



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر * بسةرة *

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بعنوان

دور الإعداد النفسي في تطوير أداء لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لأواسط اتحاد بسةرة

إشراف الدكتور :

شتيوي عبد المالك

من إعداد الطالب :

• الوافي الطيب

السنة الجامعية : 2016 / 2017

الإهداء

قالى الله تعالى " فتبسّم ضاحكا من قولها وقال ربي أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي

وان اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين " سورة النمل الآية 19

اهدي هذا المجهود إلى سيدة النساء إلى العظيمة في عطائها وحنانها إلى نور الحياة و بهجتها إلى التي

أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا أُمي العزيزة حفظها الله ، إلى خير الآباء إلى من كان عظيما في عطائه إلى

الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس أبي الكريم حفظه الله

إلى الأم الثانية ومنبع العطف والحنان " نادية " إلى كل إخوتي وأخواتي وكل العائلة الكريمة وخاصة " بسمة "

ابنة أخي

والى جميع الأصدقاء وكل من اعرفه من قريب أو من بعيد

والى زملاء الدراسة والى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

شكر و عرفان

بعد شكرنا لله تعالى على فضله ومنه علينا ان هداانا وأمرنا بالعزم والقوة والصبر في انجاز هذا العمل المتواضع و الصلاة و السلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين .

نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سندا لنا في مشوارنا الدراسي إلى الأستاذ " شتيوي عبد المالك " الذي تابع عملنا هذا ولم ييخل علينا بالنصائح القيمة والمفيدة ولم ييخل علينا بوقته الثمين ، إلى أساتذة معهد علوم النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة إلى كل من مدى لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد وخاصة الأستاذة " بو عمر سهيلة " ونعزز في تقديم التقدير والامتنان إلى جميع من ساهم في وضع هذا العمل ، راجيين من الله تعالى أن يبارك ببركته علي ، وان يفتح لنا رزقه راجيين منه التفوق والاستمرارية في الحياة العملية .

قائمة المحتويات

تشكرات

الإهداء

قائمة المحتويات

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

قائمة التمثيل الدائري

مقدمة أ

الفصل التمهيدي

- 1- الإشكالية 4
- 2- الفرضيات 5
- 3- أهداف الدراسة 5
- 4- أهمية الدراسة 6
- 5- اسباب اختيار الموضوع 6
- 6- الدراسات السابقة 7
- 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات 8

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير النفسي

- 1- التمهيدي 12
- 2- مفهوم الإعداد النفسي 13
- 1-2- الشق التعليمي 13

13.....	2-2- الشق التربوي
13.....	3- أهمية الإعداد النفسي
14.....	4- أنواع الإعداد النفسي
15.....	4-1- الإعداد النفسي طويل المدى
16.....	4-2- الإعداد النفسي قصير المدى
17.....	5- الإعداد النفسي العام
17.....	5-1- تطوير العمليات النفسية للاعب
17.....	5-2- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب
17.....	5-3- تثبيت الحالة النفسية للاعب
18.....	6- الإعداد النفسي الخاص
18.....	6-1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
18.....	6-2- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد
19.....	7- واجبات الإعداد النفسي
19.....	8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
19.....	9- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة
20.....	10- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة
20.....	11- الحالة النفسية للاعب بعد المباريات
21.....	12- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة
21.....	13- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
23.....	14- الخلاصة

- 1- التمهيد.....26
- 2- تعريف كرة القدم27
- 3- تاريخ كرة القدم في العالم.....27
- 4- قواعد كرة القدم29
- 5- قوانين كرة القدم.....30
- 6- متطلبات كرة القدم.....32
- 7- خصائص كرة القدم.....33
- 8- اللياقة البدنية لكرة القدم.....34
- 8-1- تعريف اللياقة البدنية.....34
- 8-2- خصائص اللياقة البدنية.....34
- 8-3- مكونات اللياقة البدنية.....34
- 9- إصابات كرة القدم35
- 10- أكثر الإصابات حدوثا بالنسبة لكرة القدم.....36
- 10-1- الجزء العلوي.....36
- 10-2- الجزء السفلي.....36
- 10-3- إصابة الرأس.....36
- 10-4- العمود الفقري.....37
- 10-5- إصابة الرقبة.....37
- 10-6- إصابة الأنسجة الرخوة.....37
- 10-7- إصابة الصدر.....37

- 10-8- إصابة البطن.....37
- 11- الحماية من إصابات كرة القدم.....46
- 12- الخلاصة.....47

الفصل الثالث : الفئة العمرية (المراهق)

- 1- التمهيد50
- 2- مفهوم المراهقة.....51
- 3- تعريف المراهقة.....51
- 4- مراحل المراهقة.....52
- 4-1- المراهقة المبكرة.....52
- 4-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة).....52
- 4-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة).....53
- 5- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة.....53
- 6- حاجات المراهق.....57
- 7- أشكال المراهقة.....58
- 7-1- المراهقة المتوافقة.....58
- 7-2- المراهقة المنطوية.....59
- 7-3- المراهقة العدوانية.....59
- 7-4- المراهقة المنحرفة.....59
- 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.....60
- 9- تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة.....61
- 10- مشكلات المراهقة.....63
- 11- الخلاصة.....64

تمهيد 68

- 1- الدراسة الاستطلاعية..... 69
- 2- المنهج المستخدم..... 69
- 3- مجتمع البحث..... 69
- 4- عينة البحث..... 69
- 5- مجالات البحث..... 70
- 6- ضبط متغيرات الدراسة..... 70
- 7- أدوات الدراسة..... 71

الجانب التطبيقي : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 8- عرض وتحليل ومناقشة النتائج..... 93
- 9- خلاصة عامة..... 95
- 10- الاستنتاجات 96
- 11- الاقتراحات 97
- 12- خاتمة..... ت
- 13- قائمة المراجع
- 14- الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	هل لديك القدرة على التحكم في القلق قبل المنافسة	73
02	هل تتأثر من وجود الجمهور أثناء المنافسة	74
03	هل لديك الثقة بنفسك في مواصلة المباراة مهما كانت نتيجته سلبية	75
04	هل تركز على خبرات النجاح أم الفشل قبل بداية المباراة	76
05	هل تشعر انك مستعد نفسيا لأداء المنافسة	77
06	هل وجود مدربك أثناء المنافسة حافظ لك	78
07	هل التحضير النفسي المستمر الذي يقوم به مدربك ينمي قدراتك	79
08	هل يشجعك مدربك أثناء التدريبات	80
09	هل أداءك في التدريب أفضل من أداءك في المباراة	81
10	هل تشعر بالارتباك عندما تلعب ضد منافس قوي	82
11	هل تفقد ثقتك بنفسك حين ارتكابك للأخطاء أثناء المباراة	83
12	هل لديك القدرة على التحكم في غضبك أثناء المباراة	84
13	هل تساهم قرارات مدربك في نجاح عملية التدريب	85
14	هل يترك لك مدربك حرية التصرف أثناء التدريب	86
15	هل يساعدك التحضير النفسي في تخطي مشكلتك النفسية	87
16	هل التحضير النفسي يساعد في انسجام الفريق	88
17	هل يقلل الإعداد النفسي من الجهد والوقت المبذول في التدريب	89
18	هل تتقبل خسارة فريقك في المباراة	90
19	هل تستطيع التركيز من بداية المنافسة حتى نهايتها	91
20	هل ترى أن التحضير النفسي مهم في كرة القدم	92

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	هل لديك القدرة على التحكم في القلق قبل المنافسة	73
02	هل تتأثر من وجود الجمهور أثناء المنافسة	74
03	هل لديك الثقة بنفسك في مواصلة المباراة مهما كانت نتيجته سلبية	75
04	هل تركز على خبرات النجاح أم الفشل قبل بداية المباراة	76
05	هل تشعر انك مستعد نفسيا لأداء المنافسة	77
06	هل وجود مدربك أثناء المنافسة حافز لك	78
07	هل التحضير النفسي المستمر الذي يقوم به مدربك ينمي قدراتك	79
08	هل يشجعك مدربك أثناء التدريبات	80
09	هل أداءك في التدريب أفضل من أداءك في المباراة	81
10	هل تشعر بالارتباك عندما تلعب ضد منافس قوي	82
11	هل تفقد ثقتك بنفسك حين ارتكابك للأخطاء أثناء المباراة	83
12	هل لديك القدرة على التحكم في غضبك أثناء المباراة	84
13	هل تساهم قرارات مدربك في نجاح عملية التدريب	85
14	هل يترك لك مدربك حرية التصرف أثناء التدريب	86
15	هل يساعدك التحضير النفسي في تخطي مشكلتك النفسية	87
16	هل التحضير النفسي يساعد في انسجام الفريق	88
17	هل يقلل الإعداد النفسي من الجهد والوقت المبذول في التدريب	89
18	هل تتقبل خسارة فريقك في المباراة	90
19	هل تستطيع التركيز من بداية المنافسة حتى نهايتها	91
20	هل ترى أن التحضير النفسي مهم في كرة القدم	92

مقدمة :

نظرا لأهمية الرياضة في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

ومن بين اهتمامات علم النفس الرياضي نجد التحضير النفسي في المجال الرياضي حيث لا يقل هذا الأخير أهمية من الإعداد المهاري أو البدني ، ويعتبر احد العوامل الرئيسية التي تبعث على الاداء الفعال والاستمرارية في الممارسة لنوع الرياضة وتهيئة الجو المناسب لذلك .

وهذا بالإضافة إلى الأهمية العلمية والتطبيقية للدراسة الحالية فخاصة في علم النفس الرياضي حيث يمثل الإعداد النفسي الحد الفاصل المرتبط في اداء الفرد بوجه عام وبمستوى الانجاز لدى اللاعب بشكل خاص .

حيث تعتبر كرة القدم اللعبة الرياضية الأكثر شعبية في العالم ، كما ان لهذه الرياضة النصيب الأوفر من التطور الذي عرفته طرق ومناهج التدريب الحديثة ، هذا ما ادى للاعب ان يبذل قصارة جهده للظهور بشكل يواكب التطور الكبير الذي بلغته هذه اللعبة خاصة من الجانب الخططي دون ان ننسى الجانب النفسي الذي له الأهمية البالغة في هذا المجال .

ولعل من اهم المراحل العمرية التي يمر بها ممارس كرة القدم تلك الفترة التي ينتقل فيها من مرحلة الطفولة الى الرشد تختلف هذه المرحلة عن المراحل الأخرى ، بحيث تتميز بتغيرات فيسيولوجية تصاحبها تغيرات عديدة من عدة جوانب .

ولهذا كان موضوع بحثنا هو دور الإعداد النفسي في تطوير اداء لاعبي كرة القدم .

ولقد خصصنا الجزء الأول التمهيدي ويتحدث عن الاطار العام للدراسة وفيه مشكلة الدراسة وفرضياتها والاهمية واهداف الدراسة واسباب اختيار الموضوع والدراسات السابقة وتحديد المفاهيم والجانب النظري الذي يحتوي على ثلاث فصول ، الفصل الأول تحدثنا فيه عن التأثير النفسي أما الفصل الثاني فيتحدث عن رياضة كرة القدم والفصل الثالث عن الفئة العمرية (المراهقة) .

اما الجزء الثاني في هذه الدراسة فقد خصصناه للجانب التطبيقي الذي من خلاله نحاول مناقشة النتائج والتحقق من صحة الفرضيات المطروحة والذي يعتبر أساس هاته الدراسة .

الحائب التمهيدى

خطة الجانب التمهيدي

1-الإشكالية

2-الفرضيات

3-أهمية الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-أسباب اختيار الموضوع

6-دراسات سابقة و المرتبطة

7-تحديد المفاهيم والمصطلحات

1) الإشكالية :

مما لا شك فيه ان النتيجة الجيدة بعد جهد كبير , وهذا متمثل في التحضير الجيد وهذا لسقل القدرات والمهارات المختلفة الخاصة بالرياضة للوصول للمستويات العليا .

ان المتتبع للرياضة يلاحظ الأداء السيئ والمنخفض التي تعانيه الكرة في الجزائر وخاصة كرة القدم , وهذا في العشرية الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية .

وفي كرة القدم يلعب الإعداد النفسي دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق , كما يؤثر تحديد وإتقان التحضر النفسي بنجاح طريقة اللعب , مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على إدارة المباراة على الوجه الأحسن .

وتعتبر عملية التحضر النفسي لكرة القدم من القواعد الرئيسية للعملية التدريبية , وعملية إعداد هذه لا بد أن تحدد وتشخص التحضير النفسي الخاص بلعبة ولاعبي كرة القدم للحصول على القدرة لتنمية وتطوير هذه القدرات .

فالتحضر النفسي يعرف على انه ((عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب))⁽¹⁾ .

ويعرفه أسامة كامل راتب على انه ((برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء واتقنه فضلا عن جعل الممارسة الرياضة مصدرا للاستمتاع)) .

من كل هذا أردنا معرفة الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم وخصصنا دراستنا على فئة المراهقين .

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على الإعداد النفسي المميزة والخاصة بلاعبي كرة القدم تحديدا صنف أواسط وحل مشكلة البحث وجب طرح التساؤل التالي :

ما هو دور الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

وآثار فضولنا بدراستنا هذه التساؤلات التالية :

التساؤل الرئيسي :

- هل للأعداد النفسي دور في تطوير اداء لاعبي كرة القدم صنف اواسط؟

التساؤلات الجزئية :

- ما دور الاعداد النفسي طويل المدى للاعبي كرة القدم صنف اواسط؟
- ما دور الاعداد النفسي متوسط المدى للاعبي كرة القدم صنف اواسط؟
- ما دور الاعداد النفسي قصير المدى للاعبي كرة القدم صنف اواسط؟

2 (الفرضيات :

الفرضية العامة

- الاعداد النفسي له دور هام ومؤثر في تطوير الاداء للاعبي كرة القدم صنف اواسط .

الفرضيات الجزئية

- الاعداد النفسي طويل المدى له دور للاعبي كرة القدم صنف اواسط
- الاعداد النفسي متوسط المدى له دور للاعبي كرة القدم صنف اواسط
- الاعداد النفسي قصير المدى له دور للاعبي كرة القدم صنف اواسط

3 (اهداف الدراسة

- التعرف على الدور الهام الذي يقوم به الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم .
- الكشف وتحديد المهارات النفسية للاعبين في النشاط المخصص
- محاولة معرفة المتطلبات والاحتياجات التي يجب على لاعب كرة القدم اكتسابها .
- محاولة تحديد المهارات التي يعتمد عليها لاعبو كرة القدم في فئة الأواسط المرتبطة بالمنافسة
- إثراء المكتبة العلمية و الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين صفة عامة .

4 (أهمية الدراسة

1-4 الهدف الرئيسي

محاولة إبراز وتحديد دور الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم في فئة المراهقين والكشف عنها .

2-4 الأهداف الجزئية

- دراسة المهارات النفسية التي يتمتع بها لاعبو كرة القدم وخاصة فئة الأواسط حيث تساعد على عملية التحضير النفسي خاصة في هذا السن الحساس الذي يميز الطفل باستعدادات نفسية قابلة للنمو والتطور
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي لدى المراهقين .
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة التحضير النفسي في كرة القدم .
- إعطاء اقتراحات ميدانية للتعميم والاهتمام بالمهارات النفسية في عملية التدريب النفسي وفق منهج

علمي

- جعل دراستها مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي
- التركيز على المهارات النفسية ومدى أهميتها ومكانتها في عمليات التدريب المختلف

5) أسباب اختيار الموضوع :

ان اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية :

- الرغبة الشخصية في دراسة موضوع الإعداد النفسي وأهميته لدى صنف أواسط
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع الى عدم الاهتمام للجانب النفسي والتركيز على الجوانب الاخرى عند المراهقين .
- محاولة الابراز والتعرف على اهمية ودور التحضير النفسي لرياضة كرة القدم .
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها في الدراسات السابقة .

6 (دراسات سابقة والمرتبطة

الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية بجامعة مولود معمري بت تيزي وزو تحت عنوان " التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي "

وكانت عينة الدراسة تتألف من 300 مراهق وقد قامت الباحثة بالحاج فروجة بهذه الدراسة للسنة الجامعية 2010 - 2011 ، وقد استعملت في بحثي هذا المنهج الوصفي واعتمدت على بعض الاختبارات النفسية من خلال الاجابة على الاسئلة وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل الى النتائج التالية :

- عدم بحث المعلمين في الجوانب النفسية التي يمكن ان تأثر على تحصيل المراهق ودافعيته للتعلم ويكتفون فقط بتقديم الدروس وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة بناء الذات وتكوين الشخصية ورغم ما يتمتع به المراهقين من دافعية عالية للتعلم ، الا انهم لا يستغلون هذه الدافعية .

- الدراسة الثانية:

دراسة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان (علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة في محافظة ميسان من إعداد علي مطير حميدي الكريزي جامعة ميسان كلية التربية الرياضية وكانت الاشكالية (هل هناك علاقة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة ميسان وكانت الفرضية المقترحة " هناك علاقة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة ميسان وقد استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالاعتماد على اختبار المهارات النفسية ويتضمن الاختبار 24 عبارة وقد توصل الباحث الى النتائج التالية يتميز لاعبو كرة السلة بالمهارات النفسية الآتية :

- دافعية الانجاز تليها القدرة على التصور ثم الثقة في النفس ، مهارة الاسترخاء وتركيز الانتباه وأخيرا مواجهة القلق .

تابع للدراسات السابقة

- نفس الفئة العمرية
- اختلاف النشاط الرياضي
- استخدام نفس المنهج
- اختلاف في عينة الدراسة
- اختلاف في النتائج

7) تحديد المفاهيم والمصطلحات :

الإعداد النفسي : يمكن تعريف الإعداد النفسي على انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين يهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين⁽¹⁾

كرة القدم : كرة القدم هي رياضة جماعية , تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها رومي حميل , كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية معها كل أصناف المجتمع ...⁽²⁾

المراهقة : المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة الى الشباب , وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغييرات عضوية و نفسية وذهنية واضحة , فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد عي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي .

(1) 1- حسين السيد ابو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مكتبة ومطبعة الاشعاع الفني - القاهرة - مصر - ط 1 - 2001 - ص 263

(2) رومي جميل "دار النقائص - بيروت - لبنان - ط 1 - 1986 , ص 50 , 51

الجانب النظري

الفصل الأول

التحضير النفسي

خطة فصل التحضير النفسي

تمهيد

1- الإعداد النفسي

2- أهمية الإعداد النفسي

3- أنواع الإعداد النفسي

4- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

5- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

6- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى

7- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة

8- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

9- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة

الخلاصة

تمهيد

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة ، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي ، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه ، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب ، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

1- الإعداد النفسي :**1-1- مفهوم الإعداد النفسي :**

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما :

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما .
 - الشق النفسي التربوي : وهذا الشق له من الأهمية للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .
- لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب
- ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.¹

1-2- أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي .

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض..... الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

¹ - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - القاهرة - مصر - ط1 1-2001- ص263 .

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .¹

1-2-1-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام و تحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين الإداريين و أولياء الأمور.²

1-2-2-1- اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ و برغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال و من أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف.⁽³⁾

1-3- أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

- من حيث المدة و ينقسم إلى :
- إعداد نفسي طويل المدى
- إعداد نفسي قصير المدى
- من حيث النوعية :
- إعداد نفسي عام
- إعداد نفسي خاص

¹ - أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر - ط1 - 2001 - ص23.

² - أسامة كامل راتب : نفس المرجع - ص 24.

1-3-1 من حيث المدة :

1-3-1-1-1 الإعداد النفسي طويل المدى :

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة :⁽¹⁾

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .
- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية ، و حتى العاطفية .

- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالحسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية ، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة .
- العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت .

1-3-1-2 الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :

- مرحلة التوقع
- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة (STRESSE) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي الخ⁽¹⁾.

1-3-1-2-1 اجتماع الفريق الأخير :

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته

1-3-1-2-2 قبيل الدخول إلى الساحة :

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل .⁽²⁾

1-3-1-2-3- في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.⁽¹⁾

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازهم وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد
- أهمية المنافسة
- قوة الخصم أو ضعفه
- الظروف الخارجية
- قوة الحوافز
- التحليل و التقويم

1-3-2- من حيث النوعية :**1-3-2-1- الإعداد النفسي العام :**

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

1-3-2-1- تطوير العمليات النفسية للاعب :

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

1-3-2-1- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه

1-3-2-3- تثبيت الحالة النفسية للاعب :

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

¹ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات- مرجع سابق - ص 140

1-3-2-2-الإعداد النفسي الخاص :

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداد النفسي للاعب واحد
- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

1-3-2-2-1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها

و أهميتها على الفريق الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم
- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.¹

1-3-2-2-2-الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها

اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص , فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم

و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة

الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و مهارية

و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة

العالية بالنفس .⁽²⁾

¹ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 2003 - ص133.

1-4 واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات :

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى

مستوى من المهارات في كرة القدم .

2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .

3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .

4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.⁽¹⁾

1-5-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بمجالات متعددة و أن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المرحجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها .

نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :

-الناحية البدنية

-الناحية الخططية " التكتيكية "

-الناحية المهارية " التكنيكية "

-الناحية النفسية .⁽²⁾

1-6-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالباً ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات المرحجة جداً لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دوراً بالغاً من الأهمية لإعداد اللاعب نفسياً بجانب العمل

¹ -- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص31.

على استفادة اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

و تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار.

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعاً لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثنائها و بعد نهاية المباراة.

1-6-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها :

- استشارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، و ما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة .

1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جداً من المدربين يعطون اهتماماً للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلباً على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية .

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح

و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

1-7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- تقديم العون و المساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المباراة مباشرة
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للمباراة القادمة

1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.⁽¹⁾

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء و تطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء و تطوير الدافعية ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء و تطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية و تطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية

¹ - حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص284.

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعدادات النفسية متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:

الفترة التأسيسية، وفترة المسابقات، و الفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء و حمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية و بث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.

الخلاصة:

و مما سبق نستخلص إن الإعداد النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج حسنة .

الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد

- 1- تعريف كرة القدم
- 2- تاريخ كرة القدم في العالم
- 3- تاريخ كرة القدم في الجزائر
- 4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية
- 5- قواعد كرة القدم
- 6- قوانين كرة القدم
- 7- متطلبات كرة القدم
- 8- خصائص كرة القدم
- 9- اللياقة البدنية في كرة القدم
- 10- إصابات كرة القدم
- 11- خلاصة

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم والتي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه من خلال الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية القوانين وطريقة اللعب وكذا من ناحية المفهوم والنظرة الشعبية لها وفوائدها فهي تتميز بخصائص نفسية وفنية وتكتيكية تتطلب مساحات وأدوات لممارستها، كما أنها تتميز بصفات بدنية خاصة ومؤهلات هامة يتميز بتلاعبها الذين تتطلب منهم مواصفات خاصة ومهارات فنية، ولياقة بدنية عالية. ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات لا تخلو من الإصابات والتي يعود سببها إلى الاحتكاك مع الخصم ، بالإضافة إلى نقص اللياقة البدنية وأيضاً إلى نقص التحضير، وبما إن بحثنا يدور حول الطب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية سنتعرض إلى لمحة عامة عن كرة القدم وتطورها، والى مختلف الإصابات الرياضية الشائعة والمتعلقة بتا وتشخيصها وطرق العلاج والوقاية منها.

1- كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم « Foot. Ball » هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى « Soccer ».

1-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".⁽¹⁾

2- تاريخ كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو " وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحرير وبينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب،⁽²⁾ وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لاعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.⁽³⁾ كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم " بيسكيروس " أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاربارستوم".⁽⁴⁾

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى « Soccer » والثانية « Rugby » ، وبعدها في عام 1845 ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كامبريدج. أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم.

وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور، بـ 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدائمك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا.⁽⁵⁾

(1) رومي جميل: " كرة القدم " ط1، دار النقائض ، بيروت، لبنان ، 1986 ، ص50-52.
(2) مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملاعبين " ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص 12.
(3) موفق عبد المولى: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم "، دار الفكر، بغداد، 1999، ص 09.
(4) إبراهيم علام: " كأس العالم لكرة القدم "، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص 32.
(5) موفق عبد المولى: نفس المرجع السابق ، ص 10.

فيكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه بعض التطورات أتينا بتا على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعيها.⁽¹⁾

تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود" ، " علي ريس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير (lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" غير إن هناك من يقول إن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.⁽²⁾

و بانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ،جاد بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ،في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات والتي تغلب عليها الترويجي و الإستعراضى ،حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م ،وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980.

(1) حسن عبد الجواد: " كرة القدم "، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص 10.

(2) بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني:-" دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية "، معهد التربية البدنية والرياضة، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص 46.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قممها في مونديال ألمانيا سنة 1982 م أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل: (0-1) وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990 بالجزائر.⁽¹⁾

1-4 . تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

- 1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها اتحاد العاصمة، والثانية وفاق سطيف .
 - 1968: أول تأهل للفريق الوطنية إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا .
 - 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فاز بها مولودية وهران .
 - 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا .
 - 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .
 - 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا .
 - 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك.⁽²⁾
- أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية: مولودية الجزائر، مولودية وهران، وفاق سطيف، والكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور.⁽³⁾

5- قواعد كرة القدم :

أن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصغار 1982م كما يلي :

5-1 المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

5-2- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة يمنح، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرية، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.⁽⁴⁾

(1) مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر، ص 10

(2) حسن عبد الجواد: " كرة القدم"، ط1، دار المعلمين، 1986، ص 15

(3) محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: " أساسيات كرة القدم" ط1، القاهرة، نصر، 1994، ص 07

(4) سامي الصغار: " كرة القدم"، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

5-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.⁽¹⁾

6- قوانين كرة القدم:**6-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم**

* الأبعاد: يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من خط المرمى

ويكون أبعاد المباريات الدولية

الطول: الحد الأدنى 100 م

الحد الأقصى: 110م

العرض: الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44متر وطوله 7.32 متر.⁽²⁾

6-2- القانون الثاني: الكرة

كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم اما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ

6-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر

6-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

6-5- القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

6-6- القانون السادس: مراقبوا الخطوط.

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.⁽³⁾

6-7- القانون السابع: التخطيط

يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م

(1) Abdelkeder touil, (l'arbitrage dans le foot ball moderne), edition la phoniqueK alger, 1993. p185.

(2) الرابطة الوطنية لكرة القدم: " دليل " ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون تاريخ- سنة، ص 19.

(3) علي خليفي وآخرون: "كرة القدم"، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص255.

6-8- القانون الثامن: منطقة المرمى

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

6-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر.

6-10- القانون العاشر: منطقة الركنية:

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50سم

6-11- القانون الحادي عشر: المرمى

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر⁽¹⁾

6-12- القانون الثاني عشر: التسلل

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

6-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك.

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.⁽²⁾

6-14- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

(1) مفتي إبراهيم: " الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 267-269.
(2) علي خليفي و آخرون، نفس المرجع السابق، ص 255.

6-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

6-16- القانون السادس عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

6-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

6-18- القانون الثامن عشر: التهديف

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً.

6-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر.⁽¹⁾

6-متطلبات كرة القدم:

من اجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز .

يشير الاختصاصيون إلى إن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

(1) مفتي إبراهيم محمد: نفس المرجع السابق ، ص 267-306.

8- خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

8-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

8-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

8-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

8-4- التنافس:

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم - من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى - كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

8-5- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

8-6- استمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعدا.

8-7- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب

الفردية و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) . إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في اغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون

فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.⁽¹⁾

(1) عبد الرحمان عيسوي: "سيكولوجية النمو"، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 71.

9- اللياقة البدنية في كرة القدم:**9-1- تعريف اللياقة البدنية:**

من أكثر التعريفات في انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره " هارسون كلارك Harsion clarke" من جامعة " اوريجون" وأقره الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص التعريف على إن " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الإدلاء خلال الوقت الحر، ومواجهة الضغوط البدنية، في الحالات الطارئة.

9-2- خصائص اللياقة البدنية:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
 - أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته
 - إن الهدف الأساسي من اللياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية، و اللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد، وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين

- إن أحدا الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل حياة للفرد.⁽¹⁾

9-3- مكونات اللياقة البدنية:**9-3-1- القوة العضلية:**

هي قدرة العضلة على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

9-3-2- المرونة:

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

9-3-3- الرشاقة:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.⁽²⁾

(1) أبو العلا أحمد ع الفتاح، احمد نصر الدين: " فسيولوجية اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 14-15

(2) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: " اللياقة البدنية ومكوناتها" ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص60،81.

9-3-4- السرعة :

وهي القدرة على تحقيق الحركة في اقل وقت ممكن ، ويرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.⁽¹⁾

9-3-5- التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طويلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة ، دون هبوط مستوى الفعالية أو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل للتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقي لمستوى فعالية الفرد، وذلك نتيجة لبدل جهد، وهو أنواع، عقلي، حسي، انفعالي وبدني وهو نتيجة العمل ونشاط عضلي وهو النوع المعروف في الرياضة.⁽²⁾

9-4- عواقب نقص اللياقة البدنية لدى اللاعبين:

- إن اللاعب غير اللائق بدنيا لا يستطيع متابعة أحداث المباراة مما يجعله بعيدا عن اللعب ويصعب عليه رؤيته بصورة جيدة.

- نتيجة لبعده على اللعب يكون اللاعب غير واثق من قدراته وهذا يتسبب في ارتبائه خلال المباراة.

- فقدان اللاعب الثقة بنفسه يقوده إلى ارتكاب أخطاء أخرى.⁽³⁾

10- إصابات كرة القدم:**10-1- أساسيات كرة القدم:**

الجري اللف- الوثب ضرب الكرة- إيقاف الكرة- ضرب الكرة بالرأس، وكأي نوع من رياضات الاحتكاك البدني تحدث الإصابة نتيجة لاحتكاك المباشر أو غير المباشر وهذا يتوقف على ميكانيكية الحركة الحادثة وكرة القدم لا تسمح للاعبين بلمس الكرة بالذراعين- كذلك كانت معظم الإصابات مرتبطة بالجزء السفلي من الجسم، ويتطلب إعداد لاعب كرة القدم عناية خاصة بالجهاز الحركي حيث تمتاز حركات اللاعب في الملعب بالقوة المميزة بالسرعة وبسرعة الجري وكذلك استمرار الأداء لفترة طويلة يتطلب درجة عالية من تكييف العضلات على إنتاج الطاقة بطريقة هوائية ولا هوائية.

(1) محمد حسن علوي: "تثريح الرياضي الوظيفي"، دار المعارف، مصر، 1973، ص 152.

(2) محمد حسن علوي: " علم التدريب الرياضي"، ط6، دار المعارف، مصر، 1979، ص 133.

(3) سامي الصفار: " دليل الحكم في كرة القدم"، جامعة بغداد، 1979، ص 63.

10-2- أكثر الإصابات حدوثا بالنسبة لكرة القدم:

أولا: الجزء العلوي:

- 1- إصابة الرأس-2- إصابة العمود الفقري، 3- إصابة الصدر، 4- البطن، 5- الحوض، 6- الضلع، 7-
- الكسر 8- الخلع الجزئي.

ثانيا: الجزء السفلي:

الجزء السفلي يعد الجزء الأكثر تعرضا للإصابة في كرة القدم وتتعدد وتنوع الإصابات ونذكر منها الآتي:

- 1- الكسور، 2- إصابة الفخذ، 3- إصابة الركبة، 4- إصابة العضلة التوأمية، 5- إصابة وتراكيلس، 6-
 - إصابة مفصل الكعب، 7- إصابة القدم، 8- المحيط وإصابات كرة القدم.
- نود أن نوضح إن نوعية الملعب تلعب دورا هاما في طبيعة الإصابات في كرة القدم فإصابة الأوتار والالتهابات وكذا الملاعب المبللة تجعل اللاعب عرضة للإصابة بتمزق عضلي كذلك الكرات المبتلة.⁽¹⁾

10-3-: إصابة الجزء العلوي :**10-3-1- إصابة الرأس head and facial injuries:**

لاعب كرة القدم عرضة لإصابات الرأس والوجه من اللاعبين الآخرين (المنافسين) وأيضا من الكرة، وأيضا من الكرة، فوزن الكرة، وسرعة انطلاقها، وقرب اللاعب منها، كما يحدث في الضربات الحرة المباشرة والغير مباشرة ووقوف اللاعب على بعد لا يزيد عن 10 ياردات في مواجهة الضربة (ضرب الكرة) تلك الأوضاع المتعددة تعرض اللاعب لإصابة الرأس والوجه وأي جزء آخر من الجسم بالطبع، وهؤلاء اللاعبون عندما يواجهون الكرة بالظهر فيصاب الظهر نتيجة لهذا الوضع، كما إن مؤخرة الرأس تكون عرضة للإصابة.

إن ضرب الكرة بالرأس بشكل غير صحيح يؤدي لإصابة الرأس في المكان الذي ضربت منه، كما أنه في ضربات الرأس المشتركة بين اللاعب ومنافسه، وبين اللاعب وزميله في بعض الأحيان، وكذلك ضرب الكرات المنخفضة بالرأس وبناء على وضعية اللاعب والكرات المشتركة سواء أكان يواجه الخصم بالظهر أو وجهها لوجهه، كل ذلك يعرض اللاعب للإصابة.

عندما يحاول حارس المرمى مسك الكرة ويخطئ في التقدير يعرض اللاعب للإصابة في رأسه ووجهه وعندما يحاول حارس المرمى استخلاص الكرة من بين أقدام المهاجمين يعرض نفسه لإصابة الرأس والوجه

إن إصابة الشفتين وأعلى العينين وحدوث كسر ونزيف بالأنف وإصابة الأسنان من الإصابات التي نشاهدها في ملاعب كرة القدم نتيجة للكرة أو المنافس، وقد يتعرض اللاعب نتيجة لإصابة الرأس إلى فقدان الوعي، لذلك يجب إن نتعامل مع كل إصابات الرأس على أنها إصابات خطيرة.⁽²⁾

(1) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: " الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية " ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ص 123-124

(2) محمد عادل رشدي: " موسوعة الطب الرياضي " ، ط2 ، مؤسسة شباب الجامعة ، طرابلس ، 1995، ص، 57.

2-3-10 إصابة العمود الفقري: Spinal and back injuries :**أ- إصابة الرقبة: Neck injuries**

لا تحدث إصابة العمود الفقري والظهر إلا نادرا ، وقد تصاب الفقرات العنقية وذلك عندما يفقد اللاعب اتزانه ويسقط على الرأس ، وقد تحدث لحارس المرمى نتيجة لقيامه بحركة غطس أو ارتقاء على قدم المنافس والتي من الممكن إن تؤدي إلى كسر تلك الفقرات.

ب- إصابات العمود الفقري الأخرى: Ather spinal injuries

تعد إصابات الفقرات الصدرية والقطنية من الإصابات التي تحدث ولكن بشكل غير معتاد أي يحدث نادرا، وتؤدي معظم هذه الإصابات إلى حدوث كدمات شديدة للظهر نتيجة لضربة مباشرة.⁽¹⁾

ج- إصابة الأنسجة الرخوة :

من الإصابات المنتشرة في كرة القدم، وذلك ناتج عن طبيعة اللعبة نفسها ، فحركات اللف والدوران وتغيير السرعة الفجائي من العوامل التي تؤدي تمزق العضلات والأربطة خاصة منطقة أسفل الظهر ، كما أن حدوث احتكاك مستمر بين اللاعب ومنافسه يؤدي إلى إصابة اللاعب ببعض الكدمات .

أما إصابة المفصل القطني العجزوي والذي يربط الحوض بالعمود الفقري يكون عرضة لإصابات حادة خلال مرحلة تمزق العضلات والأربطة - وهذه الإصابات من الإصابات التي تؤدي إلى حدوث آلام في المنطقة الحادة القطنية مما يؤدي إلى إبعاد اللاعب وإزعاجه لمدة طويلة

3-3-10 إصابة الصدر: Ches Injuries : تحدث إصابة الصدر في كرة القدم نتيجة لإصابة الأضلاع

وغضاريفها أو العضلات بين الضلوع ، وحارس المرمى أكثر عرضة للإصابة من اللاعبين الآخرين : إن إصابة الأضلاع السفلى (العائمة) يعتبر من الإصابات الخطيرة في كثير من الأحيان حيث قد يؤدي ذلك إلى إصابة الكليتين - ويطلب إجراء أشعة X-ray لتحديد الإصابة فورا.

4-3-10 إصابة البطن: Abdomen : إن منطقة البطن معرضة للإصابة خلال معظم الألعاب والأنشطة

الرياضية خصوصا الرياضات التي فيها احتكاك مباشر بين اللاعبين ، ويكون جدار البطن العضلي هو الضحية الأكثر تعرضا لهذه الإصابات في هذه الحالات ، وأحيانا تصل تأثيرات هذه الإصابات إلى الأحشاء الداخلية للتجويف البطني ، ويمكن أن تحصل إصابات شديدة لهذه الأحشاء ، وقسم من هذه الإصابات قد يهدد حياة الرياضي المصاب إذا ما حدث في مناطق حساسة وصعبة مثل منطقة الكبد مثلا .ومن أصعب الإصابات والأكثر شيوعا في منطقة البطن هي مايسمى (مؤشر الورك أو الفتق) ذلك لأنها من أنواع الإصابات الساحقة التي أولا تؤثر المنطقة المصابة بكدمة قوية ، وثانيا تمزق الألياف في بعض نقاط عضلات البطن واتصالها بعظم الحوض ، وهذه الإصابات تفقد الرياضي القدرة على الحركة ويشكو الرياضي فيها من ألم شديد مستمر حساس لأي نوع من الحركة ، مثل الدوران ، اللف ، الضحك ، السعال ، وحتى الذهاب إلى المرافق

⁽¹⁾ محمد عادل رشدي: نفس المرجع السابق ، ص 59.

الصحية ، ولهذا يجب إخضاع المصاب إلى عملية جراحية من أجل ترقيع هذا الفتق وعودة الرياضي إلى الملاعب بعد اختفاء الأعراض المرضية وإنهاء فترة النقاهة،⁽¹⁾ إن وقوع إصابة حادة بالضعف نتيجة استخدام الركبة مثل في زاوية أسفل الضلع ، تلك الإصابة تحدث خطورة حقيقية على الكليتين ، وحارس المرمى أكثر اللاعبين عرضة لمثل تلك الإصابات ومن العلامات الهامة لتحديد إصابة الكليتين هو وجود نزيف مصحوب بالبول .

10-3-5 الحوض Pelvis : بعد التمزق الإربي من الإصابات الأكثر انتشارا أو حدوثا بالنسبة للاعب كرة القدم ، فتمزق أو تقطع الوصلات العليا لعضلات الجزء السفلي من الجسم قد تكون من الأسباب الهامة للإصابة بهذا التمزق الإربي .

وهناك سبب آخر وهو الالتهاب العظم العافي وهو يحدث في العادة بعد مباراة كرة القدم أو القيام بأداء مجموعة من التمرينات التي تتطلب اللف أي لف الحوض ، ويمكن أن يصاب العضو التناسلي للرجل وكذلك الخصية نتيجة لضربة مباشرة ، ونزول أعراض تلك الإصابة لحظات قليلة ومن أكثر الإصابات حدوثا بالنسبة للطرف العلوي هي الكسر ، الخلع ، الخلع الجزئي ، وعادة ما تحدث نتيجة للسقوط واليد الممتدة في اتجاه معاكس المدى الطبيعي للحركة سواء كان ذلك المفصل الكتف أو الرسغ أو المرفق أو عند حدوث إصابة مباشرة ويمكن حدوث كسر بعظم الترقوة نتيجة لضربة مباشرة أو السقوط أيضا على الكتف ويمكن حدوث خلع أو خلع غير كامل في المفصل الترقوي الآخر ومي .

ويحدث أيضا نتيجة للسقوط المباشر على الكتف وحارس المرمى عرضة أيضا لحدوث أيضا كسر باليد والأصابع نتيجة السقوط المباشر عليها أو اصطدامها بالكرة.⁽²⁾

10-4- Lower Limb الجزء السفلي : يعد الجزء الأكثر تعرضا للإصابة في كرة القدم وتعدد و تنوع الإصابات ونذكر منها:

10-4-1 الكسور Fracture : الكسور في منطقة القدم والكامل من الإصابات الرياضية الشائعة في الوسط الرياضي والتي تحصل نتيجة شدة كبيرة أو تحميل أكثر من طاقة القدم على الاحتمال والكسور ، تشمل كافة أقسام القدم الأمامية والوسط والمؤخرة ، ويمكن أن تكون في أي عظم من عظام القدم ، وتحتاج إلى متخصص بكسور القدم لمعرفة طرق تجبير القدم ووضع البرنامج العلاجي الناجح ومناطق الكسور تكون حساسة ويكون معها ورم وألم شديد مع تشوه كبير في المنطقة المكسورة.⁽³⁾

ومن أكثر الكسور التي تحدث في ملاعب كرة القدم هي كسر عظمي القصبة والشظية والتي يكون سببها المباشر ضرب اللاعب لا الكرة على الساق مباشرة ، أما السبب الآخر هو سقوط حارس المرمى على قدم المهاجم أو مسكها ، والدوران للخلف بطريقة سريعة مع عدم لف القدم نتيجة التصاقها بأرضية الملعب ، ويصاب

(1) فريق كمونة: " موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها" ، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع،

عمان، 2002، ص 213-214

(2) محمد عادل رشدي : نفس المرجع السابق، ص60، 61.

(3) فريق كمونة : المرجع نفسه، ص 226.

اللاعب أيضا بخلع مفصل الكعب مع ارتباط ذلك بكسر هذا المفصل وتكسر عظام القدم والأصابع كنتيجة لضربة مباشرة ويجب أن نعلم أن اللاعبين الناشئين عرضة لكسر الألواح الكردوسية⁽¹⁾.

10-4-2 إصابة الركبة Knee Injuries : تعد إصابات مفصل الركبة شائعة الحدوث بدرجة كبيرة جدا ومتكررة في معظم الرياضات خاصة في كرة القدم باعتبار أن الركبة مفصل ضعيف نسبيا وحساس . ويمكن تقسيم الإصابات إلى ثلاثة أقسام طبقا لدرجة شدتها :

أ- إصابات الركبة البسيطة

ب- إصابات الركبة متوسطة الشدة

ج- إصابات الركبة الشديدة

أ- إصابات الركبة البسيطة :

وتحدث نتيجة تمزقات بسيطة ميكروسكوبية أو اتخاذ واستطالة في الأربطة ويستمر الرياضي في أداء التدريب أو المباراة وقد يحدث أن ينسى تلك الإصابة

- الفحص والتشخيص :

- ألم قد يظهر بعد انتهاء المجهود الرياضي

- عجز بسيط في المشي وقد يستطيع المشي بصورة طبيعية

- بالتحسس نجد الركبة طبيعية مع ألم محتمل ومحدد بمكان معين

- يزول الألم عند فرد الركبة في أغلب الأحوال

- صورة الأشعة السلبية

- العلاج :

- راحة من أسبوع إلى أسبوعين

- يعطى مسكنات للألم ومضادات للالتهاب

- ينصح المصاب بالمشي مع فرد الركبة قدر الإمكان لعدة أيام

- قد تربط الركبة برباط ضابط غير مطاط خلال المدة السابقة

- قد يوضع بالجلس لنفس المدة السابقة إذا ما كانت حركة المصاب دائمة⁽²⁾.

ب- إصابات الركبة متوسطة الشدة :

وتحدث نتيجة تمزقات جزئية أو كلية بالأربطة غالبا بشرط أن تكون فردية وغير مصاحبة لإصابات أخرى (كتمزق الغضروف مثلا) .

والإصابة هنا - معروفة تماما للمصاب ويقوم بشرحها للفاحص تفصيليا لا يستطيع المصاب تكملة المباراة أو التدريب ، ومن الممكن تسميتها بعجز نسبي في مستوى الأداء.

(1) محمد عادل رشدي : نفس المرجع السابق، ص 62.

(2) أسامة رياض : " الطب الرياضي وإصابات الملاعب " ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 120.

- الفحص والتشخيص :

- ألم في الحال عند حدوث الإصابة
- عجز جزئي مباشر للأداء الرياضي
- ألم عند الوقوف
- تورم متوسط الشدة في الركبة المصابة
- ألم عند تحسس الركبة في نفس مكان الإصابة
- ألم عند ثني الركبة من 20 إلى 40 درجة

-العلاج :

- وضع الركبة والساق في الجبس لمدة من 20 إلى 40 يوما
- ينصح المصاب بعمل تقلصات عضلية إرادية لعضلات الفخذ وهو تحت الجبس (لمنع حدوث ضمور بالعضلات)

- علاج طبيعي للركبة المصابة (موجة كهربائية قصيرة - حمامات شمع) بعد الخروج من الجبس
- إذا ما تحددت الأماكن الألم فإنه يجوز استعمال الحقن الموضعية بالكورتيزون من حقنة لحقنتين بواسطة طبيب مختص في جراحة العظام أو الطب الرياضي أو الطبيعي .⁽¹⁾

ج-إصابات الركبة الشديدة:

- وتحدث نتيجة تمزق الأربطة الخارجية والداخلية خاصة الأربطة المتعامدة المثبتة للركبة بالإضافة إلى إصابة أحد الغضاريف بها على الأقل.
- وهذا النوع من الإصابات بالركبة الذي يصاحبه سقوط الرياضي في الملعب وعدم استطاعته مغادرة الملعب إلا على نقالة يصاحبه عجز كلي عن أداء أي مجهود.

-الفحص والتشخيص:

- توقف فوري عن ممارسة النشاط الرياضي
- عدم استطاعة المصاب الوقوف.
- تورم الركبة في الغالب (في إصابات الأوتار يحدث الورم في أول يوم أما في إصابات الغضروف فإنه يحدث في اليوم الثاني أو الثالث).
- ألم حاد وإذا ما كانت الإصابة في الجانب الخارجي للركبة قد يصاحبها قطع بالعصب المغذي لعضلات خلف وجانب الساق مع شلل لتلك العضلات.

(1) أسامة رياض: " نفس المرجع السابق " ص 120-121

- والفحص في تلك الحالات قد يكون صعبا للغاية، نظرا للألم الشديد المصاحب للإصابة لذا ننصح بأن يكون الفحص تحت التخدير العام للمصاب في المستشفى.
- ارتخاء وحرية زائدة للعضلة عند جذبها ولفها، سواء للداخل أو الخارج حسب نوعية الأربطة المقطوعة
- تظهر صور الأشعة إصابة الغضاريف المصاحبة لهذا النوع من الإصابات.

- العلاج:

- التداخل الجراحي خلال عشرة أيام لخيطة الأربطة المقطوعة وإزالة الغضروف المتمزق من حدوث الإصابة لمنع عدم ثبات الركبة المزمن.
- جبس فوق الركبة والساق والقدم لمدة شهر ونصف بعد العملية.
- تتم عودة المريض لحالته الطبيعية بعدة الجراحة بحوالي ثلاثة أو أربعة شهور.
- يعود لممارسة الرياضة بعد ستة شهور
- علاج طبيعي و تأهيل متخصص.⁽¹⁾

10-4-3 كسر الرضفة (صابونه الركبة):

يحدث في العديد من الرياضات مثل كرة القدم والهوكي

التشخيص:

يحدث كسر الرضفة غالبا نتيجة توتر مفاجئ لعضلات الفخذ خشية السقوط على الأرض، ويمكن أحيانا الإحساس بفجوة بين جزئي العظمة المتباعدين.

الإسعاف:

يتم التجبير بواسطة جبيرة توضع خلف الركبة من الفخذ إلى ما تحت الكعب ثم تربط بثلاثة أربطة.⁽²⁾

10-4-5 إصابات القدم **Injuries of Thé**: الغالبية العظمى من الرياضيين غالبا ما يكون لديهم

بشكل أو بآخر مشكلة من مشاكل القدم وهذا راجع لعدة عوامل منها الحذاء الذي يرتديه الفرد، القدم الضعيفة من الناحية القيمة أو وجود عيب تشريحي، الحركات اليومية العادية، وكذلك الحركات الرياضية، بالإضافة إلى إكساب القدم المرونة الكافية لأداء تلك الحركات، وبشكل عام يحدث قوس القدم المؤلم عادة نتيجة لسوء اختيار الحذاء المناسب وللوزن الزائد خاصة على أرضية صلبة وصعبة الاستخدام المفرط للأوضاع وخاصة الوقوف أو الجلوس أو الحركة الخاطئة وأخيرا التعب أي من تلك العوامل السابقة من الممكن إن يؤدي إلى حالة مرضية في الأنسجة التي تقوى القوس، ويمكن وضع تلك الأغراض تحت ثلاثة درجات من الإصابة:

(1) أسامة رياض: نفس المرجع السابق، ص 120-121

(2) أسامة رياض: "الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 90-91

أولاً: الإصابة من الدرجة الأولى وفيها يكون القوس ضعيفاً

ثانياً: الإصابة من الدرجة الثانية وتظهر فيها أعراض الالتهاب الحد مع ألم و احمرار وورم مع ملاحظة ضعف القوس وسقوطه.

ثالثاً: الإصابة من الدرجة الثالثة: وفيها يحدث سقوط القوس كله مع وجود ألم شديد عند لمس المنطقة المصابة ثم ظهور تشوه في العضو.⁽¹⁾

10-4-6 إصابة وتر أخليس (آلام وتر أخليس)

ترجع آلام أخليس إلى تمزقات ميكروسكوبية في الألياف العضلية، وقد تم اكتشافها بالميكروسكوب الإلكتروني لأول مرة في فرنسا والأسباب الرئيسية في هذه الإصابة هي:

- ممارسة الرياضة على أرض صلبة وغير مستوية أو على أرض صناعية وغير مناسبة لنوع الرياضة
- تغيير نوع التدريب فنياً. بحيث يزيد الجرعة والحمل على قدرة الرياضي البدنية أو التدريب قل استعادة الشفاء.

- وجود تشوهات قواميه للقدم في 9 % من الحالات والرياضيون الصغار أكثر عرضة من الكبار للإصابة.

- الفحص والتشخيص:

- ألم عند التدريب الرياضي المتوسط والشديد
- التحسس يجب إن يكون على أوتار القدمين لاكتشاف أي عيوب لا يصاحبها أعراض، ويتم الفحص سطحياً.
- قد تكتشف مناطق محددة للتمزقات وهي أكثر المناطق التي بها الألم، أو قد يصاحب الأصلية وجود منطقة متليفة أو وجود عقدة أو تجويف في نفس المكان المصاب.⁽²⁾

- العلاج:

- علاج طبيعي بجلسات (التراسونيك)
- راحة من 20 يوم إلى شهرين
- مضادات الالتهاب عن طريق الفم
- الحقن الموضعية بالكورتيزون..
- (ونستخدم بحرص شديد هنا لاحتمالان يتبعها تمزقات ثانوية أو تآكل بالوتر لذا نرى عدم استعمالها إلا على يد خبير أو متخصص بها).
- علاج طبيعي

(1) عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع السابق، ص 160-161-162

(2) أسامة رياض: نفس المرجع السابق، 1999، ص126،125،124.

- علاج التشوهات القوامية بالقدمين
- استعمال حذاء خاص برقبة عالية
- التدخل الجراحي في حالات خاصة.
- **قطع وتر أخليس**

وترجع أسبابه إلى:

علاج خاطئ لآلام الوتر خاصة العلاج بالحقن الموضعية
حادث عنيف في الملعب أو خارجه أدى إلى قطع الوتر

الفحص والتشخيص:

- تورم مكان الإصابة
- عمز تام عن المشي عقب الحادث مباشرة
- (لا يستطيع المصاب الوقوف على أمشاط القدم بل لا يستطيع فرد مشط القدم) وهذه الظاهرة بمفردها كافية للتشخيص

- إذا ما رقد المصاب على وجهه وقدميه خارج منضدة الكشف نجد سقوطا واضحا في القدم المصاب
لقطع الوتر الذي يحفظ لها وضعها الطبيعي وذلك بالمقارنة بالقدم الأخرى.

العلاج:

التدخل الجراحي لخيطة الوتر المقطوع وذلك قبل مرور 40 يوما على الإصابة.
يعود بعدها للمشي بحذاء خاص برقبة عالية.

- تأهيل المصاب برياضة السباحة والعلاج الطبيعي المتخصص

- يعود إلى التدريبات الرياضية بعد ثلاثة وقد تمتد إلى أربعة شهور.⁽¹⁾

10-4-7 إصابات الفخذ Thigh Injuries:

أ-الكدم للعضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية: تحدث الإصابة من ضربة مباشرة قوية وغالبا للمتسعة
الوحشية والأمامية المستقيمة الفخذية.

الأعراض والعلامات: إذا كانت الإصابة شديدة يلاحظ التورم والتصلب لعضلة الفخذ ثم فقدان حركة ثني
الركبة مع ألم شديد. وإذا لم تتخذ الإجراءات الفورية من الممكن حدوث زيادة الورم وتصلب العضلات مع
عدم القدرة على ثني الركبة مع ألم شديد.

(1) محمد عادل رشدي : نفس المرجع السابق، ص 69،70.

العلاج

- يستخدم رباط مطاط مبلل بارد للفخذ مع استعمال الثلج بعد دورة أو اثنتين من اللف وإضافة الضغط على المساحة التي بها الكدم.
- يرقد المصاب على الوجه وربط برباط مطاط حول رسغ القدم ثم ثني الركبة لحد الألم ، يمسك اللاعب الرباط من أعلى الكتف لحفظ كمية ثني الركبة.
- يعطى مسكن ومضاد للالتهاب عند الضرورة.
- يستعان بعكاز.
- يكرر اللاعب الثلج والرجل في وضع الثني ثلاث مرات أثناء الليل واليوم التالي إذا لزم⁽¹⁾ ويحدث تمزق العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية في معظم الحالات نتيجة لقيام اللاعب بحركة دفع أو تمرير أو التصويب على المرمى، أيضا عندما يعدو اللاعب وعند القيام بحركة المد الزائد للحصول على الكرة.⁽²⁾
- ب- شد العضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية:** وتتضمن عادة شدا في العضلة المستقيمة الفخذية وأحيانا تتضمن واحدة أو أكثر من المتسعة والخياطية، ويختلف الشد البسيط للعضلة المستقيمة الفخذية إلى التمزق الكامل حيث يظهر انتفاخ أعلى الفخذ.

- العلامات والأعراض:

- يدرك اللاعب في الحال إن العضلة قد شدت، يشعر اللاعب بألم بطول المستقيمة الفخذية وألم في منطقة الشد وعدم القدرة على الانقباض، أما التمزق الكامل فيظهر انتفاخ أعلى الفخذ.

- العلاج:

- يستعمل ثلج على رباط مطاط مبلل بارد ومحكم، ومسكن، وعكاز إذا لزم عندما يقف النزيف الأولى يستخدم الثلج مع التنبيه الكهربائي والموجات فوق الصوتية، تؤدي تمارين فرد خفيفة بدون ألم وتديلين احتكاكي خفيف، ثم يؤدي تمرين تقوية على الآلة الخاصة وبوضع مدى محدد من الحركة وبسرعة عالية.⁽³⁾

ج- العضلة ذات الرأسين الفخذية Ham string M:

- تكون عرضة للإصابة في مرحلة العدو، وكذلك عند القيام بعمل حركة المد الزائد، وكذلك عند تمرير الكرة أو تصويبها وتمزق العضلات الخلفية للفخذ ليس من الإصابات التي نراها دائما خلال الموسم الرياضي ولكنها كما سبق القول تحدث للاعبين الذين يفتقرون لعنصر المرونة في الجذع، كما تحدث نتيجة لضربة مباشرة من المنافس.

(1) حياة عباد روفائيل: "إصابات الملاعب، وقاية: إسعاف، علاج طبيعى"، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة، ص 100-101

(2) محمد عادل رشدي: نفس المرجع السابق، ص 62.

(3) حياة عباد روفائيل: المرجع نفسه، ص 101، 102.

د- أما العضلات المقربة الطويلة فإنها تعد قليلة نسبيًا ولكنها تحدث أيضًا كنتيجة للمد الزائد للحصول على الكرة.

10-4-8 إصابة الكعب ANCLE INJURIES:

مفصل الكعب عرضة لإصابة مباشرة وذلك نتيجة لطبيعة المباراة- والتواء مفصل الكعب من الإصابات الأكثر حدوثًا والتي تؤدي إلى حدوث أضرار بالأربطة الخارجية للمفصل، كما إن الهبوط غير السليم والجري الخاطئ يؤديان إلى حدوث ضرر بهذا المفصل، كما إن الهبوط غير السليم والجري الخاطئ يؤديان إلى حدوث ضرر بهذا المفصل بالإضافة إلى ارتباط ذلك بأرضية الملعب وحذاء اللاعب وطريقة أسلوب الحماية التي يوفرها إلى هذا المفصل، وسوف نشرح أكثر الإصابات حدوثًا بالنسبة لمفصل الكعب.

10-4-9 خلع وكسر الكعب ANCLE FRACTURE AND DISLOCATION: يلاحظ انه في

معظم إصابات الكعب وجود ارتباط بين عدة إصابات ببعضها البعض حتى انه في كثير من الحالات يصعب وضع تلك الإصابات منفردة ففي حالات نلاحظ خلعا ونلاحظ ذلك كثيرا في مجال الممارسة الرياضية نظرا لأن القوة التي تؤدي إلى الإصابة واختلاف درجاتها وشدتها واستمرارها تؤثر بالطبع على التشخيص الدقيق للإصابة.

- تحدث الإصابة خلال ضغط أو دفع جانبي للكعب خلال قوس الحركة وهو يكون بالطبع عاديا لا يدفع في هذا الاتجاه. تلك القوة الجانبية أو قوة الدفع الجانبية تؤدي إلى شكلين من أشكال الإصابة:

- إصابة الكعب الوحشي - إصابة الكعب الإنسي أو الاثنين معا

7- إصابة العضلة التو أمية للساق **calf muscle injuries** : تحدث تلك الإصابة كنتيجة لفعل أو لقوى خارجية مباشرة فوق هذه العضلة، ويمكن تمزق هذه العضلة يثب اللاعب واللاعب الغير معد بدنيا يكون أيضا عرضة لهذا النوع من الإصابات، والتقلص احد الحالات التي تحدث عند إصابة العضلة التو أمية بالتشنج وتحدث هذه الحالة في نهاية المباراة أحيانا، ويكون اللاعب عرضة لهذا التقلص بشكل كبير في فصل الصيف عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة وهذا ناتج عن فقد كمية كبيرة من السوائل ويؤدي نقص كمية الملح إلى حدوث هذا النوع من التقلص.

- المحيط وإصابات كرة القدم **The Environment and Soccer Injuries**:

- لن نتعرض هنا بالتفصيل لهذا الموضوع فقد أفردنا له موضوعا خاصا ولكن أود إن أوضح إن نوعية الملعب تلعب دورا هاما في طبيعة الإصابات في كرة القدم، فإصابات الأوتار والالتهابات بأنواعها تحدث بشكل كبير. عند استخدام ملاعب أرضيتها صلبة، وأمثلة ذلك ملاعب العشب الصناعي، وكذا الملاعب المبللة تجعل اللاعب عرضة للإصابة بتمزق عضلي كذلك الكرة المبللة... الخ.⁽¹⁾

(1) محمد عادل رشدي: نفس المرجع السابق، ص 63، 68، 69، 71، 72.

-الحماية من إصابات كرة القدم :Prévention of Soccer Injuries

- لاعبو كرة القدم غير المستعدين بدنيا عرضة لأكثر لإصابة العضلات.
- المرونة والإطالة يجب أن تكون من العناصر الرئيسية للتدريب الرياضي
- تقوية العضلات وذلك من اجل حماية العضلة عند القيام بالحركات المختلفة خلال التدريب أو المباراة.
- إن إعداد عضلات الرقبة على سبيل المثال أمر هام حتى يكون اللاعب قادرا على استخدام ضربات الرأس بشكل صحيح وكذلك عضلات البطن حتى تكون معدة لتحمل الضربات المباشرة لذلك يجب إن يكون للتدريب بالأثقال برنامج خاص، وكثير من لاعبي كرة القدم نجد أن عضلات الفخذ الخلفية متصلبة ومتشنجة مما يعرضها للتمزق كنتيجة طبيعية لذلك.
- إن معظم تمارين الإحماء تهتم فقط بما سوف يجري في المباراة وتهمل الأدوات التي سوف تستخدم الملعب - الكرة.
- عن اللاعب الذي لا يراعي الأسلوب الصحيح في اللعب من الممكن أن يصيب نفسه أو غيره.⁽¹⁾

(1) عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع السابق، ص125.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نلاحظ إن كرة القدم والإصابات المتعلقة بتا هي كثيرة، لكن وبفضل ما وصل إليه الطب الرياضي من تطور أضحت هذه الإصابات تكاد تكون منعدمة وذلك بفضل الوسائل المستخدمة في العلاج والوقاية، ونجد كذلك إن اللياقة البدنية العالية والتحضير الجيد للاعب خلال التدريبات يساهم كذلك في سلامة ووقاية اللاعب من الإصابات الرياضية، ولعلنا أوضحنا بعض طرق العلاج والوقاية من بعض الإصابات الرياضية.

الفصل الثالث

الفئة العمرية (المراهقة)

تمهيد

- 1- مفهوم المراهقة
- 2- تعريف المراهقة
- 3- مراحل المراهقة
- 4- خصائص المراهقة
- 5- حاجات المراهقة
- 6- اشكال المراهقة
- 7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
- 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
- 9- مشكلات المراهقة

خلاصة

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم. فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته. و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي ، والجسدي ، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة ، وبداية الرشد .

وبذلك المراهق لاطفلا ، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"⁽¹⁾

2- تعريف المراهقة:**1-2- لغة:**

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج .

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة . إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ، والانفعالي ، والعقلي ، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية ، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج .

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحفانقتها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:**4-1- خصائص القدرات الحركية:**

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد البنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد . إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.

4-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للحو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسه، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

5-5- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (1)

(1)- فواد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص283-285.

يرى "جيلفورد1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.⁽¹⁾

5-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي . ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعاً لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.⁽²⁾

(1) - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

(2) - حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

6- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية ، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

6-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.

6-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرتة ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه . فالمرهق يرد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم. إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

6-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلنكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهاً

صحيحاً، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه .

7-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجنب عن أسئلته دونما تردد.⁽¹⁾

8- أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

8-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.⁽²⁾

8-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.⁽³⁾
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

⁽¹⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 435-436.

⁽²⁾ - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص 24.

⁽³⁾ - رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، 1990، ص 137.

8-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

8-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

8-3- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ. (1)
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

8-4- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

(1)- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة ،مرجع سابق،ص435-436.

8-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء.(2)

9- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.(1)

10- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 187-188.

(2) - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 440

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعاً من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجلو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد، و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.⁽¹⁾

11- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

11-1 • القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية.⁽¹⁾

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتاً، و استقراراً تآزراً حركياً في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، و عالية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تتميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.⁽¹⁾

⁽¹⁾ - معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط 1986، ص 2، ص 15.

⁽¹⁾ - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص 74.

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.

11-2• تطور الصفات البدنية:

11-2-1-القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.

11-2-2-السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين. يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

11-3-4-المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.

(1) - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29.

12 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطئ، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ.⁽¹⁾

(1) - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص26-29 .

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

الجانبي
التطبيقي

الفصل التّطبيقي

الأول

الإجراءات

الميدانية للدراسة

خطة الجانب التطبيقي

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المستخدم

3- مجتمع البحث

4- عينة البحث

5- مجالات البحث

6- ضبط متغيرات الدراسة

7- أدوات الدراسة

8- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

9- الخلاصة العامة

تمهيد :

أن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول الى اهم نتائج البحث قصد الدراسة ، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، وان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها ، وموضوع البحث الذي يصدد معالجته يحتاج الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الاجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي على دور الاعداد النفسي والكشف عنه بالنسبة للاعب كرة القدم انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث الى انتقاء الأدوات المتصلة بطبيعة البحث .

1- الدراسة الاستطلاعية :

بعد الاطلاع على بعض الكتب المتخصصة في المجال الرياضي والمقاييس والدراسات المشابهة استخلصنا ملامح الأسئلة التي نخدم بحثنا ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام بمختلف جوانب المشكلة والتي بصدد معالجتها في بحثنا هذا .
لذا قمنا بدراسة استطلاعية لفريق أواسط اتحاد بسكرة لكرة القدم ، وهذا راجع لقرب المسافة والاقتصاد في الوقت ، وقد قمنا بالاتصال مع مدرب الفريق وذلك للحصول على معلومات كافية حول اللاعبين وكذلك توزيع الاستبيان لدراسة العينة المختارة .

2- المنهج المستخدم :

إن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع البحث ، وبإشكالية البحث ، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج ، وانطلاقاً من موضوع دراستنا الحالي (دور الإعداد النفسي في تطوير أداء لاعبي كرة القدم صنف أواسط) الذي يتناول دراسة نفسية واجتماعية ، وذلك من خلال تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ، وبناءً على ذلك فأنا اعتمدنا المنهج الوصفي للدراسة الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها ، ومن ثم الوصول إلى تعليمات بشأن موضوع الدراسة ، حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من دور للإعداد النفسي للاعبين لكرة القدم .

3- مجتمع البحث :

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة : مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان ، أو أي وحدات أخرى "

وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى التي يجري عليها البحث أو التقصي "

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي .

ولهذا قد اعتمدنا في بحثنا على مجموعة من لاعبي أواسط اتحاد بسكرة _ كرة القدم .

4- عينة البحث :

عينة البحث هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج دراسة على المجتمع ككل (الأصلي).

ومن اجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث وقد شملت لاعبي أواسط اتحاد بسكرة ، وكان حجم العينة 24 لاعب وكان اختيارنا لهذه العينة للأسباب التالية :

- قرب المسافة وسهولة الوصول إلى هذا الفريق
- الفئة العمرية لهذه العينة تتلاءم وموضوع دراسته .

5-مجالات البحث :

5-1 المجال المكاني :

أجريت دراستنا الميدانية على مستوى نادي أواسط اتحاد بسكرة (ملعب 18 فبراير بسكرة)

5-2 المجال الزماني :

دامت مدة الدراسة من 20 مارس الى 15 ماي 2017 .

6- ضبط متغيرات الدراسة :

استنادا على فرضية البحث تبين لنا جاليا ان هناك متغيرين و هما متغير مستقل وآخر ثابت.

المتغير المستقل يجب ان يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الاداء الذي يؤدي التغير في قيمتها الى احداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات اخرى تكون ذات صلة به.⁽¹⁾

تحديده :

المتغير المستقل : الإعداد النفسي .

المتغير الوسيط : الدور

المتغير التابع : أداء لاعبي كرة القدم

(1)- عروس عبد الغفار ورحمان معمر خلف ، ص 60 .

8- أدوات الدراسة :

على ضوء أهداف الدراسة وطبيعتها ولأجل اختيار فرضيات البحث والوقوف على مدى تطبيقها قمنا ببناء استبيان تضمن دور الإعداد النفسي في تطوير أداء لاعبي كرة القدم من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والجانب النظري، والاستفادة من آراء أساتذة في مجال التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، وكذلك قمنا بدراسة استطلاعية لنادي اتحاد بسكرة والتحاور معهم فيما يخص أهمية التحضير النفسي بالنسبة إليهم، ومن ثمة تم جمع الاستبيان والحصول على دور الإعداد النفسي للاعب كرة القدم صنف اواسط .

والوصف العام لأداة الدراسة (الاستبيان) انه يتألف من 20 عبارة وأعطى كل عبارة من العبارات وزن متدرج لتقديره درجة شعورهم وهي على الترتيب :

(نعم ، أحيانا ، لا ،)

وتم توزيع عبارات الأداة على ثلاث محاور كالتالي :

المحور الأول : خاص بالفرضية الأولى " الإعداد النفسي طويل المدى له دور للاعب كرة القدم أواسط " وهي متمثلة في العبارات (3 ، 7 ، 8 ، 9 ، 13 ، 15 ، 20) .

المحور الثاني : خاص بالفرضية الثانية " الإعداد النفسي متوسط المدى له دور للاعب كرة القدم أواسط " وهي متمثلة في العبارات (1 ، 4 ، 5 ، 14 ، 16 ، 17) .

المحور الثالث : خاص بالفرضية الثالثة " الإعداد النفسي قصير المدى له دور للاعب كرة القدم أواسط " وهي متمثلة في العبارات (2 ، 6 ، 10 ، 11 ، 12 ، 18 ، 19)

الوسائل الإحصائية المستعملة :

بعد حصولنا على أجوبة للأسئلة المطروحة على أفراد العينة ، ومن اجل تحليلها و تفسيرها قمنا باستخدام النسبة المئوية وتحليل المعطيات العددية بالطريقة الثلاثة :

$$\text{س} \% = \frac{100 \times \text{ع}}{\text{ن}}$$

ن

حيث أن :

س : نسبة الإجابات المعبر عنها .

ن : عدد العينة المدروسة .

ع : عدد تكرار الإجابات التي عبر عنها .

الفصل التّطبيقي الثاني

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

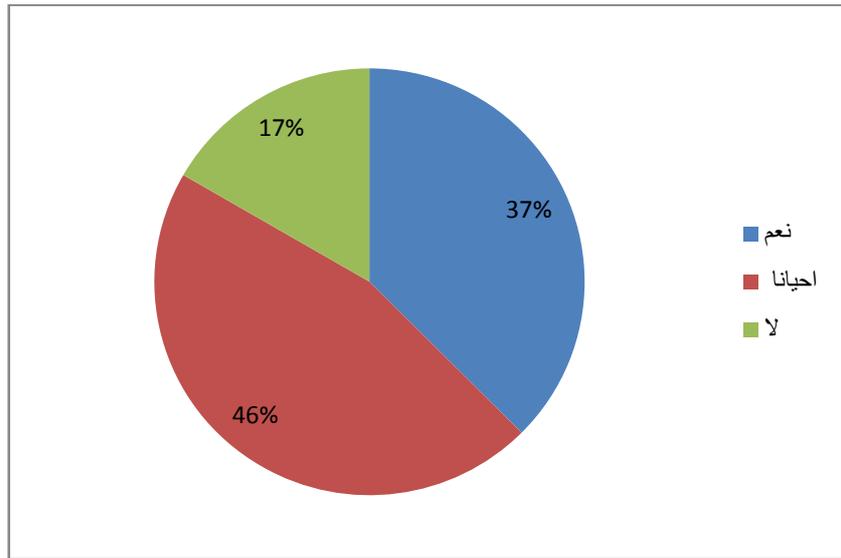
عرض وتحليل نتائج المحاور :

السؤال الأول :

- العبارة الأولى : هل لديك القدرة على التحكم في القلق قبل المنافسة ؟

الجدول رقم (1) : يبين قدرة اللاعب على التحكم في القلق قبل المنافسة

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	4	11	9	الأجوبة
%100	%17	%46	%37	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (1) : يبين قدرة اللاعب على التحكم في القلق قبل المنافسة

التحليل :

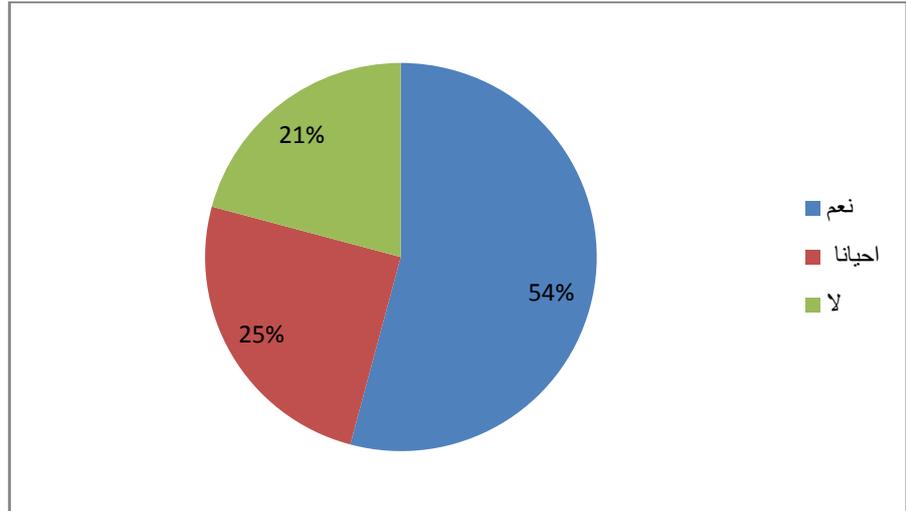
من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ ان الاجابة ب نعم كانت بنسبة 37 % حول قدرة اللاعب على التحكم في القلق قبل المنافسة والاجابة ب احيانا بنسبة 46 % ، في حين كانت النسبة ب لا 17 % .

السؤال الثاني :

- العبارة الثانية : هل تتأثر من وجود الجمهور أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (2) : يبين تأثير وجود الجمهور أثناء المنافسة

نوع الفئة	نعم	أحيانا	لا	المجموع
الأجوبة				
التكرار	13	6	5	24
النسبة	%54	%25	%21	%100



التمثيل الدائري رقم (2) : يبين تأثير وجود الجمهور أثناء المنافسة

التحليل :

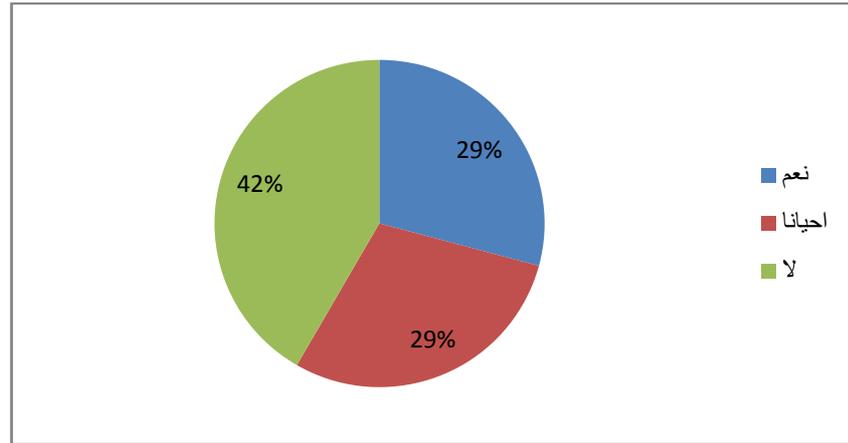
من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ ان الاجابة ب نعم كانت بنسبة %54 حول تأثر اللاعب من وجود الجمهور أثناء المنافسة بينما نسبة % 25 ب احيانا و % 21 الاجابة ب لا .

السؤال الثالث :

العبارة الثالثة : هل لديك الثقة بنفسك في مواصلة المباراة مهما كانت نتيجتها سلبية

الجدول رقم (3) : يبين الثقة بالنفس في مواصلة المباراة مهما كانت سلبيتها

نوع الفئة	نعم	أحيانا	لا	المجموع
الأجوبة				
التكرار	7	7	10	24
النسبة	%29	%29	%42	%100



التمثيل الدائري رقم (3) يبين الثقة بالنفس في مواصلة المباراة مهما كانت سلبيتها

التحليل :

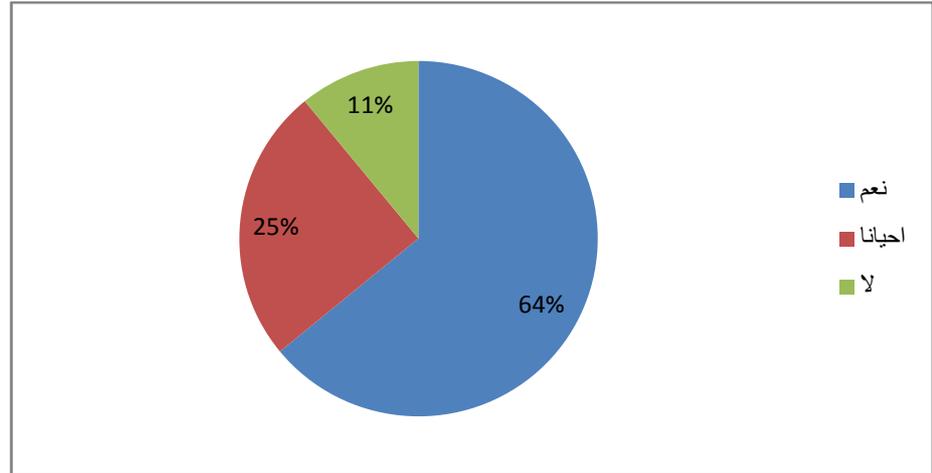
نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان نسبة الثقة بالنفس في مواصلة المباراة مهما كانت نتيجتها سلبية فكانت بـ 29% بـ نعم ، بينما 29% بالاجابة بـ احيانا ، والاغلبية كانت اجابتهم بـ لا بنسبة 42% .

السؤال الرابع :

- العبارة الرابعة : هل تركز على خبرات النجاح ام الفشل قبل بداية المباراة ؟

الجدول رقم (4) : يبين التركيز على خبرات النجاح ام الفشل قبل بداية المباراة

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	6	4	14	الأجوبة
%100	25%	%17	%58	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (4) يبين التركيز على خبرات النجاح ام الفشل قبل بداية المباراة

التحليل

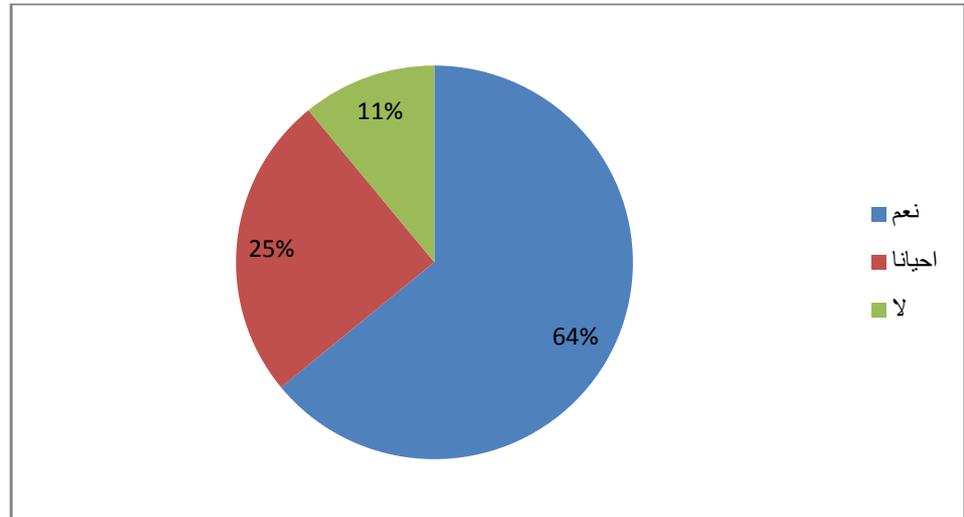
من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ ان نسبة 58% من افراد العينة اجابوا ب نعم حول التركيز على خبرات النجاح أم الفشل قبل بداية المباراة ، في حين 17% اجابو ب احيانا ، ونسبة 25% بالاجابة ب لا .

السؤال الخامس :

- العبارة الخامسة : هل تشعر انك مستعد نفسيا لأداء المنافسة ؟

الجدول رقم (5) : يبين الشعور بالاستعداد نفسيا لأداء المنافسة

نوع الفئة	نعم	أحيانا	لا	المجموع
الأجوبة	18	4	2	24
التكرار	18	4	2	24
النسبة	%75	%17	%8	%100



التمثيل الدائري رقم (5) يبين الشعور بالاستعداد نفسيا لأداء المنافسة

التحليل

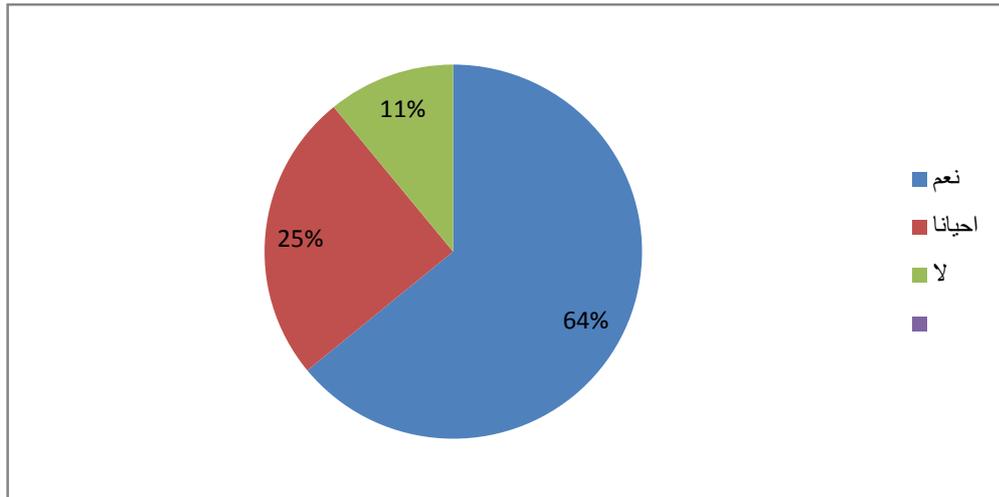
من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان نسبة 75% من افراد العينة اجابوا ب نعم حول شعورهم بالاستعداد النفسي لأداء المنافس ، ونسبة 17% ب احيانا ، في حين كانت الاجابة ب لا بنسبة 8% .

السؤال السادس :

- العبارة السادسة : هل وجود مدريك أثناء المنافسة حافز لك ؟

الجدول رقم (6) يبين دور المدرب أثناء المنافسة

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	4	2	18	الأجوبة
%100	%17	%8	%75	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (6) يبين دور المدرب أثناء المنافسة

التحليل

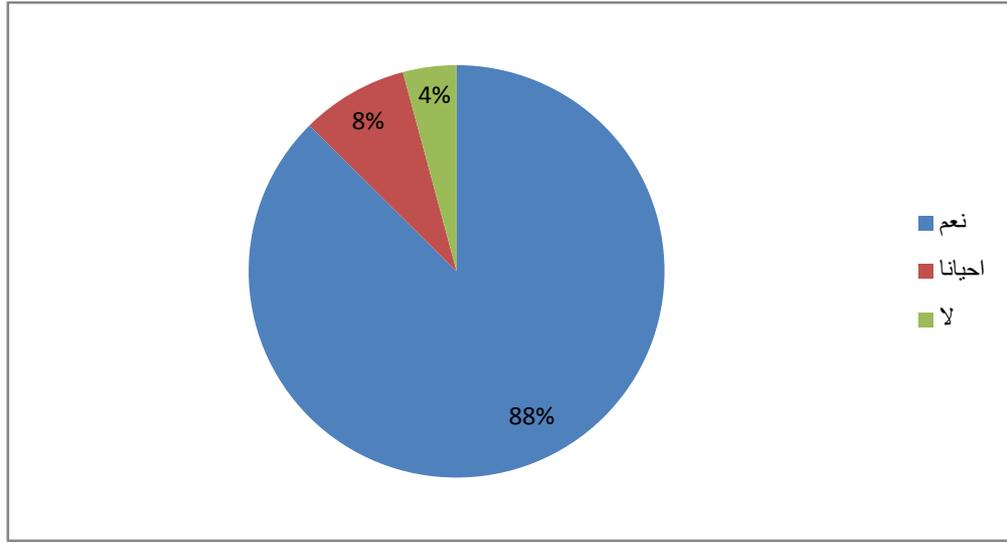
نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان 75 % من افراد العينة اجابو ب نعم في دور المدرب اثناء المنافسة ، في حين كانت الاجابة ب احيانا بنسبة 8 % ، والاجابة ب لا نسبة 17 % .

السؤال السابع :

- العبارة السابعة: هل التحضير النفسي المستمر الذي يقوم به مدريك ينمي قدراتك ؟

الجدول رقم (7) يبين التحضير النفسي المستمر الذي يقوم به المدرب في تنمية القدرات

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	1	2	21	الأجوبة
%100	%4	%8	%88	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (7) يبين التحضير النفسي المستمر الذي يقوم به المدرب في تنمية القدرات

التحليل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان الاجابة ب نعم كانت بنسبة 88% حول التحضير النفسي المستمر الذي

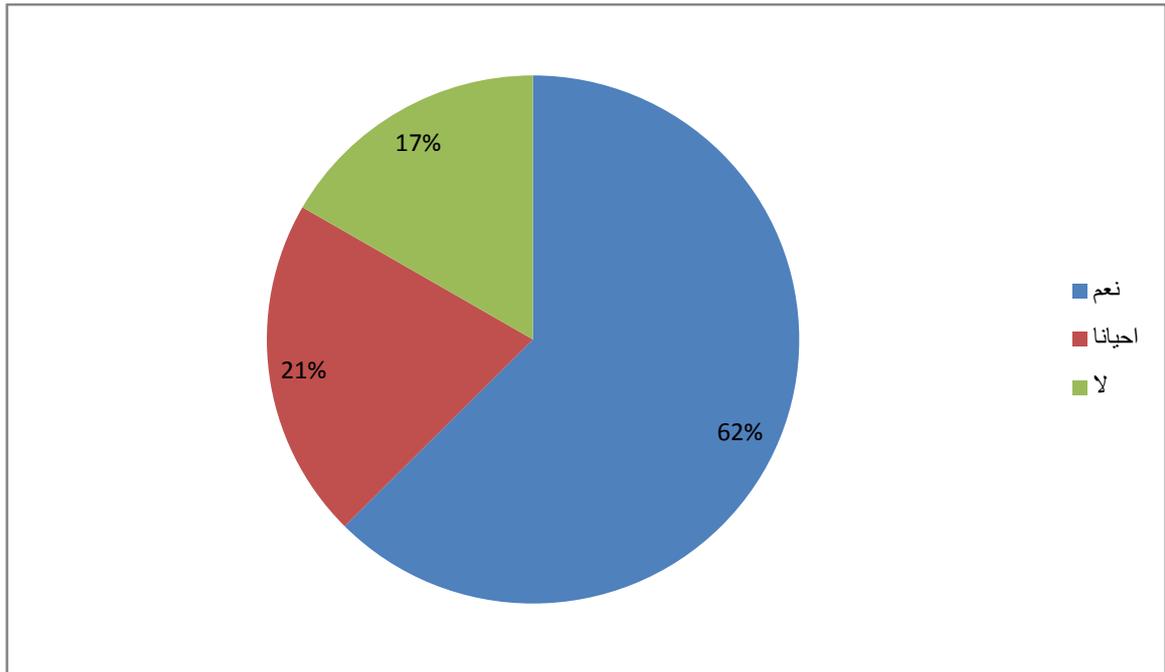
يقوم به المدرب في تنمية القدرات ، بينما نسبة 18% ب احيانا حين كانت الاجابة ب لا بنسبة 4%

السؤال الثامن :

- العبارة الثامنة: هل يشجعك مدربك اثناء التدريبات ؟

الجدول رقم (8) يبين مدى تشجيع المدرب اثناء التدريبات

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	4	5	15	الأجوبة
%100	%17	%21	%62	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (8) يبين مدى تشجيع المدرب اثناء التدريبات

التحليل

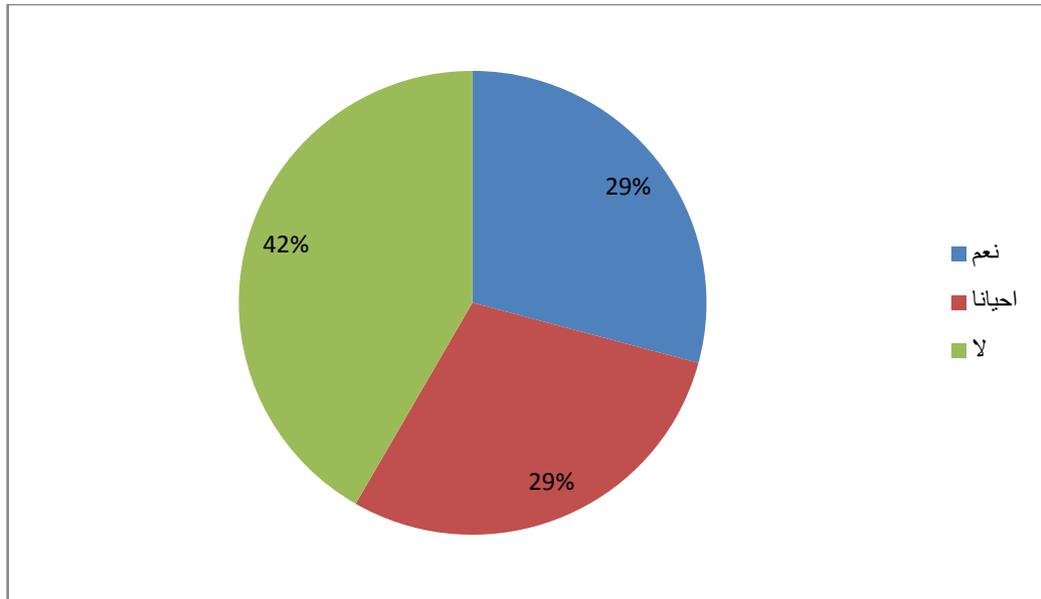
من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن 62 % من افراد العينة قد اجابوا ب نعم حول مدى تشجيع المدرب اثناء التدريبات بينما كانت نسبة 21 % ب احيانا ، في حين كانت الاجابة ب لا بنسبة 17 % .

السؤال التاسع :

- العبارة التاسعة : هل أداءك في التدريب افضل من ادائك في المباراة ؟

الجدول رقم (9) يبين الفرق بين أداء اللاعب في التدريب و المباراة

نوع الفئة	نعم	أحيانا	لا	المجموع
الأجوبة				
التكرار	7	7	10	24
النسبة	%29	%29	%42	%100



التمثيل الدائري رقم (9) يبين الفرق بين أداء اللاعب في التدريب و المباراة

التحليل

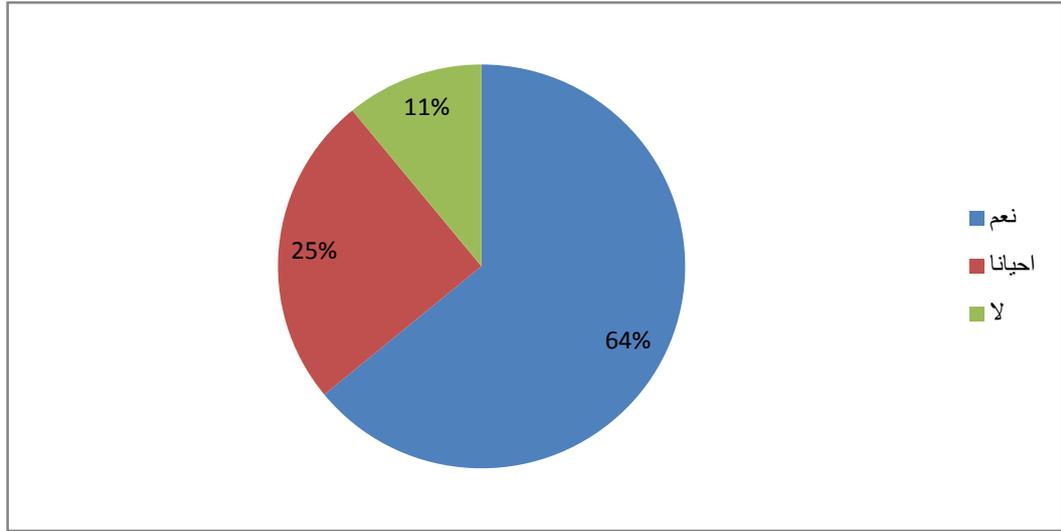
من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ ان 29 % من افراد العينة قد اجابوا ب نعم حول اداء اللاعب في التدريب و المباراة ونسبة 29 % بالاجابة ب احيانا ، وباقي النسبة المتمثلة في 42 % بالاجابة ب لا .

السؤال العاشر :

- العبارة العاشرة : هل تشعر بالارتباك عندما تلعب ضد منافس قوي ؟

الجدول رقم (10) يبين شعور اللاعب عندما يواجه منافس قوي

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	8	6	10	الأجوبة
%100	%33	%25	%42	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (10) يبين شعور اللاعب عندما يواجه منافس قوي

التحليل

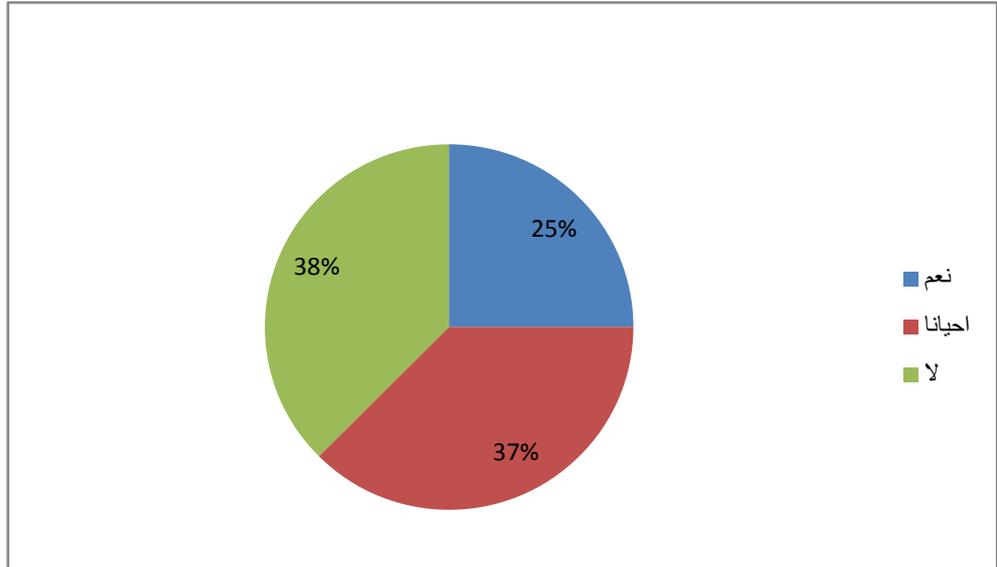
من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان افراد العينة قد اجابوا ب نعم بنسبة 42 % حول الشعور بالارتباك اثناء مواجهة منافس قوي ، ونسبة 25 % بالاجابة ب احيانا ، وكانت الاجابة ب لا بنسبة 33 %

السؤال الحادي عشر :

- العبارة الحادية عشر : هل تفقد ثقتك بنفسك حين ارتكابك للأخطاء أثناء المباراة ؟

الجدول رقم (11) يبين فقدان الثقة بالنفس أثناء ارتكاب الأخطاء في المباراة

نوع الفئة	نعم	أحيانا	لا	المجموع
الأجوبة				
التكرار	6	9	9	24
النسبة	%25	%37.5	%37.5	%100



التمثيل الدائري رقم (11) يبين فقدان الثقة بالنفس أثناء ارتكاب الأخطاء في المباراة

التحليل :

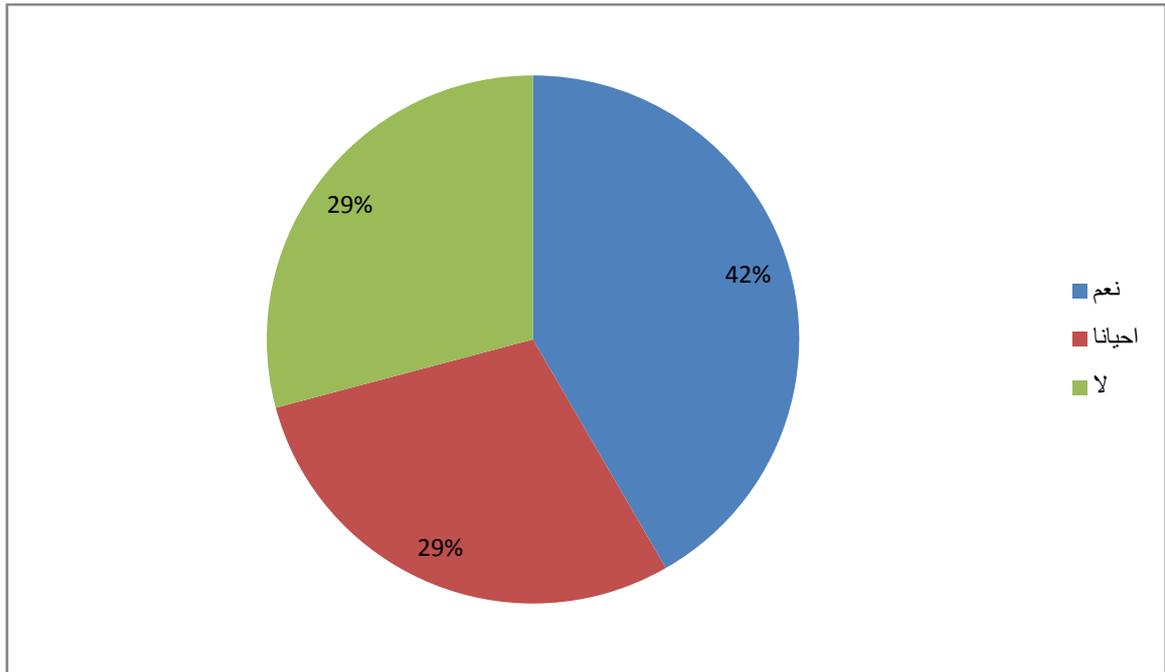
من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ ان الاجابة ب احيانا كانت بنسبة 37.5% ، وكذلك الاجابة ب لا كانت 37.5% مما يوضح ان افراد العينة يفقدون الثقة بنفسهم حين ارتكابهم للأخطاء اثناء المباراة ، كذلك نسبة 25% عبرو عن الاجابة ب نعم .

السؤال الثاني عشر :

- العبارة الثانية عشر : هل لديك القدرة على التحكم في غضبك أثناء المباراة ؟

الجدول (12) يبين القدرة على التحكم في الغضب أثناء المباراة

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	7	7	10	الأجوبة
%100	%29	%29	%42	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (12) يبين القدرة على التحكم في الغضب أثناء المباراة

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) ان نسبة 42 % من افراد العينة عبرو عن القدرة على التحكم في

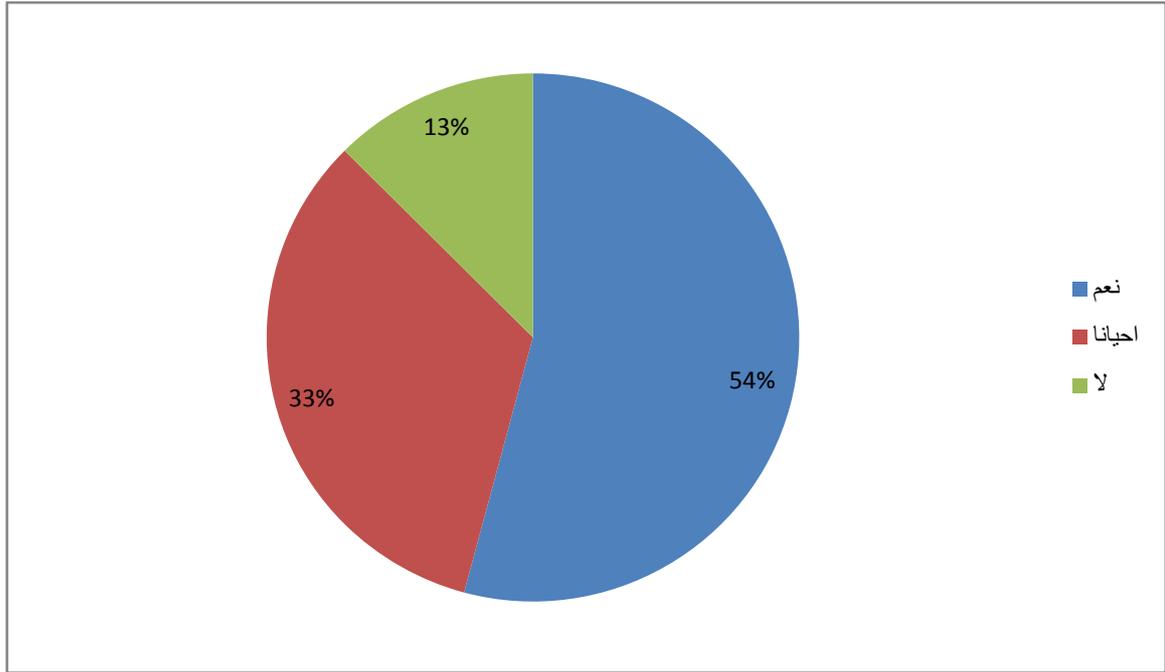
الغضب اثناء المباراة ، اما نسبة 29 % فعبروا ب أحيانا ، كذلك نسبة 29% بالاجابة لا .

السؤال الثالث عشر :

- العبارة الثالثة عشر : هل تساهم قرارات مدربك في نجاح عملية التدريب ؟

الجدول رقم (13) يبين دور قرارات المدرب في نجاح عملية التدريب

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	3	8	13	الأجوبة
%100	13%	%33	%54	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (13) يبين دور قرارات المدرب في نجاح عملية التدريب

التحليل :

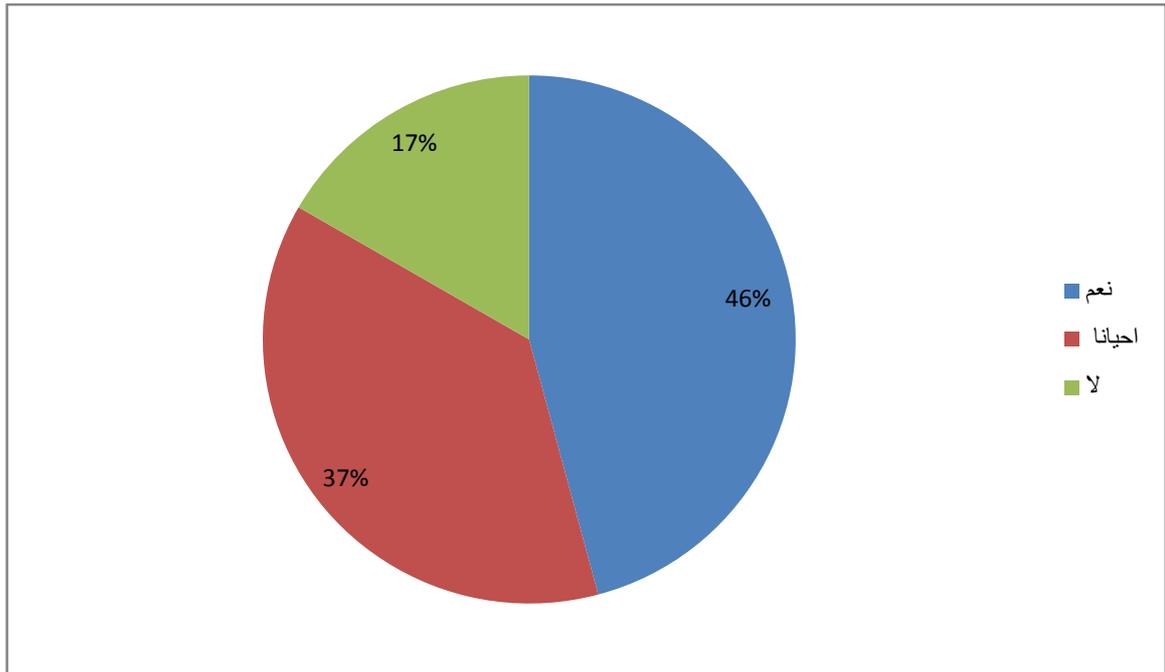
نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) ان 54% من افراد العينة عبروا عن مساهمة قرارات المدرب في نجاح العملية التدريبية ، اما نسبة 33% فعبروا بالاجابة احيانا ، بقية اللاعبين بالإجابة لا بنسبة 13% .

السؤال الرابع عشر :

- العبارة الرابعة عشر: هل يترك لك مدربك حرية التصرف أثناء التدريب ؟

الجدول رقم (14) يبين تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء التدريب

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	4	9	11	الأجوبة
%100	%17	%37	%46	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (14) يبين تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء التدريب

التحليل :

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ ان نسبة %46 عبروا ان المدرب يترك لهم حرية التصرف أثناء التدريب

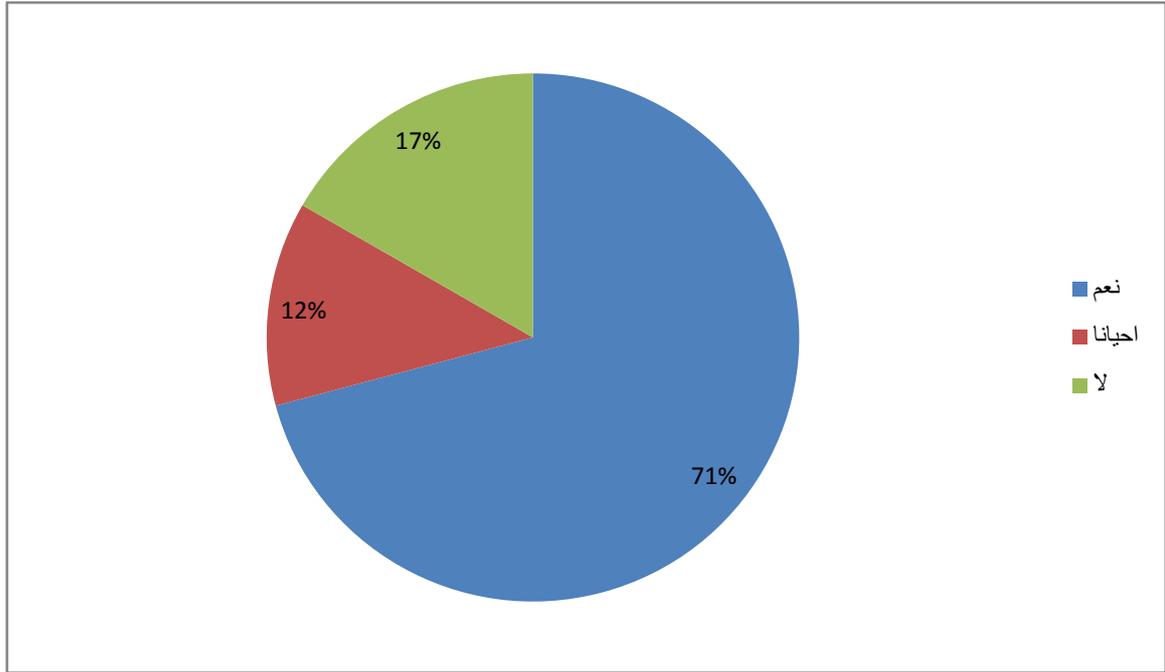
، اما نسبة %37 عبروا ب احيانا ، و %17 بعبارة لا.

السؤال الخامس عشر :

- العبارة الخامسة العشر : هل يساعدك التحضير النفسي في تخطي مشكلتك النفسية ؟

الجدول رقم (15) يبين مساعدة التحضير النفسي في تخطي مشكلتك النفسية

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	4	3	17	الأجوبة
%100	%17	%12	%71	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (15) يبين مساعدة التحضير النفسي في تخطي مشكلتك النفسية

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) ان نسبة 71% من افراد العينة عبرو على ان التحضير النفسي يساعدهم

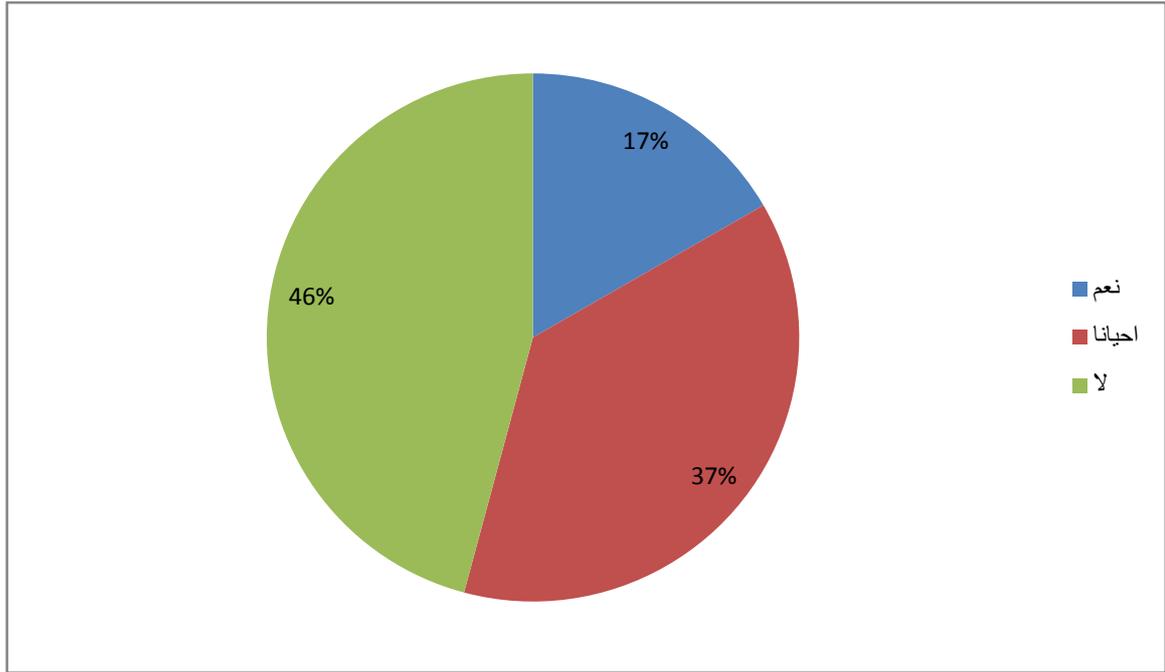
في تخطي مشكلتهم النفسية ، اما نسبة 12% عبروا ب أحيانا ، كذلك نسبة 17% عبروا ب لا .

السؤال السادس عشر :

- العبارة السادسة عشر: هل التحضير النفسي يساعد في انسجام الفريق ؟

الجدول رقم (16) يبين مساعدة التحضير النفسي في انسجام الفريق

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	11	9	4	الأجوبة
%100	%46	%37	%17	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (16) يبين مساعدة التحضير النفسي في انسجام الفريق

التحليل :

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ ان رأي لاعبي كرة القدم حول مساعدة التحضير النفسي في انسجام الفريق

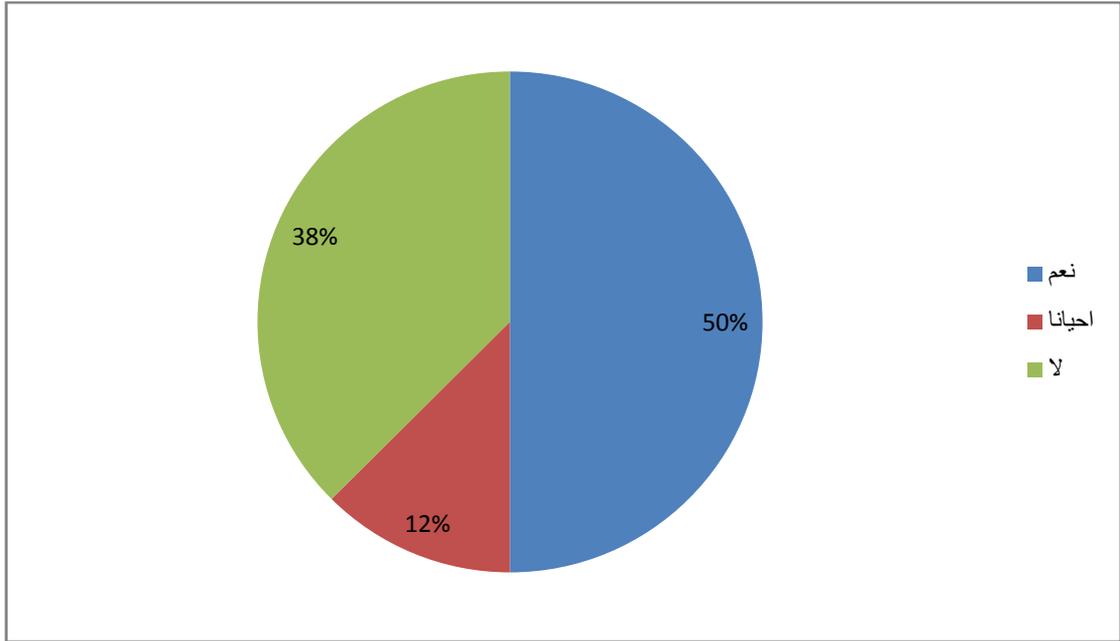
جاء بنسبة 17% ب نعم ، ونسبة 37% ب احيانا و 46% بعبارة لا .

السؤال السابع عشر :

- العبارة السابعة عشر : هل يقلل الأعداد النفسي من الجهد والوقت المبذول في التدريب؟

الجدول رقم (17) يبين مدى تقليل الاعداد النفسي من الجهد والوقت المبذول

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	9	3	12	الأجوبة التكرار
%100	%38	%12	%50	النسبة



التمثيل الدائري رقم (17) يبين مدى تقليل الاعداد النفسي من الجهد والوقت المبذول

التحليل :

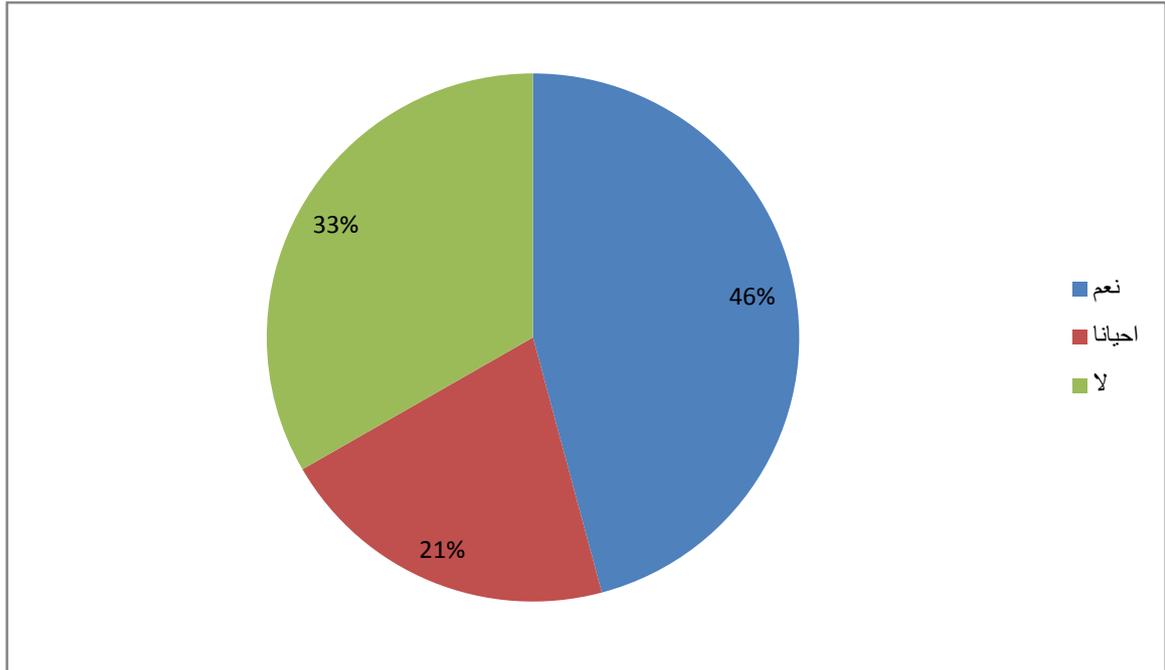
من النتائج الموضحة في الجدول رقم (17) نجد ان نسبة 50% من افراد العينة عبروا ب نعم حول تقليل الاعداد النفسي من الجهد والوقت المبذول في التدريب ، اما نسبة 12% ب أحيانا و 38% بعبارة لا .

السؤال الثامن عشر :

- العبارة الثامنة عشر : هل تتقبل خسارة فريقك في المباراة ؟

الجدول رقم (18) يبين شعور و مدى تقبل خسارة الفريق في المباراة

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	8	5	11	الأجوبة
%100	%33	%21	%46	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (18) يبين شعور و مدى تقبل خسارة الفريق في المباراة

التحليل :

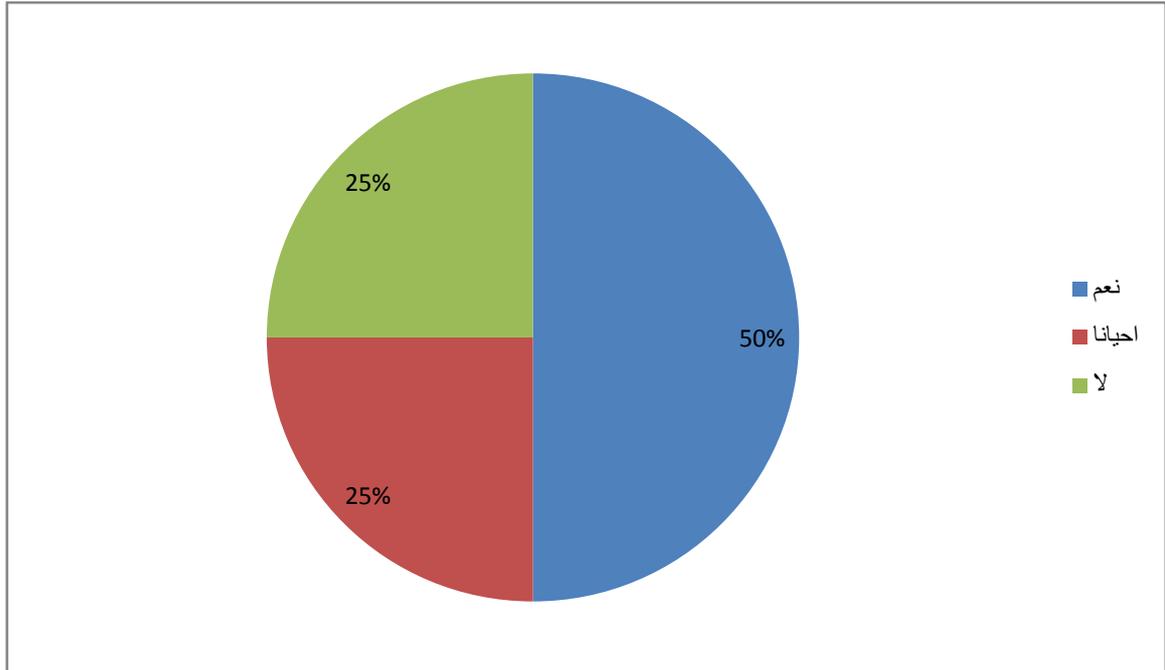
من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ ان نسبة 46% من افراد العينة يتقبلون خسارة الفريق في المباراة ، اما نسبة 21% بعبارة احيانا ، في حين نجد ان نسبة 33% بعبارة لا .

السؤال التاسع عشر :

- العبارة التاسعة عشر : هل تستطيع التركيز من بداية المنافسة حتى نهايتها ؟

الجدول رقم (19) يبين مدى تركيز اللاعب من بداية المنافسة حتى نهايتها

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	6	6	12	الأجوبة
%100	%25	%25	%50	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (19) يبين مدى تركيز اللاعب من بداية المنافسة حتى نهايتها

التحليل :

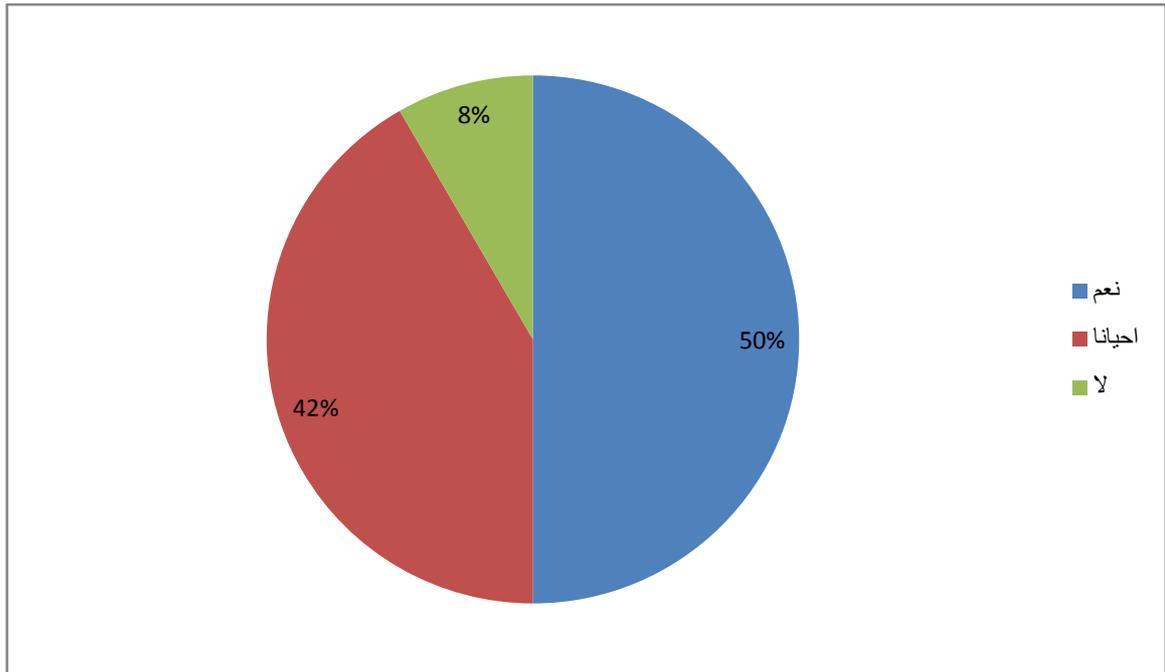
تبين لنا من خلال الجدول رقم (19) ان نسبة 50% اجابوا على انهم يستطيعون التركيز من بداية المنافسة حتى نهايتها ، اما نسبة 25% فأجابوا بعبارة احيانا ، في حين ان النسبة المتبقية التي تقدر بـ 25% فقد اجابوا بـ لا .

السؤال العشرين :

- العبارة العشرين : هل ترى أن التحضير النفسي مهم في كرة القدم؟

الجدول رقم (20) يبين مدى معرفة اللاعب للتحضير النفسي وأهميته في كرة القدم

المجموع	لا	أحيانا	نعم	نوع الفئة
24	2	10	12	الأجوبة
%100	%8	%42	%50	التكرار
				النسبة



التمثيل الدائري رقم (20) يبين مدى معرفة اللاعب للتحضير النفسي وأهميته في كرة القدم

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) ان نسبة 50% من افراد العينة عبروا بأن التحضير النفسي مهم في كرة القدم ، اما نسبة 42% فعبروا ب أحيانا ، في حين ان نسبة 8% بعبارة لا.

مناقشة الفرضيات :

مناقشة نتائج الفرضية الأولى : تشير الى ان للاعداد النفسي طويل المدى دور في تطوير اداء لاعبي كرة القدم صنف أوسط ، ويحتوي هذا المحور على (07) أسئلة .

من خلال نتائج جداول المحور نحاول اثبات مدى صحة الفرضية ، فالجدول رقم (03) الذي يبين درجة الثقة بالنفس في مواصلة المباراة مهما كانت نتيجتها سلبية قد كانت اجابة اللاعبين ب لا ونسبة 42 % ، والجدول رقم (07) يوضح التحضير النفسي المستمر الذي يقوم به المدرب في تنمية القدرات فكانت الاجابة ب نعم ب نسبة 88% ، والجدول رقم (08) الذي يوضح مدى تشجيع المدرب اثناء التدريبات كانت الاجابة ب نعم بنسبة 88% ، والجدول رقم (08) الذي يوضح مدى تشجيع المدرب اثناء التدريبات كانت الاجابة ب نعم بنسبة 62 % ، والجدول رقم (09) الذي يبين اداء اللاعب في التدريب والمباراة فكانت الاجابة بت لا بنسبة 48 % ، والجدول رقم (13) الذي يوضح مساهمة قرارات المدرب في نجاح العملية التدريبية فكانت الإجابة ب نعم بنسبة 54 % ، والجدول رقم (15) يبين ان التحضير النفسي يساهم في تخطي المشكلات النفسية فكانت الاجابة بت نعم بنسبة 71 % ، وفي الاخير الجدول رقم (20) يوضح ان التحضير النفسي مهم في كرة القدم فكانت الاجابة ب نعم بنسبة 50 % .

وفي الأخير فقد تحققت الفرضية الاولى لدراستنا والقائلة ان الإعداد النفسي طويل المدى له دور في تطوير الأداء للاعب كرة القدم .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية : تشير الى ان للاعداد النفسي متوسط المدى دور في تطوير اداء لاعبي كرة القدم صنف أوسط ، و الذي يحتوي على (6) أسئلة.

من خلال نتائج جداول المحور الثاني نحاول إثبات مدى صحة هذه الفرضية، فالجدول رقم (1) يوضح قدرة اللاعب على التحكم في القلق قبل المنافسة و كانت الإجابة بأحياننا بنسبة 46 %، و الجدول رقم (4) يبين التركيز على خبرات النجاح أم الفشل قبل بداية المباراة فكانت بنسبة 58% قد أجابوا بنعم و الجدول رقم (5) الذي يبين الشعور بالاستعداد النفسي لأداء المنافسة فكانت الاجابة بنعم بنسبة 75% و الجدول رقم (14) يوضح بأن المدرب يترك اللاعبين حرية التصرف أثناء التدريب فكانت الإجابة بنعم بنسبة 46% ، والجدول رقم (16) يوضح مساعدة التحضير النفسي في انسجام الفريق جاء بنسبة 46 % بالاجابة لا ، وفي الاخير الجدول رقم (17) يبين تقليل الاعداد النفسي من الجهد والوقت المبذول في التدريب فكانت الاجابة ب نعم بنسبة 50 % .

وفي الاخير نود القول بأن الفرضية الثانية لدراستنا القائلة ان الاعداد النفسي المتوسط المدى له دور في تطوير اداء لاعبي كرة القدم صنف اواسط قد تحققت .

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة : تشير الى ان الاعداد النفسي قصير المدى دور في تطوير اداء لاعبي كرة القدم صنف أواسط ، ويحتوي على سبع اسئلة .

من خلال نتائج الجداول نحاول اثبات صحة الفرضية ، فالجدول رقم (2) يوضح تأثر اللاعب من وجود الجمهور اثناء المنافسة فكانت الاجابة ب نعم بنسبة 54 % ، الجدول رقم (6) يبين دور المدرب اثناء المنافسة فكانت الاجابة ب نعم بنسبة 75% ، والجدول رقم (10) يوضح الشعور بالارتباك اثناء مواجهة منافس قوي فكانت الاجابة ب نعم بنسبة 42 % ، والجدول رقم (11) يوضح فقدان الثقة بالنفس للاعبين حين ارتكابهم للأخطاء اثناء المباراة فكانت الإجابة ب نعم وأحيانا بنسبة 37.5% والجدول رقم (12) يوضح القدرة على التحكم في الغضب اثناء المباراة فكانت الإجابة ب نعم بنسبة 42 % ، الجدول رقم (18) يبين تقبل خسارة الفريق في المباراة فكانت نسبة 46% قد اجابو ب نعم ، وفي الاخير الجدول رقم (19) يوضح استطاعة التركيز من بداية المنافسة حتى نهايتها فكانت الإجابة بت نعم بنسبة 50 % .

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (2) - (6) - (10) - (11) - (12) - (18) - (19) نستنتج ان الإعداد النفسي قصير المدى يعمل على تطوير الأداء للاعبين كرة القدم صنف أواسط ، وبذلك قد تحققت الفرضية الثالثة .

الخلاصة العامة :

في حدود عينية البحث والنشاط الرياضي المختار ومن خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا تحليل نتائجه التي تأكد على عدم اهتمام وعدم تركيز المدربين والاصائيين النفسيين على الجانب النفسي ، وهذا نابع من اجوبة اللاعبين على الاسئلة ، فعلى ضوء ما جاءت الأجوبة اتضح لنا انه هناك نقص في الاهتمام بالجانب النفسي والذي يؤثر سلبا على اداء لاعبي كرة القدم .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها سابقا في المحاور والتي أكدت على الأهمية التي يلعبها الأعداد النفسي في الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة والتأثير الايجابي الذي يعطيه للاعبين في سهولة ادارة المباريات وتحقيق افضل النتائج والوصول الى اعلى المستويات .

كل هذا اوصلنا الى القول ان الفرضيات الثلاثة التي طرحناها تحققت الى حد ما وبدرجة متوسطة اي ان لاعبو كرة القدم في هذه المرحلة يجب العمل الى تحضيرهم نفسيا وقد كانت النسبة كالأتي :

- **الفرضية الاولى** : افترضنا فيها ان الاعداد النفسي الطويل المدى له دور في تطوير اداء لاعبي كرة القدم صنف اواسط وهي فرضية محققة الى حد ما وهذا استنادا لنتائج الجدول رقم (7) . (8) . (13)
- **الفرضية الثانية** : اقترحنا فيها ان الاعداد النفسي متوسط المدى له دور في تطوير اداء لاعبي كرة القدم صنف اواسط وهي فرضية محققة الى حد ما هذا استنادا لنتائج الجداول رقم (4) (5) (14)
- **الفرضية الثالثة** : التي جاء مفادها ان للاعداد النفسي قصير المدى دور في تطوير الأداء للاعبين كرة القدم والتي تحققت الى حد ما طبقا لنتائج الجدول (2) . (6) . (10)

وبذلك نصل الى القول بأن الفرضية الرئيسية القائلة : " ان دور الاعداد النفسي في تطوير اداء لاعبي كرة القدم قد تحققت الى حد ما .

الاستنتاجات :

- نقص كبير في الاهتمام بالجانب النفسي
- عدم كفاءة المدربين في الإعداد النفسي وهذا ما يمنع اللاعبين من الوصول إلى أعلى مستوى
- عدم تركيز من اللاعبين وهذا راجع لعدم إعدادهم نفسيا
- عدم التحكم في الانفعالات عند الغضب
- الإصابات تسبب ضغوط نفسية لدى لاعبي كرة القدم بمستويات مرتفعة
- عنصرية المدرب في التعامل مع اللاعبين يسبب لهم الانفعال
- نقص في تدريب المهارات النفسية للاعبين كرة القدم

التوصيات والاقتراحات :

بعد مناقشتنا وتحليلنا لأستمارات الاستبيان واعتمادنا على الدراسة النظرية جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالأتي :

- يجب العناية بالجانب النفسي لما له من اهمية بالغة لتحقيق الأداء المطلوب من اللاعب
- الاخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحوس ممارسة الرياضة المفضلة لديهم
- ضرورة توفير مدرين مختصين في منهجية التدريب لرياضة كرة القدم لدى الأندية
- ينبغي على مدربي كرة القدم الاطلاع على خصائص مرحلة المراهقة
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين وتكوينهم خاصة فيما يتعلق في الجانب النفسي
- ضرورة توفير مختصين نفسانيين للاندية
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات
- اعتناء مسؤولي الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بتوفير كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم الدعم المعنوي لهم

الختامة :

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان وجدنا انه لم تعطى الأهمية اللازمة للجانب النفسي لرياضية كرة القدم ، وهذا راجع إلى قلة تركيز المدربين على هذا الجانب ما يعود بالسلب على الرياضيين وخاصة على ادائهم في المنافسات علما إن رياضة كرة القدم تعتمد على تكامل وتداخل جوانب العملية التدريبية فيما بينهم .

ويجب على الأخصائيين النفسيين والمدربين التنسيق فيما بينهم من اجل معرفة نواحي القوة والضعف عند هذه الفئة ، والعمل على المتابعة الدائمة والمواصلة وخاصة عند المراهقين .

ونستطيع القول إن الإعداد النفسي عملية لها أهمية كبرى حيث تساعد الرياضي على الاداء الجيد لتحقيق أفضل النتائج والوصول لافضل المستويات .

وكذلك يجب معرفة وما يتناسب مع الرياضي في هذه المرحلة (المراهقة) التي تتركز على الجوانب النفسية والتي تعتبر في اغلب الأحيان فترة انتقال من مرحلة لآخرى وان استغلالها الجيد قد يؤدي الى الوصول بالرياضي لمستوى الانجاز .

وفي الاخير نرجوا ان نكون قد وفقنا في دراستنا هاته في توضيح او اعطاء نظرة على الأعداد النفسي ، كما نرجوا ان يهتم المدربون بالجانب النفسي والاستعانة بأخصائيين نفسيين لتطوير مستوى الرياضة ككل وكرة القدم بصفة خاصة ، وخاصة في الجزائر ونرجوا ان تأخذ هذه الدراسة بعين الاعتبار والعمل بالنصائح والارشادات التي قدمناها .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

I. الكتب باللغة العربية :

- 1- - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - القاهرة - مصر - ط1 - 2001- ص263 .
- 2- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر - ط1- 2001- ص23.
- 3- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية - مرجع سابق - ص30.
- 4- فيصل رشيد عياش الدلي : كرة القدم - المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغام - الجزائر - بدون طبعة- 1997- ص 27.
- 5- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات - دار العارف - القاهرة - مصر - ط1- 2000- ص139.
- 6- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي - مصر - ط1- 2003- ص133.
- 7- حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 270.
- 8- وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - 260.
- 9- حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص284.
- 10- حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 186.
- 11- رومي جميل: " كرة القدم " ط1، دار النقائض ، بيروت، لبنان ، 1986، ص50-52.
- 12- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملاعبين" ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص 12.
- 13- موفق عبد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بغداد، 1999، ص 09.
- 14- إبراهيم علام : " كاس العالم لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص 32.
- 15- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني:- " دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضة، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص 46.
- 16- حسن عبد الجواد: " كرة القدم"، ط1، دار المعلمين، 1986، ص15
- 17- محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: " أساسيات كرة القدم" ط1، القاهرة، نصر، 1994، ص 07
- 18- مفتي إبراهيم : " الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 267-269.
- 19- عبد الرحمان عيسوي: " سيكولوجية النمو"، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 71.
- 20- أبو العلا أحمد ع الفتاح، احمد نصر الدين: " فسيولوجية اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 14-15
- 21- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين : " اللياقة البدنية ومكوناتها"، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص60، 81.
- 22- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.
- 23- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص254.
- 24- محمد الحمحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.
- 25- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.
- 26- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.
- 27- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.
- 28- موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38.
- 29- حمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24.
- 30- رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

31- مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد اكابر دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية بسكرة (سنة 2014-2015) من اعداد انوار ساسي .

32- مذكرة لنيل شهادة لسانس في ت. ب. ر من إعداد منصورى نبيل و آخرون بعنوان : " دور التكوين

النفسى و البدنى لأستاذ ت.ب.ر و أثره على أداء التلميذ المراهق " دالى إبراهيم ، الجزائر 1996 .

33- دراسة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان (علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين

الشباب بكرة السلة في محافظة ميسان من اعداد على مطير حميدى الكريزى جامعة ميسان كلية التربية

الرياضية.

المسافر



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة-
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضة



استمارة استبيان

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية :

تخصص تدريب رياضي

تحت عنوان :

دور الإعداد النفسي في تطوير أداء لاعبي كرة القدم أواسط
اتحاد بسكرة

نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما
نرجو أن تكون إجاباتكم دقيقة قصد التوصل على نتائج ايجابية

ملاحظة:

- وضع العلامة (x) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم
ومساعدتكم

تحت إشراف الاستاذ :

* شتيوي عبد المالك

من إعداد الطالب:

• الوافي طيب

السنة الجامعية: 2017/2016

الإجابة			العبارة	الرقم
لا	أحيانا	نعم		
			هل لديك القدرة على التحكم في القلق قبل المنافسة	01
			هل تتأثر من وجود الجمهور أثناء المنافسة	02
			هل لديك الثقة بنفسك في مواصلة المباراة مهما كانت نتيجته سلبية	03
			هل تركز على خبرات النجاح أم الفشل قبل بداية المباراة	04
			هل تشعر انك مستعد نفسيا لأداء المنافسة ؟	05
			هل وجود مدربك أثناء المنافسة حافظ لك	06
			هل التحضير النفسي المستمر الذي يقوم به مدربك ينمي قدراتك	07
			هل يشجعك مدربك أثناء التدريبات	08
			هل أداءك في التدريب أفضل من أداءك في المباراة	09
			هل تشعر بالارتباك عندما تلعب ضد منافس قوي	10
			هل تفقد ثقتك بنفسك حين ارتكابك للأخطاء أثناء المباراة	11
			هل لديك القدرة على التحكم في غضبك أثناء المباراة	12
			هل تساهم قرارات مدربك في نجاح عملية التدريب	13
			هل يترك لك مدربك حرية التصرف أثناء التدريب	14
			هل يساعدك التحضير النفسي في تحطيم مشكلتك النفسية	15
			هل التحضير النفسي يساعد في انسجام الفريق	16
			هل يقلل الإعداد النفسي من الجهد والوقت المبذول في التدريب	17
			هل تتقبل خسارة فريقك في المباراة	18
			هل تستطيع التركيز من بداية المنافسة حتى نهايتها	19
			هل ترى أن التحضير النفسي مهم في كرة القدم	20

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دور الإعداد النفسي في تطوير لاعبي كرة القدم صنف أواسط

هدف الدراسة : التعرف على الدور الهام الذي يقوم به الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : ماهو دور الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

الفرضية العامة : الاعداد النفسي له دور هام ومؤثر في تطوير الأداء للاعبي كرة القدم صنف اواسط .

الفرضيات الجزئية :

1- الاعداد النفسي طويل المدى له دور للاعبي كرة القدم صنف اواسط

2- الاعداد النفسي متوسط المدى له دور للاعبي كرة القدم صنف اواسط

3- الاعداد النفسي قصير المدى له دور للاعبي كرة القدم صنف اواسط

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : اجريت الدراسة على عينة قصدية تكونت من 24 لاعب ينشطون في نادي اواسط اتاحد بسكرة .

المنهج : هو المنهج الوصفي ، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها .

المجال المكاني : اجريت الدراسة الميدانية على مستوى نادي اواسط اتحاد بسكرة .

المجال الزمني : اجريت دراستنا في الفترة الممتدة ما بين شهر جانفي الى غاية شهر ماي 2017 .

الأدوات المستعملة في الدراسة : قمنا في دراستنا في بناء استبان تضمن دور الاعداد النفسي في تطوير اداء لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

النتائج المتوصل إليها :

1- الإعداد النفسي طويل المدى له دور في تطوير أداء لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

2- الإعداد النفسي متوسط المدى له دور في تطوير أداء لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

3- الإعداد النفسي قصير المدى له دور في تطوير أداء لاعبي كرة القدم صنف أواسط .