



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تحت الموضوع :

التأثير السلبي لظاهرة التعصب على الأداء المهاري لدى
لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

دراسة ميدانية لنادية الرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة المستوى الاول

إشراف :

الدكتور مقاق كمال

إعداد الطالب :

حميدات عيسى

السنة الجامعية : 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلا
الحمد لك خلقتنا و بين مخلوقاتك فضلنا
، الحمد لك بالعقل و النطق ميزتنا
الحمد لك عدد خلقك و مداد كلماتك...

يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم « من لم يشكر الناس لم يشكر
الله ».

نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة
في هذا العمل سواء كان من قريب أو بعيد.
كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير و الاحترام
و العرفان إلى أستاذنا

" مقاق كمال " المشرف على بحثنا هذا و الذي لم يبخل علينا
بالنصح و الإرشاد و التوجيه

فما يسعنا إلا أن نتضرع إلى المولى عز و جل

أن يديمه شمعة تحترق لتضيء لنا نحن أبناء الوطن الدرب نحو السمو
بأمننا الجزائر إلى أعلى المراتب و أرقاها

و إلى كل من كانت له بصمة في هذا العمل من أساتذة و طلبة و عمال

معهد علوم

وتقنيات و نشاطات التربية البدنية و الرياضية

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى

بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد

في عزمي وقوتي ... أبي العزيز.

التي التي اوصيت بحسن عشرتها، إلى مصباح الطريق وشريكة

الحياة وشقي الثاني، إلى زوجتي الغالية حفظها الله

إلى القلب الذي ينبض بالحب والرحمة إلى حياة الروح وبهجة القلب

إلى احبتي ابنائي حفظهم الله

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل من ساعدنا مقدر رابح استاذ ومدرب والأصدقاء: العقون عبد

الرحيم، رباحي صدام، بوعفار أنور، رباحي عبد العزيز، ذباح سامي،

شالي رياض، وقنيفي عبد الرزاق، حاجي بدر الدين و بن دراجي امينة

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

ثمة المحتوى

/	بسم الله الرحمن الرحيم	/
/	شكر والتقدير	
/	الاهداء	
/	ملخص البحث	
/	قائمة المحتوى والاجداول والاشكال	
أ	مقدمة	
	الاطار العام للدراسة	I
3	1. الإشكالية	
4	2. الفرضية العامة	
5	3. اهداف الدراسة	
5	4. اهمية الدراسة	
6	5. اسباب اختيار الموضوع	
6	6. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث	
8	7. الدراسات السابقة والمثابهة	
11	8. التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة	
	الجانب النظري	II
	الفصل الأول: التعصب	
13	تمهيد	/
14	1 مفهوم التعصب	
15	2 أسباب التعصب	
19	3 أنواع التعصب	
20	4 العوامل المثيرة للتعصب	
22	5 نظريات التعصب	
25	6 العوامل التي تؤثر في التعصب	
28	7 علاج التعصب	
32	8 لخالصة	

الفصل الثاني: الأداء الرياضي

الاداء

33	تمهيد	/
33	مفهوم الأداء	1
34	أنواع الأداء	2
37	العوامل المساهمة في الأداء	3
40	علاقة القدرة بالأداء الرياضي	4
41	سلوك الأداء الرياضي	5
42	ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة	6
42	العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة	7
43	العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة	8
43	تطوير أهداف التحدي	9
44	تدعيم ثقة الرياضي في نفسه	10
المهارات الحركية		
45	مفهوم المهارة	1
47	أنواع المهارات	2
47	العوامل المحددة لطبيعة المهارة	3
47	علاقة مفهوم المهارة بالقدرة	4
48	الحركة	5
48	أنواع المهارات الحركية	6
49	خصائص المهارات الحركية	7
50	المهارات الحركية في المجال الرياضي	8
51	الفرق بين المهارة والتقنية	9
52	خصائص المهارة الحركية الرياضية	10
53	مراحل نمو المهارة الرياضية	11
54	علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية	12

54	المهارات الأساسية في كرة القدم	12
60	الخلاصة	/
الفصل الثالث: كرة القدم		
61	مقدمة	
62	تعريف كرة القدم	1
63	نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم	2
64	كرة القدم في الجزائر	3
67	مدارس كرة القدم	4
67	المبادئ الأساسية لكرة القدم	5
68	قوانين كرة القدم	6
71	طرق اللعب في كرة القدم	7
74	متطلبات كرة القدم	8
79	بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم	9
81	خلاصة	
الفصل الرابع: المرحلة العمرية		
82	تمهيد	
83	مفهوم المراهقة	2
83	تعريف المراهقة	3
84	مراحل المراهقة	4
85	خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة	5
90	حاجات المراهق	6
92	أشكال المراهقة	7
95	أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين	8
96	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين	9
97	تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة	10

99	مشكلات المراهقة	11
100	نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين	12
101	خلاصة	
	الجانب التطبيقي	III
الطرق المنهجية للبحث		
102	تمهيد	/
103	الدراسة الاستطلاعية	1
105	المنهج المتبع	2
105	مجتمع وعينة البحث	3
106	مجالات الدراسة	4
107	تحديد متغيرات البحث	5
108	الأدوات الإحصائية	6
عرض تحليل النتائج ومناقشتها		
110	تحليل النتائج	1
126	مقارنة النتائج بالفرضيات	3
127	الاستنتاجات	4
129	التوصيات والاقتراحات	
130	خاتمة	4
/	قائمة المراجع	/
/	الملاحق	/

قائمة الجداول:

ص	قائمة الجداول
54	الجدول رقم "1" يبين معاملات الثبات والصدق
110	الجدول رقم 2: يمثل إجابات العينة على السؤال الأول
111	الجدول رقم 3: يمثل إجابات العينة على السؤال الثاني
112	الجدول رقم 4: يمثل إجابات العينة على السؤال الثالث
113	الجدول رقم 5: يمثل إجابات العينة على السؤال الرابع
114	الجدول رقم 6: يمثل إجابات العينة على السؤال الخامس
115	الجدول رقم 7: يمثل إجابات العينة على السؤال السادس
116	الجدول رقم 8: يمثل إجابات العينة على السؤال السابع
117	الجدول رقم 9: يمثل إجابات العينة على السؤال الثامن
118	الجدول رقم 10: يمثل إجابات العينة على السؤال التاسع
119	الجدول رقم 11: يمثل إجابات العينة على السؤال العاشر
120	الجدول رقم 12: يمثل إجابات العينة على السؤال الحادي عشر
121	الجدول رقم 13: يمثل إجابات العينة على السؤال الثاني عشر
122	الجدول رقم 14: يمثل إجابات العينة على السؤال الثالث عشر
123	الجدول رقم 15: يمثل إجابات العينة على السؤال الرابع عشر
124	الجدول رقم 16: يمثل إجابات العينة على السؤال الخامس عشر
125	الجدول رقم 17: يمثل إجابات العينة على السؤال السادس عشر

قائمة الاشكال:

ص	قائمة الاشكال
110	التمثيل النسبي رقم 1: يمثل إجابات العينة على السؤال الأول
111	التمثيل النسبي رقم 2: يمثل إجابات العينة على السؤال الثاني
112	التمثيل النسبي رقم 3: يمثل إجابات العينة على السؤال الثالث
113	التمثيل النسبي رقم 4: يمثل إجابات العينة على السؤال الرابع
114	التمثيل النسبي رقم 5: يمثل إجابات العينة على السؤال الخامس
115	التمثيل النسبي رقم 6: يمثل إجابات العينة على السؤال السادس
116	التمثيل النسبي رقم 7: يمثل إجابات العينة على السؤال السابع
117	التمثيل النسبي رقم 8: يمثل إجابات العينة على السؤال الثامن
118	التمثيل النسبي رقم 9: يمثل إجابات العينة على السؤال التاسع
119	التمثيل النسبي رقم 10: يمثل إجابات العينة على السؤال العاشر
120	التمثيل النسبي رقم 11: يمثل إجابات العينة على السؤال الالحادي عشر
121	التمثيل النسبي رقم 12: يمثل إجابات العينة على السؤال الثاني عشر
122	التمثيل النسبي رقم 13: يمثل إجابات العينة على السؤال الثالث عشر
123	التمثيل النسبي رقم 14: يمثل إجابات العينة على السؤال الرابع عشر
124	التمثيل النسبي رقم 15: يمثل إجابات العينة على السؤال الخامس عشر
125	التمثيل النسبي رقم 16: يمثل إجابات العينة على السؤال الأول

الملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على مدى التأثير السلبي لظاهرة التعصب على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، لملائمته مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة وشملت 20 لاعب من كل النوادي الثلاثة (اتحاد بسكرة، اتحاد خنشلة، نجم مقرة) وكان عدد العينة 60 لاعب ، واستعملنا لجمع البيانات مقياس التعصب.

من دراستنا لهذا البحث المتواضع استخلصت ان ظاهرة التعصب سمة سلبية وعواقبها وحيمة يتميز بها وللأسف معظم اللاعبين الجزائريين وهذا راجع الى الربح السريع وعدم الصبر والضغط الجماهيري والمنح العشوائية وغيرها من الأسباب ولهذا وجب العمل على محاربة هذه الافة الخذيرة التي انغرست في لاعبيننا وذلك بالمعالجة النفسية للاعبين وتحسيس اللاعبين بمدى خطورة هذه الظاهرة والتحلي بالروح الرياضية.

-الكلمات المفتاحية: ظاهرة التعصب - الأداء الرياضي - كرة القدم - المراهقة

Summary:

The study aims to identify the extent of the negative impact of the phenomenon of fanaticism on the performance of cubs football players. For this purpose, we followed the descriptive approach, as it is suitable for the nature of the study. The study sample amounted to 20 players from each of the three clubs (Union Biskra, Union Khenchela, Najm M'Kira). The sample size was 60 players, and we used the fanaticism scale to collect data.

From our study of this modest research, I concluded that the phenomenon of fanaticism is a negative trait and its dire consequences characterize, unfortunately, most Algerian players. This is due to quick profit, impatience, public pressure, random grants, and other reasons. Therefore, it is necessary to work to combat this dangerous scourge that has been implanted in our players by psychologically treating the players and making them aware of the seriousness of this phenomenon and by adopting the sportsmanship spirit.

Mots clés Fanaticism – Sports Performance – Football – Adolescence

مقدمة



مقدمة:

منذ بدء الحياة على الأرض، والفرد في تفاعل مستمر وتواصل دائم للتوافق مع البيئة والظروف التي تحيط به، وكثيرا ما تتيح له فرص النجاح في أن يتوافق، وفي بعض الأحيان يفشل في مواجهة تلك الظروف، هذا ما يؤدي به إلى تولد حالات واضطرابات نفسية لديه، ترجع بالسلب على سلوكه وتعامله مع الآخرين.

وفي المجال الرياضي يعتبر التعصب أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط الرياضيين، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة النزالات، و نظرا لشعبيتها هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للرياضيين وهذا ما يجعل منافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى تعصب الرياضيين. (بوخريسة بوبكر. 2006. ص12)

وهذا النوع من التعصب من اهم الخمس مشكلات التي يعاني منها لاعبي كرة القدم فتؤثر على صحته النفسية، مما يؤدي به إلى توتر، وهو ما يسمى سوء التوافق النفسي، خاصة في هذه المرحلة المنافسة.

وظهور التعصب عند لاعبي كرة القدم هو دليل على عجزه على الاتزان النفسي؛ والاتزان هو قلب الصحة النفسية بصفة خاصة وعلم النفس بصفة عامة.

فيبدو تعصب الرياضي في عجزه في الانسجام بينه وبين بيئته، سواء كانت الأسرة أو المجتمع، ومنه فان التحكم في الاعصاب امر ضروري يجب توفره لدى أي اللاعب، من اجل تحقيق النجاح و رفع من درجة الانتماء لديه هذا يخفض من حدة شعوره بالقلق

المنافسة، على غرار فشله يؤدي به إلى الإحباط وزيادة في نسبة الشعور بنفس الحالة، وهذا قد يكون مؤثر في أدائه في المبارات. (شحيمة محمد أيوب 2004.ص13).

ومما سبق ولأهمية هذا البحث، من جميع النواحي جاءت هذه الدراسة، والتي تناولت التأثير السلبي لظاهرة التعصب على أداء لاعبي كرة القدم صنف U17 حيث لم تتل هذه الدراسة الاهتمام الكافي على حد علم الطلبة من خلال اطلاعها في البيئة المحلية.

وقد قسمت الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وآخر تطبيقي ولقد احتوى الجانب النظري على الفصول الآتية:

- ❖ الفصل التمهيدي: وتم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة.
 - ❖ الفصل الأول: خصص التعصب
 - ❖ الفصل الثاني: الأداء الرياضي
 - ❖ الفصل الثالث: كرة القدم
 - ❖ الفصل الرابع: المرحلة العمرية.
- أما الجانب التطبيقي احتوي على الفصول الآتية :
- ❖ الفصل الرابع: وتضمن إجراءات الدراسة الميدانية
 - ❖ الفصل الخامس: فقد تم فيه عرض وتحليل النتائج ومناقشتها ثم استنتاج عام وأخيرا خاتمة الدراسة مع مجموعة في الاقتراحات

الاطار العام للدراسة



1- الإشكالية:

ان هدف الرياضة تكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، ولها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وانظمتها حيث تعمل من خلال الانشطة الرياضية على تنشئة الفرد متفهما لابعادها مبينا اتجاهات ايجابية نحوها.

فتسعى لتنمية روح الاتصال والتعاون والمسؤولية والتخفيف التوترات التي تشكل مصدر الخلافات ومن اهم ما تسعى اليه ايضا هو التعديل من السلوكيات المنتشرة بين الافراد التي تستحق الدراسة بعد الانتباه الى الملاحظات الميدانية لهذه الظاهرة التي تعد اكثر موضوعات التي تستاثر باهتمام علماء النفس بمختلف تخصصاتهم في الفترة الراهنة. (عزت إسماعيل 1982.ص28).

فظاهرة التعصب بكل انواعه ظاهرة واسعة تجتاح العالم كله ويهدد حياة الانسان بصفة عامة، وتعد المراهقة من اهم المراحل العمرية لبروز ظاهرة التعصب التي تؤدي الى تحطيم الذات وضعف الشخصية ومنها يستوجب من العلماء لتشخيص الداء وتحليل وتفسير النتائج، فظاهرة التعصب تظهر اما جسديا او لفظيا فحسب النظرية السلوكية التي ترى ان التعصب هي عادات لشخص سواء كان يظهر تعصب لفظي او جسدي كما يرى ايضا انصار الاتجاه السلوكي ان ظاهرة التعصب تعتبر متغيرا من متغيرات الشخصية كما انها نوع من الاستجابة السائدة.

ويعتمد الإعداد الرياضي الصحيح والسليم على معارف و تقنيات توصل إلى وضع إستراتيجية التخطيط والإعداد بأسلوب علمي يسهم في تنمية المستوى الرياضي إلى أبعد الحدود ويوصل الرياضي إلى أعلى مستوى فيعمل بأقصى ما يمكن أن تسمح به قدراته الفردية أو مع الجماعة ومن أهم العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في ميداننا الرياضي (علم النفس) نظرا لما يمدده من نظريات تعمل على تهيئة الرياضيين نفسيا والحد من المشاكل النفسية أثناء المنافسات كي يظهروا بمستواهم المطلوب، ويظهروا مهاراتهم دون أي

عائق بتجنب مختلف الانفعالات من (الخوف القلق والتوتر والتعصب....). وإذا ما أدركنا مصدر هذه الانفعالات كالتعصب مثلا ، فانه يمكن تجنبها بل والتحكم فيها لجعلها عاملا ايجابيا بدلا من اعتبارها ظاهرة سلبية فعلماء النفس يرون التعصب سلاحا ذو حدين فأما أن يكون محفزا للرياضي حيث يهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه وإما إن يلعب دور المعرقل ويضر مستوى الأداء ليهدم بذلك كل ما بناه المدرب والرياضي معا، فمن الضروري معرفة العوامل والمصادر المسببة التي تنشأ عنها ظاهرة التعصب ونبحق فيها لإبراز واثبات أنواعها.

وبناء على هذه المعطيات نتناول بالدراسة والتحليل هذا الموضوع انطلاقا من هذا التساؤل:

❖ هل لظاهرة التعصب تاثير سلبي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة؟

1-1 التساؤلات الفرعية:

- هل لظاهرة القلق تاثير سلبي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة ؟
- هل لظاهرة الغضب تاثير سلبي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة ؟
- هل لظاهرة الاحباط تاثير سلبي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة ؟

2- الفرضية العامة:

❖ لظاهرة التعصب تاثير سلبي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

2-1 الفرضيات الفرعية:

- ظاهرة القلق تاتير سلبي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة
- ظاهرة الغضب تاتير سلبي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة
- ظاهرة الاحباط تاتير سلبي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

3- اهداف الدراسة:

- معرفة التأثير السلبي لظاهرة التعصب على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- معرفة التأثير السلبي لظاهرة القلق التنافسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- معرفة التأثير السلبي لظاهرة الغضب على الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- معرفة التأثير السلبي لظاهرة الاحباط على الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة التعصب وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.
- إثراء مكتبة الجامعة وتوفير البحوث للدفعات القادمة .

4- اهمية الدراسة:

- ❖ الأهمية الميدانية: تكمن الأهمية التطبيقية لدراسة في إلقاء الضوء على احدى الرياضات الجماعية من جانب السلوكي الذي يتجلى في صفة

التعصب التي أصبحت جزء لا يتجزء من ممارسة الرياضات الجماعية، وخاصة رياضة كرة القدم ودورها في التقليل من مظاهر التعصب، ولذلك بحثنا عن الطرق والأساليب من أجل معالجة هذه السلوكيات (ظاهرة التعصب) عند فئة المراهقين.

❖ الأهمية النظرية:

اثراء المكتبة العلمية وإضافة موضوع جديد تتناول هذه الإشكالية من زاوية مختلفة . كما تساهم في رفع كفاءة الباحث، وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإمام بما يحمله هذا الفرع.

5- اسباب اختيار الموضوع:

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث، من المؤلف أن نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه .

ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث وذلك للأسباب الآتية :

- الميول والرغبة في معالجة موضوع التعصب نظرا لانتشاره في مختلف فئات المجتمع.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

6-1 التعصب:

- **التعريف النظري:** بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف التعصب وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن التعصب هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (حسن فايد ،

1985، ص44)

- **تعريف إجرائي:** هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

6-2- تعريف الأداء:

- **التعريف النظري:** يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً ". (الفيروز أبادي ، 1998 ، ص12)

- **التعريف الإجرائي:** إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي.

6-3 المراهقة:

- **التعريف النظري:** فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني ADOLECE معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد. (هدى محمد فنادي. 1992 ص.3)

- **التعريف الاجرائي:** ونقصد في دراستنا الفئة العمرية 17 سنة هي المراهقة المتأخرة وهي مرحلة من النمو تالي مرحلة الطفولة وتقع بين الطفولة والرشد وتعد فترة انتقال بينهما.

6-4 كرة القدم:

• **تعريف لغوي:** كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (روجي جميل، 1986، ص5)

• **تعريف النظري:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان ، 1998، ص9)

• **تعريف إجرائي:** كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبيسة الفريقين مختلفة عن بعضها، بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البيسة اللاعبين من " تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص بالعبة".

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

"تعتبر الدراسات المثابفة أساس ومصدر لكل باحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، وهذا ما نجده في خصائص البحث العلمي أنه تكاملي

البناء، فكل بحث هو عبارة عن حلقة من حلقات سلسلة البحث العلمي، أما فيما يتعلق بهذا الموضوع يمكن القول أن الأبحاث والدراسات التي تطرقت إلى مثل هذه المواضيع في بلادنا قليلة، لكن هناك بعض الدراسات المشابهة والتي نوجزها فيما يلي:

1-7 الدراسة الأولى:

وهي مذكرة لنيل شهادة ماستر لطالب احمد امين بوعلي 2014 تحت عنوان: " دوافع ظهور التعصب لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر " .

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة:

• هل هناك دوافع لظهور التعصب لدى لاعبي كرة اليد ؟.

ومن أهداف هذه الدراسة:

• لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة " ظاهرة التعصب " والتحسيس بمدى معالجتها.

• إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للتعصب أثناء المنافسة الرياضية.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

• معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

• معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

• معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

• معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر التعصب.

2-7 الدراسة الثانية:

وهي دراسة قدمها الباحث نور الإسلام مقداد 2016 لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: " علاقة التركيز، كمظهر للانتباه بالتعصب عند الرياضيين في المنافسات القصيرة " حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في التعصب وبعض مظاهر الانتباه " تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين ظاهرة التعصب والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في التعصب وبعض مظاهر الانتباه " التركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بلعب 5جويلية وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة اختبار التعصب للكشف عن ظاهرة التعصب لدى الرياضيين في جميع المراحل.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة التعصب وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
 - كلما زادت حالة التعصب لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
 - تقل حالة التعصب عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.
 - يتأثر مظهر الانتباه سلبا بزيادة حالة التعصب لدى العدائين في مرحلة المنافسات.
- ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

3-7 الدراسة الثالثة:

وهي مذكرة لنيل شهادة الماستر 2022 تحت عنوان: " قياس أبعاد التعصب ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (13_ 15 سنة) ".
ومن أهداف هذه الدراسة:

- قياس أبعاد التعصب لتلاميذ.
- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للتعصب التلاميذ.

وتوصل إلى أن تلاميذ الطور الثالث لايمتازون بالتعصب خلال نشاط التربية البدنية والرياضية، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية مابين الولايات لأبعاد مقاييس التعصب.
أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، كان عددهم 203 تلميذ.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي، وهو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا حيث يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات المشابهة من دراسة لأخرى اما من حيث العينة تختلف العينات من حيث الحجم والعمر وطريقة اختيارها، حيث اتفقت اغلب الدراسات من حيث نتائج البحث مع توقعاتنا.

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المشابهة هذا ما امكنا من الاستفادة من نتائج دراستهم وفيمايلي بعض النقاط التي استقدناها من هذه الدراسات

- توجيه الباحث الى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار.
- الى تحديد متغيرات البحث والدراسة.

- تحديد المقياس المناسب.
- اختيار الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.
- تحديد المنهج المستخدم الا وهو المنهج الوصفي والملائم للدراسة.
- توجيه الباحث الى كيفية اختيار مقياس.
- الوقوف والاستفادة من ما توصلت اليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شأنها ان تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة

الجانب النظري



الفصل الاول



تمهيد:

باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش إلا في جماعات تربطه بها جملة من القواعد والمحددات الاجتماعية والأخلاقية وفي هذا السياق فإنه يحدث تفاعل بين المحددات الاجتماعية والأخلاقية، قد يؤدي هذا التفاعل وهذا الاختلاف إلى ظهور عدة سلوكيات بين أفراد هذه الجماعات أحيانا قد تكون سلوكيات إيجابية أحيانا، وقد تكون هذه السلوكيات غير إيجابية نتيجة لعدة أسباب سواء داخلية تخص الفرد ذاته أو خارجية يتأثر بها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط، فالتعصب هو أحد هذه السلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا ولهذا فان هذا الفصل سوف يتناول مفهوم التعصب وأنواعه وأسبابه، ونظرياته والعوامل التي تؤثر في التعصب وعلاجه.

1- مفهوم التعصب :

يعتبر التعصب أحد الموضوعات التي اختلف العلماء في تحديد مفهومها تحديدا دقيقا بل أن ألبرت باندورا- "A.BENDURU", وهو أكثر الباحثين في المجال العدواني اعتبر دراسة التعصب من الموضوعات المعقدة التي لا يمكن تحديدها من جانب الدلالة اللفظية. (إبراهيم ريكان 1987 . ص 8)

ولإعطاء مفهوم شامل للتعصب اخترنا عدة تعاريف تطرقت إليه وهي كالتالي :حيث عرف باص - **BASS**"أي شكل من أشكال السلوك الذي يتم توجيهه إلى كائن حي آخر ويكون هذا السلوك مزعجا له "

بين هذا التعريف أن التعصب هو كل سلوك مزعج , وعرف لين - **LINN 1961** هو فعل عنيف موجه نحو هدف معين وقد يكون هذا الفعل بدنيا أو لفظيا وهو بمثابة الجانب السلوكي لانفعال الغضب والهيجان والمعدات. (عزت إسماعيل.1982.ص28).

و لقد أشار هذا التعريف إلى نوعين من التعصب وهو اللفظي والبدني بالإضافة إلى انه أشار بان للتعصب هدف محدد, وعرف واطس - **WATSON- 1979** " هو مجموعة من المشاعر والاتجاهات التي تدل على الكراهية والغضب والسخرية من الآخرين ويأخذ التعصب أشكالا متعددة قد تكون خفية في حالة توجيهها بسلطة ما أو تكون عنادا عبوسا في وجه الآخرين. (سامي عبد القوى .1995.ص28)

دل هذا التعريف على أن التعصب ينبع من المشاعر ويشمل الاتجاهات أيضا , وعرف شابلين - **CHAPLIN** " هو هجوم أو فعل معادي موجه نحو شخص أو شيء وهو إظهار الرغبة في التفوق على الأشخاص الآخرين ويعتبر استجابة للإحباط ما كما يعني الرغبة في الاعتداء على الآخرين أو إيذائهم والاستخفاف بهم السخرية منهم بأشكال مختلفة بغرض إنزال العقوبة بهم. (عبد الرحمان العيوسي .1997.ص103).

, وعرف فاخر عاقل التعصب هو أفعال ومشاعر عدوانية وهو حافز يثيره الإحباط - أو التثبيط أو تسببه الإثارة الغريزية. (فاخر عقل.1979.ص15).

وعرف "سعدية بهارون" التعصب هو السلوك الهجومي الذي يصاحب الغضب، وهو السلوك الذي يتجه نحو إحداث إصابة مادية لفرد آخر. (سعدية محمد بهارون. 1977. ص 246).

من خلال التعاريف السابقة للمربين يمكننا استنتاج مفهوم التعصب على النحو التالي :
التعصب هو ذلك السلوك الذي يقصد من ورائه إلحاق الأذى والضرر المادي أو المعنوي بالآخرين أو بالذات والى تخريب لممتلكات الذات أو الآخرين .

2- أسباب التعصب:

أن السلوكات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب و إذا ما تكلمنا عن التعصب فإننا نجد أن هناك عدة عوامل تتداخل لتوفر السبب والفرصة لحدوث مثل هذه السلوكات العدوانية فهناك أسباب نفسية وأخرى اجتماعية وأخرى بيولوجية ومن خلال هذا المبحث نحاول عرض هذه الأسباب بالتفصيل.

2- 1 الأسباب النفسية:

إن الأسباب النفسية متعددة ومتنوعة ونأخذ منها الحرمان والإحباط والغيرة والشعور بالنقص.

2-1-1 الحرمان:

فهو شعور ينتج عن عدم إشباع رغبة معينة وقد يكون مادي كما يمكن أن يكون معنويا.

عبد الرحمان العيسوي. 1989. ص 82 .

ويعتبر الحرمان من بين احد الأسباب المؤدية إلى التعصب لأن هذا الأخير ماهو إلا تعبير ورد فعل عن الحرمان من العطف والحنان والرعاية والحاجات الأساسية فإن شعور المراهق بهذا الحرمان فيحاول التعويض عنه من خلال تصرفات وسلوكات قد تكون في بعض الأحيان لاشعورية قصد التعويض عن هذا النقص والحرمان الذي يعاني منه. (حقي ألفة محمد. 1983. ص 79 - 80)

2-1-2 الإحباط:

وهو احد الأسباب الرئيسة للتعصب وكل مواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد وتبقى رغباته دون تحقق وهذا ما يثير لديه الغضب والانفعال و القلق .

وقد بين كل من ميلر miller - ودولا رد dollard . أن التعصب هو استجابة نموذجية للإحباط وان هناك علاقة سببية بين الإحباط والتعصب وهذا يعني أن ظهوره عند شخص ما يستلزم وجود إحباط. (محمد جميل منصور. 1981. ص 164 - 165)

يعتبر التعصب استجابة حتمية ومخرج ضروري للمواقف الإحباطية التي لا محالة منها في مختلف مراحل النمو خاصة في مرحلة المراهقة فهي عتاب تحول دون إشباع الدوافع وتحقيقها ودون الوصول إلى الأهداف التي سطرها المراهق والتي غالبا لا تتماشى مع واقعه.

2-1-3 الغيرة:

هي حالة انفعالية يشعر بها الشخص وتظهر متمثلة في الثورة والنقد والعصيان والهياج وقد تظهر كذلك على شكل انطواء وانعزال مع الامتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبي للغاية كالاعتداء والضرب والتخريب ونجد أنها تحمل صيغة القسوى وتمهد للهدم والتدمير وكل هذه الأشكال من مظاهر التعصب.

وتتجم الغيرة من متغيرات عديدة كالخوف وانخفاض الثقة في النفس وعدم الإحساس بالقيمة الذاتية فالمراهق الغيور مثلا لا يرتاح لنجاح غيره ومن الصعب عليه الانسجام والتعاون معهم وهذا ما يؤدي به إلى الانطواء والانسحاب كاستجابة أولا ثم رد فعل فاستجابة نهائية وقد يتولد هذا الشعور من عدم القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة وهذا ما يجعله يلجا إلى أسلوب التعويض كأن يتوهم بأنه متوقف مع غيره وهذا الشعور يقلل من قدرته على التكيف والتعامل مع غيره وديا فيقف منهم موقف متعصب ونجد أن المراهقين الذين يؤتون رفاق وأصدقاء لهم من الطبقات ومستويات اجتماعية عالية تفوق أسرهم, يعانون من مشاعر الغيرة حيث إنهم يصعب عليهم مجاراتهم وبالتالي يظهرون لهم سلوك عدوانية كاستجابة للغيرة والشعور بالنقص ويرى ادلر adler إن الغيرة والشعور بالنقص أساسا للتعصب حيث

أن المراهق الذي يشعر بقصور في علاقته مع الآخرين والمحيط الذي يعيش فيه يستجيب عصبية زائدة كاثبات لوجوده ومحاكاة للآخرين ومنافستهم في قدراتهم.

2-1-4 الشعور بالنقص :

أو ما يعرف بالإحساس بالدونية وهو حالة انفعالية تكون عادة دائمة ناجمة عن الخوف المرتبط بإعاقة حقيقية أو من تربية تسلطية اضطهادية والشعور بالنقص منتشر بكثرة سواء كان جسدي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو يمثل دائما فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية وبالتالي يؤدي إلى الانطواء وعدم المشاركة ومنه إلى استجابات سلبية اتجاه من يشعر نحوهم بالنقص والتعصب هنا يهدف إلى إعادة شيء من الاعتبار إلى الذات وإحساسها بقدرتها وسيطرتها على طرفها الوجودي بدل أن تدرج تحت مشاعر النقص والدونية.

فالمراهق الذي يعاني من الشعور بالنقص يعوض ذلك بالتعصب من أجل جعل نفسه تحس بأنه متفوق على غيره من الأقران.

من خلال التطرق للأسباب النفسية للتعصب نجد إن هذا الأخير يتأثر وبدرجة كبيرة بهذه الأسباب والتي حصرت في الإحباط والشعور بالنقص والغيرة غير أن الأسباب النفسية وحدها لا تكفي لكي نستطيع إعطاء تفسير لسبب حدوث التعصب. (بوخريسة بوبكر.

2006.ص93)

2-2 الأسباب الاجتماعية:

تعتبر الأسباب الاجتماعية من بين احد الأسباب التي تسهم وتتدخل في نشوء وتكوين شخص متعصب حيث أن البيئة والظروف الاجتماعية والأسرية لها تأثير قوي وبالغ على نمو الفرد بحيث أنه كلما كانت التنشئة الاجتماعية والعوامل المحيطة به سايمة وملائمة لاحتياجات الطفل كانت شخصية سوية وقوية وسليمة ومن بين هذه الأسباب هي:

2-2-1 الأسرة: تعتبر الأسرة من بين مصادر التكوين القاعدية التي تلعب دور كبير في سيرورة التنشئة الاجتماعية للطفل بحيث إنها تزوده بالمفاهيم والمواقف غير

العمومية وتصلقه بقالب الأسرة في ظل العلاقات السائدة بين أفرادها ولثقافة الأسرة دور كبير في تحديد مسؤوليات التعصب التي يجب أن يتخذها الطفل تجاه ما يقابله وما يواجهه فالفرد يكتسب منها أصوله الأولى واتجاهاته وقيمه وذلك من خلال ما يشاهده من أساليب عملية وممارسات يظل يراقبها وهو طفل والملاحظ أن هذه الأخيرة تعمل على تنشئته وتكوين شخصيته في اتجاهين: (بوخريسة بوبكر. مرجع سابق. ص 93).

• **الاتجاه الأول** : تطبيع السلوكات التي تتماشى مع ثقافة الأسرة وبالتالي إذا كانت ثقافتها تتنافى مع التعصب فإن الفرد ينشأ غير متعصب إما إذا كان مورث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم السلوكات المتعصبة فإن الفرد ينشأ حتما متعصبا.

• **الاتجاه الثاني**: توجيه نمو الفرد خلال كل مراحل هذه الأخير في داخل احد الإطارين بالاتجاهات التي تكافئ عليها الأسرة ويرتبط هذا بالعلاقة السائدة داخلها والتي تؤثر بشدة في حياة الطفل وشخصيته ، حيث أن العلاقات داخل الأسرة لها الدور البارز والأثر البالغ في دعم ظاهرة التعصب للمراهق فعلاقة الوالدين ببعضهما أو مع الطفل هي وحدها التي تحدد معالم سلوك الطفل نحو التعصب ويمكن القول أن الجو الأسري المليء بالسلوك السلبية يؤثر سلبا على شخصية أفرادها وخاصة الأبناء. (فاطمي نافية 1989.ص90).

2-2-2 المدرسة: هي الفضاء الثاني للطفل والتي هي عبارة عن امتداد لسلطة الأسرة التي ينشأ فيها الطفل ولكن هذه السلطة الثانية أكثر شدة على حياة الطفل لما فيها من قوانين وانظمة وضوابط تفرض عليه ولا مجال للتساهل أو تعدي هذه الضوابط أو الحدود فهي تضع حدود لحرية التي كان يمارسها داخل الأسرة. (شحيمي محمد أيوب 2004.ص139).

وهذه الضوابط والحدود والقيود تجعل الطفل مصدوما بحياة لم يألفها من قبل لذلك فإنه يلجأ إلى الأسرة ليحصل منها نافذة حينما يتسلل منها إلى الانحرافات السلوكية ومختلف الاضطرابات والتي منها السلوكات السلبية وبالتالي فإن هذه السلوكات تصبح متنفسا وإفراغا

لمكبوتات المشكلة أساسا من القوانين والصرامة المدرسية. (محمد غياري .محمد سلامة.1989.ص121 .)

بالإضافة إلى هذا فالأساليب المدرسية التي تعتمد على القسوة بحق الطفل تؤثر على نزعتة العدوانية وهذا ما يدفعه إلى الاستجابة بسلوك متعصب حيث انه يبدأ بهروبه من المدرسة وإهماله لواجباتها والإنضمام إلى رفاقه ليشكلوا مجموعة أشرار يمارسون العدوان الجماعي على التجهيزات المدرسية. (شحمي محمد أيوب مرجع سابق ص197 .)

وكذلك يظهر في بعض الحالات ظاهرة التعصب عند التلميذ بسبب سوء تكييفه المدرسي ويلاحظ من خلال عمله الدراسي فالطفل الذي يعاني من تأخر دراسي يدفعه إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس لذا نجده يخلو من القدرة على المشاركة مع الجماعة في نشاطهم وكل هذا راجع إلى فشله في دروسه مع الإهمال الذي يتلقاه من قبل المدرسة أو حتى الرفاق هذا ما يدفعه لاستعمال أساليب للتعويض والمتمثلة في ظاهرة التعصب وذلك دون وعي منه وهدفه في إثبات ذاته وجذب انتباه الآخرين وتأكيد أهميته كفرد منهم .

2-2-3 التعصب عن طريق النموذج

انطلاقا من مبدأ الكبار فالطفل يتعلم ظاهرة التعصب بمجرد مشاهدته نماذج لأشخاص يتصرفون بالسلوكات سلبية وكلما تعرضوا لمواقف كلما زاد إظهارهم لمثل هذه السلوكات وقد بينت عدة دراسات نذكر منها دراسة " بان دورا " badura (1973) أن الطفل يتعلم بالتقليد.

(قطاني نايفة الرفاعي عالية : مرجع السابق ص155 .)

3- أنواع التعصب:

بالرغم من أن تعريف ظاهرة التعصب عند الطفل من حيث انه سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو حدوث ضرر أو إيذاء لشخص آخر قد يحدد المعالم الرئيسية للتعصب, إلا أن بعض الباحثين في السنوات الأخيرة حاولوا النظر إلى التعصب على أساس النتيجة التي يتوقعها الفرد المعتدي.

وفي ضوء ذلك استطاعوا التمييز بين نوعين هامين من التعصب هما :

3-1 العدائي :

المقصود به هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعانات الشخصية الأخر وهدفه التمتع و الرضى بمشاهدة الأذى الذي لحقه بالفرد المعتدي عليه كنتيجة لهذا السلوك، ويلاحظ أن التعصب في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته، وقد يحدث مثل هذا التعصب في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل قيام مدافع كرة القدم بمحاولة إصابة منافسه بقدمه عقب محاولة منافسه تخطيه أو مروره بالكرة أو محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض أثناء مراقبته له.

3-2 الوسيلى :

ويقصد به السلوك الذي يحاول إصابة كائن حي آخر لأحداث الألم أو الأذى أو المعانات لشخص آخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أو رضا الزملاء أو إعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدى عليه وفي هذه الحالة يكون التعصب وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي، ويلاحظ أن هاذين النوعين من التعصب يتفقان في محاولة إصابة كائن حي آخر وأحداث الألم أو الأذى أو المعانات له لكنهما يختلفان من حيث الهدف، ويرى "كوكس" 1944 أنه بالرغم من صعوبة التفريق بين هذين النوعين من التعصب إلا أن محك التمييز بينهما يكمن في انفعال الغضب الذي يكون مصاحباً للتعصب ولا يشترط تواجد انفعال الغضب الوسيلى. (حمد حسين علاوى. 2004. ص 11-13 .)

4- العوامل المثيرة للتعصب:

أشارت العديد من المراجع إلى أن هناك العديد من الخبرات غير السارة أو الخبرات البغيضة التي يمكن أن تثير الفرد ومن بين أهمها ما يلي:

- الشعور بالألم.
- المهاجمة أو الإهانة الشخصية.

- الإحباط.
- الشعور بعدم الراحة.
- الاستثارة.

4-1 الشعور بالألم:

أشار ليونارد بركوفتزر BERKOWITZ (1989م) إلى أن الشعور بالألم PAIN سواء النفسي أو البدني يمكن أن يحرض على المزيد من الجوانب الانفعالية وبالتالي إمكانية حدوث التعصب.

وفي المجال الرياضي يمكن ملاحظة ذلك عند إصابة لاعب لمنافسة إصابة بدنية أو محاولة إصابته نفسيا عن طريق السخرية منه وشعور هذا المنافس بصورة سيئة تجاه اللاعب المتسبب في حدوث هذا الألم. كما يدخل في إطار ذلك أيضا شعور اللاعب بالألم الناتج عن الإجهاد أو الإرهاق الذي قد يدفعه إلى ارتكاب أخطاء متعمدة لأقل مثير.

4-2 المهاجمة أو الإهانة الشخصية:

عندما يهاجم أو يهان شخص ما فإنه قد يكون في موقف مثير ومشجع على التعصب تجاه الشخص الذي قام بمهاجمته أو أهانته في ضوء : العين بالعين والسن بالسن والبادئ اظلم, وقد نجد في المجال الرياضي بعض أنواع من التعصب من بعض اللاعبين ضد منافسيهم كنتيجة لمهاجمتهم بعنف من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة منهم.

4-3 الإحباط:

يقصد بالإحباط إعاقة الفرد عن محاولة تحقيق هدف ما. وأصحاب نظرية " الإحباط - التعصب " يرون أن الإحباط يؤدي إلى التعصب وقد يكون هذا السلوك موجها نحو مصدر الإحباط أو قد يتجه نحو مصدر آخر كبديل للمصدر الأصلي المسبب للإحباط, وقد نلاحظ في المجال الرياضي حدوث التعصب من بعض اللاعبين كنتيجة لعدم قدرتهم على مواجهة منافسيهم بإعاقتهم عن تحقيق هدفهم.

4-4 الشعور بعدم الراحة:

أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الشعور بعدم الراحة مثل التواجد في أماكن مزدحمة أو مكان مغلق أو سكن غير مريح أو التواجد مع جماعة غريبة عن الفرد وغير ذلك من المواقف التي تثير لدى الفرد الضيق وعدم الراحة يمكن اعتبارها من العوامل التي تشكل نوعاً من الضغوط على الفرد وبالتالي قد تسهم في إثارة التعصب لديه. وفي ضوء ذلك ننصح بضرورة توفير الشعور بالراحة للاعبين وبصفة خاصة قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية حتى يمكن بذلك الابتعاد عن بعض العوامل التي قد تثير القلق لدى اللاعبين.

4-5 الاستثارة والغضب والأفكار العدائية:

أشار دفيد ميرز MYERS (1996) إلى أن العوامل السابق ذكرها (الشعور بالألم والمهاجمة أو الإهانة الشخصية والإحباط والشعور بعدم الراحة قد تؤدي إلى الاستثارة أو الغضب أو الأفكار أو الذكريات السيئة لدى الفرد وهو الأمر الذي قد يحدث الاستجابات العدوانية. (محمد حسن علاوى، 1998، ص. 132.135.136)

5- نظريات التعصب:

هناك بعض النظريات والإقتراحات التي قدمها العديد من الباحثين لمحاولة تفسير التعصب على أنه غريزة فطرية أو استجابة للإحباط أو نتيجة لعملية التعلم والتطبيق الإجتماعي أو على أساس محاولة تفريغ المكبوتة داخل الفرد وفي ما يلي عرض موجز لأهم نظريات وإفتراضات التعصب:

- نظرية التعصب كغريزة
- نظرية التنفيس (تفريغ الإنفعالات المكبوتة)
- نظرية التعلم الإجتماعية
- نظرية الإحباط- التعصب. (محمد حسن علاوى، مرجع سابق، ص. 20).

5-1 نظرية التعصب كغريزة:

ترجع جذور هذه النظرية إلى المعلم "سيجموند فرويد" الذي أشار إلى التعصب غريزة فطرية , وفي رأي "فرويد" إن الغرائز هي قوى للشخصية تحدد الاتجاه الذي يأخذه السلوك أي أن الغريزة تمارس التحكم الإختياري للسلوك عن طريق زيادة حساسية الفرد لأنواع معينة من المثبرات, وقد افترض "فرويد" أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت , ومن المشتقات الهامة لغريزة الجنسية , كما أن غريزة التعصب تعتبر من المشتقات الهامة لغريزة الموت.

وأشار "فرويد للا" إلى إن غريزة التعصب هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على محاولة الفرد تدمير نفسه ونظرا لأن غريزة التعصب فطرية لأنه لا يمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق إشباعها أو إبدالها وعلى ذلك فإن الإنسان في محاولته تدمير ذاته فإن غرائز الحياة قد تعوق هذه الرغبة فعندئذ يتجه الفرد نحو موضوعات بديلة لإشباع غريزة التعصب كأن يقوم الفرد باعتداء على آخرين وتدمير الأشياء.

5-2 نظرية التنفيس (تفريغ الانفعالات المكبوتة):

يقصد بالتنفيس في مجال علم النفس تفريغ أو إطلاق المشاعر أو الإنفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عنها أو التسامي بها الأمر الذي يؤدي إلى تفريغ أو تخفيف هذه المشاعر أو الانفعالات نظرا لان كبتها يسبب حدوث بعض الاضطرابات النفسية و الجسمية.

وتشير نظرية التنفيس إلى أن التعصب ماهو إلا تفريغ للإنفعالات المكبوتة لدى الفرد الأمر الذي يؤدي إلى الإقلال من المزيد من التعصب.

ويعتقد أنصار نظرية التنفيس من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن أن يكون بمثابة متنفس للتعصب, كما أن التعصب لدى المشاهدين لبعض الأنشطة الرياضية قد يكون تفريغا لبعض

الانفعالات المكبوتة كنتيجة، للأسباب أخرى خارج مجال الرياضة كالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو السياسية أو غير ذلك من العوامل. (محمد حسن علاوى :مرجع سابق ص21-24).

5-3 نظرية الإحباط - التعصب:

يعرف الإحباط بأنه كل ما من شأنه أن يسبب منع تحقيق هدف أو إشباع حاجة هامة لنا، وليس من الضروري أن يوجه التعصب نحو من سبب الإحباط خاصة إذا كان هذا المصدر قويا، بل نجد على العكس من ذلك، إذ ترى هذه النظرية إن التعصب الناتج عن الإحباط يمكن أن يوجه إلى أهداف بديلة فالولدان اللذان يشعران بالإحباط بسبب كثرة خلافتها سوف يصبان تعصبهما على أطفالهما والذين سوف يتحولون بدورهم إلى تفرغ انفعالاتهم على أهداف بديلة فيشدون ذيل قطتهم أو يحطمون الدمى التي يلعبون بها، وتمثل هذه الفرضية واحدة من التفسيرات السببية الكبرى للتعصب، الإحباط يحدث حالة من التحريض على التعصب دائما يسبقها إحباط وفي عام 1939م نشر دولا رد وميلر وبعد ذلك كلمن دوب وماورر وسيرز أول كتاب لهما بعنوان الإحباط و التعصب، وقمنا فيه بتحليل رأي فرويد القاضي بان الإحباط يقود إلى التعصب، وعرف الإحباط بأنه تلك الحالة التي تحدث عندما يعاق إشباع الهدف، أو هو الأثر النفسي المؤلم المترتب على عدم الوصول للهدف أو تكرار الفشل، وعرف التعصب بأنه أي تصرف يترتب عليه ضرر أو أذى للذات أو للآخرين أو الوسط المحيط، وهما يفترضان أن عدم تحقيق الهدف يسبب الإحباط وان الإحباط يؤدي بدوره إلى التعصب إزاء الأشخاص أو الأشياء التي حالة دون تحقيق الهدف. (محمد السيد عبد الرحمان.2004.ص430)

5-4 نظرية التعلم الاجتماعي:

تفسر نظرية التعلم الاجتماعي بأنها سلوك يتم تعلمه عن طريق ملاحظة الآخرين ولإقتداء بسلوكياتهم، ثم الحصول على التعزيز والتشجيع لإظهار سلوكيات مشابهة. ولقد وجد عالم النفس "ألبرت باندورا"(1973م) أن الأطفال الذين يشاهدون النماذج من الكبار يرتكبون

أعمالاً عنيفة ، و لقد كانت هذه التغيرات أشد عندما تم تشجيع الأطفال على تقليد أفعال النماذج من الكبار . و هكذا يتضح من هذه النظرية أن التعصب يتم تعلمه من خلال التعزيز و المحاكاة فعلى سبيل المثال إذا قام احد المدربين بتقديم تعزيز إيجابي للتعصب لأحد اللاعبين فإن هذا اللاعب في الغالب سيظهر نفس هذا السلوك مرة أخرى في المستقبل.

إن نظرية التعلم الاجتماعي على العكس من نظرية الغريزة و نظرية الإحباط - التعصب حيث تنظر إلى التعصب على إنه سلوك متعلم و على ذلك يمكن توجيهه و السيطرة عليه . فالأشخاص المتعصبون تعلموا مثل هذا السلوك و ليس نتيجة للإحباط أو امتلاك لغرائز معينة . ومن الملاحظ في المجال الرياضي أن التعصب يمكن أن تحدث في كل رياضة ، و أن اللاعبين صغار السن يقتدون بالعنف السائد في مباريات المحترفين . فهم يشاهدون في التلفزيون التعصب لأبطال الذين يقتدون بهم ،ويحصلون على التشجيع عند إظهار سلوك مشابهة. ويذكر "سميث1988" أن العديد من المدربين ، و الآباء ، و زملاء الفريق يشجعون و يعززون هذه التصرف.(ربيع عبد القادر . 2008 . ص 34 .)

6- العوامل التي تؤثر في التعصب:

يفضل بعض الباحثين التميز بين أسباب كل من الغضب و التعصب في محاولة للإجابة عن تساؤلين منفصلين هما: ما الذي يسبب مشاعر الغضب وما الذي يسبب التعصب؟

6-1 الغضب كأحد أسباب التعصب:

هناك سببان رئيسيان للغضب هما الهجوم والإحباط بالإضافة إلى غزو السبب في كل منهما .

6-2 الهجوم:

يعد الهجوم على الفرد من قبل فرد آخر أو انزعاج منه أكثر مصادر الغضب شيوعاً وهناك أمثلة عديدة للهجوم ، فتخيل أنك تقرا صحيفة معينة وقامة شخص آخر بصورة غير متوقعة يسكب من الماء على راسك أو تخيل أنك أجبت إجابة معينة في الفصل الدراسي

تعبّر عن رأيك في موضوع معين وقام احد زملائه معلق على إجابتك بأنها غبية وليس لها معنى , وكذلك تخيل انك تسير بسيارتك في شارع عام وفجأة سبقتك سيارة أخرى ووقفت أمامك دون مبرر , ففي كل هذه الحالات نجد إن شخص معيناً قد فعلى شيئاً كريها لشخص آخر, وطبقاً لكيفية معالجة الشخص الذي تعرض للهجوم أو الإزعاج لهذه الأمور يصبح من المحتمل بدرجة كبيرة استثارة غضبه وشعوره بمشاعر عدائية نحو مصدر الهجوم ومن ثم الرد يبرز احتمال عليه .

فالأشخاص يستجيبون للهجوم عادة بتأثير, ومقابلة الهجوم بمثله بالأسلوب العين بالعين والبادئ اظلم, ومن ثم تزداد حدة العدوان والرغبة في الانتقام ويحدث تصعيداً له فالعنف يؤدي إلى المزيد من العنف في مختلف مجالات الحياة في المجتمع فالعنف الأسري على سبيل المثال لايشتمل على شخص عدواني واحد وضحية واحدة, ولكن يشتمل على نمط من العنف المتبادل بين الأزواج والزوجات أو بين الآباء والأبناء.

6- 3 الإحباط:

المصدر الرئيسي الثاني للغضب هو الإحباط , وابطس تعريف للإحباط هو الحالة التي يشعربها الفرد عندما يصطدم مع شيئاً ما أو عندما يحول أمر أو آخر بينه وبينما يريد تحقيق الفرد لأهدافه فإذا أراد الفرد أن يذهب إلى مكان معين أو يؤدي بعض الأفعال أو أن يحصل على شيء ما ومنع من فعل مايريد أو لم يتمكن من تحقيقه فإننا نقول أن الشخص قد أحبط وقد قدم "دولاً رد " وزملائه في الثلاثينات من القرن العشرين الغرض الأساسي الذي رابط بين العدوان والإحباط ومؤداه أن العدوان هو دائماً نتيجة للإحباط فحدوث السلوك العدواني يقتضي ضمناً وجود الإحباط والعكس , فوجود الإحباط يؤدي دائماً إلى بعض أشكال السلوك العدواني .

وقد قام "باركر" 1941. بدراستهم الكلاسيكية التي هدفت إلى الوقوف على الآثار النفسية للإحباط وتمثلت إجراءات التجربة في إن مجموعة من الأطفال شاهدو غرفة مليئة بدمى جذابة لم يسمح لهم بدخولها ووقفوا في الخارج ينظرون إلى الدمى التي يريدون أن يلعب بها

وليس في مقدورهم الوصول إليها وبعد أن انتظر الأطفال فترة من الزمن سمح لهم الباحثون بالدخول واللعب بالدمى الموجود كيفما يريدون , هذا في مقابل مجموعة أخرى من الأطفال أعطية فرصة مباشرة لدخول الغرفة واللعب بالدمى الموجود دون المرور بخبرة المنع الأولى التي تعرض لها الأطفال المجموعة الأولى وتبينه من النتائج أن الأطفال الذين احبطو قد حطموا الدمى على الأرض , وعلى هذا الأساس أن العدوان هو أهم المترتبان للإحباط. (ربيع عبد القادر , وآخرون : مرجع سابق . ص 34 .)

6-4 الغزو :

يؤدي الهجوم والإحباط في معظم الحالات إلى الغضب وما يترتب عليه من ظاهرة التعصب إدراك الشخص، إن الشخص آخر يقصد إيذائه فميلنا لتعصب يعتمد غالبا على الدوافع الظاهرة والمقاصد التي تكمن خلف أفعال الشخص الآخر وبمفاهيم نظرية الغزو التي قدمها "وايدر" تجد أن احتمال الغضب يزداد عندما الشخص يصاب بالهجوم أو الإحباط مقصود من قبل الشخص الآخر (أو انه في إطار تحكم الشخص الداخلي) وفي مقابل ذلك إذا قام الضحية بغزو الهجوم أو الإحباط إلى ظروفه المخففة (أو انه خارج نطاق تحكم الشخص) فلن يؤدي ذلك إلى إثارة غضب شديد فعلى سبيل المثال انه من المتوقع إثارة غضب العاملين في إحدى المؤسسات إذا قال لهم رئيسهم انه لا يهتم لأنهم كسالى أكثر مما لو اتخذت المؤسسة قرارا بتسريحهم مؤقتا من العمل بسبب الركود الاقتصادي للمؤسسة إجمالا والذي أدى إلى إغلاقها مؤقتا، ولكن توقيت المعلومات التي يتلقها الضحية عن مقصد الطرف الآخر أو الظروف المختلفة يعد عاملا مهما أيضا في إثارة الغضب، فإذا ادرك الضحية المبررات المخففة قبل يحبط فسيقل احتمال الغضب ومن ثم السلوك العدواني إما في حالة تفسير كل المبررات الحسنة فيما بعد بدء التوتر والغضب فسيصعب تقليل الغضب ومع ذلك فان المعلومات المسبقة عن مقاصد الشخص الآخر أو عن الظروف المخففة يصبح أثرها ضئيلا إذا كان الهجوم أو الإحباط كبيرا جدا فالعنف العائلي يحدث غالبا لان النقاش والجدل الشديد يزداد حدة ويصعدون أي اعتبار لمبررات أفعال الشخص الآخر ولذلك

فان المعلومات المخففة ربما تأتي متأخرة جدا أو تصبح غير فعالة في ظل حرارة الغضب فالأشخاص يقتلون في ظل الغضب الشديد بصرف النظر عن المعلومات التي تصلهم عن ضحاياهم.

6-5 العوامل الشخصية المسببة للتعصب:

تناولنا مسبقا أسباب الغضب منفصلة عن العوامل الشخصية للتعصب من اجل التمييز الدقيق بين الغضب و التعصب ويبقى ضمن العوامل الشخصية التي تؤثر في السلوك الفرد نوعان من هذه العوامل هما الأسباب العصبية والكيميائية للتعصب والاتجاهات التعصبية. (ربيع عبد القادر , وآخرون : مرجع سابق. ص 34 . 36 .)

7- علاج التعصب:

أن التعصب يعاني منها الفرد والمجتمع ومن هذا المنطق فانه ينبغي علينا أن نضع طرق للعلاج لمثل هذه الاضطرابات التي أثرت سلبيا على الحياة العامة للإنسان وعليه فإننا نرى أن يكون العلاج على هذه المستويات وهي كما يلي:

7-1 العلاج النفسي:

أن التكفل النفسي للفرد له الأهمية البالغة والأثر الكبير في علاج مثل هذه الاضطرابات السلوكية ويكون العلاج النفسي بتجنب الطفل أسباب الانفعال من الأساس والتي تسبب له نوع من الإحباط والحط من قيمته كعدم مقارنته بغيره من الأطفال وعدم تغييره بالذنب وخطأ ارتكبه وإشعاره بذاته وتقديره واحترامه. (محمد سعيد مرسى : 1998. ص 60.)

فعندما يفشل الطفل ويصبح ذاك الفشل جزء من الخبرات التي يواجهها في البيت والمدرسة والشارع ولذلك ينبغي لنا تعليم الطفل كيفية التعامل مع مثل هذه التجارب الفاشلة دون أن تترك في نفسه اثر ضار ودون أن تحبط من احترامه لنفسه ويقول علماء التربية أن الطفل الذي يعاني من انخفاض في درجة احترامه لنفسه لا يستطيع التعامل مع الفشل ولا يستطيع تشكيل صدقات مع غيره ويترتب على ذلك ظهور مؤشر التعصب. (زياد الحكيم .:

العدد 461. ص 167)

كما ينبغي علينا أيضا تجنب الأطفال الكبت بحيث يسمح لهم بطرح الأسئلة والاستفسارات وعلينا أن نتجاوب معها بوضعية تناسب سنه وعقله ومن خلال أيضا إشباع رغباته وتلبية حاجياته ويكون كذلك بتنميته ا حتى يستطيع الشخص أن يحل مشاكله وان يواجه الصعاب بلا صعوبة أو مشكلة بالإضافة إلى تعليم الطفل آداب الحديث والحب والتعاون والتسامح والمشاركة فكل هذه المعاني السامية تغرس فيه روح عالية ومتسامحة.

7-2 العلاج الإجتماعي:

ويدخل تحت هذا العلاج مايسمى بالعلاج البيئي وهو عبارة عن التعامل مع البيئة الاجتماعية للعميل وتعديلها أو تغييرها, أو ضبطها سواء كانت هذه البيئة الأسرة أو المدرسة...

والعلاج الاجتماعي في الأسرة يكون عن طريق تهيئة المناخ الأسري الهادئ والساو وكذلك من خلال معاملة الوالدين فيما يتعلق بتربية الأطفال وتوجيههم وقد يكون هذا عن طريق تدريب الأهل على سلك تصرفات سليمة بحيث يتعلمون كيف يعدلون سلوكهم ويتعاملون مع أبنائهم فقد أشارت نتائج هذا التدريب خاصة مع تفاعل الأهل ونجاوبهم إن التعصب انخفضت عند الأطفال بنسبة 20 إلى 60%.

هذا فيما يتعلق بالأسرة وفيما يخص المدرسة فيكون العلاج عن طريق إعطاء فرصة لتلاميذها بالحركة والنشاط سواء بالنشاطات الرياضية أو الثقافية وإدماج التلاميذ فيها وإشراكهم في التحضير وإعداد لها وبذلك تكون المدرسة قد اشبعت بعض حاجات تلاميذها. بالإضافة إلى هذا يجب توفير العلم وتطوير التعليم والاهتمام بإعداد معلمين لديهم الكفاءة والقدرة على تحويل جو المدرسة إلى جو يشجع الطلاب على العطاء والإنتاج وحب العلم).

حامد ظهران .1997.ص331 .)

كما يجب أن لاننسى جماعة الرفاق التي لها من التأثير بحيث يجب اختيار الصحبة الصالحة والجماعة التي تلتزم بالآداب والأخلاق الفاضلة والتي تبتعد عن كل سلوك طائش وغير مقبول.

7-2 العلاج السلوكي:

يعتبر العلاج السلوكي تطبيقاً علمياً لقواعد ومبادئ وقوانين التعليم في ميدان العلاج السلوكي على الإطار النظري الذي وضعه كل من ايفان بافلوف وجون واطسن في التعليم الشرطي ويستفيد أيضاً من نظريات ثور ندايك وكلاارك هل وبورس سكينر في التعزيز وتقرير نتائج التعلم مع استخدام مثيرات منفردة مثل الصدمة الكهربائية حيث ترتبط بانتظام وتكرار مع المثير الموقفي رغم أنها مؤذية نوعاً ما وصعبة مع بعض الحالات.

ومن بين أساليب العلاج السلوكي أسلوب التخلص من الحساسية، أو التحصين التدريجي ويتم ذلك عن طريق تعريض العميل إلى المثيرات التي تحدث استجابات وتكرارها بالتدرج في ظروف يشعر فيها بأقل درجة وهو في حالة استرخاء ثم يتم العرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم التوصل إلى المستويات العالية من الشدة المثير لا تستثير الاستجابة. (محمد سعيد مرسى .1998. ص60 .)

7-3 العلاج الطبي:

ينتج على التعصب اختفاء للبصيرة العقلية لدى الفرد وتجعله مضطرب لسلك سلوكيات يغيب فيها الانتباه للأخطاء وخطورتها وانطلاقاً من معرفتنا بان هناك علاقة وطيدة بين النفس والجسم ولهذا يلجأ في بعض الأحيان إلى استعمال الأدوية كمهدئات تؤدي إلى الاسترخاء العضلي والهدوء النفسي والحركي وهناك أيضاً لمسكنات التي تعمل على تثبيط وظائف الجهاز العصبي المركزي وتسكن الآلام مما يؤدي إلى الهدوء النفسي.

حتى يتمكن المعالج من إقامة علاقة تواصل بينه وبين العميل إذا ما فشلت جميع هذه المحاولات وفشلت بقية أنواع ووسائل وطرق العلاج يتم الاستعانة كأخر حل بالعملية الجراحية وهي جراحة عصبية متخصصة حيث يتم فصل النص الأمامي الجبهي عن بقية أجزاء المخ عن طريق قطع الألياف البيضاء الموصلة بين الفص الأمامي والمهد بذلك يتم قطع الاتصال العصبي وبالتالي تثبيط رد الفعل الانفعالي ويحد تغير في السلوك. (حامد

ظهران .1997. ص331 .)

7- 4 العلاج الديني:

يعتبر التعصب في نظر الدين استجابة غير سوية لضمير المريض بسبب الإهمال أو القيام الفرد بسلوك يتحدى فيه قوة الضمير, ولهذا فانه يجب الوقاية الدينية من مثل هذه الاضطرابات ويكون ذلك بالإيمان والتحلي بالعقيدة الخالصة والعمل المخلص والسلوك يجب أن يكون وفقا لها.

وتتضمن الوقاية الدينية من الاضطرابات النفسية والسلوكية الاهتمام بالتربية الدينية ولأخلاقية وبناء نظام القيم كدعامة أساسية ومتمينة للسلوك السوي فغاية ما يطالب هو النفس المطمئنة التي توفق بين النفس الإمارة بالسوي والنفس اللوامة.

فالتعاليم الدينية والقيم الروحية والأخلاقية يهدي الفرد إلى السلوك السوي وتجنبه الوقوع في الخطأ والذنب وعذاب الضمير وعليه يجنب إحداث نوع من التوازن بين الجانب المادي والروحي حتى يستطيع الفرد التوفيق في حياته وأخرته وفي ذلك قال تعالى " وابتغ فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا" (سورة القصص : الآية 77).

ويجب أيضا الاهتمام بالنمو الديني للفرد وتوفير القدرة الصالحة الحسنة والسلوك النموذجي للاهتمام والافتداء به حيث قال تعالى "لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة. (سورة الأحزاب : الآية 21).

ويقوم العلاج الديني على معرفة الفرد لنفسه ولدينه ولربه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية. (حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق. ص358).

لخلاصة:

نستخلص مما سبق ذكره في هذا الفصل أن التعصب تسبب فيه عدة جوانب وعدة مؤثرات سواء كانت نفسية اجتماعية ,ما إن توفرت تساهم في وجود سلوكيات عند الاطفال خاصة إذا ما تكلمنا عن المراهقين ,الذين تكون قابليتهم لمثل هذه السلوكيات أكبر ,و عليه فإنه يتوجب تحديد الأسباب الحقيقية التي تدفع بالمراهقين لتعصب من أجل معالجتها و قبل ذلك الوقاية منها باعتبار أن الوقاية أفضل من العلاج .

كما أنه لا ينبغي أن نعطي الأشياء أكثر مما تستحق فهناك فترات أين يظهر فيها هذا النشاط الزائد في سلوك الأفراد و ما يترتب عليه لذا وجب معرفة الكيفية المناسبة للتصرف معه بحكمة و عقلانية.

الفصل الثاني



تمهيد :

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

I الأداء:

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين إثنين هما:

- الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.
- الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية....وإغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. (عبد الغفار عروسي 2004 ص 98)

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا. (عصام عبد الخالق 1992 ص 168)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (محمد نصر الدين رضوان، 1992، ص168)

2_ أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

2-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.
- انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدة للرجل في الاندفاع للأمام.

2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. (قاسم حسن حسين، 1998 ص 41)

3_ العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
 - الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
 - مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.
- وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي: (محمد حسن علاوي 1986 ص36)

3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

3-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس ...

3-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

3-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ.
والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

3-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

3-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.
من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

3-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

3-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية، ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (فضيل موساوي 2004 ص 77)

- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.
- مرحلة الممارسة الفعلية.

4_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز تربية، من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغرننتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

5_ سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .
أ . الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك
ب . القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج . إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (فضيل

موساوي 2004 ص 70)

6_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

7_ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاء بدرجة الثبات خلال المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

8_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

9- تطوير أهداف التحدي:

- كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن

يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... الخ. (فضيل موساوي 2004 ص 77)

10_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

10-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بأداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

10-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

10-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (أسامة كمال راتب، 1994 ص 203)

II الجانب المهاري:**1- مفهوم المهارة :**

لغة: أخذت هذه الكلمة من فعل مهر اي حذق واتقن. والمهارة هو الحاذق والمسباح المجيد.
اصطلاحا : فالمهارة هي الأداة المتقن والمتميز في انجاز اي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة ، فالرسم البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية ، و العامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله ، والموسيقيار الماهر هو الذي يجيد مهارات العزف على الآلات الموسيقية ، و الكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة .
(المنجد في اللغة العربية والإعلام، 1987، ص777).

والمهارة مصطلح يصعب تحديد او إيجاد تعريف مطلق لها، ويرجع ذلك (محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الاداء ، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة . ويستدلان على ذلك برأي (سنجر) الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: **المستوى النسبي والمستوى المطلق** ، فالنسبي على حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط ، اما المطلق فهو

المقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي ، تصنف فيها المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها ، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للإعمال المختلفة ، حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية ، وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجباز والغطس وغيرها. (علاوي ورضوان، 1987، ص، 20).

وحسب قاموس (ويستر): "المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز (علاوي ورضوان، 1987، ص، 20).

والمهارة هي نتيجة لعملية التعليم حيث يقول "جيثري" أنها : تعني الكافية في انجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة. أما "سنجر" فيقول أنها : ترتبط بالانجاز في عمل او نشاط معين ، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد ، هذا الموقف يشمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20)

كما يرى "كتاب" أن المهارة هي : استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ. وتشتمل المهارة كافة الاداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها . شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (حماد، مفتي ابراهيم ، 2002، ص: 13)

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل وقت ممكن. (حماد، مفتي ابراهيم، 2001، ص: 02).

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة قدرة الفرد على الأداء أو انجاز عمل أو واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الإتقان، وبالاقتماد في الجهد والوقت .

2- أنواع المهارات :

هناك ثلاث انواع للمهارة :

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة ..إلخ
- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.
- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

- تتمحور العوامل المحددة لطبيعة للمهارة حسب "كبير" حول ثلاث عوامل أساسية هي :
- شكل وطبيعة العمل: إما ان يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب التكرار مستمرا ومعقدا فتكون المهارة المركبة أو المعقدة .
- نمطية العمل: تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:
- توقيت الأداء أو معدلات الأداء بالنسبة لزمان .
- التسلسل أو التعاقب .
- النتائج المفترضة مسبقا: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة ، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته. (علاوي، رضوان، 1987، ص:25).

4- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة ؟

للإجابة على هذا السؤال يجب أولاً تحديد مفهوم القدرة. فهي مجموعة أو جملة من الأدوات المرتبطة والمتشابهة .

ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء يسفر عنها ويدل عليها ، فكل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات ، ويعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها. (علاوي

ورضوان، 1987، ص: 25)

ويعتبر "سميل بيرت" أن القدرة هي وسائل عملية لتصنيف الأداء. ويعرفها "فارنون" بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها ارتباطا عاليا تتمايز إلى حد ما ، كطائفة عن غيره من التجمعات الأخرى الأداءات. (علاوي، رضوان، 1987، ص:28).

ومن هنا يتبين أن القدرة والمهارة شيئان مختلفان ، ويرجع ذلك إلى أ، المهارة تشير إلى مستوى الأداء في مجال واحد ومحدد، تكتسب بالممارسة والتعلم ،يمكن ملاحظتها وممارستها.

بينما القدرة فهي سمة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية ،غير ظاهرة تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم ،وتتحسن وفقا لمستويات النضج ، وتأثر في أداء العديد من المهارات ، وبهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

5- الحركة :

هي عبارة عن تغير التسلسل أوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان والمكان ،كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية ، البنائية والوظيفية لجسم الإنسان ، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات ، ويرى "محمد يوسف الشيخ" الحركة بأنها إنتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض. (محمد يوسف الشيخ، 1975، ص:19).

6- أنواع المهارات الحركية:

تنقسم المهارات الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

أ. المهارة الحركية الكبيرة : هي التي تتطلب استخدام للعضلات الكبيرة الأساسية في جسم الإنسان ، خاصة عضلات الجذع وعضلات التي تربط الأطراف بالجذع ،ويظهر هذا في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

ب. **المهارات الحركية الدقيقة** : تشمل حركات متخصصة ، تتميز بأكثر دقة وتفرد لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين ، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة ، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير ، بل تعتمد على قدرات الاحساس ، وتظهر غالبا في أعمال الرسم ، الفنون التشكيلية ، العزف على آلات الموسيقى ، النقر على آلات على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباعد النوعين في الجوانب عديدة ، إلا أنه يصب الفصل بينهما ، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة ، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج ، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة . (علاوي ورضوان ، 1987 ، ص : 15) .

7- خصائص المهارات الحركية :

هل الأداء المهاري صفة مكتسبة أو موروثه ؟

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل ، حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية ، التي تتميز بالعمومية والشمولية ، بالإضافة للعوامل الوراثية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية .

فقد أظهرت دراسة "جودناف" و"سمارت" ، أن العوامل العامة في القدرات ، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ، مما يدل على أنها فطرية وموروثة .
وتوصل "جيزال" ، إلى أن الأنشطة الحركية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثة .

أما دراسة ،"ماك جرو" سنة 1939، على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأول يمثل الزحف والحبو ،الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها ،هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال ،تتموا بالتدرج وبدونه ،في حين المهارات النوعية مثل التزحلق ،اللعب على الصناديق ،الغطس ،السبحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدى ،لا تتموا إلى بالتعليم والتدريب والممارسة .

ولاحظ ،"كراتي " ،خلال دراسة مقارنة بين الآباء والأبناء ،أن النتائج متساوية في اختيار المهارات العامة مثل (العدو ،والقفز من الثبات ...إلخ) ،أما اختبارات المهارات الخاصة (النوعية) مثل (القفز بالزانة ،الوثب الثلاثي ،التصويب والتمرير في ألعاب الكرة ...إلخ) ، فالنتائج متباينة بينهما .

كما لاحظ انه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الاباء والأبناء .

وأسفرت نتائج دراسة "سميث" ومعاونوه ،على أن عاملي سرعة ودقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة ،وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعليم . (علاوي ورضوان ،1987، ص: 35، 36،) .

8- المهارات الحركية في المجال الرياضي :

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم او بعض اجزائه ،من اجل تحقيق انجاز او اداء بدني خاص . (علاوي ورضوان،1987،ص:29)

ويعرفها "مفتي ابراهيم حماد" بأنها : مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الانتان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن . (مفتي ابراهيم حماد،2002:ص:13)

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية والوجدانية، كما انها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص ، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة ،بغرض تحقيق نتائج معينة ،حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الاساسية .ويرى " كير kerr " ان المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي (cybernétique) بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية (feedback) من ثلاث مصادر رئيسية هي :

أ- معلومات عما يجب الوصول اليه او تحقيقه

ب- معلومات من العمل او الاداء نفسه

ج- معلومات من النتائج التي يحققها الفرد . (علاوي،رضوان،1987،ص:39)

9- الفرق بين المهارة والتقنية :

يجب ان نفرق بين المهارة الرياضية والتقنية (technique) حيث تعتبر الخبرة جزءا مكتملا للأولى (التقنية) باعتبارها اسلوب فنيا للأداء المهاري الخاص مثل : القفز الطويل ،رمي الرمح والجمباز...الخ.

كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد للاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل ،الخصم واداة اللعب.وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم ،كرة السلة وكرة اليد...الخ. كما تعتمد على الاسلوب الفني للأداء الخاص بطل فرد من الالعب الفردية، اذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الاداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة ،وما يتطلبه من استجابات ضرورية ومناسبة.

وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الاساسية او الانماط العامة للحركة ،مادة اولية لبنائها ،حيث تتخذ هذه الاخيرة في انماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة او الرياضة ، اذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، المداومة والرشاقة) (la technique) فمثلا ،تشمل مهارة القفز العالي على

عدة طرق فنية لأدائها هي : الطريقة السرجية ، الطريقة المقصية ، الطريقة الظهرية (فوسبوري)، حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات اجزاء الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية والبدنية لكل فرد.

كما يتغير اسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية ،في المجال الرياضي وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل نشاط ،حسب محددات خاصة نوجزها في ستة ابعاد هي :

- الامكانيات البدنية : وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة ، السرعة ، المداومة والرشاقة). الاستعدادات النفسية للاعب.

- طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية .

- قوانين وقواعد النشاط .

- الملابس الخاصة بكل نشاط.

- الوسائل والاجهزة الخاصة بكل نشاط.

- طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط . (مفتي ابراهيم حماد، 2002، ص:15،14)

10- خصائص المهارة الحركية الرياضية :

تتميز الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي :

أ- المهارة قابلة للتعلم : ان المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب ،وتتحسن بالخبرة للوصول بها الى حالة الاتقان والنجاح في الأداء .

ب- المهارة لها نتيجة نهائية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سلفا والتي تتحدد قبل انجازها .

ج- ثبات النتائج: لكل مهارة نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

د- اقتصادية وفعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء ،حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لانجاز الأداء الصحيح وبفعالية .

هـ- قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة . (مفتي ابراهيم حماد، 2002، ص:15)

11- مراحل نمو المهارة الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الانسان . وهو ما يؤكد أسامة كامل راتب ، فيصفها بأنها : " قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي . ويرى بأنها تمثل امدادا طبيعي لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية . (أسامة كامل راتب، 1994، ص:275)

ويمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاث مراحل كما يلي :

- المرحلة العامة الانتقالية: تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات الى غاية 12 سنة . يبدأ الطفل فيها بتتقن وصل المهارات الحركية الأساسية لتطوير ادائها من حيث الشكل والتحكم الحركي ، اذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في وقت واحد .

- المرحلة النوعية: تمتد هذه المرحلة من 12 الى 14 سنة . ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها ، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع المهارة الحركية التي يحتويها هذا النشاط، ويزيد فيها مزوجة اكثر من مهارة أساسية في أن واحد ، ويتحسن أدائه من حيث النوعية والدقة والإتقان .

- المرحلة التخصصية: تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة ، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل انجاز . يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي ويصبح أدائه أكثر اتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين .

وتجدر الإشارة الى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة ، بحيث تكمل كل واحدة الأخرى ، وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية ،

سواء من الناحيتين المعرفية والوجدانية ،أو من حيث النضج البدني والعصبي . (أسامة كامل راتب ،1994،ص:27)

12- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

ان نمو المهارات الرياضية يتأسس الى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية ،وإتقانه لحركاتها مثل : حركات التحكم ،السيطرة ، الحركات الانتقالية وحركات الثبات واتزان الجسم .

فالطفل الذي لا يصل الى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نحو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة.

فالطفل الذي يتخصص مبكرا في رياضة الجمباز ،يكفي أن يمتلك قدرا مميزا من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة وليس بالضروري أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل : الرمي _ القذف _ الاستلام ، التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي اخر مثل كرة اليد. (أسامة كامل راتب ،1994،ص:276)

13- المهارات الأساسية في كرة القدم:

أ-التمرير:التمرير وسيلة ربط أولية ربين اللاعبين او أكثر ،تسمح بتقادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد.(حين السيد ابو عبدو ، 2002، ص 27-28)

ان اجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد علي السيطرة علي مجرات اللعب ،كذلك تساعد علي تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة و كذلك الدفاعية ،كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس و تزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه ، كما ان دقة و نجاح التمرير يرتبط

ارتباطا وثيقا بالسيطرة علي الكرة ،ولابد من تعليم الناشئ اولوية الاتجاه في التمرير ،بحيث يركز الناشئ علي أداء التمرير كالتالي:

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

-**التمرير العرضي** : أما إذ لم يكن في إمكان اللاعب تمرير للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل اخر يستطيع تغيير إتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للامام

-**التمرير للخلف**: أما اخر خيار أمام اللعب فهو التمرير للخلف و فيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى ستطيع التصويب على مرمى المنافس و ينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي :

-التمرير بعد ايقاف الكرة بدون منافس

-التمرير بعد ايقاف الكرة بوجود منافس

-التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.(مفتي ابراهيم حماد ، مرجع سابق ، ص 20)

ب-**الاستقبال**: استقبال الكرة هو اخضاع الكرة تحت تصرف اللعب و الهيمنة عليها و جعلها بعيدة عن متناول الخصم و ذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة و السيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات و المستويات سواء كانت الكرات الارضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فان السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية و حساسية بالغة مناجزاءالجسم المختلفة للاعب و التي تقوم بالسيطرة علي الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة و هذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم و المدافع

بدرجة كبيرة من الانتقان و التحكم لما لها من أهمية بالغة من اخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

(ابراهيم شعلان مصر ، 2001 ، ص57-58)

-مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة :

هناك مبادئ و اسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة و

هي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة و لنجاح ذلك نتبع مايلي :

-أن يقوم اللاعب بوضع جسمه فى الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة

-التحرك بسرعة فى اتجاه الكرة و ليس انتظار وصولها إليه خصوصا فى مواقف التى يكون

فيها الخصم قريبا من اللاعب

-الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه و التركيز فى مهام ابتعاد

الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها

-أن يقرر بسرعة و فى وقت مبكر أى جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه فى السيطرة

على الكرة

-ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أى أخطاء فنية

لحظة السيطرة على الكرة

-يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذى يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة

تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها

-عدم إبتعاد الكرة من اللاعب الذى يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول

الخصم عليها (حسين السيد أبو العبد ، 2002 ، ص116-117)

ج-الجري بالكرة :عندمايجري اللاعب بالكرة فإن هذه يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم

بأداء كافة الحركات و المهارات التى يريد تنفيذها و قد اصطلح على تسمية هذه المهارة

"بالجري بالكرة "حيث ان اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري ، غير أنها فى بعض

الاحيان تؤدى بالمشي ، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خطئية"

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم أحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا ، و قد يجري بالكرة مستخدما رأسه ، غير أنه عندما يستخدم الفخذ او الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك ب "تطيط الكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك علي مجارة سرعة و ظروف اللعب أو اللاعبين ،فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي ، جزء القدم الامامي الخارجي ، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالاضافة إلى الفخذ و الرأس ، و الجري بالكرة عبارة عن خليط من الجري ، و ركل الكرة باحدي أجزاء القدم المعروفة، و يتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة و كذلك الجزء المستخدم في ضربها و قوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب و بعد الخصم عنه:و ايضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها و ذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه ،ولا تزيد المسافة بينه و بين الكرة عن متر أو مترين ، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب (محمد رضا الوقاد ، سنة 2003، ص 117-188)

و تعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من أجزاء من الاجزاء يجب ان تمر بالتالي :

-أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية

-أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية

_أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري

-أداء المهارة من الجري العادي و المرور بين كرات طبية أو أرماع

-أداء المهارة مع تغيير السرعات

-أداء المهارة مع تعدية الختم أو حاجز (محمد رضا الوقاد ،مرجع سابق 2003

ص147)

د-المراوغة : هي فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه ، و هي سلاح اللاعب و عامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية و الجماعية . و المراوغة تعتبر من أصعب المهارات الاساسية في كرة القدم ، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم و المدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة ن ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المراوغ بقدرة بدنية عاليى تساعده علي نجاح مهارة المراوغة (حسين السيد أبو العبد ، مرجع سابق 2000 ، ص153)

و من أهم صفات و شروط المراوغة الناجحة مايلي :

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي و التي غالبا لا يتوقعها المنافس .
- قدرة اللاعب المهاجم على اقناع الخصم المدافع بتحريك خادع
- ان تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة
- قدرة اللاعب المهاجم علي تغيير أوضاع جسمه بسرعة و رشاقنة
- قدرة اللاعب المهاجم علي تغيير سرعة ريمت الاداء
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم عند المراوغة (ابراهيم شعلان ، 2000 ، ص 43)

ه-التصويب : هو احدي وسائل الهجوم الفردي ،ويتطلب التصويب من اللاعب المقدره علي التركيز و مهارة فنية عالية في الاداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم و تأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين ،ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب /ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس المرمى الفريق المنافس

ان التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ القرارات ،فدواعي لbfشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة أذ صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين

- كلي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لأبد ان يكون قد وصل الي مرحلة الاتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل :
- التدريب علي التصويب في ظروف سهلة و بسيطة
 - الارتقاء التدريجي بسرعة الاداء
 - استخدام الوسائل المساعدة(الحوائط المقسمة ، الأقماع و الشواخص ، الحواجز ، المقاعد ،المرمى متعدد المساحات)
 - ان تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة
 - تثبت مهارة التصويب عن طريق تغير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفعالية
 - التدرب على المهارة نحو ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع اجابي
 - الاهتمام و التركيز علي دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح
 - الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية و الجماعية لايجاز المزيد من المواقف المناسبة للتصويب
 - يجب علي مدرب الناشئين إعطاء حرية لهم للاهار قدرتهم علي التصويب مع استخدام اسلوب الامثل للتوجيه. (ابراهيم شعلان ، مرجع سابق 2000، ص 158)

الخلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

الفصل الثالث



مقدمة:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناءه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وقد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA) قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع، فقد بقيت لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

1 - تعريف كرة القدم :

1-1- التعريف اللغوي :

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

1-2- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ... (رامي جميل، 1986 ص50)

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

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

1-3- التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين ،

إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و رشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا، بلجيكا، سويسرا، دانمارك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها. (موقف مجيد المولي، 1999 ص 09)

3- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تظن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين، وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين

الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان " محند معوش " أول رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 58 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني، 1997 ص46)

3-1- النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

3-1-1- الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي

118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

3-1-2- هياكل النادي :

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :

- الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .
- مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي .
- رئيس النادي .
- الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول .
- اللجان المختصة : تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه .

3-1-3- مهام النادي :

من بين المهام الرئيسية للنادي :

- الاهتمام بالنشاط الرياضي .
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية FPIV ، PIPY .
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى . (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية،

وزارة الشباب والرياضة 04 جوان 1996)

4- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر ، التشيك)
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي 1980 ص72)

5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة .
- المحاورة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى . (حسن عبد الجواد، 1984 ص 25)

6- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن .

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .
- **السلامة :** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب

مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ن وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

• **التسلية :** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ..(سامي الصفار سامي الصفار1982 ص29)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي :
6-1- **ميدان اللعب :** يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

6-2- **الكرة :** كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ .

6-3- **مهمات اللاعبين :** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان ، و7

لاعبين احتياطيين

6-4- **الحكم :** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

6-5- **مراقبو الخطوط :** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

6-6- **مدة اللعب :** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة . (علي خليفة الهنشري، 1987

ص255)

- 6-7- ابتداء اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .
- 6-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .
- 6-9- طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة . (علي خليفة الهنشري، 1987 ص255)
- 6-10- التسلسل : يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- 6-11- الأخطاء وسوء السلوك : يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد ،
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .. (سامي الصفار سامي

الصفار 1982 ص30)

6-12 -الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر .

6-13 -ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

6-14- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

6-15- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم (حسن عبد الجواد، مرجع سابق 1984 ص177)

6-16- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

6-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها . (حسن عبد الجواد، مرجع سابق1984 ص177)

7- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم : لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

7-1-طريقة الظهير الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ،

ومن اجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

2-7 - طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع

الخصم. (رشيد عياش الدليمي، 1997 ص34)

3-7 - طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم . (رشيد

عياش الدليمي، مرجع سابق 1997 ص36)

4-7-4- طريقة 3-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب .

4-7-5- طريقة 3-3-4:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. (Alain Mischel 1988 p14)

4-7-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

4-7-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

4-7-8- الطريقة الهرمية :

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين).

8- متطلبات كرة القدم :

8-1- الجانب البدني :

8-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

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

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطوية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

8-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

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

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص . (أمر الله أحمد البساطي، 1990 ص 70)

8-1-1-2- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية (MICHEL PRADET 1997 p22)

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

8-1-1-3- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ .

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات . (أمر الله أحمد البساطي، 1990 ص 63)

8-1-2- عناصر اللياقة البدنية :

8-1-2-1- التحمل : عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة

الطبيعية في أسرع وقت ممكن . (AHMED KHELIFI 1990 p107)

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير

ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .

8-1-2-2- القوة العضلية :

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة . (أمر الله أحمد البساطي، 1990 ص111)

8-1-2-3- السرعة :

تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا . وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك

وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية . (قاسم حسن حسين، 1984 ص48)

8-1-2-4- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية . (حسن السيد أبو عبده،

2001 ص60)

8-1-2-5- الرشاقة :

تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة . (قاسم حسن حسين، 1984 ص200)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه .

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في

عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة

. (محمد حسن علاوي، 1994 ص110)

8-1-2-6- المرونة :

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر .

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية .

(PIRRE WULLACKI 1990 p145)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية

(stretching) ، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب . (أبو العلا عبد الفتاح 1994،

ص395)

8-2- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية .

8-3- الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري ، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ... (حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق 2001 ص 127)

9- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها :

9-1- حب اللاعب للعبة :

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

9-2- الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

9-3- التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد ، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه (رشيد الدليمي، مرجع سابق 1997، ص 21)

9-4- المثابرة :

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته ، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن ، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى. (رشيد الدليمي، مرجع سابق 1997، ص22)

9-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف) :

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حياة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

9-6- الكفاح :

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث ، وخاصة لاعب الدفاع .

9-7- التصميم :

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .

(حنفي محمود مختار 2000 ص288)

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

الفصل الرابع



تمهيد:

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم، فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص195).

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفصل جمال الدين ابن منظور، 1997، ص430).

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج. (فؤاد البهي السيد، 1956، ص254).

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (مصطفى فهمي، 1986، ص189).

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية

فستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (منى فياض ، 2004، ص 216).

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (حامد عبد السلام زهران، 1982، ص252)

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤا نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومنتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (حامد عبد السلام زهران: ، 1999، ص370-371).

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتتعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع

قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد.

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. (بسطويسي

أحمد، مرجع سابق، ص 182).

4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك

الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 182.)

4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك

إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (فؤاد بهي السيد، مرجع سابق، ص 283-285).

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (أمين فواز الخولي، 2000، ص 220).

4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمرهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه. أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه. (حامد عبد السلام الزهران، مرجع سابق، ص383-384).

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل

الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (موسوعة ، 1982 ، ص38).

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم. (فاخر عقلة ، ب س ، ص38). إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد

في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد. (حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق، ص435-436).

6 - أشكال المراهقة:

توجد اربع أنواع من المراهقة:

6-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (محمود حسن ، 1981، ص24).

6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية. (رابح تركي ، 1990 ، ص137).

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
 - شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
 - الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

6-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
 - الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
 - محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

6-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية وال جذب العاطفي . (يوسف ميخائيل أسعد ، ب س، ص160).

6-3- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
 - العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ. (عبد الغني الإيدي ، ب س، ص160).
 - العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.
- 6-4- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو

التوافق و السواء. (حامد عبد السلام زهران ،مرجع سابق،ص440)

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات

المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (بسطويسي أحمد ،مرجع سابق،ص187-188).

8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر و النواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيهه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف رزيق، 1986، ص15).

9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

9-1 القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية.(عنيات محمد أحمد فرج ،1998،ص74).

وبذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقييمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، والدقة، و الإيقاع الجميل المنقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

ويعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979"تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على

شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (بسطويسي أحمد ،مرجع سابق،ص184).

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.

9-2 تطور الصفات البدنية:

9-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساساً من الناحية العرضية ، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.

9-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين. (بسطويسي أحمد مرجع

سابق،ص184-185).

يذكر "إيفانوف1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، وتطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

9-4-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، والحركات الدقيقة الأخرى، والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، وثبات، ومرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، ويلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.

10 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطئ، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

- النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).
- الكافية الاجتماعية.
- مشكلة الفراغ.
- القلق، و الحيرة الخ. (عصام نور ، 2004، ص 26-29 .)

11-نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

- لكى يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعى ما يلي:
- يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أى برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التى تنمى شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعى الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالى.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسئوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .
- إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربى إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير فى قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، و التى قد تعرقل هذا النمو. (بسطويى أحمد مرجع سابق، ص184).

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

الجانب التطبيقي



الإجراءات الميدانية



تمهيد:

بعد ان تطرقنا الى الجانب النظري، وبعد تكوين خلفية نظرية عن موضوع الدراسة، سوف نحاول فيمايلي وضع الموضوع في اطار ميداني محاولين تحديد اهم اجراءاته المنهجية بدا بمنهج الدراسة بالإضافة الى المجتمع وعينة البحث ومجالاته والأدوات المستخدمة فيه والأساليب الإحصائية.

1- الدراسة الاستطلاعية:**1-1 الغرض من الدراسة**

من اجل الوصول لافضل طريقة للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقيا لطرق العلمية المتبعة كلن لابد على الباحث تنفيذ اتباع مقاييس وذا لأغراض التالية:

- التوصل الى افضل طريقة لاجراء البحث.
- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة.
- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاختبار من طرف الاختبار.
- معرفة الوقت الكافي والانسب لاجراء الاختبار .
- اختيار الأسلوب الأنسب لشرح مراحل.

1-2 الأسس العلمية للمقياس:

ثبات المقياس: يعرفه مقدمة عبد الحفيظ: ان ثبات المقياس هو مدي الدقة والانسياق او الاستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلف. (**مقدم عبد الحفيظ** ، 1987، الجزائر: ص56)

ويقول فان فالين عن ثبات المقياس: ان المقياس يعتبر ثابتا اذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (**محمد صبحي حسانين** " 1995 القاهرة ص193)

استخدم الباحث لثبات المقياس طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج المقياس، ولهذا قام الباحث باجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان).

1-3 كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث:

قبل اجراء التطبيق النهائي للمقياس المطبقين، (مقياس التعصب) في الدراسة استوجب علينا المرور بالخطوات التالية:

- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

لقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياسين من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في البيئة العربية.

ويهدف التأكد من الملائمة الأداة المطبقة في بحثنا قمنا بحساب معامل الثبات باستخدام معامل بيرسون ومعامل الصدق بطريقة التجريب وإعادة التجريب على مجموعة من الرياضيين يقدر عدد ب10 ثم اختياريهم من نفس المجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة.

- الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب ان يتمتع بها الاختبار الجيد، حيث يعرفه مقدم عبد الحفيظ 1993 بأنه مدى الدقة والاتساق واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ 1993 ص152)

اما في الدراسة الحالية فقد اعيد ثبات المقياسين المطبقين بحساب معامل الثبات انطلاقا من حساب معامل الارتباط بيرسون بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بين الإجابات اللاعبين من المرة الأولى وبين إجابات نفس اللاعبين في المرة الثانية، وعلى هذا الأساس تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 10 لاعبين، وتم إعادة توزيع المقياس بعد فترة 07 أيام على نفس العينة، وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

حساب معامل الثبات لمقياس مقياس التعصب:

الابعاد	الثبات	الصدق
القلق	0.87	0.93
الاحباط	0.81	0.95
الخوف	0.71	0.97

وبالتالي للمقياس درجة ثبات عالية تسمح لنا باستخدام في هذه الدراسة:

الموضوعية:

مقياس يتميز بالموضوعية لانه اختيار عالمي ومقنن ويصلح تطبيقه في كل مكان وزمان.

2- المنهج المتبع:

المنهج: هو الطريق الواضح والمستقيم... (" العيسوي عبد الرحمان 1996، ص76)

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة والاهداف المستوحاة من الدراسة بالنظر الى طبيعة مشكلة البحث، استعمل الباحث المنهج الوصفي. المنهج الذي يركز عليه الوصفي مستندا ومستئيرا بوسيلة الملاحظة وعتما على استعمال الأدوات والأجهزة العلمية بهدف اكتشاف وإبراز أي علاقة سببية بين واحد او اكثر من المتغيرات. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2002 ص126)

3- مجتمع وعينة البحث:

3-1 مجتمع البحث:

تعتبر عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، اذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع المشكلة الورد حلها إضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها اصدق تمثيل، وتمثل مجتمع البحث في أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة (المستوى الأول).

3-2 عينة البحث:

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (منتظمة) وشملت 20 لاعب من كل النوادي الثلاثة (اتحاد بسكرة، اتحاد خنشلة، نجم مقرة) وكان عدد العينة 60 لاعب.

4- مجالات الدراسة:**4-1 المجال الزمني:**

لقد بدأت الدراسات الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، وكان ذلك في بداية شهر جانفي، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية، اما بالنسبة للمقياس كانت كمايلي:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: 25 افريل إلى 09 ماي 2025 وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

4-2 المجال المكاني:

تم اجراء هذه الدراسة على الملاعب الثلاثة (ملعب اتحاد بسكرة، ملعب اتحاد خنشلة، ملعب نجم مقرة)

4-3 الأدوات البيداغوجية .:

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث لجأ الى اختبار المقياس كادات لهذه الدراسة:

واعتمدنا في هذا الموضوع على:

- مقياس التعصب.

4-3-1 عرض أدوات الدراسة:**1- مقياس مقياس التعصب:**

صمم وعدله محمود إسماعيل محمد ريان اختبارا تحت عنوان مقياس التعصب الرياضية. في ضوء اختبار سابق للمؤلف واختبار سابق لعالم النفي البولندي لمحاولة تقييم عمليات الخوف من القلق والاحباط لدى الرياضيين الممارسين لرياضات الجماعية. وتتضمن القائمة 16 عبارة لقياس الابعاد الثلاثة .

4-3-2 إجراءات التطبيق الميداني:

في اليوم الأول 2025/4/25 تم تحديد عينة الدراسة وإجراء بعض المقابلات مع أفراد العينة وهذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها.

وفي اليوم الثاني 2025/05/02 تم تحديد أسئلة الاستبيان التي تناولنا فيها:

- مقياس التعصب.

بعد تصميم استمارة المقياس وصياغتها بالشكل الأخير قمنا بتوزيعها على أفراد العينة المختارة في الفترة الزمنية من 2025-05-06 الى 2025-05-09 وبعد استرجاعها وفرزها وتفحص الإجابات تم تقديم مناقشة وحسابها وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في إستمارة المقياس، وقمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي تتضمنها

5- تحديد متغيرات البحث:**5-1 المتغير المستقل:**

ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر.

عربي حمود؛ وليد رحاحلة 2011 ص301)

- تحديد المتغير المستقل:

ويتمثل المتغير المستقل في ظاهرة التعصب.

5-2 المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي تخفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبدله.

- تحديد المتغير التابع:

ويتمثل أداء لاعبي كرة القدم لدى عينة البحث

3-5 المتغيرات الدخيلة:

وهي نوع من التغيرات المستقلة، لا يدخل في تصميم البحث، كما انه لا يخضع لسيطرة الباحث، ولكنه يؤثر في نتائج الباحث تأثير غير مرغوب فيه، لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال لمتغير وحده وبالتالي تأثيره على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي أسامة كمال راتب 1999 ص 219)

6- الأدوات الإحصائية:

ان الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل الى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والقوانين الإحصائية المستعملة في هذا البحث تتمثل فيما يلي:

• المتوسط الحسابي:

\bar{X} : المتوسط الحسابي:

$\sum x$: مجموع القيم:

n : عدد الافراد:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

الانحراف المعياري:

$$s^2 = \frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

s^2 : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات:

$(\sum x)^2$ مربع مجموع الدرجات.

n : عدد الافراد:

معامل الارتباط بيرسون: الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين
من اجل إيجاد معامل الثبات الاختبار وعلاقته هي:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})(y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{Y})^2}}$$

تحليل النتائج

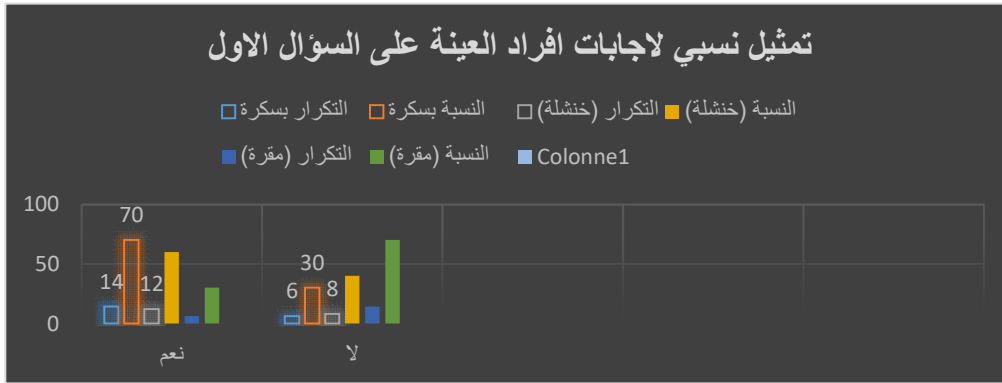


- عرض ومناقشة نتائج الاستبيان:.

العبارة رقم 1: هل تحس بالكراهية اتجاه بعض النجوم في الفرق المنافسة؟؟

الجدول رقم 2: يمثل إجابات العينة على السؤال الأول.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%30	06	%60	12	%70	14	نعم
%70	14	%40	08	%30	06	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع

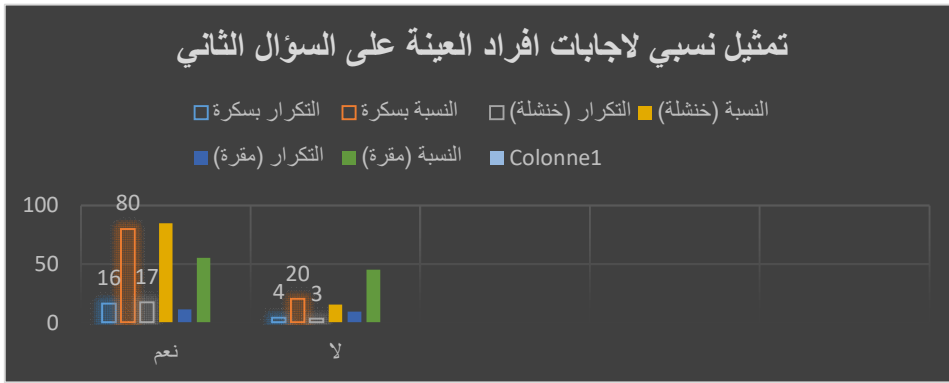


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 01 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 70% من فريق اتحاد بسكرة يحسون بالكراهية اتجاه بعض النجوم البارزين في الأندية الأخرى ونسبة 35% ليس لديهم نفس الإحساس، كما انت نسبة 60% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يحسون بالكراهية اتجاه اللاعبين البارزين في الأندية الأخرى ونسبة 70% من فريق نجم مقرة يرون كذلك. وبالتالي تستخلص ان لاعبي الأندية يبرزون كراهية اتجاه النجوم البارزين من الأندية الأخرى وذلك لطبيعة العلاقة والروح التنافسية بين اللاعبين وحبهم للتفوق.

العبارة رقم 2: هل يتظاهر لاعبو الفريق بحبهم لبعضهم البعض مع ان الحقيقة غير ذلك ؟
الجدول رقم 3: يمثل إجابات العينة على السؤال الثاني.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%55	11	%85	17	%80	16	نعم
%45	09	%15	03	%20	04	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع

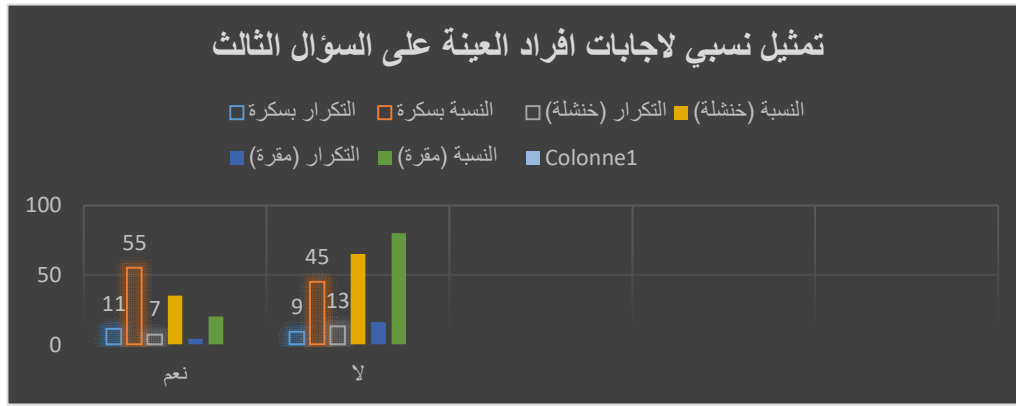


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 02 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 80% من فريق اتحاد بسكرة يتظاهرون بحبهم لبعضهم البعض مع ان الحقيقة عكس ذلك ونسبة 20% ترى العكس، كما ان نسبة 85% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يتظاهرون بحبهم لبعضهم البعض ونسبة 55% من فريق نجم مقرة يرون كذلك. وبالتالي نستخلص ان لاعبين يتظاهرون بحبهم لبعضهم البعض مع ان الحقيقة عكس ذلك.

العبارة رقم 3: هل ما حدث من شغب داخل الملاعب مسألة طبيعية؟
الجدول رقم 4: يمثل ايجابية العينة على السؤال الثالث.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%20	04	%35	07	%55	11	نعم
%80	16	%65	13	%45	09	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع

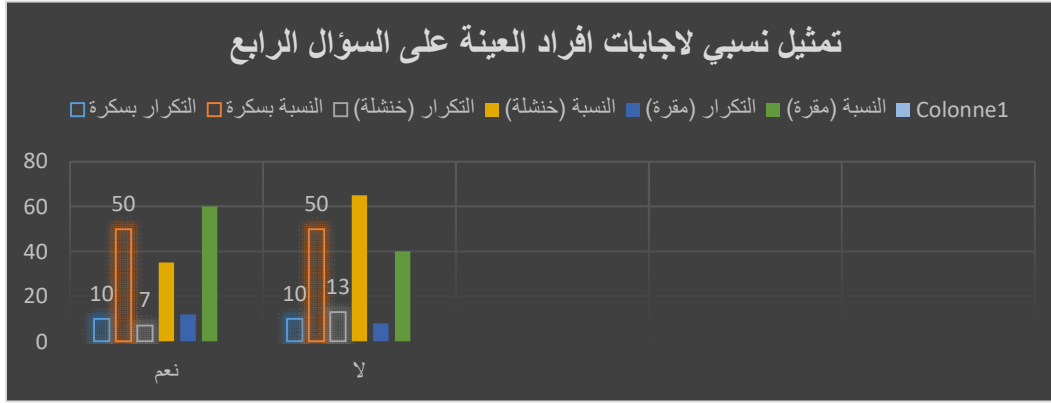


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 03 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 55% من فريق اتحاد بسكرة ترى ان ما يحدث من شغب داخل الملاعب مسألة طبيعية ونسبة 45% ترى العكس انها غير طبيعية، كما ان نسبة 65% من فريق اتحاد خنشلة أيضا ترى انه غير طبيعي ونسبة 80% من فريق نجم مقرة يرون كذلك.
وبالتالي تستخلص انه ما يحدث من شغب داخل الملاعب مسألة غير طبيعية وهذا راجع لانه تصرف غير حضري ومخالف لمبادئ الرياضة.

العبارة رقم 4: هل تشعر بالاحتقار اتجاه بعض الأشخاص ؟
الجدول رقم 5: يمثل إجابة العينة على السؤال الرابع.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%60	12	%35	07	%50	10	نعم
%40	08	%65	13	%50	10	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع

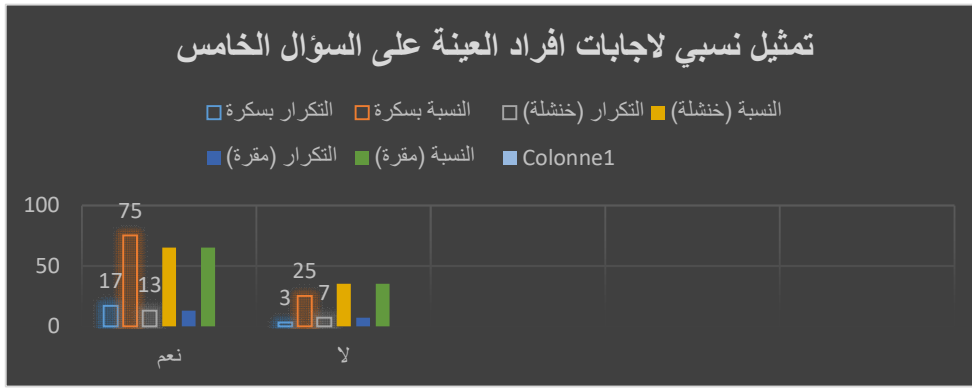


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 04 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 50% من فريق اتحاد بسكرة لا تشعر بالاحتقار اتجاه بعض الأشخاص ونسبة 50% تشعر بالاحتقار، كما ان نسبة 65% من فريق اتحاد خنشلة أيضا لا تشعر بالاحتقار ونسبة 60% من فريق نجم مقرة يرون كذلك.
وبالتالي تستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين ليس لهم هذا الشعور بالاحتقار تجاه الأشخاص.

العبارة رقم 5: هل تشعر بالعصبية والقلق قبل بدأ المنافسة ؟
الجدول رقم 6: يمثل إجابة العينة على السؤال الخامس.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%65	13	%65	13	%75	17	نعم
%35	07	%35	07	%25	03	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

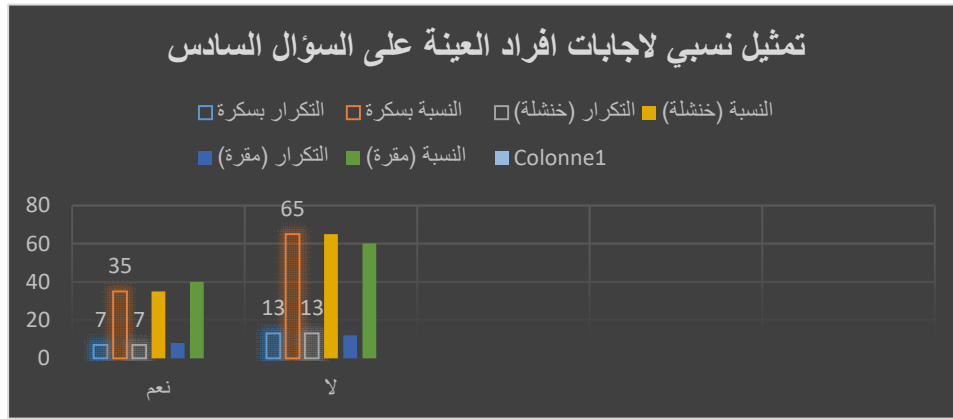
من خلال الجدول رقم 05 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 75% من فريق اتحاد بسكرة يشعرون بالعصبية والقلق قبل بدأ المنافسة ونسبة 25% لا تشعر بالعصبية والقلق ، كما ان نسبة 65% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يشعرون بالعصبية والقلق قبل بدأ المنافسة ونسبة 60% من فريق نجم مقرة يرون كذلك.

وبالتالي نستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين يشعرون بالعصبية والقلق قبل بدأ المنافسة وذلك لتخوف كل الفرق من المنافسة وضغط الكبير عليهم والحالة النفسية المضطربة.

العبارة رقم 6: هل تبدو متعصبا قبل بدأ المقابلة ؟

الجدول رقم 7: يمثل إجابة العينة على السؤال السادس.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%40	08	%35	07	%35	07	نعم
%60	12	%65	13	%65	13	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

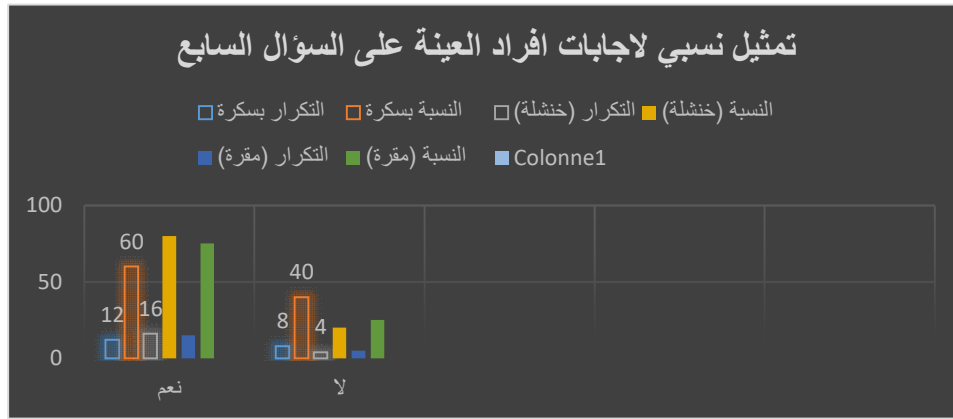
من خلال الجدول رقم 06 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 65% من فريق اتحاد بسكرة لا يبدو متعصبين قبل بدأ المقابلة ونسبة 35% يظهر عليهم التعصب ، كما ان نسبة 65% من فريق اتحاد خنشلة أيضا لا يبدو متعصبين قبل بدأ المقابلة ونسبة 60% من فريق نجم مقرة يرون كذلك.

وبالتالي نستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين لا يبدو متعصبين قبل بدأ المقابلة.

العبارة رقم 7: هل عصبيتك تؤثر ادائك قبل المبارات؟

الجدول رقم 8: يمثل إجابة العينة على السؤال السادس.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%75	15	%80	16	%60	12	نعم
%25	05	%20	04	%40	08	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 07 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 60% من فريق اتحاد بسكرة

يرون ان العصبية تؤثر ادائهم قبل المبارات ونسبة 35% يرون العكس ، كما ان نسبة

80% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يرون ان العصبية تؤثر ادائهم ونسبة 75% من فريق

نجم مقرة يرون كذلك.

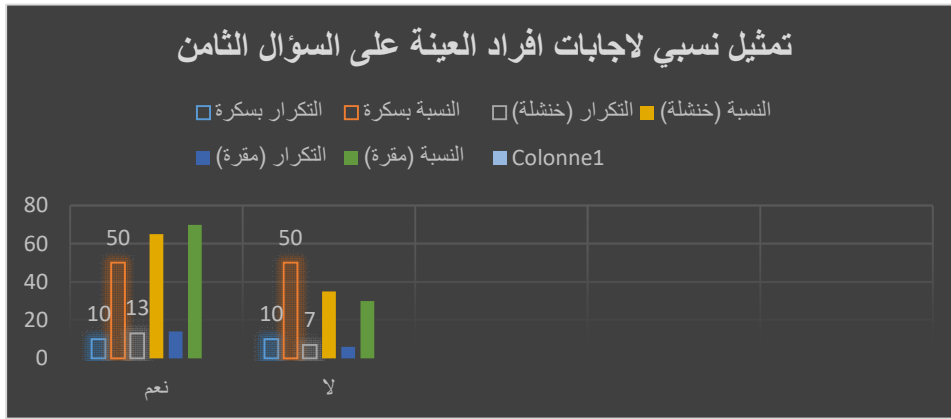
وبالتالي تستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين يرون ان العصبية تؤثر أدائهم داخل

المبارات وذلك لما يواجهه من ضغوط قبل وبعد المبارات.

العبارة رقم 8: هل يضايقك ان المنافس سوف يهزمك؟؟

الجدول رقم 9: يمثل ايجابية العينة على السؤال السابع.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%70	14	%65	13	%50	10	نعم
%30	06	%35	07	%50	10	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

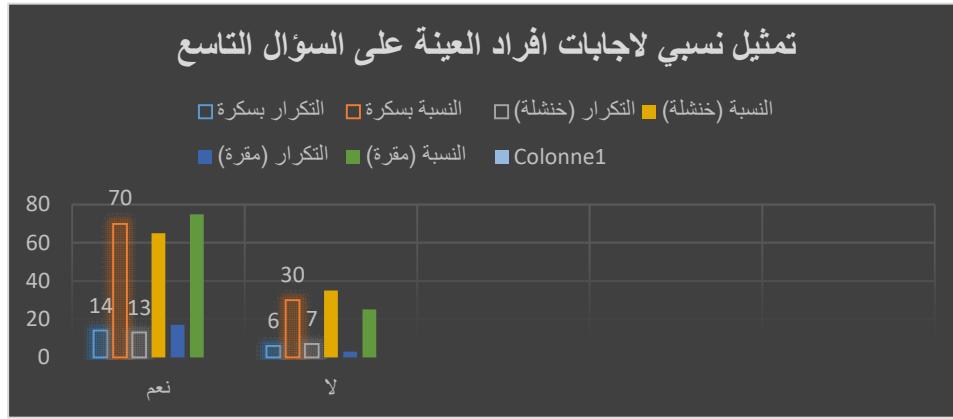
من خلال الجدول رقم 08 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 50% من فريق اتحاد بسكرة يتضايقون من المنافس اثناء الخسارة ونسبة 50% يرون العكس أي لا يتضايقون ، كما ان نسبة 65% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يتضايقون من المنافس اثناء الخسارة ونسبة 70% من فريق نجم مقرة يتضايقون من المنافس.

وبالتالي نستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين يتضايقون من المنافس اثناء الخسارة.

العبارة رقم 9: هل من الممكن ان تتنازل عن مكانك داخل الفريق لشخص اخر افضل منك؟؟

الجدول رقم 10: يمثل إجابة العينة على السؤال الثامنة.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%75	17	%65	13	%70	14	نعم
%25	03	%35	07	%30	06	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع

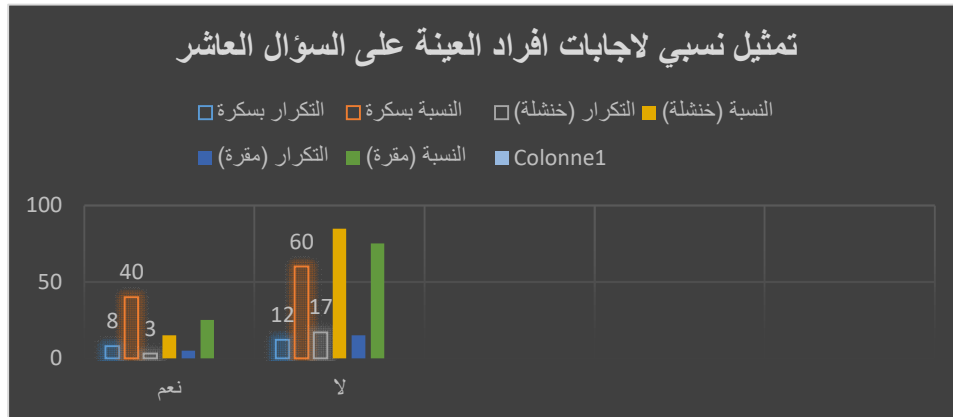


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 09 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 70% من فريق اتحاد بسكرة يرون انه من الممكن التنازل على أماكنهم للشخص الافضل ونسبة 30% يرون العكس أي اهم متمسكون بمكانتهم ، كما ان نسبة 65% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يرون انه من الممكن التنازل على أماكنهم ونسبة 75% من فريق نجم مقرة يرون انه من الممكن التنازل على أماكنهم. وبالتالي تستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين يرون انه من الممكن التنازل على أماكنهم للشخص الافضل.

العبارة رقم 10: هل من حق اللاعب ان يرفع صوته على زملائه او المدرب ؟
الجدول رقم 11: يمثل إجابة العينة على السؤال التاسع.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%25	05	%15	03	%40	08	نعم
%75	15	%85	17	%60	12	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



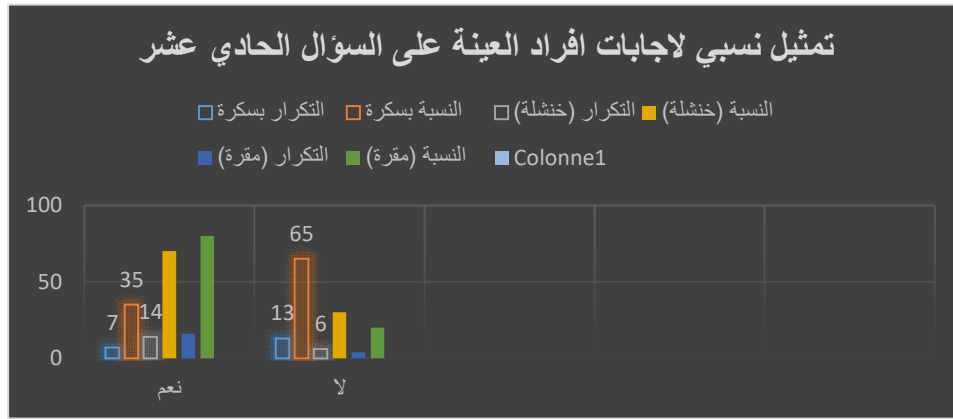
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 10 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 60% من فريق اتحاد بسكرة يرون انه ليس من حق اللاعب ان يرفع صوته على زملائه او المدرب ونسبة 40% يرون العكس أي ان حماس المقابل قد يتسبب في ذلك ، كما ان نسبة 85% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يرون انه ليس من حق اللاعب ان يرفع صوته على زملائه او المدرب ونسبة 75% من فريق نجم مقرة يرون انه ليس من حق اللاعب ان يرفع صوته على زملائه او المدرب.

وبالتالي تستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين يرون انه ليس من حق اللاعب ان يرفع صوته على زملائه او المدرب وذلك للمحافظة على الاحترام بين اللاعبين وعدم الإطاحة بمعنويات الزملاء.

العبارة رقم 11: هل تشعر بالحق اتجاه الفرق التي سبقتكم في الترتيب ؟
الجدول رقم 12: يمثل إجابات العينة على السؤال العاشر.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%80	16	%70	14	%35	07	نعم
%20	04	%30	06	%65	13	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع

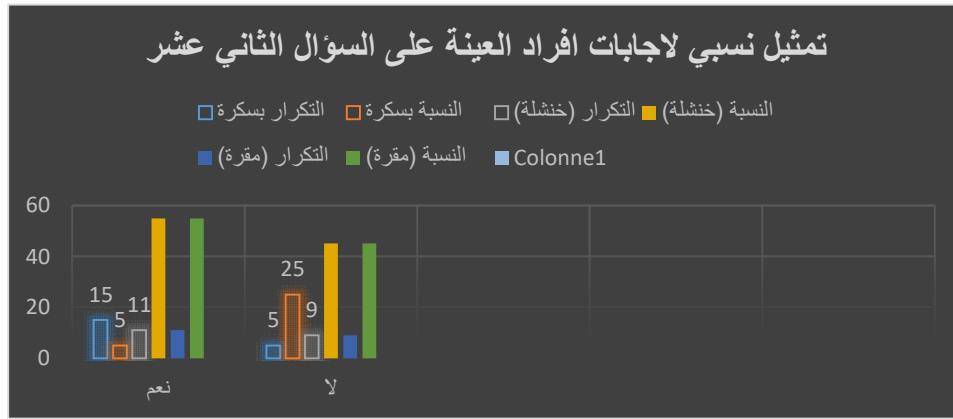


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 11 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 65% من فريق اتحاد بسكرة يرون انه لا يشعرون بالحق اتجاه الفرق التي سبقتكم في الترتيب ونسبة 35% يرون العكس أي ان حماس البطولة قد يتسبب في ذلك ، كما ان نسبة 70% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يرون انهم يشعرون بالحق اتجاه الفرق التي سبقتكم في الترتيب ونسبة 80% من فريق نجم مقرة يرون انهم يشعرون بالحق اتجاه الفرق التي سبقتكم في الترتيب.
وبالتالي تستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين يشعرون بالحق اتجاه الفرق التي سبقتكم في الترتيب.

العبارة رقم 12: هل تشعر بالكراهية اتجاه الحاقدين على الفريق:
الجدول رقم 13: يمثل درجة الجواب.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%55	11	%55	11	%75	15	نعم
%45	09	%45	09	%25	05	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



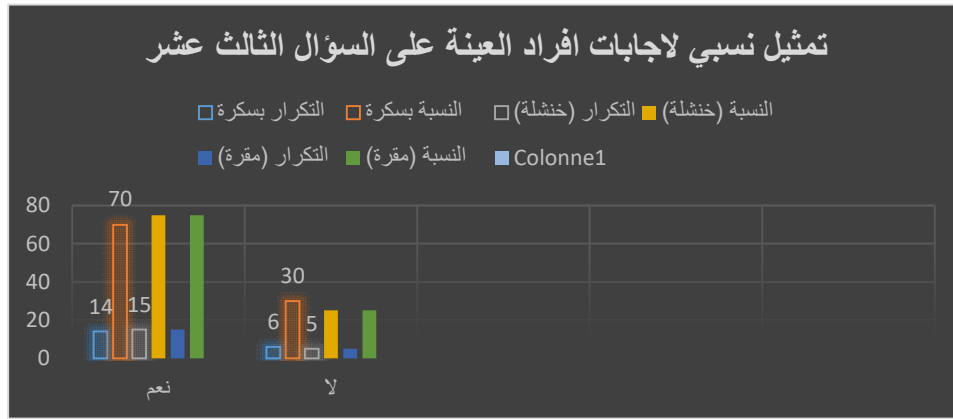
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 12 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 75% من فريق اتحاد بسكرة يرون انهم يشعرون بالكراهية اتجاه الحاقدين على الفريق ونسبة 25% يرون العكس ، كما ان نسبة 55% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يرون انهم يشعرون بالكراهية اتجاه الحاقدين على الفريق ونسبة 55% من فريق نجم مقرة يرون انهم يشعرون بالكراهية اتجاه الحاقدين على الفريق.

وبالتالي نستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين انهم يشعرون بالكراهية اتجاه الحاقدين على الفريق وهذا لانهم يكونون هذا الفريق ويحدثون عليهم وثانيا لحبهم لهذا الفريق ومايضر الفريق يضرهم ولا يحبون الا الخير لفريقهم.

العبارة رقم 13: هل كانت لديك الرغبة في ان تلعب في اندية غير الذي انت فيه ؟
الجدول رقم 14: يمثل درجة الجواب.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%75	15	%75	15	%70	14	نعم
%25	05	%25	05	%30	06	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



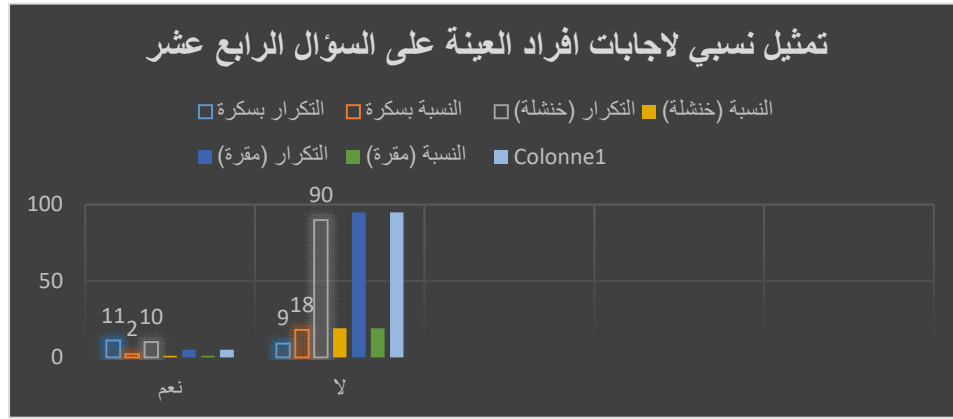
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 13 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 70% من فريق اتحاد بسكرة يرون انهم كانت لديهم الرغبة في ان يلعبون في اندية اخرى ونسبة 30% يرون العكس ، كما ان نسبة 75% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يرون انهم كانت لديهم الرغبة في ان يلعبون في اندية اخرى ونسبة 75% من فريق نجم مقرة يرون انهم كانت لديهم الرغبة في ان يلعبون في اندية اخرى.

وبالتالي تستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين انهم كانت لديهم الرغبة في ان يلعبون في اندية اخرى لعدة أسباب سواء لعدم تناسق طموحهم مع اهداف الفريق .

العبارة رقم 14: هل تفضل الطبقية داخل الفريق على ان يأخذ كل لاعب حقه؟
الجدول رقم 15: يمثل درجة الجواب.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%05	01	%05	01	%10	02	نعم
%95	19	%95	19	%90	18	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 14 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 90% من فريق اتحاد بسكرة

يرون انهم لايفضلون الطبقية داخل الفريق على ان يأخذ كل لاعب حقه ونسبة 10%

يرون العكس ، كما ان نسبة 95% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يرون لايفضلون الطبقية

داخل الفريق على ان يأخذ كل لاعب حقه ونسبة 95% من فريق نجم مقرة يرون لايفضلون

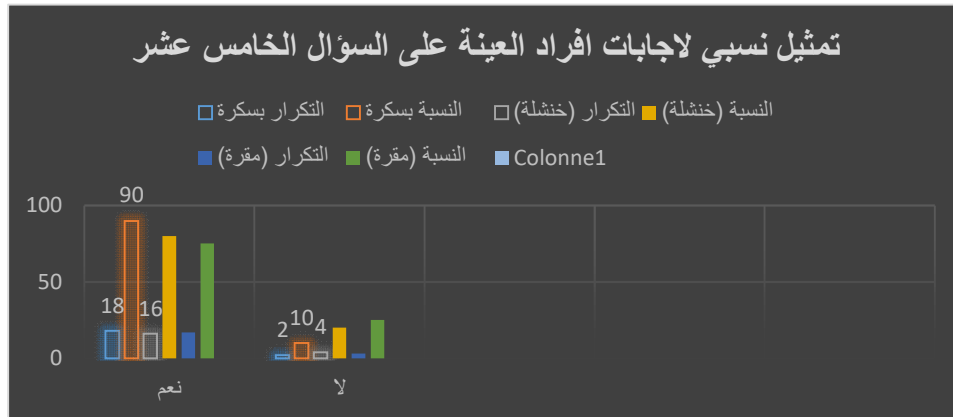
الطبقية داخل الفريق على ان يأخذ كل لاعب حقه.

وبالتالي تستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين انهم لايفضلون الطبقية داخل الفريق على

ان يأخذ كل لاعب حقه.

العبارة رقم 15: هل تكره سماع وجهات نظر الآخرين لاعتبارها غير مجدية؟
الجدول رقم 16: يمثل درجة الجواب.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%75	17	%80	16	%90	18	نعم
%25	03	%20	04	%10	02	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع

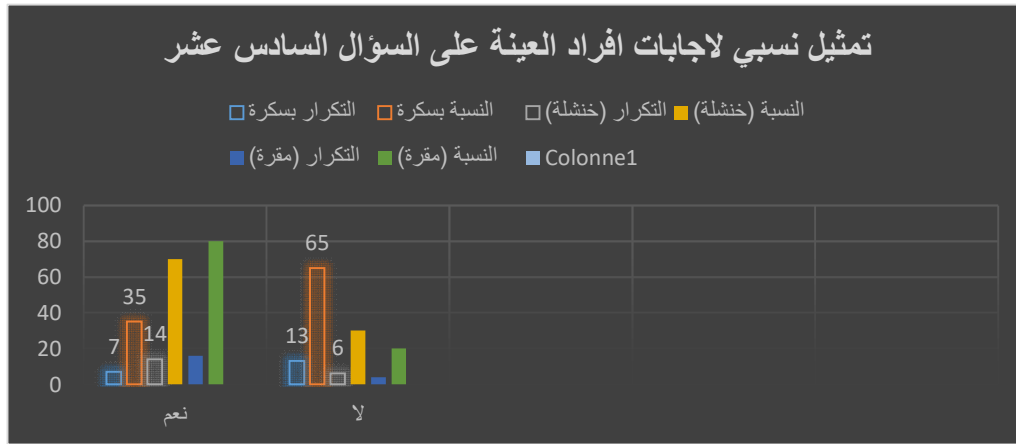


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 15 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 90% من فريق اتحاد بسكرة يرون انهم يكرهون سماع وجهات نظر الآخرين لاعتبارها غير مجدية ونسبة 10% يرون العكس ، كما ان نسبة 80% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يرون يكرهون سماع وجهات نظر الآخرين لاعتبارها غير مجدية ونسبة 75% من فريق نجم مقرة يكرهون سماع وجهات نظر الآخرين لاعتبارها غير مجدية.
وبالتالي نستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين انهم يكرهون سماع وجهات نظر الآخرين لاعتبارها غير مجدية وانقاصا من قيمتهم.

عبارة رقم 16: هل تشعر بالضيق عند الفشل اكثر من شعورك بالفرح عند النجاح ؟
الجدول رقم 17: يمثل درجة الجواب.

نجم مقرة		اتحاد خنشلة		اتحاد بسكرة		
%	N	%	N	%	N	
%80	16	%70	14	%35	07	نعم
%20	04	%30	06	%65	13	لا
%100	20	%100	20	%100	20	مجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 الموجود أعلاه نلاحظ ان نسبة 65% من فريق اتحاد بسكرة يشعرون بالضيق عند الفشل اكثر من شعورك بالفرح عند النجاح ونسبة 35% يرون العكس ، كما ان نسبة 70% من فريق اتحاد خنشلة أيضا يشعرون بالضيق عند الفشل اكثر من شعورك بالفرح عند النجاح ونسبة 80% من فريق نجم مقرة يشعرون بالضيق عند الفشل اكثر من شعورك بالفرح عند النجاح.

وبالتالي تستخلص ان النسبة الأكبر من لاعبين انهم يشعرون بالضيق عند الفشل اكثر من شعورك بالفرح عند النجاح.

مقارنة النتائج بالفرضية الاولى:

- لظاهرة القلق تاثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة). من خلال تحليل أجوبة اللاعبين ان القلق ظاهر توجد بشكل كبير بين أواسط اللاعبين وهذا راجع الى طبيعة العقلية الجزائرية والضغط الكبير قبل كل مباريات والرغبة في الحصول على المنح والحب الزائد والجنوني للفريق

مقارنة النتائج بالفرضية الثانية:

- لظاهرة الغضب تاثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة). من خلال تحليل أجوبة اللاعبين ان الغضب ظاهر توجد بشكل كبير بين أواسط اللاعبين ويمتازون بالعصبية الى انه هناك تباين وهذا راجع الى الضغط الجماهيري على الفريق وتختلف حسب هدف كل فريق وكذلك تختلف حيب إمكانية المادية لكل فريق.

مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة:

- لظاهرة الاحباط تاثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة). من خلال تحليل أجوبة اللاعبين ان الغضب ظاهر توجد بشكل كبير بين أواسط اللاعبين ويمتازون بالعصبية الى انه هناك أسباب مباشرة وغير مباشرة وهذا راجع الى الغيرة المتواجدة بين اللاعبين في مختلف الفرق والضغط الكبير الذي يطبقه الجمهور على اللاعبين وذلك بارغامهم على الفوز والحصول على النتائج الإيجابية بكل الطرق المشروعة وغير مشروعة وكذلك ضرورة الفوز للحصول على المنحة.

مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

- ❖ لظاهرة التعصب تاثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة) من دراستنا لهذا البحث المتواضع استخلصت ان ظاهرة التعصب سمة سلبية وعواقبها وحيمة يتميز بها وللأسف معظم اللاعبين الجزائريين وهذا راجع الى الريح السريع وعدم الصبر والضغط الجماهيري والمنح العشوائية وغيرها من الأسباب ولهذا وجب العمل على محاربة هذه الافة الخذيرة التي انغrustت في لاعبيننا وذلك بالمعالجة النفسية للاعبين وتحسيس اللاعبين بمدى خطورة هذه الظاهرة والتحلي بالروح الرياضية .

الاستنتاج العام

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان لكلا العينتين بينت لنا إن كرة القدم لدى صنف الأشبال تعاني من نقص التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتكبون أمام الجمهور خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالتعصب الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

- ❖ لظاهرة التعصب تاتير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة)
- ❖ لظاهرة القلق تاتير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة).
- ❖ لظاهرة الغضب تاتير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة).
- ❖ لظاهرة الاحباط تاتير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة).

التوصيات والاقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل التعصب، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريبص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

خاتمة



الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الكبير الذي تعرفه لعبة كرة القدم، ورغبة منا في تحسين الاداء، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول هل لظاهرة التعصب تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال (17 سنة)؟

وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب مشكل التعصب والذي ركزنا فيه على لاعبين الشباب، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للتعصب اثر كبير على الأداء العام لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمله هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- سورة الأحزاب : الآية 21.
- سورة القصص : الآية 77.
- عزت إسماعيل : سيكولوجية الإرهاب وجرائم العنف .ذات السلاسل .الكويت 1982.
- إبراهيم ريكان : النفس والعدوان .ط1.دار الشؤون الثقافية العامة. بغداد1987 .
- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور:لسان العرب،دار الطباعة والنشر،ب ط،ج1997،3،لبنان.
- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي:مناهج التربية البدنية المعاصرة،ط1،دار الفكر العربي،2000
- بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،ط1،دار الفكر العربي،1996
- بوخريسة بوبكر: المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي.منشورات جامعة عنابة . 2006.
- حامد زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي.ط3. عالم الكتب.مصر.1997.
- حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة،عالم الكتب،ب ط،بدون بلد،1982
- حامد عبد السلام زهران:علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة،عالم الكتب،ب ط،بدون بلد،1995.
- حامد عبد السلام زهران:علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة،ط5،عالم الكتب،1999،.

- حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها - أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985
- حقي ألفة محمد: علم النفس المعاصر. منشأة المعارف. 1983 .
- محمد حسين علاوى: سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة .ط2. مركز الكتاب لنشر . القاهرة . 2004.
- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990
- ربيع عبد القادر ، وآخرون : دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى المراهق .مذكرة ليسانس التربية البدنية والرياضية .جامعة مستغانم . 2008 .
- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986
- زكريا الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال. مرجع سابق. ص.90.
- زياد الحكيم : الطفل العدوانى في البيت والمدرسة. "مجلة العربي". العدد 461
- سامي عبد القوى : علم النفس الفزيولوجي .ط2. مكتبة النهضة المصرية . القاهرة . 1995.
- سعدية محمد بهاور : في علم النفس النمو. ط1. دار البحوث العلمية. الكويت . 1977.
- شحيمي محمد أيوب : مشكل أطفالنا كيف نفهمها .ط1. دار الفكر اللبناني .بيروت.
- عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح . دار النهضة العربية. بيروت. 1989 .
- عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية المجرم .دار الرتب الجامعية .بيروت . 1997.

- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994،
- عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.
- عزت إسماعيل : سيكولوجية الإرهاب وجرائم العنف .ذات السلاسل .الكويت .1982.
- عصام نور:سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004،
- عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،دار الفكر العربي،1998،
- فاخر عقل : معجم علم النفس.ط2 .دار العلم للملايين.بيروت .1979.
- فاخر عقلة:علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س
- فاطمي نافية , ورفاعي عالية: نمو الطفل ورعايته.دار الشرق.عمان 1989.
- فؤاد البهي السيد:الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة،دار الفكر العربي ،مصر، 1956
- الفيروز أبادي: القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998،
- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998،
- محمد الحمامي و أمين الخولي:أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية،دار الفكر العربي،ط2،القاهرة،1998.
- محمد السيد عبد الرحمان: علم النفس الإجتماعي المعاصر.دار الفكر العربي.القاهرة.2004.
- محمد جميل منصور : قراءات في مشكلات الطفولة. جدة السعودية. 1981

- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الجماعات الرياضية .ط1. مركز الكتاب للنشر.القاهرة.1998
- محمد سعيد مرسى : فن تربية الأولاد في الإسلام. دار التوزيع والنشر .مصر.1998.
- محمد سعيد مرسى : فن تربية الأولاد في الإسلام.دار التوزيع والنشر.مصر.1998.
- محمد غياري .محمد سلامة : الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين المكتب الجامعي الإسكندرية.1989.
- محمود حسن:الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981،
- مصطفى فهمي:سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986،
- معروف رزيق:خطايا المراهقة،دار الفكر،دمشق،ط1986،2،
- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004
- موسوعة:"التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982
- هدى محمد فنادي : سيكولوجية المراهقة. دار المعارف . القاهرة. 1992
- يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب

بلد،ب س

المراجع الأجنبية:

- AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF,PETIT
LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW
INTLLITHE,1989,.
- BIOLOQIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,.
GUNJEN WEINC
- BIOLOQIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,.
GUNJEN WEINC

الملاحق



استمارة

استبيان

II - معلومات البحث:

1 - هل تحس بالكراهية اتجاه بعض النجوم في الفرق المنافسة؟ ذ

نعم لا

2- هل يتظاهر لاعبو الفريق بحبهم لبعضهم البعض مع ان الحقيقة غير ذلك:

نعم لا

3- هل ما حدث من شغب داخل الملاعب مسألة طبيعية؟

نعم لا

4- هل تشعر بالاحتقار اتجاه بعض الأشخاص:

نعم لا

5- هل تشعر بالعصبية والقلق قبل بدأ المنافسة؟

نعم لا

6- هل تبدو متعبا قبل بدأ المقابلة

نعم لا

7- هل عصبيتك تؤثر ادائك قبل المبارات؟

نعم لا

8- هل يضايقك ان المنافس سوف يهزمك؟

نعم لا

9- هل من الممكن ان تتنازل عن مكانك داخل الفريق لشخص اخر افضل منك؟

نعم لا

10- هل من حق اللاعب ان يرفع صوته على زملاؤه او المدرب

نعم لا

11- هل تشعر بالحقده اتجاه الفرق التي سبقتم في التدريب؟

نعم لا

12- هل تشعر بالكراهية اتجاه الحاقدين على الفريق؟

نعم لا

13- هل كانت لديك الرغبة في ان تلعب في انديي غير الذي انت فيه.

نعم لا

14- هل تفضل الطبقية داخل الفريق على ان يأخذ كل لاعب حقه؟

نعم لا

15- هل تكره سماع وجهات نظر الاخرين لاعتبارها غير مجدية؟

نعم لا

16- هل تشعر بالضيق عند الفشل اكثر من شعورك بالفرح عند النجاح؟

نعم لا

