

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة دكتوراه مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم

في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: الارشاد النفسي الرياضي

**ملمح المربي الرياضي ودوره في تخفيف القلق  
لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية**

دراسة متمحورة حول البعد النفسي للاعبي بطولة القسم الاول والثاني المحترف

إشراف الاستاذ الدكتور:

بن عكي محند أكلي

إعداد الطالب الباحث:

بونوار امحمد

السنة الجامعية 2014-2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا

مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة (آية 32)

# إهداء

اليك ربي اهدي عملي كله ليكون ولو سجلا صغيرا في صحيفة اعمالني  
اللهم بارك لي وبارك علي فان رضاك هو جل مبتغاي ، الي من اوصاني ربي  
بهما خيرا ابي وامي لكما اهدي كل نجاحاتي ومنكما انهل كل رحيق  
قوتي وتفوقي ، ولكما ابارك ما جنيته طول حياتي فلكم كل الفضل بعد  
الله فيما ارتقيت من المعلي ، حفظكما الله الباري ، وبلغكما سعادة

## الدارين

الي احبة استوطنوا جنبات روحي وقد تملكوا شغاف قلبي ، وسيظلون في  
بقعة من الروح لا يطمؤها النسيان ، اخوتي واخواتي

الي من احاطتني بكل رعاية وساعدتني بكل عناية الي من واكبت عمري  
الي من رافقت دربي الي من تعانقت في سبيل سعادتني ، الي من كانت  
مشعلا يضيء طريقي الي من غمرني بكل معروف فالي من فرشت لي قلبها  
دربا لاحلامي ، وتفضلت به علي فلا عجب ان قصر كلامي وعجز قلبي  
الذي سيكتب في داخلي صرحا من احترام وتقدير

## - شكر وتقدير

- احمد الله تعالى حق حمده اولا واخرا ، واشكره علي وافر نعمه ظاهرا وباطنا واثني بعد شكر الله بالشكر الجزيل والامتنان الدائم ما حييت الي والدي ووالدتي الذين غرسا حب العلم واجلاء العلماء بداخلي ، واني لادعو الله العلي القدير ان يمد في عمرهما ويحفظهما ويسدد علي دروب الخير خطاهما وباقة شكر وتقدير وعرفان بالفضل الدائم لمن تابع هذا البحث الاستاذ الدكتور بن عكي محند اكلي الذي اشرف علي هذه الرسالة لما بذله من جهود مخلصه ، وام منحه من وقته غير مبخس ، واما اسداه لي من توجيهات سديدة وارشادات مفيدة ، ولحرصه الشديد ودقته المتناهية لاجرا هذه الاطروحة بصورة متقنة ، وفوق كل ذلك لما قابلني به من رحابة صدر ودمامة خلق ، فجزاه الله خير الجزاء وجعل ذلك في موازين اعماله

كما يطيب لي في هذا المقام ان اتوجه بخالص شكري وتقديري الي جميع اعضاء فرق البحث لمخبر علوم الرياضة والتدريب العالي المستوي وعلي راسهم مدير المخبر الدكتور شناتي احمد والاستاذ طيبي عمار لما قدموه لي من يد المساعدة قصد انجاز هذا البحث المتواضع والي رؤساء الفرق والمربين الريضيين واللاعبين الذين ساعدوني علي انجاز هذا البحث وصبرهم حتي اتمامه .

الطالب :يونوار امحمد

## قائمة المحتويات

كلمة الشكر

الإهداء

أ	.....	مقدمة
04	.....	مشكلة البحث
05	.....	فروض البحث
05	.....	أهمية البحث
06	.....	أهداف البحث
06	.....	أسباب اختيار البحث
07	.....	مصطلحات البحث
09	.....	الدراسات السابقة

## الباب الأول: القراءات النظرية

### الفصل الأول: الشخصية

17	.....	1- مفهوم الشخصية في علم النفس
24	.....	1- 1- طرق دراسة الشخصية
27	.....	1- 2- مكونات الشخصية
31	.....	1- 3- أهمية دراسة الشخصية
33	.....	1- 4- اثر الرياضة في الشخصية
39	.....	1- 5- عوامل نجاح الشخصية الرياضية
43	.....	1- 6- البيئة وتكوين الشخصية
46	.....	1- 7- سمات الشخصية
54	.....	1- 9- بناء الشخصية
55	.....	1- 10- خصائص الشخصية وتكاملها
58	.....	1- 11- أنماط وطرز الشخصية
73	.....	1- 12- نظريات الشخصية

### الفصل الثاني: القلق

77	.....	2- تعريف القلق
77	.....	2- 1 أسباب القلق

80	..... 2- نظريات القلق
83	..... 2- 3 أنواع القلق
85	..... 2- 4 أعراض القلق
87	..... 2- 5 أساليب علاج القلق
90	..... 2- 6 مفهوم القلق في المجال الرياضي
91	..... 2- 7 تأثير القلق على الأداء الرياضي
92	..... 2- 8 حالة القلق في المنافسة
95	..... 2- 9 آثار القلق
98	..... 2- 10 أهمية دراسة القلق من حيث الأبعاد والأعراض
99	..... 2- 11 أساليب التعرف علي القلق الرياضي
103	..... 2- 12 كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة
105	..... 2- 13 الخريطة المعرفية للقلق

### الفصل الثالث: كرة القدم

109	..... 3- الإعداد البدني والمهاري للاعب كرة القدم
117	..... 3- 1- المهارات الأساسية في كرة القدم
121	..... 3- 2- أنواع المهارات الرئيسية للسيطرة علي الكرة
124	..... 3- 3- الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة بالقدم
128	..... 3- 4- أنواع الجري بالكرة
129	..... 3- 5- مهارة تمرير الكرة
132	..... 3- 6- مهارات المراوغة
137	..... 3- 7- مهارة مهاجمة الكرة
141	..... 3- 8- مهارة رمية التماس
141	..... 3- 9- أنواع مهارة رمية التماس

### الفصل الرابع : المنافسة الرياضية

144	..... 4- تعريف المنافسة الرياضية
146	..... 4- 1- خصائص وأنواع المنافسات الرياضية
147	..... 4- 2- طبيعة المنافسة الرياضية
150	..... 4- 3- أهمية المنافسة الرياضية
151	..... 4- 4- العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية

153	..... 4 – 5 – الطاقة النفسية و ظروف المنافسة
154	..... 4 – 6 أهمية الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية

### الباب الثاني : الدراسة الميدانية

160	..... 1 – أهداف الدراسة الاستطلاعية
160	..... 2 – عينة الدراسة الاستطلاعية
162	..... 3 – زمن و ظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية
163	..... 4 – أدوات البحث
163	..... 4 – 1 الأداة الأولى : قائمة أو اختبار أيزنك للشخصية
164	..... 4 – 2 الأداة الثانية : قائمة أو اختبار القلق كحالة و كسمة لسبيلبرجر و هانس
164	..... 5 – نتائج تطبيق الدراسة الاستطلاعية

### الفصل السادس : الدراسة الأساسية

#### خطة وإجراء البحث

171	..... 1 – أدوات الدراسة الأساسية
172	..... 2 – منهج البحث
172	..... 3 – مجتمع الدراسة وعينة البحث
174	..... 3 – 1 خصائص العينة
175	..... 4 – خطة التحليل الإحصائي
175	..... 4 – 1 التحليل الكيفي ( النوعي )
176	..... 4 – 2 التحليل الكمي ( الإحصائي )

### الباب الثالث : نتائج البحث

178	..... 1 – معرفة سمات شخصية المربين الرياضيين
178	..... 1 – 1 نظرة عامة
179	..... 1 – 2 نظرة مفصلة
179	..... 2 – معرفة نوع القلق السائد لدي اللاعبين
179	..... 2 – 1 نظرة عامة
179	..... 2 – 2 نظرة مفصلة
181	..... 1 – 2 – 1 العلاقة الارتباطية بين شخصية المربين والقلق كحالة لدي اللاعبين
184	..... 1 – 2 – 2 العلاقة الارتباطية بين شخصية المربين والقلق كسمة لدي اللاعبين

182	3 – دراسة عامة لسمة الانبساطية لدى المربين الرياضيين.....
182	3 – 1 – نظرة عامة.....
182	3 – 2 – نظرة مفصلة.....
182	3 – 2 – 1 – معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الانبساطية عند المربين والقلق كحالة لدى اللاعبين.....
184	3 – 2 – 2 – معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الانبساطية عند المربين والقلق كسمة لدى اللاعبين.....
186	4 – دراسة عامة لسمة العصابية لدى المربين الرياضيين.....
186	4 – 1 – نظرة عامة.....
186	4 – 2 – نظرة مفصلة.....
187	4 – 2 – 1 – معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة العصابية عند المربين والقلق كحالة لدى اللاعبين.....
188	4 – 2 – 2 – معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة العصابية عند المربين والقلق كسمة لدى اللاعبين.....
190	5 – دراسة عامة لسمة الكذب لدى المربين الرياضيين.....
191	5 – 1 – نظرة عامة.....
191	5 – 2 – نظرة مفصلة.....
191	5 – 2 – 1 – معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدى المربين والقلق كحالة لدى اللاعبين.....
191	5 – 2 – 2 – معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدى المربين والقلق كسمة لدى اللاعبين.....
193	6 – دراسة عامة لسمة الذهان لدى المربين الرياضيين.....
193	6 – 1 – نظرة عامة.....
194	6 – 2 – نظرة مفصلة.....
194	6 – 2 – 1 – معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الذهان لدى المربين والقلق كحالة لدى اللاعبين.....
195	6 – 2 – 2 – معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الذهان لدى المربين والقلق كسمة لدى اللاعبين.....

### الفصل الثامن مناقشة النتائج

196	من حيث التأكد من فروض البحث.....
198	ما تثيره هذه الدراسة من إشكاليات مستقبلية.....
200	استنتاجات البحث.....
202	الإقتراحات والتوصيات.....

المراجع

الملاحق



## فهرس الجداول والأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
92	-نموذج لسيرورة القلق (لمرتن)	01
107	-الخريطة المعرفية للقلق (فاروق السيد عثمان)	02
131	-انواع مهارة ضرب الكرة بالراس (مفتي ابراهيم حماد)	03
135	-نموذج المنافسة الرياضية (ماتيز، رانز)	04

## فهرس الرسومات البيانية

الصفحة	عنوان الرسم	رقم الرسم
180	العلاقة الارتباطية بين شخصية المدربين والقلق كحالة عند اللاعبين	05
183	العلاقة الارتباطية بين سمة الانبساطية لدي المدربين والقلق كحالة لدي اللاعبين	06

184	العلاقة الارتباطية بين سمة الاتساقية لدى المدربين والقلق كسمة لدى اللاعبين	07
187	العلاقة الارتباطية بين سمة العصابية لدى المدربين والقلق كحالة لدى اللاعبين	08
189	العلاقة بين سمة العصابية لدى المدربين والقلق كسمة لدى اللاعبين	09
190	العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدى المدربين والقلق كحالة لدى اللاعبين	10
191	العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدى المدربين والقلق كسمة لدى اللاعبين	11
193	العلاقة الارتباطية بين سمة الذهانوية لدى المدربين والقلق كحالة لدى اللاعبين	12
194	العلاقة الارتباطية بين سمة الذهانوية لدى المدربين والقلق كسمة لدى اللاعبين	13
الصفحة	عنوان الجداول	الرقم

161	توزيع افراد العينة بالنسبة للاعبين	01
162	توزيع افراد العينة بالنسبة للمربين الرياضيين	02
164	جدول يبين ثبات قائمة القلق كحالة وكسمة	03
165	جدول يبين الصدق الذاتي لقائمة القلق	04
166	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق كحالة وكسمة	05
167	معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس القلق كسمة والدرجة الكلية للمقياس	06
167	ثبات قائمة ايزنك للشخصية	07
169	صدق قائمة ايزنك للشخصية	08
170	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس ايزنك للشخصية والدرجة الكلية للبعد	09
172	توزيع مجتمع الدراسة	10
	افراد العينة حسب متغير الخبرة	

175	معرفة سمات شخصية المربين الرياضيين	11
179	معرفة نوع القلق السائد لدي اللاعبين	12
179	العلاقة الارتباطية بين شخصية المربين والقلق كسمة لدي اللاعبين	13
180	العلاقة الارتباطية بين شخصية المربين والقلق كحالة لدي اللاعبين	14
181	دراسة عامة لسمة الانبساطية عند المدربين	15
182	العلاقة الارتباطية بين سمة الانبساطية لدي المربين والقلق كسمة لدي اللاعبين	16
184	دراسة عامة لسمة العصابية لدي المربين	17
185	العلاقة الارتباطية بين سمة العصابية عند المربين والقلق كحالة لدي اللاعبين	18
186	العلاقة الارتباطية بين سمة العصابية عند المربين والقلق كسمة لدي اللاعبين	19
187	دراسة عامة لسمة الكذب لدي المربين	20
189	العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدي المربين والقلق كحالة	21

لدي اللاعبين

190	العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدي المربيين والقلق كسمة لدي اللاعبين	22
190	العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدي المربيين والقلق كحالة لدي اللاعبين	23
192	العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدي المربيين والقلق كسمة لدي اللاعبين	24
192	العلاقة الارتباطية بين سمة الذهانبة لدي المربيين والقلق كحالة لدي اللاعبين	25
193	العلاقة الارتباطية بين سمة الذهانبة لدي المربيين والقلق كسمة لدي اللاعبين	26

## مقدمة:

إن النظرة العلمية المتعمقة والهادفة إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي تفر أن الشخصية الرياضية هي محور الدراسة والعمل في المجال الرياضي، فالوقوف على طبيعة الشخصية الرياضية ومكوناتها وصفاتها وإمكانياتها وقدراتها تعتبر المحك الأول من أجل إعدادها وتطويرها لتحقيق الإنجازات الرياضية التي يطمح إليها المجتمع، كما أن دراسة أفضل الطرق والأساليب والإجراءات التي تعمل على تطوير الشخصية الرياضية لإصدار أفضل أدائها للحركة الرياضية في المنافسات المحلية والدولية هو المحك الثاني الذي من خلاله نتعرف على أهمية الدراسة العلمية للشخصية الرياضية التي هي محور الارتكاز والتقدم في تحقيق الإنجازات الرياضية.

ومن هذا المنطلق الذي يعطي الأهمية العلمية لدراسة الشخصية الرياضية، حيث يهتم علم النفس الاجتماعي بموضوع الشخصية التي هي نتاج عملية التأثير والتأثر أو ما يسمى بعملية التفاعل الاجتماعي، وما يتخللها من متغيرات فردية، أو ما يخص الفرد ويهتم بها علم النفس، وذلك مثل موضوع الشخصية، فعلم النفس الاجتماعي يهتم بالمعرفة المنظمة المسؤولة عن فهم التعقيدات الاجتماعية وما تتضمنه من متغيرات سيكولوجية، وكذلك علم الاجتماع النفس يهتم بالسلوك كدالة للعلاقة بين الناس، وبالقوى الداخلية في الإنسان، كما يهتم بالقوى الخارجية كما تظهر في المجالات الاجتماعية.

ويهتم هذا البحث بأهمية الشخصية الرياضية في التخفيف من حدة القلق للاعبين كرة القدم، وبما أن التدريب هو عملية تربوية يتم من خلالها صقل الفرد من الناحية البدنية والأخلاقية ليصبح إنساناً صالحاً في مجتمعه، فهذه العملية تتطلب من الشخص الذي يتولاها إعداداً متكاملًا من جميع الجوانب، خاصة الجوانب الفنية والتربوية، ويعتبرها المربي الرياضي العمود الفقري لإنجاز هذه العملية بناءً على المؤهلات العلمية، في إطار اختصاصه، كمدرّب تقني، بل تعدى ذلك إلى مجال علم النفس الرياضي وتحضيره النفسي للاعبين، حيث ظهر هذا التحضير منذ سنوات عن طريق الأبحاث والمقالات، وخاصة في دول أوروبا الشرقية من خلال دورات حول ظواهر نفسية ترتبط بالمنافسات الرياضية، ومن بين السمات الانفعالية التي تتاب اللاعبين قبل المنافسة وأثناء المنافسة: القلق، فعلى المربي الرياضي مراعاة هذا الجانب ومحاولة التخفيف من هذا الجو المتوتر وخلق روح التفاؤل

والراحة بين اللاعبين مع محاولة إشغال وقت فراغ اللاعبين بصورة إيجابية ومبتعدا عن بذل الجهد العنيف الذي له تأثير سلبي على مقدار قدراتهم في المباريات الرسمية<sup>1</sup>.

ويحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي.

وقد شعر حديثا العاملين في مجال المنافسات والمستويات العالمية في الرياضة الي أهمية وجود متخصص في علم النفس الرياضي ،وذلك لأهميته الكبرى في إكساب اللاعبين اللياقة النفسية من خلال تقديم المشورة النفسية والعمل علي تطوير سماتهم ومهاراتهم النفسية ،وتتمية القيم الفردية والجماعية<sup>(2)</sup>. ويضيف محمد حسن علاوي<sup>(3)</sup> أن الأبعاد النفسية هي أحد المتطلبات الهامة للوصول الي المستويات العالية في الأنشطة الرياضية المختلفة حيث أن كثير من رياضي المستوى العالي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني ،ولذلك فان هناك عاملا هاما يحدد مستوياتهم في المنافسات الرياضية من أجل الفوز الا وهو العامل النفسي.

ويعتبر هذا من بين الدوافع التي فرضت نفسها على الباحث، للتوغل في هذا المجال لكن من جانب واحد وجد انه الأهم، ومن جهة أخرى لان هذا المجال متشعب ولا يمكن الإلمام بكل جوانبه وعلى ضوء ماسبق برزت فكرة القيام بالدراسة الحالية سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وذلك من خلال إلقاء الضوء على علاقة ملمح المربي الرياضي ونسبة القلق لدى اللاعبين .

بالإضافة إلي الأهمية العلمية والتطبيقية للدراسة الحالية ،وخاصة في مجال علم النفس الرياضي حيث يمثل القلق وملمح المربي الرياضي أحد أهم العوامل التي ترتبط بأداء اللاعب ، بوجه عام وبمستوى الانجاز الرياضي لدى اللاعب بشكل خاص وقد مر بحث المشكلة بعدة صيغ لتناوله ، ففي البداية بعد أن تم تأكيد دور وأهمية العامل النفسي في نتيجة الأداء الرياضي وكذا في أسلوب تعامله مع معطيات ومجريات المباريات، بحيث يتطلب فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب لأداء

<sup>1</sup> أحمد عريبي، عودة كرة اليد وعناصرها الأساسية، ص 232.  
محمد احمد عبد الله، 206، ص 411

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، 1988، ص 135

الرياضي الناجح ، معرفة التركيبية السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي ، وهذا راجع إلي الطفرة العلمية في إعداد اللاعب بدنيا ونفسيا ومها ريا، بحيث يظل العامل النفسي المتغير الحاسم في الأداء سواء تدريجيا أو تنافسيا وقد أشار كثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم أن حوالي 40 إلى 90 % من الأداء يرجع إلي العوامل النفسية (4).

ومن بين الانفعالات النفسية التي أصبحت محل إهتمام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي هو القلق ويعتبر حتما مرض العصر وكلنا نعاني منه ونشعر به في الكثير من الأحيان ، لكن هذا الشعور غالبا ما يكون على شكل مستويات متباينة من التأثير، ويعد من الانفعالات التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية وله وظيفته التنشيطية إلى جانب تأثيراته السلبية على الأداء .

و جاءت دراستنا في بابين باب نظري يتكون من اربعة فصول ، بحيث تناولنا في الفصل الاول شخصية المربي الرياضي والفصل الثاني تناولنا فيه القلق أما الفصل الثالث فتناولنا فيه كرة القدم ، والفصل الرابع فتناولنا فيه المنافسة الرياضية .

أما الباب الثاني فتناولنا فيه الدراسة الميدانية وجاء في ثلاثة فصول ، بحيث تناولنا في الفصل الخامس الدراسة الاستطلاعية، اما الفصل السادس فتناولنا فيه الدراسة الأساسية المتظمة خطة إجراءات البحث الميدانية ، بينما نجد في الفصل السابع عرض النتائج وتفسيرها.



## الإشكالية:

تتسم الشخصية بمجموعة من التنظيمات الفرعية (البدنية، العقلية، الانفعالية) التي تتفاعل مع بعضها البعض لتكون تنظيمًا متكاملًا ومنفردًا عن غيره، ومؤهلات لإصدار نمط خاص من السلوك الذي يميز كل فرد عن غيره من الأفراد.

ونتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، حيث يؤثر فيها ويتأثر بها، ولا يمكن القول بأن الشخصية تختلف فقط باختلاف طبيعة كل تنظيم، بل ولكن أيضاً نتيجة لطبيعة البيئة التي تعرض لها كل شخص، نستخلص من ذلك أن مفهوم مكونات الشخصية يختلف من رياضي لآخر، ويختلف أيضاً من طبيعة البيئة التي تعامل معها الرياضي، عن البيئة التي تعامل معها غير الرياضي، كما تختلف شخصية كل رياضي عن غيره من الرياضيين حتى ولو اشتركوا في نشاط واحد، ونتيجة أيضاً لتعرض كل رياضي لمثيرات بيئية رياضية أدركها واستجاب لها بطريقة مختلفة عن زملائه في نفس النشاط.

ولكن ما يهتما في هذه الدراسة هو كيفية ربط شخصية المربي الرياضي، ودورها في التخفيف من حدة القلق وأعراضه التي لا تعني بالضرورة أن القلق الذي ينتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن التعرف عليه من خلال كل الأبعاد المصاحبة للقلق، وأعراضها، بالرغم من أن القلق ظاهرة تعبير عن حالة الشخصية بمكوناتها الثلاثة: البدنية، المعرفية والانفعالية. إلا أن أعراض القلق قد تبدو قبل التنافس أكثر ظهوراً لدى بعض الرياضيين من الناحية البدنية والبعض الآخر من الناحية المعرفية، وفئة ثالثة قد تبدو عليهم الأعراض الانفعالية قبل التنافس بصورة واضحة، ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضي وشخصيته، ومن هذا المنطلق نستطيع صياغة الإشكالية التالية:

## التساؤل العام:

هل لسمات شخصية المربي الرياضي دور في ظهور القلق كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم؟

## التساؤلات الجزئية:

(1) هل تؤثر شخصية المدرب الرياضي ذات السمة الانبساطية في ظهور قلق السمة لدى لاعبي كرة

القدم؟

(2) هل تؤثر شخصية المدرب الرياضي ذات السمة الانبساطية في ظهور القلق كحالة لدى لاعبي كرة

القدم؟

3) هل تؤثر شخصية المدرب الرياضي ذات السمة العصابية في ظهور القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم؟

4) هل تؤثر شخصية المدرب الرياضي ذات السمة العصابية في ظهور القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم؟

5) هل تؤثر شخصية المدرب الرياضي ذات السمة الكاذبة في ظهور القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم؟

6) هل تؤثر شخصية المدرب الرياضي ذات السمة الكاذبة في ظهور القلق كحالة لدي كرة القدم؟

7) هل تؤثر شخصية المدرب الرياضي ذات السمة الذهانية في ظهور القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم؟

8) هل تؤثر شخصية المدرب الرياضي ذات السمة الذهانية في ظهور القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم؟

#### الفرضية العامة:

لشخصية المربي الرياضي دور في ظهور القلق كحالة وكسمة لدي لاعبي كرة الاقدم

#### الفرضيات الجزئية:

1) تؤثر شخصية المربي الرياضي ذات السمة الانبساطية في ظهور القلق كحالة وكسمة لدي لاعبي كرة القدم.

2) تؤثر شخصية المربي الرياضي ذات السمة الانبساطية في ظهور القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم.

3) تؤثر شخصية المربي الرياضي ذات السمة الانبساطية في ظهور القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم.

4) تؤثر شخصية المربي الرياضي ذات السمة الكاذبة في ظهور القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم.

5) تؤثر شخصية المربي الرياضي ذات السمة الكاذبة في ظهور القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم .

6) تؤثر شخصية المربي الرياضي ذات السمة الكاذبة في ظهور القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم.

7) تؤثر شخصية المربي الرياضي ذات السمة الذهانية في ظهور القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم .

8) تؤثر شخصية المربي الرياضي ذات السمة الذهانية في ظهور القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم.

#### أهمية البحث:

نريد من دراستنا هذه أن نبين أن ملمح المربي الرياضي يعتبر أحد الأبعاد الهامة في سيرة المربي الرياضية المهنية، حيث أن التحضير النفسي للرياضي، سواء كان تحضير قصير المدى، أو

متوسط المدى، أو طويل المدى، تتطلب شخصية قوية من لدن المربي الرياضية كي يستطيع التخفيف من حدة القلق لدى الرياضيين كون أن شخصية المربي الرياضي لها دور في التخفيف من حدة القلق وتساهم في تفعيل التحضير النفسي للاعبين أثناء المنافسات الرياضية، حيث تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة في تحديد أنماط شخصية المربي الرياضية (المنبسط، المنطوي، الكذب...) وتجربتها في الوسط الرياضي، قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، ومقارنة ذلك مع نفسية و أداء اللاعبين أثناء المنافسة. أردنا أيضاً أن نبرز نوع النمط المناسب وتسليط الضوء عليه، حيث يعتبر محور الدراسة، وتأثير ذلك على مردود اللاعبين بصفة عامة من الناحية النفسية.

### أهداف البحث:

ندرج أهداف البحث فيما يلي:

1. إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة.
2. أهمية دراسة شخصية المربي الرياضي يعتبر العمود الفقري في العمليات التربوية.
3. تطوير وتنمية شخصية المربي الرياضي أثناء مساره المهني.
4. إبراز أنماط الشخصية التي تساعد على التحضير النفسي الجيد للاعبين.
5. علاقة أنماط شخصية المربي الرياضي بتخفيف ظاهرة القلق لدى اللاعبين.
6. تطوير أداء اللاعبين مرهون بتحضيرهم النفسي الجيد.
7. إبراز دور المرشد النفسي الرياضي داخل الفرق الرياضية.

### أسباب اختيار البحث:

1. أغلب المدربين يجهلون أن لأنماط الشخصية دور في التحضير النفسي الجيد للاعبين.
2. جل المدربين الرياضيين يجهلون أن لأنماط الشخصية دور في رفع أداء اللاعبين أثناء المنافسة من الجانب النفسي.
3. للجانب النفسي للمدربين الرياضيين تأثير على نفسية اللاعبين.
4. الأداء الممارس للاعبين يتوقف على تحضيرهم النفسي الجيد قبل المنافسة.
5. لظاهرة القلق دور سلبي أثناء أداء اللاعبين (المهاري، البدني...).
6. عدم وجود أخصائيين نفسانيين في الفرق الرياضية وحتى الفرق الوطنية.
7. عدم وجود مرشدين نفسانيين في الجمعيات والنوادي الرياضية.

## تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### - الشخصية:

يرى "أيزنك" Eysenck أن كل صفة تميز الشخص عن غيره من الناس تؤلف جانباً من شخصيته، فذكاءه، وقدرته العقلية والبدنية، ومهاراته، وقيمه، واتجاهاته، وميوله، وعواطفه، وغيرها من الصفات تعتبر من مقومات شخصيته، وعلى ضوء ذلك عرفها بما يلي: "الشخصية هي جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص عن غيره تمييزاً واضحاً".

تعريف "وارن" Warren الشخصية بأنها "ذلك التنظيم المتكامل لجميع خصائص الفرد المعرفية والجسمية والوجدانية والنزوعية التي تعبر عن نفسها في تميز واضح عن غيرها".  
تعريف "أحمد عزت" بأنها "جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص تمييزاً واضحاً".

تعريف "أحمد زكي صالح" الشخصية بأنها "ذلك النظام الكامل من النزاعات الثابتة الجسمية والنفسية التي تميز فرداً معيناً والتي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية".

### - القلق:

تعريف "سيجموند فرويد" S. Freud بأنه "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم. والشخص القلق يتوقع الفشل دائماً متشائماً ويشك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيب منه الضرر"<sup>1</sup>.

تعريف الدكتور "فؤاد الباهي" "القلق يدل على معناه العلمي الحديث على إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل، ويؤدي إلى ضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى"<sup>2</sup>.

### كرة القدم:

**التعريف اللغوي لكرة القدم Football:** هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون Football ما يسمى عندهم "الريفي" أو "كرة القدم الأمريكية" أما كرة القدم المعروفة، والتي نشير إليها في دراستنا هذه فتسمى soccer<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، لبنان، 1986، ص 5.

<sup>2</sup>رومي جميل، المرجع السابق، ص 5.

<sup>3</sup>رومي جميل، المرجع السابق، ص 5.

### التعريف الإصطلاحي لكرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز الهدف<sup>1</sup>.

### التعريف الإجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعباً في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط الميدان وحكمين مساعدين.

### المربي الرياضي:

**التعريف اللغوي:** من درّب يدرّب تدريباً، وهو الممون المشرف على تسيير التمارين الرياضية<sup>2</sup>.

### اصطلاحاً:

هو ذلك المختص الذي يعطي دروساً خاصة بواسطة عملية التدريب، وهو الذي يمد الرياضيين بالنصائح والذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك الشخص القائم القوي الشخصية الكفاء في عمله، القادر على ربط علاقات متينة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه<sup>3</sup>.

**تعريف المنافسة الرياضية:** يعرفها دوي تشن مورتقلا عن محمد حسن علاوي<sup>4</sup> والذي اقر فيه ان المنافسة بصفة عامة، هي موقف تتوزع فيه المكفآت بصورة غير متساوية بين المشتركين او المتنافسين فههدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الاخر .

يعرفها اسامة كامل راتب<sup>5</sup> أنها موقف اختبار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة، فيفها يحاول كل لاعب رياضي احباط محاولات المنافس لتحقيق هدف او اهداف مسبقة .

### الدراسات السابقة:

دراسة "بهاكيراثي سمير" 2008 Bhagirathi S. تحت عنوان "قلق المنافسة وعلاقته بدافعية

إنجاز الحفاظ على الهدف عند لاعبات الهوكي على العشب الصف الثانوي:

<sup>1</sup> مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية، دار ابن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص 09.

<sup>2</sup> قاموس اللغة الجليلي بن الحاج يحي، المؤسسة الوطنية للكتاب، بدون طبعة، 1984، ص 462.

<sup>3</sup> زكي محمد حسن، المدرّب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص 36.

<sup>4</sup> -محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ص 29 دار المعارف 2002

<sup>5</sup> -اسامة كامل راتب قلق المنافسة ، ص 18 دار الفكر العربي 2000

تهدف هذه الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين قلق المنافسة ودافعية الإنجاز من أجل الحفاظ على الهدف لممارسات لعبة الهوكي على العشب الطبيعي والاصطناعي.

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها عشرة لاعبات يمثلن حراس المرمى من مختلف ثانويات الولاية (مادية برادي تش) في الهند، تتراوح أعمارهن بين 14 و 19 سنة .

استعمل الباحث مقياس حالة وسمة القلق المعد من طرف "سبيلبرجر" Spielberg واستعمل الأسلوب الإحصائي الخاص بالارتباط الخطي لـ"بيرسون"، ومستوى الدلالة كان عند (0.05) وذلك من أجل فحص دلالات معدلات الارتباط.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها توصل الباحث إلى وجود علاقة دالة بالنسبة للقلق، سواء كحالة أو كسمة، فكانت النتائج بالنسبة للقلق كحالة (0.904) وكسمة (0.844).

#### دراسة "موريس" وزملائه 1975:

وهي دراسة تحليلية لعلاقة الأداء الرياضي بالأبعاد المتعلقة بالملح وحالة قلق المنافسة من خلال طرح الإشكال التالي:

- كيف تتغير حالة القلق أثناء المنافسة، وهي العلاقة الموجودة بين الملح وكل من حالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس، وهل يزيد هذا من علاقة الأداء بحالة القلق الجسمي. وتهدف هذه الدراسة إلى اختبار فرضية القلق وعلاقته بالأداء، مما يساهم في تدعيم الصديق البنائي لقائمة حالة قلق المنافسة. أما أهمية البحث حسب "موريس" فتكمن في معرفة كيفية تغير حالة القلق أثناء المنافسة وعلاقة هذا الأخير بملح المربي.

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج هذه الدراسة تتسق مع الفرض الذي اقترحه "موريس" وزملائه، حيث تشير النتائج إلى ارتفاع درجة القلق الجسمي في القياس قبل المنافسة مقابل انخفاضها في قياس منتصف المنافسة، وعليه فهذه النتائج تتسق مرة أخرى، مع الفرض القائل باستقلال كل من حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي، وللوصول إلى الاستنتاجات السابقة فقد اعتمد "موريس" وزملائه على تطبيق حالة قلق المنافسة على عينة تتألف من 49 لاعباً للغولف من المشاركين في الأهلية للناشئين بالمجتمع الأمريكي، وتتراوح أعمارهم بين 16 و 19 سنة، وقد اشتملت إجراءات تطبيق القائمة لثلاث فترات يوم أو يومين قبل المنافسة.

- عدم المنافسة Non compétition.

- قبل المنافسة Avant la compétition.

- منتصف المنافسة Mid competition.

- تم التطبيق بعد انتهاء المباراة مباشرة.

حيث طلب من كل لاعب استرجاع وصف حالته الانفعالية التي كان يشعر بها بعد انتهاء منتصف الجولة الأولى، وقد استخدم الباحثون هذا الإجراء نظراً لتعزيز تطبيق القائمة على اللاعبين في منتصف المنافسة.

### دراسة "شودة حسب الله بشاي" 1983:

وتمثلت هذه الدراسة في العلاقة بين الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء المراهقون ومستوى القلق لديهم.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الاتجاهات الوالدية في إثارة مشاعر القلق لدى المراهقين، والدراسة الحالية تتناول عدد من الاتجاهات الوالدية وتشمل: التسلط، التفرقة، إثارة الألم النفسي، الحماية الزائدة، الإهمال، التذبذب، السواء. عينة البحث تكونت من 300 طالب وطالبة (150 ذكور و150 إناث) من طلاب الصف الأول الثانوي.

### نتائج البحث:

1. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاتجاهات الوالدية المتمثلة في التسلط كما يدركها الأبناء المراهقون وسمة القلق لديهم.

2. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاتجاهات الوالدية في التفرقة كما يدركها الأبناء المراهقون وسمة القلق لديهم.

3. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاتجاهات الوالدية المتمثلة في إثارة الألم النفسي كما يدركها الأبناء المراهقون وسمة القلق لديهم.

4. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاتجاهات الوالدية المتمثلة في الإهمال كما يدركها الأبناء المراهقون وسمة القلق لديهم.

5. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاتجاهات الوالدية المتمثلة في التذبذب كما يدركها الأبناء المراهقون وسمة القلق لديهم.

6. توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الاتجاهات الوالدية السوية كما يدركها الأبناء المراهقون وسمة القلق لديهم.

7. تختلف ديناميكية الشخصية لدى الأبناء المراهقين الحاصلين على أقل درجة في اختبار القلق.

دراسة "هالة مصطفى إبراهيم جمعة" 2003 "تأثير قلق المنافسة على بعض المتغيرات الشخصية لبعض لاعبي المستويات العالية":

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير قلق المنافسة لدى اللاعبين ذوي المستويات العالية على حالتهم الشخصية. استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التجريبي. عينة البحث: أجريت التجربة على عينة قوامها 15 رياضياً من المستوى العالي في المصارعة والجو دو والملاكمة.

الأدوات المستعملة في القياس: قائمة قلق المنافسة الرياضية لـ"مارتينز".

#### أهداف البحث:

- التعرف على متغيرات قلق المنافسة الرياضية أي "الشدة" والاتجاه لدى لاعبي المصارعة، الجو دو، الملاكمة.
- التعرف على متغيرات قلق المنافسة الرياضية أي الشدة وسمات الشخصية.

#### النتائج:

- ارتفاع شدة القلق المعرفي والبدني وانخفاض شدة الثقة بالنفس عند لاعبي المصارعة والجو دو والملاكمة قبل المنافسة بساعة.
- وجود علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة وسمات شخصية الرياضي.

#### الدراسات المحلية:

دراسات تناولت القلق من خلال المسح المكتبي، توصل الباحث إلى الدراسات التالية:

دراسة "إسماعيل مقران" (2000، ص 04، 06، 08، 128، 180):

وهي رسالة ماجستير تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية". وعليه فقد قام الباحث بطرح الإشكالية في صيغة تساؤلات تتطلب حلاً لرفع الغموض والالتباس عن مفاهيم القلق، وجاءت كما يلي:

- إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو تأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟

- ما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟

ولبحث هذه الإشكالية فقد افترض الباحث جملة من الفرضيات وهي:



- التأثير السلبي للقلق لدى اللاعبين قبل أثناء المنافسات الرسمية يرجع إلى استئصال مستويات القلق لديهم.

- يعزي وجود القلق المعرقل للأداء الرياضي إلى وجود المؤشرات المؤثرة على الحالات النفسية لديهم قبل وأثناء المنافسات الرسمية.

أما أهداف البحث فتتمثل كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي الخاص بالرياضي، وبالتحديد الحالة الانفعالية التي تعرف بظاهرة القلق، بالإضافة إلى محاولة إيجاد المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أدائهم الجيد، ومعرفة وإبراز درجة مستويات القلق لتسهيل مهمة إعداد وتهيئة الرياضي لخوض المنافسات من دون مركب نقص، وعليه فإن الباحث قد توصل إلى النتائج التالية:

- القلق لدى الرياضيين متعدد الأسباب لكون المثيرات الانفعالية كثيرة، لاسيما قبل وأثناء المنافسة الرياضية وهي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء.

- إن وجود حالة القلق أثناء المنافسة بما في ذلك القلق الميسر والمعرقل أمر بديهي لدى اللاعبين وليس هو الإشكال في حد ذاته، إنما الإشكال هو كيفية تشخيص نوعية القلق لدى اللاعب حتى يمكن معالجته.

- جاءت حالة القلق الجسمي في المقام الأعلى وكانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين، وتليها حالة القلق المعرفي، بينما جاءت حالة الثقة بالنفس موالية للحالتين السابقتين.

- مؤشر درجات القلق كان عالياً على مستوى عبارات مقياس اختبار تقييم الذات "ب" وظهر ذلك جلياً من خلال المتوسط الحسابي العام.

- تأثير الانفعال على معنويات اللاعبين وذلك دائماً في غياب الإعداد النفسي الجيد والمنظم.

#### دراسة "خلفوني محمد عدنان" (2009، ص 07، 10، 110):

وهي رسالة دكتوراه تحت عنوان "لمح المدرب وأثره في ظهور القلق الرياضي والفريق أثناء المنافسة"، حيث قام الباحث بطرح التساؤلات التالية:

- هل تؤثر شخصية المدرب الانبساطية في ظهور حالات قلق السمة لدى الرياضيين؟

- هل تؤثر شخصية المدرب الانطوائية في ظهور حالات قلق السمة لدى الرياضيين؟

وعلى ضوء صياغة هذه الأسئلة افترض الباحث جملة من الفرضيات وهي:

- يعود القلق لدى الرياضي والفريق أثناء المنافسات الرياضية إلى شخصية المدرب.
  - تؤثر شخصية المدرب الانبساطية في ظهور حالات قلق السمة لدى الرياضيين.
  - تؤثر شخصية المدرب الانطوائية في ظهور حالات قلق السمة لدى الرياضيين.
- أما أهداف البحث فتمثلت فيما يلي:

كون هذا البحث عبارة عن دراسة للجانب النفسي الخاص بالرياضي وتحديد أهمية الشخصية في ظهور حالات القلق لدى الرياضيين، وإبراز دور نماذج الشخصية في ظهور القلق سواء كان كحالة أو كسمة.

#### النتائج:

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الحديث.
- التركيز على الجانب النفسي في تأهيل المدربين.
- إجراء اختبارات نفسية أثناء مقابلة التوظيف سواء فيما يخص المدربين أو اللاعبين.
- كل العوامل والأسباب تكون معرقله إن وجدت الوسط الملائم -نقص أو انعدام الإعدادات السيكولوجي لدى اللاعبين-.

#### دراسة "كوتو" 1997:

تمحورت هذه الدراسة حول الموضوع التالي: "لمح المدربين الرياضيين ذوي المستوى العالي"، تمكن الباحث من خلال هذه الدراسة من معرفة أهم العوامل التي ساعدت المدرب في تكوين خبراته المهنية وكيفية تغلبه على القلق كحالة وسيطرته عليه واستغلاله في تحفيز اللاعبين والفريق. وعليه فقد قام الباحث بطرح الإشكالية في صيغة سؤال:

- إلى أي مدى يمكن لملح المدربين الرياضيين يكون فعال في التغلب على ظاهرة القلق.
- وقد افترض الباحث جملة من الفرضيات وهي:
- التأثير السلبي للقلق على ملح المربي الرياضي.
- القلق يؤثر سلبياً على أداء المربين أثناء تأدية مهامهم الرياضية.
- للقلق علاقة ارتباطاً بأنماط شخصية المربي.

#### النتائج:

- ظهور القلق كحالة مرتبط ارتباطاً مباشراً مع أنماط شخصية المربين.
- لنمط شخصية المربي دور في الحد من ظاهرة القلق لدى اللاعبين.

الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

## شخصية المربي الرياضي

## مفهوم الشخصية فى علم النفس:

قدمت تعريفات للشخصية فى مجال علم النفس وعلم الاجتماع، فعلماء النفس يقيمون الشخصية على أساس ظواهر سيكولوجية استناداً إلى ذلك التمايز بين الأفراد، والذى يتسم كل منها بطابع معين أو بخصائص أو صفات معينة، ومنها سلوك الأفراد، حيث ينظر الباحثون إلى هذه السمات التى يتقاسمها الأفراد بدرجات متفاوتة.

وقد ظهر اتجاهان فى تعريف علماء نفس للشخصية، ويأخذ الاتجاه الأول بالتعريف المظهري للشخصية، وهو يبدو محصلة أنواع النشاط المختلفة التى يقوم بها الفرد، والتى يمكن عن طريق ملاحظتها ملاحظة فعلية خارجية أن يتعرف على الفرد أو بعبارة أخرى فإن الشخصية هى الناتج النهائى لمجموعة من الانماط التى تميزه عن غيره.

ويذكر الاتجاه الثانى على جوهر الإنسان وطبيعته الداخلية على اعتبار أن الإنسان مجموعة من الحالات والعمليات والتكوينات الداخلية التى لا بد من افتراض وجودها حتى يمكن فهم السلوك الظاهري الملاحظ لدى الفرد، وبعبارة أخرى ينظر هذا الاتجاه إلى الشخصية باعتبارها تنظيم يتضمن النواحي النفسية والعقلية والمزاجية والأخلاقية، سواء كانت فطرية غريزية أو كانت مكتسبة عن طريق الخبرة كالاستعدادات والميول.

كذلك تطرق علماء النفس إلى موضوع الشخصية من وضعين مختلفين:

- الوضع الأول: يتوقف فحصه عند التعرف على دعائم ستاتيكية (ثابتة) يقوم عليها بناء الشخصية، وعلى ديناميكيات نفسية تتحرك داخل الهيكل، ويتسبب فى تكيف أو تغيير النتائج النهائية للسلوك تبعاً لظروف البيئة المحيطة بالفرد، أو لظروفه الداخلية الخاصة به.

- الوضع الثانى: فلا يلتقط فى مسحه إلا المظاهر الطبيعية أو الشاذة سواء كانت ستاتيكية تشكل الهيكل المذكور، أو ديناميكية تتحرك بداخله<sup>1</sup>.

ومن أصحاب الاتجاه النفسى "لافورد بيشوف"<sup>2</sup> Ledford Bischof فقد عرف الشخصية بأنها مفهوم شخصى، أو أنها الشخص كما هو معروف لدى الآخرين، أو أنها السمة الغالبة

<sup>1</sup> د. ألفت محمد خلفى، من عالم النفس المعاصر، ص 6.

<sup>2</sup> Ledford Bischof : interpreting personality théorie, p 8.

والمسيطرة على سلوكه في أغلب الأوقات كالبشاشة أو التهجم أو السيطرة، فقد عرفها الدكتور "أحمد عزت"<sup>1</sup> بأنها "نظام متكامل أو وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والمزاجية.

وتحتوي الشخصية الواحدة على العديد من المكونات، وكل مكون يتوافر بكيفية ودرجة معينة، وعليه فإن عنصر التعامل بين المكونات يمثل جانباً هاماً من مفهوم الشخصية، وتأخذ مكونات الشخصية طبيعتها وحجمها وتفاعلها مع بعضها البعض، وكذلك من تفاعلها مع البيئة التي يحتمل بها الفرد مثل الأسرة، الأقارب، والمنظمات التي ينتمي إليها، والعمل... وغيرها. وتتنظم مكونات وخصائص الشخصية في نظام متكامل يفسر كيف يسلك الفرد اتجاه نفسه، والآخرين والبيئة، ويستند هذا المفهوم للشخصية إلى ثلاثة افتراضات أساسية<sup>2</sup>، وهي:

1. أن الخصائص المميزة للفرد لها صفة الاستمرارية، بمعنى أنها لا تتغير لفترة طويلة.

2. أن الخصائص المميزة للفرد هي المحدد الرئيسي لسلوك الفرد.

3. أن الخصائص الشخصية للفرد تؤثر في سلوك الفرد في مختلف المواقف.

وفي ضوء ما سبق يمكن وضع التعريف الآتي للشخصية، فهي:

النظام المتكامل من الخصائص المميزة للفرد، والعلاقة بين هذه الخصائص والتي تساعد الفرد على ملاءمة نفسه مع الآخرين والبيئة من حوله، ويتكون هذا التعريف من المفاهيم الآتية:

1. الشخصية نظام متكامل من الخصائص.

2. الشخصية تختلف من فرد لآخر وتمتاز بظاهرة التمييز.

3. الشخصية تتحدد بالعلاقة بين الخصائص المكونة لها.

4. الشخصية تحدد سلوك الفرد اتجاه نفسه، والآخرين والمجتمع.

وأخذ "جلبفورد"<sup>3</sup> بهذا المفهوم، وعرف الشخصية بأنها مجموعة من السمات التي تميز

فرداً ما، ومن ذلك أن شخصاً يغلب عليه صفة الاتزان في التحكم في انفعالاته، وفي التعبير عنها في مواقف الغضب وفي مواقف الرضا.

<sup>1</sup> إقبال محمد بشير ود. سامية محمد فهمي: الخدمة الاجتماعية في المجال النفسي، ص 2-3.

<sup>2</sup> د. إبراهيم بسيوني وآخرون، السلوك التنظيمي، ص 59.

<sup>3</sup> د. رمضان محمد القذافي، الشخصية - نظرياتها، اختبارات أساليب قياسها، ص 14.

إن كل حادثه في حياتنا لا بد وأن تترك أثراً في شعورنا، يظل قائماً لمدة طويلة ، في اللاشعور بتأثير الكبت وعوامل الإحباط ويؤثر في سلوكنا بشكل أو بآخر، ولا يمكن استدعاؤه إلا تحت شروط خاصة.

وعلى ذلك فالتذكر هو قدرة الفرد على استدعاء واسترجاع والتعرف على ما مر به من خبرات ومهارات وأحداث، وقد تكون هذه المكتسبات صوراً ذهنية أو أحداثاً أو ألفاظاً أو أفعالاً أو مهارات حركية، وفي ضوء ذلك فالتذكر هو قدرة عقلية معرفية يتم فيها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرات الماضية.

والتفكير هو العملية التي ينظر بها العقل لخبراته بطريقة جديدة لأي مشكلة معينة، أو هو إدراك علاقة جديدة بين موضوعين، أو بين عدة موضوعات، وهكذا فإن التفكير مظهر من مظاهر الذكاء يمكن تدريبه وتنميته في الفرد، وينطلق التفكير إلى مستويات عليا في الاستدلال والإبداع، فهو يسعى للوصول بالإنسان إلى شيء عقلي جديد، وتتم عملية التفكير من خلال بعض العمليات الرئيسية، ومن أهمها:

1. **عملية المقارنة:** وهي عبارة عن أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء والظواهر والعلاقات الموضوعية، وعادة ما تكون موجهة نحو هدف معين.

2. **عملية التحليل والتركيب:** لا يمكن الفصل بين هاتين العمليتين، فهما يفهمان دائماً في وحدة وظيفية من شأنها معرفة الشيء بصورة متكاملة. ويرتبط التفكير بالتعلم، فالتعلم يعتمد أولاً و آخراً على التفكير، فالطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يكون على مستوى معين من النمو العقلي يؤهله لنوع معين من التفكير، وكذلك يجب على المعلم مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد في القدرات العقلية والاستعدادات، أما الشخصية فيقصد بها النظام الأساسي الذي يؤلف بين هذه الوظائف ويجعلها تعمل معاً بأساليب متباينة تختلف اختلافاً ملحوظاً من شخص لآخر.<sup>1</sup>

### مدرسة التحليل النفسي:

اعتبر "سيجموند فرويد" (1856-1939) الشخصية تنظيم نفسي أساسياً، فهي تنظيم ديناميكي Dynamic أي حركي داخلي لعوامل نفسية وفسولوجية، يحقق تكيف الفرد مع بيئته.

<sup>1</sup> أحمد محمد عامر، أصول علم النفس العام في ضوء الإسلام، ص 54

وحاول "فرويد" أن يفسر السلوك الإنساني<sup>1</sup> وأن يقيم على نفس الشخصية، فهناك نوعان من التفكير يتحكمان في السلوك النمائي الذي يحدد نوع الشخصية: النوع الأول غريزي ويخضع لمبدأ اللذة وهو من خصائص اللاشعور، والنوع الثاني يخضع لمبدأ الحقيقة ويعمل في المستوى الشعوري وقبل الشعوري. ويعرف "فرويد" اللاشعور بأنه لا يسهل على الفرد تحديده أو التعرف عليه لأنه غير مقبول وغير مرغوب فيه، بينما ما قبل الشعور أفكار يمكن أن تسترعي انتباه الفرد وأن تفرض عليه التفكير فيها.

### مفهوم الشخصية في علم الاجتماع:

في مقابل المدرسة النفسية التي اتخذت الفرد محوراً أساسياً لدارستها ظهرت المدرسة السوسبيولوجية نتيجة طرح سؤال مؤداه: هل الشخصية متفردة؟ أم أنه يمكن فهمها دون<sup>2</sup> إدراج مجموعة من التكوينات الاقتصادية والاجتماعية والإيديولوجية تؤثر بصورة فعالة على الأنماط السلوكية والعمليات العقلية والقيم والأدوار التي يقوم بها الإنسان؟

وترتكز المدرسة السوسبيولوجية على الفرد من حيث هو عضو في جماعة، فهي تركز على الجانب الاجتماعي للشخصية وعلى قدرة الفرد على التوافق مع بيئته واستعداده لمسايرة الظروف المعيشية، وتؤكد هذه المدرسة على عمليات التنشئة الاجتماعية للفرد، وتوضح كيف تؤثر البيئة الاجتماعية أو الثقافية في تشكيل الشخصية.

أما علماء الاجتماع الثقافي فقد اعتبروا أن الثقافة هي المسؤولة عن الشكل الرئيسي للشخصية في أي مجتمع.

وقد حدد قاموس علم النفس لـ"دويغر" الشخصية بأنها تنظيم متكامل وديناميكي للخصائص الجسمية (وظائف الجهاز العصبي ووظائف الحواس والغدد وغيرها)، والخصائص العقلية المعرفية (الإدراك والتخيل والتذكر والتفكير)، والخصائص الأخلاقية (القيم والمثل)، والخصائص الاجتماعية للفرد كما يبدو للآخرين في أسلوب الأخذ والعطاء في الحياة اليومية،

<sup>1</sup> أبو اليزيد الميننت، النظم السياسية والحريات العامة، ص 14.

<sup>2</sup> أحمد محمد عامر، مرجع سابق، ص 60.



وهكذا تتضمن الشخصية الحوافز الطبيعية والمكتسبة والعادات والميول، وكذلك العوامل والمثل والأفكار والمعتقدات، كما تتضح فى معاملات الفرد مع وسطه الاجتماعى.

وقد رفض "هارى ستاك سليفان"<sup>1</sup> وهو صاحب اتجاه فى مدرسة التحليل النفسى، وقام ليعارض "فرويد"، رفض مبدأ التداعى الحر فى العلاج النفسى ووجد أنه من الضرورى دراسة الموقف الذى تتبادل فيه العلاقات الشخصية ومعرفة القوى التى تسهل أو تعوق الاتصال بين الشخصين فى الموقف، وذلك من أجل فهم علاقة الشخص بالمجتمع.

ويرى "سليفان" أن الإنسان يتعلم السلوك فى المواقف الشخصية المتبادلة، ولهذا رفض اعتبار الإنسان مخلوقاً غريزياً، أو محصلة الصراع بين المجتمع وغرائز الفرد، وأكد قيمة الإنسان باعتباره الأساس المادى للحياة الإنسانية.

ويرى "سليفان"<sup>2</sup> أن الشخصية لا تبنى فى مرحلة الطفولة، وعرفها بأنها نمط نسبى يظهر فى مواقف علاقات الشخصية المتبادلة الدائمة، وهى تميز الوجود البشرى، والشخصية ليس لها وجود حقيقى، فهى وحدة افتراضية دالة لأنواع المواقف المتبادلة، وهى محصلة التفاعل فى المواقف.

وتبدأ شخصية الإنسان بتمام ولادته حياً وتنتهى بموته، فقبل أن تتم الولادة لا تبدأ الشخصية، إذا ولد الجنين ميتاً<sup>3</sup>.

ويدخل الشخص منذ ميلاده فى مواقف ذات علاقات متبادلة متداخلة تساهم فى تحديد شخصيته، بل أن كل ما هو إنسانى هو نتيجة التفاعل مع الآخرين فى موقف معين يتبادل فيه العلاقات معهم من أجل حل مشاكل الذات، والتبادل هنا لا يقتصر على تبادل العلاقات بل يمتد ليشمل كل عمليات الإدراك والتخيل والتذكير، فجميع العمليات النفسية عمليات تنشأ نتيجة تبادل العلاقات فى الموقف.

وأكد "سليفان" أن الشخصية لا توجد بمعزل عن العلاقات الشخصية فى الموقف، فالإنسان دائماً يوجد فى مجال اجتماعى، ويعيش فى بيئة تضم مجموعة من الأفراد يتفاعلون

<sup>1</sup> Harry Stack Sullivan, the conception of modern psychology, p 23.

<sup>2</sup> Ibid, p 98.

<sup>3</sup> Joseph griffith, the psychology of human Behavior.

فيما بينهم، ويمارس كل منهم نشاطه الوظيفي مع الآخرين، ونحن لا نلاحظ الشخصية وإنما نلاحظ السلوك الشخصي في الموقف، ولا يمكن أن نذكر السلوك بعيداً عن الموقف.

أما المدرسة الدوركايمة فقد أهملت دوافع الفرد وأفكاره كأسباب السلوك، واعتبرت هذه الدوافع تؤدي إلى الاغتراب، وفقدان المعايير يكون في محصلتها النهائية الانتحار والتفكك الاجتماعي، ذلك أن العوامل الاجتماعية الخارجية عن الشخص هي العامل الحاسم في ديناميكية الشخصية وتركيبها، فالمجتمع يمتص الشخصية ويصوغها حسب القوالب الاجتماعية السائدة، ومن ثم فالشخصية من صنع المجتمع وهي في عقول الأفراد في شكل تصور يعكس العقل الجماعي *La conscience collective* وليس لها وجود حقيقي في الخارج.

ويعرف "جريفث"<sup>1</sup> الشخصية بأنها مجموع الصفات التي يتصف بها الفرد، والنتيجة عن عملية التوافق مع البيئة الاجتماعية، وهي تظهر على شكل أساليب سلوكية معينة للتفاعل مع العوامل المكونة لتلك البيئة.

ويرى "بيسانز" أن لكل منا شخصية طالما أن كلامنا مر بعمليات التنشئة الاجتماعية، لذلك فإن أفضل تعريف للشخصية في نظره: أنها تنظيم يقوم على عادات الشخص وسماته، وتتبع من خلال العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية، وهو يعني بالتنظيم هنا تكامل العادات والاتجاهات والسمات، كما ينظر إلى العادات على أنها طرق دائمة نسبياً يسير عليها الفرد في سلوكه وأفعاله بطريقة تمكن من التنبؤ بسلوكه في مواقف معينة.

والشخص عند كل من "ويليام أجبرون" و"نيمكوف" هي التكامل النفسي والاجتماعي للسلوك عند الكائن الإنساني معبراً عنه في عادات وشعور واتجاهات وآراء، وتشتمل الشخصية على القيم وكل نواحي السلوك ووجهاته، كما يبدو الجانب الاجتماعي كمظهر من حقيقة نموه في المواقف الاجتماعية والتعبير عنها في تصرفات وأفعال تبدو في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

ويرى "أرنولد جرين" أن الإنسان لا يولد شخصاً بل يولد مزوداً بإمكانيات يمكن أن تجعله إنسان يصبح شخصاً نتيجة للمؤثرات الاجتماعية التي تؤثر في كيانه التشريحي والفسولوجي والعصبي ومن أجل أن يصبح الكائن شخصاً يكتسب اللغة، ويقول "جرين" أن الشخص يشارك

<sup>1</sup>Joseph grifith, the psychology of human Behavior.

في السمات الاجتماعية ذات الطبيعة العمومية في كل المجتمعات الإنسانية، وهي اللغة والمركز والدور والانتماءات والمعتقدات والمعايير الخلقية.

وفي ضوء ذلك تشتمل الشخصية على الشخص أي ما هو مشترك أو مشارك فيه مع الآخرين، ولكن الشخصية من جهة أخرى تشير إلى ما يميز شخصاً عن آخر، ولذلك فهي تعرف بأنها مجموعة قيم الفرد مثل كفاحه في الحياة والنفوذ والقوة والجنس، وسماته غير الفيزيائية، والطرق المعتادة في الفعل ورد الفعل<sup>1</sup>.

وفيما يرى "جورج لندبرج" فإن الشخصية هي كل ما يشير إلى العادات والاتجاهات والسمات الاجتماعية التي تكتسب من خلال عمليات التعلم والتفاعل الاجتماعي، وعلى ذلك فمن الخطأ أن الشخصية تشتمل على المظاهر الفيزيائية الخارجية أو الوظائف الداخلية للكائن كالتنفس وحفظ الحرارة أو امتصاص الطعام... الخ.

ويكتسب الفرد الشخصية كنتيجة لمشاركته في حياة الجماعة، ومن المعروف أن السلوك والمهارات الرمزية يتعلمها الفرد عن طريق الاتصال الجماعي، ولذلك تعرف التنشئة الاجتماعية بأنها عمليات التفاعل الحركية التي من خلالها يتعلم الفرد العادات والمهارات والمعتقدات، ومستويات الحكم الضرورية للمشاركة الفعالة في الجماعات والمجتمعات المحلية، وكل طفل يولد في بيئة اجتماعية تؤثر فيه منذ البداية، كما يؤثر فيه الضوء والهواء والملابس والمهد الذي يوضع فيه، وعلى الرغم من أن حواس الطفل الوليد تكون غير واضحة كبصره، إلا أنه من غير ذلك يستجيب منذ اللحظة الأولى للبيئة الطبيعية والاجتماعية، ويتوقف بناء الطفل على العناية والعطف اللذين يتلقاهما من الآخرين.

وأبرز "بيتريم سوروكن" موضوع الشخصية في علم الاجتماع، وأشار إلى أن الأفراد هم المكونات التي لا غنى عنه في كل الأنساق الاجتماعية والثقافية، وكذلك فإن شخصياتهم كتنظيم عقولهم وسلوكهم تؤثر في إطار الأنماط الثقافية والاجتماعية.

ولا ينكر "سوروكن" أهمية الوراثة البيولوجية في الشخصية، ولكنه يعتقد أن الجانب الاجتماعي الثقافي من الشخصية لا يتحدد ولا يكتسب عن طريق الوراثة، لأنه يصاغ أو يصب في قالب معين من خلال الوسط الاجتماعي والثقافي.

<sup>1</sup> السيد عبد العاطي السيد، المجتمع والثقافة والشخصية - دراسة في علم الاجتماع الثقافي، ص 136-137.

إن معتقدات الإنسان وقيمه وتعبيراته الإرادية والغذائية والعاطفية، وأفعاله التي تحمل معنى محدداً تنبعث جميعاً عن الجماعات التي يتفاعل معها، وليس هناك في الواقع أي مصدر آخر لخصائص الفرد الاجتماعية والثقافية، وربما يكون هناك نوع من الاختيار الهامشي للفرد فيما يتعلق بهذه القيم والمعاني، ولكنه لا يستطيع أن يختار أو يبدع شيئاً منها إلا عن المصادر التي تزوده بها بيئته الثقافية والاجتماعية. هذا ويؤكد "سوروكن" على الاتصال المتبادل بين الفرد والثقافة مرآة أعضاؤها وما يقيمونه من تنظيمات اجتماعية، وعلى ذلك يعتقد "سوروكن" أنه لا يوجد تناقض بين المدرسة السوسولوجية والمدرسة السيكولوجية، فالنظرية السوسولوجية المتطرفة لا يمكن أن تستغني عن الفرد في تحليلها لأنه بدون وجود الأفراد لا يمكن أن يكون هناك جماعة<sup>1</sup>.

### طرق دراسة الشخصية:

كان السؤال الذي تردد على ألسنة العلماء كثيراً هو أيهما أهم في دراسة الشخصية: الاتجاه إلى دراسة العوامل التي تمثل القاسم المشترك الأعظم بينهم، أم الاتجاه في تحديد العوامل المميزة لكل مخلوق بشري على حدى. فقد اتجهت الدراسات في نظرتين يمثلان وجهتي النظر السالفتين الذكر وهم:

أ. الاتجاه نحو دراسة عامل واحد أو عدد من العوامل المحددة التي تؤثر في الأفراد كمجموعة مشتركة، بحيث يمكن التوصل عن طريقها إلى إيجاد قوانين عامة يمكن تعميمها على جميع الأفراد.

ويرى أنصار هذا الاتجاه أن اختلاف الأنا ظاهراً يدعونا إلى محاولة إيجاد قوانين سلوكية بعدد سكان الكرة الأرضية<sup>2</sup>، عن طريق إجراء الدراسات والمقارنات والتنبؤ بدرجة مقبولة من الصدق بإمكانية حدوث سلوك معين مقدماً إذا ما توفرت مجموعة الظروف والعوامل المعنية.

ب. الاتجاه نحو البحث عن الفروق الفردية أو الصفات والسمات التي تميز كل فرد على حدى وإخضاعها للفحص والدراسة، ويتمشى هذا الاتجاه مع وجهة النظر القائلة بأن هناك شيئاً

<sup>1</sup> محمد أحمد بيومي، الأثرولوجيا الثقافية، ص 146-147.

<sup>2</sup> اسماعيل حسن عبد الباري، مؤسسة الثقافة الجامعية، ص 30.

خاصاً يجعل من كل فرد نسخة وحيدة لا تتكرر ولا تتشابه مع غيرها، هذا على اختلاف المؤثرات والظروف البيئية.

وفيما يلي مجموعة من طرق وأساليب دراسة الشخصية:

### 1. طريقة الملاحظة:

من المعروف أن معظم نظريات الشخصية وخاصة نظرية التحليل النفسي والنظريات الحديثة في التحليل النفسي، ونظرية علم نفس الفرد، والنظرية التحليلية وغيرها، قد أمكن التوصل إليها من خلال عمل أصحابها في مجال العلاج النفسي، الذين استطاعوا عن طريق ملاحظة أعراض الاضطراب وتتبع مراحل تطوره، وعن طريق استخدام أساليب معينة في العلاج، وكذلك متابعة الحالات أثناء وبعد العلاج للتوصل إلى تحديد مكونات الشخصية والمبادئ الأساسية الداخلة في تركيبها والعوامل المساعدة أو المعيقة للنمو وغيرها، ونتيجة لملاحظة عدد كبير من المرضى والمضطربين تمكن واضعوا النظريات من استخلاص القوانين العامة والمبادئ الأساسية والعوامل الميئة أو المسببة للاضطراب، ومن تحديد أسباب اضطرابات الشخصية وما يجب عمله للتخلص منها وإعادة تشكيل الشخصية من جديد أو بعض جوانبها على أقل تقدير، غير أن تجنب الإشارة إلى أن طريقة الملاحظة وإن جرى استخدامها من قبل أصحاب النظريات لدراسة مرضاهم، إلا أنه يجب التنبيه على أن استخدامها لا ينحصر في المجالات المرضية وحدها، وإنما أيضاً يمكن ملاحظة شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص الأصحاء ومن ذوي الشخصيات غير المريضة لتحديد معالم الشخصية السوية ومكوناتها، ومراحل تطورها، والعوامل التي تحول دون انحرافها واعتلالها.

### 2. المقابلات:

وتعتمد المقابلات أيضاً على الملاحظة إلا أنها تسمح للباحث بالتدخل في سير المقابلة، إذ تهيء للباحث فرص توجيه الأسئلة والتعمق في فحص بعض الجوانب لسير أغوار الشخصية، الذي يمكن ملاحظته أثناء المقابلة. يستطيع الباحث معرفة التاريخ الشخصي للحالة<sup>1</sup> والتعرف على الميول والاتجاهات والحالة العقلية الحاضرة، والأساليب المتبعة لمواجهة المشاكل أو للبحث عن حل لها، وتلجأ كثير من طرق العلاج النفسي الحالية إلى إجراء مقابلة أو أكثر

<sup>1</sup>Parsons, Talcott, structure and process in society, p 10.

راغبى العلاج لتحديد إطار شخصياتهم وجوانب ضعفها أو قوتها، وأسباب اعتلالها، وذلك قبل البدء في عمليات العلاج النفسى الفعلى.

### 3. التجارب:

وقد استخدم العلماء في هذا المجال العديد من الوسائل والأفكار المبتكرة التي مكنتهم من التعرف على كثير من جوانب الشخصية، مثل أدوار القيادة والتبعية وأساليب التوافق والقدرة على تحمل الضغوط والحرمان بمختلف أنواعه وأساليب التغلب عليه.

أما فيما يخص إجراء التجارب على الإنسان فقد التزم علماء النفس التجريبيون بشروط أهمها عدم تعريض المخلوق البشرى للأخطار والمحافظة على كرامته، وأن تهدف التجارب إلى خدمة العلم وإيجاد عالم أفضل للعيش فيه، وأن يوافق المشارك على المساهمة في التجربة بمحض إرادته وغير ذلك من الشروط، أما في مجال التجارب على الحيوان لدراسة الجوانب التي يمكن الاستفادة منها في تحسين السلوك الأدمى دون تعريض الإنسان لمخاطر التجارب، فهناك مئات من التجارب التي أجريت في مجالات النمو النفسى والدوافع والحاجات، تأثير المكونات البيولوجية والمواد الكيمائية على جوانب الشخصية، ويذكر من هذه التجارب -على سبيل المثال لا الحصر- تجارب "بافلوف" على الاشرط، وتجارب "ثورندايك" و"سكيز" في مجالات التعلم، وتجارب "هارلو" في مجالات النمو الاجتماعى والحرمان والتوافق التي أجراها على القرده، وهنا تجارب رائدة تم استخدام الحاسوب والمسجلات الصوتية بدلاً من المعالج وذلك من أجل التوصل إلى معرفة حالة شخصية المعالج الناجح.

### 4. الاختبارات:

وقد تمت حركة الاختبارات العقلية والنفسية واختبارات الشخصية في القرن العشرين لدرجة يصعب معها حصر جميع الاختبارات المعروفة في هذا الحيز الضيق<sup>1</sup>، وسوف نكتفي بالإشارة إلى بعض الاختبارات على أن تعمل على مناقشتها بشيء من التفصيل فيما بعد عند الحديث عن مقاييس الشخصية.

#### 1.4 الاستبانة: وهي نوع من مقاييس الشخصية التي تحاول التعرف على بعض جوانبها

عن طريق توجيه أسئلة ذات إجابات محددة أو مفتوحة.

<sup>1</sup> السيد عبد العاطى السيد، علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، ص 18.

**2.4** وهى اختبارات كتابية فى معظم الأحيان يقوم فيها المفحوص بالإجابة على مجموعة من الأسئلة، وتختلف اختبارات الشخصية عن غيرها، على وجه الخصوص، فى أنه لىس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة<sup>1</sup>، وإنما تهدف الأسئلة إلى مساعدة المفحوص على التعبير عن بعض عوامل الشخصية التى تم التعرف عليها عن طريق نتائج الاختبارات، وذلك بمقارنة مستوى المفحوص وأسلوب إجابته بالمجموعة التى أجريت عليها عملية التقنين، ويتولى الأخصائى النفسى تفسير النتائج وتحليلها وفقاً لمعايير الجماعة.

**3.4 الاختبارات العقلية:** وتهتم بالتحرف على مستوى الوظائف والذهنية.

**4.4 اختبارات القدرات:** وتهدف إلى التعرف على القدرات المتنوعة ومستوى عملها.

**5.4 اختبارات الميول والاتجاهات:** وتهدف إلى التعرف على ميول الشخص واتجاهاته

ومدى قوتها أو ضعفها.

**6.4 الاختبارات النفسية:** وتقيس بعض العوامل النفسية كالدوافع والحاجات والخوف

والقلق... وغيرها.

**7.4 الاختبارات الإسقاطية:** وتعمل بطريقة غير مباشرة على تصوير بعض جوانب

الشخصية، وعلى استنتاج مجموعة النظم والقوى المساندة أو المعيقة لها.

**مكونات الشخصية:**

عندما يحاول العلماء تفسير كيفية ظهور الشخصية وتحديد مكوناتها فإنهم ينقسمون إلى قسمين رئيسيين بشكل عام: إذ يرى فريق من العلماء أن الشخصية هى نتاج لعملية التعلم، وأن الطفل حديث الولادة لا شخصية له فى نظرهم، وأنه يتحتم على أى طفل أنىما كان أن يكتسب شخصيته عن طريق التفاعل مع عناصر المجتمع، ومن خلال عمليات التوافق التى يجربها، بينما يرى فريق آخر من العلماء أن الطفل يرث بعض مكونات شخصيته، وهو ما يشكل الأساس الذى يقوم عليه بناء الشخصية فيما بعد، ومهما كان اتجاه العلماء وطبيعة تصوراتهم فإنه من المنطق عليه هناك مكونات وعوامل طبيعية فطرية يولد الفرد مزوداً بها، وأخرى بيئية تعليمية تساهم بشكل أساسى فى تطور شخصيته، وأهمها الطريقة التى تتم من خلالها مقابلة حاجات الطفل العضوية وكيفية إشباعها، والسرعة التى تتم بها هذه العملية، ومدى ثبات تلك

<sup>1</sup> ألفت محمد حقى، علم النفس المعاصر، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001، ص 14.

العملية واستمراريتها، ويستخلص بعض العلماء<sup>1</sup> من ذلك أن سلوك الطفل حديث الولادة يخضع لسيطرة الجهازين الهضمي من جهة والبولي التناسلي من جهة أخرى.

ويمكن النظر إلى مكونات الشخصية على أنها تلك العوامل التي تؤثر في الشخص نفسه مما يؤدي إلى التأثير على سلوكه وتصرفاته وطبيعته علاقته بالآخرين، ومن طبيعة هذه المكونات أن تكون داخلية وخارجية، موروثية (فطرية) أو مكتسبة، وهي الصفات الثابتة على الرغم من اختلاف تأثيرها نسبياً تبعاً لمجموع العوامل المؤثرة في الشخص، وقوة المثيرات التي تدفعه إلى اختيار استجابة معينة، ومدى ترابط تلك الصفات ومستوى تفاعلها، ويرى "بلانت"<sup>2</sup> Plant بأن هناك ثلاث عوامل رئيسية تشارك في تركيب مكونات الشخصية وهي:

### 1. الصفات الفطرية الأساسية:

وهي تمثل مجموع القدرات والاستعدادات والصفات العقلية والجسمية التي يولد الفرد مزوداً بها، والتي تتشابه جميع الأفراد فيها، وتتمثل بعض تلك الصفات والمكونات في استعداد الفرد الطبيعي للاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية التي تعتمد بدورها اعتماداً كبيراً على سلامة الجهاز العصبي وأجهزة الحس لديه، على مستوى ذكائه وعلى سماته المزاجية ودوافعه، وعلى قدرته على التوافق مع البيئة.

### 2. الاتجاهات (العادات):

وتؤثر اتجاهات الفرد على علاقته بالآخرين كما ترتبط بمجموعة من العوامل البيئية الأخرى، وينتج عن هذه الاتجاهات في صورتها الإيجابية شعور الفرد بالإطمئنان والحب والانتماء، مع وضوح مفهوم الذات لديه ويعني ذلك قدرة الفرد على تحديد الصورة التي يرى نفسه عليها، وما يستطيع عمله أو ما لا يقدر عليه، وذلك اعتماداً على ما يصله من مجموع انطباعات الآخرين عنه، وقد تؤدي علاقة الفرد بالآخرين في حالة انحراف الشخصية، واتجاهها في مسار غير اجتماعي (غير سوي).

<sup>1</sup>HUTT. MXL. Et al, 1966, p 88.

<sup>2</sup>Plant, James S. 1937, p 73. 7U.



### 3. العوامل الأخرى:

وهى مجموع العوامل الباقية التى لا تتدرج تحت الصفات الأساسية أو الاتجاهات المذكورة فى الفقرتين السابقتين، وتشمل ضمن ما تشمله طرق التربية والخبرات المكتسبة، وعوامل التطور وغيرها.

ويرى "ألپورت"<sup>1</sup> بأن الأساس الذى تقوم عليه الشخصية يتكون من مجموع العوامل الوراثية التى يولد الفرد مزوداً بها، وهى تتركب من ثلاث مجموعات:

1. عوامل يشترك فيها جميع أفراد النوع، وتتعلق بالمحافظة على الحياة مثل الانعكاسات Reflexes، والدوافع Drives، وعمليات التوازن الداخلى Homeostasis، وهى عمليات مرتبطة بالجهاز العصبى وتتم دون تدخل الفرد فيها بشكل مباشر.

2. عوامل وراثية تنتقل عن طريق ناقلات الصفات الوراثية، وتتعلق بجنس الكائن البشرى ولون بشرته وتركيبه العام وحجمه وطباعه المزاجية وغيرها من السمات الأخرى.

3. الاستعداد للقيام بعمليات تكوين الارتباطات والبنى A disposition to form structures، ويستنتج من هذا المفهوم أن الإنسان يولد مزوداً بقدرة طبيعية على التعلم، وتتشابه هذه الفكرة مع وجهة النظر القائلة بأن الإنسان لديه شعور بالحاجة إلى التحصيل العلمى، وهى حاجة أصيلة فيه وليست من نتاج البيئة المحيطة به.

ونلاحظ أن الفكرة السابقة تعارض الرأى السلوكى القائل بأن الإنسان يتعلم عن طريق المثير بالاستجابة، وهو ما يجعل الإنسان خاضعاً فى جميع الظروف والأوقات وبشكل دائم لسلطان المثيرات الخارجية، فى نفس الوقت الذى يتم فيه تجاهل الدافع إلى التعلم نتيجة الشعور بالحاجة إليه من أجل مواصلة النمو وتحقيق الذات وإيجاد أسلوب حياة خاص.

ويشير "زاروس"<sup>2</sup> إلى وجود ثلاثة عوامل تعمل بصورة رئيسية على تحديد شخصية الفرد، وتظهر هذه العوامل بشكل أو بآخر فى جميع النظريات المعروفة فى مجال الشخصية بصورة عامة وهى:

<sup>1</sup>Alport, Gordon, 1969.

<sup>2</sup>Cazarus, Richard, 1969, p 86-94.

## 1. الدوافع:

مما لا شك فيه أن لكل إنسان أهداف معينة يسعى إلى تحقيقها سواء كانت ثقافية أو اجتماعية أو اقتصادية أو نفسية أو غيرها، فالحاجة إلى المعرفة تدفع الفرد على مواصلة القراءة والاطلاع على كل جديد فيما يميل إليه من فروع العلم والمعرفة، من أجل التوسع في فهمها وإتقانها وترسيخ حقائقها في ذهنه، ويمكن تتبع هذه الدوافع بشكل واضح من الاطلاع على قصص العلماء والمخترعين الذين لا يثنى عليهم فشل التجربة مرة أو مرات عن مواصلة العمل بصبر ومثابرة إلى أن يتوصلوا إلى تحقيق النتائج المفترضة والمتوقعة، أو الاقتناع بخطأ فروضهم وعدم صحتها من الناحية العلمية، وقد ساهم ذلك بشكل كبير في تقدم البشرية وتغيير وجه الحياة على سطح الأرض في كثير من الجوانب.

وأحياناً ما يذكر الدافع في نظريات الشخصية تحت أسماء متعددة، منها: الدافع، لحافز، الحاجة، الرغبة وغيرها، الشيء المهم هو أن جميع هذه المفاهيم وما شابهها تعني شيئاً واحداً وهو وجود نوع من الضغط الداخلي على الفرد للقيام بعمل ما أو نشاط بعمل ما أو نشاط ما، أو أداء سلوك معين لإرضاء ذلك الشعور مهما تعددت الصور التي تعبر عنه، وقد توجد بعض هذه الدوافع في صورة عضوية مما يسهل معه اكتشافها ومتابعة تطورها عن طريق مظاهر السلوك المصاحب لها مثل المأكل والمشرب والنوم والراحة، بينما تعترض الباحث بعض الصعاب في مجال دراسة الدوافع الاجتماعية أو الوجدانية مثل الحاجة إلى الحب أو الصحة أو العطف أو التحصيل على سبيل المثال.

## 2. عامل السيطرة:

ويعني هذا العامل أن سلوك الفرد ليس عشوائياً وإنما هو سلوك منظم وهادف في حالة الشخصية السوية، ويعني ذلك وجود جهاز للتنظيم العصبي يتكون من مراكز وشبكات عصبية تقوم بمهمة استثارة وتنبيه الفرد، أو حثه على الكف والتوقف عن ممارسة سلوك معين، وتتولى الأعصاب مسؤولية التحكم في أي نشاط بشري وتنظيمه، سواء كان حركياً عضلياً أو فكرياً أو انفعالياً<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Parson talcott structure and personality, p 28, the free pren 1965.

### 3. عامل التنظيم:

لما كان من غير المعقول أن يترك الأمر لدوافع الفرد فى العمل بطريقة مطلقة لتحقيق أهدافه أو إشباع حاجاته، حتى ولو أدى الأمر إلى سلوك طرق فوضوية أو غير اجتماعية ومخالفة للقوانين، ولكن لا يصبح السلوك متناقضاً مما يفقده صفة الثبات النسبى اللازم لتحقيق القدرة على إمكانية التنبؤ به قبل حدوثه، لذا كان من الضرورى وجود نوع من التنظيم الداخلى للسلوك لضمان الكف عن تحقيق الرغبات غير الاجتماعية، على سبيل المثال مع مواصلة العمل على إرضاء الحاجات الأخرى التى لا تتعارض مع الاتجاهات الاجتماعية ولا تمثل خروجاً عن القوانين والنظم المعمول بها، هذا بالإضافة إلى أن لعامل التنظيم وظيفة أخرى لا تقل أهمية وهى قيامه بالتنسيق بين عوامل الشخصية وبمكوناتها المتعددة بحيث تبدو الصورة الإجمالية لشخصية الفرد فى شكل متناسق ومترباط مما يعبر عن وحدتها<sup>1</sup>.

#### أهمية دراسة الشخصية الرياضية:

من اهم الملاحظات الرياضية فى العقد الأخير من القرن العشرين أن مستوى النتائج الرياضية ارتفع بمعدل يزيد عن معدلات التقدم فى العقود السابقة، فقد حطم الأبطال على المستوى العالمى والأولمبى الكثير من الأرقام القياسية فى الأنشطة الفردية، كما أخذ أداء فرق الألعاب الجماعية شكلاً أكثر تقدماً عن العقود السابقة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على الإمكانيات العلمية التى تم توفيرها فى مجال إعداد الرياضيين.

والمتتبع للنتائج الرياضية العالمية والإجراءات العلمية التى تم الإستعانة بها لتحقيق هذه النتائج المتقدمة، يرى أن هذا التقدم فى النتائج الرياضية العالمية لم يتحقق نتيجة للخبرة فقط، بل أيضاً نتيجة للاستفادة من البحوث العملية التى أجريت لدراسة طبيعة الشخصية الرياضية وأنسب الطرق لإعداد الرياضى<sup>2</sup>.

فدراسة الشخصية الرياضية تفيد العاملين فى المجال الرياضى فيما يلى:

<sup>1</sup>Townroe and yate George sociology fourth edition, 1999, p 19.

<sup>2</sup>Timasheff Nicholas. S sociological théory, p 16.

1. نظراً لأن الأداء الحركي الرياضي يعتمد على المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية، فإن الدراسة المتعمقة للشخصية الرياضية من حيث مكوناتها البدنية والنفسية، من الأمور الهامة في إعداد الرياضي المتمكن من توظيف كل إمكانياته لتقديم أفضل أداء حركي ممكن.
2. لما كانت عملية اختيار الأفراد الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تعتبر عملية اقتصادية ذات أهمية بالغة في إعدادهم، فإن دراسة الشخصية الرياضية المميزة في هذا النشاط تعطي المؤشرات الصحيحة التي يجب على ضوئها اختيار الناشئين واللاعبين، الأمر الذي يجعل عملية التدريب الرياضي أكثر فعالية حيث تكون مركزة نحو الأفراد الذين يمتلكون مؤهلات النجاح.
3. تساعد عملية دراسة الشخصية الرياضية من حيث خصائصها البدنية والحركية والعقلية في نوع معين من النشاط على وضع برامج الإعداد البدني والمهاري الخططي الهادف إلى إكسابهم القدرات الحركية الخاصة بهذا النشاط.<sup>1</sup>
4. تعتمد دراسة الشخصية الرياضية في تحديد الطرق والأساليب المناسب اتباعها في إعداد الرياضي، نظراً للفروق الفردية بين الرياضيين والتي تحول دون استخدام طرق وأساليب موحدة أثناء التدريب.
5. نظراً لكون عملية التدريب الرياضي تعتمد في المقام الأول على تنظيم الأحمال البدنية للاعبين، وأن الأحمال البدنية تتوقف على الخصائص والقدرات البدنية والنفسية، أصبحت دراسة السمات البدنية والنفسية من اختصاص التدريب الرياضي.
6. إن دراسة الجانب النفسي من الشخصية الرياضية تساعد القائمين على إعداده في تحديد حجم وشدة المنافسات التي يجب أن يخوضها في الموسم الرياضي، وذلك على ضوء ما يتمتع به الرياضي من خصائص نفسية وما يهدف إليه الإعداد النفسي من تنمية لبعض الصفات والخصائص النفسية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> -محمد مصطفى زيدان محمد محمد السيد، سيكولوجية النمو، ص55 لطبعة الاولى 1966

7. إن دراسة الشخصية الرياضية من حيث نمطها الدفاعي وطرق استئثارها من الأمور الهامة في التعرف على أفضل الإجراءات التي تستثير اللاعب أثناء التدريب والمباريات، الأمر الذي يفرض به إلى بذل أقصى مجهود له، ومن ثم تقديم أفضل للإنجازات الرياضية يتطلب إعداد الرياضي أن يتعرض لمجموعة من خبرات النجاح والفشل لتنمية حاجته إلى الإنجاز والإستثارة، ومن هنا كانت أهمية دراسة شخصية الرياضي، من حيث كم وكيف النجاح الذي يفرض به إلى الأفضل ، ومدى تحمله للنجاح والفشل حتى لا يتعرض لخبرات النجاح التي لا يحتاجها، ومن ثم يفقد رغبته في الإنجاز الرياضي أو يتعرض لخبرات الفشل التي تؤدي إلى نفس النتائج السلبية<sup>1</sup>.

8. تقويم الرياضي يجب أن يكون شاملاً من النواحي البدنية والمعرفية والإنفعالية، فإن دراسة الشخصية الرياضية، خصوصاً النموذجية منها تساعد القائمين على الإعداد الرياضي في وضع معايير التقويم للشخصية الرياضية في كل مستوى، ومقارنة نتائج إعدادهم على ضوء هذه المعايير المستخلصة من دراسة الشخصية النموذجية وشخصيات لاعبيهم.

### أثر الرياضة في الشخصية:

هناك العديد من المفاهيم النفسية المرتبطة بالرياضة، إلا أن الشخصية تمثل مرتبة متقدمة من تلك المفاهيم، حيث تؤدي تلك الدراسات المرتبطة بالشخصية إلى نتائج ذات أهمية كبيرة، قد يتوقف عليها نجاح الرياضيين في مسابقتهم، وبذلك نستطيع القول أن فهم الأفراد وشخصياتهم يمكنها أن تلعب دوراً كبيراً في الحياة العامة بشكل عام وفي المجتمع الرياضي بشكل خاص. وتكتسب الرياضة أهميتها من ارتباطها بظاهرة اللعب، تلك الظاهرة الإنسانية التي أثبتت الأبحاث العلمية ما لها من أهمية في تكوين الشخصية السوية، فاللعب يعد بحق مدرسة الطبيعة في التعلم وعن طريقه يحدث التنفيس عن الرغبات المكبوتة، وفيه تنتسب الطاقة الزائدة، وعن طريقه يحدث الاستجمام ويتم الاستمتاع والترويح، وبفضله تكتسب الكثير من الخبرات المتنوعة، وعن طريقه تستطيع الشخصية الإنسانية أن تحقق احتياجاتها إلى الإنجاز والتحقق

<sup>1</sup>Lasswell H D power and prsonality, p 20.

والتميز والتفرد، وتقوم الأنشطة الفردية بمنح الشخصية ما تحتاج إليه من ثقة ونجاح، كما تمنحها الألعاب الجماعية ما تحتاج إليه من اعتراف وقبول وانتماء<sup>1</sup>.

وتقوم الرياضة ليس فقط بدورها في تكوين الشخصية، بل أنها تشهر كذلك في التعرف عليها، على حقيقتها وطبيعتها، هذا التعرف الذي يعد خطوة أساسية وضرورية في عملية علاجها وتنميتها وتوجيهها وتحديد قدراتها وميولها وإمكانياتها.

فالرياضة جزء لا يتجزأ من نسيج الشخصية المتين، وعاملاً أساسياً في إعدادها وتكوينها، وذلك من خلال مؤثراتها الآتية.

### 1. الأثر الصحي:

تعمل الرياضة أساساً على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل من صحة جسمية، وعقلية، ونفسية، واجتماعية، فهي غنية بالفرص التي تحقق الصحة بمعناها المتكامل.

فالتربية الصحية والرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً وجب علينا أن نؤكددها من خلال العلاقة بين التغذية الجيدة وبين ما يترتب عليها من قدرة على ممارسة النشاط الرياضي بكفاءة، وتعتبر الحلقة بين قضاء وقت الفراغ بطريقة تساعد على تحديد حيوية الجسم من خلال ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية، وأثر ذلك على صحة الفرد الأمر الذي يتطلب تنمية المعرفة بأن الرياضة ضرورة من ضرورات الحياة، فالرياضة تلعب دوراً هاماً في المستوى الصحي للشعب، حيث أنها تساعد الإنسان على اكتساب حياة صحية ومن خلال التردد المنتظر على الملاعب يقتصر الطريق على الأطباء، وإنما دائماً نؤكد أن تطور القدرات الجسمية للفرد يعتبر من المحتويات الرئيسية لتكوين الشخصية المتطورة النامية.

ولذلك وجب علينا أن نضع في حسابنا أن للرياضة أهمية كبيرة في الحفاظ على المستوى الصحي للشعب، ولذا يجب أن نعمل على توفير الإمكانيات المادية والبشرية لممارسة الرياضة والاهتمام بدور الرياضة في المجتمع وترويجها والعمل على زيادة عدد الممارسين لها، بالإضافة إلى تزويد الأفراد بالمعلومات والمعارف المفيدة، وتدريبهم على العادات الصحية السليمة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Heltherington Emavir and pake child psychology, p 13.

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان محمد محمد مرجع سابق ، ص 67، الطبعة الأولى، 1966.

## 2. الأثر اللىاقى:

إن من أهم سمات وقتنا المعاصر تطور النمو العقلى للإنسان لأسمى درجات التطور، متوغلا فى ثنايا العلوم والمعارف، محققا الثورة التكنولوجىة، فى حىن قل جهد الإنسان العضىلى لأن الآلة أغنته عن الحركة والنشاط، الأمر الذى أدى إلى هزلة البدن، وتفاقم خطر انتشار أمراض ضعف اللىاقة البدنىة كأمرض القلب والتوتر والإجهاد، ونتىجة للخوف من هذه المخاطر انطلقت دعوة عامة فى أنحاء العالم تستهدف ضرورة الاهتمام باللىاقة الشاملة للفرد، فلا أحد ىنظر إلى العالم الیوم باندفاعه، والتوتر الذى ىسوده، والتنافس المنتشر فى أرجائه، والمطالب الجسمىة التى تتطلبها الحىاة فىه، ثم على الرغم بأن الجسم ىمكن أن ىعمل فكلنا ىحتاج إلى القوة والتحمل ومكونات اللىاقة البدنىة الأخرى.

وللرىاضة دور أساسى فى إنماء اللىاقة الشاملة للأفراد كما تسهم عن طریق برامجها المختارة فى إتاحة فرص الإعداد البدنى والارتقاء بالمستوى الصحى.

## 3. الأثر الاجتماعى:

تعتبر الرىاضة من أهم الوسائل وأجداها لتحقيق النضج الاجتماعى وإشاعة روح الجماعة بین الأفراد، وذلك لما تتمىه مجالاتها العرىضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخطاء والعطاء، وما تضىفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعىة كالعمل للصالح العام واحترام الآخرين، وضرورة التحكم فى الانفعالات فى مواقف مشحونة بالإثارة، كما ىحدث أثناء التنافس الرىاضى، وتستند الرىاضة فى أغلب برامجها على الجماعة لأن وحدة النشاط فىما هى (الملعب والفرىق) وأنه لا ىجوز للفرد أن ىستأثر باللعب وحده، وإنما ىلعب مع آخرين غىره، مما ىساعد على تقوىة أواصر الصداقة لاكتساب الفرد للصفات الاجتماعىة المطلوبة، والتنازل تدريجىاً عن بعض مصالحه الشخصىة فى سبىل مصلحة الجماعة، فتذىل بعض المىول الفردىة التى ولد مزوداً بها (كالفردىة والأنانىة)، ىتحول الفرد من الاهتمام بنفسه والتمركز حولها إلى الاهتمام بالجماعة ىصبح قادراً على التفاعل مع غىره، كما أن مىادىن الرىاضة لم تمهل النواحى الذاتىة<sup>1</sup> فى الفرد بل وجدت طرقها إليها لتعمل على إعداده فردىا واجتماعىا فى آن واحد، فقسمت له مىادىن الألعاب إلى فردىة تنمى الإقدام والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل

<sup>1</sup> -محمد سعد فرح ، البناء الاجتماعى والشخصىة ، دار المعرفة الجامعىة الاسكندرىة ، ص 70

المسؤولية وألعاب جماعية يتدرب خلالها على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معاً، فتقوي بذلك روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسك بنيانه<sup>1</sup>.

### الأثر الخلقى:

لكل نوع من النشاط فردياً كان أم جماعياً تأثير خاص على الشخص من الناحية الخلقية، فالرياضة تهدف إلى اكتساب الفرد صفات خلقية معينة عن طريق ممارسة الأنواع المختلفة من الألعاب والنشاط الرياضي، فمجالاتها زاخرة بالأحداث الصغيرة والكبيرة التي تؤول خلالها المثاليات الخلقية، كالتواضع وإنكار الذات والجرأة، وقوة الإرادة، والأمانة وغيرها من الصفات الخلقية الحميدة إلى ممارسة تطبيقية، وخبرة يكتسبها الفرد الرياضي ويتدرب عليها عملياً فتصبح جزءاً لا يتجزأ من صفاته الشخصية التي يلتزم بها وحياته اليومية.

هذا ويمكن استغلال هذه الفرص المتعددة أفضل استغلال بالتوجيه والإرشاد لتثبيت المبادئ الخلقية الحميدة في نفوس الأفراد، وذلك لأن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي فتبرز محاسنه، وعيوبه، وتظهر ميوله الوراثية المتميزة بالفردية والأنانية التي تورثها الإنسان جيلاً بعد جيل، وهنا تكون الفرصة مواتية للعمل على استبدال هذه الميول بصفات خلقية سامية تتأكد عن طريق التكرار حتى تصبح عادة ملازمة له، وجزءاً من سلوكه وتصرفاته في حياته الخاصة والعامة.

ومما لا شك فيه أن أفضل طريقة لتربية الخلق هو ما يتم عن طريق الممارسة العملية، ليس عن طريق الأمر والنهي والتلقين، فلن يجدي كثيراً أن نأمر اللاعب بأن يكون صادقاً وأميناً وأن ننهيه عن ارتكاب الأخطاء بالمناقشة الشفوية وحدها، لأن تنمية الأخلاق بصورة إيجابية لا تأتي إلا بالتجربة والممارسة، الأمر الذي يبرز القيمة الفعلية للرياضة في تنشئة المبادئ الخلقية وتقويتها نظراً لارتكاز كافة برامجها على الممارسة العملية، وأن ما يحدث في ساحتها من مواقف متباينة يطابق تماماً ما يحدث على مسرح الحياة، ففي الملاعب هزيمة وانتصار وما على الفرد إلا أن يتقبل مرارة الهزيمة بنفس الروح التي يتقبل بها حلاوة النصر، فلا تتثيه عن عزيمة ولا توقفه عن مواصلة سيره، كما لا يدفعه النصر إلى الغرور والتكبر.

<sup>1</sup> مصطفى يوسف، علم النفس الحديث، ص 55، مكتبة الأنجلومصرية، ص 1963.



ومىادىن الحىاة شأنها شأن ساحت اللعب، فىها نصر وهزىمة، ونجاح وفشل، وأن من أهم واجبات الفرد أن يكون دوما على استعداد لتحوىل الهزىمة إلى نصر وأن ينهض من جدىد إذا سقط.

#### 4. الأثر العقلى والفكرى:

وكما تهدف الرىاضة إلى تكوىن الجسم السلىم، وإلى اكتساب الصفات الخلقىة والاجتماعىة، فإنها تهدف أيضاً إلى تدرب الناحىة العقلىة وتنظىم التفكىر وحسن التصرف فى المواقف المختلفة، لأنه كما ذكرنا سابقاً الشىخ وحدة واحدة، فإذن لا يمكن أن نفصل الناحىة الحركىة عن التفكىر، لأن كل حركة ما فى لعبة من الألعاب لابد وأن تسبقها دورا فى التفكىر فى ماهىة الحركة وتوجىبها توجىبها صحىحاً، فمثلاً اللاعب<sup>1</sup> الذى يحاول أن يستحوذ الكرة من خصمه لابد له أن يفكر كىف... ومتى... وهل يستخلصها من الجنب أو من الأمام، ثم عندما تأتى اللحظة المناسبة التى اختارها الشىخ بعد تفكىر عمىقىستخلص الكرة، ثم بعد ذلك يفكر فى كىفىة التخلص منها، هل يمررها لزمىله، أم ىجرى بها، وكىف ىخدع خصمه، وهل... الخ، كل هذه العملىات عقلىة سرىعة تحدث كثرأ فى أى لعبة من الألعاب، ولابد أن ىتدرب الفرد على إصدار أحكام سرىعة جداً، وذلك لأن الألعاب تتطلب سرعة الحركة والأداء، فجزء من الثانىة ىغىر سىر المباراة.

#### 5. الأثر الإنفعالى:

وكما أن الرىاضة تؤثر على الناحىة العقلىة فإنها تؤثر على الناحىة الإنفعالىة للفرد، أو بمعنى آخر تساعد على تدرب العواطف كالسرور والفرح والحزن والإنفعالات المختلفة، فالشىخ الذى ىمارس الرىاضة لابد أن ىتعلم كىف ىكبت غضبه أثناء اللعب، وىقتصد فى إظهار سروره إذا انتصر، أو حزنه إذا انهزم، كما أن التقالىد الرىاضىة تحتم على الشىخ أن لا ىزهو أو ىفخر أو ىظهر عواطف الغرور، بل ىجب أن يكون متواضعاً فى فوزه، كرىماً مع خصمه، كذلك ىقبل الهزىمة بصد رىح دون عصبىة أو انفعال أو غضب، والرىاضة كفىلة باكتساب الفرد هذه الصفات الإنفعالىة.

<sup>1</sup> هدى عبد الحمىد ىرادة ود. فروق محمى الصادق، علم نفس النمو، ص 14.

فالرياضة وتطبيقاتها تعتبر أفضل مجال لاكتشاف ميول الفرد وأخلاقياته وقدراته، وإبراز مميزاته وعيوبه، والوقوف على واقع شخصيته لأن الفرد في مجال اللعب ينطلق من مبداء بسيط فنتضح مقدرته، ويتميز سلوكه، ويظهر أمام الآخرين على حقيقة أمره، فتأسس بوضوح فكرة الآخرين عنه يستقي من خلالها فكرة صحيحة عن نفسه<sup>1</sup>.

#### 6. الأثر التروحي:

إن حدة التوتر النفسي والصخب الدائم قد جعل حياة الإنسان صعبة في هذا العصر إذا لم يكن له هواية مفيدة يمارسها في وقت فراغه، فالرياضة بتطور برامجها وتعدد ألوانها، تفتح الباب أمام كل فرد في أن يمارس ضرباً من النشاط التروحي الذي يتفق مع قدراته واستعداداته ومع ميوله ورغباته المتجددة الزاخرة، فالنشاط التروحي يبدأ من مجرد مشاهدة شروق الشمس وغروبها إلى الاشتراك الفعلي الفرق المسرحية أو الموسيقية إلى كتابة القصص والقراءة وسماع الموسيقى، وتحتل الرياضة مكان الصدارة بين الوسائل التروحية الهادفة، نظراً لتنوع برامجها وتعدد أشكالها، حيث تسهم بشكل إيجابي في حسن استغلال وقت الفراغ واستثماره، الأمر الذي يؤثر في الشخصية تأثيراً مفيداً حسناً.

#### 7. الأثر الجمالي:

إن الرياضة تساعد على نمو الشخصية بما تكسبه للفرد من جسم رشيق متناسق، يعكس الشعور بالقبول والرضا والثقة، فالرياضة لديها الكثير مما تستطيع تقديمه من الناحية الجمالية، فجسم الإنسان قطعة فنية إذا أحسنت تنميتها، فليس هناك أجمل من الجسم البشري الكامل التناسق والنمو، كما أن هناك جمال الحركة الذي يمكن تنميته عن طريق النشاط البدني، والمتأمل في حركات راقصات الباليه أو لاعب الجمباز أو الغطس يشعر حقا بالجمال الخلاق المتميز، أما الممارس لهذه الحركات فهو لا يستشعر بجمال الحركة فقط ولكنه يعيشها.

مما سبق يتضح أن الرياضة لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمانية فقط، وليس هذا هو غرضها الأساسي، بل أنها تسهر في تكوين شخصية الفرد تطوراً متزناً من جميع النواحي الجسمية والخلقية والاجتماعية والعقلية والنفسية، كل هذا فضلاً عما يكتسبه الفرد من معلومات تتعلق بالصحة من حيث التغذية والنظافة والسلوك الصحي، كما تزداد المعارف

<sup>1</sup> محمد سعيد فرح، مرجع سابق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ص 88.

والمعلومات العامة للشخص وذلك باحتكاكه واختلاطه مع مجتمعات خارجية مختلفة والتفاعل معها اجتماعياً وثقافياً.

### عوامل نجاح الشخصية الرياضية:

تؤثر في الشخصية الرياضية كثير من العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية والبيئية التي تتشابك وتتداخل في أحداث تأثيراتها، ومن أهم هذه العوامل:

**1. اللياقة الصحية:** إن اللياقة الصحية هي المنطق الأساسي للممارسة الرياضية السليمة التي تعود على الفرد بالفائدة من هذه الممارسة ، ويقصد باللياقة الصحية سلامة كل أعضاء الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي، وانسجام وتوافق العمل بين هذه الأجهزة المختلفة، فإنه من الضروري إجراء الكشف الطبي الشامل على الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي قبل البدء في تنفيذ البرامج الرياضية، مع الاستمرار في الكشف بصورة دورية للتأكد من سلامة صحتهم من الناحية الطبية.

**2. التكوين المزاجي:** فالمزاج هو مجموعة الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد، وقد كانت أول محاولة جادة لتقسيم الناس إلى مجموعات متقاربة في الطباع والأمزجة هي المحاولة التي قام بها الطبيب اليوناني "هيبوقراط" والذي أشار إلى أن هناك أربعة أنواع هي:

- الصفراوي: حاد الطبع متقلب المزاج.

- السوداوي: يميل على الحزن والنظر إلى الحياة نظرة سوداء.

- اللمفاوي: بارد في طباعه جاف.

- الدموي: يتميز بالمرح والأمل في الحياة.<sup>1</sup>

ومملاشك فيه أن حالة الفرد المزاجية ومدى استجابته للمواقف المختلفة، ونوع هذه الاستجابات، تعتبر من العوامل الهامة لنجاح الشخصية الرياضية والتي تستوجب مراعاتها حين يتم توجيه الأفراد نحو اختيار لون من ألوان الرياضة، يتفق مع خصائصهم وحالتهم المزاجية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>-محمد سعيد فرح ، مرجع سابق ص 8

<sup>2</sup> محمد محمد إبراهيم وآخرون، السلوك الإنساني في التنظيم، ص 67، مطابع الولاء الحديثة، 1997.

### 3. النمط الجسماني: حاول بعض العلماء "كرتشمير" Kretsmir و"شيلدون" Sheldon

تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للخصائص الجسمية بكل فرد، وفي اعتقادهم أن النمط الجسماني يحدد شخصية صاحبه على نمو ما، كما حاول إيجاد العلاقة بين الأنماط الجسمانية المختلفة وبين الصفات النفسية التي ترتبط بها، وهناك ثلاثة أنماط جسمانية أساسية هي:

أ. **النمط النحيل (الواهن أو النحيف):** ويتميزون بسرعة الأداء الحركي وإجادة الخداع والدقة الحركية والسرعة على التكيف لظروف اللعب المختلفة.

ب. **النمط العضلي (الرياضي):** ويتميزن بالقوة العضلية وصعوبة التكيف ويرغبون بالاحتكاك الجسمي في الأنشطة الرياضية.

ج. **النمط المكتنز (السمين):** ويتميزن بالبطء الحركي.

وهنا قد نتساءل: ما أثر النمط الجسماني في تحديد إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى لنشاط معين من الأنشطة الرياضية؟ وتجيب نتائج بعض الدراسات والبحوث على هذا التساؤل بأن لكل نشاط رياضي نمط جسماني معين يتميز به، وقد يشترك مع غيره من أنواع الأنشطة الأخرى في ذلك، ومن ناحية أخرى فإن نوع النمط الجسماني الذي يتميز به الفرد يولد لديه الرغبة وينمي عنده الميل لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي، يتناسب مع نوع نمطه الجسماني، وبذلك يصبح النمط الجسماني من الأساليب الرئيسية التي تدفع إلى ممارسة اختصاص رياضي ما.

### 4. الذكاء: لاشك أن الذكاء من حيث أنه قدرة عامة بين المستوى العقلي العام للفرد شرط

هام للنجاح في معظم الأنشطة الرياضية، وخاصة تلك الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة والمتعددة.

فالشخص الرياضي الذكي أقدر من غيره بطبيعة الحال على سرعة التصرف في مواقف اللعب المختلفة، وأقدر على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج الأداء الذي يقوم به، وأقدر على توقع سلوك المنافس أثناء اللعب، وكذا أقدر على تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب التي

تتمي الشخص الرياضي غير الذكي، كما أنه أفدر على اكتساب القدرات الخلقية التي تساهم في تحقيق الوصول لأعلى المستويات الرياضية<sup>1</sup>.

**5. الاستعداد الخاص نحو نشاط معين:** ويقصد بالاستعداد قدرة الفرد الكامنة على أن يتعلم بسرعة وسهولة وعلى أن يصل إلى مستوى عال من المهارة في مجال معين، فالفرد الرياضي الذي يكون لديه الاستعداد لممارسة نشاط رياضي معين، تكون لديه قدرة خاصة في هذا النوع المعين من النشاط الرياضي، فإذا استمر في التدريب أمكنه التفوق، فالاستعداد قدرة موجودة لدى الفرد في حاجة إلى التنمية والصقل بواسطة التدريب. ويحتاج كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية إلى أنواع من الاستعدادات الخاصة والتي تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى ممكن ومن أمثلت ذلك ما يلي:

أ. **القدرات والاستعدادات الحركية:** مثل الرشاقة والمرونة والسرعة... الخ.

ب. **القدرات والاستعدادات العقلية:** مثل القدرة على الملاحظة، التركيز، التذكر واستخدام الخبرة السابقة بالأداء الرياضي وغيرها من القدرات العقلية للتخصص.

ج. **القدرات والاستعدادات الانفعالية:** وهي تلك الصفات الانفعالية التي تؤهل الفرد للممارسة الرياضية وتدفعه إلى الإنجاز، وتحقيق التفوق في مجاله الرياضي.

**6. الخلق والإرادة:** تلعب السمات الخلقية والإرادية دوراً رئيسياً هاماً في تشكيل الشخصية الرياضية، وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد الرياضي، وقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية ويظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع، بالرغم من حسن إعدادهم بدنياً ومهارياً وخططياً، ونظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية ككل.

**7. العوامل الثقافية والاجتماعية:** فالشخصية الرياضية لا يمكن أن تحقق النجاح المطلوب إلا إذا كانت منطلقة من أرضية ثقافية عامة، فإن الفرد الذي يتمتع بمستوى ثقافي مرتفع أو ينتمي إلى أسرة تحيط أبناءها بالكتب والمجلات والجرائد اليومية... الخ من وسائل الثقافة ويهيء لهم الفرص للممارسات الثقافية المختلفة في أوقات فراغهم، نتيجة لارتفاع مستواهم

<sup>1</sup> محمد محمد إبراهيم وآخرون، مرجع سابق، ص 70.

الاقتصادي فإن هذه الأسرة جديرة بأبناء لهم ميول واتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الرياضية، ومن ثم تقوي دوافعهم نحو الممارسة الرياضية فيرتفع مستوى أدائهم الحركي الرياضي<sup>1</sup>. وهذا يتفق مع ما جاء عن علماء النفس الاجتماعي حيث أشاروا إلى أن المستوى الاجتماعي والثقافي هو أحد المتغيرات المؤثرة في تكوين الاتجاهات والدوافع المختلفة. أما من حيث المستوى الاقتصادي للفرد وتأثيره على أدائه الحركي الرياضي، فهناك الكثير من المحكات التي يمكن من خلالها التعرف على هذا الدور، ومن أهمها المحك البيولوجي الذي يوضح أثر المستوى الاقتصادي في تحديد كم وكيف الغذاء ومدى تأثيره على بنيته وعلى مقدار ما يستطيع أن يبذله من نشاط واستعراض ما يفقده من طاقة، هذا بالإضافة إلى مقدار الرعاية الصحية التي يمكن أن يلقاها، وكذلك المحك النفسي الذي يمكن من خلاله التعرف على أثر المستوى الاقتصادي للفرد في توفير الراحة والاستقرار النفسي للرياضي نتيجة لإشباع كثي من حاجاته المادية.

**8. الإمكانيات المتاحة:** يتوقف نمو الشخصية الرياضية وتقدمها على الإمكانيات المتاحة، كما وكيفا، سواء كانت هذه الإمكانيات:

أ. مادية: كالملاعب، الأجهزة، الأدوات الرياضية، المهمات الرياضية، الأموال... الخ.

ب. بشرية: كالمدرسين ومساعدتي المدرسين، الإداريين، العمال الفنيين... الخ.

**9. العوامل المناخية:** أن العوامل المناخية كبرودة الجو وحرارته والأمطار، والارتفاع أو الانخفاض عن سطح البحر... الخ، أثرت على الشخصية الرياضية وعلى ميول الفرد نحو ممارسة لون معين من الرياضة والتفوق فيها، وعلى سبيل المثال لا الحصر أن أبطال المسافات الطويلة عادة ما يكونون من قارة إفريقيا وآسيا بسبب الجو والقدرة على التحمل<sup>2</sup>.

**10. الريادة الناجحة:** فالريادة الناجحة التي تتأسس على المبادئ العلمية والتربوية تعتبر إحدى العوامل الرئيسية الهامة المؤثرة في الشخصية الرياضية، والارتقاء بها للمستويات العالية، وفي تكوين هواية الممارسة الرياضية واستمرارها، ويقع العبء في تحقيق ذلك على كاهل

<sup>1</sup> فاروق العادلي ود. سعد جمعة، الأنثروبولوجيا مدخل اجتماعي وثقافي، ص 60.

<sup>2</sup> محمد خيرى فرغلي وآخرون، علم الاجتماع الأسس والمفاهيم والمنهج التطبيقي، ص 59، النهضة العربية، 1975.

الرياضيين سواء كان مدرسا أو مدرباً أو إدارياً أو فنياً... الخ، بحيث يتسم بالخصائص والملامح التي يجب أن يتحلى بها القائد الرياضي<sup>1</sup>.

### البيئة وتكوين الشخصية:

هناك العديد من المؤسسات التربوية بالمجتمع والتي تسهر بجانب الأسرة في عملية التنشئة الرياضية، كالمدرسة وجماعات الأقران والأندية ومراكز الشباب ووسائل الإعلام... وعلى الرغم من اختصاص كل منهم بوظائف معينة في عملية التنشئة الرياضية إلا أنها جميعاً ينبغي أن تشارك في تحقيق أهداف هذه التنشئة الرياضية وإن كان الأمر من الناحية الواقعية قد لا يتحقق إذ أن هناك في بعض الأحيان كثيراً من التناقض بين مهام هذه المؤسسات المتعددة<sup>2</sup>.

### 1. الأسرة:

تعتبر الأسرة أحد التنظيمات الاجتماعية والمسؤول الأول عن التنشئة الرياضية، وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الشخص وتحديد مستقبله إلى حد بعيد، فالسنوات الأولى من الطفولة من أهم فترات الحياة، لما لها من أثر خطير في توجيه حياة الإنسان، حيث تتكون شخصية الطفل وتتشكل طباعه، ويكتسب عاداته وميوله واتجاهاته التي ترتبط جميعها باتجاهات وميول ومهارات الوالدين والمدرس والمدرّب القدوة أي المثل الأعلى، فإذا كان للأسرة هواية مفضلة تمارسها أو يمارسها أحد أفرادها نجد أنها تنعكس بالتالي على بعض من أفرادها، سواء هوايات فنية أو رياضية أو موسيقية وغير ذلك، فالهواية أو الميل قد يكون وراثياً بمعنى أنه يتوارث جيلاً بعد جيل في الأسرة الواحدة، أو قد يكون نتيجة لما توفره البيئة المحيطة من ظروف تساعد على أن يظهر وينمو، وهذا ما أكدته بعض الدراسات في أن ميول الأطفال تتأثر تأثراً كبيراً بالميول السائد في الأسرة وموقف الكبار واتجاهاتهم.

أما إذا كانت الأسرة غير مشجعة على ممارسة النشاط الرياضي، فقد ينعكس ذلك على سلوك الأبناء وتجعل اتجاهاتهم سلبية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وهناك من الشواهد ما يؤكد ذلك فالأبطال الرياضيون القدامى نجد أبناءهم أبطال أيضاً، وربما في نفس النشاط الرياضي داخل الأسرة، وليس معنى ذلك أن يلزم أن يكون الوالدان أو كلاهما بطلا في أي

<sup>1</sup> محمود رفعت كشك، علم النفس العام، دار النشر، 1979، ص 60.

<sup>2</sup> يسرى صاد ود. زكريا و. فاروق محمد صادق، علم نفس النمو، ص 50.

نشاط رياضي حتى يصبح أبناءهم كذلك، وإنما يكفي تشجيعهم وحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية أو مشاهدتها، فإذا كان لدى الأبناء ميل رياضية الأسرة توجهها التوجيه الصحيح وذلك عن طريق الانضمام إلى أحد الأندية الرياضية المتخصصة وبث روح التعاون الشريف فيهم ومشاركتهم الفعالة لكان هذا خير دليل على الأسرة الواعية المستنيرة<sup>1</sup>.

وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أن عدم ممارسة البنات للنشاط الرياضي ترجع إلى بعض العادات ولتقاليد السائدة في بعض الأسر والتي تكون حائلاً دون ممارسة البنات للنشاط الرياضي، وكذلك نقص الوعي الرياضي لدى بعض الأسر بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

## 2. المدرسة:

المدرسة هي المنظمة التربوية التي تعمل على إكساب الطلاب مختلف المهارات والخبرات المرغوب فيها، وتوفير الظروف المناخية للنمو الجسمي والنفسي والاجتماعي والانفعالي، وهي المسؤولة عن إتاحة الفرص لطلابها لاكتساب المفاهيم اللازمة لهم في حياتهم، وقد يتأتى ذلك عن طريق ممارسة أنشطة وقت الفراغ المختلفة، تهيئة الفرص لهم لمزاولة أنشطة رياضية تحت إشراف فني دقيق ولهم ميل نحو ممارسة أوجه النشاط البناء، وتعد هذه المؤسسة امتداداً وظيفياً للأسرة من حيث تنظيمها لخبرات وعمليات اجتماعية وعقلية ومهارية وتقوم أساساً على مبادئ الأسرة ومعتقداتها، كما تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافات وتوفير الظروف المناسبة للنمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، والهدف من المدرسة كمؤسسة تعليمية وتربوية دور بيداغوجي يتميز بمجموعة من المعلومات والمهارات العملية، فالتعليم يتضمن إلى جانب ذلك تنمية ميل الفرد وإكسابه من الاتجاهات والقيم ما يراه مناسباً.

فالمدرسة لا تبدأ من فراغ وإنما يأتي التلميذ إليها وقد اكتسب مجموعة من الاتجاهات والقيم، بعضها مرغوب فيه وبعضها الآخر غير مرغوب فيه، ومن هنا يجب على المدرسة أن تعمل على تغيير تلك الاتجاهات والقيم وتعديلها بما يتلاءم مع أهداف التربية وأهداف المجتمع. وإذا نظرنا إلى التربية البدنية والرياضية نجدها وحدة أساسية في المدرسة التي وظيفتها الأولية نقل المهارات الحركية ثم يتم الارتقاء بها من خلال النشاط الداخلي والخارجي.

<sup>1</sup>Okasha Ahmed essentials psychology, Cairo, Anlo, page 44, Egyptian Book edition, 1960.



### 3. جماعة الأقران:

كما تلعب جماعة الأقران بما تمثله من ثقافات فرعية دوراً تربوياً هاماً في تدعيم القيم التي يسعى إليها المجتمع، فتكوينها يسمح بتكريس الحوار دون خوف أو خشية سلطة ما، كما أن تقارب السن والمستويات الاقتصادية والاجتماعية يكون عاملاً أساسياً في تكوين قيم مشتركة توجه سلوكيات كل الأقران.

فجماعات الرفاق التي تعتمد في تكوينها على أفراد جيل واحد من الأطفال أو المراهقين، تقوم بدور تربوي كبير، وأن هناك مجموعة من القيم التربوية تظهر نتيجة للمشاركة في مثل هذه الجماعات، يمكن إيجازها فيما يلي:

- يتعلم الأطفال كيفية التعاون مع غيرهم خلال اللعب.
- تتيح جماعات الرفاق الفرصة للجميع في مجال القيادة أو التبعية خلال الممارسة الرياضية<sup>1</sup>.
- لا يتعلم الأطفال فحسب، بل إنهم ينمون مختلف الاتجاهات الرياضية وقيم الجماعة، والقدرة على تجاوز المصالح الذاتية للفرد من أجل الوصول للصالح العام خلال اللعب.
- تتيح جماعات الرفاق أمام جميع الأطفال من مختلف الطبقات الاجتماعية والاقتصادية فرصة اللعب مع بعضهم البعض، وبالتالي فإنهم يصبحون على وعي بالاختلافات القائمة في الاتجاهات والقيم والسلوك الموجودة لدى جماعات الأطفال.
- توجد عند جماعات الرفاق جميع المميزات المتاحة أمام الطفل من أجل التنمية في المجالات الجسمية والعاطفية والعقلية.
- إن جماعات الرفاق يمكن أن تكون مدعماً هاماً ومثالاً لاكتساب المهارات الحركية والبدنية، وتشكيل الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية والرياضية<sup>2</sup>.
- لهذا كله تبدو العناية المركزة بتلك الجماعات وتوجيهها لما لها من أدوار ووظائف هامة في عملية لتنشئة الرياضية.

الأندية ومراكز الشباب:

<sup>1</sup> عبد الخالق أحمد محمد، الأبعاد الأساسية للشخصية، بيروت، دار الجامعة للطباعة، 1983، ص 60.

<sup>2</sup> لازاروس ريتشارد، الشخصية، دار الشروق، 1989، ص 48.

تعتبر الأندية ومراكز الشباب من التنظيمات التربوية التي يمكن أن تلعب دوراً هاماً في عملية التنشئة الرياضية لما لها من تأثير بالغ في تكوين شخصيات الأفراد لما تقدمه من إمكانيات وقيادات مؤطرة لتنظيم اللعب، وتحقيق أهدافه وإشباع حاجات الأفراد، وبالتالي فهي تقوم بدور كبير في عملية التنشئة الرياضية وتوجيه سلوك المشاركين في الأنشطة، بالإضافة إلى تتميته تنمية سليمة متوازنة بدنيا واجتماعيا وعقليا وروحياً، مما يؤدي بدوره إلى تكوين شخصيات سليمة في المجتمع الرياضي.

#### 4. الإعلام:

يعتبر الإعلام من أهم الوسائل التي تساهم في عملية التنشئة الرياضية بما تقدمه من برامج متخصصة تؤثر في توجيه الاطفال الصغار والشباب نحو النشاط الرياضي، وقد قامت العديد من الدراسات بمحاولة التعرف على أثر وسائل الإعلام المرئية أو المسموعة أو المقروءة في التنشئة الرياضية، وقد توصلت هذه الدراسات إلى أنه في ضوء المتغيرات الثقافية والعلمية المتزايدة أصبحت وسائل الإعلام مصدراً هاماً من مصادر التأثير والتنشئة الرياضية، ويزداد هذا الدور الهام لهذه الوسائل كلما كان المجتمع متجها نحو الإنغلاق أكثر منه عندما يكون المجتمع متفتحاً، كما يزداد كلما كان المجتمع أمياً أكثر، منه متعلماً أي أن وسائل الإعلام لا تعمل في فراغ وإنما في مجتمع تتأثر به وتتأثر فيه، كما تتأثر ثقافة المجتمع وتستمد قيمها التي بثتها من هذه الثقافة، ذلك لأن القيم متداخلة التركيب في نسيج الثقافة، هذا ولاشك أنه إذا أحسن توجيه وسائل الإعلام وإرساء القواعد الخلقية في تغيير القيم السلبية<sup>1</sup>.

#### سمات الشخصية:

يتم السلوك الاجتماعي للفرد من خلال سمات التفاعل مع الغير، وتتكون هذه الملامح والسمات من طابع أو مزاج معين للاستجابة تساعد الفرد على أن يتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة، وهي نوع من الاستعدادات الثابتة، وذات الملامح المميزة لاستجابته إنها استعداد ديناميكي أو ميل إلى نوع معين من السلوك.

<sup>1</sup> - عبد الخالق أحمد محمد، مرجع سابق، ص 123.

وفى حىاتنا اللىومىة نحكى على شخسىات الناس؁ فنقول إن فلان ذو شخسىة جذابة؁ أو مسىرة؁ أو مهزوزة؁ وفى أى مجتعى ىنمى كل شخسى نمط ممىزا للملامح استجابة الشخسىة التى تمىز سلوكه.

على أن علم النفس لا ترضىه هذه الانطباعات العامة فهو ىنظر إلى شخسىات الناس نظرة تحلىلىة من زواىا مختلفة؁ هى ما نسمىها بالسماى؁ وفى الحقىة فإن نمط سماى الشخسىة الخاصة بالفرد إنما هو نىجة للعوامل الجسمىة أو المعرفىة أو الانفعالىة؁ كما أنه نىجة لنمو الفرد فى إطار محدد لىبئته الاجتماعىة؁ ونىجة تاريخه الطویل من خبرات النجاج والفشل فى إشباع حاجاته.

ولا تتمىز الشخسىة بصفة أو سمة واحدة فقط؁ بل ىغلب علیها صفة أو أكثر؁ فالانبساط أو الانطواء إحدى السماى التى ىتصف به الشخسى لأنها تكون صفة غالبة فى توجىه السلوك. عرف "ألبرت"<sup>1</sup> السمة بأنها نظام نفسى عصبى مركز عام وخاص؁ فهو عام من حىث جعل المثرىات المتعددة متساوىة وظىفياً؁ كما ىعمل على إصدار وتوجىه أشكال متساوىة من السلوك التكىفى والتغىرى؁ فالسمة فى نظر "ألبرت" هى استعداد أو نزعة عامة من المكونات السىكوفىزىقىة تدفع وتحدد سلوك الفرد؁ وهو نظام خاص من حىث توجه الفرد.

ولقد وجد أن هناك مجموعة من صفات الشخسىة تؤثر بشكل غیر مباشر على الإدراك و من أهم هذه العوامل أو الصفات هو تأثیر الآخرىن؁ ففى بعض الأحيان وعند إدراكنا لشىء جدد؁ غیر عادى أو غیر مؤكد أو حتى بعض الحوادث؁ فقد ىتأثر إدراك الفرد بما ىقول الآخرون أنهم ىدركونه<sup>2</sup>.

وسوف نلخص بعض هذه الخصائص فى الآتى:

1. **الابتكار Création**: الابتكار سمة رىسىة من سماى الإنسان؁ وهى لىست بمستوى واحد وبنفس الدرجة عند جمىع الناس. فبعض الشعوب تتمىز بخاصىة الابتكار؁ والبعض الآخر لا تتوافر لده هذه الخاصىة؁ أو متوافرة لده ولكنها لىست بنفس المستوى؁ وفى الشعب الواحد

<sup>1</sup> د. عب المنصف حسن على رشوان/ نفس المرجع؁ ص 10.

<sup>2</sup> د. محمد محمد إبراهىم وآخرون؁ السلوك الإنسانى فى التنظيم؁ ص 154.

نجد بعض الأفراد يتميزون بقدرتهم على الابتكار والاختراع، بينما البعض الآخر من أفراد نفس الشعب لا تتوفر لديهم هذه الخاصية.

ويعرف الابتكار بأنه استخدام الشخص لتفكيره وقدراته العقلية وما يحيط به من مؤثرات أو عوامل خارجية ملموسة أو غير ملموسة من أجل التوصل إلى شيء جديد بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.

**2. الذكاء Intelligence:** تتميز الشخصية الابتكارية عن غيرها بمستوى الذكاء الذي يتمتع به الناس، ويخضع الذكاء للتوزيع الطبيعي بين البشر، ذلك أن غالبية الناس مستوى ذكائهم متوسط، وقليل من الناس هم الذين يتمتعون بدرجات عالية من الذكاء، أو من يطلق عليهم العباقرة، كما أن قليلاً من الناس هم الذين لديهم درجة عالية من الغباء وهم من نطلق عليهم المتخلفون عقلياً.

وتفيد خاصية الذكاء في توزيع العمل على الناس وفقاً لقدرات الذكاء بين الأفراد<sup>1</sup>.

**3. التفكير:** يتميز الشخص عن غيره بمستوى التفكير الموجود عنده ويعتبر التفكير أساس قدرة الفرد على حل المشاكل التي تواجهه في حياته اليومية، كما أنها القاعدة التي بدونها لا يمكن اتخاذ قرار سليم، والتفكير هنا هو التفكير الهادف الذي يساعد على تحقيق الأهداف الشخصية والعامة.

**4. الإدراك:** الإدراك هو تفسير وتنظيم المعلومات الواردة من البيئة الخارجية إلى العقل.

**5. التعليم:** هو خاصية من الخواص التي تميز الشخص عن غيره، هذا ومن المستحيل أن نعتبر بأن كافة الشخصيات متساوية في قدراتها واستعدادها للتعلم، أو في دوافعها الموجهة لذلك، وفي تحصيلها واستيعابها لمحتويات العملية التعليمية.

وتتنوع السمات علي المنوال التالي:

**1. السمات الحسية:** وهي تشمل شكل الجسم، وتناسق الأعضاء، وقوة العضلات، والصحة، وطريقة المشي و الرشاقة.

**2. السمات العقلية:** وتشمل الذكاء، القدرات الخاصة، والمهارات والقدرة على التعلم، التحليل الإبداعي، سلامة التفكير، الثقافة والمعتقدات.

<sup>1</sup> عرفت المتولي السيد، مرجع سابق، ص 137.

3. السمات المزاجية: ثبات الانفعالات وشدة الانفعال، السن والاكتئاب.

4. السمات الاجتماعية والخلقية: العواطف والميول والصفات الخلقية كالصدق، والكذب، والأمانة، والانطواء، الانبساط.

ويبدو أثر السمات فى عدد كبير من المواقف المختلفة، فالسيطرة استعداد أو ميل إلى الظهور أو التسلط فى أكثر المواقف التى تعرض للمسيطر، والمثابرة هى استعداد للاستمرار فى العمل رغم صعوبته ، فى مواقف كثيرة يختلف فيها نوع العمل.

ومع ذلك فإن الشخص الذى نسميه بالأمين ليس الشخص الذى يتصرف بأمانة فى جميع المواقف والظروف. وعلى النقيض من ذلك يرى فريق آخر أن الشخصية لا تتكون من سمات عامة ثابتة مطلقاً أو نسبياً بل من مجموعة من السمات أو العادات النوعية أو الخاصة وهى التى تميز كل فرد فى سلوكاته ، ولا يوجد شخصان متشابهان فى سمة واحدة، وهى تتوقف على نوع الموقف وبعبارة أخرى فسلوك الفرد مقيد بالموقف الذى يكون فيه لا سمات عامة لدى الفرد، وعلى هذا فلا معنى للقول بأن فلاناً أمين أو متفائل أو مثابر بوجه عام<sup>1</sup>.

وهنا السمات الشعورية والسمات اللاشعورية، والسمات الشعورية يشعر الفرد بوجودها، وذلك كسمات الصداقة أو ضبط النفس أو الروح الاجتماعية، أما السمات اللاشعورية فهى بعيدة المنال مكبوتة، فالفرد يدرك الصلة بينها وبين سلوكه، كالرغبات، والعواطف، والمقاصد، المخاوف المكبوتة.

### 1. السمات العصابية المنطلقة:

وهى سمات مكبوتة تبدو فى صورة قلق، أو انطلاق البغض المكبوت فى صورة عدوان أو نوبة غضب مباغته، أو انطلاق عقدة النقص فى صورة تخاذل أو عدم الثقة بالنفس، أو الخجل المكبوت فى صورة حيرة وتردد وارتباك، وتتعارض هذه السمات العصابية مع الخلق المعهود للشخص، كالتلميذة المهذبة التى تضبط متلبسة بكتابة خطابات قدرة، أو الشخص البليد الغافل الذى تثور حميته على حين فجأة، أو الزوجة العاقلة التى تستبد بها غيرة حمقاء، أو القائد العظيم الذى يخاف الفئران أو الصراصير.

### السمات العصبية العكسية:

<sup>1</sup>Anastarianne psychological testing, p 40.

وهى تبدو فى سلوكات يكون نقيض السلوك الذى يصدر عن انطلاق المكبوت، فكل مظاهر الرحمة تخفى وراءها باطنا من القسوة، وكم من مستبشر ضاحك يخفى وراء استبشاره انقباضاً دفيناً، وكثيراً ما يكون الورع والزهد تحريماً غير مقصود على ميول شهوية أو عدوانية مكبوتة، أو يكون التدين القسرى الوسواسى رد فعل لرغبة عارمة مكبوتة، فى التمرد على الوالدين أو على السلطة بوجه عام، وإسراف الأم إسرافاً شديداً فى العناية بطفلها يخفى وراءه كراهية لاشعورية له<sup>1</sup>.

وينطبق نفس الحال على بعض الأزواج الذين يبدون خشونة حيال زوجاتهم، فكثير ما تكون ستاراً يخفى حنيناً لا شعورياً إلى العطف يجهد الزوج فى ستره حرصاً على كبريائه، ويقال أن المرأة عندما تكره فلا بد أنها تحب، أو أنها أحببت أو أنها ستحب، وتسمى هذه الحالة التى تتجاذب فيها الفرد رغبتيان أو اتجاهان أو عاطفتان متعارضتان بظاهرة التناقض الوجدانى.

## 2. التصلب والمرونة:

التصلب والمرونة من سمات الشخصية، والتصلب عامل أو محور من محاور الشخصية، والمقصود بالتصلب تلك السمة التى تكشف عن نفسها فى مدى السهولة أو الصعوبة التى يتلقاها الشخص فى إحداث تغييرات فى مجرى سلوكه فى الاتجاه المناسب أو الموقف المناسب. ومن ثم فنحن بصدد بعد يمتد بين قطبين أحدهما هو التصلب فى أعلى درجاته حيث يكاد يتعذر على الشخص إحداث التغيير المطلوب، والآخر هو المرونة Flexibility الشديدة أو المتصلب فى أدنى درجاته حيث يستطيع الشخص إحداث التغيير المطلوب، ويكشف التصلب عن نفسه من خلال النشاط الحركى للشخص أو من خلال محاولة تغيير العادات الحركية للشخص كما يكشف التصلب عن نفسه من خلال جوانب أخرى للسلوك البشرى هي: جوانب النشاط الحسى، والوجدانى والعقلي.

ويتمثل التصلب فى نشاط الحواس وما يميزه من اضطراب عندما تنتقل من غرفة مضيئة إلى غرفة مظلمة، إذ تنقضى فترة قبل أن يزول عنا أثر التكيف السابق مع الإضاءة، وينفاوت طول هذه الفترة من فرد لآخر رغم توحيد الظروف المحيطة بالشخصية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Uston Arthur and harrin Robert stuisse of personality, p50.

<sup>2</sup> الشماع نعيمة، الشخصية، معهد البحوث والدراسات العربية، 1977، ص 83.

ونستطيع أن نتكلم عن التصلب الوجداني عندما تواجه تعاوناً بين الأفراد في سرعة الانتماء من حالة انفعالية معينة كالغضب أو الحزن، أو السرور، والعودة إلى المستوى الذي اعتاد كل منهم الاستقرار عليه في حياته اليومية، وتفيد بحوث ودراسات التصلب في الأسلوب الذي يواجه قائد السيارة المواقف التي تفاجئه فجأة، فنسبة كبيرة من الحوادث تقع لارتفاع درجة التصلب الحركي أو التصلب الإدراكي لدى القائد، فالسرعة التي يبرز بها الموقف المفاجئ تقتضي سرعة مكافئة لها في تغيير السائق لوضع قدميه، وفي توجيه عجلة القيادة، وربما في عدد من الحركات الأخرى المناسبة، وهذا ما يعجز بعض قائدي السيارات عن القيام به.

### 3. الاتزان الوجداني:

يعد الاتزان الوجداني محوراً من المحاور الأساسية أو سمة من السمات العريضة للشخصية والمقصود بالاتزان الوجداني ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي، أو باختلال هذا الاستقرار، أو بالرضا عن نفسه، أو باختلال هذا الرضا وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من يديه.

ويمتد المحور بهذه الصورة بن طرفين أحدهما يمثل أعلى درجات الاتزان أو الاستقرار النفسي، كما يمثل أعلى درجات السيطرة على حاضر هذا الاتزان ومستقبله القريب، ويشير الآخر إلى أكبر قدر من الاحتلال الذي يأخذ شكل تقلبات وجدانية عنيفة متلاحقة، ليس لها ما يبررها في نظر صاحبها في الواقع الذي يحيط به، وتكون في أغلب الأحيان مصحوبة بضعف القدرة على ضبط النفس أو السيطرة على تلك التقلبات.

وقد اعتاد العلماء أن يطلقوا على القطب الأول اسم النطيح الانفعالي أو "قوة الأنا" وعلى الثاني اسم "الضعف الوجداني" أو العصابية وأحيانا الانفعالية، وبين القطبين يمثل الأشخاص في مواضع مختلفة. هذا وقد نجد شخصا يمثل النضج الوجداني في أكمل صورة، ويمكن كذلك أن نجد شخصا يمثل العصابية بعينها وقد بينت الدراسات والبحوث أنه يتعذر بأن نجد شخصاً واحداً من الكبار أو الصغار لم يصدر عنه في فترة من فترات حياتهم مظهر من مظاهر

الضعف الوجداني أو العصابية، ويكاد يتعذر أيضاً أن يوجد شخص يجمع في سلوكه بين جميع مظاهر هذه العصابية<sup>1</sup>.

وقد توصل الباحثون إلى أن الاتزان الوجداني يمثل قاعدة عريضة تقوم عليها مجموعة المحاور أو السمات الصغرى أهمها القابلية للإيحاء والمثابرة والإيقاع الشخصي والقصور الذاتي للوظائف النفسية، ونسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة.

والإيقاع الشخصي Personal tempo سمات تكشف عن نفسها في وجود ميل ثابت لدى كل شخص إلى أن تصدر مظاهر نشاطه الحركي أو النفسي جميعاً كالمشي والكلام والإدراك... الخ، أقرب إلى البطن أو أقرب إلى السرعة، أما القصور الذاتي للوظائف النفسية فيشير إلى ما يبدو في كثير من مظاهر نشاطنا الحركي والحسي والفكري من ميل إلى الاستمرار رغم انتهاء المؤثر الخارجي الذي أثار هذا النشاط.

أما سمة التناسب بين السرعة والدقة فهذه تشير إلى ما يبديه الأشخاص المختلفون من ميل مستمر إلى أداء أعمالهم بسرعة على حساب الدقة، أو بدقة على حساب السرعة. ويتبادر إلى ذهننا سؤال مؤداه: هل يمكن الاعتماد على السمات للتنبؤ بسلوك الناس؟ ويجاب على هذا السؤال بأنه يصعب ذلك لأن سمات الفرد هي محصل لمجموعة من السمات، مما يجعل تفسير السلوك والتنبؤ صعباً كما أن توفر هذه السمات قد يكون بدرجة متوسطة، مما يجعل قدرة السمات على التفسير صعبة للغاية، وتري الدراسات في حالة توافر الصفة أو عكسها بشكل حاد (أي طرفي النقيض) يجعل إمكانية التنبؤ عالية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> الشماع نعيمة، مرجع سابق، ص 85.

<sup>2</sup> د. أحمد ماهر: السلوك التنظيمي - مدخل بناء المهارات، ص 185.



### أبعاد الشخصية:

للشخصية عدة ابعاد ومحاور، والبعد هو مفهوم من مفاهيم العلوم الرياضية والطبيعية فالأمانة والسيطرة والميل إلى الاعتكاف عن الناس، وعقدة النقص والقدرة على احتمال الشدائد من سمات الشخصية أو من أبعادها<sup>1</sup>.

وتبدو هذه الأبعاد فيما يلي:

1. أنها ذات طابع مميز ويكتسبه الإنسان من طبيعة الحياة التي يعيشها من خلال المورثات البيولوجية، أو الأساليب التي تبدو عليها في الحياة اليومية.
2. النواحي الجسمية: وهي تتعلق بالشكل العام للفرد ونموه الجسمي من حيث الطول والوزن واتساق الأعضاء، كذلك حالة الغدد وإفرازاتها وخاصة الغدد الصماء، وكذلك المظاهر الحركية وتوافق الأعضاء في حركاتها، وأخيراً فيما يتعلق بالعاهات ومظاهر العجز والإعاقات المختلفة والأمراض الجسمية إن وجدت.
3. أن لها ثبات نسبي، ففيها من المرونة ما يتناسب مع المواقف التي يعيشها الإنسان، وتساير حركة النمو للفرد.
4. أنها تنظيم مبني على نسق عام مثل الظهور في الحياة يتضمن ويحتوي أنساقاً وأنظمة فرعية في جوانبها المتعددة النفسية والعقلية.
5. وهناك البعد الخاص بالذكاء وهو يتضمن كل ضروب النشاط الذي يؤدي إلى تحقيق قدر من المعرفة أو الربط بين الحقائق والاستنتاج أو الاستدلال أو الإبداعات أو الابتكارات.
6. وهناك البعد الانفعالي أو الوجداني وذلك كالثبات الانفعالي أو الميل للانطواء أو الانبساط وكذلك الاستجابات الانفعالية وتوافقها، أو باختلافها بهذا الاتزان والتوافق وهو ما يسمى باختلال التوازن.
7. ويمثل هذا المحور البعد الاجتماعي وذلك مثل شبكة العلاقات الاجتماعية ومجموعة العادات والتقاليد والأعراف التي تنبئ عن المصدر الرئيسي للقيم المحركة لهذا الدور أو ذلك، وكذلك عوامل الانتماء ووسائل الضبط الاجتماعي، والمكانة الاجتماعية، والمراكز الاجتماعية، والأدوار التي يقوم بها الناس.

<sup>1</sup> أحمد محمد عامر، أصول علم النفس العام في ضوء الإسلام، ص 237.

8. ويطلق على هذا البعد "الذهانية" وهي تظم مجموعة من الوظائف النفسية تنظم عملية التوافق مع المدركات من العالم الخارجي بوجه خاص، ويؤدي اختلافه إلى ظهور أعراض الجنون<sup>1</sup>.

9. تكامل هذا التنظيم من خلال الاتساق الوظيفي للجوانب المختلفة وتكاملها البنائي لهذا الكل الذي يؤدي إلى اتسام الشخصية بطابع عام، يعرف من خلاله وفي نفس الوقت يميزه عن الآخرين حتى لو كان شقيقاً توأمًا.

10. تنتج صفات الشخصية من تفاعل مستمر من خلال مثيرات واستجابات من جانب البيئة والمحيط الاجتماعي.

11. يستمر التفاعل وينتقل من موقف لآخر في الحياة ومن مرحلة نمو إلى أخرى بهدف الرغبة في التوافق البيئي أو التكيف الذاتي ليشعر بالرضا والقبول والتقدير مما يدفع إلى التقدم في الحياة.

### بناء الشخصية:

بالإضافة إلى هذه الأبعاد يركز بناء الشخصية فيما يلي:

1. **الدافعية:** تنتج الدافعية عن الطبيعة العضوية لدى الفرد حيث تتعدد حاجاته البيولوجية كالحاجة إلى الطعام والماء والهواء، تلك الحاجات التي يجب إشباعها ضماناً لبقائه.

وتوجه هذا الدافع والحاجات سلوك الإنسان من حيث حاجته إلى الطعام والشراب والحاجة الجنسية، ودوافع الأمومة وحب الاطلاع.

2. **البناء الإدراكي والمعرفي:** تعتبر كيفية إدراك الفرد للعالم على طبيعة البيئات الطبيعية والاجتماعية التي تحيط به، فتصور العالم في نظر سكان القرى البسيطة أو في نظر سكان المناطق الجبلية يختلف باختلاف بيئتهم الطبيعية والاجتماعية، بل إن مختلف أعضاء الأسرة الواحدة يختلفون في إدراكهم لمعاملة أصدقائهم وشركائهم، ويعتمد هذا الاختلاف في سنهم وجنسهم ومركزهم في الأسرة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أحمد ماهر، مرجع سابق، ص 188.

<sup>2</sup> الخولي وليم، علم النفس والطب العقلي، دار المعارف، ص 57-67

3. **الحاجات والاهداف** فى الحقىة أن كل شىء ىنمى مجموعة من الحاجات والأهداف التى تخصه، والتى تختلف عن حاجات وأهداف الأشخاص الأخرى، فالتارىء النفسى للفرد هو سبل للىبرات الماضىة فىشكل طبقا لىبراته الماضىة، وبالرءم من أنه لا ىوجد شىءان ىتفقان تماماً فى إدراكهم للعالم، فإن هناك ملامح عامة فى تصور العالم مشركة بىن الناس جمىعاً.

### خصائص الشىءىة وتكاملها:

#### - خصائص الشىءىة:

تتسم الشىءىة بمجموعة من الخصائص هى:

#### 1. التكامل والتنظم:

فىهى لىست مجموعة من الصفات أو مجموعة من الجوانب التى تكونها، وإنما هى محصلة ووحدة ناتءة منهم تتميز بدرجة من التنظم، ولذلك ىظهر تنظم المظاهر العقلىة المتباىنة لى الفرد فى صورة بناء أو نسق، وىمكن تفسير هذه العملىات بطرىقتىن اثنتىن مختلفتىن، إذ تشير مصطلحات البناء والنسق والتنظم طبقاً لوجهة النظر الأولى إلى البواعث الداخلىة واللاشعورىة والدوافع والمشاعر، أو تشير إلى المصادر الداخلىة للحىاة العقلىة للفرد.

وینطوى مصطلح الشىءىة ضمناً على وجود بناء دافعى دائم، وتنمو للفرد شىءىته إلى الحد الذى ىكون فىه مالكاً أو حاملاً لمثل هذا البناء.

ویرى أحد علماء النفس هو <sup>1</sup>Eysenck أن الفرد تكون شىءىته إلى الحد الذى تمىل فىه استجاباته لسلسلة من المواقف التى تعرض علیه فى صورة استىءبار إلى أن تكون أكثر محافظة منها ورادىكالىة أو أكثر انبساطىة منها انطوائىة، أو أكثر عدوانىة وىءونة منها تسامحا ولطفا وهكذا، وىوصلنا ذلك إلى وجود تصورىن اثتىن للشىءىة، باعتبارها بناءً سلوكياً.

#### 2. الدىنامىة:

وهى تعنى التفاعل الحركى بىن جمىع عناصرها الأربعة التى تتكون منهم، وهى الجوانب النفسىة (الوجدانىة) والعقلىة (الإدراكىة والمعرفىة والجسمىة (الصهىة والفىزىقىة) والاجتماعىة (العلاقات والاتصالات البىئىة).

<sup>1</sup> د. على عبد الرزاق على، أسس علم الاجتماع، ص 49.

**3. الثبات النفسي:** ويقصد بها أن الصفات الشخصية لا تتغير كثيراً على طول الزمن مثل بقية الجسم والشكل الخارجي والذكاء العام والاستعدادات الموروثة. هي ليست جوانب ظاهرة وجسمية فقط، بل تشمل آمال الشخص وأفكاره ومشاعره وميوله.

**4. التكيف مع البيئة:** حيث لا يمكن عزل الفرد عن المجتمع إذ لا بد من دراسته من خلال تفاعله الاجتماعي مع البيئة التي يعيش فيها.

**5. التمييز:** وهو الطابع الذي يميز كل فرد ويجعله مختلفاً عن غيره من الأفراد الآخرين، وهو الأساس الذي يقوم عليه معنى الشخصية.

#### - تكامل الشخصية:

يعني التكامل بمعناه العام انتظام وحدات صغيرة في وحدة أكبر وأرقى، والوحدة المتكاملة ليست مجموعة من أجزاء مرصوفة ولكنها أجزاء متفاعلة بينها علاقات وجمعها تنظيم معين ويتمثل ذلك في العالم الفيزيقي: المجموعة الشمسية واللون الأبيض المؤلف من عدة ألوان يندمج بعضه في بعض وكذلك اللحن الموسيقي واللوحة الفنية.

ويتمثل التكامل في العالم البيولوجي في جسم الكائن الحي، فهو مجموعة من الأعضاء ووظائف يتفاعل بعضها مع بعض ويكمل بعضها بعضاً، ومن أمثلة التكامل في العالم الاجتماعي الأمة المستقرة أو الجيش، وفي العالم السيكولوجي الشخصية السوية المتزنة، فهي وحدة متكاملة من سمات مختلفة يتألف بعضها مع بعض ولا يتناقض بعضها مع بعض<sup>1</sup>.

ولكل وحدة متكاملة خصائص تميز أجزاءه، فخواص الماء غير مجموع خواص الأوكسجين والأيدروجين، واللون البرتقالي خصائص غير خصائص اللونين الذين يتألف منهما، واللحن الموسيقي في جملة غير مجموعة خصائص نغماته، وللشخصية النسوية خصائص ليس مجموع خصائص سماتها المختلفة، فقد توصف الشخصية بالمجموع أو سهولة التكيف، وهي خصائص تتميز بها من حيث هي كل ووحدة، ولو حللنا الوحدة المتكاملة عناصر وأجزاء فقدت خصائصها الفريدة، فلو حللنا الماء إلى عنصريه فقد خاصته الأساسية، وهي إرواء الظمأ، ولو فككنا جسم الإنسان أصبح جثة هامة. من أجل هذا يجب أن لا ننسى ونحن نحلل شخصيات

<sup>1</sup> علي عبد الرزاق جلي، مرجع سابق، ص 51.

الناس إلى سمات مختلفة، أن الإنسان وحدة نفسية جسمية اجتماعية، وليست السمات إلا جوانب أو مظاهر مختلفة لهذه الوحدة، فليست الشخصية مجموعة كتب، فكل كتاب واحد له عدة صفات وهي الطول والحجم والشكل واللون وعدد الفصول ونوع المادة، ونحن نلجأ إلى تحليل الوحدة لسهولة وصفها ودراستها وفهمها، والواقع أن تحليل الشخصية إلى سمات مختلفة ضرورة علمية ولا يشير إلى حقيقة واقعية، فسمات الشخصية ليست عناصر منعزلة مستقلة يتكون منها بناء الشخصية، بل صور فوتوغرافية تؤخذ للشخص بأجمعه من زوايا مختلفة، ونحن نعزل بعضها عن بعض عن طريق الفكر والتجريد لبحثها وقياسها، وإذا ما تم هذا العزل نقيس السمات فردياً لدى شخص معين، فيجب أن يتلو ذلك القياس تفسيرات، مختلفة في نواحي متعددة من شخصيته عن طريق الاختبارات<sup>1</sup>.

ولتحقيق تكامل الشخصية شروط بيولوجية ونفسية واجتماعية مختلفة، فالجهاز العصبى والجهاز الغددى الهرمونى إن كان بها عطب أو أصابها عيب أو تلف كان ذلك عائقاً عن تكامل الشخصية، وإذا كان في حالة سلامة واستواء فأهم عامل لتحقيق التكامل هو خلو الشخصية من الصراعات النفسية الشعورية واللاشعورية كالصراع بين غرائز الفرد وضميره، بين نزواته وعاطفة احترامه لنفسه، أو بين ما يريده الفرد وما يقدر عليه بالفعل، أو بين ما تنطوي عليه نفسه من معتقدات وأفكار ومبادئ وقيم وأطماع مختلفة.

إن الشخصية المتكاملة مثلها كمثل فريق من لاعبي كرة القدم يكمل بعضهم بعضاً، ويشد بعضهم أزر بعض، ويتكاتفون جميعاً من أجل هدف واحد، ولئن حدث بينهم التناحر والشقاق كان مصيرهم الهزيمة والانهيار، فالتكامل توافق وتناسق ووحدة واتزان. إنه الوحدة في التنوع، والإئتلاف في الاختلاف وهذا هو الجمال، وعدم التكامل يعني الفرقة والانقسام واضطراب الشخصية.

وفي ضوء ذلك نستطيع أن نقدم تعريفاً للشخصية أكثر دقة من التعاريف السابقة، فنقول أن الشخصية نظام متكامل من سمات مختلفة تميز الفرد عن غيره من ناحية التوافق الاجتماعى وهو تعريف يؤكد فكرة التكامل وفكرة التوفيق وفكرة التمييز.

<sup>1</sup> على عبد الرزاق، مرجع سابق، ص 53.

وتكامل الشخصية شرط ضرورى للصحة النفسية والتوافق الاجتماعى السليم، وإذا تعرضت الشخصية للعوامل التى تخل هذا التكامل اعتلت صحة الفرد وساء توافقه العام، وبدأ ذلك فى صور شتى وبدرجات مختلفة، فقد يبدو فى ذهن المراهق ميله للانطواء، وقد يبدو فى صور أشد عنفاً كالأمرض النفسية والانحرافات الجنسية وأخطر أنواع سوء التوافق هى الأمراض العقلية والجنون<sup>1</sup>.

### أنماط وطراز الشخصية:

يقصد بـ"الطرز" Type الشخصية تصنيف الشخصيات إلى فئات أو أصناف من الأفراد يشتركون فى الصفات العامة، وإن اختلفت بعضهم عن بعض فى درجة اتسامهم بهذه الصفات. فقد صنف الفلاسفة الأوائل الشخصية إلى أنواع منذ فترة طويلة قبل الميلاد وقسمها "هيبوقراط" Hippocrates أبو الطب (370-460 ق.م) إلى أربعة أنماط رئيسية، هى:

1. **الدموى Sangumie:** وصاحبه قوى الجسم، نشط، متفائل، مرح، سريع الإستجابة، لا يهتم إلا باللحظة الحاضرة، ولا يأخذ الأمور بجدية وهو منقلب فى السلوك وما يعرف فى اللغة الدارجة بـ"الهوائى".

2. **السوداوى Melancholic:** ويميل إلى الحزن والاكتئاب والتشاؤم، والتأمل، وهو متردد التفكير ولكنه ثابت الانفعالات، ثابت الاستجابة، وهو يعلق أهمية كبرى على كل ما يتصل بهويجد صعوبة فى التعامل مع الناس، وأهم ما يميزه الانقباض والانطواء والتشاؤم.

3. **الطراز الصفراوى Cholelesic:** وهو قوى الجسم حاد الطباع، طموح، عنيد، شديد الانفعال مع تغلب الجانب الجدى وقلة السرعة، وهو سريع الاستجابة ويتميز بالتهور، وحدة الطبع وسرعة الغضب.

4. **الطراز البلغى أو اللمفاوى Phlegmatic:** وهو بطيء الاستثارة والاستجابة، حامل بليد الانفعال، بديل يميل إلى الشره.

ولقد تطورت هذه النظرية واتخذت عدة أشكال منذ "هيبوقراط" حتى العصر الحاضر<sup>2</sup>. وقد زعم القدماء أن كل طراز يرجع إلى تغلب عنصر أو مزاج خاص Human فى الجسم:

<sup>1</sup> د. أحمد عزت راجح، المرجع السابق، ص ص 468-470.  
<sup>2</sup> S. Sunderdes, general psychology, pp 116-120.

الدم أو الصفراء أو البلغم أو ما أسموه بالسوداء، وكنوا يرون أن الشخصية السوية المتزنة هى التى تنشأ من توازن هذه الأمزجة الأربعة.

### - الطراز الجسمىة:

صنف أصحاب هذا الاتجاه الناس إلى طراز جسمىة، والطراز الجسمى فى نظرهم هو الذى يحدد شخصية صاحبه، فقد صنف "أريست كرتشمير" Retchmer الألمانى (1888-1964) و"شيلدون" البريطانى الطراز الجسمىة، ووضعها قواعد تربط بين شكل الجسم ونوع الشخصية وربطاً بين شكل الجسم ونوع الاضطرابات النفسية والعقلية التى تصاحب كل طراز جسمى، وقسم "كريتشمير" الناس إلى ثلاثة طرز جسمىة، وهى:

1. **الطراز البدين المكتنز Pyknic**: وهو القصير السمين، يحب النوم والأكل، ويتميز صاحبه بالمرح والانبساط والصرافة، وسهولة عقد الصداقات، وسرعة التقلب فهو معرض للإصابة بهوس الاكتئاب.

2. **الطراز الواهن Asthenic**: وهو الطويل النحيل، ويتميز صاحبه بالوهن والضعف والانطواء والاكتئاب، يميل إلى الإصابة بالفصام<sup>1</sup>.

3. **الطراز الرىاضى Athletic**: وهو يقوم على أساس بناء جسم عضلى قوى مع ضخامته فى الهيكل العظمى، ويتميز بحب الحياة والنشاط والعدوان.

ويرى "كارل يونج" (1875-1962) الطبيب النفسى السويسرى أن الناس يمكن تصنيفهم من حيث أسلوبهم العام فى الحياة واهتماماتهم الغالبية: منطو Introversion، والمنبسط Extroversion.

فالمنطوي يتميز بالانعزال والاعتكاف ويجد صعوبة فى الاختلاط بالناس، فيقتصر معارفه على عدد قليل من الناس، ويتحاشى الصلات الاجتماعية، وهو يقابل الغرباء فى حذر وتحفظ وهو خجول شديد الحساسية لملاحظات الناس، وهو كثير الشك فى نيات الناس ودوافعهم، شديد الفلق على ما قد يأتي به الغد من أحداث ومصائب، وهو يهتم بالتفاصيل ويضخم الصغائر، متقلب المزاج دون سبب ظاهر، يستسلم لأحلام اليقظة ويكلم نفسه، كثير الضن والتحسر على ما فات يسرف فى ملاحظة صحته ومرضه، ومظهره الخارجى، لا يعبر عن عواطفه صراحة،

<sup>1</sup>Koller Wolfgang gestait psychiligy, p 50.

وهو دائم التأمل في نفسه وتحليلها، يهتم بأفكاره ومشاعره أكثر من اهتمامه بالعالم الخارجي، ويفكر طويلاً قبل أن يبدأ عملاً.

أما المنبسط فهو يقبل على الدنيا في حيوية وعنف وصراحة ويلتزم بسرعة بين نفسه والمواقف الطارئة، ويعقد مع الناس صلات سريعة، ولا يهتم كثيراً بصحته أو مرضه أو هدامه، وهو لا يهتم ما يحول في نفسه من انفعال، ويفضل المهن التي تتطلب نشاطاً وعملاً واشتراكاً مع الناس، إن انهار أو أصيب بمرض نفسي كان نصيبه الهستيريا.

ورأى "يونج" أن كلا من المنبسط أو المنطوي يتجه اتجاهًا خاصاً تبعاً لتسلط إحدى الوظائف السيكولوجية على غيرها في توجيه السلوك، وقد ميز "يونج" أربعة وظائف هي: التفكير، والوجدان، والإحساس، والحدس أو البدهة. فإذا ما وقف شخص على حافة وادي، فإذا كانت وظيفة الوجدان هي المسيطرة فإنه سوف يعاني الرهبة والعظمة والجمال، أما إذا كانت وظيفة الإحساس هي المتحكمة فإنه سوف ينظر إلى الوادي كما هو في الواقع، أما إذا كانت تسيطر عليه وظيفة التفكير فإنه سوف يحاول أن يفهم الوادي من حيث المبادئ والنظريات البيولوجية، وأخيراً إذا كانت وظيفة الحدس هي المسيطرة فإن الناظر يميل إلى رؤية الوادي<sup>1</sup> بوصفه سرّاً من أسرار الطبيعة الغامضة له معنى عميق يظهر بصورة جزئية أو بصورة حسية<sup>2</sup>.

وحلل "يونج" أسباب المعاناة التي تظهر عند بعض الأفراد عندما لا يتوافقون مع الحياة المحيطة بهم، وأرجع ذلك إلى ما يسمى الإنشطار النفسي الذي تسببه المتطلبات الحديثة عندما تتعارض مع الطابع الأصلي القديم للنفس.

**النمط السياسي:** وهو الذي يهتم بالقوة ويميل إلى السيطرة على الآخرين.

**النمط الاجتماعي:** وهو يميل إلى مشاركة الناس في مشاعرهم وعواطفهم، ويستهدف إيجاد علاقات إيجابية واجتماعية.

**النمط الجمالي:** ويهتم بالتناسق والإنسجام والجمال.

**النشاط الديني:** وتتحكم فيه القيم الدينية.

<sup>1</sup> - بن يونس محمد مرجع سابق ص 65

<sup>2</sup> د. محمد محمد إبراهيم وآخرون، المرجع السابق، ص 242.



- الانبساط - الإنطواء (ا) :

أسفرت دراسات التحليل العاملي للبعد (ا) (الانبساط - الانطواء) من الناحية الوصفية عن صورة قد تشبه تلك التي قدمها "يونج" ولكنها لا تطابقها، وفيما يلي عرض مختصر للمنبسط النمطي وللمنطوي النمطي، ويشير هذا الوصف للنمطين على أنهما طرفين لبعد واحد متصل مستمر يمكن أن يقترب منهما الأشخاص بدرجة كبيرة أو صغيرة.

فالمنبسط النمطي، هو شخص اجتماعي، يحب الحفلات، له أصدقاء كثيرون، يحتاج إلى أناس حوله ليتحدث إليهم، ولا يميل للقراءة أو الدراسة بمفرده، إنه يلتمس الإثارة، ويغتنم الفرص غالباً ما يبرز نفسه، ويتصرف بسرعة دون تفكير. وهو شخص مندفع على وجه العموم، وهو مغرم بعمل "المقابل"، ودائماً إجاباته حاضرة، ويحب التغيير عادة. وهو مبتهج، متفائل ويأخذ الأمور ببساطة، ويحب الضحك والمرح، ويفضل أن يكون دائم النشاط والحركة وأن يقوم بعمل أشياء مختلفة، ويميل إلى العدوان وينفعل بسرعة، ويمكن القول بصفة عامة أنه لا يخضع مشاعره أو انفعالاته للضبط الدقيق، وهو شخص لا يعتمد عليه أحياناً<sup>1</sup>.

والمنطوي النمطي هو شخص هادئ، منعزل، متأمل، مغرم بالكتب أكثر من غيره من الناس، وهو متحفظ وغير وثيق الصلة إلا بأصدقائه الحميمين، وهو يميل للتخطيط المسبق "يقدر وضع قدمه قبل الخطو"، ولا يثق في الاندفاع اللحظي، ولا يحب الإثارة، ويأخذ أمور الحياة اليومية بالجدية المناسبة، ويحب نمط الحياة المنظم جداً. وهو يخضع مشاعره للضبط الدقيق، ويندمع عندما يتصرف بطريقة عدوانية، ولا ينفعل بسهولة، وهو شخص يعتمد عليه، ويميل إلى التشاؤم، ويعطي قيمة كبيرة للقيم الأخلاقية.

- العصابية (ع) Neuroticisme :

أما بالنسبة لبعد العصابية (ع) فسوف يكون وصفها شبيهاً بوصف كتاب آخرين كثيرين وصفوه منذ أن نشر "دورث" Woodworth صفحة البيانات الشخصية Personal Datat Sheet، ونشرت "تيلور" Taylor مقياس للقلق الظاهر Manifest Anxiety Scale، حيث وصف الشخص العصابي النمطي الذي يحصل على درجات عالية الابعاد (ع)، على النحو التالي:

<sup>1</sup>Snowman. J, psychology applied to teaching and california, 1997, p225.

فالشخص العصابي النمطي هو شخص متلهف، قلق، كئيب، محبط من حين لآخر<sup>1</sup>، وقد يكون نومه متقلبا، ويعاني من اضطرابات سيكوماتية متنوعة. وهو شديد الانفعال ويستجيب بقوة كبيرة لكل أنواع المثيرات، ويبدو أن مفهوم التكيف الاجتماعي غريب تقريبا بالنسبة للبالغين والأطفال. كما أن التقمص أو التوحد العاطفي، والشعور بالذنب، والإحساس بالآخرين كلها أفكار غريبة وغير مألوفة بالنسبة لهم. هذا الوصف في مجمله ينطبق، بالطبع، على النماذج الشديدة فقط. ومع ذلك فقد يحصل بعض الأفراد على درجات عالية نسبياً ولكنها قريبة من مدى متوسط الدرجات، مثل هؤلاء الأفراد تكون حالتهم دورية أكثر منها شديدة، ويظهرون هذه الانماط من السلوك بدرجة أقل تطوراً من النماذج الشديدة. وهناك بعض مصطلحات الطب النفسي التي تبدو أنها تنطبق على هذا النوع من أنماط السلوك، كالفصام Schizoid<sup>1</sup> والاضطراب العقلي أو "السيكوباتي" Psychopatie، فضلا عن الاضطراب السلوكي Behavior disorder، وبالتالي فإن مفهوم الذهانيتة يتداخل أحيانا مع هذه المصطلحات الشخصية الثلاثة.

#### - الكذب (الجاببية الاجتماعية) (ك):

أوضحت الدراسات العاملة والتجريبية التي أجريت لفحص طبيعة هذا المقياس أنه يقيس عامل مستقر وثابت في الشخصية، هو "الجاببية الاجتماعية" Social Desirability أو "الكذب" Lie وهو يقيس ميل المفحوص للتزييف نحو الأحسن. ومفهوم الجاببية الاجتماعية (أو الكذب) يشير "إلى مدى تزييف المفحوص لدرجته باختيار الاستجابات المستحسنة اجتماعياً التي تضعه في أفضل صورة اجتماعية ممكنة". ويظهر الميل للتزييف بشكل واضح عندما يستخدم هذا الاستخبار في ظروف خاصة مثل عمليات الانتقاء والاختيار الوظيفي<sup>2</sup>.

ونود أن نشير إلى نقطة هامة يجب أن تكون واضحة، هي ارتفاع الدرجة على هذا المقياس لا تقصد درجات المقاييس الأخرى للاستخبار، ولا تؤدي إلى استبعاد المفحوص (ورقة الإجابة) من عينة الدراسة، ففي هذه المرحلة لا توجد قواعد محددة يمكن في ضوءها التخلص من الأفراد الذين لديهم ميلا لاختيار الإجابات المرغوبة اجتماعياً، لأن التخلص من الأفراد يحتاج

<sup>1</sup>-محمد سعد فرح، مرجع سابق ص 60

<sup>2</sup> بن يونس محمد: مبادئ علم النفس، دار الشروق، عمان، الأردن، 2004، ص 57.

إلى معرفة المستوى العام لدرجات عينة الدراسة، علاوة على العمر الزمنى، حيث أن درجات هذا المقياس تتخفص عند الأطفال وتزداد عند الراشدين مرة ثانية، وفي هذه المرحلة من إعداد الاستخبار نحن نقترح على الفاحصين تحليل بياناتهم، والاهتمام بدرجات مقياس الاستخبار الأربعة بدون التخلص من أي مفحوص على أساس ارتفاع درجته على مقياس (ك)، وذلك لأن ارتفاع الدرجة على هذا المقياس يشير إلى سمة شخصية جديرة بالاهتمام والدراسة في حد ذاتها، كما أنها تختلف من مجتمع إلى آخر، وهو ما يؤكد على أهمية وضع المتغيرات الحضارية (الثقافية) للمجتمع في الاعتبار عند استخدام هذا المقياس، وبالتالي هذا الاستخبار.

ويجد صعوبة في العودة إلى وضع متزن بعد أي خبرة مثيرة لانفعاله. استجاباته أو ردود أفعاله الانفعالية القوية تتداخل مع توافقه النفسى، مما يجعله يتصرف بطرق غير عقلانية وإلى حد ما صارمة. وإذا وجد في جو الإنبساط والمرح فمن المرجح أن يكون شديد الحساسية، متعللاً، وقد يصبح هائجاً، ويسلك بأسلوب عدواني. ويمكن وصف الشخص الذي يحصل على درجات عالية في العصابية بأنه قلق، وسمته الأساسية هي انشغال تام ودائم بالأشياء التي قد يؤديها بطريقة خاطئة، ورد فعل انفعالي شديد من القلق اتجاه هذه الأفكار، ومن ناحية أخرى فإن الشخص السوي يميل إلى الاستجابة بطريقة انفعالية ببطء وأناة فقط، وبشكل ضعيف على وجه العموم، كما أنه يعود بسرعة إلى الوضع الطبيعي (الاتزان) بعد الإثارة الانفعالية، وهو شخص هادئ، معتدل المزاج، مسيطر على انفعالاته، لا يفلق بسهولة.

#### - الذهانىة (ذ) Psychoticisme (P):

يمكن التنبؤ بطبيعة متغير الذهانىة (ذ) في الوقت الحاضر بناء على محتوى البنود في الأجواء المختلفة من المقياس، وبناء على نتائج الدراسات التجريبية التي تم تنفيذها، ومن المفيد أيضاً، النظر إلى جماعتين مرجعيتين (الذهانيين، والمجرمين) تحصلان بصفة خاصة على درجات عالية من المقياس، ويعتقد "إيزنك" أنه قد يكون من السابق لأوانه أن نحاول وصف الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس (ذ) وصفا لفظياً شبيهاً في نوعيته لما قدمناه عن الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس (ا) و(ع)، ولكنه قد يكون من

المفيد أن نحاول، وأن نتناول النمط المبين لهذا النوع من الشخصية، وبناء على ذلك فيمكن وصف الشخص الذي يحصل على درجات عالية على مقياس (ذ) بأنه:

"منعزل، ولا يهتم بالآخرين، ولا يناسبه أي مكان، وغالباً ما يكون مزعجاً، وقد يكون قاسياً ويفتقد للمشاعر الإنسانية، وهو شخص متبدل الشعور وغير حساس على وجه العموم. وهو يسلك بأسلوب عدواني حتى مع أقربائه وأصدقائه، وعنيف حتى مع من يحبهم. ولديه ولع بالأشياء الغريبة وغير المألوفة، وغير مكترث بالعواقب أو الأخطار. ويجب أن يستهزئ بالآخرين، وأن يضايقهم". وهذا وصف الشخص البالغ الذي يحصل على درجات عالية على مقياس (ذ)<sup>1</sup>.

أما فيما يتعلق بالأطفال الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس (ذ) فغن الصورة التي نحصل عليها هي "طفل غريب، ومنعزل، وصعب المراس، فاطر العاطفة وتعوزه المشاعر المشاعر الإنسانية اتجاه أقرانه واتجاه الحيوانات، عدواني وعنيف حتى اتجاه المقربين منه والأعزاء عليه". مثل هؤلاء الأطفال يحاولون التعويض عن نقص المشاعر بالإنغماس في البحث عن الإثارة دون أن يفكروا في الأخطار الكامنة وراء ذلك.

وصنف "فيكتور فروم" Vector Vroom الشخصيات إلى خمسة أنواع وفقاً للخلق السائد في كل منها، وهي:

### 1. الشخصية التلقائية:

ويتسم أصحاب هذه الشخصية بالنزعة الاتكالية السلبية ويفهم أصحاب هذه الشخصية الحب على أن يكون محبوباً لا أن يكون مغالي في الحب.

### 2. الشخصية الاستقلالية:

ويسمى البعض بالشخصية الزنبقية، وهي ليست كلها سواء ففي خصائصها الإيجابية تتسم بنوع من المرونة الفائقة القدرة على تجنب المشكلات الطاحنة وتجاوز العقبات التي يمكن أن تكون مهلكة، ويتمثل هذا في خلق المصريين فقد قاوموا استياعهم في إطار الشخصية القومية الوافدة مع إمبراطوريات الفرس والروم واليونان والبيزنطيين والعثمانيين، بل أنهم صهروا الهجرات القادمة إليهم في بوتقة الشخصية المصرية القومية بحيث ذابت فيهم، فشعب مصر

<sup>1</sup> زغلول رافع النصير، والزغلول عماد عبد الرحيم، علم النفس المعرفي، دار الشروق، عمان، الأردن، 2003.

يملك المناعة الضارية التي تمكنه من لفظ الأجسام الغريبة إذا كانت مضادة لطبيعتها الحيوية، أو استيعابها ويهضمها إذا كان في ذلك قوة دفع جديدة لها، وقد يستغرق اللفظ أو الاستيعاب وقتاً يطول أو يقصر، لكن المرونة واللباقة والقدرة الإيجابية التي تتمتع بها مصر تمكنها في النهاية من الحفاظ على شخصيتها. وهذه المرونة أو التأقلم أو التجانس أو غير ذلك من خصائص الشخصية المصرية كفيلة بالتصدي بل والقضاء على أية تيارات داخلية تخص على العنف والتطرف والإرهاب، والفهلوة صفة التمتع ببعض المصريين كنتيجة لكثرة التعامل مع المحتلين تحت وطأة ظروف قاهرة كانت تجبره على أن يكذب ويتظاهر وينافق أو يقطع على نفسه عهداً هو أول من يعلم أنه لن يوفيه، وظلت الفهلوة تلعب دوراً أثناء الحملة الفرنسية على مصر وفي ظل الاحتلال البريطاني، وتحمل شخصية الفهلوة معنى مزدوجاً، ففيها معنى الذكاء وسعة الحيلة وفيها أيضاً معنى المخادعة والبحث عن حلول للمشاكل بأسهل الطرق الممكنة.

وق ساعدت الزئبقية المصري على تجنب الجمود أو التحجر أو التزمت أو التعصب<sup>1</sup>. ومن ناحية أخرى فإن الشخصية الاستغلالية تعني أن نأخذ هذه الشخصية كل شيء من الناس بالقوة أو بالحيلة ومهما يكن الوسط الذي يعيش فيه الشخص صاحب الخلق الاستغلالي.

### 3. الشخصية الإدخارية:

يؤمن أصحاب هذه النظرية إيماناً ضعيفاً في أي شيء جديد يمكنهم الحصول عليه من الخارج، ويعتمد شعورهم بالطمأنينة على الإدخار والتوفير.

### 4. الشخصية السوافة:

وتتميز هذه الشخصية بالاقتراب من الباعة، وهم يعتقدون أن شخصياتهم سلع تباع وتشتري.

### 5. الشخصية المنتجة:

والإنتاجية في رأي "فروم" هي قدرة الإنسان على استخدام قواه العقلية والعاطفية والحسية، وتحقيق إمكاناته الكامنة فيه.

والتكوين الأخلاقي للشخص الناضج المتكامل المنتج هو المنبع الأساسي للفضيلة، وتأكيد الشخص لذاتيته وإنسانيته، وإذا كان للإنسان أن يثق في القيم فعليه أن يعرف نفسه وقدرة

<sup>1</sup> دنيل راغب، الشخصية الزئبقية جذورها وخفاياها، ص ص 33-40.

طبيعته البشرية على الخير والإنتاجية، ويعني ذلك أنه يجب الإجماع على أن البشر جميعاً يشتركون فيما يسمى بالإنسانية التي هي جوهر طبيعة الإنسانية.

وإذا أمكننا أن نعرف الطبيعة الحقيقية للإنسان فإننا سوف نتوصل إلى معرفة ما يجب عليه أن يفعل، وإذا فشل الفرد في أن يعيش طبقاً لحقيقة طبيعته<sup>2</sup> فإن ذلك يؤدي إلى:

1. تحطيم تكامله العقلي والانفعالي.

2. الضياع البشري.

3. الشعور المضني بفشل المرء في تحقيق ذلك الشيء الموطد في داخله، والشعور بالغربة عن حقيقة ذاته.

وفي مقابل الشخصية الاستغلالية أو الزئبقية، هناك الشخصية الفاضلة وهي الطائفة لله والتقية النقية التي إذا أحببتك أكرمتك وإذا كرهتك لم تظلمك، والإنسان الفاضل هو الذي يحاول أن يتفهم سلوكه وحقيقة شعوره مما، يستنتج تصحيح الأخطاء وتجديد السلوك، وتغذية العقل بما يحتاج إليه من فكر وعمل وأدب.<sup>1</sup>

والإنسان الفاضل هو من يعطي للمجتمع الذي يعيش فيه أكثر مما يأخذ منه، وهو بذلك كسب بحياته فضائل وأخلاقاً وعلماً وإدباً وحكمة وعملاً صالحاً، وفي ذلك يقول سبحانه وتعالى:

﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: آية 97].

ويكون الإنسان فاضلاً إذا استوهبه الله نفوذ البصيرة، وحسن السيرة، وعنوان الجريرة، وهو ربي ورب كل شيء وإليه المصير والإنسان يكون مثالياً إذا كان حاكماً عدولاً حكيماً، يتبع قانون الشورى، لا الدكتاتوررية، وكانت قراراته صائبة سليمة لا سقيمة، متينة لا ضعيفة، عادلة لا ظالمة، كريمة لا لئيمة.

والإنسان الفاضل هو العالم العرفي المتعلم في العلوم الشرعية أو الدنيوية لأنه سلك طريقاً يلتمس له علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة.

<sup>1</sup> من مقالة بعنوان "الإنسان الفاضل"، أرسلها المؤلف إلى "أ. محمود صلاح". رئيس تحرير مجلة آخر ساعة في 20/04/2000 ولم تنشر، ويتساءل المؤلف إلى عدم نشرها، أفلا يستحق الإنسان الفاضل مقالة قد تساعد على تهذيب سلوك الناس، وذلك بدلا من الروايات الغرامية والصور العارية.

ويكون الإنسان فاضلاً إذا كان باراً بوالديه، واصلاً رحمه، فمن اعتاد البر وصلة الرحم يؤلمه أن يكون باراً ويقطع ما أمر الله به أن يوصل.

والرجل الفاضل هو الذي نسيت زوجته يوماً في أمر أو فعل وذكرها، وإذا ذكرت الله أعانها، وإذا سارت في طريق الضلال ردها وإذا تقاعست عن عمل خير دفعها.

والمرء الفاضل هو الذي كثر عمله وقل حديثه، ويكون المرء فاضلاً إذا ما قنع برزقه، وعمله، وزوجته أو بعله، فالقناعة كنز لا يفنى، وهو سبيل إلى إرضاء الله في الدنيا والآخرة.

ويكون الإنسان فاضلاً إذا لم يستسلم للنقائص أو العيوب أو الضعف الإنساني، بل يحاول ألا يكرر الأخطاء عن عمد، ويجلب إلى نفسه الخير والفضائل والبر<sup>1</sup>.

وفي مقابل الإنسان الفاضل يوجد الإنسان النذل، وتعني كلمة نذل ونذالة، وذول خس وحقر، فالإنسان النذل هو الذي يتسم بالخسة والحقارة والجحود، تقدم له خدمة وما ينقلها من يده اليمنى إلى اليسرى ينسى ما قدمته له، وبدا عليه النذالة والجحود والإنسان النذل هو الذي يتصل بك عندما يكون في حاجة إليك في كل مناسبة ليقول لك كل عام وأنتم بخير، وعندما تنقضي الحاجة يدير لك ظهره، ويقول أنت علي كظهر أمي.

والإنسان النذل هو ذلك الذي أجرم في حق الآخرين، جاء المسلسل التلفزيوني "الصبر في الملاحظات" عبارة مؤداها هو "فيه مجرم موش نذل"<sup>2</sup>.

وصنف "ريسمان"<sup>3</sup> الشخصية إلى ثلاثة أنماط، هي:

- الأول: يرتبط بذلك الشخص الذي يواجه عادة عن طريق التقليد وهي الشخصية التي يعوزها أي مفهوم سياسي.

- الثاني: يرتبط بذلك الشخص الموجه داخلياً أي الذي تنبثق منه اتجاهاته السياسية من مرحلة الطفولة، ومن أهم صفاته أنه لا يستجيب للمؤثرات الوقئية.

- الثالث: ويرتبط بذلك الشخص الذي يديره أو يوجهه الآخرون، وهو في العادة يوجه عن طريق المؤثرات المؤقتة أو التي قد تطراً في حينها.

<sup>1</sup> سبير كامل أحمد، سيكولوجية الشخصية، ص ص 136-137.

<sup>2</sup> في مقالة للمؤلف بعنوان "الإنسان النذل" أرسلت إلى أ. جلال دويدار" رئيس تحرير الاخبار، وإلى أ. "أشرف عبد الفتاح" رئيس تحرير الرأي العام في 10/05/1996، وإلى "محمد عامر" رئيس تحرير جريدة الحقيقة، وإلى أ. محمود عطية رئيس تحرير جريدة أفق عربية في 15/12/1997 ولم تنشر، ونشرت في كتاب للمؤلف بعنوان "أضواء على الحياة الاجتماعية، ص ص 153-154.

<sup>3</sup> إسماعيل علي مسعود علم الاجتماع السياسي، الجزء الثاني، ص 17.

وصنف "إيزنك" الشخصية على أساس عاملين: الأول أطلق عليه الاتجاه الراديكالي المحافظ Radicalisme conscruative، والثاني قسمه إلى قسمين، هما: الاتجاه جامد العقل، والاتجاه مرن العقل.

#### - الشخصية عند مدرسة التحليل النفسي:

قدمت مدرسة التحليل النفسي تحت لواء الطبيب النمساوي "سيجموند فرويد" Sigmund Freud (1856-1939) صورة عن النمو النفسي، فقد ظل العلماء وحتى أواخر القرن التاسع عشر يعتقدون أن الحياة النفسية ليست سوى الحالات الشعورية التي يدركها الفرد ويكون منتبهاً لها.

وجاء "فرويد" وافترض وجود جانب خفي من النفس ويستتر وراء الجانب الشعوري، وأطلق عليه اسم الجانب اللاشعوري أو اللاشعور أو العقل الباطن، وألقى هذا الكشف الضوء على الموضوعات المعقدة والغامضة كالأحلام والإلهام والنسيان، وأساطير الأولين، وطقوس الشعوب البدائية، وألعاب الأطفال، والرسوم، والأمراض الشاذة التي تنشأ عن الأمراض النفسية والعقلية والافراقات الجنسية وغيرها<sup>1</sup>.

واعتبر "فرويد" أن السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل سنوات حاسمة وأساسية في التكوين النهائي للشخصية الإنسانية، واعتبر أن النمو السلوكي الذي يربى عليه الطفل في السنوات الأولى من الحياة له أكبر الأثر في تحديد نمو الشخصية في الأطوار اللاحقة، وأرجع "فرويد" جميع الاضطرابات النفسية في مراحل الرشد، إلى ضروب التأنيب في مراحل الطفولة الأولى، فالطفولة قاعدة على تقبل جميع الانطباعات والتأثيرات الخارجية واسترجاعها في مراحل البلوغ الراشد.

وأوضح "فرويد" أثر العوامل الفطرية والدوافع البيولوجية والطبيعية كالرغبات والحاجات وارتباطها، وأوضح "فرويد" أثر العوامل الفطرية والدوافع البيولوجية والطبيعية كالرغبات والحاجات وارتباطها بشحنات نفسية مناظرة للبخار.

<sup>1</sup>Gleitman HENRY, psychology, p 68.



وعلى الفرد أن يحافظ على مستوى اتزانه الداخلي عن طريق تنظيم تصرفاتك الشحنات النفسية منعا من حدوث الانفجار واعتلال السلوك، ففي حالة احتباس تلك الطاقة فإن الفرد يصاب بالعلل النفسية.

وتشير هذه النظرية إلى أن الدوافع ذات أصل وراثي، وأن هدفها حث الفرد وتوجيهه للقيام بسلوك معين لإرضاء حاجاته.

ورأى "فرويد" أن عملية نمو الشخصية عملية نمو نفسي بيولوجي تتم على مرحلتين، تبدأ الأولى من عملية التوحد بالأم التي تبدأ من الأيام الأولى للميلاد، أما الثانية وهي التوحد مع الأب فتساعد على تكوين الأنا التي تتسجم فيه القيم الأخلاقية، ويؤدي العجز عن التوحد مع الأب لعدم توزيع الطاقات النفسية في الاطوار الاولي إلى تأخير النمو النفسي للشخصية. وأوضح فرويد أن للشخصية ثلاث جوانب: الهو، الأنا، والأنا العليا.

#### - الهو I.D أو الذات البدائية:

وهو النظام الأصلي للشخصية، وأكثر قو الشخصية بدائية وهمجية، فهو منبع الطاقة البيولوجية والنفسية التي يولد الفرد مزودا بها، ويضم الدوافع الفطرية والجنسية والعدوانية وغيرها، والتي ترجع إلى ميراث النوع الإنساني كله، وبعبارة أخرى فهو طبيعة الإنسان الحيوانية قبل أن يتناولها المجتمع بالتحوير والتهذيب، وهو لا يعترف بالتفكير أو المنطق أو القيم والمعايير أو الأخلاقيات، ويشمل العمليات العقلية المكبوتة التي فصلتها المقاومة عن الحياة النفسية الشعورية.

وبذلك شمل الجزء الأكبر من مذكرات الطفولة المبكرة وخاصة ما اتصل منها بالدوافع المحظورة، ومبدأه السعي للحصول على الإشباع الفوري، فلا تأجيل لدوافعه وهدفه الأساسي الحصول على اللذة<sup>1</sup>.

والهو جانب لاشعوري عميق ليس بينه وبين العالم الواقعي صلة مباشرة، وتعمل الهو على إرضاء رغباته ونزواته وتحقيق الإشباع الفوري، مما يجعله محب لذاته وغير اجتماعي، ولذلك فهو لا يعرف شيئا عن الأخلاق والمعايير الاجتماعية، ونظراً لإصراره على تحقيق

<sup>1</sup> سهير كامل أحمد، مرجع سابق، ص 138.

الشهوات فإن ذلك يدفعه عن طريق الأحلام التي يراها النائم في منامه إذا ما حال حائل دون تحقيقها.

### - الذات أو الأنا Ego:

وهو الممثل للعقلانية في مواجهة اندفاعات الهو وتهوره، ويتكون أساساً بالتدرج من اتصال الطفل بالعالم الخارجي عن طريق حواسه، ومن المعروف أن الهو إذا ترك لأساليبه الخاصة فقد يحطم نفسه، فهو في حاجة إلى ما يضبط طاقته ويوجهها، والأنا هو الذي يقوم بهذه المهمة فالطفل الصغير يرى اللهب جذاباً فيلمسه فيشعر بالألم فيتعلم أن يتجنبه، كذلك يتعلم عن طريق السمع أن هناك أصواتاً تعني الخطر فيتفادى مصدرها أو يقي نفسه منها.

والأنا هو الجزء الشعوري الواعي المستمد من جانب شخصية الفرد، ويعمل من خلال الواقع ولذلك يسعى لإشباع رغبات الهو، وفقاً لمقتضيات الواقع، ويؤجل الإشباع الغريزي حتى يتوفر الوقت والظروف الملائمة، ولهذا يحدث تكيف بين واقع الفرد الذاتي والواقع الحقيقي.

فعن طريق صلة الطفل بأمه وخبراته الحسية يتعلم أنه لا يستطيع أن يظفر بما يريد وكيفما أراد، وأن هناك سلوكيات تجلب له السرور، وأخرى تجلب له الألم، كما يدرك أن الإرضاء الفوري يجلب له المتاعب فيبدأ يتعلم الانتظار والاحتمال المؤقت.

وعلى هذا النمو يتكون الأنا، وينمو بتأثيرات الخبرات المؤلمة والتربية واللعب فيجد من غلو "الهو" واندفاعه، ويعمل على ضبطه وتوجيهه، فيحمي الطفل من الأخطار التي تهدد كيانه إذا ما انساق لمطالب "الهو" بغير حذر.

والأنا هو مركز الشعور الواعي والمعقول من جانب شخصية الفرد، وهو مركز الإدراك والحكم والتبصر في العواقب، كما أنه المشرف على أفعالنا الإرادية، فعن طريقه تتحقق الدوافع أو لا تحقق.

وللأنا وجهان: وجه يطل على المواقع الفطرية الغريزية في الهو، وآخر يطل على العالم الخارجي عن طريق الحواس، ووظيفته هي توفيق بين مطالب الهو والظروف الخارجية.

وأنا الطفل الصغير ضعيف، لذا وجب علينا حمايته حتى يشتد أناه، أما أنا الراشد السوي الناضج فيسير على هدى (مبدأ الواقع) لا مبدأ اللذة، وبعبارة أخرى فالأنا عند الراشد السوي

يحاول إرضاء دوافع الهو بغير الطرق النظرية الساذجة التي قد تضر بالفرد، ويكون ذلك إما بكتب هذه الدوافع أو بتحويلها، أو تأجيل إشباعها أو الاستعاضة عنها بغيرها.

أما الأنا عند الطفل والمصابين بأمراض نفسية وعقلية وكثير من المجرمين، فلا يزال يخضع لمبدأ اللذة إلى حد قليل أو بعيد، والأنا هو ما لم نستطع أن نسميه على وجه التقريب الشخصية الشعورية أو الإرادة<sup>1</sup>.

### - الأنا الأعلى Super Ego:

ويسمى صوت المجتمع أو الضمير، وهو يمثل معايير المجتمع والعادات والتقاليد، فوسط الصراع بين ما يريد الطفل عنه وبين ما يريده عليه والداه أو من يحيطون به، وللوالدين أساليبهما الخاصة عن الثواب والعقاب في التربية، فكل ما يدينه الوالدان ويعاقبانه عليه يدخل في ضميره والذي يمثل أحد شقي نظام الأنا الأعلى، وكل ما يوافقانه عليه ويثنيانه عليه يدخل في أداءه المثالي الذي يمثل الشق الآخر من الأنا الأعلى، ووسط هذا الصراع الموصول يرى الطفل نفسه مضطراً إلى أن يكف نفسه عن كثير مما يشتهي، وإلى أن يقوم بأشياء لا يميل إليها بطبعه لكي يتجنب استهجان الكبار أو عقابهم.

والطفل السوي يتعلم ، وبعده مرات لا حصر لها من التمرد والاحتجاج التي يراها والداه ضرورية لمن في سنه من الأطفال فإذا به قد أصبح يكف نفسه عن المشي في السماء، وتسلق الأثاث والنظر من النافذة وكسر الآنية، ومشاكسة أخيه الأصغر، وجذب ذيل القط، والكشف عن عورته، ويأخذ الطفل في التعلم و يراعي قواعد النظافة، وأن يأكل من طبقه الخاص، وأن يحي بيده اليمنى، وأن ينام حين يأمره والده، وعلى هذا النحو تتبلور نفس الطفل بالتدرج أوامر الوالدين ونواهيها وأفكارهما عن الصواب والخطأ، عن الخير والشر، عن الحق والباطل، عن العدل والظلم، حتى يجعل سلوك الفرد متوافقاً مع الوسط الاجتماعي<sup>2</sup>.

وعاب البعض على "فرويد" أنه تغاضى النظر على أهمية الظاهرة الاجتماعية في تشكيل جميع العناصر المكونة لبناء الشخصية إلا أنه أكد ظاهرة اجتماعية هامة هي الأخلاق، فالأنا الأعلى يناضل وبصراحة في سبيل تحقيق الأخلاق التي يرضى عنها عالم الواقع، وربط

<sup>1</sup>مجلة الفكر العربي، المجلد العاشر، العدد الثالث، 1979، ص 80.  
<sup>2</sup>مجلة عالم المعرفة، العدد 100، الكويت، المجلس الوطني للثقافة، ص 90.

"فرويد" بين الحياة العقلية والحالات النفسية، ونادى بوجود ثلاثة مستويات فى طبقات العقل، هى: الشعور، وما قبل الشعور، واللاشعور.

1. **الشعور Consciousness**: وهو طبقة العقل التى تمثل كل ما تعنيه، وهو يشير إلى وعى الفرد لكل ما يدور حوله من مثيرات وما يقابلها من استجابات، وفى هذه الحالة تتميز النشاطات السلوكية بسيطرة الفرد عليها وتولى مسؤولية توجيهها، والشعور أمر نسبي يرتبط بزمان ومكان معينين، فما يكون شعورياً الآن قد لا يكون كذلك من وقت قصير.

وتختلف أنواع الاستجابات التى يولها الفرد انتباهه فى الحالات الشعورية، فقد تكون خبرات حسية مثل الصور والمرئيات والخيالات أو حركية مثل حركات أعضاء الجسم والمخلوقات المتحركة أو فكرية على شكل لغة، غير منطوقة، مثل الأفكار والرموز أو كلامية عن طريق التعبير عن الأفكار والرموز بالكلمات كما قد تكون فى شكل أحاسيس ومشاعر مثل الحب والكراهية والشعور بالرضا.

2. **ما قبل الشعور Preconsciousness**: وهى تتكون من الخبرات العقلية التى يمكن الوصول إليها فوراً وتحتاج إلى بعض الوقت والجهد لاستدعائها، وعادة ما تتمثل فى الذكريات السابقة التى تبذل بعض الجهود لتذكرها، وتلعب هذه الطبقة دوراً هاماً فى السلوك.

3. **اللاشعور**: اعتقد بعض العلماء قبل "فرويد" بوجود اللاشعور كأحد المستويات العقلية، ونظروا إليه على أنه حالة طارئة غير ذات أهمية كبيرة. أما "فرويد" فقد اعتقد أن اللاشعور هو أهم مستويات الحياة العقلية أو بأنه محور السلوك، ويشير اللاشعور عنده إلى وجود قوة ذات تأثير فى داخل الفرد تعمل على دفعه إلى القيام بنشاطات الحقيقة التى تعود إلى أيام الطفولة من ذهن المريض مما جعل الصلة غير ظاهرة بين مصادر السلوك.

ويشير فرويد إلى أن طبقة اللاشعور لا تتصل بالشعور، وهى تتكون من الخبرات المكونة التى ليست فى متناول الشعور، ولها أهمية كبيرة فى قيادتنا وتوجهنا فى طريقة تفكيرنا، وفى تعبيرنا عن مشاعرنا وفى سلوكنا الحركي.

ويرى "ماكست هت"<sup>1</sup> أنها تتدخل فى حالات الصداقة والزواج والعمل والميول.

<sup>1</sup> د. رمضان محمد مقلدن المرجع السابق، ص ص 51-53.

## نظريات الشخصية:

### - نظرية الأنماط:

وتحاول هذه النظرية تقسيم الأفراد إلى أنماط مختلفة، وكل نمط يتميز بمجموعة من الخصائص، ومن هذه التقسيمات: الأنماط المزاجية، ونظرية السمات.

### الشخصية باعتبارها بناءً واقعياً:

تصور البعض الشخصية بناءً دافعياً، فهي وحدة عقلية مستقلة وقد استند ذلك إلى عدة فرضيات فافتراض طابعاً نمطياً باعتبارها حاجات أو نوازع ثابتة أو غرائز، أو تكتسب هذا النمط بواسطة مجموعة الخبرات المبكرة التي تزخر بها مواقف طفولة الفرد<sup>1</sup>.

ويعني مصطلح "مستقل" أنها أكثر بروزاً منه لأنه يعني ضمناً أنه في أي موقف قد يفترض جدلاً في تكوين استجابات الفرد محددة من داخله، وهكذا فإن فهم تفسير السلوك الإنساني يعني من الناحية النظرية الاهتمام برد الاستجابات المحددة أو المظاهر مثل الإدراك والإنفعالات والمشاعر، والأحكام والآراء والاتجاهات وغيرها إلى نوازع موجودة من قبل أو إلى بناء من الخبرات.

فقد اهتم "وليام ماكدوجال" W. McDougall أن أي جانب من جوانب السلوك يعد عملاً هادفاً يسير في اتجاه إشباع غريزة أساسية أو نزوات مثل حب القتال، وحب الاجتماع... الخ. وهناك افتراض آخر يعتبر الشخصية بناءً عقلياً يتمركز حول ذاته، وبعبارة أخرى فإن الشخصية لا تتطوي على تنظيم داخلي وبناء دافعي فقط، وإنما تتطوي كذلك على تجربة معينة لمثل هذا التنظيم، وحالة عقلية يشار لها عادة بأنها شعور أو إحساس بالكيان الذاتي<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>د. رمضان محمد مقلدن المرجع السابق، ص ص 51-53.

<sup>2</sup>Z Barlu, Society, culture and personality, p 124.

### الشخصية باعتبارها بناء سلوكى:

وىتمثل هذا الاتجاه فى دراسة سلوك الكائن العضىوى، حىوانا أو إنسانا، وذلك من أجل التوصل إلى الإنتظامات والارتباطات فى هذا السلوك، وىستند هذا الاتجاه على مسلمة مؤداها أن السلوك ىشتمل على مجموعتىن من العوامل، مثير خارجى موضوعى واستجابات جسمىة واضحة، وتظل مصطلحات مثل التنظيم والبناء والنسق أدوات تصورىة أساسىة فى فهم الشخصية والسلوك عمداً. وىتمثل هذا الاتجاه العالم "آرثر كوستلر"<sup>1</sup> R. Koestler فقد وضع صورة عامة للسلوك تتكون من سلاسل من المثيرات والاستجابات على درجة عالية من التنظيم بجمعها معاً نسق من الصلات.

- نظرىة العلاقات الشخصية المتبادلة "هارى ستاك سولىفان" H. S. Sullivan (1892-1949):

ولد فى ولاية نىوىورك (1892) وتوفى فى بارىس سنة 1949، وفى رأىه أن العلاقات الشخصية المتبادلة خلال سنوات النمو تشكل سلسلة متتابعة من التهدىدات لأمن الفرد، فالفرد ىتعلم من خلال خبراته عدداً من عملىات الأمن التى تمكنه من مواجئة الآخرين. ورأى "سولىفان" أن العلاقات الشخصية المتبادلة هى التى تحدد النمط الشخصى للإنسان، وتدفع هذه العملىات ونجاحها الشخصى على حدود المرض أو بىقىه داخل حدود السواء، ومن ثم فإن العلاج النفسى ىظل خبرة شخصية متبادلة ىلعب فىها المعالج دور الشرىك الذى ىلاحظ وىتعهد بفحص مشكلات المرىض فى علاقته بالناس.

وعد "سولىفان" صاحب نظرىة العلاقات الشخصية البىنىة، وهو يعطى وزناً كبىراً للعوامل الثقافىة والحضارىة على حساب الجوانب البىولوجىة، فالوراثة والنضج تعدان الأساس البىولوجى لنمو الشخصية، وتقوم العوامل الثقافىة التى تحىط بالفرد على شكل نظام من العلاقات الشخصية البىنىة بالسماح لبدء الاستعدادات بالظهور، وبالتالى فإن هذا النظام من العلاقات هو المسؤؤل عن صىاغة شخصية الفرد وعن أسلوبه فى إشباع حاجاته<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Z Barlu, Society, culture and personality, pp 124-128.

<sup>2</sup> د. سهىر كامل أحمد، المرجع السابق، ص ص 189-193.

- مدرسة زيورخ لعلم نفس التحليلي "كارل جوستان يونج" (1875-1961):

ولد "كارل جوستان يونج" في سويسرا عام 1875، وكان والده وبعض أقربائه من القساوسة، ولهذا اهتم "يونيغ" منذ وقت مبكر من حياته في المسائل الدينية والروحية، ومال "يونيغ" في تلمذته إلى الجيولوجيا والحيوان والحفريات، كما كان شديد الاهتمام بالعقائد الدينية المختلفة والحضارات الإنسانية والآثار خاصة ما تعلق باليونان ومصر وعصور ما قبل التاريخ. واهتم<sup>1</sup> "يونيغ" بأعمال "فرويد" ونظريته بعد قراءة كتابه في تفسير الأحلام. رأى "يونيغ" أن العالم قد وجد سبب التعارض القائم بين الأشياء، والتعارض استدعى الصراع وهذا الصراع هو الذي يدفع إلى الأمام ويحدث التقدم، يقول "يونيغ" أن كل ما يوجد له شيء آخر مقابل حتى لو كان هذا المقابل هو عدم وجود الشيء الأصلي، فهناك حياة، لا حياة، جوع، لا جوع، حب، لا حب.

واقترح "يونيغ" ثلاثة أساليب لحل هذه الصراعات، هي:

1. التعويض.
2. الاتحاد.
3. التعارض.

أعطى "كارل يونج" مكانة هامة للشعور بوصفه مستودع للدواعي البيولوجية التي تمثل الجانب الحيواني في الإنسان، وهو يعتمد على مجموع الخبرات المتوارثة عن الأجيال السابقة، بالإضافة إلى انه يمثل مركزاً مضاداً للشعور، مما يساعد على حفظ التوازن.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-بن يونس محمد مرجع سابق 75

# الفصل الثاني

## القلق



## تعريف القلق:

هناك عدة تعاريف للقلق نذكر منها ما جاء به "الأزرق بوعلوا": تأتي كلمة القلق في أصلها من Angustia وهي تعني الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لإراديا نتيجة عدم قدرة البدن الحصول على مقادير كافية للأوكسجين.

فالشخص الذي يضيق تنفسه يبدو وكأنه يرفض أن يفتح نفسه للهواء الآتي من العالم الخارجي، وهذا ما يزيد في تركيز مشاعره حول نفسه ورفضه للمحيط الخارجي وكأنه يعيش داخل قوقعة مجاز أو حقيقة، فبقدر ما تزيد درجة شعور المرء بالقلق يزيد انطواءه على نفسه وتصبح قوقعته هي عالمه بحدوده الضيقة<sup>1</sup>.

أما "سيغمونج فرويد" S. Freud فقد عرفه بأنه: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الفشل دائماً ويبدو دائماً متشائماً ويشك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه الضرر<sup>2</sup>.

وأما الدكتور "فؤاد الباهي السيد" فقد عرفه كما يلي: "يدل القلق على معناه العلمي الحديث على إحدى الحالات الإنفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى ضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى"<sup>3</sup>.

أما "حامد عبد السلام زهران" فيعرف القلق بأنه توتر شامل ومستمر نتيجة التوقع بتهديد خطر فعلي أو رمزي، وقد يحدث ويصاحب خوف غامض أو أعراض نفسية وجسمية<sup>4</sup>.

وجاء في المعجم علم النفس القلق هو الحيرة القصوى والخوف غير العقلاني وأنه إحساس حاد للألم العميق المحدد بالشعور الغامض للخطر، مما يجعل الفرد ضعيف غير قادر عن الدفاع على نفسه.

1- أسباب القلق: للقلق أسباب ومصادر كثيرة لا يمكن حصرها في سبب أو مصدر واحد،

ومن أهمها:

<sup>1</sup> الأزرق بوعلوا، الإنسان والقلق، مسنا للنشر، الطبعة الأولى، 1993، ص 55.  
<sup>2</sup> سيغموند فرويد ترجمة معهد عثمان نجاني، الكف، المرض، القلق، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة الثالثة، 1957، ص 55.  
<sup>3</sup> فؤاد البهي السيد ترجمة جمال زكي، القلق، دار الفكر العربي، بدون طبعة، بدون سنة، ص 07.  
<sup>4</sup> حامد عبد السلام زهران، الحصاة النفسية والعلاج النفسي عالم الكبت، القاهرة، ط3، 1979، ص 379.

## - الأسباب الوراثية:

أكدت الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات أن 10% من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، وقد وجد "سليتر" و"شيلدرز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%. وأن حوالي 60% يعانون من صفة القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية فوصلت إلى 4% فقط، أما سميات القلق فظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دوراً فعالاً في الاستعداد للمرض، وتزايد أعراض القلق عند النساء عنها بدل الرجال<sup>1</sup>.

## - الأسباب الفيزيولوجية:

قد ينشأ القلق من نشاط جهازين عصبيين: السنبتاوي S.N Sympathique والباراسيمبتاوي S. N. Parasympathique، وخاصة السيمبتاوي ومركزه في الدماغ الهيبوتراموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالإنفعال، هذه الأخيرة يتم نشاطها بواسطة الهرمونات العصبية كالأدرينالين والدورادنين التي تزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات<sup>2</sup>.

## - نزع غرائز القومية:

قد ينشأ القلق النفسي عندما تنزع الغرائز القومية مثل غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقق ويعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع هذه الغرائز ويحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، وفي هذه الحالة يجد نفسه بين مجتمعه وقواعده وأنظمتها وما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جماح غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة والمشاكل<sup>3</sup>.

## - تبني معتقدات فاسدة:

من مسببات القلق أيضاً أن يتبنى المرء معتقدات متناقضة أو مخالفة لسلوكه كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والإلتزام بالأنظمة والنقائيد، فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح بينما هو

<sup>1</sup>مصطفى غالب، الإعلام، الخجل، القلق، مرجع سابق، ص 80.

<sup>2</sup> كاظم ولي أغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، بيروت، طبعة 11، بدون سنة، ص 311-312.

<sup>3</sup> فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، بيروت، الطبعة الأولى الثالثة، 1983، ص 97.

في قرار نفسه عكس ذلك تماماً، فإذا خلى إلى نفسه أطلق العنان لنزواته وارتكب ما يخالف هذا السلوك.

وهذه الهوة بن ظاهره وباطنه تكون مصدر القلق الأخلاقي وعدم الإطمئنان وتلعب الضغوط الثقافية والبيئية التي يعيشها الفرد المشبعة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط وعدم الأمن والحرمان الأسري دور في خلق هذا القلق<sup>1</sup>.

#### - الأفكار والمشاعر المكبوتة:

من مصادر القلق تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور بالذنب، وأفكار يشعر صاحبها أو حاملها أنها مكروهة أو محرمة، وكل نشاط بدني أو فكري مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية متعارف عليها في مجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوءه وثقة الناس به، ويحاول المرء أن يبقى هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهداً ويحول جزءاً من تركيزه إلى حماية نفسه من التهديد الداخلي والخارجي، وبذلك يزيد توتره وانطوائه أو تقل فعاليته وإنتاجه<sup>2</sup>.

#### - عامل السن:

إن للسن أثره في نشاط القلق كون المرض يزيد من عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة وكذلك ظهوره عند المسنين فيظهر القلق في الأطفال بأعراض تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف في الظلام والغرباء والحيوانات، أو الخوف عندما يكون الطفل وحيداً بالمنزل، أو يظهر في هيئة أحلام مزعجة أو فزع ليلي "أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من عدم الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي خصوصاً عند مقابلة الجنس الآخر، والإحساس الذاتي بشكل جسمه وحركاته وتصرفاته ومحاسبة نفسه واليأس من كل شيء مع معاناته البدنية المختلفة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران، مرجع سبق ذكره، 1979، ص 379.

<sup>2</sup> الأزرق بوعلو: مرجع سابق ذكره، ص 76-78.

<sup>3</sup> وري حافظ، مرجع سابق، ص 190.

**2- نظريات القلق:****3-1 نظرية فرويد:**

لقد طرأ على تصور "فرويد" من مصادر القلق التغيرات المتتالية خلال الفترة التي كان يعمل بها في التحليل النفسي وتختلف فروضه في المراحل المبكرة من حياته العملية عنها في المراحل المتأخرة.

**فروض "فرويد" الأولى:** ناقش "فرويد" هذا الموضوع من الزاويتين:

1. طبيعة الموقف الذي يسبب القلق عند الأطفال.

2. العلاقة بين القلق والديناميكيات الشخصية الأخرى<sup>1</sup>.

تعتبر صدمة الميلاد بكورة المصادر التي تبعث القلق في نفس الفرد، فصدمة الميلاد تشمل على سلسلة من المشاعر المؤلمة التي نتجت عن تغيير بيئة الطفل بسبب ميلاده، وقد نتجت عن انفصال الطفل عن أمه واستقلاله عنها، ويعتبر "فرويد" هذه الصدمة الأولى وما يتولد عنها من مشاعر مؤلمة الأساس الأول الذي يمهد لظهور القلق فيما بعد.

ربط "فرويد" بين القلق وبين البيدو والرغبة الجنسية باعتبارها مكونا من مكونات الشخصية فالقلق حسب ذلك الرأي نشأ عندما يعاق اللبيدو الإشباع الطبيعي، وقد فسر "فرويد" ذلك قوله: "أنه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية ولا يجد إشباع لها ينتج عن ذلك بعد فترة أن تختفي الاستثارة ويحل محلها القلق في صورة فزع، وكلما كانت هذه الاستثارة الجنسية قوية كلما صدمت ولم يتمكن صاحبه من إشباعها أدى إلى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة"<sup>2</sup>.

**فروض فرويد الأخيرة:**

وقد عدل "فرويد" في كتابه الأخير "القلق" الذي نشر في فيينا عام 1926 نظريته في مفهوم القلق، فهو لم يعد يؤكد الخبرات التي تنتج عن صدمة الميلاد باعتبارها (أي الخبرات) العوامل الوحيدة والأساسية للقلق، وإنما قرر بجانب ذلك وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل نموه المختلفة، وقد ذكر أن في كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف

<sup>1</sup> مصطفى فهمي: الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة، بدون طبعتين 1976، ص 20.

<sup>2</sup> مصطفى فهمي، نفس المرجع، ص 20.

الخطيرة، فهناك مثلاً: خوف الطفل من فقدان حب أمه "عقدة أوديب" خاصة في السنوات المبكرة من حياته، وكذلك الخوف الناشئ من التهديد بالخصاء وهناك أخيراً الخطر الناشئ من تهديد الذات العليا، تهديد الضمير كالشعور بالذنب بسبب عملية التطبيع الاجتماعي، وكذلك ما يتعرض إليه الطفل من عوامل إباحية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية، السلوك الجنسي...، إذ قد يترتب على محاولات الطفل لإشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين الذي قد يؤدي إلى الألم وإلى الشعور بالخوف، وهذا ما يؤدي إلى القلق إذا ما استثريت هذه الدوافع.

### 3-2 نظرية أوتورانك:

يذهب "رانك" إلى أن الإنسان يشعر في جميع مراحل نمو شخصيته بخبرات متتالية من الانفصال، ويعتبر "رانك" الميلاد أول وأهم خبرة للانفصال تمر بالإنسان وتسبب له صدمة مؤلمة وتثير فيه قلقاً شديداً، وقد سمي "رانك" هذا النوع من القلق بـ"القلق الأولي" ويستمر هذا القلق مع الإنسان فيما بعد، وتأخذ أجزاء منه في الانسحاب طوال حياته ويفسر "رانك" جميع حالات القلق المتتالية على أساس قلق الميلاد، فهي عبارة عن تفرغ أو تنفس لانفصال القلق الأولي، والانفصال عن الأم هو الصدمة الأولي التي تثير القلق الأولي ويصبح كل انفصال فيما بعد من أي نوع كان سبباً لظهور القلق، فالفطام يثير القلق لأنه يتضمن انفصلاً عن ثدي الأم، والزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن حياة الوحدة، فالقلق إذاً في رأي "رانك" هو الخوف الذي تتضمنه الانفصاليات المختلفة<sup>1</sup>.

ويذهب "رانك" إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع حياته،

وهما:

- خوف الحياة: وهو القلق من التقدم والاستقرار الفردي.
- خوف الموت: قلق من التأخر وفقدان الفردية أي يفقد استقلاله ويعود لاعتماد على الغير<sup>2</sup>.

### 3-3 نظرية آدلر A. Adler:

<sup>1</sup> سيغموند فرويد ترجمة محمد عثمان نجاتي، مرجع سبق ذكره، ص 34-35.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، الصفحة نفسها.

يرى "آدلر" أن القلق النفسي يرجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولي، كأن يشعر الفرد بالقصور الذي ينتج عن عدم الشعور بالأمن، ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوي والاجتماعي، والمقصود بالقصور العضوي في نظر آدلر: "هو قصور في أحد أعضاء جسم الفرد، إما نتيجة لعدم إشكال نموه وتوافقه أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجزه عن العمل بعد الميلاد"، وقد لاحظ آدلر وكان طبيباً، أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد في النمو وتجيد أداء وظائفها إذا أصيب جزء منها أو جانب الأعضاء الأخرى التي تتصل بها بما يعوق عمله<sup>1</sup>.

ويرى "آدلر" أن هذا القصور يؤثر في حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه، فيزيد شعوره بعدم الأمن ومن ثم ينشأ القلق النفسي، ويضيف "آدلر" أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولة التعويض عنه.

### 3-4 نظرية كارن هورني Karen Horney:

ترى "هورني" أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة، وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

- أولاً: انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ ومعدوم من الحب والعطف والحنان، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصادر القلق.
- ثانياً: كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه، فالسيطرة المباشرة أو غير المباشرة وعدم العدالة بين الإخوة والإخلاف بالوعد والطفل، والجو الأسري العدائي وغيرها، كلها عوامل توظف مشاعر القلق في النفس.
- ثالثاً: البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات، وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط، هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة، وأنه مخلوق لا حول له اتجاه هذا العالم القوي العنيف.

### 3-5 نظرية هندرسون وجيليرفي:

<sup>1</sup>مصطفى فهمي، علم النفي الإكلينيكي، مكتبة مصر، بدون طبعة، 1967، ص 203.

يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إيجابية معوقة كثيرة تؤدي إلى الصراع النفسي، ومن هذه المواقف: الحالة الاقتصادية، الفشل في الحياة الزوجية، الفشل في العمل، أسلوب التربية الخاطئ، عاهات البدن...

كل هذه المواقف الإيجابية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة، وعندما تتكرر هذه الأخيرة تتراكم هذه المشاعر ثم تظهر آثارها في سلوك الفرد الخارجي<sup>1</sup>.

### 3-6 نظرية ماري ستاك سوليفان:

يرى "سوليفان" أن نفسية الطفل تتكون من نظام خاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل أو عدم استحسانهم لها، والذي يدفع الطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك التي تنال الإحسان والتي لا تناله حتى يستطيع دائماً التمتع بحالة الانسراح تجنب القلق والعقاب.

يكتسب الطفل نتيجة لذلك نظاماً واتجاهاً سلوكياً معيناً يحتفظ به طوال حياته، وأن أي خبرة تهدد هذا النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق، وأن ظهر القلق فإن الفرد لا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح، فهو يقوم من غير وعي ببعض الأعمال التي تؤدي إلى التقليل من هذه الخبرة، وعلى ذلك فالقلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف الإدراك<sup>2</sup>.

### 3-أنواع القلق:

#### 4-1 القلق العادي (الموضوعي):

هو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ويمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه غالباً محدود في الزمان والمكان، ينتج عن أسباب واقعية معقولة، ويعتبر هذا النوع مفيد لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة الخطر والهروب منه<sup>3</sup>.

يمكن ملاحظة هذا القلق على صاحبه لأنه يبدو وكأنه في حالة خوف عام، ويشعر بالإنزعاج والألم وتظهر الإشارة الفيزيولوجية علامات القلق الأخرى من توتر ورعشة الأطراف واختلاف مستوى التنفس وغير ذلك.

#### 4-2 القلق المرضي (العصابي):

<sup>1</sup> مصطفى فهمي، مرجع سبق ذكره، ص 204.

<sup>2</sup> سيغموند فرويد، مرجع سبق ذكره، ص 43-44.

<sup>3</sup> محمد فيصل خير الزراد، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، دار الملايين، الطبعة الأولى، 1984، ص 31.

هو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة التوتر والخوف الغامض والمصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، ويأتي في نوبات تتكرر لدى الفرد<sup>1</sup>. يعتبر هذا القلق مرضياً لأنه يترك آثاراً سلبية ويحدث تغييرات هامة في حياة الإنسان، فالمصاب به يعيش في حالة استشارة وتحفيز مستمر، ويرى "فرويد" أن القلق العصبي يظهر في صورة رئيسية ثلاث:

1. في صورة قلق عام: هذا النوع يمثل القلق في أدنى صورة، إذ أنه غير مرتبط بأي موضوع محدد، وكل ما هناك أن الفرد يشعر بحالة من الخوف الغامض.
2. في صورة مخاوف مرضية بالنسبة لموضوعات أو مواقف محددة: تتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف باعتبارها مثيرات للقلق، كالخوف مثلاً لدى بعض الأفراد عند رؤية الدم أو الحشرات، ونستطيع أن نؤكد أن درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تناسب إطلاقاً الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبط بالقلق، بل أن الموضوع مرتبط بقلق هذا الشخص لا يمثل في نظر الكثيرين أي خطر على الإطلاق.
3. في صورة تهديد: يظهر في صورة قلق مصاحب لأعراض المرض النفسي كالهستيريا مثلاً، والشخص المصاب بهذه الأعراض يشعر بالقلق أحياناً خوفاً من توقع حدوثها، وهذا التوقع يجعله في حالة تهديد.

#### 3-4 القلق الخلقى والإحساس بالذنب:

ينشأ القلق الخلقى والإحساس بالذنب نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا، إن الإحساس بالذنب يكمن في صورة مختلفة، في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه، في صورة مخاوف مرضية، في صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب نفسها<sup>2</sup>.

#### 4-4 القلق المزمن:

<sup>1</sup> كلفن هال ترجمة محمد فتحي الشنيطي، الشخصية، دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة الأولى، 1960، ص 75.

<sup>2</sup> كلفن هال ترجمة محمد فتحي الشنيطي، مرجع سبق ذكره، ص 75.



هو القلق الذي يتحول إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعداداً سلوكياً يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة، ويتصرف اتجاه المواقف العادية تصرفاً مقلقاً، فهو أكثر استعداداً من غيره للشعور بالقلق.

#### 4- أعراض القلق:

##### 1-5 الأعراض الإكلينيكية للقلق:

تظهر على شكل اضطرابات في وظائف بعض أجزاء الجسم بدون أن تكون هذه الأخيرة مصابة بأي مرض عضوي<sup>1</sup>، ومنها:

##### - الجهاز الدوري القلبي:

حيث يشعر المريض بألم عضلي فوق القلب مع سرعة نبضات القلب، بل والإحساس بالنبضات في كل مكان، والشعور بالضيق وألم في الرأس عندما يحاول المريض النوم. ضغط الدم مرتفع بعض الشيء بسبب الانفعال يؤدي إلى تنبيه الأعصاب الإرادية للقلب وارتفاع ضغط الدم.

##### - الجهاز الهضمي

يظهر على شكل صعوبة في البلع نتيجة القلق أو يشعر بغصة في الحلق أو سوء الهضم وانتفاخ البطن، وأحياناً القيء والغثيان والإسهال والإمساك.

##### - أعراض الجهاز التنفسي:

يشكو المريض هنا من سرعة التنفس والهيجان وضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء أحياناً، وكثيراً ما تؤدي سرعة التنفس إلى طرد CO<sub>2</sub>، وتغيير درجة حموضة الدم مما يجعل الفرد يشعر بتقلص الأطراف وتشنجات ودوار وأحياناً إغماء أو التعرض للغيبوبة.

##### - الجهاز العصبي:

يظهر أثر القلق هنا في شدة الانعكاسات العميقة عند فحص الجهاز العصبي للمريض مع اتساع في حدقة العين وارتجاج الأطراف والشعور بالدوار والدوخة والصداع<sup>2</sup>.

##### - الجهاز العضلي:

<sup>1</sup> ابراهيم وجيه محمود، الصحة النفسية، دار الملايين للنشر، الطبعة الأولى، 1987، ص 54.  
<sup>2</sup> أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، بدون طبعة، 1976، ص 43.

من أكثر أنواع آلام الجسم شيوعاً هي الآلام العضلية التي يعاني منها المريض (آلام في الساق أو الذراعين، الظهر وفوق الصدر) وكثيراً ما تشخص هذه الآلام بروماتيزم، ويبدأ المريض بأخذ دواء الروماتيزم دون فائدة، والكثير من هذه الآلام نفسية بسبب القلق النفسي الذي أحياناً لا يستطيع الفرد المفرد معها وعن الصراعات المختلفة إلا من خلال هذه الآلام<sup>1</sup>.

#### - الأعراض الجلدية:

مثل حب الشباب، سقوط الشعر، الحساسية العامة.

#### - أعراض الجهاز الغدد الصماء:

زيادة أو نقصان إفراز الغدة الدرقية، البول السكري، زيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الغدة فوق الكوية.

#### 2-5 الأعراض النفسية للقلق:

##### - الخوف:

يتمثل في الخوف من الأماكن المغلقة أو المتسعة، الخوف من الأمراض، الخوف من الموت، وأحياناً يأخذ الخوف مظاهر غريبة كخوف المرء من ابتلاع لسانه أو توقف الطعام في حلقه أو غيرها.

##### - التوتر العصبي:

حيث يصبح المريض حساساً للضوضاء، ويفقد السيطرة الفعلية على أعصابه لأنفه الأسباب، وتوتر أعصابه لأنفه الأسباب أيضاً، ويكون هذا التوتر عند الطالب قبل دخول الامتحان خاصة، فيبدأ في الشكوى من ضجيج المواصلات، وصراخ إخوته وبالتالي يفقد القدرة على التركيز<sup>2</sup>.

##### - عدم القدرة على التركيز وسرعة النسيان والسرحان مع الشعور بالاختناق

##### والصداع:

ويكون ذلك مصحوباً باختلاف الآنية، أي يشعر الشخص بأنه قد تغير عن السابق وأن العالم ربما تغير من حوله، ويبدأ في القلق على أبسط الأمور ويضعها في حياته.

<sup>1</sup> مصطفى غالب، مرجع سبق ذكره، ص 30-31.

<sup>2</sup> مصطفى غالب، مرجع سبق ذكره، ص 32.

**- فقدان الشهية للطعام:**

مع هبوط في التوازن والأرق الذي يتميز بالصعوبة في النوم، ونومه كان مصحوباً بالأحلام والكوابيس المزعجة، أو زيادة الشهية للطعام التي تؤدي إلى السمنة الفاحشة.

**- فقدان الثقة بالنفس وبالناس:**

وكراهية الناس والحقد أحياناً هذه الأعراض النفسية وغيرها كثيرة تؤدي بالمريض إلى تناول المنومات والحبوب المهدئة مما يؤدي إلى حالات إدمان، وذلك للتخفيف من أمراض القلق.

**3-5 الأعراض السيكوسوماتيكية للقلق:**

ويقصد بذلك الأعراض العضوية الجسمية التي تنشأ بسبب المعاناة النفسية والانفعالات الشديدة، كما يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي، وفي هذه الحالات يكون علاج القلق والانفعالات أساسية لشفاء المريض ومن أجل صحته العامة، وأهم هذه الأمراض: ارتفاع ضغط الدم، الربو، السكري، القرحة المعدية، الروماتيزم الإمساك المزمن، السمنة، أو فقدان الشهية للطعام، الأمراض الجلدية، وجع الظهر، التعب، العقم الجنسي عند الرجل، البرود الجنسي عند المرأة، اضطرابات الطمث والعقم.

**5-أساليب علاج القلق:****1-6 العلاج التحليلي:**

يركز علاج القلق على المشكلات الراهنة بدلاً من تحليل العلاقة العلاجية، ويهتم بالمشكلات المحسوسة التي تقلق المريض، ويقلل اهتمامه بالأمور النفسية الداخلية وتكون عدد الجلسات من جلسة واحدة إلى ثلاثة في الأسبوع، ويكون المعالج أكثر إيجابية وأكثر مشاركة في الحديث مع حالته وقلقه<sup>1</sup>.

**2-6 العلاج الموجه:**

يبدأ هذا الأسلوب من العلاقة بين المصاب والمعالج، كما يركز على الطرق التي يحاول بها كل فرد من الناس أن يؤثر في التفاعل معه تفاعلاً اجتماعياً.

على أن الأسس النظرية للعلاج الموجه متضمنة في نظرية التواصل الفكري الإنساني وكل تفاعل بين الأفراد هو جملة رسائل متبادلة داخل المجتمع حيث أن تعديل العلاقات الفعالة

<sup>1</sup> شيلدون كاشدون ترجمة عبد العزيز عبد السلام، علم النفس الشواذ، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، بدون سنة، ص 186.

الذاتية للشخص كفيل بالقضاء على القلق، وهكذا يجد المريض من خلال هذه العلاقة ما هو بحاجة إليه من المساندة والتشجيع الذي يساعده على توجيه نفسه.

والهدف النهائي لهذه المعالجة هو أن يتمكن المصاب من خلالها أن يتعرف على حقيقة مشاعره وأن يعبر عنها بصراحة مستشعرا خلال ذلك من أحاسيس<sup>1</sup>.

### 3-6 العلاج السلوكي:

وهو علاج مفيد وفعال، حيث يتم تدريب المريض على عملية الاسترخاء وتقديم المثيرات بدرجات متفاوتة، وقد عرف الطب السلوكي عام 1977 بأنه الميدان الذي يهتم بتطور وإنماء العلم السلوكي وكذلك التقنيات في مجال الوقاية والتشخيص والعلاج وإعادة التأهيل<sup>2</sup>.

أساس هذا العلاج هو أن السلوك وليد التعلم، والعلاج يوجد نحو تبديل السلوك عن طريق عملية التعلم نفسها أي "إعادة التعليم" دون الانشغال بتفاصيل الماضي وتحليلاتها، وهناك ثلاث خطوات أساسية عند تطبيق هذه التقنية:

أ. إزالة الحساسية: وتفرض هذه التقنية أن استجابة مكتسبة وشرطية، ويمكن أن تختفي إذا ما اعترضت بنشاط مضاد لها، ويجب خلالها استبدال استجابات القلق باستجابات أخرى ثم التوافق التدريجي.

ب. مدرج القلق: عبارة عن قائمة متدرجة من المواقف التي تستثير القلق والخوف عند المريض قبل الحديث أو الموقف المؤدي إلى الشعور بالقلق فعلا، ومن هنا يذهب "جوزيف ولب" إلى فكرة أننا لو استطعنا تقديم المثير الذي يسبب القلق والخوف دون أن تحدث أعراض القلق والإنفعال لدى المريض، فإن ذلك سيضعف الرابط بين المثير والاستجابة للخوف والقلق وبالتالي فإن ذلك سيؤدي إلى انطفاء الفعل المنعكس الشرطي للمريض واستبدال استجابة القلق والخوف باستجابة أخرى مثل الاسترخاء عند تقديم المثير للمريض<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد حمدي الحجاز، فن العلاج في الطب السلوكي، دار الملايين، الطبعة الأولى، 1990، ص 11-12.

<sup>2</sup> فيصل محمد خير الزراد، علاج الأعراض النفسية والاضطرابات السلوكية، دار الملايين، بيروت، 1982، ص 210.

<sup>3</sup> شيارون كاشدون، مرجع سبق ذكره، ص 203.

ج. **الاسترخاء:** تتمثل هذه التقنية في تعليم المريض أن يتنفس تنفساً منتظماً وأن يسترخي عضلاته وأطرافه ثم انقباضها وهذا بنظام لعدة مرات ويقترن التمرين بالشهيق والزفير مما يساعد المريض على الاسترخاء وحالات التوتر.

#### 4-6 العلاج الجماعي:

هذا العلاج يختلف عن باقي العلاجات التي سبق ذكرها لأنها عبارة عن علاجات فردية تدور في جلسات مغلقة بين الفاحص والمفحوص، أما العلاج الجماعي فإنه يوجه إلى عدد من المرضى كمجموعة واحدة، وتمثل في اختبار مجموعة صغيرة من المرضى يتراوح عددهم ما بين خمسة وعشرة أفراد، يراعي الفاحص التجانس والتكامل في المواصفات الشخصية والفردية، ويتولد وسط الجماعة مشاعر التعاطف والانتماء مما يسهل عليهم الإفصاح عن مشاعرهم وهمومهم وعواطفهم وبذلك يستبصرون طبيعة معاناتهم، ويتواصلون إلى الأساليب الصحيحة للتخلص منها...، يهدف هذا العلاج إلى تكوين صورة الحقيقة الموضوعية للواقع لدى المفحوص، وتكوين اتجاهات فكرية سليمة وقدرة على الإدراك والاستبصار بصفة أفضل<sup>1</sup>.

#### 5-6 العلاج باليوغا (Yoga psychot r py):

يعني الالتحام والترابط الروحي مع الرب وكذا الجهود المتبعة التي تؤدي إلى إكمال الشخصية البشرية عن طريق التحكم في الجسم والعقل، فيصبح الشخص عن طريق التدريبات والإيمان قادر على قوة التأمل والإدراك واجتياز العقبات إلى البعد والعمق الذي يدركه الإنسان العادي<sup>2</sup>.

#### 6-6 العلاج الإسنادي:

العلاج النفسي هو التركيز على ضرورة الارتقاء بالمساندة العاطفية والمعنوية للمريض لتجاوز مجرد الطمأنينة والمجاملة لتصبح قوة دفع قادرة على إحداث تغييرات إيجابية في نظر المريض لنفسه وفي تعامله معها، وللعلاج النفسي الإسنادي شروط أن يجد المريض لدى ما يليق لحالته من الاهتمام.

<sup>1</sup> محمد فيصل الزراد، مرجع سبق ذكره، ص 193، 243، 245.

<sup>2</sup> زهير أحمد الساعي، إدريس عبد الحليم، القلق وكيف نتخلص منه، دار العلم، دمشق، الطبعة الأولى، بدون تاريخ، ص 70-72.

## مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال واتجاهات الانفعالات في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة<sup>1</sup>.

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالات وسلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فإن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر هي الأخرى أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل: الدوافع، الرغبات، القناعات، الإدراك، التفكير الاستعداد النفسي، الخوف والقلق. لذلك تظهر لدى لرياضي بعض السلوكيات إذ يكون فخوراً أو سعيداً عندما تثمر جهوده بالنتائج الإيجابية، ويكون عكس ذلك خائب الأمل ويائساً عند الإخفاق كما يعتبر القلق في المجال الرياضي سلاحاً ذو حدين، وذلك كما يلي:

• **الحالة لأولى:** عندما يكون القلق ميسراً يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله يدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيء نفسه بدنياً للتغلب عليه.

• **الحالة الثانية:** يعمل القلق لإعاقة العمال من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي، وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق عند الرياضي وبالتالي تحديد نوعيته مسيراً أو معيقاً، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك أو مصادر التي نتج عنها القلق وبالتالي التوصل إلى المستوى والدرجة التي ينجر عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له<sup>2</sup>.

فالعوامل كثيرة وكل منها يكمن في الاتجاهين، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب وتحديد أهداف معقولة للرياضي والموضوعية التي ستخلق نوعاً من الحافز عن الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة، أما العلاقة الطبيعية المبنية على الاستغلال وانعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى الخوف وقلق ينعكس سلباً على الرياضي وعلى الفريق معاً، ومن خلال هذه العوامل

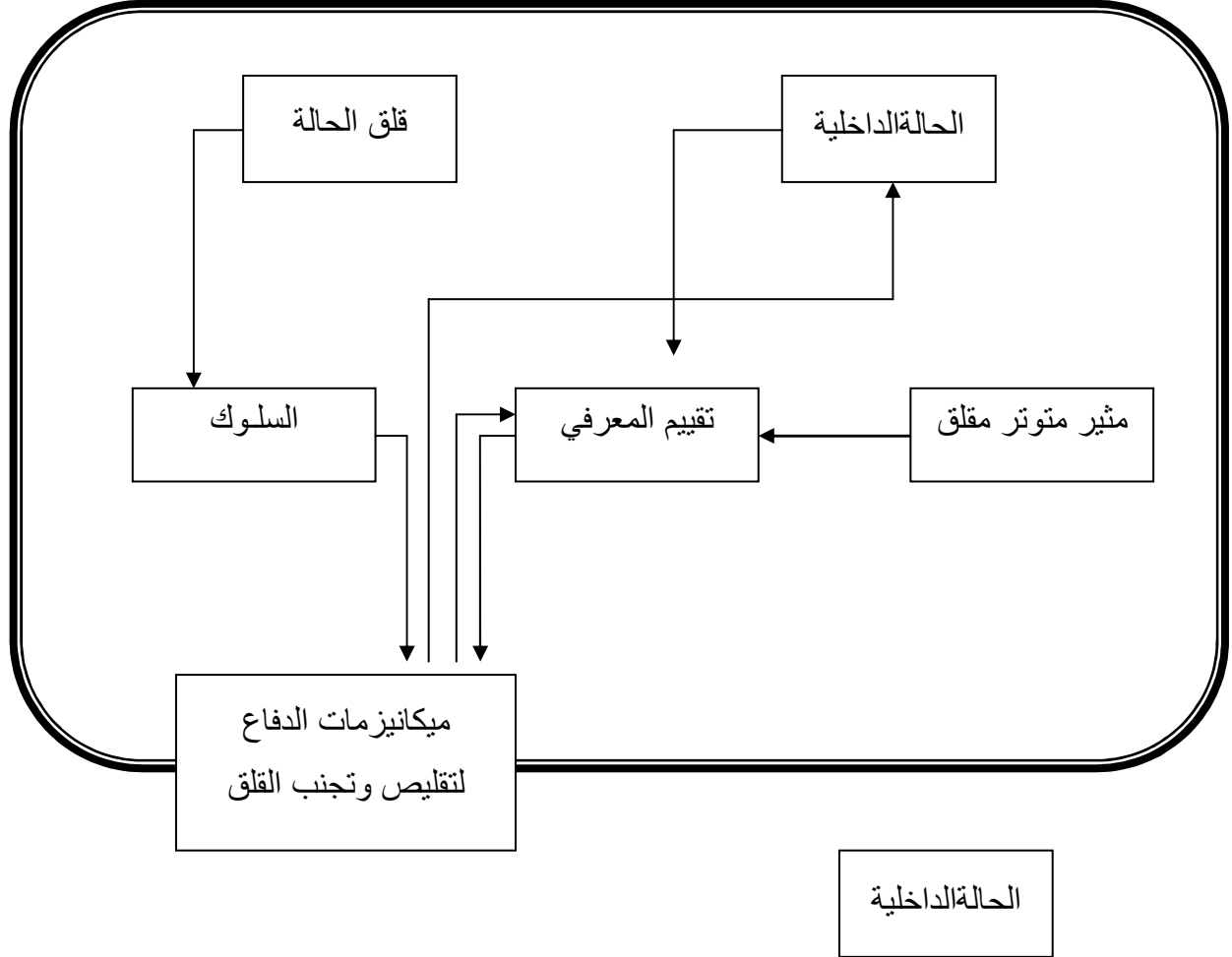
<sup>1</sup> د. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 15.

<sup>2</sup> د. نزار مجيد كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد كلية الرياضية، ط1، 1989، ص 214.

السابقة مكان المناقشة، مستوى المناقشة، علاقة اللاعب بزملائه، الحالة المناخية، الحكم، النمط العصبي للرياضي... الخ<sup>1</sup>.

### 1- تأثير القلق على الأداء الرياضي:

لقد اقترح "مارتن" MARTIN نموذج أخذ فيه بعين الاعتبار قلق الحالة وقلق السمة.



MARTINS الشكل رقم (05): نموذج لسيرورة القلق

<sup>1</sup> د. نزار مجيد كامل طه لويس، نفس المرج، ص 214-215.

يتضح لنا من خلال تحليلنا لهذا الشكل أن تأثير قلق السمة يظهر في ظروف المنافسة لأنه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي، بينما في وضعية عادية الفرق بي قلق الحالة بين أفراد يملكون قلق الحالة مرتفعة بالنسبة للذين لهم قلق حالة منخفضة يكون غير مهم، بينما تظهر أهمية هذا الفرق أثناء المنافسة الرياضية، كما نسجل أيضاً من خلال هذا الشكل تأثير ميكانيزمات الدفاع لتقليل وتجنب القلق<sup>1</sup>.

## 2- حالة القلق في المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية، قدم "محمد علاوي" (1998) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها البعض الآخر.

### 1-3 حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبياً (عدة أسابيع إلى يومين تقريباً).

### 2-3 حالة القلق بداية المنافسة:

هي حالة تستغرق فترة قصيرة (من يوم إلى بضع دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو أكثر وضوحاً في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة، كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

### 3-3 حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، وتسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

### 4-3 حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل، أو فور أو هزيمة، أو أداء جيد أو سيء، واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Raymond Thomas : La préparation psychologique du sport, ED vigot, Paris, 1991, p 27.  
<sup>2</sup> د. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 311.



### 3- العوامل المسببة للقلق:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن الآخر يخفف في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلباً وخاصة في المنافسة حسب "بيكير" (1992). لقد تمكن "بيك" Beck من تصنيف الأحداث المسببة للانهايار إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية، فالحالات الأكثر انتشاراً تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور<sup>1</sup>.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

1. الخوف من الفشل.
  2. الخوف من عدم الكفاية.
  3. فقدان السيطرة.
  4. الأعراض الجسمية والفيسيولوجية.
- ونناقش فيما يلي كل العوامل السابقة بمزيد من لتفصيل.

#### 4-1 الخوف من الفشل.

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ. والواقع أن ذلك يمثل جزءاً من المشكلة نظراً لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهوم ذاته أو تقديره لذاته، ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضيين بعض الأفكار السلبية، مثل ما يلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.
- ماذا يقول عني الآخرون عندما أخسر هذه المباراة.
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.

<sup>1</sup>BAKKER F. C. et CIOL : Psychologie et pratique sportive, vigot, Paris, 1992, p 108.

- إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.
- حقا، إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعان أساسيان للنجاح والتفوق هما: دافع الخوف من الفشل، ودافع الرغبة في النجاح. والأشخاص الذين يسعون إلى التفوق الامثل، نظراً لأن التفكير في الفشل يمثل شيئاً بغيضاً بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات القلق والاكتئاب، أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم.

ولاشك أن دوافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملاءمة لتحقيق الأداء الأقصى حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلاً من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما<sup>1</sup>.

كذلك الحال بالنسبة لرياضيي الفريق مثل كرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد، حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

هذا ويعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه، أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعاً، ويحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني، مثل المصارعة والملاكمة، أي أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضي يزداد تبعاً لارتفاع احتمال حدوث إصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي، إننا لا ننكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتبار أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي، وأن الخوف من الفشل إذا زاد بدرجة كبيرة يقيد من قدرات الرياضي على الأداء الجيد ويؤدي إلى جمود في الأداء.

<sup>1</sup> د. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ط2، 1997، مرجع سابق، ص278.

#### 4-2 الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة. ويرتكز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بقصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه، لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال التيارات الهوائية... الخ. بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة... الخ. وإذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهوراً يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف ملائمة مماثلة واكتسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدر للتشتت وزيادة القلق<sup>1</sup>.

#### 4-3 الأعراض الجسمية والفسولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض: الاضطرابات المعدية، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات... الخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

إن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.

#### 4- آثار القلق:

إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية.

<sup>1</sup> د. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ط2، 1997، مرجع سابق، ص 192.

صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي، لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الأعصاب) منتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعاليته، وعلى هذا الأساس فإن أي ارتكاب في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء<sup>1</sup> بشكل أو بآخر، كما يلي:

### 1. التوهم في الوظائف الجسمية:

وهو الإحساس بمرض مزمن يجعله مشغولاً في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه بدلاً من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد، وبذلك يتخيل المصاب بأن العالم قاعد لمحاربتة لإخفاق مسعاه، فينتهي الأمر بفشله باستمرار.

ويظهر في ازدياد نشاط الجهاز العصبي خاصة إذا استمر طويلاً، ويؤدي إلى زيادة في التوتر العصبي، والإحساس بالتوتر وعدم الاستقرار وزيادة في الحركة وكذا الاضطراب في النوم.

### 2. الاستهانة بالحياة:

ويظهر عند الأشخاص الذين لهم ميل لا شعوري وعدم الحرص على الحياة يلجأون في ذلك إلى استعمال عدة وسائل للتخلي بها عن الحياة أو العيش في اللاشعور كالإدمان على الخمر.

### 3. الجمود الذهني:

ما هو إلا مثبت بالإجراء السلوكي ولكن بطريق صالح، وهو نوعان:

- العون أو النقص في القدرة على التعبير.
- تعطيل الفكر المجرد بغرض الهروب من حالات التوتر.

### 5- علاج القلق:

لما كانت مصادر القلق متنوعة ومتعددة وغالبا ما هي مجهولة، فإنه من الضروري بحثها ومعرفتها واكتشاف طبيعتها، لذا يبدأ علاج القلق بمعرفة السبب المؤدي لحالة القلق عند الفرد فيأخذ تاريخ مطول عن حياته ويسأل عن وقت ظهور أعراض القلق لديه وما صادفه من حوادث وما عايشه من خبرات، وهو ما يسمى بدراسة تاريخ الحالة، ويختلف علاج القلق حسب

شخصية الفرد، وحسب شدة القلق، وحسب وسائل العلاج المتاحة إذ يمكن علاج القلق بالطرق التالية:

**1. العلاج النفسي:** يعتمد على التشجيع، الإيحاء والتوجيه، ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالإطمئنان لنفسه، أو أن نبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات والأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة، وبالتالي تساعده على تخفيف ما يعانيه من التوتر النفسي.

**2. العلاج الاجتماعي:** يعتمد على إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي ومن المثيرات المسببة للآلام وانفعالات الرياضي، وينصح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل.

**3. العلاج الكيميائي:** تولى أهمية معتبرة لهذا النوع من العلاج وذلك بإعطاء بعض العقاقير المهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي، وفي حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص وذلك لمساعدته على تقليل التوتر العصبي.

**4. العلاج السلوكي للقلق:** ذلك بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

**5. العلاج الكهربائي:** أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب والمنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسمية.

**6. العلاج الجراحي:** هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية التي تتكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق وذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال أن يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة والتأثر بها<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> فيصل محمد الزراد، الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية، مرجع سابق، ص 76.

## 6- أبعاد القلق في التنافس الرياضي:

من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت عن كونها تنظيم مبدئي معرفي انفعالي يتفاعل مع البيئة الرياضية، ومن دافع المفهوم النظري للقلق على أنه حالة أو سمة انفعالية تتميز بالاستثارة نتيجة للخوف أو التهديد بالخطر، فإن هذه الحالة الانفعالية لا بد منها وأن تأثر في الشخصية بأبعادها الثلاث: البدنية، المعرفية، الانفعالية، ومن هذا المفهوم يتم تحديد أبعاد القلق في التنافس الرياضي على النحو التالي:

1. **القلق البدني:** ويتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدني: زيادة عدد ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، آلام واضطرابات المعدة، زيادة سرعة التنفس، الشعور بتعب الجسم، ارتعاش الأطراف.

2. **القلق المعرفي:** وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل: ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة، التوقع السلبي لنتيجة التنافس، زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس، عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.

3. **القلق الانفعالي:** وتتمثل أعراضه في: عدم الثقة بالنفس، سرعة الاستثارة والغضب، الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.

## 7- أهمية دراسة القلق من حيث الأبعاد والأعراض:

### 1. تحديد حجم القلق:

إذا ظهرت على الرياضي قبل التنافس بعض الأعراض البدنية المذكورة، فإن حجم القلق يختلف عن ظهور أعراض أخرى معرفية أو انفعالية أو كلاهما مع الأعراض البدنية<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-محمد عبد الظاهر، مرجع سابق، ص 391

**2. تحديد شدة القلق:**

تختلف سرعة ضربات القلب من حالة القلق البسيط إلى حالة القلق الشديد وكذلك كمية إفراز العرق وغيرها من المظاهر البدنية والمعرفية والانفعالية، وحسب قوة هذه المظاهر تتحدد شدة القلق<sup>1</sup>.

**3- تحديد اتجاه معادلة القلق:**

في حالة ظهور الأعراض البدنية قبل المنافسة، فقد تتحدد إجراءات خفض القلق بالتمارين الاسترخائية البدنية، وفي حالة ظهور الأعراض المعرفية يمكن استخدام بعض مهارات التدريب العقلي كالتصور والتخيل، وفي حالة ظهور الأعراض الانفعالية يمكن استخدام التدريب الاسترخائي النفسي.

وتفيدنا أيضاً دراسة أبعاد القلق وأعراضه في التعرف على السلوك الرياضي الذي يتصف صاحبه بحالة القلق خلال فترة التنافس، وتتمثل هذه الأعراض السلوكية في:

- كثرة الأخطاء بطريقة غير معهودة.
- ضعف مستوى الأداء عن المستوى المعهود.
- سرعة الاستجابة الحركية وعدم الدقة في الأداء.

**8- أساليب التعرف على القلق الرياضي:**

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين، ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التي سبق الإشارة لهما في الفصلين السابقين من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى استخدام هذه المقاييس.

يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

1. يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات

<sup>1</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 248.

التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح وتزداد أخطائه فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشرا لزيادة درجة القلق<sup>1</sup>.

2. يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.

- لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

- لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم.

- لاعب التنس الذي يخفق مرتين في أداء الإرسال في النقاط النهائية للمباراة.

3. يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشر أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

4. يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة إنه يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل، ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

### 9-1 التعرف على نوع القلق (معرفي-جسمي) لدى الرياضي:

تشير الدلائل إلى أن هناك نوعين شائعين من القلق لدى الرياضيين هما:

القلق الجسمي، القلق المعرفي.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطراب المعدة وزيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس... الخ، أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيب والانتباه<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> د. أسامة راتب، علم النفس الرياضية، ط 2، 1997، مرجع سابق، ص 193-194.

<sup>2</sup> د. أسامة راتب، علم النفس الرياضية، ط 2، 1997، مرجع سابق، ص 194.



وقد يظهر هذان النوعان معاً من القلق لدى الرياضي، ومع ذلك ممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعاً من الآخر، ورغم أن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية، ولا شك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم وخاصة الأكثر توتراً في عمل أو نشاط معين، ومن ذلك على سبيل المثال مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التدليك نظراً لدوره البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية، أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني.

### 9-2 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكنه الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائماً هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما: طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف.

فعلى سبيل المثال قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداد النفسي على نحو أفضل. والواقع أننا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق في المثال السابق هل هو من النوع الميسر للأداء دونما أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة الشخص الرياضي، وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي<sup>1</sup>.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب والرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن الذي يؤثر حقاً في الأداء طريقة استجابة الرياضي لافعال القلق، وأن المفهوم السائد في الوسط

<sup>1</sup> د. أسامة راتب، علم النفس الرياضية، ط 2، 1997، مرجع سابق، ص 196-197.

الرياضي، ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يتدرب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقاً وتوتراً قبل المنافسة. وفي المعنى السابق يشير "كاوس" Kaus (1980) أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستثمار وتعبئة الطاقة النفسية.

ويضيف أيضاً بأن هناك من الرياضيين المتميزين الذين استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم بالرغم من أنهم يتميزون بزيادة درجة القلق قبل المنافسة، ويضرب لذلك مثلاً بأن أحد الرياضيين كان يتميز بالقلق الدائم قبل المباريات لدرجة يصعب معه التحدث مع أي شخص أو الاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر، وأحياناً يصاب بالغثيان والدوران والقيء وبالرغم من ذلك فإن هذه المظاهر السابقة تمثل جزءاً طبيعياً من عملية استعداده النفسي الخاص قبل المنافسة.

فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاستثارة والدافعية العالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي ما هو إلا مفهوم خاطئ، فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب بعد المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي.

لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي والإعداد النفسي للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثير المحتمل لمستويات الاستثارة وتأثير القلق على الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية<sup>1</sup>. إن أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي:

1. ساهم بأسلوب زيادة الاستثارة والدافعية إلى وصول الرياضي إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة.

2. ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة، والذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستثارة والدافعية من قبل المدرب.

<sup>1</sup> د. أسامة راتب، علم النفس الرياضية، ط 2، 1997، مرجع سابق، ص 198-199.

3. ساهم أسلوب الاستثارة والدافعية على المزيد من تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة، بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجته إلى زيادة الاستثارة والدافعية.

4. ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على مساعدة الرياضي لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة ولكن بالدرجة الكافية، وكان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق... الخ<sup>1</sup>.

### 9- كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة:

1. نظرا لاختلافات الرياضيين في أسلوب استجاباتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.

2. يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع القلق (جسمي- معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين حيث أن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات<sup>2</sup>.

3. يجب على المدرب عنملاحظته مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، وقد يتطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، وجمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة النشء منهم.

4. يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة ذاتها إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقاً لأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

<sup>1</sup> د. أسامة راتب، نفس المرجع، ص 199-200.

<sup>2</sup> د. أسامة راتب، علم النفس الرياضية، ط 2، 1997، مرجع سابق، ص 200.

5. يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداداً نفسياً يتلاءم مع حالة القلق أو أثناء المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشبيه البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابه في المباراة. وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

6. يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلاً مع كل المباراة التي يشترك فيها بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.

7. نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجمع فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافسة وما تتميز به من نواحي القوة والضغط.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة<sup>1</sup>.

8. يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث أن ذلك غالباً ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق، ويفضل استخدام المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.

9. يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة ويتحكم في انفعالاته ولا يظهر الخوف والقلق، حيث أنه إذا انتقل القلق وخوف من المدرب إلى الرياضي يزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.

10. يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام بعض الإجراءات التي تساهم في حفظ مستوى القلق لدى الرياضيين، ومن ذلك على سبيل المثال:

- أداء التدريبات الاسترخائية.

<sup>1</sup> د. أسامة راتب، علم النفس الرياضية، ط 2، 1997، مرجع سابق، ص 201-202.

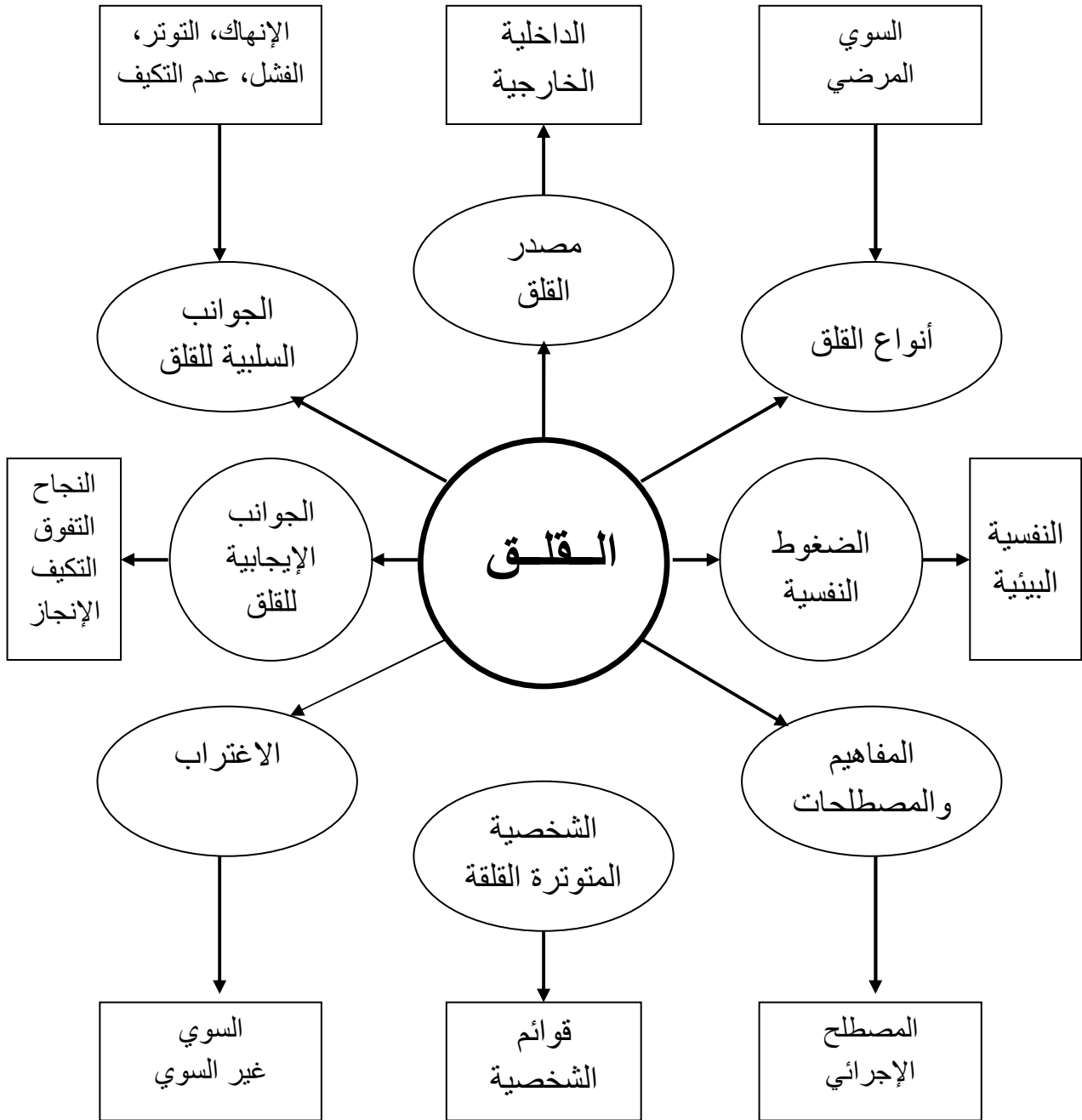
- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة أو الخبرات الأداء الإيجابية السابقة.

- التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء وكذلك الأفكار التي تعزز الإدراك الرياضي لذاته<sup>1</sup>.

#### 10- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصوراً شاملاً بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه. فالقلق ليس مصطلحاً بسيطاً منفرداً بذاته، ان تصوره من خلال الخريطة المعرفية والتي يمكن رصدها في:

<sup>1</sup> د. أسامة راتب، علم النفس الرياضية، ط 2، 1997، مرجع سابق، ص 203.



-+

0/خريطة المعرفية للقلق<sup>1</sup><sup>1</sup> فروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص 17.

# الفصل الثالث:

## كرة القدم

## الإعداد البدني والمهاري للاعب كرة القدم:

## 1- الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي، ويضم هذا الإعداد العام والإعداد الخاص، يقول "حنفي محمود مختار": "الإعداد البدني يعني التطوير للصفات البدنية الخاصة والعامة للإعداد البدني السليم وتساعد قدرة اللاعب على الأداء البدني المطلوب"<sup>1</sup>.

أما "طه إسماعيل وآخرون" يقولون: "يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من تدريبات مقننة الحمل والموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم بما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري في مختلف مراحل المواسم الرياضية"<sup>2</sup>. وينقسم الإعداد البدني إلى قسمين وهما:

- الإعداد البدني العام

- الإعداد البدني الخاص.

ويقول "سعد جلال وآخرون" حول الإعداد البدني العام: "يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب الكرة لمجابهة عبء المجهود البدني الواقع على كاهله"<sup>3</sup>.

ويقول "سعد جلال وآخرون": "إن الإعداد الخاص يعبر عن كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين"<sup>4</sup>.

وبهذا نلاحظ أن الإعداد البدني الخاص يتبع نوع اللعبة والنشاط ليخدم أجزاءها وتفاصيلها الخاصة.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، ص 65.

<sup>2</sup> سعد جلال وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر العربي، 1989، ص 89.

<sup>3</sup> المرجع نفسه، ص 91.

<sup>4</sup> المرجع نفسه، ص 91.



عناصر اللياقة البدنية تتمثل في:

## 2- التحمل:

يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية والمهارية والخطئية أثناء المباراة وبدرجة عالية من الكفاءة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد والتعب، ويقول "حنفي محمود مختار": "التحمل بصفة عامة هو ان اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون ان يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة"<sup>1</sup>.

يعبر عنه R. TAELMAN: "هو كمية الأكسجين الذي يحملها لاعب كرة القدم إلى عضلته"<sup>2</sup>

والتحمل نوعان:

### 1-2 التحمل العام:

يعرفه "سعد جلال وآخرون": "التحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة ومنتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات حيث يؤثر إيجابياً على الأداء المتخصص في كرة القدم"<sup>3</sup>.  
ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لاي نشاط بدني يقوم به الفرد ويحضر له.

### 2-2 التحمل الخاص:

يعرف "سعد جلال وآخرون": "التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطئية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء"<sup>4</sup>، وبالتالي نقول بأن العمل سيكون بكل كفاءة في نوع

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984، ص 69.

<sup>2</sup> R. TAELMAN, Football technique nouvelle d'entraînement, 1990, p 26.

<sup>3</sup> جلال وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، 1989، ص 97.

<sup>4</sup> محمود مختار، مرجع سابق، ص 71.

النشاط بكل كفاءة طويلة مدة المباراة بدون الشعور بالتعب أو الإرهاق، ويتكون التحمل الخاص من:

- **تحمل السرعة:** تحمل السرعة هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.
- **تحمل القوة:** تحمل القوة هو القدرة على مقاومة التعب في الشفاء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته.
- **تحمل العمل والأداء:** ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة.

### 3- القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.

ويعرف "سامي الصفار" القوة في كرة القدم على أنها: "تعني تقوية عامة لجسم اللاعب بإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب وتمرير الكرة لأطول مسافة وأكبر وقت في المباراة"<sup>1</sup>.

ويقول "ثامر محسن واثق ناجي": "القوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة وهي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية والتي يعتمد عليها قوة القفز وسرعة الانطلاق"<sup>2</sup>.

ويقول "سعد جلال وآخرون": "هي قدرة العضلات على أن تؤدي عملاً أو تبذل جهداً ضد مقارنة"<sup>3</sup>.

والذي تحدث عنه قوة عضلات التي يستخدمها لاعب كرة القدم أثناء قيامه بالأداء والعمل والتي يعبر عنها "علي فهمي البيك" بأنها: "هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب على المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها أو القدرة على قهر المقاومات الخارجية"<sup>4</sup>.

ويقول R. TAELMAN: "أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".

<sup>1</sup> سامي الصفار، كرة القدم كتاب منهجي لطلاب الكليات ت.ر.ب، ج1، بدون تاريخ، ص 19.

<sup>2</sup> ثامر محسن واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، 1972، ص 131.

<sup>3</sup> جلال وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، 1989، ص 97.

<sup>4</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، 1992، ص 129.

أما "أسامة كامل راتب" يقول: "تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة"<sup>1</sup>. وبالتالي تكون القوة مرتبطة بمقدرة العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب.

وتنقسم القوة إلى ما يلي:

### 1-3 القوة العامة:

والتي نعبر عنها بأنها قوة لعضلات الجسم كافة، يقول "ثامر محسن" القوة العامة هي: "قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل كل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة"<sup>2</sup>. ويطلق عليها بأنها القوة المطلقة، ويقول BERNARD TURPIN: "القوة العامة بأنها القوة المطلقة والتي هي أساس القوة الخاصة"<sup>3</sup>.

### 2-3 القوة الخاصة:

وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب، يقول "ثامر محسن": "القوة الخاصة هي تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصة عضلات الساقين في كرة القدم"<sup>4</sup>. وأنواع القوة الخاصة كما يلي:

- **القوة العظمى:** ويعبر عنها "علي فهمي بيك" بأنها: "هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض أيزومتري إرادي"<sup>5</sup>.

- **تحمل القوة:** يعرفها R. TAELMAN: "أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية"<sup>6</sup>. وبالتالي نعبر عنها بأنها عضلات الجسم.

- **القوة المتميزة بالسرعة:** يعبر عنها "علي فهمي بيك" على أنها: "القدرة على التغلب المتكرر باستخدام سرعة حركية مرتفعة"<sup>7</sup>. ويقول R. TAELMAN حول القوة المتميزة بالسرعة:

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، النمو الحركي الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 221.

<sup>2</sup> ثامر محسن واثق ناجي، كرة القدم عناصرها الأساسية، جامعة بغداد، 1972، ص 13.

<sup>3</sup> BERNARD TURPIN, Football préformation et formation, 1993, p 37.

<sup>4</sup> ثامر محسن واثق ناجي، كرة القدم عناصرها الأساسية، جامعة بغداد، 1972، ص 14.

<sup>5</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، م توني، الإسكندرية

<sup>6</sup> R. TAELMAN, Football technique nouvelle d'entraînement, 1990, p 100.

<sup>7</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، 1992، ص 177.

بالسرعة: "أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"<sup>1</sup>. وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المتميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة وأداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع إنجاز جيد.

- **القوة الانفجارية:** يقول "علي فهمي بيك" حول القوة الانفجارية بأنها: "القدرة على قهر (التغلب) على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن"<sup>2</sup>، وبالتالي القوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بكثرة وخاصة القوة الانفجارية للأطراف السفلى التي تتطلب منه قفز وارتقاء متكرر من أجل ضرب الكرة.

ويمكن أن نستخلص بأن القوة بأنواعها يحتاجها لاعب كرة القدم من أجل تحقيق المستوى المتفوق وهي مقدرته علي العمل بأقصى قوة ممكنة وبسرعة كبيرة لمدة طويلة حتى يحقق الفوز أو الانتصار.

#### 4- السرعة:

يقول "علي فهمي البيك" حول السرعة: "هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن"<sup>3</sup>.

ويعرفها R. Taelman في قوله بأنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة"<sup>4</sup>.

أما "ثامر محسن وواتق ناجي" فيعرفان السرعة على أنها: "القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن"<sup>5</sup>.

ويعرفها "هارا" في حالة الاستجابة العضلية بأنها "أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط"<sup>6</sup>.

<sup>1</sup>R. Taelman, Football technique nouvelle d'entraînement, 1990, p 26.

<sup>2</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، م توني، الإسكندرية، 1992، ص 117.

<sup>3</sup> علي فهمي البيك، امرجع السابق، ص 10.

<sup>4</sup>R. Taelman, Football technique nouvelle d'entraînement, 1990, p 151.

<sup>5</sup> ثامر محسن وواتق ناجي، كرة القدم عناصرها الأساسية، جامعة بغداد، 1972، ص 22.

<sup>6</sup>HARRED. LOTE, Schnellkraft training. Berlin, 1992.

ويمكن تعريفها بأنها: "كفاءة الفرد على إنهاء عمل حركي تحت الظروف المعطاة في أقصر وقت ممكن، وتلعب السرعة دوراً كبيراً في الكثير من ألوان النشاطات المختلفة، والسرعة لها أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من قوة التحمل ولفترة قصيرة كما في الألعاب المنظمة".

#### 4-1 السرعة الحركية في النشاط الرياضي -الأداء-:

والتي يعرفها "سعد جلال" بأنها: "السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة"<sup>1</sup>. ويعرفها "علي فهمي البيك" بأنها: "تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن"<sup>2</sup>، وكثيراً ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعبر عن سرعة الانطلاق وهي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في أعلى شدة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد ومنتزح.

#### 4-2 سرعة رد الفعل الحركي:

هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات وهذا لأن اللاعب يحتاجها كثيراً من أجل الاستجابة السريعة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية يقول "ثامر محسن وواتق ناجي": "هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن"<sup>3</sup>. وتعرف سرعة الفعل الحركي بأنها "كفاءة الفرد على التلبية الحركية المثير معين في أقصر زمن ممكن"<sup>4</sup>.

ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهميته في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة وبالتالي نعبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جداً للاعب وذلك نظراً للمواقف المتغيرة وغير المستقرة في العينة مما يحتاج من اللاعب تنفيذ سريع وبأقصى وقت ممكن.

<sup>1</sup> سعد جلال، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر العربي، 1989، ص 115.

<sup>2</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، م توني، الإسكندرية، 1992، ص 90.

<sup>3</sup> ثامر محسن وواتق ناجي، كرة القدم عناصرها الأساسية، جامعة بغداد، 1972، ص 21.

<sup>4</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، دار المعارف، ط4.

## 4-3 سرعة الانتقال:

يعرفها "قاسم حسن حسين" بأنها هي: "كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن"<sup>1</sup>. وهناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها "طه اسماعيل وآخرون" بأنها: "القدرة على علم التحرك للأمام بأسرع ما يمكن"<sup>2</sup>. ويقول "علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال: "إنها تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر"<sup>3</sup>.

وعادة ما تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة، مثال الجري- التجديف - وكذلك نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال، ولن نصل إليها إلا إذا تحكّم اللاعب أيضاً سريان الحركة. ومن هنا نجد أن سرعة الانتقال والأداء المهاري يعملان على رفع المستوى، وبالتالي تعبر عنها في لعبة كرة القدم على أنها انتقال اللاعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت، ويحتاجها لاعب كرة القدم من أجل الدفاع والهجوم حتى ينفذ منه أثناء الأداء بشكل جيد.

## 5- المرونة:

تعتبر المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصادي في الطاقة، وتحدد المرونة مدى حركة المفصل، فالمرونة تعد من الصفات المهمة للأداء الحركي، يقول "علي فهمي البيك": "المرونة هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير وذلك دون حدوث أي أضرار"<sup>4</sup>. أما L. P. MATVEIV فيقول عن المرونة بأنها: "تتميز بالقوة والسرعة للجهاز الحركي"<sup>5</sup>. ويفهم GROSS عن المرونة بأنها "الحركة الإرادية التي تحصل وتدل على مقدار مدى التمديد باستخدام المفصل الواحد أو عدة مفاصل"<sup>6</sup>، ويرى BERNARD بخصوص المرونة بأنها: "هي

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، 1998، ص 521.

<sup>2</sup> سعد جلال، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر العربي، 1989، ص 96.

<sup>3</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، م توني، الإسكندرية، 1992، ص 90.

<sup>4</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، م توني، الإسكندرية، 1992، ص 90.

<sup>5</sup> L.P. MATVEIV M, Les aspects fondamentaux de l'entraînement, p 155.

<sup>6</sup> GROSSER, M : Psychomotorische Schnell koordination, schorndorf, 1990, p 140.

عملية تمايل المفاصل أو مجموعة المفاصل التي تترجم أكبر بعد أو مدى الحركة، و تنمية الرشاقة والتوازن والوقاية من الإصابات"<sup>1</sup>.

أما "حنفي محمود مختار" فيقول عن المرونة: "تعني في كرة القدم مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من تنفيذ الأداء للحركة في مداه المطلوب"<sup>2</sup>.  
أنواع المرونة في المجال الرياضي:

### 5-1 المرونة العامة:

تتحقق المرونة العامة في حالة وصول الرياضي إلى درجة جيدة من المرونة في حالة اكتساب القدرة الجيدة على أداء المفاصل في الجسم حركات مختلفة سهلة، كما تعني مرونة جميع مفاصل الجسم وتحسين مدى عملها، ترتبط المرونة العامة بالقوة العضلية العامة في تحقيق الحركة، فالعضلة التي تمتاز أليافها بالتمدد تحقق مرونة وقوة أفضل، إذ يمكن القول بأن المرونة العامة تعبر قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، والتي يمكن الحصول عليها بواسطة تكتيك كرة القدم.

### 5-2 المرونة الخاصة:

تعني المرونة الخاصة مرونة المفاصل التي تشارك في الحركة، تتطلب تمديد وألعاب رياضية خاصة تتميز بمرونة أجزاء معينة من أعضاء جسم الرياضي، فالمرونة الخاصة تعني الاستفادة في الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتم التخصص فيها، وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين والتي كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته حيث يمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية.

### 6- الرشاقة:

تعني الرشاقة بشكل عام قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة، ويقول "ابراهيم أحمد سلامة" بأنها: "قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم، فضلاً عن أنها قدرة الرياضي في تغيير أوضاعه في الهواء حيث تكون ذات أهمية كبيرة خلال

<sup>1</sup>BERNARD TURPIN F. B, Préformation et formation, Paris, edition Amphora.s.

<sup>2</sup>حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1988.

الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتطلب تغيير الجسم في الهواء"<sup>1</sup>. ويضيف "علي فهمي البيك":  
"بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء  
واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين"<sup>2</sup>. وهي ضرورية ويحتاجها الرياضي للنجاح  
في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد في كرة القدم.

وهناك من يعتبر الرشاقة والتوافق من أهم الخصائص الهامة حيث يري "أسامة كامل  
راتب": "بأنها القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد وتزداد الحاجة إلى  
التوافق الحركي كلما كانت أكثر تعقيداً"<sup>3</sup>.

ويؤكد Hirtz "بأنها قدرة التغيير من وضع يتخذه الجسم إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق  
بعد أن يمتلك أقصى درجة من اللياقة البدنية فضلاً عن أن الرشاقة هي القدرة على التوافق  
الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه"<sup>4</sup>.

وبالتالي يمكن القول بأن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع  
جسمه أو سرعته أو اتجاهه، سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم ومتقن، ويتمثل  
ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التصويب والخداع مع  
المحاورة والخداع مع السيطرة على الكرة.

ومن خلال هذا يمكن أن نعتبر هذا الجزء محور العمل التعليمي والتدريبي للمدرب أو  
المدرس في العمل الميداني حتى يستطيع تدعيم معلوماته حول الصفات البدنية عند لاعب كرة  
القدم.

## 7- المهارات الأساسية في كرة القدم:

"تعرف المهارات في كرة القدم بأنها: كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض  
معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه بالكرة أو بدونها"<sup>5</sup>.

وتنقسم المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة كما يلي:

### 7-1 المهارات الأساسية بدون كرة:

<sup>1</sup> ابراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس والتربية البدنية، منار العلم، الاسكندرية، 1980، ص 81.

<sup>2</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، م توني، الإسكندرية، 1992، ص 129.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، النمو الحركي الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 129.

<sup>4</sup> HIRTZ, Zur bewegungs eianschaft und G ewandtheit, 1994, p 129.

<sup>5</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، 1992،



يطلق عليها كذلك اسم المهارات الأساسية البدنية.

### - الجري وتغيير الاتجاه:

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار العمل طوال المباراة، كما أنه يجري دائماً أثناء المباراة بدون كرة.

ويقول "حنفي محمود مختار": "الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد عن دقيقتين"<sup>1</sup>، وهذا يعني أنه يبقى 88 دقيقة يجري بدون كرة يجري في كل الاتجاهات فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكبر منه بالكرة، وهذا ما يؤكد عليه "بوداود عبد اليمين" في أطروحته: "إن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المقابلة يتراوح من 60 إلى 150 ثواني، وهذا حسب مركز اللاعب في المقابلة حيث يبذل اللاعب جهودات في الدفاع والهجوم لمساعدة الرفاق"<sup>2</sup>. ويقول "بطرس رزق الله" حول هذه المهارة: "أي الجري بالكرة، بأن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ودائماً يغير من توقيت سرعته وفقاً لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذه الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم"<sup>3</sup>.

وبهذا يمكن أن نستنتج أن لعبة كرة القدم ذات متغيرات عديدة تتطلب من اللاعب أن يقوم بتأقلم مع هذه المتغيرات وهذا طبقاً للخطة الموضوعية ومركز اللعب، سير الكرة والخصم.

### - الوثب لضرب الكرة:

أصبح ضرب الكرة بالرأس من بين المتطلبات التي يحتاجها لاعب كرة القدم، وكثيراً ما يلعب اللاعب الكرة برأسه خلال المباراة أو من الوضع الطائر وغالباً ما يستخدم اللاعب الوثب كي يتمكن من الوصول إلى الكرة في وضع يؤهله من لعبها بأفضل كفاءة ممكنة.

إن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها:

- الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة.
- الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة ثم الهبوط لمتابعتها.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1988، ص 74.  
<sup>2</sup> بوداود عبد اليمين: تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في التعلم، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، 1996.  
<sup>3</sup> بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف الإسكندرية، 1994، ص 119.

• الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب.

ويقول "بطرس رزق الله": "أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً في نتائج المباريات ويتطلب ذلك حسن وقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً بعد الركض جانباً أو خلفاً<sup>1</sup>.

وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً، لذا تطلب الوثب، أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على الانقباض القوي السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع.

ولهذا من بين المهارات التي يحتاجها اللاعب سواء كان مدافعاً أو مهاجماً هو القدرة على الارتقاء إلى الأعلى حتى يستطيع أن يضرب الكرة برأسه.

#### - الخداع والتمويه:

من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء بسواء، فتغير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة جانباً ثم التحرك إلى الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى. ويقول "حنفي محمود مختار": "من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة مقدرته على أداء الخداع بالجذع والرجلين"<sup>2</sup>.

ويمكن القول بأن الخداع بالجسم والقدمين متعدد، ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

<sup>1</sup> نفس المرجع، ص123.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1988، ص 77.

### - وقفة لاعب الدفاع:

لقد أصبح من الضروري في ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة أن يأخذ اللاعب الوضعية الصحيحة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة.

ومن أجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطراً إلى الوقوف بشكل صحيح بحيث يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) متباعد القدمين قليلاً مع انثناء خفيف في الركبتين بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين، ويثني الجذع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم، ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه، أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانباً استعداداً لتلقي الكرة.

وخلاصة القول بأنه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين الذين يتم انتقائهم على المهارات البدنية بنفس قدر الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

### 2-7 المهارات الأساسية بالكرة:

وتنفرع المهارات بالكرة إلى ما يلي:

#### - السيطرة على الكرة:

يقول "حنفي مختار" السيطرة على الكرة تعني: "امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه"<sup>1</sup>. وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لابد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها.

فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماماً بواسطة جزء معين من جسمه أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي تتحرك في الاتجاه الآتية منه وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة، وبالرغم من أن التمرين المباشر في كرة القدم أمر مرغوب فيه دائماً إلا أنه لا غنى أيضاً عن السيطرة على الكرة، بمعنى التقليل من سرعتنا أو إيقافها "بشكل أفضل، فاللعبة السريع دون مراعاة الدقة في الأداء يؤدي إلى فقدان الكرة المواقف حتى من الفريق مما يتطلب جهداً كبيراً من أفراد ليستحوذوا عليها مرة أخرى كي

<sup>1</sup>مفتي محمود مختار، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998، ص 190.

يبدؤوا هجوماً جديداً. وعند تعليم المبتدئين مهارة السيطرة على الكرة من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيراً في إدراك ميكانيكية حركة الكرة عند أدائها<sup>1</sup>، هذه الحقيقة هي كلما زادت درجة استرخاء الجزء من الجسم الذي يؤدي السيطرة على الكرة لامتناس قوتها كلما أمكن للكرة أن تفقد قوتها وبالتالي لا تتبع عنه، إن إعطاء مثال ارتداد التصويبة من القائم وامتصاص الشبكة لقوة الكرة يعتبر مثالاً واضحاً لهم.

ولهذا نلاحظ أن اللاعبين اليوم أصبحوا يميلون للجري بالكرة وفي نفس الوقت يسيطرون عليها والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها. وتتلخص السيطرة على الكرة فيما يلي:

- تتم عملية السيطرة على الكرة بسرعة وبدون ضياع الوقت.
- عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يقوم بعملية السيطرة أكثر من اللازم خوفاً من تدخل الخصم.
- تحرك اللاعب يجب أن يكون سريع بعد تمام السيطرة على الكرة.

#### 8- الأنواع الرئيسية للسيطرة على الكرة هي استلام الكرة المتدرجة على الأرض:

وهو عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها له للأجزاء المستعملة في الاستلام<sup>2</sup>:

- استلام الكرة المتدرجة على الأرض بباطن القدم: استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضماناً من الطرق الأخرى وذلك نظراً لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام وهي باطن القدم.
- استلام الكرة المتدرجة على الأرض بجانب القدم الخارجي: يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية من اتجاه جانبي ويتم ذلك بمد رجل اللاعب جانباً في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتناس سرعتها.

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق، لتدريب الرياضي نظريات، تطبيقات، دار المعارف، ط 4.  
<sup>2</sup> قسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر،

- استلام الكرة المتدحرجة على الأرض بوجه القدم الأمامي: يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولكنها لا تصلح للكرات الأرضية<sup>1</sup>.

### 1-8 كتم الكرة:

"هو عبارة عن إخضاع الكرة التي تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة، وينقسم هذا النوع إلى ما يلي:

#### - كتم الكرة بباطن القدم:

يقوم اللاعب برفع الساق الكاتمة للخلف منثنية من الركبة والخذ على أن يستدير سن القدم قليلا مع مراعاة أن يكون القدم مع الساق زاوية قائمة، ثم ترجح بعد ذلك للأمام ليقابل باطنها الكرة المرتدة من الأرض لامتصاص قوتها لترتد للأرض مرة أخرى، ويميل الجذع في اتجاه الساق الكاتمة وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم مع مراعاة أن تثبت الرأس ويركز النظر على الكرة.

#### - كتم الكرة بأسفل القدم:

يقوم اللاعب برفع الساق الكاتمة لأعلى قليلا وهي منثنية من مفصلي الركبة والخذ كما ينثني مفصل القدم وهو مرتخ بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة إليه مرة أخرى بعد الارتطام بها.

وأثناء حركة الكتم يميل الجذع للأمام قليلاً وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتكون الرأس مثبتة والنظر مركزاً على الكرة.

#### - كتم الكرة بجانب القدم:

ترجح الساق الكاتمة عبر الجسم وأمامه في اتجاه الساق غير الكاتمة ثم ترجح مرة أخرى للخارج وهي منثنية من الركبة وفي هذه الأثناء ينفرد مفصل القدم ويواجه جانب القدم الخارجي الكرة مرتخية بعد اصطدامها بالأرض ليتمص قوتها ويوجهها مرة أخرى إلى الأرض والجانب.

<sup>1</sup> ابراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية،

ويميل الجذع للأمام قليلاً وتبقى الذراعان بالقرب من الجسم للاحتفاظ باتزانه وتثبيت الرأس على أن يتابع النظر أكثر<sup>1</sup>.

### 8-2 امتصاص الكرة:

ينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى الأنواع التالية:

#### - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

"يقوم اللاعب برفع الساق الممتصة للكرة لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ وينفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخي. في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتصاص اندفاعها وتقل سرعتها بالتدرج لوضعها على الأرض أمام اللاعب.

وأثناء رفع الساق الممتصة للكرة يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلاً كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرأس ويتركز النظر على الكرة. ويلاحظ أنه في حالة ما أتت الكرة للاعب في ارتفاع منخفض فإن ليس هنا حاجة لرفع الساق الممتصة لأعلى بدرجة كبيرة حيث يكفي أن يرتخي وجه القدم الأمامي لامتصاص قوتها<sup>2</sup>.

#### - امتصاص الكرة بباطن القدم:

ترفع الساق الممتصة للكرة وهي منثنية من الركبة بحيث يستدير سن القدم للخارج ليواجه باطن القدم مسار الكرة وهو مرتخ لامتصاص قوة اندفاعها على أن تتراجع القدم للخلف قليلاً لحظة ملامستها مما يساعد على امتصاص قوتها، ويكون الجذع طبيعياً وتعمل الذراعان على اتزان الجسم وتثبيت الرأس لحظة ملامسته الكرة مع تركيز النظر عليها.

#### - امتصاص الكرة بالفخذ:

ترتفع ركبة الساق الممتصة لأعلى بحيث يصبح الفخذ موازياً للأرض تقريباً ومواجهاً لمسارها ويلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية قدر المستطاع.

<sup>1</sup> مقتي ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998، ص 197.  
<sup>2</sup> مقتي ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم،

وفي لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتناس قوتها كي تسقط على الأرض أمام اللاعب، ويأخذ الجذع وضعه الطبيعي وتميل الرأس للأمام قليلاً وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم والنظر يكون مركزاً على الكرة<sup>1</sup>.

#### - امتصاص الكرة بالصدر:

"يقترّب اللاعب في اتجاه خط سير الكرة على أن يقطع بصدّره خط سيرها فيقف متباعد الساقين ويأخذ المسافة التي تريّحه، وقد تكون هناك ساق متقدمة عن الأخرى على أن تنثنى الركبتان ويتوزع ثقل الجسم على الساقين. ويميل الجذع للخلف قليلاً ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف، وتكون نتيجة ذلك تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام وفي لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخية تماماً، ويعمل اللاعب على الرجوع بصدّره للخلف قليلاً وذلك باندفاع الرأس للأمام.

ونظراً لكون الصدر مفرغاً إلى حد ما نتيجة وجود الرئتين به وإحاطتها بعظام الصدر فإن الكرة تفقد قوتها فتسقط أمامه، وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم والنظر يكون مركزاً على الكرة<sup>2</sup>.

#### 8-3 مهارة ضرب الكرة بالقدم:

يقول "حنفي محمود مختار": "تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وبهدف استخدام هذه المهارة في التميرير أو التصويب أو التشتيت. ويعتبر استخدامها بهدف التميرير وهي الأكثر بنسبة عالية وهي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات المختلفة أثناء المباراة<sup>3</sup>.

أما "بطرس رزق الله" فيقول: "تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم أهم المهارات جميعاً، أن مهارات الجري بالكرة والسيطرة عليها والمحاورة والمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم وغالباً ما تؤدي هذه الإصابات بضرب الكرة وفي بعض الحالات بالرأس<sup>4</sup>.

#### 9- الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة بالقدم:

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 44.

<sup>2</sup> نفسه، ص 54.

<sup>3</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الكويت، 1972، ص 88.

<sup>4</sup> بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، 1994، ص 131.

تتقسم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع رئيسية، ومنها ما هو شائع الاستخدام وهي:

### 9-1 ضرب الكرة بباطن القدم:

يقول "حنفي محمود مختار": "يعتبر ضرب الكرة بباطن القدم من أكثر ضربات القدم استخداماً في كرة القدم على الإطلاق، ويرجع السبب في استخدامها بكثرة جداً إلى مدى الدقة التي تحققها في التميرير إلى زميل أو التصويب إلى مرمى أو إلى مساحة محددة إذ أنسب مسافة لتنفيذها تتراوح ما بين 8-20 ياردة"<sup>1</sup>.

حيث يقترب اللاعب التي الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد ضرب الكرة إليه فيضع قدم الساق غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ أن تكون منثنية من مفصل الركبة، ثم تمرجح للأمام على أن يستدير سن القدم للخارج.

وبذلك يواجه باطنها الكرة ليضربها من منتصفها ويراعى أن يكون مفصل القدم مثبتاً وتتابع الكرة بعد ضربها، ويتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الاقتراب من الكرة وفي لحظة ممارستها يميل قليلاً للأمام، أما الرأس فتثبت لحظة ملامسة الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بآتزان الجسم.

### 9-2 ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:

يقول "حنفي محمود مختار" وجهة القدم الأمامي هو: "الجزء الممتد من سن القدم حتى مفصل القدم، وبمعنى آخر هو الجزء المغطي برباط الحذاء"<sup>2</sup>.

وضرب الكرة بوجه القدم حيث يعتبر أقوى أنواع الضربات على الإطلاق في كرة القدم إذ أنها من الضربات التي تسير نتيجتها الكرة لأطول مسافة، بالإضافة إلى وصولها إلى هدفها في أقل زمن ممكن. وللأسباب السابقة يستخدم ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي في التصويب على المرمى كما تستخدم في التميرير ومن الملاحظ أن ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي يصعب التحكم فيه خلال المراحل الأولى من سن الناشئين. ويقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم على أن يواجه الهدف المطلوب ضرب الكرة إليه. مع مراعاة أن تكون الخطورة التي تسبق

<sup>1</sup> عمرو أبو المجد، جمال النمكي، تخطيط برامج تربية وتدريب النشء في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، ج1، ط1، 1997.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الكويت، 1972، ص 88.



الضرب مباشرة فيضع القدم غير الضاربة بجانب لكرة على مسافة مناسبة منها، وتمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ ويثنى مفصل الركبة قليلاً ثم تمرجح الساق للأمام من مفصل الفخذ، ويقود الفخذ حركة المرجحة للأمام، وأثناء ذلك يفرد مفصل القدم تماماً وتشد العضلات والأربطة المحيطة به ليقابل وجه القدم الأمامي منتصف الكرة على أن تتابع الساق الضاربة الكرة بعد ضربها، وتكون حركة الجذع طبيعية للاحتفاظ باتزان الجسم<sup>1</sup>.

### 9-3 ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي:

المكان من الحذاء الذي يستخدم في ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي، ويشمل وجه القدم المنطقة المحددة بالإصبع الأكبر حتى بداية باطن القدم، وتستخدم ضربة الجانب الداخلي للقدم في التمريرات المستقيمة المتوسطة والطويلة، والتمريرات الملتوية المتوسطة والطويلة، والتصويبات الملتوية المتوسطة والطويلة سواء خلال اللعب أو في الضربات الحرة. ومن مميزات هذه الضربة أن المبتدؤون والناشؤون يقبلون على أدائها إذ أنها لا تسبب لهم ألماً أثناء أدائها، كما أنها لا تهددهم بالإصابة كما يحدث لهم عند تنفيذ ضرب الكرة بزجه القدم الأمامي. وتتراوح مسافة الاقتراب في حالة الكرات الثابتة على الأرض: من 6-7 ياردات ويراعى أن يكون خطة بزواية من خط الواصل بين الكرة والمكان المطلوب توصيل الكرة إليه.

وتوضع قدم الساق غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً بمسافة مناسبة تسمح للساق الضاربة بتنفيذ الضربة بحرية، وتمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ على أن تنتهي من مفصل الركبة، ثم تمرجح للأمام على أن يفرد ويشد ويثبت مفصل القدم ليقابل جانب القدم الداخلي الكرة في الجزء السفلي منها وفي هذه اللحظة تكون الساق قد فردت تماماً وتتابع الكرة بعد إتمام ضربها. وفي لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للساق غير الضاربة للأمام قليلاً على أن يتجه كتف الساق الضاربة للخلف قليلاً. وتكون الرأس مثبتة لحظة ضرب الكرة ويكون النظر مثبتاً عليها وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم.

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر،

#### 9-4 ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي:

يقول "حنفي محمود مختار" جانب القدم الخارجي هو: "المكان المن القدم المحدد بالمنطقة المحيطة بالإصبعين الصغيرين"<sup>1</sup>. ولقد اكتسبت هذه الضربة في الفترة الأخيرة أهمية خاصة نظراً لاستخداماتها المتعددة في التمير والتصويب، وتستخدم في التصويبات اللولبية (الملتوية)، والضربات الحرة المباشرة وغير مباشرة والتمريرات الطويلة والمتوسطة، والتمريرات القصيرة السريعة، ويكون الاقتراب للكرة إما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالإنحراف للخارج قليلاً عنه فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة للأمام في خط مستقيم فإن الاقتراب ينحرف قليلاً عن اتجاه الكرة<sup>2</sup>.

أما إذا كان الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فإن الاقتراب يكون بانحراف للخارج قليلاً عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة إليه.

وتتراوح مسافة الاقتراب ما بين 6-7 ياردات على أن تزداد السرعة تدريجياً كلما اقترب اللاعب من لكرة، مع مراعاة أن تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة هي أوسعها، فتوضع القدم الغير ضاربة خلف وإلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها كي تسمح للساق الضاربة بحرية الحركة على أن تثني ركبة الساق الثابتة من مفصل الركبة قليلاً، وتمرجح الساق الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على أن تثني من الركبة ثم تمرجح للأمام على أن يستدير سن القدم إلى الداخل ويفرد مفصل القدم لآخره وبذلك يقابل جانب القدم الخارجي للكرة من النصف القريب للاعب على أن تتابع الساق الضاربة الكرة بعد ضربها، وقبل ضرب الكرة مباشرة يميل الجزء العلوي للجسم للأمام قليلاً وإلى الجانب في اتجاه الساق الضاربة، وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الساق الضاربة للكرة على أن يكون النظر عليها.

<sup>1</sup> مقتني ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 126.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الكويت، 1972، ص

**9-5 مهارة الجري بالكرة:**

يعرف "مفتي إبراهيم حماد" الجري بالكرة بأنه: "استخدام اللاعب القدم في التحكم أثناء تحركه بها"<sup>1</sup>. ويقول "حنفي محمود مختار": "الجري بالكرة مهارة أساسية، فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة"<sup>2</sup>. ويمكن القول أنه لا غنى عن مهارة الجري بالكرة نظراً لما لها من فوائد عديدة وتعتبر حلاً لا غنى عنه في الكثير من مواقف كرة القدم.

**10- أنواع الجري بالكرة:**

قد يتصور البعض أن الجري بالكرة نوعاً واحداً نظراً لأنه يتم بسرعة ويكون من الصعب على غير المتمرس أن يفرق بين أنواعه، لكن في الحقيقة هناك نوعان رئيسيان للجري بالكرة هما:

**10-1 الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:**

يقول "مفتي إبراهيم حماد": "الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي هو أشيع أنواع الجري بالكرة في جميع مستويات كرة القدم، ومن خصائص هذا النوع من الجري أن اللاعب يمكن استخدام جسمه كحاجز بين الكرة ومنافسه مما يصعب مهمة الاستحواذ عليها من جانبه، كما أن مميزاتها أيضاً سهولة أدائها"<sup>3</sup>. وتؤدي بأن توضع قدم الساق غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة منتبئية من الركبة وينتقل على قدمها ثقل الجسم، وتتحرك الساق الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للداخل قليلاً حتى يمكن أن يواجه جانب القدم الخارجي للكرة. ويلاحظ أن هذه الساق تكون مرتخية بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة خاصة مفصل القدم حتى لا تبتعد الكرة كثيراً وأن تستمر الساق الدافعة في حركتها للأمام متخذة خطوة عادية، ويميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجري العادي على أن تحافظ الذراعان على اتزان الجسم.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الكويت، 1972، ص88.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص161.

**10-2 الجري بالكرة بجانب القدم الباطني:**

من مميزات هذه الطريقة للجري بالكرة أنها تحافظ على بقاء الكرة بين قدمي اللاعب فيسهل السيطرة عليها بكلتا القدمين، إلا أنها أقل استخداماً من سابقتها. وتؤدي بأن توضع قدم الساق غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة مع مراعاة انثنائها من مفصل الركبة وانتقال ثقل الجسم عليها، وتتحرك الساق الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلاً حتى يسمح لجانب القدم الداخلي بمواجهة الكرة ويلاحظ أن هذه الساق وخاصة القدم تكون مرتخية الارتخاء المناسب أثناء دفع الكرة للأمام ليكون دفعها بقوة مناسبة فلا تبتعد كثيراً عن اللاعب ثم تتابع الساق الدافعة الكرة متخذة خطوة جري عادية، ويميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم ويكون النظر موجهاً على الكرة لحظة ملامستها.

**11- مهارة التمرير للكرة:**

إن عملية تمرير الكرة بين أعضاء الفريق هي أساس الانسجام ومفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الساحة، فكما كانت التمريرات والمناولات دقيقة وصحيحة متقنو كلما كانت عملية الوصول إلى مرمى الفريق الآخر سهل وأخطر نتيجة.

ويقول JOEL CORBEAU: "إن التمرير هو عامل أساسي في اللعبة الجماعية والتمرير

يطبق بين لاعبين"<sup>1</sup>، وينقسم التمرير إلى قسمين:

**11-1 التمرير القصير الأرضي:**

هي من أفضل أنواع التمريرات في كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدئها أو في بنائها أو في تطويرها وإنهائها.

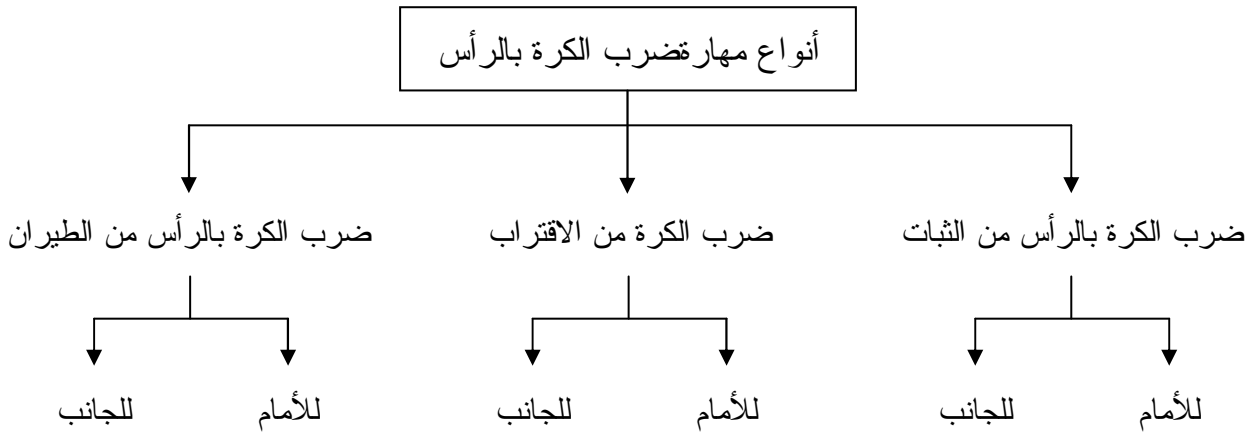
**11-2 التمرير الطويل العالي:**

تفيد التمريرات الطويلة في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعات اللاعبين ويجب أن تتصف التمريرات الطويلة العالية بالدقة والإتقان لأن الخطأ الطفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيراً عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة إليها.

**12- مهارة ضرب الكرة بالرأس:**

<sup>1</sup>JOEL CORBEAU, De l'école... aux associations, Paris, 1988, p 118.

تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس في التصويب إلى المرمى والتمرير إلى لزميل وتشتيت الكرة وخاصة داخل منطقة جزاء الفريق المدافع، ويقول "مفتي إبراهيم حماد": "لقد اعتبر الكثير من خبراء كرة القدم أن الرأس في كرة القدم قدم ثالثة للاعب خلال المباراة، بل إن الميزة الكبر للرأس في مباريات كرة القدم هي مقدرتها للوصول للكرات العالية حيث كثيراً ما يحدث هذا الموقف خلالها"<sup>1</sup>.



شكل رقم (01): يوضح أنواع مهارة ضرب الكرة بالرأس

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص223.

يمكن تقسيم مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى عدة أنواع كما في الشكل السابق، كما يلي:

### 1-12 مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

يستخدم ضرب الكرة بالرأس للأمام في المراحل السنية المبكرة أكثر من غيره حيث يعلم الناشئين كأول نوع من الأنواع التي يجب أن يستخدموه، ويجمع ذلك لسهولة أداءه مما يمهّد للأنواع الأخرى منه، كما أن هذا النوع يستخدم كثيراً خلال تزاحم لاعبي الفريقين في منطقة صغيرة في الملعب ويحدث ذلك على سبيل المثال داخل منطقة الستة ياردات لأحد المرميين<sup>1</sup>.

### 2-12 ضربة الكرة بالرأس من الثبات للأمام:

وهذا النوع قد يؤدي والقدمان متجاورتان أو بأن يضع المؤدى قدماً أماماً والأخرى خلفاً، فيقف اللاعب وازعاً قدماً أماماً والأخرى خلفاً أو أن توضع القدمان متجاورتان ويراعى أن تكون المسافة بينهما باتساع الحوض وفي كلتا الحالتين السابقتين تنتهي الركبتان قليلاً وترفع الذراعان إلى الجانب منثنيتين من الكوعين وترتخيا بمجرد رؤية اللاعب للكرة تقترب إليه. يميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفاً أيضاً وينتقل ثقله على القدم الخلفية. يندفع الرأس للأمام فجأة لمقابلة الكرة بجبهة الرأس في منتصفها مع ملاحظة عدم غلق العينين لحظة ضربها. وفي حالة ما أراد اللاعب ضرب الكرة بقوة كما في حالة في حالات التصويب أو التشتيت أو التمير الطويل نسبياً فإنه بالإمكان توليد قوة من الساقين إضافية للقوة المولدة من الجذع والرقبة ويتم ذلك بفرد الركبتين بقوة لحظة ملامسة الكرة<sup>2</sup>.

### 3-12 ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب:

يقف اللاعب مع وضع قدماً أماماً والأخرى خلفاً مع انثناء الركبتين قليلاً ورفع الذراعين للجانب وهما منثنيتان من الكوعين ومرتختيتان، وعند اقتراب الكرة من اللاعب يميل الرأس للخلف وللجانب في اتجاه عكسي للاتجاه الذي ستلعب إليه، ثم تندفع الرأس للأمام وللجانب الذي ستلعب إليه الكرة لتقابل جبهة الرأس من منتصفها. ويلاحظ أن من الأهمية أن تكون العينان مفتوحتين لحظة ضربها.

<sup>1</sup> علي فهمي النيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 44.  
<sup>2</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، تطبيقات ونظريات، دار المعارف، ط4، ص 50.

**12-4 ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب:**

يقترّب اللاعب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يرتقي فيه ليرتفع جسمه لأعلى، إن على اللاعب إحداث تزايد في السرعة خلال مسافة الاقتراب خلال الخطوة الأخيرة يقوم اللاعب بثني ساق الارتقاء من الركبة بصورة أكبر قليلاً من إثنائها في باقي خطوات الاقتراب، وعليه أن ينقل ثقل جسمه عليها مع مراعاة انتقاله من الكعب إلى المشط. وبعد ذلك تفرد ركبة ساق الارتقاء بصورة مفاجئة وسريعة، وفي ذات الوقت يدفع بمشط القدم الأرض ليرتفع جسمه في الهواء لأعلى، وفي أثناء ذلك يندفع الجزء العلوي من الجسم للخلف مع مراعاة أن تقود الرأس هذا الإندفاع وتعود بسرعة الرأس الكرة في منتصفها، مع مراعاة فتح العينين، وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وإكساب الحركة قوة إضافية.

**12-5 ضرب الكرة بالرأس من الطيران:**

يدفع اللاعب الأرض ويوجه ذراعيه للأمام وفي اتجاه الكرة القادمة إليه ويميل بجسمه للأمام حتى يصل اللاعب إلى مرحلة لطيران تدريجياً، يقابل اللاعب الكرة بجهة الرأس خلال الطيران مع مراعاة شد عضلات الجسم وفتح العينين.

**13- مهارة المراوغة:**

يعرفها "مفتي إبراهيم حماد" بأنها هي: "حركات التمويه والخداع التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من مدافع في الفريق المنافس"<sup>1</sup>. إذ كثيراً ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة مضغوطاً بمدافع الأمر الذي ينتج عنه عدم إتاحة أي فرصة للتمرير إلى وميل أو التصويب على المرمى، فلا يكون هناك بديل آخر سوى التخلص من هذا المنافس إلا باستخدام مهارة المراوغة. ومن الأفضل دائماً استخدام مهارة المراوغة عندما يكون هناك مبرر لاستخدامها فقط، فالمغالاة في استخدامها بداع وبدون داع يؤدي إلى فقد الكرة وإضاعة جهد الفريق ككل بالإضافة إلى التأثير النفسي على باقي زملاء. لذا فدور المدرب في توجيه اللاعبين خاصة الناشئين منهم إلى المراوغة المفيدة أمر مرغوب فيه. وفي نفس الوقت يجب على المدرب أن لا يكبت مهارة المراوغة لدى لاعبيه فاستخدامها أمر مطلوب وقد يكون طريقاً للفوز، وتعتمد المراوغة أساساً على التخفي والخداع والتي تقوم بها أجزاء الجسم المختلفة.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 260.

وتلعب المفاجأة دوراً في نجاح المراوغة ويعتبر اتصاف اللاعب بصفة الرشاقة أمراً ضرورياً لنجاح مهارة المراوغة فسرعة تغيير الاتجاهات والسرعات بتوقيت سليم من الأمور الضرورية لنجاحها<sup>1</sup>.

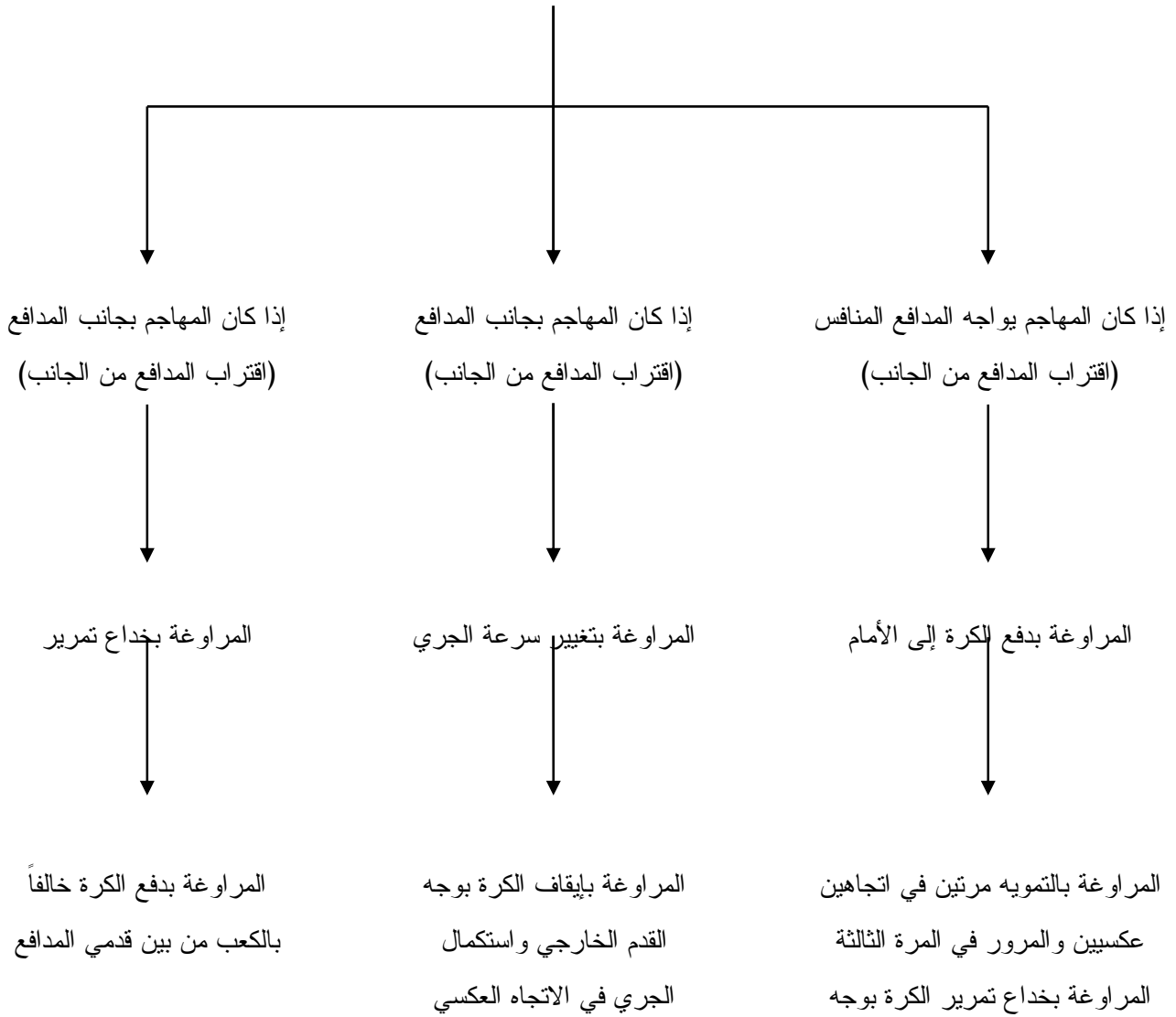
#### 14- أنواع المراوغة:

هناك عدد من أنواع المراوغة الشائعة الاستخدام والتي يمكن تعليمها للاعبين كما أن هناك عدداً من أنواع المراوغة التي يشتهر بأدائها بعض اللاعبين ذوي المستويات العالية وكثيراً ما تسمى هذه المراوغات بأسمائهم وفي ذات الوقت قد يستخدم اللاعب نوع مبتكر من المراوغة يكون وليد الموقف. ونفضل تقسيم المراوغة إلى عدة أنواع طبقاً لموقع المدافع والمهاجم الذي يريد تنفيذ المراوغة وهي كما يلي (راجع الشكل رقم 02):

<sup>1</sup> ابراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، 1980، ص 60.



### أنواع المراوغة



شكل رقم (02): يوضح أنواع المراوغة<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مقتني ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص260.

**14-1 المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز الدافع:**

عند اقتراب المدافع من المهاجم بمسافة تتراوح ما بين 2-3 ياردات يميل اللاعب بالجزء العلوي من الجسم إلى أحد الجانبين مع نقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب، ثم يقوم بدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطنها للأمام وإلى جانب المدافع في اتجاه الساق التي انتقل عليها مركز ثقل جسمه فيدفع اللاعب بأقصى سرعته خلف الكرة لاستكمال سيطرته عليها<sup>1</sup>.

**14-2 المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب العكسي:**

عند اقتراب المهاجم المستحوذ على الكرة من المدافع يمويه على أنه سوف يمر من أحد جانبي المدافع وذلك بدفع جسمه كله في هذا الاتجاه عن طريق نقل ثقل جسمه إلى القدم القريبة من هذا الجانب إذ يميل الجذع وكأن اللاعب سيمر فعلاً في هذا الاتجاه، وفي اللحظة التي يستجيب فيها المدافع لسد الطريق على المهاجم يقوم الأخير بدفع الكرة إلى الاتجاه العكسي بجانب جسم المدافع وخلفه والمرور منه ليلحق بالكرة.

**14-3 المراوغة بالتمويه مرتين في اتجاهين عكسيين والمرور في المرة الثالثة:**

عند اقتراب المهاجم بالكرة من اللاعب المدافع يقوم بأداء حركة خداعية بالتمويه على أنه سوف يمر من أحد الجانبين (إلى اليمين مثلاً) ويتم ذلك بميل الجسم ودفع ثقله على وفق اتجاه الساق اليمنى، يعدل اللاعب من وضع جسمه بحيث يكرر هذا التمويه في الجانب العكسي (اليسار) وبنفس الطريقة ثم بعد ذلك يعود اللاعب ليمر من الجانب الأيمن مرة أخرى وينطلق في اتجاه الكرة لتخطي المدافع<sup>2</sup>.

**14-4 المراوغة بخداع تمرير الكرة بجانب القدم الخارجي:**

يجري اللاعب بالكرة وعلى بعد مسافة مناسبة من المدافع ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى بفرض أن اللاعب يستخدم القدم اليمنى، ثم يمويه بأنه سيمر الكرة بجانب القدم الخارجي وذلك بتمرير القدم من فوق الكرة للأمام وللخارج دون ملامستها ثم هبوطها على الأرض بنقل ثقل الجسم عليها واستمرار الجري والمرور من المدافع في الجانب العكسي لاتجاه التمويه.

<sup>1</sup> قاسم حسن حيسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ص 60.  
<sup>2</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، تطبيقات ونظريات، دار المعارف، ط4، ص 13.

**14-5 المراوغة بسحب الكرة ثم دفعها من جانب المدافع**

عندما يقترب المهاجم من المدافع ينقل ثقل جسمه على القدم الثابتة ويوقف تحرك الكرة بوضع أسفل القدم على قمتها ثم يسحبها للخلف في اللحظة التي يحاول المدافع مد قدمه إليها لاستخلاصها ثم يدفعها سواء بنفس القدم أو بالقدم الأخرى إلى جانب المدافع ويندفع في اتجاهها ليمر من جانبه.

**14-6 المراوغة بالتمويه للتصويب:**

عند اقتراب اللاعب من اللاعب المدافع يأخذ الأول وضع التصويب ثم يمرجح الساق للخلف وبذلك ينتقل ثقل جسمه على القدم الثابتة ويمرجح الساق المموهة بقوة للأمام وفي اللحظة الأخيرة وبدلاً من ضرب الكرة يدفعها للأمام بجانب المدافع في الاتجاه الذي يريد المرور منه في الوقت الذي يكون فيه المدافع قد انحنى خوفاً من قوة تصويب الكرة بجسده<sup>1</sup>.

**14-7 المراوغة بتغيير سرعة الجري:**

في هذه الحالة يكون لمدافع يجري بجانب المهاجم المستحوذ على الكرة، ويراعى أن يجري المهاجم بالكرة بواسطة القدم البعيدة عن المدافع، فأتثناء جري اللاعب بالكرة عليه أن يعمل على تقليل سرعة جريه بها، والأمر الطبيعي أن يقلل المدافع سرعته، وبالتالي وفي هذه اللحظة يدفع المهاجم الكرة إلى الأمام للانطلاق بها متخلصاً من المدافع.

**14-8 المراوغة بإيقاف الكرة فجأة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه**

**الجري:**

طريقة أداء المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري. فأتثناء جري اللاعب المهاجم بالكرة وبجواره المدافع فجأة يوقف اللاعب المهاجم الكرة وذلك بوضع أسفل القدم عليها. إن ذلك يجعل المدافع يعتقد أن المهاجم سيستدير بالكرة في الجهة الأخرى فيؤدي ذلك إلى تقليل سرعة المدافع وفي تلك اللحظة يدفع المهاجم الكرة بأسفل القدم للأمام دون أن يكون قد رفعها من عليها ويستمر في جريه<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> بطرس رزق الله، متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الاسكندرية، ص 50.

<sup>2</sup> بطرس رزق الله، متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الاسكندرية، ص 54.

**14-9 المراوغة بإيقاف الكرة بجانب القدم الخارجي واستكمال الجري في الاتجاه****العكسي:**

أثناء جري اللاعب المهاجم بالكرة وبجواره المدافع يقوم المهاجم بدوران مقدمة قدم القدم البعيدة عن المدافع بحيث يعترض جانب القدم الكرة ويدفعها في الاتجاه العكسي لمسارها ويندفع خلفاً مغيراً بذلك طريق الجري إلى الاتجاه العكسي.

**14-10 المراوغة بخداع تمرير الكرة إلى اتجاه ثم المرور من الجانب العكسي:**

وتؤدي عندما يكون المدافع خلف المهاجم فجأة ينقل اللاعب المهاجم ثقل جسمه على القدم الثابتة ثم أنه سوف يمرر الكرة بباطن القدم إلى الجانب حيث يمر القدم فوقها دون ملامستها ثم ينزلها إلى الأرض ليرتكز عليها ويقوم بدفعها بباطن القدم الأخرى في عكس اتجاه التمويه ويندفع خلفها.

**14-11 المراوغة بدفع الكرة خلفاً بالكعب من بين قدمي المدافع:**

تؤدي هذه الطريقة عند ضغط المدافع الشديد على مهاجم المستحوذ على الكرة يتحين المهاجم الفرصة المناسبة التي يكون فيها المدافع فاتحاً ساقيه لأكبر مسافة ممكنة فيقوم بدفع الكرة بكعب القدم من بينهما ويستدير سريعاً للإلحاق بها<sup>1</sup>.

**15- مهارة مهاجمة الكرة:**

يعرف "مفتي ابراهيم حماد" بأن المهاجمة للكرة هي: "المحاولة التي يقوم بها اللاعب الذي يكون في موقف الدفاع بهدف استخلاص الكرة التي في حوزة اللاعب المهاجم أو أثناء تبادلها من لعب مهاجم إلى آخر، أو العمل على وضعها تحت السيطرة أو تشتيتها"<sup>2</sup>. ويرى الباحث بأن الباحث بأن المهاجمة تعني محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حازته أو قطعها قبل وصولها إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم.

**15-1 مهاجمة الكرة للسيطرة عليها وهي ملعوبة من مهاجم لآخر:**

ويؤديها المدافع حينما يتوقع أن يقطع الكرة وهي في طريقها من مهاجم إلى لآخر، ويلاحظ أن الكرة في هذه الحالة لم تصبح بعد تحت سيطرة المهاجم المنافس لكنها في الطريق

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 270-272.

<sup>2</sup> نفس المرجع، ص 293.

إليه، ويجب ملاحظة أن توقع المدافع بقطع الكرة يجب أن يكون ناتجاً من قراءة جيدة للموقف، إذ أن التهور دون توافر نسبة كبيرة من فرص النجاح يؤدي غالباً إلى فقد المدافع للموقعة الدفاعي<sup>1</sup>.

والمؤشر الجيد الواضح لإمكانية تنفيذ هذه المهارة بنسبة نجاح عالية هو قرب المدافع من خط سير الكرة، إذ كلما كان خط سير الكرة من مهاجم إلى آخر قريباً من المدافع مكن ذلك المدافع من السيطرة عليها.

#### - طريقة الأداء إذا ما كانت الكرة أرضية:

تؤدي من وضع التحفز الاقتراب إلى خط سير الكرة بعدد مناسب من الخطوات القصيرة ثم يركز النظر على الكرة وينقل ثقل الجسم على القدم الثابتة مع انثنائها من الركبة ثم يوجه باطن القدم أو جانبه الخارجي إلى الكرة للسيطرة عليها.

#### - طريقة الأداء إذا ما كانت الكرة تسير في الهواء:

تؤدي من وضع التحفز الاقتراب إلى خط سير الكرة بعدد مناسب من الخطوات القصيرة ثم يركز النظر على الكرة وينقل ثقل الجسم على القدم الثابتة مع انثنائها من الركبة ثم يعدل المدافع من وضع جسمه ليواجه الصدر أو البطن أو الفخذ الكرة طبقاً لارتفاعها<sup>2</sup>.

#### 2-15 مهاجمة الكرة لثبتيها وهي ملعوبة من مهاجم آخر:

وتؤدي حينما يتوقع المدافع عدم إمكانية السيطرة على الكرة الملعوبة من مهاجم إلى آخر، وحينما يتخذ المدافع قراراً بمهاجمة الكرة أملاً في أن لا تصل إلى المهاجم المطلوب تمرير الكرة إليه. ويلاحظ أن مهاجمة الكرة لثبتيها يرتبط بالطيران أو الزحلقة أو حتى الارتماء، ويرجع السبب في ذلك إلى محاولة المدافع الوصول إلى الكرة بأسرع وقت ممكن، كما قد يكون تثبتت الكرة بهذا الأسلوب هو مخرج للفريق المدافع من موقف خطر.

#### - طريقة الأداء إذا ما كانت الكرة أرضية:

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، تطبيقات ونظريات، دار المعارف، ط4، ص 100.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ص 48.

يركز النظر على الكرة، وفي اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم يقوم المدافع بنقل ثقل الجسم على قدم الارتكاز ثم يدفع بها كل جسمه لاكتساب القوة اللازمة لمد الساق الحرة بقوة لتصل إلى الكرة وتشتيتها<sup>1</sup>.

- طريقة الأداء إذا كانت الكرة أعلى من مستوى الأرض وحتى الصدر:

تتم في اللحظة التي تخرج فيها الكرة من قدم المهاجم ينقل المدافع ثقل جسمه على قدم الارتكاز ليدفع بها كل جسمه لاكتساب القوة اللازمة والتي تمكنه من مد الساق الحرة لتصل إلى طريق الكرة بهدف تشتيتها.

- طريقة الأداء إذا كانت الكرة تسير أعلى من مستوى الرأس:

يرصد المدافع خط سير الكرة ثم يثب لأعلى نقطة ممكنة في اتجاهها، وأثناء ذلك يفرّد الصدر بدفع الرأس للخلف ثم يندفع الرأس للأمام وفجأة لضرب الكرة بالرأس لأبعد وأعلى مسافة ثم يهبط على الأرض ويمتص الصدمة بثني الركبتين.

**15-3 مهاجمة الكرة لاستخلاصها وهي في حوزة المهاجم المنافس:**

في هذه الحالة تكون الكرة في حوزة المهاجم المنافس فعلاً وتحت سيطرته سيطرة كاملة ويحاول المدافع الحصول على الكرة ليستغلها في بدء هجوم لذا فهذه المهمة تكون أصعب من مجرد مهاجمة الكرة لتشتيتها، ويمكن تنفيذها بأسلوبين هما:

- مهاجمة الكرة لاستخلاصها وهي في حوزة المهاجم المنافس من الأمام:

وتؤدي بأن يقترب المدافع من المهاجم الذي يمتلك الكرة بهدف مهاجمتها بالاستحواذ عليها من قدمه فيقترب المدافع من الكرة التي في حوزة المهاجم مركزاً النظر عليها. وفي اللحظة التي تبعد الكرة فيها عن قدم المهاجم أثناء تقدمه بها ينقل المدافع ثقل جسمه على مقدمة القدم الثابتة وأثناء ذلك يلف مفصل القدم للخارج بحيث يواجه باطن القدم الكرة وهو مشدود كي يدفعها بكل قوة في الاتجاه العكسي مع شد عضلات الساقين والجذع تماماً أثناء الالتحام مع الكرة، ثم يتابع المدافع الجري في اتجاه الكرة للتصرف فيها<sup>2</sup>.

- مهاجمة الكرة لاستخلاصها وهي في حوزة المهاجم المنافس من الجانب:

<sup>1</sup> مقتي ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 298-299.

<sup>2</sup> ابراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، ص 68.

تستخدم هذه المهارة حينما يكون اتجاه جري المدافع في نفس اتجاه جري المهاجم المستحوذ على الكرة، وغالباً ما يكون اتجاه الهجوم هو اتجاه جريهما وقد يتم أداء هذه المهارة بأسلوبين هما:

• **استخلاص الكرة من الجانب أثناء الجري:** وتؤدي بحيث يجري المدافع بجانب المهاجم بنفس سرعته ويركز نظره على الكرة ويتحين اللحظة التي تبعد فيها الكرة عن قدم المهاجم لينقل بسرعة ثقل جسمه على قدمه القدم الثابتة، وأثناء ذلك يلف مفصل الفخذ للخارج بحيث يواجه باطن القدم الكرة من الأمام ليدفعها بكل قوة في الاتجاه العكسي أو للجانب طبقاً لظروف الموقف. ثم يتابع المدافع الكرة ليسيطر عليها تماماً<sup>1</sup>.

• **استخلاص الكرة من الجانب بالزحقة:** وتستخدم إذا ما شعر المدافع بأن المهاجم المستحوذ على الكرة يسبقه في الجري فيجري المدافع محاولاً الوصول إلى جانب المهاجم فيتحين المدافع اللحظة التي تخرج فيها الكرة من قدم المهاجم فينقل ثقل جسمه على قدمه الثابتة ويفرد الساق جسمه أفقياً، وخلال ذلك يفرد الساق التي ستستخلص الكرة مع مراعاة شد جميع عضلات الساقين والذراعين والرقبة. حين يلامس باطن القدم الكرة تنتهي الركبة وتستمر عملية شد العضلات لبرهة من الزمن ثم يعدل المدافع من وضع جسمه للسيطرة على الكرة في الاتجاه المعاكس لاتجاه جري المهاجم.

• **مهاجمة الكرة لتشتيتها** وهي في حوزة المهاجم المنافس: وتستخدم هذه المهارة حينما يدرك المدافع أن تشتيت الكرة هو أنسب الحل في الموقف، أو قد تستخدم حينما يرى المدافع أن الوقت أصبح متأخراً للتصرف تصرفاً آخر غير ذلك، وتؤدي بنفس طريقة أداء مهاجمة الكرة لاستخلاصها وهي في حوزة المهاجم المنافس من الجانب بالزحقة إلا أن مقابلة الكرة تتم بقوة أكبر بحيث تبعد الكرة كثيراً عن المهاجم المستحوذ عليها<sup>2</sup>.

• **مهاجمة الكرة وهي ملعوبة إلى مساحة خالية** سيستحلها مهاجم: وتؤدي عندما يكون المدافع مراقباً للمدافع وهناك مهاجم آخر يريد تمرير الكرة إليه في المساحة الخالية، وفي هذه الحالة يكون على المدافع التعامل مع الكرة أن يشتت الكرة أو أن يرسلها إلى زميل.

<sup>1</sup> مقتي ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 200-299.

<sup>2</sup> مقتي محمود مختار، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم، مرجع سابق، ص 113

**16- مهارة رمية التماس:**

يعرفها "مفتي ابراهيم حماد" بأنها هي: "رمية للكرة إلى داخل الملعب بكلا اليدين، على أن يواجه الرامي الملعب وأن يكون جزء من كلا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارجة، وهي تؤخذ حينما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء من النقطة التي اجتازت فيها الخط ومن أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لاعب لمس الكرة"<sup>1</sup>. ويمكن القول بأن رمية التماس من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها اللاعب حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة فريقه في اللعب وأصبحت رمية التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس للاعب في وضعية التسلل يسمح بها القانون، كما أصبحت تستعمل كالركنية، ولهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف، ولهذا يجب الاهتمام بتدريب على رمية التماس لما لها من محاسن في بناء الهجمات الخاطفة وفي منطقة الجزء إذ يستطيع اللاعب تنفيذ الرمية بكل قوة.

**16-1 أنواع مهارة رمية التماس:**

هناك أنواع لتنفيذ رمية التماس، نذكرها كما يلي:

**• رمية التماس والقدمان متلاصقتان:**

- من الاقتراب.

- من الثبات.

**• رمية التماس من وضع الساق أماماً والأخرى خلفاً:**

- من الاقتراب.

- من الثبات.

**• رمية التماس والقدمان متباعدتان من الثبات:**

وتؤدي رمية التماس بأن يقترب اللاعب بعدة خطوات من خط التماس ويتم الاقتراب بتزايد السرعة، فتمسك الكرة باليدين معاً على أن يتم إحكام القبض عليها بواسطة أصابع اليدين بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذي يريد اللاعب رمي الكرة إليه، مع ملاحظة أن الإبهامين

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 325.



يكونان متجاورتين فترفع اليدين الكرة فوق الرأس على أن تثني من الكوعين ثم تستمر الحركة بها حتى تصل خلف الرأس مع ملاحظة أن عضلات الذراعين تكون مرتخية، وفي نفس الوقت ينتهي الجذع للخلف مع رجوع الكرة للخلف أيضاً<sup>1</sup>. كما يحدث انثناء من مفصلي الركبتين للأمام قليلاً، وعندما يصل الجسم للوضع السابق يفرد الذراعين بسرعة وبقوة مع اندفاع الجذع للأمام في نفس الوقت في اتجاه المرمى ويتم ذلك بدفع الأرض بالقدمين وفرد الركبتين مما يضيف قوة مولدة من الرجلين تضاف للقوة المولدة من الذراعين والجذع وتتابع الكرة.

<sup>1</sup> ابراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، 1980، ص 54.

## الفصل الرابع

### المنافسة الرياضية



### تعريف المنافسة:

هناك العديد من التعريفات التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة ,ومن بينها تعريف دوي تشن مورتن<sup>1</sup> نقلا عن محمد حسن علاوي والذي اقر فيه ان المنافسة بصفة عامة ,هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين ,فهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه .

ومن المحاولات المبكرة كذلك ,نجد من تتجه نحو تحديد معنى المنافسة عن طريق وصف عملياتها حيث يري وين برق فولد<sup>2</sup> نقلا عن مارتينز ان المنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس فيها للحصول علي جائزة او علي اكبر حصة ,وتحقيق مستواه النخبوي ,ومن ثم تحقيق المنافسة عندما يكافح اثنان ,أو أكثر في سبيل شئ أو لتحقيق هدف معين ,فالمنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين فهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه , أما أسامة كامل راتب<sup>(3)</sup>فانه ينظر إلي المنافسة الرياضية علي إنها موقف اختبار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة ,ففيها يحاول كل لاعب رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف مشابهة ,ويعني ذلك ان نتائج المنافسة كما تحمل في طياتها خبرة النجاح والفوز او المكسب لبعض المنافسين ,فإنها تشمل خبرة الفشل والخسارة خاصة للرياضي الذي يحقق هدفه من المنافسة في حين يري شم نقلا عن هاج و روس ان المنافسة الرياضية إما ان تكون منافسة بين فردين أو منافسة بين فريقين وإما أن تكون منافسة بين فرد ومستوي ,وقد تكون منافسة بين مجموعة من جهة وعناصر الطبيعة من جهة أخرى<sup>3</sup> ويعرف "محمد حسن علاوي" المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ويحاول اللاعب الرياضي ,أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى والديه من قدرات ومهارات

1. محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي ,ص 29 ,دار المعرف 2002

2 أسامة كامل راتب ,قلق المنافسة ,ص 18 ,قلق المنافسة ,دار الفكر العربي ,2000.

3- امين انور الخولي ,الرياضة والمجتمع ,ص 43 سلسلة عالم المعرفة ,1996.

كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي<sup>1</sup>.

وقد عرفها "مارتينز" بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات

في حضور شخص آخر علي الأقل وهذا الشخص يكون علي وعي بمحاكاة المقارنة وان يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

وعليه واعتمادا علي ما سبق يتضح إن المنافسة هي جزا لا يتجزأ من النشاط الرياضي، فالمنافسة الرياضية تمثل الجوهر الحقيقي للرياضة التي تعتبر ميدان من ميادين التربية البدنية غير إنها تختلف عنها، فالتربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة التي تهدف إلي تكوين الفرد بنيا، واجتماعيا، وذلك من خلال ممارسته لمظاهر التربية البدنية المختلفة كالألعاب الجماعية، كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة..... الخ وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا بتوافر القيادة التربوية التي تقوم بعملية التوجيه والإرشاد، إما الرياضة فهي ممارسة مظاهر التربية البدنية "فردية جماعية" مع عدم توافر القيادة التربوية التي تقوم بعملية التوجيه والإرشاد<sup>2</sup>.

وتنقسم مهارات الألعاب الجماعية كغيرها من المهارات إلي نوعين من المستويات نقلًا عن (ستجر 1980) وهما المستوى النسبي، و المستوى المطلق، فالمستوي النسبي هو إشارة إلي مدي تحصيل الفرد في أدائه لنشاط بمقارنة مع زملائه<sup>(1)</sup> ومما سبق ذكره يتضح لنا إن مهارات الألعاب الجماعية تعتبر من المهارات الحركية، المفتوحة المرتبطة بالبيئة الخارجية للاعب فهي عبارة عن نشاط

رياضي تنافسي يتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة علي التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما إنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها.

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ص 29 دار المعارف 2002

1. حسن احمد الشافعي، المسؤولية والمنافسات الرياضية ص14، بدون سنة

إن ممارسة كرة القدم وهي من الألعاب الجماعية السالفة الذكر يتطلب بذل جهود بدنية ونفسية كبيرة فطابع هذه الرياضة الجماعي يجبر الفرد الممارس بذل مجهود لصالح الجماعة من أجل الفوز وتحقيق النتائج الجيدة.

ولا يمكننا في هذا المقام أن نغفل النظر عن دور الحشود الجماهيرية التي تجتاح الملاعب, ومآلها من تأثير وضغط كبيرين, علي نفسية اللاعب خاصة في المباريات ذات الطابع المحلي "الداربي" خاصة إذا أخذنا سلوك الحشد الذي يتميز بالتعصب والانفعالية, بالإضافة إلي خاصية التحمس تعني حالة نفسية طارئة مشحونة, بشحنة انفعالية بالإضافة إلي ضغط الجمهور العالي الذي يتميز بالتعصب لناديه إذ يمكن القول إن الألعاب الجماعية كمهارة حركية مفتوحة من مهارات النشاط الرياضي, تعد من بين الرياضات التنافسية المليئة بالضغوطات, والتي تحتاج إلي صفات بدنية وسميات نفسية متعددة وتتطلب المزيد من التعاون والتفاعل الايجابي بين اللاعبين كما تحتاج إلي القدرة علي مواجهة الصراعات والاحباطات المختلفة, وهذا ما يدفعنا إلي التساؤل عن خصائص المنافسات الرياضية وأنواعها.

### خصائص وأنواع المنافسات الرياضية :

تتميز المنافسات الرياضية بجملة من الخصائص يمكن أجمالها فيما يلي:

- ❖ تحضي المنافسات الرياضية سواء الفردية او الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الاخري بوضوح تأثير الفوز, والهزيمة او النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة ومباشرة<sup>1</sup>.
- ❖ المنافسة اختبار وتقييم لنتائج عملية التدريب والإعداد الرياضي متعدد الأوجه, البدني, المهاري, الخططي, النفسي,
- ❖ المنافسة نوع هام من العمل التربوي من خلال محاولة اكتساب الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الايجابية للفريق<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>- عمر بدران , علاقة الدافعية ببعض متغيرات الشخصية, ص 2 , 2006

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي , علم النفس التدريب , ص 32 , دار الفكر العربي 2002

### المنافسة غير المباشرة

يرى كل من (قولد, ونبرق) إن الفرد يتنافس من أجل هدف موضوعي يتمثل أساساً في رفع مستواه النخبوي, وذلك في إطار القدرات والاستعدادات التي يتمتع بها . ويشمل هذا التعريف نشاطات مختلفة وواسعة, ومن هنا يمكن اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة المباشرة, خاصة الرياضات ذات الممارسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس, فمنذ سن المتوسط و الممارس المحترف يبحث عن تحقيق المستوي الأحسن في مجال اختصاصه, وهذا ما يمكن اعتباره عنصر آخر إضافي يعمل على إظهار النشاط البدني الرياضي كنشاط تنافسي

**المنافسة المباشرة:**

إن المشاركين في المنافسات المباشرة يتنافسون بينهم بتوجيه واضح جداً, وخاص فكل فرد يأمل في كل مرة للحصول على النجاح وهذا ما نجده في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم, وما تتميز به من احتكاك ويرى مال باس حسب مار تنز إننا نولي الكثير من الأهمية إلى المنافسة المباشرة وهذا يعني إننا ندعم الإرادة لتحطيم المنافس بدلاً من تدعيم دافعية التحسن وتحقيق التطور, ليس فقط كوسيلة معوضة لحصول, الضرر لذلك فالفوز يتمثل في المنافسة الرياضية ويمكننا نجد تفسير نفسياً لهذه الأولوية في نظريات (الفريد البر) حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية في مجهوده الرياضي من أجل رفع النقص الحقيقي أو التخيلي .

إن وما تقدم ذكره نستنتج إن الرياضات الجماعية يمكن إن نضعها في تعداد المنافسات المباشرة التي تتميز بدرجة عالية من الاحتكاك بين أفرادها , ومن ثم وحتى يتضح مفهوم المنافسة الرياضية أكثر سوف نبحث عن طبيعة هذه الأخيرة وذلك على النحو التالي:

**طبيعة المنافسة الرياضية:**

يرى أسامة كامل راتب إن مارتينز 1976 حاول دراسة المنافسة من خلال اقتراح<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - عمر بدران مرجع سابق ص 4

<sup>1</sup> نموذج سنة 1975 والذي يعتمد علي جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير وحدث الاستجابة حيث إن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالآخري وتتأثر بها وهي :

#### أ- الموقف التنافسي الموضوعي:

ويقصد بالجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة, ويتضمن نوع الواجبات المطلوبة ومستوي التنافس والشروط الخاصة في الأداء, وبإيجاز يمكن إن يطلق علي هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب انجازه, في عملية المنافسة تتحدد إلي درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ماذا يجب إن يفعل الفرد لانجاز الهدف علي نحو مرضي وفقا لمستويات محددة, او تسجيل مستوي رقمي معين, أو تتبع التقدم لمستوي أداء الشخص في ضوء خبرته السابقة, ويتحدد الجانب الموضوعي للمنافسة من خلال متطلبات البيئة المحيطة بالشخص, حيث إن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له, فمنها ما يرتبط بالناحية الاجتماعية, ومنها ما يرتبط بالناحية البدنية, وخاصة إن أغلبية البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدث حالة القلق في المنافسة

اطهرت وجود مصدرين رئيسيين هما الخوف من الفشل, الخوف من الضرر البدني وبالرغم من إن (سبيلبيرجر 1972) قد توصل إلي إن المصدر الأول المتعلق بالخوف من الفشل يعتبر تهديد فان البراهين العلمية لم تؤكد ذلك .

#### ب - الموقف التنافسي:

يتضمن ادراكات وتفسيرات وتقسيمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه المرحلة للاعب تلعب الجوانب الذاتية دورا هاما وقد أشارت بعض الدراسات إن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بشكل علي واضح علي أدراك وتقييم الفرد لعملية المنافسة فعلي سبيل المثال فان لاعب كرة القدم الذي يتميز بسمة التنافسية, بدرجة عالية يميل إلي الاشتراك في المواقف التنافسية بمزيد من الدافعية لتحقيق الانجاز بدرجة اكبر من اللاعب الذي يتميز بدرجة اقل من التنافسية<sup>2</sup>.

1. اسامة كامل راتب, قلق المنافسة , ص 23, دار الفكر العربي 1997



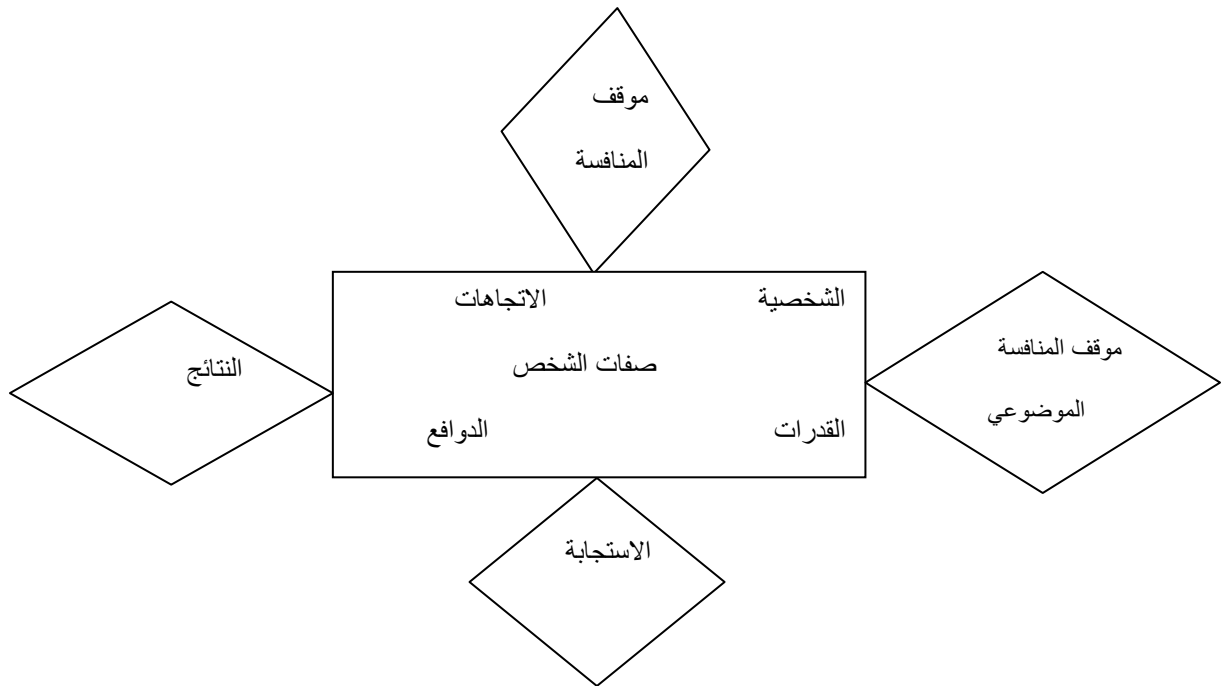
ج - الاستجابة :

تتضمن هذه المرحلة إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة نبضات القلب أو الاستجابة النفسية، مثل الدافعية أو الاستجابة السلوكية، التي تتمثل في الأداء الجيد، حيث تتحدد هذه الاستجابة نحو الموقف التنافسي تبعاً لأدراك الفرد الذاتي لموقف المنافسة

د - النتائج :

وهي المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة والتي تتضمن النتيجة الظاهرة والرياضية التنافسية، هي الفوز أو الهزيمة ويرتبط الفوز أو الهزيمة بمشاعر النجاح أو الفشل لكن العلاقة بينهما أوتوماتيكية أي إن النجاح لا يعني بالضرورة الفوز كما إن الهزيمة لا تعني الفشل<sup>1</sup>.

الشكل (4) يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة نظر (راينز ما نزر 1987)<sup>2</sup>



1. محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية ، ص 30، دار الفكر العربي 2002

2- Martens :coaches guide to sport psychologie,1987

إذا فقد توصلنا إلي أن المنافسة الرياضية تمر عبر مراحل متعددة تختلف فيما بينها من حيث خصائص كل مرحلة وان الأخيرة ترتبط بمشاعر النجاح والفشل ,مما يدل علي أهميتها البالغة بالنسبة للاعب الرياضي ,ففيما تكمن أهمية المنافسة الرياضية ,والفائدة المحققة من خلالها .

### أهمية المنافسة الرياضية:

يذهب (مانتز 1993) إلي الاعتقاد إن الرياضة تعمل علي إخراج أحسن ما نملك وكذلك يري انه من دون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار فالمنافسة حسبه هي السعي وراء النجاح وتحقيق أهداف مسطرة كـممثلا نجد إن اغلب أفراد المجتمع الأمريكي يعملون علي النجاح و الفوز ,والتمكن من إحقاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها ,ولذلك فان أغلبية الرياضيين ,يلجئون إلي طرق غير قانونية من اجل الفوز .

المنافسة دور كبير في ذلك ,كدافعية ايجابية من اجل الاستمرار في التطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا وجب علي المربين التوضيح للشباب الكيفية الأنسب لجمع كل الجهود من اجل تحسين النتائج الأكثر ايجابية منها عن السلبية .

ومثلما أشار( انور الخولي ) وانطلاقا من أعمال " الندلسي " إن الناس عموما يشتركون في الرياضة ويتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري ,فهي كلها مضامين تدرج تحت مفهوم التنافس ,ورغم إن مشاعر التنافس حيث إن كثير من الناس يعتمد علي إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة.

لكن الرياضة لا تستهجن هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح كما تعمل علي تحديدها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال إطار القيم الرياضية مثل قوانين الألعاب وقواعد التنافس والالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية ,فضلا عن الالتزام بالتقاليد والمعايير الخلقية واللعب النظيف<sup>1</sup> والتنافس الشريف ,وهذا ما دفع "فاندرج وتراوج" الي التساؤل عن مدي تنظيم الجماعة المشاركة في الرياضة في سبيل اغناء خصائصها الأولية ,ويبدو إن الإجابة الصحيحة هي إن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة

<sup>1</sup>- امين انور الخولي,الرياضة والمجتمع , ص 204 ,سلسلة عالم المعرفة 1996.

إنما يتسم بلاوعي في غالبته أي إن الجماعة تتتابها بعض المشاعر الكلية في الرغبة في التفاعل مع الرياضة ,ولكن في غالب الأحيان فائهم لايعطون اعتبارا كبيرا لنمط هذا التفاعل<sup>1</sup>. يري أسامة كامل راتب<sup>2</sup> إن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال ساعات اليوم الأربعة والعشرين, بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن بقية الأوقات الاخرى بجدد بنا التنويه إلي إن التعميم السابق ذكره ينطبق علي اللاعبين ودائهم الرياضي حيث انه من المفروض ان هناك توقيت معين خلال اليوم يمكن إن يحقق اللاعب فيه تفوقا في الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم ,ثم فكلما جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللاعب كلما توقع المزيد من التحسن في الأداء .

ومما ذكرناه سابقا, يمكننا الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب فان هناك ثلاث جوانب تجدر مناقشتها هي الجانب البدني ,الجانب المعرفي ,الجانب الانفعالي . في التدريب خلال الأيام التي تسبق المنافسة ,كما إن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة تشهد انخفاض شدة الحمل وعدم الاشتراك في ابي برنامج تدريبي .

### العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية:

#### أ- الجانب البدني :

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات الهامة التي يسهل التعرف عليها بالنسبة للاعب وتعكس مدي استعداده البدني لتحقيق أفضل ,أداء حيث إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط, ويستطيع اللاعب الحصول علي الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء ,والاسترخاء لذا يجب إن تعريف كل من المربيين واللاعبين علي التوقيت الذي بلائم اللاعب بحيث يتوقف ,عن التدريب البدني ليحصل علي حاجته من الراحة التي تضمن له استعادته لطاقته البدنية

#### ب - الجانب المعرفي :

لا تقل الدورة المعرفية عن الدورة البدنية من حيث إتاحة فترة ملائمة للاعب حيث يجب ان يقل التركيز علي النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة أو تعلم بعض الخطط التي

<sup>1</sup>- اسامة كامل كامل راتب ,دوافع التفوق , ص207 دار الفكر العرب 1990

<sup>2</sup>- اسامة كامل كامل راتب, المرجع نفسه, ص 132.

تتطلب قدر كبير من التفكير والتركيز، وإنما الأولي هو التركيز علي النواحي المعرفية والخطوية التي سبق وان اكتسبها اللاعب علي نحو جديد خلال عملية التدريب فيجب إعطاء الراحة، الكافية حتى يمكنه الاشتراك في المنافسة مستجمعا لطاقته البدنية و المعرفية .  
ويمكننا القول إن اللاعب في الفترة التي تسبق المنافسة يحتاج إلي التهيئة الذهنية، وان انشغاله بزيادة جرعة العمل الفكري والذهني في هذه الفترة يعتبر نوعا من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون و المساعدة للاعب .

#### – السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة

يؤكد أسامة كامل راتب علي إن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة، ويبدو ذلك جليا في حرص اللاعب علي ارتدائه زيا معيناً، أو زيادة مكان معين أو أداء إحماء ومكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك، بان يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي، ومن ثم يساعد

ذلك في السيطرة علي حالته الانفعالية قبل المنافسة<sup>1</sup>.

فالواقع إن هذا السلوك يؤثر لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمثير منبه، لتهيئته من الناحية البدنية، والذهنية

والانفعالية، ومن الأمثلة التي يمكن الاستعانة بها ما يلي :

■ **الزمن:** يعتبر الزمن من أكثر وأفضل المؤثرات استخداما لإعداد اللاعب للأداء في المنافسة الرياضية، فعلي سبيل المثال يجب وضع برنامج زمني للاعب محدد للواجبات خلال اليوم (24 ساعة) التي تسبق المنافسة، من حيث موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية وقت وزمن الإحماء.... الخ

■ **النوم:** بغض النظر عن نظام النوم الخاص باللاعب فأنه من الأهمية إن يقضي اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة، بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي اعتاد عليه قبل المنافسة

<sup>1</sup>- امين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، ص 216، سلسلة عالم المعرفة

▪ **الانتقال إلى مكان المنافسة:** بالرغم من تفاوت المسافات وتباين الأماكن التي تعقد فيها

المنافسات

▪ فأنه يمكن للاعب إن يسلك سلوك مستقر يعمل كمؤشر جيد للتكيف والتهيؤ للمنافسة, وهو إن يصل للمنافسة بفترة زمنية ثابتة يسبق بداية زمن المباراة.

▪ **الطعام:** بحيث مراعاة الوجبة التي يتناولها اللاعب في الفترة التي تسبق المنافسة, بحيث تكون في موعد ثابت, قبل المنافسة

▪ **الاتصال مع الآخرين:** من مميزات اللاعبين إن هناك البعض ممن يفضل التحدث

والكلام مع الآخرين قبل المنافسة, في حين يفضل البعض الآخر السكوت, ولهذا ينصح اللاعب المحب للكلام إن يكون ذلك في توقيت معين, يسبق المباراة مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة, مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة للتوقف عن الكلام وإنما يحب الاستفادة منها لتركيز انتباهه .

ومن الأفضل أن يتكيف اللاعب مع الشعور الانفعالي الذي يكون مألوفاً لديه وهذا بالطبع يختلف من لاعب لآخر ولكن الأهمية أن يكون واضح المعالم, بالنسبة للاعب وليس نوعاً من الاضطرابات في الأفكار و الانفعالات المتباينة غير المحددة, وفي أفضل الأحيان يجب علي اللاعب الاستعانة بأي مصدر دائم للتعرف علي مثل هذه العوامل المرتبطة بأدائه علي نحو أفضل<sup>(1)</sup>.

وعليه فالمنافسة تعتبر موقفاً مليئاً بالضغوطات والنشاط الانفعالي<sup>2</sup> حيث تتغير الطاقة النفسية للرياضي تبعاً لظروف المنافسة, فكيف يتم حدوث ذلك, وما هو السبيل لتجنب ضغوطات المنافسة؟ وهذا ما سوف نتناوله فيما يلي :

▪ **الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية:**

إن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر بها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية وعلي الرغم من حرص المربين, علي خلق الأجواء المماثلة لما هو موجود في المنافسة الواقعية, من خلال وضع التدريبات التي تشابه ظروف المنافسة, فالرياضي يتكيف مع

<sup>1</sup>- عبد الكاظم جليل, الدافعية, ص5 دار المعرف 2006

<sup>2</sup>- حسن علاوي علم النفس في التدريب الرياضي, ص 165, دار الفكر العربي 2002

ظروف المنافسة، أو منافسات تجريبية بهدف الوصول إلي جعلها حقيقة، إلا أن هناك الكثير من الظروف التي قد لا تصل إلي ذروة ما يمكن إن يكون عليه في المنافسة الواقعية كما ذكرنا، ومن هنا فإن الطاقة النفسية للرياضي تستبدل وتتغير أثناء المنافسة الرياضية من حال إلي حال سواء لدي اللاعبين بشكل فردي أو لدي الفريق الرياضي كمجموعة .

ومن المؤكد إن هناك أسباب عديدة تؤدي إلي أن يحصل ذلك ومن المؤكد إن أسباب عديدة تؤدي إلي أن يحصل ذلك ومن الأفضل أن يكون المربي الرياضي علي دراية بها ومدركا لها، وكذلك بالنسبة للاعب ومن بين هذه العوامل<sup>1</sup>.

- ما يشعر به الرياضي من تعب بدني أو عقلي
- درجة الجودة في أداء اللاعب المنافس
- أسلوب التعامل بين اللاعبين والمربي

فضلا عن هذه العوامل بحيث أن يوضع في الحسبان أن الطاقة النفسية تتغير حالتها، نتيجة حدوث الإصابة أو توقع الفوز، أو الخسارة، وطبعاً فإن للفروق الفردية اثر كبير في اختلاف ردود الفعل لكل لاعب عليه، أن يتعرف المربي علي المواقف المماثلة التي تجعل الرياضي ينتقل من حالة تعبئة الطاقة النفسية إلي انهيار الطاقة النفسية او الطاقة المثلي

ومما سبق يتضح بشكل عام إن اللاعب يكون في حالة التعبئة النفسية، إذ كان يتميز بانخفاض الطاقة النفسية وعدم وجود مقدار كافي للدافعية، إما اللاعب الذي هو في حالة انهيار الطاقة النفسية السلبية، وتتمثل هذه الطاقة المثلي في أن يكون لدي اللاعب درجة عالية من الطاقة النفسية الايجابية وبالتأكيد فإن ذلك سيظهر في تحقيق أفضل مستويات الأداء وأقصاها<sup>2</sup>.

إذن فالإعداد النفسي للاعبين قبل المنافسة يعتبر واجبا، وتعتبر الألعاب الجماعية من بين الأنشطة الرياضية التنافسية العالية، التي تحتاج إلي إعداد نفسي قبل إجراء المباريات أو الدخول في منافسات سواء كانت محلية، جهوية، قارية، أو دولية، وهذا ما يدفعنا إلي طرح السؤال التالي عن كيفية إعداد اللاعب نفسياً قبل المنافسة.

حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي ص 165، دار الفكر العربي 2002<sup>1</sup>

<sup>2</sup> - نزار الطالب، علم النفس الرياضي، ص 249، بغداد العراق، 1980.

### أهمية الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية:

يتضمن الإعداد النفسي لاعبين نوعين هما :

أ - الإعداد النفسي طويل المدى: من خلال تجارب وخبرات الباحثين في الميدان ثبت انه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي ,لكونها عملية تربوية ضمن الممارسة الايجابية للرياضيين ,حيث انه بمقابل التعليم والتدريب البدني و المهاري والخططي والذين يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة يجب إن يكون كذلك الحال بالنسبة للتحضير النفسي وذلك يكون فترة التحضير النفسي طويل أمدى بحيث أن تبدأ حتى يدرك الرياضي انه يشارك في منافسة في المستوى العالي وهذا يعني أن التحضير النفسي يكون لعدة شهور عدة سنوات قبل موعد المنافسة ,كما يسعى إلي خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية ,والعمل علي تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدي الرياضيين<sup>1</sup> بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب علي المربي ,أن يراعيها أثناء الإعداد النفسي طويل أمدى وهي<sup>2</sup>:

- ضرورة إقناع الرياضي بأهمية المنافسة او المباراة الرياضية.
- المعرفة الجيدة والمتجددة لاشتراطات وظروف المنافسة
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول اليه
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية
- مراعاة المدرب للفروق الفردية
- ضرورة إقناع الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب
- تعويد الرياضي علي تركيز كل اهتمامه لانجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواء أثناء التدريب او المنافسة الرياضية.

### ب - الإعداد النفسي قصير أمدى

نبدأ هذا التحضير منذ التأكد من مشاركة الفريق في منافسة ما وهذا يعني معرفة تاريخومكان المنافسة أما المهام التي يجب الإجابة عليها في أمدى القصير هي<sup>(1)</sup> :

- يجب تعويد اللاعب علي شروط المحيط (الملعب ,الجمهور ,الخصم...)

<sup>1</sup>- عمر بدران ,علاقة الدافعية ببعض متغيرات الشخصية ,ص 84 ,دار الفكر العربي 2006

<sup>2</sup>- عمر بدران ,المرجع نفسه ,ص 84 .

- يجب إجراء لقاءات مع فرق قريبة المستوى مع الفريق الذي سيجري معه اللقاء
- يجب معرفة الغاية الموجودة ومشاعر اللاعبين وان تحقيق الغاية أو الهدف هم الأساس الذي يصبو إليه الفريق .

ويختلف الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال التحضير النفسي المباشر للمنافسات الهامة اذ يري البعض منهم ,استخدام ما يسمى طريقة الشحن ,بينما يفضل البعض باستخدام طريقة الإبعاد

#### • طريقة الشحن:

يري البعض الآخر من الخبراء انه يجب علي اللاعب إن يعيش جو المباراة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك أسلوب ,الشحن ويعني دوام توجيه انتباهه ,لأهمية المنافسة و التكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها والتذكير بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها ,عند الفوز وبالخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر سلبا علي مستقبله المادي.

#### • طريقة الإبعاد

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل علي إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة.

#### – أهمية الإعداد النفسي للمنافسة

كلنا ندرك أهمية الجانب النفسي وماله من تأثير علي جميع المستويات سواء تحصيلي<sup>1</sup> كان أو ثقافيا ,ونظرا لما لهذا الجانب من دور فعال كان من الواجب أن يولي له الكثير من الأهمية والتحضير النفسي للرياضيين ,بشكل احدي الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي يشكل احدي الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي ,والوصول إلي المستويات الرياضية العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك إن التقويم الدقيق لنتائج الدورات لبطولات , الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت أهمية بالغة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي ,من حيث انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين فانه شأنه في ذلك شان التدريب البدني والمهاري والخططي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>خزارة الطالب ،مرجع سابق ص 261



إن كل المربيين يحققون إعداد نفسياً قبل أي لقاء مهما كان مستوي المتنافسين, إلا إن المشكل يختلف من حال إلي آخر, فيمكن أن نقول إن الإعداد للمنافسة المقبلة, يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن تلخيص أهمية الأعداد النفسي فيما يلي<sup>1</sup>:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة
- خلق حيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق علي الفوز
- دعم اللاعبين في تكوين الثقة بالنفس في قدراتهم علي تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة
- الأخذ بعين الاعتبار بعض الخصائص المتعلقة بالجو العام قبل وبعد المنافسة (سلوك المتفرجين, الصحافة, الحكام...)

<sup>1</sup> - عمر بدران, المرجع نفسه, ص 94 .

**الباب الثاني**

**الدراسة الميدانية**

## الفصل الخامس

### الدراسة الاستطلاعية

## الدراسة الاستطلاعية:

في هذا الفصل يحاول الباحث تحديد الشروط الموضوعية لجمع البيانات والمعلومات لتحضير أدوات البحث وإبراز الظروف الملائمة وتطبيقها في الدراسة الأساسية .

### 1 – أهداف الدراسة الاستطلاعية:

في هذه النقطة يحاول الباحث عرض أهم الأهداف التي يمكن استخلاصها من الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف علي ميدان الدراسة الأساسية والتدريب علي خطوات البحث وتحديد أهم المشاكل والصعوبات لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- إعداد أدوات البحث وتجريبها والوقوف علي خصائصها من حيث صدقها وثباتها وقدرتها علي قياس متغيرات البحث.
- التأكد من صلاحية التعليمات والبيانات المرفقة للمقاييس ، وسلامة لغتها ، وسهولة فهم أفراد العينة لها .
- معرفة متوسط الوقت التي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق والوقوف علي أفضل الظروف لإجراء الدراسة الأساسية.

### – عينة الدراسة الاستطلاعية وزمن إجرائها :

قام الباحث بالاتصال بمسيري النوادي (القسم الأول، والثاني) للحصول علي عينة تمتلك الخصائص اللازمة لضبط متغيرات البحث وقد تم ذلك بصفة موجهة وتم اختيار عينة قوامها (40) مربي، (300) لاعب وذلك من خلال التوجه إلي مقرات هذه الفرق ، والتحدث مع مسيريتها عن أهمية البحوث العلمية ، بهدف ربط مواعيد مع المربين ، وتحديد المواعيد لتوزيع الاستمارات علي اللاعبين واستغرقت الجلسة مع أفراد عينة التطبيق حوالي 20 د دقيقة ، لكل فرد حتى يجيب علي الاستمارات مع احتساب 10 دقائق ، استعملها الباحث لشرح المقياس وتوعية المبحوثين ، علي مدي أهمية البحث وكذا أهمية الدراسة ككل والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد العينة .

الجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد العينة .

عدد اللاعبين	اسم الفريق
20	اتحاد الحراش
20	امل الأربعاء
20	نصر حسين داي
20	شباب بلوزداد
20	اولمبي شلف
20	اتحاد العاصمة
20	مولودية وهران
20	جمعية وهران
20	مولودية العلمة
20	اتحاد البلدية
20	اولمبي المدية
20	نجم القليعة
20	اهلي البرج
20	اتحاد حجوط
20	دفاع تجنانت
300	المجموع

### 3- زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية

تم جمع بيانات الدراسة الاستطلاعية من يوم (10 نوفمبر إلى 1 ديسمبر 2012 من نفس السنة حيث اغتتم الباحث مقابلات البطولة وتم تطبيق أدوات الدراسة (القوائم) علي اللاعبين وذلك قبل بداية التدريب بحوالي 45 دقيقة وذلك لترك الفرصة للاعبين فيما بعد لتبديل الملابس وتم ذلك في غرف حفظ الملابس هذا وتضمنت جلسة التطبيق بيان الهدف من الدراسة وطريقة الإجابة علي البنود والعبارات والتأكد من فهم المبحوثين للتعليمات التي يتضمنها المقياس واعتمد الباحث علي مجموعة من الفنيين وأصحاب الخبرة في الميدان وهذا بعد شرح المقياس والهدف من ذلك إعطاء التعليمات والتوجيهات والتأكد من فهمهم لها من اجل الاختصار في الزمن وكذلك عدم إزعاج الفرق خاصة وان الفحص يكون قبل التدريب.

جدول رقم (02) يبين توزيع افراد العينة بالنسبة للمربين الرياضيين.

عدد المدربين	اسم الفريق
2	اتحاد الحراش
3	امل الأربعاء
2	نصر حسين داي
3	شباب بلوزداد
3	اولمبي شلف
3	اتحاد العاصمة
2	مولودية وهران
2	جمعية وهران
3	مولودية العمة
3	اتحاد البلدية
3	اولمبي المدية
3	نجم القليعة
3	اهلي البرج
3	اتحاد حجوط
2	دفاع تجنات
40	المجموع

### ادوات البحث:

لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث باستعمال القوائم التالية:

- مقياس القلق كحالة وكسمة (سبيلبرجر وهانس 1969)
- مقياس الشخصية (أيزنك E . P . Q 1968)
- قائمة قلق المنافسة الرياضية صممتها كل من (سبيلبرجر وهانس 1969) وتتضمن القائمة (40) عبارة منها 20 عبارة تقيس القلق كحالة و 20 اخرى تقيس القلق كسمة

ظروف تطبيقها وطرق التصحيح:

نتائج تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

هذا المقياس هو معد بالصورة العربية ويتضمن 40 عبارة يقوم المفحوص بالإجابة علي كل عبارة في ضوء تعليمات القائمة طبقا لمقياس مدرج بأربع تدريجات : أبدا، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة ويراعي عند تطبيق القائمة إخفاء الغرض منها من خلال استخدام عنوانها الصحيح حتى يمكن الحد من تحيز استجابات المفحوصين لعبارات القائمة وتتضمن القائمة مفتاح التصحيح وهو كما يلي:

البعد الأول :القلق كحالة يحتوي علي 10 عبارات كلها ايجابية ويندرج في القائمة وفق الأرقام التالية: (01) (2) (5) (8) (10) (11) (15) (16) (19) (20)

(1)البعد الثاني : القلق كسمة يحتوي علي (07) عبارات كلها ايجابية ، ويندرج في القائمة كما يلي : (01) (6) (7) (10) (13) (16) (19)

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

أبدا=درجة واحدة (1) بدرجة قليلة=درجتان (2) بدرجة متوسطة=ثلاث درجات(3) بدرجة كبيرة=أربع درجات(4)

أما العبارات عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبدأ=(04) ، بدرجة قليلة=(3)، بدرجة متوسطة=(02) ، بدرجة كبيرة=(01)

أما بالنسبة للمتوسط الافتراضي لكل بعد فهو (11,11) درجة أما بالنسبة للمقياس ككل (33,33) درجة

### صدق وثبات الأداة:

علي الرغم من أن أدوات الدراسة تم تقنينها من قبل بيانات أخرى، بيانات أخرى، إلا أن في هذه الدراسة تم التأكد من مصداقية هذه الأداة وذلك علي النحو التالي

### أولاً/ثبات قائمة قلق المنافسة:

تعتبر القائمة ثابتة إذا كانت تعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكررت علي نفس المفحوصين وتحت الشروط (محمد حنيف، ص123)

وتم تقدير ثبات قائمة القلق من خلال طريقة الاختبار أو إعادة الاختبار (معامل الارتباط (test\_retest

وبمدة زمنية قدرت بأسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة ،نفس المكان ، نفس التوقيت) وقد أسفرت عملية التطبيق علي النتائج التي يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (3) يبين ثبات قائمة القلق كحالة وكسمة

القيم المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الأبعاد
0,226	0,01	299	300	القلق كسمة
				القلق كحالة



من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لأبعاد قائمة القلق كحالة وكسمة وجد محصورين بين (0,201) و(0,226) وهي كلها عالية، وبعد الكشف في جدول دلالة الارتباط البسيط لمعرفة ثبات القائمة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوي الدلالة (0,01)

### ثانيا/ صدق قائمة القلق كحالة وكسمة:

1- الصدق الذاتي: ويعني الصدق الصحة في قياس ما وضعت من اجله أو الصلاحية التي تقيس بها القائمة ما وضعت لقياسه (مروان عبد المجيد ، 1999، ص13) استخدم الباحث الصدق الذاتي ، وقد توصل إلي النتائج الموضحة في الجدول (3)

جدول رقم (04): يبين الصدق الذاتي لقائمة القلق

الأبعاد	حجم العينة	معامل ثبات الأبعاد	الصدق الذاتي للأبعاد
القلق كسمة	300	0,226	0,260
القلق كحالة		0,201	0,250

تبين من خلال الجدول أن قائمة القلق كحالة وكسمة تتميز بدرجة ، ثابتة من الصدق ، لان قيم معامل الصدق الذاتي المحسوبة كانت تتراوح بي (0,201) و (0,226) بالنسبة لإبعاد القائمة وهي مجملها قيم ثابتة مم يدل علي صدقها.

### 2- الاتساق الداخلي:

قام الباحث لإيجاد معامل الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي ، وذلك بتطبيق الاختبارات النفسية ، علي افرا العينة الاستطلاعية ، ثم حساب معاملات الارتباط ، البسيط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي اليه كما تم حساب معاملات الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد.

جدول (05) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق كحالة وكسمة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

		القلق كسمة	القلق كحالة
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
0,61	01	0,542	01
0,54	04	0,424	02
0,60	06	0,56	05
0,57	07	0,641	08
0,52	09	0,54	10
0,61	12	0,62	11
0,65	13	0,52	15
0,58	14	0,42	16
0,67	17	0,60	19
0,62	19	0,62	20

ويتضح من الجدول رقم (04) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوي (0,01)

بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، الأمر الذي يشير إلي الاتساق الداخلي لمقياس القلق كحالة وكسمة.

جدول رقم (6) يبين معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس القلق وكسمة , والدرجة الكلية للمقياس

البعد	عدد العبارات	معامل الارتباط
القلق كحالة	10	0,75
القلق كسمة	07	0,62

معامل الارتباط دال عند مستوي الدلالة 0,01 يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوي (0,01) يبين الأبعاد ذو الدرجة الكلية للمقياس ، الأمر الذي يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق كحالة وكسمة.

#### 2-4 قائمة أيزنك للشخصية (أيزنك 1968):

القائمة تتضمن (49) عبارة يقوم المفحوص بالإجابة علي كل عبارة في تعليمات القائمة لمقياس مدرج ب (نعم) و (لا) وتقيس هذه العبارات سميات الشخصية وهي موزعة كما يلي:

— سمة الانبساطية : 12 عبارة إذا كانت العلامة فوق 6 يغلب علي هذه الشخصية سمة الانبساطية

— سمة العصابية : 12 عبارة إذا كانت العلامة فوق 6 يغلب علي هذه الشخصية سمة العصابية

— سمة الكذب : 12 عبارة هذا كانت العلامة فوق 6 يغلب علي هذه الشخصية سمة الكذب

— سمة الذهانية : 12 عبارة إذا كانت العلامة فوق 6 يغلب علي هذه الشخصية سمة الذهانية

صدق وثبات الأداة:

#### أولا/ ثبات قائمة أيزنك للشخصية:

ويعني مدي اتساق القائمة او مدي الدقة التي تقيس بها القائمة الظاهرة موضوع القياس ( احمد خاطر ،علي البيك 1996 ، ص141) وتم تقدير ثبات قائمة أيزنك من خلال طريقة التجزئة النصفية (split . half method) وذلك للتأكد من مدي استقرار هذا المقياس وهذا ما يوضحه الجدول رقم (6) :

جدول رقم (7) يبين ثبات قائمة أيزنك للشخصية

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوي الدلالة	معامل الثبات النصفي للأبعاد	معامل الثبات الكلي للأبعاد	معامل الثبات النصفي للقائمة	معامل الثبات الكلي للقائمة
سمة الانبساطية				0,56	0,70		
سمة العصائية	40	39	0,01	0,80	0,90	0,70	0,80
سمة الكذب				0,75	0,70		
سمة الذهانية				0,72	0,89		

بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون لأبعاد قائمة الشخصية لايزنك وجد محصور بين (0,56) و (0,72) بينما جاء معامل الثبات الكلي يساوي (0,80) وبعد الكشف في جدول دلالة الارتباط البسيط لمعرفة ثبات القائمة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوي الدلالة (0,01) تبين للباحث ان القائمة تتميز بدرجة ثبات عالية كون الدرجة المحسوبة لمعامل ثبات الأبعاد منفصلة ومعامل الثبات بيرسون للقائمة ككل كانت اكبر من القيمة الجدولية ، وهذا ما يستدعي الي الثقة بثبات هذه القائمة وبالتالي تطبيقها علي أفراد العينة.

جدول رقم ( 08 ) يبين صدق قائمة الشخصية لايزينك

الأبعاد	حجم العينة	معامل الثبات	الصدق الذاتي للأبعاد
سمة الانبساطية	40	0,70	0,80
سمة العصابية	40	0,75	0,85
سمة الكذب	40	0,80	0,90
سمة الذهانبة	40	0,90	0,95

تبين للباحث من خلال الجدول أعلاه ان قائمة أيزينك للشخصية تتصف بدرجة عالية من الصدق لان القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي لأبعاد القائمة كانت تتراوح بين (0,80) و(0,95) وهي قيمة مرتفعة مما يدل علي صدقها وبالتالي يمكن تطبيقها علي افراد العينة.

### 3- الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه كما تم حساب معاملات الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه كما تم حساب معاملات الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية.

جدول (09) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس أيزينك للشخصية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

العبارة	سمة الانبساطية	العبارة	معامل الارتباط	سمة العصائية	العبارة	معامل الارتباط	سمة الكذب	العبارة	معامل الارتباط	سمة الذهانية
01	0,788	01	0,72	01	0,69	01	0,70	01	0,70	01
02	0,667	02	0,74	02	0,70	02	0,66	02	0,66	02
03	0,755	03	0,60	03	0,75	03	0,71	03	0,71	03
04	0,634	04	0,68	04	0,61	04	0,75	04	0,75	04
05	0,677	05	0,70	05	0,66	05	0,77	05	0,77	05
06	0,750	06	0,72	06	0,63	06	0,61	06	0,61	06
07	0,699	07	0,65	07	0,71	07	0,68	07	0,68	07
08	0,683	08	0,63	08	0,66	08	0,70	08	0,70	08
09	0,673	09	0,71	09	0,61	09	0,78	09	0,78	09
10	0,733	10	0,75	10	0,70	10	0,60	10	0,60	10
11	0,680	11	0,63	11	0,73	11	0,65	11	0,65	11
12	0,70	12	0,60	12	0,74	12	0,66	12	0,66	12

ويتضح من الجدول رقم (09) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0,01

بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الأمر الذي يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس أيزينك للشخصية.

الدراسة الأساسية

الفصل السادس

### خطة وإجراء البحث:

تعتبر الدراسة الأساسية خطوة ضرورية وركيزة أساسية من دعائم البحث العلمي ،ولذا وجب علي الباحث التطرق إليها بهدف توضيح وتبيان الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية وظروف تطبيقها وكيفية تفرغها والحصول علي الدرجات ، مع إبراز المجتمع الأصلي للدراسة وعينة هذا البحث ، وخصائصها وطريقة اختيارها كما درج الباحث، كذلك الي بيان خطة التحليل الإحصائي المستخدمة في الدراسة الحالية بنوعيه الكيفي والنوعي.

#### 1- أدوات الدراسة وكيفية تطبيقها وتفرغها والحصول علي الدرجات

في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية تم تحضير أدوات البحث بإعادة طبعها بحجم العينة المختارة وتم تطبيق القوائم (مقياس الشخصية،مقياس القلق) علي مجموعة من الرياضيين ،والذين ينشطون ضمن حظيرة القسم الوطني الأول والثاني ،أين تم توزيع الاستمارات المعدلة عليهم في بطارية واحدة من قبل الفنيين المساعدين ،قبل بداية المنافسة كما تم رفع الوقت المخصص للإجابة إلي (20) دقيقة تفاديا للإجابات العشوائية ، هذا وتضمنت جلسة التطبيق بيان الغرض من هذه الدراسة ، ثم إخفاء العناوين الحقيقية للقائمتين وكيفية الإجابة علي العبارات التي تتضمنها كل قائمة ، مع التأكد من فهم كل اللاعبين المفحوصين لتعليمات القوائم إضافة التأكيد علي عدم ترك العبارات بدون اجابةونشير هنا إلي أن الباحث قام بتوفير العدد الكافي من الأقلام تجنباً للمشكل الذي تم الوقوع فيه أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية

وبعد انتهاء المفحوصين من الإجابة قام المساعدين بجمع الاستمارات وتم تصحيح القوائم (مقياس الشخصية ،مقياس القلق) بتفرغ كل بعد وما يحتويه من عبارات ايجابية وسلبية علي

حد ا ثم جمع درجات اللاعبين في كل بعد بشكل منفصل (من الدرجات الخام) حسب متغير الخبرة.

### منهج البحث :

المنهج هو الطريق المؤدي الي الهدف المطلوب او هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتي نهايته قصد الوصول الي نتائج معينة وقد لجا الباحث في هذه الدراسة الي الي استخدام المنهج الوصفي تبعا لطبيعة المشكلة المطلوب دراستها حيث يعتبر من اكثر مناهج البحث استخداما في مجال البحوث النفسية الرياضية<sup>1</sup>.

ويعرف<sup>(2)</sup> بانه عبارة عن استقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية علي ماهي عليه في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وايجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الاخرى التي لها علاقة بها .

ونظرا لخصوصية هذه الدراسة فقد استخدم الباحث فرع من فروع المنهج الوصفي وهو المنهج الارتباطي ,والذي يستخدم لتحديد الي اي حد تتفق المتغيرات في عامل معين من المتغيرات في عامل اخر ,وايضا للتعرف علي نوع العلاقات القائمة بين المتغيرات , وقد ترتبط ببعضها البعض ارتباطا جزئيا , موجبا او سالبا ويمكن دراسة العلاقات من خلال البحث في الظ الفصل السادس

### 2- مجتمع الدراسة وعينة البحث

يقصد بمجتمع الدراسة المجتمع الأصلي ،يتكون من مجموعة من اللاعبين الذين ينشطون ضمن حظيرة القسم الوطني الأول والثاني وعليه تم اختيار 300 لاعب ،و40 مربى رياضي والجدول التالي يبين توزيع الفرق لمجتمع الدراسة

1- محمد ازهر السماك ،الاصول في البحث العلمي ، ص 42 دار الحكمة للطباعة والنشر 1980  
2-عوجيه حجوب ،طرق البحث العلمي ومناهجه ص 60 ،مطبعة جامعة الموصل 1988



الجدول رقم (10) يبين توزيع الفرق لمجتمع الدراسة

عدد اللاعبين	عدد الربيين الرياضيين	اسم الفريق
20	02	اتحاد الحراش
20	03	امل الاربعاء
20	02	نصر حسين داي
20	03	شباب بلوزداد
20	03	اولمبي شلف
20	03	اتحاد العاصمة
20	02	مولودية وهران
20	02	جمعية وهران
20	03	مولودية العلمة
20	03	اتحاد البلدية
20	03	اولمبي المدينة
20	03	نجم القليعة
20	03	اهلي برج بوعريريج
20	03	اتحاد حجوط
20	02	دفاع تجنانت
300	40	المجموع

### حجم العينة وطريقة اختيارها

نظرا لكبر مجتمع الدراسة وبغرض الاقتصاد في الجهد لجأ الباحث إلي دراسة عينة مأخوذة من هذا المجتمع الأصلي للاستدلال به علي خواص هذا المجتمع الأصلي للاستدلال به علي خواص هذا المجتمع كله وعليه تم استخدام طريقة المعاينة الاحتمالية ( ) METHODTHE (PROBABILITY)

وتقوم هذه الطريقة علي أساس خطة إحصائية لا يكون للباحث ولا لعناصر العينة دخل في اختيار وحدات العينة ،حيث يكون فيها نفس الاحتمال وفرص الاختيار لكل مفردة من مفردات المجتمع الأصلي

ومن اجل اختيار عينة عشوائية قام الباحث بإتباع طريقة القرعة البسيطة والتي تعتمد علي طريقة علي تقسيم مجتمع الدراسة

### — خصائص العينة

تم تطبيق أدوات البحث علي عينة قوامها 300 لاعب و 40 مربي رياضي الناشطين في بطولة القسم الوطني الاول والثاني لكرة القدم ، صنف أكابر ، ذكور والذين تتراوح أعمارهم ما بين (18 سنة ) فما فوق وقد بلغوا متوسط الخبرة اكثر من (3)سنوات في القسم الوطني الأول حوالي (78%) أما فيما يتعلق بأقل من (03) سنوات فبلغت نسبتهم حوالي 21,5% ويمثل مجموع عينة البحث حوالي 60% من أفراد نوادي القسم الوطني الأول من المجتمع الأصلي للبحث و(40%) من أفراد نوادي القسم الوطني الثاني من المجتمع الأصلي للبحث وهذا مايسمح للباحث بتعميم النتائج ،وقد تم تطبيق أدوات البحث علي أفراد العينة في الفترة الممتدة من 07 فيفري 2013 إلي غاية 6 ابريل 2014 والجدول يبين أفراد العينة حسب متغير الخبرة.

الجدول رقم (11) يبين أفراد العينة حسب متغير الخبرة

القسم الذي ينشط فيه الفريق	النادي	عدد افراد العينة	النسبة المؤوية	الخبرة
القسم الوطني الأول	اتحاد الحراش، امل الاربعاء،نصر حسين داي،شباب بلوزداد ،اولمبي شلف،اتحاد العاصمة،مولودية وهران، جمعية وهران ،مولودية العلمة	180	%60	+3سنوات %78
القسم الوطني الثاني	اتحاد البلدية،اولمبي المدية،نجم القلبعة،أهلي البرج،اتحاد حجوط،دفاع تجنانت	120	%40	-3سنوات %21,5

### 3- خطة التحليل الإحصائي

من اجل الوصول إلي النتائج الإحصائية واستنباط النتائج العامة وفهمها بصورة جيدة تم تحديد خطة التحليل الإحصائي وفقا للطريقتين التاليتين:

– التحليل الكيفي ( النوعي)

– التحليل الكمي (الإحصائي)

3-1- التحليل الكيفي (النوعي)

يتعلق بالمعطيات التي جمعها الباحث في الإطار النظري ومقارنتها بالنتائج المتحصل عليها في الميدان التطبيقي، بمعنى آخر مقارنة النتائج التي تحصل عليها الباحث بالنتائج التي اكدها عليها الدراسات السابقة.

### 3-2 التحليل الكمي (الإحصائي)

ملاحظة: استعان الباحث في جميع مراحل التحليل الإحصائي بمعالج التحليل IBM

(STATISTIQUE 19 SS)

$$X\% = \frac{100 * X}{\Sigma}$$

المتوسط الحسابي: arithmetic mean يتم حسابه بقسمة المفردات او القيم في المجموعة التي يجري عليها القياس علي عدد هذه القيم (غريب سيد احمد 1906, ص, 235) وذلك وفقا للمعادلة التالية :

تمثل مجموع القيم  $\Sigma x$

$$X = \frac{\Sigma}{n}$$

تمثل عدد القيم n

الانحراف المعياري: standard diviation وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها (زكريا

الشر بيني, 1995, ص, 132)

ويمكن الحصول عليه باستخدام المعادلة التالية:

X1: المتوسط الحسابي

X: الدرجات

N: عدد الأفراد

$$\sigma = \sqrt{\frac{\Sigma(x1-x)^2}{n}}$$

$\sigma$ : الانحراف المعياري

معامل الثبات: **coefficient reliability** يتم حسابه إحصائيا من خلال المعادلة التالية:

(مروان عبد المجيد 1999 ص 88)

X: المتغير الأول والذي يعبر عن القياس الأول.

Y: المتغير الثاني والذي يعبر عن القياس الثاني .

N: عدد الحالات والذي يعبر عن أفراد العينة.

$$B = \frac{\sum x*y - \frac{\sum x*\sum y}{n}}{\sqrt{[\sum X - \frac{\sum X}{N}] * [\sum Y - \frac{\sum Y}{N}]}}$$

التصحيح ودلالة معامل الارتباط: وتستخدم فيها معامل التنبؤ سيرمان براون لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للقائمة

C: معامل الثبات الكلي للقائمة

$$C = \frac{2*B}{1+B} \text{ معامل الارتباط بين نصفي القائمة}$$

الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات تعتمد في جوهرها علي مقارنة مدي اختلاف النتائج

المحسوبة لمعامل الثبات بالنتائج الجدولية عند مستوي الدلالة (0,01) عند درجة الحرية

$$(N-1) \text{ او } (N1+N2-2)$$

$$\text{معامل الثبات} = \sqrt{\text{معامل الصدق الذاتي}}$$

(ليلي فرحات 2005, ص, 132)

## عرض النتائج وتفسيرها:

في هذا الفصل يتعرض الباحث الي عرض وتحليل نتائج الدراسة المتوصل اليها ويكون هذا محصورا فيما يلي :

- معرفة سمات شخصية المربين الرياضيين.(نظرة عامة)
- معرفة نوع القلق السائد لدي اللاعبين كحالة او كسمة.(نظرة عامة)
- معرفة العلاقة الارتباطية بين شخصية المربين و القلق كسمة و كحالة لدي اللاعبين .
- العلاقة الارتباطية بين شخصية المربين و القلق كحالة لدي اللاعبين .
- معرفة العلاقة الارتباطية بين شخصية المربين و القلق كسمة لدي اللاعبين.
- دراسة عامة لسمة الانبساطية لدي المربين الرياضيين.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين كل من سمة الانبساطية عند المربين و القلق كحالة لدي اللاعبين.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين كل من سمة الانبساطية عند المربين و القلق كسمة لدي اللاعبين .
- دراسة عامة لسمة العصابية لدي المربين الرياضيين.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة العصابية لدي المربين و القلق كحالة لدي اللاعبين.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة العصابية لدي المربين و القلق كسمة لدي اللاعبين.
- دراسة عامة لسمة الكذب لدي المربين.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدي المربين و القلق كحالة لدي اللاعبين.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الكذب لدي المربين و القلق كسمة لدي اللاعبين.
- دراسة عامة لسمة الذهانية لدي المربين.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الذهانية لدي المربين و القلق كحالة لدي اللاعبين.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة الذهانية لدي المربين و القلق كسمة لدي اللاعبين.

## الجدول رقم (12) يبين معرفة سمات شخصية المربين الرياضيين

الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي	الحد الاعلي لدرجات أفراد العينة	الحد الادني لدرجات أفراد العينة	حجم العينة	المتغيرات
2,985	0,470	33,10	41	26	40	الشخصية

التفسير:

من خلال مقارنةنا لقيمة المتوسط الحسابي ,للجدول المبين أعلاه ,مع مفتاح أيزنكللشخصية نجد أن ,عينة المربين تتميز بسمات العصابية, والكذب, والذهانية, والانبساطية, وذلك لان المتوسط الحسابي 33,10 أي اكبر من 24 والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة هو 2,98 أي درجتين ,وهو تشتت صغير .

## الجدول رقم ( 13 ) يبين معرفة نوع القلق السائد لدي اللاعبين

الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي	الحد الاعلي	الحد الادني	حجم العينة	المتغيرات
3 , 923	0 , 0226	62 , 93	71	50	300	القلق كسمة
3 , 48	0 , 20	63 , 6	72	55		القلق كحالة

التفسير:

من خلال مقارنةنا لقيمة المتوسط الحسابي للقلق كسمة للجدول المبين أعلاه ,مع مفتاح سبيلبرجر للقلق ,الذي تتراوح مدي درجاته المحتملة لكل مقياس من المقياسين ما بين 20 كحد

ادني إلى 80 كحد أقصى وقيمة المتوسط الحسابي المساوية 62,93 نستنتج أن اللاعبين يتميزون بالقلق كسمة .

وبمقارنة المتوسط الحسابي للقلق كحالة المساوي 63,6 مع درجات المقياس نستنتج أيضا أن اللاعبين يتميزون بالقلق كحالة .

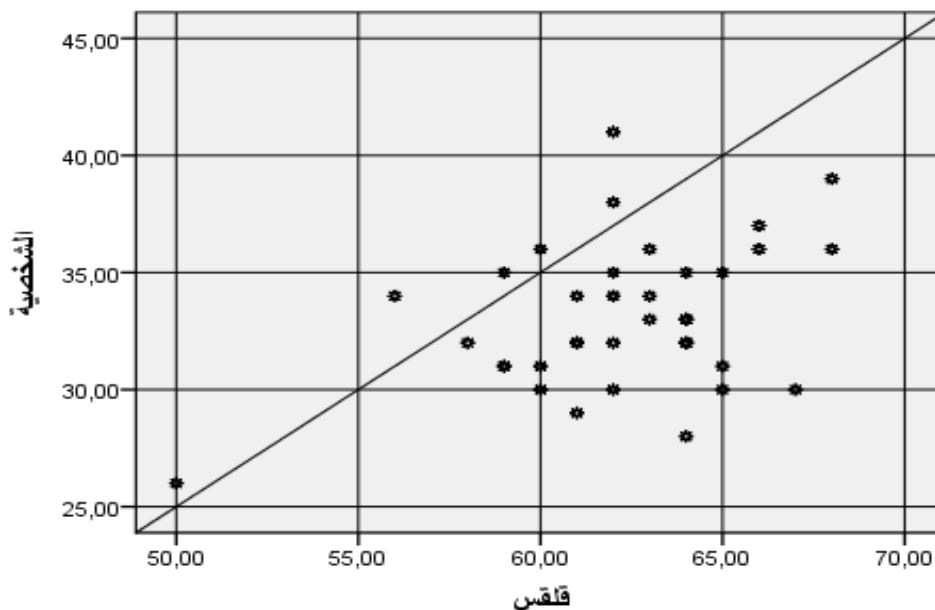
#### جدول (14) يبين العلاقة الارتباطية بين شخصية المربيين والقلق كسمة عند اللاعبين

المقاييس المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الشخصية	40	0,381	388	0,05
القلق كسمة	300	0,381		

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول اعلاه يتضح أن العلاقة بين شخصية المربيين والقلق كسمة عند اللاعبين ,هي علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوي الدلالة 0,05 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,381 وان هذه العلاقة دالة عند مستوي الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن R المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي تساوي 0,098 وهذا ما هو موضح في الرسم البياني رقم (3)

رسم بياني يبين العلاقة الارتباطية بين شخصية المربيين والقلق كسمة عند اللاعبين



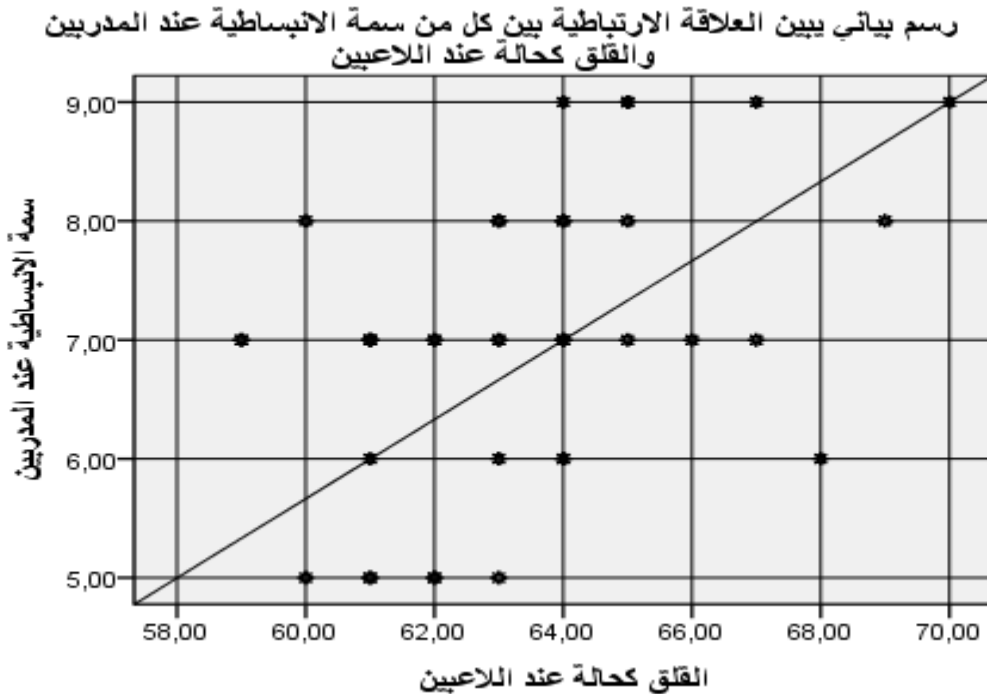


## جدول (15) بين العلاقة الارتباطية بين شخصية المرء وكحالة القلق عند اللاعبين

مستوي الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	حجم العينة ن	المقاييس المتغيرات
0,01	338	0,562	40	الشخصية
			300	القلق كحالة

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح أن العلاقة بين شخصية المرء والقلق كحالة عند اللاعبين، هي علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة 0,01 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,562 وان هذه العلاقة دالة عند مستوى الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,128 وهذا ما هو موضح في الرسم البياني رقم (04)



الاستنتاج الأول

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0,05) بين شخصية المرء والقلق كحالة وكسمة لدى اللاعبين

## جدول رقم (16) يبين دراسة عامة لسمة الانبساطية عند المربين الرياضيين

الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي	الحد الاعلي لدرجة أفراد العينة	الحد الادني لدرجات العينة	حجم العينة	المتغيرات
1,239	0,195	7	9,00	5,00	40	سمة الانبساطية

التفسير:

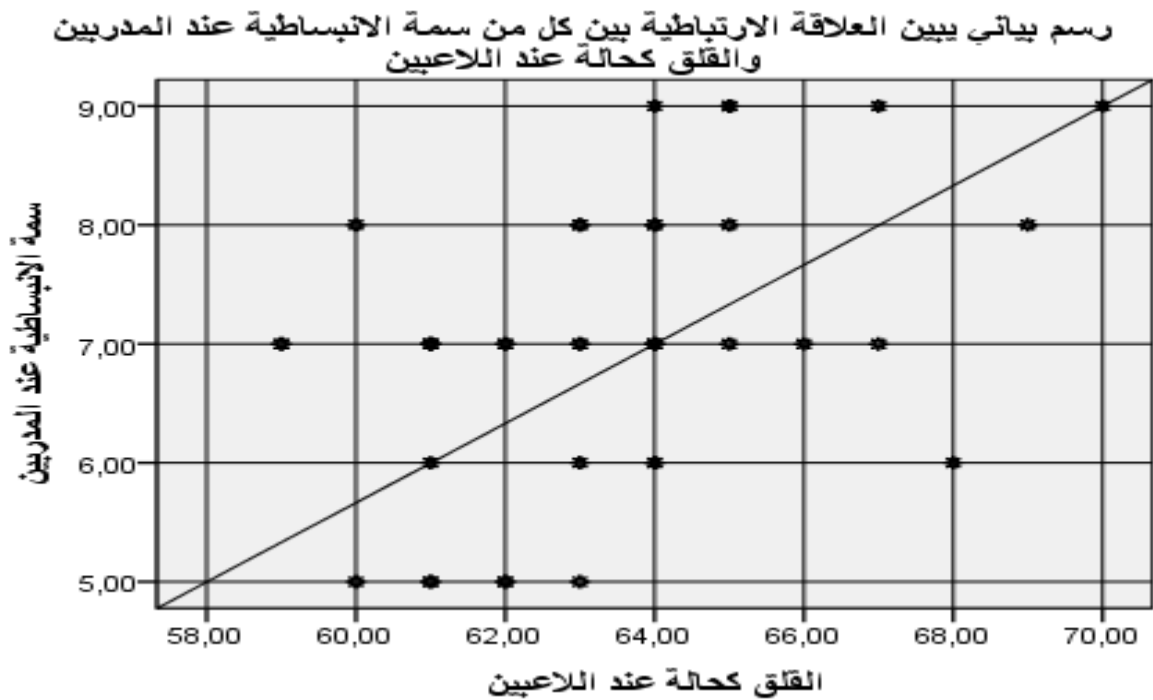
من خلال مقارنة لقيمة المتوسط الحسابي للجدول المبين أعلاه مع مفتاح أيزنك للشخصية نجد أن عينة المربين تتميز بسمة الانبساطية وذلك لان المتوسط الحسابي اكبر من 07 والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة هو 1,23 أي درجة واحدة, وهو تشتت صغير جدا

## جدول رقم (17) يبين العلاقة الارتباطية بين سمة الانبساطية عند المربين والقلق كحالة لدي اللاعبين

مستوي الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	حجم العينة	المقاييس المتغيرات
0,01	338	0,447	40	سمة الانبساطية عند المربين
			300	القلق كحالة عند اللاعبين

التفسير :

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح أن العلاقة بين سمة الانبساطية عند المرربين والقلق كحالة عند اللاعبين , هي علاقة ارتباطية إيجابا عند مستوي الدلالة 0,01 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط 0,447 وان هذه العلاقة دالة عند مستوي الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,128 وهذا ما هو موضح في الرسم البياني رقم(5)

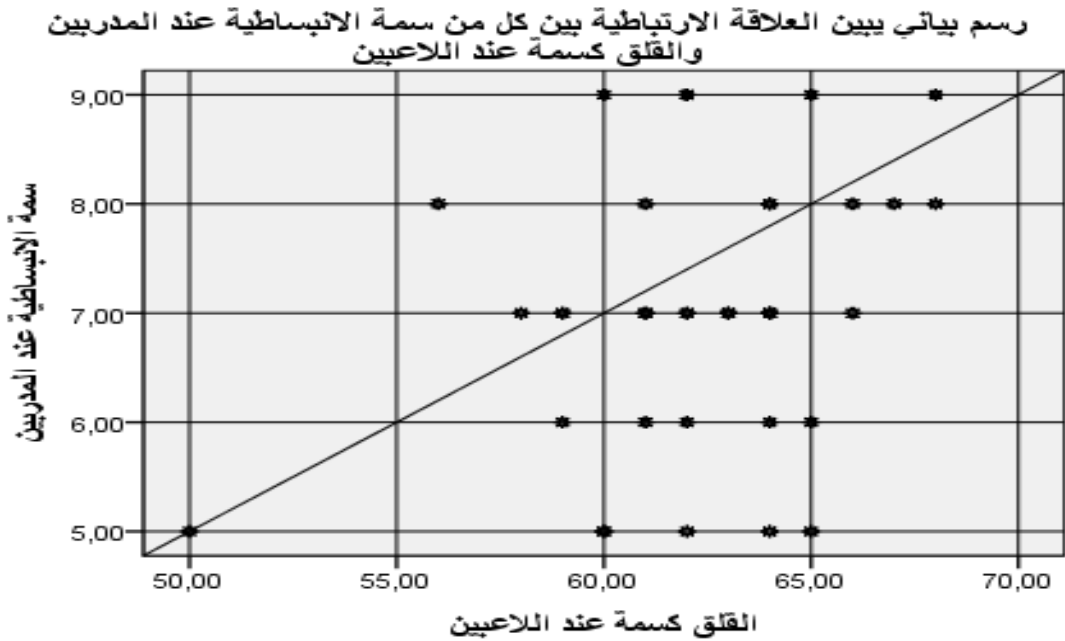


## جدول رقم (18) بين العلاقة الارتباطية بين سمة الانبساطية عند المربين والقلق كسمة لدي اللاعبين

مستوي الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	حجم العينة	المقاييس المتغيرات
0,01	338	0,290	40	سمة الانبساطية عند المربين
			300	القلق كسمة عند اللاعبين

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول اعل يتضح أن العلاقة بين سمة الانبساطية عند المربين والقلق كسمة عند اللاعبين, هي علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوي الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 128, وهذا ما هو موضح في الرسم البياني.



## الاستنتاج الثاني

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوي الدلالة (0,05) بين سمة الانبساطية لدي المربين والقلق كحالة وكسمة لدي اللاعبين

## جدول رقم (19) يبين دراسة عامة لسمة العصابية عند المربين

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الحد الاعلي لدرجة أفراد العينة	الحد الادني لدرجة أفراد العينة	حجم العينة	المتغيرات
1,198	9,72	12,00	8,00	40	سمة العصابية عند المربين

التفسير:

من خلال مقارنةنا لقيمة المتوسط الحسابي, للجدول المبين أعلاه, مع مفتاح أيزنك للشخصية نجد أن عينة المربين تتميز بسمة العصابية وذلك لان المتوسط الحسابي اكبر من 6 والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة هو 1,19 وهو تشتت صغير.

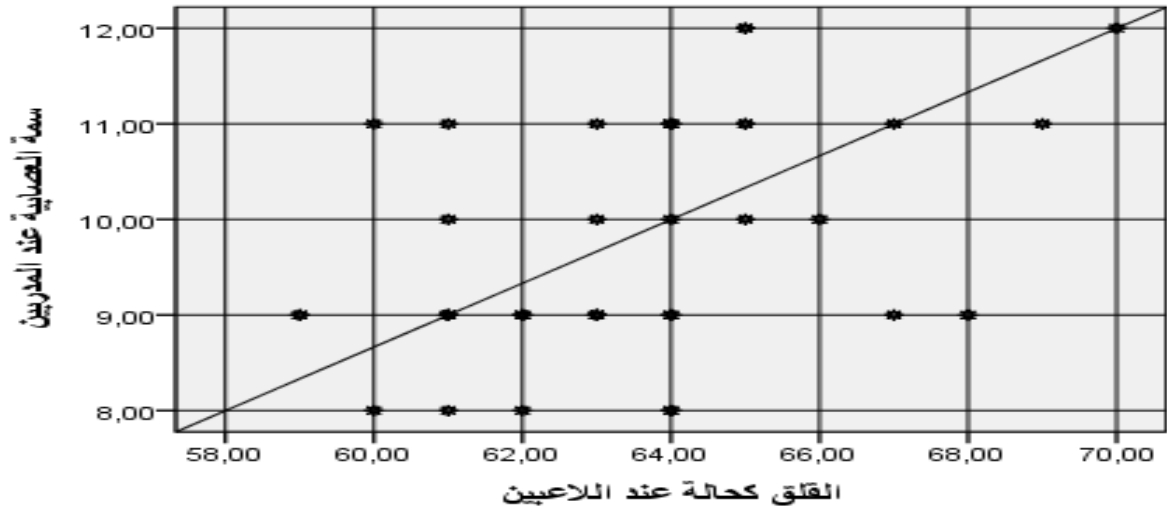
جدول رقم (20) يبين العلاقة الارتباطية بين سمة العصابية عند المربين والقلق كحالة عند اللاعبين

مستوي الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	حجم العينة	المقاييس المتغيرات
0,01	388	0,453	40	سمة العصابية عند المربين
			300	القلق كحالة عند اللاعبين

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح ان العلاقة بين سمة العصابية عند المربين و القلق كحالة عند اللاعبين ,هي علاقة ارتباطيه ايجابيا عند مستوي الدلالة 0,01 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,453 وان هذه العلاقة دالة عن مستوي الدلالة 0,01 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,453 وان هذه العلاقة دالة عند مستوي الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,128 وهذا ما هو موضح في الرسم البياني رقم (6)

رسم بياني يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سمة العصابية الخاصة بالمدرسين والقلق كحالة عند اللاعبين

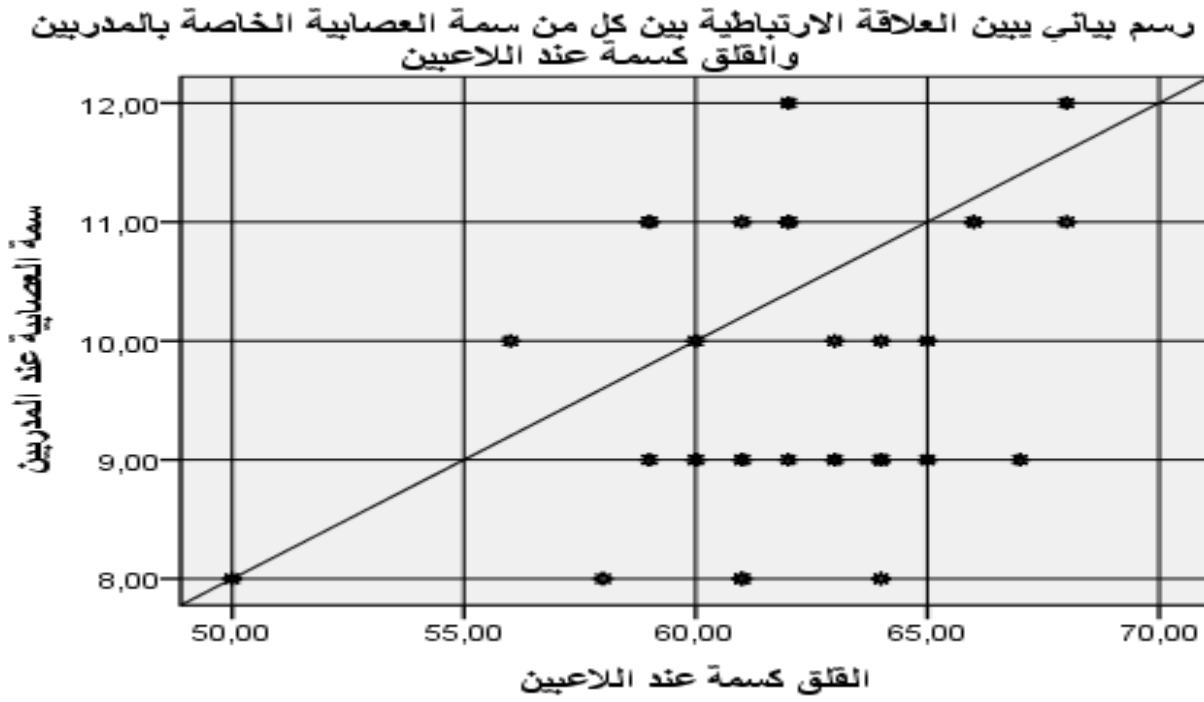


جدول رقم (21) يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سمة العصابية عند المربين والقلق كسمة لدي اللاعبين

المقاييس المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوي الدلالة
سمة العصابية عند المربين	40	0,246	338	0,05
القلق كسمة عند اللاعبين	300			

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح أن العلاقة بين كل من سمة العصابية عند المربين والقلق كسمة عند اللاعبين، هي علاقة ارتباطية، ايجابيا عند مستوي الدلالة 0,05 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,246 وان هذه العلاقة دالة عند مستوي الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,098 وهذا ما هو موضح في الرسم البياني رقم (7)



## الاستنتاج الثالث

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوي الدلالة (0,01) بين سمة العصابية لدى المربيين والقلق كحالة وكسمة لدى اللاعبين



## جدول رقم (22) يبين دراسة عامة لسمة الكذب عند المربين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحد الاعلي لدرجة أفراد العينة	الحد الادني لدرجة أفراد العينة	حجم العينة	المتغيرات
1,25	6,85	9,00	3,00	40	سمة الكذب عند المربين

التفسير:

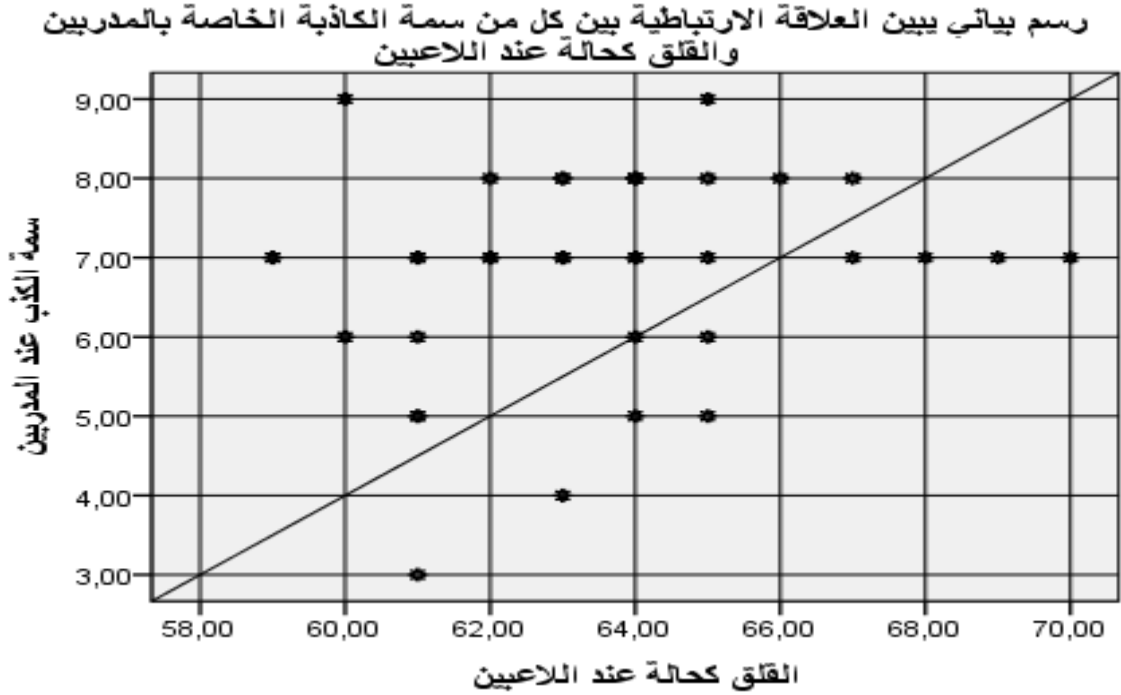
من خلال مقارنةنا لقيمة المتوسط الحسابي للجدول المبين أعلاه ,مع مفتاح أيزنك للشخصية , نجد أن عينة المربين تتميز بسمة الكذب وذلك لان المتوسط الحسابي اكبر من 6 والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة هو 1,25 أي درجة واحدة وهو تشتت صغير جدا.

## جدول رقم (23) يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سمة الكذب عند المربين والقلق كحالة لدي اللاعبين

المقاييس المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوي الدلالة
سمة الكذب عند المربين	40	0,186	338	0,05
القلق كحالة عند اللاعبين	300			

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح أن العلاقة بين كل من سنة الكذب عند المربيين والقلق كحالة عند اللاعبين، هي علاقة ارتباطيا إيجابا عند مستوي الدلالة 0,05 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,186 وان هذه العلاقة دالة عند مستوي الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,098 وهذا ما هو موضح في الرسم البياني رقم (08)



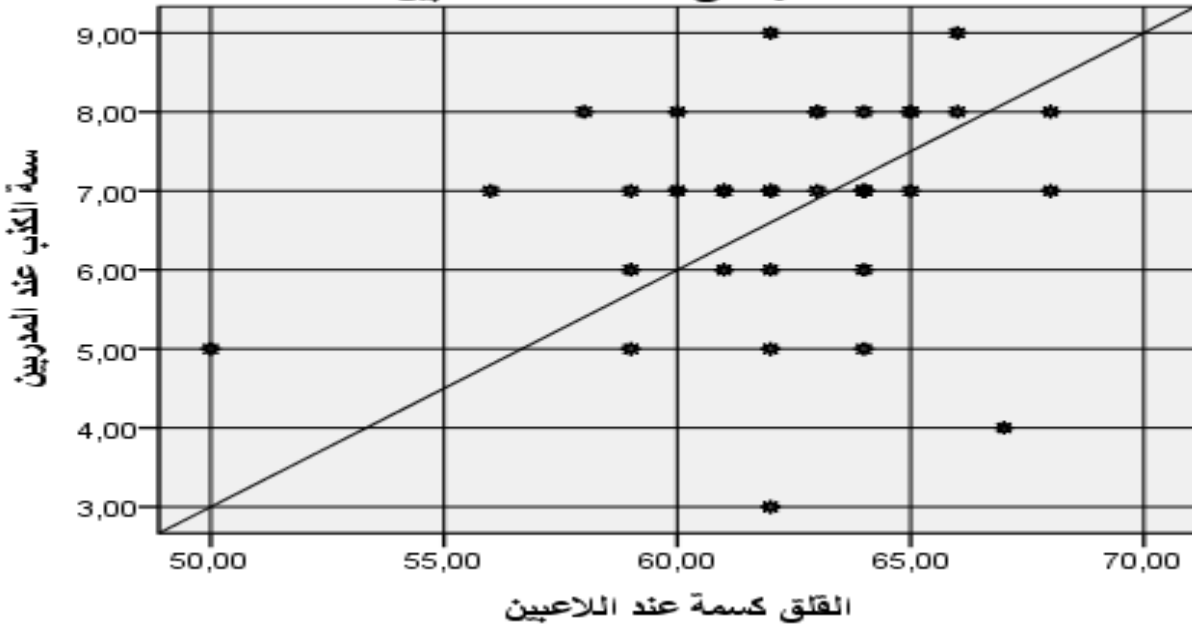
جدول رقم (24) يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سنة الكذب عند المربيين والقلق كسمة لدي اللاعبين

مستوي الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	حجم العينة	المقاييس المتغيرات
0,01	338	0,227	40	سنة الكذب عند اللاعبين
			300	القلق كسمة عند اللاعبين

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح أن العلاقة بين سمة الكذب عند المربيين والقلق كسمة عند اللاعبين هي علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوي الدلالة 0,01 حيث أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,227 وان هذه العلاقة دالة عند مستوي الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,128 وهذا ما هو موضح في الرسم البياني رقم (09)

رسم بياني يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سمة الكاذبة الخاصة بالمدربيين والقلق كسمة عند اللاعبين



#### الاستنتاج الرابع

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوي الدلالة (0,01) بين سمة الكذب لدي المربيين والقلق كحالة وكسمة لدي اللاعبين

## الجدول رقم (25) يبين دراسة عامة لسمة الذهانفة عند المرهبين

المتغيرات	حجم العينة	الحد الأدنى لدرجة أفراد العينة	الحد الأعلى لدرجة أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سمة الذهانفة عند المرهبين	40	7,00	12,00	9,47	0,905

التفسير:

من خلال مقارنةنا لقيمة المتوسط الحسابي للجدول المبين أعلاه، مع مفتاح أيزنك للشخصية نجد أن عينة المرهبين تتميز بسمة الذهانفة وذلك لان المتوسط الحسابي أكبر من 6 والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة هو 0,905 وهو تشتت صغير جدا .

جدول رقم (26) يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سمة الذهانفة عند المرهبين والقلق كحالة لذي اللاعبين

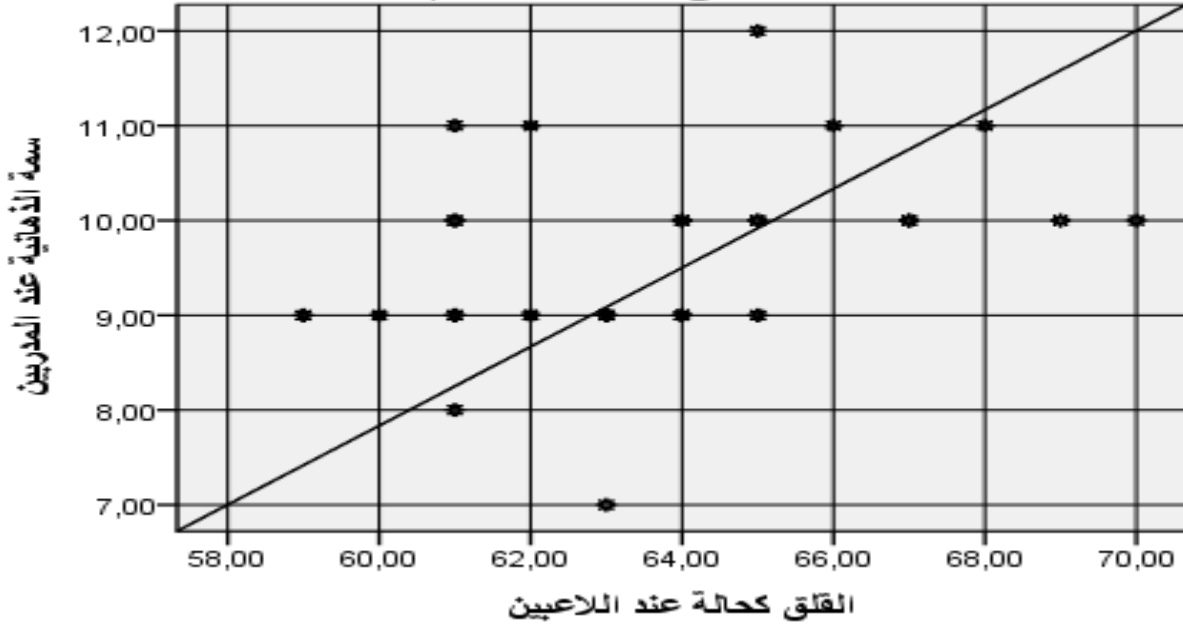
المقاييس المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوي الدلالة
سمة الذهانفة عند المرهبين	40	0,386	338	0,05
القلق كحالة عند اللاعبين	300			

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح أن العلاقة بين كل من سمة الذهانفة عند المرهبين والقلق كحالة عند اللاعبين، هي علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة 0,05 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,386 وان هذه العلاقة دالة عند مستوى

الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,098 وهذا ما هو موضح في الرسم البياني رقم (10)

رسم بياني يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سمة الذهانية الخاصة بالمدرسين والقلق كحالة عند اللاعبين



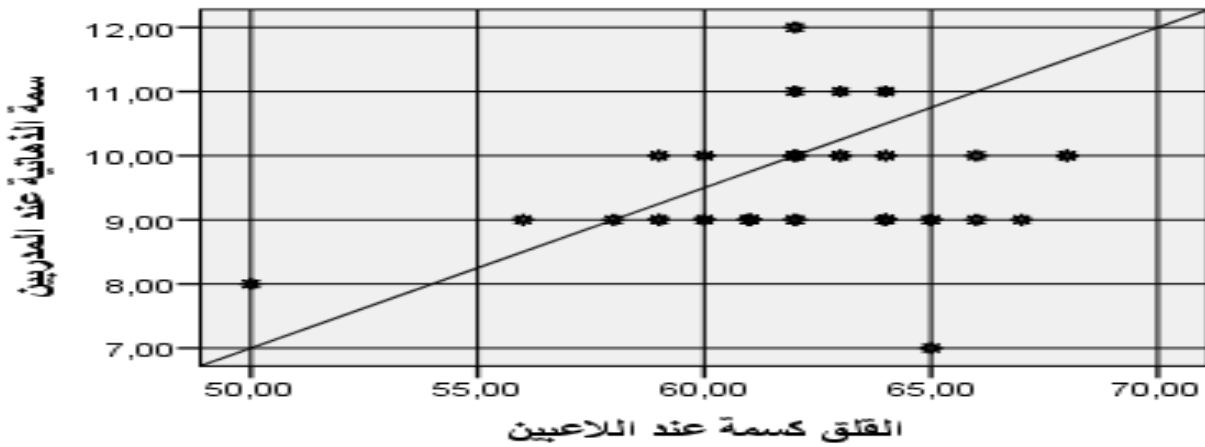
جدول رقم (27) يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سمة الذهانية عند المربين والقلق كسمة لدى اللاعبين

مستوي الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	حجم العينة	المقاييس المتغيرات
0,05	338	0,220	40	سمة الذهانية عند المربين
			300	القلق كسمة عند اللاعبين

التفسير:

من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح أن العلاقة بين سمة الذهانبة عند المربيين والقلق كسمة عند اللاعبين هي علاقة ارتباطيه ايجابيا عند مستوي الدلالة 0,05 إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تساوي 0,220 وان هذه العلاقة دالة عند مستوي الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 338 باعتبار أن (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,098 .

رسم بياني يبين العلاقة الارتباطية بين كل من سمة الذهانبة الخاصة بالمدربيين والقلق كسمة عند اللاعبين



### الاستنتاج الخامس

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوي الدلالة (0,01) بين سمة الذهانبة لدي المربيين والقلق كحالة وكسمة لدي اللاعبين

بعد عرض النتائج في الفصل السابق سوف يتطرق الباحث الي مناقشتها ويكون ذلك علي

النحو التالي:

- التحقق من فروض البحث
- ما يثيره هذا البحث من مشكلات
- ما يضيفه هذا البحث إلي ما كان متوفر من المعرفة السيكولوجية

وتجدر الإشارة إلي انه لم يتمكن الباحث من مناقشة مثل هذه الدراسة في إطار جل

النظريات السابقة لان معظم هذه الدراسات لم تتطرق إلي العلاقة بين شخصية المربي الرياضي

والقلق كحالة وكسمة لدي اللاعبين ,وعليه سيحاول الباحث تفسير هذه النتائج في ضوء بعض الدراسات التي تمحورت حول علم النفس التربوي أو الرياضي .

### 1. من حيث التأكد من فروض البحث

سوف يوضح الباحث في هذا المحور الطرق التي استخدمها لمناقشة الفرضيات التالية:

#### • الفرضية الأولى:

• لشخصية المربي الرياضي ذات السمة الانبساطية دور في تخفيف القلق كسمة لدي لاعبي

#### كرة القدم

في هذه الحالة قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام المعالج الإحصائي (s, p, s) عند مستوى الدلالة (0,05 , 0,01) للكشف عن وجود علاقة ارتباطيه بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي اللاعبين حيث أثبتت التحاليل الإحصائية وجود ارتباط دال بين كل من سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي اللاعبين .

#### • الفرضية الثانية

• لشخصية المربي الرياضي ذات السمة الانبساطية دور في تخفيف القلق كحالة لدي لاعبي

#### كرة القدم

في هذه الحالة قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام المعالج الإحصائي (s, p, s) عند مستوى الدلالة (0,05 , 0,01) للكشف عن وجود علاقة ارتباطيه بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي اللاعبين حيث أثبتت التحاليل الإحصائية وجود ارتباط دال بين كل من سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي اللاعبين .

• الفرضية الثالثة: لشخصية المربي الرياضي ذات السمة العصابية دور في تخفيف القلق

#### كسمة لدي لاعبي كرة القدم.

في هذه الحالة قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام المعالج الإحصائي (s, p, s, s) عند مستوى الدلالة (0,05 , 0,01) للكشف عن وجود علاقة ارتباطيه بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي اللاعبين حيث أثبتت التحاليل الإحصائية وجود ارتباط دال بين كل من سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي اللاعبين .

- **الفرضية الرابعة:** لشخصية المربي الرياضي ذات السمة العصابية دور في تخفيف القلق كحالة لذي لاعبي كرة القدم  
في هذه الحالة قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام المعالج الإحصائي (s, p, s, s) عند مستوى الدلالة (0,05 , 0,01) للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لذي اللاعبين حيث أثبتت التحاليل الإحصائية وجود ارتباط دال بين كل من سمة الانبساطية والقلق كسمة لذي اللاعبين .
- **الفرضية الخامسة:** لشخصية المربي الرياضي ذات سمة الكذب دور في تخفيف القلق كسمة لذي لاعبي كرة القدم  
في هذه الحالة قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام المعالج الإحصائي (s, p, s, s) عند مستوى الدلالة (0,05 , 0,01) للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لذي اللاعبين حيث أثبتت التحاليل الإحصائية وجود ارتباط دال بين كل من سمة الانبساطية والقلق كسمة لذي اللاعبين .
- **الفرضية السادسة:** لشخصية المربي الرياضي ذات سمة الكذب دور في تخفيف القلق كحالة لذي لاعبي كرة القدم  
في هذه الحالة قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام المعالج الإحصائي (s, p, s, s) عند مستوى الدلالة (0,05 , 0,01) للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لذي اللاعبين حيث أثبتت التحاليل الإحصائية وجود ارتباط دال بين كل من سمة الانبساطية والقلق كسمة لذي اللاعبين .
- **الفرضية السابعة:** لشخصية المربي الرياضي ذات السمة الذهانية دور في تخفيف القلق كسمة لذي لاعبي كرة القدم  
في هذه الحالة قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام المعالج الإحصائي (s, p, s, s) عند مستوى الدلالة (0,05 , 0,01) للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لذي اللاعبين حيث أثبتت التحاليل الإحصائية وجود ارتباط دال بين كل من سمة الانبساطية والقلق كسمة لذي اللاعبين .



- الفرضية الثامنة: لشخصية المربي الرياضي ذات السمة الذهانية دور في تخفيف القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم

في هذه الحالة قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام المعالج الإحصائي (s, p, s, s) عند مستوي الدلالة (0,01 , 0,05) للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي اللاعبين حيث أثبتت التحاليل الإحصائية وجود ارتباط دال بين كل من سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي اللاعبين .

#### – ما تأثيره هذه الدراسة من إشكاليات مستقبلية

من خلال إجراء الدراسة الحالية وما صادفنا فيها من صعوبات ,يمكن استخلاص بعض الإشكاليات التي تحتاج للمزيد من البحث والتعمق ,وهذا ما نقترحه كإشكاليات مستقبلية

- ✓ دراسة الفروق في شخصيات المربين الرياضيين
- ✓ دراسة الفروق في سمات شخصية المربين الرياضيين
- ✓ دراسة العلاقة الترابطية بين شخصيات المربين الرياضيين ومستويات القلق كحالة لدي الرياضيين
- ✓ دراسة العلاقة الترابطية بين شخصيات المربين الرياضيين ومستويات القلق كسمة لدي الرياضيين
- ✓ دراسة العلاقة الترابطية بين سمات شخصية المربي الرياضي ومستويات القلق كحالة لدي الرياضيين
- ✓ دراسة العلاقة الترابطية بين سمات شخصية المربي الرياضي ومستويات القلق كسمة لدي الرياضيين
- ✓ إدخال بعض الأدوات الإحصائية الدقيقة وكذا التنوع في عينة البحث (القسم الأول , القسم الثاني ...)

#### 4 – ما يضيفه هذا البحث إلي ما كان متوفرا من المعرفة السيكولوجية

أهم إسهامات هذا البحث بصفة عامة والتي البحوث التي أجريت في الجزائر بصفة خاصة يمكن تلخيصها فيما يلي :

أ – إبراز العلاقات بين شخصية المربين الرياضيين والقلق كحالة لدي اللاعبين

- ب – إبراز العلاقات بين شخصية المربين الرياضيين والقلق كسمة لدى اللاعبين
- ج – الارتباط بين كل من سمة الشخصية علي كل حدي ,وبين القلق كحالة لدى اللاعبين
- د – الارتباط بين كل من سمة الشخصية علي كل حدي ,وبين القلق كسمة لدى اللاعبين
- ه – إبراز مكانة شخصية المربين الرياضيين في التخفيف من حدة القلق لدى اللاعبين
- و – التطرق إلي سمات شخصية المربين الرياضيين و دورها في تحضير اللاعب من الناحية النفسية والحد من القلق سواء كان كحالة أو كسمة

## استنتاجات البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أبعاد شخصية المربي الرياضي والقلق كحالة وكسمة الذي يميز الرياضيين, صنف أكابر والتعرف علي العلاقة بين هذين المتغيرين (الشخصية, القلق ) وكذا معرفة مدي الاختلاف الموجود بين اللاعبين حسب مستويات القلق لديهم ,ومن جهة أخرى التعرف علي الفروق في القلق سواء كان كحالة أو كسمة وقد بنيت هذه الدراسة علي ثمانية فروض هي :

- 1- لشخصية المربي الرياضي ذات السمة الانبساطية دور في تخفيف القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم
- 2- لشخصية المربي الرياضي ذات السمة الانبساطية دور في تخفيف القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم
- 3- لشخصية المربي الرياضي ذات السمة العصابية دور في تخفيف القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم
- 4- لشخصية المربي الرياضي ذات السمة العصابية دور في تخفيف القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم
- 5- لشخصية المربي الرياضي ذات سمة الكذب دور في تخفيف القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم
- 6- لشخصية المربي الرياضي ذات سمة الكذب دور في تخفيف القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم
- 7- لشخصية المربي الرياضي ذات السمة الذهانية دور في تخفيف القلق كحالة لدي لاعبي كرة القدم.
- 8- لشخصية المربي الرياضي ذات السمة الذهانية دور في تخفيف القلق كسمة لدي لاعبي كرة القدم

وبعد إجراء الباحث للجانب الميداني التطبيقي والذي استخدم فيه:

- قائمة القلق كحالة وكسمة (لسبيلبرجر و هانس 1969)

- قائمة الشخصية ( لايزنك 1968)

وبعد تطبيق هذين الاختبارين استنتج الباحث ما يلي :

1 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سمة الانبساطية والقلق كسمة لدي الرياضيين

2 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سمة الانبساطية والقلق كحالة لدي الرياضيين

3 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سمة العصابية والقلق كسمة لدي الرياضيين

4 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سمة العصابية والقلق كحالة لدي الرياضيين

5 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سمة الكذب والقلق كسمة لدي الرياضيين

6 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سمة الكذب والقلق كسمة لدي الرياضيين

7 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سمة الذهان والقلق كسمة لدي الرياضيين

8 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سمة الذهان والقلق كحالة لدي الرياضيين

## التوصيات والمقترحات:

- 1- العمل علي اعداد مرشدين نفسانيين مختصين في الميدان الرياضي
- 2- ضرورة تحضير الرياضيين قبل و اثناء وبعد المنافسة الرياضية  
تحضيرا نفسيا جيدا
- 3- ترسيخ مبدا تخصص علم النفس الرياضي في جامعاتنا
- 4- ضرورة دراسة شخصية المربي الرياضي من الجانب النفسي
- 5- الزام الفرق الرياضية علي توفير محضرين نفسانيين في الفرق طيلة  
الموسم الرياضي
- 6- العمل علي اعداد استشارة وطنية حول اهداف علم النفس الرياضي
- 7- العمل علي تطوير الارشاد النفسي الرياضي كاختصاص اكايمي في  
منضومتنا الرياضية
- 8- الحث علي دعم المربين الرياضيين للفئات الصغري وتحضيرهم  
نفسيا، لان شخصيتهم تنعكس علي اللاعبين منذ فترة التكوين الرياضي
- 9- احداث نص قانوني ثابت يضمن ادماج المرشد النفسي الرياضي في  
مراكز تكوين المواهب الشابة
- 10- اعادة النظر في دور المدربين في الفرق الرياضية وتحديد دور  
المرشد الرياضي داخل الفريق .

## قائمة المصادر والمراجع:

### المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، 1980.
- 2- إبراهيم بسيوني وآخرون، السلوك التنظيمي.
- 3- ابراهيم وجيه محمود، الصحة النفسية، دار الملايين للنشر، الطبعة الأولى، 1987.
- 4- أبو اليزيد الميتمت، النظم السياسية والحريات العامة.
- 5- أحمد عربي، عودة كرة اليد وعناصرها الأساسية.
- 6- أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلومصرية، القاهرة، بدون طبعة، 1976.
- 7- أحمد ماهر: السلوك التنظيمي - مدخل بناء المهارات.
- 8- أحمد محمد عامر، أصول علم النفس العام في ضوء الإسلام.
- 9- الأزرق بوعلوا، الإنسان والقلق، مسنا للنشر، الطبعة الأولى، 1993.
- 10- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، قلق المنافسة، دار الفكر العربي، 2000.
- 11- أسامة كامل راتب، النمو الحركي الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 12- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 13- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق، دار الفكر العربي، 1990.
- 14- اسماعيل حسن عبد الباري، مؤسسة الثقافة الجامعية.
- 15- إسماعيل علي مسعود علم الاجتماع السياسي، الجزء الثاني.
- 16- إقبال محمد بشير وسامية محمد فهمي: الخدمة الاجتماعية في المجال النفسي.

- 17- ألفت محمد حقي، علم النفس المعاصر، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001.
- 18- امين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، 1996.
- 19- بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف الإسكندرية، 1994.
- 20- بن يونس محمد: مبادئ علم النفس، دار الشروق، عمان، الأردن، 2004.
- 21- بوداود عبد اليمين: تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في التعلم، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، 1996.
- 22- ثامر محسن واثق ناجي، كرة القدم عناصرها الأساسية، جامعة بغداد، 1972.
- 23- جلال وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، 1989.
- 24- حامد عبد السلام زهران، الحصاة النفسية والعلاج النفسي عالم الكبت، القاهرة، ط3، 1979.
- 25- حسن احمد الشافعي، المسؤولية والمنافسات الرياضية، بدون سنة.
- 26- حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 2002.
- 27- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1988.
- 28- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984.
- 29- الخولي وليم، علم النفس والطب العقلي، دار المعارف.
- 30- رمضان محمد القذافي، الشخصية - نظرياتها، اختبارات أساليب قياسها.
- 31- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986.
- 32- زغلول رافع النصير، والزغلول عماد عبد الرحيم، علم النفس المعرفي، دار الشروق، عمان، الأردن، 2003.

- 33- زكي محمد حسن، المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997.
- 34- زهير أحمد الساعي، إديس عبد الحليم، القلق وكيف نتخلص منه، دار العلم، دمشق، الطبعة الأولى، بدون تاريخ.
- 35- سامي الصفار، كرة القدم كتاب منهجي لطلاب الكليات ت.ر.ب، ج1، بدون تاريخ.
- 36- سعد جلال وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر العربي، 1989.
- 37- سهير كامل أحمد، سيكولوجية الشخصية.
- 38- السيد عبد العاطي السيد، المجتمع والثقافة والشخصية - دراسة في علم الاجتماع الثقافي.
- 39- سيغmond فرويد ترجمة معهد عثمان نجاني، الكف، المرض، القلق، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة الثالثة، 1957.
- 40- الشماع نعيمة، الشخصية، معهد البحوث والدراسات العربية، 1977.
- 41- شيلدون كاشدون ترجمة عبد العزيز عبد السلام، علم النفس الشواذ، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، بدون سنة.
- 42- عبد الخالق أحمد محمد، الأبعاد الأساسية للشخصية، بيروت، الدار الجامعية للطباعة، 1983..
- 43- عبد الكاخر جليل، الدافعية، دار المعرف 2006.
- 44- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، دار المعارف، ط4.
- 45- علي عبد الرزاق علي، أسس علم الاجتماع.
- 46- علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، م تونني، الإسكندرية، 1992.
- 47- عمر بدران، علاقة الدافعية ببعض متغيرات الشخصية، دار الفكر العربي 2006



- 48- عمرو أبو المجد، جمال النمكي، تخطيط برامج تربية وتدريب النشء في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، ج1، ط1، 1997.
- 49- فاروق العادلي ود. سعد جمعة، الأنثروبولوجيا مدخل اجتماعي وثقافي.
- 50- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، بيروت، الطبعة الأولى الثالثة، 1983.
- 51- فؤاد البهي السيد ترجمة جمال زكي، الفلق، دار الفكر العربي، بدون طبعة، بدون سنة.
- 52- فيصل محمد الزراد، الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية، ط1، دار العلم، بيروت، 1984.
- 53- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، 1998.
- 54- قاموس اللغة الجليلي بن الحاج يحيى، المؤسسة الوطنية للكتاب، بدون طبعة، 1984، ص 462.
- 55- قسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر،
- 56- كاظم ولي أغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، بيروت، طبعة 11، بدون سنة.
- 57- كلفن هال ترجمة محمد فتحي الشنيطي، الشخصية، دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة الأولى، 1960.
- 58- لازاروس رينشارد، الشخصية، دار الشروق، 1989.
- 59- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية، دار ابن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
- 60- مجلة الفكر العربي، المجلد العاشر، العدد الثالث، 1979.
- 61- مجلة عالم المعرفة، العدد 100، الكويت، المجلس الوطني للثقافة.
- 62- محمد أحمد بيومي، الأنثروبولوجيا الثقافية.

- 63- محمد حسن علاوى , علم النفس الرياضي ,دار المعرف 2002.
- 64- محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات النفسية ,دار الفكر العربي 2002 .
- 65- محمد حسن علاوي, علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002.
- 66- محمد حمدي الحجاز، فن العلاج في الطب السلوكي، دار الملايين، الطبعة الأولى، 1990.
- 67- محمد خيرى فرغلي وآخرون، علم الاجتماع الأسس والمفاهيم والمنهج التطبيقي، ص 59، النهضة العربية، 1975.
- 68- محمد سعيد فرح، البناء الاجتماعي والشخصية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 69- محمد فيصل خير الزراد، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، دار الملايين، الطبعة الأولى، 1984.
- 70- محمد محمد إبراهيم وآخرون، السلوك الإنساني في التنظيم، مطابع الولاة الحديثة، 1997.
- 71- محمد مصطفى زيدان محمد السيد الشربيني، سيكولوجية النمو، الطبعة الأولى، 1966.
- 72- مصطفى غالب، الإعلام، الخجل، القلق، منشورات دار الهلال، بدون طبعة، 1980.
- 73- مصطفى فهمي: الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة، بدون طبعة، 1976.
- 74- مصطفى فهمي، علم النفي الإكلينيكي، مكتبة مصر، بدون طبعة، 1967.
- 75- مصطفى يوسف، علم النفس الحديث، مكتبة الأنجلومصرية، ص 1963.
- 76- مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998.
- 77- نزار مجيد كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد كلية الرياضية، ط1، 1989.

- 78- نوري حافظ، المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، الطبعة الثانية، 1995.
- 79- هدى عبد الحميد يرادة ود. فروق محمد الصادق، علم نفس النمو.
- 80- محمد ازهر السماك، الاصول في البحث العلمي، ص 42 دار الحكمة للطباعة والنشر 1980
- 81- وجيه محجوب، طرق البحث العلمي ومناهجه، ص60 مطبعة جامعة الموصل 1988

- 82- Alport, Gordon, 1969.
- 83- Anastarianne psychological testing, p 40.
- 84- BAKKER F. C. et CIOL : Psychologie et pratique sportive, vigot, Paris, 1992, p 108.
- 85- BERNARD TURPIN F. B, Préformation et formation, Paris, edition Amphora.s.
- 86- BERNARD TURPIN, Football préformation et formation, 1993, p 37.
- 87- Cazarus, Richard, 1969, p 86-94.
- 88- Gleitman HENRY, psychology, p 68.
- 89- GROSSER, M : Psychomotorische Schnell koordination, schorndorf, 1990, p 140.
- 90- HARRED. LOTE, Schnellkraft training. Berlin, 1992.
- 91- Harry Stack Sullivan, the conception of modern psychology, p 23.
- 92- Heltherington Emavir and pake child psychology, p 13.
- 93- HIRTZ, Zur bewegungs eienschaft und G ewandtheit, 1994, p 129.
- 94- HUTT. MXL. Et al, 1966, p 88.
- 95- Ibid, p 98.
- 96- JOEL CORBEAU, De l'école... aux associations, Paris, 1988, p 118.
- 97- Joseph grifith, the psychology of human Behavior.
- 98- Joseph grifith, the psychology of human Behavior.
- 99- Koller Wolfgang gestait psychiligy, p 50.
- 100- L.P. MATVEIV M, Les aspects fondamentaux de l'entraînement, p 155.
- 101- Lasswell H D power and prsonality, p 20.
- 102- Ledford Bischof : interpreting personality théorie, p 8.
- 103- Martens :coaches guide to sport psychologie,1987

- 104- Parson talcott structure and personality, p 28, the free pren 1965.
- 105- Parsons, Talcott, structure and grocessin societ , p 10.
- 106- Plant, James S. 1937, p 73. 7U.
- 107- R. TAELMAN, Football technique nouvelle d'entraînement, 1990, p 100.
- 108- R. TAELMAN, Football technique nouvelle d'entraînement, 1990, p 151.
- 109- R. TAELMAN, Football technique nouvelle d'entraînement, 1990, p 26.
- 110- R. TAELMAN, Football technique nouvelle d'entraînement, 1990, p 26.
- 111- Raymond Thomas : La préparation psychologique du sport, ED vigot, Paris, 1991, p 27.
- 112- S. Sunderdes, general psychology, pp 116-120.
- 113- Snowman. J, psychology applied to teaching and california, 1997, p225.
- 114- Timasheff Nicholas. S sociological théory, p 16. Townroe and yate George sociology fourth edition, 1999, p 19.
- 115- Uston Arthur and harrin Robert stuisse of personality, p50.
- 116- Z Barlu, Society, culture and personality, p 124.
- 117- Z Barlu, Society, culture and personality, pp 124-128.

الملاحق

## ملحق رقم 01

جامعة الجزائر

والرياضية معهد التربية البدنية

فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الرياضيون لوصف حالة القلق لديهم، أثناء المنافسة اقرأ كل عبارة ثم ضع علامة (x) علي

يسار العبارة بحيث ينطبق مع حالتك التي تشعر بها أو قبل يوم واحد من مباراة رياضية هامة، حيث أبدأ بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة، لا توجد إجابات صحيحة وأخري خاطئة لا تضيع وقتك طويلا أمام أي عبارة وحاول أن تحدد الإجابة التي يبدوا أنها تصنف بدقة شعورك قبل المنافسة.

مقياس القلق كحالة: لسيلبرجر و هانس

العبارات	أبدأ	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
1. اشعر بهدوء				
2. اشعر باطمئنان				
3. أنا متوتر				
4. اشعر بخوف				
5. اشعر بأنني في حالتي الطبيعية				
6. اشعر بارتباك				
7. اشعر بضيق من احتمال سوء حظي				
8. اشعر باستقرار				
9. اشعر بقلق				
10. اشعر بأنني مستريح				
11. اشعر بثقة في نفسي				
12. اشعر بأنني عصبي				
13. أنا مضطرب				
14. اشعر بان أعصابي مشدودة				
15. أحس باسترخاء				
16. اشعر براحة البال				
17. أنا منزعج				
18. اشعر بتوتر زائد				
19. اشعر بفرح				
20. اشعر بسرور				

## مقياس القلق كسمة : لسبيلبرجر وهانس

العبارة	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
21. اشعر بسرور				
22. اتعب بسرعة				
23. اشعر أنني أكاد ابكي				
24. أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين				
25. اخسر بعض الأشياء لأنني لا استطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية				
26. اشعر باستقرار				
27. أن هادئ وأعصابي باردة				
28. اشعر بان المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا استطيع التغلب عليها				
29. اقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقيقة أن اقلق منها				
30. أن سعيد				
31. أميل إلي اخذ الأمور بجدية				
32. اشعر بعدم الثقة بنفسي				
33. اشعر باطمئنان				
34. أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة				
35. اشعر باكتئاب				
36. أنا مرتاح البال				
37. تدور في ذهني بعض أفكار غير هامة تضايقتني				
38. عندما افشل في شيء لا استطيع إن أبعده عن فكري				
39. أنا شخص ثابت				
40. أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي الحالية				



## ملحق رقم 02

### جامعة الجزائر

### معهد التربية البدنية والرياضية

في إطار انجاز أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية سيدي الرجاء منكم مساعدتنا للقيام بهذا البحث

فيما يلي بعض العبارات التي ممكن أن ترتبط بشخصيتكم وتحديد أنماطها.

اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت تنطبق عليك ,اجب علي كل سؤال من الأسئلة التالية بوضع إشارة ( ) تحت كلمة (نعم) أو (لا) اجب بسرعة ولا تفكر كثيرا حول المعني الدقيق للسؤال من فضلكم تذكر أن تجيب علي كل سؤال.

### مقياس الشخصية:لايزنك

لا	نعم	العبارة
		1. هل لك هوايات كثيرة ومتنوعة
		2. هل يتغلب مزاجك في اغلب الأحيان
		3. هل يحدث أحيانا أن تشعر بالنعاسة بدون سبب
		4. هل حدث في أي موقف إن كنت جشع (طماع) فأخذت لنفسك من أي شئ أكثر مما يخصك
		5. هل أنت اقرب إلي الحيوية
		6. هل يضايقك كثيرا أن تري طفلا أو حيوانا يتعذب
		7. هل تقلق في كثير من الأحيان علي أمور لم يكن يصح أن تعملها أو تقولها
		8. إذا وعدت إن تعمل شيئا هل تحافظ علي وعدك مهما يكن ذلك متعبا لك
		9. هل أنت تنفعل بسهولة
		10. هل حدث إن أقيت اللوم علي شخص آخر لخطا كنت تعرف انك المسئول الحقيقي عنه
		11. هل العادات الحميدة والنظافة لها أهمية كبيرة عندك
		12. هل كل عاداتك حسنة ومحبية
		13. هل تميل لان تبقي بعيدا عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية
		14. هل تشعر غالبا بالملل والضيق الشديد
		15. هل تفضل إن تتصرف كما تريد بدلا من إن تتصرف وفق الانظمة والأعراف
		16. هل يضايقك في اغلب الأحيان الشعور بأنك عملت ذنب
		17. هل يحدث أحيانا إن تتكلم عن أشياء أو موضوعات لا تعرفها
		18. هل تعتبر نفسك شخص عصبي
		19. هل لك أصدقاء كثيرون
		20. هل أنت تحمل الهم باستمرار
		21. هل تقلق علي ما يحتمل إن يحدث من أمور سيئة
		22. هل أنت عادة من يبدأ بإقامة علاقات صداقة جديدة
		23. هل تعتبر نفسك متوتر أو سهل الاستثارة
		24. هل تتفاخر بنفسك قليلا من حين لآخر
		25. هل يمكنك بسهولة إن تدخل الحيوية علي حفلة مملّة ثقيلة الدم
		26. هل تقلق علي صحتك
		27. هل حدث إن قلت أي شيء سيء أو قبيح عن ابي شخص
		28. هل تحب إن تقول نكت وحكايات مسلية لأصدقائك
		29. هل تحب الاختلاط بالناس
		30. هل تشعر غالبا بان الحياة مملّة جدا

		31. هل حدث إن استغليت أي شخص
		32. هل تتهرب من الضرائب لو تأكدت انك لن تضبط إطلاقا
		33. هل يمكنك إن تحافظ علي استمرار حيوية حفلة
		34. هل تقلق لمدة طويلة جدا بعد مرورك بخبرة مخجلة
		35. هل تعاني من الأعصاب
		36. هل تفعل غالبا ما تتصح به غيرك
		37. هل تجرح مشاعرك بسهولة عندما يجد الناس فيك أو في عملك عيبا أو خطأ
		38. هل تعتقد إن إتباع انظمه وأعراف المجتمع أفضل من التصرف حسب الرأي الشخصي
		39. هل يراك الآخرون علي انك ملئ بالحيوية والنشاط
		40. هل يكذب عليك الناس كثيرا
		41. هل أنت مستعد دائما للاعتراف بالخطاء إذا صدر منك
		42. هل تشعر بحزن شديد علي حيوان وقع في مصيدة
		43. هل تكون صداقات بسرعة كبيرة
		44. هل تحترم كبار السن حتى ولو اخطئوا عليك
		45. هل تفقد أعصابك بسرعة
		46. هل تعتقد إن من الأفضل عدم الوثوق بالناس
		47. هل تحب إن تمزح مع الآخرين بشكل كبير
		48. في كثير من الأحيان هل تحمل وبشكل كبير هم أي عمل تفكر إن تقوم به
		49. هل يضايقك انك تجيب علي هذه الأسئلة

