



الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعب خماسي الكرة

على لاعبي أندية المحافظة بخماسي الكرة
بحث وصفي

بحث مقدم

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة
من قبل الطالب

علي حسين بخيت - بكر كاظم بكر

٢٠١٨م

التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث

يتطلب من اللاعبين للوصول للمستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي الانتظام في التدريب المستمر والشاق في نوع النشاط الذي يختاره ، اللاعب يتفاعل مع بيئته الرياضية يؤثر فيها ويتأثر بها ، وهذا التفاعل لا يقتصر على مجرد الاستجابة للمواقف الرياضية المتعددة التي يمر بها في التدريب والمنافسات ، بل غالباً ما يكتسب اللاعب في هذا التفاعل خبرات وتصورات عن نفسه وعن الآخرين ، وذلك من خلال إدراكه المستمر لما يتمتع به من قدرات بدنية ومهارية وخططية كجزء من ادراكه العام لنفسه ، وهناك شبه إجماع على ان مفهوم الذات (self Concept) مصطلح يطلق على ما يدركه الفرد عن نفسه .

وطبيعة المجال الرياضي التنافسي يكسب مفهوم الذات أهمية عامة والذات المهارية أهمية خاصة لما توفرانه للرياضي من مواقف مختلفة للعلاقة بين الرياضي وإدراكه لنفسه ، وهو يختلف من موقف لآخر ، فعندما يمارس الرياضي إحساساً سلبياً بالخبرة يعني ان هناك تصارعاً مع الذات وهو يخلق عدم الرضا الذي يؤثر بدوره في مستوى الأداء الرياضي .

ولعبة خماسي الكرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة فعاليتها ومهاراتها الأساس المتنوعة دفاعاً وهجوماً وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية لتحقيق افضل النتائج وخماسي الكرة تتميز في حجم الانفعالات الكثيرة حيث تزداد بازدياد الأهمية وخصوصاً في المراحل الحاسمة من المنافسة حيث نعرف ما تسببه الانفعالات السلبية عند الرياضيين من أضرار وخيمة عندما لا يتحقق الفوز في إحراز النقاط وحيث ان الانفعالات النفسية تؤدي دوراً بالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضي لأنها ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وأنواع الأنشطة التي يمارسها إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون ان تصطبغ بالانفعال^(١). وتكمن أهمية البحث بدراسة الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي خماسي الكرة وكذلك التعرف على الذات المهارية لديهم فضلاً عن طبيعة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والذات المهارية للاعبين .

• مشكلة البحث

يعد العاملان النفسي والمهاري عنصران مهمان وأساسيان في مجالات التدريب الرياضي و الألعاب الرياضية وخماسي الكرة إحدى الألعاب الرياضية المهمة التي من خلال هاذين العاملين يتمكن لاعب خماسي الكرة أن يرتقي بمستواه البدني والمهاري والخططي والنفسي أي العام بشكل دقيق أثناء المباراة ، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث وكذلك من خلال الملاحظة المستمرة للعمليات التدريبية اظهر إن عمليات الأعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدربين والعاملين في مجال التدريب أي إن هذه الجوانب لم

تأخذ القدر الكافي من الأهمية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي لغرض التحكم بانفعالات اللاعب السلبية التي يواجهها في أثناء المنافسة والتي تنعكس على مستوى أداء اللاعب نفسه وعلى نتائج الفريق ككل في لائحة الدوري وكذلك على المستوى العام لفنون اللعبة .

كما إن الانفعالات العالية للاعبين تترك آثارها السلبية والضارة بوظيفة القدرات العقلية والتي تؤدي إلى تشوه الإدراك والذكاء وتعطل التفكير المنتظم وعدم القدرة على حل المشكلات ، وضعف القدرة على التذكر وشل السيطرة والحكمة في تصرفات اللاعبين .

ويبدو هذا واضحاً لدى اللاعبين وخاصة في المنافسات الرياضية إذ نشاهد كثيراً من اللاعبين الجيدين عندما يفقدون أعصابهم وتثار انفعالاتهم يفقدون كثيراً من مسؤولياتهم المهارية والخططية وهذا يكون ناتجاً سلبياً كبيراً على المستوى الفني للاعب وبخاصة في المنافسات القوية والحاسمة فالانفعال الشديد هو العدو اللدود للتفكير الهادئ والتصرف الموزون لأنه يبعد اللاعب عن رؤية كثير من الحقائق والتأمل في مجريات اللعب السريع .

ومما تقدم تبرز مشكلة البحث في تأثير الاستجابة الانفعالية على اللاعبين ومستواهم المهاري وكذلك الذات المهارية لدى لاعبي خماسي الكرة فضلاً عن العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والذات المهارية .

• أهداف البحث

- ١ . التعرف على واقع الاستجابة الانفعالية و الذات المهارية لدى لاعبي خماسي الكرة
- ٢ . التعرف على العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي خماسي الكرة

• فرضيات البحث

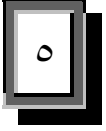
- ١ . هناك تباين في واقع الاستجابة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي خماسي الكرة
- ٢ . وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي خماسي الكرة

• مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :- اندية المحافظة بخماسي الكرة
- ٢-٥-١ المجال الزماني :- ٢٢/٤/٢٠١٨ - ٦/٥/٢٠١٨
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- القاعات الرياضية

• الدراسات النظرية

• مفهوم الاستجابة



الاستجابة (Response) " هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي * ويرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه ، أو هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك كتحسن أداء لاعب خماسي كرة القدم، كما تعرف الاستجابة (Response) بأنها تغييراً مستتراً أو ظاهراً يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن وينعكس هذا السلوك نتيجة لتنبيه معين ، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه الى التكيف من جديد وفقاً للموضع الجديد الناشئ عن فعل التنبيه والإثارة " (١)

وهناك أنواع عديدة من الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي يمكن ملاحظتها على ناتج نشاط الفرد أو سلوكه .

أنواع الاستجابات (٢)

١- استجابات حركية :

تعد سرعة الاستجابة الحركية من المتطلبات المهمة لدى اللاعبين في كرة القدم فان الاستجابة الحركية هي الزمن الذي يستغرقه الاداء منذ ان ظهرت فرصة التهديد الي نهاية عملية التهديد وسرعة الاستجابة الحركية فظلا عن التهديد بكرة القدم للصالات يحتاج الى الدقة اذ ان الدقة في كرة القدم هي تسخير جميع الامكانيات الفنية او المهارية للاعب كرة القدم وتعني كيفية السيطرة على الاداء الحركي والتحكم به والتوجيه لمهارة التهديد ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديد للاعبوا كرة القدم فئة الناشئين بعيدا عن الارتجال والعشوائية ايماننا منه بان معرفة العلاقة بينهم ستساهم في معالجة الضعف ومحاولة تحسين الاداء وتطويرهم لا سيما لاعبي كرة القدم فئة الناشئين اما فرض البحث فقد كان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديد للعينة البحثية

*الكائن العضوي: هو الإنسان والحيوان ، والإنسان: هو الوسيط بين المنبه والاستجابة .
(١) احمد محمد عبد الخالق؛ أسس علم النفس الرياضي : الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٠ ، ص ٢٣ .
(٢) احمد محمد عبد الخالق ؛ نفس المصدر : ص ٢٤ .

٢- استجابة لفظية :

كالرد على سؤال يوجه إليك .

٣- استجابات فسيولوجية:

كارتفاع ضغط الدم ، أو تقلص عضلات المعدة أو توتر عضلة الجبهة (Frontajis) .

٤- استجابات انفعالية :

كالفرح عند سماع خبر سار ، أو الحزن عند سماع خبر سيئ أو مؤلم .

وهي مايراد بها كسب معارف أو افكار (كالتفكير والتذكر ، والتعلم)

٦- استجابات بالكف عن نشاط :

كالتوقف عن السير أو التفكير عند سماع خبر معين .

• الانفعال (Emotion)

اختلف العلماء في تعريفهم للانفعال (Emotion) لاختلاف الزاوية التي ينظرون منها وتبعاً للناحية التي يؤكدونها فمنهم من يهتم بنشأة الانفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية ومنهم من يحلل طبيعته إلى نظرية تكوينية وبيئية وفسولوجية

وقد عد (عبد علي الجسماني) الانفعالات بأنها " أشبه بالتوابل بالنسبة للحياة حيث بدون الانفعالات تكون حياة الإنسان رتيبة ومملة لأنها تعد منشطة للحياة داعية إلى تنوعها وتلوينها والانفعالات هي استجابة الفرد إلى الموقف الذي يلقي فيه نفسه " (١)

ويتفق (آرنوف وينج) على " ان الانفعالات حدث داخلي لان الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه واحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به " (٢)

وهذا ما يلاحظ على لاعب خماسي أو أي رياضي آخر أثناء ممارسة النشاط الرياضي أو في المنافسة الرياضية (المباريات) ، ومن النادر أن لا ينفعل الرياضي بمستوى معين بحسب

(١) عبد علي الجسماني ؛ علم النفس وتطبيقاته . بغداد : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ٤١ .

(٢) آرنوف وينج ترجمة عادل عز الدين وآخرون ؛ مقدمة في علم النفس . القاهرة : مطبعة الاهرام ، ١٩٨٣ ، ص ١٣٣ .

ظروف السباقات الرياضية الأخرى يسبب الحزن والإحباط والقلق والذي يعمل على زيادة حالة الانفعال عند الرياضي مما يؤثر في الإدراك وتغيير الأوضاع والمواقف وهذا ينعكس سلبياً على استخدام تلك اللعبة ومتطلباتها ، " ويعد النشاط الرياضي حالة إغناء لموقف ومسار الانفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب .

ان قيام لاعبين خماسي كرة القدم بتسجيل عدد من النقاط وتحقيق الفوز في مباراة مهمة يسبب البهجة والفرح والسرور والرضا وكذلك الفشل في حالات أخرى بسبب الخسارة في المباراة أو التصرف السليم وان هاتين الحالتين تعدان خبرات يومية يتمكن الرياضي من جمعها أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

• خصائص الانفعالات والصفات العامة لها

أجرى علماء وظائف الأعضاء العديد من التجارب لدراسة الانفعالات الرياضية ومعرفتها " وتوضح النتائج التي تم التوصل إليها من هذه الدراسات والتجارب الميدانية إمكانية الوصول إلى تحديد سلسلة كبيرة من الخصائص والصفات للانفعالات الرياضية وكذلك معرفة أثرها على القيام بالعمل والتصرف الرياضي ومن الخصائص العامة للرياضيين سرعة حركة الانفعالات وتغايرها والتغير السريع في الأحداث أو الحوادث التي تسببها " (٣) فعند تسجيل عدد من النقاط في خماسي كرة القدم تظهر السعادة يصاحبها الفرح والسرور وبعد ثوان تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرات انفعالية تتميز بالخصائص الآتية:-

١- الذاتية :

" تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعا ذاتيا وتختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين " (١) فالفرح قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يفشل في إحراز النقاط في خماسي كرة القدم مثلاً أو قد يعطوه الفرح والسرور والبهجة عندما يفوز ناديه في دوري خماسي كرة القدم ، وقد لا يستوجب الأمر لتلك الحالتين لشخص ثالث .

(١) جمال حسين الالوسي ؛ علم النفس العام . بغداد : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨ ، ص ٢٠٩ .
(٣) محمد عادل رشدي ؛ علم النفس التجريبي الرياضي . بنغازي ، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٦ ، ص ١١٦ .

٢- التعدد :

تمتلى حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر ، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم " تكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الحالات تكون بسيطة (ضعيفة) وبعضها قوية أو مركبة " .

٣- التباين (الاختلاف في الدرجة) :

قد يفرح الفرد لرؤية صديق او لفوزه في منافسة رياضية ، أو نجاحه في الامتحان أو بمناسبة اشترائه في عمل ما ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الشدة والدرجة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على انه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من اقل درجة إلى أقصى درجة ، " قد يفرح لاعب بدعوته لتمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت إشراف مدرب معين ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة وتتباين من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات " (٢) .

٤- الارتباطات بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية :

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية التي كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال مثل التغيرات العضوية كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيراً ما يتعرض لها اللاعب ونوع تأثيرها فيه مثل ظهور علامات التعرق أو اصفرار الوجه أو حالات ارتجاف الأطراف السفلى أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الأخرى.^(١)

(١) محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ ، ص ٢٤٧ .

(٢) Robinsteinsl : Allgemine Psyuology – Brln,1963 .

(٢) طلعت منصور وآخرون؛ أسس علم النفس العام . القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٩ ، ص ١٥٠ .

• المظاهر الخارجية والداخلية المصاحبة لانفعالات

لاعبي خماسي كرة القدم

ترتبط خبرات لاعبي خماسي كرة القدم الانفعالية المختلفة بتغيرات داخلية عضوية وكذلك ببعض المظاهر الخارجية التي تظهر على أجزاء مختلفة من جسم اللاعب وكما يأتي:-

أولاً - المظاهر الخارجية^(٢)

أ- الحركات التعبيرية للوجه

تعد لعبة خماسي كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تتميز بالانفعالات المختلفة نظراً لتفاعل اللاعبين مع بيئة المباراة من حيث الجو وشدة المنافسة وأهميتها وتشجيع الجماهير... الخ فترسم ملامح ذلك الحدث على تلك الحركات التعبيرية لوجه اللاعب سواء كانت ملامح الفرح أو الحزن أو الألم ... الخ .

ب- الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم

ترتبط الانفعالات المختلفة بالكثير من الحركات التعبيرية المختلفة لكل أجزاء الجسم فكثيراً ما نلاحظ في حالات الفرح والسرور ان الفرد يبدو مرفوع القامة متسع الصدر وكثيراً ما نشاهد تلك الحركات التعبيرية في أثناء المنافسات الرياضية كما هو الحال عند تسجيل النقاط في لعبة خماسي كرة القدم .

ان التعبير الانفعالي الناجم عن رفع الصوت أو خفضه وكذلك سرعة الكلام وحدته لبعض النواحي المعبرة للحالات المختلفة التي يمر بها اللاعب ، ومدى أو كيفية ادراج النغمة الصوتية للكلام والضغط على بعض الكلمات المعينة ومخارج الحروف ، كل ذلك يمكن الفرد من التعبير عن الكثير من الحالات الانفعالية .

(٢) محمد حسن علاوي؛ ١٩٨٧، المصدر السابق . ص ٢٥٢ - ٢٥٤

ثانياً - المظاهر الداخلية (العضوية) (١)

أ - ضغط الدم وتوزيعه

غالباً ما يحدث ارتفاع ضغط الدم في حالة انفعال اللاعب مما يؤدي إلى تغيير في توزيعه بين سطح الجسم وداخله وكذلك تعرض اللاعب في تلك الحالة إلى احمرار الوجه في أثناء حالات الخجل والغضب والى الشحوب في حالة الخوف .

ب - اتساع حدقة العين

هناك حركة ديناميكية غير إرادية في شكل حدقة العين حيث تضعف وتصغر في حالات الألم والاضطراب وتتسع وتكبر في حالة الفرح والسرور .

ج - جفاف الحلق والبلعوم

إن عملية التوتر والاضطراب التي تنتاب اللاعب تؤدي إلى زيادة تعرقه وسيل اللعاب مما يؤدي إلى جفاف الفم والبلعوم في حالات الفرح والغضب والفرح .

د - عملية الهضم ونشاط الغدد

يتأثر جهاز الهضم في حالة الانفعال والخوف والقلق لدى الإنسان وتظهر علامات ذلك عن طريق تقلبات داخلية وعدم استقرار عمل المعدة والإحساس بالضغط على جدار المعدة وفي بعض الأحيان يصاب اللاعب بالإسهال أو الإمساك والآلام المعوية المفاجئة نتيجة لذلك .

هـ - زيادة النبض وعملية التنفس

إن حالات الانفعال الزائد التي يتعرض إليها اللاعب كالخوف والغضب يؤدي إلى زيادة عدد ضربات القلب وكذلك زيادة غير طبيعية في عدد مرات التنفس لتعويض نقص الأوكسجين الذي يحترق بسرعة في التفاعلات التي تحدث داخل الجسم نتيجة عدم الاستقرار النفسي والعضوي الذي يمر به اللاعب ، ووجد انه في

هذه الحالة تزداد نسبة السكر وكمية الادرينالين لزيادة نشاط عمل الغدد الكظرية والغدد النخامية مما يؤدي إلى شحوب الوجه وارتجاف العضلات .

(١) نزار الطالب ؛ محاضرة علمية في مادة علم النفس الرياضي. جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، لطلبة الدكتوراه ، ١٩٩٩ ، ص ١٥ .

• العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد

يعد مفهوم الذات من اقدم المفاهيم التي حددت معرفة الطبيعة الإنسانية ، وكان مركز الاهتمام في بداية دراسة الذات ينصب على العمليات السلوكية التي بواسطتها يكتسب الأفراد المعرفة بخصوص أنفسهم . وطبيعة وعي ومعرفة الفرد لذاته لها تأثير كبير في سلوكه وشخصيته وهذا يعني إن سلوك الفرد وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته ، إن أهم العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد هي^(١) :-

١- العامل العائلي .

٢- العامل المهاري .

٣- عامل الخصائص الجسمية .

إن الإنسان يتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها وبشكل خاص مع المهمين في حياته كالوالدين والأخوان

والأقارب والأصدقاء ويبدأ بتطوير مفهوم الذات والذي يبنى على تقييمات الآخرين بشكل كبير ، فاذا كانت

هذه التقييمات غير مناسبة هنا تحدث حالة من التنافر والتي تولد حالة من القلق النفسي ، ويعتقد فرويد إن

الشخصية تتكون من ثلاثة مكونات هي الذات الدنيا (Id) والانا أو الذات (ego) والذات العليا (

Super ego) وبين دور كل من المكونات الثلاثة وتفاعلها مما يحدث الصراع ومن ثم المرض النفسي^(٢)

• العوامل المؤثرة في مستوى فاعلية الذات :-^(٣)

هناك اربعة عوامل تؤثر في فاعلية الذات هي :-

١- إنجازات الأداء Performance accomplishments

٢- الخبرة البديلة Vicarious experience

٣- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion

٤- الحالة الفسيولوجية Physiological State

١- إنجازات الأداء

تعد إنجازات الأداء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته وانه قادر وفاعل في هذا النوع من الأداء وعلى العكس من ذلك في حالة فشله فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدرته وفاعليته . إن قدرة اللاعب على تحقيق النجاح في أداء منفرد يؤدي إلى المزيد من فاعلية الذات عن نجاحه في تحقيق النجاح في أداء يشترك فيه مع الآخرين .

١- الخبرة البديلة

يقوم اللاعب في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق له أدائها من قبل وكذلك في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس أول مرة لم يسبق له مواجهته من قبل وفي هذه الحالة فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة ، لكن يمكن عن طريق مراعاة المدرب لأداء نموذجي جيد للمهارة الجيدة وامكانية مشاهدة عرض مرئي تسجيلي لمباراة يشترك فيها المنافس الذي لم يسبق للاعب مواجهته أو قيام المدرب بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس ولهذا يطلق الباحثون على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالنموذجية (Modeling) وهو الأثر الذي يؤدي الى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعبين .

٣- الإقناع اللفظي

يقوم المدرب أو بعض الزملاء باستجابات لفظية شفوية مع لاعب في الفريق بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات

واستطلاعات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدرته على الفوز على منافس معين أو قدرته

على تخطي ارتفاع معين في الوثب العالي مثلا ، ومثل هذه المحاولات سواء من جانب المدرب الرياضي أو

بعض الزملاء يطلق عليها مصطلح (الإقناع اللفظي) .

الإقناع اللفظي منها^(١).

أ- كلام اللاعب مع نفسه

الكلام الذاتي (Self – talk) حيث يحاول اللاعب إقناع نفسه بفاعليته وكفاءته وهناك العديد من لاعبي المستويات العليا يستخدمون مثل هذه الطريقة قبل قيامهم بأداء ما في المنافسات الرياضية للعمل على زيادة فاعلية الذات لديهم .

ب- التصور العقلي

يقصد بالتصور العقلي انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للاعب إدراكها في خبراته السابقة ، وأهمية التصور تكمن في مدى إقناع اللاعب بأهميته وفائدته في

(١) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي . ط ٧ : ١٩٩٢ ، ص ٣١٧ .

(٢) محمد حسن علاوي ؛ مدخل علم النفس الرياضي . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٢٧٦ .

(٣) محمد حسن علاوي ؛ ١٩٩٨ ، نفس المصدر . ص ٢٦٧ .

تطوير مستواه أو إعداده للمنافسات الأمر الذي يسهم إلى حد كبير في زيادة فاعلية الذات ، واستخدامات التصور العقلي متعددة ومن بينها المساعدة على سرعة التعلم للمهارات الحركية

والقدرات الخطئية وحل مشكلات الأداء والمران على المهارات النفسية ... الخ وهو الأمر الذي يؤدي إلى الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب وبالتالي إمكانية إقناع الفرد بفاعلية ذاته .

٣- الحالة الفسيولوجية

هناك حالات وظيفية مثل ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات

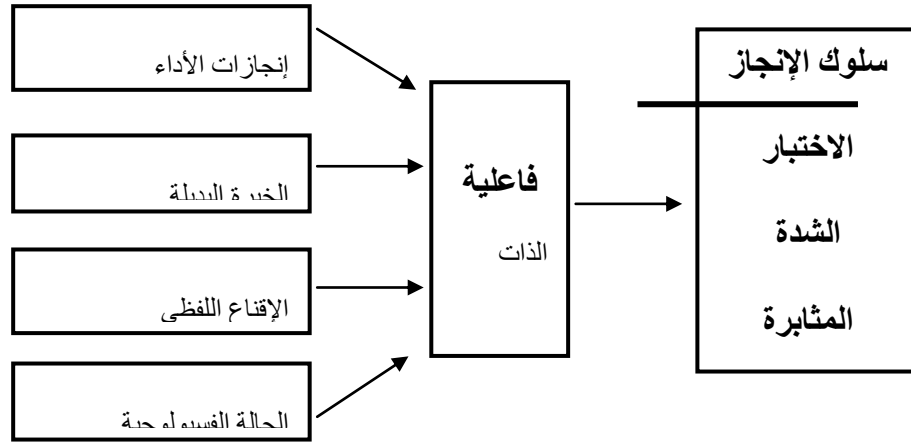
الرياضية أوفي أثنائها أو بعدها وكذلك اللياقة البدنية أو التعب أو الاجهاد أو الألم أو تميز اللاعب بحالة

وظيفية عالية يمكن أن تؤثر في تقدير اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه حيث ترتبط فاعلية الذات بنوع

التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة .

" إن هذه العوامل الأربعة تؤثر في مستوى فاعلية الذات والتي بدورها تؤثر في سلوك

الإنجاز" (١) كما هو موضح في الشكل (٢) .



شكل رقم (٣)

يوضح العلاقة بين كل من المصادر الرئيسة للمعلومات وفاعلية الذات وسلوك الانجاز

(١) محمد حسن علاوي ١٩٩٨، المصدر السابق . ص ٢٧٩ .

• المهارات الفنية للعبة خماسي كرة القدم

" المهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة خماسي كرة القدم بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية والاقتصاد في المجهود البدني ، وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين ، لذلك يجب إتقانها إتقاناً تاماً" (١) .

ويجب على اللاعبين جميعهم ان يؤدوا المهارات الأساس جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب ، وعليه يتحتم تحليل المهارات الفنية إلى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة ومع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة ، وعلى الرغم من إن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا إنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمس الكرة بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى .

ولعبة خماسي كرة القدم تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساس أو

المبادئ الأساس وهي :-

١-٣-٢ مهارة التسديد

٢-٣-٢ مهارة الدفاع

٣-٣-٢ مهارة التهديف

٤-٣-٢ مهارة الهجوم

٥-٣-٢ مهارة التحكم بالكرة

٦-٣-٢ مهارة الدحرجة

وتنقسم على مجموعتين :-

أ- المهارات الهجومية : التهديف و الإعداد و الهجوم و المراوغة.

ب- المهارات الدفاعية : الدفاع عن الملعب .

(١) محمد حسن علاوي، ١٩٩٨، المصدر السابق . ص ٢٧٧ .