمظهر لغريزة الحياة. وهو بذلك مكون أساسي للدفعات الغريزية الأولية، قد فيري: Dollard أما دولارد " Masochiste يرتد إلى الذات فتكون بإزاء المازوجية أن العدوان يكون في العادة نتيجة إحباط مسابق، فالإحباط يؤدي عادة لا دائما إلى العدوان . (عبد الرحمن عيسوي، 1992، 28).

3-2- السلوك العدواني في المجال الرياضي:

مفهوم العدوان في الرياضة:

لقد تعددت التعاريف فيما يخص السلوك العدواني في الرياضة إلا أنها تتفق مجموعها في تعريف واحد على انه ذلك السلوك الذي يقال إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر أي أن اللاعب أثناء المنافسة يسعى لإيقاع الضرر والأذى بالمنافس بقصد نية داخل قانون اللعبة أو بسوء نية أي خارج إطار قانون اللعب، ولهذا وجد الباحثين مشكلات في تحديد تعريف فاصل حاصل للسلوك العدواني حيث أنهم لم يستطيعوا أن يضعوا خط فاصلا بين العدوان الذي يمكن أن نتحمله و نتجاوز عنه أو وبين العدوان الضروري لبقائنا واستمرار حياتنا والعنوان المدمر والمخرب. (أسامة كامل راتب 1997 ، ص 217).

وقد بذلت مجهودات لمحاولة إلقاء الضوء على مفهوم العدوان في المجال الرياضي ومن بين المحاولات المعتبرة محاولة "سيلفا 1980 ، و"أورليك" 1979 وقد شرح هذا الأخير العدوان الرياضي على حسب الغاية والهدف من إتباع اللاعب هذا السلوك واستطاعوا تقسيمه إلى ثلاثة أنواع من العدوان الرياضي وهي كالتالي:

3-3- أنواع العدوان الرياضي:

العدوان العدائي:

إن السلوك العدائي هو ذلك السلوك الذي يهدف الفرد منه إلى محاولة إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعاناة للشخص الآخر وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة الأذى والألم التي لحقت بالفرد(.....) ويضيف "أدروم" "يكون السلوك العدواني كغاية في حد ذاته عندما يكون الهدف منه: هو

إلحاق الضرر أو الأذى النفسي أو البدني نحو الآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة لذلك.
(Richard b.aldron : 1986,204)

وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل قيام مدافع كرة القدم بمحاولة إصابة منافسه بقدمه عقب محاولة منافسه تخطيه أو محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض أثناء مراقبته له.
العدوان الوسيطي:

هو العدوان الذي أشار إليه "سيلفا" إلى أن العدوان كوسيلة يتضح عندما يهدف ألى إلحاق الأذى بشخص آخر و لكن ليس بغرض التمتع والرضا نتيجة ذلك ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضا المدرب. (حسن علاوي، 1998، ص13)

ويضيف "حسن خليل" أن هذا السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة. (حسن خليل، 1989، ص82)
إن كلا من العدوان الرياضي العدائي والوسيطي يعتبران من بين السلوكات غير السوية وأنهما نوع من العدوان السلبي لأن أضرارهما وخيمة بالفرد وكذا بالرياضة بصفة عامة، وفي ضوء ذلك أشار الباحثين في مجال علم النفس وعلى رأسهم "سلفا" إلى نوع من السلوك يطلق عليه السلوك العدواني الجازم وهو نوع من السلوك يختلف إختلافا واضحا عن السلوك العدائي.

السلوك العدواني الجازم (الإيجابي):

وهو ذلك السلوك اللفضي والبدني الذي يتميز به اللاعب والذي يقصد إظهار مقدرة وطاقته بدنية فائقة من أجل تحقيق الفوز والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم و الكفاح في إطار لوائح و قوانين معترف بها حيث أنه لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر فهذا السلوك العدواني هو إيجابي نظرا للهدف المراد منه ومن أمثلة ذلك لاعب كرة القدم الذي يسدد الكرة على المرمى بقوة، أو لاعب كرة السلة الذي يؤدي التصويب على الحلقة من خلال ضرب الكرة بقوة على اللوحة أو لاعب كرة الطائرة الذي يؤدي الضرب الساحق بقسوة بالرغم من إمكانية أن يكسب النقطة بأداء تمريرة عادية، (أسامة كمال راتب، 1997، ص208).

والجدول الموالي يوضح فئات السلوك العدواني البدني المتوقع من اللاعب بعا لدرجة العدوان.

(كامل راتب، 210-211)

-الجدول رقم (01): يوضح فئات السلوك العدواني البدني المتوقع من اللاعب.

فئة السلوك العدواني	اتجاه العدوان	الدافع الأساسي للسلوك العدواني
العنف	ضد الإنسان	إلحاق الأذى بالآخرين على نحو يتسم بالقوة والقسوة البالغتين مع شعور بالمتعة والرضا بمشاهدة الألم الذي يلحق بالآخرين.
العدوان المدمر	ضد الإنسان	إلحاق الأذى أو توجيه الضرر أو الإصابة بشخص آخر. مع الشعور بالمتعة نتيجة لذلك .
العدوان التعبيري	موجه للذات	الشعور بالرضا والمتعة نتيجة الضرب أكثر من الشعور بالرضا و المتعة نتيجة إلحاق الأذى أو توجيه الضرر للآخرين.
العدوان كوسيلة	نحو هدف	تحقيق هدف أو إنجاز واجب معين.فهو وسيلة لغاية معينة وليس غاية في حد ذاتها .أي لا يتضمن الهدف في حد ذاته إلحاق الأذى بالآخرين أو التمتع بمشاهدة الألم أو الأذى الذي لحق بهم من جراء السلوك العدواني نفسه .
العدوان الغير متعمد	غير مقصود	يحدث الضرر مثل إصابة المنافس بالصدفة وبدون وجود هدف أو التمتع من جراء ما حدث.
السلوك الجازم	نحو هدف	تحقيق الهدف من الأداء بكفاءة عالية و فاعلية في إطار القواعد و القوانين الخاصة باللعبة أو الرياضة . ولا يتسم السلوك بالعدوان أو النية لتحقيق السلوك العدواني.

العدوان كسمة وحالة:

لقد أشار الكثير من الباحثين إلا انه يمكن تقسيم العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعين

إحدهما وقتي وأخرى مرتبطة بالفرد وهما:

العدوان كسمة:

وتفسر على أساس الفروق الفردية الثابتة نسبيا والمميزة للشخصية من حيث اختلاف الناس في

نزعتهم نحو السلوك العدواني في مواقف متعددة و مختلفة وقد يبدو العدوان كسمة لدى الأفراد الرياضيين

الذين يتصفون بالسلوك العدواني في عدد كبير نسبيا من المواقف سواء في موقف المنافسات الرياضية أو أثناء تعاملهم مع الآخرين في الحياة اليومية.

العدوان كحالة:

ويعتبر العدوان كحالة انتقامية أو وقتية لدى الفرد في شدتها من وقت لآخر.

وقد يبدو العدوان كحالة لدى الأفراد الرياضيين الذين يلاحظ عليهم الأداء العدواني في مواقف المنافسات الرياضية في حين تجد أنهم نادرا من يقومون بمثل هذا السلوك في مواقف أخرى في الحياة اليومية.

(محمد حسن علاوي 1998 ص 19).

3-4- نظريات السلوك العدواني الرياضي:

نظرية الإحباط:

يعرف الإحباط بأنه كل ما من شأنه أن يسبب منع تحقيق هدف أو إشباع حاجة هامة لنا وليس من الضروري وجه العدوان نحو من سبب الإحباط خاصة إذا كان هذا المصدر قويا، بل نجد على العكس من ذلك، إذ ترى هذه النظرية أن العدوان الناتج عن الإحباط يمكن أن يوجه إلى أهداف بديلة فالوالدين اللذان يشعر بالإحباط بسبب كثرة خلافتهما سوف يصبان عدوانهما على أطفالهما والذين سوف يتحولون بدورهم إلى تفرغ إنفعالاتهم على أهداف بديلة فيشدون ذيل قوتهم أو يحطمون الدمى التي يلعبون بها وتمثل هذه الفرضية واحدة من التفسيرات السببية الكبرى للعدوان، الإحباط يحدث حالة من التحريض على العدوان دائما يسبقها إحباط وفي عام (1939) نشر **دولارد وميلر** وبعد ذلك كل من "دوب" و"ماورر" و"سيرز" أول كتاب لهما بعنوان الإحباط والعدوان وقمنا فيه بتحليل رأي فرويد القاضي بأن الإحباط يقود إلى العدوان وعرف الإحباط بأنه تلك الحالة التي تحدث عندما يعاق إشباع الهدف أو هو الأثر النفسي المؤلم المترتب على عدم الوصول للهدف أو تكرار الفشل، وعرف العدوان بأنه أي تصرف يترتب عليه ضرر للذات أو للآخرين أو الوسط المحيط، وهما يفترضان أن عدم تحقيق الهدف يسبب الإحباط وأن الإحباط يؤدي بدوره إلى السلوك العدواني إزاء الأشخاص أو الأشياء التي حالت دون تحقيق الهدف. (محمد السيف عبد الرحمن 2004. 430 ص). رأينا أن الإحباط يتناسب تناسباً طردياً مع العدوان حيث أنه كلما زادت فرص إحباط الفرد زادت معها السلوك العدواني، والإحباط ناتج عن وجود عائق يمنعك عن الوصول إلى هدفك. (شيفرر وملمان، 1999: 242)

ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن هذه النظرية قد توضح بعض أنواع السلوك العدواني في الرياضة وخاصة عندما يقوم اللاعب بإعاقه منافسه عن تحقيق هدفه عندئذ يصاب اللاعب بالإحباط الذي يدفعه لسلوك عدواني نحو منافسه، وقد تنتقل عدوانيته على بديل آخر في حالة عدم قدرته على العدوان على مصدر الإحباط. (محمد حسن علاوي: 1998، ص 232)

ويضيف باكر أن الإحباط يتأثر بقوة الدافع من حيث شدة الرضا عن النتائج في تحقيق المكسب أو اليأس عن النتائج في الخسارة فالمكسب تدفعه أشياء ثانوية قد تكون التشجيع الخارجي أو دعم مادي (f.c.Bakker 1992.p124)

نظرية التنفيس (تفريغ الانفعالات المكبوتة):

يقصد بتنفيس في مجال علم النفس تفريغ أو إطلاق المشاعر أو الانفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عن أو التسامي بها الأمر الذي يؤدي إلى تفريغ أو تخفيف هذه المشاعر أو الانفعالات نظرا لان كتبها يسبب حدوث بعض الاضطرابات النفسية والجسمية.

وتشير نظريه التنفيس إلا أن السلوك العدواني ما هو إلا تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد الأمر الذي يؤدي إلى الإقلال من المزيد من العدوان، في حين أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى أن السلوك العدواني في ضوء هذه النظرية يمكن أن يؤدي إلى خفض العدوانية، وفي بعض الأحيان يؤدي إلى المزيد من العدوان.

ويعتقد أنصار هذه النظرية من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجه كبيره من الاحتكاك البدني يمكن ان تكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني. (محمد حسن علاوي، 1998، ص24)

وهذا ما أشار إليه الباحثين، للمراهقين من اجل تعلم استخدام التنفيس الانفعالي من الطاقة الانفعالية المكبوتة وذلك عن طريق التمارين الرياضية كاللعب. (سيد محمد الطواب 1995. ص365)، لأنه من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا. (محمد الأفندي. 1965 ص444)

ويرى المختصين أن الرياضي فرد يمكن أن يتسامى بعدوانيته فينزح إلى ممارسة الرياضة حسب ميوله واستعداده وهو مخرج اجتماعي مقبول في الرياضة على النحو السابق قناة من القنوات التي يتقبلها المجتمع كوسيلة للتنفيس ولعل الدوافع العدوانية التي يرى بعض العلماء النفسي غريزة بيولوجية فطرية.

(Robert S.Daniel G):(1997.P297)

نظرية تعلم الاجتماعي:

تفسر نظريه التعلم الاجتماعي العدوانية بأنها سلوك يتم تعلمه عن طريق ملاحظات الآخرين والافتداء بسلوكياتهم، ثم الحصول على تعزيز والتشجيع لإظهار سلوكيات مشابهه، ولقد جاء عالم النفس "ألبرت باندورا 1973" أن الأطفال الذين يشاهدون النماذج من الكبار يرتكبون أعمالا عنيفة، ولقد كانت هذه التغييرات اشد عندما تم تشجيع أطفال على تقليد أفعال النماذج من الكبار، وهكذا يتضح من هذه النظرية أن السلوك العدواني يتم تعلمه من خلال التعزيز والمحاكاة فعلى سبيل المثال إذا قام احد المدربين

بتقديم تعزيز ايجابي للسلوك العدواني لأحد اللاعبين فان هذا اللاعب في الغالب سيظهر نفس هذا السلوك مره أخرى في المستقبل.

أن نظرية التعلم الاجتماعي تنظر إلى السلوك العدواني على انه سلوك متعلم وعلى ذلك يمكن توجيهه والسيطرة عليه، فالأشخاص يسلكون عدوانيه لأنهم تعلموا مثل هذا السلوك وليس نتيجة للإحباط أو امتلاك لغرائز معينه. ومن الملاحظ في المجال الرياضي ان العدوانية يمكن ان تحدث في كل رياضه، وان اللاعبين صغار السن يقتدون بالعنف السائد في مباريات المحترفين، فهم يشاهدون في التلفزيون السلوك العدواني للأبطال الذين يقتدون بهم، ويحصلون على التشجيع عند إظهار سلوكات مشابهه. ويذكر "سميث1988" ان العديد من المدربين، والآباء، وزملاء الفريق يشجعون ويعززون هذه العدوانية.

سلوك العدواني غالبا ما يرتكب كرد فعل لتصرف العدواني من شخص آخر، فعلى سبيل مثال يتلقى لاعب كره القدم تعليمات من المدرب بان لا ينتهك القواعد والقوانين ويحاول إيذاء المنافسين، ولكن إذا كانت المباراة تتميز بالخشونة فان اللاعب يتعلم أن يرد بالمثل. أن السلوك العدواني الذي يتعلمه اللاعب كما يتعلم أي نوع من أنواع السلوكات الأخرى ومن تم فان التعزيز الايجابي للسلوك العدواني للاعب أو عدم إنزال العقاب بفاعله يمكن أن يدعم في ظهور السلوك العدواني في المستقبل. (محمد حسن علاوي، 1998، ص23-24)

ان نظريه التعلم الاجتماعي لها العديد من الأدلة العلمية التي تؤيدها، وهي تؤكد على الدور الهام الذي يلعبه الآخرون ذوي الأهمية بالنسبة للشخص في زيادة ونمو السلوك العدواني أو التحكم. (ربيع عبد القادر، وآخرون، 2008، ص34)

3-5- العوامل المثيرة للعدوان:

الإحباط:

يرى الباحثون في المجال الرياضي أن الإحباط يلعب دورا هاما في العدوان فهو يستثير الغضب ان يتيح حاله من الاستعداد للقيام بسلوك عدواني وكما أن مستوى الغضب أو العدوان الناتج عن الإحباط يتأثر بقوه الدافع من حيث شده الرضا الناتج عن تحقيق المكسب أو اليأس الناتج عن الخسارة. (أسامة كمال راتب، 1997، ص216)

الشعور بالألم:

ويمكن ملاحظه ذلك عند أصابة لاعب لمنافسه اصابة بدنيه أو محاوله إصابته نفسيا عن طريق السخرية منه وشعور هذا المنافس بالألم البدني أو النفسي فقد يمكن توقع هذا المنافس بصوره عدوانيه اتجاه اللاعب المسبب في حدوث هذا الألم

المهاجمة أو الإهانة الشخصية:

عندما يهاجم أو يهان شخص ما فإنه قد يكون في موقف مثير ومشجع مشجعات على السلوك العدواني تجاه الشخص الذي قام بمهاجمه أو إهانته. ويظهر ذلك جليا في المنافسات الرياضية من بعض اللاعبين ضد منافسهم كنتيجة لمهاجمتهم بعنف من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة منهم.

الشعور بعدم الراحة:

أشارت نتائج بعض الدراسات إلى إن الشعور بعدم الراحة مثل التواجد بأماكن مزدحمة أو مكان مغلق أو سكن غير مريح أو التواجد مع جماعه غريبة عن الفرد وغير ذلك من المواقف التي تثير لدى الفرد الضيق، وعدم الراحة يمكن اعتبارها من العوامل التي تشكل نوعا من الضغوط على الفرد و بالتالي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني له. (محمد حسن علاوي 1998، ص 25، 26)

3-6- أسباب السلوك العدواني في الرياضة:

أسباب مرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية:

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه اللاعب إحراز الفوز حيث يحاول كل رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق هدف وفي الوقت الذي يسعى فيه المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف متشابهه، وبذلك فهي تحمل في طياتها الكسب والخسارة، وهذا الفشل يمثل خبره إحباط تجعل الرياضي أكثر تهيؤ لظهور السلوك العدواني فالإحباط لا يعتبر السبب المباشر للعدوان بل انه يؤدي إلى تعريض الفرد على العدوان وما يسمى بالدفع العدواني الذي يعزز بدوره السلوك العدواني. (أسامه كمال راتب 1997، ص 213).

السمات الشخصية:

قد يرتبط العدوان والعنف في الرياضة ببعض السمات الشخصية المميزة للاعب وقد تساعد على حدوث استجابات العدوان والعنف مثل عدم استقرار النفسي وغير ذلك من السمات الشخصية التي لا تساعد على الثبات الانفعالي للاعب وقدرة على ضبط النفس. (محمد حسن علاوي: 2002، ص 36)

قواعد وقوانين اللعب:

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن قواعد وقوانين بعض الأنشطة الرياضية التي تسمح للحكام بمساحه من التفسير لهذه القواعد القوانين قد تؤدي إلى حدوث السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين.

وقد أشار بعض الباحثين إلى أن استخدام اللاعبين للعدوان أو العنف، إذ يبدو أن هناك علاقة واضحة ما بين حدوث العدوان والعنف وبين قواعد وقوانين المنافسات الرياضية في الأنشطة الرياضية المختلفة

الفوز والهزيمة:

أظهرت بعض الدراسات أن اللاعب أو الفريق المهزوم يلجأ إلى العدوان الرياضي بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز. وقد ترتبط هذه النتائج بفرضيه " الإحباط والعدوان" على أساس أن اللاعب المهزوم يقاسي المزيد من الإحباطات بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز.

ترتيب الفريق أو اللعب:

يرتبط ترتيب الفريق أو اللاعب بدرجة ما بسلوك العدواني، إذ يبدو أن اللعب الذي يحيل المؤخرة قدرا أكبر من السلوك العدواني عن اللاعب أو الفريق الذي يحتل المقدمة.

فارق النقاط:

إتضح في بعض الدراسات أن فارق النقاط بين الفريقين أو اللاعبين يرتبط بحدوث العدوان الرياضي. عندما تكون النقاط بين الفريقين أو اللاعبين متقاربة جدا أو متعادلة قد يبدو أن ذلك قد يقلل من السلوك الأدبي على أساس أن أي عدوان قد يؤثر على نتيجة المباراة. ولذلك فإن اللاعب أو الفريق يصبح حريصا للغاية وبالتالي اقل عدوانيه. (محمد حسن علاوي 2004، ص37).

اللعب خارج ملعب الفريق:

أشارت بعض الدراسات إلى أن الفرق الزائرة تلجأ للسلوك العدواني أثناء اللعب بدرجة أكبر من الفرق التي تنظم المباراة على ملعبها. وقد يعزي ذلك كرد فعل لتشجيع جمهور المتفرجين ضد الفريق الزائر أو اقتناع الفريق الزائر بأنه يلعبون أمام جمهور متعصب..

درجة الاحتكاك البدني:

أظهرت بعض الدراسات أن زيادة تكرار الاحتكاك البدني في الأنشطة الرياضية (خاصة لعبة هوكي الجليد أو كرة القدم الأمريكية وكره القدم) ينتج عنه المزيد من السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين على أساس أن كل احتكاك بدني هو نتيجة إعاقة للاعب المنافس نحو تحقيق هدفه وبالتالي فإن تكرار هذه الإعاقات أو الإحباطات تولد المزيد من السلوك العدواني..

التعزيز أو التدعيم الايجابي:

يعتبر تعزيز أو تدعيم أو تشجيع الايجابي للاعب سواء من الزملاء أو المتفرجين أو إداريين أو المدربين لكي يسلك بطريقة عدوانيه في المنافسة الرياضية من العوامل التي تؤدي إلى العدوانية في الرياضة. وقد يتخذ تعزيز أو تدعيم صورا متعددة مثل الإشارات أو الألفاظ مثل (اللي يفوت يموت) أو الهتافات العدوانية كما أن تكرار هذا السلوك العدواني يبدو محتملا في المنافسات الأخرى.

ومن الناحية الأخرى يعتبر السلوك حكام المنافسات أو المباريات من بين أهم أنواع التعزيز أو التدعيم للسلوك العدواني في حالة عدم قيام الحكم بتوقيع العقوبة الفورية المناسبة لكل أداء عدواني، إذ أن

عدم قيام الحكم بمجازاة الحكم العدواني يعتبر من بين أهم العوامل التي تساهم في زيادة احتمال تكرار العدوان كما يتيح الفرصة للاعبين الآخرين لتقليد مثل هذا السلوك العدواني. ومن الناحية الأخرى يمكن اعتبار أن مشاهدته السلوك العدواني قد يدعم ويستثيروا العدوان لدى الأفراد الآخرين.

المدافعون والمهاجمون:

أشارت بعض الدراسات التي أجريت على الفريق الجماعية زيادة تكرار سلوك العدواني بين المدافعين بدرجة أكبر من المهاجمين على أساس أن اللاعب المهاجم يسعى إلى مهاجمة المدافع في منطقتة التي يحاول الدفاع عنها، ونظرا لان المهاجم هو الذي يمتلك زمام المبادرة فان اللاعب المدافع يحاول إيقافه بشتى الطرق وقد تؤدي هذه المحاولات إلى استخدام السلوك العدواني. (محمد حسن علاوي: 2004، ص 38-39).

وسائل الإعلام:


من بين العوامل التي قد تساهم في إثارة السلوك العدواني كتابات بعض النقاد الرياضيين أو تعليقات بعض المذيعين على أساس قيامهم بالثناء على اللاعب الخشن الذي يتسم بالصيغته العدوانية والعنف على أساس انه لعب رجولي الأمر الذي يدعم ويعزز هذا النوع من السلوك لدى اللاعبين.

الحالة التدريبية للاعب:


أشارت بعض الدراسات إلا أن اللاعبين الذين يتميزون بحاله تدريبيه عاليه (فورمه رياضيه عاليه) أي الذين يتميزون بارتفاع مستوي لياقتهم البدنية والمهارية والنفسية يظهرون قدرا قليلا من السلوك العدواني وعلى عكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمه رياضيه منخفضة) الذين تكون لديهم احتمالات أكبر لإظهار السلوكي العدواني. (محمد حسن علاوي: 2004).

الخلاصة:

يتضح لنا من خلال هذا الفصل الذي خصصناه لإبراز مختلف التعريفات التي تناولت السلوك العدواني، وكذا مختلف النظريات المفسرة له، مختلف أنواعه والأسباب المؤدية لهم وذلك من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي. وتطرقنا إلى إبراز علاقته بالرياضة بتوضيح الأسس العدوانية في كرة القدم وماهي الأسباب المؤدية له في المنافسات الرياضية وكذا مختلف الأنشطة التي لها علاقة مباشرة بالسلوك العدواني، فوجدنا أنها تظهر متعددة الأبعاد.



الجانب التّطبيقي



A decorative border in the shape of a scroll, with intricate folds and flourishes at the top and bottom. The scroll is black and white, with fine lines indicating shading and texture.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على انه مغامرة شاقّة مليئة بالنشاط والمجازفات ، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، التخيل والفتنة الحادة ، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث. في هذا الفصل سنتطرق إلى أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، زمن اجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية. وكما هو معلوم فان ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية، لذا حاولنا أن نبرز أهم المراحل التي اتبعناها في دراستنا.

4-1- الدراسة الإستطلاعية:

إن الدراسة الإستطلاعية هي "تجربة صغيرة إستطلاعية لإختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الإختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة، (وجيه محجوب 235.1993)

وتعتبر الدراسة الإستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عدد من اللاعبين في بعض الفرق قصد مناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة عبارات أفاض المقياس من طرف لاعبين عينة البحث، كل هذا لإمكانية تعديل بعض العبارات الغير ملائمة والهدف من الدراسة الإستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الأساسية، وشملت دراستنا الإستطلاعية (07) لاعبين.

وقد شملت الدراسة على تقصي ما يلي:

- معرفة بعض الصعوبات والعواقب التي من الممكن أن تصادفنا أثناء إجراء التوزيع.
- تحديد المحاور الأساسية لهذه الدراسة. قياس صلاحية الأداة المراد إستعمالها خلال الدراسة الأصلية.
- التقرب من أفراد العينة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة (الصدق والثبات).

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي لملائمته طبيعة موضوع هذه الدراسة والذي يساهم بشكل كبير في إيجاد الحلول الإشكاليات المطروحة. ويعتبر المنهج الوصفي أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة ما او موضوع ما خلال فترة زمنية محددة من أجل الحصول على معلومات عملية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (عبيدات، 2000.167)

4-3- مصطلحات الدراسة:

المتغير المستقل:

ويدرس آثاره على متغير آخر ويغير الباحث فيه ويدرس الأثار المترتبة على ذلك في متغير آخر فهو المتغير الذي يراد معرفة تأثيره. (عبد الفتاح محمد العسيوي، 1997، ص 283)

المتغير التابع:

هو المتغير الذي يتغير بتغير المتغير المستقل أي أنه ينعكس عله أثار ما يحدث من تغيير في المتغير المستقل إذا كانت علاقة بين المتغيرين. (عبد الفتاح محمد العسيوي، 1997، ص 283)

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع البحث:

يقصد به أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة وكافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها. (عبيدات، 2000، 176)

أما مجتمع بحثنا هذا يشمل لاعبي فريق القسم الوطني الأول المحترف لكرة القدم والبالغ عددهم 16 فريق وكل فريق يتكون من 22 لاعب والتي تساوي (352) لاعب.

عينة البحث:

العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم إختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم إستخدام تلك النتائج وتعميمها على مجتمع الدراسة الأصلي ككل. (عبيدات، 2000، 176)

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التي يتم اختيار مفرداتها من المجتمع الأصلي عشوائيا بحيث تعطى مفردات المجتمع الأصلي نفس الفرصة في الإختيار (عبيدات، 2000، 177)

وقد تم أخذ العينة من فريق أهلي برج بوعرييج وقدرت عينة البحث ب (20) لاعب .

(352 لاعب أخذنا منها 20 لاعب).

4-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

قام الباحث باستخدام مقياس اللياقة البدنية من إعداد* محمد حسن علاوي* والذي يتكون من (30) عبارة متعدد الأبعاد التي تشكل في مجموعها عناصر اللياقة البدنية وهي مقسمة إلى خمسة أبعاد (05) وكل بعد يتناول ستة (06) أسئلة نصفها في إتجاه البعد والنصف الآخر في عكس إتجاه البعد، وتتمثل هذه الأبعاد في: 01- القوة العضلية. 02- التحمل. 03- السرعة. 04- المرونة. 05- الرشاقة. مقياس خماسي التدرج (تنطبقلي بدرجة كبيرة جدا- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جدا). بشدة من (01) إلى (05). (حسن علاوي، 1998، 120).

واستخدم مقياس السلوك العدوانى من إعداد: (محمد حسن علاوي) لمقياس العدوان العدوان العام في ضوء بعض المقاييس السابقة للعدوان لدى الرياضيين، ويتكون المقياس من 24 عبارة ويقوم اللاعبون بالإجابة على العبارات. مقياس خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) بشدة من (01) إلى (05). (حسن علاوي، 1998، 472).

التصحيح:

العبارات الموجبة في المقياس هي العبارات التي في إتجاه البعد والتي تشير إلى السلوك العدوانى للاعب أرقامها كما يلي:

23، 19، 20، 22، 1، 3، 4، 7، 9، 10، 11، 13، 14، 15، 17، 18،

والعبارات السالبة في المقياس هي عبارة في عكس إتجاه البعد والتي تشير إلى السلوك غير العدوانى للاعب أرقامها كما يلي:

2، 5، 8، 12، 16، 21، 24،

ويتم تصحيح العبارات الموجبة كما يلي:

دائماً= 5 . غالباً= 4. أحياناً= 3. نادراً= 2. أبداً= 1 كما يتم تصحيح العبارات السالبة كما يلي:

دائماً= 1. غالباً= 2. أحياناً= 3. نادراً= 4. أبداً= 5 عبارات.

4-6- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة:

بعدما تمت اختيار المقاييسين كان لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات .

أولاً: صدق المقياس:

يقصد بصدق أداة الدراسة، أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق المقياسين من خلال، الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات كل مقياس، والصدق البنائي لمحاول القياس.

و يشير مفهوم الصدق إلى مدى صلاحية الاختبار وصحته في القياس، وكيف ينجح في قياسه؟ لذلك عالقة بمضمون هذا الاختبار، ومفهوم الصدق أشمل من الثبات، فكل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة والعكس غير صحيح وقد حدد عام 1985 " معايير القياس التربوي والسيكولوجي " الصادرة عن " الرابطة الأمريكية لعلم النفس ". (أحمد، 2007، ص28)، ثالث طرق أساسية لحساب صدق الاختبار

ثانياً - ثبات المقياس:

يعتبر الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية على الرغم من أن الصدق أهم منه لان المقياس الصادق يعتبر ثابتاً في حين المقياس الثابت لا يكون صادقاً، إلى أنه يجب التأكد من ثبات المقياس بالرغم من مؤشر تصدقه لانه لا يوجد مقياس يتسم بالصدق التام، إضافة إلى ذلك أن المقياس يجب أن يقيس شيئاً قبل أن يقيس ما يجب قياسه، يحسب الثبات من درجات المقياس التي تتأثر بالموقف الذي يطبق فيه المقياس و انما عامل ثبات المقياس يختلف من موقف إلى آخر. (عودة، 1993، ص 62)

ويشير ثبات المقياس إلى دقة واتساق درجاته في قياس ما يجب قياسه واعطاء نتائج مماثلة أو متقاربة لو كررت عملية القياس على الأفراد أنفسهم، وباختلاف العوامل والظروف الخارجية.

ثالثاً: الموضوعية:

هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العامل الذاتي كتحفيز ويتم ذلك بتحديد درجة إتفاق الحكام أو الفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلاً. (رشيد زرواتي، 2007، ص 334)

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

استعمل الباحث التقنيات الإحصائية التالية:

- ✓ معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياسين للياقة البدنية والسلوك العدوانية.
- ✓ معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة.

4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة على مستوى فرق المحترف الأول للرابطة الجزائرية لكرة القدم صنف أكابر وتحديدًا على مستوى فريق أهلي برج بوعرييج.

المجال الزمني:

تم الشروع في الدراسة الميدانية في بداية شهر ديسمبر وتم القيام بتوزيع المقياسين بتاريخ 2019/12/02 وتم إسترجاعها كلها 2020/01/10 ثم بعد ذلك فرز النتائج وتحليلها في الفترة الممتدة إلى 2020/02/05 وأنهى الباحث دراسته يوم 2020/03/10.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق البحث تحقيق أهداف البحث بسهولة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير منها متغيرات البحث، المنهج المتبع ، أدوات جمع البيانات..... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.



الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج



صدق الإتساق الداخلي للمقياسين:

وقد قمنا بحساب الإتساق الداخلي الصدق البنائين خلال حساب المعاملات الإرتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد نفسه للمقياس على عينات الدراسة والبالغ عددها 07 لاعبين.

صدق الإتساق الداخلي: مقياس الحالة البدنية.

صدق الإتساق الداخلي: لبعد القوة العضلية

الجدول رقم(02): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد القوة العضلية.

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

**تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى

الرقم	الفقرة	معامل الإرتباط بيرسون "r المحسوبة"	Sig (مستوى المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة.	0,648**	0,002	دال إحصائياً
02	معظم زملائي يصفونني بأني قوي بدنياً.	0,647**	0,002	دال إحصائياً
03	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي.	0,727**	0,000	دال إحصائياً
04	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي.	0,464*	0,039	دال إحصائياً
05	جسمي ليس قويا بدرجة كافية.	0,572**	0,008	دال إحصائياً
06	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة.	0,461*	0,041	دال إحصائياً

الدلالة 0.01.

**تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.05.

قاعدة : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي الدلالة 0.01 ، 0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القوة العضلية والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من مستوى الدلالة (0.05، 0.01) منه تعتبر فقرات بعد القوة صادقة ومتسقة داخليا. صدق الإتساق الداخلي: لبعد التحمل.

الجدول رقم (03): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد التحمل.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "r" المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف	0,564**	0,010	دال إحصائيا
02	استطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي.	0,559*	0,010	دال إحصائيا
03	بعض زملائي يصفونني بأني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.	0,470*	0,037	دال إحصائيا
04	أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة.	0,480*	0,032	دال إحصائيا
05	لا أستطيع التحمل البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة.	0,373	0,106	غير دال إحصائيا
06	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي المجهود البدني العنيف.	0,672**	0,001	دال إحصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

**تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.01

*تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.05

قاعدة : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي الدلالة 0.05 ، 0.01 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القوة العضلية والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من مستوى الدلالة (0.05، 0.01) منه تعتبر فقرات بعد القوة صادقة ومتسقة داخليا. صدق الإتساق الداخلي: لبعد السرعة.

الجدول رقم (04): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد السرعة:

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "r" المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة.	0,540*	0,014	دال إحصائيا
02	قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة.	0,563**	0,010	دال إحصائيا
03	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري.	0,730**	0,000	دال إحصائيا
04	معظم زملائي أسرع مني في الجري.	0,473*	0,035	دال إحصائيا
05	أحتاج على تنمية قدراتي في الجري السريع.	0,398	0,082	دال إحصائيا
06	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة فب الأداء.	0,641**	0,002	دال إحصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

**تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.01

*تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.05

قاعدة : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي الدلالة 0.01 ، 0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القوة العضلية والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من مستوى الدلالة (0.05، 0.01) منه تعتبر فقرات بعد القوة صادقة ومتسقة داخليا. صدق الإتساق الداخلي: لبعد المرونة

الجدول رقم(05): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لل فقرات بعد المرونة

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "r" المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	أستطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	0,450*	0,047	دال إحصائيا
02	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة.	0,615**	0,004	دال إحصائيا
03	أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي.	0,634**	0,003	دال إحصائيا
04	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة.	0,764**	0,000	دال إحصائيا
05	أشعر بأن جسمي ليس مرنا بدرجة كافية.	0,551*	0,012	دال إحصائيا
06	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	0,713**	0,000	دال إحصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

**تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.01

*تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.05

قاعدة : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي الدلالة 0.01 ، 0.05 فإنو يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القوة العضلية والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائيا، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من مستوى الدلالة (0.05، 0.01) منه تعتبر فقرات بعد القوة صادقة ومتسقة داخليا.

صدق الإتساق الداخلي: لبعد الرشاقة.

الجدول رقم(06): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لل فقرات بعد الرشاقة:

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "r" المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية.	0,879**	0,000	دال إحصائيا
02	معظم زملائي يصفونني بأنني أجد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة.	0,773**	0,000	دال إحصائيا
03	أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.	0,677**	0,001	دال إحصائيا
04	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.	0,399	0,081	دال إحصائيا
05	أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.	0,458*	0,042	دال إحصائيا
06	أستطيع بسهولة تغيير إتجاهات جسمي عند أداء المهارات الحركية.	0,794**	0,000	دال إحصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

**تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.01

*تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.05

قاعدة : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي الدلالة 0.01 ، 0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القوة العضلية والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من مستوى الدلالة (0.01، 0.05) منه تعتبر فقرات بعد القوة صادقة ومتسقة داخليا.

صدق الإتساق الداخلي: لمقياس السلوك العدواني

الجدول رقم(07): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد السلوك العدواني:

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون r المحسوبة	Sig (مستوي المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	يغلب على لعبي طابع الخشونة و العنف عندما يحاول البعض استفزازي.	0,368	0,111	غير دال إحصائيا
02	اثناء المنافسة لا أشعر بأي رغبة في ايداء منافسي.	0,238	0,313	غير دال إحصائيا
03	لكي يفوز اللاعب لا بد أن يهاجم منافسه بعنف و خشونة.	0,253	0,282	غير دال إحصائيا
04	أثناء المنافسة أشعر بأنني أصبحت شخصا اخر أكثر عنفا مما أكون عتيه عادة.	0,628**	0,003	دال إحصائيا
05	إذا استخدم منافسي الخشونة والعنف معي فأنتني أحاول تجنبه.	-0,266	0,257	غير دال إحصائيا
06	أحاول استخدام اللعب العنيف الإرهاب منافسي.	0,542*	0,014	دال إحصائيا
07	عندما أتوقع هزيمتي فأنني ألعب بخشونة وعنف.	0,597**	0,005	دال إحصائيا
08	أعتقد أنه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي لاعب منافس.	-0,245	0,297	غير دال إحصائيا
09	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب عنيف جدا في لعبي.	0,760**	0,000	دال إحصائيا
10	في بعض المواقف أشعر برغبة في ايداء منافسي.	0,859**	0,000	دال إحصائيا
11	إذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء علي فإنني أبادر بالاعتداء عليه.	0,795**	0,000	دال إحصائيا
12	لا أستخدم العنف البدني أثناء اشتراكي في المنافسة.	-0,116	0,626	غير دال إحصائيا

13	أجد نفسي مضطرا لاستخدام العنف عندما يحاصرني منافسي.	0,832**	0,000	دال إحصائيا
14	يضايقني أن مدربي لا يقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة.	0,509*	0,022	دال إحصائيا
15	المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج الى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة والعنف.	0,560*	0,010	دال إحصائيا
16	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب مسالم في لعبي.	-0,212	0,370	غير دال إحصائيا
17	يبدو أنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو ابناء منافسي الذي يحاول استفزازي أو مضايقتي.	0,429	0,059	دال إحصائيا
18	عندما يصيب منافسي أحد زملائي فإني لا أحاول أن ألعب بخشونة وعنف.	0,624**	0,003	دال إحصائيا
19	عندما أصاب بالإحباط أثناء المنافسة فإنني لا أحاول أن ألعب بخشونة وعنف.	0,043	0,857	غير دال إحصائيا
20	أحب أن أكون عنيفا في لعبي لكي يخشاني منافسي.	0,721**	0,000	دال إحصائيا
21	عندما يقوم البعض باستفزازي أثناء المنافسة فإنني لا أميل إلى استخدام العنف معه.	0,152	0,523	غير دال إحصائيا
22	إذا استخدم منافسي الخشونة معي فإنني أعتقد أنه من العدل استعمال الخشونة معه.	0,737**	0,000	دال إحصائيا
23	إذا حاول منافسي أصابتي أثناء اللعب فإنني أحاول اصابته أيضا.	0,738**	0,000	دال إحصائيا
24	لا أحاول استخدام العنف الإرهاب	-0,050	0,833	غير دال

إحصائيا			منافسي
---------	--	--	--------

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

**تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.01

*تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية Sig) أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى الدلالة 0.05

قاعدة : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي الدلالة 0.01 ، 0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القوة العضلية والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من مستوى الدلالة (0.05، 0.01) منه تعتبر فقرات بعد القوة صادقة ومتسقة داخليا.

صدق الاتساق البنائي للمقياسين:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة للوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل بعد من أبعاد كل مقياس بالدرجة الكلية لفقرات مجتمعه.

الصدق البنائي لمقياس اللياقة البدنية:

الجدول رقم(08): يوضح مدى صدق الاتساق البنائي لمقياس اللياقة البدنية.

الأبعاد	معامل الارتباط	SIG	الدلالة الإحصائية
01 بعد القوة العضلية	0,956**	0,000	دال إحصائيا
02 بعد التحمل	0,929**	0,000	دال إحصائيا
03 بعد السرعة	0,900**	0,000	دال إحصائيا
04 بعد المرونة	0,862**	0,000	دال إحصائيا
05 بعد الرشاقة	0,932**	0,000	دال إحصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل بعد والمعدل الكلي لفقرات مقياس الحالة البدنية دالة إحصائياً، حيث قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من مستوى الدلالة 0.01 ومنه تعتبر الأبعاد صادقة ومتسقة، لما وضعت لقياسه.

ثبات وصدق أداة الدراسة (مقياس الحالة البدنية ومقياس السلوك العدوانية)
ثبات بطريقة ألفا كرومباخ:

الجدول رقم (09): يبين قيمة معامل Alpha de Cronbach لأداء الدراسة.

أداة الدراسة	قيمة معامل Alpha de Cronbach	عدد العبارات	النتيجة
جميع فقرات الحالة البدنية	0,921	30	ثابت
جميع فقرات السلوك العدوانية	0,805	24	ثابت

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال الجدول أعلاه لصد أن معامل الثبات ألفا كرومباخ أكبر بكثير من الحد الأدنى (0.6) مما يدل على ثبات عالي لأداة الدراسة.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرومباخ تتأوح ما بين (0-1) وكلما اقترب من الواحد دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر دل على عدم وجود ثبات، وأن الحد الأدنى المتفق عليه المعامل ألفا كرومباخ هو (0.6).

5-2- تحليل وتفسير النتائج:

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي مفادها:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة القوة العضلية والسلوك العدوانية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01.

الجدول رقم (10): يبين قيمة معامل الارتباط بين القوة العضلية والسلوك العدوانية.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig
القوة العضلية	0,151 ^a	0,000
السلوك العدوانية		

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدوانية ومتغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات بعد القوة العضلية بلغ

0.151^a وهي تعبر عن علاقة عكسية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة معنوية بين مستوى القوة العضلية ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة القوة العضلية و السلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01.

ويمكن تفسير النتائج انطلاقاً من:

ظهرت نتائج القوة العضلية مرتفعة نوعاً مصحوبة بإنخفاض في نتائج السلوك العدواني وهذا راجع للتصور الصحيح للاعبين اتجاه قوتهم البدنية وشعورهم بالقوة في مختلف عضلاتهم ونظرة زملائهم لهم ومدى ثقتهم في تجاوز مختلف أنواع المهارات التي تتطلب قوة بدنية كبيرة، الأمر الذي جعل مستوى السلوك العدواني للاعبين ينخفض ويتحسن، فالقوة العضلية للاعب المحترف تعتبر صفة بدنية أساسية لا بد من توفرها من أجل تعزيز ثقته بنفسه وتحكمه في مختلف سلوكياته وهذا ما ظهر جلياً في مختلف إجاباتهم على الأسئلة المتعلقة بالسلوك العدواني الموجهة لهم.

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كان مستوى صفة القوة العضلية مرتفعاً كلما كانت السلوك العدواني لديه منخفضاً لدى عينة الدراسة، وهذا ما نجده عند اللاعبين الأقوياء في صفة القوة العضلية بمعنى أن امتلاك اللاعب لقوة عضلية عالية يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على تحسين سلوكه العدواني أو العكس.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي مفادها:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01.

الجدول رقم (11): يبين قيمة معامل الارتباط بين التحمل والسلوك العدواني.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig
التحمل	0,230 ^a	0,000
السلوك العدواني		

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني ومتغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات بعد التحمل بلغ 0.230^a وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى التحمل ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

ويمكن تفسير النتائج انطلاقاً من:

ظهرت نتائج التحمل البدني والسلوك العدواني متوسطة للاعبين المحترفين أي أنه كلما كانت نظرتهم نحو تحملهم البدني إيجابية كلما نقص مستوى السلوك العدواني لديهم إذ يؤثر على كفاءتهم السلوكية وذلك لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي، كما له علاقة بالأداء الخاص لديهم وذلك بتحمل مختلف أعباء التدريبات والمنافسات ومنه يكون اللاعب قادر على الأداء الجيد والأمثل وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، الأمر الذي سيؤثر إيجابياً على سلوكه وبالتالي التحكم في مختلف سلوكياته العدوانية. وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كانت صفة التحمل عالية لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت السلوك العدواني لديه منخفضة، وهذا يعني تحكم اللاعبين في مختلف سلوكياتهم ومنه تقليل من سلوكهم العدواني وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، والعكس كلما كانت صفة التحمل منخفضة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان سلوكه العدواني مرتفعاً.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي مفادها:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

الجدول رقم (12): يبين قيمة معامل الارتباط بين السرعة والسلوك العدواني.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig
السرعة	$0,176^a$	$0,000$
السلوك العدواني		

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني ومتغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات بعد

السرعة بلغ $0,176^a$ وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة معنوية بين مستوى السرعة ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 . ويمكن تفسير النتائج انطلاقاً من:

ظهرت نتائج السرعة والسلوك العدواني متوسطة للاعبين المحترفين أي أنه كلما كانت نظرتهم نحو تحملهم البدني إيجابية كلما إنخفض مستوى السلوك العدواني لديهم إذ يؤثر على كفاءتهم السلوكية وذلك لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي، كما له علاقة بالأداء الخاص لديهم ومنه يكون اللاعب قادر على الأداء الجيد والأمثل وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، الأمر الذي سيؤثر إيجابياً على سلوكه وبالتالي التحكم في مختلف سلوكياته العدوانية.

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كانت صفة السرعة عالية لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت السلوك العدواني لديه منخفضة، وهذا يعني تحكم اللاعبين في مختلف سلوكياتهم ومنه تقليل من سلوكهم العدواني وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، والعكس كلما كانت صفة السرعة منخفضة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان سلوكه العدواني مرتفعاً.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي مفادها:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

الجدول رقم (13): يبين قيمة معامل الارتباط بين المرونة والسلوك العدواني.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig
المرونة	$0,172^a$	$0,000$
السلوك العدواني		

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني ومتغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات بعد المرونة بلغ $0,172^a$ وهي تعبر عن علاقة عكسية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.001 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى المرونة ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01.

ويمكن تفسير النتائج انطلاقاً من:

ظهرت نتائج المرونة والسلوك العدواني متوسطة للاعبين المحترفين أي أنه كلما كانت نظرتهم نحو المرونتهم إيجابية كلما إنخفض مستوى السلوك العدواني لديهم إذ يؤثر على كفاءتهم السلوكية وذلك لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي، كما له علاقة بالأداء الخاص لديهم ومنه يكون اللاعب قادر على الأداء الجيد والأمثل وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، الأمر الذي سيؤثر إيجابياً على سلوكه وبالتالي التحكم في مختلف سلوكياته العدوانية.

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كانت صفة المرونة عالية لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت السلوك العدواني لديه منخفضة، وهذا يعني تحكم اللاعبين في مختلف سلوكياتهم ومنه تقليل من سلوكهم العدواني وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، والعكس كلما كانت صفة المرونة منخفضة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان سلوكه العدواني مرتفعاً.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة والتي مفادها:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01.

الجدول رقم (14): يبين قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة والسلوك العدواني.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig
الرشاقة	0,086 ^a	0,000
السلوك العدواني		

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني ومتغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات بعد الرشاقة بلغ 0,176^a وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.001 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى الرشاقة ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01.

ويمكن تفسير النتائج انطلاقاً من:

ظهرت نتائج الرشاقة البدني والسلوك العدواني متوسطة للاعبين المحترفين أي أنه كلما كانت نظرتهم نحو رشاقتهم إيجابية كلما إنخفض مستوى السلوك العدواني لديهم إذ يؤثر على كفاءتهم السلوكية وذلك لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي، كما له علاقة بالأداء الخاص لديهم ومنه يكون اللاعب قادر على الأداء الجيد والأمثل وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، الأمر الذي سيؤثر إيجابية على سلوكه وبالتالي التحكم في مختلف سلوكاته العدوانية.

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كانت صفة الرشاقة عالية لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت السلوك العدواني لديه منخفضة، وهذا يعني تحكم اللاعبين في مختلف سلوكياتهم ومنه تقليل من سلوكهم العدواني وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، والعكس كلما كانت صفة الرشاقة منخفضة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان سلوكه العدواني مرتفعاً.

5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها:

الإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "توجد علاقة بين القوة العضلية و السلوك العدواني لدى عينه الدراسة"

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (10) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين القوة العضلية والسلوك العدواني، أي أنه يمكن القول أنها كلما كانت القوة العضلية لدى اللاعبين المحترفين عالية كلما كان سلوكهم العدواني منخفض كما يمكن القول أنه كلما كانت القوة العضلية لدى اللاعبين المحترفين ضعيفة كلما كان سلوكهم العدواني مرتفع، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين القوة العضلية والسلوك العدواني لدى لاعبي الفرق المحترفة لكرة القدم.

أي أن اللاعبين المحترفين الذين لهم مستوى صفه القوه عالي إنخفض سلوكهم العدواني وما يؤدي إلى التزام اللاعبين المحترفين بسلوكياتهم الجيدة من خلال تصورهم أن القوه العضلية لديهم تشغل مجال كبير في عمليه التدريب والمنافسات الرياضية وهذا بمساهمتها التي تبدو جليا في تقدير باقي العناصر البدنية أخرى إضافة إلى ذلك يعتبرونها الدعامة التي تبنى عليها أداء الحركات وهذا أكيد محمد حسن علاوي بان القوه العضلية تأثر بدرجة كبيره على بعض الصفات البدنية الأخرى.كالسرعة، التحمل، والرشاقة،خاص بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها إستخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى "وذكر أيضا " إن قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ولتصوره للمنافسة وما سيجري فيها من أحداث وغير ذلك من النواحي

التي تنتقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى إستثارته وقلقه، وأيضاً للرياضي القدرة على التصور الجيد لقوته الناتجة عن طريق الأبعاد والشحن الجيد أثناء المنافسة ". (علاوي 1997:370)

وهذا ما أكده أيضا "محمد صبحي حسنين" بأن مستوى القوة العضلية تربط بكثير من العوامل المختلفة منها عوامل الميكانيكا الحيوية، ومتطلبات القوانين الميكانيكية المختلفة، وخاصة قوانين الروافع، ومنها العوامل النفسية التي تشمل الانفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة إنتاج القوة. (عبد الفتاح 1997:98)

وفي المقابل نجد أن اللاعبين المحترفين يتصل سلوكهم العدواني بعدة عوامل وهذا بالعودة إلى الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها في الفصل الأول وهذا ما تؤكدته دراسة "ملياني" حيث تشير النتائج المتوصل إليها إلى أنه كلما كانت القوة العضلية لدى اللاعبين المحترفين جيدة كلما كان سلوكهم العدواني مرتفع كما يمكن القول أنه كلما كانت القوة العضلية لدى اللاعبين المحترفين ضعيفة كلما كان سلوكهم العدواني منخفض.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها:

للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها " توجد علاقة بين التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة " .

حيث تبين من خلال الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية بين التحمل والسلوك العدواني ، اي انه يمكن القول أنه كلما كان التحمل لدى اللاعبين المحترفين جيد كلما كان سلوكهم العدواني منخفض كما يمكن القول أنه كلما كان التحمل لدى اللاعبين المحترفين ضعيف كلما كان سلوكهم العدواني مرتفع، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين التحمل والسلوك العدواني لدى لاعبي الفرق المحترفة لكرة القدم.

أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالتحمل الجيد كلما انخفض سلوكهم العدواني بحيث يتجلى ذلك التحمل من خلال تصورهم الصحيح بأن التحمل لديه علاقة بالأداء الخاص لديهم إذ يتحملون عبء التدريبات والمنافسات من أجل تأخير ظهور التعب وبالتالي القدرة على الأداء الرياضي الجيد والأمثل والابتعاد عن السلوكات الغير لائقة في المنافسات التي تنتج عن الضعف وعدم القدرة على مواجهة المنافس ، كما يساعده ذلك على الاستمرارية في أداء النشاط البدني لأطول فترة ممكنة بإيجابية وفعالية وذلك بتكيفه الجيد للأداء الرياضي المثالي، فتقديرهم للأثر الكبير الذي يشغله التحمل في مجال كرة القدم يؤثر إيجاباً على سلوكهم ونفسياتهم أثناء المباراة، وهذا ما أشار إليه أبو علاء أحمد عبد الفتاح "

أن التحمل يعمل على الإستمرار بفاعلية في أداء بدني غير تخصصي، وله تأثير إيجابي. (أبو العلاء. 1997:162)

بحيث نجد في المقابل بأن اللاعبين المحترفين الذين يرتفع لديهم السلوك العدواني هو ناتج عن خلل في أحد العناصر البدنية والتي تؤدي إلى عدم تحمل عبئ المباراة أو الأشواط الإضافية فيلجأون إلى إستخدام العنف لإيقاف المنافس بحيث تعتبر من العوامل التي تصنع الفارق في المباريات.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها:

للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها "توجد علاقة بين السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة".

حيث تبين من خلال الجدول رقم (12) أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية بين السرعة والسلوك العدواني ، اي انه يمكن القول أنه كلما كانت السرعة لدى اللاعبين المحترفين جيدة كلما كان سلوكهم العدواني منخفض كما يمكن القول أنه كلما كانت السرعة لدى اللاعبين المحترفين ضعيفة كلما كان سلوكهم العدواني مرتفع، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين السرعة والسلوك العدواني لدى لاعبي الفرق الرياضية المحترفة لكرة القدم.

أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالسرعة الجيدة ينخفض السلوك العدواني لديهم بحيث يتجلى ذلك في تصورهم الصحيح لصفة السرعة بأنها من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية وبالتالي تسهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، وذلك بالقدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، فهي مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني للارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء التنافس الرياضي وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، وهذا ما أكده "عادل عبد البصير" أن صفة السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني و إحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات العالية كما أنها تلعب دور هام في معظم الأنشطة الرياضية أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة إنقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة، ومجمل القول أن السرعة تعتبر من أهم الصفات التي تؤدي إلى الأداء المثالي للحركة أثناء المنافسة الرياضية والتي تسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية. (عبد البصير. 1999:104). كما أكده أيضا "باروك" و "ماك جي" أنها تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير الأنشطة الرياضية. (عبد الحميد، حسنين، 1997:168).

لذلك يتضح على اللاعبين المحترفين الذين لديهم سلوك عدواني مرتفع يفتقدون تلك السرعة المطلوبة من أجل تقديم أداء أفضل وذلك بسبب الإحباط وإهمال الجانب النفسي من جهتهم، وقد أشار

"بلانتوف" و"بلانوف" على أن ذلك يؤدي إلى تحسين مستوى السرعة بنسبة 5_10%، كما ان له تأثير كبير على فاعلية عمليات التدريب. (أبو العلاء، 1997:198)

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة والتي مفادها:

للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الرابعة التي مفادها "توجد علاقة بين المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة".

حيث تبين من خلال الجدول رقم(13) أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية بين المرونة والسلوك العدواني ، اي انه يمكن القول أنها كلما كانت المرونة لدى اللاعبين المحترفين جيدة كلما كان سلوكهم العدواني منخفض كما يمكن القول أنه كلما كانت مرونة اللاعبين المحترفين ضعيفة كلما كان سلوكهم العدواني مرتفع، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين المرونة والسلوك العدواني لدى لاعبي الفرق الرياضية المحترفة لكرة القدم.

أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالمرونة الجيدة ينخفض السلوك العدواني لديهم بحيث يتجلى ذلك في تصورهم الصحيح لمرونتهم لاعتبارها أساس لإتقان الأداء الفني كما لها دور فعال في حماية العضلات و الأربطة من الإصابات و ذلك خلال أداء حركة رياضية بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية الأخرى فهذا يدل على المرونة الإيجابية الجيدة وتأخر ظهور التعب والإقلاع من إحتمال التقلص العضلي و بالتالي تساهم في عملية إستعادة الشفاء و التآلم العضلي و منه يساعد في أداء الحركة بصورة أكثر إنسيابية وفعالية. كما لها تأثير كبير على تطوير السلوكات الجيدة والسمات الإرادية كالشجاعة وهذا ما يؤكد "كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين" إلى أن المرونة تسهم بكثير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة في النفس، وغيرها من السلوكات، وذكر أيضا بأن الشخص القادر على الإستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن، والمرونة تعتبر مظهر من مظاهر الشخصية تدخل تحت نطاق الدراسات النفسية. (عبد الحميد وحسين. 1997:80). وأكد "أسامة كمال راتب" إلى أن الطاقة البدنية تؤثر على الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة النفسية وان التعب الجسمي قد يوهن من الفريق ليتحقق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقضا أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة النفسية والبدنية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل، أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى. (راتب، 1997:213).

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة والتي مفادها:

للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الخامسة التي مفادها "توجد علاقة بين الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة".

حيث تبين من خلال الجدول رقم (14) أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الرشاقة والسلوك العدواني ، اي انه يمكن القول أنه كلما كانت الرشاقة عند اللاعبين المحترفين عالية كلما كان سلوكهم العدواني منخفض، كما يمكن القول أنه كلما كانت الرشاقة عند اللاعبين المحترفين منخفضة كلما كان سلوكهم العدواني مرتفع، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين الرشاقة والسلوك العدواني لدى لاعبي الفرق الرياضية المحترفة لكرة القدم.

أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالرشاقة الجيدة يخفض السلوك العدواني لديهم بحيث يتجلى ذلك في تصورهم الصحيح لرشاقتهم والقدرة على اسخدام المهارات وفق متطلبات الموفق المتغير بسرعة وبدقة، وذلك من خلا أداء حركة بشكل سليم في أقل زمن ممكن وسرعة التحكم في الحركة وأداء حركة جديدة أو التعديل في الحركة الرياضية بشكل سريع وصحيح، ونجد في المقابل أن اللاعبين المحترفين الذين يرتفع لديهم السلوك العدواني يكون ناتج عن خلل في أحد عناصر اللياقة البدنية فيصبح بدوره عدائي ويستخدم العنف كوسيلة بديلة لمواجهة المنافس خاصة في المباريات المصيرية . وهذا ما أكده أحمد سلامة صابر. 2004 في دراسته بأن ضعف اللياقة البدنية عند اللاعبين وعدم الإستعداد النفسي الكافي وعدم إجادة بعض المهارات الأساسية كالتصويب والتمرير والمحاورة من بعض اللاعبين. وعدم الإنسجام من بين أفراد الفريق الواحد. باعتبار أن من أساسيات نجاح المحاورة يرجع إلى الرشاقة.

للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية العامة التي مفادها "توجد علاقة بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة".

حيث تبين من خلال نتائج الفرضيات الجزئية السابقة أنه توجد علاقة عكسية بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني ، اي انه يمكن القول أنها كلما كانت اللياقة البدنية لدى اللاعبين المحترفين جيدة كلما كان سلوكهم العدواني منخفض كما يمكن القول أنه كلما كانت اللياقة البدنية لدى اللاعبين المحترفين ضعيفة كلما كان سلوكهم العدواني مرتفع ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى لاعبي الفرق الرياضية المحترفة لكرة القدم.

أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون باللياقة البدنية الجيدة والتي تعني قدرة اللاعب وإيمانه بإمكانياته وموهبته، ومعرفة كل النواحي أو نقاط قوته أو ضعفه، وبالتالي فإنه مستعد لمواجهة أي عقبات قد تعترضه أثناء المنافسة الرياضية (المباريات) مثل قوة المنافسة، قوة المنافس ولياقته البدنية

العالية، والحكم، والجمهور الطقس، الحظ... إلخ. وهذا يعني أن إدراك وتقدير اللاعب الرياضي المحترف لإمكانياته وقدراته الذاتية (البدنية والنفسية والاجتماعية) الحقيقية تسمح له بالقيام بتلك الأعمال والمهام المطلوبة منه والنجاح فيها، وبالتالي يقدم اللاعب الرياضي الأداء الجيد، ويحقق الإنجازات الرياضية، وهو الأمر الذي يجعل من اللاعب الرياضي يؤمن بقدراته وإمكانياته البدنية الحقيقية وبأنها تسمح له بتحقيق الإنجاز الرياضي، دون إستعمال في سبيل ذلك الطرق غير الشرعية والتي في مقدمتها إستعمال السلوك العدواني من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي، بينما اللاعبون الذين يتميزون بانخفاض لياقتهم البدنية والتي تعني تقدير اللاعب لقدراته وإمكانياته البدنية الحقيقية لا تسمح له بالقيام بالأعمال والمهام المطلوبة منه والفشل فيها، أي أن اللاعب الرياضي يعتقد أن قدراته وإمكانياته البدنية الحقيقية لا تسمح له بالنجاح وتحقيق الفوز بالمباريات التي يشترك فيها، مما يجعله وهو تحت ضغط ضرورة تحقيق الفوز والنجاح في المباريات يستعمل الطرق غير الشرعية والتي في مقدمتها إستعمال السلوك العدواني، وذلك بالعمل على إلحاق الأذى بالمنافس بغية إرهابه وتشتيت تركيزه، وبالتالي تحقيق الفوز عليه، وهذا يعني أنه كلما إنخفضت اللياقة البدنية لدى اللاعبين المحترفين ارتفع السلوك العدواني لديهم وهذا نتيجة الإحباط الذي أصاب اللاعبين من جراء عدم استطاعتهم تحقيق الفوز في المباريات وتحقيق الإنجازات الرياضية، إذ يعتبر من أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور السلوك العدواني، وهذا ما يؤكد **محمد حسن علاوي** في دراسته إلا أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أي الذين يتميزون بارتفاع مستوى لياقتهم البدنية والمهارية والنفسية يظهرون قدراً قليلاً من السلوك العدواني وعلى العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) الذين تكون لديهم إحتتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني. (**محمد حسن علاوي. 4002:40**). ويؤكد أيضا "ان الرياضي الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه و في قدرته ومهاراته ولا يبدو عليه القلق والتردد في المواقف غير المتوقعة كما أنه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية للتفوق وباستطاعته إتخاذ القرارات بسرعة وبسهولة (**علاوي. 1998:168**).



الفصل السادس:

الإستنتاجات

والإقتراحات



6-1- الإستنتاجات العامة :

- توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة القوة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- كلما كانت اللياقة البدنية عند اللاعب المحترف عالية كلما قل السلوك العدواني لديه
- كلما كانت اللياقة البدنية عند اللاعب المحترف منخفضة كلما إرتفع سلوكه العدواني
- اللياقة البدنية عنصر أساسي في التقليل من السلوك العدواني لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم

6-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

الإقتراحات:


يوصي الباحث في حدود البحث ونتائجه ما يلي:

- ضرورة الإهتمام باللياقة البدنية لما لها من أهمية كبيرة في التقليل من السلوك العدواني
- التأكيد على الإهتمام باندوات محاربة العدوان الرياضي بالنسبة للإداريين والمدربين والرياضيين والحكام
- ضرورة محاسبة أي مشجع للعدوان الرياضي من مدرب أو إداري يشجع اللاعب على أداء السلوك العدواني أثناء المنافسة ويكون هذا العقاب أو الحساب ردعياً وفورياً الأمر الذي يمكن أن يساعد على عدم تكرار مثل هذا النوع من التشجيع

- يجب على المدربين والإداريين وكذا الإتحاديات الرياضية تحديد اللاعب المثالي في كل موسم وتكريمه والإعلان على ذلك قبل بداية المنافسات ،وهي تعتبر من الإجراءات الهامة لخفض السلوك العدواني في الرياضة
- ضرورة عدم وصف المدربين الفريق المنافس بالعدو ويجب القضاء عليه لأن كل هذا يساعد على خفض ظاهرة العدوان .
- تسليط الضوء على اللياقة البدنية الجيدة وتوضيح أهميتها وإدراجها ضمن البرامج التدريبية في مدارس التكوين لدى الفرق الرياضية المحترفة.

الآفاق المستقبلية:

- بغرض فتح مجموعة من الآفاق المستقبلية أمام الباحثين والمختصين في مجال علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاصة يقترح الطالب ما يلي:
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول اللياقة البدنية والسلوك العدواني وهذا لما هذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية بصفة عامة مع ربطها بمتغيرات أخرى والتي يمكن أن تكون كما يلي:
 - اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس
 - انفعالات المدربين وعلاقتها بالسلوك العدواني
 - العدوان وعلاقته بالمنافسات الرياضية



قائمة المصادر

والمراجع



قائمة المراجع:

1. ابو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997م، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
2. ابو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أحمد بلقيس، توفيق مرعي، 1996، الميسر في علم النفس العربي دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط2.
4. أحمد صلاح قرعة، 2007م، نظريات في التدريب الرياضي، جامعة أسيوط، القاهرة.
5. إخلص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، 2002م، علم النفس الرياضي (مبادئ-تطبيقات)، ط1، القاهرة الدار العالمية للنشر.
6. أسامة كمال راتب، 1997، علم النفس الرياضة، حلوان، دار الفكر العربي، 2002.
7. أسامة كمال راتب، 1995، علم النفس الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة.
8. أمر الله أحمد البساطي، 1998، التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية.
9. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، 2005، علم النفس الرياضي، ط1، عمان.
10. حسين فايد، 1996، العدوان والاكئاب في العصر الحديث "نظرة تكاملية"، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
11. حلمي حسين، 1980م، اللياقة البدنية ومكوناتها والعوامل المؤثرة عليها، دار المتنبى.
12. حنفي محمود مختار، 1988م، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران.
13. ريسان خريبط مجيد، 1995، تطبيقات في علم النفس الفيسيولوجي والتدريب الرياضي، مكتب نون للتحضير الطباعي، بغداد.
14. سليمان علي حسن، 1983، المدخل إلى علم التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، بغداد.
15. السيد عبد المقصود، 1996م، نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، القاهرة.
16. صالح السيد حسن قادوس، 1993، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية.
17. عادل عبد البصير، 1996، نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، القاهرة.
18. عبد الحليم محمود السيد معتز عبد الله وآخرون، 1990، علم النفس العام مكتبة غريب، القاهرة.

19. عبد الفتاح دويدان، 1992، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، دار النهضة العربية، بيروت.
20. عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، الدافعية للإنجاز ، ط2، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.
21. عماد الدين عباس أبو زيدان، 2005، التخليط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية - تطبيقات القاهرة.
22. فوزي أحمد، 2006، مبادئ علم النفس الرياضي "مفاهيم-تطبيقات"، دار الفكر العربي.
23. مأمور بن حسن السلطان، 1998، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان.
24. محمد إبراهيم شحاتة، 2006، أساسيات علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
25. محمد العربي شمعون، 2003، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
26. محمد بيسوني، باسم فاضل، 1994، الإعداد النفسي للاعبين، دار المناهل للطباعة، بدون طبعة، مصر.
27. محمد جاسم محمد، 2004، علم النفس التربوي وتطبيقاته، ط1، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
28. محمد حسن علاوي، 1992، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط7، القاهرة.
29. محمد حسن علاوي، 1997، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، بدون طبعة، القاهرة.
30. محمد حسن علاوي، 1998، سيكولوجية العنف والعدوان، مركز الكتاب والنشر.
31. محمد حسن علاوي، 1998، موسوعة الإختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
32. مفتي إبراهيم سلامة، 2001، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.



الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس اللياقة البدنية.

5	4	3	2	1	العبارات
تنطبق على درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	المحور الأول: القوة العضلية
					1- أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة.
					2- معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنيا.
					3- أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي.
					4- أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي.
					5- جسمي ليس قويا بدرجة كافية.
					6- عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة.
					المحور الثالث: التحمل
					7- أستطيع أن أعود لحالي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف.
					8- أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي.
					9- بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.
					10- أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة.
					11- لا أستطيع التحمل البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة.

					12- أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي المجهود البدني العنيف.
					المحور الثالث: السرعة
					13- أجد أداء الحركات التي تتطلب السرعة.
					14- قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة.
					15- أنا أسرع من معظم زملائي في الجري.
					16- معظم زملائي أسرع مني في الجري.
					17- أحتاج على تنمية قدراتي في الجري السريع.
					18- لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة فب الأداء.
					المحور الرابع : المرونة
					19- أستطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.
					20- بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة.
					21- أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي.
					22- مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة.

					23- أشعر بأن جسمي ليس مرنا بدرجة كافية.
					24- لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.
					المحور الخامس:الرشاقة
					25- أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية.
					26- معظم زملائي يصفوني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة.
					27- أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.
					28- لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.
					29- أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.
					30- أستطيع بسهولة تغيير إتجاهات جسمي عند أداء المهارات الحركية.

الملحق رقم 02: مقياس السلوك العدواني.

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات
					1- يغلب على لعي طابع الخشونة والعنف عندما يحاول استفزازي
					2- أثناء المنافسة لا أشعر بأي رغبة في إيذاء منافسي
					3- لكي يفوز اللاعب لا بد له أن يهاجم منافسه وخشونة.
					4- أثناء المنافسة أشعر بأني أصبحت شخصا آخر أكثر مما أكون عليه عادة
					5- إذا استخدم منافسي الخشونة والعنف معي فإنني تجنبه.
					6- أحاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي
					7- عندما أتوقع هزيمتي فإنني ألعب بخشونة وعنف
					8- أعتقد انه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي منافس
					9- بعض الزملاء يصفونني بأني لاعب عنيف جدا في لعي
					10- في بعض المواقف أشعر برغبة في إيذاء منافسي
					11- إذا شعرت بنية لاعب منافس في الإعتداء علي فإنني بالاعتداء عليه
					12- لا أستخدم العنف البدني أثناء اشتراكي في المنافسة
					13- أجد نفسي مضطرا لاستخدام العنف عندما يم منافسي
					14- مضايقتي أن مدربي لا يقبل طريقة لعي التي تتميز الخشونة
					15- المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج إلى الهجوم العنيف يتميز بالخشونة و العنف
					16- بعض الزملاء يصفونني بأني لاعب مسالم في لعي
					17- يبدو أنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو منافسي الذي يحاول استفزازي أو مضايقتي
					18- عندما يصيب منافسي أحد زملائي فإنني أنتقم لزميلي بأن إصابة هذا المنافس أثناء اللعب
					19- عندما أصاب بالاحباط أثناء المنافسة فإنني لا أحاول أن

					بجشونة وعننف
					20- أحب أن أكون عنيفا في لعي لكي يخشاني منافسي
					21- عندما يقوم البعض باستفزازي أثناء المنافسة فإنني لا إلى استخدام العنف معه
					22- إذا استخدم منافسي الجشونة معي فإننس أعتقد أنه من استعمال الجشونة معه
					23- إذا حاول منافسي إصابتي أثناء اللعب فإنني إصابته أيضا
					24- لا أحاول استخدام العنف لإرهاب منافسي

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة لكرة القدم أكابر.

أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة الموجودة بين القوة العضلية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
 - معرفة العلاقة الموجودة بين السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
 - معرفة العلاقة الموجودة بين التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
 - معرفة العلاقة الموجودة بين الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
 - معرفة العلاقة الموجودة بين المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
- منهج الدراسة:** إستخدما المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة: في بحثنا هذا يشمل لاعبي فرق القسم الوطني الأول المحترف لكرة القدم والبالغ عددهم 16 فريق وكل فريق يتكون من 22 لاعب والتي تساوي (352 لاعب).

عينة الدراسة: تم أخذ العينة من فريق أهلي برج بوعريريج وقدرت عينة البحث ب 20 لاعب أساليب جمع البيانات: مقياسي اللياقة البدنية والسلوك العدواني.

نتائج الدراسة:

- كلما كانت اللياقة البدنية عند اللاعب المحترف عالية كلما قل السلوك العدواني لديه.
- كلما كانت اللياقة البدنية عند اللاعب المحترف منخفضة كلما ارتفع سلوكه العدواني.
- اللياقة البدنية عنصر أساسي في التقليل من سلوك العدواني لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم.

الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

ضرورة الإهتمام باللياقة البدنية لما لها من أهمية كبيرة في التقليل من السلوك العدواني. التأكيد على الإهتمام ببنوات محاربة العدوان الرياضي بالنسبة للإداريين والمدربين والرياضيين والحكام. ضرورة محاسبة اي مشجع للعدوان الرياضي من مدرب أو إداري يشجع اللاعب على أداء السلوك العدواني ويكون هذا العقاب أو الحساب ردعيا وفوريا. ضرورة عدم وصف المدربين الفريق المنافس بالعدو ويجب القضاء عليه لأن كل هذا يساعد على خفض ظاهرة العدوان.

تسليط الضوء على اللياقة البدنية الجيدة وتوضيح أهميتها وإدراجها ضمن البرامج التدريبية في مدارس التكوين لدى الفرق الرياضية المحترفة.

Abstract

Title of the study: Physical fitness and its relation to the aggressive behavior of professional football players

A field study of some professional football teams * Akaber *.

the objectives of the studies:

Know the relationship between muscle strength and aggressive behavior in the study sample.

Know the relationship between speed and aggressive behavior for the study sample.

Know the relationship between tolerance and aggressive behavior in the study sample.

Know the relationship between agility and aggressive behavior of the study sample.

Know the relationship between flexibility and aggressive behavior in the study sample.

Study methodology: we used the descriptive approach.

Study population: in our research this includes players of the first national professional football teams, which are 16 teams, and each team consists of 22 players, which is equivalent to (352 players).

The study sample: the sample was taken from the Ahly Bordj Bou Arreridj team, and the research sample was estimated at 20 players.

Data Collection Methods: Measures of Fitness and Aggressive Behavior

Results:

The higher the fitness level of a professional athlete, the less aggressive behavior will be.

The lower the fitness level of a professional athlete, the higher their aggressive behavior

Fitness is a key component in reducing aggressive behavior in professional football players

Suggestions and future hypotheses:

The need to pay attention to physical fitness because of its great importance in reducing aggressive behavior.

Stressing interest in anti-sport aggression seminars for administrators, coaches, athletes and referees.

The need to hold accountable any supporter of athletic aggression, including a coach or administrator, who encourages the player to behave aggressively, and this punishment or calculation is deterrent and immediate.

Coaches should not portray the opposing team as the enemy, and they should be eliminated as all of this helps reduce aggression.

Highlight good physical shape, explain its importance and include it in the training programs of training schools for professional sports teams.