

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية
والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان

أثر العوامل النفسية والوظيفية على الأداء الرياضي لحراس
مرمى كرة القدم

" دراسة عاملي الضغوط النفسية والتحمل البدني لفئة الأكابر للرابطة المحترفة الأولى "

إشراف الأستاذ الدكتور:

قاسمي أحسن

إعداد الطالب:

سماويل أرزقي

السنة الجامعية 2018/2017

شكر وتقدير

قال تعالى: " رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

سورة النمل الآية: (19)

- الحمد والشكر لله العلي العظيم وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده -

أتقدم بالشكر الخالص الجزيل للأستاذ المشرف، الطيب المتواضع مع طلبته وزملائه الأستاذ الدكتور: قاسم أحسن على قبوله الإشراف على هذا العمل وعلى كل ما قده لي من نصائح وارشادات وتوجيهات سواء تعلقت بالدراسة أو بالحياة عامة.

كما أتقدم بالشكر لجميع حراس المرمى الذين قبلوا العمل معنا على إتمام هذا البحث من إجراءات ميدانية ومقابلات شخصية ومحاولتهم وضع برنامج خاص له دون أن ننسى بعض مدربيهم على قبولهم ولوجنا الملعب أثناء التدريبات اليومية.

دون أن أنسى شكر الذين حثوني وساعدوني على إتمام هذا العمل، وأخص بالذكر الزميل الدكتور منصور نبييل، الدكتور بوحاج مزيان ، الدكتور مزارى فاتح، الدكتور ساسي عبد العزيز، الدكتور زريفي سليم والأستاذ قاسي سالم الذي كان همزة وصل بيني وبين حراس المرمى، وجميع الزملاء.

جانا الله الجميع وجعله في ميزان حسناتهم

إهداء

إلى من حثني وشجعني ودفعني ومهد لي الطريق لأبلغ ما أنا عليه، إلى من أحب وأعز وأعتز بهم إلى من أعتز بفضلهم علي:

أمي الحبيبة.



أبي العزيز الغالي.



إلى أخي فريد رحمه الله رحمة واسعة

إلى أخي الصغير ياسين ، إلى أخواتي الثلاث

إلى كل الزملاء في الدراسة والعمل، إلى كل من يدرك ويعرف حق المعرفة معزته ومكانته في قلبي.

إلى رفيقة دربي " زوجتي ومؤنستي "

إلى حبيبتي ابنتاي أهدي ثمة عملي.

قائمة محتويات

البحث

كلمة شكر

الإهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

أ

مقدمة

الجانب التمهيدي

- | | |
|----|--------------------------------|
| 06 | 1- الإشكالية |
| 08 | 2- الفرضيات |
| 08 | 3- أهداف الدراسة |
| 09 | 4- أهمية الدراسة |
| 10 | 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات |
| 11 | 6- الدراسات المشابهة والمرتبطة |

الجانب النظري

الفصل الأول العوامل النفسية (الضغوط)

- | | |
|----|---|
| 20 | 1-1- مفهوم الضغوط النفسية |
| 23 | 1-2- أسباب وأنواع الضغوط النفسية |
| 23 | 1-2-1- أسباب الضغوط النفسية |
| 24 | 1-2-2- أنواع الضغوط النفسية |
| 25 | 1-3- الضغوط النفسية ولاعب كرة القدم |
| 26 | 1-4- أهم مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وأساليب التحكم فيها |
| 26 | 1-4-1- أهم مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم |

- 32 2-4-1- أساليب التحكم في الضغوط النفسية
- 35 5-1- ضغوطات حارس المرمى بكرة القدم
- 38 6-1- آثار ونتائج الضغوط النفسية على الرياضي
- 38 1-6-1- آثار الضغوط النفسي
- 41 2-6-1- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي
- 41 7-1- الانفعالات والمهارات النفسية وتصنيفاتها الأساسية لحارس المرمى
- 41 1-7-1- الانفعالات النفسية
- 46 2-7-1- المهارات النفسية في الرياضة وتصنيفاتها الأساسية

الفصل الثاني: العوامل الوظيفية (التحمل البدني)

- 53 1-2- مفهوم التحمل البدني وأهميته
- 53 1-1-2- مفهوم التحمل
- 54 2-1-2- أهمية التحمل
- 56 2-1- العوامل المؤثرة على الاستجابة للتدريبات الهوائية وقدرة التحمل
- 56 1-2-2- العوامل المؤثرة على الاستجابة للتدريبات الهوائية
- 57 2-2-2- العوامل المؤثرة في قدرة التحمل
- 60 3-2- أقسام التحمل
- 60 1-3-2- تقسيم التحمل بالنسبة لنظم إنتاج الطاقة
- 61 2-3-2- تقسيم التحمل بالنسبة للزمن
- 64 3-3-2- تقسيم التحمل بالنسبة للقدرات البدنية
- 65 4-3-2- تقسيم التحمل بالنسبة للوحدات التدريبية والتنافسية
- 66 4-2- الأسس المرفوفيزيولوجية لقدرة التحمل وعلاقة اللاكتات بتحمل الأداء
- 66 1-4-2- الأسس المرفوفيزيولوجية لقدرة التحمل
- 67 2-4-2- علاقة اللاكتات (حمض اللبن) بتحمل الأداء
- 68 5-2- التحمل والتعب
- 70 6-2- التدريب والمبادئ المنهجية في تدريب قدرة التحمل العام والخاص

- 70 1-6-2 تدريب التحمل
- 71 2-6-2 المبادئ المنهجية في تدريب قدرة التحمل
- 71 3-6-2 التحمل العام والخاص

الفصل الثالث: الأداء الرياضي لحارس المرمى

- 78 1-3 مفهوم الأداء الرياضي وأنواعه
- 78 1-1-3 مفهوم الأداء الرياضي
- 79 2-1-3 أنواع الأداء الرياضي
- 80 2-3 الاستعداد للأداء الرياضي والعوامل المؤثرة فيه
- 80 1-2-3 الاستعداد للأداء الرياضي
- 81 2-2-3 العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي
- 82 3-3 تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء الرياضي
- 84 4-3 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية وطرق تحقيق الأداء الرياضي الجيد
- 84 1-4-3 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية وتأثيرها على الأداء الرياضي
- 85 2-4-3 طرق تحقيق الأداء الرياضي الجيد
- 90 5-3 تصميم نظم تحسين التكيف وتطوير الأداء الرياضي
- 90 1-5-3 تصميم نظم تحسين وتطوير الأداء الرياضي
- 91 2-5-3 التكيف وتطوير مستوى الأداء الرياضي
- 92 3-5-3 التعب والأداء الرياضي
- 95 4-5-3 طبيعة الراحة لاستعادة كفاءة الأداء الرياضي
- 95 5-5-3 محسنات الأداء الرياضي
- 98 6-3 الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم وتحمل الأداء النفسي
- 98 1-6-3 الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم
- 103 2-6-3 تحمل الأداء النفسي

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

106	1-1- المنهج المتبع
107	2-1- الدراسة الاستطلاعية
109	3-1- مجتمع البحث
109	4-1- عينة البحث
110	5-1- أدوات البحث
110	1-5-1- مقياس إدراك الضغط
113	2-5-1- اختبار بريكسي (جري 05 دقائق لقياس القدرات الهوائية)
115	3-5-1- شبكة الملاحظة
116	6-1- متغيرات البحث
116	1-6-1- المتغير المستقل
117	2-6-1- المتغير التابع
117	7-1- مجالات البحث
117	1-7-1- المجال الزمني
117	2-7-1- المجال المكاني
118	8-1- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية)
118	9-1- الإحصاء
120	10-1- تحليل النتائج

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

121	1-2- المعايير التي أعتمد عليها الباحث من أجل تفسير النتائج
121	1-1-2- معايير مقياس ليفنستين "Levenstein"
123	2-1-2- معايير اختبار بريكسي (جري 05 دقائق لقياس القدرات الهوائية)
125	2-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
125	1-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

129	2-2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
134	3-2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
144	4-2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
149	الاستنتاج العام

152 خاتمة

المصادر والمراجع

الملاحق

الملحق رقم 01

الملحق رقم 02

الملحق رقم 03

ملخص البحث

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يمثل التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند زيادة الاستثارة الانفعالية الناتجة عن الضغط النفسي.	24
02	جدول يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط	109
03	جدول يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار بريكسي للتحمل	109
04	جدول يمثل نتائج مقياس إدراك الضغط	121
05	جدول يمثل التقدير للمقياس حسب الدرجة (الطريقة الافتراضية لتحديد المستويات)	122
06	جدول يمثل الدرجات المعيارية لمقياس إدراك الضغط	122
07	جدول يمثل نتائج اختبار بريكسي للتحمل	123
08	جدول يمثل التقدير لاختبار بريكسي حسب النتيجة (الطريقة الافتراضية لتحديد المستويات)	123
09	جدول رقم (09) يمثل التقدير لاختبار بريكسي حسب الدرجات المعيارية	124
10	الجدول يمثل نتائج مقياس إدراك الضغط حسب الدرجات المعيارية للمقياس	125
11	جدول يمثل نتائج اختبار بريكسي حسب الدرجات المعيارية	129
12	جدول يمثل نتائج حراس المرمى على شبكة الملاحظة لمؤشر عدد الأهداف المسجلة على الحارس.	134
13	جدول يمثل نتائج شبكة الملاحظة لمؤشر الصد في الكرات الثابتة.	135
14	جدول يمثل نتائج شبكة الملاحظة لمؤشر الصد وجه لوجه.	136

قائمة الجداول

137	جدول يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر التمرير باليدين.	15
138	جدول يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر التمرير بالأرجل.	16
139	جدول يمثل نتائج حراس المرمى على شبكة الملاحظة لجميع المؤشرات.	17
144	جدول يمثل نتائج الارتباط المتغيرات الثلاثة حسب الدرجات المعيارية	18

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
22	الشكل يمثل عملية الضغط النفسي.	01
33	الشكل يمثل أساليب التحكم في الضغوط النفسية	02
81	الشكل يوضح العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي.	03
114	الشكل يمثل اختبار بريكسي (الجري لمدة 05 دقيقة)	04
125	الشكل يمثل نتائج مقياس إدراك الضغط حسب الدرجات المعيارية للمقياس.	05
129	الشكل يمثل نتائج اختبار بريكسي للتحمل حسب الدرجات المعيارية.	06
134	الشكل يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر عدد الأهداف المسجلة على الحارس.	07
135	الشكل يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر الصد في الكرات الثابتة.	08
136	الشكل يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر الصد وجه لوجه.	09
137	الشكل يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر التمرير باليدين.	10
138	الشكل يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر التمرير بالأرجل.	11

مقدمة

مقدمة

كانت الرياضة منذ القدم ولا تزال تتخطى حدود الجغرافيا، وتعبث بفواصل التاريخية وتجتاز حدود الدول، فهي ظاهرة السلام والمحبة من ناحية ومبددة شوائب العدوانية وروح التحدي التي تظهر من حين إلى آخر عند الرياضيين. "هذه الظاهرة الاجتماعية العامرة بالحياة والنشاط لا تتأثر بالأحداث الزمنية أو الحروب بل إنها تتماشى مع حضارة الإنسان وثقافته وهي ملازمة لديمومته. ولألعب الرياضية تأثيرا عميقا على الفرد والمجتمع لما تكتسبه ممارستها من حيوية الجسم وبقظة في العقل وصحة في النفس". وقد أصبحت الرياضة كذلك أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تطور الدول وحجم رقيها، وهذا ما يتجلي في اللقاءات الدولية والأولمبية والقارية وكل هذا بفضل علم التدريب الرياضي الحديث الذي وصل إلى درجة عالية من الدقة والتقنين، والذي يعد من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال الرياضة للمستويات العالية بصفة خاصة. (موفق أسعد، 2009، ص13).

وأكثر التعاريف شمولية هو أن التدريب الرياضي العلمي الحديث هو العمليات التعليمية والتربوية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. وهذا بفضل اشتراك جميع العلوم الأخرى كعلم الإحصاء وعلم الفيزيولوجيا أو علم وظائف الأعضاء، علم النفس، علم الاجتماع... الخ. (مفتي ابراهيم حمادة، 2001، ص8).

وقد اعتبر البعض أن الإلمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بعلم التدريب الرياضي سواء كانت وظيفية أو ميكانيكية أو نفسية من الأمور الأساسية في نجاح أساليب التدريب الرياضي. والتطور العلمي في مجال التدريب أصبح هدفا غاية في الأهمية، تسعى إليه دول العالم أجمع لتقديم معارفه ومفاهيمه لمدربيها بصورة مبسطة بهدف إعداد وتنمية رياضيها لبلوغ المستويات العالية. (ريسان خريبط مجيد، 1998، ص76).

ولعبة كرة القدم واحدة من الرياضيات التي حققت انتشارا واسعا في أنحاء العالم إذ تحتل مكانة متميزة مقارنة بالرياضات الأخرى فهي في تطور مستمر وسريع دون التوقف عند حد معين.

وتستمد هذا التطور من تفكير الإنسان وقد أخذت حيزا شعبيا محليا ودوليا كبيرا فهي اللعبة المفضلة دوليا وجماهيريا وبالذات أخذت المجال الأوسع من التغطيات الإعلامية و التليفزيونية.

"فقد اختلف الخبراء في مجال التدريب في تحديد أهم العناصر الأساسية في لعب كرة القدم حيث أخذت المدرسة الغربية والمدرسة الشرقية بتحديد العناصر حسب كل رأي منها. كما تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الممتاز، كما تعد الناحية النفسية من مكونات كرة القدم الأساسية إلى جانب الناحية البدنية "وظيفية" والمهارية والخططية ولا يمكن فصلها عن هذه المكونات إذ تعد الواحدة مكملة للأخرى." (ثامر محسن اسماعيل، 1999، ص54).

أما حسب (موفق أسعد، 2009، ص102) "فقد أجمع العلماء على أن الإعداد النفسي أو التحضير النفسي له دور هام وفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث تعد العمليات العقلية كالانتباه، الإدراك، التوقع والتصور من الموضوعات الحديثة في علم النفس الرياضي فالرياضي يُعبر بأدائه ويتعامل مع ظروفه حركيا وعقليا وانفعاليا".

ويذهب (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص03) أن سبب تعرض الرياضي لضغوط المواقف المختلفة التي قد تكون خارجية متمثلة في ضغوط الدراسة أو العمل أو غيرها، أو داخلية ومنها ما هو عضوي ومنها ما هو نفسي نتيجة لمعاملته وسلوكياته والتي تؤثر على حالته النفسية، كما اعتبر الضغط النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد ولها انعكاسات على حياته اليومية والمهنية، لكن الملاحظ أن بعض الرياضيين باستطاعتهم استيعاب وتجاوز كل المتغيرات الضاغطة في حين أن البعض الآخر يفشل في ذلك، لهذا اعتبر الباحثون أن لكل الضغوط النفسية انعكاساتها وسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فيزيولوجية ونفسية .. الخ.

كما أن نجاح أي برنامج تدريبي يعتمد أساسا على البحث في التغيرات والتكيف الذي يحدث في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة لقيام اللاعب بالتدريب البدني المستمر للوصول إلى أعلى درجات التحمل ومن ثم أفضل أداء رياضي، لذا يجب على المدرب المعرفة والإلمام بالمتغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم والكثافة وتأثيرها على اللاعبين في ضوء إمكاناتهم وقدراتهم الوظيفية، ما جعل المدربين في كرة القدم الحديثة

يبحثون عن الموازنة بين إمكانات اللاعبين وقدراتهم الوظيفية (التحميلية) إذ أن أي زيادة في الشدة دون مراعاة قدرات اللاعبين سوف يؤدي حتما إلى سوء حالتهم وهبوط مستواهم البدني وقدرتهم على التحمل. وحتى مستواهم المهاري والنفسي. فالتحمل يعد من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها أي رياضة، فالجهد الذي يبذله الرياضي أثناء التدريب أو المنافسة يتطلب عبئا بدنيا وعصبيا على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة. ويرى "weineck" أنه كلما كانت قدرة التحمل الأساسية متينة كلما أصبح الرياضي يصل متأخرا إلى التعب. (weineck, J, 1987, P111).

وقد شهدت كرة القدم العديد من التغيرات، سواء على مستوى التكتيك أو التخطيط في جميع مراكز اللعب باستحداث مراكز جديدة والغاء مراكز أخرى داخل الميدان. لكن الملفت للانتباه هو مركز حارس المرمى الذي ظل المركز الوحيد الذي كان ولا يزال بعيدا عن التغير حتى أنه في الأيام الأولى لبداية هذه الرياضة وجد لاعب بمركز حارس المرمى.

ومن خلال متابعة الباحث لوضع حارس المرمى كرة القدم في الرابطة المحترفة الأولى موبيليس ومعايشته ومعرفته بحجم الضغوط النفسية خلال التدريب والمنافسة خاصة، وحجم العمل البدني الذي يبذله على غرار لاعبي الميدان، لاحظ أن العوامل النفسية (الضغوط النفسية) والعوامل الوظيفية (التحمل البدني) قد تشكل عائقا في تحقيق أفضل مستويات الأداء الرياضي لديه. ومهما كانت مصادر تلك الضغوط ومهما بلغت المتطلبات البدنية لزم على الحارس والمدرّب على حد سواء البحث عن مختلف أساليب التحكم وتسيير الضغوط النفسية وتخفيف حدتها وإتباع برنامج تدريبي مقنن للتقدم والتطور بقدرة حارس المرمى التحميلية والاستمرار في الجهد لأطول فترة ممكنة.

ومن أجل إتمام هذا البحث عمدنا إلى تقسيمه كما يلي:

مقدمة البحث ثم الجانب التمهيدي وتتخلله الإشكالية والفرضيات، ثم الجانب النظري والذي شمل على ثلاث فصول: الفصل الأول الذي تناول العوامل النفسية المتمثل في "الضغوط" وتناول الفصل الثاني العوامل الوظيفية المتمثل في "التحمل" وتضمن الفصل الثالث الأداء الرياضي لحارس المرمى.

وسوف نستعين في إعداد هذا الجانب بالمادة الخبرية والتي نحصل عليها من البيانات المتاحة من مختلف المصادر وتشمل:

الكتب، الدوريات، القواميس، رسائل الماجستير والدكتوراه المطبوعات الحكومية التي يدور محتواها حول الموضوع، إضافة إلى الكتب والدوريات المكتوبة باللغة الأجنبية والدراسات التي لها صلة بالموضوع.

الجانب التطبيقي والذي شمل على فصلين أساسيين: الفصل الأول ويشمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، فيما خصصنا الفصل الثاني لعرض وتحليل ومناقشة النتائج. وقد اعتمدنا في إعداد هذا الجانب على الأدوات التالية:

بالنسبة للفرضية الأولى اعتمدنا على:

مقياس إدراك الضغط: ويرى (مبروك عمر محيرق، 2008، ص 21) أن الاستبيان من أكثر الوسائل المستخدمة لجمع البيانات شيوعاً ويرجع ذلك لأنه وسيلة اقتصادية نسبياً، ويستغرق وقتاً أقصر من باقي الأدوات الأخرى.

ويرى (رشيد رزواتي، 2002، ص 27) " أن الاستبيان يستخدم كذلك لجمع البيانات الميدانية التي تعسر جمعها عن طريق الأدوات الأخرى". وقد وقع اختيارنا في هذا البحث على نموذج إدراك الضغط..

بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية اعتمدنا على:

اختبار بريكسي للتحمل: إن الاختبارات الميدانية في رأينا في نفس سياق دراستنا فهي تسهل علينا الوصول إلى النتائج باستعمال وسائل غير مكلفة وتضمن للاختبار أن يشمل عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد، ورغم كل ذلك يمكن للمتغيرات الطفيلية أن تؤثر على النتيجة النهائية (متطلبات التقييم المعلمي) حالة الأرضية، الوسائل المستخدمة إلى غير ذلك. (A- Briksi (1990) P68)

بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة اعتمدنا على:

شبكة الملاحظة: والتي اعتمدنا فيها على خمسة مؤشرات تقيس وتحدد مستوى الأداء الرياضي لحراس المرمى في الميدان.

الجانب التمهيدي

إن المنتبج للدوري الجزائري يلاحظ بأن هناك نقص مستوى واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الدرجة الممتازة " الرابطة المحترفة الأولى" مما عكس هذا الضعف على المنتخب الوطنية خلال السنوات الأخيرة، وأصبحت تعاني من عدم وجود حراس مرمى قادرين على حماية عرين المنتخب الوطني بشكل لائق، وقد يكون هذا التراجع ناتج عن عدم الاعتماد على مدربين متخصصين بالبرامج التدريبية في هذه الأندية مما انعكس على مستوى هؤلاء الحراس وأضعف من إمكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية. ويشير (عثمان، 2003، ص58) أن أي قصور في الجانب البدني أو النفسي يؤثر سلبا على مستوى الأداء خاصة عند محاولة الوصول إلى المستويات العالية. وأن التطور الذي حصل على القوانين والأنظمة بخصوص حراسة المرمى صعب من مهمته وزاد من حجم الضغط النفسي والبدني عليه وأصبحت كل حركة في المباراة تحديا كبيرا له.

وما لا شك فيه أن متطلبات كرة القدم الحديثة توقع على اللاعبين أعباء بدنية ومهارية وخطية و نفسية كبيرة وذلك بسبب متطلباتها الهجومية والدفاعية، ما فرض على المدربين تغيير مواقع اللاعبين واستحداث مواقع أخرى، ومنه فالأعباء التي تقع على اللاعبين تكون مختلفة من مركز إلى آخر.

ويقول (موفق أسعد، 2009، ص113) أنه أصبح لزاما على المدربين تقسيم المجموعات التدريبية حسب متطلبات المواقع من جميع النواحي".

فالمدافعين مثلا تقع عليهم الواجبات الدفاعية فضلا عن مساندة خط الهجوم بالصعود على الأجنحة والتسديد نحو المرمى. أما حارس المرمى والذي نحن في صدد دراسته في هذا البحث يشغل مركز يعد من أبرز المراكز في كرة القدم خصوصية. "ونظرا للتطور السريع للتدريب وخصوصيته التي يرى من خلالها (يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو زيد، 2008، ص17) أنها تحدث تأثيرا خاصا وفقا لنوع الحمل التدريبي الواقع على اللاعب والتي تتطلب تنمية الخصائص التي يتطلبها نوع التدريب في كرة القدم، ووفقا لطبيعة الواجبات المكلف بها

اللاعب، حتى يكون اللاعبين في وضع فيزيولوجي ملائم للمباريات باستخدام أنظمة الطاقة الهوائية".

أصبح لحارس المرمى مدربين متخصصين في المجال يدربونهم بشكل فردي إضافة إلى تدريبهم مع المجموعة بشكل عادي نظرا للأهمية البالغة التي يحتلها حارس المرمى وتأثيره المباشر في بعض الأحيان على نتيجة المباراة، ويعد آخر مدافع وأول مهاجم في الفريق، فعندما يتصدى حارس المرمى لضربة جزاء خلال المباراة أو خلال الضربات الترجيحية فيكون سببا لفوز الفريق، وكم شاهدنا ذلك في الميادين وعلى الشاشات التليفزيونية.

فمثلا الحارس الدانماركي "بيتر شمايكل" تصدى لضربة جزاء في نهائي كأس أوروبا ما جعل فريقه مانشستر يونايتد آنذاك يفوز بالنهاي وغيره كثيرون. إضافة إلى هذا ولصعوبة الفعاليات المطلوبة منه في الدفاع عن عرينه والمساهمة في بناء الهجوم. يذهب (ثامر محسن اسماعيل، 1999، 177) إلى وجوب أن تكون تدريبات حراس المرمى متعبة ومركزة وشاقة وليس هذا فحسب بل يجب أن تنمي فيه كذلك شخصيته وشجاعته وثقته بنفسه والمقدرة على تحمل المسؤولية... الخ من الصفات النفسية، والاهتمام بهذه العناصر كافة تجعل حالة التدريب لحارس المرمى متكاملة.

وبواقفه (أمر الله أحمد الباسطي، 1998، ص86) إذ ينصح بضرورة تنوع أساليب وطرق التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي الذي يدل على مدى التحسن الذي يحدث في الأجهزة الفيزيولوجية والتكوينية والنفسية لحارس المرمى، وأنه لا يمكن إهمال عنصر من العناصر على حساب الآخر دون أن ننسى التدريبات المهارية والخطية في بناء الخطط سواء الهجومية أو الدفاعية.

وعليه جاء التساؤل العام لدراستنا على النحو التالي:

- هل للعوامل النفسية "الضغوط" والعوامل الوظيفية "التحمل" أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم؟

وانطلاقا من التساؤل العام استخلصنا التساؤلات الجزئية التالية:

- هل للعوامل النفسية "الضغوط" أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم؟
 - هل للعوامل الوظيفية "التحمل" أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم؟
 - ما مستوى الأداء الرياضي الذي يتمتع به حراس المرمى كرة القدم؟
- وبناء على التساؤلات السابقة المطروحة جاءت الفرضيات التالية:

2-الفرضيات

2-1-الفرضية العامة

- للعوامل النفسية "الضغوط" والعوامل الوظيفية "التحمل" أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم.

وانطلاقاً من الفرضية العامة استخلصنا الفرضيات الجزئية التالية:

2-2- الفرضيات الجزئية

- للعوامل النفسية المتمثلة في الضغوط أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم.
- للعوامل الوظيفية المتمثلة في التحمل البدني أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم.
- يتمتع حراس مرمى كرة القدم بمستوى أداء رياضي عالي.

3-أهداف البحث

نهدف في هذه الدراسة إلى:

- معرفة وإظهار مستوى القدرات النفسية وقدرة على تسيير الضغوط النفسية والتحكم فيها ومعرفة مستوى القدرات الوظيفية والقدرة على التحمل ومواصلة بذل الجهد لأطول زمن ممكن التي يتمتع بها حراس المرمى.
- التنبيه للدور الكبير والحساس الذي يشغله حارس المرمى في الفريق.

- البحث عن طرق ووسائل جديدة لتطور أداء حارس المرمى مستقبلا.

- معرفة ما يمكن أن يقدمه حارس المرمى من دعم للفريق.

4- أهمية البحث

- الأهمية النظرية: تظهر الأهمية النظرية في:

تقديم إطار نظري عام للتعرف على معنى ومفهوم الضغط النفسي كعامل مؤثر من العوامل النفسية، الأسباب التي تؤدي إلى الضغط عند حراس المرمى أنواعه، مستوياته... الخ وكذا التعرف على مفهوم التحمل البدني ومدى أهميته، أقسامه مستويات التحمل لدى حراس المرمى... إلى غير ذلك، إضافة إلى وصف الأداء الرياضي لحارس مرمى كرة القدم والمهارات التي يتمتع بها.

البحث والتعرف ومراجعة الدراسات السابقة والمرتبطة المتعلقة بالعوامل النفسية والعوامل الوظيفية الخاصة بلاعبي كرة القدم بصفة عامة وحراس المرمى بصفة خاصة.

تعد هذه الدراسة من بين الدراسات القلائل جدا التي خصت حراس المرمى كرة القدم من هذا المنظور.

- الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية في ما يلي:

معرفة ما يمكن أن تحدثه من أثر كل من الضغوط النفسية والتحمل البدني على أداء ومردود حراس المرمى.

معرفة مستويات الضغط لدى حراس المرمى وقدرتهم على تسييرها والتحكم فيها وفق مجريات المنافسة الرياضية.

معرفة مستويات التحمل لدى حراس المرمى ومقدرتهم على مواصلة المنافسة في ظل الأعباء البدنية والنفسية والمسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقهم.

إشعار حراس المرمى بأهميتهم ودورهم في الفريق من خلال التجارب الميدانية التي قام بها الباحث معهم من اختبارات ومقاييس وملاحظة.

تنبيه المدربين والمسؤولين لحجم الضغط الذي يتلقاه حارس المرمى والعمل البدني الذي يبذله خلال المنافسة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات

5-1- العامل النفسي

❖ لغة: حسب روجي بعلبكي (2005).

نفسية: ذهنية، طبيعية، فطرة، مزاج، شخصية.

❖ اصطلاحاً: هو الجانب الذي يحاول فهم شخصية ونفسية الإنسان ويبحث في سلوكياته العقلية، الميزاجية، الذهنية والطبيعية خلال التدريب أو المنافسة.

5-2- العامل الوظيفي

❖ لغة: حسب روجي بعلبكي (2005) وظائفية: فيزيولوجي: Physiological, Physiologic

❖ اصطلاحاً: هو الجانب الذي يبحث في التغيرات التي تحدث في أجهزة جسم الإنسان نتيجة لأداء المجهودات البدنية خلال التدريب أو المنافسة.

العامل وظيفي: حسب ابراهيم قلاتي (2012): هو الجانب الذي يتناول وظائف وخصائص أعضاء وأنسجة الكائنات الحية.

5-3- الضغط النفسي

هو عملية تحدث عندما يطلب من الفرد القيام بأداء يفوق إمكانياته العادية، وهو أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة أو مستمرة تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية. (أكرم مصباح عثمان، 2002، ص14).

وهو حالة من لخلل النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الخارجية. (عبد الباسط عرسان وآخرون، 2008، ص50).

إجرائياً: نقصد بها حالة من التوتر والاستثارة العصبية نتيجة مختلف العوامل الضاغطة (الجمهور، الزملاء، المدرب، المنافس...) والمؤثرة على قدرة حارس المرمى في تحمل ومواجهة هذه العوامل الضاغطة والتحكم في فيها وتسييرها خلال المباراة.

5-4- التحمل البدني

اصطلاحاً: ينظر للتحمل كقدرة وصفة بدنية تعبر عن اللياقة البدنية للاعبين لما لها من ارتباط بالقدرات البدنية من جهة والوظيفية من جهة أخرى، والتي تتمثل في الجهاز الدوري التنفسي وما يتبعها من عمليات تحويل الطاقة الكيميائية في العضلات إلى طاقة ميكانيكية حركية عن طريق أداء النشاط الحركي والبدني للاعب كرة القدم. (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص37).

ويعرف بأنه "قدرة الجهازين الدوري والتنفسي للتكيف من أجل مواجهة نشاط بدني يستمر لفترة طويلة مع الاحتفاظ بحالة من الثبات تؤخر ظهور التعب. (ابراهيم سلامة، 1980، ص69).
إجرائياً: نقصد به قدرة حارس المرمى على تحمل الأعباء البدنية المختلفة خلال أطوار المقابلة ومواصلة الأداء دون هبوط في المستوى.

5-5- الأداء الرياضي

اصطلاحاً: فالأداء " الانجاز " هو شكل من أشكال السلوك الحركي يتميز بأنه هادف، أي موجه لهدف معين، ويتعين على الرياضي الاهتمام بتحديدده على ضوء مستوى قدراته ومعدل تقدمه في ضوء الأداء الأسبق. (أمين أنور الخولي، 2005، ص257).

إجرائياً: يعني الأداء الرياضي أشكال السلوك الحركي التي يقوم بها الحارس وفق مستوى قدراته النفسية والبدنية قصد الحفاظ على عذرية شباكه، متمثلة في الصد وجه لوجه، الصد في الكرات الثابتة، التمرير باليدين، التمرير بالرجلين وكذا عدد الأهداف المسجلة عليه.

5-6- حارس المرمى

❖ **لغة:** حسب حركات أحمد (2004) "هو اللاعب الذي يحمل مسؤولية الدفاع عن المرمى".

❖ **اصطلاحاً:** هو اللاعب الوحيد الذي يستطيع مسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ويتميز بصفات نفسية ووظيفية عالية.

6- الدراسات السابقة والمرتبطة

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الباحث للوصول إلى مشكلة الدراسة، وفيما يلي مجموعة من الدراسات البحثية والنماذج العلمية التي ارتبطت بهذا المفهوم للوقوف على أهم المشكلات والقضايا التي تناولتها تلك الدراسات والتعرف على الأساليب والإجراءات التي اتبعتها، وأهم النتائج التي توصلت إليها.

والدراسة التي نحن في صدد إعدادها تهدف إلى تحديد وإظهار الصفات والقدرات النفسية في إدراك وإدارة الضغوط ومستوى القدرات الوظيفية "قدرة التحمل" لحارس المرمى كلاعب كرة القدم لسنف الأكابر، وعليه تطرقنا إلى دراسات المشابهة والمرتبطة وشملت جميع أنواع الإعداد في كرة القدم، لكنها خصت في كثير من الأحيان لاعبي الميدان دون إعطاء الأهمية اللازمة لحارس المرمى.

ففي الجزائر ليست هناك دراسات خصت عينة حراس المرمى في الجزائر، ومعظم الدراسات الموجودة تطرقت لمختلف مراكز اللعب من جميع النواحي النفسية والفيزيولوجية والمهارية ومن بين هذه الدراسات نجد:

- دراسة بريكسي عبد الرحيم (1989) حول الخصائص الفيزيولوجية للاعب كرة القدم الجزائرية بجامعة الجزائر.

وتهدف الدراسة إلى تثبيت أهمية الخصائص الطاقوية والبدنية في رفع المستوى العالي، وكذا تحديد خصوصيات لاعب كرة القدم ومعرفة خصوصية المركز الذي يشغله كل لاعب.

وقد شملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم للنخبة والفريق الوطني واستخدم الباحث المنهج التجريبي.

وقد أسفرت الدراسة على النتائج عدة منها: أن المقارنة بواسطة تحليل التباين للمعطيات المرفولوجية والفيزيولوجية حسب المراكز لا تظهر فروق ذات دلالة (معنوية)، إضافة إلى عدم تجانس اللاعبين من الناحيتين المرفولوجية والفيزيولوجية، مع وجود فروق بين حارس المرمى وبقية المراكز الأخرى من الناحية المرفولوجية والفيزيولوجية، نجد كذلك تطور القوة الانفجارية بشكل كبير عند لاعبي كرة القدم وبالأخص حارس المرمى، تطور القدرات

اللاهوتية اللاكتيكية للاعبين مثل جرى (80-90-50) متر، وأخيرا وجد أن مقارنة المعطيات حسب مراكز اللعب لا تعطي تفسيرات أو دلالات بين اللاعبين.

- أما دراسة محمد أبو العينين (1991) حول علاقة العدوانية بمراكز اللاعبين في كرة القدم بجامعة الجزائر

فتهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين العدوانية ومراكز اللعب أي أثر مراكز اللعب على العدوانية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي.

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية الذكر: أن جميع أبعاد العدوانية ذات دلالة إحصائية بين المدافعين والمهاجمين وجميعها لصالح المدافعين. كما أشارت النتائج المتوصل إليها إلى تميز لاعبي الدفاع (من بينهم حارس المرمى) عن لاعبي الهجوم في العدوانية حيث الواجب الوظيفي الذي يتطلب بذل جهد أكبر وضبط عصبي أكبر.

ونجد في خارج الوطن - دراسة سيلفا (1990) Silva حول الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين.

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي المؤدية إلى الاحتراق النفسي واستخدام الباحث المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وأوضحت النتائج أن أهم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي: عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة، ضعف إلى ذلك الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب ، الزملاء ، الآباء ، الجمهور، الإدارة)، كما نجد التعب البدني الشديد. (سيلفا، 1990، ص 5، 2).

- دراسة A.FARHI - G. CAZORLA (1993) في تحديد القدرات الفيزيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب المراكز.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة نسبة الفروق بين مراكز اللاعبين، وقد قسم الباحثان المراكز في لعبة كرة القدم إلى المراكز التالية:

لاعبى الدفاع الوسط. لاعبي الدفاع الظهيرين. لاعبي وسط الميدان. لاعبي الهجوم.

وقد توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

تعتبر كل من صفتي السرعة والقوة (القفز العالي) والمرونة من الصفات التي لها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم.

نتائج اختبار السرعة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أكثر دلالة مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى.

يعتبر كل من لاعبي الوسط والظهيرين (الأيمن والأيسر) من أحسن اللاعبين في صفة التحمل ويليهم لاعبي الهجوم.

- دراسة أسامة عبد الظاهر الأصفر (1999) "مصادر الضغوط النفسية للرياضيين للناشئين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية للرياضيين للناشئين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام بإعداده وتصميمه كل من (أسامة كامل راتب، عبد الظاهر الأصفر، إبراهيم خليفة) الذي يحتوي على خمس محاور للضغوط النفسية. وتكونت العينة من 430 رياضي ناشئ يمثلون أنشطة رياضية متنوعة، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، وقد اختلفت هذه المصادر في درجتها وشدة تأثيرها على أفراد العينة وأدائهم الرياضي على النحو التالي:

ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري وأعضاء الفريق.

ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي.

ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل، أثناء، بعد) المباراة.

ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى).

ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة. (جبالي رضوان، 2013، ص14).

- دراسة النعيمي، ضرغام (2002) "دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى أندية النخبة العراقي بكرة القدم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في بعض القياسات الجسمية لدى حراس المرمى والتعرف أيضا على الفروق في بعض الصفات البدنية لدى حراس (بغداد، الوسطى، الشمالية الجنوبية) في الدوري العراقي. تكونت عينة الدراسة من (14) حارس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تجانس بين الحراس في المناطق الأربعة في القياسات الجسمية المحددة في البحث ، كما أظهرت تميز حراس مركز بغداد عن حراس المناطق الأخرى في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين الرجلين ولسرعة الانتقالية، وسرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة للبطن) وأوصت الدراسة بضرورة الأخذ بالصفات البدنية والقياسات الجسمية من قبل مدربي حراس المرمى من جميع الأندية. (النعمي، ضرغام، 2002، ص 47، 33، 9).

- دراسة حسن عادل وآخرون (2005) بعنوان " تحديد مسافة الاقتراب الأفضل لحماية الهدف لتضييق زاوية التهديد المواجهة بكرة القدم "

هدفت الدراسة إلى تحديد مسافة الاقتراب الأفضل لتضييق زاوية المواجهة بكرة القدم لحماية الأهداف من من ثلاث مناطق (8 ياردات ، 11 ياردة ، 14 ياردة للكرة المواجهة) وتكونت عينة الدراسة من ثلاث حراس مرمى وثلاث مهاجمين من أندية محافظة القادسية (2004-2005) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وأظهرت نتائج الدراسة بأن أفضل مسافة اقتراب لحامي الكرة في منطقة (8) ياردة هي (5) ياردة. وتأتي بعدها (7) ياردة. كما أبانت الدراسة على أن أفضل مسافة اقتراب لحارس المرمى من الكرة في منطقة (11) ياردة هي (5) ياردات. وأن أفضل مسافة اقتراب لحارس المرمى في منطقة (14) ياردة (5) ياردة. وأوصت الدراسة بتدريب الحراس على الاقتراب لمسافة (5) ياردة من الكرة عندما تكون المسافة من (8) إلى (14) ياردة عن المرمى واستخدام الأسس العلمية في التدريب. (حسن عادل وآخرون، 2005، ص 49، 34، 8).

- دراسة مسلم ،عمار (2006) بعنوان " نسب حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم بكرة القدم "

هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة مشاركة حارس المرمى في فشل ونجاح البناء الهجومي. وكذا التعرف على عدد المهارات الفنية الفاشلة والناجحة المنفذة بالساق وهدفت أيضا إلى التعرف على مهارات حارس المرمى.

استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة وتكونت عينة البحث من أهم حراس المرمى الذين شاركوا في الدوري الإسباني، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك قصور في السرعة الحركية لدى الحراس، كما أظهرت عدم القراءة الصحيحة إلى إستراتيجية لعب الزملاء والخصوم، وأوصت الدراسة بتفعيل مشاركة حارس المرمى في العملية الهجومية ووضع منهاج مطور لقدرات اللاعب الهجومي. (مسلم، عمار، 2006، ص 49، 33، 8).

- دراسة ناجح الذيابات(2011) حول"أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن. استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 08 حراس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

قلة البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية لحراس المرمى في الأردن.

الاعتماد على الخبرات السابقة في التدريب من خلال المدربين.

ضعف القدرة من قبل المدربين على القيام بالتغذية الراجعة من خلال التدريب والمنافسة.

عدم وجود مدربين مختصين في المجال.(مجلة التحدي، 2011، ص 12، 16، 21).

7- التعليق عن الدراسات المشابهة والمرتبطة

أجريت هذه الأبحاث على مختلف الأصناف.

7-1- من حيث مجتمعات وعينات الدراسة

اختيرت عينات الدراسة كلها من مجتمع واحد وهو مجتمع كرة القدم إلا دراستي "سيلفا" حول الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق ودراسة "أسامة عبد الظاهر الأصفر" حول مصادر الضغوط النفسية اللتان خصتا مختلف الرياضات. وكان معظمها من فئة الأكابر ما عدا دراسة هذا الأخير التي كانت على فئة الناشئين واشتملت بعض الدراسات على رياضيي المستوى العالي مثل رياضيي النخبة والمستوى العالي، وكان معظمها من حراس المرمى إلا في بعض الدراسات التي تطرقت إلى مختلف المراكز.

أما دراستنا هذه فتمثلت عينة بحثنا في حراس المرمى الأساسيين في فرقهم من فئة الأكابر بغية إظهار أثر العوامل النفسية المتمثلة في الضغوط والعوامل الوظيفية المتمثلة في التحمل على أدائهم الرياضي خلال المنافسة والتدريب في ظل التطورات المستجدة في كرة القدم.

7-2- من حيث أهداف الدراسات

بعض الدراسات حاولت المقارنة بين مراكز اللعب المختلفة وتبيان الفروق الموجودة بينهم كما هو الشأن في دراسة "بريكسي عبد الرحيم" ودراسة "محمد أبو العينين" ودراسة "سيلفا"، كما هدفت بعض الدراسات كذلك إلى التعرف على الفروق في بعض القياسات الجسمية لدى حراس المرمى والتعرف أيضا على الفروق في بعض الصفات البدنية وتطوير المهارات المختلفة لدى الحراس مثل دراسة كازورولا وفرهي حول تحديد القدرات الفيزيولوجية والبدنية للاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب المراكز، دراسة مسلم عمار حول المشاركات الناجحة والفاشلة في بناء الهجوم من قبل حارس المرمى.

كما هدفت بعض الدراسات الأخرى إلى إظهار مصادر الضغط النفسي وما يؤدي إليه من احتراق نفسي وتدني مستوى الأداء مثل دراسة "أسامة عبد الظاهر الأصفر".

7-3- من حيث وسائل جمع البيانات

وردت الدراسات متنوعة من حيث وسائل جمع البيانات فالبعض حدد له أداة واحدة تمثلت في مقياس لقياس الضغط النفسي والبعض الآخر ارتأى أن يقوم بالعمل التجريبي فأعد لذلك برنامجا تدريبيا مقترحا، كما نجد من أضاف استبيانا وهناك من استعمل مقياسين فأكثر. وتجدر الإشارة إلى أنه في معظم الدراسات تم انتهاج المنهج الوصفي فيها بما في ذلك المنهج الوصفي بطريقة المسح الشامل ما عدا بعض الدراسات التي آثرت المنهج التجريبي.

أما في دراستنا هذه والتي انتهجنا فيها المنهج الوصفي التحليلي، فقد استخدمنا مقياس إدراك الضغط النفسي واختبار بدني "بريكسي للتحمل" بالإضافة إلى شبكة الملاحظة.

7-4- من حيث النتائج المتحصل عليها

بعض الدراسات توصلت إلى أن هناك فروق بين حارس المرمى وبقية المراكز من الناحية الفيزيولوجية وتميز حارس المرمى ولاعبى الدفاع في صفة التحمل والعدوانية نتيجة الواجب الوظيفي الذي يتطلب بذل جهد بدني وعصبي كبير، منها دراسة عبد الرحيم بريكسي ودراسة محمد أبو العينين، وأظهرت نتائج دراسة كازورلا وفرهي أن لاعبي الدفاع بما فيهم حارس المرمى أحسن في صفة التحمل من لاعبي الهجوم. فيما أظهرت بعض الدراسات الأخرى ضرورة الأخذ بالصفات البدنية والقياسات الجسمية لحراس المرمى من قبل المدربين وتجلت نتائج أخرى في أن الضغط النفسي الشديد يؤدي إلى التعب البدني والإحباط النفسي خاصة عند محاولة إرضاء الجماهير والزملاء والمدربين وغيرهم من المنتبعين، وتؤدي كذلك إلى عدم قدرة اللاعب على استعادة الشفاء وانخفاض مستواه أو حتى انهياره كليا(احتراقه النفسي).

الجانب النظري

العوامل النفسية (الضغوط النفسية)

1-1- مفهوم الضغوط النفسية

يعتمد بلوغ المستوى العالي لأي لاعب في أي رياضة وكرة القدم بصفة خاصة حتما على نوعية إعداد هذا الأخير في جميع الجوانب (بدني، مهاري خططي ونفسي) إذ لا يمكن أن نركز اهتمامنا على جانب دون الآخر. ونظرا للتطور الكبير الحاصل في كرة القدم والضغط الكبير الذي يقع على اللاعبين قبل، أثناء وبعد المنافسة، بدأ واضحا التقارب في المستوى أثناء البطولات والمباريات الدولية والمحلية، لذا يصعب التكهن بنتيجة المباراة بكرة القدم. و نحن في هذا الفصل بصدد دراسة بعض العوامل النفسية التي تدخل ضمن أحد المتطلبات الأساسية في إعداد اللاعبين (الضغوط النفسية) وما لتأثيرها المباشر في أداء الرياضيين من أجل تحقيق النجاح والتفوق الرياضي. (عمار سمير حكيم، 2014، ص5).

وهناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معانٍ متقاربة للضغوط منها " الضغط النفسي، القلق، الاستثارة، وبالرغم من أن هناك فروق بين تلك المصطلحات من الناحية النظرية فإن الرياضيين غالبا ما يستخدمون هذه المصطلحات للتعبير عن شيء واحد لمواجهة التعامل مع الضغوط في حياتهم أو عندما يتحدثون عن التعبئة النفسية للأداء الأمثل. (أسامة كامل راتب 2004 ص209).

ويرى البعض أن الضغوط النفسية هي من طبيعة الوجود الإنساني، وليس من الضروري أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت، مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلبا على الفرد وتؤدي إلى الاختلال الوظيفي في حياة الإنسان. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص17).

كما يرى باركنسون - وكولمان (1995) أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط وذلك في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما نستدل

على وجود ضغوط انطلاقاً من استجابات سلوكية محددة، كالتعرف مثلاً على نمط من أنماط الشخصية أو درجة من درجات الذكاء وغيرها من غيرها من التكوينات الفرضية التي تستخدم في العلوم السلوكية.

ويعتبر الضغط النفسي عنصراً مجدداً للطاقة النفسية، وبدون ضغط تصبح الحياة بلا معنى. فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تولدها الضغوط فإنها تكون في صالح الفرد. ويحدد ماكلين متغيرين أساسيين يؤديان إلى تجاوز حدود الاحتمال، وهما العبء الكمي وهو زيادة حجم العمل المطلوب انجازه، والعبء الكيفي وهو أن العمل يتطلب مهاماً صعبة في تحقيقها. (فاروق عثمان، 2001، ص96).

- الضغط

❖ **لغة:** يعتبر الضغط كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني: ضيق على ضغط، شد، أو ثق.

❖ **التعريف الإجرائي:** أما الضغوط فهي كلمة مشتقة من اللاتينية واستخدمت بطريقة شائعة منذ القرن السابع عشر لتعني الصعاب والشدة والضييق والمحنة والحظ العاثر، الضراء أو الأسى، الحزن أو الألم.

وفي أواخر القرن التاسع عشر تطور استخدامها ليعني القوة أو الضغط أو التوتر والجهد أو المجهود الضخم في إشارة بصفة أساسية لأعضاء الجسم الإنساني أو لقواه الذهنية. (إعتدال معروف، 2001، ص16).

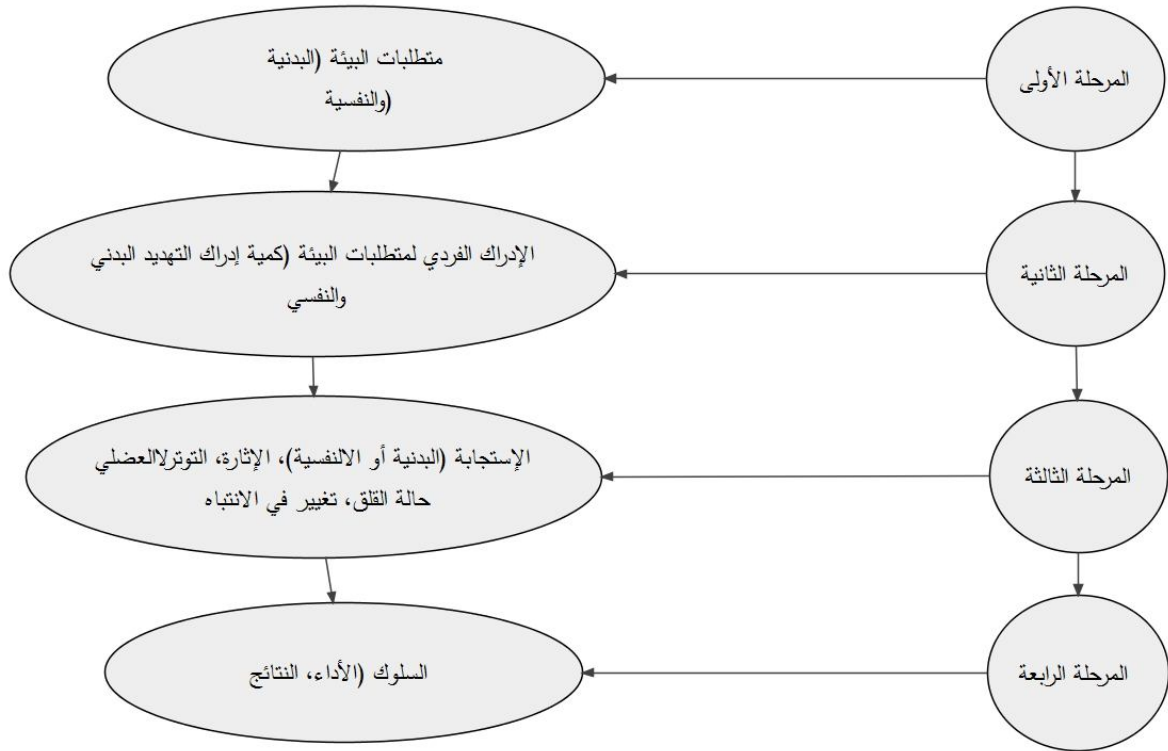
ويعرف ماندلر Mandler الضغوط أنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد.

ويؤكد ميلز أن الضغوط هي رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد بالوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (جبالي رضوان، 2013، ص55).

- الضغط النفسي

يعرف الضغط النفسي بمعان عدة، فقد يعرف كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور، وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل في مسابقة أو مباراة هامة ، ويتوقع اختلال الأفراد في إدراكهم وتفسيرهم لنفس الموقف. وقد عرفه مك جراث Mc Grath بأنه "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

ووفقا للنموذج البسيط الذي اقترحه، فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة على النحو التالي: متطلبات البيئة، إدراك المتطلبات، الاستجابة للضغط، ونتائج السلوك.



الشكل رقم (01) يمثل عملية الضغط النفسي. (أسامة كامل راتب، 2004، ص209).

- تبدأ المرحلة الأولى لعملية الضغط النفسي عندما يواجه الرياضي موقعا معيناً في الرياضة له متطلبات، كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي.

- وتأتي المرحلة الثانية وهي إدراك المتطلبات، أي كيف يدرك الرياضي مواجهة المنافس القوي كمصدر تهديد - يقارن قدراته.

- أما المرحلة الثالثة فهي الاستجابة للضغط، أي الاستجابة لمتطلبات الموقف كأن يصبح أكثر إثارة وقلقا وتوترا عضليا، فضلا عن ضعف التركيز والانتباه.

- وتمثل المرحلة الرابعة نتائج السلوك العضلي تحت ظروف الضغط النفسي، مثل عدم الفوز. (أسامة كامل راتب، 2004، ص210).

1-2-1- أسباب وأنواع الضغوط النفسية

1-2-1-1 أسباب الضغوط النفسية

تتضمن الضغوط ثلاث عناصر وهي: البيئة، الإدراك، والاستجابة لذلك في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعا من تنشيط العقل والجسم، فعندما يواجه أحد اللاعبين خبرة الضغوط فإنه يحاول اكتشاف السبب. وعادة يواجه اللوم للبيئة مثل "المدرب ضغط علي كثيرا" إذ نحن نميل إلى توجيه اللوم للأحداث في بيئتنا لتفسير أسباب الضغوط. إلا أن هناك عنصرا هاما لتفسير أسباب الضغوط النفسية غير البيئة، وهي كيفية إدراكنا للأحداث، فمثلا عندما يرى المدرب اللاعبون الملعب ممثلًا بالجمهور قد يقول أحدهم "إنها فرصة عظيمة لإظهار قدراتي" بينما لاعب آخر يرى عكس ذلك فيقول "كم هو سيء لو أخطأت أمام الجمهور" ومنه نجد أن لاعب أدرك الموقف (البيئة) بشكل إيجابي والثاني أدرك ذلك على نحو سلبي.

أما العنصر أو السبب الثالث للضغوط النفسية هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة تلك التي تمثل بعد الشدة للسلوك. واستخدام الاستثارة هنا بمعنى حالة التنشيط الفيزيولوجي والسلوكي للشخص. وهناك العديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث لدى الأشخاص عندما يواجهون مواقف صاعقة. ومن أهم التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية نجد في الجدول التالي:

الجانب النظري

السلوكية	النفسية	الفيزيولوجية
التحدث بسرعة، قضم الأظافر، النقر بالقدم، انتفاخ العضلات، الحركات المفاجئة غير الإرادية، فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي، عبوس الوجه ، التثاؤب ، الارتجاف (الارتعاش)، تقطع الصوت...	الانزعاج (الهم) الشعور بالارتباك عدم القدرة على اتخاذ القرار الشعور بالاضطراب عدم القدرة على التركيز عدم القدرة على توجيه الانتباه، فقدان السيطرة والتحكم، الشعور بالاغتراب، ضيق في مجال الانتباه...	زيادة نبض القلب زيادة ضغط الدم، زيادة إفراز العرق، جفاف الحلق زيادة معدل التنفس زيادة التوتر العضلي، زيادة استهلاك الأكسجين زيادة نشاط الموجات المخية، نقص انسياب الدم في الجلد زيادة إفراز الأدرنالين، تكرار التبول، زيادة سكر الدم، زيادة تمدد بؤبؤ العين ...

جدول رقم (01) يمثل التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند

زيادة الاستثارة الانفعالية الناتجة عن الضغط النفسي.

1-2-2- أنواع الضغوط النفسية

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي يبني عليه بقية الضغوط الأخرى ويعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، المهنية "التدريبية" الاقتصادية، الأسرية، الدراسية والعاطفية، وأن القاسم المشترك الذي يجمع الضغوط هو الجانب النفسي. وأيضا من أنواع الضغوط نجد:

- الضغط النفسي الايجابي

وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو الفرد وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

- الضغط النفسي السلبي

وهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في جميع المجالات وتؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية ،وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري.(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص24).

1-3- الضغوط النفسية ولاعب كرة القدم

هناك ترادف وتشابه بين الضغوط النفسية والاحترق النفسي التي يتعرض لها اللاعبون في المجال الرياضي وبالخصوص لاعبي كرة القدم، ومسببات متعددة يتعرض لها اللاعب وبشكل مستمر خلال حياته في المجتمع أثناء مزاولته التدريب واللعب وهذه الضغوط غالبا ما تصيب كل لاعب وحتى المدرب وليس لها وقت محدد أو جنس أو مرحلة من مراحل حياة الرياضي، بل هي متلازمة مع الظروف الطبيعية والاجتماعية التي يواجهها الرياضي ومدى الاستجابة لها وطريقة التعامل معها وكيف يدافع الفرد عن ذاته وكيانه ضد تلك المنبهات أو التهديدات.

وفي بعض الأحيان تكون هواجس خاصة، فعندما يفتش اللاعب في قائمة الحال والمستقبل لمفردات ما تحققت، وما كان المتوقع لها، فكل هذه المشاعر والتخبط العام في مجريات المتقبلات النفسية والانفعالية مما ينمي حالات الضغوط النفسية، وإن عدم وجود تدعيم ذاتي أو مساندة ومشاركة فعلية من الأهل والأصدقاء في تقديم العون ، يمكن أن يجعل الرياضي يدور حول مطرقة اليأس مما يقرب إلى حالة الاحتراق بعد أن يصل إلى درجة التعب العالي والإحباط والإنهاك النفسي والجسمي والعقلي.

وكثيرا ما ترتبط الضغوطات النفسية التي يتعرض لها حارس المرمى بالدرجة الأولى على مدى علاقة أو طريقة التعامل بين اللاعب والبيئة التي يعيش فيها بالإضافة إلى طريقة التعامل مع جميع التهديدات التي يراها ويواجهها اللاعب في حياته، والتي غالبا ما تكون نحو الدوافع والمهمة والخاصة باللاعب وفي بعض الأحيان يأخذ حالة الضعف في التكيف

بين اللاعب والضغط الذي يتعرض له مما يجعل حالة رجحان كفة ميزان الضغط النفسي والإخلال في حالة التوازن العام مما يدفع اللاعب إلى الاحتراق والضياع.

1-3-1- الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب

يواجه اللاعب خاصة في كرة القدم العديد من الضغوط النفسية التي يتعرض لها خلال المنافسة والتدريب، وهذه الضغوط قد تكون على عدة أنواع وذلك باختلاف ديمومتها ومدى درجة سيطرتها في عمل التفاعل النفسي لدى اللاعب وقابليته لاستثارة الحالات الانفعالية المختلفة التي ترتبط معها وهي عدة أنواع:

- الضغوط النفسية البسيطة

وهي ضغوط بسيطة يواجهها اللاعب لفترات بسيطة وقد تكون متعددة ومتكررة وقد تستمر إلى بعض الدقائق وتنتهي أحيانا وتتلاشى في هذه المرحلة من الضغوط في حالتين:

- الأولى التعرف على المنبه أو المشكلة حيث يأخذ الجانب المعرفي أكثر منها من حالة الجانب النفسي أو قد تكون في الجانب الآخر الذي هو ارتفاع سلم درجات التوازن العام والفوري في مجال الحاجة والدوافع للفرد في تحقيق غاية معينة ومدى تأثيرها الوقتي على الحالة العامة للاعب أثناء التفاعل مع الحالة ومثال ذلك "اللاعبين الأساسيين" قبل بدء المباراة.

والإعداد النفسي لتفسير كل حالات المنبهات التي يمر فيها اللاعب وتقريب مجريات الضغوط والكشف عنها ووضع الحلول لها في الوقت المناسب من قبل الطاقم التدريبي النفسي وغالبا ما يستمر تأثير الضغوط النفسية من ساعات معدودة إلى أيام وهناك حالات عديدة وتشابه في الألعاب الرياضية المختلفة وعلى مستوى الجنسين للتفاعل بمستوى هذه المرحلة من الضغوط النفسية. وهناك العديد من العوامل التي تنمي هذا النوع من الضغوط النفسية للاعب كرة القدم في هذه المرحلة أهمها:

- إيقاف مدرب فجأة.

- إبعاد لاعب ذو مواصفات جيدة .
- تعامل الطاقم التدريبي مع اللاعبين.
- أرضية الملاعب والتجهيزات التي يستخدمها اللاعب في التدريب والمنافسة.
- الإصابة الطفيفة والتي تؤدي إلى انقطاع بسيط عن التدريب والمنافسة.
- النتائج الأولية في المنافسات وتأثيرها على اللاعبين ومدى خبرة الطاقم في التعامل مع الحالات السلبية والإيجابية، وفي بعض الأحيان تتعدى هذه الضغوط النفسية إلى جوانب أخرى وتتعدى بذلك المرحلة الوقتية لهذا النوع من الضغوط البسيطة النفسية وهذا انطلاقاً من عدة عوامل:

- طبيعة المنبه نفسه. - الخصائص الشخصية والعامّة لشخصية اللاعب.
- الخبرة السابقة. - المستوى الثقافي ودرجة ذكاء المدرب.

- الضغوط النفسية المتوسطة

يمر لاعب كرة القدم بأنواع متعددة من الضغوط لنفسية المرحلية والضغوط النفسية المتوسطة والذي يعتمد على درجة التوافق العام بين اللاعب والضغوط النفسي ومدى تأثير المنبه الذي يتفاعل معه الرياضي وعلاقته الكاملة مع التوافق والاستعداد الشخصي لحوادث الضغوط في تلك الفترة التي تنتاب الرياضي، والعوامل التي تؤدي إلى اضطراب التوافق النفسي العام للرياضي مما يؤدي إلى حدوث وظهور الاضطرابات النفسية.

وفي عالم كرة القدم يظهر هذا النوع من الضغوط النفسية بعد انتهاء مرحلة الإعداد الخاص والعام أو في فترة المنافسات القصيرة الأمد. وتزداد درجة الاستثارة إذا كان البرنامج التدريبي خالي من عمليات الإعداد النفسي. وهذا يبين الترابط الوثيق بين الإعداد النفسي وجميع أنواع الإعداد الأخرى، وفي بعض الأحيان تظهر بعض العوامل التي تساعد على زيادة هذه الاستثارة وهي:

- الإخفاقات المتكررة والمبكرة في المنافسات للاعب.

- صراع التطلع الذاتي نحو الأضواء والشهرة الجماهيرية.
 - مدة التدريب الطويلة والخالية من الراحة النفسية.
 - المشاحنات بين اللاعبين وانخفاض حالة الدافعية والحماس للتدريب.
- ولتجنب هذه العوامل يمكن للطاقت التدريبية النفسية وضع لكل حالة إسعاف فوري وفي الوقت المناسب للسيطرة والتحكم في هذه العوامل لبناء حالات التوازن والتوافق النفسي والحفاظ على كل الطاقات الوجدانية والمعرفية لغرض المواجهات السليمة لحالات الضغوط المختلفة والمتكررة التي يمر بها اللاعب، وتكون الضغوط النفسية مختلفة بين اللاعبين، فلكل حالة ظروف خاصة في الاستثارة والتعامل حيث نجد الكثير من اللاعبين يجيد منهم الأداء في التدريب بشكل عالي وممتاز ولكنه يخفق في المنافسات. بالإضافة إلى من كل الاختبارات البيولوجية والفيزيولوجية لأجل استخدام الطرق الصحيحة والتشخيص النفسي في طرق تضمن السهولة والفعالية. (غازي صالح محمود، 2011، ص 122-123).

- الضغوط النفسية الشديدة

هذا النوع من الضغوط يمثل بداية الاحتراق سواء اللاعبين أو المدربين وبداية مرحلة الإحباط والإرهاك البدني والنفسي والذهني والذي يستمر تأثيرها (الشديد) بشكل متفاوت بين الرياضيين تتراوح بين أسابيع وأشهر وفي بعض الأحيان يصل إلى بعض السنوات وتفاوت حالة لاعبي كرة القدم في هذه المرحلة مجموع من الإحساس بالمعاناة والشعور بالإخفاقات المتكررة نحو تحقيق الأهداف المستقبلية، وتتكرر في بعض الأحيان هذه المرحلة في الظهور وتضمحل مرة أخرى حسب الظروف والأحداث التي يعيشها اللاعب.

وقد تأخذ عدة أسابيع من تقطع مستمر حيال الاتزان الانفعالي والنفسي في مواجهة الأحداث التي يواجهها في ممارسة اللعبة، لكن سرعان ما يعود اللاعب في ظروف إيجابية جديدة لتبدأ رسم حالة طبيعية ومتوازنة والمثالية في انجازه وتجاوز بعض العقبات والنجاح في أخرى مما يحرك عجلة النقص في كمية الضغوط.

وفي بعض المرات تظهر حالة التفاعل الذهني لمجريات الضغوط التي يتعرض لها والتعامل معها بشكل تفصيلي وبمساعدة الآخرين لتبدأ حالة من الوعي والتعرف على المشاكل وبعد ذلك الوصول إلى بعض الحلول وتحمل المسؤولية من أجل التغلب عليها وهذه الحالة تدور في فلك زمني قد يأخذ أشهر أو أكثر من ذلك. وإذا حصل تفاقم جديد وسريع بدرجة كبيرة من الحساسية فإنه يأخذ مساحات كبيرة جدا من الاستثارة والغضب والنرفزة وحالة جديدة من عدم تقبل كل حالات الهدوء ورفض الاقتراحات التي تكون بمثابة علاج وقتي لمواقف جديدة بالوقوع إلى مطبات الضغوط النفسية الشديدة وبذلك يقع اللاعب في قاع الاحتراق وقد يرسم طريق الاعتزال والتألم والحزن لخصوصية تلك اللعبة. (غازي صالح محمود، 2011، ص125).

1-4-1- أهم مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وأساليب التحكم فيها

1-4-1-1- أهم مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم: من أهمها ما يلي:

- وجود الخلافات العائلية.
- التفكير في المستقبل المهني.
- عدم تقدير المدربين لمستوى اللاعب والفروق الفردية.
- مفاضلة المدربين بعض اللاعبين عن الآخرين.
- الجلوس المستمر على طاولة الاحتياط وعدم مشاركة في جميع المباريات.
- تفاعل اللاعب دائما مع أخطائه وعدم تجاهلها.
- سوء العلاقة والتعامل مع الزملاء.
- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الدراسة.
- الشعور ببعض العاهات أو القياسات الجسمية.
- الخوف من الإصابة. - خبرات الفشل السابقة. - الحاجة المادية.

(غازي صالح محمود، 2011، ص127)

وهناك من يرى أن من مصادر الضغوط هي **ضغوط خارجية** هي مختلف العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي والتي تسهم في زيادة عدم احتمالات عدم قدرة اللاعب على احتمال جهد التدريب أو المنافسة وهي كالأتي:

- **نمط حياة الرياضي:** ويتجلى فيما يلي:
 - تعاطي المشروبات الكحولية أو زيادة تعاطي المواد المنبهة.
 - أساليب الحياة الصحية الغير منتظمة.
 - الحياة اليومية الغير منتظمة.
 - الراحة الليلية غير الكافية.
 - سوء التغذية.
- **العوامل البيئية:** وتتجلى فيما يلي:
 - النزاع والمشاحنة وعدم الاتفاق بين الرؤساء والزملاء في العمل أو الدراسة.
 - العلاقة البيئية المرتبطة بالمسكن كالضوضاء ونقص الدفء أو التهوية وغيرها من العوامل.

- زيادة الحمل العائلي (الضغط العائلي) كالتوتر للوالدين أو الزوجة أو حتى الأولاد مثلا.
- عدم وجود مستقبل مهني واضح. (عدم امتهان النشاط الممارس بشكل رسمي).
- استنفاد طاقة كبيرة ضد أعداء الرياضة سواء في المحيط أو الوسط العائلي أو المهني أو الدراسي.

- **ضغوط التدريب:** وتتجلى فيما يلي:
 - عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب والطريقة التدريبية المستخدمة.
 - تعلم المهارة الحركية المعقدة بشكل إجباري دون التمهيد لها لإكساب اللاعب الاستعداد البدني والعقلي لذلك.

- سوء تشكيل حمل التدريب مع التدريب بوتيرة ثابتة دون إدخال عوامل التشويق والمرح والترويح والتغيير .

- عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لمعاودة التدريب (وقت التعويض الزائد).

- بدأ التدريب في سن مبكرة جدا (التخصص الرياضي المبكر).

- الارتقاء بحمل التدريب الرياضي وعدم احترام مبادئ التدريب الرياضي (التناوب بين العمل والراحة، التدرج...الخ).

- محاولة المدرب الوصول لأقصى قدرات اللاعب يزيد من الضغوطات على بعض اللاعبين الذين لا يتصفون بالتنافسية والثقة بالنفس... (محمد حسن العلاوي، 1998، ص23-28).

- ضغوط المنافسة

إن موقف الحكم في المنافسة أثناء الدورات الدولية يختلف عما هو عليه في الدورات العادية ضمن البطولة الوطنية. كما أن المنافسة في المستوى العالي أكثر مصدر لإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي أو القاري، كما ثبت في دراسة لوي أن معدل ضربات القلب كان أعلى منه في المواقف ذات الأهمية لدى لاعبي كرة السلة مقارنة بموقف آخر أقل أهمية. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص27).

- ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي: وهي تتجلى فيما يلي:

- دكتاتورية المدرب أو الإداري الرياضي بالنسبة للاعب وعدم اعتبار مقترحات وآراء اللاعب مع إحساس اللاعب أن المدرب لا يقوم بتوجيهه وإرشاده، بل يقوم بمعاقبته.

- طلبات المدرب أو الإداري الرياضي التي تفوق قدرات واستطاعة اللاعب.

- الحرمان من بعض الجوائز والمكافآت لأسباب تبدو للاعب أنها غير منطقية أو غير عادلة.

- شعور اللاعب بتحيز المدرب إلى لاعبين آخرين وإحساسه بعدم منحه الفرصة ليظهر قدراته وكل إمكاناته في المنافسة الرياضية.

- إحساس الرياضي بعدم كفاءة المدرب وعدم قدرته على الارتقاء بمستوى اللاعب، أو لمس ضعف في شخصيته وعدم قدرته على اتخاذ القرارات، أو أن قراراته صادرة عن تسلط آخرين.

- نظرة المدرب للرياضي على أنه آلة وغفلته على أنه إنسان له العديد من المطالب وعليه العديد من الأعباء وأن له حاجات ودوافع وعليه التزامات ومسؤوليات. (محمد حسن العلاوي، 1998، ص26).

1-4-2- أساليب التحكم في الضغوط النفسية

هناك العديد من الطرق والأساليب التي يتم استخدامها في المواجهة والتخلص والتحكم بدرجات الضغوط النفسية للرياضيين، من ذلك على سبيل المثال: التدايك، الاستماع إلى الأشرطة الهادئة، التأمل، التدريب الذاتي، التصور العقلي... الخ.

وبشكل عام يرى أسامة كامل راتب أنه يمكن تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى أنواع ثلاثة على النحو التالي:

- التحكم في البيئة الرياضية: وتشمل على:

- زيادة التيقن. - نقص الأهمية.

- التحكم في الضغوط النفسية: (أسامة كامل راتب، 2004، ص232).

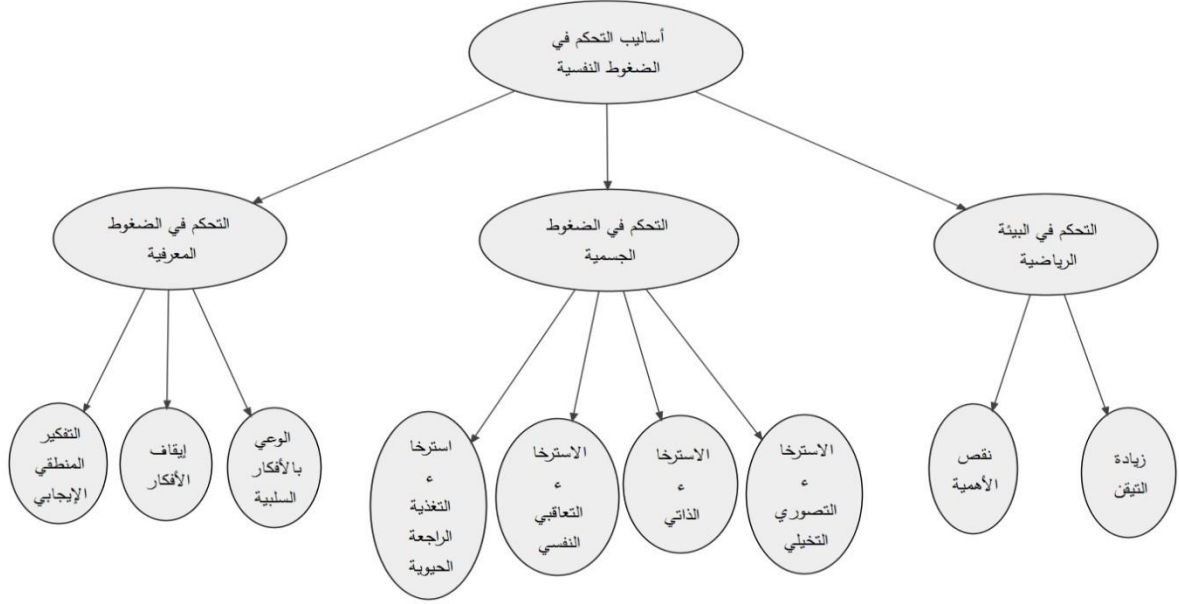
وتشمل على:

- الاسترخاء التصوري (التخيلي). - الاسترخاء التعاقبي (التقدمي).

- الاسترخاء الذاتي . - استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.

- التحكم في الضغوط المعرفية: وتشمل على:

- الوعي بالأفكار السلبية. - إيقاف الأفكار. - التفكير المنطقي.



الشكل رقم (02) يمثل أساليب التحكم في الضغوط النفسية.

ويرى البعض أن من هذه الأساليب ما يلي:

- ما يخص اللاعب نفسه: الثقافات الرياضية والنفسية التي يمتلكها اللاعب تساعده في بناء حياة رياضية سليمة وفق كل المجالات التربوية والعلمية والنفسية مما يساعده على التخلص من كثير من العقبات النفسية والبيولوجية التي تأخذ مجالا واسعا في عمليات الإعداد للمنافسات في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها ومنها:
- الاستماع إلى الأشرطة الخفيفة وذات الطابع الهادئ وغير صاخبة.
- التدايك اليومي خاصة بعد الجرعات التدريبية والمنافسة، فهي أحد الأساليب الصحية والنفسية التي لها تأثير على الحالة الوظيفية للاعب. كما يعتبر التدايك من الطرق المهمة في تمدد العضلات وتؤثر على عمل الأجهزة العضوية والوظيفية لجسم اللاعب.
- العمل على الوصول باللاعب إلى حالة جيدة ومناسبة من الاسترخاء لتنمية وتطوير فاعلية التصور العقلي عند اللاعب.
- تطوير المهارات العقلية عند لاعب كرة القدم نحو التحكم في درجة الضغوط النفسية المختلفة.

- مسؤوليات إدارة النادي

تقع على عاتق إدارة الأندية الرياضية مسؤولية كبيرة والتي من خلالها تقف على جميع المشاكل الاجتماعية والأسرية التي يواجهها اللاعب في ناديه وهناك طرق سهلة وعملية جدا بوضع لجان متخصصين من أجل مساعدة اللاعب من التقليل من الأعباء والضغوط النفسية داخل الأسرة والمجتمع وذلك بتنشيط مجالس الآباء وإدارة الأندية وبناء جسور التواصل بين الأسرة والنادي وحضور الكادر التدريبي من أجل الوقوف على كافة العقبات والمشاكل الاجتماعية والعائلية مع تقريب فكرة مزاوله وممارسة لعبة كرة القدم وجعل الأسرة في حالة فخر بما يمارسه ولدها مما يساهم في التقدم و التطور السريع لمستوى اللاعب.

ومن خلال هذا التواصل نتعرف على المستوى الاجتماعي للرياضي ووضع الحلول المناسبة للبعض منها على الأقل، كما يمكن كذلك من خلق جو مناسب وطبيعي في نفوس اللاعبين من خلال دعوة الأولياء لحضور المباريات أو الحلقات التدريبية التي من خلالها يمكنهم تشجيع أولادهم على الممارسة والعطاء لترفع الحواجز والتركات النفسية البالية والهموم الكبيرة على كاهل اللاعب وتصبح نقطة انطلاق جيدة في نفوس اللاعبين.

- دور المدرب

هناك واجبات مهمة على كل مدرب كرة القدم أن يتعامل معها بجدية وحزم لغرض التحكم في الضغوط البيئية الرياضية للاعب ومنها:

- تعريف اللاعبين ما المطلوب منهم أثناء المباراة وما مميزاتها وما جوانب ضعفهم التي تحتاج إلى تطوير.
- تقديم رسائل ونصائح واضحة إذا ما اعتقد تغيير سلوك الرياضي.
- التصرف على النحو الذي يتلاءم مع فلسفة المدرب في التعامل مع اللاعبين "التصرف مع كل لاعب على حدا".

- تجنب استخدام النقد السلبي أو أن يقتصر النقد على سلوك معين.
- منح الوقت الكافي للاعبين لمعرفة اشتراكهم من عدمه في المقابلة.
- عرض شريط فيديو للمباريات السابقة للفريق المنافس للتعرف على مواطن القوة أو الضعف.
- تعويد اللاعبين على الأماكن والأدوات والأجهزة والظروف المناخية التي يتوقع أن يقام فيها المنافسة. (غازي صالح محمود، 2011، ص132-133).

1-5- ضغوطات حارس المرمى بكرة القدم

يتعرض حارس المرمى بكرة القدم إلى كثير من الضغوطات المستمرة والمتراكمة لتعدد جوانبها أثناء المنافسات الرياضية والبطولات التي تخوضها الفرق والأندية والمنتخبات فغالبا ما يتحمل حارس المرمى أخطاء غيره ويكون هذا الخطأ بمثابة ضغوطات نفسية تجعله أمام مشاكل مهارية وبدنية ما يجعله أمام مأزق حقيقي بالمستوى والأداء خاصة في المنافسات المهمة وأنه من أهم مسببات هذه الضغوط ما يلي:

- الأخطاء التي يرتكبها حارس المرمى نفسه

يمكن لأي حارس مرمى أن يرتكب خطأ في أي لحظة من وقت المباراة، وهذا يعود إلى تقديرات خاصة بالحارس نفسه وظروف المباراة. وتسجيل هدف في مرمى أي حارس يكون من الصعب تعويضه في بعض الأحيان وتنتهي نتيجة المباراة بفوز الفريق الثاني نتيجة هذا الخطأ ومن بين الأخطاء في المنافسات الرياضية لحارس المرمى نجد:

- التوقيت الخاطئ في خروجه من الهدف.
- اعتراض الخصم في منطقة الجزاء.
- الانقضاض الغير سليم على الكرة .
- المبالغة في الخروج من منطقة الجزاء.

- أخطاء اللاعب الزميل

غالبا ما نشاهد في مباريات كرة القدم المدافع يرتكب خطأ يؤدي إلى تسجيل هدف في مرماه عن طريق لمس الكرة مما يغير اتجاهها فتخادع حارس المرمى وتسكن في الشباك. وكذلك التباطؤ في إحكام المراقبة على لاعبي الفريق الخصم داخل منطقة الجزاء مما يعطي الوقت والحرية الكافية في عمليات التسديد المباشر والقريب على الهدف، وكذلك عدم متابعة الكرات المرتدة من حارس المرمى أمام الهدف مما يجعل الخصم يستغلها ويسجل الأهداف السهلة.

- أخطاء المدرب

أحيانا يكون المدرب سببا في ارتكاب الأخطاء القاتلة في تسجيل الأهداف السهلة في مرماه ومن هذه الأخطاء، عدم اختيار اللاعب المناسب في مواقع الدفاع المختلفة لعدم دراسة القوة الهجومية للفريق الخصم واتخاذ التدابير الدفاعية المناسبة للتبديل غير الموفق "غير مناسب لسير المباراة" مما يحدث ارتباك في الخط الدفاعي وتسهيل مهمة الفريق المنافس في اصطيد الفرص السهلة وتسجيل الأهداف، وبالتأكيد هذه الأهداف لا يتحمل مسؤوليتها حارس المرمى.

- أخطاء التحكيم في المنافسات

كثيرة جدا الأهداف التي دخلت مرمى الفرق العالمية نتيجة خطأ حكم وسط أو مساعد عن سوء تقدير لحالة معينة أثناء مجريات المباراة وأحيانا تكون مقصودة وهذا ما ثبت بالدليل القاطع في دول كثيرة من العالم، إذ أوقفوا الكثير من الحكام من مزاوله التحكيم نتيجة هذه الأخطاء القاتلة والتصرفات الغير رياضية.

- الجمهور

يقال أن الجمهور والملعب له تأثير كبير على أداء وحماس اللاعبين بكرة القدم وخاصة حراس المرمى، والتشجيع السلبي يقلل من تركيزه وانتباهه، وتكون درجة تفاعل

حارس المرمى مع أصوات المشجعين والجمهور بصورة أعلى وأكبر من درجة وصولها إلى اللاعبين في الوسط والهجوم بسبب حالات التوقف التي يحظى بها الحارس بين آونة وأخرى ما يسقط عليه مباشرة أصوات الجمهور والمشجعين. وهناك حراس مرمى يصلون إلى درجة الرعب وعدم الثقة أثناء سماع كلمات الاستهجان ودوي الأصوات العالية خاصة اللاعبين الشباب وقليلي الخبرة وهذه الحالة لها تأثير على ثقة الحارس بنفسه وفي أدائه باختلاف الملاعب والجمهور.

- المواجهة المستمرة

كلما اقترب الفريق المهاجم من ساحة الفريق الثاني زادت حالات الاستعداد والتهيؤ للمواجهة مع الفريق الخصم وهذه الحالة تشكل أعباء نفسية كبيرة على حارس المرمى حتى يتمكن من حماية المرمى من كل مواجهة جديدة حتى نهاية المقابلة. وهناك دراسات وبحوث كثيرة من خلالها وجدنا أن حارس المرمى في مواجهة مستمرة مع الكرة والخصم خلال 90 دقيقة وتصل في بعض الأحيان إلى 37 أو أكثر من المواجهات. ولنتصور مدى الضغط الذي يتلقاه الحارس في هذه المواجهات المتكررة ولنفرض أن انتهت إحدى المواجهات بتسجيل هدف أو أكثر في مرمى الحارس، بالإضافة إلى ظروف المباراة التي تلعب دورا كبيرا في تقلب الحالة النفسية في السلب والإيجاب لدى الحارس.

- قفص منطقة الجزاء

ينتاب بعض حراس المرمى ضغوطات نفسية حادة بسبب موقعهم الإجباري بالتواجد ألقصري بهذه المنطقة المحددة والخروج منها يكلف حارس المرمى والفريق أهدافا أكيدة ومحققة من الفريق المنافس، فنرى حراس المرمى يشعرون بالذعر والخوف عند دخول الفريق الخصم إلى هذا المستطيل "منطقة الجزاء" لأن الخطأ في أي جزء من هذه المنطقة قد يسبب تسجيل هدف ويتحمل المسؤولية الأكبر منه حارس المرمى وتارة أخرى عندما تكون هذه المنطقة خالية من اللاعبين نلاحظ حارس المرمى يتحرك داخلها بحذر ويقظة شديدين خوفا

من الهجوم المعاكس أو المباغته من الخصم. إضافة إلى الالتزام بأوامر المدرب وتعليماته. ف نجد حراس لا يخرجون من هذه المنطقة إلا في حالات الانفراد.

و نجد البعض الآخر يشاركون لاعبي فريقهم في التمرير خارج منطقة الجزاء والتقدم إلى مناطق أخرى من مناطق الملعب أثناء المنافسة. وآخرون اشتهروا بتسديد الركلات الحرة وركلات الجزاء بالرغم من أن هذه الحالات لا تخلو المخاطر الجسيمة وإعطاء فرصة سهلة للفريق الخصم بالتسجيل أثناء تقدم حارس المرمى وترك منطقة الجزاء بشكل مبالغ فيها ومن أشهر حراس المرمى الذين اشتهروا بهذه الطريقة حارس البراغواي خوسيه لويس تشيلافيرت. (غازي صالح محمود، 2011، ص 136 - 137).

1-6- آثار ونتائج الضغوط النفسية على الرياضي

1-6-1- آثار الضغوط النفسية

تتلخص آثار الضغوط النفسية فيما يلي: الآثار النفسية، الآثار الفيزيولوجية، الآثار المعرفية والآثار السلوكية.

- الآثار النفسية

يمكن حصر الآثار التي تظهر على الرياضي كنتيجة للضغوط النفسية على النحو

التالي:

-ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

- هبوط في مستوى الثقة بالنفس.

- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.

- زيادة الحساسية اتجاه النقد.

- زيادة الميل للمشاحنة والمشاجرة.

- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.

- التقدير السلبي للذات والتقدير السلبي للآخرين.

- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.

- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكئاب .
كما قد أجمعت البحوث والدراسات النفسية على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك ، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، وتصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي، وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والشعور بالاكئاب، والشعور بالخجل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للاغتراب . (الموسوي حسن، 1998، ص124).

- الآثار الوظيفية

إن إفراز هرمون الأدرنالين وزيادة مستويات الكولسترول في الدم هي نتيجة للضغوط النفسية التي تحدث تغيرات جسمانية، وقد تؤدي إلى أمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وإلى تغيرات في الدم والبول كما يؤكد الأطباء.(اعتدال معروف، 2001، ص24).
وإن بعض الأمراض مثل الاضطرابات النفسية وأمراض الأوعية الدموية والأمراض الخاصة بالشعب الهوائية والسل وغيرها من الأمراض هي نتيجة للضغوط بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط يمكن أن تضر بجهاز المناعة لدى الإنسان الذي بدوره يجعله أكثر عرضة للأمراض المعدية والأمراض الفيروسية وهذا حسب ما يقوله سيلبي.

- الآثار المعرفية

تتسبب الضغوط النفسية في العديد من الاضطرابات المعرفية لدى الناشئ الرياضي من أهمها النسيان، الصعوبة في اتخاذ القرارات وكذا الصعوبة في التركيز، اضطراب في العمليات الفكرية مع صعوبة التذكر واسترجاع المعلومات، انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، انخفاض الدافعية، ارتفاع عدد الأخطاء وإصدار أحكام غير صائبة.
نجد كذلك الاختلاط في التفكير، انخفاض الكفاءة الشخصية، الانتباه لوقت قصير، الخوف المتزايد من فقدان السيطرة، حواجز ذهنية، حساسية زائدة اتجاه النقد وانخفاض كل الوظائف المعرفية. (موسى اللوزي، 1999، ص205).

- الآثار السلوكية

تتلخص الآثار السلوكية فيما يلي:

- الإحجام عن الآخرين.

- التحدث بسرعة أو ببطء عن الآخرين.

- تناول الطعام بشكل سريع أو بشكل أبطأ من المعتاد.

- التغيب الغير طبيعي (إفراط) عن العمل.

- توتر العلاقات الوظيفية.

كما تعتبر الآثار السلوكية للضغوط أكثر وضوحاً من الآثار الفيزيولوجية والنفسية حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي يخفف بها الرياضي عن نفسه من الضغوط التي يتعرض لها وتتمثل الآثار السلوكية للضغط النفسي فيما يلي:

- الغياب والتأخر عن الحصص التدريبية بشكل مستمر ومفرط.

- الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية.

- الإحساس بالأرق.

- التغيير في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام.

- تصرف عدائي اتجاه الأشخاص وحتى الأشياء.

- كثرة الشكوى. (لظفي مجمد راشد، 1992، ص129).

إضافة إلى الآثار النفسية الوظيفية (الفيزيولوجية) والآثار المعرفية والسلوكية التي تسببها الضغوط لدى الرياضيين، هناك آثار مرتبطة بمستوى قدرات اللاعب. وتشمل هذه الآثار على التغيرات على المستوى المادي ومستوى قدرات وأداء الرياضي، وكذلك مستواه أثناء المنافسة الرياضية. (محمد حسن العلاوي، 1998، ص31).

1-6-2- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي

من النتائج المحتملة لزيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي باختلاف

مصادرها ما يلي:

- الانسحاب الكلي

وهو أن يترك الرياضي الناشئ الرياضة نهائياً وكليا ويعتبر الرياضة خبرة فشل

بالنسبة إليه، ومصدراً للإحباط والتوتر النفسي.

- الانسحاب الجزئي

ويتخذ هذا النوع من الانسحاب شكلين: أحدهما ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة

نوع آخر من الرياضة.

والثاني الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية، لكن دون تفاعل

إيجابي أو روح وحماس ودون التزام، وبذلك يستمر انهياره وهبوط مستواه.

- النجاح في مواجهة الضغوط

ويتجلى ذلك في الرغبة والإصرار التي نلتمسها من الرياضي في محاولته للتعرف

على مسببات الفشل والنقائص وتحويل خبرات الفشل والنقائص وتحويل خبرات الفشل إلى

طاقة للنجاح... وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية وأساليب العلاج.

(أسامة كامل راتب، 2001، ص400).

1-7- الانفعالات والمهارات النفسية لحارس المرمى وتصنيفاتها الأساسية

1-7-1- الانفعالات النفسية

يصنف روديك (1984) الانفعالات النفسية إلى نوعين: انفعالات عالية المستوى

وأخرى متدنية المستوى ولكل هذين النوعين من الانفعالات بعض المظاهر وهي:

- مظاهر انفعالية عالية المستوى

وهي انفعالات مرتبطة بالتغيرات التي تنشأ عن أداء وظائف الجسم خلال النشاط الحركي، وفي هذا يجب على اللاعب أن يقنع نفسه أن ممارسته للرياضة تساهم وتحسن من الإمكانيات الفيزيولوجية لأعضاء الجسم وتجعله أكثر تحملاً وكفاءة في الأداء.

- انفعالات مرتبطة بالمقدرة على كيفية أداء المهارات الحركية الصعبة، حيث يجب على اللاعب أن يدرّب انفعالاته وعواطفه عن طريق إقناع نفسه بأنه يتفوق على الآخرين في المقدرة على التحكم في أوضاعه في المقدرة على التحكم في أوضاعه أثناء أداء تلك المهارات الحركية الصعبة.

- انفعالات مرتبطة بردود أفعال الرياضيين خلال المسابقات الرياضية، فهذه الانفعالات قد تكون إيجابية مثل الشعور بالسعادة والانتعاش، أو السلبية مثل الغضب أو الإحباط. وننوه إلى أن توافر قدر معين من الغضب يعتبر مبرراً كافياً للأداء الناجح للاعب في المسابقات ومن ناحية أخرى يجب أن يتعلم اللاعب بمساعدة الأخصائي النفسي كيفية استدعائه لانفعالاته الإيجابية عند احتمال مواجهته للصعوبات التي قد تعترضه أثناء المسابقات.

- انفعالات مرتبطة بالإحساس بالجمال والتذوق والراحة، نظراً لأن أداء اللاعب بشكل جمالي ورائع يحدث رد فعل متمثل في انفعال قائم على الشعور بالراحة خلال ذلك الأداء.

- انفعالات مرتبطة بالأهمية الاجتماعية لذلك العمل الرياضي الذي يؤديه اللاعب، إذ يجب أن ينظر اللاعب لنفسه على أنه قدوة أو نموذج للكثير من الأفراد الذين يتابعون أداءه المميز بارتفاع مستواه الفني.

- مظاهر انفعالية متدنية المستوى

تعتبر وراثية كنتيجة لردود الأفعال النفسية لذلك يكون من المتعذر تغييرها خلال حياة الرياضي، وعموماً يجب تدريب اللاعب نفسياً على كيفية التحكم في ردود أفعال والمتمثلة

في (مشيته، خطواته، وضع جسمه، صوته، حركاته وإيماءاته) وتعبّر هذه الصورة عن المظاهر الخارجية للانفعالات.

إذ يجب على الأخصائي وضع خطة محددة لتدريب انفعالات اللاعب وخصوصاً تلك التي ترتبط بصلة وثيقة بطبيعة نشاطه الحركي، ويتحقق ذلك من خلال التدريب أو أثناء المنافسة ويمكننا القول بأن التدريبات النفسية تلعب دوراً مهماً في حياة الأفراد الرياضيين ذوي النمط العصبي المتميز بالإثارة ويغضبون بسرعة وكذلك بعض اللاعبين اللذين يتعرضون لنوع الانفعالات السلبية كالخوف مثلاً، وهناك تلعب بعض الوسائل الجانبية كالتدليك الاسترخائي بجانب التدريبات النفسية دوراً إيجابياً في كيفية تحقيق تحكم اللاعب في عواطفه وانفعالاته. كما يجدر باللاعب وبمعاونة النفساني أن يسعى لتحقيق الثقة بالنفس باعتبارها صفة مكتسبة وليست وراثية، ومن ثم فهي ضرورية لنجاح الأداء الرياضي. إذ يجب تعمق تلك الثقة من خلال التدريب النفسي. وفي هذا المجال فإن يونيكوف 1974 يرى بضرورة الاهتمام بدرجة الثبات النفسي وذلك من خلال تحكم الفرد في انفعالاته سلبية كانت أم إيجابية وذلك بالاحتفاظ بها في إطار معين واستمرار العمل نحو تطوير هذه الخاصية من خلال العبارات التي تدعم الاتزان الانفعالي في كافة مواقف الضغط ومن ثم يكونون أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر ثباتاً. (عزت محمود كاشف 1991ص40).

- بعض السمات النفسية لحارس المرمى أثناء المنافسة

إن ممارسة التدريب المنتظم للرياضة لا بد وأن يقترن بالمنافسة سواء المحلية أو الدولية وإلا كانت الممارسة عمل ترويجي ولقضاء أوقات الفراغ واكتساب الصحة العامة إن لم تكن مقرونة بالحصول على الفوز. إذ يذهب البعض إلى القول أن المنافسة عبارة عن اختبار المستوى الذي توصل إليه اللاعب ولزيادة معرفة جرعات التدريب اليومية وتشخيص الأخطاء. ويؤكد محمد حسن العلاوي (1998) ينبغي لنا أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية

على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب بل أنها كذلك نوع هام من العمل التربوي وللمنافسة أهمية كبيرة نذكر منها:

▪ الحصول على الفوز

إن حلاوة النصر لا تقدر بثمن، وهي هدف دائم أمام الرياضي يصبو للوصول إليه، ويقدم أثناء التدريب جهدا إضافيا وقد يكون الفوز مقرونا اجتماعيا وليس فرديا يتمثل في المنافسات العالمية، والفشل في المسابقة لا يعني الفشل بحد ذاته بل يكون فوزا إذا كان مستوى المشاركة عاليا كخسارة بطل ناشئ أمام أبطال عالميين.

▪ رفع القدرات العقلية والنفسية

لقد دلت البحوث العلمية على أن الممارسين للنشاط الرياضي أثناء مقارنتهم بأقرانهم يظهرون فروقا معنوية لصالح الرياضي في قياس القدرات العقلية كالإدراك، التفكير والانتباه التصور والملاحظة، كذلك نجد خلال المنافسة ثبات الصحة النفسية.

▪ استخدام القوى القصوى

نجد الرياضيين وبشكل عام يبذلون أقصى ما لديهم من القدرات البدنية والنفسية للحصول على الفوز أو تسجيل رقم جديد أو انجاز أعلى من سابقه، وهذه الحقيقة موضوعية تساهم دوما في تحقيق الأرقام القياسية العالمية والأولمبية أثناء المنافسة.

▪ النواحي التربوية والاجتماعية

الالتزام بالقوانين الرياضية أثناء المنافسة يكون هدفا تربويا يسعى إليه المدربون ويكتسبه اللاعب، فالتنافس بالروح الرياضية والتسامح والتعارف وحب الآخرين ما هي إلا سمات نفسية يكتسبها اللاعب خلال المنافسة والكفاح. ومما سبق نجد أن تنمية شخصية الفرد الرياضي تكتسب من خلال التدريب والمنافسة.

■ الناحية الفيزيولوجية

ترتبط المنافسة الرياضية بتغيرات فيزيولوجية تؤثر على الجهاز التنفسي والدورة الدموية وهذه المتغيرات تكون مصدر مواقف انفعالية جديدة ومتغيرة بسبب تفكير اللاعب بالفوز والخسارة. (مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواقا 2005 ص151).

- بعض السمات النفسية لحارس المرمى بعد المنافسة

تنتج الإصابة الرياضية التي يتعرض لها أي لاعب كالجروح والكسور والتمزق العضلي في أغلب الأحيان موقف سلبي يؤثر بشكل مباشر على اللاعب وينتج عنه صفة الخوف التي تلازم اللاعب لفترة طويلة. وهذا ما يسمى بالصدمة النفسية، القلق، الهستيريا، أو الوسواس وهي اضطراب في الأجهزة الوظيفية ويؤدي ذلك إلى خفض المستوى الرياضي وعلى المدرب ملاحظة ذلك بشكل واعي، فكثير من اللاعبين نجدهم أثناء التدريب يتمتعون بشجاعة عالية ولكنهم يتغيرون إلى صفة الخوف بعد المنافسات وهذا راجع إلى الأسباب السالفة الذكر. وينتج عن الخوف تغيرات نفسية، فيزيولوجية خارجة عن إرادة اللاعب، كذلك صفة القلق يتعرض لها اللاعب بعد المنافسة، وفي هذه الحالة يمكننا مساعدة الرياضي الذي تعرض للصدمة النفسية بإتباع الطرق التالية:

■ **المحادثة:** وتلعب دورا مهما فمن خلالها يمكن تفريغ الانفعالات السلبية شرط أن تكون المحادثة من المدرب فردية، منطقية، واقعية وبعيدة عن الخيال أو الوعود.

■ **التعود على المواقف من خلال التدريب.**

■ **التدرج:** التدرج الصحيح في العمليات التدريبية سوف يمنع الصدمة النفسية، حيث يكتسب اللاعب الثقة بالنفس وتحمل الجهد البدني والتقليل من وقوع الإصابة.

كما نجد كذلك السمات النفسية، الثقة بالنفس، التواضع والرغبة بممارسة التدريب والحماس تظهر عندما يحقق اللاعب الفوز على الخصم، وتلعب خبرات النجاح وال فشل الدور الأساسي في إظهار السمات النفسية لدى اللاعب.

1-7-2- المهارات النفسية في الرياضة وتصنيفاتها الأساسية

- المهارات النفسية في الرياضة

يحتل بناء الأهداف أهمية كبيرة في تطوير اللاعب نحو انجاز الأداء باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك، والواقع أن سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي. لكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة، ومن خلالها يستطيع المدرب تحديد نوعية سلوك اللاعب ويرشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية. (روز غازي عمران، 2015، ص33).

وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب المعارف والمهارات التي توفرها البيئة، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة، فإن التدريب بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخطئية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي للرياضي. (عنان، 1995، ص375).

- تصنيف المهارات الأساسية: صنفت المهارات الأساسية إلى ما يلي:

- مهارات القدرة على التصور.
- مهارات القدرة على تركيز الانتباه.
- مهارات القدرة على الثقة بالنفس.
- مهارات القدرة على الاسترخاء.
- مهارات القدرة على دافعية الانجاز.
- مهارات القدرة على مواجهة القلق. (محمد حسن العلاوي، 1998، ص120).

- التصور الذهني

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي تستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني، التصور

البصري، التمرين الذهني والمراجعة الذهنية، جميع هذه المعاني تدور حول معنى واحد وأساسي وهي أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو يتذكروا أحداث أو خبرات سابقة. إن التصور الذهني على أنه أشمل من عملية التصور البصري حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر، مثل السمع، اللمس، الشم والإحساس الحركي. وتوجد تصنيفات شائعة لأنماط التصور الذهني وعلى سبيل المثال نجد:

■ التصور الذهني الخارجي

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي فكأنما اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.

■ التصور الذهني الداخلي

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق وأن اكتسبها أو شاهدها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته أشياء خارجية، وفي هذا النوع يبتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة. وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الكبير عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي. (أسامة كامل راتب، 1997، ص318).

- الاسترخاء

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المسابقات الهامة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة

فقط. وتعتبر القدرة على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية.

لذلك سنعرض أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي:

■ الاسترخاء التخيلي

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالراحة والاسترخاء الكاملين.مثلا: يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر والهدوء مخيما حوله.

■ الاسترخاء الذاتي

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي، وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه، ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على التعرف على اللاعبين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ثم استخدام التنفس البطيء السهل وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم خلال الشهيق والزفير العميقين.

■ الاسترخائي التدريجي (التقدمي)

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر(عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظرا لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.(روز غازي عمران، 2015، ص54).

■ استرخاء التغذية الرجعية الحيوية

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية

الرجعية الحيوية)، حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية الغير إرادية مثل ضغط الدم، معدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس.

وكذلك من دواعي استخدام هذا الأسلوب أن بعض الأشخاص يفتقدون إلى مقدرة الإحساس والوعي بما يدور في داخلهم دون أن يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية، هنا تظهر فائدة استخدام التغذية الرجعية الحيوية باعتبار أنها وسائل خارجية تستخدم لمساعدة اللاعب على معرفة استجابات الوظائف الحيوية للجسم. (أسامة كامل راتب، 2004، ص254).

- تركيز الانتباه

التركيز على ما يجري حولك أو الانتباه إليه وما تقوم به اتجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها، إذ يجب أن تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات للعب في المستوى العالي.

ويختلف الرياضيون في التركيز أو الشدة التي يمكن أن يعملوا بهما أثناء المباراة أو السباق لهذا على المدرب والرياضي على حد سواء أن يخططا للتدريب، حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية. ويتطلب التركيز والانتباه والاختياري منه المقدر على الاهتمام بما يجري حولك وإلى أي مدى يمكن أن تحافظ على هذا الاهتمام، الانتباه الاختياري يعكس قدرته على اختيار ما يهتم به وتجاهل المثيرات الأخرى كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه إلى أشياء أخرى، وأحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في آن واحد، وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تحسنت استجابتك وتحسن أدائك. (تيرس عوديشانويا، 2002، ص88).

وهناك من يقول أن الانتباه يوجه الوعي awerness نحو المثيرات (الرموز) المعينة بحيث تصبح في متناول الحواس، وعندما يكون لديك الوعي والمعرفة بتلك المثيرات فذلك يعني الإدراك. وكذلك عندما تأخذ القرار بالاستمرار في إدراك تلك المثيرات فذلك يتطلب

الانتباه للأشياء التي تتركها، فكأن الانتباه يوجه الوعي، بينما الإدراك يستخدم الانتباه لتحقيق الوعي للمثيرات.

أما الفرق بين الانتباه والتركيز أن التركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير (رمز) معين، أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه. (أسامة كامل راتب، 2004، ص285).

* **القلق:** يعرف سبيلبرجر Spielperger 1976 حالة القلق بأنها " حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر " بينما يعرف سمة القلق بأنها " استعداد شخصي دائم نسبيا لإدراك مواقف بيئية معينة كمهدد أو ضاغط والميل للاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة لحالات القلق. (أسامة كامل راتب، 2004، ص212).

ويعني القلق عادة المشاعر غير السارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع والرهبة والخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته ودرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف مصدر قلقه. (عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك، 2005، ص448).

ويميز كذلك الباحثون بين أعراض القلق الجسمي والقلق المعرفي، ويعني القلق الجسمي الأعراض البدنية المتعددة مثل العرق، زيادة معدل نبض القلب. بينما القلق المعرفي يتضمن أعراضا نفسية مثل الإزعاج، تشتت الانتباه، عمليات الأفكار السلبية. (أسامة كامل راتب، 2004، ص213).

- الثقة بالنفس

يرى الكثير من الراضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل الرياضي، لكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، وقد

يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بالثقة وتوقع النتائج، فهذا الأخير يعني مدى توقع اللاعب من تحقيق الفوز أو الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى وإن تفوق المنافس. (روز غازي عمران، 2015، ص39). ويذهب أسامة كامل راتب (2001) إلى أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة بالنفس يساعده ذلك على تطوير أدائه الرياضي من خلال ظروف مختلفة أهمها:

- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية.
 - الثقة تساعد على التركيز والانتباه.
 - الثقة تؤثر في بناء الأهداف.
 - الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.
 - الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية المهارية.
- وقسمها كذلك في (2004) إلى أربع أنواع على النحو التالي:

■ الثقة المثلى في النفس

وتعني الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها دون ضرورة أن يكون الأداء جيدا.

■ ضعف الثقة بالنفس

كثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح لكنهم يعانون من ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات الخاصة تحت ظروف الأداء الضاغط في المباريات والمسابقات.

■ الثقة الزائفة بالنفس

الرياضيين الذين لديهم ثقة زائفة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة، بمعنى أن ثقتهم تزيد عن مستوى قدراتهم الفعلية، وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائفة تعتبر مشكلة أقل من مشكلة ضعف الثقة بالنفس.

- دافعية الإنجاز الرياضي

إن دافعية الإنجاز أو (الحاجة للإنجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم "ميوراى" تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها أو تنظيمها، وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومناصفة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير الذات وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة. وفي إطار التحديد السابق يمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق، كما أن هدف الإنجاز يتحدد على أنه إما التنافس على معيار أو مستوى معين من الامتياز أو التنافس مع الآخرين أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة. (محمد حسن العلاوي، 1998، ص251).

العوامل الوظيفية (التحمل البدني)

2-1- مفهوم التحمل وأهميته

ما لا شك فيه هو أن جل الناس من جميع الفئات إن لم نقل الكل، يمارسون مختلف الأنشطة الرياضية وذلك اقتيادا بالمقولة التي تقول "العقل السليم في الجسم السليم" فقد بات حاليا لزوما على كل فرد أن يكون لائقا بدنيا ومتمتع بأغلب الصفات الأخرى التي تساعده في حياته اليومية سواء أثناء القيام بالأنشطة الرياضية أو غير الرياضية.

إلا أن صفة التحمل تعتبر الصفة الرئيسية والقاعدة الأساسية لجميع الصفات الأخرى والتي تعتمد على ديناميكية القلب وتكون حسب حجمه وقدرته ضخه للدم ثم علاقته بالإجابة العضلية. ونعني بالتحمل قدرة اللاعب على الاستمرار بأداء متطلبات المباراة بدون هبوط مستواه، خاصة في الدقائق الأخيرة الهامة من المباراة ويرتبط التحمل إلى حد كبير بالصفات الإرادية للاعب. (حنفي محمود مختار، 1993، ص 09).

2-1-1- التحمل

ويعرف هارا "Harra" التحمل بكونه " قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي". (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، 1999، ص 49).

ويعرفه Nabtickowa التحمل العام عن osolin بأنه " القدرة على انجاز حمل بدني لفترة طويلة يشترك فيها كثير من المجموعات العضلية، حيث يلقي متطلباته على الجهازين الدوري والتنفسي".

ويعرفه سيد عبد المقصود بأنه " قدرة الرياضي على أداء تدريبات بدنية لفترة طويلة تعمل أثناءها الكثير من المجموعات العضلية بصورة تؤدي إلى أن يكون مستوى الجهازين الدوري والتنفسي عاليا ذا تأثير على النشاط التخصصي للممارسة. (سيد عبد المقصود، ص 202).

ويعرفه عصام حلمي ومحمد جابر بريقع أنه " القدرة على مقاومة التعب وسرعة الاستشفاء منه، بعد إنهاء المجهود" (عصام حلمي ومحمد جابر بريقع، 1997، ص 61).

يعرف بارو ومك جي "Barrow and Mc Gee" التحمل الدوري التنفسي بكونه:

" مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط".

أما أبو العلاء عبد الفتاح فيعرف التحمل العام عن Palatonov (1997) بأنه "المقدرة على الاستمرار بفعالية في أداء غير تخصصي نتيجته رفع مستوى التكيف لأداء أعمال بدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي". (أبو العلاء عبد الفتاح، 1997، ص85).

ويعرفه إبراهيم سلامة كما يلي " قدرة الجهازين الدوري والتنفسي للتكيف من أجل مواجهة نشاط بدني يتطلب الاستمرار لفترة طويلة مع الاحتفاظ بحالة من الثبات تؤخر ظهور التعب. (إبراهيم سلامة، 1980، ص69).

2-1-2- أهمية التحمل

التحمل هو ذلك المكون أو العنصر الذي يشمل على عنصرين مختلفين ولكنهما مرتبطان ارتباطا شديدا هما التحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي. " وكل منهما يساهم إسهاما مباشرا في التحمل، وكل منهما يختلف في درجته وأهميته باختلاف الرياضيين ونوع الرياضة". حيث يعتبر التحمل واحد من المكونات الرئيسية لقدرة الرياضي العامة، وعادة ما يعد من أهم مكونات اللياقة الفيزيولوجية والتي يعرفها البعض. ويطلق عليها اللياقة البدنية. "إذ لا يمكن أن يكون هناك لياقة للبدن دون أن تكون هناك مستويات عالية لأداء الأجهزة الحيوية".

بعض الأنشطة التي تعتبر التحمل أهم المتطلبات الخاصة مثل الجري، السباحة، التجديف كرة السلة، كرة القدم... الخ. ويعتبر تدريب التحمل بهذه الأنشطة ضمن الأهداف الرئيسية للتدريب خاصة في المراحل الإعداد المختلفة بينما يبدو الوضع مختلفا قليلا في الأنشطة الأقل مجهودا وعنفا مثل الغولف والبيزبول... الخ. فإن متطلباتها من التحمل تبدو أقل أهمية ومع ذلك فإن هناك قدرا بسيط من التعب يظهر في تلك الأنشطة التي من شأنها التأثير السلبي على الأداء. فعندما يتطور التحمل فإنه بذلك قد وفر للجسم قدرة بل قدرات لمكافحة ومقاومة التعب. (إبراهيم سلامة، 2000، ص83، 82).

وكما بينته أبحاث "HAKMAN KOUHAMEN ET KAMI" حتى أن رياضيي حمل الأثقال يحتاجون إلى قدرة تحمل أساسية متطورة نسبيا لأجل متابعة التدريب إل حجم وشدة كبيرين. (Weineck ,J, 1987, P109).

ويرى Gregorie millet et daniel gallis أن التمارين من النوع الهوائي تسمح بـ:

- زيادة قدرة الأكسدة على المستوى الخلوي.
- إنتاج أقل لحمض اللاكتيك عند حجم معين.
- ارتفاع قيمة السرعة الحرجة.
- زيادة قدرة الأداء الحركي وتأخير عتبة التعب.

(Gregorie millet et daniel gallis.1991.p63)

- التقليل من إمكانية إصابة الرياضي المحضر جيدا (نقل لديه قابلية الإصابة لأن زيادة مرونة الأربطة والعضلات لا تشكل عائق عند ردود الفعل المختلفة لنظام رد الفعل المعاكس.

- تحسين قابلية الحمولة النفسية: الرياضي المخضر تكون لديه قابلية مقاومة التعب النفسي ويكون أكثر استقرار وثبات في المواقف الحرجة وضبطا للنفس.

- السرعة الثابتة لردود الفعل نتيجة القدرة العالية للاسترجاع والتراكم المحدودة لمخلفات التعب فإن الجهاز العصبي المركزي لا يتأثر وتضل قدراته عالية، لذا فإننا نجد الرياضي يبقى متيقظا ومركز إلى آخر لحظة.

- تقليص الأخطاء التقنية: الرياضي المحضر جيدا يتمكن من المحافظة على قدراته التقنية طيلة فترة التدريب أو المنافسة خاصة رياضات اللعب.

- تقليص الأخطاء التكتيكية نتيجة قدرة احترام التعليمات الخاصة لهذا الجانب والتي لا تكون إلا إذا أبعدت عتبة التعب إلى أكبر حد ممكن لأن تراكم حمض اللكتيك ابتداء من 6- Mm/18 يبدأ التأثير على الجانبين التقني والتكتيكي.

- صحة جيدة وأكثر استقراراً: لأن الرياضي المحضر يكتسب مناعة ضد كثير من الالتهابات وبالتالي فهو لا يتغيب ولا يعرض مستواه للتدني ولأن التحضير الممتاز يكسب الفرد مناعة ضد كثير من المشاكل الصحية المتعلقة بالجهاز الدوري الدموي. (Weineck,J,1987, P110).

2-2 - العوامل المؤثرة على الاستجابة للتدريبات الهوائية وقدرة التحمل

2-2-1 - العوامل المؤثرة على الاستجابة للتدريبات الهوائية

- الوراثة

المحددات الوراثية المتمثلة في الجينات تؤثر مباشرة في الاستجابة لتدريبات التحمل وقد تم دراسة تأثير الوراثة على تلك الاستجابات من قبل " بوشارد bouchard" حيث تبين أن التوائم المتماثلة لها قيم متماثلة في أقصى استهلاك للأكسوجين في حين أن الاختلاف يكون بالنسبة للتوائم غير المتماثلة.

- العمر

يؤثر العمر على استجابة الجسم للتدريب، وخاصة في معدل أقصى استهلاك للأكسوجين ولطن يجب التأكيد على أن التحسن في أجهزة الجسم يحدث للصغار وكبار السن أيضاً، وربما يكون التحسن أضعف لدى الكبار نتيجة الانخفاض في مستوى نشاط تلك الأجهزة، حيث اتضح أن تدريبات التحمل لكبار السن تحسن من أقصى استهلاك للأكسوجين ولكن ليس بنفس نسبة التحسن لدى الصغار.

- الجنس

الإناث الغير رياضيات لديهن قيم غير منخفضة من أقصى استهلاك للأكسوجين مقارنة بالذكور وتبلغ الفروق بينهم من 20 إلى 65% وعلى كل حال الرياضيات اللاتي يمارسن رياضة التحمل في ظروف جيدة لديهن قيم تقترب كثيرا من الرياضيين الذكور المدربين أيضا في ظروف جيدة. (إبراهيم سلامة، 2000، ص97).

2-2-2- العوامل المؤثرة في التحمل

تعد العوامل التالية ارتباط وثيق في التحمل وتدريب نظم الطاقة، كما أنها تؤثر على مستويات التحمل بطرق مختلفة وهي:

- الخطو

يعد الخطو الاقتصادي للمسافات المقطوعة في المشي والجري والسباحة وباقي الأنشطة الحركية من العوامل ذات الأهمية الكبيرة لتحديد مستوى التحمل، والاقتصاد في الطاقة المنصرفة من الجسم في هذا النشاط، وذلك العامل لا يرى ولا يدرك بسهولة ويلعب المدرب بخبرته دورا هاما في رسم إستراتيجية هذه المسافات معتمدا على التكوين النفسي للاعب، مقسما المسافات إلى مقطوعات تؤدي كل مقطوعة بنمط مختلف مع عدم الإخلال بقاعدة معدل النبض في التدريبات الطاقوية.

- المهارة

يعد امتلاك اللاعب للمهارة وفقا لمفهوم الاقتصاد في الصرف الطاقوي أمر كبير الأهمية في التحمل، فمهارة الأفراد تحدد مستوى أقل من الطاقة المفقودة أثناء الأداء مما يؤدي إلى كفاءة وفعالية أكبر أثناء التدريب.

- السن

يرى الكثير من الخبراء أن زيادة السن لصاحبها زيادة في القدرة التحملية إلا أن ذلك ليس على إطلاقه فزيادة السن تقل القدرة التحملية، فيرى مورهاوس Mourhous وميلر Miller أن القدرة على أداء أنشطة التحمل تزداد بشكل مضطرب حتى سن 20 فالأطفال تحت 12 سنة لم تتحسن القدرة السمباثاوية "sympathetic" في نظامهم العصبي بعد. مما يؤدي إلى ارتفاع النبض بكل سهولة مما يقلل القدرة على استخدام الأكسوجين فالأطفال لديهم حجم ضربة القلب صغيرة وبالتالي قدرة محدودة للجهاز الدوري، أما في السنوات المتأخرة من العمر 70 - 80 سنة يفقد الفرد ما يزيد عن 50% من قدراته الطاقوية وبالتالي من القدرات التحملية.

- الجنس

تساوي البنات والأولاد في القدرة التحملية في سن ما قبل النضج وتصل المرأة إلى أقصى قدراتها التحملية في سن العشرون، بينما الرجال يواصلون تطوير تلك القدرة ما بعد سن العشرون.

كما أن هناك فروق بسيطة في القدرة التحملية في الأنشطة العنيفة أقل، وتوجد عدة عوامل محددة للقدرة التحملية للسيدات في مختلف الأنشطة وهي:

- سرعة معدل النبض.

- القلب الصغير ذو القدرة الصغيرة على دفع الدم.

- التجويف الصدري الصغير الذي يحدد من قدرة الرئتين.

- القدرة المحدودة لدم المرأة على حمل الأكسوجين من سطح الانتشار الرئوي بالإضافة إلى العديد من العوامل الأخرى.

- نمط الجسم

أظهرت الدراسات "كورتن Careton" على أن الرياضيين الذين يتميزون في النمط العضلي تزداد لديهم القدرة على التفوق يليهم ذوي النمط النحيف بينما يرى كل من مورهاوس وميلر أن الأفراد ذوي النمط العضلي المعتدل لديهم القدرة على أداء الأنشطة ذات الطبيعة العضلية بشكل جيد وبالتالي فإن الأفراد ذوي القدرة التحملية العالية يميلون إلى النمط العضلي بينما تقل القدرة التحملية لدى النمط السمين في الأنشطة التي تتطلب التحمل.

- الوزن الزائد

تأكيدا لما ذكر في تأثير النمط الجسمي على الأداء التحملي نجد أن الدهون تحد من القدرة على الانقباض فالدهون الموجودة داخل الخلايا تزيد من درجة الاحتكاك والمقاومة الداخلية للعضلات مما يؤثر سلبا على القدرة الانقباضية، كما تعد وزن إضافي يزيد من مقاومة الجسم للحركة وعبئا على الجهاز الدوري مما يؤثر على مستوى التحمل.

- درجة الحرارة

تُوصَل "جروس Grose" إلى أن التحمل يتأثر بدراسة حرارة المحيطة به من خلال تجربته في نمو الذراع لمدة 8 دقائق في مياه درجة حرارتها 120° فهرنهايت، فقد أكد أن درجة حرارة العضلة عندما تصل إلى 80 درجة فهرنهايت تكون في أحسن حالات الأداء وقد أكد هذه النتائج "كلارك Clark" على أن تلك الدرجة هي الدرجة المثلى في الأداء العضلي في تدريبات التحمل.

- التهوية الرئوية

تصاحب التهوية الرئوية تدريبات التحمل حيث تزداد خلاله بواسطة التنفس القوي والعميق والزيادة الكبيرة في تبادل الغازات في الرئتين. وهي تزداد طبعاً لنقص معدلات ثاني أكسيد الكربون في الجهاز الدوري التنفسي، فالهدف هو زيادة كمية الأكسوجين في الدم حتى يستمر الأداء، بينما تزيد فرصة توفير الأكسوجين داخل الرئتين عندما تزداد السعة الحيوية، إلا أن قدرة الدم على حمل الأكسوجين المتوفر داخل المسطح الانتشاري الرئوي هو العامل الحاسم في القدرة التحملية وتقل أهميتها عند الاعتماد على الأنشطة ذات الدوام القصير "لاهوائية".

وهناك عوامل أخرى لا تقل عن التي سبق ذكرها وهي:

- الحالة التنفسية للفرد.
- التكوين النفسي للفرد وحالة المنافسة.
- الإيقاع البيولوجي والأيام الحرجة.
- نوعية الأطعمة والأغذية التي يتناولها الفرد قبل الأداء.
- النمط اللاكتيكي للفرد.
- الفصول والأشعة فوق البنفسجية. (عصام حلمي ومحمد جابر بريف، 1997، ص 60، 59).

2-3- أقسام التحمل

إننا نرى الكثير من علماء التدريب الرياضي والمتخصصين في فيزيولوجيا التدريب آراء ومحددات لتقسيمات تظم مجموعات متشابهة للتحمل في المجال الرياضي حيث ينظرون إلى الوحدات التدريبية وفترة دوام المنافسة، والمجموعات العضلية العامة ونوع الانقباض العضلي المستخدم والأزمنة المستغرقة لكل فعالية رياضية وما يقابلها من نوع التحمل الخاص بها وبذلك فهناك التحمل الخاص بالوحدة التدريبية والتحمل الخاص بالمنافسة، فالتحمل الخاص يشكل الانقباض العضلي "تحمل عضلي ديناميكي، تحمل عضلي ثابت" والتحمل الخاص بالزمن، والتحمل ذو الزمن القصير، المتوسط والطويل.. الخ من أنواع التحمل.

وعلى ذلك نعرض تلك التقسيمات كما يلي:

2-3-1- تقسيم التحمل بالنسبة لنظم إنتاج الطاقة

يمثل أدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP أهمية كبيرة عند أداء الأنشطة الرياضية سواء كان هذا الأداء سريعاً أو متوسطاً أو بطيئاً لارتباط الأداء بما يحتاجه عامة من طاقة مستخدمة، وبذلك يمثل ATP المركب العضوي الهام والسريع لاستجابة إمداد العضلات بالطاقة وبذلك تعتمد الانقباضات العضلية على إعادة بناء وتكوين ATP وبصفة مستمرة بنظم الطاقة الثلاث التالية:

- النظام الفوسفاتي

حيث تتولد الطاقة من تفتيت حامض الفوسفوكرياتين PC وهو مركب غني بالطاقة عند اتحاده مع أدينوزين ثنائي الفوسفات $ATP = ADP + PC$ ويتميز هذا النوع من نظم الطاقة بسلسلة معقدة من التفاعلات الكيميائية ولثوان معدودة، لذا تقع تحته كل الأنشطة الرياضية التي تؤدي بسرعة في حدود 30 ثا.

- النظام اللاكتيكي

حيث يعتمد هذا النظام على بناء ATP بواسطة الجلوكزة الهوائية، حيث ينتج من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول إلى سكر كلوكوز، وبذلك يمكن تخزينه في العضلات والكبد على شكل جلايكوجين وتقع تحت هذا النظام الأنشطة التي يمكن انجازها في حدود 1 إلى 2 دقيقة.

- النظام الأكسوجيني

حيث يعتمد إلى إعادة بناء ATP بواسطة إنتاج الطاقة هوائيا عن طريق التأكسد الهوائي للمواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين، وبذلك يمكن إنتاج كمية كبيرة من الطاقة إذا ما قورنت بنظام إنتاج الطاقة لاهوائيا، وبذلك يقع تحت هذا النظام كل الأنشطة التي يمكن انجازها من 2 دقيقة فما فوق.

وهناك التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي: فيعتمد التحمل اللاهوائي على تفتيت حامض الفوسفوكرياتين، أو التحلل اللاهوائي للجلوكوز. أما التحمل الهوائي فيعتمد على التأكسد الهوائي للمواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين.

2-3-2- تقسيم التحمل بالنسبة للزمن

أما التقسيم الثاني من تقسيمات التحمل فهو التقسيم الخاص بالزمن ويأتي كما يلي:

- تقسيم "ديك Dick" (1987) للتحمل اللاهوائي

والذي يقسمه إلى ثلاثة أقسام وهي:

* التحمل اللاهوائي ذو الزمن القصير: تقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها حتى 30ثا حيث تعتمد تلك الأنشطة على انشطار الفوسفات كرياتين الموجود بالعضلات لإعادة بناء ATP (الطاقة).

* التحمل اللاهوائي ذو الزمن المتوسط: وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها من 30 إلى 60 ث، حيث تعتمد هذه النشطة على النظام الفوسفاتي واللاكتيكي لإعادة بناء ATP.

* **التحمل اللاهوائي ذو الزمن الطويل:** وتقع تحت هذا النظام كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها أكثر من 60 ثا وحتى 2 دقيقة وتعتمد مثل تلك الأنشطة على النظام اللاكتيكي والأكسوجين لإعادة بناء ATP .

- **طرق التدريب لتنمية التحمل اللاهوائي:** يمكن تنمية التحمل اللاهوائي عامة بطرق التدريب الفكري بنوعيه المنخفض الشدة والمرتفع الشدة والتدريب التكراري ذو الشدة العالية "القصوى" مع ملائمة تلك الطرق من حيث مكونات الحمل ونوع النشاط الممارس وتقع تحت التحمل اللاهوائي ذي الزمن الطويل والمتوسط كل الأنشطة التي تتطلب تنميتها كل من السرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة، أما التحمل اللاهوائي ذو الزمن القصير فتقع تحته كل الأنشطة التي تتطلب تنميتها كل من تحمل السرعة القصوى، تحمل العدو وتحمل القوة القصوى ذي الشدة العالية.

* **التحمل الهوائي:** يرتبط التحمل الهوائي بالأنشطة التي يستغرق أداؤها أزمنة طويلة والتي تستمر لأكثر من دقيقتين وتسمى بالأنشطة الهوائية، والتي يعتمد انجازها على توافر الأكسوجين لإنتاج الطاقة، وبذلك يمكن الاستمرار في الأداء مع تأخر ظهور التعب، حيث يقوم جهاز القلب والدوران ومن ثم الدم بمهامهم الرئيسية في نقل الأكسوجين إلى العضلات، مع أنه يمكن قياس التحمل الهوائي للاعب إلى حد ما بحجم أقصى أكسوجين مستهلك والذي يسمى بالقدرة الهوائية القصوى أو النسبية، إلا أنه لا يمكن اعتباره دليلا قاطعا على مستوى التحمل الهوائي وتمثل المواد الكربوهيدراتية والدهون بالنسبة للأنشطة الهوائية المصدر الأساسي للطاقة، حيث يعاد بناء ATP لإمداد العضلات بالطاقة، وعلى ذلك ترتبط الأنشطة الهوائية بالصحة العامة للفرد وما له من تأثير على كفاءة جهاز القلب والدوران بالجسم وعلى ذلك يقسم "ديك" التحمل الهوائي إلى ثلاث أقسام مرتبطة بالزمن وهي:

- **التحمل الهوائي ذو الزمن القصير:** ويشمل الأنشطة التي يستغرق أداؤها من 2 إلى 8 دقائق كجري المسافات الطويلة والمتوسطة.

* **التحمل الهوائي ذو الزمن المتوسط:** ويشمل كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها أكثر من 8 دقائق وحتى 30 دقيقة كجري 5000 متر وبعض المسافات المتوسطة في السباحة.

* **التحمل الهوائي ذو الزمن الطويل:** ويشمل كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها ما فوق 30 دقيقة كجري الماراتون ونصف الماراتون وسباق الدراجات.

ومنه نلاحظ أنه كلما زاد زمن أداء النشاط كلما زادت احتياجاته إلى التحمل الهوائي.

* **طرق التدريب لتنمية التحمل الهوائي:** يمكن تنمية التحمل الهوائي باستخدام طرق التدريب المستمر وأساليبه المعروفة كجري الفارتلك والتلال، التدريب الدائري بدون راحة ومع تقنين مكونات الحمل من الشدة والحجم والكثافة والذي يتناسب مع النشاط المعني وموسم التدريب.

- تقسيم جاندلزمان فينك وشولش Shoulsh وهاررا Harra:

وقسم حسبهم إلى التقسيمات التالية:

- التحمل الخاص بالزمن القصير.

- التحمل الخاص بالزمن المتوسط.

- التحمل الخاص بالزمن الطويل.

* **التحمل الخاص بالزمن القصير:** ويندرج تحته كل الأنشطة التي يستمر أداؤها من 45 ثا

وحتى 2 دقيقة، والمتمثل في كل من تحمل القوة، تحمل القوة القصوى وتحمل السرعة

القصوى بالإضافة إلى تحمل القوة المميزة بالسرعة، ويُعرف هذا النوع من التحمل اللاهوائي

بقدرته العضلة أو مجموعة عضلية على الأداء الحركي أطول زمن ممكن في حدود الطاقة

اللاهوائية والذي لا يتعدى دقيقتان، حيث يكون ذلك في الرياضات التي يستمر أداؤها في

حدود هذا الزمن حيث الاحتياج إلى الطاقة الفوسفاتية واللاكتيكية بنسبة 45% إلى 60% بينما

احتياجاتها إلى الطاقة الهوائية لا تتعدى 25 إلى 40%. (عصام حلمي ومحمد جابر بريقع، 1997،

ص196، 194).

* **التحمل الخاص بالزمن المتوسط:** ويكون استمرار الأداء هنا من 2 إلى 8 دقائق عند "شولش shoulsh" ومن 2 إلى 11 دقيقة عند "هارا Harra"، كما يذكر بذلك بسطويسي ويراه "مانقييف Matveiev" وكما نقله سيد عبد المقصود عن بأن ارتباط مستوى الأنشطة إلى الزمن المتوسط مقرون بمستوى العلاقة بين التحمل وكل من القوة والسرعة وبذلك يمثل تحمل قوة السرعة دورا إيجابيا في تقدم مستوى تلك الأنشطة كجري المسافات الطويلة التجديف... الخ. (سيد عبد المقصود، د، ص 202).

* **التحمل الخاص بالزمن الطويل:** عندما نتكلم عن التحمل الخاص بالزمن الطويل نعني بذلك كل الأنشطة الهوائية والتي يستغرق وقتها أكثر من 8 دقائق متواصلة وتتميز بشدة أقل من الوسطى وحتى الوسطى في الأداء مع وقوع إعياء في الجهازين الدوري والتنفسي مع جلسات راحة بينية متعددة وتكرارات إذ لزم الأمر، وينقل سيد عبد المقصود عن weineck أن نسبة إشراك المجموعات العضلية لا يجب أن يقل عن $3/2$ (ثلاثين) من حجم المجموعات العضلية للجسم، وبذلك يمثل ذلك الأمر شرطا أساسيا ورئيسيا للتحمل بالزمن الطويل. ويرى كذلك في هذا الصدد أنه بالرغم من أن القدرة الهوائية هي العامل المحدد لمستوى تلك الأزمنة الطويلة بالرغم من أن نصيب إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائي يكون محدودا، فإن للقدرة اللاهوائية أهمية كبيرة على مستوى تلك الفعاليات لتحقيق بعض الخطط الخاصة بالمهارات أي (التكتيكية). هذا بالإضافة إلى أمور تتعلق بالمهارات الفنية أثناء سير السباق سواء في الجري أو سباحة المسافات الطويلة أو في مجال سباق الدراجات أو في بعض الألعاب الأخرى. (بسطويسي أحمد، 1999، ص 202-203).

2-3-3- تقسيم التحمل بالنسبة للقدرات البدنية

يلعب التحمل مع القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة أهمية كبيرة في مجالات التدريب، والمتمثل في كل من تحمل القوة وتحمل السرعة بالإضافة إلى تحمل القوة المميزة بالسرعة وعلاقة ذلك بالأنشطة الرياضية والتي يعتمد مستوى أدائها على تلك القدرات البدنية المركبة.

- تحمل السرعة:

تعني القدرة على تحمل تكرار العمل أو الأداء الذي يتميز بالسرعة.

- تحمل القوة: (الجلد العضلي)

ويعني القدرة على تحمل العمل أو الأداء الذي يتميز بالقوة.

ويعرف "ماتيويز Matthewz" التحمل العضلي أنه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومة متوسطة لفترات طويلة من الوقت".

كما يعرفها "هارا Harra" بأنها "مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة محدودة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي".

* تدريب تحمل السرعة وتحمل القوة(الجلد العضلي): بالنسبة لتدريب الصفتين البدنيتين

المركبتين تحمل السرعة وتحمل القوة، فإن الأمر يتطلب استخدام أعمال ذات شدة عالية. ويرى "أنارينو Annarino" أن تنمية التحمل العضلي يجب أن تكون عن طريق عمل تكرارات بالمجموعة العضلية وأن الانقباض الثابت يعد أفضل أنواع الانقباض لتنمية هذا المكون الهام، ويشير "شولش Shoulsh" إلى أن تنمية تحمل السرعة وتحمل القوة يجب أن تكون باستخدام من 50 إلى 60% من تمارينات القوة و60 إلى 70% من الجري وذلك من الحد الأقصى لمستوى الفرد.

وكذا يشير إلى أن استخدام القوة يكون في حدود من الحمل المتوسط إلى الحد الأقل من الأقصى على أن تكون مرات التكرار من 10 إلى 20 مرة في كل دورة، ومن الممكن عدم الالتزام بها بحيث تكون إلى أقصى قدر ممكن، وذلك في حالة استخدام تمارينات القوة بدون إضافة أحمال إضافية إلى وزن الجسم. (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، 1999، ص47).

2-3-4- تقسيم التحمل بالنسبة للوحدات التدريبية والتنافسية وينقسم إلى:

- تحمل الوحدة التدريبية

ينظر كل من "شولش وهارا" إليها أنها "إمكانية اللاعب من أداء الوحدة التدريبية

من حيث مكونات الحمل المطلوب دون الشعور بتعب حاد".

- تحمل المنافسة

أما تحمل المنافسة فينظر إليه كل من "شولش وهارا" على أنها إمكانية اللاعب انجاز منافسة أو مباراة مع تحقيق أفضل مستوى أو على الأقل المستوى الطبيعي دون الشعور بتعب حاد.

2-4- الأسس المرفوفيزيولوجية لقدرة التحمل وعلاقة اللاكتات بتحمل الأداء

2-4-1- الأسس المرفوفيزيولوجية لقدرة التحمل

إن النظام الهوائي يتمثل في الأكسدة على مستوى الميتوكوندرية (دورة كريبس) لكل البروفات والهيدروجين الحر على مستوى الليف العضلي أثناء التخمر النهائي، فحرق هذه المواد نتاجه ثاني أكسيد الكربون ولا يترك أي فضلات أفضية، بل العكس تحرر طاقة كبيرة 686 K/cal إن تفتت جزيء جلوكوز واحد يسمح بإعادة تكوين 38 جزيئة ATP. $\text{جلوكوز} + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} + \text{طاقة (ATP38)}$. ومع هذا فإن استعمال الجلوكوز يأتي في المرتبة الأولى، وإذا كان المجهود أطول فإن الجسم يبدأ في استعمال الدهون المخزنة على المستوى الخلوي ولفترات أطول فإن البروتين يستعمل أيضا. (Palau, G, 1994, P155).

كلما كانت قدرة التحمل الأساسية متينة كلما أصبح الرياضي يصل متأخرا إلى "العتبة اللاهوائية" هاته العتبة التي تحدد القدرة الهوائية. (weineck.1987.p114).

إن قدرة التحمل تسمح بفتح الشعيرات الدموية وبذلك زيادة مساحة التدفق الدموي إلى مختلف الأنسجة والأجهزة وهذا بنسبة 30 إلى 50 مرة. للعلم فإنه عند الراحة من 3 إلى 5 % من الشعيرات الدموية تكون مفتوحة.

إن قدرة التحمل بحجم وشدة كافيين يسمحان باتساع حجم القلب مع المحافظة على الوزن في حدود 500غ، وبالتالي فإنه عند الراحة تصل النبضات 40 نبضة في الدقيقة مقارنة بغير الرياضي الذي يصل نبضه إلى حوالي 70 نبضة /د. وتجدر الإشارة أنه في كثير من رياضات التحمل فإن قدرات اللاعب تنقص لسوء تنفس اللاعب.

2-4-2- علاقة اللاكتات (حمض اللبن) بتحمل الأداء

ظهرت في السنوات الأخيرة نتائج العديد من البحوث التي تناولت العلاقة بين عتبة اللاكتات وتحمل الأداء، حيث كان ينظر قديماً إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين على أنه المؤثر الوحيد في تحمل الأداء. ويذكر كل من "فاريل Farrel" (1979)، هاج وكويل (Hagberg and Coyle 1983) وغيرهم من الذين اهتموا بدراسة بداية تجمع اللاكتات في البلازما والحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين كمؤشرات للقدرة على الجري أو القدرة على الجري لمسافات طويلة، حيث تم قياس معدلات اللاكتات والحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين عند الجري لمسافة 2 - 3 - 4 - 9 - 15 - 19 - 22 كيلومتر وتبين أن مستوى لاكتات الدم له علاقة مباشرة بتحمل الأداء، وأن القدرة على تحمل الأداء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على تحمل "حمض اللبن" لاكتات الدم وقدرة العضلات على العمل في ظل زيادة تركيز اللاكتات في العضلات والدم. وتم دراسة الارتباطين لهذه المتغيرات وبلغت قيمة $r = 0.82$ وقد بينت الدراسات أن:

- معدل استهلاك الأكسوجين ولاكتات الدم واستجابة ضربات القلب للمجهود عوامل أساسية في الأداء.

- كمية الأكسوجين المستهلك ونسبة اللاكتات عند 3 و 2.5 ميليمول كانت شديدة العلاقة بتحمل الأداء لمسافة 3200 متر.

- مستوى لاكتات الدم هو المؤشر الجيد لتحمل الأداء وله علاقة شديدة بالنسبة المئوية للألياف العضلية البطيئة، والقدرة على أكسدة اللاكتات أكثر أهمية من القدرة على تجميعه ثم تركيزه.

ومن ناحية تكوين العضلة فإن جسم الإنسان يحتوي على نوعين أساسيين من الألياف العضلية: الألياف البطيئة (ST) المسؤولة عن العمل في قدرة التحمل والألياف السريعة (FT) والتي يكون عملها في قدرتي القوة والسرعة، وعلى هذا التقسيم فإننا نحدد النوع الذي يتميز بقدرة التحمل أو النوع السريع.

أما من ناحية المخزون الطاقي فإن الدراسات أثبتت أنه كلما كان المخزون مرتفعا كانت قدرة أداء الجهد كبيرة وجيدة، وفي هذا الصدد فإن Saltin و Karlson برهنا جيدا على هذه الظاهرة، وبعد دراسة لاعبي كرة القدم أثبتت أن هناك ترابط وثيق بين المستوى القاعدي لمخزون الجلايكوجين في العضلات والمستوى في المسابقات، ومع التدريب على قدرة التحمل ومراعاة نظام غذائي مطابق فإن قدرة الاسترجاع تظهر زيادة في كمية الجلايكوجين بنسب مختلفة، وليس وحده مخزون الجلايكوجين الذي يرتفع بل أيضا مخزون ما بين الخلايا للدهون، فبالنسبة للرياضي فكلما كان تدريبه عاليا كلما كانت كمية الأحماض الدهنية الحرة المنقولة والمستعملة من طرف الأنسجة أكبر، وهذا مهم جدا لأن حرق الدهون يسمح للعضلة بالحفاظ على مخزون الجلايكوجين خاصة بالنسبة للكبد وذلك للحفاظ على توازن السكر في الدم.

التدريب على مستوى النظام الهوائي يسمح بقدرة إنزيمية هوائية عكس التدريب في النظام الهوائي فإنه يسمح بقدرة إنزيمية لا هوائية. (weineck.1987.p115).

2-5- التحمل والتعب

يعتبر التعب ظاهرة حياتية فيزيولوجية يمكن بواسطتها الاستدلال على مستوى التحمل بأشكاله المختلفة، حيث يدل التعب على حدود التحمل عند الفرد وبذلك يمكن تعريفه بـ "هبوط وقتي نسبي في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة، البدنية، العقلية، الحسية والانفعالية" ويعتبر التعب أحد الأساسيات الخاصة بتلك الصفة وبذلك يوجد ارتباط كبير بين مستوى تحمل تلك القدرات والتعب.

وقد يكون التعب العضلي إحدى الحالات الفيزيولوجية الناتجة عن حمل التدريب، وهو بذلك على درجات كما بين تقسيم "فولكن Volcon" في خمس درجات:

- الدرجة الأولى من التعب

ويظهر ذلك بعد تدريب عادي متوسط الشدة، حيث يشعر اللاعب بتعب "بسيط" دون الهبوط في المستوى البدني والمهاري.

- الدرجة الثانية من التعب

وتظهر عندما يكون اللاعب خارج الفورمة، وبعد أداء وحدة تدريبية بحمل أقصى أو أقل من الأقصى وهو تعب "حاد له تأثير على الجانب الفيزيولوجي ويظهر على شكل زيادة في معدل ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم. ويؤدي كذلك إلى انخفاض الكفاءة البدنية والقوة العضلية لأقل مجهود بدني أو ذهني.

- الدرجة الثالثة من التعب

ويظهر عندما ينتهي اللاعب من وحدة تدريبية عالية الشدة أو منافسة، ويكون اللاعب غير مؤهل لها مما يؤدي إلى خلل في الأجهزة الوظيفية للاعب وعدم الاستقرار في المستوى وتسمى درجة "الإجهاد".

- الدرجة الرابعة من التعب

ويظهر عندما يكون حمل التدريب غير مقنن مع عدم الالتزام بالتدرج في حمل التدريب أو الاشتراك الزائد في المنافسات، ويسمى "بتعب التدريب الزائد" والنتائج عن الحمل الزائد.

- الدرجة الخامسة من التعب

ويظهر عند وصول اللاعب إلى حالة اللامبالاة والتي يصطحبها أرق زائد وآلام مختلفة وخفقان في القلب واختلال في الوظائف الحيوية بالجسم حيث تعتبر من الحالات المرضية التي تصيب اللاعبين. وتسمى تلك الدرجة من التعب بحالة "الإعياء العصبي" بالإضافة إلى تقسيمات أخرى.

وعلى الرغم من أن الازدياد التدريجي للتعب أثناء الممارسة يعتبر ظاهرة معوقة لاستمرار الأداء، إلا أن الفرد يستطيع الاستمرار في أداء العمل بنفس الشدة التي يبدأ بها تقريبا لو توفرت لديه قوة الإرادة "حالة نفسية"، وفي حالة استمرار الأداء بنفس الشدة فإن قوة الإرادة لا تستطيع الاستمرار في تحمل التعب أو متطلبات استمرار العمل بنفس المعدل حيث تبدأ معدلات الأداء في الانخفاض تقابلها زيادة في درجة التعب إلى أن يصل الفرد إلى درجة

الإرهاك التي يعقبها التوقف عن الأداء. ويعني التعب انخفاض مستوى قدرات الفرد في التغلب على حمل معين لفترة زمنية محدودة. وتخضع هذه الظاهرة للفروق الفردية وتأتي غالبا من مستوى تدريب التحمل الذي وصل إليه كل فرد. ولقد بلغ ارتباط الجلد أو التحمل بالتعب أن وصل البعض للقول أن الجلد هو الصمود للتعب. (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، 1999، ص 49-51).

2-6- التدريب والمبادئ المنهجية في تدريب قدرة التحمل العام والخاص

2-6-1- تدريب التحمل

إن الأساس في تدريب التحمل هو الاهتمام بالتعامل مع النشاط الفيزيولوجي للجسم خاصة عمليات تبادل الغازات وعملية استعادة الشفاء والوصول إلى حالة الثبات، وهذا كله يعتمد على نظرية التوازن الأكسوجيني وتوازن عمل جميع أعضاء الجسم. فعند التدريب باستخدام القوة عن طريق تمرينات متوسطة الحمولة من 40 إلى 60% من الحد الأقصى لقدرة الفرد فإن ذلك يزيد من قدرة الجسم ويعمل على تحسين التحمل العام، فمثلا لتحقيق ذلك يمكن التدريب عن طريق الجري لمسافات طويلة بسرعة متوسطة لمسافة 5 إلى 6 كيلومتر، حيث يكون التعب في مثل هذه الظروف لا يتعلق بالدين الأكسوجيني لأنه في مثل هذه الحالة القوة قليلة والعمل يكون في وجود الأكسوجين وفي حدود توازن أكسوجيني، إذ يكون هناك تعادل بين الأكسوجين المستنشق وبين الطاقة المبذولة في أداء العمل.

وفي هذه الحالة فإن معدل النبض يرتفع في بداية العمل إلى درجة معينة، وهذا يتوقف على الحالة التدريبية والصحية للاعب، فالاستخدام المتوسط للقوة يرفع من معدل النبض لحد أدنى 150 نبضة/دقيقة على أن لا يزيد عن 200 نبضة/دقيقة وهذا يتأثر بدرجة ملفقة بدرجة التعب، سواء كان محليا أو مركزيا والتي تتأثر باستفاداة الطاقة والمواد الغذائية. (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، 1999، ص 56).

2-6-2- المبادئ المنهجية في تدريب قدرة التحمل

- إن الأداء العالي لقدرة التحمل يعتمد على شقها العام (قدرة التحمل القاعدية) وقدرة التحمل الخاص، فالأولى تتطور من جانب حجم الحمولة والثانية من جانب شدتها فقدرة التحمل تسمح بتقبل المجهودات الكبيرة والاسترجاع السريع.
 - بالنسبة للمبتدئين فإن طريقة التدريب تكون بالحمل المستمر وبطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.
 - بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى العالي وفي المرحلة التحضيرية الثانية فإن التدريب يزداد شدة، لكن إذا كان اتجاه العملية التدريبية يهدف إلى مدى طويل فإن قدرة التحمل الأساسية تبقى هي الهدف مع حجم حمولة مرتفع دائما.
 - بالنسبة لمرحلة التحضير الخاص أو فترة المنافسة فإن التركيز يكون على قدرة التحمل بشدة حمولة عالية.
 - كلما تحسن مستوى الأداء لقدرة التحمل فإنه يجب دائما رفع وتغيير نوعية الحمولة هنا فقط نستطيع إيجاد مساحات جديدة للتأقلم وتحسين المستوى.
 - قدرة التحمل الخاص مشروطة بطرق ومحتويات تدريب خاصة.
 - عملية التدريب طويلة المدى تستلزم أهداف مرحلية وأهداف نهائية.
- التدريب ليس في حد ذاته هو الهدف، لأن المنافسة هي التي يجب أن تحدد نوعية وفعالية التدريب على قدرة التحمل، وهو ليس متعلقا فقط بالحمولة المثالية بل بوسائل الاسترجاع (أوقات الراحة، الغذاء، الصونة... الخ).

2-6-3- التحمل العام والخاص

- التحمل العام

▪ شروط ومتطلبات التحمل العام

- إن الهدف من تدريب قدرة التحمل هو أولا إطالة العمل العضلي الطويل أو المنقطع لفترة طويلة مع شدة قليلة إلى فوق متوسطة وبحجم كبير نسبيا وبدون راحة بينية في أغلب

الممارسات فهو يمثل القدرة على الاحتفاظ بمستوى القدرات البدنية ذات الشدة القليلة لأطول زمن ممكن مع إشراك مجموعات عضلية كبيرة. أما بالنسبة لجهازي القلب والدوران فهما يتحملان بدرجة كبيرة نوعية المجهود المبذول في هذا الإطار وتصل نبضات القلب إلى حدود 140 إلى 150 نبضة /دقيقة، أما بالنسبة للنظام الغالب عليه فهو النظام الهوائي. (بسطويسي أحمد، 1997، ص184).

*** تنمية التحمل العضلي:** يلعب التحمل العضلي دورا هاما في بعض الأنشطة التي تتطلب مقاومة عالية للتعب مثل العدو 200متر، 400متر والسباحة 100متر والجمباز وغيرها من الأنشطة الرياضية، ويعتمد مستوى التحمل العضلي على كل من سعة وكفاءة اقتصاديات الإمداد بالطاقة وكذلك مستوى القوة القصوى، غير أنه عادة حينما توضع برامج التنمية لنظم الطاقة لاستهداف بالدرجة الأولى التحمل العضلي، لذلك فإن الحاجة تدعو إلى وضع برامج تدريبية تصمم فيها التمرينات بشكل يشبه المكونات الداخلية والخارجية لطبيعة الحركات في الأداء الرياضي التخصصي، لذلك فإن اختيار نوعية وشكل التمرينات المستخدمة يحدده طبيعة وشكل الأداء الرياضي المستهدف، كما يؤدي الانتظام في برامج تدريبات التحمل إلى حدوث تغيرات بيوكيميائية وبنائية في الليفة العضلية. (أبو العلاء عبد الفتاح، 2003، ص257).

▪ طرق وأساليب تنمية قدرة التحمل العام وهي كما يلي:

*** طريقة الحمل المستمر:** يتسم هذا النوع من التدريب بالعمل الذي تزيد مدته عن 20 دقيقة، للعلم فإنه لا يمكن إطالة مدة التدريب أكثر من 20 دقيقة بالنسبة للتمرينات التي يكون فيها الاستهلاك الأقصى للأكسوجين، كما ينقل ذلك Gean Michel Palau عن Astrand et Rodhal فالطاقة الناتجة هنا تكون هوائية بحتة وشدة حمولة تكون متغيرة أو ثابتة.

- **تمرينات بشدة حمولة متغيرة:** مثل: "الفارنك" تتأرجح الحصة بين الساعة والساعتين وتكون شدة الحمولة فيه وأوقات الاسترجاع خاضعة لنوعية الأرضية، فعند المرتفعات تزيد الشدة ثم تنقص بشكل ملحوظ أثناء المسارات المستقيمة.

- تمارين بشدة حمولة ثابتة: كل أنواع الجري تحت السطح المستقيم، ركوب الدراجات، التجديف... الخ. هذا النوع من التدريب يستغرق أربع "4" ساعات ويكون العمل فيه لأجل استعمال نسبة مئوية كبيرة من (vo2 max) مع استهلاك الدهون.

(Gean Michel Palau, 1994, p163)

ويقسم فاينك (weineck) طرق تدريب قدرة التحمل إلى أربع مجموعات أساسية من الناحية الفيزيولوجية .

- التدريب المستمر.

- التدريب الفتري (على مراحل).

- التدريب التكراري.

- التدريب بطريقة المنافسة. (weineck, J, 1987, p126).

* **التدريب الفتري:** منخفض الشدة ومرتفع الشدة والذي يعتمد على تكرار مسافة مثلا: تمثل جزءا من السباق مع راحة قليلة أو تكرار نفس مسافة السباق مع راحة أطول أو مسافة السباق لمدة واحدة، أو جري مسافات أطول من السباق الحقيقي لمرّة واحدة.

* **التدريب التكراري:** هذه الطريقة خاصة بقدرة التحمل الخاص وتساهم بطريقة جد معقدة ومرنة في تحسين ميكانيزمات ضبط أجهزة القلب والأوعية الدموية والتنفس والنظام الأيضي.

* **التدريب بطريقة المنافسة:** هذه الطريقة تطور فقط قدرة التحمل الخاص بالرياضة الممارسة فهي تسمح باكتساب التجربة التكتيكية ومعاينة مشاكل المنافسة ميدانيا ودراسة نفسية الخصم.

- التحمل الخاص

ينقل بسطويسي أحمد عن "zakorsky" (1966) على أن التحمل الخاص له علاقة بين التحمل ونشاط البدني التخصصي معين وعن oslin (1970) أنه ليس فقط قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن انجاز نشاط بدني تخصصي، بل مدى قدرته على انجازه بكفاءة عالية وفي زمن محدد. (بسطويسي أحمد، 1999، ص205).

ويذهب Matveiev إلى أن التحمل الخاص هو "قدرة الرياضي على انجاز نشاطه الخاص تحت الشروط التالية:

➤ القدرة على الاحتفاظ بمستوى كل من القدرات البدنية والنفسية والمستوى المهاري الخاص أثناء المنافسة.

➤ تحقيق انجاز رقمي جديد أو الحفاظ على المستوى في المسابقات ذات الحركة المتكررة (الجري، السباحة، سباق الدراجات... الخ).

➤ تحقيق انجاز لمستوى جيد أو الحفاظ على المستوى في المسابقات ذات الحركة الوحيدة (الجمباز، الرمي، المصارعة).

ومما سبق نستنتج أن التحمل الخاص مؤشر ودال على المستوى التخصصي والذي يظهر أثناء المنافسات.

ويرى Jakoulew و Korobkow و Jrananis بأن التحمل الخاص عبارة عن " القدرة على انجاز عمل تخصصي لأطول زمن ممكن".

ويرى هارا (1989) وشولش (1984) أنه يجب إتباع ما يلي لتنمية التحمل الخاص:

- عدم إهمال تنمية التحمل العام بالقدر الذي يتلاءم مع التحمل الخاص في موسم التحضير.

- تشابه تمارين التحمل الخاص بشكل الأداء التخصصي من حيث المكونات والإيقاع الزمني والديناميكي، وبذلك يجب أن تمثل تمارين المنافسة والتمارين الخاصة مساحة كبيرة من الوحدة التدريبية.

- تقنين مكونات الحمل من حيث الشدة والتكرار بالقدر الذي يعمل على تنمية التحمل الخاص المناسب.

- العمل على تقارب الإيقاع الزمني بين وحدات السباق من البداية وحتى النهاية.

- استخدام أنسب الطرق والأساليب التدريبية الخاصة بتنمية التحمل الخاص، كالتدريب الفئري بنوعيه، التدريب الدائري، الفارتك الهرمي والنصف هرمي والخاص بتنمية القوة مع ملاحظة النسب الخاصة كمكونات حمل التدريب.

ويرى كذلك Matveiev أنه أثناء تكوين قدرة التحمل الخاص، المجهود يبذل لأجل الوصول إلى أعلى مستويات التطور مع مجموع يكون منحصرًا نسبيًا من القدرات الخاصة لكن التحمل العام لا يمكن أن يضمن التطور المثالي للقدرات - التي تختلف بطبيعتها - ويقع التأثير عليها ولا يكون تطويرها بصفة فعالة، في حالة فقط تكون مساهمة في تطوير الرياضة المختارة وبالترايط مع التكوين العام والخاص بمختلف الوسائل . وتتكون قدرة التحمل الخاص من:

- الرياضة الممارسة نفسها ويضبط مجموع الحركات المعمولة أثناء المنافسة وتسمى هذه "تمريبات المنافسة".

- التمرينات التي تشبه تمرينات المنافسة وتسمى "بتمرينات التحضير المضبوطة".
وبالتالي فإن مضمون المرحلة الخاصة منحصر نوعًا ما، ووسائله غير كافية لحل جميع المتطلبات بالتحضير الكامل للرياضي. (Matveiev, p63).

▪ شروط ومتطلبات التحمل الخاص

إن هدف التحمل الخاص هو إطالة العمل العضلي نسبيًا ولفترة أطول مع شدة أقل من القصوى وحجم قليل نسبيًا وراحة بينية مستحسنة في أغلب الأنشطة، فاللاعب يجب أن يحافظ على مستوى القدرات البدنية والنفسية والمهارية ذات الشدة العالية لأطول زمن نسبي ممكن لتحقيق الانجازات أو الحفاظ على المستوى ما أمكن في الحركات المتكررة، أو تحقيق مستوى جيد في المنافسات ذات الحركة الوحيدة ويغلب عليه العمل اللاهوائي خاصة بالنسبة لأنشطة مثل الجمباز والرمي... الخ.

▪ طرق وأساليب تنمية التحمل الخاص

يلاحظ "ماتيف" أنه يجب التفرقة مبدئياً بين التحمل المطلوب من الرياضي أثناء التدريب والتحمل الخاص أثناء المنافسة، الاثنان لا يلتقيان إلا جزئياً، فالحمولة أثناء التدريب تكون في بعض الأحيان أشد منها أثناء المنافسة ومن هذا المنطلق أثناء عملية التخطيط طويل المدى يجب مراعاة مبدأ التدرج في الحمولة خاصة تلك التي تتعلق بدورات التدريب المطلوبة ومبدأ الترابط مع مؤشرات تحمل المنافسة.

إن الأساس في تدريب قدرة التحمل الخاص يلخص فيما يلي:

- تطوير قدرة التحمل اللازمة لأجل زيادة الحمولة الخاصة حجماً وشدة.
- البحث عن تثبيت العمل في المنافسة بأكثر قدر ممكن من مراعاة تدهور بعض القدرات نتيجة تعب المنافسة.

- إن تمارينات التحضير الخاص تكون لأجل تطوير قدرة التحمل للحركات الخاصة بالرياضة الممارسة.

إن استعمال تمارينات المنافسة في تنمية قدرة التحمل الخاص تختلف باختلاف ما نستغرقه من وقت، ففي الرياضات الغير دورية أو ذات الحركات غير المتكررة والتي تتكون من قدرات القوة المميزة بالسرعة ويكون مفعول هذه التمارينات على قدرة التحمل الخاص، إذا كان يتأقلم مع نظام التدريب نفسه وحمولة المنافسة وفي منافسات أخرى، كالسباقات النصف طويلة فإن تمارين المنافسة نفسه هو الذي يطور قدرة التحمل. (Matveiev.L-P.p168-171).

ويؤكد "فاينك" أن التدريب الفكري إيجابي بالنسبة لزيادة حجم القلب وإنتاج الطاقة هوائياً ولا هوائياً حسب الحمولة والمسافة المختارة، عكس طريقة الحمل المستمر. أما طريقة التدريب التكراري فهي جد ناجحة لتحسين قدرة التحمل الخاص، وتساهم بطريقة جد صعبة في تحسين ميكانيزمات عمل أجهزة القلب والدورة الدموية، الجهاز الدوري التنفسي والأبضي، أما بالنسبة لطريقة المنافسة فإنها أصعب طريقة لأنها طريقة تجري في آن واحد كل قدرات الرياضي المختارة.

ويجب أن نراعي بعض الأسس عند تدريب قدرة التحمل الخاص سيما تلك التي تتعلق بالزمن القصير منها:

- تحسين الأداء الحركي "تكنيك" لأجل الاقتصاد في الجهد.
- تنمية القدرة اللاهوائية الفوسفاتية واللاكتيكية عن طريق طرق وأساليب التدريب الخاص وزيادة نسبتها إذا كانت الأنشطة في اتجاه السرعة، حيث يوجد بين القدرتين الفوسفاتية واللاكتيكية علاقة وجود، أي أنه عند إنتاج الطاقة اللاهوائية الفوسفاتية يعني عدم وجود التفاعل اللاكتيكي ومع استمرار الأداء البدني يبدي التفاعل الجلوكوزي تدريجياً حيث إنتاج الجليكوجين ثم حامض اللكتيك.
- العمل لتوفير مستوى مخزون الطاقة من الجليكوجين والقدرة على تهيئتها عند نقص الأكسجين. (Weineck, J, 1987, p136).

ويقترح أحمد بسطويسي طرق وأساليب والوسائل التالية لتنمية قدرة التحمل الخاص:

- طرق التدريب الفئري منخفض ومرتفع الشدة.
- طرق التدريب التكراري ذي الشدة العالية.
- مع استعمال التدريب البيليومتري لتنمية القدرة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
- التدريب الهرمي والنصف هرمي لتنمية القوة العضلية.
- التدريب الدائري بنظمه المختلفة والمناسبة. (بسطويسي أحمد، 1999، ص197).

الأداء الرياضي لحارس المرمى

3-1- مفهوم الأداء الرياضي وأنواعه

إن النظر في التطور الذي حصل في كرة القدم وأخذ أشكالاً جديدة خصوصاً في الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي، وباعتبار أن الأداء الرياضي التنافسي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الرياضي بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله من أجل بلوغ أهدافه وحاجاته المحددة في جميع المجالات. وفي المجال الرياضي يعتمد تطوير الفريق وارتفاع مستواه بدرجة أولى على إتقان الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وذلك اعتماداً على الأساليب الصحيحة والعلمية في طريق التدريب والتحضير الجيد للوصول بالرياضي إلى تحقيق أحسن أداء مع أفضل اقتصاد في الجهد.

3-1-1- مفهوم الأداء الرياضي

يشمل الأداء الرياضي بصفة عامة على جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ أهدافه وأغراضه المحددة.

ويعرفه الدكتور عصام عبد الخالق أنه "إيصال الشيء إلى المرسل إليه". وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع الفرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يؤدي إلى نتيجة. (نزار مجيد الطالب، 1983، ص214).

ويعرفه سمير عبد الحليم أنه "ارتفاع مستوى النتائج التي يسعى إلى تحقيقها مع ضرورة التمتع بالديناميكية والابتكار والمرونة والقدرة على التأقلم والتطور بالإضافة إلى الاستمرار في تقديم أفضل النتائج والأهداف المرجوة. (سمير عبد الحليم علي، 1999، ص89).

كما يشير "ألدلمان Alderman" عن (أمين أنور الخولي وآخرون، 2005، ص567) إلى أن الأداء الرياضي عبارة عن تفاعل العوامل الأربعة التالية: المهارات الحركية، المواهب والقدرات

البدنية، الأبعاد النفسية بالإضافة إلى عوامل مساعدة تتمثل في بيئة الفرد المؤدي، وقد اختصر "كراتي Craty" هذه العوامل إلى ثلاث نقاط:

عوامل سلوكية أساسية ومساعدة، وسمات المقدرة البدنية والمهارات النوعية التي يتطلبها الأداء.

فالأداء "الانجاز" هو شكل من أشكال السلوك الحركي يتميز بأنه هادف، أي موجه لهدف معين، ويتعين على الرياضي الاهتمام بتحديدده على ضوء مستوى قدراته ومعدل تقدمه في ضوء الأداء الأسبق..

3-1-2- أنواع الأداء الرياضي: (قاسم حسن حسين، 1998، ص42، 41).

يختلف أنواع الأداء الرياضي حسب اختلاف الطرق التدريبية إلى ما يلي:

- أداء المواجهة

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

- الأداء الدائري

وهو طريقة هادفة للتدريب، تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة "التحمل" وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات، فيؤدون العبء "التمرين" عدة مرات بصورة متوالية.

- الأداء في محطات

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات وأداء مختلف، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

- الأداء في مجموعات

ويقصد بذلك استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات الأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم الطرق في التدريب.

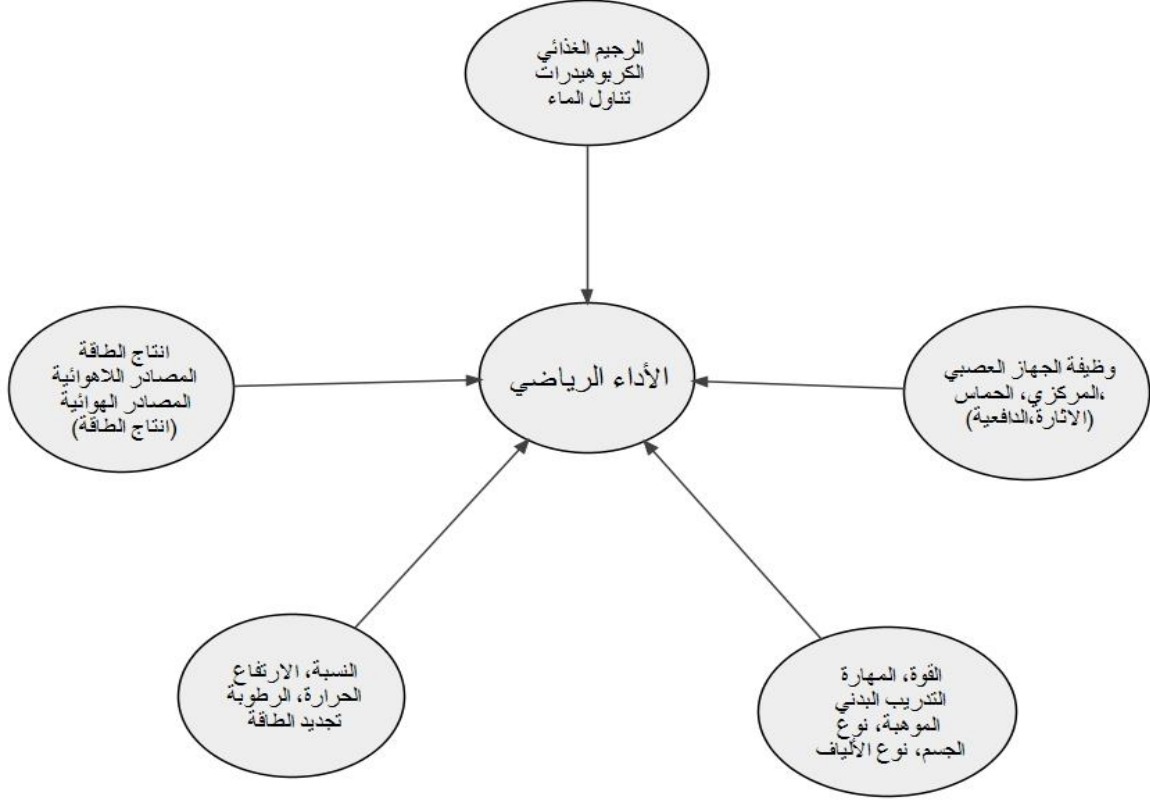
3-2-2- الاستعداد للأداء الرياضي والعوامل المؤثرة فيه

3-2-1- الاستعداد للأداء الرياضي

يعتبر مستوى الاستعداد للأداء الرياضي بالغ الأهمية في مستوى الإنجازات الرياضية في جميع التخصصات سواء الفردية أو الجماعية، المنظمة والغير منظمة، ومن هذا المنطلق يعتبر معيارا جيدا في عملية اختيار أحسن اللاعبين وحتى منذ ممارسة النشاط الرياضي، إذ يدل على القدرة لمقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد. كذلك تحقيق مستوى عالي ومناسب من الثبات النفسي والإنجاز الرياضي، إذ يمكن الاسترشاد بمستويات الاستعداد للأداء الرياضي كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي، وكذلك مدى الاستجابة والتقدم في مستوى الأداء وبصفة عامة فالنتائج التي يحصل عليها الفرد في مستويات الاستعداد بعد "الملاحظة، استبيان، اختبارات " تعد معيارا إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد ولمكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى عالي من الأداء الرياضي. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص166، 165).

3-2-2- العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي

يهدف الأداء الرياضي بالدرجة الأولى للمحافظة على الصحة وتجويدها والوقاية من الأمراض والعوامل المؤثرة في الأداء الرياضي هي كالتالي:



الشكل رقم (03) يوضح العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي.

(محمد قدرى بكري وسهام السيد العمري، 2011، ص، 257)

كل نشاط يحتاج إلى درجة من القوة والمهارة، والاستفادة من تلك القوة على أفضل وجه مضاف إلى ذلك أن هذه القوة يجب أن تؤدي بالأسلوب المطلوب على أحسن وجه وإلا سوف يتأثر النشاط (الأداء)، والأنشطة المختلفة تحتاج إلى كميات متفاوتة من القوة سواء كانت غير هوائية "pc، جلايكوجين" هوائية "vo2max، مخرجات القلب، انتقال الأكسجين، طرد الأكسجين" كذلك يتأثر الأداء الرياضي بفعل البيئة (درجة الحرارة، الرطوبة الارتفاع عن سطح البحر) ما يفسر كمية تحرير الطاقة دون أن ننسى دور النظام الغذائي

(كربوهيدرات وكمية الماء المتناول) حيث تلعب دورا كبيرا في تحمل أداء النشاط الرياضي. (محمد قذري بكري وسهام السيد العمري، 2011، ص، 258).

كما أن استهلاك الطاقة بالنسبة للجسم البشري يختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة وكذلك طبيعة المواد الغذائية المتناولة وطول فترة الأداء أو المنافسة لذلك فعند المقارنة بين رياضة اللاعبين للأوزان الخفيفة أمثال لاعبي الجمباز أو مسابقي الميدان والمضمار مع لاعبي رياضة حمل الأثقال، فبالإضافة إلى ذلك هناك اختلاف واضح في استهلاكهم للمواد الغذائية وكذلك حصولهم على الطاقة المطلوبة.

كذلك يجب التأكد أن عملية التمثيل الغذائي التي تجري داخل الجسم البشري تختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة، أيضا لا يجب أن ننسى بأن هناك عوامل أخرى تلعب دورا مهما منها مرحلة المباريات، فهذه المرحلة في الألعاب المنتظمة تستمر لعدة أشهر بينما في بعض الألعاب الأخرى تستمر لعدة أسابيع، وعلاوة على ذلك يلعب مستوى الرياضي دورا مهما وكذلك حالته النفسية وعاداته. (يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد، 2006، ص، 113).

3-3- تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء: (أسامة كامل راتب، 2001، ص، 405، 407).

تقع نتائج أي مسابقة لأي رياضي في واحدة من الأربع فئات المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يربح أو يخسر المباراة. كما يمكن أن يكون مستوى الأداء جيدا أو ضعيفا وهي:

- الربح مع الأداء الجيد

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع اللاعبين باعتبار أن الأداء كان جيدا والفوز تحقق، فينصح المدرب بتوجيه الشكر والتقدير للاعبين على المستوى الجيد من الأداء، كذلك من الأهمية بمكان تفسير نجاح الفريق " للاعبين " في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث يزيد ذلك من ثقتهم بأنفسهم وقيمة الذات لديهم. إضافة للتركيز أكثر

على الجهد المبذول خلال المقابلة والأهداف المسطرة للأداء مع عدم التركيز على الربح بالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه انتباه الرياضيين إلى النقاط السلبية وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك بشكل توجيهي بنائي وليس النقد السلبي.

- الريح مع أداء ضعيف

عندما يحقق أي فريق فوزا رغم أن مستوى الأداء كان ضعيفا، فمن الأهمية بمكان أن يعرف أفراد الفريق أن فوزهم جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم ومستواهم العالي حتى لا يفرح اللاعبون كثيرا بما قدموه من مستوى ويراجعوا أنفسهم مع تشجيع الرياضيين الذين قدموا مستوى متميز عن زملائهم. وبشكل عام لا يجب أن يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، لكن يكون بشكل بناء.

- الخسارة مع الأداء الجيد

تعتبر هذه الفئة من الأصعب في التعامل مع اللاعبين، فما أقسى وقع الخسارة رغم أن الأداء كان جيدا. هنا يجب البحث عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية من الأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للاعبين، وفي هذه الحالة يفضل أن يحتوي أو يتضمن خطاب المدرب النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة " شكر اللاعبين".
- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا في الرياضة ولا تنقص من الجهد المبذول والأداء الجيد.
- نوضح أن مشاعر (الحزن، الأسى، الغضب) تمثل ردود أفعال طبيعية للخسارة، يصعب التخلص منها لكن يمكن ذلك خلال فترة زمنية وجيزة.
- يمكن كذلك الإقلال من أهمية نتائج المسابقة لتقليل التأثير السلبي للخسارة على ذات اللاعبين.

- الخسارة مع أداء ضعيف

عندما يواجه المدرب هذه الفئة فمن الضروري أن يعزي ويرجع أسباب الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما يجب أن يظهر عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة عدم التحدث للاعبين عقب المباراة مباشرة وإرجائه إلى وقت آخر، مع التركيز في التدريبات القادمة على المشاكل الحقيقية وكيفية تجاوزها وتقليل فاعليتها دون إغفال الجهد المبذول من بعض اللاعبين الذين قدموا مستوى جيد أثناء المباراة.

3-4- الخصاص النفسية للمنافسة الرياضية وطرق تحقيق الأداء الرياضي الجيد

3-4-1- الخصاص النفسية للمنافسة الرياضية وتأثيرها على الأداء الرياضي

تعتبر المنافسات عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، فالمنافسة الرياضية لا تعيش بدون منافسة وعملية التدريب الرياضي لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة اختباراً لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر للمنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تساهم في تنمية وتطوير مهارته وقدرات اللاعب وتشكيل سماته الخلقية والإرادية. ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوى من الأداء الرياضي، وهذا لا يتأسس على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية، إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

- تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء الرياضي. وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات

المنافسة الرياضية التي تؤثر على الفرد الرياضي وشخصيته تأثيرا تربويا، وتساهم في تنمية وتطوير خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإرادية.

- تعمل المنافسات الرياضية على الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ أنها تحتاجها لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات بحضور جماهيري غفير، ما لا نجده في كثير من مجالات الحياة ويختلف تأثير الجمهور على الأفراد فتارة يساعد على رفع مستوى الأداء عند الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في تذبذب مستوى الأداء لديهم.

- تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة ومعروفة، وتحدد هذه الأخيرة النواحي النفسية والتنظيمية لأنواع النشاط وسلوك الرياضيين، وبذلك تجبر الرياضيين على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض.

- وقد يرى البعض الآخر أن التنافس بطبيعة ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيرا ما يرى المتنافس منافسيه خصوما له. كما ينظر البعض إلى المنافسة نظرة فيها الكثير من المغالاة، وعندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوني في تسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي أهم ما يسعى إليه كل مجتمع، لكن ليس بطبيعة الحال الحدث الوحيد.

3-4-2- طرق تحقيق الأداء الرياضي الجيد

يتلقى معظم المدربين صعوبة في عملهم في اختيار طريقة التدريب إلى تحقيق هدف ما يسعون إليه وليست كل الطرق ذات نفس الأهداف، فكل طريقة تدريب تحقق أهدافا معينة.

كما أن تنوع الطرق التدريبية يعمل على أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين ويعتمد اختيار طريقة تدريبية على عدد من الاعتبارات تحدد في متطلبات نوع النشاط التخصصي

الممارس والهدف التتموي إلى جانب التأثير الوظيفي والنفسي. وكذا العمر " يجب أن تحقق الانجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء الرياضي والجهد وفقا لطرق التتمية الملائمة. (محمد لظفي حسين، 2006، ص47).

- الطرق التعليمية

عندما ننظر لأشكال وطرق التعليم الحركي سواء عند اكتساب أو صقل وتثبيت الأداء، فإنه يتم تقديم المعلومات وعرضها من خلال الرؤية "الملاحظة" وتوضيحها وتوفير الدافع للاعب كي يتحفز للتعلم، وبهذا يتم تحديد هدف ما وبمحاولة تحقيقه يشعر المبتدئ بالنجاح ويرغب بالتالي في متابعة عملية التعلم، وهذا ضروري لكل من المبتدئ وصاحب المستوى المميز.

وعندما يكون هناك مجرى حركي جيد يجب على اللاعب أن يدرك ويركز على كل ما يقدمه المدرب وعلى الأغلب فإن صاحب المستوى المتميز يركز على التقديم وتحليل أفضل المستويات، وبهذا يتحقق الوضوح لديه عند الهدف المراد تحقيقه ومعرفة النقاط الرئيسية للتنفيذ والتركيز عليها. كما أن حجم التعلم يزداد بالمعالجة والتوجيه حيث يتم التنفيذ من السهل إلى الصعب، وهنا يقوم اللاعب بالاستيعاب فيتطور تصوره الحركي وينمو إحساسه الداخلي بما يمكنه من معرفة مقدار الجهد المطلوب، ولكي يتم ذلك لابد من تكرار التنفيذ لعدة مرات، حيث يتطلب من اللاعب تطوير نوعية الأداء من تكرار لأخر، وهذا لا يتم إلا بتقديم الملاحظات والإرشادات من المدرب والعرض الصحيح والتوضيح الكامل للحركة مع محاولة توجيه اللاعب إلى التركيز دوما على جزئية واحدة ثم الانتقال إلى الجزئية الأخرى.

- الطرق الفنية

يتميز الأداء الفني دوما بسرعة الإيقاع الديناميكي والتتابع المتبادل بين الدفاع والهجوم دون توقف أو فصل بينهما ولأن استراتيجيات هذا الأداء دفاعا وهجوما تعتمد على إيقاع تحركات اللاعبين، فإن التسارع في الانتقال بين الهجوم والدفاع أصبح يتطلب قيام

للاعبي الفريق بتحريك يشمل على نوع من التفاعل يتوافق زمنيا من حيث السرعة والبطء وتوقيت الحدوث ومكانيا من حيث الاتجاه والبعد والمسافة. ولكي يتم تطبيع اللاعبين مع متغيرات الأداء حال المرور بمراكز اللعب المختلفة وفقا لقواعد ممارسة اللعبة، وتلافيا لحدوث التشتت لتعدد الواجبات المختلفة من مركز إلى آخر، فإنه لا يلتزم بتنظيم عمل الفريق بأن يكون لديه لغة اصطلاحية خاصة تشكل حيزا مناسباً في النسيج الفكري للفريق، ويعطي الأداء شكلا مميزا يعبر عنه بالاتصال الخططي، حيث يربط بين أفراد الفريق الواحد من أجل توجيه الأداء في اتجاهات محددة يرسمها الجهاز الفني للفريق.

فالاتصال على هذا النحو يمثل رمز ذو تفاعل "تبادل" ديناميكي متعدد الأبعاد ويستخدم في ذلك عدة أنماط تتباين فيما بينها بتعدد مواقف اللعب المختلفة، وترتبط بطريقة وقوف اللاعبين التي تحدد مسارات الاتصال وتتمثل هذه الأنماط في:

■ الاتصال المرئي

وهو نمط اتصالي مباشر يعتمد على الرؤية البصرية للإشارات الصادرة باليد أشكالا كانت أم أرقاما، سواء من اللاعبين إلى باقي الأفراد أو أحد أفراد الجهاز الفني إلى اللاعبين، وبذلك يتحدد مسار الاتصال، ويتصف هذا الرمز بالمهنية المتخصصة حيث أن لكل فريق إشارته الخاصة به والمتفق عليها.

■ الاتصال الناطق

وهو نمط اتصالي صوتي يعتمد على النداء بين لاعبي الفريق بعضهم البعض وبينهم وبين الجهاز الفني، ويستخدم بالمواقف التي تتسم بالمواجهة. وغالبا ما ينال هذا النمط "النداء" أفضلية من حيث أنها طريقة رسمية في إشعار اللاعبين إليه بأهمية الموقف، كما أنها أسرع أنماط الاتصال والتي تتيح الفرصة للمشاركة الفورية.

■ الاتصال الصامت

هو نمط اتصالي غير مباشر يعتمد على مركز واتجاه الأداء، ويطلق عليها ثورة الاتصال التي تمثل نقطة أو ملتقى اتصال يبني عليه توجيه الأداء من خلال خطة لعب فنية متفق عليها سابقا أو أنها فرد محوري يعهد إليه بتجديد الأداء ليتناسب والموقف الخططي، ويمثل هذا النمط "خطة لعب" مفردات لغة جديدة تخضع من الناحية الخططية للتفاعل المتوافق زمنيا من حيث التسارع في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم، ومكانيا من حيث اصطفاة اللاعبين وطرق اللعب المختلفة.

ولكي يتم تفعيل هذه الطريقة من طرق تحقيق الأداء الجيد (الانجاز) فإنه يجب العمل على تماثل المواقف التدريبية على الاتصال من حيث المفاضلة بين الأنماط المختلفة على أساس مواقف اللعب التنافسية إلى جانب تبني استخدام أساليب اتصال لا تحمل أكثر من معنى وذلك باشتراط الدقة والوضوح والبعد عن اللبس والغموض فضلا عن الاشتراك في المباريات بغرض رفع مستوى الأداء الاتصالي، وفي هذا يجب أن تكون هناك خطة لعب متعارف عليها أو نداءات تشير إلى تفعيل إيجابي يتناسب وموقف الأداء. وأن تكون هناك إشارات ثابتة وواضحة لرفع درجة الوعي بالاتصال الخططي المرئي بين الجمهور المشاهدين ويسهل من خلاله تقييم رجال الإعلام النقد الرياضي لهذا الأداء.

- الطرق التدريبية

تعددت واختلفت الطرق التدريبية إلى أربعة أنواع هي:

■ الطريقة المتواصلة

تتصف هذه الطريقة بأن درجة بذل الجهد فيها متواصلة وخلالها لا يتم إعطاء راحة، وذلك كي يحدث التعب وبالتالي تتصف بالحمل المستمر المتواصل لمدة طويلة والجهد قليل، حيث تهدف هذه الطريقة إلى تنمية درجة بذل الجهد دون راحة عن طريق مقاومة التعب، وفي هذه الطريقة ليس حتميا أن تكون صفة بذل الجهد تتميز بالزيادة المستمرة، ولكن يمكن

أن يكون الأداء متواصلًا لكنه مختلف ومتغير الشدة، كما أن الأداء بحمل مستمر متواصل يحد من رفع متطلبات التدريب الفني "الشدة".

■ الطريقة الفترية

تحتاج هذه الطريقة عند تنمية تحمل القوة إلى حدوث تعب نوعًا ما وراحة غير متكاملة، وبالتالي يزداد الحمل الداخلي للاعب أما الشدة فتكون ثابتة في جميع الأدوار، إلا أن درجة الصعوبة تزداد من دور إلى آخر خاصة في المجموعة الأخيرة فإن الصعوبة تزداد بسبب تراكم التعب بعد توالي الأدوار، وعند تنمية تحمل السرعة تكون الشدة عالية والحجم قليل، فالعلاقة عكسية.

■ الطريقة التباينية

يعطى خلالها أهمية كبيرة للتدريب المهاري المرتبط بصفة السرعة وتحمل الأداء في زمن محدد وفق مقدرة اللاعب، فالعمل هنا لا هوأى ومن أمثلته:

***التدريب الضاغط:** ويهدف هذا النوع إلى سرعة أداء اللاعب للمهارة مثل التدريب بأكثر من كرة وفي اتجاهات مختلفة.

***التدريب التكراري:** الصفة المميزة له تنفيذ الجهد لمجموعة واحدة ثم راحة كاملة. ويهدف هذا النوع إلى تنمية القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وقدرة التعلم الحركي في مرحلة الاكتساب، كما يهدف إلى تنمية القدرات التوافقية.

■ الطريقة التنافسية

في هذه الطريقة وعند تنمية وصقل قوة وسرعة الأداء فإن الأسلوب التدريبي المناسب هنا يكون "أسلوب المباراة" ويتم من خلاله تنمية متطلبات معينة تتعلق بنوع المنافسة مرة واحدة فقط. وتكون صفة بذل الجهد مساوية لحجم المباراة ويستخدم أسلوب الاختيار، ويتم بواسطته تنمية قوة وسرعة الأداء بشكل جزئي وذلك بالتركيز على حركة من حركات المباراة، وتكون صفة بذل الجهد أقل حجماً من شدة أعلى من شدة المباراة.

3-5- تصميم نظم تحسين التكيف وتطوير الأداء الرياضي

3-5-1- تصميم نظم تحسين وتطوير الأداء الرياضي

تعتبر عملية تحديد أخطاء الأداء من الأمور التي تتم بالسهولة التي يتصورها البعض، فقد يكون السبب بعيدا تماما عما نلاحظه من تأثير، والغرض الأساسي من تحديد المبادئ والأسس الميكانيكية هو البحث عن الأسباب الحقيقية وليس الأسباب الظاهرية لأخطاء الأداء، فمع وضوح الأداء الميكانيكي من الأداء المهاري، يسهل تحديد أي من المبادئ الميكانيكية الأكثر فاعلية لتحقيق الهدف، وبدون توفر بيانات كمية يصبح الأمر غاية في الصعوبة، وحتى وقتنا هذا لم تتوفر نظريات عامة تساعد في بناء نظام متكامل لتحديد العوامل المؤثرة في الأداء بشكل كمي، إلا أن الخبرة الشخصية لمن يعمل في مجال الأداء الحركي، قد تلعب دورا كبيرا في تحليل هذا الأداء وتحديد مبادئه وأساسه الميكانيكية والكيفية التي تؤثر بها.

وبعدما يتم توصيف الأداء تشريحيًا وميكانيكيًا، وتحديد الأسباب الحقيقية للأخطاء، يجب البدء في وضع إستراتيجية متكاملة تستهدف إحداث التغيير المطلوب، ولا تقف المهمة عند تحديد ما يجب عمله لكنها تمتد إلى كيفية ترتيب توصيل المعلومات ومستوى هذا التوصيل للفرد المراد تغيير أدائه بالتطوير أو التحسين بشكل تطبيقي، فإستراتيجية تشخيص وعلاج مشكلات الأداء الحركي ولعل من أصعب ما يعترضها هو أنها تعتمد على مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب وفروق التأهيل العلمي والثقافة ودرجة الاستيعاب والقدرة على التنفيذ بالإضافة إلى العوامل النفسية المرتبطة. بإمكان تنفيذ التعليمات المطلوبة والالتزام بالبرنامج الموضوع لتنفيذ ديناميكية التغيير ودرجة تفاعل كل من المدرب واللاعب معا وما إلى ذلك من الأمور التي تجعل من الأداء الرياضي مشكلة حقيقية. (طلحة حسام الدين، 2008، ص36،35).

3-5-2- التكيف وتطوير مستوى الأداء الرياضي

يتكيف اللاعب خلال التدريب أو المنافسة مع متطلبات الحمل عبر مراحل عدة (التعب، الشفاء، التعويض الزائد) وصولاً إلى أعلى مستوى من القدرة الإنجازية، فالتكيف عبارة عن ارتفاع المستوى الوظيفي بما في ذلك من التغيرات البنوية والنفسية، بما يتعلق بتطور صفات معينة للجسم نتيجة تنفيذ متطلبات الحمل، وتحدد الاستفادة من الإمكانيات البدنية بمستوى تطور الصفات البدنية، وتعد العلاقة بين الحمل التدريبي والتكيف وتطور القدرة الانجازية بقوانين يجب أن يراعيها المدرب عند تنظيم عملية التدريب. (يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد، 2006، ص232).

ويحددها يوهانس ريه وأنبورنج ريتز (1977) بما يلي:

- تشترط عملية التكيف أن تكون متطلبات الحمل كافية لإجبار اللاعب على بذل مجهود واضح من أجل تنفيذها.
- كما يجب أن لا يتضمن الحمل التدريبي متطلبات بدنية فقط، وإنما متطلبات نفسية كذلك لكي تتطور القدرة الإنجازية بصورة كاملة على أن تكون هذه المتطلبات النفسية كذلك مجبرة على التكيف معها.
- لكي تتطور القدرة الإنجازية بوتيرة عالية وثابتة يجب أن تكون مكونات الحمل (الشدة، الحجم، الكثافة) مناسبة لقدرة اللاعب الإنجازية الحالية، أي ليست عالية جداً بحيث يمكن أن تنخفض بدل من أن ترتفع.
- أن يختبر مستوى كل من القدرة الإنجازية والقابلية للقيام بمجهودات كبيرة بين الحين والآخر.
- تحديد متطلبات الحمل بما يتناسب وخصائص الرياضي ولمكاناته الحالية.

ويضيف (موفق مجيد المولى، 1999، ص 163) يتعلق نوع وسرعة التكيف بكل من طبيعة متطلبات الحمل ومستوى الإنجاز الحالي، فعلى سبيل المثال: إذا كانت متطلبات الحمل مميزة بحمل كبير وشدة متوسطة تكون ردود فعل جسم اللاعب الوظيفية والتنفسية مناسبة

لتنمية قدرة التحمل، خلافا لما هو عليه الحال في تدريبات السرعة فإن حجم الجهد المبذول يكون منخفضا أما الشدة فتكون عالية، وأضاف يتكيف المبتدئون بالتدريب مع متطلبات الحمل بسرعة بينما يحتاج المتقدمون في التدريب إلى زمن طويل نسبيا مع استخدام وسائل تدريبية ذات شدة عالية لفترات قصيرة حتى يتحقق التكيف المطلوب بتقدم ملحوظ في مستوى الإنجاز.

إن عملية ارتداء التكيف شاملة لجميع معلومات القدرات الإنجازية.

- القدرات البدنية.

- المهارات التكتيكية والقدرات التكتيكية.

- الصفات النفسية.

إلا أن وتيرة هذه العملية من مقوم لآخر لكي لا يؤدي التدريب إلى حالة الإرهاق السلبية والتي تسبب هبوط مستوى قدرات إنجاز اللاعب.

إن عملية التكيف تشترط برمجة وتنظيم فترات الجهد البدني وفترات الراحة بالتوالي الصحيح ما يحقق التكيف مع متطلبات الحمل أساسا خلال فترات الراحة كرد فعل الجسم على نفاذ مصادر الطاقة وغيرها من الشروط الفيزيولوجية أثناء فترات الجهد، وليست ظاهرة التعب شيء لا بد منه لتحقيق التكيف المطلوب. إلا أن فترات الجهد المبذول المتعب يجب أن تتم بفترات كافية للراحة في الوقت المناسب، أي يتعلق تحسين كل من المستوى الفيزيولوجي لجسم الإنسان وقدرته الإنجازية بالتعويض الزائد كرد فعل على الجهد المتعب على شكل تعبئة المخازن الطاقوية في الجسم أكثر مما كانت عليه، استعدادا لمتطلبات أعلى شرط أن يكون تكرار الجهد في الوقت المناسب. (يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد، 2006، ص 237).

3-5-3- التعب والأداء الرياضي

يكون التناسق الخاص في الأنظمة القيادية (الموضعية) وآليات التعب مميذا للتمارين المختلفة، وعند أداء تمارين القدرة اللاأكسوجينية القصوى يكون للعمليات التي تحدث منظومة

العصب المركزي والجهاز العصبي العضلي المنفذ دورا مهما جدا في تنمية التعب، وفي وقت هذا الأداء يتوجب على المراكز الحركية العليا تنشيط وبشكل أقصى العدد الممكن من الخلايا العصبية الحركية الخاصة للعضلات العاملة، وتأمين العضلات ذات النوعية المرتفعة فمثل هذه "السيطرة الحركية" المشدودة يمكن أن يحتفظ خلال عدة ثوان وينخفض تردد النبضات بصورة كبيرة ويحدث توقف في الخلايا العصبية الحركية السريعة ثم يتم استهلاك الفوسفاجينات بشكل سريع ومطلق في العضلات العاملة وخاصة فوسفات كرياتين لذا يشكل نضوب الفوسفاجينات المصادر الأساسية القادرة على تأمين مثل هذا العمل، واحدا من آليات التعب الرئيسية عند أداء هذه التمارين وعند أداء تمارين القدرة اللاأكسجينية القريبة من القصوى المحددة لتنمية التعب، تعمل التغيرات الجارية في منظومة العصب المركزي وفي الجهاز العضلي المنفذ بنفس الطريقة، وكما هو الحال عند العمل اللاأكسجيني الأقصى، يجب أن تؤمن منظومة العصب المركزي نبضا ذا تردد عال لغالبية الخلايا العصبية الحركية التي تمد العضلات الأساسية العاملة بالعصب ويجري في الخلايا العضلية نفسها استهلاك شديد للتمثيل الغذائي اللاأكسجيني القريب من الأقصى.

أما عند أداء تمارين القدرة اللاأكسجينية دون القصوى فإن الآلية الرئيسية للتعب في هذه التمارين والمرتبطة مع تحلل الجليكوجين (كوسيلة للتأمين للطاقة الأساسي) هي تجمع الأكسيد في العضلات وفي الدم وانخفاض pH في الخلايا العضلية وفي الدم، مما يؤدي إلى انخفاض سرعة تحلل الكليكوجين في العضلات فيؤثر سلبا على نشاط وأداء منظومة العصب المركزي. (مهند حسين البشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا، 2005، ص 381، 380).

أما عند أداء تمارين القدرة الأكسجينية القصوى يرتبط التعب وقبل كل شيء مع النظام الناقل للأكسجين الذي تكون إمكانياته القصوى محددا لكفاءة الأداء. ومن الآليات الأساسية للتعب في هذه الحالة هو تزويد العضلات العاملة بكمية غير كافية من الأكسجين، فتحصل العضلات على الحصة الكبرى من الطاقة نتيجة تحلل الجلايكوجين الغير

أكسوجيني مع تكون حامض اللبنيك الذي يقلل من ph في العضلات والدم فيكون بذلك عاملا مهما في تطوير التعب. إن أداء التمارين الأكسوجينية القريبة من القصوى أيضا يتحدد بقدرات النظام الناقل للأكسجين بشكل أساسي، ونتيجة لأدائها ينخفض تركيز الفوسفاجينات بشكل غير كبير ويكون تركيز الأسيد في العضلات وفي الدم غير كبير نسبيا، ويرتبط التعب بانخفاض إنتاج التعب الوعائي، ويبرز الإنتاج القلبي كعامل أساسي محدد لتأمين العضلات بالأكسجين ويؤمن العمل من خلال تحلل الجليكوجين بصورة أساسية ولكن الامتناع عن الاستمرار لا يرتبط مباشرة بنضوب مصادر الجسم الكربوهيدراتية، كما أن التركيز العالي لحمض اللبنيك في العضلات وفي الدم يعتبر واحدا من آليات التعب المهمة عند أداء تمارين القدرة الأكسوجينية القريبة من القصوى.

وترتبط تمارين القدرة الأكسوجينية دون القصوى بالأحمال الكبيرة بنظام القلب الوعائي ويؤمن أداءها من خلال العمليات المؤكسدة في العضلات العاملة المستخدمة كمصدر أساسي للجليكوجين العضلي وجلوكوز الدم، والآلية الأساسية للتعب عند هذه التمارين هي نضوب مخزون الجليكوجين في العضلات العاملة وفي الكبد. كما تبدي تمارين القدرة الأكسوجينية المتوسطة حملا كبيرا جدا على النظام الناقل للأكسوجين ، فعند العمل بمثل هذه القدرة يحدث صرف كبير في جلايكوجين العضلات وصرف مضاعف (نضوب) في جلايكوجين الكبد مما يؤدي إلى زيادة هبوط سكر الدم. وبهذا الشكل تتأثر منظومة العصب المركزي لأن جلوكوز الدم هو مصدرها الطاقوي الوحيد. وإضافة إلى ذلك فإن لاختلال عمليات تنظيم الحرارة أهمية كبيرة مما يؤدي إلى التعب. وتمتاز القدرة الأكسوجينية الصغرى بنفس تلك الحالات الموضعية والآليات التي تؤدي إلى التعب، كما هو الحال في تمارين القدرة الأكسوجينية المتوسطة، أما الفرق فيتمركز في ببطء حدوث العمليات المذكورة وفي استهلاك الشحوم بكميات كبيرة، فالمواد الغير مكتملة الأكسدة يمكن أن تصل للدم وتشكل عاملا مهما للتعب. (مهند حسين البشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا، 2005، ص382).

3-5-4- طبيعة الراحة لاستعادة كفاءة الأداء الرياضي

تعتبر الميز المهمة لفترة الاستعادة هي الطبيعة الطورية لاستعادة كفاءة الأداء العضلي الرياضي، وكانت الدراسات الأولى للطبيعة الطورية (طول فترة الاستراحة) لاستعادة كفاءة الأداء والتي قام بها ل- ل. فاسيلوف، أ- ل. كينازيوف، قد أوضح أن مقدار قوة العضلات عند تكرار التدريب تعتمد على طول فترة الراحة، ويعلل الباحثون هذه النتائج بظهور أطوار مختلفة في تغيير كفاءة الأداء في مرحلة الاسترجاع. وفي بحث أسع قام به م- ن. لينيك درست فيه إثارة العضلات بعد التدريب الثابت.... إن تكرار التدريب في مرحلة مضاعفة الإثارة (اشترك أكبر عدد من الوحدات التدريبية) تؤدي إلى زيادة القوة العضلية وبالعكس فإن تكرار التدريب في مرحلة انخفاض الإثارة تتسم بنتائج أقل في القوة العضلية ومن أجل وصف التغيرات الوظيفية لكفاءة الأداء تستخدم بصورة واسعة طريقة تكرار العمل حتى استنفاد الجهد.

إن التغيرات المؤشرة في نتائج الأبحاث تبين أن إعادة التمرين خلال فترة كفاءة الأداء المنخفض أي بعد فاصلة استراحة غير كافية تتطلب من الرياضي وضع جهود كبيرة وأن يستدعي للمساهمة في العمل عدد كبير من الوحدات الوظيفية الحركية، أما في حالة الاستراحة الكاملة حيث تظهر الصورة متناقضة حيث يكون التنسيق أكثر داخل العضلات والذي يلاحظ عند الرياضيين من خلال ارتفاع مستوى كفاءة الأداء. (مهند حسن البشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا، 2005، ص 387، 388).

3-5-5- محسنات الأداء الرياضي

إن المواد المغذية المساعدة على تحسين الأداء الرياضي تعرف على أنها المواد أو ظاهرة منتجة للنشاط ويعتقد أنها تزيد وتحسن الأداء. وطبقا للحقيقة التي تقول أن الرياضيين يؤمنوا بهذه المواد التي تؤثر على الأداء، يستخدم العلماء مواد شبيهة لكن غير نشطة للتحكم في التأثير، ويستخدم العلماء أيضا تصميم الباحث الأعمى الثنائي وفي هذا البحث لا يكون

كل من الباحث والشخص على دراية بطريقة العلاج أي معرفة المواد النشطة والغير نشطة ومحسنات الأداء الرياضي هي:

- الإضافات الغذائية

يهتم الكثير من الرياضيين بدور الإضافات الغذائية في تحسين الأداء الرياضي، وقد دل مسح ميداني على أن الرياضيون 40% من صفوة الرياضيين يستخدمون إضافات من مواد التغذية ومعظم الرياضيين بمدارس الثانوية والكليات. ويستخدمها حتى النساء، وهناك عدد كبير من أنواع الإضافات الغذائية لتحسين الأداء والتدريب، ويستخدمها الأفراد الذين يتدربون على تمارين اللياقة. وقد بينت الدراسات أنه لا يوجد دعم للإضافات الغذائية ما عدا:

* **الكرياتين:** ونحن نعلم دوره في الأحداث الرياضية التي تتطلب مستوى عال من القوة أو تمارين التحمل، وهناك إضافات غذائية مثل كرتين وهو مرتبط بنقل الأحماض من السيتوبلازم إلى مواقع إنتاج الأوكسوجين بالجسم، لكن الرياضيين يهتمون بالكرياتين بسبب استخدامه المشهور على التحكم في الدهون، حيث يوفر كربوهيدرات احتياطية ويقلل من تركيز اللاكتات أثناء التدريب البدني.

- الأداء في حالة وجود الأوكسوجين

* **الأوكسوجين:** من خلال أهمية عملية الأيض (العمليات الحيوية والكيميائية) مع استخدام الأوكسوجين وإنتاج ATP الطاقة لعمل العضلات وهناك نوعين من المواد الغذائية التي تساعد على تحسين الأداء تم استخدامها في عملية توصيل وتوزيع الأوكسوجين: تنفس مزيج غني بالأوكسوجين، وود مواد بالدم تساعد على تحسين الأداء.

* **تعاطي الأوكسوجين الإضافي قبل التدريبات أو المنافسة:** إن تبرير استخدام الأوكسوجين قبل العمل البدني هو محاولة توفير كمية إضافية من الأوكسجين في الدم ليكون متاح عند بدء الجهد، وقد تم تقدير أن الهيموقلوبين في الشريان يتشبع بنسبة 97% من الأوكسوجين

في وقت الراحة وفي وقت التنفس 100% حيث يزداد الأكسوجين المرتبط بالهيموقلوبين بنسبة 3% وتركيز الاهتمام على استخدام الأكسوجين قبل التدريبات الرياضية مرتبط بالتدريبات القصيرة الأجل.

*** تعاطي الأكسوجين أثناء التدريب أو المنافسة:** يقدم مبدأ استخدام الأكسوجين أثناء التدريب أو المنافسة على فرضية أن العظام يكون لديها نقص في الأكسوجين أثناء التدريب وسوف يؤدي الأكسوجين الإضافي إلى التخفيف من المشكل حيث يكون وجود الأكسوجين الإضافي في الدم يصل إلى العضلات والعظام ويزيد الأداء. وقد بين "ولتس" أن تنفس الأكسوجين الإضافي يزيد من مستوى الأكسوجين في الدم الشرياني ويزيد حجم الأكسوجين (الحد الأقصى) بنسبة 2 إلى 5%. وعموما أظهر استعمال واستخدام مواد بالدم من زيادة التحسن في الأداء الرياضي والقدرة على التحمل.

- الأداء في حالة عدم وجود الأكسوجين

يركز في التحسن في أداء القدرة على التحمل من تزويد العضلات والعظام بالأكسوجين والكربوهيدرات.

*** الكالنيوتترول:** وهو عبارة عن دواء جديد تم تطويره لعلاج أمراض الربو، وهو عامل قوي في بناء الأنسجة والعظام في الهيكل العظمي، فبمرور الوقت من استعماله يحدث هذا الدواء العضلات على النمو بعد يومين من بدء العلاج، ويستخدم على سبيل المثال في علاج غضروف التبدد والتفتيت العظمي وإصابات العمود الفقري، ولسوء الحظ يستعمل كذلك في زيادة حجم العضلات وتحسين أداء القوة لدى لاعبي رياضة الجري وكرة القدم خاصة وينتج عن استخدامه أحيانا مشاكل صحية خطيرة مثل زيادة معدل ضربات القلب.

*** الكافيين:** هو محفز يوجد في كثير من الأطعمة والمشروبات ويرى على أنه دواء يحسن الأداء وذلك بتأثيره على الجهاز العظمي والجهاز العصبي المركزي وتخزين الوقود لعمل

العضلات، حيث ينتقل من الدم إلى المخ ويؤثر في كل مراكز الأعصاب والتي تؤدي بالتالي إلى زيادة في الانتباه واليقظة ويقلل من عملية النعاس والخمول.

* **الكوكايين**: محفز قوي للأوعية القلبية والجهاز العصبي المركزي ويعطي إحساس بالنشوة والشعور بمزيد من القوة البدنية والعقلية، ومع ذلك فهو مادة إدمانية مميتة.

* **النيكوتين**: لديه تأثيرات متنوعة على الجهاز العصبي المركزي من تحفيز هذا الأخير ولكن استعمال التبغ الغير مدخن من الممكن أن يسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة وسرطان الفم.

- الإحماء البدني

من المنصوح به أداء الإحماء قبل النشاط المعتدل أو المجهد لهؤلاء الذين يمارسون تدريبات تتعلق ببرامج اللياقة البدنية أو أنواع الرياضة، حيث من الممكن تطابق نشاطات الإحماء مع الأداء الرياضي ومن الممكن أن تكون على صلة مباشرة أو غير مباشرة حيث يسبب الإحماء التغيرات النفسية والفيزيولوجية التي تكون مفيدة للأداء الرياضي. (محمد قديري بكري وسهام السيد الغمري، 2011، ص 344، 355).

3-6- الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم وتحمل الأداء النفسي

3-6-1- الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم

لم يعد يقتصر دور حارس المرمى في كرة القدم الحديثة على الدفاع فقط وإنما أصبح يشارك في بناء الهجوم لفريقه ففي الحالة الأولى يكمن دوره في منع دخول الكرة لمرماه وتسجيل الأهداف سواء بإبعادها بكلتا يديه أو بيد واحدة أو مسكها، وفي بعض الأحيان ولضرورة ومجريات اللعب يتطلب منه الخروج إلى خارج منطقة الجزاء ومنه تبدأ الهجمات على الفريق الخصم عن طريق مناوئتها بالرجل أو باليدين حتى يستقبلها الزميل في أحسن الظروف ومن أهم النواحي النفسية والخطئية في حراسة المرمى نجد: (غازي صالح محمود، 2011، ص 222-225).

- مسك الكرات الأرضية

يمتاز هذا النوع من مسك الكرات في أن اليدين والساقين يكونان في طريق الكرة، وفي كثير من الأحيان يخطأ حارس المرمى عندما يقف والقدمين متباعدتين وعليه يجب أن ينتبه حارس المرمى لوضع رجليه وعلى وضع راحتي يديه والإبهامين في الاتجاه الذي تأتي منه الكرة، وأن تحيط اليدين والإبهامين الكرة بعد لمسها، ثم تدحرج الكرة فوق الذراع نحو الصدر بحيث تستقر الكرة بعد ذلك بين الذراعين والصدر. وتوجد طريقتان لمسك الكرة الأرضية هما:

- مسك الكرة المتدحرجة على الأرض من الوقوف.

- مسك الكرة المتدحرجة على الأرض من ثني الساق.

- مسك الكرات المتوسطة الارتفاع (مستوى الصدر أو البطن)

في هذه الطريقة تقوم الذراعان بسحب الكرة من الأسفل إلى الأعلى مع ثني الجذع للأمام قليلا بحيث تكون فجوة بين الرجلين والصدر تستقر فيها الكرة، وحركة الجذع مهمة جدا وتؤدي في اللحظة التي تلمس فيها الكرة الجسم بحركة سريعة، ولغرض التحكم في الكرة ولمسائها وضمان عدم ارتدادها بتحريك الصدر إلى الخلف قليلا لامتصاص القوة التي جاءت بها الكرة.

- مسك الكرات العالية "مستوى الرأس أو أكثر"

وتعتبر هذه الطريقة كثيرة الاستعمال في حراسة المرمى وتستدعي من حارس المرمى ثقة كبيرة في الأداء، وتتخذ الكرة في راحتي اليد والإبهامين ووضعها الصحيح خلف الكرة عند استقبالها لمسكها ثم يقوم حارس المرمى بعد ذلك بسحب الكرة إلى الصدر لحمايتها، وعلى الحارس القفز عاليا لمسك الكرة والقفز يكون بالرجلين معا أو باستعمال أحدهما فقط وذلك بعد أخذ خطوة أو حتى خطوتين مع مراعاة سرعة الكرة لتحديد التوقيت الصحيح والسليم للقفز.

- ضرب الكرة بقبضة اليد

في هذه الحالة إذا لم يكن بمقدور حارس المرمى مسك الكرة عليه ضربها بالقبضة، وهي تؤدي إذا كان الحارس واقفا تحت ضغط الهجوم إذ يجب على الحارس أن يضرب الكرة باليدين عاليا جهة اليمين أو اليسار وليس إلى منتصف الملعب وفي بعض الأحيان لا يستطيع حارس المرمى ضرب الكرة بالقبضتين فيستعمل قبضة اليد الواحدة. وعلى الحارس أن يمد ذراعيه لضرب الكرة في التوقيت المناسب ويقوم بضرب الكرة مع القفز بالقدمين معا أو الارتقاء بإحدى القدمين حسب ظروف الأداء، خاصة عندما يشترك لاعب أو أكثر في القفز مع حارس المرمى في منطقة الست أمتار.

- الطيران والارتقاء على الكرات العالية، الأرضية والجانبية

كثيرا ما تحدث بعض المواقف لحارس المرمى لا يستطيع فيها مسك أو ضرب الكرة بالقبضة مثل الكرات التي تصوب بسرعة وقوة كبيرتين باتجاه حارس المرمى وقريبة من القائم أو تحت العارضة مباشرة وفي هذه الحالة يقوم الحارس بتحويل الكرة إلى فوق العارضة أو إبعادها خارج قائم المرمى وذلك باستعمال اليدين أو اليد الواحدة، وفي طريقة الأداء يستعمل حارس المرمى راحتي اليد أو ظهر اليد، ومن المؤكد أن هذه المهارة تستدعي من الحارس الدقة في الأداء والقدرة على التحكم في جسمه.

عند أداء هذه المهارة يقفز حارس المرمى جانبا وأثناء طيرانه في الهواء يمسك الكرة وعند هبوطه تلمس الذراعين أولا الأرض ثم الكتف ثم يدور الجسم حول الحوض حتى الفخذ ويقوم حارس المرمى بالطيران والارتقاء على الكرات البعيدة لغرض صدها أو إبعادها عن الهدف لأخذها من بين أقدام المهاجم المنفرد ليمسك بها ويتخلص منه وهو على أنواع:

- الطيران والارتقاء على الكرة لغرض مسكها.
- الطيران والارتقاء على الكرة لغرض إبعادها.

- تضيق الزوايا على الخصم

يقوم حارس المرمى بالتحرك للأمام باتجاه الكرة في حالة تصويب المهاجم الكرة على المرمى على أن لا يتجاوز هذا التحرك 1 إلى 2 متر لأجل تضيق الزوايا على المهاجم، وتتوقف حركة حارس المرمى اتجاه الكرة على الجهة والمكان الذي صوبت منه الكرة. يقوم حارس المرمى بالطيران والارتقاء لسد الزوايا على المهاجم المنفرد عليه مع احتمالات صد الكرة وإبعادها وعلى حارس المرمى أن يركز على النقاط التالية لمواجهة المهاجم المنفرد:

- أن يتحرك حارس المرمى قليلا إلى الأمام لتضيق زاوية التهديد.
- الخروج من مرماه مع القدرة على الحصول على الكرة وإبعادها.
- أن يشكل جسم حارس المرمى حاجزا للاعب المهاجم المنفرد.

- دور حارس المرمى في الكرات العرضية

من أجل التصدي للكرات العرضية من الجانبين والتي تسقط قريبة من المرمى يجب على حارس المرمى الانتباه إلى:

- **تحديد المسافة بينه وبين الكرة:** ليس من الضروري خروج حارس المرمى على جميع الكرات، فإن هذا يتوقف على بعد الكرة عن الحارس، وعليه إذا كانت الكرة بعيدة عن المرمى فإن خروج الحارس بسبب خطورة على مرماه. أما في حالة الكرات القريبة من مرماه فيمكنه الخروج والتصرف بما يتناسب والموقف داخل منطقة الجزاء إما بإبعاد الكرة أو إمساكها، وهنا تجدر الإشارة إلى أنه في بعض الأحيان لا يستطيع الحارس الخروج للكرة رغم قربها وذلك لأن طريق خروجه مسدود لزيادة عدد المهاجمين والمدافعين داخل منطقة الجزاء مما يعيق خروجه.
- **اتخاذ القرار المناسب والسريع لمسك الكرة أو إبعادها:** في حالة اتجاه الكرة إلى منطقة الجزاء فإن حارس المرمى يكون قد انتبه إليها وركز انتباهه، وعليه يتوقف اتخاذ القرار المناسب والسريع لغرض مسك الكرة أو إبعادها.

■ **بداية الهجوم من حارس المرمى:** يعد حارس المرمى آخر خط دفاع وهو اللاعب الأول في الفريق الذي ينطلق منه بناء الهجوم عن طريق التمرير سواء كان باليد أو بالقدم إلى أحد الزملاء لأجل إيصال الكرة إلى ساحة الفريق الخصم والتقدم اتجاه الهدف، وتمريرات حارس المرمى أنواع:

* **تمرير الكرة باليد:** يتطلب أداء رمي الكرة باليد من قبل حارس المرمى الدقة كبيرة والسهولة حتى يتمكن اللاعب المستلم لها السيطرة عليها دون مضيعة للوقت وبالتالي فقدان الكرة ويستطيع الحارس تمرير الكرة باليد إلى مختلف الاتجاهات ويتوقف ذلك على مقدرته وإمكاناته.

* **تمرير الكرة بالقدم:** عندما تكون الكرة بحوزة حارس المرمى ويريد تمريرها بالقدم لمسافة بعيدة، يجب إيصالها بدقة من خلال الضربة الطائفة والتي يضرب فيها الحارس الكرة بوجه القدم لحظة تركها من اليد قبل ارتدادها على الأرض. أو الضربة النصف طائفة والتي يقوم فيها الحارس بضرب الكرة بوجه القدم بعد ارتدادها على الأرض. أما ضربة المرمى فإن الحارس يتدرب عليها وفي اتجاهات ومسافات مختلفة والغرض منها هو الاستفادة من الزيادة العددية للفريق لبدأ الهجوم على الفريق الخصم.

- حارس المرمى وضربات الجزاء

في بعض الأحيان يتوقف فوز الفريق على صد ضربة الجزاء من قبل حارس المرمى في الضربات الترجيحية وكذلك الحال عند صد ضربة الجزاء خلال سير المباراة يعطي زخما ودعما معنويا كبيرا للمدرب والفريق وهذا يعتمد على خبرة حارس المرمى وإمكاناته وشجاعته، حيث يتطلب منه الهدوء وتركيز الانتباه حتى يتمكن من صد الكرة. وإن التصرف الحركي لحارس المرمى اتجاه الكرة المقذوفة نحوه في اتجاهين يعتمدهما في هذا الموقف وهما:

- قيام حارس المرمى بالطيران والارتقاء على أحد الزوايا.

- قيام حارس المرمى بالطيران والارتقاء باتجاه الكرة.
كما يعتمد كذلك على تشتيت انتباه المهاجم "منفذ ركلة الجزاء" ببعض الحركات التي تزج المهاجم وتثيرة مما يفقده التركيز التام.

3-6-2- تحمل الأداء النفسي

يعرف (هاشم ياسر حسن، 2011، ص32،31) تحمل الأداء النفسي على أنه "قابلية الرياضي على تحمل المواقف والأحداث التي تحدث له أثناء التدريب أو المنافسة" ويرى الكثير من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي بأن تحمل الأداء النفسي هو أحد مظاهر الشخصية السوية للرياضي وكذلك عنصرا مهما في عملية التوافق الفعّال للأداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم، كما يعتبر أحد علامات الصحة النفسية المستقرة التي تعد ضرورية في شخصية الرياضي والتي يمكن من خلالها تحديد مستوى قابليته على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة. كما يعد تحمل الأداء النفسي من أهم مكونات الأداء المهاري والبدني لدى اللاعب، فهو القاسم المشترك في معظم الفعاليات والأنشطة الرياضية وخاصة تلك الألعاب التي تتطلب منك جهدا بدنيا متبادلا لفترة طويلة مثل كرة القدم. ويختلف تحمل الأداء النفسي من لاعب إلى آخر، كل حسب بنائه النفسي والبدني وقدرته على تحمل الأزمات والمشاكل التي تحدث له، وينجم هذا من عدة عوامل منها:

- الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب

يجب أن يتمتع لاعب كرة القدم بصحة جيدة وعقلية متفتحة وله قابلية على تحمل الأعباء التي يتعرض لها أثناء التدريب أو المنافسة. إذ تتأثر الحالة الصحية للاعب مباشرة بحالته العقلية وميوله وتتأثر كذلك بالعادات والتقاليد الاجتماعية والاتجاهات الثقافية.

- خبرات اللاعب السابقة

إن تراكم الخبرات التي اكتسبها اللاعب خلال التدريب والمنافسة من أهم العوامل التي تساعده على تحمل الأداء النفسي، إذ تعد الخبرات السابقة عامل مساعد في معرفة المعوقات

والعراقل وتجاوزها، فتعمل الخبرة هنا دورا في وقف المعوقات أو تقبلها أو تجنبها وكذلك يسهل اللاعب إدراك عناصرها. وإن الخبرة الواسعة في مواجهة المواقف الضاغطة التي تحدث في التدريب والمنافسة وبشكل مستمر تؤدي إلى تطوير تحمل الأداء النفسي.

- القدرات العقلية

ونعني القوة العقلية على الأداء الحركي والمهاري التي يصل إليها اللاعب عن طريق التدريب والمنافسة، وأن اللاعب الذي يدرك الموقف إدراكا صحيحا يساعد ذكاه على التصرف المناسب الذي يجنيه الإحباط أو التوتر، فالقدرات العقلية والبدنية والحركية والمهارية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الإنجاز الرياضي، فيجب التأكيد على تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تنمية التحمل النفسي.

- ثقافة اللاعب

قد تؤثر الثقافة في درجة تحمل عند اللاعب لأن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات، وكلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعا ازداد استيعاب وصل مهاراته وتنشئة صفاته النفسية، فمعرفة اللاعب لقواعد اللعبة ونواحيها النفسية والخطية تعتبر من النواحي المهمة التي تجعل اللاعب يتحمل هذا النوع من النشاط وتزيد قوة تحمله للظروف.

- القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب

قد يتمسك اللاعب ببعض التقاليد والقيم الاجتماعية وينفر من البعض الآخر ويقف موقف المعارض لها، لكنه ملزم في كثير من الأحيان بتحملها. فالوراثة والبيئة لهما تأثير كبير على تطوير تحمل الأداء النفسي وتزود الوراثة اللاعب بالإمكانيات والاستعدادات للتحمل بينما تقرر البيئة ما إذا كانت الإمكانيات ستحول أو لا تتحول إلى قدرات فعلية ومدى استغلالها، لكن هذا لا يعني أن الوراثة والبيئة تتحديان القدرة أو السمة بنفس النسبة، فقد يكون أثر أحدهما أكبر من الثاني أحيانا.

الجانب التطبيقي

منهجية البحث العلمي

1-1- المنهج المتبع

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في المجتمع قيد الدراسة، فأخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموماً إلى القياس والتجريب، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث العلمية، وكذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها، لذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع قيد الدراسة.

أما فيما يخص المنهج المتبع، فحقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة، بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج، وبما أن الدراسة التي بين أيدينا هي تقييم أثر العوامل النفسية (الضغوط) والعوامل الوظيفية (التحمل) على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم، فنحن بصدد وصف واقع وهذا من خلال جمع المعلومات المتعلقة به لتقييم تأثيرات الأداء الرياضي لحراس المرمى في كرة القدم في المباريات، مما يحتم علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكالية المطروحة، حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم جمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والمتجهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة. (إخلاص محمد ومصطفى باهي، 2000، ص 83).

والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك إلى تحليل واستنتاج النتائج، إذ يرى محمد شفيق (1998) أن الدراسة الوصفية لا تتوقف عند مجرد جمع المعلومات والمعلومات، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها. (محمد شفيق ، 1998 ، ص 108).

1-2- الدراسة الاستطلاعية

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التداول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها. (ناصر ثابت ، 1984 ، ص 74).

ويشير إبراهيم أبو زيد أن هدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث إلى التحقق من سلامة الاختبارات المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الاختبارات عليها ، بما في ذلك طريقة تطبيق وشروطها وذلك كله لأن الدراسة الموضوعية للشخصية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية .

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها والمتمثلة أساسا في العوامل النفسية والوظيفية وأثرها على الأداء الرياضي لحراس المرمى في رياضة كرة القدم في البطولة الجزائرية ، فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة من جهة ومن جهة أخرى تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقا كحل نظري للموضوع . ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا. (فيصل عباس، 1996، ص 11).

ولأجل ذلك استخدمنا مقياس الاختبار النفسي "إدراك الضغوط" واختبار وظيفي "التحمل" إضافة لشبكة الملاحظة على عينة محددة من حراس المرمى وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية:

- تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمتمثل في الحراس الأساسيين في خوض المباريات الدرجة الاحترافية الأولى مع انطلاق موسم 2016/2015. والبالغ عددهم (5) حراس اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة مؤلفا من (16) حارس أساسي في فرقهم.

- التنقل إلى الاتحادية الجزائرية لكرة القدم من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة وتحديد قائمة فرق القسم الوطني الأول. ومن ثم التنقل إلى المقرات وملاعب الفرق التي وقع اختيارنا على حارسها والاتصال بهم لغرض التماس قبولهم العمل معنا.

- ثم قمنا بتسليم الحراس استمارة المقياس من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقياس كما قمنا بتحديد موعد إجراء الاختبار الوظيفي (التحمل).

وقد اتضح من خلال الإجابة على أسئلة مقياس "إدراك الضغط" أن الإجابة تستغرق حوالي نصف ساعة مع بعض الاستفسارات من الحراس حول بعض العبارات للتأكد من المعنى الحقيقي لها، وقد واجهنا صعوبة كبيرة في برمجة اختبار التحمل لارتباط الحراس بمخطط تدريبي معين وظروف المنافسة ومن أجل ذلك انتظرنا كثيرا حتى جاء الاختبار ضمن المخطط التدريبي الخاص.

وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (03) ثلاث حراس أساسيين ينشطون في الرابطة المحترفة الأولى من الفرق التالية: اتحاد الحراش - دفاع تاجنانت - اتحاد البليدة، وقد راعينا أن تكون هذه العينة خارج عينة الدراسة الأساسية، حيث تم اعتماد طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لحساب صدق وثبات الأدوات المستعملة (سيكومترية الأدوات، حيث طبق كل من الاختبار والمقياس على مرتين بصيغة قبلية وبعديّة كما تم الفصل بينهما بمدة أسبوع، وأسفرت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول رقم (02) يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط

نتائج المقياس البعدية		نتائج المقياس القبلية		أفراد العينة
مستوى إدراك الضغط	درجة إدراك الضغط	مستوى إدراك الضغط	درجة إدراك الضغط	
منخفض	57	منخفض	56	الحارس رقم (01)
منخفض	60	منخفض	61	الحارس رقم (02)
منخفض	56	منخفض	58	الحارس رقم (03)
0.795				معامل الثبات
0.891				معامل الصدق

جدول رقم (03) يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار بريكسي للتحمل

نتائج الاختبار البعدية		نتائج الاختبار القبلية		أفراد العينة
المستوى	درجة أداء الاختبار	المستوى	درجة أداء الاختبار	
ممتاز	1715م	ممتاز	1720م	الحارس رقم (01)
متوسط	1690م	متوسط	1685م	الحارس رقم (02)
ممتاز	1705م	ممتاز	1710م	الحارس رقم (03)
0.991				معامل الثبات
0.995				معامل الصدق

1-3- مجتمع البحث

هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكل الدراسة التي يسعى إليها الباحث على أن يعمم عليها نتائج الدراسة. (محمد خليل عباس وآخرون، 2007 ص 217).

1-4- عينة البحث

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان وتطبق نتائجها

على المجتمع. ونعني بالعينة جزءا محددًا كما وكيفا، تمثل عددا من الأفراد يحملون نفس الصفات الموجودة في المجتمع الذي يقع عليهم الاختيار، فيكون ضمن أفراد العينة دون تدخل أو تعصب أو تحيز الباحث، أي إعطاء كل فرد في المجتمع فرص متكافئة للاختيار والهدف من ذلك هو المحافظة على الموضوعية. (محمد سيد فهمي، 2001، ص271).

وقام الباحث باختيار عينة عشوائية مكونة من 05 حراس أساسيين من أندية الرابطة الوطنية الأولى المحترفة موبيليس من الفرق التالية: ملودية بجاية - شبيبة الساوره - نصر حسين داي- شباب بلوزداد- النادي الرياضي القسنطيني.

1-5- أدوات البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر العوامل النفسية (الضغوط) والوظيفية (التحمل البدني) على الأداء الرياضي لحراس المرمى كرة القدم خلال المباريات بصفة عامة أو المباريات التي تجمع الجمهور الكبير والإعلام الرياضي أو التي تكون نتيجتها تحدد الفائز بالدوري أو النازل منه. وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحث الأدوات التالية:

1-5-1- مقياس إدراك الضغط

وضع من طرف ليفنستين " Levenstein" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة.

تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض . وتتمثل هذه البنود في العبارات ذات الأرقام التالي: 11،12،14،2،3،4،5،6،8،9،15،16،18،،19،20،22،23،24،26،27،28،30. وتنطق هذه البنود من 4 إلى 01 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

وتشمل البنود غير المباشرة على 08 عبارات ذات الأرقام التالية 17، 21، 1، 7، 10، 13، 25، 29، ويدل على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالرفض اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك الضغط منخفض، عندما يجيب بالقبول. وتتقط هذه البنود وتحسب بصفة معكوسة من 4 إلى 01 من اليمين (أبدأ، تقريبا) إلى اليسار (عادة). (أيت حمودة، 2006، ص 255)

التصحيح

تتقط بنود الاختبار وفق 4 درجات، من 1 إلى 4 كما يلي:

1- تقريبا أبدأ.

2- أحيانا.

3- كثيرا.

4- عادة.

ويتبع التنقيط حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقا (مباشرة أو غير مباشرة).

ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

مؤشر إدراك الضغط = مجموع القيم الخام - 30. (أيت حمودة، 2006، ص 96).

90

- الخصائص السيكومترية للأداة

لابد من توفر الشروط العلمية (الصدق والثبات) لأداة البحث حتى يمكن الوثوق بنتائج الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية.

- صدق المقياس

- صدق المحكمين

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلا صادقا ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري، إذ بعد رجوع الباحث إلى

مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع ، وقد تم عرض محاور المقياس على عينة من الأساتذة المختصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (07) أساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بومرداس، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المقياس.

- الصدق الإحصائي

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية المنسوبة للدرجات الحقيقية الحالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة. (بن ساسي سليمان، 2015، ص144).

وفيما يخص صدق مقياس إدراك الضغط "ليفنستين" فقد تم التأكد من صدقه الذاتي باستخدام جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات، حيث تبين لنا أن معامل الثبات بلغ 0.79 في حين بلغ معامل الصدق الذاتي 0.89، وهو ما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية، وأنه يصلح لأن يكون أداة اختبار للفرضية محل الدراسة.

- ثبات المقياس

نعني بالثبات أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة القياس بنفس الأداة (الاختبار) على نفس الأفراد أو الأشياء عدة مرات بنفس الطريقة مع توفر نفس الشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة، ويضيف (ليون اتيلد) أن ثبات الاختبار هو مدى دقة أو الاتساق الذي يستقيه هذا لسمة ما. (مقدم عبد الحفيظ، 2001، ص196).

وقد استعمل هذا المقياس في دراسة حول الضغوط النفسية الصحة الجسدية والنفسية في معهد علم النفس وعلوم التربية للباحثة (أيت حمودة 2005) وتحصلت في دراستها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل ألفا، وقد

أظهر وجود تماسك قوي قدر ب0.94، وهناك من قام بحساب ثبات المقياس من خلال استعمال طريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين يضم الجزء الأول الفقرات الفردية والجزء الثاني الفقرات الزوجية وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات كل من الفقرات الفردية والزوجية حيث قدر ب 0.81 وهو ما يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات، وتعد النتيجة صورة واحدة لنصف الاختبار الأصلي، ولتصحيح الأثر تطبق معادلة سبيرمان - براون للحصول على معامل الثبات الأصلي الذي قدر ب0.90.

أما في دراستنا الحالية فقد تأكد الباحث من ثبات المقياس بإجراء الاختبار وإعادته على نفس العينة في الدراسة الاستطلاعية، ثم قام بحساب معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان فتحصل على معامل ثبات قدر ب 0.79، (أنظر الملحق في الصفحة رقم110).

1-5-2- اختبار بريكسي (جري 05 دقائق لقياس القدرات الهوائية) (A- Briksi (1990) P68)

مبدأ هذا الاختبار مماثل لاختبار (9د،12د) حيث أن (5 د) هو وقت محدد ويسمح للرياضي بالمحافظة على النشاط أو الشدة قريبة من PMA (الاستطاعة القصوى الهوائية)، الاختبار ناتج عن VO2max حيث يسمح بالتنبؤ به عن طريق المسافة الكلية خلال 05 د باستعمال المعادلة المستخلصة.

هدف الاختبار: يتم هذا الاختبار بالجري على أرضية ألعاب القوى 400 متر كإجراء جيد بهدف تحقيق أكبر مسافة ممكنة خلال 05 دقائق.

خصائصه: اختبار مستمر مع عدم السماح بالمشي في وقت 05 دقائق.

الوسائل: أرضية ألعاب القوى توجد فيها علامات كل 50متر، ميقاتي أو ساعة يد.

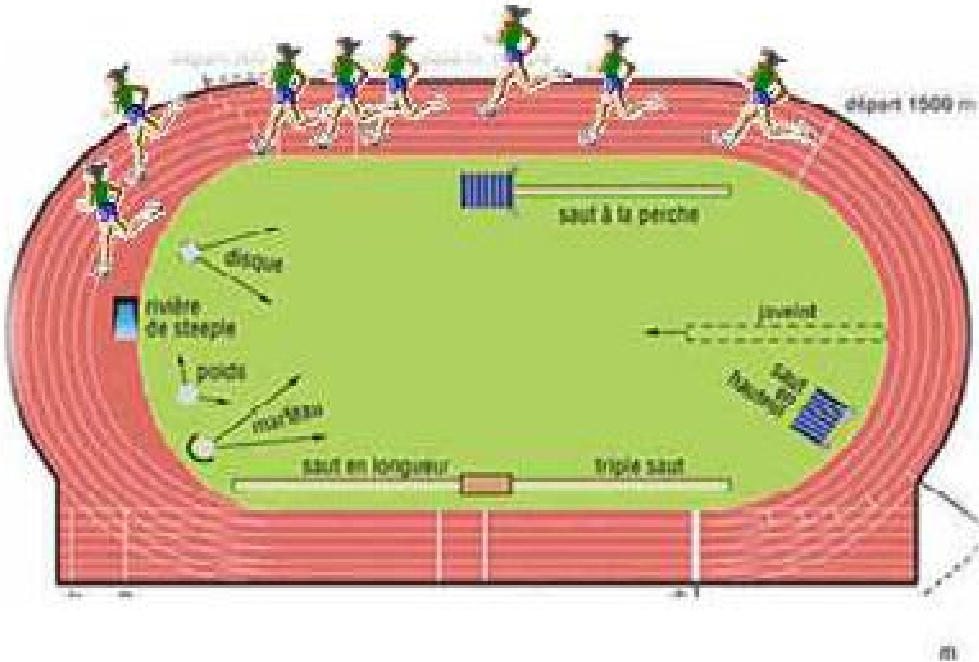
إجراء الاختبار: يتم إعلام الرياضي بضرورة قطع أكبر مسافة خلال 05 دقائق، مع توفر لباس رياضي يتناسب وطبيعة التمرين مع إجراء التمرين بنفس الشروط خلال التدريب إجراء عملية التسخين قبل الاختبار.

الحساب: تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال خمسة دقائق بضرب المسافة الخاصة بكل دورة في عدد الدورات.

تحليل النتائج: الاستهلاك الأقصى للأكسجين، انطلاقا من السرعة المتوسطة للجري (Km/H) المتطورة بعد اختبار 05 دقائق انطلاقا من المعادلة التالية:

$$VO2max(ml.kg.min)=2.27(Km/H)v+13.3$$

السرعة الهوائية القصوى VAM: وهذا بتطبيق اختبار بريكسي 05 د للحصول على السرعة الهوائية القصوى لكل لاعب بالمعادلة التالية: $VAM= 3.6 \times \text{distance}(m)/\text{temps}(s)$. حيث أن 3.6 قيمة ثابتة. distance: المسافة المقطوعة خلال 05 دقائق.



الشكل رقم (04) يمثل اختبار بريكسي (الجري مدة 05 دقائق). (A- Briksi (1990) P68).

- صدق وثبات الاختبار

- صدق المحكمين

استعمل واكتشف وأوجد هذا الاختبار العالم عبد الرحيم بريكسي لقياس VAM و VO2max السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأوكسوجين، وقد استعمله في البيئة الجزائرية وبقننه وبالتالي فهو لا يحتاج إلى تحكيم.

- الصدق الإحصائي

وفيما يخص صدق اختبار "بريكسي للتحمل" فقد تم التأكد من صدقه الذاتي باستخدام جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات، حيث تبين لنا أن معامل الثبات بلغ 0.991 في حين بلغ معامل الصدق الذاتي 0.995، وهو ما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية جدا، وأنه يصلح لأن يكون أداة اختبار للفرضية محل الدراسة.

- ثبات الاختبار

تأكد الباحث من ثبات "اختبار بريكسي" بإجراء الاختبار وإعادته على نفس العينة في الدراسة الاستطلاعية، ثم قام بحساب معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان فتحصل على معامل ثبات قدر بـ 0.99 (أنظر الملحق في الصفحة رقم 111).

1-5-3- شبكة الملاحظة: وهي شبكة ملاحظة تم بناؤها من طرف الباحث بالاعتماد على خمس مؤشرات أساسية في الأداء الرياضي لحراس المرمى التي ذكرت في أهم المراجع المتعلقة بالأداء المهاري للاعب كرة القدم، والتي يمكن حسابها عدديا وترجمتها إلى درجات بعد معالجتها إحصائيا، وهذه المؤشرات هي:

* **المؤشر الأول: عدد الأهداف المسجلة على الحارس:** في هذا المؤشر يتم حساب عدد الأهداف المسجلة على الحارس أثناء المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها إحصائيا.

* **المؤشر الثاني: الصد في الكرات الثابتة:** في هذا المؤشر يتم حساب عدد الكرات الثابتة التي صدها الحارس خلال المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها إحصائيا.

* **المؤشر الثالث: الصد وجه لوجه:** في هذا المؤشر يتم حساب عدد الكرات التي قام الحارس بصدها وجه لوجه مع لاعبي المنافس خلال المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها إحصائيا.

* **المؤشر الرابع: التمرير باليد:** في هذا المؤشر يتم حساب عدد التمريرات الناجحة والفاشلة على حد سواء والتي مررها الحارس باليدين خلال المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها إحصائياً.

* **المؤشر الخامس: التمرير بالأرجل:** في هذا المؤشر يتم حساب عدد التمريرات الناجحة والفاشلة على حد سواء، والتي مررها الحارس بالأرجل خلال المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها.

- صدق المحكمين

تم عرض مؤشرات شبكة الملاحظة الخاصة بالأداء الرياضي على عينة من الأساتذة المختصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (07) أساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة أساتذة جامعة بومرداس بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 03، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد المؤشرات الأساسية لشبكة الملاحظة والتأكيد على المؤشرات التي يمكن حساب تكراراتها، وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المقياس.

1-6-1- متغيرات البحث

1-6-1- **المتغير المستقل:** وهو الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها أو هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى التغيير في قيمة المتغيرات الأخرى، وتكون ذات صلة به، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. وفي بحثنا هذا نجد أن العوامل النفسية المتمثلة في الضغوط والعوامل الوظيفية المتمثلة في التحمل هي المتغير المستقل.

1-6-2- المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بالعلاقة ولا يؤثر فيها أو هو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما حدثت تغيرات على قيم المتغير المستقل تظهر النتائج على قيم المتغير التابع (Delandesheever, 1976, P20).

وفي بحثنا هذا نجد أن الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم هو المتغير التابع.

1-7-1- مجالات الدراسة

1-7-1- المجال الزمني

- فترة إعداد المشروع: والتي تمتد من أواخر شهر سبتمبر من سنة 2013 إلى غاية شهر نوفمبر من نفس السنة.

- فترة إعداد النظري: وتمتد من نوفمبر 2013 إلى غاية نوفمبر 2014

- فترة الإعداد للعمل الميداني: والتي تشمل على إعداد أداة البحث ومناقشتها مع الزملاء والمشرف والمحكمين، ثم اختبارها للوصول إلى صيغتها النهائية وتمتد من نوفمبر 2014 إلى غاية ماي 2015 م

- فترة جمع البيانات من المبحوثين و تنظيمها و تهيئتها للتفريغ والجدولة: وتمتد من جوان 2015 إلى غاية نوفمبر نفس السنة

- فترة تفريغ والجدولة البيانات وتحليلها إحصائياً: وتمتد من نوفمبر 2015 إلى غاية ماي من سنة 2016م

- فترة تفسير البيانات واستخلاص النتائج وكتابة التقرير النهائي للبحث: والتي تمتد من جوان 2016 إلى غاية جانفي 2017م

وما تبقى من الوقت من جانفي 2017 إلى غاية يوم المناقشة -تخصسه للمراجعة و تصحيح الغلطات الموجودة منها المطيعة وغيرها والله هو الموفق لإعداده و بإذنه.

1-7-2- المجال المكاني

يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز عمل أو بحث ، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحث على تطبيق

الاختبار البدني والمقياس النفسي في مختلف ميادين كرة القدم الجزائرية على حراس كرة القدم (الحارس الأول) وذلك حسب الفرق التي تحصلنا عليها من خلال القرعة.

1-8- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية)

من المتعارف عليه أن كل عمل منهجي ومنظم لا يخلو من العراقيل والصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع وعينة الدراسة، ومن بين الصعوبات التي واجهة الباحث أثناء إنجاز هذا العمل نجد:

- عدم تحصل الباحث على تسهيل مهمة من قبل الرابطة الوطنية المحترفة موبيليس.
- برمجة اللقاءات مع الحراس.
- التعامل مع الحراس تم فقط على مستوى الميادين وخارجها بعد الانتهاء من التدريب أو قبله.
- عدم الجدية من بعض الحراس من جهة وعدم التزامهم بالمواعيد من جهة أخرى.
- عدم السماح للباحث بولوج ميدان التدريب من قبل بعض المسؤولين لتسهيل التواصل مع الحراس.
- صعوبة ضبط توقيت إجراء الاختبارات مع الحراس للالتزامات المتعددة لهم.

1-9- الإحصاء

هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة، تمكننا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات واستخدام الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات وترميزها واستخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي: وهو مقياس من مقاييس النزعة المركزية ويطلق عليه أيضا المتوسط الحسابي، ويعد أكثر أنواع المقاييس استعمالا، ويعني مجموع قيم المشاهدة مقسوما على عددها ويمكن التعبير عن هذا المفهوم بالعلاقة الرياضية التالية:

الجانب التطبيقي

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع قيم مشاهدة}}{\text{عدد المشاهدات}}$$

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

ويمكن أن نعبر عنها بالرموز كالأتي:

$X =$ المتوسط الحسابي $\sum x =$ مجموع قيم المشاهدات. $n =$ عدد المشاهدات. (عدنان حسين الجادري، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، ص 337).

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط بيرسون Pearson لدراسة الارتباطات بين عبارات وأبعاد المقياس وبالتالي صدق الأداة، ويستخدم لقياس الارتباط بين متغيرين في حالة البيانات الكمية فقط. (منسي، 2006، ص 168)

$$r = \frac{n \times \text{مج س ص} - \text{مج س ص} \times \text{مج ص ص}}{\sqrt{\left[2 \left(\text{مج ص ص} \right) - 2 \left(\text{مج ص ص} \right)^2 \right] \left[2 \left(\text{مج س س} \right) - 2 \left(\text{مج س س} \right)^2 \right]}}$$

حيث: مج س ص : هي مجموع حاصل ضرب الدرجات المتناظرة في الاختبار.
 $\text{مج س ص} \times \text{مج ص ص}$: هو حاصل ضرب مجموع الدرجات (س) في مجموع الدرجات (ص).

مج س ص^2 ، مج ص ص^2 : هو مجموع مربعات درجات الإختبار (س)، (ص).

- الدرجات المعيارية: وقانون الدرجة المعيارية التائية المعدلة هو

$$z = \frac{T - 50}{10}$$

$$T = 50 + 10 \times z \quad \text{أو} \quad z = \frac{T - 50}{10}$$

ع

$$Z = \frac{X - \bar{X}}{S}$$

$$T = Z \times 10 + 50$$

ملاحظة: إن قيمة الدرجة المعيارية التائية المعدلة تتحصر بين (80 و 20) وأن متوسطها الحسابي يساوي (50) وانحرافها المعياري يساوي (10)، وجميعها قيم صحيحة موجبة.

ملاحظة: عند تحويل الدرجة الخام إلى الدرجة المعيارية التائية المعدلة نقارنها بالوسط الحسابي للدرجة المعيارية التائية المعدلة البالغ (50) ولا نقارن بالوسط الحسابي للدرجة الخام، فإذا كانت الدرجة المعيارية المحسوبة أكبر من (50) دل ذلك على أن مستوى الفرد أفضل من المتوسط الحسابي لزملائه، وأن مستواه جيد أما إذا كانت الدرجة المعيارية المحسوبة أقل من (50) دل هذا على أن مستوى الفرد أقل من المتوسط الحسابي لزملائه وأن مستواه غير جيد.

10-1 - تحليل النتائج

قمنا بتفريغ البيانات من الاستبيان داخل جدول تحمل نتائج كل عبارة، ثم الأبعاد، ثم قمنا بإدخال هذه المعطيات من النتائج داخل جداول خاصة بالحزمة الإحصائية SPSS حيث تمت المعالجة الإحصائية من خلاله باستعمال الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا وتحويل النتائج المرقمة إلى عبارات دالة من أجل مناقشتها وتحليلها.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-2- المعايير التي أعتد عليها الباحث من أجل تفسير النتائج

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة من عدمه، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية ما لم يتممها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج واعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكالية المطروحة في الدراسة على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة.

2-1-1- معايير مقياس ليفنستين "Levenstein" (2006) فقد أكد أن

مستويات إدراك الضغط تحددها نتائج المفحوص وإجاباته على فقرات المقياس وهي من مستوى منخفض إلى مستوى مرتفع جدا والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (04) يمثل النتائج الخام لمقياس إدراك الضغط

اللاعب	الدرجة	مستوى الضغط	النسبة المئوية
1	54	منخفض	56.25
2	54	منخفض	56.25
3	55	منخفض	57.29
4	60	منخفض	66.66
5	65	متوسط	67.70
المجموع	288	/	/
المتوسط	57.6	/	58.83
الانحراف المعياري	4,83	/	/

الجانب التطبيقي

جدول رقم (05) يمثل التقدير للمقياس حسب الدرجة (الطريقة الافتراضية لتحديد المستويات)

الدرجة	المستوى
من 96 إلى 85	مرتفع جدا
من 84 إلى 74	مرتفع
من 73 إلى 63	متوسط
من 64 إلى 54	منخفض

الجدول رقم (06) يمثل الدرجات المعيارية لمقياس إدراك الضغط

الدرجة المعيارية	التقدير
من 80 إلى 65	مرتفع جدا
أقل من 65 إلى 50	مرتفع
أقل من 50 إلى 35	متوسط
أقل من 35 إلى 20	منخفض

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن التقدير لمعايير مقياس إدراك الضغط قد كانت منحصرة في مجال ما بين 20 إلى 80 درجة على أربع مستويات، فكان المجال المستوى الأول (مرتفع جدا) من 65 إلى 80 درجة، وكان مستوى المجال الثاني (مرتفع) من 50 إلى 65 درجة، أما مستوى المجال الثالث (متوسط) من 35 إلى 50، أما مستوى المجال الرابع (منخفض) من 20 إلى 35.

الجانب التطبيقي

2-1-2- معايير اختبار بريكسي (جري 05 دقائق لقياس القدرات الهوائية)

والذي بين أن مستويات قدرة التحمل التي حققتها اللاعبين (حراس المرمى) من خلال إجراء الاختبار البدني وهي من مستوى ضعيف إلى مستوى ممتاز .

جدول رقم (07) يمثل نتائج اختبار بريكسي للتحمل

اللاعب	النتيجة	التقدير
اللاعب رقم (01)	1715م	ممتاز
اللاعب رقم (02)	1695م	متوسط
اللاعب رقم (03)	1730م	ممتاز
اللاعب رقم (04)	1705م	ممتاز
اللاعب رقم (05)	1660م	ضعيف

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نتائج حراس المرمى لاختبار التحمل

بريكسي كانت وفق الدرجات والتقييم التالي:

- ثلاث حراس كان تقديرهم ممتاز .
- حارس تحصل على تقدير متوسط .
- أما الحارس الأخير فتحصل علة تقدير ضعيف .

جدول رقم (08) يمثل التقدير لاختبار بريكسي حسب النتيجة (الطريقة الافتراضية

لتحديد المستويات)

التقدير	النتيجة
ممتاز	1705م فما فوق
متوسط	1704م إلي 1679م
ضعيف	تحت 1678م

الجانب التطبيقي

جدول رقم (09) يمثل التقدير لاختبار بريكسي حسب الدرجات المعيارية

التقدير	الدرجة المعيارية
ممتاز	من 80 إلى 65
جيد	أقل من 65 إلى 50
متوسط	أقل من 50 إلى 35
ضعيف	أقل من 35 إلى 20

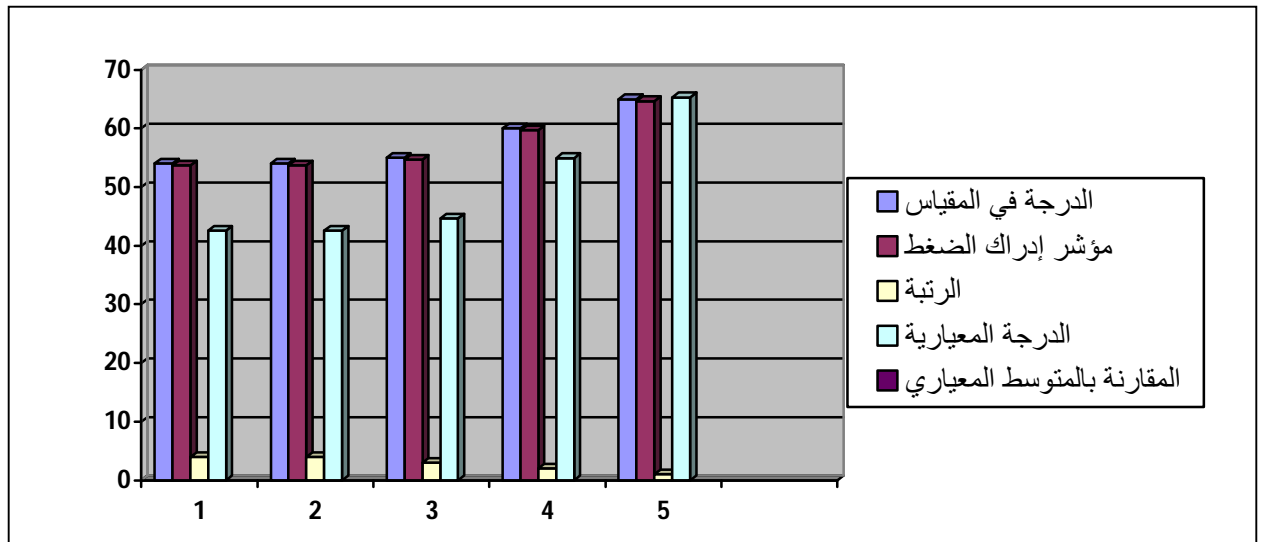
نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن التقدير لاختبار بريكسي حسب الدرجات المعيارية جاء بأربع مستويات في مجال منحصر بين 20 إلى 80 درجة، فكان مجال المستوى الأول (ممتاز) محصور بين 65 إلى 80، في حين جاء الثاني (جيد) ما بين 50 إلى 65، أما الثالث (متوسط) فانحصر مستواه بين 35 إلى 50، أما الرابع (ضعيف) فهو ما بين 20 إلى 35.

2-2- عرض وتحليل النتائج

2-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

للعوامل النفسية "الضغوط" أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم
الجدول رقم (10) يمثل نتائج مقياس إدراك الضغط حسب الدرجات المعيارية
للمقياس.

اللاعب	الدرجة في المقياس	المتوسط	الانحراف المعياري	مؤشر إدراك الضغط	الدرجة المعيارية	الرتبة المعيارية	المقارنة بالمتوسط المعياري
1	54	57,6	4,83	53,67	42,54	4	متوسط
2	54			53,67	42,54	4	متوسط
3	55			54,67	44,61	3	متوسط
4	60			59,67	54,97	2	مرتفع
5	65			64,67	65,33	1	مرتفع



الشكل رقم (05) يمثل نتائج مقياس إدراك الضغط حسب الدرجات المعيارية للمقياس

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (05) الممثل له أن اللاعب رقم (4 و 5) كان مستوى الضغط لديهم مرتفع مقارنة بالمتوسط المعياري، حيث بلغ الأول 59.67 بدرجة معيارية مقدرة بـ 54.97 في الرتبة المعيارية الثانية وبلغ الثاني 64.67 بدرجة معيارية مقدرة بـ 65.33 في الرتبة المعيارية الأولى في حين كان مستوى الضغط متوسط لكل من اللاعب رقم (1، 2، 3)، حيث بلغ لديهم على التوالي 53.67 بدرجة معيارية مقدرة بـ 42.54 في الرتبة المعيارية الرابعة و 53.67 بدرجة معيارية مقدرة بـ 42.54 في الرتبة المعيارية الرابعة كذلك و 54.67 بدرجة معيارية مقدرة بـ 44.61 في الرتبة المعيارية الثالثة، كما سجلنا تفاوت ضئيل في درجات الضغط للمستويين (مرتفع، متوسط) بين اللاعبين..

وبالتالي يمكن القول أنه من خلال عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى التي مفادها "العوامل النفسية "الضغوط" أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم" في الجدول رقم (10) والتي أظهرت أن التقدير العام للعوامل النفسية "الضغوط" كان إدراك الضغط لديهم متوسط حيث بلغ 57.6.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن حراس المرمى كرة القدم يواجهون في حياتهم التدريبية أو خلال المنافسات والمقابلات العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات وسلوكيات مختلفة المرغوب فيها والغير مرغوب فيها، ولقطات وإثارة خلال المقابلة تنطوي على كثير من مصادر القلق والارتباك والتوتر وعوامل الخطر والتهديد والاستثارة العصبية، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الحارس فتعمل على التأثير على سلوكياته والتغير منها بدرجات مختلفة فتحدث حالة من عدم التوازن لديه.

ولا تنتهي بنهاية المقابلة عند بعض اللاعبين لأنهم لا يستطيعون إعادة توازنهم حال انتهاء المواقف الضاغطة خاصة حراس المرمى الذين يتعرضون لمواقف مختلفة عن لاعبي الميدان وخصوصية زائدة بعض الشيء في بعض المواقف والبعض الآخر لا يستطيع حتى مسايرة تلك الضغوط والمواقف خاصة خلال المنافسة في المحافل الدولية التي تزيد وترفع من درجة التوتر العصبي والعضلي لدى أي لاعب مهما كان مستواه البدني والنفسي لزيادة المتطلبات البدنية والنفسية التي تفرضها أهمية المنافسة.

ليس هذا فقط فكثيرا ما نجد حارس المرمى لا تقتصر مسؤوليته في تحمله لأخطائه وغلطاته فقط وإنما يتعدى ذلك إلى تحمله لأخطاء غيره من تراخي واللامبالاة من اللاعبين وأخطاء حتى المدرب في بعض الأحيان الذي يركز اهتمامه على الهجوم دون أخذ التدابير اللازمة في الدفاع أو خطأ في التغيير... يضاف إلى ذلك أخطاء الحكام باحتساب أهداف غير صحيحة وهتافات الجماهير السلبية اتجاهه والمواجهات المتكررة خلال 90 دقيقة خاصة في حالة مواجهة فريق قوي دون أن ننسى الضغط الكبير والرهبان الذي تحدثه منطقة الجزاء لأن الخطأ فيها قاتل كل هذه المسؤوليات يتحملها الحارس.

في حين نجد من يساير ويتحكم في تلك الضغوطات ويعمل على احتوائها والاستفادة منها واتخاذ القرارات الصائبة في الأوقات الحرجة، هذا الأخير يمتلك مختلف المهارات النفسية التي تسمح له باتخاذ جميع التدابير لمعرفة أسباب الفشل في الأحداث السابقة ليركز على إبطالها وتخفيف مستوى الانفعالات النفسية الخاصة بها، إذ أن مستوى الضغط يختلف من حارس لآخر بتأثير نفس المواقف لأنه يتوقف على كيفية إدراكه للمواقف، فمثلا عندما يرى الحراس حجم الجمهور المتواجد في الميدان هناك من يقول هذه فرصتي لأظهر قدراتي للجميع فيساعده ذلك على تخطي

وتسيير تلك المواقف بشكل جيد في حين نجد البعض الآخر يقول مثلاً ماذا لو أخطأت ماذا سيحدث؟ فيؤثر عليه ذلك وتجده يزعج ويقلق ويشعر بالارتباك وعدم الراحة وعدم القدرة على التركيز فيفقد السيطرة والتحكم وتزيد استثارته الانفعالية وغيرها، وهو ما يبين أن للعوامل النفسية "الضغوط النفسية" أثر على الأداء الرياضي والبدني لحراس مرمى كرة القدم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من سيلفا (1990) Silva الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين، ودراسة أسامة عبد الظاهر الأصفر (1999) حيث ذهبت إلى أنه توجد مصادر متعددة من الضغوط النفسية وقد اختلفت درجاتها وشدة تأثيرها على أفراد العينة وعلى أداءهم الرياضي باختلاف المواقف الضاغطة ومدى أهمية الأحداث.

وتتفق كذلك مع ما يقوله غازي صالح محمود (2011) أنه أصبح التسيير الجيد للضغط النفسي العامل الفاصل الذي يحسم نتائج المنافسات أو في بعض حالات السيطرة على تنفيذ الخطط والمهارات المناسبة لإحراز النصر وحسم نتائج المباراة، بالإضافة إلى رفع الروح المعنوية والمثابرة والشعور بالمسؤولية الكاملة أمام الخصم وال جماهير الكبيرة التي تملأ الملعب أثناء المنافسات.

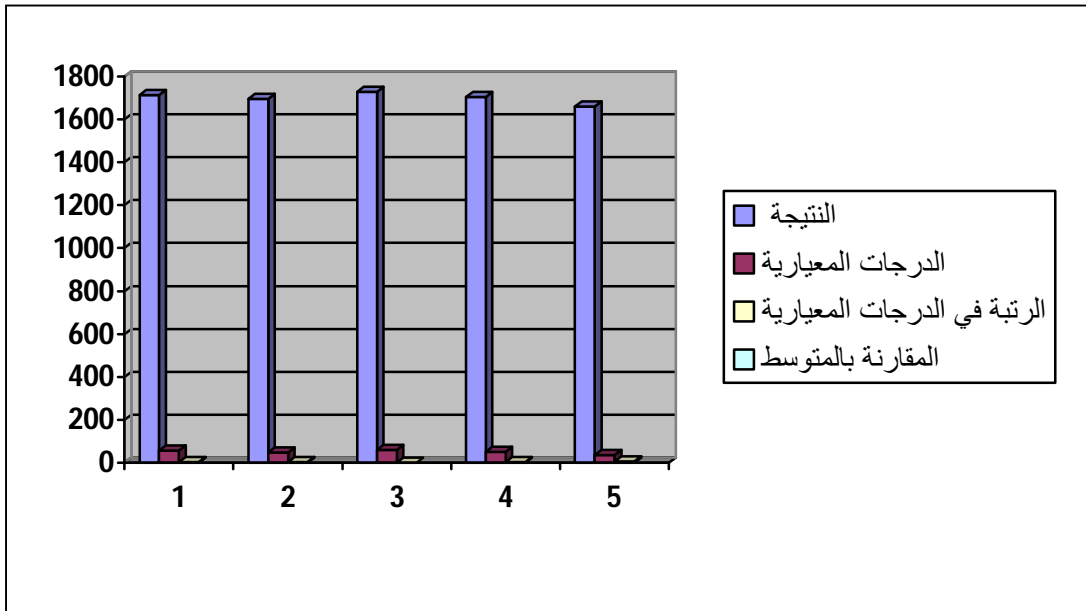
وتختلف نتائج هذه الدراسات مع دراسات فؤاد متعب الحيدري وأحمد خميس السوداني (2011) حول الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد هذا الاختلاف أرجعه الباحث أولاً إلى طبيعة اللعبة من جهة ومستويات الأداء من جهة أخرى.

2-2-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

- للعوامل الوظيفية (التحمل) أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم.

جدول رقم (11) يمثل نتائج اختبار بريكسي حسب الدرجات المعيارية

اللاعب	النتيجة	المتوسط	الانحراف المعياري	الدرجات المعيارية	الرتبة للدرجات المعيارية	المقارنة بالمتوسط المعياري
اللاعب رقم (01)	1715م	1701م	26,32	55,32	2	جيد
اللاعب رقم (02)	1695م			47,72	4	متوسط
اللاعب رقم (03)	1730م			61,02	1	جيد
اللاعب رقم (04)	1705م			51,52	3	جيد
اللاعب رقم (05)	1660م			34,42	5	ضعيف



الشكل رقم (06) يمثل نتائج اختبار بريكسي للتحمل حسب الدرجات المعيارية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) والشكل رقم(06) أن مستوى اللاعبين البدني (التحمل) كان جيد للاعبين رقم (1، 3، 4) مقارنة بالمتوسط العام للدرجات المعيارية والذي حقق كل واحد منهم على التوالي مسافة 1715م بدرجة معيارية مقدرة بـ 55.32 في الرتبة المعيارية الثانية (2) و1730م بدرجة معيارية مقدرة بـ 61.02 في الرتبة المعيارية الأولى، و1705م بدرجة معيارية مقدرة بـ 51.52 في الرتبة المعيارية الثالثة. في حين كان مستوى اللاعب رقم (2) من الناحية البدنية والوظيفية (التحمل) متوسط،حيث بلغ مسافة 1695م بدرجة معيارية مقدرة بـ 47.72 في الرتبة الرابعة(4) أما اللاعب رقم (5) فكان مستواه ضعيف إذا ما نظرنا إلى نتائج اللاعبين الآخرين، حيث بلغ مسافة 1660م بدرجة معيارية بلغت 34.32 في الرتبة الأخيرة، وقد بلغ المتوسط العام للنتيجة المحققة من قبل اللاعبين الخمس 1701م بانحراف معياري مقداره 26.32.

وبالتالي يمكن القول أنه من خلال عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على:

" للعوامل الوظيفية "التحمل" أثر على الأداء الرياضي على حراس مرمى كرة القدم " في الجدول رقم(11) والتي أبانت على أن التقدير العام للعوامل الوظيفية "التحمل" انحصر بين التقدير الضعيف والممتاز، وبلغ متوسط المسافة المقطوعة خلال الاختبار 1701م أي أن مستوى التحمل لدى الحراس بشكل عام كان متوسط.

ويرجع الباحث هذا الاختلاف في النتيجة والاختلاف بين الحراس في المستوى إلى الاختلاف في قدرة التحمل لديهم من خلال ما أظهره Gregorie millet (1991) أن التحمل يعمل على زيادة قدرة الأداء الحركي وتأخير عتبة التعب.

والى ما قاله كذلك J, Weineck (1987) أن التحمل يعمل على التقليل من إمكانية إصابة الرياضي المحضر جيدا (تقل لديه قابلية الإصابة لأن زيادة مرونة الأربطة والعضلات لا تشكل عائق عند ردود الفعل المختلفة لنظام رد الفعل المعاكس. كما يحسن قابلية الحمولة النفسية للرياضي، فالرياضي المحضر جيدا تكون لديه قابلية مقاومة التعب النفسي ويكون أكثر استقرار وثبات في المواقف الحرجة وضبطا للنفس.

كما تكون ردود الفعل لديه ثابتة نتيجة القدرة العالية للاسترجاع والتراكم المحدودة لمخلفات التعب فإن الجهاز العصبي المركزي لا يتأثر وتضل قدراته عالية، لذا فإننا نجد الرياضي يبقى متيقظا ومركز إلى آخر لحظة، كما يؤدي إلى تقليص الأخطاء التقنية أي أن الرياضي المحضر جيدا يتمكن من المحافظة على قدراته التقنية طيلة فترة التدريب أو المنافسة خاصة رياضات اللعب فيكون أداءه لمختلف المهارات بدرجة عالية من الدقة والإتقان، ومنه تقليص الأخطاء التكتيكية نتيجة قدرة احترام التعليمات الخاصة لهذا الجانب والتي لا تكون إلا إذا أبعدت عتبة التعب إلى أكبر حد ممكن لأن تراكم حمض اللكتيك يؤثر على الجانبين التقني والتكتيكي.

كما يكسب التحمل الرياضي الصحة الجيدة والاستقرار لأن الرياضي المحضر يكتسب مناعة ضد كثير من الالتهابات وبالتالي فهو لا يتغيب ولا يعرض مستواه للتدني ولأن التحضير الممتاز يكسب الفرد مناعة ضد كثير من المشاكل الصحية المتعلقة بالجهاز الدوري الدموي.

وينقل سيد عبد المقصود عن weineck أن نسبة إشراك المجموعات العضلية في تطوير قدرة التحمل لا يجب أن يقل عن $3/2$ (ثلاثين) من حجم المجموعات العضلية للجسم، وبذلك يمثل ذلك الأمر شرطا أساسيا ورئيسيا للتحمل

بالزمن الطويل، ويرى كذلك أنه بالرغم من أن القدرة الهوائية هي العامل المحدد لمستوى تلك الأزمنة الطويلة بالرغم من أن نصيب إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائي يكون محدوداً، فإن للقدرة اللاهوائية أهمية كبيرة على مستوى تلك الفعاليات لتحقيق بعض الخطط الخاصة بالمهارات أي (التكتيكية).

هذا بالإضافة إلى أمور تتعلق بالمهارات الفنية أثناء سير المسابقات سواء في الجري أو سباحة المسافات الطويلة أو في مجال سباق الدراجات أو في بعض الألعاب الجماعية الأخرى.

كما يمكن لبعض الأسباب الدخيلة أن تؤثر على مستوى التحمل لدى الحراس والمردود العام مثل فارق الخبرة وفارق سنوات التدريب وسن الرياضي (الماضي الرياضي)، اختلاف المتطلبات البدنية والوظيفية من حصة تدريبية لأخرى ومن مباراة لأخرى، حيث تتطلب بعض الحصص التدريبية الوصول بالرياضي إلى أقصى قدراته، كما يحدث كذلك في بعض المباريات أين نجد الحارس يبذل أقصى قدراته لمواجهة الأعباء النفسية والبدنية الكبيرة، كذلك مستوى الفريق الذي يلعب فيه الحارس الذي يسمح للحارس بتطوير مستواه واللعب على عدة جبهات والتكيف مع أقصى الجهود. المستوى المعرفي والتدريبي لمدربي حراس المرمى الذي قد يمنح الحراس برامج مقننة تعمل على الرفع من قدراتهم البدنية والتحملية ضف إلى ذلك جدية والتزام الحراس بهذه البرامج التدريبية، كما يمكن للإصابات التي يتعرض لها الحراس أن تكون من بين الأسباب الحقيقية التي تعيق وتمنع تطور وارتفاع قدرة التحمل لديهم، كذلك نجد نقص الوسائل التدريبية الخاصة بحراس المرمى.

ومن نفس الباب الذي خلص إليه الباحث في نتائجه، انفق مع كل من دراسة A.FARHI-G.CAZORLA في تحديد القدرات الفيزيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب المراكز وكذلك دراسة النعيمي ضرغام (2002)

دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى أندية النخبة العراقي بكرة القدم"، دراسة محمد أبو العينين حول علاقة العدوانية بمراكز اللاعبين في كرة القدم:" أن لاعبي كرة القدم بما فيهم حراس المرمى يتميزون بقدرات بدنية وفيزيولوجية خاصة وأن الواجب الوظيفي يتطلب بذل جهد أكبر. وكذلك يرى Matveiev في هذا أنه كلما تحسن مستوى الأداء لقدرة التحمل فإنه يجب دائماً رفع وتغيير نوعية الحمولة، هنا فقط نستطيع إيجاد مساحات جديدة للتأقلم ورفع مستوى الأداء العام.

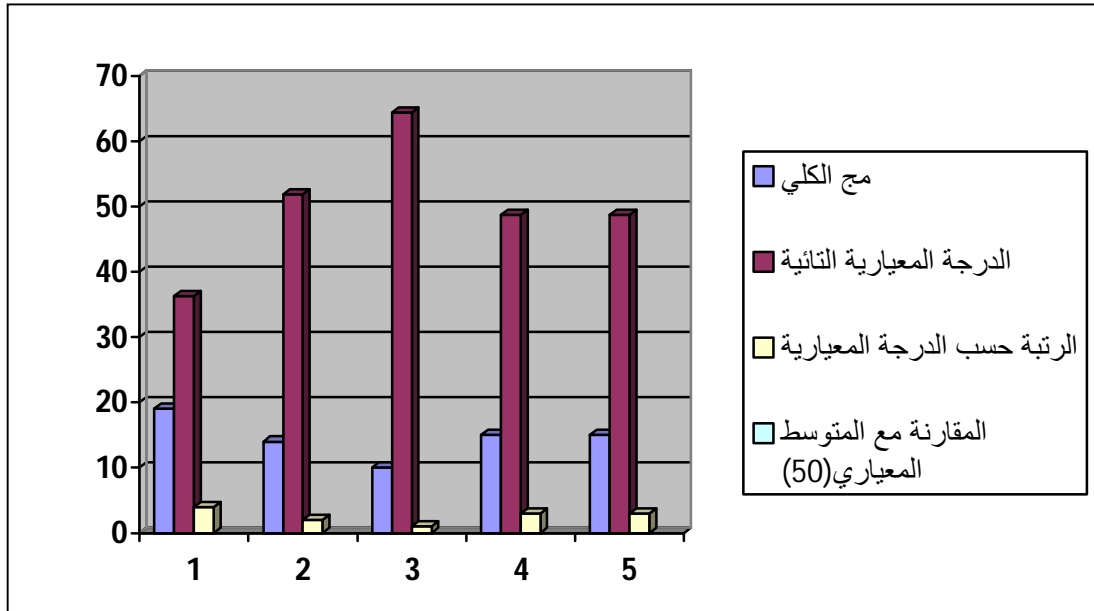
كما يقول كذلك عصام حلمي ومحمد جابر بريقع أن المستوى العالي من التحمل يؤدي إلى مستوى جيد من الأداء الرياضي.

وتختلف نتائج هذه الدراسات مع دراسات عبد الرحيم بريكسي حول الخصائص الفيزيولوجية للاعبين كرة القدم الجزائرية، حيث يظهر هذا الاختلاف في عدم تجانس اللاعبين من الناحيتين المرفولوجية والفيزيولوجية وجود المقارنة بواسطة تحليل التباين للمعطيات المرفولوجية والفيزيولوجية حسب المراكز لا تظهر فروق ذات دلالة (معنوية). عدم تجانس اللاعبين من الناحيتين المرفولوجية والفيزيولوجية. وجود فروق بين حراس المرمى وبقية المراكز الأخرى من الناحية المرفولوجية والفيزيولوجية.

2-2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

- لحراس مرمى كرة القدم مستوى عالي من الأداء الرياضي.
لتحليل هذه الفرضية تم تصميم شبكة ملاحظة مكونة من خمس مؤشرات تقيس مستوى الأداء لكل حارس مرمى خلال المنافسة.
الجدول رقم (12) يمثل نتائج حراس المرمى على شبكة الملاحظة لمؤشر عدد الأهداف المسجلة على الحارس

المعايير	اللاعبين	مج الكلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المعيارية الثانية	الرتبة حسب الدرجة المعيارية	المقارنة مع المتوسط المعياري (50)
عدد الأهداف المسجلة على الحارس	1	19	14,60	3,21	36,29	4	متوسط
	2	14			51,87	2	جيد
	3	10			64,33	1	جيد
	4	15			48,75	3	متوسط
	5	15			48,75	3	متوسط

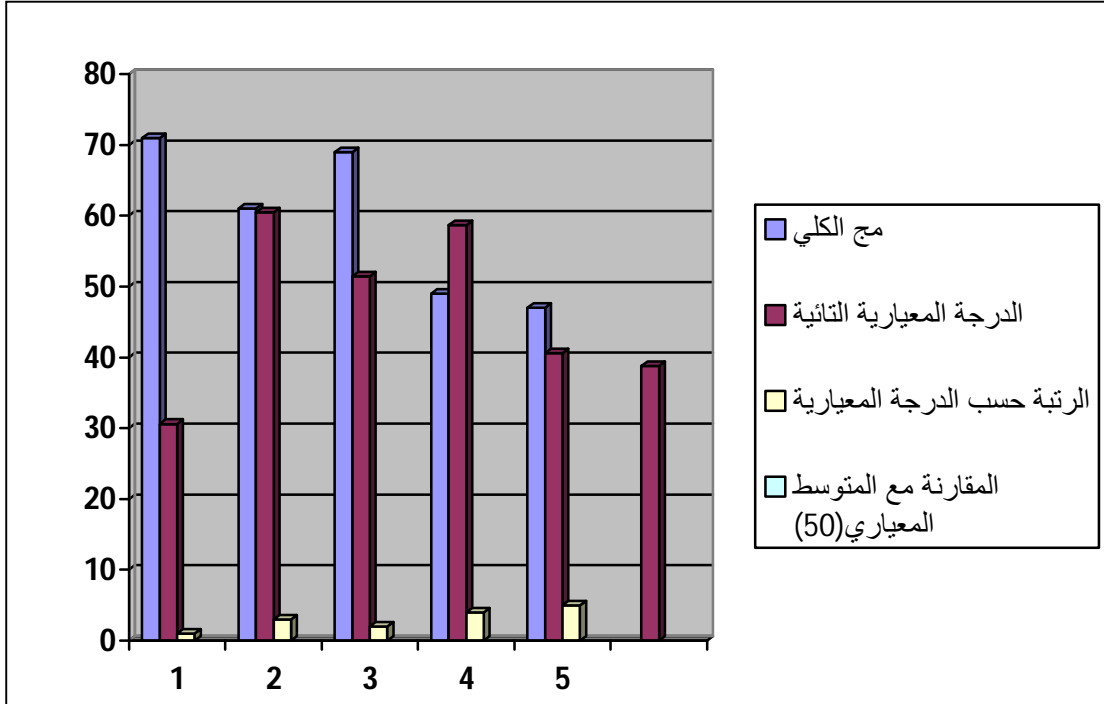


الشكل رقم (07) يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر عدد الأهداف المسجلة على الحارس

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (13) يمثل نتائج شبكة الملاحظة لمؤشر الصد في الكرات الثابتة

المعايير	اللاعبين	مج الكلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المعيارية الثانية	الرتبة حسب الدرجة المعيارية	المقارنة مع المتوسط المعياري (50)
							الصد في الكرات الثابتة
	1	71	59,40	11,08	60,47	1	جيد
	2	61			51,44	3	جيد
	3	69			58,66	2	جيد
	4	49			40,62	4	متوسط
	5	47			38,81	5	متوسط

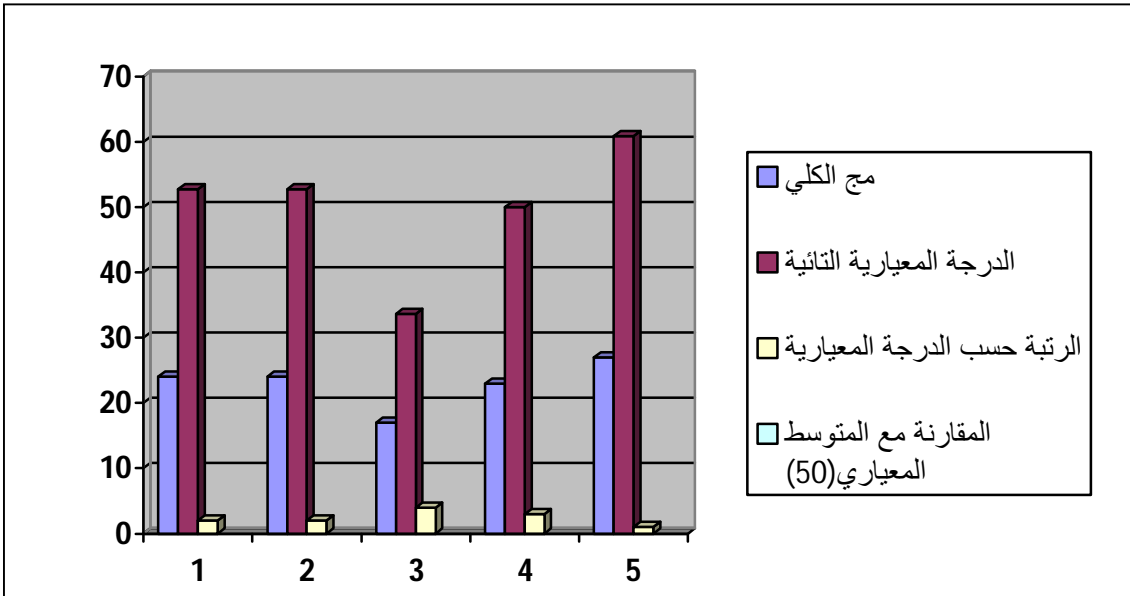


الشكل رقم (08) يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر الصد في الكرات الثابتة.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (14) يمثل نتائج شبكة الملاحظة لمؤشر الصد وجه لوجه

المعايير	الملاعبين	مج الكلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المعيارية التائية	الرتبة حسب الدرجة المعيارية	المقارنة مع المتوسط المعياري (50)
							الصد وجه لوجه
	1	24	23	3,67	52,72	2	جيد
	2	24			52,72	2	جيد
	3	17			33,67	4	ضعيف
	4	23			50,00	3	جيد
	5	27			60,89	1	جيد

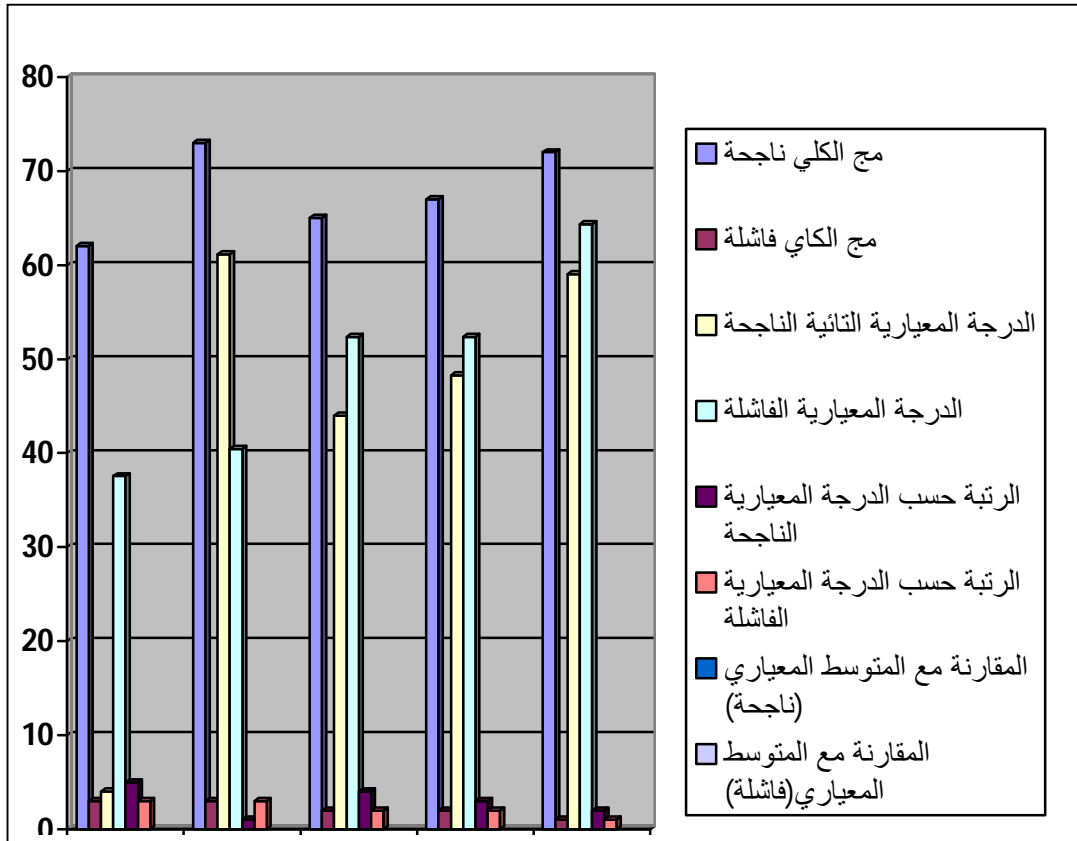


الشكل رقم (09) يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر الصد وجه لوجه

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (15) يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر التميرر باليدين

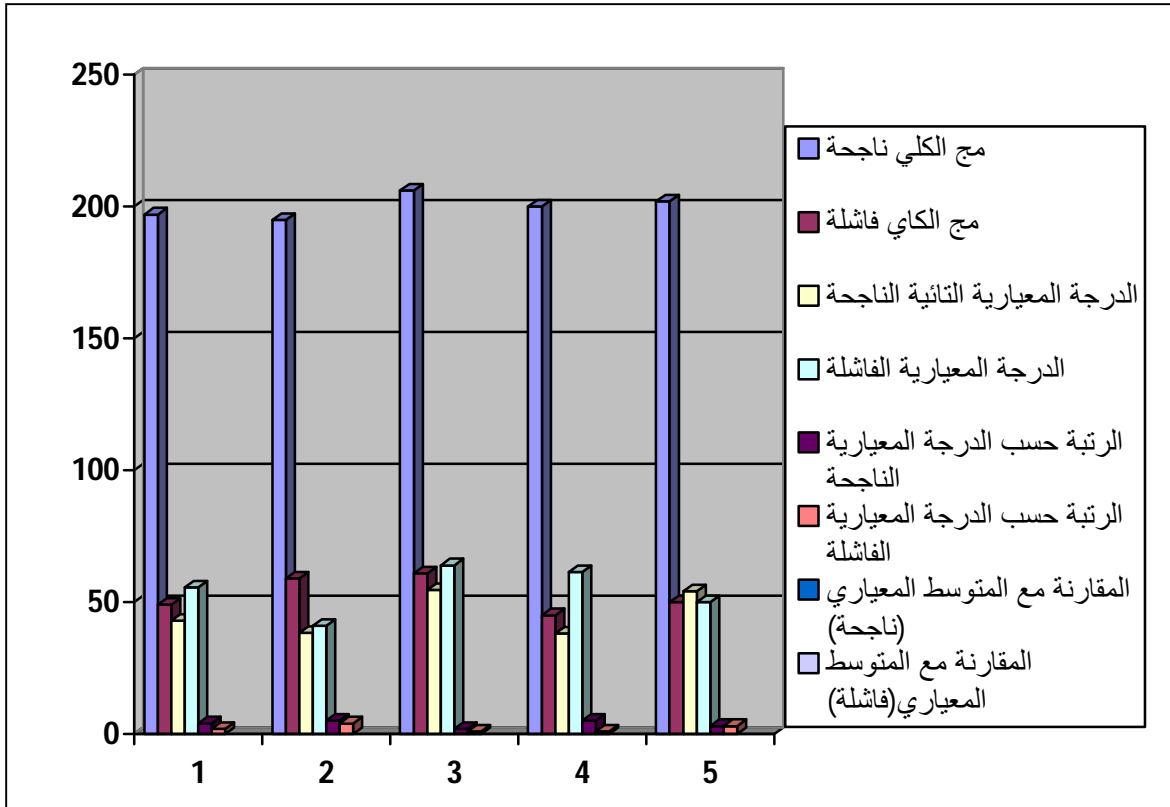
المعايير	اللاعبين		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المعيارية الثانية	الرتبة حسب الدرجة المعيارية	المقارنة مع المتوسط المعياري (50)
	ن	ف					
التميرر باليدين	1	ن	67,80	4,66	37,55	5 ن	متوسط
		ف			40,44	3 ف	متوسط
	2	ن	2,20	0,84	61,16	1 ن	جيد
		ف			40,44	3 ف	متوسط
	3	ن	2,20	0,84	43,99	4 ن	متوسط
		ف			52,39	2 ف	جيد
	4	ن	2,20	0,84	48,28	3 ن	متوسط
		ف			52,39	2 ف	جيد
	5	ن	2,20	0,84	59,02	2 ن	جيد
		ف			64,34	1 ف	جيد



الجانب التطبيقي

الجدول رقم (16) يمثل نتائج شبكة الملاحظة في مؤشر التمرير بالأرجل

المعايير	اللاعبين		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المعيارية الثانية	الرتبة حسب الدرجة المعيارية	المقارنة مع المتوسط المعياري (50)
	مج الكلي	ن					
التمرير بالأرجل	1	ن	197	4,30	43,03	4 ن	متوسط
		ف					49
	2	ن	195	4,30	38,38	5 ن	متوسط
		ف					
	3	ن	206	6,87	54,65	2 ن	جيد
		ف					
	4	ن	200	6,87	38,06	5 ف	متوسط
		ف					
	5	ن	45	6,87	61,35	1 ن	جيد
		ف					
5	ن	50	6,87	50,00	3 ن	جيد	
	ف						50



الجانب التطبيقي

يمثل الجدول رقم (17) نتائج حراس المرمى على شبكة الملاحظة لجميع المؤشرات

المقارنة مع المتوسط المعياري (50)	الرتبة حسب الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية التائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مج الكلي	اللاعبين		المعايير
متوسط	4	36,29	3,21	14,60	19	1		عدد الأهداف المسجلة عليه
جيد	2	51,87			14	2		
جيد	1	64,33			10	3		
متوسط	3	48,75			15	4		
متوسط	3	48,75			15	5		
جيد	1	60,47	11,08	59,40	71	1		الصد في الكرات الثابتة
جيد	3	51,44			61	2		
جيد	2	58,66			69	3		
متوسط	4	40,62			49	4		
متوسط	5	38,81			47	5		
جيد	2	52,72	3,67	23	24	1		الصد وجه لوجه
جيد	2	52,72			24	2		
ضعيف	4	33,67			17	3		
جيد	3	50,00			23	4		
جيد	1	60,89			27	5		
متوسط	5 ن	37,55	4,66	67,80	62	ن	1	التمرير باليد
متوسط	3 ف	40,44			3	ف		
جيد	1 ن	61,16			73	ن	2	
متوسط	3 ف	40,44			3	ف		
متوسط	4 ن	43,99			65	ن	3	
جيد	2 ف	52,39	2	ف	4			
متوسط	3 ن	48,28	67	ن				
جيد	2 ف	52,39	2	ف	5			
جيد	2 ن	59,02	72	ن				
جيد	1 ف	64,34	1	ف				
متوسط	4 ن	43,03	4,30	200	197	ن	1	التمرير بالرجل
جيد	2 ف	55,53			49	ف		
متوسط	5 ن	38,38			195	ن	2	
متوسط	4 ن	40,98			59	ف		
جيد	2 ف	54,65			206	ن	3	
جيد	1 ف	63,95	61	ف				
متوسط	5 ف	38,06	200	ن	4			
جيد	1 ن	61,35	45	ف				
جيد	3 ن	54,08	202	ن	5			
جيد	3 ف	50,00	50	ف				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن اللاعب رقم(1) مستواه منحصر بين المتوسط والجيد حيث تميز بمستوى جيد في الصد سواء في الكرات الثابتة أو في التصدي وجه لوجه، في حين كان مستواه متوسط في كل من عدد الأهداف المسجل عليه والتمرير باليدين وبالأرجل حتى، أما اللاعب رقم (2) فسجل مستوى جيد في المؤشرات الثلاثة (عدد الأهداف المسجل عليه، الصد في الكرات الثابتة، الصد وجه لوجه) وأبان على مستوى متوسط في عملية التمرير بنوعيتها(باليدين وبالأرجل)، أما اللاعب رقم (3) فظهر بمستواه الجيد في أغلب المؤشرات حيث كان جيدا في عدد الأهداف المسجلة عليه أو التصدي في الكرات الثابتة والتمرير بالأرجل وكذلك في الكرات الفاشلة مقارنة بالعدد الإجمالي للكرات الممررة باليدين ومتوسط في عدد الكرات الناجحة الممررة باليدين. ما عدا في التصديات وجه لوجه أين كان مستواه ضعيف من بين كل المؤشرات واللاعبين وهذا قد يكون لأسباب يمكن أن تتعلق بالدفاع أو خطط اللعب أو غير ذلك، أما اللاعب رقم(4) فقد انحصر مستواه كذلك بين المتوسط والجيد حيث تميز بمستوى متوسط في عدد الأهداف المسجلة عليه وكذلك الصد في الكرات الثابتة وعدد التمريرات الناجحة سواء باليدين أو بالأرجل وكان مستواه جيد في الصد وجه لوجه وعدد الكرات الفاشلة باليدين أو الرجلين، أما اللاعب الخامس والأخير فكان مستواه كغيره من اللاعبين منحصر بين المتوسط والجيد فظهر بمستوى متوسط في كل من عدد الأهداف المسجلة عليه والتصدي في الكرات الثابتة وبمستوى جيد في باقي المؤشرات الصد وجه لوجه والتمرير باليدين والرجلين سواء الناجحة أو الفاشلة.

ويظهر من كل ما سبق ومن خلال عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية

الثالثة التي نصت على:

" لحراس مرمى كرة القدم مستوى عالي من الأداء الرياضي "

الظاهرة في الجدول رقم (17) والتي خصت الأداء والتي اختلف فيها المستوى من مؤشر إلى آخر ومن حارس إلى آخر وتراوحت جميعها بين المتوسط والجيد إلا في حالة واحدة في مؤشر الصد وجه لوجه أين هبط المستوى إلى الضعيف.

ويرجع الباحث هذا الاختلاف في النتيجة إلى الظروف المختلفة لكل مباراة وكذا مستوى الأداء العام للمنافس (ما يفرض في بعض المقابلات مستوى عالي من التحمل البدني مما يسبب ضغط نفسي مرتفع على اللاعبين عامة والحارس خاصة) والعكس صحيح، أو مستوى أداء فريق حارس المرمى خاصة في الدفاع، فالدفاع الجيد يقلل ويخفف من الأعباء البدنية والنفسية على الحارس من خلال التصدي لكل محاولات الخصم في الهجوم وعدم ترك المجال للحارس للتدخلات الكثيرة والمتكررة أو يزيد ويرفع من الأعباء النفسية والبدنية في حالة العكس، كذلك درجة أهمية المباراة وضغط الجمهور (العدد الكبير) والمستوى الوظيفي للحارس (قدرة التحمل) إذ يختلف تحمل الأداء النفسي من لاعب إلى آخر، كل حسب بنائه النفسي والبدني وقدرته على تحمل الأزمات والمشاكل التي تحدث له .

ضف إلى ذلك تعليمات المدرب فيما يخص الجانب التكتيكي التي تفرض مثلا على الحارس تمرير الكرة باليد لمسافات معينة اتجاه لاعبين محددين مسبقا فإستراتيجية تشخيص وعلاج مشكلات الأداء الحركي هنا تعتمد على مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب وفروق التأهيل العلمي والثقافة ودرجة الاستيعاب والقدرة على التنفيذ بالإضافة إلى العوامل النفسية المرتبطة بإمكانية تنفيذ التعليمات المطلوبة والالتزام بالبرنامج الموضوع لتنفيذ ديناميكية التغيير ودرجة تفاعل كل من المدرب واللاعب معا وما إلى ذلك من الأمور التي تجعل من الأداء الرياضي مشكلة حقيقية.

بالإضافة إلى الخبرة الميدانية والشخصية للحارس (خبرات النجاح والفشل) لأن الخبرة الشخصية لمن يعمل في مجال الأداء الحركي، قد تلعب دورا كبيرا في تحليل هذا الأداء وتحديد مبادئه وأساسه الميكانيكية والكيفية التي تؤثر بها، كما يجب أن الحمل التدريبي لا يتضمن متطلبات بدنية فقط، وإنما متطلبات نفسية كذلك على أن

تكون هذه المتطلبات النفسية كذلك مجبرة على التكيف معها، ولكي تتطور القدرة على الأداء بوتيرة عالية وثابتة يجب أن تكون مكونات الحمل (الشدة، الحجم، الكثافة) مناسبة لقدرة اللاعب الحالية، أي ليست عالية جدا بحيث يمكن أن تنخفض بدل من أن ترتفع، وعلى المدرب أن يختبر مستوى كل من القدرة الإنجازية (تحمل الأداء) والقابلية للقيام بمجهودات كبيرة بين الحين والآخر للاعبين وحارس المرمى على حد سواء، وتحديد متطلبات الحمل بما يتناسب وخصائصهم ولمكاناتهم الحالية.

دون أن ننسى بعض العوامل الأخرى التي قد تؤثر على الأداء الرياضي والتي يرجعها الباحث إلى الوراثة والبيئة وما لهما من تأثير كبير على تطوير تحمل الأداء النفسي فتعمل الوراثة على تزويد اللاعب بالإمكانيات والاستعدادات للتحمل بينما تقرر البيئة ما إذا كانت الإمكانيات ستحول أو لا تتحول إلى قدرات فعلية، لكن هذا لا يعني أن الوراثة والبيئة تتحديان القدرة أو السمة بنفس النسبة، فقد يكون أثر أحدهما أكبر من الثاني أحيانا.

كذلك يرى الباحث أن من بين العوامل المؤثرة استهلاك الطاقة بالنسبة للجسم البشري فهو يختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة وكذلك طبيعة المواد الغذائية المتناولة وطول فترة الأداء أو المنافسة لذلك فعند المقارنة بين رياضة اللاعبين للأوزان الخفيفة أمثال لاعبي الجمباز مع لاعبي رياضة حمل الأثقال، فبالأكيد يكون هناك اختلاف واضح في استهلاكهم للمواد الغذائية وكذلك حصولهم على الطاقة المطلوبة، وأن عملية التمثيل الغذائي التي تجري داخل الجسم البشري تختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة.

أيضا لا يجب أن ننسى بأن هناك عوامل أخرى تلعب دورا مهما منها مرحلة المباريات، فهذه المرحلة في الألعاب المنتظمة تستمر لعدة أشهر بينما في بعض

الجانب التطبيقي

الألعاب الأخرى تستمر لعدة أسابيع، وعلاوة على ذلك يلعب مستوى الرياضي دورا مهما وكذلك حالته النفسية وعاداته وهذا ما أكده محمد قذري بكري وسهام السيد العمري في الدور الهام للنظام الغذائي (كربوهيدرات وكمية الماء المتناول) في تحمل أداء النشاط الرياضي.

الجانب التطبيقي

2-2-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

للعوامل النفسية "الضغوط" والعوامل الوظيفية "التحمل" أثر على الأداء الرياضي لدى حراس مرمى كرة القدم.

جدول رقم (18) يمثل نتائج الارتباط حسب الدرجات المعيارية

اللاعب	الدرجة في الجانب النفسي	الدرجة في الجانب البدني	الدرجة في الاداء الرياضي
1	42,54	55,32	326,03
2	42,54	47,72	336,99
3	44,61	61,02	355,05
4	54,97	51,52	351,99
5	65,33	34,42	325,89
المجموع	249,99	250	1695,95
المتوسط	50	50	339,19
الانحراف المعياري	10	10	13,88
الارتباط	-0,78		
	0,61		
	-0,20		-0,20
	0,79		

نلاحظ من خلال الجدول رقم(18) أن معامل الارتباط بين الجانب النفسي "الضغوط النفسية" والجانب البدني " التحمل" كان (-0.78) وهذا يدل على وجود علاقة عكسية قوية جدا أي كلما كان مستوى الضغط النفسي مرتفع أثر على التحمل البدني وبالتالي يكون مردود اللاعب بدنيا منخفض، أو كلما كان مستوى الضغط منخفض كان مردود اللاعب بدنيا مرتفعا.

وكان معامل الارتباط بين الجانب البدني " التحمل" والأداء الرياضي (0.61) وهذا يدل على وجود علاقة طردية قوية بين الجانبين أي كلما كان الجانب البدني مرتفع ساعد على الأداء الرياضي الجيد للاعب، وكلما كان مستوى الجانب البدني (التحمل) منخفض أدى إلى تدني مستوى الأداء الرياضي للاعب.

وكان معامل الارتباط بين الجانب النفسي والأداء الرياضي (-0.20) وهذا يدل على وجود علاقة بين الجانبين عكسية ضعيفة، أي أن الأداء الرياضي يتأثر بالجانب النفسي ولكن ليس هو العامل الوحيد المؤثر بل يحتم وجود عوامل أخرى مؤثرة، وطبيعة العلاقة تدل على أنه كلما كان الجانب النفسي (الضغط مرتفع) ممكن يكون الأداء الرياضي منخفض، أو إذا كان الضغط منخفض ممكن أن يكون الأداء الرياضي مرتفع.

أما معامل الارتباط بين الجوانب الثلاثة فكان (0.79) وهذا يدل على وجود علاقة طردية قوية جدا بين المتغيرات الثلاثة، أي كلما أثر الجانب النفسي على المردود البدني أثر على الأداء الرياضي، سواء بالزيادة في كل الاتجاهات أو بالنقصان.

وبالتالي يمكن لنا القول في هذا الشأن من خلال عرض وتحليل النتائج

المتعلقة بالفرضية العامة التي مفادها كالتالي:

- للعوامل النفسية "الضغوط" والعوامل الوظيفية "التحمل" أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم.

الظاهرة في الجدول رقم (18) والتي شملت كل من نتائج الفرضية الأولى والفرضية الثانية والفرضية الثالثة وانطلاقاً من نتائج المقياس (إدراك الضغط) ونتائج الاختبار (بريكسي للتحمل) ونتائج شبكة الملاحظة (خمس مؤشرات).

جاء افتراض الباحث وفق النتائج المتحصل عليها والتي توصلت إلى تفسير العلاقة الموجودة بين العوامل النفسية المتمثلة في "الضغوط" والأداء الرياضي وبين "الضغوط" والعوامل الوظيفية المتمثلة في "التحمل" وما بين "التحمل" والأداء الرياضي، وما بين كل من المتغيرات الثلاثة (العوامل النفسية "الضغوط" والعوامل الوظيفية "التحمل" والأداء الرياضي) على أنه توجد علاقة طردية قوية جداً بين جميع المتغيرات، أي كلما أثر العامل النفسي على المردود في مستوى التحمل أثر على الأداء الرياضي، سواء بالزيادة أو بالنقصان في كل الاتجاهات، إذ أنه يمكن كذلك لمستوى التحمل أن يؤثر على العامل النفسي ومن ثم التأثير على الأداء الرياضي ومنه فالعلاقة تبادلية (مؤثر ومتأثر).

إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن العوامل النفسية تؤثر بدرجة أقل في حالة ما إذا كان مستوى التحمل منخفض أي تؤثر على قدر مستوى تحمل اللاعب فلا يمكن للاعب أن يبذل أكثر مما يستطيع من جهد حتى ولو يتلقى دعم نفسي عالي من قبل أي كان، وهذا ما ذهب إليه بعض المختصين إذ يرون أن الفرد يستطيع الاستمرار في أداء العمل بنفس الشدة التي يبدأ بها تقريبا لو توفرت لديه قوة الإرادة "حالة نفسية"، وفي حالة استمرار الأداء بنفس الشدة فإن قوة الإرادة لا تستطيع الاستمرار في تحمل التعب أو متطلبات استمرار العمل بنفس المعدل حيث تبدأ معدلات الأداء في الانخفاض تقابلها زيادة في درجة التعب إلى أن يصل الفرد إلى درجة الإنهاك التي يعقبها التوقف عن الأداء، وتأتي غالباً من مستوى تدريب التحمل الذي وصل إليه كل فرد، غير أن مستوى التحمل يتأثر بالعوامل النفسية بشكل أكبر خاصة في

حالة امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات التحملية فيجعل العامل النفسي يعمل على إظهار قدرات اللاعب الحقيقية وتحسين أدائه بشكل عام.

وقد بين كل من "فاريل Farrel" (1979)، هاج وكويل (Hagberg 1983) and Coyle) وغيرهم من الذين اهتموا بدراسة بداية تجمع اللاكتات في البلازما والحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين كمؤشرات للقدرة على الجري أو القدرة على الجري لمسافات طويلة أن مستوى لاكتات الدم له علاقة مباشرة بتحمل الأداء، وأن القدرة على تحمل الأداء ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة على تحمل "حمض اللبن" لاكتات الدم وقدرة العضلات على العمل في ظل زيادة تركيز اللاكتات في العضلات والدم وتم دراسة الارتباطين لهذه المتغيرات وبلغت قيمة $r = 0.82$.

ويقول محمد حسن العلاوي في هذا الشأن أنه "إضافة إلى الآثار النفسية الوظيفية (الفيزيولوجية) والآثار المعرفية والسلوكية التي تسببها الضغوط لدى الرياضيين، هناك آثار مرتبطة بمستوى قدرات اللاعب، وتشمل هذه الآثار على التغيرات على المستوى المادي ومستوى قدرات وأداء الرياضي، وكذلك مستواه أثناء المنافسة الرياضية. ويقول بعض المختصين إلى أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المسابقات الهامة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط فيؤثر بذلك على العامل الوظيفي لديهم ويعمل على خفض الأداء الرياضي، وهذا راجع لفقدانهم للمهارات النفسية كالاسترخاء والثقة بالنفس.

ويذهب أسامة كامل راتب (2001) إلى أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة بالنفس يساعده ذلك على تطوير أدائه الرياضي من خلال ظروف مختلفة مثل الثقة

الجانب التطبيقي

تساعد على التركيز والانتباه وتؤثر في بناء الأهداف وتزيد المثابرة وبذل الجهد، كما تعمل على إثارة الانفعالات الايجابية.

ومن نفس الباب الذي خلص إليه الباحث في نتائجه، اتفق مع كل الدراسات التي خصت العوامل الوظيفية "التحمل" ومع كل الدراسات التي خصت العوامل النفسية "الضغوط".

الاستنتاج العام

إن الجهد المتواضع المقدم في هذا البحث يصب في جملة الاهتمامات المرتبطة بتحسين الأداء العام لحراس مرمى كرة القدم في الجزائر سواء تعلق ذلك بالمردود والكفاءة البدنية، بما يعني الاستمرار في بذل الجهد لأطول زمن ممكن أو القدرة على التحكم وتجاوز الضغوط النفسية عند خوض غمار المنافسة، خاصة المنافسة التي تكون ذات الأهمية الكبيرة والمستوى العالي والتي تحظى باهتمام جماهيري وإعلامي كبير ما يتطلب من الحارس جهد بدني كبير ويفرض عليه ضغط نفسي عالي مما قد يؤثر على أدائه الرياضي بشكل عام. وللاستدلال أكثر قام الباحث بجمع المعطيات والنتائج وتحليلها وتفسيرها كي يتسنى له اختبار الفروق في المتغيرات والتي تناول فيها الباحث أثر العوامل النفسية "الضغوط النفسية" والوظيفية "التحمل البدني" على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم وسنستعرض في هذه الدراسة أهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي لأفراد عينة هذه الدراسة والمتمثلة فيما يلي:

- نستنتج وجود علاقة عكسية قوية جدا بين العوامل النفسية المتمثلة في الضغوط النفسية والعوامل الوظيفية المتمثلة في التحمل البدني، أي كلما كان مستوى الضغط النفسي لحارس المرمى مرتفع أثر على التحمل البدني لديه وبالتالي يكون مردوده بدنيا منخفض، أو كلما كان مستوى الضغط النفسي عنده منخفض كلما كان مردوده بدنيا مرتفع.

- نستنتج وجود علاقة طردية قوية بين الجانب الوظيفي "التحمل" والأداء الرياضي أي كلما كان جانب التحمل البدني مرتفع ساعد على الأداء الرياضي الجيد لحارس المرمى، وكلما كان مستوى التحمل البدني منخفض أدى إلى تدني مستوى الأداء الرياضي لحارس المرمى.

- نستنتج وجود علاقة عكسية ضعيفة بين العوامل النفسية والأداء الرياضي، أي أن الأداء الرياضي يتأثر بالضغوط النفسية ولكن ليست هي العامل الوحيد المؤثر على مستوى الأداء

بل يحتم وجود عوامل أخرى مؤثرة مثل التحمل البدني كما سبق وأن ذكر، وطبيعة العلاقة تدل على أنه كلما كان الضغط النفسي مرتفع ممكن أن يكون الأداء الرياضي منخفض، أو إذا كان الضغط النفسي منخفض ممكن أن يكون الأداء الرياضي مرتفع.

- نستنتج وجود علاقة طردية قوية جدا بين المتغيرات الثلاثة (الضغوط النفسية، التحمل البدني، والأداء الرياضي ، أي كلما أثرت الضغوط النفسية على التحمل البدني أثر ذلك على الأداء الرياضي، سواء بالزيادة أو بالنقصان في كل الاتجاهات، كما يمكن للتحمل البدني أن يؤثر على العوامل النفسية حيث يحد من المواقف الانفعالية المرتبطة بالمنافسة بسبب الضغوطات التي يتعرض لها حراس المرمى فينقص بذلك العبء الواقع على أجهزة الجسم، الذي يقلل من قدر الضغط مما يسمح بالقدرة على التفكير والتركيز واتخاذ القرارات الصائبة وبالتالي يرتفع مستوى الأداء الرياضي لحارس المرمى.

ومن كل هذا وذاك نستنتج أنه لا يمكن الفصل بينهم وذلك نظرا للترابط الموجود بينهم فلا يمكن أن يكون هناك ضغوط نفسية (حالة نفسية مزاجية) دون أن تؤثر على التحمل البدني وبالتالي الأداء الرياضي، كما لا يمكن أن يكون هناك تحمل بدني دون أن يؤثر على الحالة النفسية والمزاجية للحارس وبالتالي التأثير على الأداء الرياضي.

خاتمة

انطلقنا في هذا البحث من فكرة مجهولة المعالم حتى توصلنا إلى تحديد معالم تلك الفكرة، بعدما كانت مبهمة لنهيتها واضحة جلية انطلاقاً من مجموعة من التساؤلات والفرضيات، والتي تحققنا منها بعدما اختبارناها في الدراسة الميدانية لنختمه بمجموعة من النتائج والحلول المقترحة، فلكل بداية نهاية وخير المنطلق من يكون مسطراً ومقصوداً ولأجل ذلك سطرنا بحثنا هذا الذي أردنا من خلاله التطرق لمركز لعب يعتبر من أهم وأبرز مركز في بعض الرياضات الجماعية ألا وهو مركز حارس المرمى الذي يتميز بحساسية كبيرة باعتباره أول مهاجم وآخر مدافع في الفريق وهو الوحيد الذي يمكنه في بعض الأحيان تعويض أخطاء المدافعين.

ولكنه يتعرض لانتقادات كثيرة في بعض الأحيان نتيجة خطأ بسيط قد يكلفه هدفاً في شبابه أو حتى أخطاء زملائه أو أخطاء المدرب، كل هذه العوامل تجعل الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم لا يرتبط فقط بالعوامل الوظيفية "التحمل البدني" بل يرتبط كذلك بالعوامل النفسية "الضغوط" لكنها متفاوتة في أنواعها ودرجتها وشدتها مما قد يؤدي إلى الإتهاك البدني والنفسي وبالتالي تأثر مستوى الأداء لدى حراس المرمى، خاصة إذا كان دون إدراك للضغط النفسي والتحكم فيه وحسن تسييره والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة وتحمل المسؤولية.

وتبرز أهمية هذه الدراسة الحالية في التعرف على ما يمكن أن تحدثه من أثر كل من العوامل النفسية المتمثلة في الضغوط النفسية والعوامل الوظيفية المتمثلة في التحمل البدني على أداء ومردود حراس مرمى كرة القدم، ومعرفة مستويات الضغط لدى حراس المرمى وقدرتهم على تسييرها والتحكم فيها وفق مجريات المنافسة الرياضية. وكذا معرفة مستويات التحمل لدى حراس المرمى ومقدرتهم على مواصلة المنافسة في ظل الأعباء البدنية والنفسية والمسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقهم.

ونهدف في هذا البحث إلى معرفة وظهار مستوى القدرات النفسية وقدرة على تسيير الضغوط النفسية والتحكم فيها ومعرفة مستوى القدرات الوظيفية والقدرة على التحمل ومواصلة بذل الجهد لأطول زمن ممكن التي يتمتع بها حراس المرمى الجزائري الذي ينشط في الرابطة المحترفة الأولى موبيليس.

ومن أجل تحقيق هذا البحث والإجابة على تساؤلاته وتحقيق فروضه، تم اختيار عينة مكونة من (05) خمس حراس مرمى كرة القدم ثم تم الاختبار باستعمال مقياس إدراك الضغط واختبار التحمل البدني إضافة إلى شبكة الملاحظة.

وإن من أهم ما يمكن أن نستوحيه من هذا البحث واستنادا للدراسة الميدانية التي قام بها الباحث بعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجة الإحصائية، ومما خلص إليه الباحث بخصوص حراسة المرمى فإن هذا المركز حساس جدا وذا أهمية كبيرة وليس كل لاعب يمكنه شغل مركز حارس المرمى نظرا لأعباء البدنية الكبيرة التي يبذلها والمتاعب النفسية الكثيرة نتيجة المواقف الضاغطة المختلفة وإنما يشغل هذا المركز لاعب يتمتع بقدرات بدنية هائلة مع شخصية قوية ومنتزنة ومرنة.

وهذا لا يتجلى إلا بتعزيز وتنمية القدرات البدنية والتحملية لحراس المرمى بالتدريبات المتطورة والعالية المستوى، وكذلك بتنمية وتعزيز الجوانب النفسية المختلفة وأبعاد الشخصية خاصة المتعلقة بالتحكم وتسيير الضغوط النفسية لتنمية وتحسين الأداء الرياضي العام لحراس المرمى في البطولة الجزائرية، وتجنب الانهيار البدني والنفسي للحارس نتيجة المتطلبات البدنية الكبيرة الضغوط النفسية الشديدة.

ومن أجل ذلك وجب العمل المقنن والمتواصل في جميع النواحي البدنية والفنية والاجتماعية والنفسية من أجل التطور والنجاح وتحقيق القيمة الحقيقية للوصول إلى أعلى المستويات من الأداء الرياضي لدى حراس مرمى كرة القدم.

وتفتح نتائج هذه الدراسة المتوصل إليها آفاق جديدة لبحوث مستقبلية تأتي في نفس المجال الخصب، إذ تحتاج العلاقة بين العوامل النفسية (الضغوط) والعوامل الوظيفية (التحمل البدني) عند الرياضي عامة وحارس مرمى كرة القدم خاصة وأثر ذلك على أدائهم الرياضي. وتدعو إلى المزيد من الدراسة والبحث واستقصاء المعارف والمعلومات حول هذه الظاهرة وعلى العينة نفسها وفق متغيرات ومؤثرات أخرى، الأمر الذي قد يساهم دون شك في إثراء هذا الموضوع والتطرق له من جميع النواحي الأمر الذي قد يجعله جليا ويسهل على المختصين (مدربين) في المجال باستغلاله في تطوير وتحسين مستوى الأداء لدى حراس المرمى والتعرف على جميع العوامل النفسية بما فيها الضغوط النفسية والمهارات النفسية والانفعالات النفسية والتعرف كذلك على جميع العوامل الوظيفية والخصوصيات الفيزيولوجية والبدنية لدى حراس المرمى، مما يحقق طموحات جميع المختصين في التدريب والشؤون الكروية عامة (لاعبين، إداريين، رؤساء أندية، جمهور... الخ).

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها في هذا البحث استخلص الباحث أنه من الضروري على القائمين على شؤون كرة القدم والرياضات الأخرى الاهتمام بمركز حراس المرمى وعدم إهماله والإنقاص من قيمته الحقيقية عند لاعبي كرة القدم ولاعبي الرياضات الجماعية الأخرى، والبحث عن طرق ووسائل جديدة لتحسين وتطوير والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في هذا المركز مبنية على أسس علمية ومنهجية، بهدف الوصول إلى تحقيق أهداف الموسم أو المواسم الرياضية، والارتقاء بالمستوى العام لفرق الرابطة المحترفة الأولى ودفعها للعمل أكثر ورفع المستوى العام داخل الوطن والذي يمكننا من تشريف الألوان الوطنية في مختلف المنافسات الرياضية القارية والدولية، وتحسين القاعدة للرياضة الجزائرية عامة.

ومن خلال هذه الدراسة التي تمحورت حول أثر العوامل النفسية المتمثلة في الضغوط النفسية والعوامل الوظيفية المتمثلة في التحمل البدني على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة

القدم ومع اعتبار إدراك أن هذه الدراسة لا يمكن اعتبارها نهائية وكاملة بل هي جزء من البحوث العلمية الجديدة والمستقبلية، أراد الباحث من خلالها طرح بعض الفروض المستقبلية التي يراها مناسبة في تحسين وتطوير مستوى الأداء الرياضي لدى حراس مرمى كرة القدم نذكر منها ما يلي:

- دراسة العلاقة بين لاعبي الميدان وحراس المرمى على أندية البطولة المحترفة الأولى من الناحية النفسية والبدنية.
- دراسة مقارنة بين حراس المرمى في الجزائر وحراس المرمى العرب أو حراس المرمى في الجزائر وحراس المرمى الغربيين.
- دراسة العوامل الخطئية المؤثرة على الأداء المهاري والبدني لحراس المرمى.
- دراسة العوامل الاجتماعية المؤثرة على مردود حراس المرمى.

المصادر والمراجع

- المصادر

القرآن الكريم.

- الآية (19)، الحزب (38)، الجزء (19)، برواية ورش عن نافع.

- المراجع

1- إبراهيم محمد سلامة (1980): اختبارات القياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

2- إبراهيم محمد سلامة (2000): فيزيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

3- أبو العلاء عبد الفتاح (2003): فيزيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

4- أحمد غريب سيد (1997): الإحصاء والقياس في البحث الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

5- إخلص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

6- أسامة كامل راتب (1997) علم النفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

7- أسامة كامل راتب (2001): علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات" ط3، دار الفكر العربي، مصر.

- 8- إعتدال معروف (2001):مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع، ط1، مكتبة الشقري، الرياض.
- 9- أكرم مصباح عثمان (2002): الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار ابن حزم، بيروت.
- 10- السيد عبد المقصود: التدريب الرياضي "تدريب وفيزيولوجيا التحمل" دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11- أمر الله أحمد الباسطي(1997) الإعداد البدني في كرة القدم، الإسكندرية، مصر.
- 12- أمين أنور الخولي وآخرون (2005): دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- بسطويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.
- 14- تيرس عوديشو أنويا (2002): دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، دار وائل للنشر، عمان.
- 15- ثامر محسن اسماعيل(1999) :التمارين التطويرية في كرة القدم، دار الفكر، ط1، عمان.
- 16- حسنين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3، ج1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 17- حنفي محمود مختار (1993): الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 18- رزواتي رشيد (2008): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 19- روز غازي عمران (2015): المهارات النفسية في كرة اليد، ط1، دار النشر، عمان.
- 20- ريسان خريبط مجيد (1998): تخطيط وتقييم التدريب الرياضي، دار الشروق، ط1 عمان، الأردن.
- 21- سمير عبد الحليم علي (1999): إدارة الهيئات الرياضية "النظريات الحديثة وتطبيقاتها"، ط1، منشأة المعارف.
- 22- طلحة حسام الدين (2008): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- عبد الستار جبار الصمد (2015): الأعباء النفسية عند الرياضيين "الحمل النفسي"، ط1، دار الخليج، عمان.
- 24- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك (2005): المدخل إلى علم النفس، ط1، دار الفكر، عمان.
- 25- عبد العزيز عبد المجيد (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 26- عامر فاخر شغاتي (2014): علم التدريب للرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان.
- 27- عماد سمير الحكيم (2014): الإعداد النفسي في المجال الرياضي "اللاعب - المدرب - الحكم"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

28- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع (1999): التدريب الرياضي، منشأة المعارف، القاهرة.

29- غازي صالح محمود (2011): كرة القدم "المفاهيم - التدريب"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان.

30- فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.

31- فاروق عثمان (2003): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

32- فيصل عباس (1996): الاختبارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، بيروت.

33- قاسم حسن حسين (1998): الموسوعة الرياضية الشاملة، ط1، دار الفكر، الأردن.

34- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1999): الجديد في التدريب الدائري، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

35- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء، عمان.

36- مبروك عمر محيريق (2008): الدليل الشامل في البحث العلمي، دار الحامد، ط2، الأردن.

37- محمد حسن العلاوي (1998): مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

38- محمد حسن العلاوي (1987): سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط6، دار الفكر، القاهرة.

- 39- محمد حسن العلاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 40- محمد خليل عباس وآخرون (2007): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 41- محمد لطفي حسين (2006): الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 42- محمد سيد فهمي (2001): قواعد البحث في الخدمة الاجتماعية، الكتاب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 43- محمد شفيق (1998): البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 44- محمد قدرى بكري وسهام السيد الغمري (2011): فيزيولوجيا الأداء الرياضي للرياضيين وغير الرياضيين، ط1، المكتبة المصرية للنشر، الجيزة.
- 45- مفتي ابراهيم حماد (1998): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 46- مقدم عبد الحفيظ (2001): الإحصاء والقياس النفسي، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
- 47- موفق أسعد محمود (2009): الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، ط2، عمان، الأردن.
- 48- موفق أسعد محمود (2009): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان.

- 49- موفق مجيد المولى (1999): الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، عمان.
- 50- موسى اللوزي (1999): التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر.
- 51- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا (2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان ، الأردن.
- 52- ناصر ثابت (1984): أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، الكويت.
- 53- نزار مجيد الطالب (1983): علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، العراق.
- 54- هاشم ياسر حسن (2011): تحمل الأداء للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- 55- هارون توفيق الرشدي (1999): الضغوط النفسية " طبيعتها- نظرياتها" دار النهضة المصرية، مصر.
- 56- هيكل عبد العزيز (1995): طرق التحليل الإحصائي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- 57- وديع ياسين محمد التركي وحسن محمد عبد العبيدي: الموسوعة الإحصائية والتطبيقات الحاسوبية في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء، ط1، الإسكندرية، 2012.
- 58- يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد (2006): الأسس الفيزيولوجية للأداء الرياضي، دار الوفاء، القاهرة.

القواميس:

- 1- فريال علوان و آخرون: القاموس، دار الكتب العلمية، ط4، بيروت، 2008.
- 2- علي حسن أبو جاموس: المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر، ط1، عمان، 2012.
- 3- روجي بعلبكي: المورد، طبعة جديدة ملونة، دار العلم للملايين، بيروت، 1999.
- 4- روجي بعلبكي: المورد الثلاثي، دار العلم للملايين، ط3، بيروت، 2005.

الرسائل والمذكرات:

- 1- النعيمي وضرغام (2002): دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس المرمى النخبة العراقي بكرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، العراق، جامعة الموصل.
- 2- آيت حمودة (2006): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط والصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر.
- 3- بن ساسي سليمان (2015): علاقة التنشئة الاجتماعية بدافعية ممارسة التلاميذ للرياضة المدرسية، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر3.
- 4- عبد الباسط مبارك عرسان وآخرون(2008): أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية بمصاحبة الموسيقى في الحدّ من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الهاشمية، مجلة إتحاد الجامعات العربية، العدد 50.
- 5- جبالي رضوان (2013): فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر3.

المراجع الأجنبية:

- 1- A Briksi,(1990) technique dévaluation physiologique des athlètes de comité olympique algériens.
- 2- Delandesheever,(1976):"Introduction à La recherché éducation, collin bouvillier, paris.
- 3- Matveiv, L,P (1980) : La base d'entraînement, bartels et wernitz. berlin-munich-francfort.
- 4- Palau, G (1979) : Science biologique de l'entraînement sportif,2^{eme} edition ,paris.
- 5- Weineck, j :(1992) Biologie du sport , Paris.
- 6- Weineck, j (1987) : Manuel d'entraînement, 4^{eme} édition révisée et augmentée, Paris.

المجلات:

- 1- حسين السيد أبو عبده(1993): دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان.
- 2 - حسن عادل وآخرون (2005): تحديد مسافة الاقتراب لحماية الهدف لتضييق زاوية التهديف المواجهة لكرة القدم، بحث منشور،مجلة علوم التربية، المجلد الرابع، العدد الأول، جامعة بابل.
- 3- مسلم عمار (2006): نسب ممارسة حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم لكرة القدم، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد 19.
- 4 - ناجح الذيابات (2011): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن ، مجلة التحدي، العدد رقم 1/4 - 07 - 2011، الجزائر.

المحقق رقم 01

01- مقياس إدراك الضغط

وضع من طرف ليفنستين "Levenstein" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة.

تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض. وتتمثل هذه البنود في العبارات ذات الأرقام التالي: 11،12،14،2،3،4،5،6،8،9،19،20،22،23،24،26،27،28،30،،15،16،18. وتنقط هذه البنود من 4 إلى 01 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة). وتشمل البنود غير المباشرة على 08 عبارات ذات الأرقام التالية 17،21،1،7،10،13،25،29، ويبدل على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالرفض اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك الضغط منخفض، عندما يجيب بالقبول. وتنقط هذه البنود وتحسب بصفة معكوسة من 4 إلى 01 من اليمين (أبدا، تقريبا) إلى اليسار (عادة).

التصحيح

تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات، من 1 إلى 4 كما يلي:

1-تقريبا أبدا.

2-أحيانا.

3-كثيرا.

4-عادة.

ويتبع التنقيط حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقا (مباشرة أو غير مباشرة).

ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

مؤشر إدراك الضغط = مجموع القيم الخام -30.

02- اختبار بريكسي (جري 05 دقائق لقياس القدرات الهوائية)

مبدأ هذا الاختبار مماثل لاختبار (9د،12د) حيث أن (5 د) هو وقت محدد ويسمح للرياضي بالمحافظة على النشاط أو الشدة قريبة من PMA (الاستطاعة القصوى الهوائية)، الاختبار ناتج عن VO2max حيث يسمح بالتنبؤ به عن طريق المسافة الكلية خلال 05 د باستعمال المعادلة المستخلصة.

هدف الاختبار: يتم هذا الاختبار بالجري على أرضية ألعاب القوى 400 متر كإجراء جيد بهدف تحقيق أكبر مسافة ممكنة خلال 05 دقائق.

خصائصه: اختبار مستمر مع عدم السماح بالمشي في وقت 05 دقائق.

الوسائل: أرضية ألعاب القوى توجد فيها علامات كل 50متر، ميقاتي أو ساعة يد.

إجراء الاختبار: يتم إعلام الرياضي بضرورة قطع أكبر مسافة خلال 05 دقائق، مع توفر لباس رياضي يتناسب وطبيعة التمرين مع إجراء التمرين بنفس الشروط خلال التدريب إجراء عملية التسخين قبل الاختبار.

الحساب: تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال خمسة دقائق بضرب المسافة الخاصة بكل دورة في عدد الدورات.

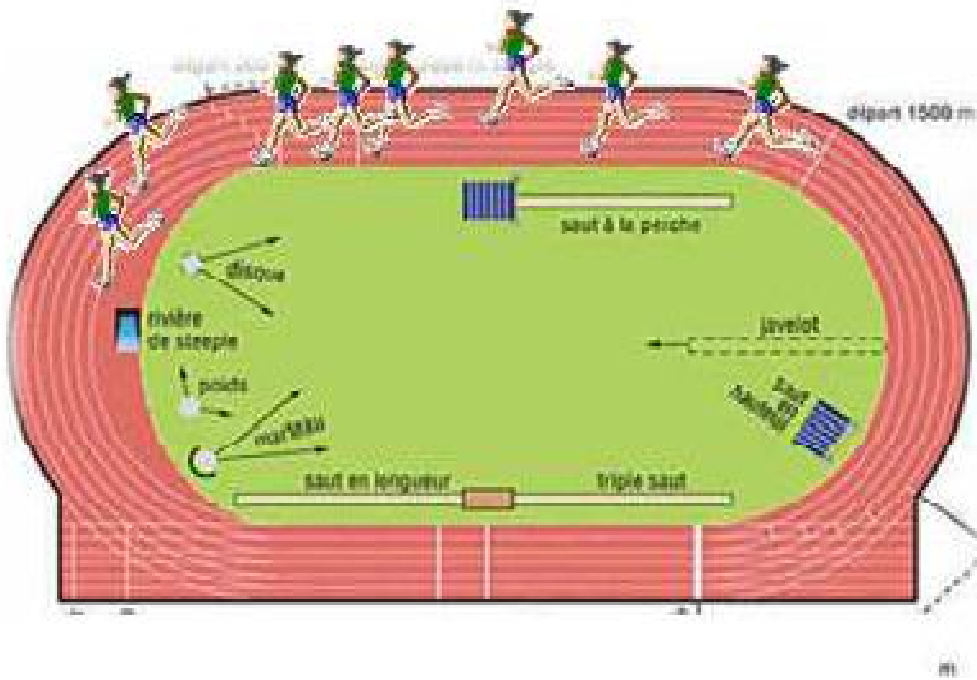
تحليل النتائج: الاستهلاك الأقصى للأكسجين، انطلاقاً من السرعة المتوسطة للجري (Km/H) المتطورة بعد اختبار 05 دقائق انطلاقاً من المعادلة التالية:

$$VO2max(ml.kg.min)=2.27(Km/H)v+13.3$$

السرعة الهوائية القصوى VAM: وهذا بتطبيق اختبار بريكسي 05 د للحصول على السرعة

الهوائية القصوى لكل لاعب بالمعادلة التالية: $VAM= 3.6 \times distance(m)/temps(s)$.

حيث أن 3.6 قيمة ثابتة. distance: المسافة المقطوعة خلال 05 دقائق.



الشكل يمثل اختبار بريكسي (الجري مدة 05 دقائق).

03- شبكة الملاحظة: وهي شبكة ملاحظة تم بناؤها من طرف الباحث بالاعتماد على خمس مؤشرات أساسية في الأداء الرياضي لحراس المرمى التي ذكرت في أهم المراجع المتعلقة بالأداء المهاري للاعبي كرة القدم، والتي يمكن حسابها عددياً وترجمتها إلى درجات بعد معالجتها إحصائياً، وهذه المؤشرات هي:

* **المؤشر الأول: عدد الأهداف المسجلة على الحارس:** في هذا المؤشر يتم حساب عدد الأهداف المسجلة على الحارس أثناء المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها إحصائياً.

* **المؤشر الثاني: الصد في الكرات الثابتة:** في هذا المؤشر يتم حساب عدد الكرات الثابتة التي صدها الحارس خلال المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها إحصائياً.

* **المؤشر الثالث: الصد وجه لوجه:** في هذا المؤشر يتم حساب عدد الكرات التي قام الحارس بصدها وجه لوجه مع لاعبي المنافس خلال المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة

08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها إحصائياً.

* المؤشر الرابع: التمرير باليد: في هذا المؤشر يتم حساب عدد التمريرات الناجحة والفاشلة على حد سواء والتي مررها الحارس باليدين خلال المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها إحصائياً.

* المؤشر الخامس: التمرير بالأرجل: في هذا المؤشر يتم حساب عدد التمريرات الناجحة والفاشلة على حد سواء، والتي مررها الحارس بالأرجل خلال المباريات الرسمية (16 مباراة مقسمة 08 مباراة ذهاب و08 مباراة إياب) ثم حساب المجموع والمتوسط الحسابي لمعالجتها.

الملحق رقم 02

جامعة الجزائر (03)

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله

- زريدة -

استمارة استطلاع المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور الفاضل:

تحية طبية وبعد :

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إبداء رأيكم في تحكيم عبارات مقياس إدراك الضغط عند حراس مرمى كرة القدم صنف أكابر.

عنوان البحث: أثر العوامل النفسية "الضغوط" والوظيفية "التحمل" على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم صنف أكابر.

الدرجة العلمية: الماجستير

الأستاذ المشرف: الأستاذ الدكتور قاسمي أحسن.

الهدف من الاستطلاع:

- تحكيم المقياس الذي وضع من طرف ليفنستين "Levenstein" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط. وقد قيس الاختبار في عدة بحوث في البيئة الجزائرية من قبل عدة باحثين. وكذا شبكة الملاحظة المعدة من قبل الباحث في تقييم الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم.

ونأمل من سيادتكم الفاضلة المساعدة في بناء المقياس من خلال:

- مدى ملائمة بنود المقياس للموضوع. - مدى ملائمة مؤشرات شبكة الملاحظة.

- إضافة أو تعديل أو حذف بعض العبارات أو البنود من أجل إثراء المقياس.

مع العلم أن المقياس يشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة.

تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع، عندما يجيب

المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض.

وتشمل البنود غير المباشرة على 08 ويدل على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع، عندما

يجيب المفحوص بالرفض اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك الضغط منخفض، عندما يجيب

بالقبول.

ورأى الباحث أن يعمل بالمقياس الذي يتماشى مع طبيعة الدراسة وما يتوافق وموازن المقياس وعبارته هي مرفقة في الجدول التالي:

الرقم	العبارات	تقريبا	أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
01	تشعر بالراحة.					
02	تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك.					
03	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.					
04	لديك أشياء كثيرة للقيام بها.					
05	تشعر بالوحدة أو العزلة.					
06	تجد نفسك في مواقف صراعية.					
07	تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.					
08	تشعر بالتعب.					
09	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.					
10	تشعر بالهدوء.					
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها.					
12	تشعر بالإحباط.					
13	أنت مليء بالحيوية.					
14	تشعر بالتوتر.					
15	تبدو أن مشاكلك ستتراكم.					
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك.					
17	تعز بالأمن والحماية.					
18	لديك عدة مخاوف.					
19	أنت تحت الضغط مقارنة بالآخرين.					
20	تشعر بفقدان العزيمة.					
21	تمتع نفسك.					
22	أنت خائف من المستقبل.					
23	تشعر بأنك قمت بما تريد.					
24	تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم.					
25	أنت شخص خالي من الهموم.					
26	تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري.					
27	لديك صعوبة في الاسترخاء.					
28	تشعر بعبء المسؤولية.					
29	لديك الوقت الكافي لنفسك.					
30	تشعر أنك تحت ضغط مميت.					

شبكة الملاحظة الخاصة بالأداء الرياضي لحراس المرمى كرة القدم

"

رقم مباريات الإياب								رقم مباريات الذهاب								اللاعبين	المعايير
8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1		
																1	عدد
																2	الأهداف
																3	المسجلة
																4	عليه
																5	
																1	الصد في الكرات الثابتة
																2	
																3	
																4	
																5	
																1	الصد وجه لوجه
																2	
																3	
																4	
																5	
																ن	التمرير باليد
																فا	
																ن	
																فا	
																ن	
																فا	التمرير بالرجل
																ن	
																فا	
																ن	
																فا	
																ن	التمرير بالرجل
																فا	
																ن	
																فا	
																ن	
																فا	

المحقق رقم 03

نتائج المقياس

اللاعب	الدرجة	مستوى الضغط	النسبة المئوية
1	54	منخفض	56.25
2	54	منخفض	56.25
3	55	منخفض	57.29
4	60	منخفض	66.66
5	65	متوسط	67.70
المجموع	288	/	/
المتوسط	57.6	/	58.83
الانحراف المعياري	4,83	/	/

نتائج اختبار بريكسي

اللاعب	النتيجة	التقدير
اللاعب رقم (01)	1715م	ممتاز
اللاعب رقم (02)	1695م	متوسط
اللاعب رقم (03)	1730م	ممتاز
اللاعب رقم (04)	1705م	ممتاز
اللاعب رقم (05)	1660م	ضعيف

نتائج اللاعبين في المقياس

5	4	3	2	1	اللاعب العبارة
03	03	02	01	02	1
03	01	02	02	03	2
02	04	02	01	02	3
04	02	03	01	03	4
02	04	01	02	01	5
01	04	02	02	02	6
03	03	03	03	02	7
02	02	01	02	01	8
01	04	01	01	01	9
02	03	02	02	02	10
03	03	03	02	03	11
01	01	01	02	02	12
02	02	02	02	02	13
02	01	02	02	02	14
04	01	01	02	01	15
02	01	02	02	01	16
04	02	02	02	02	17
01	01	01	01	01	18
01	02	02	03	02	19
02	01	01	01	01	20
03	03	02	02	02	21
02	01	01	01	01	22
01	01	02	02	03	23
01	02	02	01	02	24
4	01	04	04	04	25
02	02	01	02	01	26
02	02	02	01	01	27
03	03	02	02	02	28
01	03	02	02	01	29
01	01	01	01	01	30
65	60	55	54	54	مج

نتائج شبكة الملاحظة الخاصة بالأداء الرياضي لحراس المرمى كرة القدم
 "أثر العوامل النفسية (الضغوط النفسية) والوظيفية (التحمل) على الأداء الرياضي لحراس المرمى كرة القدم صنف أكابر"

متوسط الكلي	مح الكلي	متوسط	مج	رقم مباريات الإياب								متوسط	مج	رقم مباريات الذهاب								اللاعبين	المعايير
				8	7	6	5	4	3	2	1			8	7	6	5	4	3	2	1		
1.18	19	1.25	10	2	2	1	0	0	3	1	1	1.12	9	1	0	1	3	1	0	1	2	1	عدد الأهداف المسجلة عليه
0.87	14	0.75	6	1	1	1	2	0	0	1	0	1	8	1	1	2	0	0	1	1	2	2	
0.62	10	0.75	6	0	1	1	2	1	1	0	0	0.5	4	0	1	0	2	0	0	1	0	3	
0.93	15	0.87	7	0	1	0	1	2	0	1	2	1	8	0	3	2	1	0	1	0	1	4	
0.93	15	1.12	9	2	0	2	0	2	1	0	2	0.75	6	1	0	1	2	1	1	0	0	5	
4.37	71	4.5	36	4	4	3	6	4	3	5	3	4.25	34	5	4	5	5	3	6	2	4	1	الصد في الكرات الثابتة
3.81	61	4	32	2	5	5	4	5	2	3	6	3.62	29	4	2	4	4	3	3	6	3	2	
4.31	69	3.75	30	3	3	3	5	4	3	5	4	4.87	39	5	3	6	5	5	4	5	6	3	
3.06	49	3.5	28	3	4	5	5	4	3	2	2	2.62	21	2	3	4	2	2	3	2	3	4	
2.93	47	3.12	25	1	3	2	4	4	4	2	3	2.75	22	5	3	3	3	4	2	1	3	5	
1.5	24	1.25	10	0	1	1	2	1	1	2	2	1.75	14	3	1	2	2	1	0	3	2	1	الصد وجه لوجه
1.5	24	1.62	13	2	2	1	2	3	1	1	1	1.37	11	2	2	1	1	0	1	1	3	2	
1.06	17	1.25	10	1	3	0	1	2	0	1	2	0.87	7	1	2	1	0	1	1	1	0	3	
1.43	23	1.12	9	2	2	1	2	1	0	0	1	1.75	14	2	3	2	2	1	0	2	2	4	
1.62	27	1.87	15	3	1	1	2	3	1	2	2	1.5	12	3	2	3	1	0	1	1	1	5	
3.87	62	4.25	34	6	4	5	3	5	4	3	4	3.5	28	4	2	5	3	3	4	4	3	ن	التمرير باليد
0.18	3	0.12	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.25	2	0	1	0	0	0	0	1	0	ف	
4.56	73	4.62	37	6	2	3	5	4	5	6	6	4.5	36	6	4	3	5	4	4	3	7	ن	
0.18	3	0.12	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0.25	2	0	1	0	0	0	0	0	1	ف	2
4.06	65	3.87	31	3	4	6	5	5	3	2	3	3	24	3	4	2	4	3	3	3	2	ن	3

0.12	2	0.12	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0.12	1	0	0	0	0	0	0	1	0	نفا		
4.18	67	4.25	36	3	3	4	5	6	5	4	6	3.87	31	3	6	4	5	4	3	2	4	ن	4	
0.12	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	2	0	0	1	1	0	0	0	0	نفا		
4.5	72	4.75	38	3	4	5	7	4	3	4	3	4.25	34	4	4	5	6	3	4	5	3	ن	5	
0.06	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.12	1	1	0	0	0	0	0	0	0	نفا		
12.31	197	12.62	101	14	10	12	13	15	12	11	14	12	96	11	12	15	13	10	12	12	11	ن	1	
3.06	49	2.5	20	2	1	1	4	2	3	3	4	3.62	29	4	4	5	6	2	3	2	5	نفا		
12.18	195	11.5	92	9	12	10	14	11	12	13	11	12.87	103	12	14	12	15	11	14	13	12	ن	2	
3.68	59	3.5	28	3	3	6	4	1	3	4	4	3.87	31	2	4	5	3	3	3	4	7	نفا		
12.87	206	12.62	101	12	12	11	13	14	14	12	13	13.12	105	11	11	14	13	15	15	14	14	ن	3	التمرير بالرجل
3.81	61	3.62	29	2	2	5	3	3	4	3	7	4	32	2	5	3	2	4	6	2	8	نفا		
12.5	200	12.37	99	13	11	11	10	15	13	11	15	12.62	101	11	17	13	12	13	14	11	10	ن	4	
2.81	45	2.87	23	5	3	4	5	2	1	1	2	2.75	22	3	2	2	4	4	2	2	3	نفا		
12.62	202	12.5	100	11	15	14	11	12	12	12	13	12.75	102	15	14	11	13	12	13	10	14	ن	5	
3.12	50	3.37	27	3	4	5	5	4	3	2	1	2.87	23	5	2	3	4	3	2	2	2	نفا		

فرق الرابطة المحترفة الجزائرية الأولى موبيليس

ترتيب فرق الرابطة المحترفة الجزائرية الأولى موبيليس لموسم 2016/2015										
ملاحظات	النقاط	الأهداف			المباريات				الفريق	الرقم
		الفرق	عليه	له	خسر	تعادل	فاز	لعب		
بطل + تأهل دوري أبطال إفريقيا	58	18	31	49	06	07	17	30	إتحاد العاصمة	01
تأهل دوري أبطال إفريقيا	48	14	25	39	06	12	12	30	شبيبة الساورة	02
	45	11	29	40	07	12	11	30	شباب رياضي بلوزداد	03
تأهل كأس الكنفدرالية	45	00	27	27	09	09	12	30	شبيبة القبائل	04
	44	12	19	31	08	11	11	30	وفاق رياضي سطيف	05
	44	10	23	33	08	11	11	30	مولودية بجاية	06
	43	02	30	32	09	10	11	30	دفاع تاجنانت	07
	42	6-	32	26	12	09	11	30	النادي الرياضي القسنطيني	08
	41	01	27	28	09	11	10	30	إتحاد الحراش	09
	40	05	35	40	08	13	09	30	مولودية وهران	10
	40	4-	35	31	10	10	10	30	نصر حسين داي	11
	38	02	26	28	08	14	08	30	نادي مولودية الجزائر	12
	36	01	35	36	10	12	08	30	سريع غيليزان	13
هبط	36	9-	29	20	08	15	07	30	إتحاد البلدية	14
هبط	19	- 24	55	31	19	07	04	30	أمل الأربعاء	15
هبط	18	- 33	54	21	22	03	05	30	جمعية وهران	16

العنوان

أثر العوامل النفسية (الضغوط) والوظيفية (التحمل) على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم.

دراسة عاملي الضغوط النفسية والتحمل البدني لفئة الأكابر للرابطة المحترفة الأولى

إشراف الأستاذ الدكتور

إعداد الطالب

قاسمي أحسن

سماويل أرزقي

ملخص الدراسة: تهدف هذه الدراسة لمعرفة وإظهار مستوى القدرات النفسية والقدرة على تسيير الضغوط النفسية والتحكم فيها ومعرفة مستوى القدرات الوظيفية والقدرة على التحمل ومواصلة بذل الجهد لأطول زمن ممكن والتي يتمتع بها حراس المرمى، وكذا الإشادة والتبني للدور الذي يقوم به حارس المرمى. وقد افترض الباحث أن للعوامل النفسية "الضغوط" والعوامل الوظيفية "التحمل" أثر على الأداء الرياضي لحراس مرمى كرة القدم.

وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة وتمثل مجتمع البحث في حراس مرمى فرق الرابطة المحترفة الأولى موبيليس المتكون من (16) ستة عشر حارسا (أساسيا)، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة متمثلة في (05) خمس حراس أساسيين في فرقهم وذلك بعد استبعاد الحراس الذين تمت الدراسة الاستطلاعية عليهم.

كما استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزمة الإحصائية SPSS وتم اعتماد كل من النسبة المئوية معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، ومعادلة الدرجات المعيارية.

وفي الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة على تحقق الفرضيات المقترحة والتي تمثلت في وجود علاقة طردية قوية جدا بين المتغيرات الثلاثة (الضغوط النفسية، التحمل البدني، والأداء الرياضي)، أي كلما أثرت الضغوط النفسية على التحمل البدني أثر ذلك على الأداء الرياضي، سواء بالزيادة أو بالنقصان في كل الاتجاهات، كما يمكن للتحمل البدني أن يؤثر على العوامل النفسية حيث يحد من المواقف الانفعالية المرتبطة بالمنافسة بسبب الضغوط التي يتعرض لها حراس المرمى فينقص بذلك العبء الواقع على أجهزة الجسم، الذي يقلل من قدر الضغط مما يسمح بالقدرة على التفكير والتركيز واتخاذ القرارات الصائبة وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي لحارس المرمى.

الكلمات الدالة: العوامل النفسية (الضغوط)، العوامل الوظيفية (التحمل)، الأداء الرياضي.