

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية و الرياضة

مذكرة مقدمة ضمن نيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية
تخصص: تحضير بدني

مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المداومة و تأثيره على قلق المنافسة
لدى لاعبي كرة القدم الواسط

دراسة ميدانية بنادي الشباب الرياضي أولاد فايت

- إشراف :

كرفس نبيل

- إعداد الطالب :

صدوقي بلال

العام الجامعي : 2015/2014

كلمة شكر

. أعوذ بالله من الشيطان الرجيم :

« وَقُلْ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ »

سورة النمل : الآية 19

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى
ونسألك اللهم أن تجعل عملنا هذا خالصا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به
وتنفع كل من يقرأه

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف « كرفص نبيل »
الذي اتبعني طيلة هذا العام ولم يبخل علي بالنصائح والتوجيهات وكان نعم الموجه
فأشكره جزيل الشكر

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعد على إنجاز هذا العمل
من قريب أو بعيد

الاهداء

إلى أعز ما أملك في هذا الوجود التي تتألم لآلامي وتفرح لأفراحي
إلى نبع الحب والعطف والحنان أمي الحنون
إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي وهمه الوحيد
لذلك أن أصل أبي العزيز
إلى زوجة العزيزة سمية و إلى ابني الغالي عبيدة
إلى الشموع التي تنير لي الطريق إخوتي الأعزاء عبد الرؤوف، يوسف
أحمد ، عبد الرحمان ، خليل الدين ، سيدعلي
إلى أعز الأصدقاء حسين ، فريد ، حمزة ، صديق
إلى كل من علمني حرفا إلى كل من أنار لي درباً إلى كل من لم اذكرهم
في مذكرتي ولن تنسهم ذاكرتي

قائمة الأشكال و الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
قائمة الأشكال		
01	يمثل نظرية حالة وسمة القلق كما يرى سبيلبرجر	34
02	يمثل عملية المناقشة كما يرى "مارتنز" المنافسة كعملية اجتماعية	35
03	يوضع سمة قلق المنافسة كوسيط بين المثيرات	38
04	يمثل الخريطة المعرفية للقلق	49
05	يمثل الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	68
06	يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	70
07	يمثل التطبيق العملي لاختبار اللياقة البدنية	114
08	يمثل التطبيق العملي لاختبار ذهاب وإياب	122
09	يمثل توزيع النسب المئوية لمؤشر القلق المعرفي	144
10	يمثل توزيع النسب المئوية لمؤشر القلق الجسدي	147
11	يمثل توزيع النسب المئوية لحالة الثقة بالنفس	150
قائمة الجداول		
01	يوضح تطوير السرعة المتوسطة من خلال 5 دقائق والحجم الأقصى للأكسجين الملائم للطاقة عند عدائي النخبة لمختلف التخصصات	109
02	19 عاما فأكثر بعد VMA يمثل الاستقرار والتنبؤ لأدائكم من السباق انطلاقا من اختبار فاميفال	111
03	يمثل السرعة الهوائية القصوى المستمرة وتقدير الحجم الأقصى للأكسجين	117
04	يمثل السرعة الهوائية القصوى لاختبار 45/15	120
05	يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية للاختبارين قلق المنافسة الرياضية واختبار اختبار السرعة الهوائية القصوى (luc-léger).	130
06	متوسطات الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لنتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى	141
07	يمثل معامل الارتباط بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة الهوائية القصوى	141
08	يمثل اختبارات للدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار	142

	السرعة الهوائية القصوى	
143	يمثل نتائج القياس القبلي لقلق المنافسة الرياضية	09
144	يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات و المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي لحالة القلق المعرفي	10
145	يمثل نتائج اختبار ب لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لحالة القلق المعرفي	11
147	يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات و المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي لحالة القلق الجسمي	12
148	يمثل نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لحالة القلق الجسمي	13
150	يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات و المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي لحالة الثقة بالنفس	14
152	يمثل اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لحالة الثقة بالنفس	15

قائمة

المحتويات

قائمة المحتويات

01	مقدمة
05	الجانب التمهيدي
06	الإشكالية
07	الفرضيات
08	أهداف البحث
08	المفاهيم الدالة
10	الدراسات السابقة والمثابرة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: قلق المنافسة الرياضية
15	تمهيد
16	القلق.
16	تعريف القلق
17	1-1: نظريات تفسير القلق
17	1-1-1: نظريات التحليل النفسي
18	1-1-2: نظرية أو تور رانك
19	1-1-3: نظرية كارل يونغ
19	1-1-4: نظرية إريك فروم
19	1-1-5: نظرية القلق كحالة وكسمة
20	2-1: مصادر القلق
22	3-1: أنواع القلق
22	1-3-1: القلق العادي الموضوعي
22	2-3-1: القلق المرضي العصابي
22	3-3-1: القلق الخلقي
22	4-3-1: القلق المزمن
23	4-1: مستويات القلق
24	5-1: أعراض القلق
25	6-1: العلاقات المتبادلة بين العناصر الفيسيولوجية والنفسية للقلق

26	7-1: أثار القلق
27	8-1: العوامل و المسببات المساعدة على القلق
28	9-1: علاج القلق
30	2- قلق المنافسة الرياضية
30	1-2: مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي
31	2-2: نظريات تفسر سمة قلق المنافسة
32	1-2-2: النظرية التفاعلية للشخصية
32	2-2-2: القلق العام مقابل القلق المعرفي النوعي
33	3-2-2: نظرية القلق كسمة ومحالة
35	3-2: مكونات عملية المنافسة
35	1-3-2: موقف المنافسة الموضوعي
36	2-3-2: موقف المنافسة الذاتي
37	3-3-2: الاستجابة
37	4-3-2: النتائج
38	4-2: مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية
39	1-4-2: الخوف من الفشل
40	2-4-2: الخوف من عدم الكفاية
41	3-4-2: فقدان السيطرة
41	4-4-2: الأعراض الفسيولوجية الجسمية و الفيزيولوجية
42	5-2: أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
43	1-5-2: التعرف نوع القلق (جسمي، معرفي) المميز للرياضي
44	2-5-2: التعرف على مستوى القلق الملائم الرياضي
46	6-2: قياس القلق لدى الرياضيين
47	7-2 – دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين
49	8-2 – الخريطة المعرفية للقلق
50	10-1 – الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
52	3-خصائص الفئة العمرية
52	1-3: خصوصيات فئة الأواسط
58	2-3: مشاكل فئة الأواسط
62	خلاصة
	الفصل الثاني : التدريب وطرق تدريب المداومة
64	تمهيد
65	1- التدريب
65	1-1: مفهوم التدريب الرياضي

66	2-1:خصائص التدريب الرياضي
66	1-2-1: التدريب الرياضي عملية تعتمد على الاسس التربوية والتعليمية
67	2-2-1:التدريب الرياضي مبني على الاسس والمبادئ العلمية
68	3-2-1: التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
69	4-2-1: التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
69	3-1: الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي
70	4-1: أهداف التدريب في رياضة كرة القدم
72	5-1: واجبات التدريب الرياضي في كرة القدم
72	6-1:التدريب الرياضي الحديث
74	2- طرق التدريب
74	1-2: طريقة التدريب المستمر
76	2-2: التدريب الفتري
80	3-2: طريقة التدريب المتقطع
85	4-2: طريقة التدريب الدائري
86	5-2: فوائد التدريب المتقطع بشدة عالية يمكن أن يلحق من زاويتين مغايرتين
86	6-2: عمل القوة الهوائية القصوى(PMA)
88	الخلاصة
	الفصل الثالث: المداومة واختباراتها
90	تمهيد
91	1- المداومة
91	1-1 تعريف المداومة
91	2-1: أنواع وأشكال المداومة
92	1-2-1: المداومة من ناحية المشاركة العضلية
92	2-2-1: المداومة من ناحية الاستقلاب الطاقوي والتمثيل الغذائي
93	3-2-1: المداومة من ناحية التخصص الرياضي ومدة العمل
107	2- اختبارات قياس المداومة
107	1-2: اختبار كوبر Test Cooper 12 دقيقة جري
108	2-2: اختبار المستمر 5 دقائق لبركسي 1989
109	3-2: اختبار فامفال (1990) Le Vameval, Cazorla
111	4-2: اختبار اللياقة المتقطعة 15-30
115	5-2: اختبار yoyo
119	6-2: اختبار Le 45/15 de Georges Gacon
120	7-2: اختبار ليك ليجي(1981) Le test Luc Léger

121	8-2: اختبار نافات La Navette
123	الخلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية
126	تمهيد
127	1- منهج البحث
128	2- الدراسة الاستطلاعية
128	2-1: الدراسة الاستطلاعية الأولى
129	2-2: الدراسة الاستطلاعية الثانية
130	2-3: ثبات وصدق الاختبارين
132	3- عينة البحث
133	4- مجالات البحث
133	4-1: المجال البشري
133	4-2: المجال الزمني
134	4-3: المجال المكاني
134	5- أدوات البحث
134	6- الدراسة التجريبية
137	7- ضبط المتغيرات
138	8- كيفية التحليل الإحصائي
141	الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج
162	خاتمة
164	الاقتراحات
	المراجع
	الملاحق

مقدمة

اهتم الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالي ، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة ، والتي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة . تتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة في الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية¹

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير المستوى البدني والمهاري وصولاً إلى تحقيق مراكز متقدمة من الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر على ارتفاع مستوى الأداء البدني²

ويبنى التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة على خمسة جوانب بحيث يختل مستوى الرياضي في حالة إهمال إحدى هذه الجوانب وهي : الجانب البدني، المهاري، الخططي، النفسي، النظري وفي دراستنا هذه أردنا تسليط الضوء على جانبين من هذه الجوانب وهما الجانب البدني والجانب النفسي .

أما بالنسبة للجانب البدني فهو يعتبر أساس التدريب الرياضي، حيث يعتمد التدريب الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها، فكلما

¹ - حسن ياسر محمد ، و حمد ، محمد مرسل : المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، 1996 ، ص 27 .

² - القط محمدي علي احمد : وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص1 .

تحسنت إمكانيات الرياضي الهوائية واللاهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري، وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند على أسس علمية .

إن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة، على المدرب أن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولاً أي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل، أي أنه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ويشير (القط) في ذلك أنه " برامج التدريب يجب أن تبنى من أجل تحقيق تنمية القدرات الفيزيولوجية الخاصة والمطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد "¹

ومن هذا المنطلق أردنا وضع برنامج تدريبي من أجل تطوير صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

وبعد الجانب النفسي أحد المتطلبات الرئيسية لهذا النشاط فالاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناء متكاملًا، يشمل شخصيته من جميع جوانبها من أجل تكوين جيل متوازن في مختلف المجالات، فهو يؤهل الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بصورة مناسبة .

ومن المعروف أن كرة القدم تتميز كباقي الرياضيات بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية والمهارية، من خلال توافق الجهاز العصبي والعضلي والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة السريعة .

فالأداء البدني والمهاري من خلال هذه الرياضة يشكل وحدة تشترك في إنجازها بالدرجة الأولى الجوانب النفسية والاجتماعية ومختلف الأجهزة الحيوية لدى اللاعب، بهذا تكون قد تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات

¹ - القط : نفس المرجع السابق ، ص 12 .

والإنفعالات والدوافع الشخصية، يتفاعل من خلالها اللاعب مع نفسه ومع محيطه (الزملاء، المنافس، الجمهور) ،فهي ليست سلوك فردي فحسب بل اجتماعي أيضا ولا تتعلق بحاجة الفرد الفيزيولوجية وحاجته للحركة بل تتعدى ذلك إلى الحاجات النفسية الاجتماعية¹ إذا فالجانب النفسي مهم في عملية التدريب لما له من أثر فعال في إنجاز اللاعب وتحقيق الفوز كما يساعد الرياضي في التغلب على جميع المشاكل النفسية أثناء المنافسة من بينها القلق والتوتر النفسي الذي له تأثير بالغ الأهمية على النشاط الجسمي والبدني وكذا الأداء كنتيجة لهذا التأثير .

فموضوع القلق يحتل مكانا رئيسيا في علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة لما له من آثار واضحة على احتلال الوظائف النفسية والبدنية أوكلاهما . إن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم النفسية والبدنية الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها .

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب أو المنافسات الرياضية وما يتعلق بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات وهنا يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقاته مع الآخرين .

إن القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله .

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم ،بينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق ، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة².

¹ - حليم السعيد بشاي : الشخصية من المنظور الفينومينولوجي ، عالم الفكر العربي ، مصر ، 1983 ، ص239 .

² - محمد حسن علاوى : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط3 ، 1998 ، ص385 .

لذا أردنا معرفة مدى تأثير صفة المداومة باعتبارها من أهم الصفات البدنية الرئيسية التي يسعى المدربون إلى تطويرها على الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة من ناحية القلق لدى لاعبي كرة القدم أواسط والذين تتراوح أعمارهم بين 18 و20 سنة .

وقسمنا عملنا هذا كخطوة أولية إلى ثلاثة جوانب:

الجانب التمهيدي: حيث قمنا فيه بطرح الإشكالية والفرضيات وأهداف البحث وشرح

المصطلحات الدالة والدراسات السابقة والمثابة

الجانب النظري : الذي قسمناه إلى ثلاثة فصول

الفصل الأول: قلق المنافسة الرياضية

الفصل الثاني: المداومة وإختبراتها

الفصل الثالث: التدريب وطرق تدريب المداومة

الجانب التطبيقي: والذي قسم بدوره إلى فصلين

الفصل الأول: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

الفصل الثاني: تحليلي ومناقشة النتائج

الجانِب

التمهيدِي

الإشكالية :

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكده الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم والذي هو حلم يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين الذي إستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها العلوم الأخرى سواء ماكان منها في المجال البيولوجي أو الفزيولوجي أو النفسي أو الإجتماعي، التي يستفيد منها المدرب بفعالية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

ورياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضات للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين و الموهوبين على أسس علمية متينة واضحة بإعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها تطوير اللعبة. وهذا ما أكده WEINECK أن القدرة على الإنتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية و النفسية ، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ¹

كما يرى كل من عبيد صالح ومفتي ابراهيم على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني ، والمهاري،والخططي ،والنفسي، والإعداد الذهني ويجب أن تتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية ² .

ويعتبر التحضير البدني أحد ركائز التدريب الرياضي حيث يعمد إلى تطوير الصفات البدنية و التي تتمثل في : المداومة ، السرعة ، القوة ، المرونة ، الرشاقة . و الصفات البدنية الأخرى و التي تتشكل من هذه الصفات كالقوة المميزة للسرعة ، السرعة الانفجارية

¹ - jurgon weineck : manuel d'entrainement , edition vigo T 86 .P 309

² - عبيد صالح ، مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي- نظريات- تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة ،1994، ص99.

مداومة السرعة... الخ . وتعتبر صفة المداومة أساس التحضير البدني العام و الخاص في جميع الرياضات بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة و الدليل على ذلك تعدد الاختبارات الموضوعة لقياس هذه الصفة بالإضافة إلى أن المدربين و المحضرين البدنيين يبنون عليها برامجهم التحضيرية و التدريبية .

ويعتبر الجانب النفسي في التدريب الرياضي بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة وهذا لكثرة المثيرات التي تدخل في هذه الرياضة ، و حتى يظهر اللاعبون بكامل مستواهم و مهاراتهم و يجب تجنب مختلف الانفعالات (كالخوف و القلق و التوتر ...) . و إذا أدركنا مصدر هذه الانفعالات كالقلق فإنه يمكن تجنبها بل و التحكم فيها بجعلها عاملا إيجابيا بدلا من اعتبارها ظاهرة سلبية ، فعلماء النفس يرون القلق سلاحا ذو حدين ، إما أن يكون محفزا للاعب حيث يهيء نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه ، و إما يلعب دور المعيق و يضر بمستوى الأداء ليهدم بذلك كل ما بناه المدرب و اللاعب معا .

وقصد توضيح معالم هذا البحث نطرح التساؤل التالي :

هل لصفة المداومة و مدى تطورها عند لاعبي كرة القدم (صنف أوسط) تأثير على درجة قلقهم قبل المنافسة ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

لصفة المداومة و مدى تطورها تأثير على حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف

أوسط

الفرضيات الجزئية :

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة تأثير إيجابي في تحسين صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت.

لصفة المداومة و مدى تطورها تأثير على حالة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

لصفة المداومة و مدى تطورها تأثير على حالة القلق الجسمي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

لصفة المداومة و مدى تطورها تأثير على حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

أهداف البحث :

- معرفة مدى تأثير صفة المداومة على حالة قلق المنافسة
- التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية و تطوير صفة المداومة
- التعرف على نسب التطور في اختبارات المداومة بين الاختبار القبلي و البعدي
- التعرف على درجات حالة القلق المعرفي قبل و بعد تطبيق البرنامج التدريبي
- التعرف على درجات حالة القلق الجسمي قبل و بعد تطبيق البرنامج التدريبي
- التعرف على درجات حالة الثقة بالنفس قبل و بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
- التعرف على درجات قلق المنافسة قبل و بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

المفاهيم الدالة :

البرنامج التدريبي:

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى ويكون لبضعة أسابيع يوضع من أجل هدف مرحلة التطوير بشدة لحالة بدنية إلى غاية الوصول إلى الحالة المفضلة، وتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميمها حسب نوعية المستفيدين و نوعية المجال

التي تقدم فيه هذه البرامج ، ولذا فإن مرحلة التخطيط للبرنامج التدريبي يتطلب دراسة عدة عوامل تؤثر فيه.¹

قلق المنافسة الرياضية :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي. إن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء ، ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب من شدة السلوك و اتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.²

صنف الأواسط:

صنف الأواسط أو المرحلة الممتدة من (17 - 21 سنة) هي مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها العلماء بمرحلة المراهقة المتأخرة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية ليحدد موقعه مع هؤلاء الناضجين ، محاولاً التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة فيدس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية ، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية و إزاء العمل الذي يسعى إليه.³

¹ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2 ، 2001، ص192.

² أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3 ، 1998، ص170.

³ النوري الحافظ: المراهقة ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، القاهرة ، ط2 ، 1998، ص170.

المداومة :

مقدرة الفرد على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط بمكافآته أو (مقدرة الرياضي على مقاومة التعب).¹

الدراسات السابقة والمشابهة :

يشير أحد الباحثين إلى أن العلم في جوهره مسألة تعاونية ، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعامل مع الآخرين من أجل كشف الواقع ، وإذا كان العالم متأكدا من شيء ما فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما ، يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما .²

ولا يمكن إنجاز بحث من البحوث العلمية دون اللجوء و الاستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة ، كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك في الوقوف على أهم ما توصلت له البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا صعب علينا إيجاد موضع في نفس سياق البحث قيد الدراسة أي ربط الجانب البدني بالجانب النفسي والخاص بقلق المنافسة الرياضية ونذكر منها :

دراسة قشطة عبد القادر : 2002-2003

مذكرة ماجستير تحت عنوان: تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين خلال المنافسة الهدف من الدراسة: معرفة مصادر ودرجة القلق للوصول إلى الطريق الأنجع لمعالجته.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

أدوة جمع البيانات :

- الاختبارات (مقياس القلق المنافسة ، القلق المعرقل) - الاستبيان .

¹ مفتي ابراهيم حماد، نفس المرجع السابق ، ص 56.

² Malcom,D, Arnolle ; Fundamentals of scientifique Méthode in psychologie, w,c, Brown 20m ed. du buque ,louea.1972.p08.

نتائج الدراسة :يجب على المدرب أن لا يكتفي بالإعداد البدني والخططي والمهاري ويولي أهمية كبيرة الإعداد البسيكولوجي الجيد الذي يمكن الرياضي من شحنه وتطويره من الناحية النفسية لديه.

دراسة بكيل حسين ناصر الصوفي: 2008-2009.

مذكرة ماجستير تحت عنوان : انعكاس الأعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية .

هدف الدراسة: التعرف على انعكاس الإعداد النفسي للرياضيين و ظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي التحليلي.

أدوة جمع البيانات : - اختبار لقياس قلق المنافسة - الاستبيان.

نتائج الدراسة : حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى يرجع إلى ضعفهم في الإعداد النفسي

دراسة إسماعيل مخلوف : 2003-2004

مذكرة ماجستير تحت عنوان : تأثير التغذية الراجعة الحيوية في خفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد .

هدف الدراسة : الحصول على الاسترخاء الإرادي و التحكم في الأفعال اللاإرادية .

نتائج الدراسة : وجود تأثير للتغذية الراجعة على سمة القلق التي تعتبر حالة مرضية يعني ليس التخلص من حالة القلق و لكن خفض من حالات القلق ، و يعود هذا الانخفاض بالإيجاب على الحالة النفسية للاعب.

دراسة إسماعيل ارزقي: 2012-2013

مذكرة تحت عنوان: أهمية صفة التحمل في الانتقاء بالمستوى البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم أشبال (دراسة ميدانية للقسم الجهوي لولاية بومرداس).

الهدف من الدراسة :

التعريف بصفة التحمل وتوضيح أهميتها الكبيرة في الارتقاء بمستوى اللاعبين

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي المقارن

أدوات جمع البيانات: الاختبارات البدنية - بطاقة الملاحظة.

نتائج الدراسة :

صفة التحمل تؤثر وترفع من المستوى البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، أي لا يمكن أن يكون هناك جهد بدني دون أن يكون عليه أثر نفسي (العلاقة متبادلة ومتداخلة)

مناقشة الدراسات السابقة والمثابرة :

من خلال العرض النظري للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية استنتجنا

مايلي :

أوضحت دراسة "إسماعيل مخلوف" على وجود تأثير للتغذية الرجعية على حالة القلق التي تعتبر مرضية يعني ليس التخلص من حالة القلق ولكن خفض من حالاته ،يعود هذا الانخفاض بالحالة الإيجابية على الحالة النفسية للاعبين.

كما أوضحت دراسة "قشطة عبد القادر" على أن ظهور القلق بأنواعه ومستوياته ودرجاته يؤدي إلى تعدد المسببة للقلق حيث تأثر هذه التأثيرات بسلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرياضية.

وأوضحت دراسة "بكيل حسن ناصر الصوفي" أن ظهور القلق راجع إلى ضعف الإعداد النفسي لدى رياضي ألعاب القوى .

أما بالنسبة لدراسة "إسماعيل أرزقي" فأوضحت أن لصفة التحمل تأثير في الرفع من المستوى البدني والنفسي للاعبي كرة القدم.

إلا أن دراستنا تناولت تأثير صفة المداومة على قلق المنافسة الرياضية أي مدى انخفاض مستوى قلق المنافسة بتطور صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أوسط.

الجانب

النظري

قلق

المنافسة

الرياء ضحية

تمهيد:

بعد الدراسات والأبحاث والتي قام بها علماء النفس بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والأجرام السماوية، ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم، كما تتناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من مرض القلق، ومما لاشك فيه أن القلق يلعب دورا فعالا في خلق استجابة واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأجهزة والأعضاء مما يؤدي إلى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة.

لذا سلطنا الضوء في هذا الفصل على القلق و تعريفاته و النظريات التي تفسره ، مصادره ، أنواعه ، مستوياته ، أعراضه ، آثاره و علاجه ،
ثم تطرقنا إلى قلق المنافسة و النظريات التي تفسرها ، ثم مكونات عملية المنافسة بالإضافة إلى مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة و قياس قلق المنافسة الرياضية و ختمنا الفصل بخصائص الفئة العمرية.

1- القلق

تعريف القلق:

القلق لغة:

ورد في تهذيب اللغة للمعز الأزهرى: القلق: أن لا يستقر الشيء في مكان واحد وقد أقلقته فقلق، وأورد القلقان، القلاقل بنت التمر له أكمام، ومعنى تقلقل في جوفها أي تحرك من مكان إلى آخر ولم يستقر¹.

أما في لسان العرب لابن منصور: القلق انزعاج يقال بات قلقا، وألقه غيره، أي أزعجه، ويقال: قلق الشيء قلق: فهو قلق ومقلق وأقلق الشيء من مكانه أي حركه، وتحريك الشيء من مكان إلى آخر يعني عدم استقراره في مكان واحد².

القلق اصطلاحا:

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر والحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي، ويمكن التمييز بين القلق والخوف من ناحيتين:

1. موضوع الخوف يسهل تحديده، بينما موضوع القلق غالبا ما يكون غير واضح.
2. شدة الخوف تتناسب من ضخامة الخطر، أما شدة القلق فهي غالبا أكثر من الخطر الموضوعي³.

ويعرف « Nobertsilamy » فيقول: "القلق إحساس شديد بالألم العميق وبتوتر كبير ناتج عن ترقب خطر دائم وشامل، أن يكون عاجز تماما عن مواجهته والتصدي له"⁴.

¹ - الأزهرى أبو منصور محمد ابن أحمد: تهذيب اللغة، تحقيق عبد الحفيظ محمود، ط 8، الدار المصرية للتأليف والترجمة، بدون تاريخ، ص 291.

² - ابن منصور، رجال الدين محمد بن مكرم، لسان العرب، دراما دار بيروت، ط4، 1988، ص 323.

³ - لنذل. دافيدون: مدخل علم النفس، دار ماركوهيل للنشر، القاهرة، ط3، 1988، ص 494.

⁴ - nobert - slimany dictionnaire de la psycho- medicale, 2éme edi ; paris, 1989, P71

القلق تجربة انفعالية مؤلمة تتولد عنه الإثارة في الأعضاء الباطنية للبدن وتتجم هذه الإثارة من تذبذب داخلي أو خارجي، وذلك عندما يواجه الشخص حالة خطيرة حيث ينبض قلبه بسرعة ويتنفس تنفسا سريعا ويجف فمه و يتعرق¹.

ويعرفه "فهمي مصطفى" بأنه حالة من التوتر الشامل التي ينشأ خلال صراعات ودوافع ومحاولات الفرد التكيف فما هو إلا مظهر من العمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال عمليتي الصراع والإحباط².

ويعرفه "فاخر عاقل": القلق ينجم عن الخوف، ولكنه خوف مما يمكن أن يقع أو مما كان قد وقع أكثر منه خوف من أوضاع مخيفة واضحة وهو مثير³.

هو مركب انفعالي من الخوف المستمر بدون مثير⁴.

من خلال التعاريف السابقة الذكر ركز أغلبية العلماء والباحثين على أن القلق هو شعور بالخطر محتمل مصحوب بألم وضيق من خلال التعاملات مع المواقف الحياتية المختلفة، ومنهم من يرجعه إلى الخوف من المواجهة المستمرة بدون مثير.

1-1: نظريات تفسير القلق:

1-1-1: نظريات التحليل النفسي:

اهتم عالم النفس فرويد كثيرا بظاهرة القلق وذلك بعدما لاحظ بوضوح معظم الحالات العصابية التي كان يعالجها وهو ما دفعه إلى محاولة تفسيرها بوضع نظريتين:

أ- نظرية فرويد الأولى:

وضعها سنة 1894 محاولة منه أن يعرف سبب القلق، وذلك فقد ميز نوعين من القلق وهما القلق الموضوعي والقلق العصابي.

¹ - كالتن صال، ترجمة د، محمد عثمان تيجاني: أصول علم النفس الفرويدي، دار النهضة العربية، 1970، ص125.

² - علي كمال: النفس إنفعالاتها، أمراضها، علاجها، دار المعرفة، مصر، ط1 1996، ص70.

³ - فاخر عاقل: معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط2، 1977، ص117.

⁴ - حامد عبد السلام زهوان: الصحة النفسية والعلاج النفسي، مطبعة العلم العربي، القاهرة، ط1، 1977، ص397.

فالقلق الموضوعي هو عبارة عن خوف من خطر معروف كالخوف من الحيوانات المتوحشة وهو شيء عادي بالاعتبار الإنسان يخاف من الأخطار التي تهدد حياته. أما القلق العصابي فهو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الإنسان أن يعرف سببه وهذا النوع من القلق هو عادة يميل إلى إسقاط على الأشياء الخارجية ومن هذا القلق ميز فرويد ثلاثة أشكال قلق هائم طليق، قلق المخاوف المرضية، وقلق الهستيريا. الأول هو ما أسماه فرويد بالقلق المتوقع فهو حالة خوف غامض لا يتعلق بشيء معين، أما الثاني فهو عبارة عن مخاوف غير معقولة يعجز المريض عن تفسيرها ولا يستطيع التخلص منها، والثالث موجود في الهستيريا والقلق هنا عادة يكون واضحا وآخر غير واضح.

ب- نظرية فرويد الثانية:

عاد فرويد مرة ثانية إلى الدراسة بعد حوالي 30 سنة ففي سنة 1926 وضع نظريته الثانية وفيها تطرق مرة أخرى إلى القلق الموضوعي والقلق العصابي، وتمكن من فهم العلاقة الموجودة بينهما وهو كون كل واحد عبارة عن رد فعل لحالة خضوع الأول لخطر خارجي أما الثاني فهو غريزي داخلي¹.

1-1-2: نظرية أوتور رانك:

اهتم أوتور رانك في نظريته بالميلاد الذي اعتبر من أهم خبرات الانفعال التي يمر بها الإنسان وتسبب له بصدمة مؤلمة وتثير فيه قلقا شديدا والذي أسماه "القلق الأولي" الناجم عن صدمة الميلاد التي تمثل انفصال الطفل عن أمه وبالتالي الانفصال عن كل توازن نفسي وبيولوجي كان يوفره الرحم ويصبح بالتالي كل انفصال فيما بعد سببا لظهور القلق، الفطام يمثل القلق لأنه انفصال عن ثدي الأم، الذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن انفصال عن الأم، الزواج يثير القلق لأنه يتضمن انفصال عن حياة الوحدة... الخ²

¹ - جيسموند فرويد، ترجمة محمد عثمان تيجاني: الكفأ والعرض والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1985، ص15.

² - نفس المرجع السابق: ص 27.

1-1-3: نظرية كارل يونغ:

يعتقد "يونغ" أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور.

فالإنسان في رأيه يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة وأن ظهور المادة غير معقول عن اللاشعور يعتبر تهديدا للوجود.¹

1-1-4: نظرية إريك فروم:

يرى "فروم" أن الطفل يقضي مدة طويلة من حياته في الاعتماد على والديه، ومع النمو المستمر يبدأ يشعر بذاته كوحدة مستقلة عن الأم وبازدياد النمو يزداد نحوه من الاعتماد على الوالدين ومن القيود التي تربطها وهو ما أسماه "التفرد" وهذا الاعتماد يعطي للفرد الشعور بالأمان وأن نمو الشخصية والاتجاه إلى الاستقلال يهدد هذا الشعور بالعجز والقلق. ويركز "فروم" تركيزا خاصا بأن كبت الطفل لإمكانات جديدة حفاظا للعلاقة الطيبة التي تربطه بوالديه يعد عاملا مؤديا إلى القلق، وبالتالي القلق عنده ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين وبين الحاجة إلى الاستقلال.²

1-1-5: نظرية القلق كحالة وكسمة:

كما أشار إليها أسامة كامل راتب إلى نظرية القلق كحالة وكسمة، حيث توصل العالم kattell من خلال دراساته العلمية التي قام بها وبداية الستينات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما: قلق السمة وقلق الحالة ودعم سبيلبرجر "spielberger" 1966 هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة ويعرف القلق: حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدةها وقت لآخر ويعرف أسامة راتب "قلق الحالة على أنها

¹ - نفس المرجع السابق: ص 37.

² - جيسموند فرويد، ترجمة محمد عثمان تيجاني، نفس المرجع، ص 38.

شدة انفعالية مباشرة بالخوف والتوتر ويصاحبها أحيانا استثارة فيزيولوجية ، درجة القلق التي يشعر بها الفرد نتيجة موقف ما بحيث تسبب له توترا وتهديدا ويكون هذا بصفة مؤقتة أي من وقت لآخر".

بينما يعرف : " سبيلبرجر " قلق السمّة بأنه استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف لمستويات مختلفة من حالة القلق.

أما "أسامة راتب" فيعرفه على أنه استعداد شخصي مستوي لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو للتوتر، والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق¹.

1-2: مصادر القلق:

مع بداية فجر الوعي الإنساني كان القلق من الأمراض الغامضة التي حاول الإنسان أن يجد لها تعليلا أو تفسيرا معينا، وبالطبع كانت تفسيراته الأولى قائمة على الخرافة مثل، إرجاعه إلى ما تمارسه الأرواح الشريرة أو الشيطانية في حياة الإنسان، أو إلى دورة القمر التي تمارس تأثيرا منتظما على العقل والوجود والمزاج، ثم جاء العصر الحديث ليقدّم التحليل النفسي للأسباب المؤدية للقلق².

ويجمع الباحثون في موضوع القلق على أنه يظهر استجابة لخطر مدرك ثانيا ومحسوسين بدرجة ما يؤكد ماور "mawer" على المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن تصيب الجسد في حين يؤكد عالم النفس الإنساني كارل روجر "Rogers" على فقدان احترام الأشخاص المهمين والمقربين ويرى الفيلسوف " كريغيارد " أن مصدر القلق يكمن في الخطر الناجم عن تحمل الذات الذنب بناء على قرارات خاطئة ويرى "آلدر" أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص وعدم القدرة على تعويضه، بينما تشير كارلين هورين " إلى الموجه للمكونات الأساسية للشخصية و يؤكد " ماي" على أن إدراك الفرد بوجود تهديد لقيمة من القيم

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 2000، ص 160.

² - نبيل راغب: أخطر مشكلات الشباب، دار غريب، القاهرة، 2003، ص69.

الأساسية بالنسبة لوجوده. أما "فرويد" فيشير إلى أن مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الذاتية، وقد صاغ وجهة نظره في سنة 1926 في مقالته الكبت و القلق.

للقلق كثير من الوجوه والأسباب فكل موقف خطير ومهدد يمكن أن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة والهموم.

يمكن كذلك للقلق أن يظهر كأعراض طبيعية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند فرط نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب على الرغم من أن هذا القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا أنه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوى القلق من خلال الفحص الطبي¹.

كما أشار "أسامة كامل راتب" على أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب القلق وهي:

- الخوف من الفشل: والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

- الخوف من عدم الكفاية، ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مراجعة المنافس أو المسابقة.

- فقدان السيطرة: حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشترك فيها وكافة الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

- الأعراض الجسمية الفيزيولوجية: حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين وزيادة توتر العضلات².

¹ - يسلم جميل رضوان: الصحة النفسية، عمان دار المسيرة، ط1، 2002، ص 228.

² - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 189.

1-3: أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق نذكر من أبرزها:

1-3-1: القلق العادي الموضوعي:

وهو القلق الذي يتبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، يمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان وينتج عن أسباب واقعية محدودة ومعقولة، ويعتبر هذا النوع مفيدا لأنه يحفز الإنسان إلى أن يقدر على الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهته¹.

1-3-2: القلق المرضي العصابي:

وهو القلق الغامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي نوبات تكرر لدى الفرد².

1-3-3: القلق الخلقي:

ينتج عن هذا القلق نتيجة الإحباط والدوافع ذات الغليان، فالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صورة مختلفة في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه، أو في صورة مخاوف مرضية، أو صورة متعلقة بأعراض العصاب نفسيا³.

1-3-4: القلق المزمن:

هو الذي يتحول من سمة من سمات الشخصية الملازم لها، ويصبح هذا النوع استعدادا سلوكيا يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف العادية تصرفا مغلقا فهو أكثر استعدادا من غيره للشعور بالقلق.

كما ميز "فرويد" بين نوعين من القلق وهما "القلق الموضوع" والقلق العصبي وقسم القلق

¹ - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، نواحي فاعلية الذات، الاضطرابات النفسية السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع، 1986، ص 446.

² - فيصل محمد خير الدين الزراد: علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، دار الملايين، ط1، 1984، ص 80.

العصبي إلى:

أ- الهائم (الطلق): ويرتبط بالأفكار والأشياء الخارجية ويتوقع الشخص المصاب بهذا النوع دائما نتائج سلبية.

ب- قلق المخاوف الشاذة (المرضية): وهي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تعبيراً واضح ولا يوجد ما يبرر حدوث هذا القلق¹.

ت- قلق الهستيريا: ويرتبط هذا النوع بأعراض الهستيريا: مثل الإغماء، صعوبة التنفس و الرعدة.

كما ذكر أنواع القلق على أنها استجابة لموضوعات خارجية واضحة موضوعية، حينها يعتبر القلق خوفاً عن حالة قلق وليس عن سمة القلق، تزول هذه الحالة بزوال موضوعها وأيضاً قد يرجع القلق إلى صراعات نفسية داخلية يحتاج الكشف عنها إلى مواقف علاجية، ويكون القلق في هذا النوع حالة مرضية بالمعنى المفهوم للمرض النفسي.

كما قد يصاحب القلق بعض الأمراض النفسية الأخرى ويكون في هذه الحالة استجابة لمرض نفسي آخر، ويرتبط قوة وضعفاً².

1-4: مستويات القلق:

ليس من الغريب أن نقول بأن القلق يقترن بالحياة، فأيما وجدت الحياة، وجدت القلق، إلا أنه يختلف باختلاف مراحل العمر ورغم عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة إلا أنه يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاثة مستويات هي كالآتي:

¹ - عمار درويش، رشيد أمين النداوي: القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعب كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 1، 2005، ص 38.

² - محمد بختي زكريا: علاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الطالب الجامعي في ظل النظام التربوي الجزائري، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2003، ص 3.

1-4-1: المستوى الواطئ (المنخفض):

إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورية تساعد على الاستعداد لمواجهة متطلبات الحياة، فقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعدادا للسباق وسيجعله متحفزا ومستعد لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الانجاز الأفضل.

1-4-2: المستوى المتوسط:

في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلبا على الأداء، حيث في هذا المستوى يفقد الرياضي جزءا من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد.

1-4-3: المستوى العالي:

ويسمى بالقلق المعوق، حيث يصل القلق إلى المستوى العالي وتبدأ الآثار السلبية واضحة في السلوك¹ ومن الأداء الرياضي حيث يفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطاؤه ويتصف سكوته بالعصبية الشديدة.

1-5: أعراض القلق:

تجدر الإشارة إلى وجود أعراض للقلق والتي صنفها "دافيد سيهان" davidchihane « سنة 1998 وهي كالآتي:

1-5-1: الأعراض البدنية:

- سرعة التنفس أثناء الراحة.
- فقدان السيطرة على الذات.
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.

¹ - نزار الطالب كامل لويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة، ط 1، 1980، ص 211.

- الشعور بألم في الصدر.
 - غثيان أو اضطرابات في المعدة.
 - نوبات الدوخة والإغماء.
 - ضربات زائدة أو سرعة في نبضات القلب.
- وتكمن هذه الأعراض البدنية والفيزيولوجية للقلق على أنها ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية وأيضا تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى مزيد من ارتفاع درجة القلق¹.

1-5-2: الأعراض النفسية:

- الانفعال الزائد.
- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- عدم القدرة على الإدراك و التميز.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل إلى العدوان.

1-6: العلاقات المتبادلة بين العناصر الفيزيولوجية والنفسية للقلق:

يعتبر القلق إشارة الخطر التي تبطئ كل موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها ويؤدي القلق بمختلف مستوياته في درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسي، مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن، واستبعاد مقوماته بأساليب سلوك مختلفة.

¹¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 194.

القلق كحالة: يعتبر حالة شعورية ذاتية سببها التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة باستشارة الجهاز العصبي اللاإرادي¹ ولقد تم التوصل إلى اكتشاف أن محاولة إثبات صحة المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق، عن طريق دلالات فيزيولوجية غير مَرْضِيَّة. ولقد تم استنباط الكثير من المحاولات عند تطوير الأدوات الصحيحة والتي يمكن الاعتماد عليها بعمل قياسات دقيقة عن القلق، ويتم احترام كل من التقنيات النفسية و التقنيات الفسيولوجية بصفة عامة كل على حدى و بالجمع بينهما تم اكتشاف أن الروابط بين نوعي القياس كانت غير حاسمة... وتم أيضا الوصول إلى علاقات ضعيفة، بحيث يمكن الربط بين مجموعة من المقاييس الفسيولوجية ومجموعة من المقاييس النفسية وذلك عن طريق إجراء من الارتباطات المعترف بها².

1-7: أثار القلق:

إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية، صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن كما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الأعصاب) منتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعالياته وعلى هذا الأساس فإن أي ارتباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر على الأعضاء بشكل أو بآخر كما يلي:

1-7-1: التوهم:

وهو الإحساس بمرض مزمن، يجعله مشغولا في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، بدلا من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد، وبذلك يتخيل للمصاب أن العالم بصدد محاربته لإخفاق مسعاه، فينتهي الأمر بفشله باستمرار.

¹ - أحمد الغالي، رجا محمود بوعلام: القلق وأمراض الجسم، دمشق، 1984، ص 55.

² - حسين أحمد حشمت وآخرون: علم النفس الفسيولوجي، مكتبة الإنجاز المصرية، مصر، ط1، 2002، ص 94.

1-7-2: في الوظائف الجسمية:

ويظهر في ازدياد نشاط الجهاز العصبي -خاصة إذا استمر طويلا- ويؤدي إلى زيادة التوتر العقلي والإحساس بالتوتر وعدم الاستقرار وزيادة في الحركة وكذا الاضطراب في النوم...الخ.

1-7-3: الاستهتار بالحياة:

يظهر عند الأشخاص الذين لهم ميل شعوري وعدم الحرص على الحياة، ويلجؤون في ذلك إلى استعمال عدة وسائل للتخلي بها عن الحياة أو العيش في اللاشعور كالإدمان على الخمر بأنواعه.

1-7-4: الجود الذهني:

- ما هو إلا مثبت للأفراد السلوكي ولكن بطريق غير صالح وهو نوعين:
- العون أو النقص في القدرة على التعبير.
- تعطيل الفكر المجرد لغرض الهروب من حالات التوتر¹.

1-8: العوامل و المسببات المساعدة على القلق:

بعد الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس قصد التوصل إلى معرفة مسببات القلق على بعض التوائم اتضح مشابهة الجهاز العصبي اللاإرادي واستجابته للمنبهات الخارجية والداخلية واستنتجوا على إثر ذلك أن الوراثة تلعب دورا هاما وفعالا في الاستعداد للمرض².

من بين المسببات الكثيرة التي وضعت للقلق عدد منها "فرويد" سببين هما:

_ الأخطاء الموجودة في الحياة اليومية

¹ - فيصل محمد الزراد: الأمراض العصابية والذهنية واضطرابات سلوكية، دار العلم، بيروت، ط1، 1984، ص 72.

² - مصطفى عالب: الأحلام، القلق، الخجل، منشورات دار الهلال، بيروت، 1980، ص 31.

_ توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة، جنسية أو عدوانية، أو ارتكاب سلوك غير أخلاقي، ففي الحالة الأولى ينشأ القلق نتيجة لمواقف حالة تؤدي إلى الألم جسمية وفي الحالة الثانية ينشأ القلق نتيجة فهم معين¹.

1-9: علاج القلق:

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

أ- العلاج النفسي:

و يعتمد على التشجيع، للإيحاء والتوجيه، ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالة الأصلية والشعور بالاطمئنان النفسي أو أن نثبت في نفسه بعض الآراء والتوجيهات والأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة وبالتالي تساعد على تخفيف ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يمكن لنا أن نضاعف له اعتقاده في القابلية للشفاء وأن نقدم له النصائح، كما يهدف على تطوير شخصية المريض وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق باستخدام التنفس والإيحاء، والإقناع والتدعيم والمشاركة الوجدانية وإعادة الثقة بالنفس.

ب- العلاج الاجتماعي:

يعتمد على إبعاد المريض عن سكان الصراع النفسي، وعن المثيرات المسببة للآلام وانفعالات الرياضي وينصح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو سكان العمل.

¹ - لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماكروهيل للنشر، أمريكا، ط3، 1980، القاهرة،

1983، ص 494.

ج- العلاج السلوكي:

ويتم ذلك بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق و الانفصال¹.

د - العلاج الكيميائي:

تولي أهمية معتبرة لهذا النوع من العلاج بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي، وفي حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص وذلك لمساعدته على تقليل التوتر العصبي

هـ - العلاج الكهربائي:

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

و - العلاج الجراحي:

هناك بعض حالات القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية والتي تكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة والتأثير بها².

¹ - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط2، 1977، ص 406.

² - فيصل محمد خير الزرادي: الأمراض العصابية والذهنية واضطرابات سلوكية، دار القلم، بيروت، ط1، 1984، ص 72.

2- قلق المنافسة الرياضية:

2-1: مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي، فهذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل درجة من التنشيط في حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال والقلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة¹. كما يعتبر القلق في المجال الرياضي علاجاً ذو حدين وذلك كما يلي:

الحالة الأولى:

عندما يكون القلق مسيراً يلعب دور المعقول المساعد للرياضي في جعله يدرك مصدر قلق هو بالتالي يهيئ نفسه بدنياً للتغلب عليه.

الحالة الثانية:

يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي وحتى يمكننا التوصل إلى الأسباب التي يخلفها القلق عند الرياضي مع تحديد نوعيته مسيراً أو معيقاً، يجب معرفة العوامل إن وجدت أو المصادر التي نتج عنها القلق وبالتالي التوصل إلى المستوى والدرجة التي نتجت عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له². وأوضح " كاتل " و " وشاير " وجود عاملين للقلق هما:

¹ - أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1998، ص 70.

² - نزار مجيد: علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية، التوجيه، الإرشاد والقياس)، المكتب الجامعي الحديث، حلوان، مصر، 2004، ص 119.

قلق السمة، وقلق الحالة، ثم جاء "سبيليرجر" واستطاع التمييز بين جانبين هامين للقلق هما: جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة (وهو ما يعرف بسمة القلق)، وجانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة (وهو ما يعرف بحالة القلق) فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الأفراد الذين يدركون عددا أكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية. وعرف مارتينز سمة القلق للمنافسة الخاصة بالمجال الرياضي على أنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر"¹ فالرياضيون الذين يتسمون بسمة القلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق المنافسة فالاستجابة التي تظهر هي نتيجة لموقف تنافسي معين وتشابه أعراضها في حالة القلق العام إلا أنها نشأت كاستجابة لمثيرات رياضية محددة².

2-2: نظريات تفسر سمة قلق المنافسة:

- يمكن تقديم الأساس النظري لسمة قلق المنافسة من خلال الأسس التي اعتمد عليها مارتنز وزملاءه 1992 وبناء اختبار قلق المنافسة الرياضية التي تضمنت ما يلي:
- تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل في التنبؤ بالسلوك من نظرية السمات أو النظرية الموقفية.
 - أن بناء قياس سمة القلق لموقف خاص نوعي يساهم في تحقيق التنبؤ على نحو أفضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العام.
 - الاعتماد على نظرية قلق السمة والحالة، والتي تميز بين نوعي القلق كسمة وكحالة
 - تطوير النموذج النظري لدراسة المنافسة على أساس أنها عملية اجتماعية.

¹ - Martens R : Guide de psychologie de sparthuman , 1987, p 43.

² - أسامة كامل راتب: نفس المرجع، ص 157.

2-2-1: النظرية التفاعلية للشخصية:

اعتمدت أغلب البحوث التي درست الشخصية والرياضة قبل السبعينات على مدخل السمة ويتأسس هذا المدخل على افتراض أن الطبيعة الإنسانية شأن كل ما هو طبيعي. وكما يرى أصحاب نظريات السمات الشخصية أن هذه البناءات مصدرها داخل الفرد بسبب حقيقة ملحوظة لا تنكر وهي معروفة بسمة الاتساق النسبي في سلوك شخص ما ووفقا لرأي أصحاب السمات الشخصية فإن الفرد الذي يتصف بالثبات الانفعالي سيظهر عليه ذلك بشكل ثابت في أغلب تصرفاته بصرف النظر عن اختلاف الظروف والمواقف. وفي ضوء محددات مدخل السمات الشخصية في دراسة السلوك فإن العديد من الباحثين اتجهوا إلى نظرية الموقفية باعتبار أنها تؤكد على أن السلوك يتحدد بدرجة كبيرة بواسطة العوامل الموقفية والبيئية وفي الوقت نفسه يقلل أصحاب هذه النظرية من دور سمات الشخصية في تفسير السلوك.

و الواقع أن كلا من وجهتي النظر التي ترجح السمة أو الموقف تعطي رؤية محددة للمصدر المحتمل لتباين السلوك لذا أخذت اهتمامات الباحثين تتزايد للتعرف على بديل ثالث وهو ما يطلق عليه المدخل التفاعلي إذ يأخذ هذا المدخل بعين الاعتبار الأدوار المترابطة لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية و يعتبرها هي المحددات الأساسية للسلوك¹.

2-2-2: القلق العام مقابل القلق المعرفي النوعي:

لقد حاول العديد من علماء النفس السلوكيين دراسة القلق العام بغرض التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة، ولكن لم يتوصلوا إلى نتائج حقيقية ثابتة يمكن تعميمها، ويرجع سبب ذلك كما يرى بعض العلماء أمثال "ماندل" و "ساراسون" 1960 و "واطسون" 1992 إلى

¹ - أسامة كامل راتب: نفس المرجع السابق، ص 158.

قصور في أدوار القياس التي ركزت على قياس القلق العام ويرون الحاجة إلى دراسة القلق على أساس أنه استجابة مكتسبة من المواقف أو ما يسمى بالقلق النوعي المعرفي.

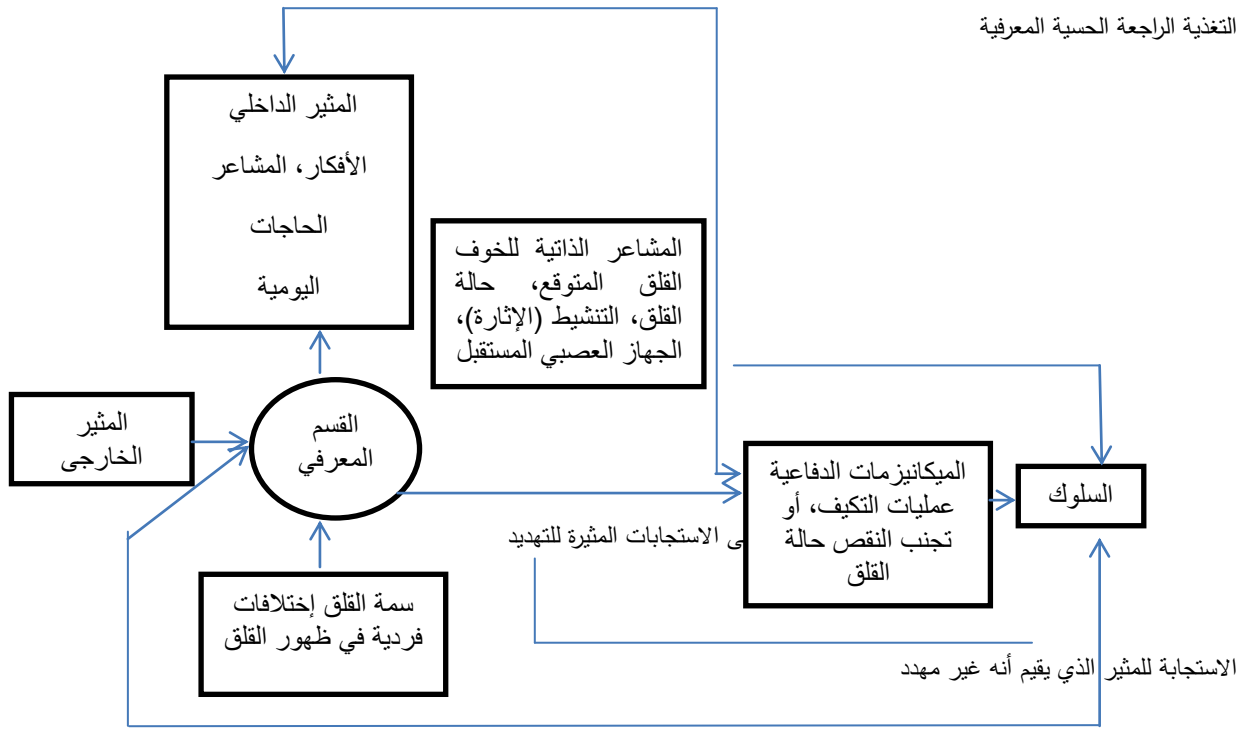
ويسوق "مارتنز" 1990 مثالا يعضد الرأي السابق مفاده أن الشخص قد يكون قلقا لدرجة كبيرة عندما يطلب منه حل مسألة رياضية، أو التحدث إلى مجموعة من الأفراد، أو الجلوس، على كرسي طبيب الأسنان لخلع ضرسه، ولكنه لا يكون قلقا عند اشتراكه في إحدى المنافسات الرياضية، أو الاشتراك واختبار قيادة السيارات... إلخ، وهكذا يمكننا الحصول على مؤشر جيد للتنبؤ بسلوك الأفراد نحو الاستجابة.

كما أشارت دراسة "سبيلبرجر" 1972 الخاصة بمراجعة البحوث التي استخدمت أدوات قياس قلق السمة الخاصة إلا أنها تعتبر مؤشرا أفضل للتنبؤ بالسلوك من مقاييس القلق العام. وعلى ضوء ما سبق اهتم "مارتنز" وزملاؤه بتطوير مقياس القلق كمقياس خاص لقياس سمة القلق في مواقف المنافسة الرياضية¹.

2-2-3: نظرية القلق كسمة وكحالة:

ربما كان أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق "القلق كسمة وكحالة" كانل 1966 ولكن يعتبر "سبيلبرجر" هو الذي اهتم ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأساس النظري للفرقة بينهما وفيما يلي المسلمات والافتراضات الأساسية التي اعتمد عليها "سبيلبرجر" في بناء نظريته عن القلق كسمة وكحالة.

¹ - نفس المرجع السابق، ص 160.



شكل رقم (1): يمثل نظرية حالة وسمة القلق كما يرى سبيلبرجر

أولاً: إن حدوث مثير خارجي أو داخلي يدركه الفرد من خلال ميكانيزمات الإدراك والتوصيل الحسي على أنه مهدد له يؤدي إلى حدوث ردود فعل من حالة القلق، وإن ارتفاع درجة حالة القلق هذا يمثل نوعاً الخبرة غير السارة.

ثانياً: إن زيادة درجة إدراك المثير كمهدد يؤدي إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق.

ثالثاً: إن زيادة فترة إدراك الشخص للمثير كمهدد، يؤدي إلى زيادة مدة رد فعل حالة القلق.

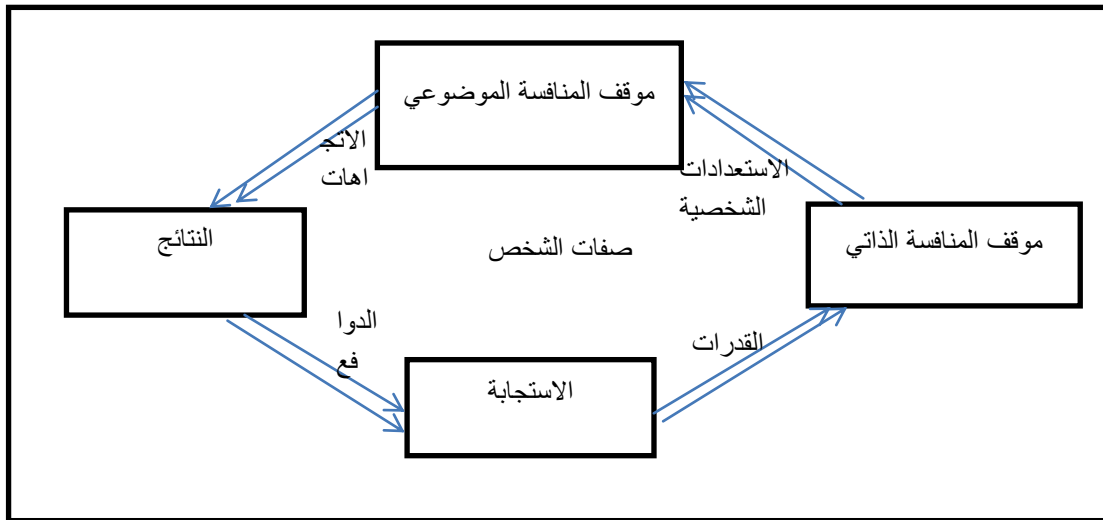
رابعاً: إن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها استجاباً المرتفعة الشدة من حالة القلق ذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفضة، هذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعتبر مصدراً أشد تأثيراً على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً.

خامسا: إن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير والحافز وقد تظهر هذه المستويات المرتفعة مباشرة في سلوك الفرد أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختزالها في الخبرات السابقة للفرد.

سادسا: إن تكرار مواجهة الفرد لمواقف التوتر (المواقف المضاغطة) قد تحدث تطور ميكانيزمات دفاعية نفسية معينة تؤدي إلى إنقاص أو خفض حالة القلق¹.

2-3: مكونات عملية المنافسة:

يوضح "مارتنز" في الشكل التالي أن هناك أربع مكونات تفسر المنافسة كعملية اجتماعية.



شكل رقم (2) يمثل عملية المناقشة كما يرى "مارتنز" المنافسة كعملية اجتماعية²

2-3-1: موقف المنافسة الموضوعي:

يعني جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة وتتضمن نوع الوجبات المطلوبة ومستوى المنافس والقواعد والشروط الخاصة بالأداء، بإيجاز يمكن أن يطلق على هذا

¹ - أسامة كامل راتب: نفس المرجع السابق، ص 18 - 19.

² - أسامة كامل الراتب: نفس المرجع السابق، ص 172.

الجانب متطلبات الهدف المطلوب وانجازه وتجدر الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المطلوب إنجازه في عملية المنافسة تتحدد إلى درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ماذا يجدر أن يفعل الفرد لينجز الهدف على النحو مرضٍ وفقا لمستويات محددة، ومثال ذلك الفوز على المنافس وتسجيل مستوى رقمي معين أو نتبع معدل التقدم لمستوى أداء الفرد في ضوء خبرة أداء السابقة، ونظرا لأن موقف المنافسة الموضوعي يتحدد من خلال المتطلبات السيئة للفرد فإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر عديدة تعتبر نوعا ما من التهديد بالنسبة للفرد وخاصة أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحالة القلق في المنافسة أظهرت وجود مصدرين هما: الخوف من الفشل، الخوف من الضرر البدني¹.

بالرغم من أن "سيلبرجر" 1972 توصل إلى أن المصدر الأول الخاص بالخوف من الفشل هو الأكثر تهديدا، فإن البراهين والأدلة التي تعضد ذلك في المنافسة الرياضية، والتي منها على سبيل مثال: طبيعة وواجبات المنافسة والظروف المحيطة التي يؤدي فيها الفرد المنافسة، إضافة إلى ذلك مستوى قدرات الرياضي ومستوى المنافسة وكذلك نوع وكمية المكافآت المرتبطة بالاشتراك في المنافسة.... الخ.

2-3-2: موقف المنافسة الذاتي:

يعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته، وقدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة، ويبدو أن أغلب الدراسات التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تثبت افتراضا هاما مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من تباين أو اختلاف الأفراد وهذا افتراض بجانبه الصواب، حيث أن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد في مواقف المنافسة، هو محاولة

¹ - محمد حسن علاوي: التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة. 2002. ص. 49.

التعرف على الفروق بينهم، من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة، أي التعرف على الجانب الذاتي لمواقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الأفراد.

هذا بالرغم من أهمية ذلك فإنه من الصعوبة إمكانية التحقق منه أو قياس بشكل مباشر، وإنما يمكن أن نستدل من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى. وفي هذا السياق نعتبر معرفتنا بمستوى نسبة قلق المنافسة لدى الأفراد أحد المؤشرات المفيدة لأنه يوضح هل الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شيء مهدد بالنسبة له.¹

2-3-3: الاستجابة:

تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

— الاستجابة السلوكية: الأداء الجيد.

— الاستجابة الفيزيولوجية: زيادة تعرف كف اليد.

— الاستجابة النفسية: زيادة قلق الحالة.

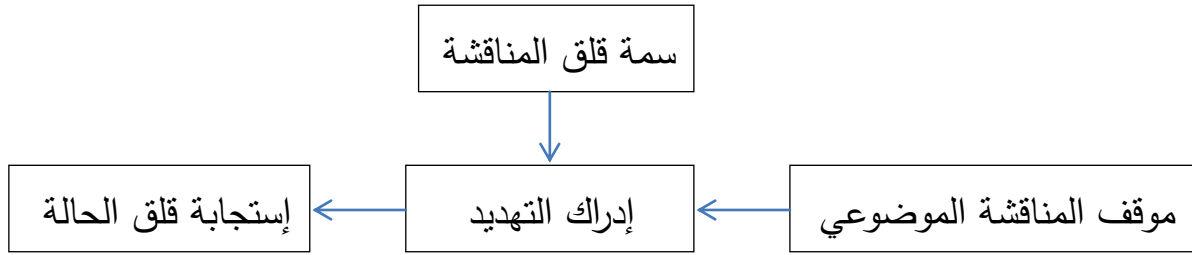
2-3-4: النتائج:

تقيم نتائج المنافسة غالبا في ضوء محكين أساسيين هما: النجاح والفشل، ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر إلى الفشل إلى أنه نتيجة سلبية، هذا ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها الفرد ما من خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدا يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك في المنافسة التالية، إضافة إلى أنها تعكس إلى حد كبير طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة.

وتجدر الإشارة إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج المفتوح لعملية المنافسة عند دراسة قلق المنافسة، حيث ينضر إلى سمة القلق المنافسة كمتغير وسطي للشخصية يؤثر على نحو مباشر في إدراك الفرد للتهديد الذي يؤثر بدوره في استجابة حالة القلق نحو موقف المنافسة

¹ — أسامة كامل راتب: نفس المرجع السابق. ص. 161.

الموضوعي كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (3) يوضع سمة قلق المنافسة كوسيط بين المثيرات.¹

4-2: مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوي أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فإن الآخر يخفق في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة في أثناء المنافسة حسب "BECK 1996" صنف الأحداث المسببة للانهايار إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسمية الجسدية، فالحالات الأكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور.²

لهذا اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل السببية للقلق لدى الرياضيين وجاءت النتائج أن هناك أربع عناصر أساسية لحدوث القلق:

أ-الخوف من الفشل

ب-الخوف من عدم الكفاية

ج-فقدان السيطرة

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط8، 1992، ص126

² 1-BAKKER F.C.ET.ciol:psychologie et pratique sportive .vigot.paris.p.108

2. أسامة كامل راتب: نفس المرجع السابق. ص 278

د-الأعراض الجسمية والفيزيولوجية

2-4-1: الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكبر لأهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة...الخ، والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من الخوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته، ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثلا:

. هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي

. ماذا يقول الآخرون عند نهاية هذه المباراة

. أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي

. إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة

. حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل

لقد توصل الباحثون إلى دافعين أساسيين للنجاح و التفوق هما:

دافع الخوف من الفشل، ودافع الرغبة في النجاح، والأشخاص الذين يسعون إلى التفوق ويبدلون على نحو جيد نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغضا بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب. أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق، رغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم.

و لاشك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز، وهناك فرق بينهما. كذلك الحال بالنسبة للرياضي الفريق

مثل كرة القدم حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي ولا يبادرون إلى استخدام الأسلوب الهجومي. وهذا يعتبر الخوف البدائي وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعاً . و يحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسمي مثل: المصارعة والملاكمة أي أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضي يزداد تبعاً لارتفاع احتمال حدوث الإصابة.

2-4-2: الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة. ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر قصوراً أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه. لقد وضح رياضيون كثيرون الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

- عدم القدرة على التركيز
- عدم القدرة على التعبئة النفسية
- عدم الرغبة في الأداء
- فقدان الكفاية البدنية
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة
- فقدان السيطرة على التأثير

2-4-3: فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق عند الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وبما أن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافس. ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل: مكان انعقاد المنافسة الأدوات والأجهزة الحلة المناخية...الخ.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على كل من المواقف، وتقليل من فرص زيادة القلق. فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي أن يتدرب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسات أو الأماكن المماثلة لها. فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعا لنوع الرياضة ومن ذلك أن المنافسات التي تعتمد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ، المحيط بالملعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة، التيارات الهوائية...الخ. بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة...الخ. وإذا كان متوقعا أن يواجه الرياضي جمهورا يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي أن يتدرب تحت ظروف ملائمة مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل المصدر المتشئت وزيادة القلق

2-4-4: الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية:¹

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض

¹ نفس المرجع السابق، ص 279 . 280

اضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحة اليد، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات...الخ.

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

2-5: أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التي سبق الإشارة إليهما وخلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء من ذلك على سبيل المثال:

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق، فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب بالمنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح وتزداد أخطاؤه. فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشرا لزيادة درجة القلق.

- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين ومواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة، درجة القلق.

- يعتبر عدم الالتزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لإرتفاع مستوى القلق.

- ممكن أن يكون ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية فمثلا: اللاعب الذي نحدث له إصابة أثناء الممارسة أو من خلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك

لسبب ارتفاع القلق وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة، وإنه يريد الاشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.¹

2-5-1: التعرف على نوع القلق (جسمي، معرفي) المميز للرياضي:

تشير الدلائل أن هناك نوعين شائعين من القلق تحدث لدى الرياضيين هما القلق الجسمي والقلق المعرفي، أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي فهي: اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس.... الخ.

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي ويؤدي ذلك عادة إلى نقص التركيز والانتباه.

قد يظهر هذان النوعان من القلق لدى الرياضي ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعاً من الآخر، ورغم ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

ولا شك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب المناسب للتعامل معهما، ففي حالة القلق الجسمي بفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم وخاصة الأكثر توتراً في عمل نشاط معين ومن ذلك على سبيل المثال مزاوله بعض الأنشطة البدنية الحقيقية أو استخدام تدريبات الاسترخاء أو التدليك نظراً لدوره لبناء في تبسيط وتحسين عمل الدورة الدموية.

أما في حالة للقلق المعرفي فإنه بفضل إتاحة الفرصة للرياضي في ممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني.²

¹ - قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، مطابع التعليم والعالبي بغداد، ص 126.

² - نفس المرجع السابق: ص 130.

2-5-2: التعرف على مستوى القلق الملائم الرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟

إن توجيه انفعالات الرياضي تتوقف على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة شخصية الرياضي

- طبيعة الموقف.

قد يفسر البعض زيادة درجة القلق الرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافسة أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة، وأن ذلك الإهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداده النفسي والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق المشار إليه هل هو من النوع الميسر للأداء أم أنه من شخصية الرياضي وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي .

وعلى ضوء ما تم الإشارة إليه لزم علينا تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى نضمن له تحقيق أداء أفضل.

إن من الأهمية إدراك المدرب أن القلق هو الذي يؤثر على الأداء لكن الذي يؤثر حقا طريقة استجابة الرياضي للانفعاله جراء القلق وإن المفهوم السائد في الوسط الرياضي، ولدى العديد من المدربين هو أن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه إذ في الحقيقة ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتأثيرا قبل المنافسة.

في هذا المعنى السابق يشير كايوس "أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين، إلا أنه يمكن الاستفادة من حالة قلق المنافسة لديهم باعتبارها مصدر للاستثارة وتهيئة الطاقة النفسية. وقد لاحظ من خلال عمله لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة بينما يضعف مستوى أدائهم عندما يفقدون مثل هذه الحاجة.

الأمر الذي يفيد هنا إذا كان الرياضي قد اعتبر القلق جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه فلما نع من الإبقاء عليه في مواقف المنافسة الرياضية فذلك أفضل من أن يطالب من الرياضي ان يتجاهل الشعور بانفعالات أخرى بديلة. كما استطرد "كاپوس 1980 في التذكير بأن هناك الرياضيين من المتزنين من استطاعوا أن يحققوا أفضل انجازاتهم رغما عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة كالعداء الرياضي لأي شخص قبل المنافسة يصاب بالغثيان والدوران والقيء، هذه المظاهر لحالة القلق التي تعتبر جزءا طبيعيا من عملية استعداداته النفسي الخاص لهذه المنافسة ويعتبر "كاپوس" أن غياب مثل هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة يعتبر مؤشرا سلبيا للاستعداد النفسي لهذا الرياضي. و المعنى المستفاد من ذلك هو التأكد على أن الحالة الانفعالية للرياضي وخاصة قبل المنافسة تتميز بالخصوصية والفردية على حد كبير وأن الشيء الأهم دائما هو أن يتكيف مع حالته الانفعالية.

ومن بين المفاهيم السائدة كذلك لدى بعض المدربين هو أن الإشارة الدافعية العالية قبل المنافسة تؤدي إلى تحسين مستوى أداء الرياضي، وما هو إلا مفهوم خاطئ. حيث أن التشجيع الرياضي بشكل متواصل بسبب أهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الانجازات وتكرار الحديث عن الصواب والعقاب الذي سيعقب المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي.

لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي الإعداد النفسي للرياضيين والإلمام بطبيعة التأثيرات المحتملة لمستويات الاستثارة والقلق على الأداء في ضوء مراعات الفروق الفردية ويتضح مما سبق أن أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين¹

¹ - أسامة كامل راتب: نفس المرجع السابق، ص 200-204.

2-6- قياس القلق لدى الرياضيين :

يلعب القلق دورا هاما لدى الرياضيين قد يكون للقلق قوة دافعية إيجابية ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق ميسر) وله تأثير إيجابي على تأثير الفرد الرياضي حيث يدفعه لبذل المزيد من الجهد وتهيئة قواه مما يؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب بقدراته وبالتالي تحسين نتائجه ويتضح بصورة جلية في مردوده ومن جهة أخرى قد يكون للقلق دافعية سلبية ويسمى (القلق المعوق) إذ يصبح دوره سلبي أكثر مما هو إيجابي. ويعمل بالتالي على إعاقة اللاعب وهذا ما يؤدي إلى التقليل من ثقته وقدراته ومستواه.¹

هناك بعض المقاييس الشائعة لقياس القلق المستخدمة في البحث العلمي منها على سبيل المثال مقياس تايلور للقلق الظاهري لقياس القلق لدى الرياضيين و(قد ترجمه إلى العربية أحمد عزت ومحمد أحمد علي)، ومقياس كاستل للقلق واختبار شارلز سيبيلرجر وريتشارد جورشوش، وروبر لوشن المسمى باختبار حالة سمة القلق التنافسية. وصمم " روبنز مارتنيز " اختبار يقيس سمة القلق في المجال الرياضي منها دراسة ماجد محمد إسماعيل (الجباز) ودراسة حسن علي زايد (ألعاب القوى) دراسة خالد إبراهيم (كرة السلة) دراسة كريمة أحمد عبده (السباحة)، دراسة حلمي الجمل (المصارعة).

¹ - محمد حسن علاوي : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، 1994، ص 256.

2-7 - دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين :

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

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

- يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى لمعرفة أسباب هذا الخوف. وقد يتطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشأ منهم، كما يمكن أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ليعرفهم أن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة ذاتها، و من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معيق للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

- يجب على المدرب أن يعد اللاعبين إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة ومن ذلك على سبيل المثال :

* استخدام التدريب الذي يشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي ينتابهم في المباراة.

* يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة في إعداد نفسي متقارب.

* نظرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي يسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة و على سبيل المثال :

❖ ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة.

❖ معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

❖ استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.

- يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين حيث ان ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.

- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة ويتحكم في انفعالاته وأن لا يظهر الخوف والقلق حيث أنه إذا انتقل القلق والخوف من المدرب إلى الرياضي سيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.

- يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام بعض الإجراءات التي تساهم في نقص مستوى القلق لدى الرياضيين ومثل ذلك :

❖ أداء التدريبات الاسترخائية.

❖ ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة أو خبرات الأداء الإيجابية السابقة.

❖ التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء.

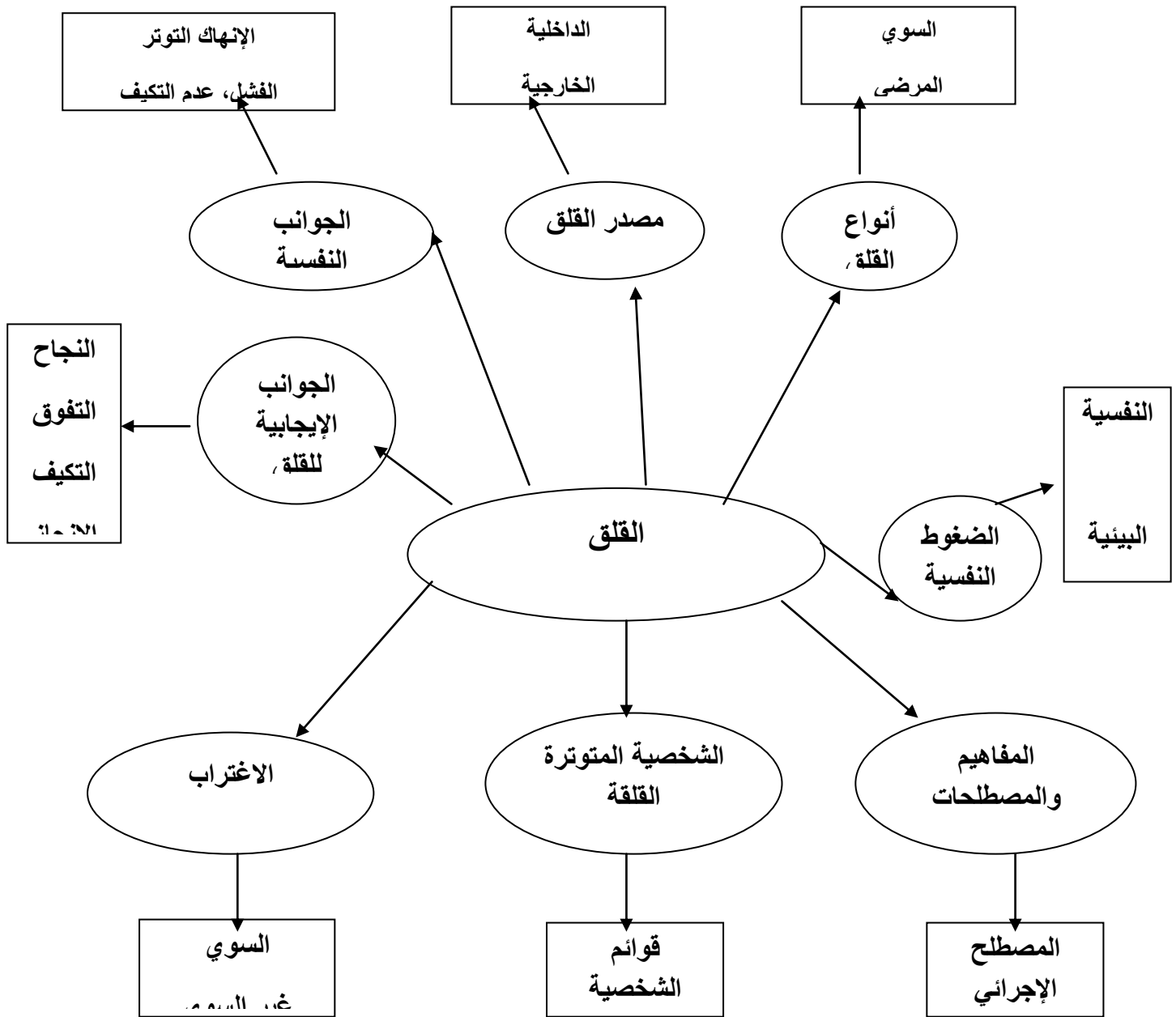
❖ وكذلك التي تعزز إدراك الرياضي لذاته.¹

¹ - محمود عزت كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين. دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1995، ص 126 - 128.

2-8 - الخريطة المعرفية للقلق :

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته.

ويمكن تصوره من خلال الخريطة المعرفية الآتية :¹



شكل رقم (4) يمثل الخريطة المعرفية للقلق.

¹ - فاروق السيد عثمان :

10-1 - الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية :

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ويرى البعض أن الرياضة لا تعيش منافية، إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تتطوي على أي معنى، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى المنافسة الرياضية. في ضوء هذا المفهوم لا تكون المنافسة الرياضية إلا اختبار نتائج عمليات التدريب. و ينبغي لنا أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، ولكن أيضا على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم بنصيب وافر للتأثير على تنمية تطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية.

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا مع الدوافع الاجتماعية، كرفع شأن فريق أو سمعة النادي إذ ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسات الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية.

ترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها وشدتها، ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهول القوي الذي يبذله الفرد أثناء المنافسات الرياضية، وما يرتبط به من نشاط الجهاز الدوري التنفسي والتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات تسهم في تقوية الأعصاب وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم. ومن ناحية أخرى فإن المنافسات مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتعددة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الواحدة.

تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل : الإدراك والانتباه، وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن، لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة وبصورة واضحة مثل ما يظهره النشاط الرياضي خاصة في المنافسات الرياضية سواء الفردية أو الجماعية. ونادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة مما يحضى بكثير من الثناء، التشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية مثل : الفوز والنجاح في المنافسة.

تتميز المنافسات الرياضية أثناء حدوثها بحضور جمهور غفير من المشاهدين ويظهر على الفرد الرياضي اختلافا واضحا فتراه يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم، ويختلف أثر المشاهدين على الفرد الرياضي طبقا للخصائص والسمات النفسية المميزة للفرد، وطبقا لبعض العوامل الأخرى، فبالإضافة إلى ذلك فإن الكثير من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور الكثير من الاعتبار، ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبئ ثقيل على الفرد الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح كابته معروفة، وتحديد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض. فيه من يرى أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين. وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسة خصوم له كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها كثير من المعاناة عندما لا يرون في الرياضة سوى التسابق الجنوني لتسجيل أرقام التفوق الرياضي ويتناسون ان الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع وليس طبيعة الحال هدفه الوحيد قد يكون المتنافس الرياضي بعض الجوانب الضارة حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عن اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين أو حينما يحدث بين المتنافسين يختلفون اختلافا كبيرا

بقدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح قاصرا على فريق معين أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني وإلى صراع.

نحن نرى الطابع التنافسي الذي تتميز به الرياضة إذا ما أحسن استغلاله وتم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور عند الفوز،... الخ. فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.¹

¹ - محمد حسن حلاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات، مرجع سابق ص، 156 - 158.

3- خصائص الفئة العمرية

تعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17-20 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وهي مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم التأكيد في هذه الفترة أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعاً آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليتحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والثقافية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.¹

3-1: خصوصيات فئة الأواسط:

3-1-1: النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما: النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي. و المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص: النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض، حيث يكون النمو بالنسبة للوزن 3 كـلـغ في السنة و 29 سنتمتر بالنسبة للطول. و يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي،

¹نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، ط2، 1990، ص48.

وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.¹

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل الزيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفرد في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية تتطلب المزيد من القوة العضلية.²

3-1-2: النمو العقلي:

من الملاحظ في هذه الفترة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي من جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره في اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل مع الأفكار حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة بظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتوجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف من البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها، فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع فيرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية

¹ نفس المرجع السابق، ص 50.

² محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، ط7، 1992، ص 147.

السليمة ودورها في إنشاء الفرد السوي، مع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدام الاستنتاج والاستدلال.¹

3-1-3: النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق إلى حياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة. ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه في اختيار زملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية، ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصحة سوية، كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.²

3-1-4: الصراعات الاجتماعية للمراهق:

3-1-4-1: الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون على أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة، ورأي "Feridenberg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغير يمثل تقدم الآباء في السن، مما يزيد من

¹نوري الحافظ: نفس المرجع السابق، ص 69.

²محي الدين المختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص 33.

مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

3-1-4-2: المراهق والزملاء (الرفاق):

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما:

- العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق والحرية في اختيارها.
- أما الصداقة فهي تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

أ- المراهق والمركز الاجتماعي:

يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتساب موقف إيجابي نحو المهن المفضلة.¹

3-1-5: النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع معنى النمو العام من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتالية التي تشير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزاد عنده زمن الرجوع (Reaction Time) وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.¹

¹ إسلامي الباهي: سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1981، ص 06-07.

3-1-6: النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثتها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم السن تنزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها.

في هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

• الحاجة إلى الخنان:

يعتبر منبع الصحة النفسية للمراهق فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه لذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة.

• النشاط الذاتي:

يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يوليه للممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الرياضي مثل: روح التعاون، الاتصال، وحب الغير، وحرية التعبير عن الآراء.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمال المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة عن الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ص339.

- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا ونصيحتها إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.

- كثرة أحلام اليقظة فيحلم برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.¹

3-2: مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها الفرد في هذه الفئة العمرية.

3-2-1: المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال هذا التطلع يشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيم الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصد لأن يؤكد نفسه بثورته وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

3-2-2: المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، يرجع ذلك إلى التغيرات

¹سلامي الباهي: نفس المرجع السابق، ص06.

الجسمية حين ينمو جسمه وشعوره أن جسده لا يختلف على أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.¹

3-2-3: المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقار لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله، أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا تقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض من سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة

¹ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقة في المد والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص73.

ولهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانًا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية نفسية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.¹

3-2-4: مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزًا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية.

3-2-5: المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أي يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

¹ نفس المرجع السابق، ص 162.

3-2-6: النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن هذه النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الاعتداء بالظرب والشتم والسب على الزملاء.

- الاعتداء بالسرقة.

- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.¹

¹ نفس المرجع السابق، ص 163-165.

خلاصة :

بعد الدراسات والأبحاث والتجارب التي قام بها علماء النفس بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والأجرام السماوية والذي اكتشفناه من خلال هذا الفصل ، ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم ، كما تناقضت و اضطربت آراء العلماء و الفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من مرض القلق النفسي ، ومما لا شك فيه أن القلق يلعب دورا فعالا في خلق استجابة واضطرابات في وظائف الجسم .

التدريب

وطرق تدريب

المداومة

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من اصعب المهن لما يتطلبه من تركيز وخبرة عالية وامكانيات كبيرة، وعلى الكفاءة المهنية الفردية التي يجب ان تتوفر في من اختار مهنة التدريب الرياضي.

فعلى كل مدرب ان يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث الذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الأواسط.

ولوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب عليه ان يلتزم بأخلاقيات المهنة ، وان يكون قدوة يقتدي بها كل لاعب، وذلك من خلال شخصية التي يجب ان تكون قوية ومتصفة بالاتزان ، وله دراية بطرق التدريب الحديثة وكيفية استعمالها ، ومن أجل مسح الغبار عن هذا الموضوع سنتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب ، ولهذا لمعرفة كل ما يؤثر على مهنة التدريب الرياضي ثم سنبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي ، لننتقل إلى طرق تدريب المداومة من خلال عرض طريقة التدريب المستمر و طريقة التدريب المستمر و طريقة التدريب المتقطع و طريقة التدريب الدائري .

1- التدريب

1- 1: مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة، التعليمية والتربوية والتنشئية، واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة¹، وهو ايضا العمليات التي تعتمد على الاسس العلمية والتربوية والتي تهدف الى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق افضل النتائج في الرياضة الممارسة.²

كما يعتبر التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج واهداف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي الى اعلى المستويات الرياضية الممكنة.³

ويعرفه محمد حسن علاوي على ان التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف اساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية او في نوع معين من انواع الرياضة.⁴

كما يعرفه اخر على ان التدريب الرياضي عبارة عن مجموعة القوانين والانظمة الهادفة الى اعداد الفرد للوصول به الى مستوى الانجاز عن طريق الاعداد الكامل لعموم الاجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول الى مستوى لائق حيث يؤكدون على مراعاة حياة

¹ حماد مفتي ابراهيم التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة ط1 دار الفكر العربي القاهرة 1998، ص19 .

² حماد مفتي ابراهيم، نفس المرجع، ص20.

³ ناهد رسن سكر علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الثقافة، عمان، الاردن، 2002، ص9.

⁴ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص17

الرياضي وصحته الجسدية العامة كما ستحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية النتائج لدى الفرد.¹

1-2: خصائص التدريب الرياضي:

لقد اصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة العلمية والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف الى الوصول باللاعب الى الاداء الرياضي الجيد من خلال اعداده اعدادا متكاملة لذلك يجب على كل مدرب ان يكون ملما بخصائص التدريب الرياضي، واهم ما يمكن ان يعرفه المدرب مايلي:

1-2-1: التدريب الرياضي عملية تعتمد على الاسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة احدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف اساسا الى اكتساب ، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة ،وتعليم اتقان المهارات الحركية الرياضية، والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة الى اكساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

اما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف اساسا الى تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجات الضرورية والاساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، ولارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الجماعة بالاضافة الى تربية، وتطوير السمات الارادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم.²

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته تنظيم القواعد التربوية وتميز جميع الظواهر الاساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه

¹ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1 دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان الاردن 1997، ص78

² مهدي حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2005، ص20.

التربويين المدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب، واثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها.¹

1-2-2: التدريب الرياضي مبني على الاسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والاربعينيات، تلعب دورا اساسيا في وصول الفرد الى اعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان امرا مستبعدا، فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الانسانية، والطب الرياضي والميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي.²

1-2-2-1: الاسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث

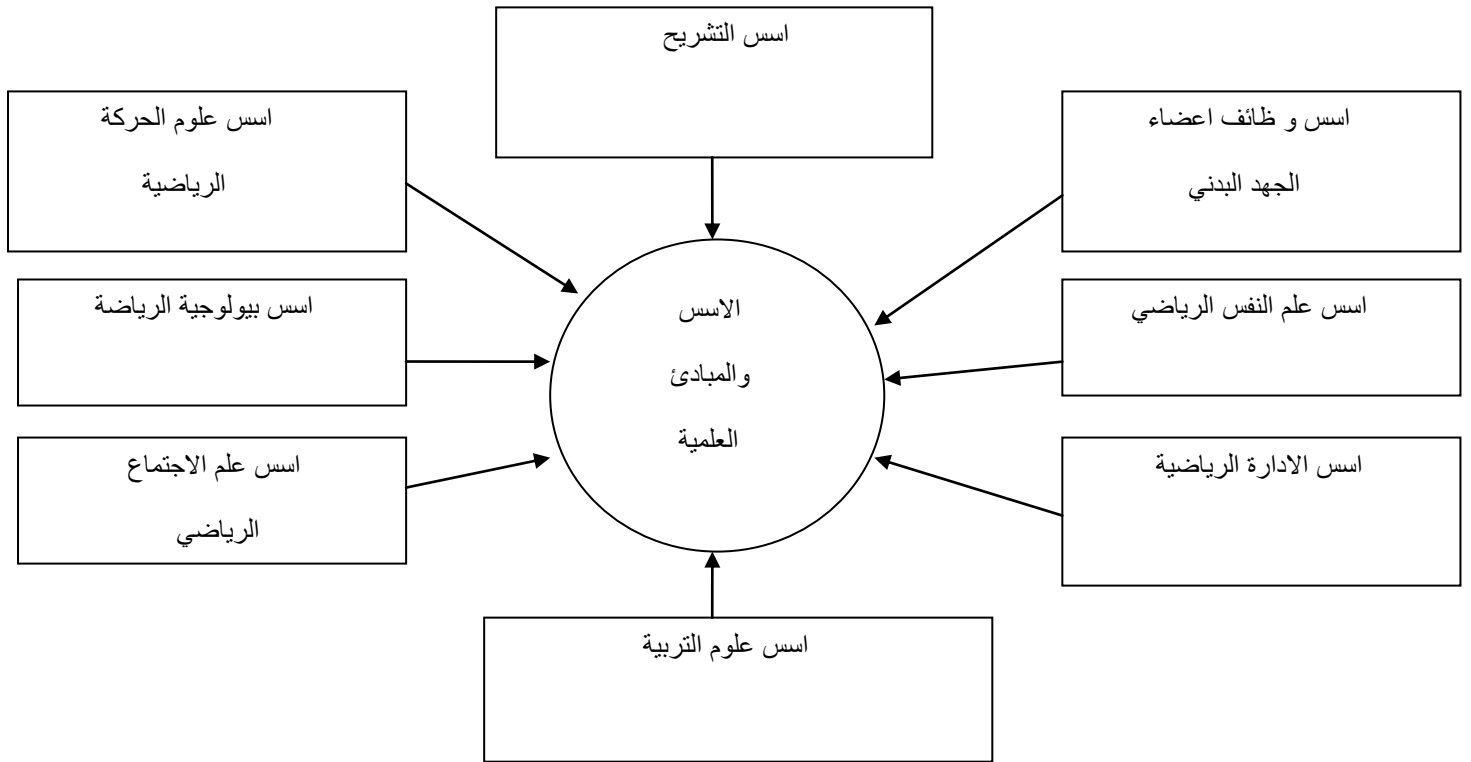
تتمثل في:³

- علم التشريح
- وظائف اعضاء الجهد البدني
- بيولوجية الرياضية
- علوم الحركة الرياضية
- علم النفس الرياضي
- علوم التربية
- علم الاجتماع الرياضي الادارة الرياضية

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص19.

² نفس المرجع، ص21.

³ أحمد مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص21



الشكل رقم (5) : يمثل الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

1-2-3: التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من خلال الفعالية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من ان هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي بإمكانها التأثير في شخصية اللاعب وتربيته تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق اعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وامكانياته، الا ان هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح الا اذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي إذ ان عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي.¹

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية، والتي يقودها من خلال تنفيذ واجباته وجوانب اشكال التدريب، والعمل على تربية

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص22.

اللاعب بالاعتماد على علم النفس، والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال ارشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.¹

1-2-4: التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية اي ليست عملية موسمية ولا تشغل فترة معينة او موسما معيناً تنقضي وتزول، وهذا يعني ان الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب الاستمرارية في عملية النظام في التدريب الرياضي طوال اشهر السنة كلها فمن الخطأ ان يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية ويركن الى الراحة التامة اذ ان ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الامر البدء من جديد لمحاولة تنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

1-3-3: الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن اعداد اللاعب الرياضي اعدادا شاملا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح به قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعى في اعداده اربعة جوانب اساسية وهي:

1-3-1: الاعداد البدني:

يهدف الاعداد البدني الى اكساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصص.

¹ حسين السيد أبو عبده : الإتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب كرة القدم ، ط1، مطبعة الإشعار الفنية ، الإسكندرية ، مصر، 2001، ص28.

1-3-2: الاعداد المهاري:

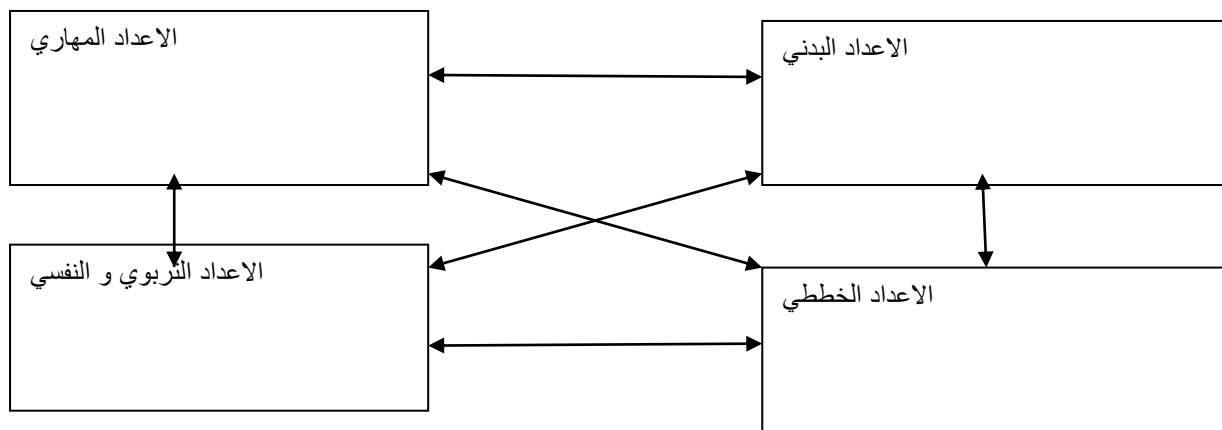
يهدف الاعداد المهاري الى اكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة اتقانها وتثبيتها واستخدامها بفعالية.

1-3-3: الاعداد الخططي:

يهدف الاعداد الخططي الى تعليم اَكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة اتقانها وتثبيتها واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1-3-4: الاعداد التربوي والنفسي:

يهدف الاعداد التربوي والنفسي الى اكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها ، وكذلك توجيهه، وارشاده ، ورعايته بصورة تسهم في اظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية ،بالإضافة الى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبنية البدنية الجيدة



الشكل رقم (6): يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي¹

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص26.

1-4: أهداف التدريب في رياضة كرة القدم:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية، والاجتماعية.

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثية (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، وهما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي ، فالأول يهدف الى اكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل) المهارية الخططية والمعفية، او الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الاول ايدولوجية المجتمع ، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا واراديا ،يهتم بتحسين التدوق، والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والادارية الحميدة والروح الرياضية، والمثابرة وضبط النفس والشجاعة.¹

كما يهدف التدريب الرياضي الى الوصول باللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة ، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية والوظيفية المهارية والخططية والنفسية ، والذهنية ، والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الاداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.²

بالإضافة الى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الانسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعادل ، وبذل الجهد ، فهو يعد دائما عاملا من العوامل في تحقيق تقدمه الاجتماعي.

¹ أمر الله الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار النشر للمعارف، إسكندرية، 1998، ص12.

² أحمد مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص24.

واخيرا يمكن القول ان التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم هو الاعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق اعلى المستويات الرياضية بالأداء المتكامل.¹

1-5: واجبات التدريب الرياضي في كرة القدم:

ان واجبات التدريب حددها ادقار وآخرون في الواجبات التربوية ، والواجبات التعليمية فمن اهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب الى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من التسامح والتواضع وضبط النفس والخلق الرياضي.²

وفي هذا النطاق يشير الباحثان كاكافي وهو رسكي ان من اهم (الواجبات التربوية) التي يحاول المدرب تحقيقها وهو تطوير الخصائص والصفات الارادية التي تؤثر في سير المباريات ، ونتائجها كالمثابرة والتصميم، والطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار وتربية اللاعبين على تجنب الانانية والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم والوسط الاجتماعي.³

اما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب الرياضي تحقيقها فتتلخص في عملية الاعداد البدني، وهنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وكذلك الاعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الاساسية بالإضافة الى الاعداد الخططي اين يحاول المدرب تعليم اللعب الفردي والجماعية وفق امكانيات الحقيقية لي لاعبين.

1-6: التدريب الرياضي الحديث:

اصبح التدريب الرياضي يمثل دورا هاما في المجتمعات المعاصرة ، اذ يسعى الى احدث تغييرات في انماط سلوك الفرد واعطائه الفرصة الكاملة لتأدية واجباته بأعلى مستوى

¹ AKramov : idem,p123.

² Edgard Thill romondose cama : Manuel de l'education sporttif, «édition Vigot,paris,1989.p29.

³ Matveiv : la base de l'entrainement ,ED,vigot,paris, 1987,p29.

من الكفاءة ،فهو يعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية ، ويشير حنفي مختار الى ان التدريب الرياضي الحديث عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية سليمة ، وتعمل على الوصول باللاعبين الى التكامل في الاداء الرياضي في كرة القدم وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من العملية التدريبية وهو الفوز في المباريات.¹

ويتطلب تحقيق هذا الهدف لان يقوم المدرب بتحقيق وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية والارادية في اطار موحد للوصول بهم الى اعلى المستويات من الاداء الرياضي خاصة اثناء المباريات.²

ويرى محمد توفيق الوليلي ان التدريب الرياضي عملية مخططة على اسس علمية تعمل على وصول باللاعبين الى اعلى المستويات الممكنة من الاداء الرياضي ، ثم يعقب ذلك من ارتفاع مستوى الاداء للفريق ككل من النواحي البدنية المهارية والخطية والذهنية والخبرات.

بينما يذكر مفتي ابراهيم ان التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التربوية والتعليمية والتي تهدف الى قيادة واعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق افضل النتائج في الرياضة الممارسة.³

التدريب الرياضي الحديث يعمل على اعداد لعب كرة القدم لمتطلبات اللعب خلا المبراة مع الحرص على عدم تقديم اللاعب وتحريره في اتخاذ قرارات البناء ، وإعطائه فرص التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهاريا وحركيا، والمبني على فهم المشكلة ومحاولة حلها وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذي يشكله وبأسلوب منظم.⁴

لذا يمكننا القول أن أسس نجاح التدريب الرياضي يرجع إلى اعتماده على أسس العلمية في مختلف برامج التعليم والتدريب.

¹ حنفي مختار: الأسس العلمية في التدريب في كرة القدم، ص45.

² Matveiv j.p : Aspes Fondamentaux De l'entraînement, ED, vigot ,paris, 1983,p73

³ مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي ، لبنان، 1984، ص56.

⁴ ابراهيم شعلان، عمرو أبو المجد : أسس بناء فرق كرة القدم ،المكتبة الشاملة ، بيروت ،لبنان، 1991، ص23.

2- طرق التدريب:

تعريف : ويقصد بطريقة التدريب هي الوسائل والخطوات المقننة واللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي وهناك العديد من طرق التدريب التي تستخدم في المجال الرياضي والتي تتنوع طبقا للهدف من الوحدة التدريبية ويمكننا التعرف على كل طريقة وذلك من خلال مكونات الحمل التدريبي (شدة الحمل، حجم الحمل ، كثافة الحمل)¹.

2-1: طريقة التدريب المستمر:

وهي ضمن الطرق ذات المدة، والتي تستخدم لتدريب التحمل العام(أو التحمل الدوراني) وتسهم أيضا إلى درجة معينة في تطوير التحمل الخاص ، وتؤثر هذه الطريقة على فزيولوجية الجسم حيث تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوراني والجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على نقل كمية أكبر من الأوكسيجين والغذاء اللازم للاستمرار في بذل الجهد كما تسمح هذه الطريقة من الناحية النفسية في ترقية السمات الارادية وتحمل ضغط الجهد المتواصل والمطول².

2-1-1: العوامل المحددة للاداء :

العوامل المحدودة لقدرة الاداء الهوائي هي:

- تطوير قاعدة النظام الدوراني.
- حجم الدم الذي يجب أن يكون متوسط الأهمية لضمان نقل الاوكسيجين وعمل الوتن
- وبشكل عقلائي احتراق الأحماض الأمينية واقتصاد احتياطات الجليكوجين والألياف البطيئة ينجم عنها:

* لا تنتج الى القليل لتعويض احتياط الجليكوجين .

* ملاحظة الارتفاع الحساس في النشاط الانزيمي (انحلال الاحماض الامنية داخل

الميتكوندري).

¹ لمجد محمد السديري ،مذكرة في علم التدريب الرياضي 2008،2009 ،ص39.

² بسطوبي أحمد ، نظريات التدريب الرياضي ،دار الفطر العربي ، القاهرة 1999 ن ص 272

هذا النوع يكون مناسب لمسافات الطويلة المدى (مداومة طويلة المدى) مثل المراتون سباقات 100 كلم أو جهود أخرى مشابهة.

أثناء ممارسة تدريب التحمل باتباع الطريقة المستمرة (كثيفة) يجب ان نتذكر أن :
- سباقات التحمل في منطقة العتبة الهوائية لا يمكن أن تمارس إلا أثناء مدة محددة من 45 إلى 60 دقيقة كحد أقصى عند المحترفين، و 15 إلى 30 دقيقة عند الرياضيين لأنه يحدث تعب سريع بخصوص احتياط الجليكوجين.

- تدريب ذو شدة معينة لا يجب أن يمارس أكثر من مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع من أجل توفير فاصل كاف لتجديد الجليكوجين (متعب عمليا) في مرحلة الراحة.
إذا كان تدريب سباقات طويلة المدى مرهقة لمدة طويلة (1 إلى 2 ساعة) يجب أن تكون منطقة العتبة الهوائية محيطة لتركيز حمض اللاكتيك بحوالي 2 ميلي مول اللتر في الدم مع التردد القلبي المقدّر ب 160 نبضة في الدقيقة ، وهذا الشكل يؤهل بشكل واسع من أجل تحسين معايير الجهاز الدوراني ، كما تركز على حمولة نفسية قصوى وفي نشاط الألعاب الرياضية خاصة عند عداء السرعة (sprinter) فإنه يثير الكراهية بدل السرور.¹

2-1-2: أثر الطريقة المستمرة :

أ- فيزيولوجيا:

- تنظيم الجهاز الدوراني
- رفع كثافة الشعيرات الدموية
- تحسين الحجم الأقصى للأوكسجين.

ب- الآثار البدنية:

- تحمل القاعدي
- تحمل القوة

¹ Weineck jurgen : Manuel de l'entrainement sportif ,édition vigot ,1997 page 126.

ج- الآثار السيسكوبيداغوجية:¹

- تقوية الحجم
- التصلب
- القساوة

2-1-3: محتوى الطريقة المستمرة:

تحتوي على تمارين الطريقة المستمرة (جري ، سباحة أو دراجة) يركز على قطع مسافات مهمة والمدعوة دائما مسافة المراتون ، نجري أو نسبح دون توقف ، وهذا يسمح بالتطور الجيد للتحمل الهوائي ويكون مضمون من أجل تحضير الميدان الفزيولوجي لكل رياضي في بداية المرحلة لكن ما نلاحظه أن هذه الطريقة رغم ايجابياتها فإنها تحمل في غشونها نوع من الغموض ألا وهو:

- مستوى تراكم حمض اللاكتيك يكون كبيرا
- تشير نوعا من الكراهية بدلا من السرور
- الاشارة إلى الملل وذلك غياب فترات الراحة، حيث أن الطريقة المستمرة (التواصل) حيث مدتها تكون طويلة جدا (ساعات) وحجم العمل يكون مرتفع جدا، كما تؤدي إلى التصلب والقساوة².

2-2: التدريب الفتري:

تعريف : بدأت هذه الطريقة في رياضة ألعاب القوى ونظر للفوائد الجمة التي تؤديها فأصبحت تستخدم في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لتنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة كتحمل القوة وتحمل السرعة وكذا القوة المميزة بالسرعة ويتميز التدريب الفتري بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ومصطلح التدريب الفتري جاء

¹ George cazorla : textes de terrain pour evaluer l'aptitude aérobie et utilisation de leurs résultats dans l'entraînement , faculté des sciences du sport et de l'éducation physique , université victor segalen bordeaux 2 2001, page 20

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، القاهرة، ط3 ، 1999، ص35.

نسبة إلى فترات الراحة البينية بين كل تمرين وتمارين موالى، وتنقسم هذه الطريقة إلى قسمين: التدريب الفتري منخفض الشدة والتدريب الفتري مرتفع الشدة يهدف الأول إلى تنمية صفات التحمل العام ، التحمل الخاص وتحمل القوة ، إلى جانب تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب.

بالإضافة إلى زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين كما يؤدي إلى زيادة قدرة الجسم على التكيف مع الجهد البدني مما يؤدي إلى تأخير ظهور التعب ، أما التدريب الفتري مرتفع الشدة فيتميز بحجم صغير وشدة عالية¹

كما تعد طريقة التدريب الفتري من الطرق الرئيسية المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى القدرة النهائية وتتميز بأنها عملية تبادل منظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة ، ويراعي في حالة استخدام هذه الطريقة تقنية فترات الراحة البينية المستخدمة بحيث تتناسب وامكانيات وقدرات الأفراد الممارسين ، وتشير المصادر الحديثة في علم الرياضة إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن استخدامه للتعرف على حدود الراحة غير الكاملة ، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد.²

ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة ، والهدف من مدة الراحة هنا هو الاستفادة من كمية الدم المدفوعة عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الأوكسوجيني الناتج عن التدريب.

وقد أوضح (البساطي) أن التدريب الفتري يستخدم في أكثر الفعاليات الرياضية بصورة عامة ، إذ يؤثر في القدرة اللاهوائية والهوائية لذلك يعتمد هذا النوع من التدريب على نظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة ، فضلا عن نظامي حامض اللاكتيك والأكسجين يسهم كثيرا في احداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في الأنشطة الرياضية جميعها.³

¹ بسطوسي أحمد: نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 1999، ص272.

² عثمان محمد: موسوعة ألعاب القوى، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت ، ط1، 1990، ص54.

³ Williams, MH thompson : j effect of vovient dosges of omphefamine up on Endurans P.S Ount 1973,p14.

ومن الجدير بالذكر فإن طريقة التدريب الفتري تتميز عن بقية الطرق الأخرى بما يلي:
طريقة التدريب الفتري تتميز باستخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء الفردية منها أو الجماعية ، إذ أن استخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات المتقطعة (الفرقية) أفضل من استخدامها في الفعاليات المستمرة.

2- تتميز هذه الطريقة بتأخر ظهور التعب لوقت أكثر كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين.

3- يحتاج اللعب إلى سرعات حرارية أقل.

4- هذا النوع من التدريب يتميز بالراحة غير كاملة.

5- تكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الأداء والتكرار ومدة الراحة ومعدل النبض.¹

وقد اتفق العلماء على تقسيم طريقة التدريب الفتري على حسب الزمن المستخدم في العدو إلى ثلاثة أقسام وهي:

1- التدريب الفتري قصير المدى

2- التدريب الفتري متوسط المدى

3- التدريب الفتري طويل المدى

ويرى عالم التدريب (Harre) أن زمن العمل في التدريب الفتري قصير المدى يكون من (15) ثانية إلى (2) دقيقة ، أما طريقة التدريب الفتري متوسط المدى فقد اقترح له (Harre) زمن قدره (2-8) دقائق وتكرار مسافات العدو وبسرعة متوسطة إلى منخفضة ، أما (Holleman & Hottinguer) اقترحا زمنا قدره من 40 ثانية إلى (2) دقيقة ويرى (Harre) إن طريقة التدريب طويلة المدى تشمل المسافة كلها التي تستغرق وقتا يزيد عن

¹ البقال ، ياسر محمد طه: أثر استخدام التدريبات التكراري و الفتري والمختلط في إنجاز وسرعة إستشفاء مسافات محددة في عدو 100م ، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ص37.

(8) دقائق في حين يرى كل من (Holleman & Hottinguer) أنها المسافات التي تستغرق أكثر من (3) دقائق

2-2-1: التمرينات الفترية :

انطلاقاً من اسمها نفهم أنها تمارين تتخللها فترات راحة في الجري ، وتساهم بسهولة في التخلص من حمض اللاكتيك ومن أجل صيانة النظام الدوراني بفضل الاسترجاع والشدة العالية (85% إلى 95% من السرعة الهوائية القصوى)، وتسمح هذه التمارين بتطوير أو الحصول على القوة الهوائية القصوى وذلك انطلاقاً من حسن اللعب بين الشدة ، المدة ، عدد التكرارات ، وطبيعة الاسترجاع ، شكل التمارين بالطريقة الفترية ، يمكن أن يكون متنوعة في حين نستخلص بالعادة أن التمرينات الفترية الطويلة المتقطعة .

التمارين الفترية المتقطعة تهدف لهدفين:

1: لتطوير التحمل والقدرة الهوائية القصوى ، على حساب الشدة (ما بين 85% إلى 95% من السرعة الهوائية القصوى) ويمكن أيضاً ملاحظة نتائج لها أهمية على فليكوليز لكتيك في مدة يمكن أن تتنوع من (2 إلى 15) دقيقة كلما كانت مدة التمرين قصيرة (2 إلى 5) دقائق كلما كانت الشدة عالية ، والشدة العالية تسمح بأحسن تطوير للقوة الهوائية القصوى لكن تكون بإنتاج حمض اللاكتيك حيث تكون أكثر أو أقل أهمية إذا كان الاسترجاع ساكن (ثابت)، وعندما يكون الاسترجاع طويل (من 2 إلى 5 دقائق) يكون من المستحسن تثبيت النشاط الحديث المعتدل ، على عكس الاسترجاع قصير (1-2 دقيقة) ، ويكون سلسلة نقل الأكسجين قوى مثير بعد التمرين وكلما كانت مدة التمرين طويلة (10-15 دقيقة) كلما كان هناك مزيج من التأثيرات الفزيولوجية المتوهجة بامتياز للتحمل الهوائي ، في هذه الحالة الاسترجاع يمكن أن تكون طويلة أو قصيرة ثابتة أو نشيطة بدون تغيير في تأثير الإستقلاب¹.

¹ Georges kazorla : 2001, op cite . p20-21.

2-3: طريقة التدريب المتقطع:

2-3-1: العمل المتقطع :

يعمل اليوم بشكل تدريجي للوصول الى التناوب في العمل المستمر في حصص التحمل والتمرين المتقطع يقترب إلى الأنشطة التي تعفي اللاعبين من خلال استعمال النشاط الأكثر أهمية ، وإلى يومنا هذا لتفريق حصص الجري في التدريب المتقطع المدربين متعودون على استعمال السرعة الهوائية القصوى (VMA) (كلم/سا) لكل لاعب كسرعة مرجعية هذه الأخيرة هي الأكثر صغرا والقادرة على إثارة الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo2 Max) شدة التمرين تستعمل لتوضيح نسبة السرعة الهوائية (VMA) وتسمح لكل واحد ببذل جهد فردي وهو إذن مشابه لمصطلح الضغوط الفزيولوجية (من جهة نظر داخلية استهلاك طاقي) ومدة العمل يكون مباشرة مترابط مع شدة الجهد ومراحل الاسترجاع تكون مختارة من خلال البرمجة¹

وفي حين يذكر طلحة حسام الدين (1997) أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل (412 واط) لمدة ثلاثة دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام، أما إذا قام بعمل تمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة واحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة وسوف يمكنه ذلك من الإستمرار في أداء التمرين لمدة 24د حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى 15.7ميلي مول ، وعندما تتخفف فترة العمل إلى 10ثا وفترة الراحة إلى 20ثا فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30د قبل الشعور بالإجهاد العام مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى 2ميلي مول².

كما يشير وجدي والفتاح محمد لطفي أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة وكذلك التحمل الخاص، إذا ما

¹ Martin buchheit : le 30-15 intermittent fitness test, connaissance Adultes 2005,p16.

² طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997، ص15.

تكرر التمرين لفترة كافية فهو يعمل أيضا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية وتنظيم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر.

ملاحظة: يمكن أن يكرر التمرين بعد 3 دقائق إجابيه ،يمكن أن يؤدي التمرينات بمسافة مختلفة مع ملاحظة التدرج في فترات الراحة ،ومع إرتفاع شدة الأداء ومسافة الجري الطويل تنمي تحمل السرعة أما المسافات القصيرة (10متر مثلا) تنمي سرعة الإنطلاق.¹

2-3-2: المقارنة بين التدريب القتري والتدريب المتقطع:

التدريب القتري مدته جد طويلة مثلا: 7X7 في نصف الملعب ، المدة من 7 إلى 12د والراحة نشطة من 5 إلى 10دقائق. (dribble passe).

في حين التدريب المتقطع مدته تكون جد قصيرة وكثيفة (ذو شدة عالية) مختلف الأشكال في ما يخص الشدة والمدة ، الاسترجاع ، السلسلة ، الاسترجاع ما بين الأفعال.²

2-3-3: دراسة التأثيرات المختلفة للعمل المتقطع (تناوبي) على التردد القلبي حمض اللاكتيك:

إن الهدف من هذه الدراسة هو المقارنة بين تأثيرات الطرق الأربع للعمل المتقطع الذي يدوم 8 دقائق و (10ثواني جهد متناوب مع 20 ثانية راحة ، يكرر 16 مرة) على التردد القلبي ، وإنتاج حمض اللاكتيك و الارتفاع لدى لاعبي كرة اليد و هذا تبين من خلال (8) لاعبين لكرة اليد عمرهم يتراوح ما بين 13-17 سنة ($6,6 \pm$) طول متوسط 18,5 سنتمتر ($4,6 \pm$)، وزن متوسط 79,81 كغ ($6,6$) شاركوا في (4) تمرينات متناوبة

¹ وجدي مصطفى ، الفاتح محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ،دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002،ص15.
² Michal Ritchard : Condition physique, la méthode d'entraînement intermittent, Référence FIFA coaching 2005,p12.

الطريقة الأولى : الجهد المتقطع الأول المتكون من (8) دقائق intermittent cours (inco) يتركز على جري 10 ثواني بسرعة هوائية قصوى مع راحة ثابتة (ساكنة) تقدر ب 20 ثانية .

الطريقة الثانية : الجهد المتقطع الثاني المتكون من (8) دقائق intermittent sprint (insp) يتركز على جزء 10 ثواني بالسرعة الهوائية القصوى مع راحة ثابتة 20 ثانية ثم 3 ثواني سرعة (sprint) مع راحة ثابتة 27 ثانية

الطريقة الثالثة : جهد متقطع متكون من 8 دقائق (inbo)

(intermittent cours vam bondissement) يتركز على جهد 10 ثواني بسرعة هوائية قصوى مع راحة ثابتة 20 ثانية ثم 10 قفزات مع راحة ثابتة مقدرة ب 20 ثانية .

الطريقة الرابعة : الجهد المتقطع المتكون من (8) دقائق (inch) intermittent charge (charge) يتركز على جري 10 ثواني بسرعة هوائية قصوى مع راحة ثابتة مقدرة ب 20 ثانية .

حيث أن التردد القلبي يكون مسجل أثناء الجهد ، وجزأين من حمض اللاكتيك المنفذة في نهاية الجهد (to) و 3 دقائق بعد نهاية الجهد (T3) واختبارين للارتقاء المنفذة قبل وبعد الجهد، 1

من خلال الإحصائيات المنفذة و بمساعدة تحليل (onova) و النتائج أظهرت اختلافات دالة من أجل الترددات القلبية المتوسطة بين الجانب المتقطع و السرعة المتقطعة .

¹ Grill cometti – thierry jaffiol : etude des effets de différentes séquences de travailla de type (intermittent), center d'expertis de la performance, faculté des sciences sports U.F.R staps diyon, 2009 , p02

2-3-4: التدريب المتقطع كطريقة لتحسين القدرة الهوائية القصوى:

لقد أكد cometti أن الطريقة المتقطعة أو العمل المتقطع هو الأنسب لتحسين القوة الهوائية (PMA) عند لاعبي كرة القدم لأن يستجيب للميزات الخاصة للنشاط.¹ توجد أربع قواعد لبناء العمل المتقطع وهي:

محتوى المقاطع: القوة الهوائية القصوى لكرة القدم يمكن تحديدها بعاملين

-عوامل جهاز الدوراني ونقل الأكسجين.

-عوامل التعب العضلي المحلي.

2-3-3-1: التدريب المتقطع: (القوة)

يظهر التقدم الذي يأتي من القوة الهوائية القصوى ليختم ذلك بعمل ذو حمولة حيث أن كلما مزجنا التمرينات مع حمولة أو وثب في التدريب المتقطع كلما كان العمل مركز على التعب المحلي للعضلات.

إنه واضح أن كل الجهود لا يمكن أن تكون جد نوعية ومن المهم جدا عملية التناوب والاسترجاع يمكن أن يكون ثابت (المشي) من أجل أحسن تأثير عضلي عصبي ويكون مشجع لصفات الجهد الخاص.

2-3-3-2: مدة الجهد :

لتطوير القوى الهوائية القصوى ، نستعمل الجهد بأي طريقة في كرة القدم وهذا الأخير لا يمكن أن يتجاوز 15ثا ، وإلا صفة العمل تجازف لتكون أقل نوعية.² الاسترجاع يجب أن يكون طويل نسبيا ليسمح للجهد الذي يليه أن يكون ذو نوعية لاكن يجب أن يكون وجيز ومختصر لكي لا يسمح بانهايار التردد القلبي.

¹ Grill cometti :op cit , p 6.

² Grill cometti : op site , p 06 .

2-3-3: التناوب في الجهد:

1- التناوب في السباقات ومجموعة تمارين القوة : القاعدة الأولى لتطبيق أثناء العمل المتقطع للقوة ، هي تناوب في سباقات القوة لتسمح للجسم بالاسترجاع على مستوى العضلي وفي نفس الوقت السباقات تساعد في الحفاظ على تنشيط الجهاز الدوراني

2- التناوب في السرعة 10 (sprint) إلى 20 (5 إلى 25):

تناوب في القفزات والسرعة 5 (sprint) ثواني واسترجاع 25 ثانية مع جري 5 ثواني من السرعة الهوائية القصوى واسترجاع 20 ثانية ، وهذا المبدأ يسمح بتسديد الهدف الخاص لصفة العمل والاسترجاع السريع من السرعة الهوائية القصوى

3- التناوب في التمرينات العضلية : التناوب مختلف الجهود ، الجسم يفضل المتطلبات المتنوعة من أجل التقدم ، نكثف اختيار الجهد من خلال الهدف والحصة (التعب العضلي المحلي ، فعل الجهاز الدوراني).

2-3-3: التناوب في المراحل:

من أجل التأثير الجيد على العوامل الفرعية العضلية أو على عوامل الجهاز الدوراني (PMA) يمكن تكوين مقاطع:

أ- مراحل القوة (التعب العضلي)

ب- مراحل السباقات (الجهاز الدوراني)

1- مقاطع بإستعمال تمارين القوة في البداية وجري في النهاية.

نضع عمل عضلي في البداية ونختم بجري السرعة الهوائية القصوى (هوائي)

2- مقاطع الجري في البداية ونختتمها بتمارين القوة

3- مقاطع 10" - 20" تناوب تمرينات القوة ، جري 02 دقائق بناء مقاطع 10"-20"

عن طريق مقاطع (02) دقائق من تمرينات القوة ومقاطع (02) دقائق مع الجري (VMA) بالكامل (08) دقائق

• الفائدة من هذا الشكل يتألف:

أ- التناوب في الجري الهوائي (اقتصاد الطاقة)

ب- تمارينات القوة تعب محلي سريع (القوة)¹

2-4: طريقة التدريب الدائري:

تعريف: يذكر وجدي عبد الفتاح ومحمد لطفي أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية

يمكن تشكيلها بأي طرق التدريب الأساسية الثلاث المستمر، الفتري، التكراري، ويؤدي هذا التدريب بتمرين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من تمرين إلى آخر.²

ويشير كمال درويش ومحمد صبحي إلى أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة

ويوحي بأن التدريبات تأخذ شكل دائري، حيث ترتب التمارينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني وهكذا.³

2-4-1: أهداف التدريب الدائري:

اتفق العديد من الخبراء أن للتدريب الدائري أهداف تتمثل في:

- تنمية القدرات البدنية والأساسية والمركبة.
- تحسين الحالة التدريبية.
- تحسين القيم التربوية (روح الفريق، العمل الجماعي، الثقة بالنفس).
- زيادة دافعية الممارسة.
- موضوعية مراقبة المستوى والتقويم وهذا ما توفره بطاقة تسجيل المستوى بما يسمح بتقويم الفرد لذاته والتقويم الجماعي.⁴

¹ Grill cometti : op site , p 08-07 .

² وجدي مصطفى ، الفاتح محمد لطفي: مرجع سابق، ص333.

³ كمال درويش ومحمد صبحي: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص23.

⁴ كمال درويش، محمد صبحي : مرجع سابق، ص25.

2-4-2: مميزات التدريب الدائري:

إن لتدريب الدائري عدة مميزات وهي:

- يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاث.
- ينمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية والحركية.
- يشترك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
- تسهم في اكساب اللاعبين السمات الإرادية.
- التشويق والإثارة وتغير الجهد والوقت.
- توفير التقويم الذاتي للاعب.
- إمكانية تشكيل تمرينات بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير اللياقة البدنية.¹

2-5: فوائد التدريب المتقطع بشدة عالية يمكن ان يلمح من زاويتين مغايرتين:

عمل القوة الهوائية القصوى هو من اجل تطوير استهلاك اقصى للأكسجين ($VO_2 \max$) كذلك حصص القوى الهوائية القصوى (PMA) تستطيع ان تشارك في زيادة الجهد الهوائي الأقصى عند اللاعب ومن جهة اخرى هذه الزيادة تتبين من خلال تراجع القدرة الهوائية الصوى للجهد في المباراة كما ان تطوير الحجم الأقصى للأكسجين ايضا قابل لتطوير لياقته البدنية العامة وقدرته لتحمل حمولات التدريب في المرحلة وذلك ادائه لكن بطريقة غير مباشرة.²

2-6: عمل القوة الهوائية القصوى (PMA):

لتحسين القدرة يتم تكرار الجهود المختصرة باختصار، متفجرة في سلك المباراة الفائدة من عمل القوة الهوائية القصوى (PMA) هو تحسين الأداء اثناء المباراة والتي يصبح بديهي حين نكتشف العوامل الفيزيولوجية المحددة.

¹ وجدي مصطفى الفاتح: مرجع سابق، ص335.

² Martin buchheit : le 30-15 intermittent fitness test, connaissance Adultes 2005,p 37

إلى جانب تحليل نشاط كرة القدم يكون عن طريق المؤثر الداخلي (التردد القلبي) (حمض الأكتيك) والخارجية المسافة المقطوعة، السرعة (SPRINT) ، الوثب يسمح بالتقدم عندما يكون نشاط اللاعب متميز بالمدة الكاملة للمباراة ب: التردد القلبي المتوسط 85/ من التردد القلبي الأقصى.

حمض اللاكتيك المتوسط يحتوي ما بين 2 الى 8 ملليمول/ لتر على حساب مراحل اللعب والأماكن.

من 200 الى 300 فعل يكون جد مختصر ومتفجر وثب، (Sprint)، الانطلاق ،الدفاع الفردي (العموم) التي تركز على عوامل المحددة في الأداء.

- من 6 الى 15 دقيقة المستغرقة في الشدة جد عالية اما 90/ من التردد القلبي الأقصى اما 90/ قريب من الحجم الأقصى للأكسجين .

- مدة الجهد تكون جدد متنوعة لكن تكون اقل من 30 ثانية وبديها الأكثر شدة تكون اكثر قصرا

- مدة الاستراحة هي مدة متوسطة تقدر 12 ثانية.¹

¹ Ibid. p 89.

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية منظمة للتربية البدنية هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق منظمة وتوجيه تربوي منظم.

حيث ظهر التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية ، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ، ولهذا زمن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة ، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي ، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفق لاختصاصه ، فكل طريقة لها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي ومن خلال هذه الطرق التي ذكرناها فإن ما يثير اهتمامنا هي الطريقة المتقطعة وهذا لتناسبها مع متطلبات كرك القدم وقد أكد (George Cazorla) أن التمرينات المتقطعة تسمح بتحقيق عمل ب 1.5 مرة أو مرتين أكثر من التمرينات المستمرة ، وهذا من خلال الإطار النظري الذي عالجنه.

المداومة و

اختباراتها

تمهيد:

تعتبر المداممة أحد المكونات الأساسية للأداء البدني و القدرة الحركية و اللياقة البدنية و كفاءة الفرد ، باعتبارها قاعدة فزيولوجية يبنى عليها باقي الصفات البدنية الأخرى حتى يتمكن الرياضي من الوصول إلى الفورمة البدنية ، وهي تعتبر أهم صفة بالنسبة لتخصص كرة القدم وهذا نضرا لطول مدة المباراة 90 د ، وتطرقنا خلال هذا الفصل إلى تعريفات المداممة وأنواعها و أهميتها في مجال كرة القدم بالإضافة إلى عرض مختلف الاختبارات التي تقيسها من خلال قياس السرعة الهوائية القصوى (vam) أو الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين (vo2 max) باعتبارهما الدليان الميدانيان الذين يوضحان مستوى المداممة لدى اللاعبين.

1- المداومة:

1-1 تعريف المداومة:

تعتبر المداومة أحد أهم المكونات الأساسية للأداء البدني والقدرة الحركية واللياقة الحركية وكفاءة الفرد، باعتبارها قاعدة فزيولوجية، وقد تعددت مفاهيم المداومة حسب التوجيهات التحضيرية وفيما يلي أهم تعريف المداومة:

• المداومة هي قدرة اللاعب على الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء الأداء خلال المباراة.¹

• المداومة هي القدرة على القيام بإنجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير إيجابي وبشدة متوسطة نسبياً.²

• المداومة هي مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط كفاءته.³

• المداومة هي قدرة الجسم الوظيفية على تحمل تمارينات منتظمة لفترات زمنية طويلة.

• المداومة هي قابلية الفرد على أداء حركي بحجم معين ولفترة طويلة دون انقطاع فضلاً

على القابلية في أداء عمل ما لفترة طويلة.⁴

• تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة وفق متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس،

وتتضمن المداومة فعالية المستوى خلال فترة الحافز.⁵

2-1: أنواع وأشكال المداومة:

تعددت أنواع وأشكال المداومة بتنوع الإنجازات العضلية والوظيفية الطاقوية ومدة العمل

وحسب التخصص الرياضي، لذلك يقسمها أغلب العلماء إلى الأشكال التالية:

¹ أمر الله البساطي: الإعداد البدني والوظيفي تخطيط- تدريس- قياس، ط1، دار الجامعة الجديدة للنشر، ص59.

² مهند حسين البتاوي الأستاذ أحمد إبراهيم الخوجا: ط1، دار وائل للنشر، 2005، ص348.

³ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، 2001، ص147.

⁴ بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني "الاكتات الدم"، ط1، دار الفكر العربي، 2001، ص62.

⁵ قاسم حسن: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، 1987، ص224.

1-2-1: المدامومة من ناحية المشاركة العضلية:

نميز نوعين لهذا الشكل من المدامومة:

1-1-2-1: المدامومة العضلية العامة:

وتعني مشاركة أكبر من 6/1 إلى 7/1 من مجموع عضلات الجهاز العضلي مثلا: مجموعة عضلات الساق الواحدة تمثل حوالي 6/1 من الكتلة العضلية العامة. وهي تحدد بصفة خاصة بالجهاز القلبي والتنفسي والتي يعبر عنها بامتصاص أقصى للأكسجين باستهلاك محيطي للأكسجين.

1-2-2-1: المدامومة العضلية المحلية:

تتجم وتتوافق مع مشاركة أقل من 6/1 أو 7/1 من مجموع العضلات الكلية، وهي لا تتخذ فقط بالمدامومة العامة، لكن تتحدد أيضا بالقوة الخاصة والقدرة اللاهوائية ويمتغيرات القوة التي تتعلق بمدامومة السرعة، مداومة القوة، مداومة القوة المميزة بالسرعة، وخاصة القدرات التنافسية العصبية العضلية.¹

1-2-2-2: المدامومة من ناحية الاستقلاب الطاقي والتمثيل الغذائي:

نلاحظ نوعين من هذا الشكل من المدامومة:

1-2-2-1: المدامومة الهوائية:

هي كمية الأكسجين المتوفرة للاحتراق لتوفير الطاقة اللازمة لعملية التقاوس العضلي. كما تعني قدرة الجسم على استهلاك أكبر قدر ممكن من الأكسجين خلال وحدة زمنية معينة وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد الرياضي من استمرار في الأداء البدني لفترة طويلة مع تأخير ظهور التعب.

ويقصد بها قدرة العضلات على الاستمرار في العمل لأطول فترة ممكنة اعتمادا على إنتاج الطاقة الهوائية وهذا يعني زيادة كفاءة العضلة في استهلاك الأكسجين.²

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993، ص18.

² نفس المرجع ، ص21/23.

وهي قدرة العضلة على العمل والاستمرار لأطول زمن ممكن في إطار إنتاج الطاقة الهوائية التي تزيد على أربع دقائق.

1-2-2-2: المداومة اللاهوائية:

هي قدرة العضلات على الإنتاج الطاقوي بحيث تكون كمية الأكسجين غير كافية باعتبار الشدة العالية للحمولة وذلك راجع إلى الترددات الحركية أو إلى القوة المرتفعة.

ت: هي القدرة على العمل العضلي خاصة خلال إنتاج الطاقة اللاهوائية والتي تتراوح من 10 ثانية إلى 90 ثانية، وتنقسم المداومة اللاهوائية إلى نظامين لإنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي، وبالنظام اللاهوائي بحامض اللاكتيك.¹

• النظام اللاهوائي الفوسفاتي:

وهي القدرة اللاهوائية على إنتاج أقصى طاقة أو أداء ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي، ويعرف أيضا بالنظام اللاهوائي بعدم وجود حمض اللبن (أدينو زين ثلاثي الفوسفات) و(الكرياتين فوسفات) وتحدد زمنيا بأقل من 10 ثواني في الاستطاعة ومن 25 ثانية إلى 30 ثانية في القدرة.

• النظام اللاهوائي بحمض اللبن:

وهي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة اللاهوائية ثانية إلى 90 ثانية وبقدرة من 03 دقائق إلى 04 دقائق.²

1-2-3- المداومة من ناحية التخصص الرياضي ومدة العمل:

نميز نوعين لهذا الشكل من المداومة وهما:

1- المداومة العامة.

2- المداومة الخاصة.

¹Jurgen Weinek, manuel d'entraînement, 4^{ème} édition, Vigot, page 294.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: نفس المرجع ، ص162/163.

1-2-3-1 المداممة العامة:

المداممة العامة هي القدرة على العمل باستخدام مجموعات عضلية كبيرة لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط وشدة معتدلة مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة، وهو ما يتطلب استعمال كبير للأكسجين من خلال العمليات الفيزيولوجية في التنفس حيث يتعاون الجهازان الدوري والتنفسي في القيام بعملية التبادل الغازي باستهلاك الأكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون.¹

كما يعرفها بلاتيني 1987: بأنها القدرة على الاستمرار بفعالية في أداء بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي.²

وتتقسم المداممة العامة إلى ثلاثة أقسام هي:

أ- **مداممة قصيرة المدى:** تتميز بإنجاز حمولات تدريبية بشدة عالية ولمدة بين 45 ثانية إلى دقيقة تضمن أساسا بإنتاج طاقي لاهوائي.

ب- **مداممة متوسطة المدى:** تتميز بإنجاز حمولات تدريبية تتراوح ما بين 02 دقيقة إلى 08 دقائق وهذا الشكل يتطلب إنتاج طاقي مختلط لاهوائي وهوائي.

ج- **مداممة طويلة المدى:** تتميز بإنجاز حمولات تدريبية تتجاوز 08 دقائق من إنتاج طاقي هوائي ويمكن تقسيمها إلى:

• **مداممة طويلة المدى 01:** تغطي الأحمال البدنية التي لا تتجاوز 30 دقيقة بحيث يكون الإنتاج الطاقي متميز بالتفوق (قلبك وليتيك، غليكوز وقلبك وجان).

• **مداممة طويلة المدى 02:** تغطي الأحمال البدنية التي تتحصر في مدة 30 دقيقة إلى 90 دقيقة وتتميز بالتمثيل الطاقي (الجليكوز والدهون).

¹ محمد عادل رشدي: أسس التدريب، منشورات الشركة العامة للنشر والإعلان، طرابلس، 1976، ص220.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح: نفس المرجع، ص162.

• **مداومة طويلة المدى 03:** تطبق بالمجهودات والأحمال البدنية التي تتجاوز مدة 90

دقيقة وتتميز بتمثيل طاقتي رئيسي.¹

1-2-3-2-المداومة الخاصة:

أ- تعريف المداومة الخاصة:

المداومة الخاصة هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين.

كما عرفها داك تشوف Dakatchof بأنها قدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد.

كما عرفها أوزولين Ozoline 1970 المداومة الخاصة بأنها ليست فقط القابلية على الكفاح مع التعب لكنها القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق أو في فترة زمنية محددة.²

المداومة الخاصة بلعبة كرة القدم هي مقدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة.

كما تعني المداومة التي تهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تطلبه رياضة كرة القدم.³

كذلك ارتباط المداومة بإحدى الصفات الحركية اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي خلال مباراة كرة القدم.⁴

ب- أقسام المداومة الخاصة:

ويقسم علماء التدريب المداومة الخاصة إلى أربعة أصناف كما يلي:

- القوة المميزة بالسرعة.

¹ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم، ط2، جمهورية مصر، دار الفكر العربي، 1995، ص301.

² محمد عبده، صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة، 1999، ص67

³ أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: نفس المرجع، ص23/21.

⁴Jurgen Weinek: op Cite, page 107.

- مداومة السرعة.
- مداومة القوة.
- مداومة القوة المميزة بالسرعة.

ب-1: القوة المميزة بالسرعة:

يحتاج في كثير من الأنشطة الرياضية إلى سرعة القوة، مثلا العدو، الوثب، وفي الألعاب الجماعية، كالقذف في كرة القدم، وغالبا ما ترتبط هذه الأنشطة بالمداممة عندما يتطلب الأمر أداء الكثير من التكرارات أثناء المنافسة.¹

ب-1-1: تعريف القوة المميزة بالسرعة:

وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق مع دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد.

وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في بدن واحد كالألعاب الوثب والرمي بمختلف أنواعه وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.² كما عرفها عادل عبد البصير بمقدرة الجهاز العضلي العصبي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عالية.³

كما يعرفها هاري Harry 1976 - 124 وفري Frée 1977 - 343 القوة المميزة بالسرعة بأنها مقدرة النظام العصبي العضلي في التغلب على مقومات أكبر سرعة تقلص ممكنة.⁴

كما أن القوة المميزة بالسرعة تعني مقدرة العضلة في التغلب على مقومات باستخدام سرعة عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة العضلية في حد ذاتها وإمكانية إخراجها بأقصى

¹ مفتي محمد إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، 2001، ص169.

² أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: نفس المرجع، ص21.

³ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم، جمهورية مصر، ط2، دار الفكر العربي، 1995، ص207.

⁴ محمد عادل رشدي: أسس التدريب، منشورات الشركة العامة للنشر والإعلان، طرابلس، 1976، ص130.

سرعة، هذا النوع من القوة العضلية هي النوع السائد في رياضة كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا.

ب-1-2: خصائص القوة المميزة بالسرعة:

- الانقباض العضلي الحاصل خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل العدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى.

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفردة إذ تنقبض العضلة أو بمجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحد وأهم الأمثلة التطبيقية للقوة المميزة بالسرعة هي: الوثب العالي، الوثب الطويل، دفع الجلة، إطاحة المطرقة، ركل الكرة.¹

- كما يوضح ليتز 1986، مختلف القدرات والمظاهر الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والممثلة في: قوة القفز، قوة القذف، قوة الرمي، قوة الجر، قوة الركل، قوة الهجوم.²

- تحقيق وتنفيذ الحركات بتنسيق بين حركتي القوة والسرعة في آن واحد.

- كثافة وتواتر النبضات العصبية.³

ب-1-3: منهجية التدريب في القوة المميزة بالسرعة:

كذلك مطلب وعامل حاسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الألياف العضلية نوع B11 وتسمح لباقي الألياف العضلية الأخرى بلوغ أسرع وأقصى تقلص وإنتاج أكبر قدر ممكن من القوة (القوة المميزة بالسرعة)، وبالأخص وظيفة وأداء التناسق بين العضلات بسرعة وبقوة تقلص العضلات المشاركة.

- التناسق بين العضلات بتطور التدريب التقني الخالص بالتخصص الرياضي.

¹د/مفتي محمد إبراهيم حماد: نفس المرجع ، ص120.

²موفق مجيد متولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر العربي، بغداد، 1999، ص09.

³د/محمد عادل رشدي: نفس المرجع ، ص130.

المداممة واختباراتها

- التناسق ما بين العضلات وسرعة التقلص يتطور بالتدريبات التي تشارك بأداء ديناميكي انفجاري وبشدة قصوى.

- التدريب بالطريقة البليومترية وبالطريقة العكسية يؤدي إلى نجاح كامل.

- قوة تقلص الألياف العضلية يتعلق بالقسم العرضي أو حجم العضلات المشاركة ربما تطور بالطريقة التكرارية القصوى أو تدريب القوة القصوى.

- في الدورة السنوية للتدريب نبدأ في المرحلة التحضيرية بالبحث على المستوى الأقصى للقوة كقاعدة عمل لاحقة.

- في المرحلة التنافسية القوة شرط أساسي يمكن التناؤل بتطويرها للتناسق بين العضلات فيما بينها.

ب-2: مداومة السرعة:

تتطلب طبيعة الأداء في كرة القدم أن يتميز أداء اللاعب بمداممة السرعة لكي يتمكن من قطع مسافات قصيرة وسريعة لمرات عديدة خلال المساواة، وخلال ذلك تنتوع خطوات اللاعب من المشي إلى العدو السريع إلى الهرولة.¹

ب-2-1: تعريف مداومة السرعة:

تعرف بأنها المقدرة على استمرار أداء الحركات المماثلة أو غير المماثلة وتكرارها بكفاءة عالية لفترات طويلة بسرعات عالية، دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

كما أنها تعني المقدرة على الاحتفاظ بسرعة الحركة في ظروف العمل المستمر ويرى آخرون أنها مقدرة الفرد الرياضي على مقاومة الشدة إلى أقل من القصوى إلى شدة قصوى (من 85% إلى 100%) على أن يكون اكتساب وإنتاج الطاقة تحت ظروف اللاهوائية.²

¹ مفتي محمد إبراهيم حماد: نفس المرجع ، ص94.

² أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993، ص29.

وتعرف أيضا بأنها قدرة التحمل المطلوبة لمقاومة الإرهاق (من 85% إلى 100%)
والسائد عموما هنا هو التمرينات اللاهوائية عند إنتاج الطاقة.¹

ب-2-2: خصائص مداومة السرعة:

- المصادر الطاقوية للعضلة تعتمد على إنتاج البيض في غياب الأكسجين ولوجود حمض اللبن.

- تتراوح فترة الأداء في مداومة السرعة من 30 ثانية إلى 60 ثانية للاستطاعة إلى 3 دقائق للقدرة.

- تعتمد مداومة السرعة على إعادة بناء أدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP لاهوائي بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية وتختلف هنا مصدر الطاقة حيث يكون غذائيا من التمثيل الكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في شكل "سكر جلوكوز" يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة وعند استخدام الغلوكوجين أو الجلوكوز لإنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين فإن ذلك يؤدي على تراكم حمض اللبن.²

- تعتمد مداومة السرعة على مدى تقلص الألياف العضلية السريعة البيضاء FT التي تتميز بالنقلص السريع أثناء المجهودات والمؤثرات العالية الشدة.³

ب-2-3: منهجية تدريب مداومة السرعة:

- أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى مع إعطاء فترة راحة طويلة نسبيا بدرجة تسمح بإمكانية التكرار بنفس مستوى الأداء ويمكن أداء مجموعة من التكرارات مع راحة بين كل تكرار وآخر من 2 إلى 4 دقائق وتكون مسافات التكرارات قصيرة مع مراعاة زيادة فترة الراحة بين المجموعات لتكون في حدود 10 إلى 15 دقيقة.

¹ أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: نفس المرجع ، ص58.

² مفتي محمد إبراهيم حماد: نفس المرجع ، ص107.

³ أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: نفس المرجع ، ص20، 21.

المداممة واختباراتها

- التدريب بالسرعة القصوى أو الأقل من القصوى لمسافات تزيد عن المسافة الأصلية مرتين.

- زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود 10 إلى 20% عن المسافة الأصلية.

- استخدام أسلوب السرعات المتغيرة خلال قطع المسافة.

مثال: 50م سرعة متزايدة، ثم 50م سرعة ثابتة، ثم 50م سرعة متزايدة مرة أخرى.

- كما يتطلب طبيعة ألعاب كرة القدم أن يتميز الأداء بمداممة سرعة لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة خلال المباراة وفي أثنائها تتنوع طبيعة خطوة اللاعب من المشي إلى العدو السريع إلى الهرولة.¹

ب-3: مداممة القوة:

يحتاج الأمر إلى مداممة القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافساتها تكرار استخدام القوة، نظرا لأن المقاومات التي يتعين التغلب عليها مختلفة ولأن فترة استمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير.²

ب-3-1: تعريف مداممة القوة:

يعرفها نيومان 1989 Newmann قدرات مداممة القوة قابلة للتسديد قبل كل تأقلم شرطي للقوة لدى الألياف العضلية لهزة بطيئة أو سريعة العمل على طريقة المؤكسدة عند الحصول وفقه، كذلك تحديد جيد لبرنامج التحكم لعناصر التقلص العضلية.

كما يعرفها أيضا أنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8 دقائق ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجذيف والسباحة والجري حيث أن قوة الدفع أو الشدة تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة وذلك مع الاحتفاظ بدرجات عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة.

¹Jurgen Weinek : op Cite, page 107.

²Jurgen Weinek: op Cite, page 120.

ويعرفها إبراهيم حماد بأنها: المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة.

ب-3-2: خصائص مداومة القوة:

- الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في القوة المميزة بالسرعة.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط.
- الانقباض العضلي يكون مستمرا الزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.¹

- القوة العضلية لها تأثيرها الواضح على النامية النفسية للفرد فهي تمنحه درجة من الثقة بالنفس، ويكون له نوعا من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة.²

ب-3-3: منهجية تدريب مداومة القوة:

يشير نوكر إلى أن القدرة الهوائية قابلة للتدريب أثناء كافة المراحل السنية وذلك لأن مداومة القوة العامة أساسها شكل من أشكال التحمل اللاهوائي العام أو التحمل اللاهوائي المحلي:

- يتوقف مستوى القوة على مستوى التحمل اللاهوائي ومستوى قابلية هذه العناصر المكونة لمداومة القوة أثناء المراحل السنية المختلفة، كما تختلف قابلية تدريب مداومة القوة أيضا من جانبها باختلاف شكل الظهور الذي يتم تدريبيه.
- ويشير العلماء إلى عدم وجود تأثير للعمر على مستوى قابلية تدريب مداومة القوة، ففي أحد التجارب أمكن إثبات أن معدل التقدم في مستوى مداومة القوة لدى الصبيان كان مساويا لأولئك الذين كانوا أكبر منهم في العمر بثلاث سنوات.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: تأسيس العملية لتدريب الرياضي والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ص106، 107.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد: نفس المرجع، ص26.

المدائمة واختباراتها

- كذلك لم يؤد تدريب مداومة قوة عدو مداومة قوة وثب لمدة 8 أسابيع إلى مستوى تكيف مختلف قابلية تدريب مختلفة لدى من سن 12 إلى 18 سنة.

ويمكن أن نقول في قدرة مداومة القوة الخاصة يكون الصبيان والبنات وكذا تلاميذ المرحلة المدرسية المتأخرة على نفس المستوى من القابلية ولا يتوقف مستوى قابلية تدريب مداومة القوة الخاصة لأعلى السن ولأعلى الجنس.¹

ب-4: مداومة القوة المميزة بالسرعة:

تجدد مستويات الإنجاز في كثير من الأنشطة الرياضية تبعا لمستوى سرعة القوة وتحمل القوة وفي بعض الأنشطة يكون لهما تأثير مشترك، وفي أنشطة رياضية أخرى تؤثر كل منهما بصورة منعزلة، ولكن الارتباط بالمداومة تظهر سرعة القوة أيضا على شكل مداومة القوة ويحدث نفس الشيء في أشكال ظهور سرعة القوة الأخرى على سبيل المثال مداومة قوة الارتقاء أو الوثب، مداومة قوة العدو أو مداومة قوة وسرعة الصراعات الثنائية، وهذا الارتباط مع صفة التحمل أو المداومة يجد تطلب لأداء كثير من التكرارات أثناء المنافسة.²

ولا يمكن قياس مستوى مداومة القوة المميزة بالسرعة إلا من خلال تحليل ملاحظات ميدانية متمثلة في قدرة قوة العدو والتسارع، قدرة قوة الوثب أو الارتقاء وقدرة قوة الرمي، ولهذه القدرات تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على التنافس، كما تتضح أهمية قدرة قوة العدو والتسارع في وظائفها في الألعاب الجماعية.

ب-4-1: خصائص مداومة القوة المميزة بالسرعة:

لها نفس خصائص القوة المميزة بالسرعة لكن مع المداومة عليها، ومن أهم الطرق التدريبية لتطوير هذه الصفة يذكر Weineck أنه وعلى غرار الطريقة التكرارية والفترية المرتفعة الشدة يذكر 04 طرق أخرى كميزات تدريبية لمداومة القوة المميزة بالسرعة وهي:

- طريقة الجري مع تغيير التواتر Cours avec changement de cadenas.

¹ السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي - التدريب وفيزيولوجيا القوة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص221، 224.

² أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: نفس المرجع، ص56.

- طريقة الجري بخطوات انفجارية Faulées en bondissantes.

ويذكر Weineck عموماً أن التدريب بالخطوات الانفجارية يشكل وسيلة هامة وفعالة لتنمية المدافعة الخاصة وعليه يجب استعماله في تنمية سعة المدافعة الخاصة (اللاهوائية)¹. ومن أهم العناصر المكونة لمدافعة القوة المميزة للسرعة.

ب-4-1-1-: قدرة قوة العدو والتسارع:

- توفر قدرة انطلاق جيدة للحصول على الكرة التي لا يستطيع لاعب بطيء الوصول إليها عند التنافس للحصول على الكرة يتمكن اللاعب ذو المستوى العالي في قدرة العدو من الاستحواذ عليها.

تمكن قدرة قوة العدو اللاعب من اتخاذ موقف أفضل وما ينتج عن ذلك من إمكانية تعامل أحسن وتلعب قدرة قوة العدو من الألعاب الجماعية دوراً مهماً سواء في الدفاع أو الهجوم، فمثلاً تتضح أهميتها عندما يتسابق كل من المدافع على الكرة بعد تمريرة طويلة من لاعب خلفي. إذن قدرة العدو هي إحدى قدرات أسس المستوى وهي تكمن في القدرة على أداء أقصى درجة تسارع ممكنة ولأطول فترة ممكنة، فكلما ارتفع المستوى أمكن للرياضي أداء مستوى تسارع أعلى ولفترة أطول، كذلك تزداد سرعة العدو بصورة كبيرة مع زيادة المستوى، وبالإضافة إلى ذلك يزداد طول المسافة التي يحدث خلالها التسارع الإيجابي.

ب-4-1-2: قدرة قوة الوثب أو الارتقاء:

- يؤدي التقدم في قوة الوثب إلى حدوث زيادة في مسافة أو ارتفاع الطيران وهذا إلى تقدم المستوى بصفة عامة وعلى سبيل المثال الوثب في القفز الطويل أو العالي أو المبارزة الثنائية بين لاعبين أو أكثر للحصول على الكرة في الهواء.
- تمكن الزيادة في مستوى قدرة قوة الوثب من مسار طيران واضح كأحد المقاييس المستخدمة للتقدير الكيفي للوثبات.

¹Jurgen Weineck: op Cite, page 121.

المداومة واختباراتها

- يوفر مستوى قدرة قوة الوثب العالي ظروف مناسبة لأداء بعض المهارات مثل: مهارة التصويب مع الوثب ومهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم.
- يكمن الدور الغير المباشر لقدرة الوثب في ناحيتين، فمن ناحية تؤدي الزيادة في قوة الوثب إلى ارتفاع مستوى قدرات الأسس البدنية بصورة عامة، ويكمن الجانب الآخر في انتقال أثرها إلى الأداء المهاري.
- قدرة قوة الوثب عبارة عن جزء أساسي من قدرات الأسس البدنية لا يمكن الاستغناء عنه.
- يصاحب تدريب قوة الوثب تحسين قدرة مداومة القوة في رشاقة الوثب.
- يؤدي تدريب قوة الوثب ن خلال انتقال الأثر إلى مكاسب تدريبية في بعض قدرات سرعة القوة الأخرى.
- قدرة قوة الوثب عن قدرة مركبة تشترك فيها عناصر القدرات الانعكاسية لحركات الرجلين والقوة الانفجارية للعضلات الماددة للساقين والعناصر التطوعية المستخدمة وتكتيك الوثب.¹

ب-4-2: منهجية تطوير مداومة القوة المميزة بالسرعة:

- تطوير قدرة قوة العدو أو التسارع: يمكن تحسين قدرة قوة العدو أو التسارع بتطوير في مستوى الحركة كطول الخطوة أو في الإجراءات التدريبية في اتجاه تحسين مدى الحركة الجهازية.
- تطوير قدرة قوة الوثب أو الارتقاء: يمكن تطوير قدرة قوة الوثب أو الارتقاء وفق مضمون تدريبي بحيث:

- يجب تقديم تدريب قدرة قوة الوثب بمدى واسع وبتنوع كبير.
- يفضل استخدام تدريب قدرة قوة الوثب في المسابقات المركبة.
- التخطيط لتدريب قدرة قوة الوثب كأسلوب يستخدم لتحقيق كافة الأهداف التربوية وبالذات لكافة المسابقات.

¹مختار سالم، نظريات التدريب، 1997، ص25.

ج-: تدريب إنتاج مصادر الطاقة في المداممة الخاصة:

إن ما تتطلبه رياضة كرة القدم من إمكانيات المقاومة لمختلف ظروف التنافس تستلزم علينا التدريب لإيجاد مصادر الطاقة والتعود عليها، فعندما تكون العضلات في حاجة إلى بذل مجهود قوي مفاجئ، فإن احتياطات الأوكسجين وسرعة الإنتاج غير كافية، يجب على الألياف العضلية أن تجد مصادر أخرى للطاقة يمكنها من توفير ATP في الحين وبكميات كبيرة. فالعضلات تبين أنها تتوفر على مصدرين تمكنها من سد النقص الذي تخلفه الشعبة الهوائية، الأولى انطلاقاً من الكرياتين فوسفات التي تمكن من صنع ATP في غياب الأوكسجين، والثانية انطلاقاً من الغليكوجين.

ج-1: المصدر اللاهوائي بعدم وجود حمض اللبن:

لاهوائي تعني إعادة صبغ ثلاثي أدينوزين فوسفات ATP في غياب الأوكسجين O^2 وبدون حمض اللبن.

إن الذرات الكبيرة المتجمعة للكرياتين فوسفات CP، والموجودة في العضلات هي التي توفر الطاقة اللازمة لإعادة صنع ATP فلا مجال إذن لإضاعة الوثب بما أنه ليس هناك مشكل لتحويل CP، تقع إعادة تشكيل ATP من التحام ADP مع CP، $ADP + CP \rightarrow ATP + Créatine$ هذا المصدر يمكن من انطلاق الحركة العضلية (كالقفز العمودي، القذف وسرعة رد الفعل) وهو ما يوفر أيضاً الطاقة اللازمة لبذل مجهودات قصيرة وقوية كالجري 30م - 50م بأقصى سرعة (التسارعات الأخيرة Les accélérations).

إن هذه الشعبة رغم توفرها من كميات كبيرة من ATP إلا أنها سريعة بحيث تدوم من 7 إلى 20 ثانية بحسب شدة المجهود فيما يخص الاستطاعة، أما فيما يخص القدرة فإنها تدوم ما بين 25 ثانية إلى 30 ثانية، وهذه الميزة نجدها في صفتي القوة المميزة بالسرعة ومداممة القوة المميزة بالسرعة.¹

¹مختار سالم، نفس المرجع السابق، ص17.

ج-2: المصدر اللاهوائي بوجود حمض اللبن:

اللاهوائي يعني بناء ATP بدون حضور الأكسجين، وبوجود حمض اللبن، بالتوازن وبصفة متدرجة هناك مصدر آخر لإنتاج ATP انطلاق من القليكوجين المخزن في العضلات ولو بدون حضور الأكسجين O^2 يمكن من زيادة إنتاج ATP.



الحمض البيروفي Acide Payrophique هذا المصدر مدة زمنية تتراوح ما بين 90 ثانية إلى 60 ثانية في عملها بالاستطاعة من 60 ثانية إلى حوالي 4 دقائق خلال العمل بالقدرة، وتتمثل في تحطيم التجمعات الكبيرة والمتعددة لذرات منفردة، إنتاج ATP لا يصل إلى معدلات كبيرة عندما تكون CP هي الأساس لهذا السبب يجب اللعب الذي يبدأ الجري بأقصى سرعة يجد نفسه مرغما إلى التخفيض من سرعته بعد مدة وجيزة للغاية.

العيب الرئيسي لهذا المصدر هو ظهور الحمض اللبني الذي عندما يتجاوز مستوى معين يتغير بتغير اللاعبين في الدم يحول دون تواصل انقباض العضلات عند أداء المجهود البدني، لكن إمكانية صنع ATP انطلاقا من هذين المصدرين Créatine phosphate CP et Glycogène كرياتين الفوسفات والجليكوجين يمكن الجهاز الدوري التنفسي من التأقلم وتوفير الأكسجين بكميات كبيرة لإنتاج الطاقة ATP انطلاقا من السكريات والدهون.

ما يجب أن نعلمه هو قدرة إنتاج ATP عن طريق هذا المصدر، لا يمكن أن تصل إلى معدلات لإنتاج عن طريق المصدرين السابقين وهو ما نميزه في إنتاج الطاقة الخاص بمداممة القوة ومداممة السرعة.¹

د - أهمية المداممة الخاصة:

للمداممة اللاهوائية أهمية بالغة في النشاط الرياضي، وفي تسيير الأمتل للمنافسة الفعلية ذلك من خلال التفاعلات الكيميائية التي تسمح بدورها في الإمداد بالطاقة وتتمثل الأهمية فيما يلي:

¹ موفق مجيد متولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر العربي، بغداد، 1999، ص250.

- زيادة قدرة أنزيمات القليكوغان وتسمح بمتابعة التمارين رغم تكون حمض اللبن.
- المداومة الخاصة تسمح بالتدرب والتعود على إنتاج الطاقة في الظروف اللاهوائية.
- المداومة الخاصة تساعد على مقاومة التعب والتزامن مع متطلبات المنافسة.
- المداومة الخاصة تؤدي إلى الاقتصاد في إفراز هرمونات (الأدرينالين، النورادرينالين) بحيث يرى EKBLOM بأن التدريب ذو شدة عالية لصفة المداومة لمدة 4 أسابيع يؤدي إلى انخفاض في نظام الجهاز العصبي السمباتي (Symythicotonique) وارتفاع في نظام التوتر العصبي المبهم.

2- اختبارات قياس المداومة:

2-1: اختبار كوبر Test Cooper 12 دقيقة جري:

- هذا الاختبار شائع الاستخدام في المجال الرياضي بصفة عامة.
 - غرضه: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أي قياس القدرة الهوائية بشكل رئيسي.¹
 - وصف الاختبار:
- يتخذ اللاعبون وضع الاستقراء خلف خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار أو الملعب وعند سماع صفارة البدء 12 دقيقة متصلة ليحاول فيها اللاعب قطع أكبر مسافة في (12 دقيقة) وعندنا يعلن المدرب صفارة انتهاء الزمن يتم تسجيل عدد اللفات لكل لاعب والجزء من اللفة الواحدة ليفصل وضع علامة 50م أو 25م.
- تعليمات الاختبار:
 - يقوم المدرب بإعلان ما تبقى من آن لآخر:
 - للاعب الحق في المشي حينما يشعر أنه في حاجة إلى ذلك وعلى المدرب حثه على مواصلة الجري.

¹أمر الله الباسكي، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، القاهرة، 2001، ص243، 244.

- حساب المسافة:

يقف عدد من المحكمين على خط البداية ومع كل منهم كشف بأسماء عدد من اللاعبين وعلى كل محكم وضع علامة أمام اللاعب عند إتمامه لفة لمعرفة عدد اللفات في النهاية، كما يمكن تقسيم الملعب إلى أطوال متساوية وليكن وضع علامة كل 50 متر أو 20 متر لتحديد عدد الأمتار التي ينتهي عندها اللاعب، ويتم تقدير مستوى اللاعب بمقارنة المساحة المنجزة بمستويات الاختبار.

2-2: اختبار المستمر 5 دقائق لبركسي 1989:

مبدأ الاختبار: مبدأ هذا الاختبار مطابق لاختبار 9 و 12 دقيقة و 5 دقائق هي مدة محدودة التي تسمح للاعب بمواصلة النشاط بشدة من عائلة القوة الهوائية القصوى (PMA).¹ هذا الاختبار يحدد ب: الحجم الأقصى للأكسجين والذي يسمح بتفضيل هذا الأخير وذلك انطلاقاً من المسافة الكلية المقطوعة في مدة 5 دقائق بفضل المعادلة المحضرة لهذه النتائج.

- الهدف من الاختبار:

هو اختبار يركز على اجتياز مضمار ألعاب القوى، من الأفضل 400 متر، أطول مسافة ممكنة أثناء مدة 5 دقائق.

- مميزات الاختبار:

- هو اختبار مستمر على مستوى واحد.

- التناوب في الجري والمشي غير مسموح به.

- سرعة هوائية قصوى.

- مدة 5 دقائق.

- الوسائل المستعملة: مضمار ألعاب القوى ومعايرة 50 متر، مقيائية أو ساعة.

¹ Abderrahmane Brikci, Nourdine Dekher, Rachid Hanifi : Technique d'évaluation physiologique des Athletes, Edite par comite olympique Algérien, 1990, page 86.

المداممة واختباراتها

- وصف الاختبار: اللاعب الذي يقيم يجب أن يعلم أنه لا بد أن يجتاز أكبر مسافة ممكنة خلال مدة 5 دقائق.

وهذا الاختبار يسمح بتقييم فريق مكون من 10 إلى 20 لاعب.

وعلى اللاعب أن يلبس بدلة ملائمة للتمرين وحذاء (Pointes) وينفذ في شروط مقربة ومشابهة للتي تأقلم عليها في الحصة.

- مرحلة التسخينات من 10 إلى 20 دقيقة ضرورية قبل تطبيق هذا الاختبار.

- المسافة الكلية المجتازة تكون محسوبة ونضرب في عدد الدورات المحقق وإضافة القسم المجتاز في آخر دورة من المضمار الغير الكاملة (غير المحققة).¹

جدول رقم(1): يوضح تطوير السرعة المتوسطة من خلال 5 دقائق والحجم الأقصى

للأكسجين الملائم للطاقة عند عدائي النخبة لمختلف التخصصات:

التخصص	5 دقائق كلم/سا	الحجم الأقصى للأكسجين ملل/كغ/دقيقة
1000-5000 متر	$0,7 \pm 21,5$	$3,3 \pm 75,2$
1500-800 متر	$0,7 \pm 21,3$	$3,6 \pm 70,2$
800-400 متر	$0,7 \pm 20,2$	$4,8 \pm 60,2$
400-200 متر	$1,2 \pm 18,9$	$3,2 \pm 55,6$
200-100 متر	$1,0 \pm 17,0$	$3,6 \pm 53,5$

2-3: اختبار فامفال (1990) Le Vameval, Cazorla:

الغرض: الحصول على السرعة الهوائية القصوى (VMA) وتقدير الحجم الأقصى للأكسجين (VO2 max).

الوسائل والبروتوكولات: الاختبار يقام على مسار بطول يساوي 20 متر (على ملعب كرة القدم أو سباقات المضار) الاختبار يركز في السرعة أين تزيد 0,5 كلم/سا في كل دقيقة، ويتم

¹ Abderrahmane Brikci, Nourdine Dekher, Rachid Hanifi, 1990, op cit. Page 86.

المداممة واختباراتها

ضبط هذه السرعة عن طريق الصافرات الصوتية "Bips" التي تنظم الهيئة على الأقماع وينتهي هذا الاختبار عندما يكون الرياضي غير قادر على المواكبة أو الاستمرار على الريتم المفروض، هذا يعني إذا كان متأخرا مرتين متتاليتين أكثر من 2 متر لممر الأقماع، في نهاية المستوى والمدة المدعمة.

في هذا المستوى يسمح خصوصا بتقييم السرعة الهوائية القصوى للرياضي.

المزايا: زيادة السرعة وبالضبط نفسها التي في اختبار Boucher-Leger (1980) والتي تم المصادقة عليها علميا، الزيادة بـ 0,5 كلم/سا في كل دقيقة يسمح بأفضل تأقلم بالنسبة للرياضي على الوتيرة المفروضة، وهذا الاختبار هو بالتأكيد واحد الأكثر استخداما في الفرق الفرنسية وهو لا يبرز الصعوبات الواضحة.

العيوب: مسار التدريب في مضمار على ميدان التدريب لديه عيب لهذا قام (Cazorla) بتغيير داخلي ليعوض مكانه مضمار 200 متر في ملعب كرة القدم.¹

الاستقراء والتنبؤ لأدائهم من السباق انطلاقا من VMA (18 عاما فأكثر) بعد اختبار

.VAMEVAL

¹ Georges Cazorla et Léger Luc : Comment évaluer et développer vos capacité aérobie, Epreuves de vamael, Ed Areaps, 1999, page 123.

جدول رقم (2): يمثل الاستقراء والتنبؤ لأدائكم من السباق انطلاقاً من VMA 19 عاماً

فأكثر بعد اختبار فاميفال

3 كلم	2 كلم	1500 متر	1000 متر	800 متر	400 متر	200 متر	100 متر	VO2 max ملل/د/كغ	VMA KM/H
31'33	19'25	13'30	7'26	5'30	2'45	1'22	41"	28	8
26'22	16'19	11'27	6'28	5'50	2'25	1'12	36"	31,5	9
22'38	14'04	9'56	5'43	4'18	2'09	1'05	32"	35	10
19'50	12'22	8'46	5'08	3'52	1'56	58"	29"	38,5	11
17'39	11'02	7'51	4'39	3'31	1'45	52"	26"	42	12
15'54	9'58	7'07	4'16	3'14	1'37	48"	24"	45,5	13
14'28	9'05	6'30	3'56	2'59	1'29	45"	22"	49	14
13'16	8'20	5'59	3'38	2'46	1'23	41"	20"	52,5	15
12'15	7'43	5'32	3'24	2'35	1'18	39"	19"	56	16
11'23	7'10	5'09	3'11	2'26	1'13	36"	18"	59,5	17
10'38	6'42	4'50	2'59	2'17	1'08	34"	17"	63	18
9'58	6'17	4'32	2'49	2'10	1'05	32"	16"	66,5	19
9'23	5'56	4'17	2'40	2'03	1'01	30"	15"	70	20
8'52	5'36	4'03	2'32	1'57	58"	29"	14"	73,5	21
8'24	5'19	3'50	2'25	1'51	55"	27"	13,5"	77	22
7'59	5'07	3'39	2'18	1'46	53"	26"	13"	80,5	23
7'36	4'49	3'29	2'12	1'42	41"	25"	12,5"	84	24
7'15	4'36	3'20	2'06	1'37	48"	24"	12"	87,5	25

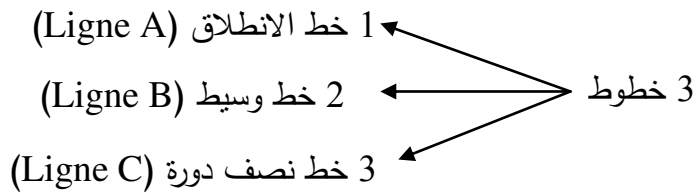
2-4: اختبار اللياقة المتقطعة 15-30:

الغرض منه: تقدير الحجم الأقصى للأكسجين، تحديد السرعة الهوائية القصوى (VMA) و V30-15 IFT.

وصف الاختبار: اختبار اللياقة المتقطعة 30، 15 (IFT 15، 30) هو أول اختبار ميداني منقطع في سباق ذهاب وإياب الذي يسمح بتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتحديد السرعة الهوائية القصوى (VMA) مع الأخذ بعين الاعتبار صفات القدرة الهوائية والاسترجاع والصفات الانفجارية للعضلات، للأطراف السلفية، الاختبار يتكون من فترات السباق لمدة 30 ثانية تتخللها فترات الراحة طفيفة تقدر 15 ثانية.

وأثناء فترات الجهد يجب الجري ذهابا وإيابا مسافة 40 متر بسرعة محددة القرص السمعي الذي يبعث إشارات (bips) على فترات من الزمن، أثناء الاسترجاع يجب أن يمشي للوصول إلى أقرب خط إلى الأمام في انتظار الانطلاق مجددا حتى يتحقق الانطلاق المقبل، وفترة السباقات والاسترجاع هي خطوات على التوالي مع زيادة سرعة التشغيل، وسرعة السباق البدائي من 8 كلم/سا ثم زيادة 0,5 كلم/سا في كل مستوى، ثم تحديد مراحل العمل وفترات الراحة انطلاقا من وقت العمل ومختلف العمليات البيوميكانيكية والسيطرة على امتدادات الطاقة أثناء ممارسة التمرينات المتقطعة.

ويتم تنفيذ التطبيق العملي لهذا الاختبار وفقا لثلاث خطوات.¹



ويجب مراعاة بعض القواعد البسيطة لكي يتم الاختبار في شروط مثلا.

¹ Martin Buchheit : The 30-15 intermittent Fitness test, reliability and impticative for interval training of intermittent sport players, ECSS proceeding, Belgrade, 2005, page 5-6.

وفي البداية يتم وضع اللاعبين في الخط (A) متباعدة عن بعضها البعض ما لا يقل عن متر واحد، يبدأون في الجري بدءاً من الإشارة الأولى (bips) ومن ثم مواصلة جهودها إلى أن يكون في منطقة النقل المركزي أثناء الإشارة الثانية (Lignec) ثم مستوى خط (C) للإشارة الثالثة (bips 3) (2/1 دورة) ... الخ، حتى نسمع الصفارة المزدوجة (bips) التي تعني نهاية الجهد حيث أن الرياضي ينقطع عن الجري والمشى وقد ينتهي الاختبار عندما يكون الرياضي غير قادر على الدخول في المناطق الخاضعة للتحمل ثلاث مرات متتالية.

يتم الحفاظ على السرعة عندما يكتمل المستوى النهائي كحد أقصى للسرعة الهوائية المنقطع (VMA 30-15 IFT).

المزايا: هذا الاختبار يعكس بشكل منقطع خلال لعبة كرة القدم خلال المباراة والتأكد من صحة تطبيقه (استثنائه) بالإضافة إلى (VMA 30-15 IFT) وتقدير الحجم الأقصى للأكسجين واختبارات تحديد السرعة لتكون بمثابة مرجعية للعمل بصورة متقطعة في مكان السرعة الهوائية القصوى، مما يسمح بملاحظة أقل فرق في الحمولة بين لاعبين من القدرة اللاهوائية المختلفتان، بالإضافة إلى ذلك هذا الاختبار يرتبط بشكل كبير بالصفات المتفجرة للأعضاء السفلية التي تحدد الأداء في رياضة كرة القدم.¹

وبالتالي فإن اختبار اللياقة المتقطعة 15-30 ليس مجرد أداة صالحة وموثوق بها لتقدير الحجم الأقصى للأكسجين لكن يسمح بتحقيق سباقات القصوى التي تنطوي على العديد من العوامل التي تحدد الأداء في مجال الرياضات الجماعية لمعرفة الحجم الأقصى للأكسجين، لكن كذلك صفات الاسترجاع ونوعية العضلات بالإضافة إلى ذلك وبالمقارنة مع غيرها من التجارب الشعبية، على الرغم من أن السرعة النهائية هي أعلى من ذلك وننظر إلى اختبار اللياقة المتقطعة 15-30 أنه أقل شقاء.

¹ Martin Buchheit: 2005, OP Cit. page 6.

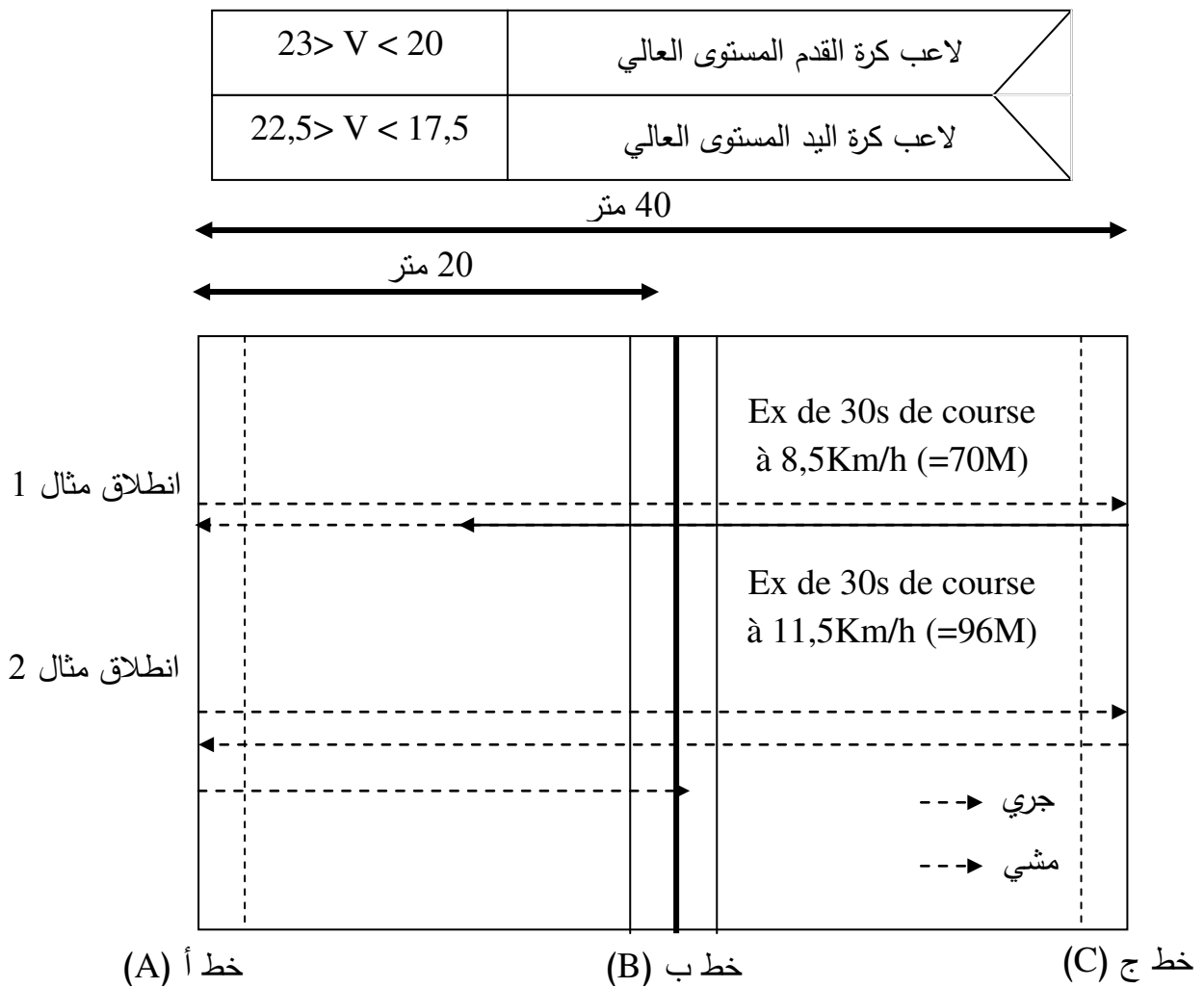
المداممة واختباراتها

السليبيات: هذا الاختبار لا يعطي السرعة الهوائية القصوى مقارنة بالاختبارات الأخرى لكن يعطي السرعة التي تقدر السرعة الهوائية القصوى (VMA) وبالتالي سيكون علينا تعديل شدة العمل خلال التمرينات المتقطعة.

معطيات ومرجع البيانات:¹

شكل رقم (7): يمثل التطبيق العملي لاختبار اللياقة البدنية:

نتائج ل كلم/سا 15-30



¹ Martin Buchheit: 2005, OP Cit. page 6.

2-5: اختبار yoyo:

الغرض منه: الحصول على السرعة الهوائية القصوى المستمرة والمتقطعة، تقدير الحجم الأقصى للأكسجين وتقدير قدرة الاسترجاع لدى الرياضي.

وصف الاختبار: واستنادا إلى حقيقة أن كرة القدم على النشاط المنقطع هذه الاختبارات موجهة لكل الرياضات الجماعية، النساء والرجال من جميع الأعمار وهو مقسم إلى:

03 اختبارات لكل منها خصائصها وأهدافها:¹

- اختبار yoyo للتحمل
 - اختبار yoyo المتقطع (التحمل)
 - اختبار yoyo للاسترجاع (منقطع)
- كل واحد من هذه الاختبارات يمثل مستويين حسب الرياضي

- المستوى الأول: للرياضيين الغير متدربين أو القادرين على التدريب.

- المستوى الثاني: للرياضيين المتدربين.

2-5-1: التحمل "yoyo endurance test":

الغرض منه: الحصول على السرعة الهوائية القصوى المستمرة وتقدير الحجم الأقصى للأكسجين.

الوسائل والبروتوكولات: هذا الاختبار يستعمل لتقييم التحمل الخاص بالرياضي ويمكن تحويل نتائج هذا الاختبار نتيجة الحجم الأقصى للأكسجين بنفس المبدأ لاختبار Luc Léger (1981).

يجب على الرياضيين تنفيذ 20 متر ذهاب وإياب والحفاظ على الوتيرة المعطاة عن طريق الإشارة (bips) الذي يصدر من شريط كاسيت.

¹J. Bangsbo- Michalsk: Assessment of the physiological capacity of elite soccer players. In Spinks W, Reilly TET Murpley, Ed Science and Hand Ball, 2002, page 53.

وهو اختبار نافيت /NAVETTE/ (ذهاب وإياب) المتقدم مع الزيادة من سرعة الجري في كل الدقائق، ونهاية هذا الاختبار يكون عندما يصبح الرياضي غير قادر على مواكبة الرتم الذي يفرض من طرف الإشارات الصوتية (Bips sonores) وهناك مستويين للاختبار هما: المستوى الأول يبدأ من 8 كلم/سا والمستوى الثاني يكون 11,5 كلم/سا.

الإيجابيات: هذا الاختبار يحدد ميزة الحجم الأقصى للأكسجين والسرعة الهوائية القصوى للرياضيين المنخرطين في الرياضات الجماعية عامة وكرة القدم خاصة، وهو مشابه تقريبا لاختبار (Luc Léger (1981)) يليق بالنشاطات المتقطعة للاعبين.

العيوب: هذا الاختبار ربما لا يشمل تكلفة الطاقة المتولدة عن التغيرات في الاتجاه الذي يتطلب التباطؤ والتسارع، وهذه المراحل هي أكثر تكلفة طاقيّة وأكثر، الفرق بين مستويات الاختبار الممكنة كبير جدا وأخيرا يكون من المثير جدا الاهتمام بمقارنة اختبار "YOYO" للتحمل مع اختبار (Luc Léger (1981)).¹

¹J. Bangsbo- Michalsk L: op cite, page 55.

جدول رقم (3): يمثل السرعة الهوائية القصوى المستمرة وتقدير الحجم الأقصى للأكسجين

نتائج الاختبار (مستوى السرعة: تكرار)	تقدير الحجم الأقصى للأكسجين	نتائج الاختبار (مستوى السرعة: تكرار)	تقدير الحجم الأقصى للأكسجين	نتائج الاختبار (مستوى السرعة: تكرار)	تقدير الحجم الأقصى للأكسجين
9:2	41,1	13:4	55,5	16:13	68,2
9:4	41,6	13:6	56	17:2	68,7
9:6	42,4	13:8	56,6	17:4	69,2
9:8	43	13:10	57,1	17:6	69,8
9:11	43,9	13:12	57,7	17:8	70,3
10:2	44,4	14:2	58,1	17:10	70,9
10:4	45	14:4	58,7	17:12	71,4
10:6	45,7	14:6	59,2	17:14	72
10:8	46,3	14:8	59,9	18:2	72,6
10:11	47,4	14:10	60,4	18:4	73,1
11:2	47,9	14:13	61,2	18:6	73,6
11:4	48,5	15:2	61,7	18:8	74,2
11:6	49,2	15:4	62,2	18:10	74,8
11:8	49,9	15:6	62,8	18:12	75,3
11:11	50,9	15:8	63,3	18:14	75,9
12:2	51,4	15:10	63,9	19:2	76,4
12:4	52	15:13	64,7	19:4	77
12:6	52,6	16:2	65,2	19:6	77,5
12:8	53,1	16:4	65,8	19:8	78,1
12:10	55,7	16:6	66,3	19:10	78,6
12:12	54,2	16:8	66,9	19:12	79,2
13:2	54,9	16:10	67,4	19:15	80

2-5-2: اختبار يويو للتحمل المتقطع Yoyo intermittent test:

الغرض منه: هو القدرة على تكرار التمرينات في فترات منقطعة.

الوسائل والبروتوكولات: يستخدم هذا الاختبار لتقييم قدرة الرياضي لتنفيذ الأفعال المتقطعة المتكررة والمكثفة وهو مركب من 2×20 متر من العمل مع 5 ثواني استرجاع نشيط وهو اختبار ذهاب وإياب المتقطع المتقدم موجه بإشارات صوتية "bips sonores" المصدرة من شريط صوتي، وفي الأخير هذا الاختبار فعال عندما يكون الرياضي غير قادر على مواكبة الوتيرة المفروضة من خلال الإشارة الصوتية، وكما ذكرنا سابقا هناك مستويات: المستوى الأول يبتدىء في 8 كلم/سا، والمستوى الثاني يكون 11,5 كلم/سا.

المزايا: هذا الاختبار يحدد الفائدة أو أهمية النشاط الرياضي في الرياضات الجماعية، ومن السهل استخدامه وتنفيذه وهو ينتج من اختبار Luc Léger (1981).

العيوب: هل يتم إدراك تكلفة الطاقة الناجمة عن التغيرات في الاتجاه الذي يتطلب التباطئ والتسارع؟ فقد حل كل من Michlisik و Bangsbo (2002) /NACETTE/ أداء اللاعبين البرتغالي والدينامكيين رفيع المستوى YOYO الاختبار التحمل حسب المراكز وقد وجدوا أن لاعب الوسط والظهير تحصلوا على نتائج أفضل من المهاجمين والمدافعين.¹

2-5-3: اختبار يويو للاسترجاع المتقطع Yoyo intermittent recovery test:

الغرض منه: القدرة على الاسترجاع بعد التمرينات المتقطعة.²

وسائل وبروتوكولات: هذا الاختبار يستخدم لتقييم قدرة الرياضي للاسترجاع في تعاقب الانفعال المتقطعة المكثفة وهو مركب من 2×20 متر من عمل و 10 ثواني من الاسترجاع النشط.

انه اختبار ذهاب وإياب المتقطع المتقدم موجه بإشارات صوتية المصدرة من الشريط الصوتي، وفي الأخير هذا الاختبار فعال عندما يكون الرياضي غير قادر على مواكبة الوتيرة

¹J. Bangsbo- Michalsk L: op cite, page 56-57.

²J. Bangsbo: The yoyo intermittent recovery test physiological response, Reliability and voliality, Med Sci sport Exec, 2003, page 697.

المفروضة من خلال الإشارة الصوتية وهناك مستويين من الاختبار، المستوى الأول يبدأ من 10 كلم/سا والمستوى الثاني 2 إلى 3 كلم/سا.

المزايا: هذا الاختبار لديه ميزة تحديد قدرة الرياضي على استرجاع الرياضيين في الرياضات الجماعية بتعاقب الأفعال القصيرة والمكثفة، ومن السهل استخدام والتنفيذ وقد تبين أن هذا الاختبار ليس فقط منطقي بالنسبة لكرة القدم بسبب نمطها المتقطع لكنه أحد صلاحية المعيار، لأنه مرتبط بالحجم الأقصى للأكسجين.

العيوب: هل إدراك تكلفة الطاقة الناجمة عن التغيرات في الاتجاه الذي يتطلب التباطؤ والتسارع؟¹

هذه المراحل جد مكلفة للطاقة NAVETTE.

2-6: اختبار Le 45/15 de Georges Gacon

الغرض منه: الحصول على السرعة الهوائية القصوى المتقطعة.

الوسائل والبروتوكولات: يركز هذا الاختبار على تنفيذ سباقات متقطعة وقصوى مع زيادة في السرعة 0,5 كلم/سا.

في كل مستوى من الدقيقة (45 ثانية جري و 15 ثانية استرجاع ثابتة أو نشطة) هذا الاختبار يبدأ من 10 كلم/سا للرياضيين.

هيئة الرياضي تعرف بالإشارة المفروضة وبالتالي ضبط سرعة الجري والمسافة المقطوعة، وسرعة المستوى النهائي تتجح بتشكيل "السرعة الهوائية القصوى" للرياضي.

المزايا: مراحل الاسترجاع تقدر بـ 15 ثواني تسمح بتنفيذ قوائم اللاكتات (التقييم والتحليل الحركي أو تقييم النشاط الفرعي) أو أكثر، أنه اختبار يمثل أفضل إسقاط على كرة القدم الذي هو أساس متقطع ويمكننا أيضا أن نتكلم على السرعة الهوائية القصوى المتقطعة.

¹J. Bangsbo: 2003, op Cite, page 697.

المداممة واختباراتها

العيوب: استخدام نتائج هذا الاختبار هي مثيرة للاهتمام في التدريب بما في ذلك الفاصل الزمني لوقت العمل الذي يتراوح من 30 ثا إلى 1 دقيقة.¹

جدول رقم (4): يمثل السرعة الهوائية القصوى لاختبار 45/15

المستوى	السرعة كلم/سا	المسافة 45 ثانية	الوقت 100 متر
5	10	125M	36
6	10,5	131,25M	34,29
7	11	137,5M	32,73
8	11,5	143,75M	31,3
9	12	150M	30
10	12,5	156,25M	28,8
11	13	162,5M	27,69
12	13,5	168,75M	26,67
13	14	175M	25,71
14	14,5	181,25M	24,83
15	15	187,5M	24
16	15,5	193,75M	23,23
17	16	200M	22,5
18	16,5	206,25M	21,82
19	17	212,5M	21,18
20	17,5	218,75M	20,57
21	18	225M	20
22	18,5	231,25M	19,46
23	19	237,5M	18,95
24	19,5	243,75M	18,46

2-7: اختبار ليك ليجي (1981) Le test Luc Léger

الغرض منه: الحصول على السرعة الهوائية القصوى.

الأجهزة والبروتوكولات: هو اختبار تقدمي أين اللاعبون يقومون بتنفيذ "سرعة ذهاب وإياب" ما بين اثنين من الأقماع المتباعدة بمسافة 20 متر، تقع على خط موازي، والسرعة تتراوح من 8 إلى 18,5 كلم/سا في كل مستوى ويتم ضبط هذه السرعة عن طريق الإشارات

¹<http://www.Jiwok.com/blog/Test-45-15/Georges-Gacon> . 21 Juin 2006, Heur 15 :50.

الصوتية، حيث تزيد بـ0,5 كلم/سا في كل دقيقة وينتهي هذا الاختبار عندما يكون الرياضي غير قادر على مواكبة الوتيرة المفروضة وهذا يعني إذا كان متأخرا مرتين متتاليتين أكثر من 2 متر من ممر الأقماع، في نهاية المستوى والمدة المدعمة في هذا المستوى يسمح خصوصا بتقييم السرعة الهوائية القصوى للرياضي.

المزايا: من السهل جدا تنفيذه فهو لا يتطلب سوى مساحة 20 مترا وقد يكون مناسباً في بعض الأنشطة المتقطعة أو التغييرات في الاتجاه في كل مكان، أنها بالتأكيد واحدة من التجارب التي كانت الأكثر استخداماً في السنوات 1980-1990.¹

العيوب: يشير Cazorla (1984) إلى ثلاث عيوب النفسية، البيوميكانيك، والفيزيولوجية، هناك التعب الناجم عن الذهاب والإياب، عرقلة نتيجة للتغيرات في كل اتجاه 20 متر، الحد من سرعة الجري ويتطلب التحفيز المستمر، هذه العوامل تسبب في كسر الحجم الأقصى للأكسجين خلال السباق الأساسي واستمرار الأيض اللاهوائي والطاقة الضرورية لكل تسارع مفاجئ بعد كل محور، هذا الاختبار لا يحتمل أن تقيم على نحو الحجم الأقصى للأكسجين للاعب.

سرعته الهوائية القصوى والسرعة الهوائية المتقطعة فهي مفصلة أيضا باستخدام إما اختبار "يويو المتقطع" أو اختبار مستمر دون تغير في الاتجاه وهذا الأخير يؤدي إلى نشاط فرعي كبير جدا (مهم) وخاصة المشاركة الطاقوية هو النظام اللاهوائي المهمين وبالتالي تحيز النتائج تهدف إلى تقييم الجهاز التنفسي.²

2-8: اختبار نافات La Navette:

الغرض منه: تقييم قدرة تغيير الاتجاه جنبا إلى جنب مع تسارع قصير.

الوسائل والبروتوكولات: يتضمن تقييم سهولة حركية بمعدل جري ذهاب وإياب (Navette) بـ 5×10 متر في أقصى سرعة يمكن استخدام الميقاتية أو Cellules les

¹Luc Léger: Aeroby maximal multi stage 20 M shuttle un texte to predict V02 max, 1982, page 6,8.

²Ibid, page 8.

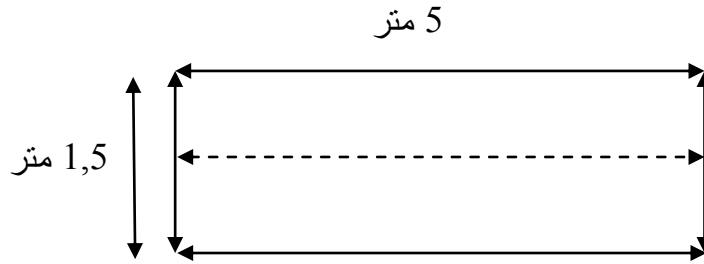
المداممة واختباراتها

photo-electriques وهناك خطين متوازيين على الأرض كل منهما 5 متر هذه الخطوط يمكن أن تكون طولها 1,20 متر، ويجب على اللاعب عبور خطوط مع ما لا يقل عن 1 من القدم والمقيم يعلن دائما بصوت مرتفع عدد الدورات التي يؤديها، والوقت المحفوظ هو ذلك يسجل 5 دورات وهو يعبر عنه بالثواني.

المزايا: أنه سهل التطبيق والوسائل ليست شاقة على الإطلاق وبالتالي هو في متناول الجميع وليس لديه أي تكلفة مالية.

العيوب: إن الأرض يجب أن تكون نظيفة ومقاومة للانزلاق، ويجب إجراء مقارنة موضوعية لتقييم التقدم المحرز والأهداف الأخرى لتقييم (الاختبار يتم في ظل نفس الظروف).¹

شكل رقم (8): يمثل التطبيق العملي لاختبار ذهاب وإياب



¹ Georges Cazorla et Luc Léger: Comment évaluer et développer vos capacité aérobies Epreuves cours navette et épreuve vameval, Ed Areaps, 1993, page 123.

خلاصة :

لقد تبين من خلال هذا الفصل الأهمية الكبيرة لصفة المداومة لجميع الرياضات بصفة عامة و لتخصص كرة القدم بصفة خاصة بحيث تعتبر الأداة الوحيدة التي تساعد اللاعب على الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء الأداء خلال المنافسة و هذا ما يساعد اللاعب على إظهار كل مواهبه الفنية و التركيز طيلة المباراة بالإضافة إلى الالتزام الخططي الذي وضعه المدرب . ونظرا لهذه الأهمية لاحظنا خلال هذا الفصل أيضا كثرة الاختبارات التي تستعمل لقياسها و تطورها كلما تقدم الزمن.

الجانِب

التطْبِيقِي

الأسس المنهجية

للدراصة

الميدانية

تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث وانتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- منهج البحث :

إن أصل مشكلتنا تتمحور حول كشف حالة ميدانية وذلك باستعمال الطرق العلمية وهي متمثلة في برنامج تدريبي وقياسات بدنية ونفسية على لاعبي كرة القدم صنف أوسط، رامين من وراء ذلك توجيه المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم الحديثة التي أصبحت تختلف في تدريباتها ومبارياتها عن كرة القدم التقليدية حيث أصبحت الأبحاث العلمية الحديثة تعطي أهمية كبيرة للصفات البدنية ومدى تطورها والحالة النفسية للاعبين في التدريب والمباريات .

وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي هذا البحث حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي من ناحية قلق المنافسة، واتباع المنهج التجريبي في جزئها المتعلق بمدى تطور صفة المداومة، أي تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المداومة وإجراء إختبارين قبلي وبعدي .
وتعتبر المناهج السالفة الذكر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية والموثوق بنتائجها وملاءمتها لطبيعة المشكلة، وتحقيقا لأهداف البحث، ويمكن بواسطتها الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق والموضوعية .

فالمنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما، وهو مرتبط بالجانب الزمني¹
وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات النموذج للبرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره في تنمية وتطوير صفة بدنية (المداومة) للاعبين كرة القدم أوسط لعينة البحث قيد الدراسة .

¹ محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص87.

أما المنهج الوصفي العلمي فيستخدم قصد الحصول على المعرفة السليمة والوصول عن طريق البحث إلى حقيقة علم من العلوم، ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي أداة للحصول على المعارف والمعلومات الحديثة النافعة والحقائق التي تخص هذا المجال، فالمنهج الوصفي هو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانب القوة والضعف فيها، وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى وذلك في وضع وتحت تأثير معين أي يتم من خلاله تجميع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة. وتمثل استخدامنا للمنهج الوصفي في تطبيقنا لاختبار مقياس قلق المنافسة من إعداد رينزمارتينز وقد ترجمه للغة العربية الدكتور أسامة كامل راتب .

2- الدراسة الإستطلاعية :

- قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجرائها قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي :
- التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة من خلال القيام بزيارات لبعض الملاعب التي يتدرب فيها أفراد المجتمع الأصلي .
 - تحديد الاختبار المناسب لقياس صفة المداومة بدقة والخاصة بكرة القدم .
 - تحديد الوسائل والعتاد المناسب لإجراء الاختبارين .
 - تحديد مقياس القلق المناسب لأفراد المجتمع الأصلي .

2-1: الدراسة الإستطلاعية الأولى :

بعد الحصول على أدوات الدراسة وبغية التأكد من صلاحيتها أكثر ومدى ملاءمتها للبحث الحالي أي لقياس درجة قلق المنافسة واختبار لقياس مدى تطور المداومة لدى

اللاعبين قام الباحث بعرضها على الأستاذ المؤطر وجمع الملاحظات على كل مقياس واختبار خاص بالبحث .

وطبق الباحث كدراسة أولية الاختبارين على عينة مكونة من عشرة لاعبين ينتمون إلى نفس المجتمع الأصلي وينتمون إلى فريقي النادي الرياضي لبلدية السويدانية والشباب الرياضي لمعالم بحكم دراستهم في نفس ثانوية العمل وبسهولة التواصل معهم وموزعين كما يلي :

6 لاعبين من النادي الرياضي لبلدية السويدانية

4 لاعبين من الشباب الرياضي لمعالم ،وهذا بتاريخ 2014/10/22 وهذا بغرض التأكد من فهم عبارات مقياس القلق .

التدرب على كيفية شرح وتطبيق أدوات البحث لغرض تلافي أي خلل أو قصور ومحاولة إصلاحه .

كانت النتيجة أن قمنا بإحداث تغييرات بسيطة في بعض المفردات (المصطلحات) الغير مفهومة بالنسبة لمقياس القلق، بما يتناسب وعينة الدراسة، إضافة إلى ذلك فقد ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية الباحث على الوقوف على أهم الصعوبات التي يمكن أن تواجهه حتى يتلافها في الدراسة الأساسية لاحقا .

2-2: الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها 10 لاعبين من لاعبي النجم الرياضي لأولادفايت "ESOF" وهذا في الفترة الممتدة بين 2014/10/25 و 2014/11/05 وقد تم اختيارهم بطريقة عمدية وأجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على :

*حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث .

*معرفة إمكانية التطبيق العلمي .

*معرفة متوسط الزمن المستغرق لتطبيق أدوات البحث .

*التأكد من ثبات وصلاحية الأدوات المستعملة في بحثنا هذا، مقياس قلق المنافسة

واختبار "ليك ليجر" (teste luc leger (narettes)

2-3: ثبات وصدق الاختبارين:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية كان لزاما على الباحث معرفة درجة صدق

وثبات المقياسين بعد الحصول على نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية والتي كانت كالآتي :

الترتيب	مقياس قلق المنافسة		إختبار luc leger		
	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	
01	78	70	11	10	
02	68	72	10	09	
03	82	78	10	10	
04	65	62	10	10	
05	60	62	06	06	
06	87	82	07	08	
07	69	72	08	08	
08	66	63	11	11	
09	70	67	09	09	
10	73	72	08	09	

جدول رقم (5): يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية للاختبارين قلق المنافسة الرياضية

واختبار اختبار السرعة الهوائية القصوى (luc-léger).

وباستعمال معادلة " معامل الارتباط بيرسون " لإيجاد الثبات بالطريقة المباشرة من الدرجات الخام بعد إعادة الاختبار للمرة الثانية.

بالنسبة لاختبار السرعة الهوائية القصوى (luc- leger) :

$r = 0,91$ ومن خلال النتيجة الخاصة يمكن اعتبار معامل الثبات 0,91 أنه موجب ومقبول، وبالتالي نعتبر النتائج القائمة ثابتة ثباتا مقبولا بالنسبة لاختبار المداومة والمتمثلة في اختبار السرعة الهوائية القصوى (luc liger) .

أما بالنسبة لصدق الاختبار فاعتمد الباحث على الصدق الذاتي والذي هو

يساوي:

$$\sqrt{\text{الثبات}}$$

$$\text{أي: الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} = \sqrt{0,91}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0,95$$

أما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فكان :

$$r = 0,89$$

ومن خلال النتيجة الحاصلة يمكن اعتبار معامل الثبات 0,89 أنه موجب ومقبول . وبالتالي نعتبر النتائج القائمة ثابتة ثباتا مقبولا بالنسبة لمقياس قلق المنافسة أما صدق

الاختبار فاعتمدنا أيضا على الصدق الذاتي فكانت النتيجة :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0,89}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0,94$$

3- عينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي من لاعبي البطولة الولائية لولاية الجزائر لكرة القدم صنف
أواسط للمجموعة الثامنة والمسجلين في البطولة الولائية لولاية الجزائر لسنة 2014-2015
بمجموع عشرة فرق هي :

CFOR : الشباب الرياضي لأولاد فايت

NRB : النجم الرياضي لبئر توتة

JSOM : الشبيبة الرياضية لأولاد منديل

CRBTM : الشباب الرياضي لبلدية تسالة المرجة

ESOF : النجم الرياضي لأولاد فايت

JSM : الشبيبة الرياضية لمعالم

USD : الإتحاد الرياضي لدكاكنة

USAB : الإتحاد الرياضي لعين بنيان

NRBS : النادي الرياضي لبلدية السويدانية

CRBK : الشباب الرياضي لبلدية خرايسية

واختار الباحث فريق واحد من بين هذه الفرق الممثلة للبطولة الولائية لولاية الجزائر
كرة القدم وهو فريق الشباب الرياضي لأولاد فايت، وكان الغرض من هذا الاختيار في تطبيق
البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة وإجراء الاختبارين ليك ليحي نافات ومقياس
قلق المنافسة الرياضية .

وتم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة عمدية وهي مكونة من 27 لاعبا واستبعد الباحث ستة باحثين والذين هم :

02 - حراس مرمى

02 - الإصابة

02 - لم يكملوا البرنامج التدريبي

ومن أهم الأسباب التي أدت بالباحث إلى اختيار هذه العينة هو أن :

- الباحث مدرب في الفريق لمدة لا تقل عن 06 سنوات .
- تعاون المسؤولين عن الفريق وتسهيل مهمة الباحث .
- الباحث مقيم بالمدينة مما يساعد على متابعة كل المتغيرات التي من شأنها أن تعيق السير الحسن لتجربة البحث .
- توافر الإمكانيات المادية (الملعب، الوسائل) .
- التحكم في المستوى البدني للاعبين الأواسط قبل تطبيق البرنامج التدريبي .

4- مجالات البحث :

4-1: المجال البشري :

شملت عينة البحث في الدراسة 27 لاعبا واستبعد ستة لاعبين للأسباب المذكورة سابقا من مجتمع أصلي .

بينما كان حجم المجتمع الأصلي 209 لاعبا مسجلا لدى الرابطة الولائية لولاية الجزائر في المجموعة الثامنة لفئة الأواسط .

وكانت نسبة تمثيل العينة للمجتمع الأصلي ب 12,91 % .

4-2: المجال الزمني :

أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 09-10-2014 إلى غاية النهاية من تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارين البعدين بتاريخ 07-02-2015 وفيها تم إعداد البرنامج

التدريبي المقترح وإنجاز الجانب النظري بالإضافة إلى تطبيق البرنامج وإجراء اختبارات الدراسة الاستطلاعية والاختبارين التجريبيين القبلي والبعدي على عينة البحث قصد الدراسة.

4-3: المجال المكاني :

أجري اختبار المداومة وكذا مفردات البرنامج التدريبي المقترح في الملعب البلدي لبلدية أولاد فايت . أما بالنسبة لاختبار مقياس قلق المنافسة فأجري الاختبار القبلي في غرف تبديل الملابس للملعب البلدي لبلدية عين البنيان بمناسبة استقبال الفريق المحلي لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت (عينة الدراسة) .

وأجري الاختبار البعدي بغرف تبديل الملابس لملعب السحاولة بمناسبة استقبال فريق عينة البحث لفريق الشباب الرياضي لبلدية الخرايسية لاحتساب الجولة 14 من البطولة الولائية لولاية الجزائر المجموعة الثامنة لصنف أوسط .

5- أدوات البحث :

استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- إختبار بدني خاص بالمداومة (السرعة الهوائية القصوى) اختبار ليك ليحي نافات.
- مقياس قلق المنافسة الرياضية .
- الوسائل البيداغوجية المتمثلة في : الشواخص، ملعب كرة القدم، ميقائية، حاسوب إلكتروني، مكبرات الصوت، تسجيل صوتي لاختبار ليك ليحي نافات .
- الطرق الإحصائية .

6- الدراسة التجريبية:

التمثلة في البرنامج التدريبي المقترح الذي يمكن أن نلخصه في مايلي :

6-1: الإطار العام للبرنامج :

يعتبر بناء البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب .
إن البرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطوير حالة الفرد وتجعله قادراً من الناحية البدنية، المهارية، الخططية والنفسية للقيام بالواجبات ومهام النشاط أو العمل الذي يؤدي به، كما أنها تحقق أهداف معينة وتعوض نواحي النقص لمختلف عناصر متطلبات الحالة التدريبية للاعب والتكيف لعمل الأجهزة الحيوية .

أما البرامج غير المنظمة (النمطية أو التقليدية) فهي توضع وفق اجتهاد فردي في الغالب وتتضمن تمرينات نوعيات متشابهة ومقارنة من حيث الحجم والشدة وقد تركز على نوعية واحدة تعطى بأسلوب معين كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية وتكون عرضة للتغيير والتعديل دون تقييم أو تقنين منظم .

وهذا ما أكدت الدراسات الحديثة في مجال التدريب أي أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مستمرا وله أهدافه التي يعرفها اللاعبون، حيث أن فهم هذه الأهداف تمكنهم من الوصول إليها كما يجب أن تتماشى مع قدراتهم ومتطلباتهم البدنية خلال الموسم ويعمل على تقدمهم وتحسين حالتهم العامة لأن عدم الإلتزام ببرنامج منظم ودوري يؤدي إلى عدم كفاءة العمل ويهدم الوقت .

6-2: الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح :

لقد اعتمدنا على المراجع العلمية والدراسات السابقة والأبحاث المشابهة في تحديد أفضل السبل والطرق والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج التدريبية في مجال كرة القدم ونعد التحليل لتلك المراجع أمكن التوصل إلى وضع أسس لبناء البرنامج المقترح والذي نلخصه فيما يلي:

- مراعاة البرنامج للخصائص ومميزات المرحلة العمرية قصد البحث .

- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة للحمل (الزيادة المتدرجة للحمل، الفروق الفردية، ضرورة التدريب طوال العام، الإعداد الشامل للاعب، تنوع الحمل في الظروف العادية والاصطناعية، التوازن الإيقاعي بين الحمل والاستشفاء).
- مراعاة الأسس العلمية الخاصة لكل عمليات التعلم والتدريب.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى واحترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية للتدريب لكل فترة ومرحلة وعملية التدرج في الحمل ومفردات وأهداف البرنامج المطلوب.
- مراعاة عنصر المرونة للبرنامج والتكيف مع الظروف ووضع مزيد من البدائل التي تحقق الأهداف في التطبيق العلمي والتطوير .

3-6: بناء البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث خلال مراحل بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على النقاط التالية :

1-3-6: تحديد الأهداف:

- يهدف البرنامج إلى تحقيق الأهداف التالية :
- تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة .
- تأخير ظهور التعب على اللاعب أثناء المنافسة الرسمية وهذا من خلال تنمية صفة المداومة العامة والخاصة .
- الوصول إلى الأداء البدني المثالي خلال المنافسة .

2-3-6: واجبات البرنامج:

لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي المقترح حدد الباحث بعض الواجبات التي نعمل على الوصول إلى تحقيقها، لأن عينة البحث (اللاعبين) يشاركون في المنافسات الرسمية للرابطة الولائية لكرة القدم لولاية الجزائر، وهذه الواجبات نلخصها فيما يلي: الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، الإعداد النفسي، الإعداد الذهني (النظري)

6-3-3: تحديد واجبات البرنامج :

ركز الباحث خلال البرنامج المقترح على تطوير صفة المداومة العامة والخاصة بنشاط كرة القدم وذلك من خلال وضع وحدات تدريبية لتطوير السرعة الهوائية القصوى (VMA) والحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 MAX)، باعتبارهما الدليلين الميدانيين على مدى تطور صفة المداومة لدى اللاعب .

6-3-4: تحديد وسائل تنفيذ المحتوى :

لتنفيذ هذا البرنامج قمنا بتحديد ما يلي :

- عدد اللاعبين الذين سيتم تدريبهم .
- أماكن التدريب .
- الاختبار المناسب لقياس مدى تطور صفة المداومة .
- الوسائل البيداغوجية لتنفيذ الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح .
- المساعدات التدريبية التي سيتم استخدامها .

7- ضبط المتغيرات :

للسير الحسن لتجربة البحث الميدانية عمد الباحث إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقه التجربة، وعليه قام الباحث باستبعاد كل المتغيرات التي تؤثر مباشرة على نتائج البحث، حيث تم ضبط المتغير المستقل (صفة المداومة) والمتعلق بالبرنامج التدريبي المقترح، وتحديد مدى تأثيره على المتغير التابع الذي يتمثل في قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وانطلاقاً من هذه الاعتبارات تم ضبط متغيرات البحث والتي نلخصها فيما يلي :

- تم إجراء الاختبار القبلي والبعدي في نفس التوقيت اليومي وفي نفس الملعب وتحت إشراف الباحث وبمساعدة فئتي الأشبال والأصاغر أي نفس الظروف المكانية والزمانية .
- استبعد الباحث اللاعبين المصابين وحراس المرمى والذين لم يكملوا البرنامج التدريبي .

- اعتمد الباحث على طريقة تدوير اللاعبين في اللقاءات الرسمية حتى يكون لكل لاعب نفس وقت المنافسة عند نهاية البرنامج التدريبي والاختبار البعدي .
- التحكم في المستوى البدني لصفة المداومة إلى غاية انطلاق البطولة في جولتها الثانية، وما ساعد الباحث على تطبيق البرنامج هو توقف البطولة لمدة ثلاثة أسابيع كاملة بعد الجولة الثانية وتأخير لقاء الجولة الثالثة بطلب من الباحث لرئيس النادي الذي قام بدوره بكتابة طلب للرابطة الولائية حيث وافقت عليه، أي تأخير اللقاء الثالث من البطولة لأربع أسابيع من الجولة الثانية مما ساعد الباحث على التقدم في تطبيق البرنامج.
- إنطلاق الحصص التدريبية في وقت محدد من طرف الباحث بحيث يختلف من حصة إلى أخرى حتى يكون وصول اللاعبين قبل بداية الحصة (حسب ظروف اللاعبين).
- الحرص على تعويض الحصص الضائعة في حالة سوء الأحوال الجوية.
- الإشراف على عملية إنتقاء اللاعبين في بداية الموسم بحيث تم إختيار اللاعبين الذين تدرجوا في الفئات الصغرى (أصاغر أشبال) أي على الأقل كل لاعب له أربع سنوات تدريب في النادي.

8- كيفية التحليل الإحصائي:

يتم تحليل نتائج البحوث بكيفيتين : كفي وكمي

8-1: طريقة التحليل الكيفي (النوعي) :

يتعلق الأمر في هذه الحالة بالمعطيات الحاصلة والتي وردت في الإطار النظري أي التحليل البيبلوغرافي.

8-2: طريقة التحليل الكمي (الإحصائي):

ويتعلق الأمر هنا بالمعطيات المحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث العملي (التطبيقي) ونظرا لتعدد الأسئلة المطروحة والممثلة للإشكالية تطلب معالجتها بالاستخدام معالجة إحصائية ملائمة و لتحقيق أغراض البحث اعتمد الباحث على الخطوات التالية.

8-2-1: الإحصاء الوصفي :

حيث استعمل الباحث النسبة المئوية و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ورغم بساطة حسابها إلا أنها مهمة عند القيام بالإحصائيات التحليلية أي أنها تعتبر الأساس أو القاعدة العامة للقيام بالإحصاء التحليلي.

8-2-2: الإحصاء التحليلي :

واستعمل الباحث معامل الارتباط بيرسون واختبار ستيودنت وكان استعمال هذه الأدوات بغرض إثبات الدلالة.

تحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (6): متوسطات الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لنتائج إختبار السرعة (2,84) الهوائية القصوى.

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	عدد اللاعبين	المعالم الاحصائية
			المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
1,36	12,04	1,41	7,09
			إختبار المداومة
			21

تحليل ومناقشة :

من خلال النتائج الموصوفة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار السرعة الهوائية القصوى (luc-léger) بلغ 7,09 والانحراف المعياري 1,41 بينما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 12,04 والانحراف المعياري 1,36. ونلاحظ من خلال الجدول زيادة في المتوسط الحسابي للاختبار البعدي وهذا ما يدل على حدوث تطور في صفة المداومة أي زيادة في عدد الحزم المقطوعة من طرف اللاعبين في هذا الاختبار وهذا التطور يعزى إلى البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث أي أن البرنامج التدريبي المفتوح كان فعالا.

جدول رقم (7) : معامل الارتباط بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة الهوائية القصوى .

البيان الإحصائي	العدد	معامل الارتباط بيرسون
الاختبار		
اختبار السرعة الهوائية القصوى	21	0,37

تحليل ومناقشة :

يتضح من الجدول أعلاه معامل الارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار السرعة الهوائية القصوى ،وبما أن نتائج الدراسة الإحصائية عند تطبيق اختبار بيرسون بين الاختبار

القبلي والبعدي لاختبار السرعة الهوائية القصوى كانت بقيمة 0,37 وهي قيمة ضعيفة جدا وهذا نتيجة الاختلاف الكبير بين المتوسطات الحسابية للاختبار بين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم(8):اختبارات للدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار السرعة الهوائية القصوى .

البيان الإحصائي الاختبار	الفرق بين المتوسط للاختبار القبلي والبعدي	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	(ت) المجدولة	الدلالة
اختبار السرعة الهوائية القصوى	04,95	2,58	0,05	1,725	دالة

تحليل ومناقشة :

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي كانت 4,95 وهي قيمة كبيرة وهي تعبر على أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالا على محور التنفيذ في أثر تنمية صفة المداومة وهذه القيمة تعادل عمليا زيادة في مدة 5 دقائق عمل إضافي من التحمل و زيادة في السرعة الهوائية القصوى بما يعادل 2,5 كلم/سا. و بما أن (ت) المحسوبة و المقدرة ب 2,58 أكبر تماما من (ت) المجدولة و المقدرة ب 1,725 عن مستوى الدلالة 0,05 فإن هذه النتائج دالة إحصائيا و منه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة كان فعالا وأحدث أثرا في هذه الصفة البدنية مما أدى إلى تطويرها .

عرض و تحليل نتائج القياس القبلي لقلق المنافسة الرياضية

جدول رقم (9) : يمثل نتائج القياس القبلي لقلق المنافسة الرياضية

نوع حالة القلق	حالة القلق المعرفي	حالة القلق الجسمي	حالة الثقة في النفس	قلق المنافسة ككل
مجموع الدرجات	571	414	602	1587
المتوسط الحسابي	27,19	19,71	28,66	75,57
النسبة المئوية	35,97	26,08	37,93	%100

تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة و التي تقدر ب 37,93 و التي تعبر عن حالة الثقة بالنفس حيز بلغت عدد درجاته ب 602 من مجموع 1587 درجة و جاء المتوسط الحسابي ب 28,66 لتؤكد ذلك

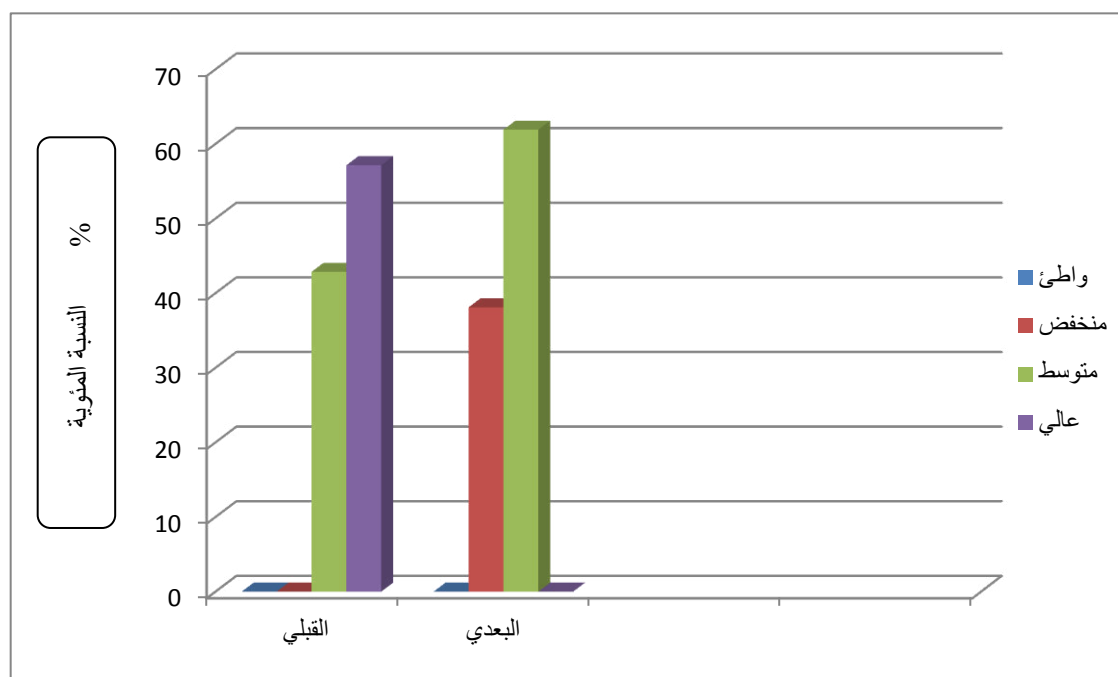
أما النسبة الثانية و التي تقدر ب 35,97 % و التي تعبر عن حالة القلق المعرفي حيث بلغت درجاته 571 من مجموع 1587. بينما بلغ المتوسط الحسابي للقلق المعرفي ب 27,19

في حين أن النسبة الأخيرة و التي تمثل 26,08 و التي تمثل حالة القلق الجسمي بمجموع درجات 414 و بمتوسط حسابي قدر ب 19,71.

مما سبق نلاحظ أن النسبة المئوية متقاربة إلى حد ما بين حالة القلق المعرفي و حالة الثقة بالنفس وهما مرتفعتان بالنسبة إلى حالة القلق الجسمي و الذي سجل أقل نسبة وبما أن مستوى القلق المعرفي كان مرتفعاً فإن اللاعبين يتوقعون الأداء السلبي و سوء المستوى و الفشل و عدم الإجابة في المنافسة و الافتقار للتركيز و الانتباه و تصور الهزيمة كما أن مستوى حالة الثقة بالنفس كان عالي وهو عكس الاتجاه أي أن اللاعبين يتوقعون عدم الكفاية و عدم القدرة على رفع التحدي و الأداء السيئ و نقص الثقة بالنفس

عرض و تحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي لحالة القلق المعرفي
جدول رقم (10): يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات و المتوسطات الحسابية و الانحراف
المعياري للقياسين القبلي و البعدي لحالة القلق المعرفي.

الفئات		09-0 درجات	-09 درجة	-18 درجة	27 درجة	-27 36	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قبلي	عدد اللاعبين	00	00	09	12	21	27,19	4,12	
	النسبة المئوية	%00	%00	%42,85	%57,14	%100			
بعدي	عدد اللاعبين	00	08	13	00	21	19	1,95	
	النسبة المئوية	%00	%38,09	%61,90	%00	%100			
	المؤشر		واطي	منخفض	متوسط	عالي			—



الشكل رقم (9) يمثل توزيع النسب المئوية لمؤشر القلق المعرفي

تحليل و مناقشة :

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ كل اللاعبين كان مؤشر حالة القلق
المعرفي في الاختبار القبلي إما متوسط أو عالي حيث كان ما نسبته 57,14 % من

اللاعبين في المستوى العالي و 42,85 % في المستوى متوسط أما المستوى الواطئ و المنخفض فكانت النسبة منعدمة أما بالنسبة للمتوسط الحسابي فكانت 27,19 درجة و هو ينتمي إلى المؤشر العالي لمستوى القلق المعرفي و الانحراف المعياري جاء بقيمة 4,12 وهو ليس بالكبير وهذا ما يدل على تقارب درجات القلق المعرفي بين اللاعبين .

بينما نلاحظ في القياس البعدي أن كل اللاعبين كان مؤشر حالة القلق المعرفي إما متوسط أو منخفض حيث كان ما نسبته 61,90% مؤشر القلق المعرفي لديهم متوسط و 38,09% منخفض بينما كان المتوسط الحسابي 19 وهو ضمن كمؤشر متوسط و قريب من المنخفض و قدر الانحراف المعياري ب 1,95 وهو ما يدل على تقارب درجات القلق المعرفي لدى اللاعبين

كما أننا نلاحظ عند مقارنة نتائج القياسين القبلي و البعدي انخفاض مستوى القلق المعرفي لصالح القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة

جدول رقم (11): يمثل نتائج اختبار ب لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لحالة

القلق المعرفي

البيان الإحصائي	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	(ت) المجدولة	الدلالة الاحصائية
محور المقياس				
القلق المعرفي	3,62	0,05	2,08	دال

تحليل و مناقشة :

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجة القلق المعرفي عند اللاعبين حيث كانت (ت) المحسوبة و المقدرة ب 3,62 أكبر تماماً من (ت) المجدولة المقدرة ب 2,08 بين القياسين القبلي و البعدي لصالح الاختبار

البعدي هذه النتيجة تعبر على أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالا في أثره على تخفيض درجة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم أواسط و أن درجة القلق و القياس القبلي المرتفعة كان سببها تدني المستوى البدني بصفة عامة و صفة المداومة بصفة خاصة لدى اللاعبين و ما يؤكد لنا هذا أيضا هو ما قاله " weinek " أن هناك تداخل و تفاعل بين المداومة البدنية و المداومة الذهنية أي علاقة طردية معنى ذلك كلما ارتفعت المداومة البدنية أثرت على العمليات الذهنية وكانت تمشي بسلاسة و كلما انخفضت ووصل اللاعب إلى التعب يؤدي إلى تشويش العمليات الذهنية .

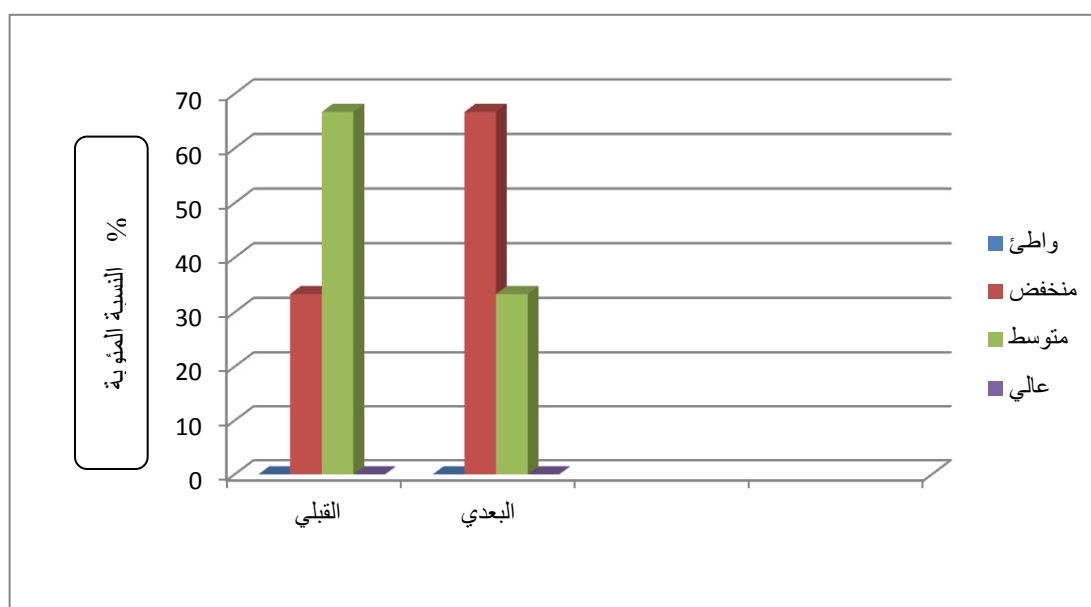
و بما أن تأثير القلق المعرفي كما ذكره " أسامة كمال راتب " على اللاعبين هو زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة والافتقار إلى التركيز و الانتباه و التصور أي التأثير على العمليات الذهنية ، فإننا نستنتج أن تطور صفة المداومة بتأثير البرنامج التدريبي هو الذي أدى إلى خفض درجة القلق المعرفي قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أواسط .

عرض وتحليل النتائج للقياسين القبلي و البعدي لحالة القلق الجسمي .

جدول رقم (12) : يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات و المتوسطات الحسابية و الانحراف

المعياري للقياسين القبلي و البعدي لحالة القلق الجسمي .

الفئات		09-0 درجات	18-09 درجة	27-18 درجة	36-27 درجة	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قبلي	عدد اللاعبين	00	07	14	00	21	19,71	3,39
	النسبة المئوية	%00	%33,33	%66,66	%00	%100		
بعدي	عدد اللاعبين	00	14	07	00	21	16,23	3,03
	النسبة المئوية	%00	%66,66	%33,33	%00	%100		
	المؤشر	واطي	منخفض	متوسط	عالي			



الشكل رقم (10): يمثل توزيع النسب المئوية لمؤشر القلق الجسمي

تحليل و مناقشة :

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين في القياس القبلي كان مؤشر القلق الجسمي متوسط أو منخفض فكان ما نسبتهم 66,66% و المتمثلون في 14 لاعبا مؤشر القلق الجسمي متوسط وما نسبتهم 33,33% و المتمثلون في 07 لاعبين مؤشرهم منخفض ، بينما نلاحظ أن المتوسط الحسابي قدر ب 19,71 درجة وهو ينتمي إلى

المؤشر متوسط و قدر الانحراف المعياري ب 3,39 وهو ليس بالكبير و هذا ما يدل على تقارب درجات القلق الجسمي بين اللاعبين

بينما نلاحظ في القياس البعدي أن كل اللاعبين كان مؤشر حالة القلق الجسمي إما منخفض أو متوسط حيث كان ما نسبته 66,66% مؤشر القلق الجسمي لديهم منخفض و المتمثلون في 14 لاعب و ما نسبته 33,33% كان متوسط و المتمثلون في 07 لاعبين بينما بالنسبة للمؤشر الواطئ و العالي فكانت النسبة منعدمة ، وكان المتوسط الحسابي 16,23 درجة وهو ضمن المؤشر منخفض و قدر الانحراف المعياري ب 3,03 ما يدل على تقارب درجات اللاعبين في القلق الجسمي

كما نلاحظ عند مقارنة نتائج القياسين القبلي و البعدي انخفاض مستوى القلق الجسمي لصالح القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة .

جدول رقم (13) : يمثل نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لحالة القلق الجسمي.

الدلالة الاحصائية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	(ت) المجدولة	الدلالة الاحصائية
محور المقياس				القلق الجسمي
2,61	0,05	2,08	دال	

تحليل و مناقشة :

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين درجات القلق الجسمي على القياسين البعدي و القبلي لصالح القياس البعدي ، حيث كانت (ت) المحسوبة و المقدرة ب 2,61 أكبر تماما من (ت) المجدولة و المقدرة ب 2,08 وهذه الدلالة الإحصائية الاختبار البعدي أي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة الذي كان أثره واضحا في حفظ مستوى القلق الجسمي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (العينة) .

و كتفسير لهذه النتائج نذكر ما قاله " لندال دافيدوف " ينشأ القلق نتيجة فهم معين أي من خلال معرفة اللاعب و فهمه لحالته البدنية السيئة و خاصة صفة المداومة ، و ما يدعم هذا الرأي هو ما قاله " فرويد " عن مصدر القلق " الحيرة الذاتية التي يكون فيها الفرد تسبب له القلق " ، و ما قاله " محمد حسن علاوي " : " أن المنافسة اختبار لنتائج عملية التدريب ، و اختلاف القدرات البدنية و المهارية بين الفريقين يؤدي إلى اضطرابات إنفعالية و اضطرابات فزيولوجية " .

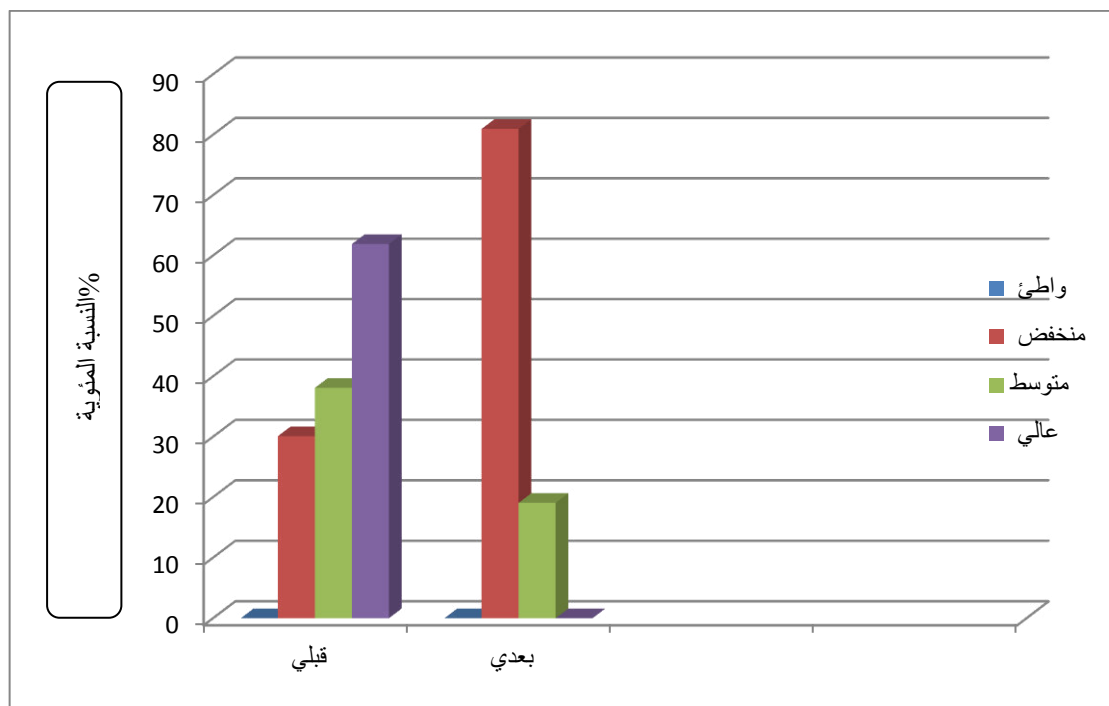
وهذا ما يدل على أن ارتفاع درجة القلق الجسمي في القياس القبلي كان بسبب تدني المستوى البدني بصفة عامة و صفة المداومة بصفة خاصة ، حيث كان لاعبي كرة القدم أواسط لفريق الشباب الرياضي لبلدية أولاد فايت يدركون تدني مستواهم البدني و أن المستوى البدني للفريق الخصم أفضل منهم خاصة بالنسبة للتحمل و سرعة ظهور التعب و هو السبب في ارتفاع درجة القلق الجسمي ، حيث انخفضت هذه الدرجة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و تطور صفة المداومة .

و منه نستنتج أن لصفة المداومة دور في تخفيض درجة القلق الجسمي .

عرض و تحليل النتائج للقياسين القبلي و البعدي لحالة الثقة بالنفس :

جدول رقم (14) يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات و المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي لحالة الثقة بالنفس.

الفئات		09-09 درجات	18-09 درجة	27-18 درجة	36-27 درجة	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قبلي	عدد اللاعبين	00	00	08	13	21	28,66	3,02
	النسبة المئوية	%00	%30,09	%38,09	%61,90	%100		
بعدي	عدد اللاعبين	00	17	04	00	21	15,52	2,66
	النسبة المئوية	%00	%80,95	%19,04	%00	%100		
المؤشر		واطي	منخفض	متوسط	عالي			



الشكل رقم (11): يمثل توزيع النسب المئوية لحالة الثقة بالنفس

تحليل و مناقشة :

ملاحظة : هذه النتائج تشير عكس المقياس بمعنى أن المؤشر المنخفض يعني أن حالة الثقة بالنفس عالية و العكس .

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نلاحظ أن كل اللاعبين في الاختبار القبلي كان مؤشر حالة الثقة بالنفس إما متوسط أو مرتفع ، فكان ما نسبتهم 61,90% و الممثلين ب 13 لاعب مؤشر حالة الثقة بالنفس عالية أي مستوى منخفض ، أما ما نسبتهم 38,09% من اللاعبين فكان مؤشر حالة الثقة بالنفس لديهم متوسط و الممثلين ب 08 لاعبين ، بينما كان المتوسط الحسابي 28,66 درجة ، و هو ينتمي إلى المؤشر المرتفع ، و الانحراف المعياري لم يكن كبيرا حيث قدر ب 3,02 درجة ، أي تقارب درجات اللاعبين بينهم في حالة الثقة بالنفس للقياس القبلي .

و نلاحظ أيضا في القياس البعدي أن كل اللاعبين كان مؤشر حالة الثقة بالنفس إما منخفض أو متوسط فكان ما نسبتهم 80,95% و هذه النسبة ممثلة ب 17 لاعبا ينتمون إلى مؤشر منخفض ، بينما 19,04 من اللاعبين كانت حالة الثقة بالنفس لديهم في المؤشر متوسط ، كان المتوسط الحسابي 15,52 و هو ينتمي إلى المؤشر منخفض أي مستوى الثقة بالنفس عالي و سجلنا قيمة الانحراف المعياري 2,66 درجة و هو ما يدل على تقارب نتائج اللاعبين في حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة في القياس البعدي .

كما نلاحظ عند مقارنة نتائج القياسين القبلي و البعدي ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة .

جدول رقم (15): يمثل اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي

لحالة الثقة بالنفس

الدلالة الاحصائية محور المقياس	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	(ت) المجدولة	الدلالة الاحصائية
الثقة بالنفس	4,17	0,05	2,08	دال

تحليل و مناقشة :

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين درجات حالة الثقة بالنفس بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي حيث كانت (ت) المحسوبة و المقدرة بـ 4,17 أكبر تماما من (ت) المجدولة و المقدرة بـ 2,08 و هذه الدلالة الإحصائية لصالح القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أواسط .

ويمكننا تفسير هذه النتائج بما قاله " أسامة كامل راتب " عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداده من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المنافسة و هذا ما يؤدي إلي تشكيل مخاوف لدى الرياضي و يشعر بقصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه وهذا ما يقلل من ثقته بنفسه .

من النتائج المحصل عليها و الجدولين السابقين يتضح لنا من فعالية و أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة المداومة في حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

ومنه نستنتج أن لصفة المداومة تأثير في حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط لفرق الشباب الرياضي أولاد فايت .

مناقشة النتائج :

سنعرض مناقشة و تفسير النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية في ضل فرضيات الدراسة، وهذا في غياب الدراسات السابقة التي اهتمت مباشرة بالعلاقة بين متغيري الدراسة مناقشة و تفسير مدى تحقق الفروض :

الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على: " للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة تأثير إيجابي في تحسين صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أوسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت"

من خلال نتائج أفراد العينة في اختبار السرعة الهوائية القصوى (vma) نلاحظ مدى تباين هذه النتائج بين الاختبارين القبلي و البعدي حيث كان المتوسط في الاختبار القبلي 07 حزم من الاختبار وكان 12 حزمة في الاختبار البعدي بزيادة تقدر ب حوالي 05 حزم أي زيادة في قيمة السرعة الهوائية القصوى لدى اللاعبين بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة و هذه الزيادة كانت دالة إحصائيا عند مقارنة قيمتي (ت) المحسوبة و (ت) المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05

أي أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالا وله أثر إيجابي على تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أوسط.

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الأولى و التي مفادها " للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة تأثير إيجابي في تحسين صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أوسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت" محققة

الفرضية الثانية :

تتص الفرضية الثانية على : " لصفة المداومة تأثير على حالة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط "

من خلال نتائج أفراد العينة في القياس القبلي نلاحظ ارتفاع درجة القلق المعرفي لدى اللاعبين حيث كان المتوسط الحسابي يقدر ب 27,19 درجة وهو ينتمي إلى المؤشر العالي بينما في الاختبار البعدي نلاحظ انخفاض هذا المستوى إلى درجة 19 وهو ينتمي إلى المؤشر المتوسط وهو قريب من المنخفض وسحلنا تراجع بقيمة 8 درجات بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي عند مقارنة متوسطي القياسين. وهذا التراجع في درجات القلق المعرفي (الانخفاض) كان دالا إحصائيا عند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع (ت) المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي .

وحسب تعريف بهاء الدين إبراهيم سلامة للمداومة على أنها قابلية الفرد على أداء حركي بحجم معين ولفترة طويلة دون انقطاع والشاهد من هذا التعريف قابلية الفرد أي استعداد نفسي وذهني¹ .

وبما أن القلق المعرفي له تأثيرات على العمليات الذهنية فإن للمداومة تأثير على العمليات الذهنية من خلال إدراك اللاعب لمستواه البدني بصفة عامة ولصفة التحمل (المداومة) بصفة خاصة وشعوره بتفوق الخصم من هذه الناحية أدى إلى ارتفاع درجة القلق المعرفي لديه بينما نلاحظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة و الذي كان له الأثر الإيجابي في تطوير هذه الصفة انخفاض درجة القلق المعرفي في القياس البعدي .

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثانية و التي مفادها " لصفة المداومة تأثير على حالة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط " محققة.

¹ بهاء الدين إبراهيم سلامة : فزيولوجية الرياضة و الأداء البدني . ط1. دار الفكر العربي . 2001. ص62

الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على : " لصفة المداومة ومدى تطورها تأثير إيجابي على حالة القلق الجسمي لدى لاعبي كرة القدم أوسط ".

من خلال نتائج أفراد العينة في القياس القبلي يظهر جليا أن درجة القلق الجسمي كان متوسطا حيث كان المتوسط الحسابي يساوي 19,71 وهو ينتمي إلى المؤشر المتوسط ، بينما نلاحظ انخفاض درجة القلق الجسمي لدى اللاعبين حيث وصل المتوسط الحسابي إلى 16,23 وهو ينتمي إلى المؤشر المنخفض وسجلنا تراجع ب 3 درجات كفرق بين المتوسطين الحسابيين للقياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي .

هذا التراجع في درجات القلق الجسمي كان دالا إحصائيا عند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع (ت) المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05 و لصالح القياس البعدي أي بعد تحسين صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أوسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت عن طريق البرنامج التدريبي المقترح ، وحسب موفق مجيد منولي فإن المداومة تؤدي إلى الاقتصاد في إفراز هرمونات (الأدرينالين و النور أدرينالين)¹

كما هو معروف فإن الأدرينالين و النور أدرينالين يعملان كناقلين عصبيين في الجهاز العصبي السمبتاوي وهذا الناقل يطلق استجابة إلى أي ضغوط و ترتبط بمجموعة خاصة من البروتينات تسمى مستقبلات الفعل الأدريناليني ، و بالتالي يصبح الإنسان شديد الخوف وهو ما يسبب ارتفاع درجات نبضات القلب و زيادة في معدل التنفس أو تعرق راحتي اليد أو هبوط في المعدة و كل هذه الأعراض تعرف بالقلق الجسمي ، ثم إن انخفاض درجة هذا القلق بعد تطور صفة المداومة لدى اللاعبين دليل على أنهم تأثروا بتدني المستوى البدني (المداومة) للاعبين في القياس القبلي ، أي أن الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة على الحالة البدنية بصفة عامة وعلى حالة صفة المداومة بصفة خاصة كان له التأثير الإيجابي في تخفيض درجة القلق المعرفي لدى اللاعبين (العينة).

¹ موفق مجيد منولي : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر العربي ، بغداد ، 1999 ، ص 250

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثالثة و التي مفادها " لصفة المداومة ومدى تطورها تأثير إيجابي على حالة القلق الجسمي لدى لاعبي كرة القدم أواسط ". محققة.

الفرضية الرابعة :

و التي تنص على : " لصفة المداومة و مدى تطورها تأثير على حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أواسط "

من خلال نتائج أفراد العينة في القياس القبلي نلاحظ انخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين حيث كان متوسط الحسابي عالي بدرجة 28,66 وهو ينتمي إلى المؤشر العالي و مفتاح مقياس هذه النتيجة يسير عكس هذا الاتجاه أي أن درجة الثقة بالنفس كانت منخفضة بينما نلاحظ ارتفاع حالة الثقة بالنفس بتسجيل متوسط حسابي منخفض قدر ب 15,52 وسجلنا ارتفاع بقيمة 13 درجة كفرق بين المتوسطين الحسابيين للقياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي

هذا الارتفاع في درجة الثقة بالنفس كان دالا إحصائيا عند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05 و لصالح القياس البعدي أي بعد تحسين صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أواسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت عن طريق البرنامج التدريبي المقترح ، و تتوافق هذه النتائج مع ما ذكره صديقي نور الدين نور الدين محمد على أن اللاعب الذي يدرك أن لديه التقدير الذاتي الايجابي لأداء مهام معينة يتوقع أن يؤديها بقدر كبير من الحماس و الثقة بالنفس ، أما إذا اعتقد أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك أي انخفاض في مستوى الثقة بالنفس و تقدير الذات فإنه يعرض عن أدائها ويؤثر ذلك على سلوك الانجاز¹ .

أي أن إدراك اللاعبين لضعف مستواهم البدني بصفة عامة وصفة المداومة بصفة خاصة أدى إلى نقص درجة ثقتهم بأنفسهم قبل المنافسة بنما بعد تطبيق البرنامج التدريبي

¹ صديقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، 2004 ، ص 153

المقترح للتنمية صفة المداومة و الذي كان له الأثر الإيجابي في تطويرها أدى إلى ارتفاع درجة الثقة بالنفس في القياس البعدي

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الرابعة والتي مفادها " لصفة المداومة و مدى تطويرها تأثير على حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أوسط " محققة .

الفرضية العامة :

و التي تنص على : " لصفة المداومة و مدى تطويرها تأثير على حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أوسط "

بما أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة كان فعالا في أثره الإيجابي أي قام بتطوير صفة المداومة ، و كان لها تأثير إيجابي في تخفيض درجات القلق المكونة لقلق المنافسة (القلق المعرفي ، القلق الجسمي ، الثقة بالنفس) فإننا نستطيع القول بأن تطور صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت كان لها تأثير إيجابي و خفض مستوى قلق المنافسة ومنه نستطيع القول أن الفرضية العامة محققة .

الاستنتاج العام :

بعد تحليل متغيرات البحث نظريا ، و إجراء اختبار قبلي على عينة الدراسة حيث قمنا بإجراء اختبار السرعة الهوائية القصوى (luc-léger) ، وتوزيع استمارات مقياس المنافسة الرياضية و قمنا بتفريغ المدخلات في معالجة إحصائية ثم استخرجنا المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة الدراسة على اختبار السرعة الهوائية القصوى و على مقياس قلق المنافسة الرياضية ، وبعدم قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة للاعبين كرة القدم صنف أواسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت ، وإجراء اختبار بعدي على عينة الدراسة للسرعة الهوائية القصوى (المداومة) ووزعنا عليهم مقياس المنافسة ، وقمنا بتفريغ كل المدخلات في المعالجة الإحصائية ثم استخرجنا المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة ، وبعد جمع البيانات و عرضها و معالجتها إحصائيا و مناقشة نتائج الدراسة و مقارنتها بالمعلومات النظرية في ظل غياب الدراسة السابقة التي اهتمت بالعلاقة بين متغيري الدراسة تم استنتاج مايلي :

إن عملية تدريب المداومة في كرة القدم لا تتم بصفة عشوائية ، ولا يمكن أن تسير غير هذه الأسس العلمية و خصائص الفئة العمرية .

إن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أواسط كان فعلا ذو أثر إيجابي لأنه أسس على قواعد علمية راعت الخصائص السنية ، ومبادئ التدريب و طرق التدريب الحديثة

إن اقتراح برنامج تدريبي أمر حتمي للرفع من المستوى البدني بصفة عامة وصفة المداومة بصفة خاصة للوصول إلى المنافسة و الفورمة المناسبة.

إن تطور صفة المداومة عن طريق البرنامج التدريبي المقترح كان لها الأثر الإيجابي في تخفيض توقعات اللاعبين من حيث الأداء السلبي ، وسوء المستوى و الفشل و عدم الإجابة في المنافسة بالإضافة رفع مستوى التركيز و الانتباه قبل المنافسة أي تأثير إيجابي على العمليات الذهنية ، و بالتالي تخفيض درجة القلق المعرفي .

إن تطور صفة المداومة عن طريق البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي في تخفيض معدل نبضات القلب و التنفس والتعرق الزائد قبل المنافسة أي تخفيض درجة القلق الجسمي قبل بداية المنافسة .

إن تطور صفة المداومة عن طريق البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي في تخفيض مستوى توقعات اللاعبين من حيث عدم الكفاية و عدم الرفع من حالة الثقة بالنفس للاعبين قبل بداية المنافسة .

إن تطور صفة المداومة عن طريق البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي في تخفيض مستوى قلق المنافسة الرياضية قبل بداية المنافسة .

وفي الأخير يمكن القول أن هناك علاقة عكسية بين صفة المداومة و قلق المنافسة الرياضية قبل بداية المنافسة أي كلما كانت صفة المداومة لدى اللاعبين ذات مستوى عالي كلما انخفضت درجة قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة.

خاتمة :

حاولت الدراسة الحالية إبراز العلاقة الموجودة بين صفة المداومة و قلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال برنامج تدريبي تم تطبيقه على عينة الدراسة لمعرفة أثر صفة المداومة على قلق المنافسة الرياضية و ذلك قبل بداية المنافسة .

انطلاقا من تجربتنا الصغيرة في ميدان التدريب الرياضي لكرة القدم و تخصصنا الجامعي في ميدان التحضير البدني و دراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها إلى عدد من الأندية الناشطة في القسم الولائي لولاية الجزائر و مسايرتنا لمجموعة المدربين في مجال كرة القدم تبين لنا من خلال الفرضية العامة وجود علاقة بين متغيري الدراسة أي تأثير صفة المداومة على قلق المنافسة الرياضية قبل بداية المنافسة .

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا ، و إعداد أدوات لجمع البيانات و تطبيقها على عينة مكونة من 21 لاعبا لا ينتمون إلى فئة الأواسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت ، وبعد جمع البيانات و معالجتها إحصائيا و عرضها و تحليل وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري - ممثلا في الدراسة النظرية - الذي اشتمل على الفصل الأول بحيث تضمن قلق المنافسة الرياضية وتم فيه التطرق إلى القلق بصفة عامة نظرياته ومصادره وأنواعه و مستوياته بالإضافة إلى أعراضه و آثاره و علاجه أما في الجزء الثاني فتطرقنا إلى قلق المنافسة الرياضية ، أما الفصل الثاني تضمن موضوع التدريب و طرق تدريب المداومة من حيث مفهوم التدريب فتطرقنا إلى طريقة التدريب المستمر ، الفتري ، المتقطع والدائري ، و الفصل الثالث تم التطرق فيه إلى موضوع المداومة و اختباراتنا بحيث تطرقنا في البداية إلى تعريفات مختلفة للمداومة و أنواعها و أشكالها و صولا إلى اختباراتنا المعمول بها.

و اعتمادا على ماتوفر لدينا من معلومات نظرية و دراسات مشابهة خلصت دراستنا

إلى ما يلي :

إن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة كان له أثر إيجابي في تطويرها وهو ما انعكس على حالة قلق المنافسة بالإيجاب أي أن لصفة المداومة تأثير إيجابي في تخفيض مستوى القلق المعرفي و الجسمي لدى لاعبي كرة القدم وأوسط ولها تأثير إيجابي في الرفع من ثقتهم بأنفسهم أي بتعبير آخر لصفة المداومة تأثير إيجابي في الخفض من قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة.

الاقتراحات:

يجب على المدرب إتباع أسلوب علمي سليم مبني على الأسس العلمية و خصائص الفئة العمرية لتنمية مختلف الصفات البدنية .

يجب على المدرب أن يبني برامجه التدريبية للإعداد البدني انطلاقا من الاختبارات البدنية ليعرف مدى تطور لاعبيه ، ومدى سلامة البرنامج التدريبي المتبع .
الاهتمام المستمر بالجانب النفسي للاعبين و خاصة بما يخص قلق المنافسة الرياضية .

القيام باختبارات دورية لمعرفة درجة قلق اللاعبين قبل المنافسة .
يجب على المدرب تشخيص و معرفة نوع القلق الذي يعاني منه اللاعبون لإيجاد الحلول المناسبة له وأين يكمن الخطأ.
يجب على المدرب إعداد اللاعب من جميع الجوانب و خاصة بالنسبة للفئات الصغرى .

يجب الاعتماد على المدربين الذين لديهم تكوين أكاديمي و الخروج من الروتين الواقع في أنديةنا من خلال توظيف اللاعبين القدامى للنادي كمدرسين دون تكوين .
يجب على المدرب أن يكون مطلعا على طرق التدريب الحديثة خاصة فيما يخص الإعداد البدني .

المراجع

المراجع العربية

- 1- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد : أسس بناء فرق كرة القدم ،المكتبة الشاملة ، بيروت ،لبنان، 1991.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993
- 3- أحمد الغالي، رجاء محمود بوعلام: القلق وأمراض الجسم، دمشق، 1984.
- 4- الأزهري أبو منصور محمد ابن أحمد: تهذيب اللغة، تحقيق عبد الحفيظ محمود، ط 8، الدار المصرية للتأليف والترجمة، بدون تاريخ.
- 5- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، دار الفكر العربي،القاهرة، ط3 ، 1998.
- 6- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 7- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 2000.
- 8- أمر الله الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار النشر للمعارف، إسكندرية، 1998،
- 9- أمر الله الباسكي، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، القاهرة، 2001.
- 10- أمر الله البساطي: الإعداد البدني والوظيفي تخطيط- تدريس- قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، ط2003، 1.
- 11- بسطوبي أحمد،نظريات التدريب الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة 1999
- 12- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني "الاكتات الدم"، دار الفكر العربي، ط، 2001.

- 13- جيسموند فرويد، ترجمة محمد عثمان تيجاني: الكفاء والعرض والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1985
- 14- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1987.
- 15- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، مطبعة العلم العربي، القاهرة، ط1، 1977.
- 16- حسين أحمد حشمت وآخرون: علم النفس الفسيولوجي، مكتبة الإنجاز المصرية، مصر، ط1، 2002
- 17- حسين السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة الإشعار الفنية ، الإسكندرية ، مصر، 2001،
- 18- حماد مفتي ابراهيم :التدريب الرياضي الحديث،تخطيط،تطبيق،قيادة ، دارالفكرالعربي ،القاهرة، ط1، 1998.
- 19- سلامي الباهي: سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1981،
- 20- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي- التدريب وفيزيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998.
- 21- طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997.
- 22- عبيد صالح ، مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي- نظريات- تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 23- عثمان محمد: موسوعة ألعاب القوى، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت ، ط1، 1990.
- 24- علي كمال: النفس إنفعالاتها، أمراضها، علاجها، دار المعرفة، مصر، ط1 1996.
- 25- فاخر عاقل: معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط2، 1977.

- 26- فيصل محمد الزراد: الأمراض العصابية والذهنية واضطرابات سلوكية، دار العلم، بيروت، ط1، 1984.
- 27- فيصل محمد خير الدين الزراد: علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، دار الملايين، ط1، 1984.
- 28- فيصل محمد خير الزراد: الأمراض العصابية والذهنية واضطرابات سلوكية، دار القلم، بيروت، ط1، 1984.
- 29- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، مطابع التعليم والعالي بغداد، 2002.
- 30- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997.
- 31- قاسم حسن: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1987.
- 32- كالتن صال، ترجمة د، محمد عثمان تيجاني: أصول علم النفس الفرويدي، دار النهضة العربية، 1970.
- 33- كمال درويش ومحمد صبحي: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
- 34- لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماكروهيل للنشر، أمريكا، ط3، القاهرة، 1983.
- 35- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، نواحي فاعلية الذات، الاضطرابات النفسية السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع، 1986، ص 446.
- 36- محمد بختي زكريا: علاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الطالب الجامعي في ظل النظام التربوي الجزائري، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2003،

- 37- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي التدريب والمنافسات الرياضية ،دارالفكر العربي ،القاهرة، 2002ص، 17¹
- 38- محمد حسن علاوي:التدريب والمنافسة الرياضية.دار الفكر العربي.القاهرة.2002.
- 39- محمد حسن علاوي:علم النفس الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة، ط8، 1992
- 40- محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983
- 41- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم، جمهورية مصر، دار الفكر العربي، ط2، 1995.
- 42- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم، جمهورية مصر، دار الفكر العربي، ط2، 1995.
- 43- محمد عادل رشدي: أسس التدريب، منشورات الشركة العامة للنشر والإعلان، طرابلس، 1976
- 44- محمد عبده، صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة ،القاهرة، 1999 .
- 45- مصطفى غالب: الأحلام، القلق، الخجل، منشورات دار الهلال، بيروت، 1980،
- 46- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001
- 47- مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي ، لبنان،1984.
- 48- مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم: مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل النشر، عمان، الأردن ،ط1، 2005
- 49- موفق مجيد متولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر العربي، بغداد، 1999.
- 50- ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقة في المد والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971.

- 51- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ،دار الثقافة، عمان ،الاردن، 2002.
- 52- نبيل راغب: أخطر مشكلات الشباب، دار غريب، القاهرة، 2003، ص69.
- 53- نزار الطالب كامل لويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة، ط 1، 1980
- 54- نزار مجيد: عام نفس الرياضة (المفاهيم النظرية، التوجيه، الإرشاد والقياس)، المكتب الجامعي الحديث، حلوان، مصر، 2004
- 55- النوري الحافظ: المراهقة ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ،القاهرة ، ط 2 ، 1998.
- 56- محي الدين المختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982
- 57- وجدي مصطفى ، الفاتح محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ،دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002.
- 58- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: تأسيس العملية لتدريب الرياضي والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1996.
- 59- يسلم جميل رضوان: الصحة النفسية، عمان دار المسيرة، ط 1، 2002.

المراجع الأجنبية

- 1- Abderrahmane Brikci, Nourdine Dekher, Rachid Hanifi : Technique d'évaluation physiologique des Athletes, Edite par comite olympique Algérien, 1990,
 - 2- BAKKER F.C.ET.ciol:psychologie et pratique sportive .vigot.paris
 - 3- Edgard Thill romondose cama : Manuel de l'educationsporttif, «édition Vigot,paris,1989.
 - 4- George cazorla : textes de terrain pour evaluer l'aptitude aérobie et utilisation de leurs vésultats dans l'entrainement , faculté des sciences du sport et de l'éducation physique , université victorsegelen bordeaux 2 2001, page 20
 - 5- Georges Cazorla et Léger Luc : Comment évaluer et développer vos capacité aérobie, Epreuves de vamerl, Ed Areaps, 1999
 - 6- Georges Cazorla et Luc Léger: Comment évaluer et développer vos capacité aérobies Epreuves cours navette er épreuve vameval, Ed Areaps, 1993,
 - 7- Grill cometti : contre d'expertise de la performance, ,stapsdiyon, 2009
 - 8- J. Bangsbo- Michalsk: Assessment of the physiological capacity of elite soccers players. In spinks W, Reilly TET Murply, Ed Science and Hand Ball, 2002
 - 9- J. Bangsbo: The yoyo intermittent recovery test physiological response, Reliability and voliality, Med Sci sport Exec, 2003
- Jurgen Weinek, manuel d'entrainement, 4ème édition, Vigot

10- Luc Léger: Aeroby maximal multi stage 20 M shuttle un texte to predict V02 max, 1982

11- Malcom,D, Arnolle ; Fundamentals of scientifique Méthode in psychologie, w,c, Brown 20m ed. du buque ,louea.1972

12- Martens R : Guide de psychologie de sparthuman , 1987

13- Martin buchheit : le 30-15 intermittent fitness test, connaissance Adultes 2005

14- Martin buchheit : le 30-15 intermittent fitness test, connaissance Adultes 2005

15- Martin Buchheit : The 30-15 intermittent Fitness test, reliability and impticative for interval training of intermittent sport players, ECSS proceeding, Belgrade, 2005,

16- Matveiv : la base de l'entraînement ,ED,vigot,paris, 1987

17- Matveivj.p : Aspes Fondamentaux De l'ntrainement, ED, vigot ,paris, 1983,

18- Michal Ritchard : Condition physique, la méthode d'entraînement intermittent, Référence FIFA coaching 2005

19- Weineck jurgen : Manuel de l'entraînement sportif ,éditionvigot ,1997.

20- Williams, MH thompson :j effect of vovientdosges of omphefamine up on Endurans P.S Ount 1973

المجلات والمذكرات ومواقع الأنترنت

- 1- البقال،ياسر محمد طه: أثر استخدام التدريبات التكراري و الفتري والمختلط في إنجاز وسرعة إستشفاء مسافات محددة في عدو 100م ، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 2- عمار درويش، رشيد أمين النداوي: القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعب كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 1، 2005.
- 3- <http://www.Jiwok.com/blog/Test-45-15/Georges-Gacon> . 21 Juin 2006, Heur 15 :50.

الملاحق

البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة

رقم الوحدة	اليوم	التاريخ	الأهداف البدنية
01	الاثنين	10/11/2014	مداومة عامة
02	الثلاثاء	11/11/2014	مداومة عامة
03	الاثنين	17/11/2014	مداومة عامة ، القدرة الهوائية (aerobie capacité)
04	الأربعاء	19/11/2014	مداومة عامة ، القدرة الهوائية
05	الاثنين	24/11/2014	pma القدرة الهوائية القصوى بدون كرة
06	الثلاثاء	25/11/2014	pma القدرة الهوائية القصوى بالكرة
07	الاثنين	01/12/2014	pma بالكرة
08	الأربعاء	03/12/2014	مسار تدريبي (circuit training) مداومة قوة السرعة
09	الاثنين	08/12/2014	(Circuit training) مداومة السرعة
10	الثلاثاء	09/12/2014	مسار تدريبي لمداومة قوة السرعة circuit training d'ndurance de force vitesse
11	الاثنين	15/12/2014	مداومة القدرة الهوائية endurance puissance aerobie
12	الأربعاء	17/12/2014	تحسين القدرة الهوائية القصوى amelioration de la pma
13	الاثنين	22/12/2014	مسار تدريبي لمداومة قوة السرعة
14	الأربعاء	24/12/2014	pma بالكرة
15	الاثنين	29/12/2014	مسار تدريبي لمداومة السرعة
16	الثلاثاء	30/12/2014	مداومة خاصة عن طريق اللعب
17	الاثنين	05/01/2015	مسار تدريبي لمداومة السرعة بالكرة
18	الثلاثاء	06/01/2015	مداومة خاصة عن طريق اللعب
19	الاثنين	12/01/2015	مسار تدريبي لمداومة قوة السرعة بالكرة
20	الأربعاء	14/01/2015	القدرة الهوائية القصوى بالكرة
21	الاثنين	19/01/2015	مسار تدريبي لمداومة السرعة
22	الثلاثاء	20/01/2015	مداومة خاصة باللعب
23	الاثنين	26/01/2015	مسار تدريبي لمداومة قوة السرعة
24	الثلاثاء	27/01/2015	القدرة الهوائية القصوى بالكرة
25	الثلاثاء	03/02/2015	الإختبار البعدي

جدول يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمداومة LUC LEGER

ومقياس قلق المنافسة :

اختبار قلق المنافسة								اختبار luc leger		اللاعب
البعدي				القبلي				بالحزمة paliet		
قلق المنافسة	الثقة بالنفس	القلق الحسي	القلق المعرفي	قلق المنافسة	الثقة بالنفس	القلق الحسي	القلق المعرفي	البعدي	القبلي	
55	13	22	20	82	32	25	25	11	06	01
51	19	14	18	61	22	17	22	13	07	02
56	19	16	21	71	24	19	28	12	06	03
51	14	20	17	81	32	25	24	10	05	04
50	12	19	19	88	34	25	29	14	07	05
58	18	19	21	78	26	23	29	10	08	06
45	11	17	17	71	31	15	25	13	09	07
50	17	12	21	69	29	15	25	12	05	08
48	16	12	20	67	27	17	23	12	06	09
42	14	14	14	66	32	16	18	11	08	10
49	18	13	18	78	28	22	28	14	09	11
59	19	19	21	82	30	23	29	14	10	12
48	14	16	18	82	27	21	34	12	05	13
56	20	17	19	75	29	19	27	13	06	14
48	13	14	21	71	26	21	24	11	07	15
51	17	15	19	72	31	17	24	12	08	16
41	13	12	16	81	28	18	35	10	06	17
44	14	13	17	75	26	15	34	10	07	18
54	16	17	21	78	32	18	28	12	09	19
57	17	19	21	77	29	19	29	13	08	20
43	12	21	20	82	27	24	31	14	07	21

جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية و الرياضة

مقياس قلق المنافسة (تقييم الذات)

عزيزي اللاعب :

من أجل المساهمة في إعطاء أهمية لموضوع القلق و تأثيره على النشاط البدني للرياضيين .

وضع العالم رينز مارتينز و أعده إلى اللغة العربية الدكتور اسامة كامل راتب لتقييم الذات و يتكون الاختبار من 27 عبارة .

نرجو منكم الاجابة على العبارات دون استثناء ، و ذلك بوضع (/) على الدرجة التي تنطبق على شعورك .

مع العلم أنه ليست هناك إجابة خاطئة و إجابة صحيحة .

و شكرا جزيلا على تعاونكم .

إعداد رينز مارتينز و آخرين

عربه أسامة كامل راتب

تقييم اختبار الذات	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا
1- أنا مهتم بهذه المنافسة				
2- أشعر بالعصبية				
3- أشك في هدؤني				
4- أشك في قدراتي				
5- أشعر بالنرفزة				
6- أشعر بالراحة				
7- أخشى من عدم استطاعتي على الأداء الجيد في هذه المنافسة				
8- أشعر أن جسمي متوتر				
9- أشعر بالثقة في نفسي				
10- أخشى الخسارة "الهزيمة"				
11- أشعر بتقلص في معدتي				
12- أشعر بالاطمئنان				
13- أخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة				
14- أشعر أن جسمي مسترخ				
15- لدي القدرة على مواجهة التحدي				
16- أخشى من ضعف مستوى أدائي				
17- قلبي ينبض "يدق" بسرعة				
18- أنا واثق من أدائي الجيد				
19- أهتم بتحقيق أهدافي				
20- أشعر بهبوط في معدتي				
21- أشعر بالاسترخاء الذهني				
22- أخشى عدم رضا الآخرين على ادائي				
23- أشعر ببرودة اليدين				
24- أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي				
25- أخشى فقدان قدرتي على التركيز				
26- أشعر أن جسمي مشدود				
27- أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة				

مفتاح تصحيح قائمة حالة قلق المنافسة

(إستبيان تقييم الذات)

المقاييس المعرفية	رقم العبارة بالقائمة	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا
حالة القلق المعرفي	01 04 07 10 13 16 19 22 25				
حالة القلق الجسمي	02 05 08 11 14 17 20 23 26				
حالة الثقة بالنفس	03 06 09 12 15 18 21 24 27				

جدول يمثل كيفية التأشير على الحزم المقطوعة في اختبار السرعة الهوائية القصوى

الملاعب	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
سوطه	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										
أوصيفي	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
دراجي	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
الحداد	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											
بلقاسمي	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
سدوقي	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											
غزالي . ع	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
عبد السامي	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
هرمز	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
تايبوني	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										
صيد . ك	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
صيد . أ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
بناني	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
غزالي . أ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
زعطوط	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										
جعوطي	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
بودين	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											
مفتاحي	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											
قوجيل	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
صيد . إ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
بن ويقس	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							