



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شعبة : تدريب رياضي

تخصص : التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان :

علاقة مستوى اللياقة البدني بالسلوك العدواني لدى
الرياضيين

(دراسة ميدانية: لبعض فرق بطولة الثاني هواة -مجموعة الشرق - لكرة القدم)

تحت إشراف :

الأستاذ : قرين وليد

من إعداد :

عطوي عمر

السنة الجامعية : 2022 /2021

شكر و تقدير

الحمد لله للمعبود في كل مكان المقصود في كل زمان المشكور على كل لسان اما بعد

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله و على آله و من و لاه

قال تعالى :

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي

عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ سورة النمل

في بادئ الأمر الحمد لله حمدا كثيرا على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

و نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " قرين وليد "

" قم للمعلم و فيه تبيلا كاد المعلم أن يكون رسولا "

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة نتقدم لهم بالشكر الجزيل

إلى كل من علمنا و لو حرفا من الطور الإبتدائي إلى الطور الجامعي

و أشكر كذلك كل أساتذة و عمال قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية دون

إستثناء

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم يد المساعدة لإنجاز هذا البحث .

الإهداء

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّمَا يَبْغُونَ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَخَذَهَا أَوْ كَلَامَهَا فَلَا تَقُلْ لَهَا أُمَّ
وَلَا تَنْهَرْهَا وَقُلْ لَهَا قَوْلًا مَّعْرُوفًا* وَاحْفَظْ لَهَا جَنَاحَ الدَّلِيلِ مِنَ الرِّيحَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَحِمْتَائِي صَبِيرًا*
رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِن تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلأُولَآئِينَ غَفُورًا (سورة الاسراء 23-25)

إليك أنت وحدك يا صاحب السيرة العطرة وصاحب الفكر المستنير، فأنت وحدك من كان له

الفضل الأول

على لأبلغ التعليم العالي، لك أنت والدي الحبيب الذي أتمنى من الله أن يطيل عمره.

إليك أنت يا من وضعتني على طريق الحياة، فأنت من جعلتني ربط الجأش، ويا من

راعيتني حتى صرت رجل كبير، لك أنت يا أمي الغالية طيب الله ثراك.

إلى جميع أخواتي الذين كان لهم الفضل في إزالة الكثير من العقبات والصعوبات من طريقي.

ولا يمكن أن أنسى أساتذتي الكرام الذين كان لهم الفضل الكبير والدور الأول في مساندي

وتوضيح لي

العديد من المعلومات الهامة والقيمة.

إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد إلى كل الإخوة والأخوات أطل الله في عمرهم.

إلى رفاق الدرب....."

إلى كل غيور يحترق إخلاصا لتمكين هذا الدين أهديه هذا العمل المتواضع

قائمة المحتويات :

الصفحة	الموضوعات	الرقم
.....	شكر و تقدير
.....	قائمة المحتويات
.....	قائمة الجداول
.....	ملخص الدراسة
1	المقدمة
الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة		
05	الإشكالية	01
06	التساؤل الرئيسي	1-1
06	التساؤلات الجزئية	2-1
06	فروض الدراسة	02
06	أهداف الدراسة	03
07	أهمية الدراسة	04
08	أسباب إختيار الموضوع	05
08	التعريف بمصطلحات البحث	06
12	الدراسات السابقة و المتشابهة	07
14	التعليق على الدراسات السابقة	08
الجانب النظري الفصل الأول : اللياقة البدنية		
17	تمهيد
18	مفهوم اللياقة البدنية	01
18	تعريف اللياقة البدنية	02
19	خصائص اللياقة البدنية	03
19	أهمية اللياقة البدنية	04

قائمة المحتويات :

20	أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية	05
20	اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية	06
21	أقسام اللياقة البدنية	07
21	عناصر اللياقة البدنية	08
22	السرعة	09
26	القوة	10
31	التحمل	11
37	المرونة	12
39	الرشاقة	13
43	خلاصة
الجانب النظري		
الفصل الثاني : السلوك العدواني		
45	تمهيد
46	تعريف السلوك العدواني	01
46	السلوك العدواني في المجال الرياضي	02
51	نظريات العدوان	03
52	أنواع العدوان في الرياضة	04
55	العدوان المفيد	05
56	منطق اللعب و العدوانية	06
56	الاداء الرياضي و العدوانية	07
57	أهداف العدوان في المجال الرياضي	08
58	المواقف التي تحدث فيها العدوانية	09
59	التحكم في العدوانية	10
59	توجيه السلوك العدواني في الرياضة	11
61	خلاصة

قائمة المحتويات :

الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة		
63	تمهيد
64	الدراسة الإستطلاعية	01
64	المنهج المستخدم	02
64	مجتمع و عينة الدراسة	03
65	ضبط متغيرات الدراسة	04
66	تحديد أدوات الدراسة	05
71	أدوات التحليل الإحصائي	06
71	الأسس العلمية للأداة المستخدمة	07
77	خلاصة
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع : عرض و مناقشة نتائج البحث		
79	عرض النتائج	01
79	عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى	1-1
80	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية	2-1
81	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة	3-1
82	عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة	4-1
83	عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة	5-1
84	عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة	6-1
85	مناقشة النتائج	2
85	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	1-2
86	مناقشة نتائج الفرضية الثانية	2-2
87	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	3-2
88	مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	4-2

قائمة المحتويات :

89	مناقشة نتائج الفرضية الخامسة	5-2
90	مناقشة نتائج الفرضية العامة	6-2
92	الإستنتاجات	03
93	الخاتمة	04
95	الإقتراحات	05
97	قائمة المصادر و المراجع
.....	الملاحق
.....	ملخص الدراسة

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
14	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة	01
31	يوضح الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة	02
55	يوضح الفرق بين العدوان كغاية والعدوان كوسيلة والسلوك الجازم	03
67	مفتاح التقييم لإختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر	04
68	مفتاح التقييم لإختبار قياس مداومة القوة الساكنة	05
69	مفتاح التقييم لاختبار (الينوي) للرشاقة	06
70	مفتاح التقييم لاختبار السرعة (العدو35م)	07
71	مفتاح تقييم لاختبار كوبر	08
73	يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد السلوك العدواني	09
75	يوضح مدى صدق الاتساق البنائي لمجموعة اختبارات اللياقة البدنية	10
76	يوضح معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة	11
79	يبين قيمة معامل الارتباط بين السرعة والسلوك العدواني	12
80	يبين قيمة معامل الارتباط بين التحمل والسلوك العدواني	13
81	يبين قيمة معامل الارتباط بين القوة والسلوك العدواني	14
82	يبين قيمة معامل الارتباط بين المرونة والسلوك العدواني	15
83	يبين قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة والسلوك العدواني	16
84	يبين قيمة معامل الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية والسلوك العدواني	17



ملخص

الدراسة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى الرياضيين (دراسة ميدانية لبعض فرق بطولة الثاني هواة -مجموعة الشرق).

- لقد هدفت دراستنا إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى الرياضيين، وقد حاول الباحث الامام بالدراسة بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة حيث لجأ إلى المصادر والمراجع المختلفة للإمام بكل نواحي النظرية للموضوع وأدبياته، كما إتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه للإجابة على مشكلة الدراسة التي كان عنوانها: هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة؟.

معتمدا على مجموعة إختبارات بدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية ومقياس (السلوك العدواني) كأداة رئيسية لجمع البيانات من مجتمع وعينة الدراسة المتكونة من 46 لاعبا من 3 فرق مختلفة ليتم تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة ومناقشتها على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة، كما تناول الباحث أهم استنتاجات البحث التي توصل إليها: كلما كانت اللياقة البدنية عالية عند الرياضي كلما انخفض السلوك العدواني لديه وكلما كانت اللياقة البدنية منخفضة عند الرياضي كلما ارتفع السلوك العدواني لديه .

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية، السلوك العدواني، الرياضيين، لاعبي كرة القدم.

Study summary

Physical fitness and its relationship to aggressive behavior in athletes

A field study for some amateur championship teams - Al Sharq Group –

Our study aimed to identify the relationship between physical fitness and aggressive behavior among athletes. The researcher tried to familiarize himself with the study by providing the key words in the study. He resorted to various sources and references to familiarize himself with all the theoretical aspects of the subject and its literature. The researcher also followed the descriptive approach in his style to answer the problem of the study that its title was: Is there a statistically significant correlation between the level of physical fitness and aggressive behavior of the study sample? It depends on a set of physical tests to measure the level of physical fitness and the scale (aggressive behavior) as a main tool for collecting data from the study population and sample consisting of 64 players from 3 teams. The results are analyzed using appropriate statistical methods and discussed in the light of the theoretical background and previous studies. The researcher also addressed the most important conclusions of the research that he reached: The higher the physical fitness of the athlete, the lower the aggressive behavior, and the lower the athlete's physical fitness, the higher the aggressive behavior.

Keywords : fitness. Aggressive behavior. Athletes. Football players

مقدمة :

حملت رسالة الإسلام توازن ما بين الجسد والعقل والنفس وحثت الرسالة النبوية على الإهتمام بالجسد والاعتناء به وعدم إهماله حتى أن الإنسان يسأل أمام ربه عن صحته ووقته كيف أفناهما وبالتالي فإن الإعتناء بالجسد ضرورة واجبة من صلب العقيدة الإسلامية .

حيث حث الإسلام على ممارسة الأنشطة البدنية وكذلك السنة النبوية الشريفة ولم يكن هدف الإعداد البدني هو اعداد فقط للحروب وانما من اجل الإبقاء على المظهر الجميل الذي خلقنا الله عليه كما في قول رب العزة "يا ايها الإنسان ما غرك بربك الكريم ، الذي خلقك فسواك فعدلك في اي صورة ما شاء ركبك (سورة الانفطار) و لقد خلقنا الإنسان في احسن تقويم (سورة التين) ، أدلة واضحة وبينت على الدعوة بالاهتمام والعناية بالبدن.

وفي العصر الحديث و في التدريب الرياضي فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليه النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة.

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) ¹.

فقد أكد " 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 الإهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دورا هاما في الأداء ².

ويشير محمد العربي شمعون (2001) إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وان مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة ، وان التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة 2003 ص15 .

² أسامة كامل راتب علم نفس الرياضة (المفاهيم و التطبيقات) ،حلوان،دار الفكر العربي،القاهرة.: 1997ص208

يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية ، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الانجازات على المستوى التنافسي¹ .

ومن هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "علاقة مستوى اللياقة البدنية بالسلوك العدواني لدى الرياضيين" حيث قمنا بدراسة ميدانية لبعض فرق بطولة الثاني هواة -مجموعة الشرق- لكرة القدم . وقد اشتملت دراستنا على خمسة فصول هي :

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

الفصل الأول : ح يث تطرقنا في هذا الفصل الى المفاهيم والنظريات الخاصة باللياقة البدنية

الفصل الثاني : ح يث تطرقنا في هذا الفصل الى المفاهيم والنظريات الخاصة بالسلوك العدواني

الفصل الثالث : ا لاجراءات الميدانية للدراسة: حيث تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة. ومجتمع وعينة الدراسة. ادوات جمع البيانات و المعلومات والاجراءات التطبيق الميداني والاساليب الاحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: حيث قمنا في هذا الفصل بجمع البيانات في جداول احصائية ومناقشتها في ضوء الفرضيات. الاستنتاجات والخاتمة مع التوصيات والاقتراحات: تطرقنا الى اهم ما توصلنا اليه من استنتاجات عامة واقتراحات المراجع المعتمدة في الدراسة وكذا الملاحق.

¹ محمد العربي شمعون :اللاعب والتدريب العقلي، ط، 2مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 2001 ص362 .



الفصل

التمهيد



الإطار العام

لِلدِّرَاسَةِ

1 الإشكالية :

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

فمن الجانب البدني تعد اللياقة البدنية والحركة مهمة للانسان، ويمكن للرياضي تنميتها والعناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يؤدي إلى الضغوط الاجتماعية، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الامكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه.

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

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

فاللياقة البدنية بشكل عام تعني أن يمتلك المرء جسم صحي و رياضي يمكنه أن يقوم بمختلف أنواع الرياضات دون أن يعانيه من مشاكل في العضلات أو الجهاز التنفسي، و لكن ليس بالضرورة أن يقدر الجسم اللائق بدنيا على رفع أوزن ثقيلة أو الجري لمسافات طويلة جدا، حيث يمكن اعتبار المرء لائق بدنيا من خلال قياس قدرته على أداء التمارين التي يتخصص بها، و بالتالي فإن الحكم على لياقة المرء يختل باختلال المقاييس المتبعة .. وقد يرتبط العدوان في الرياضة ببعض السمات الشخصية المميزة للاعب مثل عدم الإستقرار النفسي وسرعة الاستثارة وعدم الثقة بالنفس والإفتقار للتسامح وبعض اضطرابات الشخصية وغير ذلك من السمات الشخصية التي لا تساعد على الثبات الإنفعالي للاعب و القدرة على ضبط النفس.

ولا شك أن الفروق الفردية بين اللاعبين في خصائص وسمات الشخصية تؤدي بدوره إلى فروق في مثيرات

العدوان وأنوا الاستجابات .. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أي الذين يتميزون بارتفاع مستوى لياقتهم البدنية والمهارية والنفسية يظهرون قدرا قليلا من السلوك العدواني على العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) الذين تكون لديهم إحتتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني .

و من هذا المنطلق فالدراسة الراهنة التي جاءت للبحث و الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين هذه المتغيرات الأساسية "اللياقة البدنية والسلوك العدواني" لدى الرياضيين مما جعلنا نطرح التساؤل التالي :

1-1 التساؤل الرئيسي :

- هل لمستوى اللياقة البدنية علاقة بالسلوك العدواني عند الرياضيين ؟

1-2 التساؤلات الجزئية :

1- هل توجد علاقة بين صفة القوة العضلية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة ؟

2- هل توجد علاقة بين صفة السرعة و السلوك العدواني لدى عينة الدراسة ؟

3- هل توجد علاقة بين صفة التحمل و السلوك العدواني لدى عينة الدراسة ؟

4- هل توجد علاقة بين صفة الرشاقة و السلوك العدواني لدى عينة الدراسة ؟

5- هل توجد علاقة بين صفة المرونة و السلوك العدواني لدى عينة الدراسة ؟

2 فروض الدراسة :

من خلال تساؤلات البحث يمكن صياغة الفرضيات التي من شأنها المساهمة في إنجاز هذه الدراسة من

خلال إختبارها و التوصيل إلى الحقائق ،ومن هنا يمكننا صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي :

1-2 الفرضية الرئيسية :

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية و السلوك العدواني لدى عينة الدراسة .

2-2 الفرضيات الجزئية :

1 -توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة .

2 -توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

3 -توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

4 -توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

5 -توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

3 أهداف البحث :

يهدف بحثنا العلمي الوصول إلى معرفة العلاقة بين اللياقة البدنية و السلوك العدواني عند الرياضيين و كشف بعض الحقائق و تقديم بعض البدائل و الإقتراحات و ذلك من خلال :

- . الكشف عن العلاقة الموجودة بن صفة القوة العضلية و السلوك العدواني لدى الرياضيين .
- . الكشف عن العلاقة الموجودة بن صفة السرعة و السلوك العدواني لدى الرياضيين .
- . الكشف عن العلاقة الموجودة بن صفة التحمل و السلوك العدواني لدى الرياضيين .
- . الكشف عن العلاقة الموجودة بن صفة الرشاقة و السلوك العدواني لدى الرياضيين .
- . الكشف عن العلاقة الموجودة بن صفة المرونة و السلوك العدواني لدى الرياضيين .
- و في النهاية الوصول إلى العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية و السلوك العدواني لدى الرياضيين .

4 أهمية البحث :

هذه الدراسة عبارة عن دراسة نظرية وميدانية :

1-4 الأهمية النظرية :

و هي الإضافة العلمية التي سيقدمها هذا حيث توضح الأهمية النظرية في البحث العلمي المفاهيم الجديدة التي تم الحصول عليها و كيفية الاستفادة منها و من تطبيقها لفك الغموض, يتم بيان هذه الأهمية من خلال توضيح المشكلة , جمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة، و التعريف بالدراسات القديمة التي تناولتها ، و بالتالي مقارنة ما قدمته تلك الدراسات و الإضافة التي شملتها هذه الدراسة.

2-4 الأهمية التطبيقية :

و هي تأثير الدراسة الحقيقي على أرض الواقع و ما قدمته من نتائج يمكن استغلالها من خلال تطبيقها بمختلف المعايير التي تتوافق معها ، و هذه الأهمية التطبيقية هي ما يسعى لمعرفة و الاطلاع عليه لدى الكثيرين من الباحثين و المهتمين في هذه الدراسة ، و تكمن الأهمية العلمية بعدة نقاط أهمها :

- معرفة كيفية إجراء الدراسة .
- التعريف بمدى إمكانية و قابلية تطبيق النتائج التي توصل إليها الباحثين على أرض الواقع .
- توضيح المبررات لقيام الدراسة وإجراء القسم العملي التطبيقي و الإجابة على التساؤلات .
- الوصول إلى الإقتراحات و توصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية .

5- أسباب إختيار الموضوع :

- الميول الشخصي للعمل الميداني مع فرقة كرة القدم و العمل مع الاعبين الأكبر لإكتساب الخبرة ومعارف جديدة .

-توفر المراجع و المصادر بكثرة للمتغيرين اللياقة البدنية و السلوك العدوانى .

- كونه موضوع مهم يجب معالجته فالعدوان ظاهرة منتشرة بكثرة بين الاعبين ،و بالتالي يجب معالجة و معرفة علاقته باللياقة البدنية عند الرياضي و هل الرياضي كثير العدوان يتأثر مستوى لياقته البدنية و إيجاد بعض الحلول و الإقتراحات لهاته الظاهرة .

6- التعريف بمصطلحات البحث :**1-6 تعريف السلوك :**

- لغة : مصدر سلك يقال : سلك طريقا ،و سلك المكان يسلكه سلكا و سلوكا ،و سلكه غيره .

- إصطلاحا : سيرة الإنسان و مذهبه و إتجاهه ، يقال : فلا نحسن السلوك او سيئ السلوك ¹.

- تعريف إجرائي : كل الأفعال و النشاطات التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة اة غير ظاهرة .

2-6 تعريف السلوك العدوانى :

يعرفه ماك بير Mc Perry 1992 بأسلوب أكثر توضيحا بأنه : "أي سلوك يصدره الفرد بهدف إلحاق الأذى و الضرر بفرد آخر أو أفراد آخرين الذي يحاول أن يتجنب هذا الأخير سواء كان بدنيا أو لفظيا ،تم بصورة مباشرة او غير مباشرة او تم الإفصاح عنه في صورة غضب او عداوة التي توجه إلى المعتدي عليه ²

- **التعريف الإحرائي :** السلوك العدوانى هو ذلك السلوك الذي يقصد من ورائه إلحاق الأذى و الضرر المادى أو المعنوي بالآخرين أو بالذات و إلى تخريب لممتلكات الذات أو الآخرين .

- **في المجال الرياضى :** حاول بعض الباحثين في علم النفس الرياضى تحديد تعريف للعدوان فى المجال الرياضى وبصفه خاصة بالنسبة للاعب الرياضى، وأطلقوا على هذا النوع من العدوان مصطلح العدوان الرياضى فعرفه لايت (Leith 1996) أنه سلوك يهدف إلى محاولة اللاعب إصابة أ، أحداث ضرراً و إيذاء لاعب منافس .

وعرفه (عامر سعيد جاسم، 2008) بلأنه الفعل والفكرة الصادران من الرياضى بمفرده أو مع زملائه والضاران بالنفس أو الغير أو بكليهما، ويتم التعبير عنه بأشكال مختلفة حسب خبرة الرياضى التي اكتسبها من المحيط¹.

¹ سعيد بن علي بن وهف القحطاني : الخلق الحسن في ضوء الكتاب و السنة ص 78

² عبد الرزاق نهى حامد عبد الكريم ، ممدوح الجعفري ، بشير معمريه أمقران :السلوك العدوانى فى الجامعة و دور التربية فى مواجهته .الجزء الأول .ص 10

- **التعريف الإجرائي** : هو الفعل أو الفكرة الصادرة من الرياضي بمفرده أو مع زملائه والضاران بالنفس أو الغير أو بكليهما معا و هذا يحدث بفعل مثير ما و يعبر عنه بصور متنوعة حسب الخبرات المكتسبة من المحيط .

6-3 تعريف اللياقة البدنية :

هي بشكل أدق القدرة على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية وانتباه مع بقاء قدر من النشاط للتمتع بأوقات الفراغ، وكذلك القدرة على القيام بنشاطات إضافية في حالة الحاجة لها، إنها القدرة على التحمل بشكل مستمر للضغوط في الظروف التي لا يستطيع تحملها الشخص الذي ليس لديه لياقة بدنية وهي قاعدة أساسية لصحة وسلامة الجسم، تتعلق اللياقة البدنية بكفاءة عمل القلب والرئتين والعضلات في الجسم²

- **تعريف إجرائي**: قدرة الإنسان على انجاز أعماله اليومية بكفاءة وفاعلية وذلك دون أن يشعر بأي تعب أو ألم.

6-4 تعريف السرعة :

إن واقع الأمر لا يمكننا أن نقصر مفهوم السرعة في المجال الرياضي على نوع واحد فقط من الحركات بل ينبغي أن يتناول لكل النواحي الحركية التي نصادفها في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية ومن أهمها ما يلي :

- **الحركات المتماثلة** : المتكررة مثل حركات المشي والجري والسباحة والتجدي وركوب الدراجات ... الخ.
- **الحركات الوحيدة** : وهي الحركات المختلفة التي تشتمل على مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل حركة ركل الكرة وحركة التصويب في كرة القدم أو كرة السلة، وحركة دفع الجلة أو رمي القرص وحركة الوثب... الخ .

- **الحركات المركبة** : وهي الحركات التي تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل: حركة استلام وتمير الكرة، أو حركة الاقتراب والوثب.... الخ .

- **الإستجابة حركية** : كما هو الحال في عمليات البدء في الجري أو السبلحة مثلا. أو عند الاستجابة الحركية للمواقف المتغيرة في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة أو الكرة الطائرة، أو كرة اليد، أو في المرزلات الرياضية كما في السلاح أو الملاكمة مثلاً.

- **تعريف إجرائي**: القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. أو هي قدرة الرياضي على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن .

6-5 تعريف الرشاقة :

¹ حسين عمر سليمان الهروتى: التعرض لوسائل الإعلام الرياضي ودوره في العوامل النفسية والأداء الرياضي ص60 .

² أشرف محمود : الإعداد البدني و الإحماء في التدريب الرياضي ص 60 .

يمكن تعريف الرشاقة هي المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسريعة في أداء التعلم الحركي وتطويره وتحسينه أو المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة ودقة والمقدرة. أوهي قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول إلى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية .

أو هي القدرة على تغيير الإتجاه بسرعة و بدرجة عالية من الدقة و التوافق و التوازن .

و تعرف في الألعاب الرياضية : بأنها القابلية على سرعة التحرك و التوقف و تغيير الإتجاه بسرعة¹

- **التعريف الإجرائي** :المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته واتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .

كما تعني أيضا "" المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة و التعديل السريع الصحيح للعمل الحركي و ضبطه ""

6-6 المرونة :

تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في إتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم .

كما تعرف المرونة على أنها " القدرة على إنجاز الحركات بأقصى إمتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية.²

- **التعريف الإجرائي** :

قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة .

6-7 القوة :

تعريف sharkry 1984 حيث ألقى الضوء حول الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء إقباض عضلي واحد إرادي تعبيرا عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لا إرادية مثلما يحدث عن التنبيه الكهربائي للعضلة³

- **التعريف الإجرائي** :

هي القدرة على التغلب على المقاومات الخارجية .

¹ دكتور مازن عبد الهادي أحمد ومازن هادي كزار : قراءات متقدمة في التعلم والتفكير _مدخل في علوم الحركة لطلبة كليات ومعاهد التربية الرياضية _ص 172- 173

² Philippe Leroux : foot ball plantification et entrainement, edition amphora, Paris, 2006, p198

³ أحمد نصر الدين: فسيولوجيا الرياضة - نظريات وتطبيقات- دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2003ص85

6-8 التحمل :

ويعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المبارات مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة¹.

- التعريف الإجرائي :

قدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته .

¹ Techniques Football : Taelman Ren. (Nouvelles d'entraînement, Edition amphora, 1990, p25

7 الدراسات السابقة و المشابهة :

7-1 الدراسة الاولى 2014 :

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

دراسة ميدانية لدى تلاميذ المدارس الاعدادية والثانوية ذو اللياقة البدنية المرتفعة واللياقة البدنية المنخفضة

-الدرجة:مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم التربية.

-المنهج:تجريبي

-العينة: 41 تلميذ وتلميذة.

-النتائج: وجود فروق دالة بين المجموعة ذات مستوى اللياقة البدنية المرتفعة والمجموعة ذات مستوى اللياقة

البدنية المنخفضة لصالح المجموعة ذات اللياقة البدنية المرتفعة .

7-2 الدراسة الثانية 2017 :

- عنوان الدراسة :علاقة اللياقة البدنية بالاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم. دراسة ميدانية لشقر عبد الوهاب

بالرابطة الولائية ام البواقي.

- الدرجة:مذكرة لنيل شهادة ماستر-جامعة أم البواقي-

- المنهج :وصفي

- العينة:عينة عشوائية تضم حكاما منهم حكام ولائيين وجهويين وما بين الرابطات وفيدراليين.

- النتائج:

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

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

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

7-3 الدراسة الثالثة 2017 :

- عنوان الدراسة : الحاله البدنية وعلاقته بالتحرف التنافسي وتحقيق النتلج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

أكابر، دراسة ميدانية "ملياني عبد الرزاق" لبعض فرق الرابطة المحترفة لكرة القدم.

-الدرجة:مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان التدريب الرياضي.

- المنهج المتبع : وصفي

- **العينة:** هي عينة عشوائية تتكون من 44 لاعب من فريقي أهلي البرج ومولودية العلمة.

- **النتائج:**

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

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

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

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

- **وسائل جمع البيانات :** اعتمدت معظم الدراسات الثلاث السابقة على مقياس اللياقة البدنية.

7-3 الدراسة السابقة 2020 :

- **عنوان الدراسة:** اللياقة البدنية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم من اعداد "الطالب بوحصيدة محمد"

- **الدرجة :** مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الاولى أكابر.

- **المنهج :** وصفي

- **المجتمع :** لاعبي فريق القسم الوطني الاول المحترف لكرة القدم والبالغ عددهم 11 فريق وكل فريق يتكون من 22 لاعب والتي تساوي (352) لاعب.

- **العينة:** اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد تم أخذ العينة من فريق أهلي برج بوعريريج وقدرت عينة البحث ب (21) لاعب.

- **النتائج:**

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة (القوة، التحمل، والسلوك، السرعة، المرونة العدواني، الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.

- كلما كانت اللياقة البدنية عند اللاعب المحترف عالية كلما قل السلوك العدواني لديه.

- اللياقة البدنية عنصر أساسي في التقليل من السلوك العدواني لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم.

8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :


الجدول 1 :التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

محتوى الدراسة الأساسية	التعليق على الدراسات	العناصر الأساسية	الجانب التمهيدي
تم طرح الفرضيات بشكل عادي كما جاءت صياغتها بطريقة الإثبات	تفقت معظم الدراسات فيما بينها في طريقة طرح الفرضيات . فاستعملت أسلوب عرضها بشكل عادي كما تم عرض الفرضيات بطريقة الإثبات وأخرى عن طريق ذكر الفروق ذات الدلالة الإحصائية	الفرضيات	
الإعتماد على المنهج الوصفي بأسلوبه العلائقي الإرتباطي	معظم الدراسات استتدمت المنهج الوصفي فيما تم إستخدام المنهج التجريبي في دراسة مشابهة واحدة	المنهج المستخدم	
46 لاعب من 3 فرق مختلفة للقسم الثاني هواة مجموعة الشرق تم اختيارها بالطريقة القصدية عن طريق الصدفة	إستتدمت عينات مختلفة من فرق كرة القدم تختل فيما بينها من حيث المستوى بعضها ينشط في الرابطة المحترفة و بعضها فرق تنشط في الجهوي الثاني. عينات لحكام ولائيين وجهويين وما بين الرابطات وفيدراليين إضافة الى تلاميذ المدارس الاعدادية والثانوية ونادي الكاراتي والجودو والكونغ فو	عينة الدراسة	الجانب التطبيقي
مقياس السلوك العدواني إختبارات ميدانية لقياس عناصر اللياقة البدنية الخمسة	قياس اللياقة البدنية مقياس السلوك العدواني. بعض الإختبارات الميدانية لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية لما يناسب كل دراسة	أدوات جمع البيانات	
	توصلت نتائج الدراسات السابق عرضها الى وجود و إختلافات في نتائج الأداء وذلك حسب طبيعة الموضوع مع تأكيد للفرضيات الأساسية.	النتائج المتوصل إليها	



الجانب

النظري



الفصل الأول

اللياقة

البدنية

تمهيد :

تأتي أهمية اللياقة البدنية من أهمية صحة الإنسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الإنتاج بكفاءة وفاعلية .

فالإنسان ككائن حي خلق ليكون نشطاً وفعالاً وقادر على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة والغير معتادة كما أشار علماء الاجتماع في أبحاثهم إلى حاجة الإنسان القديم للحركة في بحثه عن الطعام والصيد والقتال من أجل البقاء في ظروف طبيعية صعبة .

وعندما عرف الإنسان الزراعة احتاج إلى جهد عضلي وحركي كبيرين للقيام بأعمال الزراعة البدائية التي تحتاج إلى جهد و طاقة كبيرين، كما احتاج لهذه الطاقة والجهد عمال المصانع وتعبيد الطرق وتشبيد خطوط السكك الحدي في بداية القرن الثامن عشر .

ففي المجال الرياضي تمثل اللياقة البدنية القاعدة الأساسية للأداء الرياضي في الرياضة التنافسية والرياضة من أجل الصحة، مما جعلها تستحوذ على مكانة مميزة لدى المختصين، وعلى مر العصور لهم تفقد اللياقة البدنية جاذبيتها بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية والصحية للفرد، والتي أصبحت تشكل كما هائلا من المفاهيم التي تجعل القارئ في موقف يصعب عليه التمييز بين هذه المفاهيم.

وسنوضح في هذا الفصل بعضا من جوانب اللياقة البدنية، وبعض عناصرها

1 مفهوم اللياقة البدنية :

أخذ في العصر الحديث يسير على وفق معايير ودراسات علمية ترمي إلى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية جميعها.

ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) لذا يفهم من هذا المصطلح بأنه الإستعداد البدني والنفسي للرياضي الذي يؤهله إلى تحقيق مستوى عمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة¹. هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الإنسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب².

2 تعريف اللياقة البدنية :

رغم الاهتمام الشديد والشامل في كل بلدان العالم باللياقة البدنية إلا أنه من الصعب إيجاد تعريف واحد لها يتفق عليه كل المهتمين والمختصين بها، وسنسردها بعض هذه التعريفات حتى يلم القارئ بجوانب هذه التعريفات:
- يعرفها اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كم- أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية

الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى³.

- أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم ريك أندرسون فجاء على النحو التالي :هي قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين⁴.

¹ مفتي ابراهيم حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، الطبعة الاولى، القاهرة 2009 ، ص 29،

² محمود أشرف: اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي عمان دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع 2016 ، ص 10 .

³ حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ،، 1985، ص 62-63 ،

⁴ كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثالثة 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ص 3 .

3 خصائص اللياقة البدنية :

- من التعريفات السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة إن جميعها يمكن أن نعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وأن كان كل فرد قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:
- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
 - أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تعيينه.
 - إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.
 - تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية.
 - بناءا على ما سبق فاللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.
 - اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب¹.

4 أهمية اللياقة البدنية :

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تقادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب للرياضي وإنقاص الوزن الزائد.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- زيادة الثقة بالنفس والالتزان الإنفعالي مع الاعتزاز بقدرة الرياضي.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس و قضاء وقت الفراغ.
- تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.
- تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين وضغط الدم والسمنة والألم أسفل

¹ عادل عبد البصير :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق. ط. 1مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999ص122

الظهر والمفاصل.

- عدم التعرض لآلام أسفل الظهر أو تيبس الجسم عند المسنين .
- رفع مقاومة الجسم للأمراض.
- تخفض مستوى الإجهاد.
- تحسين مستوى سكر الدم.
- تحسين قدرة الرئتين.
- تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- تزيد قوة العضلات.
- تخفض مستوى الكولسترول.
- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- تحسين التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- تحسين النوم.
- تخفض من الكآبة والإرهاق.
- تحسين القدرة على التفكير والتذكر.
- تحسن المظهر وتعطيه توهجا.
- تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجيا أصغر من السن الزمني¹.

5 أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية :

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

6 اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية :

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

- تعمل فدي تحقيق اللياقة البدنية وإمكانية الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجهد

¹ مفتي ابراهيم حماد:اللياقة البدنية للصحة و الرياضة، مرجع سابق ، ص22 .

العضلي والجهد الدوري التنفسي.

- تساعد على التخلص من العيوب البدنية النفسية¹.

7 أقسام اللياقة البدنية :

و يمكن تقسيم اللياقة البدنية لقسمين :

1-7 اللياقة البدنية العامة :

وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة وذلك في ضوء الاتجاهات التالية :

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

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

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

2-7 اللياقة البدنية الخاصة :

هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية، وهذا يعني ان اللعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر على اخر فمثلاً لاعب رفع الاثقال بحاجة إلى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة إلى التحمل وهكذا ... ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه او المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية، وهنا يمكن تعريف اللياقة الخاصة بأنها كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين².

8 عناصر اللياقة البدنية :

من خلال عملية المسح المرجعي للمراجع المتخصصة لعلماء التدريب الرياضي المتخصصين في اللياقة البدنية، أنه يمكن تقسيم عناصر اللياقة البدنية بأنها :

1-8 عناصر فسيولوجية :

وهي ترتبط بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية وتحدد فيما يلي:

- القوة العضلية القصوى .

- التحمل الدوري التنفسي .

¹ بوحصيدة محمد مذكورة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان اللياقة البدنية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم 2020/2019 ص 13 ،

² محمود أشرف: اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي ،مرجع سابق، ص 12 .

- الحمل العضلي .

-المرونة .

8-2 عناصر حركية : ترتبط بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري و هيا :

- الرشاقة .

- السرعة .

- التوازن .

- التوافق .

- سرعة رد الفعل .

8-3 العناصر المركبة :

وهي ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وكفاءة الأداء الحركي وهي تتمثل في عنصر واحد هو القدرة العضلي .

ومن خلال الأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة في مجال كرة القدم فإن العناصر الخاصة باللياقة البدنية في مجال نشاط كرة القدم تتحدد فيما يلي :

- التحمل .

- السرعة .

- القوة .

- الرشاقة .

- المرونة .

9 السرعة :

يفهم من السرعة كصفة حركية، أنها قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة بحيث يستمر تنفيذ الحركة طويلا.

- ويعرفها رتمان Rethmane أنها: " قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في أقصر مدة " ¹.

- عرفها محمد صبحي حسنين:

" قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن " ².

¹ حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980 ص70 .

² محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ص76 .

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن¹.

- كما أن السرعة في تنفيذ المهارات يساهم في نجاح الأداء الهجومي والدفاعي، فالتمرير والتصويب والسيطرة على الكرة والمهاجمة بالكرة، تكون أكثر ايجابية، إذا ما أديت بسرعة².

9-1 أهمية السرعة :

تبرز أهمية السرعة في كرة القدم في كونها تمثل قدرة اللاعب على أداء التمارين والمهارات الأساسية وخطط اللعب ذات العلاقة بكرة القدم بأقل زمن ممكن، ولأنها ترتبط بجميع صفات اللياقة البدنية الأخرى (كالقوة، التحمل، الرشاقة، المرونة) وهي لا ترتبط فقط بمستوى تطور المكونات الأولية فترة الكمون، فترة زمن رد الفعل، التردد الحركي ولكن أيضا بكثير من العوامل البدنية والفنية والنفسية المرتبطة بالأداء من تغيير الإتجاه وسرعة الأداء والخداع والدحرجة وفي تغيير المراكز خلق الفراغ وسرعة التهديف نحو المرمى. وبهذا فالسرعة أصبحت ذات أهمية كبيرة في كرة القدم لأنها ضرورية للأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب³

9-2 أنواع السرعة :

إن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي تقسيمها إلى ثلاث أقسام:

- سرعة رد الفعل .
- السرعة الحركية .
- السرعة الانتقالية .

9-2-1 السرعة الإنتقالية :

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى .

9-2-2 السرعة الحركية :

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمرير الكرة، أو سرعة المحاوررة والتمرير ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة⁴.

¹ كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، مرجع سابق، ص 88 .

² بطرس رزق الله متطلبات كرة القدم البدنية المهارية 1994 ، ص 13 .

³ يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان 2002 ن ص 107 .

⁴ أبو العينين محمود، مفتي إبراهيم : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم . ط 2. دار الفكر العربي . القاهرة . 1985. ص 96

9-2-3 سرعة رد الفعل (الإستجابة) :

تعرف بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس مرمى، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي¹.

9-3 مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

- تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.
- السرعة القصوى : وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها².

9-4 القوة المميزة بالسرعة : هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة

الرياضية مثل: الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي...كم- أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقى السرعة في السباحة ورياضة الدرجات³.

9-4 السرعة الإنتقالية و السرعة الحركية : السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها

الفسولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة⁴.

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي"⁵.

9-5 العوامل المؤثرة في السرعة :

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل :

¹ محمد بوحصيدة مرجع سابق ص25

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة، 1996 ص147

³ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ف 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة 1987 ص 78 .

⁴ مفتي إبراهيم حماد مرجع سابق ص152 .

⁵ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، دون طبعة القاهرة 1993 ص182 .

- درجة الحرارة : تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية .
- السن والجنس : سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت ، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85 % من سرعة الرجل¹.
- سرعة استلام المثير (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة).
- سرعة ارتخاء العضلات .
- نوعية الأداء الفني أو التكنيكي للحركة وما يمتاز به من صعوبة أو سهولة.
- الخصائص التكوينية للعضلات: ما هي الألياف الغالبة الحمراء او البيضاء لان كل نوع له مميزات خاصة به حيث تمتاز الألياف البيضاء بالانقباضات السريعة والألياف الحمراء بالانقباضات البطيئة .
- بيوميكانيكية الحركة: ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكنيك المناسب للإنجاز الحركي الأمثل، ومعرفة فائدة تطبيق هذه القوانين والقواعد الميكانيكية خلال تأثير القوى المختلفة على الحركة².

9-6 تنمية السرعة :

- لا شك أن التدريبات التي تحتوي على تمارين سرعة تؤدي في نفس الوقت إلى تحسين سرعة رد الفعل عند اللاعب ، وبشكل خاص عند اللاعبين المتقدمين ، وحول هذا الموضوع قال جليازكوف " ان الرياضيين الذين يمتازون بسرعة عامة عند البدء بالتدريب لتطوير السرعة الخاصة بالتكنيك الخاص بشكل الرياضة تقل سرعة رد الفعل ، وإذا كانت السرعة العامة اقل من حدها الأقصى سوف يمتازون بسرعة رد الفعل " وهنا يظهر لنا الفارق الكبير بين السرعة العامة والسرعة الخاصة، ولكن لا بد من التأكيد على أهمية السرعة العامة التي تعتبر قاعدة أساسية لتطور السرعة الخاصة وبهذه الحالة من السهل تطوير السرعة الخاصة وعند التدريب لتطوير وتنمية السرعة يجب معرفة الملاحظات التالية :
- لبحث عن الشدة القصوى لحركة في مسافة معينة او في مجال حركي معين .
 - شكل الرياضة التي يريد العمل بها.

¹ أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبدالرسول، مرجع سابق، ص 312 .

² د. خالد تميم الحاج أساسيات التدريب الرياضي ص 130-131 .

- دقة وصحة الأداء الفني للحركة .

- التدريب على السرعة يجب أن يكون في بداية التدريب وليس بعد الجهد الكبير والاحجام الكبيرة لتمارين.

- في نهاية التدريب يجب ان لا تقل السرعة نتيجة لظهور التعب.

لذا يجب ان يكون الوقت لتطوير السرعة في 200م مثلاً من 20-22 ث وهذا يعني انه إذا زاد الوقت عن هذا الحد لا يعطي فائدة لتطوير السرعة، لأنه بعد هذا الزمن سيكون لتطوير التحمل ورهما لتحمل السرعة .

9-7 طرق تنمية السرعة :

9-7-1 الطريقة التكرارية : تعتبر هذه الطريقة من الطرق الاساسية لتطوير السرعة. ويتم هذا من خلال عملية التكرار، وذلك باستخدام الصوت او طلقة او صافقة لسرعة رد الفعل، وتكرر العملية مرات عديدة .

9-7-2 الطريقة التحليلية : يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استلام المثير والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل) بشكلاً عام أن الحد الاقصى للسرعة مرتبطة ارتباطاً قويا م-ع القوة لذا اية حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند اللاعب بل إمكانية القوة عنده ايضا .

لا شك ان سرعة رد الفعل من النقاط الهامة جدا لجميع أشكال الرياضة ، ولكن تكون اهميتها مميزة عند بعض الأشكال أكثر من غيره، مثل الملاكمة والسافلت القصيرة باللاعب القوي والسلاح والألعاب الجماعية والسباحة.. ويلعب نداء اللاعب دورا مهما في ادخال المجموعات العضلية المناسبة والمشاركة في الحركة المراد تطبيقها، وهذا يعطي إمكانية ليس فقط لزيادة تنظيم الحركة. ولكنها تعمل ايضا على اعطاء فائدة كبيرة لكل جزء من اجزاء الحركة. وهذا يؤدي إلى توفير الطاقة المبذولة والوقت ايضا، وخلال عملية الاداء لا بد من التأكيد على اهمية المد والثني للعضلات العاملة ، لأنه بقدر ما يكون امكاني لتحقيق هذا يكون هناك مجال للراحة اكثر العضلات العاملة¹.

10 القوة :

10-1 تعريف القوة :

نقلا عن "محمد بوحصيدة" يعرفهـا "محمد حسن علاوي" بأنها القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، وأيضا هي قدرة اللاعب في التغلب على المعلومات المختلفة أو مواجهتها.

¹ د. خالد تميم الحاج مرجع سابق ص 133-135 .

- وتعرف بأنها: هي قدرة بدنية أساسية لا يمكن مشاهدتها، ولكن وصفها، والشعور بها و لها مقدار واتجاه ونقطة وتأثير¹.

ويعرفها ماتفي (Mathweev) " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات

النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتيف مايلي :

- التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال .

- التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة .

- التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص .

- أثناء الاحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على الكرة والمنافس² .

- يعرفها سامي الصفار في كرة القدم أنها: " تقوية عامة لجسم اللاعب، بالإضافة إلى تنمية مجموعة

العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب وتمير الكرة لأطول مسافة، وأكبر وقت في

المباراة³.

10-2 أهمية القوة العضلية :

- تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي

بين الصفات البدنية الأخرى⁴.

- و ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات

معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء

¹ محمد بوحصيدة مرجع سابق ص 16 .

² محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . ط. 1مركز الكتاب للنشر . القاهرة .. 1998ص22

³ سامي الصفار، كرة القدم كتاب منهجي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، ص 19 .

⁴ علي جلال الدين: 2004 فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية. ط. 2المركز العربي للنشر . جامعة الزقازيق، ص29

على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة¹.

- كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1994) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأن هناك ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوفر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر، كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصرحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث يتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب الرياضية التنافسية².

100-3 تقسيمات القوة العضلية :

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

- القوة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل القوة³.
- القوة المتحركة" الديناميكية
- القوة الثابتة" الستاتيكية "
- القوة المتفجرة " انطلاقيه"⁴.

¹ مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث، ط ، 2 دار الفكر العربي ،القاهرة 2001ص167 .

² محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، ط ، 3 دار الفكر العربي.القاهرة. ، 1994 ص 102 .

³ محمد بوحصيدة مرجع سابق ص 17 .

⁴ أمر الله البساطي ، محمد كشك : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، ط ، 1 منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2000 ص74 .

10-3-1 القوة القصوى :

هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي ايزومتري ثابت وتعرف بأنها مقدار ما يمكن أن تنتجه العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة .¹

وتقاس هذه القوة من خلال أجهزة القياس الدينامومترية المختلفة كما يلي:

- قياس قوة القبضة بجهاز (المانومتر أو الدينامومتر)
- قياس قوة عضلات الرجلين بجهاز الدينامومتر
- قياس عضلات الظهر بجهاز الدينامومتر .
- قياس العضلات المختلفة بأجهزة الدينامومتر متعدد القياسات .

10-3-2 القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبين كرة القدم لكونها تجمع بين صفي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة \times السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Harra) بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة².

فللقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبة (كضرب الكرة و التصويب) ، كما وأن لها أثر متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين³. ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنا .

10-3-3 تحمل القوة العضلية :

يعرفها محمد حسن علاوي أنهـا: " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته وارتباطه بطول فترته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية"⁴.

- ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه " قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي"⁵.

ومن خلال هذه التعاريف يمكن القول إن قوة التحمل هي مقاومة العضلات للتعب لفترة طويلة، والتغلب على المؤثرات الخارجية .

¹ محمد بوحصيدة مرجع سابق ص 18 .

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي. المصدر سبق ذكره . ص 99 .

³ بطرس رزق الله : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، بدون سنة، ص: 111 .

⁴ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة، 1992 ص: 98 .

⁵ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 85 .

10-3-4 القوة المتحركة " الديناميكية " :

يعرفها لارسون بكونها قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه، ونلاحظ ذلك في رياضة كرة القدم من خلال الانتقال السريع والمستمر لأداء واجبات هجومية ودفاعية كالجري والوثب..

10-3-5 القوة الثابتة " الستاتيكية " :

يعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم في وضع معين لأقصى فترة زمنية"، ففي رياضة كرة القدم ويظهر ذلك أثناء الإحتفاظ وتغطية الكرة.

10-3-6 القوة المتفجرة" انطلاقية" :

يعرفها فليشمان بكونها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة ويمكن لنا ملاحظة ذلك في رياضة كرة القدم في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى .

10-4 طرق تطوير القوة :

10-4-1 القوى القصوى :

تتلخص أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة القصوى في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة القصوى ما يلي:

- بالنسبة لشدة الحمل :استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد، أي حوالي 90-100 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

- بالنسبة لحجم الحمل :تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد ما بين مرة واحدة إلى 10 مرات، وتكرار كل تمرين ما بين 2-4 مجموعات .

- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات : فترة راحة حتى استعادة الشفاء¹ .

10-4-2 القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة ما يلي :

- بالنسبة لشدة الحمل :استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40-60 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

- بالنسبة لحجم الحمل: لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة، وتكرار التمرين الواحد من 3-5 مجموعات مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرين التالية مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة .

¹ السيد عبد المقصود :نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسولوجيا القوة-، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 1997ص98 .

- بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات : حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي من 3-4 دقائق) .
10-4-3 تنمية تحمل القوة :

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة، بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً .
 ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة ما يلي :
 1 - بالنسبة لشدة الحمل : استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسط حوالي من 50-70 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

2- بالنسبة لحجم الحمل : تكرار التمرين الواحد من 20-30 مرة وأحياناً أكثر من ذلك (وتكرار التمرين الواحد من 3 إلى 5 مجموعات .

3- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات : فترات الراحة غير الكاملة حوالي من 1 - 2 دقيقة¹ .

الجدول (2) يوضح الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة :

نوع القوة	القوة القصوى	المميزة بالسرعة	تحمل القوة
الحمل	عالي	متوسط- منخفض	متوسط
التكرار	منخفض	متوسط	عالي
الراحة	عالي	متوسط	منخفض
إيقاع الأداء	منخفض	عالي	منخفض - متوسط
الراحة البينية	عالي	عالي - متوسط	منخفض

11 التحمل :

يعد التحمل أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الأداء، ويرتبط هذا بكفاءة عمل أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك

¹ عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي مركز الكتاب للنشر ، سلسلة التدريب الرياضي_الطبعة الاولى 1996 ص 218

بنوع اللعبة أو الفعالية من ناحية المسافة أو المدة الزمنية المستغرقة.

كم- يرتبط التحمل بظاهرة التعب، فهو يدخل في كل حالة بغض النظر إذا كان العمل جسميا أو عقليا، وذلك بمشاركة مجاميع عضلية كبيرة أو صغيرة وتحت ظروف خارجية مختلفة. إذ أن التعب هو نتيجة لأداء أي نشاط يؤدي إلى انخفاض قابلية العمل لدى الفرد، لذلك فإن التحمل يعمل على مقاومة التعب وذلك بالتغلب عليه خلال الأداء وبعده، إذ أن تنمية التحمل يساعد في سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد أداء المجهود البدني.

11-1 تعريف التحمل :

- هو القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لمدة طويلة من الزمن.
- وأيضا التحمل هو إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لمدة طويلة من ذلك ترى أن التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بمصطلح التعب إذ أن الهدف من التحمل كما ذكرنا هو التغلب على التعب ومقاومته .
- يمكن أن نعطي ملخصا عن ظاهرة التعب والتي وردت في تعريفات عديدة للتحمل وهي تعني النقص في القدرة على العمل البدني والاستعداد النفسي الناتج عن بذل جهد كبير.
- ويعود ذلك بيولوجيا إلى تراكم حامض اللكتيك في العضلة وزيادة نسبة الدين الأوكسجيني خلال الأداء إلى حده العالي فلا يستطيع الجسم من الاستمرار في الأداء ويعبر عن هذه الحالة بالتعب في حين عرف التحمل بعيدا عن مصطلح التعب، بأن التحمل هو مقدرة الفرد على أداء مجهود ديناميكي يستمر بشدة خلال مدة زمنية طويلة .
- ويعرف التحمل بانّه إطالة المدة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد والحواجز الخارجية .

11-2 أهمية التحمل :

- القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب، والعمل من خلالها لفترة طويلة
- عدم انخفاض شدة الأداء من خلال تدخل عامل التعب .
- سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الحمل .

11-3 أنواع التحمل :

ظهرت عدة تقسيمات للتحمل وجاءت تقسيمها حسب وجهات نظر العلماء والاختصاصيين. فقد اتفق كل من "بوميا" و "محمد حسن علاوي" و "محمد صبحي حسنين" إلى تقسيم التحمل إلى :

- تحمل عام.
 - تحمل خاص.
 - أما "هارة" فقد وضع خمسة أنواع من التحمل:
 - التحمل لزمن قصير .
 - التحمل لزمن متوسط .
 - التحمل لزمن طويل .
 - تحمل القوة .
 - تحمل السرعة¹ .
- 11-3-1 التحمل العام :**

للتحمل العام أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم لأنه يمثل القاعدة الأساسية لإكتساب التحمل الخاص ويساعد اللاعب على القيام بأداء التمرين والمجهودات الأخرى لفترة طويلة. والتحمل العام في كرة القدم يعني مقدر اللاعب على الإستمرار في المحافظة على أداء العمل البدني لفترة طويلة، مع عمل الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العضلية بكفاءة .

11-3-2 التحمل الخاص :

وتظهر أهمية التحمل الخاص في ارتباطه بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم، وبما يحقق متطلبات الأداء فيها طوال زمن المباراة، والتحمل الخاص في كرة القدم يعني قدرة اللاعب على الإستمرار في الأداء بكفاءة عالية لصفات البدنية والنواحي المهارية والخطئية طوال زمن المباراة ومواجهة التعب .

ويقسم التحمل الخاص في كرة القدم إلى ما يلي :

- تحمل السرعة :

لتحمل السرعة دور هام في لعبة كرة القدم، وذلك لأن اللاعب يقوم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة تبعاً لظروف اللعب (كالانطلاقات السريعة وبسرعات متغيرة) سواء في التدريب او المباراة حيث ينخفض معدل السرعة بعد مسافة معينة نتيجة لعوامل التعب، وعليه فانه يجب على اللاعب أن يتمتع بدرجة عالية من تحلي السرعة من أجل ان يقوم بتنفيذ واجبات بكفاءة عالية طوال زمن المباراة ، وقد عرف زيمكين ZEMKIN تحمل السرعة بأنه مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة .

¹ الدكتور أحمد زياد الجبالي: الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم بدون سنة ص 24-25-26

— تحمل الأداء :

تبرز أهمية تحمل الأداء من ارتباطه المباشر بالمهارات والخطط في كرة القدم، وكونه مركب من الصفات البدنية (التحمل، القوة، القدرة، الرشاقة، المرونة) إضافة إلى الأداء المهاري والخططي، وكذلك في قدرة اللاعب على تحمل أداء كرة القدم طوال زمن المباراة أو خلال التدريب ولأطول فترة ممكنة .

— تحمل القوة :

احتل تحمل القوة مكانة هامة في برامج تدريب كرة القدم وذلك لوجود العديد من المواقف البدنية والمهارية والخططية التي تتطلب عمل قوة العضلات ومقاومة التعب. حيث أن هناك الكثير من الحالات التي تتطلب الاحتكاك والتصادم مع اللاعب الخصم، كذلك الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس والذي يتطلب قدرة العضلات على مواجهة المقاومة لأطول زمن ممكن ويعرفه "هارة" هو القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته¹ .

— تحمل إنتاج الطاقة :

التحمل الهوائي:

يعرف التحمل بأنه المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين.

التحمل اللاهوائي:

المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء في الرياضة التخصصية دون إستخدام الأكسجين.

التحمل الدوري التنفسي:

يعتمد أساساً على مد خلايا الأكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزاً على اشتراك أكبر عدد من المجموعة العضلية الكبيرة وسلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

وهو مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الإستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة، ولفترات طويلة نسبياً والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط .

¹ يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، مرجع سابق، ص 52- 53 .

ويتميز الفرد اللائق بدنيا من حيث التحمل الدوري التنفسي بما يلي:

- كميات كبيرة من دفعات الدم، ولهذا يمكن حمل أكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية كما يستطيع أن يخلصها من الفضلات.

- تقلل من التعب البدني لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي واليومي.

- أقل سرعة في النبض.

- الاقلال من الاصابة بأمراض القلب.

- مساحة أكبر لسطح الرئتين للسماح باستيعاب كمية كبيرة من الاكسجين .

11-7 طرق تنمية التحمل :

تهدف تنمية التحمل إلى تحقيق هدفين أساسيين أحدهما النجاح في التحقيق التدريجي لتحمل التدريب والهدف

الأخر هو رفع مستوى التحمل العام لانتقال تأثيره إلى نوع النشاط الرياضي التخصصي .

11-7-1 تطوير التحمل العام :

م-ن خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطقيا على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب، م-ع الأخذ بالاعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانية وقدرات اللاعب وغالبا ما يكون التدريب هوائيا، ولتطوير التحمل يمكن استخدام الطرق التالية¹:

11-7-2 طريقة الحمل المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة حجمها كبير² .

ويمكن استخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة لجميع الأشكال الرياضية، لكنها تتطلب وقتا طويلا وتساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الإقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية³.

11-7-3 طريقة التدريب الفتري :

¹ كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، دار وائل للنشر، عمان 2004 ، ص80 .

² Bernard turpin. - op-cit, 2002p 57

³ كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، مرجع سابق، ص 81 .

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة/د أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبض/د، ثم يعطي حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

11-7-3-1 التدريب الفتري المرتفع الشدة :

ويهدف لتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وترتفع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلا نسبيا .

11-7-3-2 التدريب الفتري المنخفض الشدة :

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا¹ .

11-7-4 طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حملا مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا .

11-7-4-1 تنمية التحمل الخاص : تم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير

التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذاك، وتطوير التحمل الخاص له علاقه مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب الفتري.

والمهم في تطوير التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب .

11-7-4-2 تنمية التحمل الهوائي : إعتبرات عامة في التحمل الهوائي:

- التحمل الهوائي هو القاعدة الأساسية للتحمل اللاهوائي.
- يؤدي التحمل الهوائي إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة ويقلل من احتمالات الإصابة.
- مساعدة التحمل الهوائي للاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلف، كما في إطالة فترة الأداء قبل أن يحل عليهم التعب.
- لأن التحمل الهوائي يقاوم التعب فإنه يأخذه وقتا أطول في التنمية من التحمل اللاهوائي للوصول إلى التحمل

¹ Habil Dornhoff martin ، - Op-cit. - Opu, Alger : 1993. P7

الزائد

- يرتبط التحمل الهوائي بالحد الأقصى للاستهلاك لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه فزيادة استهلاك الأكسجين تعكس بشكل مباشر كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة .
- من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الاداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الاداء الحركي .
- وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة، ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة.
- وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من أنواع النشاط المختلفة من ألعاب القوى والسباحة والمرازلات والدرجات والألعاب المنظمة .
- وتعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية وأيضاً من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية

- ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي .

12 المرونة :

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

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

أما المرونة في مجال التدريب الرياضي تعرف بأبسط صورها "بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل. وتعتبر المرونة أساساً لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي فإن ذلك يعرف بالمرونة القصيرية.

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

1-12 تعريف المرونة:

- القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

- هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين ويمكن تعريفها بأنها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى¹.
وتعرف المرونة بأنه- قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم².

12-2 تقسيمات المرونة:

بالرغم من اختلاف آراء العلماء حول تقسيم المرونة إلا أن معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة الأداء البدني الثابت أو المتحرك، وقد يقوم البعض بتقسيم المرونة تبعا لعدد المفاصل العاملة، مثل المرونة لمفصل واحد أو لعدة مفاصل، وقد يقسمها البعض الآخر إلى مرونة خاصة ومرونة عامة تبعا لنوعية النشاط الرياضي التخصصي أو مرونة المفاصل بصفة عامة، غير أن كل ذلك يعتبر من التقسيمات العامة التي لا تؤثر على التقسيم الأساسي للمرونة المرتبطة بالثبات والحركة³.

وتقسم المرونة حسب "شحانة" إلى

- المرونة الثابتة : " المدى الذي يصل إليه في الحركة ثم الثبات فيه."

- المرونة المتحركة: "المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى"⁴.

12-3 أهمية المرونة :

تلعب المرونة دورا فعالا في الحركات الرياضية المختلفة بعد مراعاة طبيعة فن الأداء الحركي، إذ يختلف المدى الحركي من فعالية رياضة إلى أخرى حيث يعد مدى الحركة في مفاصل الجسم أحد عناصر الإعداد البدني والوصول إلى المستويات العليا عند مزاوله الألعاب المختلفة⁵.

وتعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأديج المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذا توافر لهم إمكانيات اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ، الركبة، القدم والعمود الفقري. وتتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفصل والتي

¹ محمد بوحصيدة مرجع سابق ص 25-26

² حسن السيد أبو عبده الإعداد البدني للاعبين لكرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، جامعة الإسكندرية، 2008م، ص 256

³ أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2008م، ص 50

⁴ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث " تخطيط تطبيق قيادة"، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة، 2008م، ص 195 .

⁵ هاشم ياسر حسن: التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر 07-10 سنوات في المدارس الرياضية بكرة القدم، مركز الكتاب

للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 2008م، ص 19.

تساعد على الوقاية من الإصابات، بالإضافة لزيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتي يحتاج أدؤها جميعا لمدى حركي واسع لمفاصل الجسم¹.
وتتضح أهمية المرونة في كرة القدم خلال المباراة مثل أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة والسيطرة عليه، أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمير وخاصة أثناء الجري².

12-4 العوامل المؤثرة على درجة المرونة:

- هناك عدد من العوامل المؤثرة في درجة المرونة لدى اللاعبين منها ما يلي:
- عمر اللاعب : حيث تزداد المرونة لدى الأطفال وتخفض لدى البالغين.
 - الإحماء: الإحماء يعمل على الوصول لأقصى مدى للمفصل وعدم الإحماء لا يظهرها بدرجتها الكاملة.
 - الجنس: الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور.
 - توقيت الأداء خلال اليوم : تقل المرونة نسبيا في الصباح عن أي وقت آخر في اليوم .
 - الحالة البدنية و الذهنية : التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها³.

13- الرشاقة :

تحتل الرشاقة مكانتها الهامة بين الصفات البدنية، وتعرف بأنه: " قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم، أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب م-ع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة⁴.

13-1 تعريف الرشاقة:

يمكن تعريفها: " القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الحركة من أقصى سرعة⁵.
ويقتصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم ويرى محمد حسن علاوي أن الرشاقة هي " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين " ⁶.

¹ حسن السيد أبوعبده، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، مرجع سابق، ص 256 .

² عبد القادر ناصر : تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر . ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ، 2005 / 2006م ص 51

³ مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي " التطبيقات العملية "، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، ص 201-202

⁴ أمر الله أحمد الساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، بدون سنة، 2009ص: 169

⁵ عباس عبد المفتاح الرمالي، محمد ابراهيم شحاته: اللياقة والصحة، دار الفكر العربي القاهرة، ص: 29 .

⁶ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، ط. 13 الإسكندرية، مصر 1998 ص 200، 201 .

13-2 أقسام الرشاقة :

- الرشاقة العامة: "مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة".
- الرشاقة الخاصة: "إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة".

13-3 أهمية الرشاقة في كرة القدم :

تعتبر الرشاقة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الذي كثيرا ما تتطلب منه ظروف المباراة كما هو في تغيير حيوي من الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أو تغيير وضع الجسم من إتجاه لآخر أثناء المحاوراة بالكرة، أو تأدية الضربات من أوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب أو السقوط ، كما أنها تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانه¹.

والرشاقة صفة أساسية كحارس المرمى بدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته في الأداء السليم لا في المواقف الصعبة بل والسهلة أيضا².

13-4 تنمية الرشاقة :

لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب الفرد الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة فالعمل على زيادة رصيد الفرد من مختلف المهارات الحركية يسهم بقدر وافر بالنسبة للإمكانات العديدة للقدرة على التوافق بين مختلف هذه المهارات الحركية ما يساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي ويجب مراعاة أن المهارات الحركية التي يتقنها الفرد والتي تدخل تحت نطاق مجموعة "العادات الحركية" والتي يمارسها الفرد تحت ظروف ثنائية، لا تسهم بالقدر الكافي في عملية تطوير وتنمية صفة الرشاقة وعلى ذلك ينبغي على المدرب الرياضي مراعاة ما يلي :

دوام إضافة بعض التمرينات او المهارات الحركية الجديدة في غضون عمليات التدريب الرياضي لضمان زيادة الرصيد الحركي للفرد.

- مولات العمل على الإكثار من التدريب على مختلف المهارات الحركية المركبة، والتجديد والتنويع في ربط مختلف المهارات الحركية معا.

- ضرورة التغيير في مختلف الظروف التي تؤدي تحت نطاقها التمرينات أو المهارات الحركية المختلفة لإمكان خلق الكثير من المواقف الجديدة.

¹ طرس رزق الله : متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية، مرجع سابق، ص: 29

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، 1985 ص: 84 .

ويجب مراعاة أن عملية تعليم الرشاقة تلقي عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي، وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبياً، وعلى ذلك فإن محاولة تنمية وتطوير الرشاقة تحرز أحسن النتائج في حالة تهيؤ واستعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي لذلك كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعريها الفرد الرياضي بالتعب والارهاق، وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة التحمل (إلا إذا كان الغرض هو زيادة تنمية التحمل) .

وعلى ذلك بحسن البدء بتلك التمرينات التي تعمل على تطوير وتنمية صفة الرشاقة في غضون الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) . وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير صفة الرشاقة نظراً لا يتخل لها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة، والغيرة معروفة سلفاً والتي تجمبر الفرد الرياضي على ضرورة التكيف لجابهة مختلف هذه المواقف.

بالإضافة إلى ذلك فإن حركات الجمباز المختلفة، وجري الموانع والجري المكوكي الزقزاق وما شابه ذلك من مختلف أنواع التمرينات الحركية، تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة، وتكمن أهميتها في قدرة المدرب على تحديد جرعات التدريب المناسبة للفرد الرياضي. ومن المستحسن الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والفترة نظراً لما تميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة لتشكل والاستيعاب، نضمان العمل إكساب الفرد لمما يسمى "بالتذكر الحركي". وينصح مـا "تقيف" و "هارة" باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب الرياضي لمحاولة العمل على تنمية وتطوير صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي .

الأداء العكسي للتمرين:

مثل رمي القرص أو رفع الجلة باليد الأخرى، أو الملاكمة باستخدام الوقفة الغير معتادة 'مثل الوقوف مع تقديم الرجل اليمنى أماماً للاعب العادي والرجل اليسرى أماماً لاعب الأعسر أو التصويب في كرة السلة أو كرة اليد بالذراع الأخرى (اليسرى) وكذلك التصويب أو المحاورة في كرة القدم بالرجل الأخرى.

- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات:

مثل الارتفاع بسرعة الاقتراب في الوثب الطويل، أو أداء الحركات كتطيط الكرة والتصويب مع انوثب أماما في كرة السلة والتدرج في زيادة سرعة التوقيت.

- **تغير الحدود المكانية لإجراء التمرين :** مثل تقصير مساحة اللعب في كرة القدم أو كرة اليد أو الكرة الطائرة مثلا.

- **التغيير في أسلوب أداء التمرين :** كالوثب الطويل اماما وخلفا وجانبا وبالقدمين ويقدم واحدة أو من الاقتراب بالحجل مثلا .

- **تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية:** مثل رمي القرص أو المطرقة بإضافة بعض الدورانات أو القفز على الصندوق مع الدوران قبل الهبوط .

- **أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد او مهيد مسابق:** مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعليمها، أو أداء حركة مركبة في الجهاز دون إعداد سابق .

- **التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية:** مثل الملاكمة أو المصارعة أو المنازلة فيرياضية السلاح مع افراد مختلفين.


- **خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين:** كالتدريب على الملاعب الخشبية (الباركية) بدلا من الملاعب الرملية في كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم والكرة الطائرة مثلا، أو استخدام جمل وأقراص تميز بزيادة ثقلها عن الوزن القانوني، أو أداء لتمرينات الجمباز على أجهزة متلفة، ويجب على المدرب الرياضي العمل على تنمية الرشاقة الخاصة للفرد الرياضي بارتباطها باداء المهاراتالحركية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه

الفرد¹

¹ عهد الرؤوف قاسم الروابدة، مفهوم التدريب الرياضي دار الكتاب الثقافي ص 98-100

خلاصة :

من خلال ما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل في الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية ، لا باعتبارها هدف من أهداف التربية البدنية فبواسطتها يمكن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي، فاللياقة البدنية بكل صفاتها الأساسية والثانوية هي القاعدة التي يركز عليها البناء البدني للاعب كرة القدم من خلال التدريبات المنتظمة والمبنية على أسس علمية من جهة المنافسات الودية والرسمية التي تمد للاعب الخبرات الميدانية من حسن التصرف والتحكم في مجريات المباراة وكيفية استغلال الفرص لأجل تدعيم القدرات المكتسبة "الوظيفية" "البدنية" واستثمارها لصالح النتائج الرياضية الايجابية من جهة أخرى .



الفصل الثاني

السلوك

العدواني

تمهيد :

باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش إلا في جماعات تربطه بها جملة من القواعد والمحددات الاجتماعية والأخلاقية وفي هذا السياق فإنه يحدث تفاعل بين المحددات الاجتماعية والأخلاقية، قد يؤدي هذا التفاعل وهذا الاختلاف إلى ظهور عدة سلوكيات بين أفراد هذه الجماعات قد تكون سلوكيات إيجابية أحياناً، وقد تكون هذه السلوكيات غير إيجابية نتيجة لعدة أسباب سواء داخلية تخص الفرد ذاته أو خارجية يتأثر بها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط، فالسلوك العدواني هو أحد هذه السلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً .

ففي المجال الرياضي أشار بعض المؤرخين إلى أنه منذ وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مباريات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على المنافس.

كما يعتبر السلوك العدواني هو ذلك التعبير الخارجي للمظاهر العدوانية المكبوتة حيث تعددت التعاريف التي أرادت أن تلم بهذا السلوك لاختلاف الأبعاد والمقاييس التي تحيط به ولذلك حاول الباحثون الإلمام بهذا الموضوع.

ولهذا فإن هذا الفصل سوف يتناول مفهوم السلوك العدواني في المجال الرياضي أنواعه وأسبابه وأهدافه، المواقف التي تحدث فيها العدوانية وكيفية التحكم فيها، وعلاج السلوك العدواني .

1- تعريف السلوك العدواني :

- لإعطاء مفهوم شامل للعدوان اخترت عدة تعاريف تطرقت إليه وهي كالتالي :
- هو فعل عنيف موجّه نحو هدف معين وقد يكون هذا الفعل بدنياً أو لفظياً وهو بمثابة الجانب السلوكي لانفعال الغضب و الهيجان والمعدات ، ولقد أشار هذا التعريف إلى نوعين من السلوكيات العدوانية وهـ اللفظي والبدني بالإضافة إلى انه أشار بان للسلوك العدواني هدف محدد¹.
 - السلوك العدواني هو أفعال ومشاعر عدوانية أو هو حافظ يثيره الإحباط أو التثبيط أو تسببه الإثارة الغريزية².
 - السلوك العدواني هو عبارة عن التهيج على المنافسة و الاحتكاك به و عدم احترامه و العناد و التعدي و مقاومة المنافسة أثناء المنافسة الرياضية³.

2 - السلوك العدواني في المجال الرياضي :

1-2 مفهوم العدوان في المجال الرياضي :

يستخدم مصطلح العدوانية بطرق متعددة فالبعض يتحدث عن العدوانية المحمودة، والعدوانية السيئة وفي الحقيقة فإنه لا يمكن الحكم على أي سلوك عدواني في مجال الرياضة بأنه مطلوب أو أنه غير مطلوب وإنما يتوقف ذلك على تفسير هذا السلوك، فقد يشاهد شخصان مباراة في كرة القدم ومع اختلافان في تفسير سلوك أحد اللاعبين وهـ يحاول الاستحواذ على الكرة من المنافس، فقد يفسر أحدهما سلوك اللاعب بأنه عدوانية محمودة بينما يفسره الآخر بأنه عدوانية سيئة، إلا أنه يجب عليل أن نتجنب تقسيم العدوانية بهذا الشكل بل يجب أن نُنظر إليها بطريقة موضوعية، وعلى هذا الأساس فقد عرف بارون العدوانية بأنها أي شكل من أشكال السلوك الهدف منه محاولة إيذاء أو إصابة كائن حي آخر يحاول تجنب ذلك⁴.

بينما الباحث "جيل" يعتبرها أي شكل من أشكال السلوك الهدف منه محاولة إيذاء أو إصابة آخر يحاول تجنب ذلك، ويرى جيل أيضاً من خلال هذا التعريف والتعاريف الأخرى المشابهة أن هناك أربعة معايير للعدوانية هي:

- العدوانية عبارة عن سلوك .

¹ عزت إسماعيل: سيكولوجيا الارهاب وجرائم العنف، دار السلاسل، ط، 1 الكويت، 1988، ص 11

² فاخر عاقل : معجم علم النفس ، ط 2 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1979 ص15 .

³ محمد مصطفى زيدان: علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1986، ص74 .

⁴ إخلاص عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2002ص:2

- تشتمل على أذى أو إصابة .
- موجهة إلى كائن حي .
- تحتوي على نية وقصد¹ .

على ضوء التعريف السابق يتضح لنا ما يلي :

- العدوانية عبارة عن سلوك لفظي أو بدني، فهتني ليست اتجاه أو انفعال فعلى سبيل المثال الرغبة في إيذاء شخص ما لا يعتبر عدوانا كما أن الغضب لا يعتبر عدوانا أيضا، فالرغبة والغضب قد تؤدي إلى حدوث السلوك العدواني ولكنها لا تعتبر ضرورية حدوثه. كما أن العدوان يشتمل على أذى أو إصابة قد تكون بدنية أو نفسية، فعلى سبيل المثال عندما يوجه لاعب كرة القدم لكمة إلى وجه ال لاعب المنافس، أو يقوم لاعب الهوكي بضرب المنافس بعصا الهوكي فإن هذا يعد عدوانا بدنيا، كذلك عندما يقوم لاعب بإرباك منافسه أو تجريحه بالكلام فإن ذلك يعد عدوانا نفسيا كذلك قد يكون العدوان موجها نحو كائن حي، وأن يكون مقصودا فالأذى غير المقصود قبل إصابة شخص ما لا يعد سلوكا عدوانيا، مثل إصابة أحد اللاعبين عند اصطدامه بالمنافس دون تعمد لأنه لا تتوفر فيه نية الإيذاء².

2-2 أسباب السلوك العدواني في المجال الرياضي :

2-2-1 العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية³ :

- أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر:

تتضمن هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي تشجع قواعد وقوانينها العدوان البدني المباشر نحو المنافس بدرجة كبيرة، وذلك عن طريق الاشتباك والالتحام وربما توجيه الضربات تعتبر الاستجابات العدوانية عنصرا هاما لتحقيق الفوز علي المنافس ومن أمثلة هذه الأنشطة الرياضية الملاكمة - المصارعة - الجودو - الكاراتيه - كرة القدم الأمريكية .

- أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة :

تشمل هذه الفئة الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعد وقوانينها للاعب بالاحتكاك المباشر مع المنافس ولكن في نطاق محدود.

ومن أمثلة هذه الأنشطة الرياضية : كرة القدم كرة السلة، كرة الماء كرة اليد. حيث يلاحظ أن اللاعب في مثل

¹ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة؛ ط1 دار الفكر العربي، 1995 ص 147 .

² أسامة كامل راتب: نفس المرجع ص152 .

³ أسامة كامل راتب :الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ص99 .

هذه الأنشطة الرياضية يتعلم كيفية الاعتراض والاحتكاك وحتى بعض الاستجابات العدوانية في حدود القواعد والقوانين الخاصة التي تنظمها اللعبة أو الرياضة .

- أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس :

تحتوي هذه الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعد وقوانينها بتوجيه الاستجابات العدوانية نحو المنافس ولكن بشكل غير مباشر. ومن أمثلة ذلك عندما يؤدي لاعب التنس الضربة الساحقة للكرة نحو المنافس.

- أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة :

تشمل هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز قواعد وقوانينها بالأداة المتوازي مع المنافس ومثال ذلك رياضة الجولف حيث يمكن ملاحظة إن لاعب الجولف يضرب الكرة بقوة تبين درجة من العدوانية نحو الأداة، ولكن بالرغم من ذلك لا يري المنافس إن هذا السلوك موجه نحوه.

- أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر وغير المباشر:

تتضمن هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب أي استجابات عدوانية سواء نحو المنافس أو نحو الأداة، ومثال ذلك التمرينات الحرة. وهكذا يتضح من العرض السابق إن العدوان قد يكون كامناً في بعض الأنشطة الرياضية، ومن ثم فإن الخصائص المميزة لبعض الأنشطة الرياضية إضافة إلي طبيعة الأنشطة والقوانين التي تنظمها قد تكون أحد العوامل المساهمة في ظهور العدوان¹.

2-2-2 أسباب مرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية:

- المنافسة الرياضية :

حسب "د. بلكبيش قادة" نقلاً عن "محمد حسن علاوي" أن المنافسات الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي. كما أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد الرياضي لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، كما أن المنافسة الرياضية (المباراة الرياضية) ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز الأمر الذي يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية، من ناحية أخرى فإن المنافسات الرياضية ترتبط بالعديد من المواقف الانفعالية التي تتميز بشدة الاستشارة. كما ترتبط بالعديد من مواقف الإحباط التي يعاني منها الفرد الرياضي.

- قواعد و قوانين اللعب :

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن قواعد وقوانين بعض الأنشطة الرياضية التي تسمح للحكام بمساحة

¹ محمد عسكر: علم النفس الرياضي ، ص132-133 .

من التفسير لهذه القواعد والقوانين قد تؤدي إلى حدوث السلوك العدواني بين اللاعبين وقد أشار بعض الباحثين إلى استخدام اللاعبين للعدوان قد يرجع إلى الفروق في القواعد والقوانين الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة بدرجة أكبر من اتجاهات اللاعبين أنفسهم نحو استخدام العدوان إذ يبدو أن هناك علاقة واضحة ما بين حدوث العدوان وبين قواعد وقوانين المنافسات الرياضية في الأنشطة الرياضية المختلفة .

- الفوز والهزيمة:

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

- ترتيب الفريق أو اللاعب :

يرتبط ترتيب الفريق أو اللاعب بدرجة ما بالسلوك العدواني، إذ قد يبدو أن اللاعب الذي يحتل المؤخرة يظهر قدراً أكبر من السلوك العدواني عن اللاعب أو الفريق الذي يحتل المقدمة. ويفسر بعض الباحثين ذلك على أساس أن لاعب أو فريق المؤخرة ليس لديه ما يخسره كما أن فرصة الفوز أو احتلال مركز متقدم تبدو ضئيلة للغاية إن لم تكن مستحيلة، وعلى ذلك يبدو أن العدوان الرياضي يصبح متنفساً وتفرغاً لانفعالاتهم المكبوت.

- فارق النقاط :

اتضح في بعض الدراسات أن فارق النقاط بين الفريقين أو اللاعبين يرتبط بحدوث العدوان الرياضي. فعندما تكون النقاط بين الفريقين أو اللاعبين متقاربة جداً أو متعادلة فقد يبدو أن ذلك يقلل من السلوك العدواني على أساس أن أي عدوان قد يؤثر على نتيجة المباراة. ولذلك فإن اللاعب أو الفريق يصبح حريصاً للغاية وبالتالي أقل عدوانية، وعلى العكس من ذلك فإن الفارق الكبير في النقاط بين الفريقين أو اللاعبين قد ينتج عنه احتمال كبير لاستثارة السلوك العدواني من جانب الفريق الحائز على أقل نقاط نظراً لعدم قدرتهم على تعويض هذا الفارق وبالتالي إمكانية اللجوء للسلوك العدواني.

- اللعب خارج ملعب الفريق:

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

- درجة الإحتكاك البدني :

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

- التعزيز أو التدعيم الإيجابي:

يعتبر التعزيز أو التدعيم أو التشجيع الإيجابي للاعب سواء من الزملاء أو المتفرجين أو الإداريين أو المدربين لكسي يسلك بطريقة عدوانية في المنافسة الرياضية من العوامل التي تؤدي إلى العدوانية في الرياضة. وقد يتخذ التعزيز أو التدعيم صوراً متعددة مثل الإشارات أو الألفاظ مثل :

(الي يفوت يموت) أو الهتافات العدوانية كما أن تكرار هذا السلوك العدوانية يبدو محتملاً في المنافسات الأخرى. ومن ناحية أخرى يعتبر سلوك حكام المنافسات أو المباريات من بين أهم أنواع التعزيز (أو التدعيم) للسلوك العدواني في حالة عدم قيام الحكم بتوقيع العقوبة الفورية المناسبة لكل أداء عدواني، إذ أن قيام الحكم بمجازاة السلوك العدواني يعتبر من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة احتمال تكرار العدوان كما يتيح الفرصة للاعبين الآخرين لتقليد مثل هذا السلوك العدواني.

من ناحية أخرى يمكن اعتبار أن مشاهدة السلوك العدواني قد يدعم ويستشير العدوان لدى الأفراد الآخرين.

- المدافعون والمهاجمون:

أشارت بعض الدراسات التي أجريت على الفرق الجماعية زيادة تكرار السلوك العدواني بين المدافعين بدرجة أكبر من المهاجمين على أساس أن اللاعب المهاجم يسعى إلى مهاجمة المدافع في منطقتهم التي يحاول الدفاع عنها، ونظراً لأن المهاجم هو الذي يمتلك زمام المبادرة فإن اللاعب المدافع يحاول إيقافه بشتى الطرق وقد تؤدي هذه المحاولات إلى استخدام السلوك العدواني.

- وسائل الإعلام :

من بين العوامل التي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني كتابات بعض النقاد الرياضيين وتعليقات بعض المذيعين على أساس قيامهم بالثناء على اللاعب الخشن الذي يتسم بالصيغة العدوانية على أساس أنه لعب رجولي الأمر الذي يدعم ويعزز هذا النوع من السلوك لدى اللاعبين . وعلى العكس من ذلك فإن تكرار إظهار وسائل الإعلام على اختلافها لهذا النوع من السلوك العدواني على أنه سلوك سلبي وهدام ويتنافى مع القيم الرياضية يعتبر من العوامل الهامة للحد من مثل هذا السلوك في الملاعب

الرياضية، وقد أشار بعض الباحثين إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين السلوك العدواني لدى اللاعبين وبين المعارف والمعلومات التي يحصل عليها اللاعب من وسائل الإعلام المختلفة.

- الحالة التدريبية للاعب :

أشارت بعض الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أي الذين يتميزون بارتفاع مستوى لياقتهم البدنية والمهارية والنفسية يظهرون قدرا قليلا من السلوك العدواني وعلى العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) الذين تكون لديهم احتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني¹.

2-2-3 العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي :

قد تختلف شخصية الرياضي عن شخصية زميله في الفعالية نفسها وهذا الاختلاف يؤدي إلى فروق فيما بينهم قد تشمل على التعامل مع مثيرات العدوان والاستجابة لها، فكل رياضي يتعامل مع المثيرات وفق ما يحمله من خصائص شخصية قد تدفعه للسلوك العدواني .

3- نظريات العدوان :

بإمكاننا أن نستعرض أهم النظريات في السلوك العدواني التي نجدها عند علماء النفس والاجتماع، ولأهمية هذه النظريات وما تتضمنه من آراء ووجهات نظر خاصة وفق تفسير السلوك البشري نحاول هنا استعراض ما جاء فيها تبعا لاختلاف مدارس العلماء وتباين منطلقاتهم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن أحسن الوسائل لامتصاص الطاقة العدوانية عند الفرد والمجتمع هي مزيج من العمل التربوي الهادف ومزاولة النشاطات الرياضية على مختلف مستوياتها، ومن أهم النظريات هي:

3-1 نظرية التعلم الإجتماعي :

إن نظرية التعلم الاجتماعي تنظر إلى السلوك العدواني على أنه سلوك متعلم وعلى ذلك يمكن توجيهه والسيطرة عليه، فالأشخاص يسلكون عدوانية لأنهم تعلموا مثل هذا السلوك وليس نتيجة للإحباط أو امتلاك لغرائز معينة. ومن الملاحظ في المجال الرياضي أن العدوانية يمكن أن تحدث في كل رياضة، وأن اللاعبين صغار السن يقتدون بالعنف السائد في مباريات المحترفين، فهم يشاهدون في التلفزيون السلوك العدواني للأبطال الذين يقتدون بهم، ويحصلون على التشجيع عند إظهار سلوكيات مشابهة. ويذكر " سميث 1998 " أن العديد من المدربين،

¹ لكبيش قادة : أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في تخصص نظريات، طرق ومناهج التربية البدنية بعنوان دراسة تقييمية لأبعاد سلوك العدوان الرياضي عند لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول والثاني جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم ، 2008 ص 85-88 .

والآباء، وزملاء الفريق يشجعون ويعززون هذه العدوانية.

إن السلوك العدواني غالباً ما يرتكب كرد فعل لتصرف عدواني من شخص آخر. فعلى سبيل المثال يتلقى لاعب كرة القدم تعليمات من المدرب بألا ينتهك القواعد والقوانين ويحاول إيذاء المنافسين، ولكن إذا كانت المباراة تتميز بالخشونة فإن اللاعب يتعلم ان يرد بالمثل. أن السلوك العدواني الذي يتعلمه اللاعب كما يتعلم أي نوع من أنواع السلوكات الأخرى ومن ثم فإن التعزيز الإيجابي للسلوك العدواني للاعب أو عدم إنزال العقاب بفاعله يمكن أن يدعم في ظهور السلوك العدواني في المستقبل .

3-2 نظرية التنفيس (تفريغ الانفعالات المكبوتة) :

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

وتشير نظرية التنفيس إلى أن السلوك العدواني ما هو إلا تفريغ للانفعالات المكبوتة لدى الفرد الأمر الذي يؤدي إلى الإقلال من المزيد من العدوان، في حين أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى أن السلوك العدواني " في ضوء هذه النظرية" يمكن أن يؤدي إلى خفض العدوانية، وفي بعض الأحيان يؤدي إلى المزيد من العدوان¹.

3-3 نظرية الإحباط :

يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن هذه النظرية قد توضح بعض أنواع السلوك العدواني في الرياضة وخاصة عندما يقوم اللاعب بإعاقه منافسه عن تحقيق هدفه عندئذ يصاب اللاعب بالإحباط الذي يدفعه لسلوك عدواني نحو منافسه، وقد تنتقل عدوانيته على بديل آخر في حالة عدم قدرته على العدوان على مصدر الإحباط².

4- أنواع العدوان في الرياضة:

حاول العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن يفرقوا بين نوعين من العدوان:

4-1 العدوان العدائي :

وهو السلوك الذي يكون الهدف الأساسي فيه جرح أو إيذاء الشخص المتلقي لهذا السلوك، ويعتبر أنقى صورة للعدوان الذي يمثل فيه ارتفاع الأذى بالهدف والغرض الأساسي له، وينتج عن ذلك شعور المعتدي بكرهية الهدف ومقتته، وفي هذا النوع لا يكون هناك أي مكسب مادي يريده القائم بالعدوان ، وإنما كل ما يريده هو جعل الآخر

¹ محمد حسن علاوي :سيكولوجية العنف والعدوان،مركز الكتاب للنشر، 1998ص 23- 24 .

² محمد حسن علاوي : 1998 ، نفس المرجع ص 223 .

يشعر بالألم أو المعاناة، ويظهر هذا النوع بصورة متعددة في المنافسات الرياضية وذلك من خلال قيام اللاعب بضرب اللاعب بنية مقصودة حيث يكون هدف اللاعب هو إيذاء المنافس أثناء المنافسة الرياضية .

4-2 العدوان الوسيلى أو الإجرائى:

هو السلوك الذي يقصد به تحقيق أهداف معينة وليس بالضرورة إيذاء الشخص الواقع عليه العدوان، حيث ينطوي هذا النوع من العدوان على مقاصد (نوايا) الأذى إلا أن هدفه الأساسي يتمثل في حماية الذات أو بعض الأهداف الأخرى مثل تشجيع المتفرجين أو إرضاء المدرب أو الحصول على مكافأة بأي شكل من الأشكال في صورة معنوية أو مادية، وعلى سبيل المثال الملاكم المحترم الذي يسعى إلى إيذاء خصمه بهدف الفوز والشهرة¹. ويمكن اعتبار كل من العدوان الرياضي العدائى والعدوان الوسيلى من بين أنواع السلوك غير السوي الذي يجب الحد منه ومحاربتة والوقاية منه في المجال الرياضي الذي يتميز بالمنافسة الشريفة العادلة في ظل قوانين ولوائح ثابتة ومعروفة تدين السلوك العدواني الذي يتسم بالخطورة على المنافس وفي نفس الوقت تشجيع اللعب الرجولي والنظيف والعادل (fairPlay) الذي يتصف بالكفاح والمبادرة وبذل الجهد وعدم الاستسلام لليأس، وفي ضوء ذلك أشار بعض الباحثين في مجال علم النفس "سكوت " Scott " 1986م" إلى نوع من السلوك يطلق عليه "السلوك الجازم" وهو نوع سوي من السلوك يختلف إختلافا واضحا عن السلوك العدواني².

4-3 العدوان كغاية :

إن الهدف الأساسي لهذا النوع من العدوان هو إيقاع الأذى النفسي أو البدني بشخص آخر والتمتع بمشاهدة الألم الذي لحق بهذا الشخص نتيجة هذا السلوك العدواني، فعلى سبيل المثال عندما يقوم أحد الملاكمين بدفع منافسه على الحبال ويحاول أن يعاقبه بتوجيه لكمة له في الرأس والجسم، وهو لا يريد إنهاء المباراة، أو الإصغاء لتتبيهاات الحكم فإن ذلك يعتبر نوعا من العدوان كغاية، كذلك لاعب الهوكي الذي يتعمد ضرب المنافس على قدمه بالمضرب بغرض إيذائه وإلحاق الضرر به، أو قيام لاعب كرة اليد بضرب المنافس الذي يقوم بمراقبته بالكوع في منطقة البطن بغرض إيذائه، فالعدوان هنا أيضا يعتبر غاية لهذا السلوك .

4-4 العدوان كوسيلة :

إن الهدف الأساسي لهذا النوع من العدوان هو الوصول إلى هدف غير عدواني، وهذا النوع من العدوان شائع في المجال الرياضي، فعلى سبيل المثال نجد أن الملاكم يوجه إلى منافسه العديد من اللكمات على الرأس والجسم والتي تؤدي عادة إلى حدوث إصابات، وهذا العمل يعتبر مثالا للعدوان كوسيلة حيث أن الهدف الأساسي للملاكم هو الفوز بالجولة وعن طريق إصابة منافسه سواء بإحراز النقاط أو بالضربة القاضية يمكنه

¹ محمود يوسف الحجاج: التعصب والعدوان في الرياضة، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2001ص80-84 .

² محمد حسن علاوي: سيكولوجية العدوان، مرجع سابق، 1998ص35-40 .

تحقيق ذلك، كذلك لاعب كرة القدم الذي يقوم بعرقلة المنافس وهو يقوم بالتصويب لكي يعيقه عن تسجيل هدف، أو قيام لاعب التنس بتوجيه الضربة الساحقة إلى جسم منافسه، وفي هذه الحالات أيضا نجد أن السلوك العدواني وسيلة لتحقيق هدف معين وليس غاية في حد ذاته¹.

ويلاحظ أن كلا من العدوان كغاية والعدوان كوسيلة يشتملان، على نية الإصابة وإيقاع الأذى بالآخرين وعلى الرغم من أن معظم العدوان في الرياضة هو العدوان الواسيلي، إلا أن ذلك لا يجعله مقبولا من الناحية الاجتماعية ويجب العمل على محاربته والحد منه في المجال الرياضي الذي يتميز بالصرامة من خلال وجود القوانين واللوائح الخاصة بالممارسة الرياضية التي تعاقب على السلوك العدواني وعلى المتخصصين في المجال الرياضي وضع فلسفة مدروسة للسلوك العدواني الواسيلي المقبول وغير المقبول .

4-5 السلوك الجازم في الرياضة:

يقصد بالسلوك الجازم في الرياضة اللعب الرجولي الذي يتميز بالكفاح والمثابرة وبذل الجهد والقوة في إطار القواعد والقوانين المنظمة للممارسة الرياضية في مختلف الأنشطة البدنية، فالسلوك الجازم لا يهدف إلى إيقاع الأذى بالمنافس أو بالآخرين بل هو سلوك يهدف إلى تحقيق أهداف معينة كالفوز بالمباراة أو بالبطولة، والمثال على ذلك قيام لاعب التنس بالتقدم نحو الشبكة وأداء ضربة ساحقة رغم إمكانية حصوله على النقطة بضرب الكرة بخفة، كذلك قيام لاعب كرة اليد بتصويب الكرة نحو الهدف بكل قوة وفي المجال الرياضي نلاحظ هذا السلوك لدى اللاعبين الذين يتميزون باللعب الرجولي والقوة البدنية والشجاعة والدافعية العالية والرغبة في التحدي².

4-6 الفرق بين العدوان كغاية والعدوان كوسيلة والسلوك الجازم :

لقد أوضح الباحث سيلفا أن هناك تداخل بين كل من العدوان كغاية والعدوان كوسيلة والسلوك الجازم وهذا يشكل

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، القاهرة ص 54 .

² محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998؛ ص 28 .

صعوبة في التمييز بين هذه الأنواع الثلاث، لهذا فقد قدم نموذجاً يهدف إلى توضيح أوجه التداخل بين هذه الأنواع وهو كما يلي¹:

الجدول (03) يوضح الفرق بين العدوان كغاية والعدوان كوسيلة والسلوك الجازم

السلوك الجازم	العدوان كغاية	العدوان كوسيلة
<ul style="list-style-type: none"> - عدم إيقاع الأذى. - استخدام القوة المشروعة في حدود لوائح المنافسة. - إطار القواعد والقوانين المنضمة للممارسة الرياضية. - بذل الجهد والطاقة في إطار القواعد والقوانين المنضمة للممارسة الرياضية. 	<ul style="list-style-type: none"> - جود نية إيقاع الأذى والألم بالمنافس - الهدف هو إيقاع الضرر. - ارتباط الأداء بانفعال الغضب . 	<ul style="list-style-type: none"> - وجود نية إيقاع الأذى والألم بالمنافس. - الهدف هو الفوز على المنافس. - عدم ارتباط الأداء بانفعال الغضب .

5- العدوان المفيد :

قد ميز علماء النفس بين نوعين من العدوان، فالهدف الأول من العدوان العدائي هو التأثير وإصابة وإلحاق الأذى النفسي ببعض الأشخاص. ومن ناحية أخرى فالعدوان المفيد هو الذي يستخدم لتحقيق هدف لا عدواني لبعض الأشخاص، إن أغلب الأساليب العدوانية في الرياضة مفيدة مثلاً: عندما يقوم الملاكم بمسك مرفق أو رأس الخصم ويشده فانه سوف يتأثر بالإصابة أو إيقاع الأذى عليه، وعلى أية حال فان مثال على العدوانية المفيدة، حيث لكان الهدف الأول للملاكم هو مثل هذه الحركة هي الفوز، فلو لكان غرضه أن يأخذ خصمه للحبل ويحاول إيذائه بمرفقه أو رأسه وجسده أو كان هدفه هو محاولة أن يصل لنهاية المباراة فعندئذ توصف هذه بالعداء (رد الفعل) للعدوان .

¹ محمد حسن علاوى نفس المرجع ص 34

- ضغط المصارع على خصمه في حلبة المصارعة لخلق جو من عدم الراحة وجعله يخسر المباراة.
- ادعاء مدرب كرة السلة بانتهاك الوقت للاعب الخصم وهو على خط الرمية الحرة ومحاولته هذه لأجل خلق عدم راحة نفسية وأداء ضعيف للخصم، وبالطبع فان العداوة والعدوانية المفيدة تقتل وغرضها الإصابة بالأذى.¹

6- منطق اللعب و العدوانية :

يرى بريديمير وشيلد في ضوء نتائج العديد من البحوث والدراسات، أن كثير من الرياضيين يعتبرون بعض السلوكيات العدوانية غير مناسبة بصفة عامة ولكنها تعتبر مناسبة ومقبولة في البيئة الرياضية، فعلى سبيل المثال :

يعتبر الشجار في بعض المواقف الرياضية أمرا مناسباً وذلك بالنسبة للفرق في المستويات العالية في حين أنه لا يسمح بمثل هذا السلوك في الفرق المدرسية، ويسمى هذا المعيار المزدوج بمنطق اللعب.² ولأسف فإن الأشخاص يتعلمون ويعتقدون أنه من الطبيعي أن تكون العدوانية في الرياضة أكثر من المجالات الأخرى للحياة؛ وهذه مشكلة حقيقية،، أولا لأن العدوانية تحمل مخاطر الإصابة والأذى كما أن الرياضة يجب أن تعلم الأطفال كيف يتصرفون بشكل مناسب داخل الرياضة أو خارج مجال الرياضة وبالتالي فإن السماح بارتكاب السلوك العدواني في الرياضة يبعث برسالة خاطئة إلى الأطفال لذلك لا بد من قيام المتخصصين في المجال الرياضي، بوضع تعريف محدد للسلوك الصحيح والمناسب مع توضيح أن أي شكل من أشكال العدوانية لا يقرها المجتمع فإنه أيضا غير مناسب ومرفوض في مجال الرياضة .

7- الأداء الرياضي و العدوانية :

إن العلاقة بين العدوانية والأداء الرياضي بلا شك مسألة معقدة، فقد يرى البعض من المدربين واللاعبين أن العدوانية تحسن الأداء الرياضي سواء على المستوى الفردي أو الجماعي؛ بينما يعتقد آخرون عكس ذلك فكثيرا ما نجد بعض اللاعبين الذين يعتقدون أن فرص فرقهم في الفوز تزداد إذا قاموا بسلوكيات عدوانية مع المنافسين في كل لعبة، وهناك حالات كثيرة لكان للسلوكيات العدوانية فيها تأثير على النتيجة فعلى سبيل المثال هناك إستراتيجية ترى أن اللاعب ذو المهارات الضعيفة إذا ارتكب سلوكيات عدوانية تجاه اللاعب ذو المهارات العالية فإن ذلك يشنت ذهنه ويضعف تركيزه وقد يؤدي إلى استنثارته ويدفعه إلى الشجار.³

ويذكر " ويدماير " أن بعض علماء النفس الرياضي يوافقون على أن العدوان يسهل ويحسن نتيجة الأداء في حين يوضح جيل أن البعض الآخر يرفض ذلك؛ وعليه فإن البحث العلمي يجد صعوبة في تفسير هذا التناقض لأنه ليس هناك فروق واضحة بين العدوانية والسلوك الجازم.⁴

¹ مصطفى حسين. أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية ، نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998، ص37

² محمد حسن علاوى وآخرون: شغب الملاعب في كرة القدم، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، القاهرة 1973 ، ص65

³ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات) ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ص 33 .

⁴ حليم الجبالي: رياضة المعوقين التصنيف في ألعاب القوى، المركز الوطني للطب الرياضي تونس، 2002 ص 84 .

8- أهداف العدوان في المجال الرياضي :

- أهداف غير ضارة:

يعتقد عدد لا بأس به من علماء الاجتماع أن معظم الاستجابات العدوانية تدفعها أكثر من رغبة لإلحاق الأذى بالآخر، والغرض الأساسي هو أن الأشخاص المعتدين يتصرفون بطريقة عقلانية ، وهذا المنظور يؤكد أن المهاجمين لهم هدف آخر أو ترسيخ هواية محببة ، وهذه بالطبع في بعض الأحيان تعاملان معا، ويمكن أن يحاول المعتدون أن يشقوا طريقه تم أو يؤكدوا سلطتهم لبناء قيمهم الذاتية، ويذكر "ليونارد Leonard" مثلا على هذا النوع، أن رجلا غضب غضبا شديدا بسبب ملاحظة أهدتها زوجته وفي ثورة غضبه ضربها، إن هذا الإعتداء مدفوع إلى حد لا بأس به بدافع داخلي، ويهدف إلى إيذاء المسيء بينما على النقيض من ذلك يؤكد علماء الاجتماع على أن هناك أهدافا معينة غير الأذى المستهدف، فيظهر الرجل أنه بضرب زوجته يستطيع أن يؤكد سيطرته عليها ويعلمها ألا تضايقه مرة أخرى... هكذا

- الإكراه أو الإجبار:

أكد "باترسون، جيمس Patterson & James.t" أن العدوان في الغالب محاولة إكراه فالمهـاجمون يلحقون الأذى بالأشخاص في محاولة للتأثير على سلوكهم على أن يفعلوا ما يريدون، مثال على ذلك نجد أن هناك من المدربين في المجال الرياضي يستخدمون العدوان لتحقيق ذواتهم وذلك من خلال إجبار لاعبيهم على طاعته م

- السلطة والهيمنة :

ذهب "دارسون وآخرون" إلى أن السلوك العدواني يتضمن مـاهو أكثر من الإجبار حيث أن السلوك العدواني يهدف غالبا إلى الحفاظ على سلطة المعتدين وتعزيزها والحفاظ على هيمنتهم ، وربما يضرب المعتدون الأشخاص في محاولة لفرض طريقهم ليؤكدوا أوضاعهم المهيمنة في علاقاتهم بالآخرين فعلى الأقل هم يحاولون أن يبينوا أنهم ليسوا في مرتبة ثانوية بالنسبة للآخرين والدراسات في هذا المجال أوضحت وبصورة متكررة أنه عندما يهاجم أحد أفراد الأسرة فرد آخر فإن الأقوى عادة هو الذي يظلم الضعيف ويجعل منه ضحية، حيث أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين العدوان وتقدير الذات

- إدارة الانطباع:

فالعوانيون يهتمون أساسا فيما يظنه الآخرون فيهم، والدراسات التي أجريت على الشباب المهتورين العدوانيين

وجد أنهم مثيرون لصورة الذات حيث عملوا جاهدين لتصوير الانطباع عن أنفسهم بأنه مرعبون وجسورون بلا خوف ويمتلكون الجرأة وكأن شجارهم مباريات استعراضية مصممة لتؤثر على الضحية والمشهدين.

وقد توسع عالم الاجتماع "ريتشارد فيلسون" Richard Felson " في تفسير عمق التفكير للعدوان كمحاولة لإدارة الانطباع "تكوين انطباع جيد عند الآخرين وفي تحليله كان معظم الأشخاص، وليس فقط الخارجون على القانون يعتقدون أن التحدي الشخصي يقذف بهم إلى ضوء سلبي وخاصة إذا هوجموا وربما يلجأون إلى الهجوم المضاد جاهدين في محو الهوية السلبية المهمة بإظهار القوة والكفاءة والشجاعة وفي ضرب المسيئين فهم يسعون إلى إظهار أنهم من يجب أن يحترمهم الآخرون، وهذا يفسر ممارسة أصحاب الطبقة الاجتماعية الدنيا للأنشطة الرياضية العنيفة .

- العدوان الانفعالي:

يؤكد عدد كبير من علماء علم النفس الاجتماعي على وجود نوع من العدوان هدفه الأساسي هو الإيذاء، وهذا النوع من العدوان يسمى في معظم الأحيان العدوان العدائي أو العدوان الغاضب، وهذا النوع من العدوان يحدث عديمًا يثار الناس بصورة غير سارة ويحاولون إيذاء شخص ما، فإن فكرة العدوان الانفعالي تخبرنا بأن العدوان يمكن أن يكون ممتعًا لدى الأشخاص الذين يريدون أن يلحقوا الأذى بالآخرين عندما يكونوا مكتئبين ويشعرون بالسعادة عندما يحققون هذا الهدف، وربما يجدون متعة ورضا في إيذاء الأفراد ما داموا لا يعانون من نتائج سلبية، ويفرق علماء النفس بين العدوان الواسيلي والانفعالي بأن :

- العدوان الواسيلي عقلاني وسلوك يسهل فهمه .

- العدوان الانفعالي أقل استرشادا بالفكر الواعي وغير عقلاني إلى حد كبير¹.

9 - المواقف التي تحدث فيها العدوانية:

إن المواقف الرياضية متعددة ومتنوعة؛ وهناك مواقف معينة من المتوقع أن تستثير السلوك العدواني، فالعدوانية من المحتمل حدوثها ندما يصراب اللاعب بالإحباط وبتالي يستثار، وعادة ما يشعر المشاركون في الرياضة بالإحباط وذلك في الحالات التالية:

- الخسارة.

- الإحساس بظلم التحكيم.

- العرقلة أو الإرباك.

¹ CH. Pociello. Sports et societe, Edi. Vigot, 1998, France, P. 70-75

- الألم الجسماني.

- اللعب مع انخفاض المستوى¹.

10- التحكم في العدوانية:

لسوء الحظ فليس باستطاعتنا دائماً السيطرة والتحكم في مواقف السلوك العدواني؛ وإنما يمكننا مراقبة المشاركين عن قرب والعمل على إبعادهم عن تلك المواقف عند أول بادرة للعنف كذلك يمكننا تعليم الرياضيين مهارات التحكم في انفعالاتهم واستجاباتهم للإحباط عن طريق التحضير النفسي قريب المدى (قبل المنافسة) والتحضير النفسي بعيد المدى (خلال الموسم الرياضي).

إن من حق أي رياضي أن يسعى لتحقيق الفوز ويفكر فيه؛ فليس من الخطأ السعي لتحقيق هذا الهدف ولكن التركيز الزائد على تحقيق الفوز هو أساس الكثير من الإحباط، لذلك يجب عدم التأكيد على ضرورة الفوز لدرجة حدوث العدوانية في حالة الخسارة ومثل هذا النوع من الإحباط يشير إلى ضرورة إعادة النظر في موضوع الفوز، ويقع على عاتق المسؤولين عن علوم الرياضة والتمرين البدني مسؤولية أخلاقية للتمييز بين العدوانية ونية إيقاع الأذى والسلوك الجازم، فلا بد من تحديد ماهية العدوانية الشديدة والعدوانية المحمودة والعدوانية السيئة².

11- توجيه السلوك العدواني في الرياضة:

نظراً إلى أن المنافسة الرياضية تحمل بين طياتها احتمالات الفشل لبعض اللاعبين، إذ أن الفوز غير مأمون، فضلاً عن صعوبة أداء المنافس في الكثير من الأحيان، إذ أن الفشل يستثير الغضب وينتج حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدائي، وخاصة لدى اللاعبين المنهزمين، فانه يمكن للمدرب أن ينقص درجة العدوانية لهؤلاء اللاعبين عندما يكسبهم الاستجابات غير العدوانية لمثل هذه المواقف وتقديم التدعيم الإيجابي للاستجابات الملائمة.

إن بعض المدربين يستخدمون بعض أساليب الإعداد النفسي للاعبين التي تدعم مشاعر الكراهية والعدوان نحو المنافس بغرض زيادة دافعيتهم وحماسهم، ونظراً إلى أن نتائج البحوث أثبتت أن الاتجاه السلبي للاعب نحو المنافس يزيد من درجة العدوانية نحوه، فانه من الأهمية أن يوجه المدرب اللاعب نحو المزيد من الإدراك الإيجابي نحو المنافس.

- نظراً إلى أن السلوك العدواني مكتسب، ومن ثم فإن التدعيم الإيجابي وتشجيعه يؤديان إلى زيادته، بينما التدعيم السلبي ورفضه يؤدي إلى نقصانه أو رفضه.

¹ صلاح الدين محمود علام: 2000 القياس والتقييم النفسي والتربوي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط 1 القاهرة؛ دار الفكر العربي، ص 39

² عامر سعيد جاسم الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم؛ ط 8 دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق 2008 ص 54.

- نظرا إلى أن اللاعبين يختلفون فيما بينهم من حيث شدة الاستثارة الانفعالية وحيث أن ارتفاع درجة الاستثارة يزيد من احتمالات حدوث السلوك العدواني؛ فإنه من الأهمية مراعاة أن يحتفظ اللاعب بدرجة معتدلة من الاستثارة قبل المنافسة .

- نظرا إلى أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارية يقلل من احتمال ظهور السلوك العدواني فمن الأهمية أن يحرص المدرب على تطوير اللياقة البدنية والمهارية بحيث يكون اللاعب بأفضل حالاته (الفورمة الرياضية) عند الاشتراك في المنافسات¹.

¹ عامر_سعيد جاسم الخيكاني: نفس المرجع ص 57 .

خلاصة :

للقضاء على سلبيات هذه الظاهرة يؤدي الرياضيون عامة والمدربون خاصة دورا كبيرا في تغيير الكثير من السلوكيات والتصرفات غير المرغوبة، من خلال تقويم السلوك غير المناسب ومعاقبته، وتعليم اللاعبين وتوعيدهم كيفية التعامل مع العنف والتحكم والسيطرة على انفعالاتهم، وذلك عن طريق تنمية الروح الرياضية لدى اللاعب وتعليم القيم الاجتماعية للرياضة، والتوعية العامة بالأه داف التربوية للرياضة، تشجيع الرياضيين على التحلي بالروح الرياضية والالتزام بقواعد اللعبة ، التقنين المنتظم لقواعد اللعبة، وتطوير المعرفة الرياضية لدى العاملين في وسائل الإعلام وال جماهير وفي الرياضة .

الفصل

الثالث

الإجراءات

الميدانية

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 المقياس و عن طريق الاختبارات الميدانية للياقة البدنية في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها ، وكل هذا من اجل الحصول على نتائج يمكن اعتبارها موضوعية و الوثوق بها .

1- الدراسة الإستطلاعية :

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

- ✓ التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة: فريق آمال نادي التلاغمة ب لكرة القدم.
- ✓ التعرف على ما يمكن أن يعرقل عملنا ومختلف الصعوبات المحتملة.
- ✓ التقرب من عينة الدراسة والتعرف عليها.
- ✓ تحديد العينة الإستطلاعية والتي شملت 18 لاعبا.
- ✓ حساب صدق وثبات مقياس السلوك العدواني ومجموعة الاختبارات الميدانية للياقة البدنية المطبقة في الدراسة.

2- المنهج المستخدم :

من المؤكد أن البحث العلمي ما هو إلا سلسلة منظمة من المراحل المضبوطة بجملة من القواعد، والتي تسعى في كل العلوم إلى الوصول إلى الحقيقة، سمتها الموضوعية والدقة والترتيب، ولقد تعددت المناهج العلمية للبحث تبعا لتعدد مواضيع الدراسة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، وذلك من أجل الوصول إلى الحقائق بطريقة علمية دقيقة ويعرف المنهج بأنه " مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه"¹.
تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع دراستنا تم اتباع المنهج الوصفي بأسلوبه العلائقي ارتباطي.
تعريف المنهج الوصفي : يعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتعبير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"².

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1 مجتمع الدراسة : هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث³.
والمجتمع في بحثنا هنا يتمثل في كل لاعبي فرق بطولة الثاني هواة -مجموعة الشرق- لكرة القدم البالغ عددهم 14 فريق وكل فريق يتكون من 22 لاعبا أي ما يعادل 308 لاعب .

¹ رشيد زرواتي : تدريبات على منجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 2002 ،ص119 .

² سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط 4، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2006ص 370 .

³ موريس أنجريس: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، طبعة ، 2 دار القصبية للنشر الجزائر، 2004ص 22.

3-2 عينة البحث : لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة الممثلة تمثيلاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها¹.

وقد أخذنا العينة بالطريقة القصدية عن طريق الصدفة وتمثل في: فريق نادي التلاعبة وجمعية عین مليلة وفريق مولودية قسنطينة وعددهم ب 46 لاعب أي ما يعادل 15% من مجتمع البحث .

4- ضبط متغيرات الدراسة :

4-1 المتغير المستقل: في دراستنا المتغير المستقل هو اللياقة البدنية

تعريف المتغير المستقل: وهي المتغير أو المتغيرات التي يختارها الباحث ويعالجها بطريقة معينة ليحدد أثرها على متغير آخر. وهناك عدة طرق لمعالجة المتغير المستقل، وأهم هذه الطرق:

- وجود أو غياب المتغير: وفي هذه الطريقة تتعرض إحدى المجموعتين للمعالجة بالمتغير المستقل، في حين أن المجموعة الأخرى لا تتعرض لهذه المعالجة. ثم تقارن نتائج المجموعتين لمعرفة. إذا ما كان هناك فرق بينهما، فإذا وجد أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بينهما، يعزى الفرق إلى ظروف المعالجة .
- الاختلاف في كمية المتغير: وفي هذه الطريقة يحدث الاختلاف بين مستويات المتغير المستقل عن طريق تقديم كميات من المتغير لعدة مجموعات.

- نوع المتغير المستقل: والطريقة الثالثة لإحداث التغير في المتغير المستقل هي تقديم أنواع مختلفة من المتغير

4-2 المتغير التابع: في دراستنا المتغير التابع هو السلوك العدواني

- **تعريف المتغير التابع:** يتغير المتغير التابع وفقاً لأثر المتغير المستقل. ولذلك فإن مهمة المتغير التابع تحديد إذا ما كان هناك أي تأثير للمتغير المستقل، وإذا كان هناك تأثير فلا بد هي للمتغير التابع أن يظهر كمية هذا التأثير. ولا يصح استخدام مصطلح متغير مستقل أو متغير تابع إلا ضمن إجراءات البحوث التجريبية، حيث إن الباحث في هذا النوع من البحوث يقوم بمعالجة المتغير المستقل ليحدث أثر معين على المتغير التابع² .
- وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة.

¹ محمد زيان عمر : " البحث العلمي مناهجه وتقنياته" , دار الشروق للنشر و التوزيع , السعودية . 1983ص 182 .

² د. سالم عبدالله الفخري : علم النفس العام الجزء الاول مركز الكتاب الأكاديمي ص 46 .

5 - تحديد أدوات الدراسة :**1-5 مقياس السلوك العدواني :**

هو مقياس من إعداد * محمد حسن علاوي * لقياس العدوان العام في ضوء بعض المقاييس السابقة للعدوان لدى الرياضيين، ويتكون المقياس من 24 عبارة ويقوم اللاعبون بالإجابة على العبارات. وهو مقياس خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) بشدة من (01) إلى (5)¹.

- التصحيح:

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

23،22،20،19،18،17،15،14،13،11،10،9،7،6،4،3،1

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

24،21،16،12،8،5،2

➤ ويتم تصحيح العبارات الموجبة كما يلي:

دائماً=5 ، غالباً= 4 ، أحياناً=3 ، نادراً= 2 ، أبداً=1

➤ كما يتم تصحيح العبارات السالبة كما يلي:

دائماً= 1 ، غالباً=2 ، أحياناً=3 ، نادراً= 4 ، أبداً=5

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

2-5 الإختبارات البدنية :**1-إختبار المرونة:****إختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر² Sit and Reach Test:**

تعريف: إختبار مرونة خلف الفخذ والأسفل الظهر لقياس قدرة المفاصل والعضلات على الوصول إلى الأقصى مدى تشريحي

الهدف : يهدف الإختبار إلى قياس مرونة عضلات خلف الفخذ وأسفل الظهر.

¹ محمد حسن علاوي :موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين،مركز الكتاب للنشر ، 1998 ص472 .

² اللجنة الاولمبية البحرينية. إختبارات اللياقة البدنية.قسم التدريب و التطوير الرياضي ص 6

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار :

- الإحماء لمدة 5 دقائق.
- صندوق ومثبت عليه مسطرة القياس.
- مسطرة القياس خارجا عن الصندوق 40سم
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات الإطالة لمدة 5 دقائق.
- يجلس الرياضي ماذا رجليه مع وضع قاعدة القدمين أمام الصندوق.
- ثني الجذع أماما من وضع الجلوس ومد الركبتين.
- مد مفصل الركبتين كاملا مع ثني الجذع أمام.
- مد اليدين حتى أطراف الأصابع عبر مستوى مقياس مدرج.
- يجب أن تلامس الأصابع اليدين شريط القياس مع الثبات مدة ثانيتين.
- تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر.

الجدول (4) : مفتاح التقييم لإختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر :

ممتاز	جيد جدا	متوسط	ضعيف	ضعيف جدا
أكبر من 62 سم	61-56 سم	54-44 سم	43-40 سم	أقل من 39 سم

2- إختبار القوة :

إختبار قياس مداومة القوة الساكنة wall sit أو la chaise¹:

تعريف: هو تمرين يعمل على عضلات المؤخرة وعضلات الفخذ الامامية او ما تسمى بالعضلات الرباعية وهو يستخدم عادة للحصول على التناسق العضلي في الارداق والفخذ، كما انه يزيد من قوة التحمل لهذه العضلات مما يجعله خيارا رائعا كتمرين اضافي للجزء السفلي من الجسم، كما انه يقوي من عضلات الساق الخلفية.

-الهدف: قياس قوة التحمل لعضلات الفخذ الأمامية.

المواد والاجراءات المطلوبة للاختبار: مقياتي.المرتبة الرياضية.

¹ اللجنة الاولمبية البحرينية. إختبارات اللياقة البدنية. قسم التدريب والتطوير الرياضي، مرجع سابق، ص 17

كيفية إجراء الاختبار:

- احماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
 - في البداية ابدأ بظهرك موازي للحائط، و عرض قدميك بعرض الكتف و بعد القدمين عن الحائط مسافة قدمين
 - ايضا الذراع تكون على الحائط مع شد عضلات البطنبعدها بأستخدام عضلات بطنك قم بأنزال ظهرك تدريجيا حتى
 - تصبح نهاية الحوض في مستوى الركبة،و الفخذ بموازة الارض.
 - عدل وضع الركبة بحيث تكون تماما فوق الكاحل وليس فوق الاصابع!
 - قم بالتمرين لأطول فترة ممكنة
 - بعدها ببطء قم بتحريك ظهرك الى الاعلى لوضع الوقوف ثانية.
 - ارتاح ل 30-60 ثانية ثم قم بالتمرين من جديد محاولة ثانية.
 - تحتسب أحسن نتيجة من محاولتين .
- الجدول (5):** مفتاح التقييم لإختبار قياس مداومة القوة الساكنة :

ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
أكبر 100 ثانية	99-80 ثانية	79-50 ثانية	49-26 ثانية	أقل من 25 ثانية

3 إختبار الرشاقة :

إختبار (الينوي) للرشاقة Illinois Agility test¹:

تعريف:تكون من مستطيل يبلغ طوله 10متر والعرض 5 متر كما توضع 4 أقماع أخرى في منتصف المستطيل بينها مسافات متساوية 3م.

الهدف:يهدف هذا الإختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

-المواد والإجراءات المطلوبة للإختبار :

- ساعة التوقيت.

- أرضية مناسبة للإختبار.

¹ اللجنة الاولمبية البحرينية. إختبارات اللياقة البدنية. قسم التدريب والتطوير الرياضي، مرجع سابق، ص 17

- شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات .
- أقماع.
- شريط قياس.
- استمارة.
- **كيفية إجراء الإختبار:**
- إحماء مع تمرين إطالة لمدة 5 دقائق .
- وضع الإنبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية
- تكون حركة الأداء حسب التخطيط -الشكل بالصورة-
- تعطى إشارة الإنطلاق يجب أن يؤدي الإختبار بسرعة وبأقل زمن ممكن .
- يتم الدوران من خلف الأقماع وليس من أمامها .
- تحسب المحاولات الصحيحة من دون ملامسة الأقماع .

الجدول (6) : مفتاح التقييم لاختبار (الينوي) للرشاقة :

الملاحظة	ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف
العلامة	أقل من 15,2 ثا	15,3 - 16,1 ثا	16,2 - 18 ثا	أكبر من 18 ثا

4 إختبار قياس السرعة :

إختبار السرعة (35 متر - METER SPEED TEST 35) ¹:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة

تعريف: إختبار السرعة 35 متر تحدد فيهم مسافة 35 متر مع وضع أقماع تشير الى خط البداية وخط النهاية

يجرى الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند إشارة البدء وحتى خط النهاية.

الهدف : يهدف الاختبار الى السرعة في قطع مسافة 35 متر بأقصى سرعة ممكنة .

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- طريق مستوى.

¹ اللجنة الاولمبية البحرينية. إختبارات اللياقة البدنية. قسم التدريب والتطوير الرياضي، مرجع سابق، ص 15

- ساعة إيقاف

- استمارة تسجيل

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- يتخذ الرياضي وضع الاستعداد خلف خط البدء.
- عند سماع إشارة البدء ينطلق الرياضي بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.
- يسجل الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية.

الشروط:

- يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول .

الجدول (7): مفتاح التقييم لاختبار السرعة 35 متر :

الملاحظة	ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
العلامة	أقل من 4.80 ثا	من 4.80-5.09	5.10-5.29	5.30-5.60 ثا	فوق 5.60 ثا

5 إختبار قياس التحمل

إختبار كوبر Couper test¹ :

تعريف: هو اختبار جري حول مضمار 400 متر وقطع أكبر مسافة ممكنة في 12 دقيقة.

وقد صمم من قبل كينيث كوبر سنة 1968 وهي نقطة الوصول الى اقصى مسافة ممكنة في غضون 12

دقيقة. فالمطلوب ان يتم الجري بخطى ثابتة بدلا من الجري السريع وتسد النتائج على المسافة المقطوعة

للرياضي، وهو اختبار سهل القيام به على مجموعات كبيرة من الرياضيين.

الهدف: يهدف الاختبار الى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري .

¹ اللجنة الاولمبية البحرينية. إختباراتها للياقة البدنية. قسم التدريب و التطوير الرياضي، مرجع سابق، ص 22-23-24

الجدول (8) : مفتاح تقييم لإختبار كوبر :

العمر	ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
15-16 س	أكثر 2800 م	2500-2800م	2300-2499م	2200-2299م	أقل من 2200م
17-20 س	أكثر 3000 م	2700-3000م	2500-2699م	2300-2499م	أقل من 2300م
20-29 س	أكثر 2800 م	2400-2800م	2200-2399م	1600-2199م	أقل م 1600م
30-39 س	أكثر 2700 م	2300-2700م	1900-2299م	1500-1899م	أقل من 1500م

6 أدوات التحليل الإحصائي :

- اختبار ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.

- اختبار كولمجروف - سمرنوف Kolomogorov - Smirnov Test(K-S) لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه .

- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient لقياس درجة الارتباط: يقوم هذا الاختبار على دراسة العلاقة بين متغيرين. وقد استخدمه الباحث لحساب الاتساق الداخلي والصدق البنائي للاستبانة .

7 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

7-1 الصدق:

الصدق والصحة هنا بالمعنى نفسه، وتتصف أداة الدراسة بالصدق متى كانت صالحة لتحقيق الهدف الذي أعدت من أجله، أي قياس ما يجب قياسه، أو ما هو مطلوب قياسه، ولا تقيس شيئاً آخر مغايراً، وبالتالي تنقل بدقة وموضوعية صورة الواقع البحثي، بحيث يمكن الاعتماد على هذه الصورة في تفسير النتائج وتعميمها، فالصدق ينسب إلى أدوات الدراسة أو أدوات القياس. فالميزان هو الأداة المناسبة لقياس الوزن أو الكتلة، والمتر هو الأداة المناسبة لقياس الطول، فلا يمكن أن نقيس الوزن بالمتر لأن المتر صمم كأداة لقياس الطول، ولا

يمكن أن يقيس شيئاً آخر مغايراً، واختبار في مادة النحو مثلاً لا يقيس قدرة الطلبة اللغوية. ويمكن القول بان اختبار التحصي في مادة ما صادقاً إذا كان يقيس تحصيل الطلبة في تلك المادة، ولا تتصف نتائجها بالصدق التام إذا استعملناه كمقياس لأمر آخر أو بعدم الصدق إذ أن الصدق ليس صفة مطلقة أما ان تكون او لا تكون بل نسأل عن درجة عن مدى انصاف الاداة بالصدق فنقول صدق الاداة مرتفع او منخفض فالسؤال دائماً عن مدى صدق الاداة ليست عن كونها صادقة او لا¹.

صدق الاستبانة : يقصد بصدق الاستبانة أن تقيس أسئلة الاستبانة ما وضعت لقياسه، كما ويقصد بالصدق شمول الاستقصاء لكل العناصر التي يجب أن تدخل التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية ثنائية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها متخصصاً .

أ/ صدق المقياس :

أولاً: الاتساق الداخلي يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمحور نفسه.

نتائج الاتساق الداخلي يوضح جدول 02 معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس "السلوك العدواني" والدرجة الكلية للمحور، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ وبذلك يعتبر المحور صادقاً لما وضع لقياسه .

¹ أ.د. محمد عبدالإله الطيبي أ.د. محمود احمد ابوسمره نتائج البحث العلمي من التبيين الى التمكين اليازورى العلمية ص 66

الجدول (9) يوضح مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بعد السلوك العدواني :

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون r	Sig (مستوى المغنوية)	دلالة الإحصائية
1	يغلب على لعبي طابع الخشونة والعنف عندما أحاول البعض استفزازي	0.313*	0.032	دال
2	اثناء المنافسة لا أشعر بأي رغبة في إيذاء منافسي	0.293*	0.041	دال
3	لكي يفوز اللاعب لا بد أن يهاجم منافسه بعنف و خشونة	0.352*	0.018	دال
4	أثناء المنافسة أشعر بأنني أصبحت شخصا آخر أكثر عنفا مما أكون عتيه عادة	0.401*	0.08	دال
5	إذا استخدم منافسي الخشونة والعنف معي فأني أحاول تجنبه	0.295*	0.041	دال
6	أحاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي	-0.004	0.491	غير دال
7	أحاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي	0.392*	0.021	دال
8	أعتقد أنه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي لاعب منافس	0.510*	0.001	دال
9	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب عنيف جدا في لعبي	0.560*	0.000	دال
10	في بعض المواقف أشعر برغبة في إيذاء منافسي	0.495*	0.001	دال
11	إذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء علي فأني أبادر بالاعتداء عليه	0.254*	0.067	غير دال
12	لا أستخدم العنف البدني أثناء اشتراكي في المنافسة	-0.018	0.459	غير دال
13	أجد نفسي مضطرا لاستخدام العنف عندما يحاصرني منافسي	0.593*	0.000	دال
14	يضايقني أن مدربي لا يقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة	0.369*	0.013	دال
15	المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج الى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة والعنف	0.424*	0.005	دال
16	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب مسالم في لعبي	-0.124	0.235	غير دال
17	يبدو أنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو إيذاء منافسي الذي يحاول إستفزازي أو مضايقتي	0.504**	0.001	دال

18	عندما يصيب منافسي أحد زملائي فإني لا أحاول أن ألعب بخشونة و عنف	0.504**	0.001	دال
19	عندما أصاب بالإحباط أثناء المنافسة فإني لا أحاول أن ألعب بخشونة و عنف	-278..0	0.050	غير دال
20	أحب أن أكون عنيفا في لعبي لكي يخشاني منافسي	0.375*	0.012	دال
21	عندما يقوم البعض باستف اززي أثناء المنافسة فإني لا أميل إلى استخدام العنف معه	0.300**	0.038	دال
22	إذا استخدم منافسي الخشونة معي فإني أعتقد أنه من العدل استعمال الخشونة معه	0.529**	0.000	دال
23	إذا حاول منافسي أصابتي أثناء اللعب فإني أحاول اصابته أيضا	0.570**	0.000	دال
24	لا أحاول استخدام العنف الإرهاب	0.357*	0.016	دال

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V2 .

- 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، 0.08 فإنه يوجد إرتباط معنوي .

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد السلوك العدواني والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائيا، حيث أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) أو (Sig) أقل من مستوى الدلالة (0,05 ، 0,001) منه تعتبر فقرات السلوك العدواني صادقة ومنتسقة داخليا .

ب/ صدق الإتساق الداخلي: اختبارات اللياقة البدنية

الجدول 10: يوضح مدى صدق الاتساق البنائي لمجموعة اختبارات اللياقة البدنية

الأبعاد	معامل الارتباط	Sig	الدلالة الإحصائية
مقياس اللياقة البدنية	قياس السرعة 35م	0.551**	دال إحصائياً
	مداومة القوة الساكنة	0.468**	دال إحصائياً
	التحمل test couper	0.896**	دال إحصائياً
	الرشاقة	0.505**	دال إحصائياً
	مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر	0.366**	دال إحصائياً

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات spss v24

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

7- 2 الثبات:

الثبات أو الاتساق، أو الدقة أو الاستقرار تشير إلى المعنى نفسه، وتعني أن تعطي الأداة نتائج متقاربة إذا طبقت على الأفراد أنفسهم في المواقف نفسها والظروف خلال فترة زمنية معينة. ويدل على مستوى الثبات من خلال معامل الثبات، والذي هو معامل ارتباط بين القيم التي يحصل عليها الباحث من تطبيق أداة الدراسة في المرة الأولى والقيم في المرة الثانية. والاختبار الإحصائي المناسب في هذه الحالة هو (إرتباط بيرسون) وهو الأكثر شيوعاً. فإذا طبقنا اختبار على عينة من الطلبة وتم رصد علاماتهم، ثم طبقنا الإختبار مرة ثانية على نفس العينة من الطلبة بعد أسبوعين، وتم حساب معامل الارتباط بعلامات الطلبة في المرة الأولى وفي المرة الثانية، كان هذا هو مقدار الثبات في الاختبار، أي معامل الثبات.

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول

الجدول 11: يوضح معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة

الثبات	قيمة معامل Alpha de cronpacch	عدد العبارات	أداة الدراسة
0.838	0.703	24	مقياس السلوك العدواني
0.660	0.436	05	مقياس اللياقة البدنية

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات spss .

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ = 0.700 أكبر من الحد الأدنى 0.6 مما يدل على الثبات لأداة الدراسة.

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

3/7 الدراسة الأساسية:

الموضوعية:

تشير الموضوعية إلى درجة الاتفاق بين مقدري الدرجة التي تعطى لاختبار ما مثلاً ويقصد بها عدم اختلاف الباحثين في تقدير اجابات المبحوثين، وخاصة الاختبارات والأسئلة المقالية، كما يقصد بالموضوعية أن تكون لفقرات أداة الدراسة، أو أسئلة الإختبار المعني نفسه عند مختلف الأفراد المبحوثين (عينة الدراسة)، أي لا يختلف المبحوثين في تفسير معنيفقرة من فقرات الاستبانة، أو سؤال من أسئلة الإختبار، بمعني لا تأثر علامة الإختبار مثلاً بذاتية المصحح أو شخصيته¹.

و- في دراستنا تم الاعتماد على محكم أساتذة بقسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جيجل و إضافة إلى مدرب و المحضر البدني لنادي التلاغمة ب- الناشط في القسم الثاني مجموعة الشرق. حيث إتفق المحكم الاساتذة على صحة إستخدام مقياس السلوك العدواني وطريقة تصحيحه دون أي ملاحظات.

أما الإختبارات الميدانية فقد تم عرضها على الأساتذة المشرف أيضا .

بالإضافة إلى مدرب و المحضر البدني لنادي التلاغمة بحيث إتفق الجميع على صحة التمارين المختارة لغرض قياس عناصر اللياقة البدنية مع تقديم بعض التوجيهات و النصائح من قبل المدرب و المحضر البدني في طريقة التطبيق و العمل مع اللاعبين الأكبر وذلك ما ساعدني كثيرا في العمل الميداني مع اللاعبين و بصورة جيدة.


¹ أ.د. محمد عبدالإله الطيطياً، مرجع سابق ص 76

خلاصة:

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

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، أدوات البيانات ... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدرسته .



الفصل الرابع
عرض و مناقشة
نتائج الدراسة

1 عرض النتائج:

يرمز لفرض العدم باللغة العربية بالرمز (ف₀) بينما باللغة الانجليزية بالرمز (H₀) كذلك يرمز للفرض البديل باللغة العربية بالرمز (ف₁) بينما باللغة الانجليزية بالرمز (H₁) .

1-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

- وذلك بوضع فرض العدم (ف₀) لا توجد علاقة بين السرعة والسلوك العدواني

- أما الفرض البديل (ف₁) توجد علاقة بين السرعة والسلوك العدواني .

معامل الارتباط المستخدم: بيرسون

الجدول : 12 يبين قيمة معامل الارتباط بين السرعة والسلوك العدواني

SIG	قيمة r المحسوبة	المتغيرات
0.055	- 0.198	قياس السرعة 35م
		السلوك العدواني

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS V24 .

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات

مقياس السلوك العدواني ونتائج اختبار السرعة بلغ 0.198 وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية

Sig يساوي 0.055 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية بين مستوى السرعة ومستوى

السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H₀ ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد

علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة

. 0.05

1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

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

الدلالة 0.01 .

- وذلك بوضع فرض العدم (ف₀) لا توجد علاقة بين التحمل والسلوك العدواني.

- أما الفرض البديل (ف₁): توجد علاقة بين التحمل والسلوك العدواني.

معامل الارتباط المستخدم: بيرسون

الجدول 13 : يبين قيمة معامل الارتباط بين التحمل والسلوك العدواني

SIG	قيمة r المحسوب	المتغيرات
0.001	- 0.479 **	التحمل test couper
		السلوك العدواني

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V24 .

- من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس

السلوك العدواني ونتائج اختبار التحمل بلغ 0.479 - وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية

Sig يساوي 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى التحمل

ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H₀ ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه

توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى

الدلالة 0.01 .

1-3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة مداومة القوة الساكنة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

- وذلك بوضع فرض العدم (ف 0) : لاتوجد علاقة بين القوة والسلوك العدواني.

- أما الفرض البديل (ف 1) : توجد علاقة بين القوة والسلوك العدواني.

معامل الارتباط المستخدم :بيرسون

الجدول 14 : يبين قيمة معامل الارتباط بين القوة والسلوك العدواني

SIG	قيمة r المحسوب	المتغيرات
0.056	0.087	مداومة القوة الساكنة
		السلوك العدواني

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V24 .

- من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني و نتائج اختبار القوة العضلية بلغ 0.087 وهي تعبر عن علاقة عكسية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.056 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية بين مستوى القوة العضلية ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين صفة القوة العضلية و السلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

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

الدلالة 0.05

- وذلك بوضع فرض عدم (ف₀): لا توجد علاقة بين المرونة والسلوك العدواني

- أما الفرض البديل (ف₁): توجد علاقة بين المرونة والسلوك العدواني.

- معامل الارتباط المستخدم : بيرسون

الجدول 15 : يبين قيمة معامل الارتباط بين المرونة والسلوك العدواني

SIG	قيمة r المحسوب	المتغيرات
0.0249	0.173	المرونة
		السلوك العدواني

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V24 .

- من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس

السلوك العدواني ونتائج اختبار المرونة بلغ 0.173 وهي تعبر عن علاقة عكسية موجبة عند مستوى المعنوية

Sig يساوي 0.0249 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى

المرونة ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H₀ ونقبل الفرضية البديلة التي تنص

على أنه توجد علاقة إرتباطيه عكسية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند

مستوى الدلالة 0.05 .

1-5 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.000.

- وذلك بوضع فرض العدم (ف₀): لا توجد علاقة بين الرشاقة والسلوك العدواني

- أما الفرض البديل (ف₁): توجد علاقة بين الرشاقة والسلوك العدواني

معامل الارتباط المستخدم: بيرسون

الجدول 16 : يبين قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة والسلوك العدواني

SIG	قيمة r المحسوب	المتغيرات
0.0293	-0.158	الرشاقة
		السلوك العدواني

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS V24 .

- من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس

السلوك العدواني ونتائج اختبار الرشاقة بلغ 0.158 - وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية

Sig يساوي 0.0293 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى الرشاقة

ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H₀ ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه

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

الدلالة 0.05 .

6-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة

الجدول: 17 يبين قيمة معامل الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية والسلوك العدواني

SIG	قيمة r المحسوب	المتغيرات
0.055	- 0.198	قياس السرعة 35م
		السلوك العدواني
0.001	- 0.479 **	التحمل test couper
		السلوك العدواني
0.056	0.087	مداومة القوة الساكنة
		السلوك العدواني
0.0249	0.173	المرونة
		السلوك العدواني
0.0293	-0.158	الرشاقة
		السلوك العدواني

من خلال الجدول 18 ظهرت نتائج عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، السرعة، المرونة، القوة، التحمل) والسلوك العدواني متوسطة للاعبين أي أنه كلما كانت نظرتهم نحو لياقتهم البدنية إيجابية كلما إنخفض مستوى السلوك العدواني لديهم إذ يؤثر على كفاءتهم السلوكية و زيادة ثقتهم في أنفسهم وذلك لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي، كما له علاقة بالأداء الخاص لديهم ومنه يكون اللاعب قادر على الأداء الجيد والأمثل وبالتالي تحقيق نتائج مرضية وغير محبطة، الأمر الذي سيؤثر بشكل إيجابي على سلوكه الرياضي وبالتالي التحكم في مختلف سلوكياته العدوانية. وعليه يمكن الاستنتاج أنه كلما كانت كفاءة عناصر اللياقة البدنية عالية لدى اللاعب الرياضي كلما كانت نسبة السلوك العدواني لديه منخفضة، وهذا يعني تحكم اللاعبين في مختلف سلوكياتهم ومنه تقليل من سلوكهم العدواني وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، والعكس كلما كانت اللياقة البدنية منخفضة لدى اللاعب الرياضي كلما كان سلوكه العدواني مرتفعاً .

2 مناقشة النتائج:

1-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الاولى:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

- من خلال الجدول 13 :

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني ونتائج اختبار السرعة بلغ 0.198 وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.055 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية بين مستوى السرعة ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه الفرضية تحققت .

أي أن الرياضي الذي يتميز بسرعة جيدة نجده يتميز بدرجة سلوك عدواني منخفضة ونفس ذلك من خلال تصور الرياضي الصحيح في ان سرعته جيدة وعالية ويمكنه استخدامها في المهارات وبعض المواقف التي تتطلب منه سرعة عالية و بدقة عالية حيث يؤدي تلك الحركات او المهارات بدقة و سرعة عاليتين و بالشكل الصحيح و السليم، ونجد في المقابل العكس حيث ان الرياضي الذي لديه سرعة منخفضة او ضعيف يلجأ الى استخدام العنف و العدوان تجاه خصمه كوسيلة بديلة للتغلب على خصمه و خاصة في المباريات الرسمية و المصيرية.

وقد وافقت نتيجة هذه الفرضية ما توصلت اليه دراسة سابقة لمجد بوحصيدة 2020 والذي توصل الى انه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة القوة والسلوك العدواني لدى لاعب كرة القدم المحترفة¹.

كما توافقت هاته الفرضية مع دراسة مشابهة لدراقي مالك 2017 والذي توصل الى أن الأنشطة الرياضية اللاصفي تساهم في التقليل من العدوان الجسدي لدى المراهقين حيث لا يعتقدون على الغير بأي سبب

¹ مجد بوحصيدة، 2020 مرجع سابق،

من الأسباب ولا يمتازون بالسلوك العدواني خلال ممارستها كما أن هذه الأنشطة الرياضية اللاصفية تساهم في التقليل من العدوان اللفظي لدى المراهقين¹.

وهذا ما يفسره لنا أسامة كامل راتب حيث يشير إلى أن الرياضي عادة ما ينظر إلى اللعب والمنافسة الرياضية على أنه موقف اختبار ويعني ذلك إن نتائج اللعب والمنافسة تحمل بين طياتها خبرة النجاح أو الفشل لبعض المنافسين وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل الرياضي أكثر تهيؤ لظهور السلوك العدواني وهذا التفسير يتفق مع تفسير نظرية الدافع التي تفسر العدوان على أنه يحل محل الإحباط الذي يلعب دورا هاما في العدوان فهو يستثير الغضب ويتيح حاله من الاستعداد للقيام بالسلوك العدواني².

كما يؤكد لنا " 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 مؤشرات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية³.

2-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثانية:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى

الدلالة 0.01 .

من خلال الجدول 14 :

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني ونتائج اختبار التحمل بلغ -0.479 وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى التحمل ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي الفرضية محققة .

¹ درافي مالك دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التقليل من السلوك العدواني في المرحلة الثانوية مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية رأس الوادي 2017 ص 63 .

² أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، م. 200، 2012، 2016

³ أمر الله ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط، 9 بالإسكندرية، مصر. 1980، ص 41 .

أي أن الرياضي الذي يتميز بصفة تحمل جيدة نجده يتميز بدرجة سلوك عدواني منخفضة و نفس ذلك الى تصور الرياضي الصحيح في ان تحمله عالي و يمكن استخدامه في بعض المواقف و المباريات التي تتطلب تحملا عاليا لإكمالها و تحمل أعباءها و حيث يؤدي تلك المباريات او المهارات بدقة ويقوم بالمهام الموجهة و المطلوبة منه بصورة جيدة وكاملة و نجد في المقابل العكس حيث ان الرياضي ضعيف التحمل يشعر بالفشل و التوتر فيلجأ الى استخدام العنف و العدوان تجاه خصمه كوسيلة بديلة للتغلب عليه و خاصة في المباريات الرسمية و المصيرية .

وقد وافقت نتيجة هذه الفرضية ما توصلت اليه دراسة سابقة لمحمد بوحصيصة 2020 والذي توصل الى انه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة¹.

وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب حيث يفسر ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء اللعب والمنافسة يتوقع منهم أن يكونوا أكثر استعدادا إلى أخراج السلوك العدواني².

2-3 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة القوة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى

الدلالة 0.05 .

من خلال الجدول 15 :

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني ونتائج اختبار القوة العضلية بلغ 0.087 وهي تعبر عن علاقة عكسية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.056 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية بين مستوى القوة العضلية ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين صفة القوة العضلية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي الفرضية محققة .

أي أن الرياضي الذي يتميز بقوة جيدة نجده يتميز بدرجة سلوك عدواني منخفضة و نفس ذلك الى تصور الرياضي الصحيح في ان لديه قوة عالية و يمكن استخدامها في بعض المواقف و المباريات التي تتطلب قوة

¹ محمد بوحصيصة ، 2020 مرجع سابق، ص 22 .

² أسامة كامل راتب ، 2000 مرجع سابق، ص 22 .

عالية للتغلب على منافسه مثل بعض الصراعات الثنائية حيث تكون لديه ثقة كبيرة في نفسه بتغلبه على منافسه و ينتصر عليه دون اللجوء الى استخدام العنف او العدوان .

و نجد في المقابل العكس حيث ان الرياضي ضعيف القوة يشعر بالفشل و التوتر فيلجأ الى استخدام العنف و العدوان تجاه خصمه كوسيلة بديلة للتغلب عليه و خاصة في المباريات الرسمية و المصيرية .

وقد وافقت نتيجة هذه الفرضية ما توصلت اليه دراسة سابقة لمحمد بوحصيدة 2020 والذي توصل الى انه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة القوة العضلية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة¹.

و يؤكد لنا صحة هاته الفرضية "أمر الله ألبساطي" 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 المباراة².

و أكد أيضا " محمد صبحي حسانين " حيث أكد 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 القوة³ .

2-4 تفسير النتائج في ظل الفرضية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05 .

من خلال الجدول 16 :

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني و نتائج اختبار المرونة بلغ 0.173 وهي تعبر عن علاقة عكسية موجبة عند مستوى المعنوية Sig يساوي 0.0249 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى المرونة ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص

¹ محمد بوحصيدة 2020 مرجع سابق ص72

² أمر الله ألبساطي التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مرجع سابق،: 1980 ص11 .

³ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة . 1997.ص98.

على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي الفرضية محققة .

أي أن الرياضي الذي لديه مرونة جيدة نجده يتميز بدرجة سلوك عدواني منخفضة و نفسر ذلك الى تصور الرياضي الصحيح في ان لديه مرونة عالية و يمكن استخدامها في الكثير من المواقف و الحركات اثناء المباراة و التي تتطلب مرونة عالية لأدائها بالشكل الجيد و المثالي حيث تكون لديه ثقة كبيرة في نفسه بتفوقه على منافسه و الإنتصار عليه دون اللجوء الى استخدام العنف او العدوان و نجد في المقابل العكس حيث ان الرياضي ذو المرونة المنخفضة يلجأ الى استخدام العنف و العدوان تجاه خصمه كوسيلة بديلة للتغلب عليه . وقد وافقت نتيجة هذه الفرضية ما توصلت اليه دراسة سابقة لـ محمد بوحصيدة **2020** والذي توصل الى انه توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة المرونة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة¹ .

ويؤكد لنا صحة الفرضية الباحثان " كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين " اللذان أكدا لنا على أن المرونة تساهم بشكل كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس غيرها من السمات منها الانتباه والثبات الانفعالي ، وذكر أيضا أن الشخص قادر على الاستجابة للمواقف المتباينة بأنه شخص مرن ، والمرونة تعتبر مظهر من مظاهر الشخصية تدخل تحت نطاق القوة النفسية² .

2-5 تفسير النتائج في ظل الفرضية الخامسة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة **0.005**

من خلال الجدول 12 :

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس السلوك العدواني ونتائج اختبار الرشاقة بلغ **0.158-** وهي تعبر عن علاقة عكسية عند مستوى المعنوية Sig يساوي **0.0293** وهي أقل من مستوى الدلالة **0.05** أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى الرشاقة ومستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية **H0** ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي الفرضية محققة .

¹ محمد بوحصيدة 2020 مرجع سابق ص 72

² محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي، ط 3 ، مصر، 1997، ص 80 .

أي أن الرياضي الذي يتميز برشاقة عالية نجده يتميز بدرجة سلوك عدواني منخفضة وذلك راجع الى تصوره الصحيح في ان رشاقته جيدة و عالية و يمكنه استخدامها في المهارات و بعض المواقف التي تتطلب منه رشاقة عالية و بدقة عالية حيث يؤدي تلك الحركات او المهارات بدقة و سرعة عاليتين و بالشكل الصحيح و السليم فيكون مقتنعا و واثقا من نفسه بتغلبه على منافسه دون اللجوء الى استخدام العنف او العدوان ، و نجد في المقابل العكس حيث ان الرياضي الذي لديه رشاقة منخفضة او ضعيفة يلجأ الى استخدام العنف و العدوان تجاه خصمه كوسيلة بديلة للتغلب على خصمه و خاصة في بعض المواقف او المباريات الرسمية و المصيرية. وقد وافقت نتيجة هذه الفرضية ما توصلت اليه دراسة سابقة لمحمد بوحصيدة 2020 والذي توصل الى انه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم المحترفة¹. ويؤكد ذلك "مفتي إبراهيم" حين قال بأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم و أوضاعه 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 والتوافق².

2-6 مناقشة النتائج في ظل الفرضية العامة:

من خلال نتائج الفرضيات الخمس السابقة نستنتج أنه توجد علاقة عكسية بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني، حيث يمكن القول أنه كلما كانت اللياقة البدنية لدى اللاعب أو الرياضي عالية كلما كان سلوكهم العدواني منخفض، وفي المقابل نجد انه كلما كانت اللياقة البدنية لدى الرياضيين و اللاعبين ضعيفة كلما كان سلوكهم العدواني مرتفع ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى الرياضيين.

ويؤكد لنا صحة فرضيتنا "أسامة كامل راتب" الذي أكد 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 الأداء³.

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 أخرى⁴.

¹ محمد بوحصيدة 2020 مرجع سابق ص72

² مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط، 2 القاهرة . 2001ص200 .

³ أسامة كامل راتب :علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، حلوان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997ص208 .

⁴ الزهيري: معايير تقويم بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي، أطروحة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل 1996ص2 .

وحسب محمد حسن علاوي فلا شك أن الفروق الفردية بين اللاعبين في خصائص وسمات الشخصية تؤدي بدورها إلى فروق في مثيرات العدوان وأنواع الاستجابات، كما أشارت بعض الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أي الذين يتميزون بارتقاء مستوى لياقتهم البدنية المهارية والنفسية يظهرون قدرا قليلا من السلوك العدواني وعلى العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) الذين تكون لديهم احتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني¹.

وتوافقت هاته الفرضية مع دراسة سابقة لمحمد بوحصيدة 2020 والذي توصل الى انه توجد علاقة عكسية بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني عند لاعبي البطولة المحترفة حيث كلما كانت اللياقة البدنية عند اللاعب المحترف عالية كلما قل السلوك العدواني لديه وكلما كانت اللياقة البدنية عند اللاعب المحترف منخفضة كلما إرتفع سلوكه العدواني².

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2004 ص 40 .

² محمد بوحصيدة ، مرجع سابق ، 2020 ص 69 .

الاستنتاجات العامة:

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

4 - الخاتمة:

تعتبر المنافسة الرياضية المحك الرئيسي الذي تترجم فيه فعليا قدرات اللاعب البدنية و الفنية و المهارية والنفسية ومدى استعداداه بهدف تحقيق الفوز في لقاء تحكمه قواعد و قوانين اللعبة وغالبا ما تتميز المنافسات الرياضية بظهور مستوى مرتفع من التوتر العصبي والسلوك العدواني لدى اللاعبين . فالعدوان مفهوم عرف منذ عرف الإنسان سواء، في علاقته بالطبيعة أو في علاقة الانسان بالإنسان، و هو معروف في سلوك الطفل الصغير و في سلوك الراشد و في سلوك الانسان السوي و الانسان المريض و إن اختلفت الدوافع و الوسائل و النتائج و الاهداف.

وتعتبر ظاهرة العدوان ظاهرة قد انتشرت لدى الرياضيين بشكل واسع في الآونة الأخيرة مما أدى بها إلى التأثير عليهم من حيث عدم الاستقرار النفسي وتدني المستوى الرياضي وكذا إنتشار الفوضى واللامبالاة في مياديننا الرياضية.

ومن هذا الصدد كان اختيارنا لهذا الموضوع والذي ركزنا فيه على معرفة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية عند الرياضي بدرجة سلوكه العدواني .

من خلال دراستنا النظرية والميدانية تبين لنا هناك علاقة عكسية بين اللياقة البدنية والسلوك العدواني عند الرياضيين، ومشكلة البحث كانت في التساؤل الآتي: " هل توجد علاقة بين مستوى اللياقة البدنية والسلوك العدواني لدى الرياضيين؟

وبعد اختيارنا للأداة المناسبة والمتمثلة في "مقياس السلوك العدواني" ومجموعة اختبارات ميدانية لعناصر اللياقة البدنية الذي طبقناها على 3 فرق هي: فريق نادي التلاغمة ب- ومولودية قسنطينة و جمعيّة عين مليلة حيث أخذنا عينة حجمها 46 لاعب وقد توصلنا إلى أنه :

- كلما كانت المرونة عالية عند اللاعب كانت درجة سلوكه العدواني منخفضة .

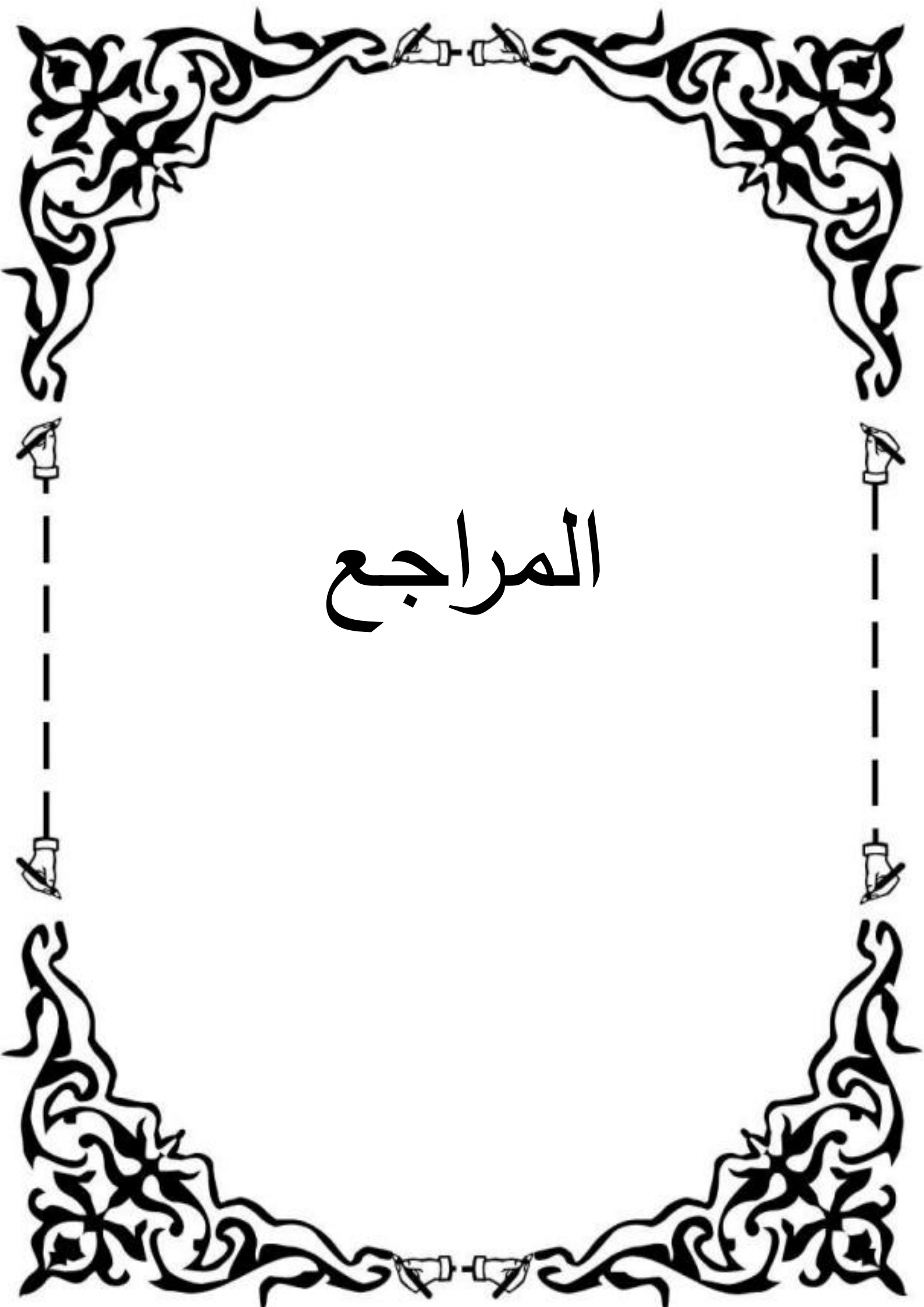
- كلما كانت القوة عالية عند اللاعب كانت درجة سلوكه العدوانى منخفضة .
 - كلما كانت السرعة عالية عند اللاعب كانت درجة سلوكه العدوانى منخفضة.
 - كلما كانت الرشاقة عالية عند اللاعب كانت درجة سلوكه العدوانى منخفضة.
 - كلما كان التحمل عالى عند اللاعب كانت درجة سلوكه العدوانى منخفضة.
- وهذا ما يثبت صحة فرضيات الدراسة التي تنص على :
- توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين صفة المرونة والسلوك العدوانى لدى الرياضيين.
 - توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين صفة القوة والسلوك العدوانى لدى الرياضيين.
 - توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين صفة السرعة والسلوك العدوانى لدى الرياضيين.
 - توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين صفة الرشاقة والسلوك العدوانى لدى الرياضيين.
 - توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين صفة التحمل والسلوك العدوانى لدى الرياضيين.

الاقتراحات والتوصيات:

يوصي الباحث في حدود البحث ونتائجه ما يلي:

- ضرورة الإهتمام باللياقة البدنية لما لها من أهمية كبيرة في التقليل من السلوك العدواني.
- التأكيد على الإهتمام بندوقات محاربة العدوان الرياضي بالنسبة للإداريين والمدربين والرياضيين والحكام.
- ضرورة محاسبة أي مشجع للعدوان الرياضي من مدرب أو إداري يشجع اللاعب على أداء السلوك العدواني أثناء المنافسة ويكون هذا العقاب أو الحساب ردعياً وفورياً الأمر الذي يمكن أن يساعد على عدم تكرار مثل هذا النوع من التشجيع .
- يجب على المدربين والإداريين وكذا الإتحاديات الرياضية تحديد اللاعب المثالي في كل موسم وتكريمه والإعلان على ذلك قبل بداية المنافسات ، وهي تعتبر من الإجراءات الهامة لخفض السلوك العدواني في الرياضة.
- ضرورة عدم وصف المدربين الفريق المنافس بالعدو ويجب القضاء عليه لأن كل هذا يساعد على خفض ظاهرة العدوان.
- تسليط الضوء على اللياقة البدنية الجيدة وتوضيح أهميتها وإدراجها ضمن البرامج التدريبية في مدارس التكوين لدى الفرق الرياضية المحترفة.

المراجع



قائمة المراجع

قائمة المراجع بالعربية:

1. د. محمد عبدالإله الطيطياً. د. محمود احمد ابوسمرة نتائج البحث العلمي من التبيين الى التمكين اليازورى العلمية
2. أ. د. سالم عبدالله الفاخري , علم النفس العام الجزء الاول مركز الكتاب الأكاديمي.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين 1993: فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي. القاهرة.
4. أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين 2008م : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين 1993م : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، دون طبعة القاهرة
6. أبو العلا أحمد عبدالفتاح : 1997التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. أبو العينين محمود، مفتي إبراهيم : 1985تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم . ط 2، دار الفكر العربي. القاهرة.
8. أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبدالرسول 1998م.
9. أحمد نصر الدين 2003: فسيولوجيا الرياضة - نظريات وتطبيقات - دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة.
10. إخلاص عبد الحفيظ: 2002التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط 2، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
11. أسامة كامل راتب 1997 علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، حلوان، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. أسامة كامل راتب : 1997 الأعداد النفسية لتدريب الناشئين، القاهرة ، دار الفكر العربي.
13. أسامة كامل راتب: 2000تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. أسامة كامل راتب : 2000 علم النفس الرياضي ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
15. أسامة كامل راتب 1995: علم نفس الرياضة؛ ط 1؛ دار الفكر العربي.
16. أسامة كامل راتب : 1997 علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) ط 2؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة.
17. أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي.
18. أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، بدون سنة.
19. أمر الله ألبساطي : 1980التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط، 9 بالإسكندرية، مصر.
20. أمر الله البساطي، محمد كشك 2000 : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم . ط. 1 منشأة المعارف بالإسكندرية
- 21 بطرس رزق الله 1994: متطلبات كرة القدم البدنية المهارية.

قائمة المراجع

22. بلكبش قادة : 2008 أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في تخصص نظريات، طرق ومناهج التربية البدنية بعنوان دراسة تقييمية لأبعاد سلوك العدوان الرياضي عند لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول والثاني جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.
23. بوحصيدة محمد مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان اللياقة البدنية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم . 2020/2019
24. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي؛ الطبعة الرابعة؛ عالم الكتب؛ القاهرة.
25. حسن السيد أبو عبده 2008م :الإعداد البدني للاعبين لكرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، جامعة الإسكندرية.
26. حسين عمر سليمان الهروتي ا:لتعرض لوسائل الإعلام الرياضي ودوره فيالعوامل النفسية والأداء الرياضي.
27. حلیم الجبالي : 2002 رياضة المعوقين التصنيف في العاب القوى؛ المركز الوطني للطب الرياضي تونس.
28. حمد العربي شمعون :2001 اللاعب والتدريب العقلي، ط، 2مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
29. حنفي محمود مختار:1985الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
31. حنفي محمود مختار :1981مدرّب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
31. دراقى مالك دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التقليل من السلوك العدواني في المرحلة الثانوية مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية رأس الوادي 2017
32. الدكتور أحمد زياد الجبالي :الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم بدون سنة.
33. دكتور مازن عبد الهادي أحمد ومازن هادي كزار : قراءات متقدمة في التعلم والتفكير _مدخل في علوم الحركة لطلبة كليات ومعاهد التربية الرياضية.
34. رشيد زرواتي 2002 : تدريبات على منجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ، ط.1
35. الزهيري 1996 :معايير تقويم بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي، أطروحة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
36. سامي الصفار، كرة القدم كتاب منهجي لطلاب كلية التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الأولى.
37. سامي محمد ملحم 2006:مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ، 4دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

قائمة المراجع

38. سعيد بن علي بن وهف القحطاني: الخلق الحسن في ضوء الكتاب والسنة.
39. السيد عبد المقصود: 1997 نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة- ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
41. صلاح الدين محمود علام 2000 :القياس والتقويم النفسي والتربوي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة؛ القاهرة؛ دار الفكر العربي.
41. عادل عبدالبصير :1999التدريب الرياضي والتكامل بين النظريةو التطبيق.ط. 1مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
42. عامر_سعيد جاسم الخيكاني 2008: سيكولوجية كرة القدم؛ ط1ءدار الضياء للطباعة والتصميم؛ العراق.
43. عباس عبد المفتاح الرمالي، محمد ابراهيم شخاته: اللياقة و الصحة، دار الفكر العربي القاهرة.
44. عبد الرزاق بنهى حامد عبد الكريم ،م مدوح الجعفري ،بشير معمريه أمقران: السلوك العدوانى فى الجامعة ودور التربية فى مواجهته الجزء الأول.
45. عبد الرؤوف قاسم الروابدة : مفهوم التدريب الرياضى دار الكتاب الثقافى.
46. عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب 1996: تدريب الأثقال -تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى مركز الكتاب للنشر ، سلسلة التدريب الرياضى، الطبعة الاولى.
47. عبدالقادر ناصر 2005 / 2006م :تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطها الدفاعية الوسط والهجومية فى إحدا التباين فى المتطلبات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم،معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر. رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه.
48. عزت إسماعيل :1988سيكولوجيا الارهاب وجرائم العنف، دارالسلاسل، ط، 1الكويت.
49. علي جلال الدين : 2004 فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية. ط. 2المركز العربى للنشر .جامعة الزقازيق.
51. فاخر عاقل 1979 :معجم علم النفس ، ط 2، دار العلم للملايين ، بيروت.
51. كمال جميل الرضى 2004 : التدريب الرياضى للقرن الواحد والعشرون ، دار وائل للنشر، عمان.
52. كمال عبدالحميد ،محمد صبحى حسنين :1997اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثالثة ، 3دار الفكر العربى، القاهرة.
53. اللجنة الاولمبية البحرينية .إختبارات اللياقة البدنية. قسم التدريب و التطوير الرياضى.

قائمة المراجع

54. محمد حسن علاوى وآخرون: 1973 شغب الملاعب في كرة القدم؛ مؤتمر الرياضة للجميع؛ كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان. القاهرة.
55. محمد حسن علاوى: 1998 مدخل في علم النفس الرياضي؛ ط 1؛ مركز الكتاب للنشر القاهرة.
56. محمد حسن علاوي 1998: سيكولوجية العنف والعدوان، مركز الكتاب للنشر، ط. 1
57. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: 1994 اختبارات الأداء الحركي. ط. 3 دار الفكر العربي. القاهرة.
58. محمد حسن علاوي: 1998 علم التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، ط، 13 الإسكندرية، مصر
59. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 1987 الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف، 1 دار الفكر العربي، القاهرة.
61. محمد حسن علاوي: 1998 موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر.
61. محمد حسن علاوي: 1992 علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة.
62. محمد حسن علاوي: 1998 سيكولوجية العدوان، دار الفكر العربي، القاهرة.
63. محمد رضا الوقاد 2003: التخطيط الحديث في كرة القدم ، القاهرة.
64. محمد زيان عمر 1983: "البحث العلمي مناهجه وتقنياته" ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، السعودية.
65. محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني : 1998 موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . ط . 1 مركز الكتاب للنشر . القاهرة.
66. محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني: 1998 موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
67. محمد صبحي حسانين، كمال عبدالحميد: 1997 اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط ، 3 مصر.
68. محمد عسكر : علم النفس الرياضي.
69. محمد مصطفى زيدان: 1986 علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
70. محمود أشرف 2016: اللياقة و الاستشفاء في المجال الرياضي عمان دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع
71. محمود يوسف الحجاج 2001: التعصب والعدوان في الرياضة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
72. مصطفى حسين . أمينة إبراهيم شلبي 1998: الدافعية؛ نظريات وتطبيقات؛ مركز الكتاب للنشر القاهرة.

قائمة المراجع

73. معزوز مراد 2117 دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي.
74. مفتي إبراهيم حماد 200: اللياقة البدنية للصحة و الرياضة، دار الكتاب الحديث، الطبعة الاولى، القاهرة.
75. مفتي إبراهيم حماد 2008: التدريب الرياضي الحديث" تخطيط تطبيق قيادة"، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة.
76. مفتي إبراهيم حماد :2009 المرجع الشامل في التدريب الرياضي " التطبيقات العملية "، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة.
77. مفتي إبراهيم حماد :2001التدريب الرياضي الحديث. ط . 2 دار الفكر العربي. القاهرة.
78. مفتي إبراهيم حماد :1996التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة، ط ، 1 دار الفكر العربي القاهرة
79. موريس أنجرس 2004: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، طبعة ، 12 دار القصة للنشر الجزائر.
81. هاشم ياسر حسن 2008م :التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر 11 -7 سنوات في المدارس الرياضية بكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.
81. يوسف لازم كماش 2002 :اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان.

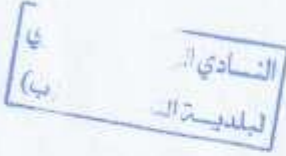
قائمة المراجع الأجنبية

- 1.ernard turpin.- op-cit, 2002
2. CH. Pociello. Sports et société, Edi. Vigôt, 1998, France.
3. Habil Dornhoff martin.- Op-cit.- Opu, Alger : 1993
4. Philippe Leroux : foot ball plantification et entrainement, edition amphora, Paris, 2006
5. techniques Football : Taelman Ren . (nouvelles d'entraiment , Edition amphora, 1990,

A decorative border surrounds the page, featuring intricate floral and calligraphic patterns. The border is composed of four main sections: the top and bottom sections are filled with dense, swirling floral motifs, while the left and right sections consist of a dashed line with small, stylized calligraphic symbols at regular intervals.

الملحق 01

اختبار قياس السلوك العدواني للاعبين فريق آمال نادي التلاعبة ب NRBTB



- ✓ الاسم :
 ✓ اللقب :
 ✓ العمر :
 ✓ العمر التدريبي :
 ✓ منصب اللاعب :
 ✓ أعلى مستوى ممارسة :
 ✓ أهم الإنجازات و التويجات :

– أجب على كل عبارة من العبارات التالية بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لك:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات
					1- يغلب على لعبي طابع الخشونة و العنف مع من يحاول استفزازي .
					2- أثناء المنافسة لا أشعر بأي رغبة في إيذاء منافسي .
					3- لكي يفوز اللاعب لا بد له أن يهاجم منافسه و يستعمل الخشونة .
					4- أثناء المنافسة أشعر بأنني أصبحت شخصا آخر أكثر عدوانية مما أكون عليه عادة .
					5- إذا استخدم منافسي الخشونة و العنف معي فإنني أحاول تجنبه .
					6- أحاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي .
					7- عندما أتوقع هزيمتي فإنني أعب بخشونة و عنف .
					8- أعتقد أنه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي منافس .
					9- بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب عنيف جدا في المباراة .
					10- في بعض المواقف أشعر برغبة في إيذاء منافسي .
					11- إذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء على فإنني أقوم بالاعتداء عليه .
					12- لا أستخدم العنف البدني أثناء اشتراكي في المنافسة على الكرة .
					13- أجد نفسي مضطرا لاستخدام العنف عندما يحاول ذلك منافسي .
					14- يضايقني أن مدربي لا يقل طريقة لعبي التي تتميز بالخشونة
					15- المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج إلى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة و العنف .
					16- بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب مسالم في لعبي .
					17- يبدو أنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو منافسي الذي يحاول استفزازي أو مضايقتي .
					18- عندما يصيب منافسي أحد زملائي فإنني أنتقم لزميلي بأن أقوم بإصابة هذا المنافس أثناء اللعب .
					19- عندما أصاب بالإحباط أثناء المنافسة فإنني لا أحاول اللعب بخشونة و عنف .
					20- أحب أن أكون عنيفا في لعبي لكي يخشاني منافسي .
					21- عندما يقوم البعض باستفزازي أثناء المنافسة فإنني لا أجا إلى استخدام العنف معه .
					22- إذا استخدم منافسي الخشونة معي فإنني أعتقد أنه من الضروري استعمال الخشونة معه .
					23- إذا حاول منافسي إصابتي أثناء اللعب فإنني أحاول إصابته أيضا .
					24- لا أحاول استخدام العنف لإرهاب منافسي .



– أجب على كل عبارة من العبارات التالية بوضع علامة (X) في الإجابة المناسبة لك:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات
					1- يغلب على لعبي طابع الخشونة و العنف مع من يحاول استفزازي .
					2- أثناء المنافسة لا أشعر بأي رغبة في إيذاء منافسي .
					3- لكي يفوز اللاعب لا بد له أن يهاجم منافسه و يستعمل الخشونة .
					4- أثناء المنافسة أشعر بأنني أصبحت شخصا آخر أكثر عدوانية مما أكون عليه عادة .
					5- إذا استخدم منافسي الخشونة و العنف معي فإنني أحاول تجنبه .
					6- أحاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي .
					7- عندما أتوقع هزيمتي فإنني ألعب بخشونة و عنف .
					8- أعتقد أنه لا يوجد سبب معقول للإعتداء على أي منافس .
					9- بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب عنيف جدا في المباراة .
					10- في بعض المواقف أشعر برغبة في إيذاء منافسي .
					11- إذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء على فإني أقوم بالإعتداء عليه .
					12- لا أستخدم العنف البدني أثناء اشتراكي في المنافسة على الكرة .
					13- أجد نفسي مضطرا لاستخدام العنف عندما يحاول ذلك منافسي .
					14- يضايقني أن مدربي لا يقبل طريقة لعبي التي تتميز بالخشونة .
					15- المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج إلى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة و العنف .
					16- بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب مسالم في لعبي .
					17- يبدو أنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو منافسي الذي يحاول استفزازي أو مضايقتي .
					18- عندما يصيب منافسي أحد زملائي فإنني أنتقم لزميلي بأن أقوم بإصابة هذا المنافس أثناء اللعب .
					19- عندما أصاب بالاحباط أثناء المنافسة فإنني لا أحاول اللعب بخشونة و عنف .
					20- أحب أن أكون عنيفا في لعبي لكي يخشاني منافسي .
					21- عندما يقوم البعض باستفزازي أثناء المنافسة فإنني لا أجا إلى استخدام العنف معه .
					22- إذا استخدم منافسي الخشونة معي فإنني أعتقد أنه من الضروري استعمال الخشونة معه .
					23- إذا حاول منافسي إصابتي أثناء اللعب فإنني أحاول إصابته أيضا .
					24- لا أحاول استخدام العنف لإرهاب منافسي .





الملحق 02



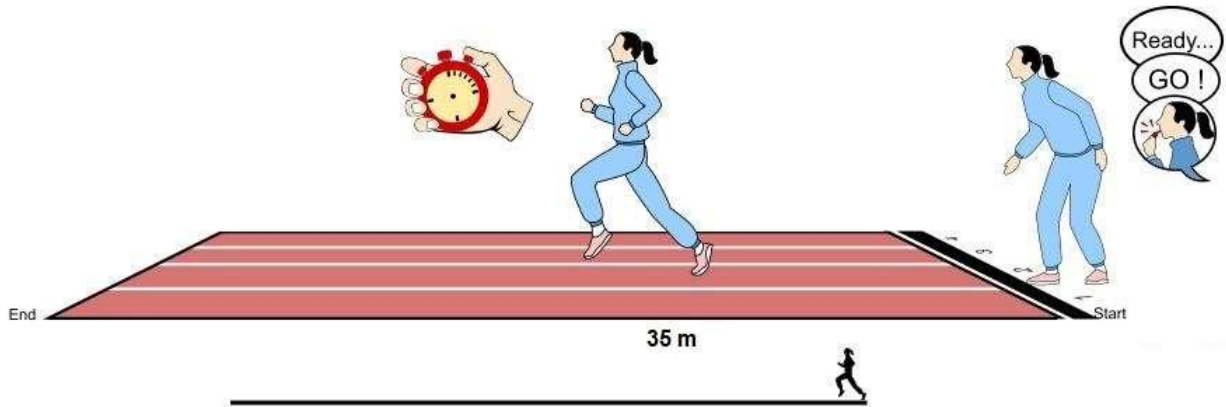
صورة 01 توضح طريقة أداء تمرين مرونة اسفل الظهر والفخذ



صورة توضح طريقة أداء تمرين قياس مداومة القوة الساكنة



رسم تخطيطي يوضح طريقة تطبيق اختبار إينوي للرشاقة



رسم تخطيطي يوضح طريقة تطبيق اختبار السرعة 35م