



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الحالة البدنية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى

لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

دراسة ميدانية على مستوى فريق أهلي برج بوعريريج لكرة

القدم

- صنف أكابر -

إشراف الأستاذ:

د. شرطي رشيد

اعداد الطالب

- بغورة إسلام

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر

الغافل عن نعم الله يمر عليها مرور الكرام فلا يخرج منه الشكر، وإذا لم يشكر فتح الباب لزوال النعم، فالحمد لله على توفيقه لي لإنجاز هذا العمل والذي أسأل الله تعالى أن ينفع به كل من يريد أن ينتفع، كما أوجه أسمى وأغلى معالي الشكر والعرفان إلى أستاذي القدير **الدكتور: شراطي رشيد** على كل مجهوداته الطيبة وملاحظاته القيمة، إليك أجمل الأمنيات بالصحة والعافية شكراً مرة ثانية أستاذي.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، خاصة أساتذة قسم التدريب الرياضي بجامعة المسيلة، لما بذلوه من مجهودات، فأنتم أصحاب فضل في تفوقنا ونجاحنا.

وأتقدم بالشكر الجزيل للجنة المناقشة المحترمة على قبولهم مناقشة هذه المذكرة

كما أشكر كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع. وجميع زملائي وعمال وطلبة معهد الرياضة بجامعة المسيلة.

إهداء :

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصى فخالهما:

إلى رمز العطاء ومعنى الحب والوفاء أمي .

إلى سندي وقدوتي في الحياة أبي.

إلى إخوتي وأخواتي .

إلى كل أساتذتي الكرام الأفاضل اعترافا بجميلهم.

إلى جميع من عمل معي وساعدني في إنجاز هذا العمل .

وفي الأخير أسأل الله أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه كل باحث.

إسلام

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
أ - ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الاول : الاطار العام للدراسة
05	1-1-اشكالية الدراسة
06	1-2-فرضيات الدراسة
07	1-3-اهمية الدراسة
07	1-4-اهداف الدراسة
08	5.1 الكلمات الدالة
09	1-6-الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني : الحالة البدنية لدى اللاعب المحترف
17	تمهيد
17	1.2 مفهوم الحالة البدنية
18	2.2 الحالة البدنية الجيدة
18	3.2 التهيئة البدنية
19	4.2 الحالة البدنية من منظور الصحة

19	5.2 وسائل تحقيق الحالة البدنية
20	6.2 الحالة البدنية والمظهر العام للجسم
21	7.2 أنواع الحالات البدنية
22	8.2 عناصر الحالة البدنية
23	9.2 القوة العضلية
24	10.2 تقسيمات القوة العضلية
26	11.2 تحمل القوة العضلية
27	12.2 التحمل
31	13.2 السرعة
35	14.2 المرونة
38	15.2 الرشاقة
40	خلاصة
	الفصل الثالث: التفكير الايجابي لدى اللاعب المحترف
42	تمهيد
42	1.3 مفهوم التفكير وخصائصه
43	2.3 أغراض التفكير
44	3.3 عناصر التفكير وأدواته
45	4.3 أهمية التفكير
46	5.3 معززات عملية التفكير
47	6.3 أنواع التفكير
56	7.3 صفات الشخصية الإيجابية
57	8.3 إجراءات تعليم وتدريب مهارة التفكير الإيجابي للناشئ الرياضي
58	9.3 التفكير السلبي

61	10.3 التفكير في المجال الرياضي
62	11.3 الحديث الذاتي كنوع من أنواع التفكير
64	12.3 أنواع الحديث الذاتي
68	13.3 وسائل تحسين الحديث الذاتي
71	14.3 بعض النقاط المرتبطة بالتوكيدات الإيجابية
72	15.3 التدريب على التفسير الإيجابي للاستثارة الفسيولوجية
73	16.3. نصائح عامة عن إدارة التفكير
75	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
77	تمهيد
77	4-1- الدراسة الاستطلاعية
77	4-2- منهج الدراسة
78	4-3- متغيرات الدراسة
79	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
80	4-5 أساليب جمع البيانات والمعلومات
81	4-6 الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة
89	4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
89	4-8 خطوات إجراء الدراسة الميدانية
91	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
93	5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضيات
93	5-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

94	5-1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
95	5-1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
96	5-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
96	5-2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
97	5-2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
98	5-2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
102	6-1-الاستنتاج العام
102	6-2-الاقتراحات
105	-قائمة المصادر والمراجع
112	-قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	عملية الحديث الذاتي	64
02	الاستخدامات المختلفة للحديث الذاتي الإيجابي	65
03	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد القوة العضلية.	82
04	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد التحمل.	83
05	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد السرعة	84
06	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد التفكير الإيجابي	85
07	يوضح مدى صدق الاتساق البنائي لمقياس الحالة البدنية.	88
08	يبين قيمة معامل Alpha de Cronbach لأداة الدراسة.	89
09	يبين قيمة معامل الارتباط بين القوة العضلية والتفكير الإيجابي.	93
10	يبين قيمة معامل الارتباط بين التحمل والتفكير الإيجابي.	94
11	يبين قيمة معامل الارتباط بين السرعة والتفكير الإيجابي.	95

الملخص باللغة العربية:

الحالة البدنية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى لاعبي كرة القدم (المحترف الأول)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحالة البدنية والتفكير الايجابي لدى لاعبي كرة القدم (المحترف الأول)، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من 16 لاعبا لفريق أهلي برج بوعريريج خلال الفترة الممتدة من 2020/06/01 إلى غاية 2020/06/15.

وتوصلت هذه الدراسة بعد عرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها من طرف اللاعبين إلى أنه توجد علاقة بين الحالة البدنية والتفكير الايجابي لدى لاعب القسم المحترف بكرة القدم ، واقتрحت الدراسة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبي كرة القدم وأيضا الجانب البدني لديهم، وذلك لا اعتبارهما عنصرين مهمين مكملين لبعضهما.

الكلمات المفتاحية: الحالة البدنية، التفكير الايجابي، كرة القدم.

الملخص باللغة الانجليزية :

Physical condition and its relationship to positive thinking among football players (first professional)

This study aims to identify the relationship between the physical condition and positive thinking of football players (the first professional), and the descriptive approach was used on a sample of 16 players for the Ahly Bordj Bou Areridj team during the period from 06/01/2020 until 06/15/ 2020

After presenting, analyzing and interpreting the results obtained by the players, this study concluded that there is a relationship between the physical condition and the positive thinking of the professional football player

The study suggested paying attention to the psychological side of football players, as well as their physical side, as they are considered important complementary elements to each other.

Key words:

physical condition, positive thinking, football

مقدمة

مقدمة:

تعد لعبة كرة القدم لعبة فرقية منظمة يمارسها الكثير من اللاعبين ولها قاعدة شعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم وإن تنوع مهاراتها يجعل لها متعة خاصة وهي إتقان اللاعبين للأداء المهاري ومدى تعاونهم في استغلال هذه المهارات في خدمة الفريق لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف، ولا بد من الإشارة إلى اتفاق مدارس كرة القدم في التركيز على المهارات الأساسية واللياقة البدنية والجوانب الخطئية كعوامل رئيسية يكمل بعضها البعض من حيث إعداد اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات، فاهتم الباحثون بالجانب البدني ولم يعطوا نفس الاهتمام للجانب النفسي الذي يعتبر جانبا مهما في تحقيق الانجازات الرياضية لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي. (مؤيد عبد الرزاق حسو، 2010، ص101)

إذ يعتبر الجانب النفسي عند لاعب كرة القدم من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها، وتعطى لها أولوية عند التحضير دون الاهتمام فقط بالنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، خاصة وأن المعطيات تؤكد أن اللاعبين الأكثر تحضيراً نفسياً يكون أدائهم أحسن و نتائجهم أفضل، لذلك أصبح من الضروري على المدربين فهم شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبؤ بأداء ومستقبل اللاعبين.

ومن ناحية أخرى نجد أن للاندماج الحاصل في مختلف العلوم الرياضية له تأثير واضح على إنجاح العملية التدريبية وأن التفكير الإيجابي من المواضيع الهامة في مجال علم النفس، وفي مجال الرياضة نظراً لما تتطلبه الألعاب الرياضية من العمليات العقلية (كالانتباه، والتركيز، والإدراك) فله دور مهم في حياة الفرد بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة، إذ إن اللاعب عندما يفكر بإيجابية فإنه يبرمج عقله على التفكير الإيجابي الذي يساعده على إيجاد الحلول، ويكون مصدراً للقوة له. فإن اللاعب سواء أكان في أثناء التدريب أو المنافسة

يجول في ذهنه العديد من الأفكار، إذ يقوم بالحديث مع نفسه عن الأحداث والمواقف المحيطة به، محاولاً التعرف وإدراكها وتقييمها، لذا فالتفكير الإيجابي مهم للاعبين لتحقيق أهدافهم وطموحهم وذلك من خلال قيامهم باستخدام التفكير الهادف والبناء لمواجهة الأفكار السلبية واستبدالها بالأفكار الإيجابية في أثناء التدريب أو المنافسة. (لقاء عبد الله علي، 2014، ص20)

ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى التعرف على " الحالة البدنية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين " حيث قمنا بدراسة ميدانية لنادي أهلي برج بوعريريج لكرة القدم الناشط في الرابطة المحترفة الأولى، محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية والتطبيقية للموضوع مقسمين إياها إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي، يتضمن الجانب النظري فصلين حيث تطرقنا في الفصل الأول الذي كان تحت مسمى الحالة البدنية لدى اللاعب المحترف إلى التعاريف الخاصة بالحالة البدنية، وأنواع الحالة البدنية، والعناصر التي تتكون منها الحالة البدنية.

أما فيما يخص الفصل الثاني الذي كان تحت عنوان: التفكير الإيجابي لدى اللاعب المحترف وكان يحتوي هذا الفصل على مفهوم التفكير وخصائصه، وأغراض التفكير، وعناصر التفكير وأدواته، وأهمية التفكير، ومعززات عملية التفكير، وأنواع التفكير، والصفات الشخصية الإيجابية، والتفكير في المجال الرياضي، ونصائح عامة عن إدارة التفكير.

كما كان يحتوي الجانب التطبيقي على فصلين، الفصل الأول متعلق بمنهجية الدراسة، حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة ومتغيرات الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، وأدوات جمع البيانات، والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والمعالجة الإحصائية، وخطوات إجراء الدراسة الميدانية.

أمال الفصل الثاني فكان مخصصاً لعرض النتائج، وتحليلها ومناقشتها في ظل فرضيات الدراسة.

كما نجد الفصل الثالث الذي كان يضم الاستنتاجات والاقتراحات المتوصل إليها.

ومن بين الصعوبات التي واجهتني في إعداد هذا العمل :

- قلة المراجع التي تناولت هذا الموضوع أو التي اقتربت منه (المراجع المتخصصة).

- الوقت لم يكن كافياً لأن هذا العمل يتطلب البحث نظراً لحدثة وأصالة الموضوع حسب علم الباحث المتواضع.

- الظروف الاستثنائية التي صاحبت جائحة الكورونا، من غلق للمكتبات التي هي مصدر لجمع المعلومات، وصعوبة الاتصال بالجانب الميداني.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1 الاشكالية:

مع التطور الذي طرأ على كرة لقدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة والتي من أهمها الجانب العقلي والذي من بين أهم عناصره عنصر التفكير الإيجابي، إذ أصبح الفيصل الحاسم الذي يؤدي إلى تحقيق الأداء الرياضي المثالي (الجيد) وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الايجابية (الفوز بالمباريات، وتحقيق البطولات)، لذا فإن التفكير بإيجابية يؤدي إلى تقديم الرياضي المحترف الأعمال الإيجابية التي تجعله ناجحاً في معظم الأحيان بما يقوم به من أفعال ومهارات. ومن هنا فإن القدرة على التفكير الإيجابي يعد القاعدة الأساسية للعبة خاصة في ظل تساوي الجوانب الأخرى (البدنية، والمهارية، والخطئية).

وحتى يتمكن الرياضي من تحقيق أفضل أداء رياضي ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالية يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والتي تعرف بأنها "قدرة على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية" (حلمي حسين، 1980، ص13) والخبرات الحركية لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً لأعلى المستويات الرياضية.

إن التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العالية يعتمد على الارتقاء بمجموعة من العناصر البدنية والمهارة العقلية من ناحية والقدرة على تطوير واستمرار فعالية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة من ناحية أخرى. (سبهان محمود الزهيري، 1996، ص2)

لذلك أصبح من الضروري تصور وشعور اللاعبين بارتفاع قدراتهم البدنية التي تؤثر تأثيراً قوياً ومباشراً على ثبات أدائهم.

والدراسة الراهنة تحاول البحث والكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الحالة البدنية والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، ومن أجل تحقيق ذلك نطرح الإشكالية التالية:

السؤال العام:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الحالة البدنية والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟

ويتفرع من السؤال العام الأسئلة الجزئية التالية:

. هل توجد علاقة ارتباطية بين القوة العضلية والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟

. هل توجد علاقة ارتباطية بين التحمل والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟

. هل توجد علاقة ارتباطية بين السرعة والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟

2.1 الفرضيات:

الفرضية العامة:

. توجد علاقة ارتباطية بين الحالة البدنية والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

. توجد علاقة ارتباطية بين القوة العضلية والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

توجد علاقة ارتباطيه بين التحمل والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

. توجد علاقة ارتباطيه بين السرعة والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

3.1 أهمية الدراسة:

يعد الإعداد النفسي للرياضيين (العقلي، والانفعالي) من الأمور التي أصبحت ضرورة ملحة لإعداد اللاعب إعدادا متكاملًا ليكون قادرًا على مواجهة متطلبات التدريب الشاق من جهة، وما يدور في رأسه من أفكار من جهة أخرى. ومن هذه الدراسة نأمل الوصول إلى نتائج واقتراحات علمية تمكن اللاعب الاستفادة من التدريب بالشكل فعال، وذلك بالاعتماد على عملية التفكير الفعال والايجابي.

كما نبرز أهمية التحضير النفسي للاعبين أثناء المنافسة، خاصة ما يتعلق بتصور اللاعبين لحالتهم البدنية.

4.1 أهداف الدراسة:

1. التعرف على العلاقة بين الحالة البدنية والتفكير الإيجابي لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.

2. التعرف على العلاقة بين القوة العضلية والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

3. الكشف عن العلاقة بين التحمل والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

4. معرفة العلاقة بين السرعة والتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

5.1 الكلمات الدالة:

1.5.1 الحالة البدنية:

التعريف اللغوي:

قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية. (حلمي حسين، 1980، ص13)

. التعريف الاصطلاحي:

" هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن". (محمد رضا الوقاد، 2003، ص143)

التعريف الإجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف على مقياس الحالة البدنية المطبق في هذه الدراسة.

2.5.1 التفكير الإيجابي:

التعريف اللغوي:

جاء في لسان العرب الفكر والفكر: إعمال الخاطر في الشيء، وجاء في المعجم الوسيط فكر في الأمر. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص127)

التعريف الاصطلاحي:

هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد. (إبراهيم احمد، 2010، ص93)

التعريف الإجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف على مقياس الطاقة النفسية الإيجابية المطبق في هذي الدراسة.

1-5-3 اللاعب المحترف:

التعريف الاصطلاحي:

هو الشخص الذي يمارس نشاطه على أنه حرفة وذلك بأن يباشره بصيغة منتظمة بغرض تحقيق عائد مادي يعتمد عليه كوسيلة للعيش. (كمال كمال درويش، 2006، ص41)

1.6 الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: مذكرة ماجستير بعنوان: "اللياقة البدنية وأثرها على الحالة النفسية في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات" من إعداد الباحث: قرين عواد للسنة الجامعية: 2014.2015 جامعة الجزائر 3 الفرضية العامة:

اللياقة البدنية تؤثر على الحالة النفسية في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف أكابر العينة:

32 لاعبة تم اختيارهم من فريق غليزان وتيارت بطريقة عمدية. وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي.

أهم النتائج المتوصل إليها:

يوجد تأثير بين عناصر اللياقة البدنية القاعدية (التحمل، السرعة، الرشاقة) على الحالة النفسية والمتمثلة في القلق.

اللياقة البدنية تؤثر على الحالة النفسية في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف أكابر.

الدراسة الثانية: مذكرة ماستر بعنوان:

"الحالة البدنية وعلاقتها بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم."

(دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الثانية . أكابر .)

من إعداد الباحث: ملياني عبد الرزاق للسنة الجامعية 2017.2018 جامعة محمد بوضياف المسيلة. الجزائر.

هدف الدراسة: معرفة هل هناك علاقة بين الحالة البدنية والتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

العينة: عينة عشوائية تضم 44 لاعب من فريقي أهلب البرج ومولودية العلمة. بالاعتماد على المنهج الوصفي.

النتائج:

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

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

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

الدراسة الثالثة: مذكرة ماستر بعنوان:

" الحالة البدنية وعلاقتها بالحالة العقلية لدى لاعبي كرة القدم."

(دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني لرابطة باتنة لكرة القدم . صنف أكابر .)

من إعداد الباحث: خينوش الطيب. للسنة الدراسية 2018.2019 جامعة محمد بوضياف . المسيلة . الجزائر .

هدف الدراسة: معرفة العلاقة بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى لاعبي كرة القدم

العينة: عينة عشوائية تضم 44 لاعبا تتمثل في فريق (أبطال التحدي . الحمادية) وفريق (الاتحاد الرياضي . العناصر) بالاعتماد على المنهج الوصفي.

النتائج:

. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الحالة البدنية والحالة العقلية.
 . كلما كانت الحالة البدنية منخفضة لدى لاعب كرة القدم الهاوي كلما كانت حالته العقلية ضعيفة.

الدراسة الرابعة: ناصر حسين ناصر 2018.2017

العنوان: محددات التفكير (الإيجابي . السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية
 (المتفائلة . المتشائمة)

مجلة: أوروک للعلوم الإنسانية

العدد: 11.

المنهج المتبع: وصفي

العينة: عينة عشوائية تضم 400 طالبا وطالبة.

النتائج:

. يتأثر تفكير الفرد بالمواقف حسب درجة الإيجابية والسلبية.
 . كلما كان تفكير الطالب إيجابي فإن السمة التي تميز شخصيته التفاؤل
 . كلما كان تفكير الطالب سلبيا أدى إلى التشاؤم وبالتالي التعامل مع
 المشكلات التي تواجهه بأساليب سطحية وخاطئة.

**الدراسة الخامسة: لقاء عبد الله علي ا جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم
 الرياضة للبنات. 2014.2013.**

العنوان: تأثير تمرينات خطية في تطوير التفكير الإيجابي وبعض المهارات
 الهجومية المركبة بكرة السلة لفئة الشباب.

مجلة: علوم الرياضة ا المجلد السابع ا العدد 23.

العينة: 20 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بنادي الصليخ الرياضي لفئة
 الشباب ا العراق.

المنهج: وصفي.

أهم النتائج:

-للتمرينات الخططية المستخدمة تأثير إيجابي في تطوير التفكير الإيجابي والذي أدى إلى تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

الدراسة السادسة: مذكرة ماستر بعنوان:

" أثر التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "

من إعداد الباحث: جزار علي. للسنة الدراسية 2014.2015 جامعة جيلالي بونعامة . خميس مليانة .

هدف الدراسة: معرفة أثر التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال)

العينة: ثلاث فرق من ولاية عين الدفلى (صنف أشبال)تم اختيار 20 لاعب من كل فريق بالطريقة القصدية.

المنهج: وصفي.

النتائج:

. للتحضير النفسي تأثير إيجابي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

. وجود علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي والبدني والتكتيكي.

. للتحضير النفسي مساهمة كبيرة في رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

الدراسة السابعة: مؤيد عبد الرزاق حسو.

العنوان: " المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططيلدى لاعبي كرة القدم " ١ 2010.

مجلة: الرافدين للعلوم الرياضية \ المجلد: 16 \ العدد: 45

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

. المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

. العلاقة بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

العينة: 45 لاعبا من أندية (دھوك، بيرس، كركوك) بكرة القدم التي تنتمي إلى فئة الدرجة الممتازة \ العراق

المنهج: وصفي.

أهم النتائج:

. يمتلك لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم مستويات جيدة ولاسيما المهارات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

. يوجد تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

6.1 مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال اطلعنا على الدراسات السابقة نجد أن الدراسات التي تناولت الحالة البدنية على أنها متغير مستقل هي الدراسات الأولى والثانية والثالثة، والدراسة الرابعة فقد تناولت التفكير كمتغير مستقل وأرادت معرفة علاقته بصفة الشخصية (المتفائلة والمتشائمة)، بينما الدراسة الخامسة تناولت موضوع التفكير كمتغير تابع، أما فيما يخص الدراسة السادسة فقد تحدثت عن التحضير النفسي كمتغير مستقل والذي في رأيي له علاقة بكل من التفكير والحالة البدنية للرياضي.

إن كل هذه الدراسات اهتمت بجانب من جوانب بحثنا هذا الذي يتناول علاقة الحالة البدنية كمتغير مستقل بالتفكير الايجابي كمتغير تابع، وقد اهتمت هذه الدراسات بالحالة البدنية للاعبين وكذلك بالحالة النفسية لديهم.

7.1 مميزات الدراسة الحالية :

كثيرا ما تناول الدارسون أهمية الحالة البدنية في إمكانية التغلب على الصعوبات وعلى تحقيق النتائج المرجوة، وكثيرا ما درس الباحثون أهمية الحالة النفسية في التغلب على الصعوبات كذلك وعلى تجاوز كل المصاعب، لكن بحثي هذا جديد وذو أصالة يركز على العلاقة بين الحالة البدنية والتفكير الايجابي لدى اللاعب المحترف في كرة القدم، حيث تميزت دراستنا بهذه العلاقة عن باقي الدراسات السابقة، وهذا ما أعطى أهمية للنتائج التي سنتوصل إليها، والاقتراحات المنبثقة عنها.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الحالة البدنية لدى

اللاعب المحترف

تمهيد:

أصبح من الواضح الآن أن استخدام الآلة والتكنولوجيا الحديثة في مجالات الحياة اليومية قد أدى إلى تسهيل الأعمال التي ننجزها، وجعلنا لا نبذل في هذه الأعمال إلا القليل من المجهود البدني، وقد نتج عن ذلك زيادة في وقت الفراغ فأصبحنا نشغله بأنشطة مفيدة.

ولقد أدركت شتى الحكومات والهيئات والمؤسسات في معظم بلدان العالم هذه الحقيقة فأخذت تهتم بالحالة البدنية، فوضعت برامج خاصة لتطويرها، فأصبح الناس يرون الحالة البدنية عنصرا هاما لكل فرد سواء أكان رياضيا أم لا؛ كونه أصبح مطلباً أساسيا للجميع فالفرد غير الرياضي ومن جراء قلة حركاته يتعرض لأمراض مختلفة تصيب القلب وتسبب تصلب الشرايين وارتفاع الضغط، والسمنة المترتبة عن هذا الخمول الحركي، لذلك غدت تحسين الحالة البدنية هدفا لدى كثير من الناس من أجل المحافظة على صحتهم وجمال أجسامهم.(ينظر للتوسع:.....)

1.2 مفهوم الحالة البدنية:

تختلف النظرة إلى الحالة البدنية من مجتمع إلى آخر، وبين الأفراد ومن زمن إلى آخر: فبعض الناس ينظرون إلى الحالة البدنية على أنها عضلات منتفخة وشكل يسر الناظرين، ورشاقة جذابة، والبعض الآخر قد يرى الحالة البدنية قوة جسمانية تمكن صاحبها من التغلب على "المقاومات" * الكبيرة.

ومن وجهة نظر العلماء والمختصين فإن المصطلح يبدو أكثر تحديدا ووضوحا، فيعرفها "هنري هاريسون كلارك" بأنها " مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية الواجبة عليه بحيوية ونشاط، بدون حدوث تعب شديد لا يتناسب مع المجهود المبذول في العمل، وبحيث يتبقى للفرد مقدارا من الطاقة

* تعني المقاومة الصعوبة التي يتحداها الرياضي كرفع ثقل أو تحدي خصم للتغلب عليه الخ

يستطيع أن يستخدمه في شغل وقت فراغه، ومواجهة متطلبات حالات الطوارئ غير المتوقعة".

ويعرفها "بوتشرويرنتس" بأنها " تعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القوية والمشاركة في وقت الفراغ" (أيمن فاروق، س 2002، ص 13، 14)

2.2 الحالة البدنية الجيدة:

يعتبر الإعداد البدني والمهاري والخططي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة، ويتضمن ذلك تطوير جميع الصفات البدنية بهدف تطوير الحالة البدنية للرياضي: من قوة وسرعة، تحمل، مرونة ورشاقة... إضافة إلى الإعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة.

إن الرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة وسوف ينعكس ذلك التوجيه على الأداء. (أسامة كامل راتب، 2000م، ص 351)

3.2 التهيئة البدنية:

يطرأ على الإنسان العديد من التغييرات خلال فترات مختلفة من حياته وخلال ساعات محددة من اليوم بحيث يكون الأداء أفضل في فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترات أخرى. من الصعب للإنسان أن يكون مستعدا للأداء في كل لحظة، ولكن عدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنساني، وبناء على ذلك فإن الدورة تعني: الأوقات المعينة التي يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخفاضه، ويمكن لأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدني للأداء.

(أسامة 2000م، ص 352)

4.2 الحالة البدنية من منظور الصحة:

يهتم الأطباء وعلماء الصحة في معظم دول العالم وخاصة في الدول المتقدمة، بضرورة أن يتمتع الفرد بالمستوى الأمثل للصحة البدنية لأن هذا المستوى يعكس مظاهر محددة للحالة الصحية للفرد، وبخاصة الأمراض الناتجة عن قلة الحركة وانخفاض مستوى النشاط والتي تسمى kypokineticdiseass. ويحدد الأطباء مجموعة الأمراض المرتبطة مباشرة بقلة الحركة والنشاط البدني في الأمراض التالية:

1. آلام أسفل الظهر.
2. مشكلات القدم (مثل انهيار قوس القدم)
3. السمنة.
4. ضعف عضلات جدار البطن.
5. ارتفاع ضغط الدم.
6. أمراض القلب والأوعية الدموية. (أيمن فاروق، 2002، ص 16، 18)

5.2 وسائل تحقيق الحالة البدنية:

توجد عدة وسائل تؤدي إلى الحالة البدنية منها:

1.5.2 الرعاية الطبية المناسبة:

تتطلب الحالة البدنية إجراء الفحوصات الطبية بصفة منتظمة، والقيام بالتحصين ضد الأمراض المعدية، والعمل على الوقاية من الحوادث، والقيام بالتأهيل الطبي المناسب عند الإصابة في الحوادث المختلفة.

2.5.2 التغذية:

هناك مثل يقول " أنت ما تأكل " ولهذا المعنى مثل خاص بالنسبة للحالة البدنية، فاستهلاك الأكل المناسب من الطعام وبالكمية المناسبة، تتوقف على ظروف وحالة كل فرد منا على حدة.

3.5.2 الراحة والاسترخاء:

إن النوم عددا مناسباً من الساعات، وإعطاء الجسم وقتاً كافياً من الراحة، والقدرة على الاسترخاء أثناء فترات الراحة من العمل، من الأمور الجوهرية بالنسبة للصحة والحالة البدنية. (أيمن فاروق، 2002، ص 27، 28)

6.2 الحالة البدنية والمظهر العام للجسم:

تشكل العظام الهيكل الأساسي للجسم، وهي تحدد الإطار العام لشكله، كما أن نسبة كل من العضلات والدهون إلى وزن الجسم تلعب دوراً هاماً وأساسياً في تحديد هذا الشكل.

و من المعروف لدينا أننا لا نستطيع أن نقوم بإحداث أي تغيير بالنسبة لتركيب الهيكل العظمي، ولكننا مع ذلك نستطيع أن نحدث بعض التغييرات بالنسبة لكمية الدهون المتراكمة في الجسم وحجم العضلات الموجودة فيه.

و قد يرجع السبب في السمنة لدى بعض الأفراد إلى أنهم يتناولون كميات كبيرة من الطعام تفوق حاجاتهم الأساسية، كما أنهم في نفس الوقت لا يقومون بالنشاط الحركي المناسب.

أما في حالات الإقلال من الحركة والنشاط بسبب كبر السن أو الانشغال بالعمل فإن ذلك يؤدي بدوره إلى طراوة العضلات ورخاوة الأنسجة الضامة في الجسم وانخفاض درجة النغمة العضلية، مما ينتج عنه ضعفها وصغر حجمها وقلة مطاطيتها، وبالتالي يفقد المرء حيويته ويزداد وزنه وينخفض مستوى حالته البدنية. (أيمن فاروق، 2002، ص 31 32)

والغاية الأساسية من مجموعات التمرينات في إطار هذه المفاهيم الأساسية هي: - العمل على زيادة حجم العضلات في الجسم والإقلال في نفس الوقت من كمية الدهون المترسبة فيه، وذلك عن طريق الطاقة المبذولة في النشاط الحركي، واتباع نظام غذائي صحيح.

- زيادة نسبة العضلات إلى نسبة الدهون في الجسم.

- تقوية عضلات الجسم.

7.2 أنواع الحالات البدنية:

تتجلى أنواع الحالات البدنية في:

1. الحالة البدنية العامة

2. الحالة البدنية الخاصة

1.7.2 الحالة البدنية العامة:

تعرف الحالة البدنية العامة كما يلي:

"مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومنتزعة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة" (مفتي إبراهيم حماد، (2001)، ص 34)

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

الشمولية: تعني تنمية جميع المكونات الأساسية للحالة البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل والمرونة والرشاقة...

الاتزان: أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الآخر، .

الحجم المناسب: تكون عملية التطوير في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة.

2.7.2 الحالة البدنية الخاصة:

تعرف الحالة البدنية الخاصة بأنها:

مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة.

و تركز الحالة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية، مما يتطلب تكويناً جسمياً وعضوياً يمكنه من استخدام مهارته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد الحالة البدنية الخاصة أساساً يتم بها بناء الحالة البدنية العامة. (قاسم حسن حسنين، 1998، ص 19)

8.2 عناصر الحالة البدنية:

تقسم باعتبارها غير مرتبطة بالمهارة " الفسيولوجية " كما يلي:

1. تركيب الجسم
 2. لياقة الجهاز الدوري التنفسي
 3. المرونة
 4. التحمل العضلي
 5. القوة العضلية (مفتي إبراهيم حماد، 2010، ص 39)
- وتقسم باعتبارها مرتبطة بالمهارة " العصبية "
1. الرشاقة 4. القدرة العضلية
 2. الاتزان 5. السرعة
 3. التوافق 6. زمن رد الفعل (مفتي إبراهيم حماد، 2010، ص 41، 42)
- ويقسمها " فليشمانا " إلى أربع مكونات كما يلي:
1. القوة العضلية 3. التوازن

2. المرونة والسرعة 4. التوافق (السيد عبد المقصود، 1997، ص 183)

وهناك شبه اتفاق بين كلا من لارسون فليشمانا هارسون كلارك، هارا، المدرسة الألمانية، السيد عبد المقصود، عصام عبد الخالق، محمد صبحي حسنين.

على أن عناصر الحالة البدنية هي كالاتي:

1. القوة العضلية 2. التحمل

3. السرعة 4. المرونة

5. الرشاقة 6. التوازن (عصام عبد الخالق، 2003، ص 124)

و سنتقصر دراستنا على العناصر التالية:

1. القوة 2. التحمل

3. السرعة 4. المرونة 5. الرشاقة

9.2 القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات الحالة البدنية، وتعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية.

❖ تعريف القوة العضلية:

تعرف بأنها " المقدرة على التغلب على قوة خارجية، أو رفع ثقل " (مفتي إبراهيم حماد، 2010، ص 40)

و يعرفها محمد حسن علاوي بأنها " القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها " (محمد حسن علاوي، 1994، ص 91)

و يميل بعض الباحثون إلى تعريف القوة العضلية بأنها أقصى مقدار من القوة الذي يجب أن تخرجه العضلة أو المجموعة العضلية المشتركة في العمل، وآخرون قد وضعوا مفهوما في قدرة العضلة أو العضلات في التغلب المقاومة الخارجية أو مواجهتها على أساس أن الأداء الحركي أو البدني يتطلب محاولة

التغلب على المقاومات، حيث أن هناك باحثون أمثال " جوستون ونيلسون " يرون أن القوة يمكن اعتبارها المكون الوحيد للحالة البدنية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 145.147).

أما في مجال كرة القدم فإن مختلف الحركات التي يؤديها اللاعب تتطلب أن يكون قويا، مثل ضرب الكرة بالرأس أو التصويب نحو المرمى.

❖ أهمية القوة العضلية:

- زيادة سعة العمل في الحياة اليومية
- الوقاية من أمراض نقص الحركة
- تقليل فرص الإصابة
- تحسين التحمل العضلي
- تحسين قوة العظام
- تحسين قوة العضلات والأوتار والأربطة

10.2 تقسيمات القوة العضلية:

اختلفت العديد من الباحثين في تقسيم أشكال القوة العضلية، ولهذا تطرقنا إلى أهمها من وجهة نظري والتي تتمثل في:

1. القوة القصوى Maximal strength

2. القوة المميزة بالسرعة power

3. تحمل القوة Muscular endurance (مفتي إبراهيم حماد، 2010، ص 139)

❖ القوة القصوى:

يقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض أيزومتري إرادي، ولها مصطلح آخر وهو القوة المطلقة والنسبية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 167)

ويعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها " أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي " (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 250)

✓ كيفية تطوير القوة القصوى:

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الأثقال، ولاكتساب القوة العضلية القصوى يجب تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة 80.70 % من أقصى ثقل يستطيع اللاعب التغلب عليه.

و يجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة القصوى:

- أن تعطى الجرعات الخاصة بها فارق 48 ساعة بين الجرعة والأخرى.
- أن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة.
- أن تعطى خلال تكرار المجموعة المختلفة تمارينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل.
- لا يبدأ إعطاؤها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمارينات تحمل القوة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 296)

✓ القوة المميزة بالسرعة:

يرى "بارو ماكجي" أن القوة المميزة بالسرعة تعني " استطاعة الفرد في إخراج أقصى قوة من العضلات في أقل زمن ممكن" ويتفق معهما كل من "كلارك" و"كاربنتر" في هذا التعريف، كما يشير كل من "هيتو" و"بروك" إلى أنها تعني "قدرة الفرد على إحداث انقباض للعضلات باستخدام أقصى سرعة ممكنة أي أنها القوة التي تتميز بالسرعة القصوى. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 180)

وهي القدرة على 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 تتميز في التكرار دون

وجود برهة انتظار لتجميع القوة، ومن أمثلتها الجري السريع.(عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 270)

وتعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن. (السيد عبد المقصود، 1997، ص 115)

- خصائص القوة المميزة بالسرعة:

1. الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.
2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.
3. يتراوح زمن الانقباض العضلي مابين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة. (عمرو بدران، ص 169)

- كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن التدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق أداء العمل المطلوب نفسه تقريبا مع حمل ثقل أو جر ثقل غير كبير وتكرار أداء الحركات بسرعة. فالضموور العضلي يعني أن هناك تناقضا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 270)

11.2 تحمل القوة العضلية:

يعرفها قاسم حسن حسين بأنها " قدرة الجسم وأجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء (النسبي) فيه وبعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية "

وهي " مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة". (قاسم حسن حسين، 1998، ص 20)

وتعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة أي مع مواءة تكرار الأداء كما هو الحال في رياضات التجديف، والدراجات. ويعرفها محمد ابراهيم شحاتة بأنها "هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة".

وتعرف أيضا بأنها "قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند انجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة".

ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (محمد ابراهيم شحاتة، 2003، ص 250)

1.11.2 خصائص تحمل القوة العضلية:

1. الانقباض العضلي الحادث يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في القوة المميزة بالسرعة.
2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط.
3. الانقباض العضلي يكون مستمر ويتراوح ما بين 45 ثا إلى عدد كبير من الدقائق. (عمرو بدران، ص 168، 170)

12.2 التحمل:

تعتبر صفة "التحمل" من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين، وخاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لفترات طويلة.

ويعتبر التحمل من المصطلحات الشائع استخدامها في مجالات الحياة المختلفة، فقد يتحلى المرء بتحمل أعباء الحياة، أما التحمل في المجالات

الرياضية فيعني الجلد الدوري التنفسي، وهو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا فسيولوجيا هاما بين العناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة.

❖ تعريف التحمل:

يرى بعض العلماء أن التحمل هو " قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية." (محمد حسن علاوي، 1990، ص 172)

يعرف مفتي إبراهيم حمادة التحمل بأنه " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب." (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 147)

ويعرف محمد رضا الوقاد التحمل بأنه " قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب." (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 120)

يعرفها عماد الدين بأنها " القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة" (عماد الدين عباس أبو زيدان، 2005، ص 258)

ويعرفها عصام عبد الخالق أيضا " بمقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته" (عصام عبد الخالق، 2003، ص 149)

❖ أهمية التحمل:

التحمل هو الأساس في إعداد الرياضي إعدادا بدنيا حيث أنه يلعب دورا كبيرا في مختلف الأنشطة الرياضية، وأثبتت البحوث العلمية في هذا المجال أن التحمل يعمل على:

1. تطوير الجهاز التنفسي
2. يزيد من حجم القلب ويرفع من حجم استهلاك الأوكسجين

3. خفض نسبة الكولسترول في الدم، ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرابين.

4. زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم.

5. انخفاض معدل النبض في الراحة.

6. يساهم أيضا في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

❖ أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

1. التحمل العام.

2. التحمل الخاص.

3. التحمل الهوائي.

4. التحمل اللاهوائي.

✓ التحمل العام:.

يعرفه أبو العلا احمد عبد الفتاح 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. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص 162)

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

وبالنسبة للاعب كرة القدم هو مقدرة اللاعب بالاستمرارية في اللعب في المدة القانونية دون صعوبات بدنية وعليه يستطيع الجري بسرعة متوسطة طويلة وقت

المباراة بشوطيه، والتدرب على التحمل العام يكون في بداية الإعداد البدني أو بداية الفترة الإعدادية الأولى والتحمل العام هو أساس التحمل الخاص.

✓ التحمل الخاص:

التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء في التدريب أو المنافسة، والتحمل الخاص هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون الاحساس بالتعب.

ويعرفه **محمد صبحي وأحمد كسري** نقلا عن **داتشوف** بكونه " مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد. (محمد صبحي حسنين، أحمد كسري، 1998، ص 196)

ويعرف أيضا بأنه " مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

وينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

✓ تحمل الأداء:

ويعرفه مفتي إبراهيم بأنه " المقدرة على استمرار تكرار المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء". ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات. (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 48)

ويتفق مع ذلك **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين** إذ يعرفان تحمل الأداء بأنه " تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ". (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، 1998، ص 67)

. لتنمية تحمل الأداء تكون الشدة متوسطة إلى أقل من القصوى.

. التكرار (8. 10) مرة.

. الراحة (95.90ثا) ايجابية.

✓ تحمل السرعة:

وهو من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم بمعنى أن اللاعب يستطيع الجري بأقصى سرعة في أي وقت خلال المباراة. ويعرفه ماتيفيف بأنه " القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي "

أما حسب مفهوم زيمكين فهو " القدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة في التحرك بسرعة قصوى في مسابقة قصيرة وقد توسع المفهوم إلى " كاجولينكي " وهو القدرة بالاحتفاظ على الحد القريب من الحد الأقصى بسرعة الحركة أثناء العمل الفصلي المستمر". (ريسان محمد خريط، 1989، ص 53.52.51).

✓ تحمل إنتاج الطاقة:

1. التحمل الهوائي:

يعرف التحمل الهوائي أنه " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين".

2. التحمل اللاهوائي:

وعرفها عمرو بدران بأنه " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأكسجين". (عمرو بدران، ص 148، 149).

13.2 السرعة:

السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني ، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمان الأداء الحركي. وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة.

❖ تعريف السرعة:

بشكل عام ومن وجهة النظر الفيزيائية تعرف بأنها المسافة المقطوعة خلال زمن معين، ومن وجهة نظر خبراء التربية البدنية وعلوم الرياضة هي إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة وكذلك من مكونات اللياقة الحركية فضلا عن كونها من مكونات القدرة الحركية وتعني "أعلى معدل من السرعة يستطيع الفرد إخراجه" من وجهة نظر كل من حسانين ومعاني، بينما يراها عبد الفتاح بأنها " تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن".

يعرفها بيوكر " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة " () www.wisson.bewegerngslehrevolk:k,meinel 1960p149/.berlin

(عن رسالة ماجستير بعنوان: اللياقة البدنية وأثرها على الحالة النفسية في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف الأكابر)

❖ أنواع وأشكال السرعة:

السرعة حسب ما تطرقت إليها بعض المصادر متعددة الأوجه والأشكال إذ تم تقسيمها إلى:

السرعة الانتقالية: ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ويعني ذلك محاولة التغلب على منافسة معينة في أقصر زمن ممكن، وفي كرة القدم نجد أن اللاعب يجري بشكل سريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو للمشاركة في الدفاع والهجوم وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

السرعة الحركية:

وتعني انقباض عضلي أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن وفي كرة القدم تتمثل هاته السرعة في أداء المهارات كاستلام الكرة وتميرها. (كورت مانيل، 1987، ص 151).

السرعة الاستجابة:

وتعني سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لمثير معين أي الاستجابة لمنبه. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012، ص 201).

❖ العوامل المؤثرة في السرعة:

• الخصائص التكوينية للألياف العضلية والقوة العضلية وطبيعة الألياف ونوعيتها.

• الجانب الوراثي

• القدرة على الاسترخاء

• قوة الإرادة والعزيمة.

• زمن رد الفعل.

• مرونة العضلات

• النمط العصبي

• العمر والجنس. (د. فراس عبد البدراني/ فسجلة التدريب الرياضي /كرة القدم)

❖ التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة:

إن التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة لابد أن تكون مشابهة للشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية.

وهنا بعض الأمثلة لتدريب السرعة في فعاليات كرة القدم:

• تمارين الانطلاق بالسرعة القصوى من وضع الاستلقاء على الظهر ومن ثم

الايجاز للاعب بالانطلاق لمسافة 5 متر دون كرة.

• تمارين الانطلاق بالسرعة القصوى من وضع الانبطاح على البطن ومن ثم

الايجاز للاعب بالانطلاق لمسافة 5 متر بدون كرة.

• تمارين السرعة القصوى من الوضع الطائر ومن ثم الايجاز للاعب

بالانطلاق لمسافة 5 متر دون كرة.

- تمرين ضرب العقبين إلى الخلف وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق لمسافة 10 متر بدون كرة.
- تمرين مع الكرات مثلاً بدرجة خفيفة يبدأ بها اللاعب وبعد سماع الصافرة يبدأ بالدرجة السريعة مع الكرة لمسافة 5 متر للأمام.
- مناولة للزميل واستلام المناولة ومن ثم الجري السريع بالكرة لمسافة 5 متر وهكذا.

❖ الأهداف التدريبية التي ينبغي تحقيقها خلال مرحلة التدريب الأولى:

- تنمية وتطوير تركيز الانتباه والإدراك الحسي حركي للاعب وزيادة قدرته على عزل كافة المثيرات الخارجية وتوجيه تركيزه نحو المثير الأهم استعداداً للانطلاق.
- تنمية وتطوير المدركات الحسية السمعية والبصرية وزيادة توافقها مع المثيرات الصوتية أو المرئية.
- تنمية وتطوير سرعة رد الفعل للانطلاق والاستجابة الحركية.
- تنمية وتطوير القدرة الانفجارية للرجلين.
- **بينما تبدو الأهداف الفيسيولوجية في:**
 - زيادة مستوى وكفاءة الاستثارة العصبية والتحفيد العصبي.
 - تطوير عمل وكفاءة الأعصاب الناقلة.
 - تنمية وتطوير عمل النواقل العصبية الخاصة بنقل السيالات العصبية السريعة كالإستيل كولين مثلاً.
 - تنمية وتطوير الإنزيمات المسؤولة عن إعادة بناء وتكوين النواقل العصبية.
 - تنمية وتطوير عمل إنزيمات تحرير الطاقة.

•زيادة سرعة وكفاءة وفاعلية التفاعلات الانشطارية لمركب الطاقة ATP وعمل الإنزيمات المشتركة معها. (د.فراس عبد البدراني/ فسجلة التدريب الرياضي /كرة القدم)

14.2 المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصة يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة وجميعها لها مرونة. 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 فتعرف بأنها " مدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل". (السيد عبد المقصود، 1997، ص 219). وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسولوجية المميزة للفرد.

❖ تعريف المرونة:

يعرفها فاربوجي بأنها " القدرة على أداء الحركات لأقصى مدى ممكن ". أما عن بيتشرليز بيوتشر بأنها " المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو للجسم كله".

ويعرفها بارو بأنها " تعبر عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم ". (محمود عوض بسيوني، 1989، ص 200).

وتعتبر المرونة أساس لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة 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. (عماد الدين أبو زيد، 2005، ص 257)

❖ أهمية المرونة:

تأتي أهمية المرونة في كرة القدم في أن هناك عدة مفاصل يجب أن تتصف بالمرونة لدى لاعب كرة القدم ومن هذه المفاصل **مفصل القدم** الذي يحدد إلى حد كبير ارتفاع الكرة عند التصويبات على المرمى، وكذلك **مفصل الكتف** الذي يحدد إلى درجة كبيرة طول مساحة رمية التماس، بالإضافة إلى مرونة **العمود الفقري** الذي يعتبر محورا رئيسيا في ضربات الرأس والتصويبات والمراوغات والتمريرات الطويلة. كما يلعب مفصل الفخذ أيضا دورا فعالا في مهارات كرة القدم المختلفة.

وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية.
- سهولة إصابة اللاعب.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.

❖ تقسيمات المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة ويمكن تقسيمها إلى:

مرونة حركية: تعني ببساطة مرونة الحركة أي مقدار سهولة ويسر الحركة حول المفصل. (د. عوض ياسين، المرونة، 2016/9/9)

وهي القدرة على تحريك مفاصل الجسم لأوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق أو آلام للعضلات أو الأربطة.

مرونة ساكنة: تعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه. (محمد أبراهيم شحاتة، 2003، ص 253).

وللمرونة عدة طرق منها المرونة الحركية (الارتدادية) والمرونة الثابتة (السلبية) والمرونة الثابتة (الإيجابية).

الإطالة الحركية (المرونة الارتدادية):

الإطالة الحركية من أكثر طرق الإطالة شيوعاً، ويتم فيها الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية والوثب الارتدادي والمرجحات.

الإطالة الثابتة (المرونة السلبية):

الإطالة الثابتة السلبية هي التي لا يقوم فيها اللاعب بأي إسهام في مدى الحركة حيث تتم الإطالة بواسطة قوة خارجية عن طريق الزميل أو المدرب أو بمساعدة معدات أو أجهزة.

الإطالة الثابتة (المرونة الايجابية):

الإطالة الايجابية هي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه وبدون مساعدة من زميل أو قوة خارجية. ومثال على ذلك هو الجلوس طويلاً وثني الجذع أماماً للأسفل. (د. عوض ياسين، المرونة، 2016/9/9)

تنمية المرونة:

تعتبر تمارينات الإطالة التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة. يمكن أداء تمارينات الإطالة باستخدام بعض الأدوات كالقبض الحديدية أو الساند، أو بأداء التمارينات على بعض الأجهزة كالعقل الحائط أو مساعدة الزميل. ويجب أن يراعى ارتباط تمارينات الإطالة بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي، ويلاحظ أن التنمية الزائدة عن الحد لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً على درجة الصفات البدنية الأخرى وخاصة بالنسبة للقوة العضلية.

• يجب خلال عمليات التدريب مراعاة الأسس التالية لضمان حسن استخدام

تمارين المرونة المختلفة:

- يجب أن يحتوي كل جزء إحصائي من كل وحدة تدريبية على بعض تمارين المرونة مع مراعاة عامل التنوع والتشويق.
- مراعاة وتهيئة وإعداد اللاعب قبل أداء تمارين المرونة الخاصة لتجنب الإصابات المختلفة.
- ضرورة الاحتراس من محاولة العمل على تنمية المرونة في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق.
- يفضل أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي. (د. عوض ياسين، المرونة،

(2016-9-09)

15.2 الرشاقة:

هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم "الرشاقة"، ويعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة أنها تتميز بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى ويتفق " بيوكر " مع " لارسون " و " يوكم " في أن الرشاقة تعني: (larson.L.A&Yocom.R.D / 1951 ; p 161)

" قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء: والأمثلة وفيرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح في كرة القدم الأمريكية، جري الحواجز العالية المنخفضة، والمراوغة بالكرة.

وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر " تغيير الاتجاه " وهي عنصر هام في معظم الرياضات وخاصة في كرة القدم الأمريكية، كرة السلة، الهوكي، كرة القدم، والسرعة عنصر آخر هام في الأداء الرشيق، وبالنسبة للرشاقة أيضا يعتبر الفرد القادر على التغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق، أنه يمتلك أقصى درجة

اللياقة، وفي بعض الأحيان تتطلب الرشاقة عنصري القوة والجلد". (تشارلز.أ.بيوكر) ترجمة:د.حسن معوض، د. كمال صالح (، ص 328، 383).

و في رأيي التعريف الذي يقدمه " هرتز" يعتبر من أنسب التعاريف لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي، إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
 - القدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
 - القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات
- المواقف المتغيرة.(محمد حسن علاوي، 1990، ص200)

ويرى " بارو" بأن " الرشاقة هي مقدرة الجسم أو جزء منه على تغيير اتجاهه بدقة وسرعة وأداء مهاري جيد". (مروان عبد الحميد إبراهيم، 2001، ص 32)

❖ أقسام الرشاقة:

-الرشاقة العامة:

وهي مقدرة اللاعب على أداء مختلف المهارات الحركية التي تتسم بالتنوع والاختلاف بدقة وانسيابية.

-الرشاقة الخاصة:

إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة.

ويحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، كما هو الحال في حركات الجمباز، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة، كما في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة مثلا، وكذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة، أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه.

خلاصة :

من خلال ماسبق يمكن القول أن الحالة البدنية هي سلامة الفرد ككل متكامل في الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية، باعتبارها هدف من أهداف التربية البدنية بواسطتها يمكن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي، وبهذا المعنى فهي عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب.

وقد أصبح من الضروري أن يكون اللاعب في حالة بدنية جيدة نظرا لما يمكن أن يواجهه أثناء المباراة من مواقف اللعب المختلفة والتي تحتاج إلى قدرة بدنية عالية .

وتشمل الحالة البدنية مجموعة من قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وبدنية . ومن خصائصها أنه يمكن قياسها وكذلك تنميتها والتي لها تأثير في حياة الفرد ونموه واتزانه.

الفصل الثالث
التفكير الايجابي
لدى اللاعب
المحترف

تمهيد:

التفكير عملية إنسانية يتطلب تنميتها وتعلمها جهودا متميزة من أطراف عديدة. في مراحل العمر المختلفة، وهي ذات صلة بالنواحي الوراثية والبيئية من حيث المجالات المختلفة: الجسمية، والاجتماعية، والانفعالية، والثقافية، والحضارية، وحتى الرياضية.

وبخصوص الجانب الرياضي فإن الدراسات والبحوث التي يقدمها العلماء ماهي إلا سبب لنهوضها وتحقيق الانجازات الرياضية.

ويعد الجانب النفسي ومنها التفكير الذي وهبه الله سبحانه وتعالى للإنسان أحد الأمور العلمية المهمة التي تم دراسته من قبل المختصين لأنها العامل الأساسي في تقدم الانجازات الرياضية من قبل اللاعبين إذ كلما كان التفكير ناضجا ساعد اللاعب في تحقيق الأداء المطلوب منه.

1.3 مفهوم التفكير وخصائصه:

يقول " فريتاج " "تفكير الفرد هو أحد العناصر الأساسية لوجوده، وله وظائف مهمة مثل أعضائه. الوظيفة العامة للأفكار هي تسهيل تكيف الفرد مع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها". (OzanEsmer ، UnsalTazegul ، 2018، p1755)

يرى كل من (عبيد وعفانة 2003) أن التفكير هو " العملية الذهنية التي يتم بواسطتها الحكم على واقع الأشياء وذلك بالربط بين واقع الشيء والمعلومات السابقة عن ذلك الشيء مما يجعل التفكير عاملا هاما في حل المشكلات".

بينما يعتقد (باريلBarell) أن التفكير بمعناه البسيط (يمثل سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما بعد استقباله عن طريق أحد الحواس الخمس أو بمعناه الواسع فهو عملية بحث عن المعنى في الموقف والخبرة). (علي يوسف حسين البياتي، دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ص 128)

يستخدم لفظ "التفكير" في بعض الأحيان للدلالة على كل ما يجول في ذهن من خواطر وصور وذكريات، وفي بعض الأحيان يقصد بالتفكير العمليات العقلية التي تهدف إلى نتيجة ما. كما يمكن تعريف التفكير بأنه تلك العملية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة معينة لحل مشكلة ما. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 309) **خصائصه:**

- ينطلق التفكير من الخبرة الحسية، ولكنه لا ينحصر فيها بل يحتاج إلى خبرات سابقة لدى الفرد.
- التفكير عملية شعورية واعية.
- التفكير مظهر من مظاهر النشاط الإنساني.
- التفكير نشاط يحدث في العقل بمعنى أنه نشاط مضمّر ضمني كامن لا يمكن ملاحظته مباشرة ولكن نستدل عليه من أثره.
- التفكير عمل هادف، ينشأ عندما يكون لدى الفرد موقف مشكل، فيوجه نشاطه نحو الحل. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص 129)

2.3 أغراض التفكير:

- الفهم والاستيعاب.
- الدهشة والاستغراب.
- اتخاذ القرار.
- الحكم على الأشياء.
- الإحساس بالبهجة والاستمتاع.
- التخيل.
- الانغماس في أحلام اليقظة.
- الفضول. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص 130)

3.3 عناصر التفكير وأدواته:

يشير العالم " مانجل (2004) " إلى أن هناك تنوعا في عناصر التفكير وأدواته التي يستخدمها الفرد في عمليات التفكير نذكرها كما يلي:

الاسترجاع:

وهو أحد أدوات التفكير، ويعني استرجاع ما تعلمه الفرد ثم تطبيقه في المواقف المشابهة وهو نوع من التخزين الفكري للمواقف الماضية، فبدون استرجاع ما تعلمناه سابقا لا نستطيع حل مشكلاتنا أي استخدام التغذية الراجعة الذاتية.

المفاهيم:

تعرف بأنها قواعد معرفية في عقل الإنسان، يمكن الاستفادة منها في توجيه سلوك الفرد لتصنيف الأشياء الواقعة في بيئته بناءا على الخصائص المشتركة بينهما وبذلك تعمل الشبكات المفاهيمية كأداة تساعد الفرد على التفكير في اتجاهات معينة بطريقة مخططة، وهي تعبير لما هو متفق عليه من مسميات للأشياء بين الإنسان في البيئة المحلية والبيئة العلمية أو الاجتماعية.

الرموز والإشارات:

هي عبارة عن علامات مقررة تعبر عن أشياء معينة، ولها معاني ودلالات ترتبط بها، وهي من الطرق التي اصطنعها الإنسان لتحل محل اللغة التي تستخدم للتواصل.

اللغة:

من أكثر الوسائل كفاءة في تنفيذ عملية التفكير، فهي نظام من الرموز والقواعد تسمح للفرد بالتواصل مع الآخرين فعندما يسمع الفرد كلمة أو يقرأ جملة يتم التحفيز لعملية التفكير، فحتى يستطيع الإنسان أن يخاطب الآخرين عليه أن يفكر ليعبر عما يريد أو ما يجول في فكره.

❖ النشاطات العقلية:

للجهاز العضلي دور مهم في عملية التفكير فهناك مجاميع عضلية تساهم وتوجه عملية التفكير بتحريك من الجهاز العصبي المركزي، منها لا إرادية لا تحتاج إلى تفكير كحركة القلب، ومنها الإرادية التي تخضع إلى الجهاز العصبي وتتحرك نتيجة إيعازات عصبية. بعد إكمال عملية التفكير يتم توجيه العضو لأداء

عمل معين كتصويب الكرة. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص 141-142)

4.3 أهمية التفكير:

. التفكير ضرورة لمواكبة متطلبات الحياة والتكيف معها، فالشيء المهم هو تعليم الأفراد كيف يستخدمون ويوظفون معلوماتهم بطرق مفيدة تعود عليهم وعلى مجتمعهم بالنفع وتحقيق الأهداف، والأهم من ذلك أن نعلمهم ما يريدون بالضبط تعلمه، وكذلك كيف يفكرون في حل مشكلاتهم.

. التفكير ضروري لاكتشاف كل مجهول في هذا الكون، إذ أن استكشاف موجودات الكون ومفرداته وقوانينه والعلاقات التي تربط بين تلك المفردات لا يمكن أن تسفر عن نتائج إيجابية إذا لم يتم انتهاج طرق وأساليب تفكير سليمة تعمل على تحليل المعطيات المتوفرة وربطها مع بعضها البعض في إطار عام يعمل على إبراز خصائص كل موجود ودوره ضمن المنظومة الكونية.

. إن تعليم الفرد كيفية الحصول على المعلومة أهم بكثير من تعليمه المعلومة نفسها وذلك لأن الفرد الذي يحصل على المعلومة من دون تفكير يبقى عاجزاً عن الوصول إلى المعلومات التي يريدها، الأمر الذي يعيق عملية التقدم في مختلف مجالات الحياة، لأن الفرد ينشأ اتكالياً معتمداً على غيره.

. التفكير ضرورة من ضروريات ومتطلبات التعليم الهادف الذي يمكن الأفراد من تطوير كفاءاتهم، فالتفكير يخدم كل من المعلم والمتعلم معاً، ومن خلاله استطاع الإنسان أن يطور أحسن المناهج وجعلها تناسب المراحل العمرية للطلبة،

وابتكر تقنيات ووسائل ساعدت في إعداد وتدريب القائمين على عملية التعليم باستخدام الأساليب الحديثة، فبدلاً من الاعتماد على الأساليب القديمة أصبح التفكير بالأساليب الحديثة للتعلم منها مخططاً قائماً على أساليب علمية تتناسب وحاجات المتعلم من جهة وحاجات المجتمع من جهة أخرى.

. التفكير مهم لتحقيق النجاح في العمل ومن خلاله يمكن تحقيق الذات، إذ يساعد التفكير على النجاح في العمل وتذليل الصعوبات التي تعترض إنجاز المهام المطلوبة والتفوق واختزال الوقت والجهد لأداء العمل المطلوب وبأقل التكاليف.

. التفكير ضروري لتحقيق حاجات الفرد المختلفة سواء كانت بيولوجية أو معرفية أو تتعلق بأمنه واحترامه وتطوير معارفه، ولو لم يتصف الإنسان بصفة التفكير وإمكانيته على استخدامه في جميع مناحي الحياة لما حقق كل تلك الحاجات.

. التفكير ضرورة من أجل تطوير المجتمع وتحقيق الرفاهية لأفراده، فبعد أن كان الإنسان أسير للطبيعة القاسية استطاع أن يتحداها ويقهرها ويتكيف معها ويسخرها لخدمته، فبواسطة فكرة استطاع أن يعيش أمناً وأوجد العديد من الأجهزة والأدوات التي أسهمت في حل العديد من مشكلاته. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص 143-144)

5.3 معززات عملية التفكير:

هناك جملة من الأمور التي تعزز عملية التفكير وتشجع اللاعب على الإقدام عليها وممارستها بشكل صحيح ومنها:

. الانفتاح على الأفكار الجديدة والفريدة التي يظهرها اللاعبون وتقديرها بشكل إيجابي.

. تشجيع حرية المناقشة والتعبير عن الرأي وإتاحة الفرصة للاعبين في التعبير عن آرائهم.

. مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في مستوى التفكير والقدرات العقلية، إذ أن التفكير كغيره من القدرات الإنسانية يتفاوت بين الأفراد لأنه يعتمد على الخبرات السابقة ويتأثر بالبيئة ومستوى التعلم، نحن جميعا في الخلق سواء، لكن الفرق تصنعه الخبرة والمهارة.

. إعطاء اللاعبين وقت كاف للتفكير، إذ أن استعجال المدرب في الحصول على الرأي أو وجهة نظر يعيق عملية التفكير لأن تكوين وجهة نظر دقيقة تعتمد على تسليط الضوء على كل جوانب الموضوع المطلوب إيجاد حلول له.

. تقديم التغذية الراجعة الإيجابية في الوقت المناسب إذ أن معرفة اللاعبين لنتائج أعمالهم باستمرار سوف يساعدهم على معرفة الخطأ من الصواب.

. استخدام أساليب التعزيز التي تتناسب مع الموقف التعليمي وحسب المراحل العمرية للمتعلمين.

. توفير واستخدام جميع الوسائل الممكنة لإثراء المتعلمين بالمعلومات المفيدة ومن ضمنها على سبيل المثال الحاسوب وبرمجياته المختلفة والتلفزيون والسموعة والنماذج التعليمية المجسمة والصور والأشكال التوضيحية والمخططات المختلفة. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص 145)

6.3 أنواع التفكير:

❖ التفكير المنظم في حل المشاكل:

يتم التفكير المنظم إذا صادفت الإنسان مشكلة، والخطوات التي يسير فيها التفكير المنظم (أو التفكير العلمي) تتلخص في الشعور بالمشكلة، تحديد المشكلة، فرض الفروض التي تكون كتحمينات محتملة لحل المشكلة، واختبار هذه

الحلول المحتملة بالقيام بملاحظات أو تجارب، والتوصل إلى الحلول. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 309)

و مما يساعد على التفكير المنظم التحرر من الافتراضات الجامدة، ووجود الدافع للتفكير، والرغبة في التغيير، والتحرر من القديم، وكثرة الاطلاع لزيادة المعلومات.

❖ التفكير الابتكاري (الإبداعي):

التفكير الابتكاري أو التفكير الإبداعي هو أسلوب من أساليب التفكير الموجه الذي يسعى من خلاله الفرد إلى اكتشاف علاقات جديدة أو أن يصل إلى حلول جديدة للمشكلات، أو أن يخترع أو يبتكر مناهج أو طرقا جديدة أو أجهزة معينة، أي ينتج أساسا جديدا وإيجابيا أكثر من كونه مقلدا أو مجرد تجميع لعناصر قديمة.

و التفكير الابتكاري هو القدرة على إنتاج شيء ما، وأن يكون جديدا في صياغته، أو هو القدرة على إنشاء علاقات جديدة، أو هو نوع من التفكير ينطلق فيه الفرد غير ما اصطلحت وتعارفت عليه الجماعة التي يعيش فيها إلى مجالات وأفكار جديدة ومنتجا إنتاجا جديدا. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 310)

❖ التفكير الخرافي:

وهو الابتعاد عن الواقع الموضوعي، كما تدل على الاعتقاد الخاطئ الذي يتميز باستمراره لتفسير ظاهرة ما، أو مشكلة ما يتكرر ظهورها في حياة الناس. ومن أمثلة التفكير الخرافي القائم على أساس العلية أو السببية الغيبية: التطير (التفاؤل أو التشاؤم) وقراءة الطالع أو الحظ أو التنجيم وأعمال الشعوذة.

ففي المجال الرياضي قد نجد ظاهرة "التطير" أي التشاؤم من علامات الفأل الرديء مثل إحجام اللاعب على ارتداء رداء يحمل رقما معيناً أو التشاؤم من

ملعب معين أو حكم معين وغير ذلك من العلامات التي ينظر إليها البعض على أنها نذر سوء ويتوجسون منها الشر والضرر.

ومن ناحية أخرى قد نجد أن هناك بعض الرياضيين الذين يرجعون أسباب هزيمتهم أو فوزهم في ضوء قراءة الطالع أو " حظك هذا الأسبوع " أو تأثير بعض أنواع المعتقدات الخرافية الأخرى. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 311)

❖ التفكير الخططي:

تلعب عمليات التفكير دورا هاما في نشاط الفرد واستجابته في اثناء ممارسة لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة في محاولاته تنفيذ خطط اللعب المختلفة والمتعددة. ويتمثل ذلك في محاولة سرعة تقدير الفرد الرياضي لموقفه، ومحاولة الاستجابة الصحيحة والقيام بما يناسب ذلك من نواحي خططية.

وهناك الكثير من نواحي الأنشطة الرياضية التي يقع فيها العبء الأكبر على عمليات التفكير، وخاصة في الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وكذلك المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والمبارزة وما الى ذلك، والتي تمثل فيها الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه.

وقد استخدمت "جيفا" 1980 مصطلح- التفكير الخططي- للإشارة الى هذا النوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي في غضون المنافسات الرياضية. وقد قامت بإجراء العديد من التجارب لإثبات خصائص -التفكير الخططي- و مميزاته وطرق الارتقاء به بالنسبة للفرد الرياضي.

يمكن تلخيصه فيما يلي:

ضرورة توافر خطة معينة لدى اللاعب: إذ يسمح وجود خطة معينة لدى اللاعب يحاول تنفيذها في اثناء المباراة من حسن توجيه وتنظيم

حركاته وسلوكه لاتجاه معين، ويجب عند وضع مثل هذه الخطط مراعاة نواحي القوة والضعف في المنافس وخصائصه النفسية وامكانياته، وضرورة توقع

استجابات المنافس لهذه الخطة مع عدم اغفال تقدير إمكانيات وقدرات اللاعب نفسه.

الطابع الإيجابي للتفكير:

يجب ان يتسم تفكير اللاعب بالطابع الإيجابي، أي لابد ان يرتبط التفكير مباشرة بالسلوك او الأداء.

فالتفكير يجب ان يكون في غضون الأداء والحركة، وان يقوم اللاعب بسرعة ترجمة أفكاره إلى حركات واستجابات، فالتفكير بدون استجابة كمثّل التمني للوصول الى شيء.

سرعة العمليات التفكيرية:

يجب ان يكون بمقدور اللاعب الرياضي سرعة تقدير الموقف وإدراكه، وأن يقوم مباشرة بالحل الصحيح او الاستجابة الصحيحة طبقا لذلك. وأن يقوم . في لحظة خاطفة. بتحليل الإمكانيات المتوقعة للاستجابة واختيار المناسب منها للموقف. وفي غضون تلك اللحظة المتناهية في السرعة للعمليات التفكيرية لا نستطيع ملاحظة او تمييز العمليات الحادثة، ولكن يمكن الاستدلال عليها بنتائجها النهائية وهي الاستجابة نفسها. بطبيعة الحال لا تحدث الاستجابة إلا اذا ارتبطت باقتناع الفرد بصحتها.

المعارف والمعلومات والمهارات:

تساعد الخبرات السابقة التي اكتسبها الفرد الرياضي في غضون خبراته الطويلة بمختلف المواقف في المنافسات الرياضية من توجيه الصحيح لتفكير اللاعب، كما ان إتقان الفرد الرياضي لمختلف المهارات الحركية في نوع النشاط الذي يمارسه مما يسمح بعدم بذل وإتقان الكثير من العمليات التفكيرية لتنظيم أداء تلك المهارات الحركية في غضون المنافسة، وتوجيه كل العمليات التفكيرية الى النواحي الخطئية.

العمليات الانفعالية والارادية:

ترتبط المنافسات الرياضية بالعبء الكبير الذي يقع على إرادة الفرد، كما يرتبط أيضا بالخبرات

الانفعالية المتعددة والتي تؤثر بصورة واضحة على سرعة وشدة العمليات التفكيرية. فالخبرات الانفعالية السارة تؤثر تأثيرا إيجابيا على تفكير اللاعب. وعلى العكس من ذلك تؤدي الخبرات الانفعالية غير السارة (الخوف وفقد الثقة في النفس والاضطراب والتوتر الانفعالي) إلى التأثير السلبي على النشاط التفكير في غضون المنافسات. (محمد حسن علاوي، 2018 ص 312-313)

❖ التفكير الإيجابي:

هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء (بايلس وسيلجمان، (ترجمة) هند رشدي، (2009) ص 13)

ويعرف بأنه " الاقتراب من تحديات الحياة بنظرة ايجابية، إلا أنه لا يتغاضى أو يتجنب أو يتجاهل الأشياء السلبية أو السيئة، إذ يتطلب الأمر رؤية أفضل ما لدى الناس الآخرين، ورؤية نفسك وقدراتك في ضوء نظرة ايجابية (cherry 2010).

يستشعر الرياضي قوة في جسده مما يزيد في ثقته بنفسه ويتولد في أعماقه التفكير الإيجابي الذي يشير إليه "بلوم Bloom" (1985) ويقول بأن الرياضيين يمرون إلى المرحلة الأخيرة من التحسن فيصبحون مسكونين بنشاط كبير ينظرون إليه بأنه أهم شيء في حياتهم فيكون ذلك عاملا كبيرا في الإقبال على مبادرتهم قبل مبادرة المدرب. (voir ، John H.Salmela-Nathalie durand Bush

(p241 ، adapté par Marc Durand
 pp233-245 ، 2-3 ، Année 1994 ، Enfance
 Persee sur net ur net le 13 06 2020

ويرى رائد علم النفس الايجابي " سلجمان " (seligman 2002) أن مفهوم التفكير الايجابي يتناسب مع مفهوم الأسلوب التفسيري، ويقصد بالأسلوب التفسيري للشخص كيفية تفسير لماذا تحدث الأحداث؟ فالأشخاص الذين يتميزون بالأسلوب التفسيري الايجابي يميلون إلى إعطاء أنفسهم الفضل عند حدوث أشياء إيجابية أو جيدة، ولكنهم يلومون القوى الخارجية عند حدوث نتائج سيئة كما أنهم يميلون إلى رؤية الأحداث السلبية على أنها أحداث وقتية وليست دائمة. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 314، 315)

ويسعى علم النفس الايجابي إلى فهم المشاعر الايجابية، وبناء القوة والاهتمام بالجوانب الايجابية من السلوك مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والثقة وتقدير الذات وجوانب السلوك الصحي السوي الأخرى، ولاشك أن تركيز الفرد على الأفكار الايجابية تمكنه من التعامل بصورة أفضل مع الأفكار السلبية، فقد وجد علماء النفس الايجابي أن أفكار الفرد ومعتقداته الايجابية كالتفاؤل لها دور فعال في تحقيق التوافق مع الخبرات السلبية، بينما يظهر في الواقع أن الأفكار الايجابية والسلبية تستمر في التأرجح في نمط دوري من موقف لآخر، وأن المحك الذي يبدو أكثر مصداقية لأوجه الأفكار الإنسانية، ربما كان تنمية الاستعدادات الشخصية نحو الثقة بالنفس والشعور بالتماسك الذاتي والحكمة والتفاؤل من ناحية وتجنب الميول الدائمة المرتبطة بالعجز المكتسب والخضوع واليأس من ناحية أخرى (دانييل شوكولز، 2003: 462). (ناصر حسين ناصر، 2018، ص 257، 258)

الأفراد الذين لديهم تفكير إيجابي وقادرون على تقييم الأحداث بشكل إيجابي لديهم المزيد من التجارب الإيجابية مقارنة بغيرهم، وهم أكثر نجاحاً في حياتهم ويشعرون بمزيد من الحيوية والسعادة أثناء ممارسة أنشطتهم.

التفكير الإيجابي هو مصدر مهم للدافع ووسيلة مهمة لرفع جودة وجود الفرد لمواصلة حياته اليومية ويمكن اعتباره طريقة للنظر إلى الجانب المشرق من الأحداث.

التفكير الإيجابي هو المفهوم الذي يشمل الميزات العامة، يمكن تعريفها بأنها موقف ينعكس في كلام الفرد وسلوكه، المشاعر والأفكار.

التفكير الإيجابي هو عملية معرفية ويساعد الأفراد على:

. استخدام مهاراتهم بشكل فعال لخلق صور إيجابية

. تطوير الأفكار التفاضلية

. إيجاد حلول للمشاكل

. اتخاذ قرارات ايجابية والعثور على المزيد من السعادة في حياتهم.

. التفكير الإيجابي هو التركيز الإيجابي والتفسير بعد معرفة الجوانب

الإيجابية والسلبية للأحداث والمواقف التي يواجهها الأفراد. (UnsalTazegul ،

OzanEsmer ، 2018، p1756)

ويشير كل من "مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر" إلى أنه (لكي

يكون الرياضي إيجابيا وقادرا على الأداء المتسق، ومتغلبا على الضغوط الحتمية

نتيجة الرياضة التنافسية يجب أن يثق في قدراته ومواجهة التحدي وبأنه قد تدرب

بما يكفي للتنافس، وأن ثقته بنفسه قوية طوال المباراة). (مصطفى حسين باهي وسمير

عبد القادر، 1999، ص30)

لذا فإن من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله

الرياضي لنفسه، فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدرجات،

فهو بالتأكيد سيتمتع بالثقة والأداء الجيد؛ ذلك أن إثبات الذات هو عملية توجيه

لحديث الذات توكيدا لقدرات الرياضي ومهاراته الإيجابية إضافة إلى ما حصله من

تدريب مناسب.

❖ العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي :

توجد عدة عوامل تؤثر في التفكير بشكل عام، وعملية التفكير الايجابي بشكل خاص؛ لأنّ جميع المشاعر والمعتقدات والمعارف تبنى أساساً على الأفكار الموجودة داخل العقل سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن داخلها، وأهم هذه العوامل ما يلي :

. النظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل.

. الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل، وال ضبط الداخلي بالخصوص عند المرء.

. البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية.

. الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف.

. التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد.

. استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير.

. امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي ايجابي يجعله أكثر ميلاً للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين، أما الذي يتبنى مفهوماً ذاتياً سلبياً فهو غير آمن، وغير مطمئن، وأقل ميلاً لتحدي الأفكار.

. قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي.

. تطوير مهارات ثانوية لمهارة التفكير الايجابي واستغلال الجهد المبذول في عملية

التفكير الايجابي. (عيشة علة، نعيمة بوزاد (2016)، ص 132)

❖ فوائد التفكير الايجابي:

- الشعور بقلّة الضغط والتوتر.
- معدلات منخفضة من الاكتئاب.
- مقاومة متزايدة لاضطرابات الجهاز التنفسي.
- إدارة أفضل للضغط والمهارة في مواجهته.

- صحة وعافية بدنية متزايدة.
 - صحة نفسية أفضل.
 - القدرة على مقاومة المزيد من الأمراض.
 - الإقلال من وهن العزم (ضعف الإرادة) أثناء سنوات الشيخوخة.
 - تجنب السلوكيات غير الصحية.
 - الممارسة البدنية بصورة منتظمة.
- وينبغي مراعاة أن هناك فرقا بين التفكير الايجابي وعلم النفس الايجابي، فالتفكير الايجابي هو النظر إلى الأشياء من الوجة الايجابية، في حين أن علم النفس الايجابي يركز على التفاؤل optimism.
- وبالرغم من أن هناك العديد من الفوائد للتفكير الايجابي، إلا أن هناك أوقاتا يكون فيها المزيد من التفكير الواقعي أكثر ملائمة. ففي بعض الأحيان يمكن أن يؤدي التفكير الايجابي إلى سوء تقدير الخطورة الحقيقية المرتبطة بقرار معين.
- وهناك بعض النقاط الهامة التي تساعد الشخص على تنمية قوة التفكير الايجابي لديه، ومن بينها ما يلي (sasson، 2006):
- . استخدم دائما كلمات إيجابية عندما تفكر.
 - . حاول إهمال أو تجنب الأفكار السلبية، وحاول استبدالها بأفكار إيجابية.
 - . استخدم في كلامك أو حديثك كلمات تستدعي شعورك بالقوة والسعادة والنجاح.
 - . قبل قيامك بأداء ما أستدعي في تصورك أو تخيلك النتائج الايجابية لهذا الأداء.
 - . حاول أن تشاهد بعض الأفلام التي تبعث في نفسك السعادة والمرح.
 - . حاول أن تصادق أو تصاحب الأشخاص الذين يتميزون بالتفكير الإيجابي.

. حاول أن تجلس أو تمشي منتصب القامة، فإن ذلك يساعدك على تقوية ثقتك بنفسك، وقوتك الداخلية.

حاول أن تمارس بعض الأنشطة البدنية كالسباحة أو المشي فإن ذلك يساعدك على تنمية الاتجاهات الإيجابية. (محمد حسن علاوي، (2018)، ص 317316)

7.3 صفات الشخصية الإيجابية:

يرى "سكوت دبليو" (2003) أن هناك عشر سمات للمفكر الايجابي :

. **التفاؤل** : الايمان بالنتائج الايجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات.

. **الحماس** : امتلاك أعلى مستويات الاهتمام والطاقة والمشاعر والتحريض الذاتي الايجابي.

. **الايمان** : وهو الاعتقاد بالذات وبالآخرين والايمان بالقوى الروحية الأعلى التي تقدم الإرشاد والمساعدات لدى احتياج المرء لها.

. **التكامل** : الالتزام الفردي بالشرف والانفتاح والعدل وفقا لمعايير الشخصية.

. **الشجاعة** : الإرادة للقيام بالمغامرات وقهر المخاوف حتى ودون ضمان النتائج.

. **الثقة والقناعة** بمقدرات وطاقات وامكانيات المرء.

التصميم :المضي الشاق نحو الهدف والسبب والغرض.

الصبر : الإرادة على انتظار الفرصة واستعداد المرء لذاته وللآخرين.

الهدوء : التحلي برباطة الجأش والتفكير والقدرة الموازنة في مواجهة الصعاب والتحديات والأزمات اليومية.

التركيز : الاهتمام الموجه عبر وضع الأهداف وتحديات الأولويات.(أسماء لشهب(2019)

تتميز الشخصية الإيجابية بعدد من الصفات منها:

- الإيمان بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه.
- القيم العليا.
- الرؤية الواضحة.
- الاعتقاد والتوقع الإيجابي.
- التركيز على الحل عند مواجهة المشكلات.
- الاستفادة من التحديات والصعوبات.
- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على حياته.
- واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر.
- يعيش بالكفاح والصبر والألم.
- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين.(إبراهيم الفقي، 2009، ص 191)

8.3 إجراءات تعليم وتدريب مهارة التفكير الإيجابي للناشئ الرياضي:

- تدريب الناشئ أولاً على أداء مهارة التصور العقلي لأنها تعتبر الأساس لتنظيم وتدريب مهارة التفكير الإيجابي.
- تحديد الناشئ للمثيرات التي يمكن أن تدفعه إلى التفكير السلبي (مثل: قوة مستوى المنافس . جمهور المنافس . أهمية المنافسة . اتجاهات المدرب).
- تحديد الناشئ للمثيرات التي يمكن أن تدفعه إلى التفكير الإيجابي (مثل: استعداده الجاد للمباراة . فوز في المنافسة السابقة . الطموح الذاتي الإيجابي).

- تعديل الناشئ لأفكاره السلبية إلى أفكار إيجابية من خلال الحوار الذاتي للناشئ. أي أن الناشئ يجري حواراً مع نفسه يركز فيه على أهمية بذل الجهد وتحقيق الفوز وما سترتب من نتائج بعد الفوز في المنافسة.
- مشاركة الأسرة في تهيئة الناشئ عن طريق الثناء عليه وإبراز نواحي القوة فيه بصورة واقعية.
- يمكن الاستعانة بقائمة أو بطاقة " ورقة صغيرة " مدون بها بعض العبارات الذاتية الإيجابية يقوم الناشئ بقراءتها قبل المشاركة في المنافسة ومن أمثلة تلك العبارات:

- أنا أثق في قدراتي وسأحقق الفوز في المنافسة.
- لقد تدرّبت جيداً وسأبذل أقصى جهدي في المنافسة.
- بالرغم من قوة منافسي إلا أنني أعرف جيداً نقاط القوة وسوف أستطيع إيقافها.
- سوف أثبت لمدرّبي أن لدي قدرات ومهارات كامنة وعالية وسأظهرها في المنافسة.
- تحديد رمز أو إشارة أو كلمة محددة يقولها الناشئ لنفسه ويردها في ذاته أو بين زملائه (متفق عليها سابقاً مع الفريق) للتنبيه بإيقاف التفكير السلبي واستبداله بالتفكير الإيجابي.
- استرجاع الناشئ لخبرات النجاح السارة المرتبطة بالمنافسة عنصر فعال لتدعيم التفكير الإيجابي. (طارق محمد بدر الدين، 2014، ص 63، 64)

9.3 التفكير السلبي:

" لا يمكن للمرء أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر " " فيكتور هوجو "

فالتفكير السلبي هو البحث في السلبيات التي حدثت في الماضي والقلق والخوف من المستقبل وعيش الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل الحياة سلسلة من التحديات والمشاكل.

و يحدث التفكير السلبي في الرياضة لدى اللاعب عند مواجهة الخصم، حيث يهبط مستواه ويزداد شعوره بالتوتر الناتج من الخوف من الهزيمة بسبب عدد من الأفكار التي تطرأ عليه ومنها: (عبد الستار جبار الصمد، 2004، ص 137)

- ✓ أخشى الهزيمة ولاسيما بعد هزيمتي في لقاءات سابقة.
- ✓ أكون مشغولاً ببعض المظاهر الجسمية التي تحدث لي.
- ✓ أكون مشغولاً بالنتائج السلبية التي تحدث لي.
- ✓ لا أريد أن أخذل مدربي ووالدي في هذه المسابقة.
- ✓ أغلب الأشخاص المهمين بالنسبة لي ينظرون لي أنني فاشل.

❖ مسببات التفكير السلبي:

عدم وجود أهداف محددة.

أنواع الناس:

النوع الأول: أشخاص لا يعرفون ما يريدون، إن هذا النوع من الناس يعيش حياته مثل ورقة الشجر تحركها الريح أينما شاءت، فهم لا يعرفون ما يريدون من الحياة.

النوع الثاني: أشخاص يعرفون ما يريدون ولكنهم لا يفعلون شيئاً للحصول عليه، هذا النوع من الأشخاص وهمهم النقد واللوم للآخرين فقط وهي أهدافه، ولكنه لا يتخذ أي خطوة.

النوع الثالث: أشخاص يعرفون ماذا يريدون وعندهم أهداف محددة ولكنهم لا يثقون في قدراتهم، وهذا النوع من الناس لا يعتقد أنه يستطيع أن يحقق أهدافه. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص 150)

النوع الرابع: أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون ولكنهم يتأثرون سلبيا من العالم الخارجي، وهذا النوع من الناس يعرف جيدا ما يريد وعنده أهداف محددة وتخطيط دقيق، لكنه ضعيف الشخصية يتأثر بسرعة بآراء الآخرين.

النوع الخامس: أشخاص يعرفون ما يريدون ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها، وهذا النوع من الأشخاص يعرف تماما ما يريد، ويخطط للأهداف بقوة.

العيش في الماضي:

هل تفكر في الماضي من وقت لآخر وتشعر بأحاسيس سلبية؟ الحقيقة أننا جميعا نفعل ذلك، وأن معظم مشاكل الناس تأتي من شيئين: (الماضي والمستقبل)، وعندما نفكر نجد أن ليس لهما وجود، فالماضي انتهى بكل ما فيه.

التركيز السلبي:

إن التفكير السلبي يسبب التركيز السلبي والذي بدوره يجعل الإنسان يوجه كل انتباهه إلى التحديات التي تواجهه، ويلغي كل الإيجابيات.

حالة المزاج المنخفض:

الحقيقة أن حالة المزاج المنخفض قد تسبب للشخص مشاكل مع نفسه ومع الآخرين أيضا ويحدث هذا غالبا بسبب كثرة مشاهدة التلفاز أو الخمر أو تعاطي المخدرات.

بعض وسائل الإعلام:

تعتبر وسائل الإعلام من أهم أسباب التأثير على الناس بطريقة سلبية مما يجعل التفكير والتركيز يتكون من نفس النوع. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص 151-152)

❖ أساليب مواجهة التوتر الناتج من التفكير السلبي:

أغلب الرياضيين وقبل دخولهم المنافسات أو حتى التدريب يشعرون بنوع من التوتر الناتج عن الأفكار السلبية التي تدور في أذهانهم بسبب عدم الثقة في

قدراتهم وإمكاناتهم وما وصلوا إليه من مستوى بدني ومهاري من جهة والخوف من الخصم والنتائج السلبية من جهة أخرى.

ويذكر " أسامة راتب " أن هناك عدد من الأساليب التي يمكن استخدامها لتخفيف هذا التوتر وهي:

زيادة الوعي لدى اللاعب عن العلاقة بين نوع الأفكار (سلبية . إيجابية) والأداء، وأن هناك طريقتان تساعدان على تحقيق فهم أفضل عن العلاقة بين الأفكار التي تشغل اللاعب ومستوى الأداء وهما:

أ . التحذير الذاتي وذلك عن طريق تدوين الأفكار التي تحدث في التمرين لأن الكثير منها تحدث أثناء المباراة ومن ثم إيقافها.

ب . إيقاف الأفكار أي التركيز على الأفكار السلبية لحظة ثم استخدام طريقة لإيقافها مثل ضرب الفخذ فجأة لإيقاف الأفكار السلبية.

ج . تغيير الأفكار السلبية إلى إيجابية.

د . مواجهة الأفكار الغير منطقية مثل (العوامل الخارجية هي المسؤولة عن خسارة المباراة، لا أستطيع تعلم أي شيء أو التحسس نتيجة خسارة المباراة، في بداية المباراة مستوأي ضعيف سوف يستمر ضعف المستوى إلى نهاية المباراة). (أسامة كامل راتب، 2001، ص 354)

10.3 التفكير في المجال الرياضي:

يعد التفكير الرياضي أحد الصور المتعددة للتفكير لأنه من خلالها يستطيع المتعلم أو اللاعب حل المشكلات الرياضية وذلك باستخدام أساليب الاستدلال أو التأمل وإدراك العلاقات بين المتغيرات في الظروف المحيطة بالمشكلة، فعمليات التفكير تؤدي دورا مهما في النشاط الرياضي واستجاباته أثناء مزاوله الأنشطة والفعاليات الرياضية وخاصة أثناء تنفيذ خطط اللعب.

إن ذلك يظهر من خلال سرعة تقدير الرياضي لموقفه ومحاولة الاستجابة الصحيحة والقيام بما يناسب ذلك من خطط، فالكثير من الفعاليات الرياضية يقع العبء الأكبر فيها على عمليات التفكير، وخاصة الألعاب الفرقة.

فالتفكير يحصل بشكل متفاوت ومختلف في الفعاليات والألعاب الرياضية، إذ أن عمليات التفكير في الألعاب الرياضية التي تمتاز بثبات مسار التصرف أهميته قليلة (رفع الأثقال والسباحة) بالمقارنة مع الألعاب الرياضية الفرقة التي تتسم بالتغير الدائم في مواقف اللعب والتي تتطلب استجابات مختلفة يجب أن تلتقي مع متغيرات المحيط مثل (ألعاب القوة كالمصارعة والملاكمة والألعاب الفرقة كالسلة والطائرة واليد والقدم).

ولكن تفاوت أهمية التفكير بين الفعاليات لا يعني أنه غير مهم في الفعاليات التي تمتاز بثبات مسار الأداء فعداء المسافات الطويلة مثلا يحتاج للتفكير في تقويم الحالة الآنية للركض فيما إذا كان بإمكانه الركض في المقدمة أو يزيد أو يقلل من سرعته حسب مرحلة السباق وغير ذلك. (علي يوسف حسين البياتي، 2016، ص 131، 132)

11.3 الحديث الذاتي كنوع من أنواع التفكير:

يلعب الحديث الذاتي كنوع هام من أنواع التفكير دورا هاما في مجال الرياضة والممارسة البدنية، فعندما يفكر اللاعب أو الممارس للنشاط البدني فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتي، وسواء كان هذا الحديث الذاتي صامتا أو مسموعا فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية.

وفي ضوء ذلك فإن الحديث الذاتي هو مفتاح أو بداية التحكم المعرفي وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التي تحدث له.

وبالنسبة لمجال الرياضة أو الممارسة البدنية فإننا نجد أن اللاعب أو الممارس للنشاط البدني سواء أثناء المنافسة أو الممارسة البدنية، أو في غير هذه الأوقات تجول في ذهنه العديد من الأفكار، ويقوم بالحديث مع نفسه عن الأحداث والمواقف المحيطة به لمحاولة التعرف عليها وإدراكها وتقييمها (محمد علاوي 2012). (محمد حسن علاوي، 2018، ص 317)

❖ عملية الحديث الذاتي:

الحديث الذاتي للاعب أو للممارس للنشاط البدني الذي يحدد أفكاره يلعب دورا حاسما في تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف، فالعديد من الأفراد يفترضون أن الأحداث نفسها هي التي تحدد انفعالاتهم واستجاباتهم. إلا أن ذلك ليس صحيحا تماما، فالأحداث أو المواقف في حد ذاتها لا تحدث الاكتئاب أو القلق أو الغضب أو فقدان الأمل أو الإحباط أو الفرح أو السرور، ولكن الذي يحدد انفعالات واستجابات الفرد هو كيف يتم تفسير وترجمة هذه الأحداث أو المواقف.

فاللاعب الرياضي أو الممارس للنشاط البدني لا ينفزع أو يقلق أو يتوتر أو يفرح أو يتحمس من أحداث أو مواقف سواء أثناء الممارسة والتدريب أو المنافسة أو ما قبلها أو ما بعدها، ولكن انزعاجه أو قلقه أو توتره أو فرحه أو حماسه يحدث من الفكرة التي يأخذها عن هذه الأحداث، وكيفية إدراك الحدث أو الموقف وتفسيره وتقييمه.

ولكن يمكن توضيح ذلك في مجال الحديث الذاتي فإن الجدول () يوضح الدور المحوري للحديث الذاتي للاعب في موقف معين، والذي يشير إلى إدراك وتقييم هذا الموقف، ونتائج الحديث الذاتي سواء أكانت إنفعالية أو فسيولوجية أو سلوكية.

جدول رقم(01): عملية الحديث الذاتي

الحدث (الموقف المثير)	الحديث الذاتي الإدراك والتقييم	الاستجابة (انفعالية، فسيولوجية، سلوكية)
ارتكاب خطأ في موقف حساس أثناء المنافسة.	" أنا غبي ولن أفوز "	غضب، استنارة، فقدان الأمل، توتر عضلي، أداء سيء
ارتكاب خطأ في موقف حساس أثناء المنافسة	" سوف أركز ولن أرتكب هذا الخطأ مرة أخرى "	تركيز أفضل، تفاؤل، هدوء، استعداد فسيولوجي وعضلي، أداء جيد.

(محمد حسن علاوي، 2018، ص ص 317، 318)

12.3 أنواع الحديث الذاتي:

الحديث الذاتي بالنسبة للاعب أو الممارس للنشاط البدني يمكن أن يتخذ أشكالاً متنوعة، فقد يكون إيجابياً أو سلبياً.

❖ الحديث الذاتي الإيجابي:

الحديث الذاتي الإيجابي يتميز بما يلي:

- حديث منطقي وبناء ويسهم في خدمة الذات.
- يسمح للاعب أو الممارس للنشاط البدني بأن يبقى على صلة بالواقع بصورة إيجابية.

• يساعد على تحسين تقدير الذات والثقة في النفس.

• يسهم في المساعدة على الوصول إلى أفضل حالة للأداء.

• يسهم في إثارة حالة انفعالية إيجابية سارة.

• وسيلة مساعدة للدافعية الداخلية.

• يسهم في العمل على تركيز الانتباه.

• قد يكون له جانب دافعي مثل: " سأبذل كل جهدي للفوز " أو " أستطيع أن

أمارس بصورة أفضل أو بصورة مستمرة " أو قد يكون له جانب إرشادي وتوجيهي

مثل: " نظري على اللاعب وليس الكرة " " يجب أن أتجنب بذل جهد زائد " أو قد يكون له جانب انفعالي مثل: " أنا سعيد " " أنا ناجح " .

• يتسم بوجهة تحكم داخلي.

• يسهم في تدعيم الأداء.

وهناك العديد من الاستخدامات للحديث الذاتي الإيجابي والتي أبرزها بعض الباحثين "لفنجل" (1999)، و" جيرون " (2001) والتي يمكن استخدامها بكفاءة في العديد من المواقف. Lifingol

وفيما يلي بعض هذه الاستخدامات للحديث الذاتي الإيجابي للاعب أو الممارس للنشاط البدني والتي توضح كل من غرض الحديث الذاتي والجوانب التي يمكن أن توجه إليه، والكلمات المفتاحية (الحديث الذاتي) والتي يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أن يساعد في تحديدها في ضوء طبيعة النشاط الرياضي الممارس (جدول رقم 02). (محمد حسن علاوي، 2018، ص 318، 319)

جدول رقم (02): الاستخدامات المختلفة للحديث الذاتي الإيجابي

الغرض	توجه نحو:	بعض الكلمات المفتاحية (الحديث الذاتي)
• الاستعداد للأداء	• حالة مثالية للأداء	• "أنا مستعد أنا في أحسن حالة"
• بدء الأداء	• الدافعية الداخلية (الذاتية)	• "سأفوز بإذن الله"
• الحالة المزاجية	• تعديل الحالة المزاجية من مرتفعة إلى منخفضة. • تعديل الحالة المزاجية من منخفضة إلى مرتفعة.	• " اهدأ " • " انشط "
• مواجهة القلق	• درجة مناسبة من الاستثارة	• " أنا لست قلقا " • " أنا هادئ وغير متوتر "

تحسين الانتباه	الاحتفاظ بتركيز الانتباه في اللحظة الحالية تعديل أو تغيير أسلوب الانتباه	"أنا مركز على.." " احذر كذا "
الكفاءة الذاتية	المفهوم الإيجابي للذات	"سوف أقوم بأداء جيد"
التقييم الموضوعي	تحمل المسؤولية	"أنا مسئول عن.." " أنا على مايرام"
تعديل التنشيط	أفضل حالة للتنشيط والاستثارة	" بسرعة" " على مهل"
الثقة بالذات	تدعيم الثقة بالذات	" أنا أثق بنفسي " " أنا قوي "
العادات السيئة	تصحيح أخطاء الأداء	"تركيزي على حركات الرجلين"
مواجهة الألم	تحمل الألم من الإصابة فترة النقاهة من الإصابة	"أشعر بالألم ولكن يجب أن أتحملة" "يجب أن أصبر"
مواجهة المشكلات أو الصعوبات (الشخصية) أو المرتبطة بالممارسة	حل المشكلات أو الصعوبات جعل المشكلات أو الصعوبات أقل ضررا	كلمات مفتاحية خاصة ترتبط بنوع المشكلة ونوع النشاط الرياضي أو نوع الممارسة البدنية

(محمد حسن علاوي، 2018، ص 320)

❖ الحديث الذاتي السلبي:

- الحديث الذاتي السلبي للاعب يتسم بما يلي:
- حديث غير منطقي وغير بناء ولا يتميز بالتفكير العقلاني.
- يؤدي إلى حالة عدم التوازن الانفعالي (النرفزة).
- يقلل من الثقة بالنفس.

- انتقادي مثل " هذه تصويبة غبية " أو " كيف قمت بهذا الأداء " .
- ينتج عنه انفعالات سلبية كالقلق الزائد والتوتر .
- دعم الشك في مفهوم الذات .
- يتسم بوجهة تحكم خارجي .
- لا يسهم في تدعيم الأداء . (محمد حسن علاوي، 2018، 321)
- وقد أشار بعض الباحثين " جيرون " (2001)، " محمد علاوي " (2005) إلى أن هناك بعض العوامل التي يمكن أن تسهم في عملية التفكير السلبي ومن بينها ما يلي:

✓ الاعتقاد بحتمية الإتقان التام:

قد يفكر اللاعب في حتمية الأداء في جميع المنافسات أو التمرينات التي يشترك فيها بصورة متقنة دون ارتكابه لأي أخطاء، وهذا ليس صحيحا. إذ أن مثل هذا التفكير غير صائب وقد يقود إلى المزيد من الخوف والفشل.

✓ تضخيم الأخطاء:

قد يحاول الممارس للنشاط البدني تضخيم بعض أخطائه البسيطة وينظر إليها على أنها إخفاق تام أو كارثة، ونجده منشغلا بما سيحدث كنتيجة لهذه الأخطاء.

✓ الشخصية:

قد يرتبط حديث اللاعب لنفسه بالنزعة لجلد الذات وإرجاع كل شيء تجاه شخصه.

✓ الفكرة الخاطئة عن المثالية:

قد يفكر اللاعب في أن كل شيء ينبغي أن يكون مثاليا، وما عداه يكون خاطئا.

✓ إلقاء اللوم أو المسؤولية:

قد يلتمس اللاعب لنفسه الأعذار أو إصاق الأخطاء بالآخرين، أو التبرير، إذ أن تخلي اللاعب عن مسؤولياته الشخصية يعتبر من العوامل السلبية. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 221، 222)

تضخيم التفكير:

تضخيم التفكير هو النظر للأشياء من منظور المطلق (الكل أو عدمه)، وقد تقود إلى تصنيف الآخرين للاعب أو الممارس للنشاط البدني في إطار معين أو في صورة معينة مثل " خائف " أو " مكتئب ".

التفكير الخرافي (التشاؤم):

محاولة ربط حدث معين بنتيجة سيئة أو ضارة.

عدم القدرة على اتخاذ القرار:

محاولة التفكير في العديد من البدائل التي لا تسمح له بسرعة اتخاذ قرار.

التفسير السلبي للاستثارة الفسيولوجية:

محاولة تفسير بعض الاستثارات الفسيولوجية كسرعة دقات القلب أو تعرق اليدين أو توتر بعض العضلات بصورة سلبية مثل: " دقات قلبي سريعة، أنا خائف ".

3.3 وسائل تحسين الحديث الذاتي:

هناك العديد من الوسائل أو التقنيات التي يمكن استخدامها للارتقاء بفاعلية

الحديث الذاتي ومن بينها ما يلي:

• إيقاف التفكير السلبي.

• تغيير الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي.

• التدريب على التفسير الايجابي للاستثارة الفسيولوجية. (محمد حسن علاوي، 2018،

ص 322، 323)

❖ إيقاف التفكير السلبي:

قد تتتاب اللاعب - قبل أو أثناء اشتراكه في المنافسة الرياضية - بعض أنواع من التفكير السلبي المرتبط بقدراته ومستوياته أو بقدرات ومستويات المنافسين أو بآراء الآخرين بالنسبة لنتيجة المنافسة أو بالنسبة للمزايا أو الفوائد التي قد يحصل عليها.

وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى اللاعب وبالتالي ينبغي استخدام ما يعرف بطريقة " إيقاف التفكير السلبي " وتحويله إلى تفكير إيجابي.

وعملية "إيقاف التفكير" مهارة ينبغي تعلمها والتدريب عليها وتتطلب التركيز السريع على الأفكار غير المرغوبة، ثم محاولة إيقافها فجأة وإبعادها عن تفكير اللاعب ومما قد يساعد على ذلك محاولته استخدام إشارة أو حركة معينة يتعود على استخدامها لمساعدته في إيقاف التفكير السلبي مثل كلمة "لا" أو "قف" أو "مستحيل" أو قد يقوم بمحاولة ضرب جانب رأسه بيده، أو قد يقوم بإخراج صوت معين بصورة عالية نسبياً، أو استخدام بعض الأساليب الأخرى التي يمكن تحديدها بمساعدة الأخصائي النفسي الرياضي والتي تعتبر بمثابة محاولات لإيقاف الأفكار السلبية.

وينبغي على اللاعب مراعاة أن هذه الأفكار السلبية قد تعاوده كثيراً وعليه بذل الجهد لمحاولة إيقافها في كل مرة يشعر بحدوثها باستخدام الكلمة أو الإشارة التي يتعود عليها لإيقاف التفكير السلبي، وهو الأمر الذي يتطلب من اللاعب المزيد من الدافعية وقوة الإرادة. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 323)

❖ تغيير الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي:

حقيقة أن كل لاعب سواء أثناء التدريب أو المنافسة تكون لديه أفكار سلبية من وقت لآخر والتي ينتج عنها حديث ذاتي سلبي وعند حدوث ذلك فإن من طرق مواجهته هو محاولة تحويل أو تغيير هذا الحديث السلبي الذاتي إلى حديث ذاتي إيجابي لكي يساهم في إعادة تركيز الانتباه لاستدعاء الدافعية والتحفيز.

وينبغي أولاً حصر جميع أنواع المواقف التي يمكن أن تثير الحديث الذاتي السلبي لدى اللاعب والتي يمكن أن تؤثر على الأداء فينتج عنها أنواع غير مرغوبة من السلوك.

والهدف من ذلك هو محاولة التعرف على المواقف التي يمكن أن تستدعي أو ينتج عنها الأفكار السلبية وأسبابها. وفي ضوء ذلك يحاول اللاعب - بمساعدة الأخصائي النفسي الرياضي - استبدال العبارات السلبية للحديث الذاتي إلى عبارات إيجابية للحديث الذاتي.

ولكي يمكن تحقيق ذلك يقوم اللاعب - بمساعدة الأخصائي النفسي الرياضي - بعمل جدول يتضمن نوع الموقف المثير ونص الحديث الذاتي السلبي وتحويله إلى حديث ذاتي إيجابي.

ويمكن استخدام الخطوات التالية والتي يمكن أن تساهم في محاولة إيقاف التفكير السلبي (الحديث الذاتي السلبي) وتحويله إلى تفكير إيجابي حديث ذاتي إيجابي (محمد علاوي، 2012).

• ضرورة تعريف اللاعب بالآثار السلبية التي يمكن أن تنجم عن وجود التفكير

السلبي (الحديث الذاتي السلبي).

• مساعدة اللاعب على تحديد المثيرات أو المواقف التي يمكن أن تثير لديه

التفكير السلبي مثل: حالة اللاعب البدنية أو المهارية أو العقلية أو

الانفعالية، أو حالة المنافس أو اتجاهات المدرب أو الإداري أو المتفرجين أو بعض العوامل الخارجية.

• تدريب اللاعب على محاولة اكتساب القدرة على تحويل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي عن طريق تحديد بعض أنواع المثيرات أو المواقف المرتبطة بنوع النشاط التخصصي ونوعية الأفكار السلبية التي تستدعيها هذه المثيرات أو المواقف ومحاولة اللاعب التدرّب على تحويلها إلى تفكير إيجابي مع توجيهه إلى انتقاء الأفكار الإيجابية (الحديث الذاتي الإيجابي) التي يمكن أن تبطل آثار الأفكار السلبية.

• تشجيع اللاعب في حالة شعوره بالتفكير السلبي استخدام إشارة معينة (كلمة أو حركة معينة) "كشفرة" خاصة باللاعب للبدء في إيقاف هذا النوع من التفكير واستبداله بالتفكير الإيجابي الذي تدرّب عليه.

• تشجيع اللاعب على محاولة التدريب الاسترخائي والتصور العقلي في جوانب إيجابية متعددة في حالة شعوره بالتفكير السلبي، ويفضل قيام اللاعب بعملية تنفس عميقة وعند القيام بالزفير يقوم اللاعب بالاسترخاء والتصور ويردد الكلمات الإيجابية. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 324، 325)

14.3 بعض النقاط المرتبطة بالتوكيدات الإيجابية:

يقصد بالتوكيدات الإيجابية تلك الكلمات الإيجابية المنتقاة بصورة ابتكارية كنوع من الحديث الذاتي الايجابي المساعد للاعب. وفيما يلي بعض النقاط التي ينبغي أن تتسم بها هذه التوكيدات:

أن تكون مكتوبة:

إن كتابة التوكيدات الإيجابية يعتبر من العوامل التي تجعل أفكار اللاعب واقعية ومحددة وملموسة. لذا يفضل كتابتها على بطاقات وأن تكون في متناول يد اللاعب وتحت بصره.

أن تكون مختصرة ودقيقة:

كلما كانت التوكيدات مختصرة ودقيقة كلما سهل على اللاعب التركيز فيها، فاستخدام كلمات أو أفكار عديدة في توكيد واحد يعتبر من العوامل التي تسهم في تشتيت الانتباه والتركيز.

أن تكون متخصصة:

كلما كان التوكيد خاص بشيء معين كلما كانت نتائجه واضحة. لذا ينبغي تحديد بدقة ما هو هام بالنسبة لك.

أن تكون قوية وجذابة:

ينبغي أن تكون التوكيدات قوية وجذابة بقدر الإمكان باستخدام كلمات مفتاحية مفعمة بالحيوية والنشاط.

موجهة نحو الحاضر:

ينبغي أن تكون التوكيدات موجهة بالفعل المضارع كما يحدث في الوقت الحالي وليست موجهة للمستقبل.

موجهة نحو تغيير الذات:

من خلال التوكيدات ينبغي رؤية الأحداث على أنها تحت السيطرة والتحكم وليست تحت سيطرة وتحكم الآخرين، إذ أن أهم طريقة لتغيير موقف هو تغيير نفسك.

في حدود الإمكانية:

يجب أن تكون التوكيدات واقعية بالنسبة لك لكي تتقبلها في شعورك بدلا من أن تتسم بالمبالغة أو الصعوبة. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 353.352)

15.3 التدريب على التفسير الإيجابي للاستثارة الفسيولوجية:

في مراحل ما قبل اشتراك اللاعب في المنافسة الرياضية قد تظهر عليه بعض الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات القلب أو توتر أو ارتعاش

الأطراف أو زيادة حدوث العرق أو جفاف اللعاب وغير ذلك من الاستجابات الفسيولوجية والتي قد يفسرها اللاعب على أنها نذير قلق واستثارة وضغط، أي على أنها علامات تحمل الطابع السلبي وتثير أفكار ذاتية سلبية.

لذى ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي تدريب اللاعب معلى محاولة تفسير هذه الاستجابات الفسيولوجية بصورة إيجابية، وذلك بأن يركز تفكيره في أن هذه الأغراض التي يشعر بها ما هي إلا إشارة لاستعداده البدني والنفسي للاشتراك في المنافسة، بدلا من تفسيره السلبي لهذه الأغراض.

ومن أمثلة ذلك عندما يتقابل ملاكم مع ملاكم آخر حائز لبطولات دولية فقد تظهر عليه العديد من الاستجابات الفسيولوجية وقد يفسرها بطريقة سلبية (حديث ذاتي سلبي) على أنها علامات خوف ورهبة من البطل الدولي، وفي هذه الحالة فإنه يقوم بإعداد نفسه للهزيمة مسبقا.

أما إذا استطاع هذا الملاك تفسير الاستجابات الفسيولوجية بصورة إيجابية (حديث ذاتي إيجابي) وأنها علامات استعداد وتعبئة نفسية وبدنية لبذل أقصى جهد والكفاح البطولي في مواجهة المنافس. فعندئذ يكون هذا الملاك قد أسهم في زيادة تعبئته لنفسه، وأزاح عن كاهله عبء ما قد يعتريه من خوف أو قلق أو ضغط.

وفي مثل هذه الحالات ينبغي ضرورة قيام اللاعب بالانتقاء الجيد لكلمات الحديث الذاتي الإيجابي التي يمكن أن تسهم في مواجهة هذه الأفكار الانهزامية وتتعارض معها مثل: " هذه الأعراض عادية وتساعد على بذل أقصى جهد. (محمد حسن علاوي، 2018، ص 326، 327)

16.3. نصائح عامة عن إدارة التفكير: على الرياضيين أن يدركوا رغم أن السعي للإتقان شيء جيد، إلا أن الحكم بصرامة على أنفسهم لأنهم لم يقدموا أداء جيد سيدمرهم نفسيا لأنه يسبب فقدان الثقة بالنفس وفقدان احترام الذات.

- . على الرياضيين أن يتجنبوا عادة أخذ الخطأ بشكل شخصي.
- . جميع الرياضيين يرتكبون الأخطاء ولكن بالنتيجة ليس جميعهم من يلومون أنفسهم.
- . على الرياضيين أن يأخذوا خيبات الأمل بعين الاعتبار، بعد عام واحد لن يتذكروا لماذا انزعجوا هكذا من خطأ سخي.

خلاصة :

من خلال ما سبق يمكن القول أن التفكير الإيجابي هو عملية يقوم بها الفرد بعد أن يدرك أبعاد الموقف الراهن ويتذكر خبراته السابقة، ولهذا فهو العملية العقلية الأخيرة التي تحدث قبل إصدار السلوك مباشرة ولكي يكون الرياضي إيجابيا وقادرا على الأداء المتسق ومتغلبا على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية وبالتالي يجب أن يثق الرياضي في قدراته في مواجهة التحدي وبأنه قد تدرب بما يكفي للتنافس و أن ثقته بنفسه قوية طوال الوقت. وبالتالي ينعكس ذلك على زملائه في الفريق أيضا بحيث يكون هناك انسجام بين أفرادهم لتحقيق هدف واحد وهو الفوز.

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني من أهم المحطات التي يمر بها الباحث في بحثه، فيقوم بجمع البيانات المتعلقة بالدراسة ثم تحليلها و تفسيرها وأيضاً كشف الطريقة أو المنهجية المتبعة في دراسته، كما يتوجب عليه شرح وتوضيح كافة الإجراءات والطرق المتبعة والأدوات والوسائل المستعملة.

4-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى الخطوات التي تساعد الباحث في معرفة مختلف جوانب دراسته الميدانية. ونظراً لطبيعة الدراسة و التي تتطلب مقياس للحالة البدنية و آخر لقياس التفكير الايجابي فقد قمت بتوزيع استمارة مقياس للحالة البدنية وكذلك استمارة مقياس التفكير الايجابي على لاعبي أهلي برج بوعريريج والتي أعدها **محمد حسن علاوي** وبالتالي يقوم اللاعب بالإجابة على جميع عبارات الاختبار طبقاً لمقياس خماسي التدرج، وكانت العينة الاستطلاعية تبلغ (06) لاعبين والتي تمت في 2020/05/15.

4-2 منهج الدراسة:

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، وفيما يخص دراستنا الحالية استخدمت المنهج الوصفي إذ يهتم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً و كمياً، وأهم ما يميز هذا المنهج عنايته برصد الحقائق المتعلقة بظاهرة ما رصدنا واقعياً ودقيقاً وذلك بجمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها وإصدار تعميمات بشأنها، وتعود أهميته إلى أن الوصف يعد ركناً أساسياً من أركان البحث العلمي. (محمود توفيق، 2007م، ص40)

وقد اعتمد على هذا المنهج كمنهج أساسي في هذا البحث وذلك لطبيعة الموضوع الذي يستلزم الوصف و التحليل و التشخيص للعلاقة الموجودة بين الحالة البدنية و التفكير الايجابي لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الأولى المحترفة.

4-3 متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: الحالة البدنية لدى اللاعب المحترف في كرة القدم

المتغير التابع: التفكير الايجابي لدى اللاعب المحترف في كرة القدم

المتغير المستقل: ويطلق عليه أيضا المتغير التجريبي، وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ماعدا متغير واحد أو هو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر ويقول " ديلند شير " أنه هو العلاقة بين السبب و النتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج. (قرين عواد، 2015، ص112).

المتغير التابع: هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ويقول " بوداود و عطاء الله " أن " المتغير التابع هو المتغير الذي يراد به معرفة تأثير المتغير المستقل عليه"

ويعرفه " مونيك اونفرس " أنه " هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتغير بالمتغير المستقل وهي متغيرات لا تخضع لتحكم الباحث ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو النتائج المتحصل عليها من التجربة " ويقول " إخلاص عبد الحفيظ " بأن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل فهو النتيجة. (قرين عواد، 2015، ص112).

4-4 مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وهو مجموعة من الخصائص التي يحددها الباحث تكون مضبوطة عند كافة أعضاء العينة، ويعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي أن يراعيها الباحث وبوليها اهتماما كبيرا، فبدون تحديد المجتمع وتحديد العناصر الداخلية فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث. (أحمد عطاء الله وعبد اليمين بوداود، 2009، ص 69)

ومجتمع دراستنا هو كل اللاعبين المحترفين الذين ينشطون في الرابطة المحترفة الأولى والتي تظم (400) لاعبا.

عينة البحث:

العينة: هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، إن الهدف الأساسي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي. (باهي، 2000، ص 129)

لتحديد عينة البحث قمت باختيار العينة العشوائية البسيطة و التي يعتمد اختيارها على تساوي احتمال اختيار جميع أفراد مجتمع البحث، و لمنع حدوث التحيز في اختيار أفراد العينة يتم الاستعانة ببعض الطرق الميكانيكية مثل: القرعة و جداول الأعداد العشوائية.

ووقع الاختيار على فريق أهلي برج بوعريريج إذ بلغ عدد اللاعبين الذين كانوا كعينة لهذه الدراسة (16) لاعبا.

4-5 أساليب جمع البيانات والمعلومات:

4-5-1. مقياس الحالة البدنية:

صممه " محمد حسن علاوي " كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية.

(محمد حسن علاوي، 1998، ص120). والأبعاد التي يقيسها الاختبار هي: (القوة

العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة)، وفي بحثنا شمل :

القوة العضلية: الدرجة العالية على هذا النحو تشير إلى التميز بالقوة

العضلية و الجسم القوي، والعضلات الواضحة في الجسم.

التحمل: الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى عدم التعب عقب بذل جهد

بدني لفترة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب أداء مجهود بدني عنيف.

السرعة: الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالسرعة في الجري

و إجادة الحركات التي تتطلب عامل السرعة.

ويتضمن الاختبار ككل 30 عبارة، وكل بعد من الأبعاد الخمسة تقيسه 6

عبارات.

و يقوموا اللاعبون بالإجابة على مقياس خماسي التدرج (تنطبق بدرجة

كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) بشدة من

(01) إلى (05).

4-5-2. الطاقة النفسية الإيجابية: قام بإعداده " ميثم مطير حميدي " و

تحت إشراف " محمد بسيوني التحريري " و " هالة مصطفى إبراهيم " ويهدف إلى

قياس التفكير الإيجابي من خلال 23 عبارة.

وهو أيضاً خماسي التدرج (تنطبق علي دائماً، تنطبق كثيراً، تنطبق أحياناً،

لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقاً) بشدة من (01) إلى (05).

التصحيح:

يتم تصحيح عبارات كل بعد بجمع الدرجات التي حددها اللاعب في جميع العبارات وفق الترتيب الآتي:

(1) بدرجة قليلة جداً، (2) بدرجة قليلة، (03) بدرجة متوسطة، (04) بدرجة كبيرة، (05) بدرجة كبيرة جداً.

يتم جمع الدرجات التي حددها اللاعب في جميع العبارات وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى و قدرها (530) كلما دل ذلك على التوافق.

4-6 الخصائص السيكمترية (الصدق و الثبات) لأداة الدراسة :**أولاً: صدق الاتساق الداخلي للمقياسين :**

تعتبر مقاييس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص البحث على مراعاتها عند القيام بالبحث.

يقصد بالصدق صحة الاختبار و صلاحية الأداة لقياس ما وضع لقياسه.

يمثل الاختبار الأول مقياس الحالة البدنية بينما يمثل الاختبار الثاني مقياس الطاقة النفسية الإيجابية، وهي عبارة عن اختبارات موجهة و مقننة من قبل خبراء و مختصين في المجال السيكولوجي.

الجدول رقم (03): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد القوة العضلية
المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS V20.
****تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة احتمال الخطأ بمستوى**

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "r" المحسوبة"	Sig (مستوى المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي.	0,504*	0,046	دال
02	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسرعة.	0,377	0,150	غير دال
03	جسمي ليس قويا بدرجة كافية.	0,234	0,384	غير دال
04	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنيا.	0,572*	0,021	دال
05	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة.	0,806**	0,000	دال
06	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي.	0,436	0,091	غير دال

الدلالة 0.01.

*تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة احتمال الخطأ بمستوى

الدلالة 0.05.

قاعدة: إذا كانت قيمة احتمال الخطأ sig أقل من أو تساوي الدلالة 0.01، 0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين الفقرات (01،

04، 05) لبعد القوة العضلية والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة

الاحتمال الخطأ (sig) أقل من مستوى الدلالة ومنه تعتبر هاته الفقرات متسقة داخليا.

أما الفقرات (02، 03، 06) لبعد القوة العضلية و المعدل الكلي لفقراته ليست دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (sig) أكثر من مستوى الدلالة ومنه تعتبر هاته الفقرات لبعد القوة ليست متسقة داخليا.

الجدول رقم(04): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد التحمل.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون r المحسوبة	Sig (مستوي المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف.	0,299	0,260	غير دال
02	أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة.	0,777**	0,000	دال
03	أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي	0,353	0,180	غير دال
04	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة.	0,639**	0,008	دال
05	بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.	-0,226	0,401	غير دال

06	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف.	0,604*	0,013	دال
----	---	--------	-------	-----

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSSV20.

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين الفقرات (02، 04، 06) لبعد التحمل والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (sig) أقل من مستوى الدلالة منه تعتبر هاته الفقرات متسقة داخليا.

أما الفقرات (01، 03، 05) لبعد القوة العضلية و المعدل الكلي لفقراته ليست دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (sig) أكثر من مستوى الدلالة ومنه تعتبر هاته الفقرات لبعد التحمل ليست متسقة داخليا.

الجدول رقم(05): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد السرعة:

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون r^2 المحسوبة	Sig (مستوي المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	معظم زملائي أسرع مني.	0,864	-0,046	دال
02	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة.	0,009	0,627**	غير دال
03	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة.	0,012	0,609*	غير دال
04	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء.	0,852	0,051	دال

05	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري.	0,001	0,726**	غير دال
----	-----------------------------------	-------	---------	---------

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSSV20.

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين الفقرات (01، 04) لبعد السرعة والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (sig) أقل من مستوى الدلالة منه تعتبر هاته الفقرات متسقة داخليا. أما الفقرات (02، 03، 05) لبعد السرعة و المعدل الكلي لفقراته ليست دالة إحصائية، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (sig) أكثر من مستوى الدلالة ومنه تعتبر هاته الفقرات لبعد القوة ليست متسقة داخليا.

الجدول رقم(06): يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد التفكير

الإيجابي:

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون r^n المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)	دلالة الإحصائية
01	أمتلك القدرة على تحمل أخطائي و مواجهتها.	0,924**	0,000	دال
02	أتصرف بهدوء في مواقف المنافسة.	0,792**	0,000	دال
03	أشعر بالسعادة أثناء المدرب على أدائي.	0,521*	0,039	دال
04	أجد سهولة في تكوين صداقات حتى مع المنافس.	0,445	0,084	غير دال
05	أسامح من يخطئ في حقّي.	0,294	0,270	غير دال

06	أمتلك مهارات و قدرات تساعدني على الفوز في المنافسة.	0,719**	0,002	دال
07	أعتمد على قدراتي الرياضية في مواجهة قلق اللاعبين أثناء المباراة.	0,727**	0,001	دال
08	أشعر بالسعادة لزيادة مرات التدريب.	0,652**	0,006	دال
09	احتفظ بهدوء أعصابي رغم ضغوط المنافسة.	0,310	0,243	غير دال
10	انتظر الاشتراك في المباريات بشوق كبير.	0,505*	0,046	دال
11	أقدم المساعدة لمن يحتاجها من اللاعبين.	0,392	0,134	غير دال
12	أبادل المنافس الشعور بالاحترام حتى في حالات الخسارة.	0,622*	0,010	دال
13	أعلم أنني سوف أتفوق في المنافسة.	0,745**	0,001	دال
14	أشعر بقدراتي و إمكانياتي في وقت المنافسة.	0,502*	0,047	دال
15	أستطيع التخلص من الأفكار السلبية التي تؤثر على أدائي.	0,739**	0,001	دال

16	أشارك زملائي مواجهة المشكلات و طريقة حلها.	0,722**	0,002	دال
17	أتغاضى عن المشاكل أثناء المنافسة.	0,685**	0,003	دال
18	أستمتع باللعب مع الفرق القوية في كرة القدم.	0,752**	0,001	دال
19	أشعر بالحماس عند اشتراكي في المنافسة القوية.	0,769**	0,001	دال
20	أحسن التصرف في المواقف الحرجة و الصعبة في المباريات.	0,698**	0,003	دال
21	أمتلك القدرة على خفض حالة التوتر التي تنتاب اللاعبين أثناء المنافسة.	0,703**	0,002	دال
22	أمتلك الثقة في إقناع زملائي بمواجهة الفريق المنافس القوي.	0,597*	0,015	دال
23	أرى الجانب المشرق في حياتي الرياضية.	0,444	0,085	غير دال

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل من الفقرات (1، 2، 3، 6، 7، 8، 10، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22) من مقياس التفكير الإيجابي والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث أن قيمة

الاحتمال الخطأ (sig) أقل من مستوى الدلالة ومنه تعتبر هاته الفقرات لمقياس التفكير الإيجابي متسقة داخليا.

أما الفقرات (4، 5، 9، 11، 23) من مقياس التفكير الإيجابي و المعدل الكلي لفقراته ليست دالة إحصائيا، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (sig) أكثر من مستوى الدلالة ومنه تعتبر هاته الفقرات لمقياس التفكير الإيجابي ليست متسقة داخليا.

الصدق البنائي لمقياس الحالة البدنية:

الجدول رقم(07): يوضح مدى صدق الاتساق البنائي لمقياس الحالة البدنية.

الأبعاد	معامل الارتباط	SIG	الدلالة الإحصائية
مقياس اللياقة البدنية	01 بعد القوة العضلية	0,838**	0,000 دال
	02 بعد التحمل	0,852**	0,000 دال
	03 بعد السرعة	0,511*	0,043 دال

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V20.

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل بعد والمعدل الكلي لفقرات مقياس الحالة البدنية دالة إحصائيا، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (sig) أقل من مستوى الدلالة ومنه تعتبر هاته الأبعاد متسقة داخليا.

ثبات وصدق أداة الدراسة (: مقياس الحالة البدنية ومقياس التفكير الإيجابي)
ثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

الجدول رقم (08): يبين قيمة معامل Alpha de Cronbach لأداة الدراسة.

أداة الدراسة	قيمة معامل Alpha de Cronbach	عدد العبارات	النتيجة
جميع فقرات الحالة البدنية	0,781	17	ثابت
جميع فقرات التفكير الايجابي	0,927	23	ثابت

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSSV20.

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ تقريبا يساوي الحد الأدنى (0.6) مما يدل على ثبات لأداة الدراسة.

إن معامل الثبات لألفا كرونباخ تتراوح ما بين (0-1) وكلما اقترب من الواحد دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر دل على عدم وجود ثبات، و الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو (0.6).

4-7. الأساليب الإحصائية:

معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياسي الحالة البدنية و التفكير الايجابي.

معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة.

4-8. خطوات إجراء التطبيق الميداني للدراسة:

تمت هذه الدراسة على مستوى فريق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم و تحديدا فريق أهلي برج بوعريريج.

المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في بداية شهر جوان وتم القيام بتوزيع المقياسين بتاريخ 2020/06/01 عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، وتم استرجاعها كلها في 2020/06/15 ثم بعد ذلك فرز النتائج وتحليلها في الفترة الممتدة بين 2020/07/01 إلى 2020/07/15

خلاصة :

في هذا الفصل المتمثل في الإجراءات الميدانية حاولت توضيح وشرح أهم عناصر وخطوات الدراسة الرئيسية للبحث وكذا الوسائل والأدوات المستعملة واختيار الطرق والوسائل الإحصائية التي تساعد في عملية عرض وتحليل النتائج، كما تناولت أيضا الدراسة الاستطلاعية والتي سبقت الدراسة الأساسية حيث كانت بمثابة تقويم لجميع الاختبارات الموظفة في البحث.

الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

5-1 عرض وتحليل النتائج:

5-1-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

الفرضية 01: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة القوة العضلية و التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية الصفرية H0: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة القوة العضلية والتفكير الايجابي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول رقم (09): يبين قيمة معامل الارتباط بين القوة العضلية والتفكير الايجابي.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig
القوة العضلية	,074 ^a 0	,0380
التفكير الايجابي		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSSV20.

من خلال الجدول نجد ان قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس التفكير الإيجابي ومتغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات بعد القوة العضلية بلغ 0.074 وهي تعبر عن علاقة طردية ايجابية عند مستوى المعنوية sig يساوي 0.038 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى القوة العضلية ومستوى التفكير الايجابي، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة والتي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة القوة العضلية و التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

ويمكن تفسير النتائج انطلاقاً من:

أظهرت النتائج أن مستوى القوة العضلية مرتفع لدى اللاعبين المحترفين، مما يؤدي إلى زيادة الثقة في تجاوز مختلف أنواع المهارات التي تتطلب قوة بدنية

كبيرة، الأمر الذي جعل تفكيرهم ايجابى، مما يسمح لهم من أداء دورهم بفعالية وكفاءة، فالقوة العضلية صفة أساسية لابد أن تتوفر عند لاعبي كرة القدم المحترف، وهذا حتى يتميزون بالتفكير الايجابى.

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كان مستوى القوة العضلية مرتفعاً لدى عينة الدراسة كلما كان تفكيرهم ايجابياً.

5-1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية 01: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة التحمل والتفكير الايجابى لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية الصفريية H0: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة التحمل والتفكير الايجابى لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول رقم (10): يبين قيمة معامل الارتباط بين التحمل والتفكير الايجابى.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig
التحمل	,065 ^a 0	,0140
التفكير الايجابى		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSSV20.

كما نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة والتي تساوي 0,065 وبالتالي هي تعبر عن علاقة طردية ايجابية عند مستوى المعنوية sig يساوي 0,014 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 بحيث تؤكد وجود علاقة معنوية موجبة بين مستوى التحمل ومستوى التفكير الايجابى، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفريية H0 ونقبل الفرضية البديلة والتي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة التحمل و التفكير الايجابى لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

إذن نستنتج أنه كل ما كانت صفة التحمل لدى اللاعبين المحترفين منخفضة كان التفكير الإيجابي لديهم منخفضاً، كل ما كانت صفة التحمل لدى اللاعبين المحترفين عالية كان التفكير الإيجابي لديهم عالي (جيد).

3-1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية 01: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة السرعة و التفكير

الايجابي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية الصفرية H0: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة السرعة

والتفكير الايجابي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول رقم (11): يبين قيمة معامل الارتباط بين السرعة والتفكير الايجابي.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig
السرعة	09 ^a 2,0	,0190
التفكير الايجابي		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSSV20.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس التفكير الايجابي والحالة البدنية والتي تساوي 0,209^a وبالتالي هي تعبر عن علاقة طردية ايجابية عند مستوى المعنوية sig يساوي 0.019 وهي أكثر من مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي نقول أن الفرضية 01 صحيحة والتي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة السرعة و التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05.

من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص صفة السرعة التي ظهرت عالية، أي أن اللاعبين المحترفين لهم نظرة ايجابية تجاه سرعتهم وأنهم يتميزون بالقدر المطلوب من السرعة باعتبار أن السرعة هي استطاعة الفرد على أداء

حركي في أقل وقت زمني ممكن وهي أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية، وذلك بالقدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، فهي من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسات الرياضية وأن لديهم القدرة على أداء الحركات التي تتطلب السرعة فالمرابطة والانفلات من الخصم يستوجب أداء حركي سريع، وهو الأمر الذي يجعل من مستوى الالتزام التكتيكي لدى اللاعبين المحترفين يرتفع ، لأن التكتيك يستوجب عنصر السرعة بحيث تسهم في تحقيق ما هو مطلوب تكتيكيا، كما لها تأثير كبير على فاعلية عمليات التدريب الرياضي، ومنه فهي الأساس في تطبيق مختلف الواجبات الخططية سواء أثناء الحصة التدريبية أو أثناء المباريات.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة السرعة عال زاد مستوى الالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة وهذا يعني التزام اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من صفة السرعة بكل ما يطلب منهم تكتيكيا، وبالتالي تحقيق أهداف الخطة التكتيكية أثناء المباراة، والذي يعتبر تحقيق الفوز والانتصار الهدف الأساسي لها، أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة سرعة عالية كان وراء ارتفاع مستوى التزامه التكتيكي أثناء المباراة.

5-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

5-2-1 مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الأولى: التي مفادها "توجد

علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة"

نلاحظ من الجدول (09) الذي يوضح العلاقة بين القوة العضلية والتفكير الإيجابي أن اللاعبين الذين يشعرون بوجود ضعف في القوة العضلية يكون مستوى التفكير الإيجابي لديهم منخفضا وبالتالي هذا ما يؤدي إلى اضطراب الانفعال وعدم القدرة على التحكم في درجة الانتباه نتيجة ضعف ثقتهم بأنفسهم

وبالتالي لا يتحقق أداء جيد. ويؤكد "محمد صبحي حسانين" أن مستوى القوة العضلية يرتبط 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، ص 98)

5-2-2 مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة التحمل والتفكير الايجابي لدى عينة الدراسة"

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد علاقة طردية ايجابية بين صفة التحمل والتفكير الايجابي لدى لاعبي كرة القدم، وقد ظهرت نتائج التحمل ضعيفة و التفكير الايجابي منخفضة أي كلما كان تصور اللاعبين عن تحملهم البدني ضعيف كان تفكيرهم الايجابي ضعيف. وبالتالي عدم قدرتهم على مواجهة العبء البدني و العصبي و النفسي الواقع على أجهزة الجسم و أعضائه المختلفة وعدم الاستقرار النسبي لفاعلية الأداء. و أشار "محمد صبحي حسانين" إلى أن " مفهوم التحمل يعني (المقدرة) على الاستمرار و لأطول فترة زمنية في أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء والتغلب على حالة التعب وقد يكون ذهنيًا أو نفسيًا أو بدنيًا ". (محمد صبحي حسانين، احمد كسرى، 1998، ص 195)

كما أشار " بلاتونف " للتحمل بأنه " المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها على النشاط الرياضي التخصصي". (ابو العلا احمد عبد الفتاح 1997، ص 161)

ويمكن القول أنه كلما كانت صفة التحمل لدى اللاعبين المحترفين منخفضة كلما كان التفكير الإيجابي لديهم ضعيف.

5-2-3 مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة السرعة والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة"

حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة عكسية موجبة، أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالسرعة الجيدة ينخفض التفكير الإيجابي لديهم بحيث يتجلى ذلك في تصورهم المشتت لصفة السرعة والتي تعتبر من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسات الرياضية، كما لها تأثير كبير على فاعلية عمليات التدريب الرياضي لديهم، ويعتبرونها أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية، 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. وهذا ما أكدته "عادل عبد البصير" أن صفة السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات العالية كم أنها تلعب دور هام في معظم الأنشطة الرياضية أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة، ومحمل 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 أكدته أيضا "باروك" و"ماك جي" أنما تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير الأنشطة الرياضية. (عبد الحميد، حسنين، 1997، 168).

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت السرعة لدى اللاعبين المحترفين عالية كان مستوى تفكيرهم الإيجابي ضعيف.

الإجابة على التساؤل العام المتعلق بالفرضية العامة التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الحالة البدنية والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة. من خلال مناقشة الفرضيات السابقة تبين أنه توجد علاقة طردية ايجابية بين الحالة البدنية و التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة، فاللاعبين الذين يتمتعون بحالة بدنية جيدة يكون لديهم تفكير إيجابي عالي و بالتالي يمتلكون القدرة على ضبط انفعالاتهم و كذلك التصرف الجيد أثناء المباراة. و يقول " أسامة كامل راتب " " إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن التحضير النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه، والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2001ص23).

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص، فعندما يطلب مثلاً من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والتقدم بعمق ثم العودة مسرعاً إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مواجهة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب إعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخططية و لكنه يعده نفسياً كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس. (فيصل رشيد عياش الدليمي، لعمر عبد الحق، 1997، ص 28)

فإن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية و الخططية، فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة و أن اللاعب حين ما أصابه

التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق. إن اللاعب إذا لم يكن جيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك. (فيصل رشيد عياش الدليمي، 1997، ص 31)

إذن نستنتج أنه توجد علاقة طردية بين الحالة البدنية والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة، فاللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم حالة بدنية عالية جداً لديهم تفكير إيجابي واللاعبين الذين يشعرون بضعف في حالتهم البدنية يخفض تفكيرهم الإيجابي، ويصبح غير فعال.

الفصل السادس

استنتاجات

واقترحات

6-1 الاستنتاجات العامة :

بعد عرض و تحليل بيانات الدراسة الميدانية تم الوصول إلى مجموع من الحقائق المتعلقة بعلاقة الحالة البدنية بالتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، و المتمثلة أساسا فيما يلي :

❖ وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة القوة العضلية والتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، أي أنه كلما كان مستوى صفة القوة العضلية مرتفعاً كلما كان تفكيرهم ايجابياً.

❖ وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة التحمل والتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، أي أنه كلما كان مستوى صفة التحمل مرتفعاً كلما كان تفكيرهم إيجابياً.

❖ وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة السرعة والتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، أي أنه كلما كان مستوى صفة السرعة مرتفعاً كلما كان تفكيرهم إيجابياً.

❖ كلما كان مستوى الحالة البدنية (القوة العضلة، التحمل، السرعة) مرتفعاً لدى اللاعبين المحترفين في كرة القدم، كلما كان تفكيرهم ايجابياً.

الاقتراحات:

❖ الاهتمام بعملية الإعداد النفسي (العقلي)، من خلال التأكيد على ضرورة وجود الأخصائي النفسي الرياضي في النادي الرياضي المحترف.

- ❖ التأكيد على تنمية وتطوير التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترف، وهذا لما له من دور فعال في تقديمه للأداء الرياضي المثالي (الجيد)، وتحقيق النتائج الرياضية الايجابية.
- ❖ التأكيد على الرفع من مستوى الحالة البدنية للاعب المحترف في كرة القدم، وهذا لما لها من دور فعال في جعل تفكيره ايجابياً.
- ❖ التأكيد على التدريب المتكامل الذي يراعي كل جوانب شخصية اللاعب المحترف في كرة القدم، خاصة الجانب العقلي (التفكير الايجابي) والجانب البدني (القوة العضلية، والتحمل، والسرعة)
- ❖ مراعاة نتائج البحث الحالي عند إجراء بحوث مماثلة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة تأخذ بعين الاعتبار ألعاب رياضية أخرى.

قائمة المصادر

والمراجع

أولاً-المراجع باللغة العربية:

- 1- القفي إبراهيم، (2009)، قوة التفكير وتأثيره على احاسيسك وسلوكك ونتائج وواقع حياتك، ط1، دار التوفيق، دمشق.
- 2- طارق محمد بدر الدين، (2014)، الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.
- 3- محمد حسن علاوي، (2018)، علم نفس الرياضية والممارسة البدنية، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 4- علي يوسف حسن البياتي، (2016)، دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ط1، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان.
- 5- بايلس وسيلجمان، (2009)، قوة التفكير الإيجابي، (ترجمة) هند رشدي، كنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 6- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر، (1999)، سيكولوجيا التفوق الرياضي - تنمية المهارة العقلية، مكتب النهضة، القاهرة.
- 7- عبد الستار جبار الصمد، (2004)، الحمل النفسي - الأعباء النفسية عند الرياضيين، دار الخليج، عمان.
- 8- أسامة كامل راتب، (2001)، الاعداد النفسي للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- ايمن فاروق، (2002)، اللياقة البدنية أهميتها - تدريباتها - اختباراتها، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 10- أسامة كامل راتب ، (2000)، علم نفس الرياضة(المفاهيم - تطبيقات)، ط3 ، دار الفكر العربي ، حلوان.
- 11- مفتي إبراهيم حماد ، (2010)، اللياقة البدنية للصحة و الرياضة ، ط1، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.

- 12- محمد إبراهيم شحاتة، (2003) ، تدريب الجمناز المعاصر، دار الفكر المعاصر ، القاهرة.
- 13- مفتي إبراهيم حماد ، (2001)، التدريب الرياضي الحديث ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 14- عماد الدين عباس أبو زيد، (2005) ، التخطيط و الأسس العلمية لبناء و اعداد الفريق من الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ، القاهرة.
- 15- السيد عبد المقصود، (1997) ، نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16- قاسم حسن حسنين، (1998)، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط 1، عمان.
- 17- عصام عبد الخالق، (2003)، التدريب نظرياته - تطبيقاته ، ط 11، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 18- محمد حسن علاوي، (1994)، علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، القاهرة.
- 19- عماد الدين عباس أبو زيد، (2005)، التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق من الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، القاهرة.
- 20- محمد صبحي معاني حسنين، (1998)، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 21- محمد صبحي معاني حسنين وكمال عبد الحميد، (1998)، التدريب الدائري، ط 1، مركز الكتاب، القاهرة.
- 22- ريسان محمد خريط، (1989)، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، البصرة.
- 23- كورت مانيل وعبد العالي نصيف، (1987)، التعلم الحركي، دار الكتب للنشر، بغداد.

- 24- أبو العلا احمد عبد الفتاح، (2012)، التدريب الرياضى المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 25- مروان عبد الحميد إبراهيم،(2001)، اللياقة والرياضة للجميع، ط1، مؤسسة الوارث للنشر، عمان.
- 26- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر،(1999)، سيكولوجيا التفوق الرياضى - تنمية المهارة العقلية، مكتب النهضة، القاهرة.
- 27- خالدة ابراهيم(2010)،المفاهيم الحديثة في علم النفس الرياضى، بغداد، مكتبة النور.
- 28- روجي جميل،(1986)، كرة القدم، ط1، دار النفائس، بيروت، لبنان.
- 29- 1960p149/.berlin,wisson.bewegerngslehrevolk:k,Meinel
(عن رسالة ماجستير بعنوان: اللياقة البدنية و أثرها على الحالة النفسية في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف الأكابر)
- 30-بايلس و سيلجمان،(2009)، قوة التفكير الايجابي،(ترجمة)هند رشدي،كنوز للنشر والتوزيع،القاهرة.
- 31- . ولاء حسين حسن خليل،(2012)، الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوى التفكير الايجابي والتفكير السلبي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، جامعة القاهرة)
- 32- عبد العزيز حنان،(2012)، نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية شعبة علم النفس/ جامعة تلمسان.
- 33- أسماء لشهب(2019)، التفكير الايجابي وعلاقته بالرضى عن الحياة لدى تلميذ التقنى الرياضى، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي-الجزائر.
- 34- محمد حسن علاوي،(1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين.

- 35- محمد صبحي حسانين، احمد كسرى(1998) : موسوعة التدريب الرياضي
التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 36- ابو العلا احمد عبد الفتاح،(1997) : التدريب الرياضي الأسس
الفسولوجية، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر.
- 37- فيصل رشيد عياش الدليمي، لعمر عبد الحق.(1997)، كرة القدم، كتاب
منهجي لطلبة و أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- 38- "محمد رضا الوقاد،(2003)، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، القاهرة.
- 39- تشارلز أ. بيوكر (ترجمة: د.حسن معوض، د. كمال صالح) أسس التربية
البدنية.
- 40- أحمد عطاء الله عبد اليمين بوداود (2009)، المرشد في البحث العلمي
لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 41- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي،(2000)، طرق البحث
العلمي والتحليل الإحصائي ، مركز الكتاب للنشر.
- 42- كمال كمال درويش، السعداني خليل السعداني،(2006)، الاحتراف في كرة
القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

المجلات العلمية :

- 43- عيشة علة (جامعة الجلفة - الجزائر -)، نعيمة بوزاد (جامعة مستغانم -
الجزائر -) (2016)، التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة العلوم النفسية
والتربوية.

44- عزيمة عباس السلطاني،(2010)، "تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير

الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة"، مجلة علوم التربية

الرياضية، المجلد 03، العدد 03، 39 - 138.

45- ناصر حسين ناصر(2018)، "محددات التفكير (الايجابي - السلبي)

وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)"، مجلة أوروک للعلوم

الانسانية، المجلد 11، العدد 01، 251-290.

46- مؤيد عبد الرزاق حسو،(2010)، "المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير

الخططي لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية"، المجلد 16،

العدد 54، 100 - 122.

المراجع الأجنبية:

47- larson.L.A&Yocom.R.D(1951)،

Measurement&evaluation in

physical ;health&recreationeducation ; p 145-169

48- " (2018) , OzanEsmer , UnsalTazegul ,

the determination of the relationship between "

Sportspersonship Orientation and Positive Thinking levels of

the athletes Engaged in Different Sports Branches ,p 1755-

1759

49- voir , John H .Salmela – Nathalie durand Bush adapté

par Marc Durand , pensée positive ,

Enfance, Annee 1994,

Persee sur net ur net le 13/ 06/ 2020

kaori Tsutsui , (2015) , The Relationship between positive thinking and individual characteristics : Development of the Soccer Positive thinking Scale , football science , p 74-83

المواقع الالكترونية :

51- عوض ياسين، (2016)، " المرونة وأهميتها للاعب كرة القدم"،
2020/06/18

<http://arabacademics.org/articles/page/24/>

52- د.فراس عبد الحميد البدراني (2017)، " السرعة وكيفية تطويرها"،
2020/06/18، <http://arabacademics.org/articles/page/20/>،

الملاحق

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
استمارة استبيان

الحالة البدنية والتفكير الإيجابي الموجهة للاعبين

عزيزي اللاعب :

في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني، تحت عنوان " الحالة البدنية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم " - دراسة ميدانية لفريق أهلي برج بوعريريج .

وعلى هذا الرجاء منكم المساهمة في إنجاز البحث العلمي، وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة بوضع علامة (x) أو دائرة أمام العبارة التي تراها مناسبة وتنطبق مع اعتقادك، وهذا بعد القراءة الجيدة لها علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذا البحث العلمي.

ملاحظة: لا تترك العبارة دون إجابة.

وفي الأخير لكم جزيل الشكر وتعاونكم معنا.

إشراف الأستاذ:

د. شراطي رشيد

إعداد الطالب:

بغورة إسلام

السنة الجامعية : 2019 - 2020

الملحق رقم 01:

استمارة مقياس الحالة البدنية الخاصة باللاعبين.

المقياس الأول :وصف الحالة البدنية

5	4	3	2	1	العبارات	
تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا		
5	4	3	2	1	اشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي	1
5	4	3	2	1	استطيع ان اعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف	2
5	4	3	2	1	معظم زملائي اسرع مني	3
5	4	3	2	1	استطيع حمل الأشياء الثقيلة بسرعة	4
5	4	3	2	1	اتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة	5
5	4	3	2	1	اجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	6
5	4	3	2	1	جسمي ليس قويا بدرجة كافية	7
5	4	3	2	1	استطيع أداء مجهود بدني عنيف دون ان اتوقف لالتقط انفاسي	8
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنيا	9
5	4	3	2	1	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل دون فترة راحة طويلة	10
5	4	3	2	1	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	11

قائمة المصادر والمراجع

5	4	3	2	1	12 عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة
5	4	3	2	1	13 بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.
5	4	3	2	1	14 لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء.
5	4	3	2	1	15 أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي.
5	4	3	2	1	16 أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف.
5	4	3	2	1	17 أنا أسرع من معظم زملائي في الجري.

الملحق رقم 02 :

مقياس الطاقة النفسية الايجابية للاعبين الدرجة الأولى لكرة القدم

العبارة	درجة انطباق العبارة				
	لا تنطبق إطلاقاً	لا تنطبق	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق علي دائماً
1					أمتلك القدرة على تحمل أخطائي ومواجهتها.
2					أتصرف بهدوء في مواقف المنافسة.
3					أشعر بالسعادة لثناء المدرب على أدائي.
4					أجد سهولة في تكوين صداقا حتى مع المنافس.
5					أسامح في من يخطئ في حقي.
6					أمتلك مهارات وقدرات تساعدني على الفوز في المنافسة.
7					أعتمد على قدراتي الرياضية في مواجهة قلق اللاعبين أثناء المباراة
8					أشعر بالسعادة لزيادة مرات التدريب
9					أحتفظ بهدوء أعصابي رغم ضغوط المنافسة
10					أنتظر الاشتراك في المباراة بشوق كبير
11					أقدم المساعدة لمن يحتاجها من اللاعبين

قائمة المصادر والمراجع

					12	أبادل المنافس الشعور بالاحترام حتى في حالات الخسارة
					13	أعلم أنني سوف أتفوق في المنافسة
					14	أشعر بقدراتي وإمكانياتي في وقت المنافسة
					15	أستطيع التخلص من الأفكار السلبية التي تؤثر على أدائي.
					16	أشارك زملائي مواجهة المشكلات وطريقة حلها.
					17	أتغاضى عن المشاكل أثناء المنافسة.
					18	أستمتع باللعب مع الفرق القوية في كرة القدم.
					19	أشعر بالحماس عند اشتراكي في المنافسة القوية.
					20	أحسن التصرف في المواقف المحرجة والصعبة في المباريات.
					21	أمتلك القدرة على خفض حالة التوتر التي تنتاب اللاعبين أثناء المنافسة.
					22	أمتلك الثقة في إقناع زملائي بمواجهة الفريق المنافس القوي.
					23	أرى الجانب المشرق في حياتي الرياضية.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

العنوان: الحالة البدنية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى لاعبي الدرجة الأولى المحترفة.
أهداف الدراسة:

- . معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة القوة البدنية والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.
 - . الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة التحمل والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.
 - . التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.
- منهج الدراسة:** استخدمنا المنهج الوصفي.

مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع الدراسة (400) لاعب، عينة الدراسة (16) لاعب.

أساليب جمع البيانات: مقياس الحالة البدنية، مقياس الطاقة النفسية الايجابية للاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم.

نتائج الدراسة:

. وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة القوة العضلية والتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، أي أنه كلما كان مستوى صفة القوة العضلية مرتفعاً كلما كان تفكيرهم ايجابياً.

. وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة التحمل والتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.

. وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة السرعة والتفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

. الاهتمام بعملية الإعداد النفسي (العقلي)، من خلال التأكيد على ضرورة وجود الأخصائي النفسي الرياضي في النادي الرياضي المحترف.

. التأكيد على تنمية وتطوير التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترف، وهذا لما له من دور فعال في تقديمه للأداء الرياضي المثالي (الجيد)، وتحقيق النتائج الرياضية الايجابية.