

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

- ١/٢ القراءات النظرية
- ١/١/٢ الخصائص النفسية التي تتميز بها لعبة المصارعة
- ٢/١/٢ الخصائص النفسية التي يجب أن يتميز بها لاعبي المصارعة
- ٣/١/٢ الانفعالات
- ٤/١/٢ الثبات الانفعالي
- ٥/١/٢ خصائص المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة
- ٢/٢ الدراسات المرتبطة
- ١/٢/٢ الدراسات العربية
- ٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية
- ٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة
- ٤/٢/٢ مدى استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ الخصائص النفسية التي تتميز بها رياضة المصارعة

يشير مسعد علي محمود ومحمد رضا الروبي ١٩٩٥م إلى أن أهمية المصارعة تكمن في قدرتها على بناء اللياقة البدنية لجسم مزاوليها، ذلك أن المصارعة تحقق النمو المتزن والمتماثل لأجزاء الجسم ، كما تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم بكفاءة تامة من الرأس حتى أخمص قدميه، كما تحسن من وظائف القلب والرئتين والأوعية الدموية، وتنشيط عملية التمثيل الغذائي كما تساعد المصارع على تنمية الاحساسات المختلفة (٥٤٣:٧-٥٤٣)

كما يشير مسعد علي محمود ١٩٩٧م أن المصارعة تعد واحدة من أفضل الرياضات التي تنمي اللياقة البدنية والتكوين الجسمي وتحسين القوام وتزيد من الكفاءة الدورية التنفسية وتحسن الاتزان ، وتنمي السرعة والرشاقة والمرونة والقدرة ، كما تساعد المصارعة على تنمية خصائص الشخصية ، وتكسب ممارسيها الثقة بالنفس والاعتماد على النفس (٦٤٢:٦).

ويضيف مسعد علي محمود ١٩٩٧م في موضع آخر أن المصارعة تسهم في تحسين التوافق العضلي العصبي بما يمكن المصارع من توجيه وضبط استجاباته الحركية، وفقاً لأوامر وتوجيهات الجهاز العصبي المركزي، وذلك من خلال أداء الحركات المركبة من أوضاع الصراع المختلفة، وفقاً لمجريات المباراة. (٣٥٤٢:٣٥)

وقد أجمع خبراء المصارعة على أهمية العامل النفسي لتحقيق النجاح ، ليس فقط في المصارعة، ولكن في كل الأعمال التي تتعلق بالحياة ، وأولوا أهمية كبيرة على الصفات الإرادية كالرغبة في الفوز، والثقة بالنفس والمثابرة، الشجاعة، وضبط النفس، كما ركزوا على أهمية، أن يتمتع المصارع بحالة عقلية وفكرية جيدة لتحقيق التقدم والتطور، وأوصوا بأن يتسم المصارع بالهدوء قبل المباراة، كما أن العدوانية بمفهومها الإيجابي الذي ينشد المبادأة والكفاح ضد الهزيمة من السمات الأساسية للمصارعين. (٥٥٤١:٣٥-٥٥)

فالمصارعة من أنشطة النزال الفردية التي تعمل على تنميته عنصر المبادأة الفردية والاعتماد على النفس، والثقة بالنفس والشجاعة، وتكسب ممارستها الاتزان الانفعالي والتخلص من الخوف، كما تتيح الفرصة للتعبير عن النفس حيث يدخل المصارع بمفرده إلى حلبة الصراع، ويجب أن يتخذ قراره، وتعتمد النتيجة النهائية للمباراة على مسؤوليته الخاصة وذكائه وتصميمه وقدرته البدنية والمهارية. (٨:٤٣)

إن المصارعة في المدارس والنوادي هي رياضة تنتم بالمشاركة بين الأفراد والعمل ضمن إطار الفريق وهذا العمل يسهم في أنماط حياتية طويلة المدى من السلوك الذي يتسم بالمسؤولية الاجتماعية وأن المصارع سوف يدعم قيمه الذاتية بناءً على بذل الجهد، ويبنى ثقته بالذات، ويسعى إلى التعاون مع الزملاء، ويطور قيمه داخل الفريق، ويطور الاحترام، ويجد فرصة مواتية للتكيف والتأقلم، ويصبح ماهراً في التحليل والتكيف، ويطور الاعتماد على الذات، ويعرف قيمة التضحية، وتكون لديه ردود أفعال واضحة، ويحقق الثبات الانفعالي. (٥٤)

ويذكر السعيد علي ندا، محمد الكلاتي د.ت أن الإعداد البدني الخاص بالصراع هو أجود الطرق لبناء الثقة الخاصة في المباريات، كما يجب أن يكون هناك عدد كاف من المباريات حتى يسمح للمصارعين باكتساب الخبرات تحت ظروفها المختلفة وتعلم التحكم في انفعالاتهم واستجاباتهم البدنية للمباريات. (٦٤-٦٥:٧)

كما يشير أن في موضع آخر إلى أن اللاعب عندما يكون معداً إعداداً جيداً ويشق في معلوماته ومهاراته، فإن الاستثارة الانفعالية قد تقوده إلى الحد الذي يجعله يؤدي المباراة على خير ما اعتاد عليه فسوف يتحمل جسمه تغيرات معينة للإعداد للمباراة، فضربات قلبه ستكون سريعة، حيث يظهر مقدار غير عادي من كرات الدم الحمراء في دمه تحمل الأكسجين الذي يعتبر أهم العناصر في هذا الصدد لانتقال كميات مستثناة من الوقود العضلي إلى الدم، ويتحرك الدم نفسه في دورته خلال الشرايين والأوردة بسرعة كبيرة، كذلك سرعة التنفس. وبمعنى آخر، فإن جميع جسم المصارع يكون في حالة إعداد للحدث القادم مما يجعله معداً للقيام بأحسن أداء حركي له. (٧٩:٧)

ونقلًا عن عماد عبد الفتاح السرس ٢٠٠١م ، يتفق كلا من شوشن ناجامين ١٩٩٠م
Shoshin Nagamine ، اوكازاكي واستر سيفيكس ١٩٨٤م **Oazaki @ Stricevic** ،
 كيفن كونللي ١٩٨٠م **Kavin Connally** ، على أن المرحلة السنوية من ١٥:١٢ سنة تعد
 إحدى المراحل الهامة التي يجب تطوير الصفات البدنية لها بجانب التركيز على الأداء الفني و
 أداء تمرينات مشابهة للأداء المهاري الخاص باستخدام مقاومات مختلفة في التدريب لتحسين
 الصفات البدنية الخاصة من قوة وسرعة ورشاقة، حيث إن هذه المرحلة تتميز بسرعة الاستجابة
 لتأثيرات التدريب، ويظهر ذلك في تحسين النتائج من خلال الزيادة التدريجية للأحمال التدريبية.
 (٢١:٢٨)

٢/١/٢ الخصائص النفسية التي يجب أن يتميز بها لاعبي المصارعة
 هناك العديد من الخصائص النفسية التي يجب أن يتميز بها لاعبي المصارعة حتى يصل
 إلى المستويات القمية منها (الثقة بالنفس، التصميم، الإصرار، ضبط التوتر).

١/٢/١/٢ الثقة بالنفس

تشير دعاء شوقي محمد ٢٠٠١م إلى أن هذه السمة تعني امتلاك اللاعب لقدر كبير من
 الثقة في إمكاناته وآرائه وقدرته على إنجاز الأهداف الواقعية، وكذلك قدرته على قبول تحديات
 المنافسة ومهاراته في تحليل جوانب الضعف والقوة تمهيدا لتوظيف قدراته في بذل أقصى جهد
 ويشير "تتكو" **Tutko**، و"توسى" **Tosi** إلى أن الافتقار إلى الثقة يضر بالأداء الرياضي ويعيق
 اللاعب من بذل أقصى طاقته، وكذلك أن الثقة الذائدة قد تعطي انطبعاً للاعب، انه قادر على
 عمل أي شيء فيعطى للتحديات تقديراً أقل ويميل إلى القيام بمخاطر كبيرة . (٣١:١١)

ويعرفها علي السعيد ربحان ١٩٩٩م بأنها قدرة اللاعب على التعامل والتحكم في
 المواقف غير المتوقعة، ويصدر قراراته بثقة، ويتحدث عن أفكاره بطلاقة سواء للمدرب أو
 لزملائه. (٥:٢٥)

٢/٢/١/٢ التصميم

تشير دعاء شوقي محمد ٢٠٠١م إلى أن هذه السمة تعني السعي الجاد من خلال التدريب لفترات طويلة لتحقيق الأهداف الواقعية وإنجاز مهامها وذلك من خلال الانتظام في التدريب لفترات طويلة . (٣٢:١١)

٣/٢/١/٢ الإصرار

يشير لوفي 1997م Lufi إلى أن هذه الصفة مرتبطة بتلك السلوكيات والسمات التي تعتبر مؤشرات على صحة عقلية متوازنة وهي التحكم الذاتي الداخلي، انخفاض مستوى القلق مع القدرة على السيطرة على الدافعية وخيبة الأمل، الثبات الانفعالي، محاسبة النفس، تحمل المسؤولية الإحساس بالمسؤولية واحترام الأعراف الاجتماعية والسيطرة على الذات بقوة الإرادة، ويمكن تقسيم العوامل التي قد تؤثر على الإصرار إلى ثلاثة عوامل (داخلية، خارجية، تدريبية)، وأن التحكم في تلك العوامل يساعد الرياضي على التقدم في النشاط الرياضي. (٢٠٣:٤٩)

٤/٢/١/٢ ضبط التوتر

تشير دعاء شوقي محمد ٢٠٠١م إلى أن المنافسة الرياضية ترتبط بكثير من المواقف الانفعالية متباينة الشدة والتي تصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية، واللاعب الذي يتصف بالثبات الانفعالي إنما يقوم بتفسير وترجمة أعراض الاستثارة على أنها رد فعل طبيعي و توقع لضغط المنافسة والعكس، فإذا ما فسر اللاعب هذه الأعراض على أنها مخاوف فإن ذلك قد يؤدي إلى ارتفاع درجة الاستثارة ويؤثر سلباً على الأداء في مواجهة المنافسة ويبدو أهمية دور المدرب في إقناع اللاعب على استيعاب أعراض الاستثارة وترجمتها للاستفادة منها كدافع إيجابي فنياً ومصدر للطاقة الإضافية فسيولوجياً. (٣٢:١١)

٣/١/٢ الانفعال

نقلاً عن روبرت وآخرون Robert, -N 2001 أن الانفعالات هي أحد تلك التعريفات الأكثر تعقيداً و صعوبة في علم النفس (سترونجمان ١٩٨٧ Strongman)، إنها تتفاعل مع كافة نواحي السلوك البشري، وكان ينظر إليها على أنها عملية تكيف (بلا تشك ١٩٨٠ Plutchik)، أو خبرات واعية (هيلمان ١٩٦٠ Hillman)، أو دافعيه (ليبر ١٩٧٠ Leeper)، و ينظر إليها البعض على أنها عملية مشتتة للتركيز الفكري (ديفي ١٩٦٢ Duffy)، بينما يعتقد آخرون أنها تحسن من السلوك (ينج ١٩٦١ Young)، وربما ما يتفق عليه الجميع، أنها ظاهرة متعددة الجوانب تمارس أنماطاً مختلفة من التأثيرات على البشر لوظائفهم الحيوية . (٧٩٩:٥١)

ولقد تمت دراسة الانفعال نقلاً عن روبرت Robert, -S في عدة أوجه بحثية مثل العلوم الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية (بق ١٩٨٥ Buck)، ولقد أثبتت العلوم السلوكية بأن تغيرات الوجه هي دليل على الانفعال، كما أوضحت أن هناك تعبيرات بعينها ترتبط بحالات انفعالية دافعية محددة " إكمان وفريشن ١٩٦٩ Ekman , Frieson"، " إكمان وهاجر وفريشن ١٩٨١ Ekman , Hagar, Frieson"، وهناك باحثين آخرين ركزوا على تأثيرات الجانب المعرفي على الانفعال من خلال فحص كيفية تنمية الأفراد للمثيرات الخارجية والداخلية "شاكتر وسنجر ١٩٦٢ Schacter , Singer" وكيف يقيمون المواقف الانفعالية (لزاريس ١٩٨٤ Lazarus) وتمكنوا بذلك من تفسير مدى واسع من الظواهر الانفعالية. (٥٨:٥٣)

أما العلوم الفسيولوجية فد أشار روبرت وآخرون Robert, -N 2001 إلى أنها اتجهت ناحية فحص الجهاز العصبي المركزي "كانون ١٩٣٢ Cannon، ماكلين ١٩٨١ Maclean"، بابز ١٩٣٧ Papez " وأن النظريات داخل كل إطار تتسع لتشمل العديد من جوانب الانفعال ونجد أن كلا من " كلينا وكلينا ١٩٨١ Kleinginna and Kleinginna " قد حاولا صياغة التغيرات المتنوعة داخل إطار تعريف شامل وهو أن الانفعال مجموعة معقدة من التفاعلات ما بين العوامل الذاتية والمحيدة يقوم فيها الجهاز العصبي بدور الوسيط بحيث يمكنه أن:-

- يزيد من الخبرات الفعالة مثل الإحساس بالسعادة أو خيبة الأمل .
- يخلق عمليات معرفية مثل عمليات تسمية وتقييم وإدراك الجوانب الانفعالية .
- ينشط مدى واسع من عمليات التكيف الفسيولوجي للظروف الناشئة عن الانفعال.
- يؤدي إلى سلوك عادة ما يكون تعبير موجه للهدف وتكيفي، ولكن ليس دائماً. (٨٠٠:٥١)

الانفعال هو تلك الحالة الانفعالية السلبية من العصبية و القلق والتي ترتبط بتنشيط أو استثارة الجسد وهكذا فإن الانفعال به مكون معرفي، يمكن الإشارة إليه على أنه درجة الحث الجسدي المدرك، ويشار إلى الانفعال في بعض الأحيان على أنه مكون دائم من مكونات الشخصية، وفي بعضها الآخر يوصف على أنه حالة مزاجية متغيرة، فعلى سبيل المثال فإن حالة الثبات الانفعالي لدى اللاعب قد تختلف من لحظة لأخرى خلال المباراة، فقد ترتفع دقات قلبه أو يشعر بالعصبية إذا ما كان مهزوماً، أو يشعر بالهدوء والسكينة إذا كان يمتلك زمام المباراة وقد تتسارع دقات قلبه وتزداد انفعالاته في الدقيقة الأخيرة من المباراة . (٩٣:٥٢)

١/٣/١/٢ أنواع الانفعال

نظراً لتعدد الظواهر النفسية المصاحبة للخبرات الانفعالية، نجد أنه من الصعوبة إمكانية وضع تقسيم عام يتفق عليه جميع العلماء ، حيث تناول العلماء ظاهرة الانفعال من رؤى مختلفة، فقد قام البعض بتقسيم الانفعال حسب الفترة الزمنية للحالات الانفعالية، واتخذ البعض من درجة الانفعال أساساً للتفسير، ويرى البعض الآخر، أنه يمكن تفسير الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على الفرد (٩٨:٥٢)

كما يشير محمد حسن علاوي ٢٠٠٢م إلى أنها تنقسم إلى (انفعالات إيجابية، انفعالات سلبية)، فالانفعالات الإيجابية هي الانفعالات السارة مثل " الفرح والسرور والأمن والحب والفوز والنجاح"، بينما الانفعالات السلبية هي الانفعالات غير السارة مثل " الخوف والغضب والفشل والكرهية". (٢٤٦:٣٢)

بينما يذكر عزت محمود كاشف ١٩٩١م أن الانفعالات النفسية تنقسم إلى (انفعالات عالية المستوى وانفعالات متدنية المستوى).

أما الانفعالات العالية المستوى فهي التي يمكن أن تؤثر فيها حيث أنها إما مرتبطة بالتغيرات التي تنشأ عن وظائف الجسم خلال النشاط الحركي فيقنع اللاعب نفسه أن ممارسة الرياضة تساهم وتحسن من الإمكانيات الوظيفية لأعضاء الجسم وتجعله، أكثر تحملاً وكفاءة في الأداء ، أو مرتبطة بردود أفعال اللاعبين خلال المسابقات الرياضية فهذه الانفعالات، إما إيجابية مثل الشعور بالسعادة والانتعاش، وإما سلبية مثل الغضب والإحباط، وإما انفعالات مرتبطة بالأهمية الاجتماعية للعمل الرياضي نفسه الذي يؤديه اللاعب، إذ يجب أن ينظر اللاعب لنفسه على أنه قدوة أو نموذج للكثيرين من الأفراد الذين يتابعون أداؤه المتميز بارتفاع مستواه الفني، فيمكن تنميتها بفعل المؤثرات التربوية والاجتماعية حتى تصبح حياة اللاعب أكثر سعادة .

بينما الانفعالات المتدنية المستوى تعتبر وراثية كنتيجة لردود الأفعال النفسية ، ولذلك يكون من المتعذر تغييرها خلال حياة الفرد، وعموماً يجب تدريب اللاعب نفسياً على كيفية التحكم في ردود أفعاله. (٢٢: ٢٣٠، ٢٣١)

٢/٣/١/٢ مصادر الانفعالات

تتعدد مصادر الانفعالات ونجد من بينها القلق من عدم الأداء الجيد أو عدم القدرة على إيجاد وقت للتدريب أو شك اللاعب سواء وفاة أحد أفراد الأسرة أو مثلها والتي تنعكس سلبياً على ثباته الانفعالي، إن أدبيات البحث في مجال الثبات الانفعالي تقوم بوجود مصدرين أساسيين للضغوط التي قد تؤثر على الثبات الانفعالي وهما :-

أ- درجة الأهمية الممنوحة لحدث ما أو مسابقة ما .

ب- درجة عدم التأكد من نتائج هذه المنافسة . (٩٨:٥٢)

ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت في مجالات علم النفس أن النواحي النفسية السلبية مثل الاكتئاب والقلق الشديد والتوتر العصبي قبل المنافسات تؤثر وبشكل حاد في أداء اللاعبين فسي أثناء المباريات . (٣٣٩:٥٢)

٣/٣/١/٢ شروط حدوث الانفعال

يذكر سامي عبد القوي علي ١٩٩٥م أن الشروط أساسية لحدوث الانفعال (المنبه، الشخص المنفعل، الاستجابة).

فالمنبه قد يكون هو المثير للانفعال خارجياً كسماع خبر مفاجئ سواء كان سارا أو مؤلماً، أو أي شيء يهدد الشخص من الخارج، وقد يكون داخلياً كفكرة أو تصور أو استعادة ذكرى سابقة للمباريات مع اللاعب نفسه أو تأملات حاضرة أو توقع أمور مستقبلية عن نتيجة المباريات.

كما يتوقف الانفعال على الشخص المنفعل وبنيته، وتكوينه واستعداداته، ومزاجه وحالته الصحية والعضلية وكذلك على درجة توتره، واتجاهاته الوجدانية، وخبراته السابقة ومعنى أو قيمة المنبه بالنسبة له، كما يتوقف على نشاط جهازه العصبي عموماً، أي يتوقف الانفعال على الشخصية بأكملها .

وللاستجابات الانفعالية جانبان هما، الخبرة الانفعالية وهي ما يحسه ويشعر به الشخص المنفعل، والسلوك الانفعالي ويشمل التعبيرات الحركية من ألفاظ وإيماءات والتفاتات وحركات كما يشمل المظاهر الداخلية المتمثلة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي أو الاضطرابات الفسيولوجية الداخلية الناشئة عن تنشيط أو كف الجهاز العصبي والغدي. (١٢: ٢٣٣-٢٣٤)

ولقد أظهرت النتائج الميدانية للرياضة التنافسي نقلاً عن كل من محمود بسيوني وباسل فاضل ١٩٩٤م أن اللاعبين يتعرضون لمستوى من التوتر الانفعالي، وهذا المستوى إما يكون عالياً أو متوسطاً أو منخفضاً، بغض النظر عن نوع الانفعال نفسه والذي ينقسم إلى نوعين رئيسيين: إما إيجابي، يؤدي ويساعد على الأداء، أو سلبي غير مريح يحد من الأداء، ولقد ثبت أن أكثر الأنواع الانفعالية أداءاً للرياضيين، هو الخوف بكل أشكاله ومستوياته، التي تبدأ من الاضطراب الخفيف وحتى الرعب، كما يمكن أن نحدد انفعالاتاً أخرى هو القلق ومستوياته فإذا كان القلق منخفضاً فإن اللاعب يكون قادراً على التركيز والتحليل وخاصة في المواقف الصعبة من المباريات، ومن الأهمية بمكان أن يكون لدى اللاعب حالة التوتر الانفعالي المثلي، حيث تكمن أهميتها في أداء الجسم لوظيفته بطريقة أوتوماتيكية دون حدوث حالات الكف، وبدون تدخل من الجهاز العصبي المركزي وبقدر أقل من الطاقة العصبية. (٤٠: ٤١٢، ٤١٣)

٤/٣/١/٢ الحالات الانفعالية غير الملائمة في أثناء المباريات

- الخوف من الهزيمة .
- الخوف من المنافس .
- الخوف من المسؤولية ..
- الخوف من الإصابة .

١/٤/٣/١/٢ الخوف من الهزيمة

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية، وتظهر هذه الحالة عند معظم اللاعبين، عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم على نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها ، وهذا يتطلب صفات إرادية أهمها الثقة بالنفس والقدرة على الحسم والهادفية .

٢/٤/٣/١/٢ الخوف من المنافس

تنشأ هذه الصعوبات عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم، وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف وإظهارها التفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها ، وعلاج هذه الحالة يكمن في التعريف بالخصم، وذلك عن طريق التزود بمعلومات موضوعية ودقيقة تعبر عن حقيقة مستواه وأهم نقاط ضعفه .

٣/٤/٣/١/٢ الخوف من المسؤولية

تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة، كما تظهر عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضاً عندما يكثر الحديث عن ضرورة الانتصار والحصول على أية ثمن، وهذا يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف من نتائجها .

٤/٤/٣/١/٢ الخوف من الإصابة

هذه الصعوبة تشكل مانعاً نفسياً قوياً وخاصة عند اللاعبين اللذين أصيبوا بكسور أو تمزقات حادة، فاللاعب الذي سبق أصابته يهرب من الأوضاع التي من الممكن أن تعيد احتمال الإصابة مرة أخرى وهذا اللاعب، لا يمكن أن يكون لاعباً شجاعاً وتنقصه صفة الحسم، ويكون إعداد هذا اللاعب نفسياً ضروري جداً (٤٠:٤٠٢-٤٠٤)

٥/٣/١/٢ فوائد و أضرار الانفعال

١/٥/٣/١/٢ فوائد الانفعال

- يذكر عاطف نمره ١٩٨٦م نقلاً عن محمد حسن علاوي أن فوائد الانفعال تكمن في :
- أن الشخصية الوجدانية المصاحبة للانفعال قد تزيد من تحمل الفرد وتزوده بدوافع ورغبات تدفعه إلى مواصلة العمل وإلى تحقيق أهدافه.
- للانفعال قيمة اجتماعية قد تكون التغيرات المصاحبة للانفعال ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعض النتائج الشعورية .
- الانفعالات مصادر للسرور لكل إنسان، فيحتاج لدرجة معينة منه، إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره، وإذا قلت أصابته بالملل .
- الانفعال الهادئ يهيئ الفرد للمقاومة من خلال تبنيه الجهاز العصبي اللاإرادي والجهاز الغدي. (٨٦:١٧)

٢/٥/٣/١/٢ أضرار الانفعال

- يذكر عبد العزيز نصر عبد العزيز ١٩٩٨م نقلاً عن محمد حسن علاوي أن أضرار الانفعال تكمن في :
- يؤثر الانفعال على التفكير فيمنعه من الاستقرار ويجعله غير واضح، كما هو الحال في الغضب أو يجعل التفكير بطيئاً وصعباً كما هو الحال في الحزن والاكتئاب .
- يقلل الانفعال من قدرة الفرد على النقد وإخضاع التصرفات للرقابة مما يؤدي إلى تصرفات عشوائية .

- يساعد الانفعال على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثاً فتتغلب المعلومات الغريزية الآلية على التفكير .
- يؤثر الانفعال على الذاكرة فيما يختص بالحوادث التي تتم أثناء فترة الانفعال . (٢٧:٢٠)

ويذكر احمد عزت راجح ١٩٩٤م أن أثر الانفعال النائر في العمليات العقلية والسلوكية يعمل على تشويه الإدراك ، فحسبنا أن نشير إلى سلوك الغضبان الذي لا يرى في خصمه إلا عيوبه ولا يسمع في الكلام إلا إهانات موجهة إليه وفي الأشياء معاني لا وجود لها فالانفعال الشديد هو العدو للودود للتفكير الهادئ المنظم، ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجمده في فكرة واحدة ليس غير، وهي موضوع الانفعال فيعنيه عن رؤية الكثير من الأشياء والحقائق.(١٧٦:٣)

كما يذكر محمود بسيوني وباسل فاضل ١٩٩٤م أن التغير في النتيجة الغير منتظرة من الممكن أن يستدعي تغيرا حادا في الحالات الانفعالية إيجابا أو سلبا وتأثيرا قويا مع وجود ضغط وارتيك وحيرة وفقد الثقة في القدرات الذاتية، هذا التغير وخاصة إذا كان في وقت حرج قبل نهاية المباراة من الممكن أن يؤدي باللاعبين إلى التسرع والعجلة وانخفاض في مستوى الانتباه وترتكب الأخطاء التكتيكية وتقل الدقة في تنفيذ الأساليب التكتيكية مما يحرمهم من الحصول على النتيجة المنتظرة في الوقت المتبقي من المباراة لصالحهم . (٤٠٠:٤٠)

كما يذكر بيتر وآخرون Peter أن اللاعبين يقيمون أنفسهم وخبراتهم في إطار علاقتهم بمفهوم الذات وهكذا فإن اللاعب يعتمد عند إدراكه للمواقف الانفعالية المختلفة إما على العمليات النفسية الأولية أو الثانوية، ففي العمليات الأولية قد يفكر في كلاً من الذات المدركة والذات المثلى وبذلك فإن الفجوة ما بينهما تنخفض أو تتلاشى، بسبب افتراض صورة من صور عدم المصادقية في الآخرين، إلا أنه في العملية الثانوية فإن الفجوة تزداد بسبب الشعور بجودة تقييم الآخرين وبذلك تزداد احتمالية مواجهة صعوبات نفسية وانفعالية وخيبة أمل وغير ذلك من مواقف عدم الثبات الانفعالي. (٨١:٥٠)

ويشير محمد حسن علاوي ٢٠٠٢م إلى أن الأثر الانفعالي لخبرات النجاح والفشل جدول ١
قد يرتبط بالجانب الإيجابي، كما قد يرتبط بالجانب السلبي والذي يظهر بصورة واضحة في نوعية
الحالة المزاجية اللاعب الرياضي . (٣٦٤:٣٢)

جدول (١)
الأثر الانفعالي لخبرات النجاح والفشل

خبرة النجاح		خبرة الفشل	
الآثار الإيجابية	الآثار السلبية	الآثار الإيجابية	الآثار السلبية
- الإحساس والشعور بالفرح والسرور والمرح والسعادة واللذة والتفتح . - المزاج الإيجابي.	- المغالاة في الفرح والتهور والطيش .	- محاولة التحكم في الانفعالات السلبية .	- الإحساس والشعور بالحرمان والكآبة والملل وعدم الرضا والخوف والياس . - المزاج السلبي

- كما يشير كلٌّ من محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ١٩٨٧م إلى أن
الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي يمكن إجمالها فيما يلي :
- الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والتحمل
والرشاقة تميز الفرد وتكسبه هذه الصفات إعجاب الناس وتقديرهم وهذه من العوامل التي
تستدعي الخبرات السارة .
 - الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمباريات والتي تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه
العادي بدرجة كبيرة .
 - الخبرات الانفعالية الناتجة عن توقيت وإيقاع وجمال الحركة. (٣٦: ٢٥٦-٢٥٥)

لذا يجب على اللاعب أن يصل إلى مرحلة القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير
الانفعال، أي البعد عن التهور والاندفاع وتأجيل التعبير المباشر عن الانفعال بما يتيح للفرد التفكير
واختيار أنسب الاستجابات، وهذا يشمل القدرة على تحمل الإحباط والحرمان وعلى الذات العاجلة
من أجل الظفر بـلذاتٍ آجلةٍ وأهدافٍ أشمل وأبعد، أي تتغلب الأهداف البعيدة على القريبة.

٦/٣/١/٢ إجراءات تنمية وتطوير الانفعالات في المجال الرياضي

يشير محمد العربي شمعون ١٩٩٦م إلى أن اللاعب كي يصل إلى مستوى متميز من اللياقة النفسية يجب أن يخضع إلى (التدريب على الاستثارة، التدريب على السيطرة، التدريب على التحكم في مستويات التوتر)

١/٦/٣/١/٢ التدريب على الاستثارة

لتحقق تنظيم التوتر من الضروري التحكم في زيادة التوتر " الاستثارة المتعمدة " ويستخدم هذا النوع من التدريب للإعداد العام للمنافسة للوصول إلى مستوى التوتر الأمثل، فالمستوى العالي من التوتر القاعدي يؤثر سلباً على مستوى الأداء، ويمكن القول أيضاً أن الأداء يتأثر من حيث النوعية إذا أصبح التوتر منخفضاً أو مرتفعاً جداً لذا تصبح الحاجة ماسة في مثل هذه الظروف إلى طريقة يمكن أن تؤثر على مستوى الاستثارة بطريقة مباشرة. وأن انخفاض مستوى الاستثارة يرجع إلى عدة عوامل منها عدم أخذ القسط الكافي من الراحة، الحمل الزائد نتيجة الاستمرار في الأداء لمدة طويلة، اللعب أمام منافس ضعيف وتكمن النقطة الهامة في موضوع الاستثارة في أنه كلما تم مقاومة هذا الشعور بسرعة كلما أمكن العودة إلى المستوى المطلوب من الاستثارة .

٢/٦/٣/١/٢ التدريب على السيطرة

أحد المميزات الهامة التي تفرق بين اللاعب الناجح واللاعبين الآخرين هو الاستجابة للفشل، فهو ينظر للخطأ كاستثناء ولا يسبب له استثارة انفعالية ويستمر بعد ذلك في الأداء بصورة طبيعية، واللاعب الآخر على الرغم من أنه يمتلك نفس الموهبة الفنية ونفس الشدة في التدريب ونفس النوعية من الأداء التنافسي، إلا أنه عند حدوث الخطأ لا ينظر إليه بصفة استثنائية، ولكن بصورة ثابتة وهنا يحدث العديد من الأخطاء، ويمتلك اللاعب اليأس الشديد ويبدأ في التغير بطريقة تؤدي إلى الخروج عن الشعور.

٣/٦/٣/١/٢ التدريب على التحكم في مستويات التوتر

يجب التدريب على التحكم في مستويات التوتر والانفعالات المصاحبة في مستويات مختلفة في التدريب أو مواقف المنافسات ويتم ذلك من خلال زيادة الأهمية للأداء في المواقف

التدريبية، ففي مجال وظيفة الدافعية التسلطية والتي ترتبط بالجانب الانفعالي للدافعية تعمل على تنشيط واستثارة اللاعب نحو الأداء الجيد على اعتبارات المستوى الأمثل للدافعية خاصة في مواقف المنافسة يتطلب درجة مناسبة من الاستثارة حتى يتم تحقيق أفضل مستوى للأداء.

(٣٨٠-٤٢٤:٣١)

ويذكر روبيرت وآخرون ٢٠٠١م Robert.N أن الانفعالات جزء لا يتجزأ من النشاط الرياضي فهي تتأثر بالنواحي المعرفية و الفسيولوجية والسلوكية وكم الخبرات لدى الممارس وتلك العمليات تتفاعل وتتداخل لكي تؤثر على الحالة الانفعالية في مواقف الممارسة الرياضية، فعلى سبيل المثال، العمليات الفسيولوجية والنفسية قد ينتج عنها حالة انفعالية، خلال وبعد الممارسة، بينما النواحي المعرفية والتقييمية قد تؤثر على التقييم الرجعي للانفعال في خبرة الممارسة الرياضية، وإن رؤية الانفعال كجزء محوري من خبرة الممارسة الرياضية يعطي إطاراً ثرياً لفهم أعمق للانفعال ولسلوك الممارسة الرياضية مما ينعكس بدوره على إمكانية التطبيق الفعلي لأساليب تزيد من جودة خبرة الممارسة الرياضية لدى الأفراد . (٨٠٠:٥١)

كما يضيف في موضع آخر أن المواقف النمطية ينتج عنها مشاعر في إطار الأنشطة الرياضية المنظمة فعلى سبيل المثال المكسب والخسارة، مرحلة ما قبل المنافسة، وعدم التمكن من اللعب نتيجة الإصابة وبالمثل في الأنشطة الجسدية فإن الانفعالات تبدو جزءاً لا يتجزأ من خبرة الممارسة، فمثلاً الشعور بحالة نفسية أفضل بعد التدريب، هو أحد الأسباب النفسية الأكثر شيوعاً عند الإجابة عن سبب القيام بالتدريب الرياضي، إلا أن الآليات والعمليات النفسية المسؤولة عن توليد تلك المشاعر لم تفهم بشكل كامل بعد. (٨٠١:٥١)

كما يذكر أن هاي وآخرون ٢٠٠٢م Ian Hay أن تحديد مجموعة العوامل الأساسية التي تؤثر على تطور الإحساس بالذات لدى المراهقين أمر قد يتسم بالتعقيد إلى حدٍ ما ولكن من خلال فهم أفضل لتلك العوامل يمكن للمتعالين مع المراهقين تطبيق برامج أكثر فاعلية لتدريب القدرات الانفعالية أثناء مرحلة المراهقة. (٧٧:٤٨)

كما يشير روبيرت وآخرون ٢٠٠١م Robert.N إلى أنه في حالة تطبيق برنامج تدريبي لتنمية الثبات الانفعالي، حاولت الدراسات تفسير بعض المشكلات البحثية وجاءت نتائجها عموماً، تقول، بأن تحقيق نتائج إيجابية في مواقف المنافسات يرتبط بصورة كبيرة بانخفاض مستوى الانفعال قبل الدخول في حالة المنافسة، لكن مدى الانخفاض في درجة الانفعال يرتبط إلى حد كبير بنمط المنافسة وسمات الفرد . فقد قام مورجان ١٩٧٠م وآخرون Morgan بفحص حالة القلق الانفعالي باستخدام مقياس القلق الانفعالي، وكانت أسسهم المنطقية لاستخدام مقياس القلق لقياس الانفعال، هو أن الانخفاض في حالة القلق يظهر بوضوح في حالة انفعالية إيجابية ، وقد أجمعت البحوث على أنه خلال التدريبات البدنية، فإن الانفعالات الإيجابية تتخفض بزيادة المجهود البدني، ولكن هذا الانخفاض يمكن أن يتأثر ببعض العوامل الفسيولوجية. ويضيف في موضع آخر أن الدراسات التي تعاملت مع العلاقة بين الممارسة الرياضية والانفعال تواجه على الأقل بعقبتين كبيرتين :-

- أن الرياضة واللياقة هي ظاهرة مركبة يصعب قياسها وتحديدًا بدقة .
 - أن الانفعال قد يتأثر بشكل سلبي نتيجة عدد من العوامل الموجودة في بيئة القياس. (٨٠١:٥٢)
- ويذكر محسن النحريري د.ت أنه يمكن إخضاع اللاعب لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على تنمية وتطوير سماته الانفعالية التي تتطلبها الممارسة الرياضية بصفة عامة، وكذلك سماته الانفعالية التي يتطلبها النشاط الرياضي الذي يمارسه وهي التي تساعد اللاعب على التغلب على العقبات الخاصة بالنشاط الرياضي أو اللعبة التي يمارسها، وكذلك العقبات المرتبطة بمحاولة وصوله لأعلى مستوى و تحقيقه لأفضل إنجاز في المجال التنافسي الخاص باللعبة. (٣٤:٣٠)

كما يشير في موضع آخر إلى أهمية تنمية صفة الضبط الانفعالي وذلك من خلال تنظيم بعض مواقف التدريب بصورة تسمح بمواجهة المواقف الصعبة وظهور التعب خلال التنافس بين الزملاء ، كذلك إشراك اللاعبين في منافسات ودية تتميز بارتفاع المستوى أو منافسات ذات طابع انفعالي مميز بعد التمهيد لهم بالظروف الصعبة التي سوف يواجهونها و أهمية الضبط الانفعالي خلالها لتحقيق النتائج . (٣٨:٣٠)

ويشير أسامه كامل راتب ١٩٩٢م إلى أن أصحاب نظرية السمات الشخصية يؤكدون أن الفرد الذي يتصف بالثبات الانفعالي نستطيع بدقة أن نتوقع كيف سيسلك في مواقف متعددة حيث يظهر ذلك بشكل ثابت في أغلب تصرفاته. (١٦:٦)

كما يشير في موضع آخر إلى أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية، لذا فإن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، إيجابية أو سلبية ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به، وعليه فإن الخطوة الأساسية التي يجب أن يبدأ بها الرياضيون لتحقيق السيطرة على طاقتهم النفسية هي المزيد من الوعي الذاتي، وذلك بمعرفة المزيد من العلاقة بين الجانب العقلي والجسمي وكيف يستجيب كل منهما في المواقف الرياضية المختلفة. (١٢٦:٦)

ويشير محمود بسيوني وباسل فاضل ١٩٩٤م إلى أن النموذج المركب للفورمة الرياضية يتكون من أربعة مستويات أما المستوى الأول، فيمثل قمة الفورمة الرياضية، والتي يجب أن يكون عليها اللاعبون، وأما المستوى الثاني فيمثل الحس القوى والصفات المعنوية والإرادية، أما المستوى الثالث فيشتمل على الإعداد النفسي العام والخاص والإعداد التكتيكي والتكتيكي، وفي المستوى الرابع يوجد البناء الهرمي التحتي الذي يتكون من مجموعة مركبة على جانب القاعدة وتشمل الإرادة والثبات الانفعالي والقدرة على تعبئة الاحتياطي الفسيولوجي، وهذه النقاط الأربعة تشكل الإعداد النفسي القاعدي (٣٨٥:٤٠)

كما يشير محمد لطفي طه ٢٠٠٢م إلى إن وجود الفورمة الرياضية يشحن وبسرعة العمليات النفسية (الإدراك الحسي، والتفكير، والقدرة على اتخاذ القرار)، وزيادة عمليات الانتباه من حيث الحجم والشدة والتركيز والتوزيع كما يزيد مقدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وتوجيهها. ثقته في القوة الذاتية، والرغبة في تحقيق الفوز والهادفة للوصول لأحسن النتائج،

وزيادة مستوى عمليات الإدراك الحسي كما تأخذ الحالة الانفعالية طابع الزيادة في التوتر الأمثل للاشتراك في المباراة. (٣٦٤:٣٨)

ويشير كل من السعيد علي ندا، محمد الكيلاني د.ب إلى أن الاعتبارات التي تساعد اللاعب على كبح جماح انفعالاته الشديدة والوصول إلى الثبات الانفعالي يكون عن طريق الضبط للعوامل التالية (الإعداد البدني، التكامل المهاري، تركيز الحالة الانفعالية)، حيث يبدي جميع المدربين الموافقة على ضرورة تمتع اللاعب بقيمة الإعداد البدني حتى يكون صحيحاً نفسياً وتعد الثقة بالنفس العدو للدود للاضطراب الانفعالي الشديد .

أما التكامل المهاري فيعتبر أيضاً عاملاً من العوامل التي تؤدي إلى الثقة بالنفس فحركات المصارع ذات الأداء المتكامل لا بد أن تكون هي السائدة باستمرار، فإذا ما تعلم المصارع المسكات والمناورات بتكامل، فلسوف يثق من تنفيذها بكفاءة، وإذا ما استجاب لأي مثير فانه سيجد نفسه يصارع بطريقة آلية ، فالإعداد التدريبي الطويل ذو العناية المبذولة، تعمل على التكامل وتجعل جسم المصارع يستجيب استجابات وانعكاسات ملائمة في الأوقات الصحيحة فليس عليه أن يفكر في كل حركة، وإنما يتحرك بسهولة حركات مناسبة مع ما يلوح من فرص.

فالمدرّب الجيد هو الذي يتوقع تلك الأزمات ويعمل على منع حدوث الاضطراب الانفعالي الشديد جداً عن طريق بناء الثقة وتكوينها في لاعبيه عن طريق إتاحة الفرصة أمامهم لاكتساب خبرات تنافسية عريضة ومتسعة ، بالإضافة إلى قيامه بتدريس الفلسفة الواقعية للفوز والهزيمة والتنافس عامة ، ويجب على المدرّب أن يبدأ في بناء العقلية الرياضية الواعية تجاه المصارعة عند اللاعب عندما يقوم بتجربته للاشتراك في المسابقات . (٧ : ٨٦-٨٨)

كما يشير أسامة كامل راتب ١٩٩٢م إلى أن أساليب الوقاية من الإجهاد الانفعالي الزائد للرياضيين تكون من خلال تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي، الاهتمام بالرياضي أكثر من الاهتمام بالمكسب، الاهتمام بالأهداف قصيرة المدى، تطوير أهداف التحدي وتدعيم ثقة الرياضي في نفسه، تحسين الاتصال بين المدرّب واللاعب، الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة وأيضاً تعليم الرياضي المهارات النفسية للتعامل مع ضغوط التدريب . (٦: ١٩٧)

٤/١/٢ الثبات الانفعالي

١/٤/١/٢ مفهوم الثبات الانفعالي

يذكر محمد عبد الظاهر الطيب ٢٠٠٠م أن الثبات الانفعالي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق والتي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ولا يستفز أو يستثار من الأحداث التافهة ، ويتسم بالهدوء والرزانة، ويثق به الناس، عقلاني في مواجهة الأمور، ويتحكم في انفعالاته خصوصاً انفعال الغضب، الخوف، الغيرة. ولا يولد الشخص حاملاً لهذه السمة ولكن تنمو معه وتكتسب في ظل بيئته وكذا الحال في مواقف الحياة التي يواجهها الفرد (٣٧:٣٤)

كما تذكر سامية القطان ١٩٨٥م أن توافق الفرد لابد أن يكون محوره الأساسي ومركزه هو الجانب الانفعالي، فالتوافق الانفعالي أو بتعبير آخر، الثبات الانفعالي، ليس مجرد مجال على نفس المساواة مع غيره من المجالات الأخرى ، فالثبات الانفعالي ليس شيئاً قائماً بنفسه منفصلاً عن غيره من المجالات الأخرى، لأن انفعالية الفرد تتماهى في مجاله المهني ومجاله الأسرى أو غير ذلك من المجالات، بل تختلف أو يمكن أن تختلف في بعض المجالات الأخرى عن بعضها الآخر، قد تكون انفعالية الفرد أقرب إلى القمة والمثالية في المجال الاجتماعي، بينما تتخفف إلى أدنى مستوى في الأسرة سواء في صورة تسلطية أو إزعاجية أو في صورة أخرى من صور الاضطراب، فالثبات الانفعالي بمثابة الصميم واللب للعملية التوافقية كلها، بحيث يصد عنها أو ينعكس عليها في نهاية الأمر كل شكل من أشكال التوافق فيتمادى في هذا المجال أو ذلك في مجالات التوافق، وعدم وجوده يسبب درجة من درجات الإخلال، مما ينعكس بدوره على الثبات الانفعالي. (١٤:٨١)

كما تشير سامية القطان ١٩٨٦م إلى أن الثبات الانفعالي ينحصر في هذه المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط في مواجهة المواقف المألوفة، بل الجديد منها ، كما تبلغ أحياناً إلى خلق الجديد ابتداءً وابتكاراً، هذه المرونة التي تتيح لصاحبها أن يتحكم في نفسه فيكون بوسعه، بالتالي، أن يسيطر على المواقف، أي تأجيل الاستجابة، توقع النتائج التي تتدرب عليها قبل أن يشرع في تنفيذها، فالثبات الانفعالي وسط فاصل ينتهي من ناحية عند ترددية الإحجام، ومن ناحية أخرى

عند اندفاعية الإقدام، والبعد عن الطرفية الانفعالية يعني البعد عن هذا الجمود، سواء كان اندفاعية الإقدام، أو ترددية الإحجام. (٨٨:١٣)

و تشير سلوى رشدي وآخرون ١٩٨٦م أن الثبات الانفعالي لا يعني انخفاض التوتر حتى يكاد يبلغ حدود الانعدام لكل توتر بين الأجهزة الداخلية للفرد من ناحية، وبين الفرد وبيئته من ناحية أخرى، ولكنه يعني تلك الخلفية العريضة التي تتيح للفرد المرونة في أوسع معانيها بعيداً عن الطرفية بجمودها، فالثبات الانفعالي يفيد التروي كوسط فاصل بين طرفية الاندفاع وطرفية الإحجام بتردده. (٢٣، ٢٢: ١٥)

ويشير عزت محمود كاشف ١٩٩١م إلى ضرورة الاهتمام بدرجة الثبات النفسي للاعبين، وذلك من خلال تحكم الفرد في انفعالاته سلبية كانت أم إيجابية، بحيث يجب الاحتفاظ بها في إطار معين والعمل نحو استمرار تطوير هذه الخاصية، لرفع مقدرة اللاعب على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المسابقة تحت مختلف الظروف والدوافع والأشكال سواء أكانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية. (٤٥٧: ٢٢)

٢/٤/١/٢ تعريف الثبات الانفعالي

يذكر Rober،S وآخرون أن سبيلبيرجر Sebil Berger ١٩٦٦م بأنه تلك الحالة التي تتسم بإدراك واع ذات لمشاعر القلق ويصاحبها أو يرتبط بها استثارة للجهاز العصبي للجسد. (٩٣: ٥٢)

كما يعرفه أحمد محمد السنتريسي ١٩٧٦م نقلاً عن كاتل Cattell بأنه الميل إلى الانفعال ومواجهة الواقع والحقائق بموضوعية هادئة تتميز بقوة وتماسك الذات. (٩: ٤)

ويعرفه وجيه احمد شمندي ١٩٩٦م بأنه هو سمة خاصة بطبع ومزاج لاعب وتؤثر على فاعلية الأداء في جميع واجبات النشاط الرياضي مع الاستخدام الأمثل لاحتياطي الطاقة النفس عصبية والانفعالية. (٢١: ٤٤)

ويعرفه عبد المطلب أمين القريطي ١٩٩٨م بأنه تلك الحالة السرية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة المواقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواء من حيث نوعية الاستجابة (ملاءمتها) شدة الاستجابة (كميتها) مدى ثباتها واستقرارها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة. (٦٥:٢١)

٣/٤/١/٢ أهمية الثبات الانفعالي

يشير عزت محمود كاشف ١٩٩١م نقلا عن بوتيكوف Botikof ١٩٨٤م إلى ضرورة الاهتمام بدرجة الثبات النفسي للاعبين وذلك من خلال تحكم الفرد في انفعالاته سلبية كانت أم إيجابية بحيث يجب الاحتفاظ بها في إطار معين واستمرار العمل نحو تطوير هذه الخاصية . كما يضيف أن درجة الاستقرار والاتزان العاطفي للاعب أي قدرته على التحكم في الحالة النفسية قبل و أثناء المسابقة تحت مختلف الظروف والدوافع والأشكال سواء أكانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة ثبات أداء اللاعبين خلال المسابقة . (٤٠:٢٢)

كما يذكر محمد العربي شمعون ١٩٩٦م أن الرياضي الذي يتميز بهذه السمة يستطيع التحكم في انفعالاته ويبدو عليه النضج والثبات الانفعالي ولا يتأثر بانفعالاته وفي معظم الأحيان لا يظهرها ويصعب إصابته بالاكنتاب أو الإحباط عند الهزيمة أو عند اتخاذ الحكم لقرار خاطئ ضده أو عند ارتكابه الأخطاء الشخصية ويظهر في سلوكه قدر كبير من الضبط الذاتي ونادراً ما يفقد أعصابه .

لذا يجب أن يكون التدريب مماثلاً لنفس ظروف المنافسة بقدر الإمكان ويطبق هذا المبدأ في الإعداد النفسي ، فإذا كنت تلعب دائماً بصورة منفردة وفجأة حضر خمسون متفرجاً يمكن أن يكون ذلك موقفاً ضاغطاً، وعلى الرغم من أن اللاعب يود أن يكون معظم التدريب في ظروف عادية ولكن يجب أن يتم التدريب في ظروف مغايرة حتى يكون معداً لكل الأحوال، وهذا سوف يساعد على تجنب أن تصل إلى الطاقة النفسية السلبية بواسطة الظروف غير العادية ويتطلب الأمر التعاون مع لاعب آخر للعمل كمنافسين . (٣١ : ٣٥٢، ٣٥١)

يذكر عزت محمود كاشف ١٩٩١م أن المسابقات الرياضية تعتبر مجاًلاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات الأداء الحركي وإمكانية المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية سواء من خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات وفي إطار حالة نفسية إيجابية ويعتبر الأداء الرياضي أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات الانفعالي بجملة عوامل منها درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المسابقة، وكيفية التحكم أو الضبط في انفعالات اللاعب خلال المسابقة، والدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المسابقة. كما يشير إلى أن العوامل النفسية التي تؤثر على ثبات الأداء الحركي هي، الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكر - انتباه رد فعل - تصور)، والصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز والثبات أو الاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب ومستوى الطموح النفسي المعين على نجاح وتحمل الأعباء النفسية، والقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المسابقة، فالتحكم الواعي المنتظم يساعد على رفع درجة ثبات أداء اللاعبين وخفض شدته. (٥٢:٢٢)

و يشير أسامه كامل راتب ١٩٩٢م إلى أن انتهاء المنافسة لا يعني بالضرورة انتهاء الانفعالات الحادة التي قد يعاني منها الرياضي قبل المنافسة بل لا نبالغ القول عندما نقرر هنا أن الانفعالات قد تزداد حدة وتأثيراً على النواحي النفسية للرياضي ومن ذلك الشعور بالإحباط كاليأس، الاكتئاب خاصة بعد الهزيمة أو الفشل في الأداء، وربما تتضاعف هذه الانفعالات النفسية السلبية وتساهم في زيادة الإجهاد واستنزاف الطاقة للرياضي، ومن ثم يؤثر سلباً على الرياضي من حيث أداء حمل التدريب أو المسابقات. (٢٠٩:٦)

يذكر محمد حسن علاوي ١٩٩١م أن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها التي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية أو قد تحول الفوز إلى الهزيمة والنجاح إلى فشل والعكس صحيح. (٢٥٦: ٣٥)

كما يذكر إبراهيم عبد ربه ١٩٩٧م أنه يجب على الرياضي البعد عن الضغوط النفسية، حيث تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر التي قد تؤثر على صحة الرياضي، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها، إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي وإلى خلل في الصحة النفسية، مما قد يؤثر على الصحة المتكاملة للرياضيين، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشاعر النفسية السلبية ويصعب على اللاعب مقاومتها ويصبح عرضة للانسحاب من الرياضة . (١٦٣:١)

كما يذكر كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ١٩٨٧م في أن اللاعب الذي يحصل على درجة مرتفعة من سمة الثبات الانفعالي يتميز بقدر كبير من الاستقرار والهدوء والواقعية، حيث أنه لا يفعل أو يستثار بسهولة ولديه قدرة متميزة على عدم إظهار أو إخفاء مشاعره ، ومن ذلك فإن أداءه، عادة لا يتأثر بمشاعره وانفعالاته ، وهذا النوع من الرياضيين لا يحدث أن يصاب بالاكنتئاب أو يحدث له حالة إحباط عندما يرتكب خطأ أو يفقد الفوز في المنافسة. (٢٨ : ٣٦)

ويذكر أسامه كامل راتب ١٩٩٢م أن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية، حيث أن تأثير الطاقة البدنية في الطاقة النفسية يمكن أن يتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات ومصدر الطاقة، فإن الإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية. (١٢٥:٦)

يذكر وحيد مصطفى كامل ١٩٩٣م أن أهمية الثبات الانفعالي تظهر في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد، كما أن الفرد لا يميل إلى العدوان، ويكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالأعمال والاستقرار فيها والمثابرة عليها أطول مدة، كما أنه يتميز بتوازن جميع انفعالاته في تكامل نفسي يربط بين جوانب المواقف ودوافع الشخص وخبراته وكذا قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيفه مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها مما يطغي عليه الشعور بالرضا والسعادة. (٥٥:٤٥)

٥/١/٢ خصائص المرحلة السنّية تحت ١٤ سنة

أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي المتأجج ، وتأخذ مظاهر النمو الأخرى (الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي واللغوي والفيزيولوجي والحركي والحسي والديني) نمواً سريعاً جداً.

١/٥/١/٢ مظاهر النمو خلال المرحلة السنّية تحت ١٤ سنة

١/١/٥/١/٢ النمو الجسمي

يذكر علي فالج الهنداوي ٢٠٠٥م أن أجزاء جسم المراهق تختلف في سرعة نموها، فالنمو يكون سريعاً في مناطق انتهاء الأعصاب ، ثم بعد ذلك يسرع في الجذع ويطلق عليه النمو الذنبى ثم تنمو أيدي المراهق ورجليه وتكون مساوية لما هي عند الراشد و يحدث نمو سريع للأجهزة الداخلية وتشمل القلب والرئتان والمعدة والكليتان والجهاز العضلي، ويزداد حجم الدم ليغذى جميع هذه الأجهزة في وضعها الجديد ، وتزداد قدرة الجهاز التنفسي في القيام بوظيفته وكذلك الجهاز التنفسي في القيام بوظيفته وكذلك الجهاز الهضمي والدوري و يستمر الوجه في النمو . يتأثر النمو الجسمي في هذه المرحلة بالمحددات الوراثية والتغذية وإفرازات الغدد، وكذلك وضع الأسر الاقتصادي والثقافي ، والبيئة المناخية والاجتماعية . لا يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة في توازن تام مع مظاهر النمو الأخرى ، وتعد سرعة النمو في هذه المرحلة تعبير عن الحالة الصحية السليمة في هذه المرحلة لكن يصاحبه تغيرات داخلية.(٢٧: ٢٩٦، ٢٩٧)

كما يشير محمد حسن علاوى ١٩٩١م إلى أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يتميز بطفرة في الطول والوزن وينعكس أثر ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين، ومن أهم المتغيرات الجسمية ظهور الأعراض الجنسية الثانوية وقد يرجع سبب ظهورها إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمية والفيولوجية ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية والسلوكية.

٢/١/٥/١/٢ النمو العقلي

يذكر علي فالج الهنداوي ٢٠٠٥م أن الانتباه يزداد في هذه المرحلة حيث يزداد مداه وعدد مثيراته وبزيادته تزداد قدرة الفرد على التفكير، و بالتالي التعلم وذلك لما يجرى حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقاً. ويتسع مداه ويرتفع مستواه إذ يصبح بإمكانه أن يستوعب مشكلات معقدة ببسر وسهولة. (٢٩٧:٢٧)

كما أن هذه الفترة يصبح فيها الفرد قادراً على التوافق مع البيئة ومع ذاته ولذا يكون النمو العقلي وتطوره ذا أهمية في دراسة المراهق، كما أنه أصبح من المعترف به أن عمليات التفكير تصل إلى مستوى أعلى يجعل المراهق مختلفاً عن طفل مرحلة الطفولة المتأخرة. (٩٥:٤٦)

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩١م أن تفكير المراهق يتسم في هذه المرحلة بقدرته على التجريد والاستدلال والاستنتاج والتحليل والتركيب وتزداد قدرته على فرض الفروض لحل المشكلات وهي وسيلة لتفريغ أحاسيسه وتساعد على تقليل درجة القلق والضيق النفسي، كما تتميز ميوله في هذه المرحلة تبعاً لنموه ففي المراهقة المبكرة يميل إلى الألعاب الرياضية المختلفة. (١٩٩، ١٩٨:٣٥)

٣/١/٥/١/٢ النمو الانفعالي

يذكر علي فالج الهنداوي ٢٠٠٥م أن هذه المرحلة تمتاز بأنها فترة نمو متزايد لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها الطاقات النفسية والانفعالية، وتتفاعل هذه الطاقات المتزايدة لتولد لديه حساسية مرهفة، وأحياناً مظاهر من اليأس أو التمرد وعصيان على مراكز السلطة كالوالدين أو المدرس أو المدرب، وقد يؤدي به ذلك التفاعل إلى الهروب إلى أحلام اليقظة وانفعالاته التي تتم عن اللذة. (٣٠٠:٢٧)

وهذه الفترة تشهد زيادة حادة في الانفعالات ويطلق عليها فترة العواصف والتوترات الانفعالية أثبتت الأبحاث والدراسات أن فترة التوترات والانفعالات العنيفة لا تتوقف مع وقت اكبر زيادة في التغيرات الغديه في حين تصل الانفعالية حدها الأقصى خلال فترة المراهقة المبكرة

والوسطى ، ولكن هذا لا يعنى أن التغيرات الغديه والبدنية لا تلعب دورا في ذلك وإنما يعنى أن العوامل الاجتماعية قد تكون دور أكثر أهمية . (٩٦،٩٥:٤٦)

ويذكر علي فالح الهنداوي ٢٠٠٥م إلى أن الأنماط الانفعالية لهذه المرحلة السنية تتكون كالتالي (الخوف، القلق، الغضب، الحب).

في هذه المرحلة تكون المخاوف شبيهه بمخاوف الأطفال إذ تتركز حول الأشياء المادية وتتغير مخاوفه هذه إلى مخاوف مدرسية أو صحية أو عائلية أو اقتصادية أو خلقية أو اجتماعية أو جنسية .

ويشير القلق إلى الحالة الانفعالية التي تتمثل في عدم الراحة الذهنية والمراهق يتوقع حدوث مخاطر خارجية حتى في حالة عدم وجودها في الحقيقة.

بينما تتأثر مثيرات الغضب واستجابات المراهق لها مع التطور في العمر الزمني باختلاف المواقف المحيطة به وبنوع ومستوى إدراكه خلال مراحل نموه.

من المميزات الهامة في حياة المراهقين الانفعالية هي استعدادهم للحب وهنا يجب أن يدرب المراهق على كيفية التحكم في انفعالاته وإبعاد عوامل التوتر وكل ما يثيره انفعاليا و تتلخص سبل رعاية المراهق انفعاليا بما يلي :-

- غرس الثقة في نفس المراهق بتعويده على حسن الاستماع وتقبل النقد الموضوعي وعليه أن يفهم ذاته وان يحترم ذات الآخرين .
- الكشف على قدراتهم وهواياتهم وتمكينهم من التغلب على مخاوفهم وانفعالاتهم الفجة والمخجلة والمربكة . وذلك بقيادتهم بحكمة وتشجيعهم على تجربة مختلفة مواقف الحياة.

(٣٠٥-٣٠٢:٢٧)

٤/١/٥/١/٢ النمو الاجتماعي

يذكر علي فالح الهنداوي ٢٠٠٥م أن النمو الاجتماعي لا يحدث في فراغ نفسي، وإنما هو محصلة عاملين هما، الفرد الإنساني ذاته ثم البيئة المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية و اجتماعية . فالمراهق يتفاعل سلباً وإيجابياً مع المجتمع الذي نشأ فيه وما يحتوى من ثقافة و عقيدة وتقاليد و أخلاق، ونظم اجتماعية تفرض عليه أنماطاً من السلوك تقتضي منه ملاءمة نفسية متزنة

و تكيفاً اجتماعياً سليماً ويؤثر العامل الاقتصادي في النمو الاجتماعي للمراهق، حيث يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل . (٣٠٦، ٣٠٥:٢٧)

٥/١/٥/١/٢ النمو الحسي

تصل الحواس مع نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة النضج الكامل ولا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس بجميع الحواس بجميع الحواس الخمس، وتزداد الحساسية الانفعالية عند المراهق في هذا العمر نتيجة زيادة الإحساس في شبكة الوصلات العصبية المنتشرة عبر سطح الجلد ، فيظهر الخجل واحمرار الوجه وتغيرات داخلية وخارجية عنده إلا أنها تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية التي تحدث إليه.(٣١٥:٢٧)

٦/١/٥/١/٢ النمو الفيزيولوجي

يكون للنمو الفيزيولوجي أثراً على النواحي الانفعالية والاجتماعية، ومن المحتمل أن يصاحب النمو السريع والتغيرات الجسمية المفرطة التعب وعدم الاستقرار و أعراض غير مستحبة ، تحدث مع بداية فترة المراهق تغيرات كثيرة لوظائف أعضاء الجسم، ومن ذلك نمو وظائف الجهاز العصبي وزيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وسرعة التنفس والهضم والإخراج بالإضافة إلى عمليات النمو والتغذية و الغدد الصماء التي تلعب إفرازاتها دوراً مهماً في النمو، ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفيزيولوجي نضوج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها ، حيث يزداد إفراز الغدد النخامية للهرمونات المنبهة للجنس والمنشطة للأعصاب ، كما يحصل ضمور للغدتين التيموسية والصنوبرية، وأهم حدث فيزيولوجي في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.(٣١١، ٣١٠:٢٧)

٢/٢ الدراسات السابقة :-

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق علمية ومعلومات، حيث تلعب دوراً كبيراً في عملية التواصل الفكري للبحث العلمي بين القديم والحديث، وكذلك في إرشاد الباحث إلى الرؤية الصحيحة في إتباع الخطوات الموضوعية للإجراءات، وقد توصل الباحث إلى مجموعة من هذه الدراسات والتي استهدفت المتغيرات الأساسية للدراسة للتعرف عليها من حيث الإجراءات المتبعة وأدوات وأجهزة القياس المستخدمة والوقوف على ما وصلت إليه هذه الدراسات والنتائج لإيجاد الحلول المناسبة للصعوبات التي تواجههم وتعرض طريقهم .

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية كان من أهم أهدافها التعرف على أهمية الثبات الانفعالي للاعبين المنافسات الفردية وكذلك كيفية التعامل مع الخصائص النفسية للاعبين والتي يمكن من خلالها تنمية الثبات الانفعالي كهدف رئيسي للبحث وكان من أهم نتائجها :-

جدول (٢)

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف الدراسة	المنهج والأداة المستخدمة	العينة	أهم نتائج البحث
١-	دعاء شوقي محمد ٢٠٠٢ م رسالة ماجستير (١١)	التيات الانفعالي في الثلاثين ثانية الأخيرة وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعبي الكارتيه.	- العلاقة بين التيات الانفعالي (الثابت والمتحرك) وفاعلية مباريات الكوميتيه القتال الفعلي لدى لاعبي الكارتيه . - العلاقة بين التيات الانفعالي (الثابت والمتحرك) في الثلاثين ثانية الأخيرة ونتائج المباريات .	- المنهج الوصفي . - ترمومتر فرخالا .	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من اللاعبات المشتركات في بطولة الجمهورية لدرجة الأولى وكان عدد العينة (٨٠) لاعبا	توصلت الباحثة إلى أن لاعبات الكارتيه الفاتزات أكثر ثباتا انفعاليا من اللاعبات المهزومات وأن اللاعبات اللاتي يتميزن بالتيات الانفعالي يحققن نتائج أفضل في الثلاثين ثانية الأخيرة من المباراة وأن هذا الثبات يختلف من وزن إلى آخر كما توجد علاقة عكسية بين صعوبة المباراة والتيات الانفعالي .
٢-	علي السعيد ريحان ١٩٩٩ م رسالة دكتوراه (٢٥)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السمات الإرادية (النفس حركية) على فاعلية الأداء الفني للممارعين الكبار	- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء الفني للممارعين الكبار (فوق ١٩ سنة) .	- المنهج التجريبي . - اختبارات السمات الإرادية .	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من منطقة الدقهلية للمصارعة و كان عدد العينة (١٦) لاعبا	أسفرت النتائج عن وجود تأثير معنوي دال إحصائيا على كل من السمات الإرادية وفعالية الأداء الفني .

تابع جدول (٢)

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف الدراسة	المنهج والأداة المستخدمة	العينة	أهم نتائج البحث
٣-	وجيه أحمد شمدي ١٩٩٦ م إنتاج علمي (٤٤)	دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالي في رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباراة.	كانت تهدف إلى معرفة العلاقة بين الخصائص النفسية وحدة وثبات وتحويل الانتباه وزمن رد الفعل والوثبات الانفعالي بنوعية الثابت والمتحرك وعلاقته بنتائج المباراة	المنهج الوصفي. ترميمومتر فرخالا.	استخدم الباحث على عينة من لاعبي بطولة العالم الأولى للأندية في رياضة الكاراتيه بلغت (٩٠)	كان من أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الأداء المهاري والخططي وخصائص الانتباه .
٤-	أحمد عبد الحميد عمارة ١٩٩٤ م رسالة ماجستير (٢)	العلاقة بين بعض سمات الشخصية وحالة ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة	كانت تهدف إلى معرفة الفرق بين بعض السمات الإردية بين شباب المصارعة الحرة والرومانية في سمات (الإكتائية، القابلية للاستثارة، السيطرة).	استخدم المنهج الوصفي. قائمة الأغراض النفس جسمية للرياضيين، اختبار التعلق الميسر، والتعلق المعوق، قائمة فرايبرج للشخصية	المصارعين الذين اشتركوا في بطولة الجمهورية لموسم ١٩٩٣/٩٢ المصارعة (الحرة - الرومانية) بلغ عددهم (٣٧٦) لاعبا.	وجود فروق دالة إحصائية في بعض السمات الإردية موضوع البحث بين شباب المصارعة الحرة والرومانية في سمات (الاكتائية - القابلية للاستثارة - السيطرة) لصالح المصارعة الحرة

تابع جدول (٢)

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف الدراسة	المنهج والأداة المستخدمة	العينة	أهم نتائج البحث
٥-	محمد لطفي طه و وجيه شمendi ١٩٩٤م	دراسة بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في الكاراتيه.	معرفة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لهؤلاء الأبطال، علاقة المتطلبات الأساسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى الاستعداد النفسي للاعب الكاراتيه	- المنهج الوصفي. - ترمومتر فرخالا.	عينة من لاعبي بطولة العالم للأندية بلغت (٢٤)	هناك علاقة إيجابية بين الثبات الانفعالي المتحرك وحدة وثبات الانتباه .
٦-	حمدي لطفي الجمل ١٩٨٧م إنتاج علمي (١٠)	علاقة المستوى العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارعين في بعض المراحل السنية	- التعرف على المستوى العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارعين في بعض المراحل السنية .	- استخدم المنهج الوصفي . - مقاييس الأعراض النفس جسمية.	عينة من المصارعين في بعض المراحل السنية، (٢٥، ٢٠، السنية، ١٥) سنة، بلغ حجم العينة (٦٠) مصارع	ارتبطت نتائج الممارسات للمصارعين بالمستوى العام للقلق النفسي ارتباطا سلبيا في جميع المراحل السنية حيث ارتفاع القلق النفسي عند بعض المصارعين أدى إلى انخفاض نتائجهم في البطولة والعكس انخفاض القلق النفسي لبعض المصارعين في جميع المراحل السنية أدى إلى ارتفاع مستوى نتائجهم في البطولة .

تابع جدول (٢)

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف الدراسة	المنهج والأداة المستخدمة	العينة	أهم نتائج البحث
٧-	سلمان علي إبراهيم ١٩٨١م	دراسة مقارنة للسماوات الإردنية بين المصارعين لاعبي وبعض الرياضيات الأخرى	كانت تهدف إلى مقارنة السماوات الإردنية بين المصارعين وبعض لاعبي الرياضيات الأخرى.	- استخدم المنهج الوصفي . - قائمة (Motar Eigneshaft List) - قائمة الصفات SW1	تم اختيار العينة من لاعبي المصارعة (الملاكمة و السباحة و ألعاب القوى و كرة القدم و ألعاب الطاولة و ألعاب صغيرة) بواقع (٢٠) لاعباً لكل لعبة	هناك فروق معنوية بين الأنشطة الرياضية المختلفة في التكوين الجسماني وعدم وجود فروق معنوية في صفة المشاركة و الثبات الانفعالي و المثابرة .
٨-	أحمد محمد المستريسي ١٩٧٦م	دراسة مقارنة لبعض السماوات الشخصية للاعبي المصارعة في سمة الحيوية - السيطرة - الاتزان الانفعالي - الانبساط .	مقارنة بعض سمات الشخصية للاعبي المصارعة و الملاكمة و الجودو و المبارزة عددهم (١٨٦) لاعب ، (٧٦) غير ممارس لأي نشاط رياضي	- استخدم المنهج الوصفي . - مقياس قائمة الشخصية البروفيرسل الشخصية لحوردون ، قائمة ايزنك الشخصية.	ممن لاعبي المصارعة و الملاكمة و الجودو و المبارزة عددهم (١٨٦) لاعب ، (٧٦) غير ممارس لأي نشاط رياضي	و أسفرت النتائج عند مقارنة المصارعين بغير الرياضيين ، ظهرت أربعة فروق دالة إحصائية لصالح لاعبي المصارعة في سمة (الحيوية - السيطرة - الاتزان الانفعالي - الانبساط) .

جدول (٣)

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف الدراسة	المنهج والأداة المستخدمة	العينة	أهم نتائج البحث
٩-	Sage Herben 1976 (٥٣)	الحالة الانفعالية وعلاقتها بالبعد الزمني ففي الأنشطة الرياضية المختلفة	التعرف على الفروق بين الأنشطة المختلفة في تقسيمها للبعد الزمني في السمات الانفعالية	استخدم المنهج الوصفي بطريقة الاستبيان.	تم اختيار عدد (٤٦٤) لاعباً بالطريقة العمدية	عدم وجود فروق دالة إحصائية في السمات الانفعالية بين اللاعبين الأولمبيين في الأنشطة المختارة .
١٠-	Eklund Gould Jackson 1993 (٤٧)	إستراتيجية التكيف التي يستخدمها لاعبو كرة السلة	التعرف على إستراتيجية التكيف التي يستخدمها لاعبو كرة السلة	استخدم المنهج الوصفي عن طريق إجراء مقابلات عميقة مع اللاعبين	تم اختيار عدد (٢٠) من أعضاء فريق المحارعة الأولمبي في أولمبيات ١٩٨٨م	جهود التكيف التي يقوم بها المحارعين على المستوى الأولمبي لا تقتصر على إستراتيجيات معينة ولا على مدخل وحيد للتعامل مع الضغوط المختلفة بل تظهر في مجموعة عمليات مركبة ديناميكياً تتضمن مجموعة من الإستراتيجيات التي عادة ما تكون مجتمعة

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

اعتمد الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة والمرتبطة التي استطاع الحصول عليها في مجال علم النفس الرياضي والتي أجريت على بعض الأنشطة الرياضية سواء العربية أو الأجنبية :-

١/٣/٢/٢ من حيث الأهداف

استهدفت الدراسات العربية والأجنبية التعرف على الأعراض النفس جسمية وكذلك الحالة الانفعالية للاعبين وعلاقتها بنتائج المباريات سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية ، مما ساعد الباحث في تحديد واختيار أهداف البحث .

٢/٣/٢/٢ من حيث المنهج المستخدم

اتفقت معظم الدراسات السابقة والمرتبطة على استخدام المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج العلمية في هذا المجال وكانت هناك دراسة واحدة فقط للباحث علي السعيد ربحان استخدم فيها المنهج التجريبي وكانت تناسب هدف البحث ، مما ساعد الباحث في اختيار منهج البحث .

٣/٣/٢/٢ من حيث العينة المستخدمة

تراوحت العينة ما بين (١٦، ٤٦٤) لاعبا من الأنشطة الرياضية المختلفة وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية لمناسبة هذه الطريقة مع أهداف هذه البحوث مما ساعد الباحث في اختيار عينة البحث .

٤/٣/٢/٢ من حيث أدوات جمع البيانات

اتفقت معظم الدراسات السابقة والمرتبطة على أدوات جمع البيانات المستخدمة مثل مقياس السمات الانفعالية والحالة الانفعالية ، واختبار تركيز الانتباه ، ومقياس الأعراض النفس جسمية، مقياس قائمة الشخصية، قائمة أيزنك للشخصية، كما اتفقت بعض الدراسات على استخدام تريموميتير فرخالا لمقياس الثبات الانفعالي كما في دراسة محمد لطفي طه ووجيه شمدي، ودعاء شوقي، مما ساعد الباحث في اختيار أدوات جمع البيانات الملائمة لطبيعة البحث .

٤/٢/٢ مدى استفادات الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الإدارية أو الفنية
- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث
- كيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات
- كيفية تحديد واستخدام القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث
- اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها