

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

فرع: تحضير بدني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب (ة) : خينوش الطيب

تحت عنوان

الحالة البدنية وعلاقتها بالحالة العقلية لدى لاعبي كرة  
القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني لرابطة باتنة لكرة  
القدم – صنف أكابر -

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الاستاذ (ة):

والي عبد النور

شراطي رشيد

غيدي عبد القادر

رئيسا

مشرفا ومقررا

مناقشا

السنة الجامعية: 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، وأصلي وأسلم على خير من تعلم وعمل وعلم، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدينا و أن نعمل صالحا ترضاه وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين"

إلى الذي لما أعطى ما نجل ، و لما وهب ما قطع ، ولما سئل ما منع ، إليك سبحانك تعالى شأنك.  
أما بعد :

نحمدك بمنك و إنعامك علينا و توفيقك لنا بإتمام هذا البحث الذي هو بين أيديكم, عرفانا وامتنانا، معان صادقة لا حروف زائفة, فأشكر الله كثيراً على عونه وتوفيقه ، ثم أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى أستاذي الفاضل الدكتور الأستاذ : رشيد شرطي المشرف على هذه المذكرة على ما أولاه إليّ من جهد واهتمام ، وما قدمه من نصح وتوجيه وإرشاد خلال مراحل هذه الدراسة ، فقد كان لتوجيهه السديد الأثر الكبير في إظهار هذه الدراسة المتواضعة إلى حيز الوجود . أرجو له دوام التوفيق والسداد.  
كما أتقدم بالشكر و التقدير لكافة أساتذتي الكرام أعضاء هيئة التدريس بقسم التدريب الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وأخصّ بالشكر الجزيل أيضا الوالدين الكريمين حفظهما الله ورعاهما ، وكل إخوتي على صبرهم واهتمامهم ودوام متابعتهم لسير دراستي, وأكرر شكري وتقديري لكل من ساهم وساعد بصورة مباشرة أو غير مباشرة في إنجاح هذا البحث, وإلى كل عمال المكتبة الذين لن ننسى مجهوداتهم ومساعدتهم لنا.  
وأسأل الله العليّ القدير أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يمدنا بعونه وتوفيقه ويجعل ما تعلمناه عوناً لنا على أفضل الأداء ، إنه ولي ذلك والقادر عليه .

والله هو الموفق ،،،

الطالب: الطيب خينوش

# الإهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى من قال فيهما الله عز وجل بعد

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿وَصاحِبهما فِي الدنْيا

مَعروفًا... وَقُل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرًا﴾ إلى الوالدين

الكريمين حفظهما الله .

... إلى كل عائلة خينوش بدون استثناء وكل الأقارب والأصدقاء...

... إلى كل الأساتذة الكرام بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية

والبدنية خاصة أساتذة قسم التدريب الرياضي...

... إلى كل أساتذتي الكرام على طول مشواري الدراسي...

... إلى كل من درس معي طوال مشواري الدراسي...

... إلى كل طلبة الرياضة عامة وطلبة الماستر تدريب رياضي خاصة ...

...إلى كل أصدقائي الأوفياء...

...إلى كل من أحس به قلبي و نطق به لساني و لم يخطه قلبي فليسمع

لي...

... إلى كل هؤلاء جميعا أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع...

الطالب: الطيب خينوش

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
	الشكر والتقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
أ - ب - ت	مقدمة
	<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>
5	1- الحالة البدنية في كرة القدم
6	1-1. تعريف الحالة البدنية
6	1-2. أهمية الحالة البدنية الجيدة
8	1-3. أنواع الحالات البدنية
8	1-4. مكونات الحالة البدنية
9	1-5. القوة العضلية
13	1-6. التحمل
16	1-7. السرعة
18	1-8. المرونة
19	1-9. الرشاقة
21	2- الحالة العقلية في كرة القدم
22	2-1. تعريف الحالة العقلية
22	2-2. المهارات العقلية
25	2-3. الثقة بالنفس
26	2-4. التحكم في الأداء الرياضي
28	2-5. التحكم في الانتباه
30	2-6. الثبات الانفعالي
32	3- لاعب كرة القدم
32	3-1. مقومات لاعب كرة القدم

33	3-2. صفات لاعب كرة القدم
34	4- الدراسات السابقة والمشاهدة
34	4-1. الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الحالة البدنية
37	4-2. الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الحالة العقلية
38	4-3. التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
	<b>الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة</b>
42	1- الكلمات الدالة في الدراسة
44	2- الإشكالية
45	3- أهداف الدراسة
46	4- أهمية الدراسة
46	5- فرضيات الدراسة
	<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>
48	تمهيد
49	1- الدراسات الاستطلاعية
49	2- المنهج المتبع في الدراسة
49	3- مجتمع وعينة الدراسة
50	4- أدوات جمع البيانات
58	5- إجراء التطبيق الميداني للدراسة
58	6- الأساليب الإحصائية
	<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>
61	1. عرض وتفسير ومناقشة النتائج
61	1-1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
62	1-2. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
63	1-3. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
64	1-4. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
65	1-5. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
67	2. تفسير ومناقشة النتائج
67	2-1. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
68	2-2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

68	3-2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
69	4-2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
70	5-2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
71	6-2. مناقشة نتائج الفرضية العامة
	<b>الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات</b>
73	1- استنتاجات عامة
73	2- الاقتراحات والتوصيات
74	3- الآفاق المستقبلية للدراسة
	- قائمة المراجع
	- الملاحق
	- ملخص الدراسة باللغة العربية
	- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

## فهرس الأشكال

الصفحة	اسم الجدول
51	الجدول رقم: (01) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد القوة العضلية
52	الجدول رقم: (02) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد التحمل
53	الجدول رقم: (03) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد السرعة
54	الجدول رقم: (04) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد المرونة
55	الجدول رقم: (05) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد الرشاقة
56	الجدول رقم: (06) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الحالة العقلية
58	الجدول رقم: (07) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الحالة البدنية
59	الجدول رقم: (08) يبين قيمة $\alpha$ Cronbach s
61	الجدول رقم: (09) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين القوة العضلية والحالة العقلية
62	الجدول رقم: (10) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التحمل والحالة العقلية
63	الجدول رقم: (11) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين السرعة والحالة العقلية
64	الجدول رقم: (12) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المرونة والحالة العقلية
66	الجدول رقم: (13) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة والحالة العقلية

لقد عرف الإنسان منذ القدم علومًا عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة فيما بينها من أجل وصول الإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة من هذه العلوم التي تعتبر كمجهود عضلي وعقلي لازم حياة البشرية منذ القدم ، ونظرًا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديمًا وحديثًا بأن كل شيء في هذه الحياة له هدفه وغاياته ، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة العامة وكرة القدم خاصة ، لهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها .

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة ، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما يجعلها غاية في الإثارة ، حيث أزلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراهم مؤسسات كبرى قائمة بجد ذاتها ، وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية .

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عالي من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة ، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني الذي يعد " أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية ، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ". (أحمد ألبساطي، 1990، ص21)

وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميًا ، لذلك يجب التركيز على الجانب البدني للاعب فهو يعمل على تسهيل متطلبات التدريب وتنفيذها بكل يسر من قبل اللاعب من خلال إعطائه حلول كثيرة في تطبيق أي مهارة ، ويشير "أبو عبد الله" (2001) أن "الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي"، وفيما يتعلق بهذا الجانب في كرة القدم فإن تحقيق المستويات العالية للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية والوصول إلى النتائج المطلوبة ، يبنى على أساس ما توصل إليه اللاعب من الإعداد البدني وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية وهي ( القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة و الرشاقة) . (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 115 )

ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات العقلية التي يصادفها الرياضي في مساره والتي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على أدائه الرياضي الأمر الذي أدى إلى الاهتمام بالجانب العقلي إلى جانب الإعداد البدني ، ويعتبر

الباحث "جيمس لوهر" أن "المدرسين والرياضيين يؤكدون على أن المهارات العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن 50% في تحقيق الإنجاز الرياضي". (جيمس لوهر، 1993، ص 27)

كما أكد أيضا "أسامة كامل راتب" بأن هناك علاقة وثيقة بين العقل والجسم وأن كلاهما يؤثر في الآخر وفي ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية، وأن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دورا هاما في الأداء. (أسامة كامل راتب، 1997، ص 208)

ويشير **محمد العربي شمعون (2001)** إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الانجازات على المستوى التنافسي. (محمد العربي شمعون، 2001، ص 362)

ومع التقدم الكبير في الخطط والتكتيك وتعدد المنافسات والمنافسين على المستويين الداخلي والخارجي، لم تعد تحضيرات الفرق مجرد معسكرات كلاسيكية، فالمجهود البدني وحده لم يعد كافياً لإحداث التفوق وصناعة النصر فاللاعب يحتاج بجانب ذلك إلى الشجاعة والثابرة والثقة بالنفس لاستحداث الوسيلة التي تعينه على الصمود ومجارة الصراع القوي والمستمر تطلعا لتحقيق الهدف، وهنا تظهر أهمية الجانب العقلي كعامل مهم وأهمية تنميته لدى لاعب كرة القدم وهذا عن طريق الإعداد العقلي، وهو أسلوب من أساليب عملية التخطيط والاستعداد للمنافسات، جنبا إلى جنب مع الإعداد البدني، بل وفي أحيان كثيرة يصبح أكثر أهمية وفاعلية في إحداث التفوق المنشود كونه يرتبط مباشرة بالصفات العقلية للاعب ويؤدي دوراً مهماً وناجعا في تطورها بما يساعده في التكيف مع مختلف الظروف والتغيرات التي تحدث أثناء المباريات، وهو ما أجمع عليه الكثير من الخبراء والمختصين في مناسبات مختلفة، وأكدت عليه الآراء ووجهات النظر المختلفة لبعض أهل الشأن والمختصين.

ومن هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "الحالة البدنية وعلاقتها بالحالة العقلية لدى لاعبي كرة القدم" حيث قمنا بدراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم الناشطة في الجهوي الثاني لرابطة باتنة.

وقد شملت دراستنا على جانبين، الجانب النظري والجانب التطبيقي:

ففي الجانب النظري نجد فصلين هما:

**الفصل الأول:** الخلفية النظرية والدراسات السابقة وشمل متغيرات الدراسة وهي:

- الحالة البدنية للاعب في كرة القدم - الحالة العقلية للاعب في كرة القدم.
- وعدد من الدراسات السابقة المرتبطة بهما.



**الفصل الثاني:** الإطار العام للدراسة وتطرقنا فيه إلى: الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وكذلك فرضيات الدراسة.

أما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى ما يلي:

**الفصل الثالث:** الإجراءات الميدانية للدراسة: ويتضمن الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وكذلك إجراء التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية .

**الفصل الرابع:** عرض وتفسير ومناقشة النتائج: حيث قمنا بجمع المعلومات في جداول إحصائية عن طريق تحويل المعلومات النظرية إلى معلومات كمية، وقمنا بتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة.

**الفصل الخامس:** يحتوي على الاستنتاجات العامة والاقتراحات والآفاق المستقبلية للدراسة.

# الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات

السابقة

## 1- الحالة البدنية :

تمهيد:

يعتبر تطوير الحالة البدنية للفرد من أهم الواجبات لمواجهة متطلبات الحياة بصفة عامة، وتعد تنمية القدرات البدنية للرياضيين مطلباً مهماً لإعداد لاعبين ذوي صحة جسمية سليمة وقوة بدنية جيدة قادرين على تقديم أفضل مستويات من الأداء الجيد بكفاءة تامة، حيث تعتبر الحالة البدنية محل بحث من قبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها المتعددة بالإضافة إلى طرق تدريبها وهذا كله بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدني من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا العنصر من إبراز لمختلف جوانب الحالة البدنية وبعض عناصرها والدور الكبير الذي تلعبه في تحقيق النتائج الرياضية .

## 1-1. تعريف الحالة البدنية :

تعرف بأنها تعني الصحة الشخصية والحالة الوظيفية ومستوى الإعداد البدني والمهاري والخططى والجانب الروحي للرياضي

ويعرفها "محمد حسن علاوي" بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية ( القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة ) . ( محمد حسن علاوي , 1998 : 20)

ويعرفها الباحث بأنها الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي نفسه وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة، أو هي الحالة التي تصف المظاهر وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن اللياقة البدنية .

ووردت عدة تعاريف للحالة البدنية ففي بعض الأحيان نجد الحالة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها " هارسون كلارك " على أنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحموية ويقضه، دون تعب ولا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة .(هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، 2002، ص 15)

ويعرفها " كوباتوفسكي السوفيائي " على أنها نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية، فمفهوم الحالة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره ، والغرض من الحالة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي .

ولما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بحالة بدنية جيدة فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً .

وكرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططى والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك.(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997، ص 33) .

## 1-2. أهمية الحالة البدنية الجيدة ( اللياقة البدنية ):

تعتبر اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات الرياضية انتشاراً، فلا أقل من أكثرها شيوعاً على جميع المستويات من العامة والمتقنين والمتخصصين والعلميين، والاهتمام الشديد الذي أولاه العلماء للياقة البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين والأهداف والتدريب والتقييم والقياس ما هو إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية هذه القدرة البدنية.(حسانين، 1985، ص 66)

## 1-2-1. أهمية الحالة البدنية الجيدة في الحياة (اجتماعيا وصحيا):

يعد الاهتمام بالحالة البدنية في حياة الدول ذات أهمية فهي تمثلا لاستثمار الحقيقي في صحة أفرادها، الأمر الذي أدى بالعاملين في مجال التدريب الرياضي إلى العمل ويحظى حثيثة على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية، مما أكسب هذه المهنة والعاملين عليها مركزا مرموقا، واهتماما متميزا في معظم دول العالم وخاصة بعد النتائج الباهرة التي حققتها المجتمعات التي أولت هذا الأمر عناية واهتماما. (كمال عبد الحميد و كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين, 1997)

- ✓ اجتماعيا : تتيح للفرد بصفة عامة وللرياضي بصفة خاصة اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين الشخصية، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية نذكر منها : الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المواطنة الصالحة .
- ✓ صحيا : تعمل على تحسين الصحة الجسمية العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين ومن حجم القلب وتطويع الجهاز العضلي وتقلل من الأمراض المنتشرة خاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة، كما تعمل على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن وتساعد على بناء شخصية جذابة .

## 1-2-2. أهمية الحالة البدنية الجيدة في المجال الرياضي :

يؤكد "إبراهيم (2009)" عن "يوهاتس ريه" (Ywhats rihe, 2003) أن تنمية مكونات اللياقة البدنية شرط أساسي للإنجاز في المجال الرياضي، من خلال التدريب الرياضي ووفق مبادئه وأسس العلمية، وتعد تلك المبادئ أساسا لا بد من وضعها في الاعتبار، عند وضع البرامج التدريبية العامة، وبرامج الإعداد البدني الخاص، والتي تشكل الأساس لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي، وكذلك اتزان اللاعب النفسي والإدراك الحركي والعقلي .

ولما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، وانبثق من هذا الاهتمام ارتفاع كبير لقدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا من سرعة في اللعب ورجولة في الأداء والمهارات العالية في الأداء الفني والخططي .

## 1-2-3. أهمية الحالة البدنية الجيدة نفسيا وعقليا :

- ✓ القدرة على التعبير على النفس وعلى تنمية التحكم في الانفعالات وبالتالي حسن التصرف في المواقف الحرجة.
- ✓ تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.
- ✓ إكساب الرياضي القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية وتطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير .

ويرى الباحث أن الاهتمام باللعب في الجانب البدني بطرق تدريبية سليمة يساعده في بناء إمكانياته وقدراته، دون الوصول إلى ضعف في اللياقة والتي تعد مشكلتنا الرئيسية في العالم العربي .

### 1-3. أنواع الحالات البدنية :

#### 1-3-1. الحالة البدنية العامة :

نعني بالحالة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدور في المجتمع على أفضل صورة وتعني أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية :

- الشمولية: وهي تعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ... الخ .
- الاتزان: وهو يعني تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون التركيز على مكون دون الآخر .
- الحجم المناسب: أي أن تكون عملية التطوير في المكونات الأساسية بما يتناسب والقدرات البدنية الموروثة والمكتسبة . (أحمد صلاح قرعة ، 2007 ، ص124) .

#### 1-3-2. الحالة البدنية الخاصة :

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية .

" تحديد المستوى " مما يتطلب تكويننا جسميا وعضويا يمكنه من استخدام مهاراته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساسا في بناء اللياقة البدنية العامة . ( محمد صبحي حسانين ، 1989 ، ص16 )

### 1-4. مكونات الحالة البدنية :

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد مكونات الحالة البدنية حيث يراها فريق من العلماء أنها أحد نوعين من مصطلح عام وهو القدرات البدنية والنوع الآخر هو اللياقة الحركية .

هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها، فيستخدم مصطلح الحالة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للفرد في أداء عمل معين، وتشمل مكوناتها : القوة العضلية، الجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي، والمرونة والسرعة . بينما يستخدم مصطلح اللياقة الحركية عادة للدلالة على مدى الكفاءة في أداء المهارة الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين ، وتتضمن مكوناتها : السرعة ، القوة ، التوافق ، الرشاقة والتوازن . (عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد إبراهيم شحاتة ، 1991 ، ص9)

ولقد قام " محمد صبحي حسنين " بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية الرياضية في الغرب أمثال : "كلارك، مك كاوي ، كازنر، فليشمان ، لارسون، كيورتن ، جونسن ، نيلسون ، بيوتشر ، يوكم وبافر وغيرهم "

ومن الشرق أمثال : " هاره، ماتيفيف، زاستورسكي ونوفيكوف "، فوجد المكونات التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء مرتبة كالاتي حسب أهميتها وترتيب العلماء لها :

1- القوة العضلية.

2- التحمل .

3- الجلد الدوري التنفسي .

4- المرونة.

5- الرشاقة.

6- السرعة.(محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد ، 1997، ص56)

وقد تناول الباحث أهم هذه المكونات التي أشار إليها "محمد صبحي حسنين"، وتقتصر دراستنا على هذه العناصر وهي:

1- القوة. 2- التحمل. 3- السرعة. 4- المرونة. 5- الرشاقة.

1-5. القوة العضلية:

القوة العضلية بصفة عامة تحتل مكانة خاصة في المجال الرياضي ، وأن تنمية العضلة له أهمية خاصة بالنسبة للإعداد المتكامل بهدف رفع مستوى اللاعبين من خلال التنمية المتوازنة لجميع لمجموعات العضلية ، وأن تدريب القوة العامة يعتبر الأساس لتدريب القوة الخاصة وهو يؤدي أثناء مرحلة التدريب الأساسي والبناء إلى مكاسب في القدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس . (قشطه عمر، نبيل مبروك ، 2008، ص56) .

1-5-1. تعريف القوة :

يعرفها "محمد حسن علاوي" بأنها " القدرة العضلية في التغلب على المقاومة " .

(علاوي، 1994، ص91) .

وذكر السيد "عبد المقصود" نقلا عن "ستيلر 1973" بأنها "إمكانية العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية ."

وكما أشار إليها كلا من "قاسم حسن ومحمد حسن علاوي" و"أبو العلاء عبد الفتاح" بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية". (قاسم حسن حسين، 1998، ص325).

ويرى الباحث أن القوة لها تأثيرا كبيرا في الأداء عند لاعبي كرة القدم والقيام بواجباتهم أثناء التدريب وقدرة على تحمل أعباء المنافسة بمختلف مهاراتها .

### 1-5-2. أهمية القوة :

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة. (أمر الله البساطي، 1980، ص11).

- تعد القوة عنصرا أساسيا في القدرة الحركية، ولا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لها دور كبير في تأدية المهارات بشكل ممتاز .
- القوة العضلية لها دور مهم في تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس والشجاعة واتخاذ القرار.
- تعتبر محددًا مهما في تحقيق التفوق الرياضي في مختلف الرياضات.

ويشير "ماتيووز" إلى أن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة ، كما تعتبر أحد المؤشرات الهامة للحالة البدنية ، وهي أيضا أحد وسائل العلاج من التشوهات البدنية .

### 1-5-3. تقسيمات القوة العضلية:

تناول الكثير من الباحثين والمختصين تقسيم أشكال القوة العضلية إذ اختلف الكثير منهم على مختلف اختصاصاتهم في تقسيم وتوزيع أشكال القوة العضلية ولهذا تطرقنا إلى أهمها فقد قسمها الكثير من الباحثين إلى ثلاث أشكال وهي:

- 1- القوة القصوى (العظمى) .
- 2- القوة المميزة بالسرعة .
- 3- تحمل القوة . (ريسان ، 1995، ص591).

## 1-3-5-1. القوة القصوى أو العظمى :

ويعرفها " محمد إبراهيم شحاتة " نقلا عن " أحمد خاطر وعلي أليك " (1980م) بأنها " أكبر قوة تنتجها القوة العضلية أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إيزو متري ثابت " وتعرف بأنها "مقدار ما يمكن أن تنتجه العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة ". (طلحة حسام الدين، 1997، ص15).

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

- قياس قوة القبضة (بجهاز المانومتر أو الدينامومتر) .
- قياس قوة عضلات الرجلين بجهاز الدينامومتر .
- قياس قوة عضلات الظهر بجهاز الدينامو متر .
- قياس مختلف العضلات بأجهزة الدينامو متر متعدد القياس .

## 1-1-3-5-1. خصائص القوة القصوى :

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

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطئ الشديد أو الثبات .

3. زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1: 15 ثا .

## 1-1-3-5-1. كيفية تطوير القوة القصوى :

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الأثقال، وهنا يجب أن نشير إلى أنه لاكتساب القوة العضلية القصوى المطلوبة فإنه من الأهمية أن يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة (70-80) من أقصى ثقل يستطيعه اللاعب حسب طبيعة الحركة المؤداة.

ويجب على المدرب تطبيق الشروط التالية عند تطوير القوة القصوى :

- أن تعطى الجرعات الخاصة بها 48 ساعة بين الجرعة والأخرى .
- أن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة .
- أن تعطى خلال تكرار المجموعة المختلفة ترمينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل .
- لا يبدأ إعطائها إلا تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من ترمينات تحمل القوة. (أبو زيد إبراهيم أحمد، 2005، ص296)

## 1-3-5-2. القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كي يستطيع أداء المهارة بقوة ، والسرعة المطلوبة في المهارة حيث تظهر في الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس بالنسبة للاعبي المراكز المختلفة ، وكذلك بالنسبة لتصويب الكرة لمسافة بعيدة وبقوة وكذلك تظهر في أثناء رمية التماس باليدين معا لأبعد مسافة ممكنة .(محمود وحسن ، 2013،ص26)

ويؤكد "محمود وحسن" (2013) بأنها " قدرة اللاعب على إنجاز حركي معين يحتاج إلى تفجير القوة العظمى في أقل وقت ممكن وفي اللحظة المناسبة .

وتعرف أيضا على أنها مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع حيث يتطلب إنتاج القوة المميزة بالسرعة درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد.(حسن السيد أبو عبده، 2008، ص175)

## 1-2-3-5-1. خصائص القوة المميزة بالسرعة :

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى .
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفترطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.
- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

## 1-2-3-5-2. كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة :

يمكن التدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق أداء العمل المطلوب نفسه مع حمل ثقل أو جر ثقل غير كبير وتكرار أداء الحركات بسرعة ، فالضمور العضلي يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض .(إبراهيم احمد أبو زيد، 2005، ص297).

## 1-3-5-3. تحمل القوة العضلية :

يعرف تحمل القوة بأنه قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب وعادة تتراوح هذه الفترة الزمنية ما بين (6) ثواني إلى (8) دقائق وهي عبارة عن صفة مركبة من القوة يقوم فيها اللاعب بالتغلب على مقاومات في وقت طويل أثناء التدريب والمباراة.(حسن السيد أبو عبده، 2008، ص175)

ويعرفه "محمد إبراهيم شحاتة" بأنه " المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة " ويعرف أيضا أنه " قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة "

ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص250)

### 1-3-5-1. خصائص تحمل القوة العضلية:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط .
- الانقباض العضلي يكون مستمر ولزمن يتراوح ما بين (45) ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

### 1-6-1. التحمل: Endurance

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

### 1-6-1. تعريف التحمل:

يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة ، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة . (أمر الله ألبساطي، 1995، ص83).

ويعني التحمل أيضا أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية ، وكذلك قدراته الفنية والخطوية بإيجابية وفعالية ، بدون أن يطرأ عليه تعب أو إجهاد يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة . (حنفي محمود مختار، 1985، ص62) .

### 1-6-2. أهمية التحمل:

يعتبر التحمل من العوامل المهمة للاعب كرة القدم وبفقدته لايمكن أن يتحقق الإنجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بتبادل المراكز والجري بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الكلي لزمن اللعب في حالة جيدة ،والصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر التحمل بنوعيه والتي يتوقف عليها نجاح العمليات التي يكون منها التعب .

ويمكن أن ينظر إلى أهمية التحمل لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية اللاعب كما يلي :

- خفض نسبة الكوليستيرول في الدم ، ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين .
- زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموغلوبين الدم .
- كفاءة أعلى في الامتصاص الأكسوجيني أثناء الأداء عند ظهور التعب ( الدين الأكسوجيني ) .
- انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسين في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلى والكبد.

- يرفع من مصادر الطاقة.
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).
- بالإضافة إلى الفوائد البدنية ، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي ، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة ، وقدرة المواصلة ، وقدرة صفة التأقلم ، وقدرة مواجهة التعب.

### 1-6-3. أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

- التحمل العام.
- التحمل الخاص.

التحمل الهوائي.

التحمل اللاهوائي.

### 1-6-3-1. التحمل العام:

هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط أطول مدة ممكنة. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص120).

ويعني في كرة القدم: " مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفعالية. (محمد صالح عبده الوحش، ومحمد مفتي إبراهيم، 1994، ص91)

كما أنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في المحافظة على أداء العمل البدني لفترة طويلة مع عمل الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العضلية بكفاءة .

ويرى " كماش " أيضا أن للتحمل العام أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم لأنه يمثل القاعدة الأساسية لاكتساب التحمل الخاص ، ويساعد اللاعب على القيام بأداء التمرينات والمجهودات الأخرى لفترة طويلة .

( يوسف كماش، 2002، ص52)

### 1-6-3-2. التحمل الخاص:

يرى " ألييك" أن التحمل الخاص يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث إنه يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي من السرعة لفترات طويلة.

ويعني في كرة القدم: التحمل الذي يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة القدم. ( محمد صالح عبده الوحش، ومحمد مفتي إبراهيم ، 1994، ص91)

ويتفق كل من "أبو عبيده" (2008) و"كماش" (2002) على أن التحمل الخاص في كرة القدم ينقسم إلى ثلاث أقسام:

- تحمل السرعة. - تحمل القوة. - تحمل الأداء.

**1- تحمل السرعة:** ويعني المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة. (إسماعيل وآخرون، 1989، ص99).

**2- تحمل القوة:** ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية. (كمال عبد الحميد ومحمد حسن ، 1997، ص97).

**3- تحمل الأداء :** ويعني إمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطئية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب .

#### 1-6-4. مبادئ وطرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا ، وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس ، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات ، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.

فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:

1- في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجياً، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

2- تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات ، أي بتزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

- 3- أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدى مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ، ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات .
- 4- وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري، والخططى لكرة القدم.
- ويقول "ألن واد Allen Wade" إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة، ويجب أن يراعى أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب وتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة مختلفة .
- 5- يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة، وفي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45 ثا، أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا. وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة .
- 6- تعتبر طريقة "التدريب الدائري" و"التدريب الفترى" من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم، وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء.
- 7- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترى وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر . (مفتي إبراهيم حماد، 1990، ص 340)

### 1-7. السرعة:

السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي ، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي .

ويعتبر عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بدون استثناء وأهميتها في جميع خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم ، ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات

مختلفة ولعدد مرات وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة أو الرجوع بالسرعة اللازمة للدفاع .

### 1-7-1. تعريف السرعة :

يعرفها "هوكي" أنها " قدرة الفرد على تحريك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة .

أما "ماتيفيف" فيعرف السرعة على أنها : " مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل ، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن " .

( يوسف كماش، 2002، ص108)

### 1-7-2. أهمية السرعة:

تعتبر السرعة محددًا هامًا لنتائج العديد من الأنشطة الرياضية منها كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لا غنا عنه في معظم أجزاءه عن السرعة .

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.(أمر الله ألبساطي، 1980، ص 41).

ويؤكد الباحث أن علاقة السرعة بكرة القدم علاقة متينة وأساسية من حيث أربع نقاط جوهرية :

- سرعة الجري بالكرة .
- سرعة في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس .
- سرعة في اتخاذ القرار .
- سرعة في أداء اللعب .(سرعة اتخاذ المكان المناسب ) .

### 1-7-3. أنواع أو أشكال السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاث أنواع يمكن إجمالها على النحو التالي:

أولاً: السرعة الانتقالية: وهي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن، أي أنها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة.(يوسف كماش، 2002، ص108)

ثانيا: سرعة الأداء (السرعة الحركية): هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء أكان بسيطا أم مركبا في أقل زمن ممكن، وتعتمد السرعة الحركية للاعب كرة القدم على المقدرة العضلات على الانقباض والتراخي، مثل سرعة ركل الكرة أو سرعة التمرير... الخ .

ثالثا : سرعة الاستجابة ( سرعة رد الفعل ) : تعرف بأنها " المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن .

### 1-8-1. المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصة يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة لها مرونة ، فالمعادن بجميع أشكالها لها عامل مرونة والذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها .

وتعني المرونة في كرة القدم : " مدى سهولة وحركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في مداها المطلوب بدون تصلب في الحركة ، وتلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية في أداء لاعب الكرة الأداء الأمثل المطلوب، فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة ، وهذا يعرف اللاعب للإصابة خاصة في المفاصل كمفاصل الفخذ والقدم ، وتظهر قيمة المرونة عند التدريب على تنمية صفة القوة ، وتحسين السرعة ، والرشاقة ، فبدون المرونة في المفاصل يتحدد مدى الحركة، وهذا يؤثر بدوره في فعالية التمرينات التي تعطي لتنمية الصفات البدنية.

( حنفي محمود مختار، 1999، ص108)

### 1-8-1. تعريف المرونة:

ويعرفها " عصام عبد الخالق " بأنها " هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين "

ويمكن تعريفها " كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى . ( عصام عبد الخالق ، 2003 ، ص173)

وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانية التشريحية والفيزيولوجية المميزة للفرد حيث إن التدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة .

### 1-8-2. أهمية المرونة :

- تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي .
- تساهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلاع في زمن الأداء .
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر إنسانية وفعالية .
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلاع من احتمال التقلص العضلي .
- تساهم في استعادة الشفاء .
- تعمل على التقليل من الألم العضلي .

- تساعد بشكل كبير في تفادي كثير من الإصابات الرياضية.
- تساعد اللاعب على القيام بأداء الحركات بسهولة وبمدى واسع.

### 1-8-3. تقسيمات المرونة:

- **المرونة العامة:** وهي تعني " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقاً لأنواعها المختلفة "
- **المرونة الخاصة:** وهي تعني " القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب ".

وتقسم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى:

- **مرونة حركية:** " قدرة اللاعب على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في مفصل نتيجة انقباض عضلي إرادي.
- **مرونة ثابتة:** " قدرة اللاعب على إطالة العضلات العاملة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن والثبات بمساعدة اللاعب نفسه أو قوة خارجية. (أمر الله ألبساطي، 1995، ص191 ص192)

### 1-9. الرشاقة:

يعتبر عنصر الرشاقة من العناصر المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعناصر اللياقة من جهة ، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد ، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض، أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية، حيث تعد الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة ، ولا اختلاف في ذلك فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد ، ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص124).

### 1-9-1. تعريف الرشاقة:

يعرفها " عصام عبد الخالق " بأن الرشاقة هي " القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي. (عصام عبد الخالق ، 2003 ، 179)

ويعرفها " السيد عبد المقصود " عن " هرتز " بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة. (عماد الدين أبو زيد ، 2003 ، ص280)

ويرى " محمد حسن علاوي " أن " الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين .( محمد حسن علاوي ، 1994 ، ص 200\_201)

### 1-9-2. أهمية الرشاقة :

- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية بعامته، لأنها تحافظ على التناسق الحركي .
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها .
- تضم خليطا من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كسرعة رد الفعل الحركي .

و تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة.

فالفرد الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية. وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 200)

### 1-9-3. أقسام الرشاقة :

- **الرشاقة العامة:** وهي رشاقة الجسم كله أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا ، كل واجب حركي بتصريف منطقي سليم في النشاط الممارس ، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة .( أبوعبيده، 2008 ، ص 229)
- **الرشاقة الخاصة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .( محمود موسى العكيلي، 2008 ، ص 216 )

## 2- الحالة العقلية:

تمهيد:

إن تطوير العقل الرياضي والتدريبات الخاصة بذلك تتساوى في أهميتها مع عمليات تطوير الجانب البدني ، حيث أظهر عدد كبير من الدراسات أن نسبة كبيرة من المتخصصين في المجال الرياضي يروا أن النجاح والتطور في الأداء يتوقف أيضا على الاتجاه العقلي بشكل كبير ، فاللاعب في تقديرنا عبارة عن عقل ولديه جسم يمكن عن طريق التدريب البدني تطويره وإن كان الأمر كذلك فإننا بذلك نكون قد أولينا الاهتمام بالفرع (الجسم) وأهملنا الأساس (العقل) ولاشك أن ذلك أحد الأسباب الهامة لجمود مستوى اللاعبين وعدم التقدم وملاحقة التطور السريع في هذا المجال ، والآن على المستوى العالمي نجد أن اللاعبين يمشون وقتاً كبيراً في أداء التدريب العقلي على أسس منتظمة وفي هذا الصدد نؤكد على أن الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق نتائج جيدة رهن الاهتمام بالجانب العقلي والبدني بشكل متساوي ومنسجم ، وهذا ما سوف نبرزه من خلال هذا العنصر وذلك بالتطرق إلى أهمية الحالة العقلية وكل ما يتعلق بها في حياة لاعب كرة القدم و وهذا من أجل الوصول به إلى تقديم أداء مثالي جيد.

## 2-1. تعريف الحالة العقلية :

تعرف بأنها الصحة الذهنية والحالة النفسية ومستوى الإعداد الذهني والنفسى للرياضي، أو هي الحالة التي تصف المظاهر والخصائص النفسية والذهنية وتعد ضرورية للأداء العام والخاص وتتضمن اللياقة الذهنية وتتميز بعدة مهارات عقلية نذكر منها التي نحن بصدد دراستها في موضوعنا هذا :

✓ **الثقة بالنفس**: ويعرفها " أسامة " بأنها " درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح " .

( أسامة كامل راتب ، 1990، ص345)

✓ **الثبات الانفعالي** : ويعرف بأنه قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات . ( أحمد البسطويسي ، 1999 ، ص 22)

✓ **التحكم في الانتباه**: هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة.(عبد الستار جبار الضمد، 2000، ص45)

✓ **التحكم في الأداء** : أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب النفسية والبدنية والخططية للاعب وهو المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية والمهارية سواء في الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات .

## 2-2. المهارات العقلية :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين اللاعبين.

وهي تعتبر قدرات لمواجهة الضغوط النفسية من أجل وضع أهداف محددة فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط الرياضي. (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، 2004 ص 59)

ويرى " أحمد صلاح خليل " أنها المهارات التي يمتلكها اللاعب ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق توجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي " (أحمد صلاح خليل، 2007، ص42)

## 2-2-1. المراحل الرئيسية لتدريب المهارات العقلية:

يمكننا تقسيم مراحل التدريب على المهارات العقلية إلى ثلاث مراحل:

## ✓ .التعليم النظري قبل التدريب:

ويتم عن طريق تقديم الإرشادات والمعلومات حول الأداء الفني للمهارات وخطط اللعب وتوجيهها، وترتبط هذه الطريقة مع واجبات وإجراءات الخطة التدريبية.

## ✓ .التوجيه النظري خلال التدريب:

إن ما تعلمه اللاعب قبل التدريب من معلومات نظرية والإرشادات حول الأداء المهاري أو الخططي يقوم بتطبيقها خلال التمرين وخلال هذه المرحلة يكون الارتباط مباشراً بالتدريب الفعلي.

وتعد هذه المرحلة من أهم المراحل لكونها ترتبط بشكل مباشر بالقدرة البدنية والذهنية بالوقت نفسه وهي مقياس جيد للمدرب لمعرفة قدرة اللاعبين على ربط الواجب الحركي بالقدرة الذهنية.

## ✓ . مرحلة التنظيم بعد التدريب:

خلال هذه المرحلة يتم مناقشة واجبات اللاعبين في أثناء التدريب ومدى ما حققه التمرين مع مقدرة اللاعب العقلية، وذلك يتم خلال استثارة التفكير وتوجيهه في إيجاد أنسب التصرفات للواجبات المطلوبة.

وأن الرياضيين الجيدين في أثناء التدريب على الأداء ذهنياً في أي لعبة من الألعاب يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة إذ يكونون أكثر قرباً من الوقت الحقيقي وما يعنيه الوقت الحقيقي الذي يستغرقه الرياضي في التدريب على الأداء الذهني الذي يفترض أن يكون مساوياً للوقت الذي يتطلبه الأداء المعني فعلياً، وان القابلية في أداء الحركات ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزء مهما لمستوى الانجاز العالي.(روبرت نايدفر، ترجمة محمد رضا ، 1990، ص45)

## 2-2-2. مكونات المهارات العقلية:

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات العقلية من بينهم " رينر مارتنز" حيث يقترح أن يتضمن البرنامج التدريبي المهارات العقلية التالية :

✓ التصور العقلي.

✓ إدارة الطاقة النفسية.

✓ إدارة الضغوط.

✓ بناء الأهداف .(إبراهيم عبد ربه ،2006،ص01)

بينما يشير " العربي شمعون " أن المهارات العقلية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي :

✓ الاسترخاء.

✓ تركيز الانتباه.

✓ التصور العقلي.

✓ الاسترجاع. (محمد العربي شمعون ، 1996 ، ص362)

✓ فيما استخلص "إبراهيم عبد ربه " أهم مكونات المهارات العقلية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبمحت عربي وأجنبي واستخلص منها أكثر المهارات العقلية دراسة في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عام وهي كما يلي :

✓ الاسترخاء.

✓ التصور.

✓ تركيز الانتباه.

✓ الثقة بالنفس .

✓ بناء الأهداف .

✓ إدارة الضغوط النفسية.

✓ الطاقة النفسية .(إبراهيم عبد ربه ، 2006 ، ص13)

وتتفق "ماجدة محمد إسماعيل " وآخرون أن المهارات العقلية الأساسية هي :

✓ الاسترخاء.

✓ التصور العقلي.

✓ الانتباه.

✓ التحكم في الطاقة النفسية.

✓ التحكم في التوتر.

✓ وضع الأهداف .

✓ الاسترجاع العقلي.

✓ حل المشكلات .

ويرى " طارق محمد البدر " أن المهارات العقلية تتلخص في أربع مهارات تقريبا شاملة يمكن من خلالها قياس الحالة العقلية للاعب الرياضي وهي تتلخص في :

✓ الثقة بالنفس .

✓ التحكم في الأداء .

✓ التحكم في الانتباه .

✓ الثبات الانفعالي.(طارق محمد البدر، 2014 ، ص 118)

وقد تبني الباحث في دراسته أهم المهارات العقلية والتي تبناها أيضا الباحث " طارق محمد البدر " وهي كالتالي:

- الثقة بالنفس - التحكم في الأداء - التحكم في الانتباه - الثبات الانفعالي.

## 2-3. الثقة بالنفس :

إن الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالي بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء ويرى " محمد أبو علام العامل " بأنها " عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية.(محمد أبو علام العامل، 1978، ص 18)

ويرى كثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ربما يؤدي إلى الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة ، المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقع بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقا عليه .

ويعرفها " أسامة " بأنها " درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح " .( أسامة كامل راتب، 1990، ص 345)

وأما ( ثامر محسن ) فيعرفها بأنها " شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح "

فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخططية بفعالية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

## 2-3-1. أنواع الثقة الرياضية:

يمكن فصل مفهوم الثقة الرياضية إلى مفهومين وهما :

✓ مفهوم الثقة الرياضية كسمة: بناء على مفهوم الثقة الرياضية بصفة عامة يمكن تعريف الثقة الرياضية كسمة على أنها " درجة الاعتقاد أو التأكد عند اللاعب عادة عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في نوع الرياضة التي يمارسها " .(العنزي فريح عويد ، 2000، ص 377)

✓ مفهوم الثقة الرياضية كحالة: فهي تختلف عن الأول في التغيير في التوقيت الزمني، ولهذا فهي تعرف على أنها " درجة الاعتقاد أو التأكد عند اللاعب في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النتائج في نوع الرياضة التي يمارسها. (فهد بن ديلم، 1991، ص 122)

## 2-3-2. تأثير الثقة الرياضية كسمة على الثقة الرياضية كحالة وأهميتها :

يمكن أن تؤثر الثقة الرياضية كسمة على الثقة الرياضية كحالة في أنه كلما زادت الثقة الرياضية كسمة لدى اللاعبين ، أدى ذلك لزيادة حالة الثقة الرياضية لديهم في الموقف الرياضي التنافسي، وهذا بمعنى أنه توجد علاقة إيجابية بين الثقة كحالة والثقة كسمة ، كما يمكن القول أن الرياضيين الذين تكون سمة الثقة الرياضية لديهم عالية سوف تكون حالة الثقة بأنفسهم في الموقف التنافسي أعلى من الرياضيين الذين تكون سمة الثقة الرياضية لديهم منخفضة .(محمد حسن علاوي ، 2009، ص358)

## 2-3-3. العوامل المساعدة في تطوير وتدعيم ثقة الرياضي بنفسه:

هناك بعض العوامل التي يمكنها المساعدة في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضي نذكر منها:

- **زيادة الوعي في النفس:** هناك ثلاث أنماط في الثقة في النفس ( الثقة المثلى،الثقة الزائدة، وضعف الثقة) ولكي يستطيع الرياضي بناء ثقته بنفسه فإن الخطوة الأولى أن يصبح مدركا وأكثر وعيا حول مشاعره بثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن .
- **إنجازات الأداء(خبرات النجاح):** إن أهم عامل يساعد في بناء الثقة بالنفس عند الرياضي هو الإنجازات التي يحققها، فعندما يتميز أداءه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل.
- **التصور الذهني للأداء الناجح ( التفكير الإيجابي):** من فوائد التصور الذهني مساعدة الرياضي على بناء ثقته بنفسه ، حيث يمكن من خلال التصور أن يستحضر الرياضي الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعليا أثناء التدريب ، ومن ذلك يستطيع تصور نفسه وهو يهزم المنافس الذي لم يسبق له هزيمته ، فعندما يعتاد الرياضي الهزيمة من منافس معين فذلك سوف يضعف من ثقته ويمكن من خلال التصور الناجح للأداء وتنفيذ الخطة بدقة أن يلحق الرياضي الهزيمة بهذا المنافس .
- **الأداء بثقة:** من أفضل الطرق التي تبني الثقة أن يحرص الرياضي على تميز أداءه فكلما تميز الأداء بميزة من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة ، وهذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ الرياضي بفقدان الثقة وأن منافسه يدرك ذلك ، لذا يستدعي التأكيد على الثقة من حيث الأداء ، كما توجد اقتراحات أخرى الحالة البدنية الجيدة ، الصحة النفسية ، الانفعالات الإيجابية ، التعاون والإيثار وقيمة النفس .(محمد شحاتة ربيع، 2009، ص625)

## 2-4. التحكم في الأداء الرياضي :

ثبات الأداء أو التحكم فيه هو المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية والمهارية سواء في الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية إيجابية ، ويلعب الأداء في رياضة كرة القدم دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا كبيرا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

## 2-4-1. مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة من أجل بلوغ حاجاته المحددة سواء كان في المجال العلمي أو التعليمي أو في المجال الرياضي ، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين .

ويعرفه " عصام عبد الخالق " على أنه : " إيصال الشيء ويعرفه " عصام عبد الخالق " على أنه : " إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط وسلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم ، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم سلوكيا . (نزار عبد المجيد ، 1983 ، ص214، 215).

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها :

- الأداء الأقصى : ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته .
- الأداء المميز : ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه ، وليس ما يستطيع أداءه.

## 2-4-2. العوامل العقلية المحققة لثبات أداء اللاعبين خلال المنافسة :

تعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذين من المحتمل أن يتعرضوا لبعض المواقف التي من الممكن أن تؤثر على مستواهم في مختلف الظروف.

ومن بين العوامل المساعدة في التحكم في الأداء نجد:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها ( تذكير الإنسان، سرعة رد الفعل، التصور ).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات النفسية والعصبية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت ظروف (داخلية أو خارجية ) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقة النفسية والاجتماعية الجيدة بين أفراد الفريق تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي للاعبين . ( عبد العزيز زوزو و شاكرا يعقوب ، 2011/2012 ، ص 62 )

## 2-4-2. تأثير الجانب العقلي على الأداء الرياضي :

اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى الإعداد العقلي والأداء الرياضي الإعداد العقلي من أهم المواضع الذي له علاقة بالأداء المهاري إذ أن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى يستطيع أن يقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، إذ تعد عاملا حاسما في وصوله لأعلى مستوى في الأداء المهاري .

ويرى "مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر" بأن "الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب ، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وان يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعه ، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي .(مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ،2004، ص 59)

## 2-5- التحكم في الانتباه :

## 2-5-1. مفهوم الانتباه:

الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة.(عبد الستار جبار الضمد، 2000،ص45) .

وهو اختبار وتقييم عقلي نحو شيء أو موضوع معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه ، والفرد يستقبل من خلال الحواس العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من التنبهات الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس ) حيث يقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات ( فيما يعرف بعملية الإدراك )وحيثما يدركها فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو بعدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو معلومات محددة بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة كلها أو بعضها .(مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص70)

ويلعب الانتباه دورا هاما في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف في المرمى .

## 2-5-2. الانتباه عند الرياضيين :

إن النجاح التكتيكي للرياضيين في المستويات المتقدمة يحدده إلى درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه، ولقد درست الخاصية في أعمال كل من " أركاديف ، كامتسالين، ماكانيز ولطفي طه " وآخرون والذين أوضحوا الأهمية الكبيرة لهذه الخاصية ولقد أوضح " فيدياتوف " أن الاختلاف في المستوى التكتيكي المرتفع يرجع إلى كيفية تتبع اللعب بانتباه، حيث يتمكن اللاعب فعلا من أن يحدد مكانه على أرض الملعب وما يجب أن يفعل .

والانتباه أثناء المباراة له طبيعة إرادية بحيث يركز اللاعب انتباهه على عمليات اللعب ويعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة ، وخاصة الانتباه دائمة التغيير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالثبوت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيته على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية .

وأهم خاصية من هذه الخصائص شدة الانتباه والتي يتطلب لها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى ، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب بشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة واللاعبين وانخفاض مستوى شدة الانتباه ضرورة للدفاع اللاعب عن نفسه ، والتوقع السليم لنوايا المنافس تنظيم الوعي الموجه للدفاع ضد الهجمات وأخيرا الحساب الدقيق لنشاط اللاعب بصفة عامة .

وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وفي أثناء المباراة وخاصة في بداية المباراة أي في الخمس عشر (15) دقيقة الأولى بالنسبة لمباراة كرة القدم وخمس دقائق الأولى في كرة السلة وكرة اليد ، وهكذا بالنسبة لبقية الألعاب الرياضية . ( مفتي إبراهيم حماد ، 1996 ، ص91)

### 2-5-3. تركيز الانتباه:

إن تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها إلى المركز صوب فكرة معينة أو إلى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع عين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه.

إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زانغ البصر ينقل عيناه من مكان لآخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف.

ولتركيز الانتباه أيضا تأثير على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية. ( عبد الفتاح أبو العلاء، 1993 ، ص74)

والأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط ، بل يرتبط أيضا بقدرة اللاعبين على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهاراته الفنية . ( محمد حسن علاوي، 1997 ، ص29)

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب التحكم في الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل على تحمل الانتباه في المباراة الصعبة .

( الحوري وعبد الحميد ، 2000 ، ص205)

## 2-5-4. طرق تحسين تركيز الانتباه:

تعتبر قدرة التركيز على المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئاً هاماً لتحقيق أداء فعال ويمكن تضيق طرق تحسين الانتباه للاعبين من خلال توجيهات تؤدي في الملعب ومن خلال تمارين مقترحة تمارس في أوقات وأماكن أخرى .

أولاً : توجيهات تحسين تركيز الانتباه في الملعب :

- ✓ الأداء مع مثيرات تشتت الانتباه ( الضوضاء, الجمهور ).
- ✓ كلمات الترميز (دافعية ، تعليمية).
- ✓ تقبل الأداء دون التفكير في التقييم .
- ✓ النظام الروتيني قبل الأداء (توقف الأداء).
- ✓ تركيز العين ( الأرض،الأداء، الحائط ).
- ✓ الأداء الراهن ( الاستعادة، الانتباه بكلمات الترميز )

ثانياً: تمارين تحسين التركيز بالإضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين تركيز الانتباه في الملعب فإن هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من مهارات التركيز وهي عبارة عن تمارين تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب كما يمكن أن تعدل وتناسب نوع الرياضة.

## 2-5-5. أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات، إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية .

(نزار عبد المجيد ، 1989، ص 26-27)

## 2-6. الثبات الانفعالي:

إن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى ، إن

ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه . ( مصطفى خليل الشرفاوي ، 1983 ، ص 40 - 39 )

ويرى "ألخالدي" (2002) " أن مفهوم الثبات الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي، الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الاتزان الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة. فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان. (ألخالدي أديب، 2002، ص 49)

وتعني "سهير أحمد" (1999) بالثبات الانفعالي : قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات . ( أحمد البسطوي، 1999 ، ص 22 )

ويعرفه الباحث أنه توجيه اللاعب لعواطفه وانفعالاته لخدمة الهدف المطلوب وتتضمن الإصرار على الوصول لهذا الهدف وعلى التصرف والبقاء في نفس المسار واستخدام هذه الانفعالات بطريقة مفيدة تخدم الهدف.

وبالتالي فإنه يفهم مما سبق أن المتزن انفعالياً يتسم بالسمات التالية.

- قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء أعصابه وسلامة تفكيره حيال الأزمات والشدائد.
- حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات انفعالية تافهة.
- يكون قادر على تحمل المسؤولية ويقوم بعمله باستقرار ومثابرة.
- هادئ ومتزن لا يميل إلى العدوان.
- يوازن جميع انفعالاته في تكامل نفسي يربط من خلاله جوانب الموقف ودوافعه الشخصية وخبرته.
- يستطيع العيش في توافق اجتماعي ويكيف نفسه مع البيئة المحيطة ويساهم بإيجابية في نشاطها الأمر الذي يعود عليه بالشعور بالرضا عن النفس والشعور بالسعادة والبشاشة.
- قدرته على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.
- يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار والطمأنينة يستطيع من خلالها مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات وتحت تأثير مختلف الظروف .

## 2-6-1. خصائص الثبات الانفعالي:

1. القدرة على أن يجب وأن يجب.

2. القدرة على التعامل الإيجابي مع الواقع ومواجهته .
3. الاهتمام بالعطاء بقدر الاهتمام بالأخذ .
4. القدرة على الارتباط والانفتاح الإيجابي على خبرات الحياة المختلفة .
5. القدرة على التعلم من الخبرة .
6. القدرة على تحمل وتقبل الإحباط .
7. القدرة على التعامل الإيجابي مع مشاعر العدوان .
8. التحرر النسبي من أعراض التوتر .
9. القدرة على حل الصراعات .
10. قبول الاختلاف والبعد على التعصب .
11. التوازن.
12. الدافعية للإنجاز .
13. الإبداع.
14. القدرة على العمل الجماعي .
15. التوافق والانسجام مع النفس ومع الناس ومع الله .(حسن عبده ،2000، ص58-62)

### 3- لاعب كرة القدم الهاوي :

يعتبر لاعب كرة القدم الهاوي كغيره من لاعبي الرياضات الجماعية والفردية الأخرى من حيث احتياجه للصفات البدنية والعقلية التي تجعل منه رياضي ذو مستوى عالي ، حيث يبني جسمه ويهيئه على أعلى مستوى .

والصفات البدنية والمهارات العقلية من الحاجيات الضرورية للاعب كرة القدم بحيث كل واحدة منها تتطلب صفات فرعية وكل صفة لها وسائل وتمارين لتطويرها ، وتكمن حاجة اللاعب لهذه الصفات في كونه يطمح ليكون ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات الرياضية وتحسن من تصرفه خلال المواقف المتباينة في المباريات وبالتالي الوصول لأعلى المستويات حتى مستوى الاحترافي.

### 3-1. مقومات لاعب كرة القدم:

يذكر "النويد" أن مقومات لاعب كرة القدم هي المهارة الفردية -المبادئ الأساسية للعبة- الذكاء- اللياقة البدنية- الصفات الإرادية، بينما يرى "محمد عبده صالح" و "مفتي إبراهيم" أن مقومات لاعب كرة القدم ترتكز أساسا على أربعة جوانب أساسية هي: [الإعداد المهاري البدني والخططي والنفسي] وهذه الجوانب تكمل بعضها بعضا لتسهم في بناء فريق متكامل الأداء. ويذكر حنفي مختار أن الهدف من التدريب الحديث هو الوصول باللاعب إلى مستوى الأداء الرياضي الأمثل ويقصد بهذا أن يصل اللاعب إلى الحالة التدريبية الممتازة وهي ما تسمى (الفورمة الرياضية) والتي تتضمن

[الحالة البدنية- الحالة المهارية- الحالة الخطئية- الحالة العقلية- الحالة النفسية والإرادية للاعب]. ويشير "أوزالين" عن "فرج حسين" أن الحالة التدريبية الجيدة تتضمن (الحالة البدنية التي عليها اللاعب- الحالة المهارية- الحالة الفنية) بينما يرى محمود "أبو العينين" و"مفتي إبراهيم" أن إعداد لاعب كرة القدم يتضمن [الإعداد البدني- الإعداد المهاري- الإعداد الخطئي] بينما يرى عوض "بسطاوي" أن مقومات لاعب كرة القدم تتضمن: [الجانب البدني- الجانب المعرفي- الجانب المهاري- الجانب الخطئي- الجانب النفسي الإرادي- بالإضافة إلى الذكاء]. (فرج حسين بيومي، 1979، ص 07)

### 3-2. صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبي كرة القدم وهي :

- الفنية والخطئية والنفسية والبدنية، واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا ومهاريا عاليا واستعدادات نفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

### 3-2-1. الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، ولئناعتقدنا أن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب ، لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه الغير متوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق تام وعم (محمد رفعت ، 1999 ، ص 99)

### 3-2-2. الصفات العقلية :

تعتبر الصفات العقلية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية نذكر منها :

- ✓ التركيز: يعرف على أنه تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد.
- ✓ الانتباه: وهو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على العديد من الأفكار ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن كل الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها اللاعب انتباهه.

✓ **التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء ، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية و بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ماهو مطلوب.

✓ **الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح أو هي الاعتقاد بإمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيقه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .(أسامة كامل راتب، 2000، ص117)

✓ **الاسترخاء:** هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة صفاته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .(R- Them، 1991، ص72)

#### 4- الدراسات السابقة والمشابة:

##### 4-1. الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الحالة البدنية :

الدراسة الأولى: "ملياني عبد الرزاق 2018/2017"

**العنوان :** الحالة البدنية وعلاقتها بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

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

**الدرجة :** مذكرة لنيل شهادة الماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

**المنهج المتبع :** الوصفي .

**العينة :** عينة عشوائية تضم 44 لاعب من فريقي أهلي البرج ومولودية العلمة .

**النتائج:**

- كلما كانت الحالة البدنية جيدة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي له مرتفع .
- كلما كانت الحالة البدنية ضعيفة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسيه منخفض .
- كلما زاد التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة .

الدراسة الثانية: "أوراغ محمد 2018/2017"

**العنوان :** أثر الصفات البدنية للاعب كرة السلة في رفع مردود الفريق .

(دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة السلة بولاية بسكرة )

الدرجة : مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر - بسكرة -

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

العينة : فريق ابراد بسكرة وفريق مكار بسكرة

النتائج:

- وجود علاقة إرتباطية بين ارتقاء لاعبي الارتكاز ونتائج فريق كرة السلة .
- وجود علاقة إرتباطية بين سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة السلة ونتائج الفريق .
- وجود علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة السلة ونتائج الفريق .

الدراسة الثالثة: "بوريح 2017/2016"

العنوان: دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم - صنف أشبال -

( دراسة ميدانية لنادي أمل سيدي خالد - ولاية بسكرة - )

الدرجة: مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر - بسكرة -

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

العينة: عشوائية تتكون من 18 لاعب.

النتائج:

- للمرونة تأثير إيجابي في تحسين الأداء التقني لمهارة كرة القدم - صنف أشبال -
- إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابا على الأداء التقني لمختلف مهارات كرة القدم .

الدراسة الرابعة: "يعيش تمام 2016/2015"

العنوان : دراسة العلاقة بين بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في للاعبي كرة القدم - أكابر -

( دراسة ميدانية على الإتحاد الرياضي البسكري لكرة القدم )

الدرجة: مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر - بسكرة -

المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

العينة: 12 لاعب من فريق الإتحاد الرياضي البسكري .

## النتائج:

- العلاقة بين مكونات اللياقة البدنية والمهارات في كرة القدم علاقة نسبية .
- لا توجد علاقة ارتباطيه بين صفة القوة ومهارة التمرير.
- توجد علاقة ارتباطيه بين صفة السرعة ومهارة التحكم بالكرة.

الدراسة الخامسة: " أرزقي 2013/2012 "

العنوان: أهمية صفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم .

(دراسة ميدانية لفئة الأشبال 14-17 سنة للقسم الجهوي الأول ولاية بومرداس )

الدرجة: مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية -جامعة الجزائر-

المنهج المتبع: التجريبي

العينة: لاعبو فريق بومرداس وفريق بودواو ( الجهوي الأول )

## النتائج:

- تدريب صفة التحمل يؤثر بالإيجاب على مستوى اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم صنف أشبال .
- المستوى النفسي يمكن أن يرتقي بمستوى تدريب صفة التحمل لدى لاعب كرة القدم.
- تدريب صفة التحمل يساهم في تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية والاستقرار النفسي لدى لاعب كرة القدم صنف أشبال .

الدراسة السادسة: " 2017/2016 "

العنوان: دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

(دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية بسكرة - فئة أوسط -)

الدرجة: مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي، جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

العينة: قصديه ( لاعبي فرق ولاد جلال والدوسن والطولقة )

## النتائج:

- يوجد دور فعال لي التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- نعم يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- يساهم التحضير البدني في تحسين استجابة اللاعب أثناء المنافسة الرياضية.

#### 4-2. الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الحالة العقلية :

##### الدراسة السابعة: " بن جوال 2016/2015"

**العنوان :** بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

( دراسة ميدانية لبعض أندية برج بوعريريج )

**الدرجة:** مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - المسيلة - .

**المنهج المتبع :** المنهج الوصفي .

**العينة:** غرضيه 40 لاعب تمثل 30% من مجتمع الدراسة.

**النتائج:**

- مهارة التصور العقلي لها علاقة ارتباطيه وانعكاس إيجابي على دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم أكابر.
- مهارة تركيز الانتباه لها علاقة ارتباطيه وانعكاس إيجابي على دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم أكابر.
- مهارة الاسترخاء لها علاقة ارتباطيه وانعكاس إيجابي على دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم أكابر.
- للمهارات العقلية دلالة إحصائية وتأثير إيجابي على دافعية الإنجاز في المجال الرياضي .

##### الدراسة الثامنة: "العمش 2016/2015"

**العنوان :** مدرب التحضير الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي في المنافسات الرسمية .

( دراسة ميدانية لأندية القسم الشرقي لولاية برج بوعريريج )

**الدرجة:** مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة - المسيلة - .

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي الإرتباطي .

**العينة:** ثلاث فرق تنتمي للقسم الشرقي لولاية برج بوعريريج .

**النتائج:**

- توجد علاقة بين التصور الذهني ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .
- توجد علاقة بين تركيز الانتباه والاسترخاء ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

- توجد علاقة بين تطوير الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .
- توجد علاقة بين التحضير الذهني ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

### الدراسة التاسعة: "جزار علي 2015/2014"

**العنوان:** أثر التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

(دراسة ميدانية لنادي كرة القدم لولاية عين الدفلة - صنف أشبال -)

**الدرجة:** مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة - جامعة جيلالي بونعامة- (خميس مليانة)

**المنهج المتبع:** الوصفي .

**العينة:** قصديه , ثلاث أفرقة من ولاية عين الدفلي (20 لاعب من كل فريق )

**النتائج:**

- للتحضير النفسي تأثير إيجابي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطيه بين التحضير النفسي والبدني والتكتيكي.
- للتحضير النفسي مساهمة كبيرة في رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

### 3-4. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال عرض الدراسات السابقة والتي تتمثل في موضوع الحالة البدنية كمتغير أول والدراسات التي تتمثل في موضوع الحالة العقلية كمتغير ثاني نجد:

- الدراسة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والسادسة كلها كانت محلية مكتملة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- الدراسة الخامسة كانت أيضا محلية تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
- أما في الحالة العقلية فنجد أن الدراسة السابعة والثامنة والتاسعة كانت كلها محلية مكتملة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قد تناولت هذا المتغير .

## 4-4. عينة ومنهج الدراسات :

- تقريبا جل عينات الدراسات السابقة كان اختيار العينة فيها بطريقة عشوائية ما عدا الدراسة الثانية والسادسة والثامنة فكانت قصديه والسابعة كانت غرضيه ومن حيث الوجهة فكانت كلها موجهة للرياضيين وبالتحديد لاعبي كرة القدم، والدراسة الثانية كانت للاعبين كرة السلة.
- أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي ما عدا الدراسة الثالثة والخامسة فاستخدمت المنهج التجريبي.

## 4-5. أهداف الدراسات :

- في مجملها كانت هذه الدراسات تهدف إلى تبيان وتوضيح علاقة الجانب البدني بالجانب العقلي أو الذهني والنفسي والدور الذي يلعبه التكامل بينهما ( الجانب البدني والجانب العقلي ) للوصول إلى مستويات عالية من الأداء الجيد من مختلف جوانبه المهارية والخططية وبالتالي تحقيق نتائج مرضية .

## 4-6. وسائل جمع البيانات :

- اعتمدت الدراسة الأولى على مقياس الحالة البدنية.
- اعتمدت الدراسات الثانية والثالثة والرابعة والخامسة على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية.
- اعتمدت الدراسات السابعة والثامنة على بعض مقاييس الحالة العقلية.
- اعتمدت الدراسات السادسة والتاسعة على استبيان موجه للاعبين.

## 4-7. كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية :

- إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية تتمثل في أن الدراستين الثانية والثالثة فقد ركزت على الجانب العقلي والنفسي للرياضي فقط وعلاقته بدافعة الإنجاز و في حين الدراسة الأولى كانت مشاهمة لدراستنا الحالية فقد درست الجانب البدني والتوجه النفسي وعلاقتهم بإنجاز الرياضي .
- وهناك نقاط تشابه بين كل هذه الدراسات ودراستنا الحالية والتي تتمثل في أن كل الدراسات تحاول تفسير النتائج الرياضية عموما أو الأداء الرياضي خصوصا وعلاقته بالجانب النفسي أو البدني ، وفي بحثنا ارتأينا أن نركز على الجانبين معا وعلاقتهم بأداء الرياضي أو لاعب كرة القدم خاصة ، وعليه يكون بحثنا مكتملا للدراسات السابقة في معرفة الحالة البدنية وعلاقتها بالحالة العقلية للاعب كرة القدم .

وقد كانت انطلاقة الباحث في الاستفادة من الدراسات السابقة في عدة أمور أهمها:

- البحث في العلاقة الجيدة بين الحالة البدنية والحالة العقلية للاعب كرة القدم .
- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.

- وضع الفروض للدراسة .
- ساهمت أيضا في وضع الجزء النظري .
- أيضا ساعدت في تحديد إجراءات البحث ، واختيار المنهج المناسب وعينة البحث ، بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة .
- تصميم المقياس وتحديد المحاور الأساسية.
- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج .
- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة.
- إلا أن دراستنا هذه تتميز عن الدراسات السابقة بأنها تناولت موضوع ذو أصالة ويعتبر جديد وهذا حسب علم الباحث وهو العلاقة بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

الفصل الثاني :

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة :

1-1. الحالة البدنية :

- التعريف الاصطلاحي :

" يعرفها محمد حسن علاوي " بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مضمونها أهم عناصر اللياقة البدنية ( القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة والمرونة ).(محمد حسن علاوي ، 1998، ص120)

1-1-1. الصفات البدنية (اصطلاحاً): هي تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط ، وقد اتفق الكثير من المهتمين في كرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب تتضمن : التحمل ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق . ( محمد رضا الوقاد، 2003 ، ص125 )

1-1-1-1. القوة العضلية:تعرف بأنها قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.(عصام عبد الخالق، 2003،ص129)

1-1-1-2. السرعة: مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.(علاوي،1994، ص151)

1-1-1-3. التحمل: يعرف بأنه القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة.(عباس أبو زيد، 2005، ص175)

1-1-1-4. المرونة: هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين، ويمكن تعريفها بأنها " كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى. (عبد الخالق، 2003، 175)

1-1-1-5. الرشاقة: هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزائه أو بجزء معين. (حسن علاوي، 1994، ص201)

- التعريف الإجرائي للحالة البدنية :

" هي الدرجات التي يتحصل عليها لاعب كرة القدم على مقياس الحالة البدنية المطبق في الدراسة بأبعاده الخمسة وهي:القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة، والمرونة. حيث تعتبر الدرجات التي يتحصل عليها لاعب كرة القدم في كل بعد التعريف الإجرائي لها."

## 1-2. الحالة العقلية :

- التعريف إجرائي :

" هي الدرجات التي يتحصل عليها لاعب كرة القدم على مقياس الحالة العقلية المطبق في الدراسة بأبعاده الأربعة المعنية بدراستنا وهي : الثقة بالنفس ، التحكم في أداء ، التحكم في الانتباه والثبات الانفعالي "

## 1-3. لاعب كرة القدم الهاوي :

- اصطلاحا : يعتبر اللاعب الهاوي كل لاعب يشارك في منافسة كرة القدم المنظمة ، مع عدم استفادته من أي

منحة إمتيازية تفوق التكاليف الحقيقية التي ينفقها أثناء ممارسته لهذا النشاط .(الاتحادية الجزائرية لكرة

القدم،الأحكام التنظيمية المتعلقة بمسابقات كرة القدم للهواة،2018/2017، المادة 11 )

## 2- الإشكالية:

تعتبر لعبة كرة القدم لعبة فرقية منظمة يمارسها الكثير من اللاعبين ولها قاعدة شعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم وإن تنوع مهاراتها يجعل لها متعة خاصة وهي إتقان اللاعبين للأداء المهاري ومدى تعاونهم في استغلال هذه المهارات في خدمة الفريق لتحقيق الغاية وهي تحقيق نتائج جيدة ، وعلى الرغم من أهمية المهارات الأساسية إلا أنه لا بد من الإشارة إلى اتفاق مدارس كرة القدم في التركيز على المهارات الأساسية والحالة البدنية والحالة العقلية كعوامل رئيسة يكمل بعضها البعض من حيث إعداد اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات وخاصة وان متطلبات لعب كرة القدم الحديثة تفرض على هذه اللعبة بأن تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب التحاوب السريع مع ظروف المباراة سواء في حالات الدفاع أو الهجوم .

ويؤكد " صالح 1985" على أن ارتفاع مستوى كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم .(صالح إبراهيم، 1985 ، ص171)

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

وبهدف المساهمة في الوصول إلى حالة الأداء المثالية وتنمية القدرات الخططية وسرعة التصرف السليم داخل الملعب وجب الاهتمام بالجانب البدني والعقلي جنباً إلى جنب واللياقة البدنية بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهما يلعبان دوراً أساسياً في تطوير اللاعب مهارياً وخططياً أثناء المنافسة ، ويؤكد " شمعون " إلى أن تنمية مهارات الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها من المهارات التي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة .(محمد العربي شمعون ، 1996 ، ص362)

وحتى يتمكن الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى المستوى المطلوب يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة التي تطور من خلالها حالته البدنية والتي بدورها تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي نفسه والتي تتضمن عدة عناصر نذكر منها : القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة والمرونة، بالإضافة إلى تطوير الخبرات الفنية والاعتماد على النفس والحلي بروح المسؤولية وبالتالي الوصول لحالة بدنية وعقلية جيدة التي تساعد اللاعب نتائج جيدة مرضية .

ومن هذا المنطلق يصبح اللاعب الرياضي بحاجة إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهايتها عناصر اللياقة البدنية ( السرعة و القوة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة ) و بحاجة إلى الاهتمام بحالته العقلية التي تصف المظاهر والخصائص النفسية والعقلية وتعد ضرورية للأداء العام والخاص وتتضمن اللياقة الذهنية وتتميز بعدة مهارات عقلية نذكر

منها : ( التحكم في الانتباه ، الثقة بالنفس ، التحكم في الأداء و الثبات الانفعالي ) وهذا ما تتطلبه المنافسة الرياضية وذلك باستخدام هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن لتحقيق أفضل النتائج . لذلك أصبح تصورهم وشعورهم بارتفاع قدراتهم البدنية التي تؤثر تأثيرا مباشرا على أدائهم المهاري والنفسي وهنا يظهر تداخل في الجانب البدني والعقلي للإعداد للمنافسة . ( الياسري، 1994، ص74)

وبناء على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في محاولة لتفسير طبيعة العلاقة بين الحالة البدنية والحالة العقلية للاعب كرة القدم الهاوي ومنه تسليط الضوء على مختلف عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات العقلية كجوانب مهمة يحتاجها اللاعب بشكل عام وللاعب كرة القدم الهاوي بشكل خاص ,وهنا تحديدا نجد التساؤل الذي يفرض نفسه وهو كالتالي :

### التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى لاعبي كرة القدم الجهوي الثاني لرابطة باتنة صنف أكابر ؟

ويتفرع التساؤل العام إلى الأسئلة الجزئية التالية :

### التساؤلات الجزئية :

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة ؟

### 3- أهداف الدراسة :

دائما ما يسعى الباحث (في المجال الرياضي أو غيره من المجالات) في بحثه العلمي مهما كان نوعه وتخصصه إلى كشف الحقائق والأسرار المخفية والمبهمة حول مضمون بحثه, وتقديم بعض البدائل والحلول, وفي بحثنا هذا تجلت عدة أهداف له وهي كالتالي:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- معرفة طبيعة العلاقة بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة .
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة .
- معرفة طبيعة العلاقة بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة .
- معرفة طبيعة العلاقة بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة .

- التعرف على طبيعة العلاقة بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة .

#### 4- أهمية الدراسة :

تنقسم هذه الأهمية إلى أهمية نظرية وأهمية تطبيقية :

##### الأهمية النظرية :

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام وتفيد أهل التخصص في مجال موضوع البحث بشكل خاص من خلال المساهمة في إثراء مواضيع الدراسات بمختلف المعارف والمعلومات وكذلك إثراء المكتبة الجامعية ، وأيضاً من بين الخطوات المهمة نظرياً لهذه الدراسة نجد الحرص على جمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة وتطبيق المنهجية المناسبة في إعداد البحوث العلمية .

##### الأهمية التطبيقية:

كسائر الدراسات والبحوث العلمية نحن نأمل من هذه الدراسة الوصول إلى اقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية التي هي تعتبر من بين أهم الأهداف التي يطمح إليها كل الفاعلين في المجال الرياضي بصفة عامة والفاعلين في كرة القدم الجزائرية بصفة خاصة باعتبار هذا البحث يخص رياضة كرة القدم لفرق الجهوي الثاني لرابطة باتنة .

#### 5- فرضيات الدراسة :

##### الفرضية العامة :

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى لاعبي كرة القدم الجهوي الثاني لرابطة باتنة.

##### الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراصة

## تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري ، ويثبت صحته أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة ، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات المقياسين في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، ومن ثم تقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها ، ويتم عرضها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة والخروج في الأخير بنتائج عامة .

## 1- الدراسات الاستطلاعية:

تعد الدراسات الاستطلاعية البوابة التي ستساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية وهذا ما قام به الباحث فكان أهم ما قمت به متمثل فيما يلي:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة ( ناديين من نوادي الجهوي الثاني لرابطة باتنة لكرة القدم)
- التعرف على ما يمكن أن يعرقل عملنا ومختلف الصعوبات المحتملة.
- التقرب من عينة الدراسة ومحاولة التعرف عليها.
- تحديد العينة الاستطلاعية والتي شملت 5 لاعبين.
- حساب صدق وثبات المقياسين المطبقين في الدراسة.

## 2- المنهج المتبع في الدراسة :

تم اعتمادنا على المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة بغية تحليل ودراسة المشاكل التي طرحت حول موضوع البحث .

وتحديدا تم الاعتماد على أسلوب دراسة العلاقات والروابط المتبادلة الذي يعد أحد أنواع أساليب الدراسة في المنهج الوصفي وهذا الأسلوب نفسه ينقسم إلى ثلاث دراسات وتم اعتماد الباحث على أحد هذه الدراسات الثلاث وهي المناسبة لموضوع البحث ألا وهي الدراسات الارتباطية والتي تحدد العلاقة بين متغير أو أكثر ونوع العلاقة بينهما.

ويعرف هذا المنهج بأنه " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقنعة في مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة " (علاوي ، 2003 ، ص122)

ويرى "هويتني" أن المنهج الوصفي هو " دراسة للحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف ما أو مجموعة من الناس أو الأحداث أو الأوضاع " ( محمد منير ، 2002 ، ص78)

## 3- مجتمع وعينة الدراسة :

## 3-1- مجتمع الدراسة :

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

ومجتمع بحثنا هنا تمثل في كل لاعبي فرق الجهوي الثاني لرابطة باننة لكرة القدم البالغ عددهم 16 فريق وكل فريق يتكون من 22 لاعب أي ما يعادل 352 لاعب .

## 3-2- عينة البحث:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة الممثلة تمثيلا دقيقا لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحث يمثل الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوها. (محمد زيان ، 1983 ، ص182)

وقد أخذنا العينة بالطريقة العشوائية وتمثلت في فريق (أبطال التحدي الحمادية) وفريق (الإتحاد الرياضي العناصر) وقدرت عينة البحث ب44 لاعب أي ما يعادل 12.5% من مجتمع البحث وهي عينة ممثلة لمجتمع الدراسة .

## 4- أدوات جمع البيانات :

## 4-1-المقياس:

- قام الباحث باستخدام مقياس الحالة البدنية من إعداد "محمد حسن علاوي" والذي يتكون من 30 عبارة متعددة الأبعاد التي تشكل في مجموعها عناصر اللياقة البدنية، وهي مقسمة إلى خمس (05) أبعاد وكل بعد يتناول ست (06) أسئلة نصفها في اتجاه البعد والنصف الآخر عكس اتجاه البعد، وتمثل هذه الأبعاد في: (01) -بعد القوة. (02) -السرعة. (03) -التحمل. (04) -المرونة. (05) -الرشاقة. ويتكون من مقياس خماسي التدرج (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) بشدة من (01) إلى (05). (حسن علاوي، 1998، ص120)
- واستخدام مقياس الحالة العقلية من إعداد: " ماكلينان وبلاكمان 1995 " وبتعريب من " طارق محمد البدر و أحمد صبحي 2003 " ويهدف إلى قياس الحالة العقلية من خلال قياس أربع مهارات عقلية هي : الثقة بالنفس، الثبات الانفعالي، التحكم في الانتباه، التحكم في الأداء، وذلك من خلال

(24) عبارة بواقع (06) عبارات لكل مهارة عقلية وهو أيضا خماسي التدرج (دائما ما تنطبق علي ، غالبا ، أحيانا ، قليلا ، نادرا ) بشدة من (01) إلى (05) . (طارق محمد البدر، 2014، ص118)

- التصحيح:

عند تصحيح الاختبار وهذا بالنسبة للمقياسين فإنه يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في اتجاه البعد من (1) إلى (5) وفق الترتيب التالي: (1) بدرجة قليلة جدا (2) بدرجة قليلة (3) بدرجة متوسطة (4) بدرجة كبيرة (5) بدرجة كبيرة جدا.

أما بالنسبة للعبارات التي عكس اتجاه البعد فيتم عكس درجاتها من (5) إلى (1) فمثلا الدرجة (05) تصبح الدرجة (01).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وبالتالي يمكن مقارنة الأبعاد ببعضها البعض، كما يمكن جمع درجات جميع الأبعاد للحصول على الدرجة الكلية للاعب.

ولقياس الحالة العقلية الدرجة الكلية حيث تتمثل في 24 عبارة كأقل درجة و120 كأعلى درجة، أي أنه كلما اقتربت النتيجة من الدرجة 24 يكون مستوى الحالة العقلية منخفض وكلما اقتربت من الدرجة 120 يكون مستوى الحالة العقلية مرتفع.

أولا : صدق الاتساق الداخلي للمقياسين :

وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي الصدق البنائي من خلال حساب معاملات الارتباط " بيرسون " بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد نفسه للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 10 لاعبين .

## 1- صدق الاتساق الداخلي : مقياس الحالة البدنية

## 1-1- بعد القوة العضلية :

## الجدول رقم (01) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد القوة العضلية

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "المحسوبة"	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة.	0.910**	0.000	دال إحصائيا
2	معظم زملائي يصفونني بأني قوي جدا .	0.885**	0.000	دال إحصائيا
3	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي .	0.892**	0.000	دال إحصائيا
4	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي.	0.833**	0.000	دال إحصائيا
5	جسمي ليس قوي بدرجة كافية.	0.852**	0.000	دال إحصائيا
6	عضلات جسمي لاتظهر بصورة واضحة.	0.860**	0.000	دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS. V23

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

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

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

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

## 1-2- بعد التحمل:

الجدول رقم (02) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد التحمل

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "المحسوبة"	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
7	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف.	0.853**	0.000	دال إحصائيا
8	أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لأنتقط أنفاسي.	0.844**	0.000	دال إحصائيا
9	بعض زملائي يصفونني بأني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.	0.762**	0.000	دال إحصائيا
10	أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة.	0.821**	0.000	دال إحصائيا
11	لا أستطيع التحمل البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة .	0.809**	0.000	ارتباط دال إحصائيا
12	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذل الجهد البدني العنيف .	0.794**	0.000	دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS. V23

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

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

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

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

1-3- بعد السرعة :

الجدول رقم (03) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد السرعة

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "r" المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
13	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة.	0.845**	0.000	دال إحصائياً
14	قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة .	0.812**	0.000	دال إحصائياً
15	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري .	0.743**	0.000	دال إحصائياً
16	معظم زملائي أسرع مني في الجري.	0.797**	0.000	دال إحصائياً
17	أحتاج لتنمية قدراتي في الجري السريع.	0.822**	0.000	دال إحصائياً
18	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء .	0.615**	0.000	دال إحصائياً
المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS. V23				

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

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

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

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

## 1-4- بعد المرونة :

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

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "r" المحسوبة "	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
19	أستطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	0.715 **	0.000	دال إحصائيا
20	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة .	0.782**	0.000	دال إحصائيا
21	أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي .	0.801**	0.000	دال إحصائيا
22	مرونة جسمي لاتساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة.	0.744**	0.000	دال إحصائيا
23	أشعر بأن جسمي ليس مرنا بدرجة كافية.	0.857**	0.000	دال إحصائيا
24	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	0.864**	0.000	دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS. V23

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

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

➤ قاعدة: إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي الدلالة 0.01 ,

0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

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

## 1-5- بعد الرشاقة :

الجدول رقم (05) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات بعد الرشاقة

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون "r المحسوبة"	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
25	أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية .	0.650 **	0.000	دال إحصائيا
26	معظم زملائي يصفونني بأني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة.	0.783**	0.000	دال إحصائيا
27	أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة .	0.803**	0.000	دال إحصائيا
28	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة .	0.783**	0.000	دال إحصائيا
29	أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة .	0.818**	0.000	دال إحصائيا
30	أستطيع بسهولة تغيير اتجاه جسمي عند أداء المهارات الحركية .	0.749**	0.000	دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS. V23

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

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

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

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

2- صدق الاتساق الداخلي: مقياس الحالة العقلية :

الجدول رقم (06) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الحالة العقلية .

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig	النتيجة
1	أثق في قدرتي كمنافس قوي .	0.687**	0.00	دال إحصائيا
2	أستطيع التحكم في مشاعر الغضب.	0.392**	0.09	دال إحصائيا
3	أستطيع التحكم في مستوى التركيز.	0.561**	0.00	دال إحصائيا
4	قبل معظم المباريات أتوقع أن ألعب جيدا.	0.432**	0.03	دال إحصائيا
5	ثقتي بنفسي تهمر أثناء الأداء.	0.586**	0.00	دال إحصائيا
6	ألعب للفوز بالرغم من زيادة الضغوط من حولي .	0.393**	0.08	دال إحصائيا
7	أستطيع التركيز في جميع أنواع المواقف.	0.636**	0.00	دال إحصائيا
8	أركز على العلاج وليس على الأسباب عند الخسارة .	0.627**	0.00	دال إحصائيا
9	أنظر لنفسي قادر على الفوز .	0.670**	0.00	دال إحصائيا
10	أصاب بالخوف والعصبية أثناء المباراة .	0.768**	0.00	دال إحصائيا
11	أهتم بردود أفعال أو تصرفات الجماهير والمتفرجين.	0.728**	0.00	دال إحصائيا
12	أتوقع أن أكون لاعب ممتاز.	0.779**	0.00	دال إحصائيا
13	أستمتع بالمباريات الكبيرة والمواقف الهامة .	0.662**	0.00	دال إحصائيا
14	الأخطاء تخرجني عن شعوري .	0.673**	0.00	دال إحصائيا
15	أستطيع أن أنسى الأخطاء بسهولة.	0.544**	0.00	دال إحصائيا
16	أظن أن لحدود لما يمكن أن أتعلمه.	0.702**	0.00	دال إحصائيا
17	أتوقع النجاح خلال المباراة .	0.857**	0.00	دال إحصائيا
18	هادئ وأستطيع التحكم في شعوري.	0.744**	0.00	دال إحصائيا
19	كلما ازدادت المباراة إثارة كلما ازداد حماسي .	0.733**	0.00	دال إحصائيا
20	أكون في تحدي مع المهارات والمواقف الصعبة .	0.693**	0.00	دال إحصائيا
21	ألعب بأقصى ما في طاقتي .	0.731**	0.00	دال إحصائيا
22	كلما زادت الضغوط كلما زاد مستواي .	0.723**	0.00	دال إحصائيا
23	أستطيع بسهولة التحكم في اضطرابات وتداخلات التفكير	0.541**	0.00	دال إحصائيا
24	أستطيع أن أتخطى دائما المواقف الخطئية الصعبة.	0.648**	0.00	دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS. V23

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

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

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

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الحالة العقلية والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من مستوى الدلالة 0.01 ومنه تعتبر فقرات مقياس الحالة العقلية صادقة ومتسقة داخليا.

ثانيا : صدق الاتساق البنائي للمقياسين :

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

1- الصدق البنائي لمقياس الحالة البدنية :

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

النتيجة	Sin	معامل الارتباط	الأبعاد	
دال	0.000	0.805**	1	بعد القوة العضلية
دال	0.000	0.709**	2	بعد التحمل
دال	0.000	0.718**	3	بعد السرعة
دال	0.000	0.628**	4	بعد المرونة
دال	0.000	0.523**	5	بعد الرشاقة
المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS. V23				

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

ثانيا : ثبات وصدق أداة الدراسة : ( مقياس الحالة البدنية ومقياس الحالة العقلية )

1- ثبات بطريقة ألفا كرومباخ :

الجدول رقم (08) : يبين قيمة معامل  $\alpha$  لأداة الدراسة

أداة الدراسة	قيمة معامل $\alpha$	عدد العبارات	النتيجة
جميع فقرات الحالة البدنية	0.924	30	ثابت
جميع فقرات الحالة العقلية	0.943	24	ثابت

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

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

5- إجراء التطبيق الميداني للدراسة :

5-1. المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة على مستوى فرق الجهوي الثاني لرابطة باتنة لكرة القدم - صنف أكابر - وتحديدًا على مستوى فريقين هما : إتحاد الأبطال الحمادية و الإتحاد الرياضي العناصر .

5-2. المجال الزمني:

تم الشروع في الدراسة الميدانية في بداية شهر أبريل وتم القيام بتوزيع المقياسين بتاريخ 2019/04/01 وتم استرجاعها كلها 2019/04/15 ثم تم بعد ذلك فرز النتائج وتحليلها في الفترة الممتدة 2019/05/01 إلى 2019/05/20 وأنهى الباحث دراسته يوم 2019/06/20.

6- الأساليب الإحصائية :

استعمل الباحث التقنيات الإحصائية التالية :

- ✓ معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياسين الحالة البدنية والحالة العقلية .
- ✓ معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة .

الفصل الرابع :

عرض النتائج وتفسيرها

ومناقشتها

1. عرض وتفسير النتائج ومناقشتها:

1-1. الفرضية 01: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

الفرضية الصفرية H0: لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

الفرضية البديلة H1: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

الجدول رقم 09 : يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين القوة العضلية والحالة العقلية .

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig(مستوى المعنوية)
القوة العضلية	Rcal= 0.534**	0.00
الحالة العقلية		

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V24

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الحالة العقلية ومتغير إجابات اللاعبين الهواة على إجمالي عبارات بعد القوة العضلية بلغ  $0.534^{**}$  وهي تعبر عن علاقة طردية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى القوة العضلية ومستوى الحالة العقلية، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01.

ويمكن تفسير النتائج انطلاقا من :

ظهرت نتائج القوة العضلية مرتفعة نوعا ما مصحوبة بارتفاع يوازيه تقريبا من نتائج الحالة العقلية وهذا راجع للتصور الصحيح للاعبين اتجاه قوتهم البدنية وشعورهم بالقوة في مختلف عضلاتهم ونظرة زملائهم لهم ومدى ثقتهم في تجاوز مختلف أنواع المهارات التي تتطلب قوة بدنية كبيرة، الأمر الذي جعل مستوى الحالة العقلية للاعبين يرتفع ويتحسن ، فالقوة العضلية للاعب الهاوي تعتبر صفة بدنية أساسية لا بد من توفرها من أجل تعزيز ثقته بنفسه وتحكمه في مختلف مهاراته العقلية وهذا ما ظهر جليا في مختلف إجاباتهم على الأسئلة المتعلقة بالحالة العقلية الموجهة لهم.

## الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كان مستوى صفة القوة العضلية مرتفعا كلما كانت الحالة العقلية لديه مرتفعة (جيدة) لدى عينة الدراسة، وهذا ما نجده عند اللاعبين الأقوياء في صفة القوة العضلية بمعنى أن امتلاك اللاعب لقوة عضلية عالية يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على تحسين حالته العقلية أو العكس .

1-2. الفرضية 02: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

الفرضية الصفرية  $H_0$ : لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

الفرضية البديلة  $H_1$ : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 .

الجدول رقم 10: يبين قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التحمل والحالة العقلية .

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig(مستوى المعنوية)
التحمل	$R_{cal} = 0.395^{**}$	0.008
الحالة العقلية		

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V24

من خلال الجدول :

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين الهواة على إجمالي عبارات مقياس الحالة العقلية ومتغير إجابات اللاعبين الهواة على إجمالي عبارات بعد التحمل بلغ  $0.395^{**}$  وهي تعبر عن علاقة طردية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.008 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى التحمل ومستوى الحالة العقلية، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية  $H_0$  ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01.

ويمكن تفسير النتائج انطلاقا من :

ظهرت نتائج التحمل البدني والحالة العقلية متوسطة موجبة للاعبين الهواة أي أنه كلما كانت نظرهم نحو تحملهم البدني إيجابية كلما زاد مستوى الحالة العقلية لديهم إذ يؤثر على كفاءتهم العقلية وذلك لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي، كما له علاقة بالأداء الخاص لديهم وذلك بتحمل مختلف أعباء التدريبات والمنافسات ومنه يكون اللاعب

## الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

قادر على الأداء الجيد والأمثل وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، الأمر الذي سيؤثر إيجابية على حالته العقلية وبالتالي التحكم في مختلف مهاراته العقلية .

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كانت صفة التحمل عالية لدى اللاعب الرياضي الهاوي كلما كانت الحالة العقلية لديه مرتفعة (جيدة)، وهذا يعني تحكم اللاعبين في مختلف مهاراتهم العقلية ومنه تحسن حالتهم العقلية وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، والعكس كلما كانت صفة التحمل منخفضة لدى اللاعب الرياضي الهاوي كلما كانت حالته العقلية منخفضة (ضعيفة).

**3-1. الفرضية 03:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

**الفرضية الصفرية H0:** لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

**الفرضية البديلة H1:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

**الجدول رقم 11 :** يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين السرعة و الحالة العقلية .

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
السرعة	Rcal= 0.366*	0.015
الحالة العقلية		

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V24

من خلال الجدول :

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الحالة العقلية ومتغير إجابات اللاعبين الهواة على إجمالي عبارات بعد السرعة بلغ  $0.366^*$  وهي تعبر عن علاقة طردية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.015 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى السرعة ومستوى الحالة العقلية، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

ويمكن تفسير النتائج انطلاقاً من :

ظهرت نتائج السرعة والحالة العقلية متوسطة موجبة للاعبين الهواة أي أنه كلما كانت نظرهم نحو السرعة لديهم إيجابية كلما زاد مستوى الحالة العقلية لديهم، فالسرعة تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية وذلك بالقدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة من الحركات المحددة في أقل زمن ممكن فهي تعتبر من أهم الصفات البدنية التي ترتقي مستوى أداء اللاعبين وبالتالي تزيد من ثقة اللاعبين في أنفسهم الأمر الذي يؤدي إلى التحسن في حالتهم العقلية.

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كانت السرعة عالية لدى عينة الدراسة كلما كانت حالتهم العقلية جيدة وهذا يعني تحكم اللاعبين الذين يتمتعون بسرعة عالية في مختلف مهاراتهم العقلية كالتحكم في الأداء والانتباه والثبات الانفعالي والثقة بالنفس، وهذا أن دل على شيء فإنه يدل على ارتفاع مستوى الحالة العقلية لديهم.

**4-1. الفرضية 04:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

**الفرضية الصفيرية H0:** لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

**الفرضية البديلة H1:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

**الجدول رقم 12:** يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المرونة والحالة العقلية .

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
المرونة	R <sub>cal</sub> = 0.331*	0.028
الحالة العقلية		

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V24

من خلال الجدول :

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الحالة العقلية ومتغير إجابات اللاعبين الهواة على إجمالي عبارات بعد المرونة بلغ \*0.331 وهي تعبر عن علاقة طردية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.028 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى المرونة والحالة العقلية، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفيرية H0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه

توجد علاقة توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

ويمكن تفسير النتائج انطلاقا من :

ظهرت نتائج المرونة والحالة العقلية متوسطة موجبة للاعبين الهواة أي أنه كلما كانت نظرهم نحو المرونة لديهم إيجابية كلما زاد مستوى تحسن الحالة العقلية عندهم, فالمرونة تساعد بشكل كبير في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية ولها دور كبير في تأخير ظهور التعب لدى اللاعبين، وتساهم في تطوير العديد من الصفات الإرادية لديهم مثل الشجاعة فهي تعتبر مظهر من مظاهر الشخصية لديهم وتدخل تحت نطاق الدراسات العقلية ومنه تحقيق مستوى الأداء الأمثل وهذا ما يسمى بالحالة العقلية المثلى (الجيدة) .

ومنه يمكن الاستنتاج أنه كلما ارتفع مستوى صفة المرونة لدى اللاعبين الهواة كلما كانت الحالة العقلية لديهم مرتفعة (جيدة) وهذا يعني أنهم يتحكمون في مختلف المهارات العقلية (التحكم في الأداء والتحكم في الانتباه والثبات الانفعالي والثقة بالنفس)، والعكس كلما كانت صفة المرونة منخفضة لدى اللاعب الرياضي الهاوي كلما كانت الحالة العقلية لديهم منخفضة (ضعيفة) وهذا يعني أنهم لا يتحكمون في مختلف المهارات العقلية.

1-5. الفرضية 05: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

الفرضية الصفرية  $H_0$ : لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية البديلة  $H_1$ : توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول رقم 13 : يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة والحالة العقلية .

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig(مستوى المعنوية)
الرشاقة	Rcal= 0.349*	0.020
الحالة العقلية		

المصدر : من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V24

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الحالة العقلية ومتغير إجابات اللاعبين الهواة على إجمالي عبارات بعد الرشاقة بلغ  $0.349^{**}$  وهي تعبر عن علاقة طردية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.020 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى الرشاقة ومستوى الحالة العقلية، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية  $H_0$  ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

ويمكن تفسير النتائج انطلاقا من :

ظهرت نتائج الرشاقة والحالة العقلية متوسطة موجبة للاعبين الهواة أي أنه كلما كانت نظرتهم نحو الرشاقة لديهم إيجابية كلما زاد مستوى الحالة العقلية لديهم، فالرشاقة تساهم في سرعة التحكم في الأداء والتعديل السريع للعمل الحركي بطريقة ناجحة وفق متطلبات الموقف، فتتناسق الأداء الحركي والشعور بالارتياح والشجاعة الناجمة عن الرشاقة كلها تساهم في تحسين الحالة العقلية للاعبين الهواة، وهو ما يزيد تحكّمهم في مختلف مهاراتهم العقلية (التحكم في الأداء والتحكم في الانتباه والثبات الانفعالي والثقة بالنفس).

وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كانت صفة الرشاقة مرتفعة عند اللاعبين الهواة كلما زاد مستوى حالتهم العقلية وبالتالي التحكم في مختلف مهاراتهم العقلية.

### 2. تفسير ومناقشة النتائج:

تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الجزئي الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى:

1-2. الإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة "

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (09) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ( طردية ) بين القوة العضلية والحالة العقلية أي أن اللاعبين الهواة الذين لهم قوة عضلية كبيرة كانت حالتهم العقلية جيدة ، وهذا ما يؤدي إلى تحسن لمختلف مهاراتهم العقلية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم والتحكم العالي في درجة الانتباه والانفعال لديهم والأداء الجيد، وهذا ما يؤكد "أمر الله ألبساطي" إن القوة العضلية تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمديدات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة". (أمر الله ألبساطي، 1980، ص11).

ويؤكد "محمد صبحي حسانين" أن مستوى القوة العضلية يرتبط بكثير من العوامل المختلفة منها عوامل الميكانيكا الحيوية ، ومتطلبات القوانين الميكانيكية المختلفة ، وخاصة قوانين الروافع ، ومنها العوامل النفسية التي تشمل الانفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة إنتاج القوة ". (عبد الفتاح، 1997، ص98)

وأيضاً وبالعودة إلى الدراسات التي تطرقنا إليها في الفصل الأول نجد دراسة "ملياني 2017" حيث تشير النتائج المتوصل إليها إلى أنه كلما كانت الحالة البدنية جيدة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي لهم مرتفع، وكلما كانت الحالة البدنية ضعيفة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي لهم منخفض.

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت القوة العضلية لدى اللاعبين الهواة عالية كلما كانت الحالة العقلية لديهم عالية (جيدة) كما يمكن القول أنه كلما كانت القوة العضلية لدى اللاعبين الهواة منخفضة كلما كانت الحالة العقلية لديهم منخفضة (ضعيفة).

مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية:

2-2. الإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة "

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ( طردية ) بين صفة التحمل والحالة العقلية أي أن اللاعبين الهواة الذين يتميزون بالتحمل المرتفع كانت حالتهم العقلية جيدة بحيث يتجلى ذلك من خلال تصورهم الصحيح والايجابي أي أن التحمل لديه له علاقة بأدائهم الخاص إذ يتحملون عبء التدريبات والمنافسات من أجل تأخير ظهور التعب وبالتالي القدرة على الأداء الجيد، فتقديرهم للأثر الكبير الذي يشغله التحمل في مجال كرة القدم يؤثر بشكل إيجابي على أداء مختلف المهارات العقلية وبالتالي تحسين الحالة العقلية لديهم، الأمر الذي يمكنهم من تقديم الأداء الرياضي المثالي (الجيد) وبالتالي تحقيق الفوز والنجاح وهذا ما يؤكد " محمود وحسن" بأن " التحمل من العوامل المهمة للاعب كرة القدم ويفقده لا يمكن أن يتحقق الإنجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بتبادل المراكز والجري بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الكلي لزمين اللعب في حالة جيدة، والصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر التحمل بنوعيه والتي يتوقف عليها نجاح العمليات التي يكون منها التعب. (محمود وحسن ، 2013، ص86)

وأیضا وبالعودة إلى الدراسات التي تطرقنا إليها في الفصل الأول نجد دراسة " أرزقي 2013/2012 " حيث تشير النتائج المتوصل إليها إلى أن تدريب صفة التحمل يساهم في تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية والاستقرار النفسي لدى لاعب كرة القدم صنف أشبال، و المستوى النفسي يمكن أن يرتقي بمستوى تدريب صفة التحمل لدى لاعب كرة القدم. وعليه يمكن القول أنه كلما كانت صفة التحمل لدى اللاعبين الهواة عالية كلما كانت الحالة العقلية لديهم مرتفعة (جيدة) كما يمكن القول أنه كلما كانت صفة التحمل لدى اللاعبين الهواة منخفضة كلما كانت الحالة العقلية لديهم منخفضة (ضعيفة).

مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الثالث المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة:

2-3. الإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة "

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ( طردية ) بين صفة السرعة والحالة العقلية أي أن اللاعبين الهواة الذين يتميز بسرعة عالية كانت حالتهم العقلية جيدة، بحيث يتجلى ذلك من خلال تصورهم الصحيح والايجابي لصفة السرعة بأنها من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، ومكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمين الأداء الحركي، كما ويعتبرونها محددًا هامًا لنتائج

العديد من الأنشطة الرياضية منها كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لا غنا في معظم أجزاءه عن السرعة، وبما أنها إحدى العوامل الرئيسية التي تعزز ثقة اللاعب بنفسه وتساعد في التحكم في أداءه والتركيز في انتباهه على مختلف المهارات فهي تساهم بشكل كبير في تحسين حالته العقلية وذلك من خلال تحسين المهارات العقلية للاعبين الهواة، وهذا ما يؤكد " ألبساطي" أن للسرعة أهمية كبيرة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية. (ألبساطي، 1980، ص 41).

وأيضاً وبالعودة إلى الدراسات التي تطرقنا إليها في الفصل الأول نجد دراسة "يعيش تمام 2016/2015" حيث تشير النتائج المتوصل إليها إلى أن العلاقة بين مكونات اللياقة البدنية والمهارات في كرة القدم علاقة نسبية، وأيضاً أشارت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة ومهارة التحكم بالكرة .

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت السرعة لدى اللاعبين الهواة عالية كلما كانت الحالة العقلية لديهم مرتفعة (جيدة) كما يمكن القول أنه كلما كانت صفة السرعة لديهم منخفضة كلما كانت الحالة العقلية لديهم منخفضة (ضعيفة).

مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الرابع المتعلق بالفرضية الجزئية الرابعة:

4-2. الإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الرابعة التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة "

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ( طردية ) بين صفة المرونة والحالة العقلية أي أن اللاعبين الهواة الذين يتميزون بمرونة عالية كانت حالتهم العقلية جيدة، بحيث يتجلى ذلك من خلال تصورهم الصحيح والايجابي لصفة المرونة بأنها تساعد اللاعب على القيام بأداء الحركات بسهولة وبمدى واسع، كما أنها تساعد بشكل كبير في تفادي كثير من الإصابات الرياضية، والمساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر إنسانية وفعالية ولها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمال التقلص العضلي بالإضافة وتسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي، فهي تساهم بشكل كبير في تحسين حالته العقلية وذلك من خلال تحسين المهارات العقلية المختلفة للاعبين الهواة (التحكم في الأداء والتحكم في الانتباه والثبات الانفعالي والثقة بالنفس). وفي هذا الصدد أكد الباحثان "كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين" على أن المرونة تساهم بشكل كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات منها الانتباه والثبات الانفعالي ، وذكر أيضاً أن الشخص قادر على الاستجابة للمواقف المتباينة بأنه شخص مرن ، والمرونة تعتبر مظهر من مظاهر الشخصية تدخل تحت نطاق القوة النفسية . (عبد الحميد وحسنين، 1997، ص 80)

وبالعودة إلى الدراسات التي تطرقنا إليها في الفصل الأول نجد دراسة "بوريج 2016/2017" حيث تشير النتائج المتوصل إليها إلى أن للمرونة تأثير إيجابي في تحسين الأداء التقني لمهارة كرة القدم - صنف أشبال - وأشارت أيضا إلى أن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابا على الأداء التقني لمختلف مهارات كرة القدم .

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت المرونة لدى اللاعبين الهواة عالية كلما كانت الحالة العقلية لديهم مرتفعة (جيدة) كما يمكن القول أنه كلما كانت صفة المرونة لديهم منخفضة كلما كانت الحالة العقلية لديهم منخفضة (ضعيفة).

مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الخامس المتعلق بالفرضية الجزئية الخامسة:

2-5. الإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الخامسة التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة "

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ( طردية ) بين صفة الرشاقة والحالة العقلية أي أن اللاعبين الهواة الذين يتميزون برشاقة عالية كانت حالتهم العقلية جيدة، بحيث يتجلى ذلك من خلال تصورهم الصحيح والايجابي لصفة الرشاقة بأنها مكون مهم في كرة القدم، لأنها تحافظ على التناسق الحركي وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة لكرة القدم، التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه في الهواء أو على الأرض، كما وتضم خليطا من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كسرعة رد الفعل الحركي، وتسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تحسين في الحالة البدنية والعقلية للاعب ومنه السيطرة على مختلف المهارات العقلية وإتقانها كالتحكم في الأداء والتحكم في الانتباه والثبات الانفعالي بالإضافة إلى الثقة بالنفس . ويؤكد ذلك "مفتي إبراهيم" حين قال بأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 200)

وبالعودة إلى الدراسات التي تطرقنا إليها في الفصل الأول نجد دراسة "بن عكي محمد آكلي" حيث تشير النتائج المتوصل إليها إلى أنه توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد .

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت صفة الرشاقة لدى اللاعبين الهواة عالية كلما كانت الحالة العقلية لديهم مرتفعة (جيدة) كما يمكن القول أنه كلما كانت صفة الرشاقة لديهم منخفضة كلما كانت الحالة العقلية لديهم منخفضة (ضعيفة).

مناقشة نتائج التساؤل العام المتعلق بالفرضية العامة:

2-6. الإجابة على التساؤل العام المتعلق بالفرضية العامة التي مفادها " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة "

تبين من خلال مناقشة الفرضيات الجزئية الخمس السابقة أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ( طردية ) بين الحالة البدنية والحالة العقلية أي أن اللاعبين الهواة الذين يتمتعون بحالة بدنية عالية جيدة، الأمر الذي أدى إلى ارتفاع حالتهم العقلية (جيدة) ويعود ذلك للنظرة الصحيحة الايجابية للاعبين حول حالتهم البدنية بمختلف مكوناتها ( القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) والتي أظهرت النتائج أنها متوسطة موجبة أي أنهم يتمتعون بحالة بدنية عالية، وهذا ما يؤكد العلاقة الارتباطيه الطردية بين المتغيرين أي كلما كانت الحالة البدنية للاعبين الهواة مرتفعة كانت الحالة العقلية لديهم مرتفعة(جيدة) والعكس صحيح. ويؤكد في هذا الصدد " الزهيري" على أن التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العالية يعتمد على الارتقاء بمجموعة من العناصر البدنية والمهارة العقلية من ناحية والقدرة على تطوير واستمرار فعالية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة من ناحية أخرى. ( الزهيري ، 1996، ص2)

كما أكد أيضا " أسامة كامل راتب" بأن هناك علاقة وثيقة بين العقل والجسم وأن كلاهما يؤثر في الآخر وفي ضوء ذلك فان احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية، وأن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دورا هاما في الأداء.(أسامة كامل راتب، 1997، ص208)

وبالعودة إلى الدراسات التي تطرقنا إليها في الفصل الأول نجد دراسة " جزار علي 2015/2014" حيث تشير النتائج المتوصل إليها إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه بين التحضير النفسي والبدني والتكتيكي.

وعليه يمكن القول أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ( طردية ) بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة، أي أنه كلما كانت الحالة البدنية للاعبين الهواة مرتفعة كانت الحالة العقلية لديهم مرتفعة(جيدة)، كما يمكن القول أنه كلما كانت الحالة البدنية للاعبين الهواة منخفضة كانت الحالة العقلية لديهم منخفضة (ضعيفة).

# الفصل الخامس:

اقتراحات واستنتاجات

### 1. الاستنتاجات العامة :

- توجد علاقة ارتباطيه معنوية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية للاعب كرة القدم الهاوي، أي كلما كان مستوى صفة القوة العضلية مرتفعا كلما كانت حالته العقلية مرتفعة (جيدة).
- توجد علاقة ارتباطيه معنوية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صفة التحمل والحالة العقلية للاعب كرة القدم الهاوي، أي كلما كان مستوى صفة التحمل مرتفعا كلما كانت حالته العقلية مرتفعة (جيدة).
- توجد علاقة ارتباطيه معنوية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صفة السرعة والحالة العقلية للاعب كرة القدم الهاوي، أي كلما كان مستوى صفة السرعة مرتفعا كلما كانت حالته العقلية مرتفعة (جيدة).
- توجد علاقة ارتباطيه معنوية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة والحالة العقلية للاعب كرة القدم الهاوي، أي كلما كان مستوى صفة المرونة مرتفعا كلما كانت حالته العقلية مرتفعة (جيدة).
- توجد علاقة ارتباطيه معنوية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صفة الرشاقة والحالة العقلية للاعب كرة القدم الهاوي أي كلما كان مستوى صفة الرشاقة مرتفعا كلما كانت حالته العقلية مرتفعة (جيدة).
- توجد علاقة ارتباطيه معنوية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية والحالة العقلية للاعب كرة القدم الهاوي، أي كلما كانت الحالة البدنية عالية لدى لاعب كرة القدم الهاوي كلما كانت حالته العقلية مرتفعة(جيدة)
- كلما كانت الحالة البدنية منخفضة لدى لاعب كرة القدم الهاوي كلما كانت حالته العقلية منخفضة (ضعيفة).

### 2. الاقتراحات والتوصيات:

- على ضوء النتائج المتحصل عليها ومن خلال دراستنا أمكننا الخروج باقتراحات وتوصيات نذكر منها:
- من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر إلى مستواها الأفضل يستوجب علينا الاهتمام باللاعب الهاوي ومن كل النواحي خاصة البدنية والعقلية منها وهذا في إطار الإعداد المتكامل والشامل.
  - التقييم الدوري والمستمر للخصائص البدنية والعقلية للاعب الهاوي في كرة القدم ووضع برامج تطبيقية لتساهم في تطوير وتحسين هذه الصفات البدنية والعقلية لدى اللاعب الهاوي وإبراز أهميتها في تحقيق النجاح والتفوق.
  - ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تدريبية لتطوير مختلف الصفات البدنية فهي تساهم بشكل كبير في تحسين الحالة العقلية للاعب الهاوي وبالتالي تقدم مستوى أفضل ونتائج جيدة والثبات على ذلك.
  - ضرورة توفير الأندية الهاوية للمحضر البدني وللمحضر النفسي ذوو الكفاءة العالية وهذا للوصول باللاعبين الهواة إلى اللياقة البدنية المثالية واللياقة العقلية المثالية.

- ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية التي تتناول هذين المتغيرين بالبحث والتقصي.

### 3. الآفاق المستقبلية:

نأمل أننا قد وفقنا ولو بأدنى قدر من البساطة في تسليط الضوء دور الحالة البدنية للاعب الهاوي في تطوير وتحسين الحالة العقلية وهذا لشحن قدرات اللاعب المختلفة من أجل تقديم أفضل المستويات في مختلف المنافسات الرياضية.

وبغرض فتح مجموعة من الآفاق المستقبلية أمام الباحثين والمختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاصة يقترح الطالب الباحث ما يلي:

- إجراء المزيد من البحوث العلمية حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى أو دراسة أحد المتغيرين ( الحالة البدنية أو الحالة العقلية) وربطها ببعض المتغيرات الأخرى ، وهذا لما لها من تأثير كبير على مختلف الرياضات بصفة عامة ، ونذكر من بين المتغيرات التي من الممكن أن تكون ذات علاقة بهذه الدراسة ما يلي:

- الحالة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- المهارات النفسية وعلاقتها بالتحكم الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
- اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- اقتراح برامج تدريبية تعنى بالجانب العقلي والبدني للاعبين الهواة والمحترفين في كرة القدم.

## قائمة المراجع :

1. إبراهيم شعلان (2009): كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12) ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح(1997): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أبو زيد إبراهيم أحمد(1987): سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الكويت.
4. أحمد البسطويسي(1999): أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. أسامة كامل راتب(1990): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أسامة كامل راتب (1997)علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، حلوان، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. أسامة كامل راتب(2000):علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، مصر.
9. إسماعيل، طه، شعلان، إبراهيم (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر العربي، القاهرة.
10. الخالدي أديب(2002) المرجع في الصحة النفسية، ط3، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، غريان، ليبيا.
11. الشرقاوي مصطفى خليل(1983): علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت.
12. العنزي فريح عويد(2000) سيكولوجية الابتكار والتفوق العقلي، شركة آر للنشر والتوزيع، ط1، الكويت.
13. أمر الله ألباسطي(1995): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
14. أمر الله ألباسطي(1980):التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر.
15. حسن السيد أبو عبده(2011): الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، ماهية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
16. حنفي محمود مختار(1985): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. ذوقان عبيدات (2002): البحث العلمي (أسسه ومناهجه) ، دار الفكر، عمان.
18. طلحة حسام الدين(1997): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، القاهرة.
19. عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة (1991): اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

20. عبد الفتاح أبو العلاء وسيد نصر الله (1993): فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
21. عصام عبد الخالق (2003): التدريب (نظرياته وتطبيقاته) ، ط11، منشأة المعارف، الإسكندرية.
22. قاسم حسن حسين (1998): أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان.
23. قشطه عمر ، مبروك نبيل (2008): الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية، دار الوفاء، الإسكندرية، مصر.
24. كمال عبد الحميد ومحمد حسانين (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
25. محمد إبراهيم شحاتة (2003): أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. محمد أبو علام العامل (1978): قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، مؤسسة الصباح، الكويت.
27. محمد العربي شمعون (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
28. محمد العربي شمعون (2001): اللاعب والتدريب العقلي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
29. محمد حسن علاوي (1998): الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
30. محمد حسن علاوي (1998): علم التدريب الرياضي، مركز الكتاب، ط1، القاهرة.
31. محمد حسن علاوي (1994): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، ب، ط، مصر.
32. محمد حسن علاوي (1997): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
33. محمد حسن علاوي (2009): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
34. محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، القاهرة.
35. محمد رفعت (1999)، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ب ط، لبنان.
36. محمد زيان عمر (1983): البحث العلمي (مناهجه وتقنياته) ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
37. محمد شحاتة ربيع (2009): قياس الشخصية، ط2، دار المسيرة، الأردن.
38. محمد منير حجاب (2002): أساسيات البحوث العلمية والاجتماعية، دار الفجر، القاهرة.
39. محمد صبحي حسانين (1985): نموذج الكفاية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

40. مفتي إبراهيم حماد (1990): المحجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
41. مفتي إبراهيم حماد(1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.
42. مفتي إبراهيم حمادة(2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
43. هارسون كلارك(2002) (ترجمة أحمد غريب): أهمية اللياقة البدنية، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة أسيوط، الإسكندرية.
44. يوسف كماش (2002): اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، جامعة النصر، ليبيا.
45. أبو عبده حسن السيد2008: الإعداد البدني للاعبين لكرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
46. أحمد صلاح قرعة(2007): نظريات التدريب الرياضي، جامعة أسيوط، القاهرة.
47. الوقاد محمد رضا(2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، القاهرة.
48. أمر الله ألبساطي(1990): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، بالإسكندرية، مصر.
49. حنفي محمود مختار (1999): المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
50. طارق محمد البدر(2014): الرعاية النفسية للناشئين الرياضي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية.
51. عبد الستار جبار الضمد(2000): فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
52. عماد الدين عباس أبو زيد (2003): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار جلال للطباعة، د ط، الإسكندرية.
53. عماد الدين عباس أبو زيد (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)، د ط، القاهرة.
54. محمد صالح عبده الوحش، محمد مفتي إبراهيم (1994): أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.
55. محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر.
56. مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد، (2004)، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
57. عكلة سليمان الحوري(2000): اللياقة البدنية وطرق تنميتها، ط1، المطابع العسكرية، بغداد.

## قائمة الدوريات والمجلات:

1. أحمد صلاح الدين خليل(2007): موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، العدد50، مصر.
2. حسن حسن عبده (2000): تقنين المهارات النفسية للرياضيين، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، العدد الثالث والثلاثون.
3. إبراهيم عبد ربه (2006): المهارات النفسية والأداء الرياضي، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.

## الرسائل والمذكرات العلمية:

1. الزهيري سبهان محمود(1996): معايير تقويم بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي، أطروحة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
2. عبد العزيز زوزو وشاكر يعقوب (2012): تأثير شخصية المدرب على أداء لاعبي كرة القدم (صنف أواسط) ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
3. فرح حسين بيومي (1979): دراسة علمية للتحركات الدفاعية والهجومية الأساسية للاعب الفرق الممتازة في كرة القدم، جمهورية مصر.

## المراجع الأجنبية:

1. R-Tham1991:préparation psychologique du sportif,Vtgot, Ed1, Paris.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

# استمارة الحالة البدنية والحالة العقلية الموجهة للاعبين

عزيزي اللاعب:

في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة المستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، تخصص تحضير بدني ، تحت عنوان : الحالة البدنية وعلاقتها بالحالة العقلية لدى لاعبي كرة القدم ، دراسة ميدانية على مستوى فرق الجهوي الثاني لرابطة باتنة - صنف أكابر - وعلى هذا الرجاء منكم المساهمة في انجاز البحث العلمي ، وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة ، بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها مناسبة وتنطبق عليك وهذا بعد القراءة الجيدة لها علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذا البحث العلمي .

ملاحظة: لا تترك عبارة بدون إجابة

تقبلوا منا جزيل الشكر والاحترام

السنة الجامعية: 2018/2019

## مقياس الحالة البدنية

تصميم: محمد حسن علاوي

تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا=5 بدرجة كبيرة=4 بدرجة متوسطة=3 بدرجة قليلة=2 بدرجة قليلة جدا=1					
5	4	3	2	1	
					1. أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي .
					2. أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف.
					3. معظم زملائي أسرع مني في الجري.
					4. أستطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.
					5. لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.
					6. أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة.
					7. أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة.
					8. أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة.
					9. مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة.
					10. أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية .
					11. جسمي ليس قوي بدرجة كافية.
					12. أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي.
					13. أحتاج لتنمية قدراتي في الجري السريع (العدو).
					14. بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة .
					15. أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة .
					16. معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنيا .
					17. لا أستطيع التحمل البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة .
					18. قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة.
					19. أشعر بأن جسمي ليس مرنا بدرجة كافية.
					20. معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة.
					21. عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة.
					22. بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.
					23. لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء.
					24. أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي.
					25. أستطيع بسهولة تغيير اتجاه جسمي عند أداء المهارات الحركية.
					26. أشعر بالقوة في مختلف عضلات جسمي.
					27. أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذل الجهد البدني العنيف.
					28. أنا أسرع من معظم زملائي في الجري.
					29. لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.
					30. أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.

## مقياس الحالة العقلية:

تصميم: ماكلينان وبلاكمان ( تعريب طارق محمد البدر وحمد صبحي )

4	4	3	2	1	عبارات المقياس
دائما	غالبا	أحيانا	قليلا	نادرا	
					1- أثق في قدرتي كمنافس قوي .
					2- أستطيع التحكم في مشاعر الغضب.
					3- أستطيع التحكم في مستوى التركيز.
					4- قبل معظم المباريات أتوقع أن ألعب جيدا
					5- أثقت بنفسي تمنتز أثناء الأداء.
					6- ألعب للفوز بالرغم من زيادة الضغوط من حولي.
					7- أستطيع التركيز في جميع أنواع المواقف.
					8- أركز على العلاج وليس على الأسباب عند الخسارة.
					9- أنظر لِنفسي قادر على الفوز .
					10- أصاب بالخوف والعصبية أثناء المباريات .
					11- أهتم بردود أفعال أو تصرفات الجماهير والمتفرجين.
					12- أتوقع أن أكون لاعب ممتاز .
					13- أستمتع بالمباريات الكبيرة والمواقف الهامة.
					14- الأخطاء تخرجني عن شعوري.
					15- أستطيع أن أنسى الأخطاء بسهولة.
					16- أضمن أن لا حدود لما يمكن أن أتعلمه.
					17- أتوقع النجاح خلال المباراة.
					18- هادئ وأستطيع التحكم في شعوري.
					19- كلما ازدادت المباراة إثارة كلما ازداد حماسي .
					20- أكون في تحدي مع المهارات والمواقف الصعبة.
					21- ألعب بأقصى ما في طاقتي.
					22- كلما زادت الضغوط كلما زاد مستواي
					23- أستطيع بسهولة التحكم في اضطرابات وتداخلات التفكير .
					24- أستطيع أن أتخطى دائما المواقف الخطئية الصعبة.



## ملخص الدراسة :

**عنوان الدراسة :** الحالة البدنية وعلاقتها بالحالة العقلية للاعبين كرة القدم ( دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني لرابطة باتنة لكرة القدم - صنف أكابر - )

## أهداف الدراسة :

- معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.
- معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.

**مشكلة الدراسة:** هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى لاعبي الجهوي الثاني لرابطة باتنة لكرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** الحالة البدنية, الحالة العقلية, لاعب كرة القدم الهاوي.

**عينة الدراسة:** عينة عشوائية تتكون من (44) لاعب من فريق (إتحاد الأبطال الحمادية) و(الإتحاد الرياضي العناصر)

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي.

**أدوات الدراسة:** مقياسي الحالة البدنية والحالة العقلية.

## النتائج المتوصل إليها:

- كلما كانت الحالة البدنية عالية لدى اللاعب الهاوي كلما كانت حالته العقلية مرتفعة (جيدة).
- كلما كانت الحالة البدنية منخفضة لدى اللاعب الهاوي كلما كانت حالته العقلية منخفضة (ضعيفة).
- الحالة البدنية العالية من أهم العوامل المساهمة في تحسن الحالة العقلية لدى اللاعب الهاوي في كرة القدم.

## الاقتراحات:

- من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر إلى مستواها الأفضل يستوجب علينا الاهتمام باللاعب الهاوي ومن كل النواحي خاصة البدنية والعقلية منها وهذا في إطار الإعداد المتكامل والشامل.
- التقييم الدوري والمستمر للخصائص البدنية والعقلية للاعب الهاوي في كرة القدم ووضع برامج تطبيقية له.
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تدريبية لتطوير مختلف الصفات البدنية فهي تساهم بشكل كبير في تحسين الحالة العقلية للاعب الهاوي وبالتالي مستوى أفضل ونتائج جيدة.
- ضرورة توفير الأندية الهاوية للمحضر البدني وللمحضر النفسي ذوو الكفاءة العالية وهذا للوصول للاعبين الهواة إلى اللياقة البدنية المثالية واللياقة العقلية المثالية.

## **Résumé de l'étude :**

**Titre de l'étude:** L'état physique et sa relation avec l'état mental du joueur de footballeur (étude sur le terrain pour quelques équipes régionale 2 de la ligue de Batna du football – Section des séniors –.

### **Les buts de l'étude :**

- Connaissance la mature entre l'état de la force musculaire et l'état mental dans un échantillon l'étude.
- Connaissance la mature entre l'état de le caractère d`endurance et l'état mental dans un échantillon l'étude.
- Connaissance la mature entre l'état de la vitesse et l'état mental dans un échantillon l'étude.
- Connaissance la mature entre l'état de la condition physique et l'état mental dans un échantillon l'étude.
- Connaissance la mature entre l'état des les caractéristiques de flexibilité et l'état mental dans un échantillon l'étude.

**Problématique de l'étude :** Ya-t-il une corrélation statistiquement significative entre l'état physique et l'état mental chez les footballeurs amateurs?

**Mots-clés :** L'état physique – l'état mental – les footballeurs amateurs.

**Echantillon de l'étude :** Un échantillon aléatoire composé de (44) joueurs des équipes ( C.H.D et IREA)

**Méthodologie :** Nous avons utilisé l'approche descriptive.

**Outils d'étude :** Mesures de L'état physique et l'état mental.

### **Résultats obtenues :**

- Plus l'état physique du footballeur amateur est en forme, plus l'état mental est excellent.
- Plus le niveau de conditions physique du joueur amateur, plus son état mental est perturbé.

- L'état physique parfait est parmi les facteurs fondamentaux pour améliorer l'état mental du joueur amateur.

**Suggestions :**

- Afin de promouvoir le football de haut niveau en Algérie, nous devons nous occuper de footballeur amateur amateurs dans tous aspects notamment physique et mental et ceci dans cadre de préparation complète et intégrée.
- Evaluation régulière continue des caractéristiques physiques et mentales du footballeur amateur et élaboration de programmes pratiques à leur intention.
- Il est nécessaire de se concentrer sur l'intégration d'exercices et de programmes d'entraînement afin de développer diverses qualités physiques, ce que contribue grandement à améliorer l'état mental du joueur amateur et, partant, à améliorer son niveau et ses résultats.
- La nécessité d'avoir des clubs amateur pour le préparateur physique et un psychologique, qui ont une grande efficacité, pour les atteindre à des niveaux élevés.