

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي
تخصص: تحضير بدني رياضي
الرقم التسلسلي:
رقم التسجيل: 161635090463

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي
تحت عنوان:

علاقة التعب النفسي بالحالة البدنية للاعبين كرة القدم
دراسة ميدانية فريق أكاديمية المواهب الشابة برهوم لفئة اقل من 17 سنة - المسيلة -

تحت إشراف
الدكتور قارة سعيد

من إعداد الطالب
صالح ياسر

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

الصفة	المؤسسة الجامعية	الرتبة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
رئيسا	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر	د. لعروسي عبد الرزاق
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر	د. قارة سعيد
ممتحنا	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر	د. لحسن تريش

السنة الجامعية: 2026/2025

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة، وعلى رأسهم الأستاذ الدكتور المشرف قارة السعيد، الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته القيمة ونصائحه السديدة، وكان له الفضل الكبير في إتمام هذا العمل.

كما أتوجه بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على ما قدموه لنا من علم ومعرفة طيلة مشوارنا الدراسي.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى فريق أكاديمية المواهب الشابة برهوم، التي احتضنت الدراسة الميدانية، وإلى جميع المؤطرين واللاعبين على تعاونهم الكبير ومساهماتهم الفعالة في إنجاز هذا العمل.

ولا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى كل من مدّ لي يد العون والمساعدة، سواء من الأهل أو الأصدقاء.

وفي الأخير، أرجو من الله تعالى أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به.

الطالب: صالح ياسر

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾

﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾

﴿وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

﴿وَبِالَّذِينَ إِحْسَانًا﴾

﴿رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

إلى من جعل الله رضاها من رضاه،

إلى من كان دعاؤهما سرّ نجاحي وتوفيقي،

إلى من غرسا فيّ حب العلم والعمل... والديّ الكريمين،

حفظهما الله وأطال في عمرهما.

إلى عائلتي الكريمة، سندي وفخري، ومصدر قوتي في كل المراحل.

إلى رفاق الدرب وزملاء الدراسة، الذين تقاسمنا معهم لحظات الجد والاجتهاد.

إلى أساتذتي الأفاضل في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

الذين أناروا دربنا بالعلم والمعرفة.

إلى فريق أكاديمية المواهب الشابة برهوم، مؤطرين ولاعبين،

على حسن تعاونهم ومساهماتهم القيّمة في إنجاح دراستي الميدانية.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع، راجيًا من الله القبول والتوفيق.

الطالب: صالح ياسر

فهرس المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص بالعربية
	الملخص بالانجليزية
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1	المقدمة
3	1- إشكالية الدراسة
3	2- فرضيات الدراسة
4	3- أهمية الدراسة
4	4- أهداف الدراسة
4	5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
6	6- الدراسات السابقة
8	7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التعب النفسي	
9	تمهيد
9	أولاً: الإطار المفاهيمي للتعب النفسي
9	1- تعريف التعب النفسي (لغويا، اصطلاحاً)
10	2- أنواع التعب النفسي
15	3- أسباب التعب النفسي
17	4- مستويات التعب النفسي
19	ثانياً: استراتيجيات التعرف على التعب النفسي
20	1- مكونات استراتيجيات التعامل مع التعب النفسي
21	2- أساليب التعرف على التعب النفسي
23	3- علاج التعب النفسي
25	خلاصة
الفصل الثالث: الحالة البدنية للاعب كرة القدم	
27	تمهيد
27	أولاً: تعاريف حول الحالة البدنية

27	1-تعريف الحالة البدنية
28	ثانيا: اللياقة البدنية
28	1-مفهوم اللياقة البدنية
29	2-مكونات اللياقة البدنية
47	3-فوائد اللياقة البدنية
48	خلاصة
الفصل الرابع: كرة القدم	
50	تمهيد
50	أولا: الاطار النظري لكرة القدم
50	1-تعريف لعبة كرة القدم
50	2-مكونات كرة القدم
52	3-خصائص كرة القدم
53	ثانيا: نبذة التاريخية لكرة القدم
54	1-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
56	2-نبذة تاريخ كرة القدم في الجزائر
57	3-التسلسل التاريخي لكرة القدم في الجزائر
58	4-المبادئ الأساسية لكرة القدم
59	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
62	تمهيد
63	أولا: الدراسة الاستطلاعية
63	1-منهج الدراسة
63	2-متغيرات الدراسة
63	3-مجتمع الدراسة
64	4-عينة الدراسة
64	ثانيا: أساليب جمع البيانات
64	1-استبيان التعب النفسي
65	2-استبيان الحالة البدنية
66	3-اختبار السرعة
69	4-اختبار الرشاقة

72	ثالثاً: الخصائص السيكومترية لاستبائي: التعب النفسي- الحالة البدنية
72	1-الثبات
73	2-الصدق الذاتي
73	3-الوسائل الإحصائية
74	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
77	أولاً: عرض وتحليل النتائج
77	1-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
78	2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
79	3-عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثانية
83	ثانياً: مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
83	1-مناقشة نتائج الفرضية العامة
83	2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
83	3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
85	أولاً: الاستنتاج العام
85	ثانياً: الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
85	1-الاقتراحات
86	2-الفرضيات المستقبلية
88	الخاتمة
90	قائمة المصادر والمراجع
96	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يمثل مجالات استبيان التعب النفسي	64
02	يمثل مجالات استبيان الحالة البدنية	65
03	يمثل مجالات اختبارين السرعة والرشاقة	66
04	يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان التعب النفسي والحالة البدنية	73
05	يبين العلاقة بين التعب النفسي واستبيان الحالة البدنية لدى لاعب كرة القدم أقل من 17 سنة	77
06	يبين العلاقة بين التعب النفسي واختبارات الحالة البدنية لدى لاعب كرة القدم 17 سنة	78
07	يبين مستوى التعب النفسي لدى لاعب كرة القدم أقل من 17 سنة	78
08	يبين مستوى الحالة البدنية لدى لاعب كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاستبيان	79
09	يبين مستوى الحالة البدنية لدى لاعب كرة القدم أقل من 17 سنة	80

قائمة الاشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يمثل نموذج اختبار السرعة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة	69
02	يمثل نموذج اختبار الرشاقة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة	72
03	يوضح مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة	79
04	يبين لنا مستوى الحالة البدنية لدى لاعب كرة أقل من 17 سنة باستخدام الاستبيان	80
05	يبين لنا مستوى الحالة البدنية لدى لاعب كرة أقل من 17 سنة باستخدام الاختبارات	81

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التعب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، باعتبار أن الجانب النفسي أصبح من العوامل الأساسية المؤثرة في الأداء الرياضي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري. اعتمد الباحث في الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع، حيث تم استخدام مجموعة من الاختبارات والمقاييس النفسية والبدنية من أجل جمع البيانات وتحليلها. وقد شملت عينة الدراسة مجموعة من لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التعب النفسي لدى اللاعبين كان متوسطاً، كما تبين أن مستوى الحالة البدنية لديهم كان متوسطاً كذلك. كما أكدت النتائج وجود علاقة بين التعب النفسي والحالة البدنية، حيث يؤثر التعب النفسي بشكل نسبي على أداء اللاعبين وقدراتهم البدنية أثناء التدريب والمنافسة.

وتوصلت الدراسة إلى أن الاهتمام بالإعداد النفسي والمتابعة النفسية المستمرة يساهمان في تحسين الحالة البدنية والأداء الرياضي لدى اللاعبين الناشئين. وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بضرورة إدماج الجانب النفسي ضمن البرامج التدريبية، وتوفير أخصائي نفسي رياضي داخل الأندية من أجل التكفل بالحالة النفسية للاعبين وتحسين مردودهم الرياضي.

الكلمات المفتاحية: التعب النفسي، الحالة البدنية، لاعبي كرة القدم، الأداء الرياضي، الإعداد النفسي.

Abstract

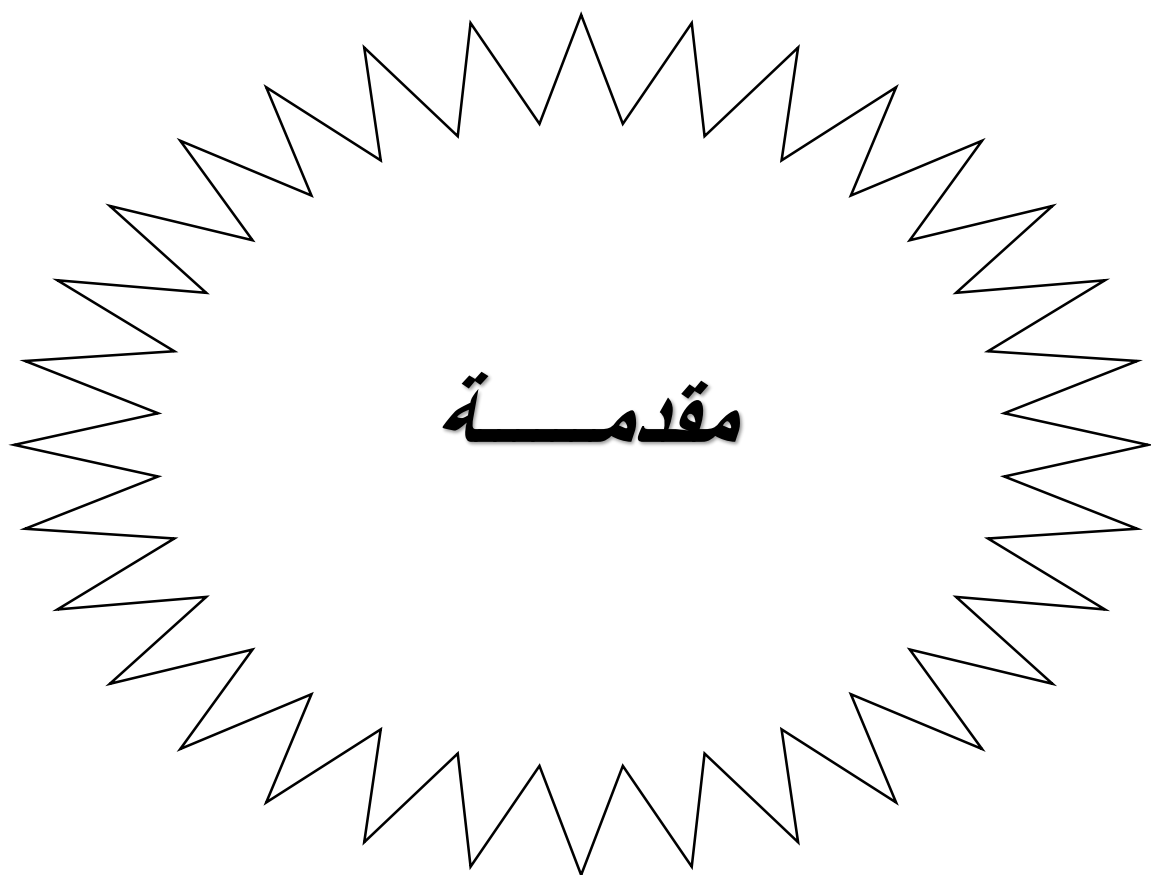
This study aims to identify the relationship between psychological fatigue and physical condition among under-17 football players, considering that the psychological aspect has become one of the main factors influencing sports performance alongside physical and technical preparation.

The researcher adopted the descriptive method as it was appropriate for the nature of the study. A set of psychological and physical tests and measurements were used to collect and analyze data. The study sample consisted of a group of under-17 football players.

The results of the study showed that the level of psychological fatigue among players was moderate, and the level of their physical condition was also average. The findings also confirmed the existence of a relationship between psychological fatigue and physical condition, as psychological fatigue relatively affects players' performance and physical abilities during training and competition.

The study concluded that paying attention to psychological preparation and continuous psychological monitoring contributes to improving physical condition and sports performance among young players. In light of these findings, the researcher recommended integrating the psychological aspect into training programs and providing a sports psychologist within clubs to monitor players' psychological state and improve their athletic performance.

Keywords: Psychological Fatigue. Physical State. Football Players. Athletic Performance. Psychological Preparation.



مقدمة

تُعدّ كرة القدم من أكثر الرياضات انتشاراً في العالم، كما أنها من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة، سواء من الناحية البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية. وأصبح من الواضح أن تحقيق الأداء الجيد في كرة القدم لا يعتمد على الجانب البدني فقط، بل يتطلب تكاملاً بين عدة جوانب أساسية، من بينها الجانب النفسي الذي أصبح يحتل مكانة مهمة في إعداد اللاعب وتطوير مستواه.

فاللاعب، مهما كانت قدراته البدنية والمهارية، قد لا يتمكن من تقديم أفضل ما لديه إذا كان يعاني من ضغوط نفسية أو من حالة من الإرهاق الذهني والانفعالي. ولهذا، لم يعد الاهتمام في المجال الرياضي موجهاً فقط إلى التدريب البدني، بل أصبح من الضروري أيضاً الاهتمام بالحالة النفسية للاعب، لأنها تؤثر بشكل مباشر في تركيزه، دافعيته، ثقته بنفسه، وقدرته على الاستمرار في الأداء الجيد أثناء التدريب والمنافسة.

ومن بين المشكلات النفسية التي قد تواجه لاعبي كرة القدم، خاصة في الفئات الصغرى، نجد **التعب النفسي**، وهو حالة من الإرهاق العقلي والانفعالي تنتج عن تراكم الضغوط المختلفة التي يتعرض لها اللاعب. وقد تكون هذه الضغوط ناتجة عن كثافة التدريبات، ضغط المنافسات، الرغبة في تحقيق نتائج جيدة، أو بسبب عوامل أخرى مرتبطة بالدراسة أو الأسرة أو الحياة الاجتماعية. ويظهر التعب النفسي في عدة صور، مثل ضعف التركيز، انخفاض الحماس، سرعة الغضب، فقدان الرغبة في التدريب، والشعور بالملل أو التوتر.

ولا يقتصر أثر التعب النفسي على الجانب الذهني فقط، بل يمتد أيضاً إلى الجانب البدني، حيث يمكن أن يؤدي إلى تراجع مستوى الأداء، ضعف التحمل، انخفاض السرعة، قلة النشاط، وضعف الاستجابة أثناء اللعب. وهذا يبين أن العلاقة بين النفس والجسم علاقة قوية، وأن أي خلل في الحالة النفسية قد ينعكس سلباً على الحالة البدنية للاعب، خاصة في رياضة مثل كرة القدم التي تتطلب مجهوداً بدنياً وذهنياً متواصلًا.

وتزداد أهمية هذا الموضوع عند الحديث عن **اللاعبين الناشئين أقل من 17 سنة**، لأن هذه الفئة العمرية تعيش مرحلة حساسة من النمو البدني والنفسي. ففي هذه السن يكون اللاعب في طور بناء شخصيته الرياضية، كما يكون أكثر تأثراً بالضغوط الخارجية، سواء داخل النادي أو خارجه. لذلك فإن أي مشكلة نفسية، مثل التعب النفسي، قد تؤثر بشكل واضح في تطوره الرياضي وفي قدرته على الاستفادة من التدريب وتحقيق التقدم المطلوب.

كما أن الحالة البدنية تُعد من الأسس الرئيسية في أداء لاعب كرة القدم، لأنها تساعد على تنفيذ المهارات، تحمل مجهود المباراة، والتكيف مع متطلبات اللعب الحديث. غير أن هذه الحالة البدنية لا يمكن

فصلها عن الحالة النفسية، لأن اللاعب الذي يعاني من تعب نفسي غالباً ما يكون أقل استعداداً للعطاء، وأضعف في التفاعل مع البرنامج التدريبي، مما قد يؤدي مع الوقت إلى انخفاض مستواه البدني والمهاري.

ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة، لأنها تحاول الكشف عن طبيعة العلاقة بين التعب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. ففهم هذه العلاقة يساعد المدربين والمختصين على التعامل بشكل أفضل مع اللاعبين الناشئين، كما يساهم في وضع برامج تدريبية أكثر توازناً، تراعي ليس فقط الجانب البدني، بل أيضاً الجانب النفسي الذي له دور كبير في تحسين الأداء الرياضي.

وتكتسي هذه الدراسة أهمية خاصة لأن فئة أقل من 17 سنة تمثل القاعدة الأساسية في تكوين لاعبي المستقبل، وأي اهتمام بهذه الفئة يجب أن يكون شاملاً ومبنياً على أسس علمية دقيقة. لذلك فإن البحث في هذا الموضوع يمكن أن يقدم إضافة مفيدة في مجال التدريب الرياضي، من خلال إبراز ضرورة المتابعة النفسية إلى جانب الإعداد البدني، بما يضمن تحسين مستوى اللاعبين والرفع من مردودهم داخل الملعب.

وانطلاقاً من ذلك، جاءت هذه الدراسة للإجابة عن تساؤل رئيسي يتمثل في معرفة طبيعة العلاقة بين التعب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وذلك بالاعتماد على المنهج العلمي، واستخدام مجموعة من الأدوات والاختبارات المناسبة التي تساعد على الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية.

وفي ضوء ما سبق، تهدف هذه الدراسة إلى التأكيد على أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، وأن الاهتمام باللاعب الناشئ يجب أن يكون اهتماماً متكافئاً يشمل جميع الجوانب المؤثرة في أدائه. كما تسعى إلى لفت الانتباه إلى ضرورة توفير المتابعة النفسية داخل الأندية الرياضية، لما لذلك من أثر إيجابي في تحسين الأداء، تقليل آثار الضغوط، والمساهمة في تكوين لاعب متوازن وقادر على تحقيق أفضل النتائج.



الفصل الأول:

الإطار العام

لِلدِّرَاسَةِ

إشكالية الدراسة:

أصبحت كرة القدم الحديثة من أكثر الرياضات التي تتطلب إعدادًا متكاملًا يشمل الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وذلك بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الأداء الرياضي. ويُعد الجانب النفسي من أهم العوامل المؤثرة في نجاح اللاعب، لما له من دور في التحكم في الانفعالات وتحقيق التوازن النفسي ومواجهة مختلف الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة.

ورغم الاهتمام الكبير بالإعداد البدني للاعبي كرة القدم، إلا أن العديد من الدراسات والواقع الميداني يشيران إلى أن التعب النفسي قد ينعكس سلبًا على الحالة البدنية للاعبين، مما يؤدي إلى تراجع مستوى الأداء الرياضي حتى في ظل توفر قدرات بدنية جيدة. وتزداد أهمية هذه المشكلة لدى فئة أقل من 17 سنة، باعتبارها مرحلة عمرية تتميز بحساسية كبيرة من الناحية النفسية والبدنية، حيث يتعرض اللاعبون لمختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية والرغبة في تحقيق النتائج وإثبات الذات.

ومن خلال ملاحظة الباحث لواقع الممارسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، لوحظ أن بعض اللاعبين يظهرون انخفاضًا في مستواهم البدني خلال التدريبات والمنافسات رغم امتلاكهم لمؤهلات بدنية مناسبة، الأمر الذي يطرح تساؤلات حول الأسباب الحقيقية لهذا الانخفاض، وما إذا كان للتعب النفسي دور في ذلك وعليه تتمحور إشكالية الدراسة حول التساؤل الرئيسي التالي:

- هل للتعب النفسي علاقة بالحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي تساؤلين فرعيين:

__ ما مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

__ ما مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

- للتعب النفسي علاقة بالحالة البدنية للاعبي كرة القدم.

الفرضيتين الجزئيتين:

الفرضية الجزئية الأولى: مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط

الفرضية الجزئية الثانية: مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على الجانب النفسي باعتباره أحد العوامل الأساسية المؤثرة في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، حيث أصبحت الرياضة الحديثة تعتمد على التكامل بين الإعداد البدني والنفسي لتحقيق أفضل النتائج. كما تبرز أهمية الدراسة في:

- إبراز العلاقة بين التعب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- مساعدة المدربين على فهم تأثير الضغوط النفسية على أداء اللاعبين.
- توعية الأندية الرياضية بأهمية المتابعة النفسية إلى جانب الإعداد البدني.
- المساهمة في تطوير البرامج التدريبية الخاصة بفئة الناشئين.
- فتح المجال أمام دراسات علمية أخرى تهتم بالجانب النفسي الرياضي.

أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- تحديد مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعب النفسي والحالة البدنية لدى اللاعبين.
- الوقوف على مدى تأثير التعب النفسي في الأداء البدني والرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز دور الإعداد النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى الناشئين.
- الخروج بجملته من المقترحات والتوصيات التي من شأنها مساعدة المدربين والأندية الرياضية على تحسين الجانبين النفسي والبدني للاعبين.

تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

التعب النفسي

التعريف الاجرائي :

_ هو حالة من الإرهاق والتوتر النفسي تنتج عن الضغوط المستمرة التي يتعرض لها الفرد، مما يؤثر على حالته النفسية وقدرته على التركيز والأداء الجيد.

_ وهو الدرجة التي يتحصل عليها لاعب كرة القدم أقل من 17 سنة في مقياس التعب النفسي المستخدم في الدراسة.

الحالة البدنية

التعريف الاجرائي:

_ هي مستوى الكفاءة البدنية التي يتمتع بها الرياضي، وتشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، والتي تساعده على أداء النشاط الرياضي بكفاءة.
-وهو النتائج التي يحققها اللاعبون في الاختبارات البدنية المعتمدة لقياس مستوى اللياقة البدنية.

كرة القدم

التعريف الاجرائي:

_ هي لعبة جماعية رياضية تُمارس بين فريقين، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعباً، وتهدف إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف وفق قوانين محددة.

_ وهو النشاط الرياضي الذي يمارسه أفراد عينة البحث ضمن فئة أقل من 17 سنة داخل الأندية الرياضية
لاعبو أقل من 17 سنة (U17)

التعريف الاجرائي:

-هم اللاعبون الذين تقل أعمارهم عن 17 سنة وينتمون إلى الفئات العمرية الصغرى في كرة القدم.
إجرائياً

-هم اللاعبون المنتمون للفئة العمرية أقل من 17 سنة والذين تم اختيارهم كعينة لإجراء هذه الدراسة.

الأداء الرياضي

التعريف الاجرائي:

_هو مستوى الإنجاز الذي يحققه الرياضي أثناء التدريب أو المنافسة نتيجة تكامل الجوانب البدنية والنفسية والمهارية والخططية.

-وهو مستوى أداء اللاعبين أثناء الاختبارات البدنية والتدريبات والمنافسات الرياضية.

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

عنوان الدراسة

“التعب النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين”

محمد عبد السلام (2020)

هدف الدراسة

التعرف على العلاقة بين التعب النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

عينة الدراسة

مجموعة من لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 17 سنة.

أدوات جمع البيانات

استبيان لقياس التعب النفسي.

اختبارات بدنية لقياس مستوى الأداء الرياضي.

الدراسة الثانية

عنوان الدراسة

“أثر الضغوط النفسية على الحالة البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة”

أحمد بن يوسف(2021)

هدف الدراسة

معرفة تأثير الضغوط النفسية على الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

عينة الدراسة

لاعبو كرة قدم ناشئون من فئة أقل من 17 سنة.

أدوات جمع البيانات

مقياس الضغوط النفسية.

اختبارات اللياقة البدنية.

الملاحظة الميدانية.

الدراسة الثالثة

عنوان الدراسة

“الإعداد النفسي ودوره في تحسين الأداء الرياضي لدى الناشئين”

سارة قاسمي(2019)

هدف الدراسة

إبراز أهمية الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى الرياضيين الناشئين.

عينة الدراسة

مجموعة من الرياضيين الناشئين في كرة القدم.

أدوات جمع البيانات

استبيان نفسي.

مقابلات مع المدربين.

اختبارات بدنية.

الدراسة الرابعة

عنوان الدراسة

“العلاقة بين التعب النفسي والتحمل البدني لدى لاعبي كرة القدم”

خالد بوعلام(2018)

هدف الدراسة

التعرف على تأثير التعب النفسي على التحمل البدني لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة

لاعبو كرة قدم من فئة الشباب.

أدوات جمع البيانات

مقياس التعب النفسي.

اختبار الجري لقياس التحمل.

استمارة ملاحظة.

الدراسة الخامسة

عنوان الدراسة

“الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء البدني لدى الرياضيين الناشئين”

ليلي مراد(2022)

هدف الدراسة

معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الأداء البدني لدى الرياضيين الناشئين.

عينة الدراسة

عينة من لاعبي كرة القدم والرياضات الجماعية.

أدوات جمع البيانات

استبيان الضغوط النفسية.

اختبارات السرعة والتحمل.

تحليل النتائج الإحصائية.

مميزات الدراسة الحالية

تتميز هذه الدراسة بمجموعة من الخصائص التي تجعلها ذات أهمية علمية وتطبيقية في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، ومن أبرز هذه المميزات ما يلي:

تناولها لموضوع مهم وحديث يتمثل في العلاقة بين التعب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

تركيزها على فئة الناشئين، باعتبارها من أهم المراحل العمرية في تكوين اللاعب وتطوير مستواه الرياضي.

إبراز أهمية الجانب النفسي ودوره في التأثير على الأداء البدني والرياضي لدى اللاعبين.

اعتماد الدراسة على الجمع بين القياسات النفسية والاختبارات البدنية للحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية.

مساهمتها في توعية المدربين والأندية الرياضية بأهمية المتابعة النفسية للاعبين إلى جانب الإعداد البدني.

إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تطوير البرامج التدريبية الخاصة بالفئات العمرية الصغرى.

فتح المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات مستقبلية مشابهة في رياضات وفئات عمرية مختلفة.

تقديم مجموعة من الاقتراحات العملية التي تساعد على التقليل من التعب النفسي وتحسين الحالة البدنية والأداء

الرياضي لدى اللاعبين الناشئين.



الفصل الثاني:

التعب النفسي

تمهيد

يُمثل التعب النفسي إحدى الظواهر النفسية المهمة التي تؤثر بصورة مباشرة في كفاءة الفرد العقلية والسلوكية، سواء في حياته اليومية أو في المجالات التي تتطلب مستويات عالية من التركيز والجهد، كالمجال الرياضي والمهني. ولا يقتصر التعب النفسي على كونه إحساساً عابراً بالإرهاق، بل يمثل حالة نفسية معقدة تنتج عن تفاعل مجموعة من الضغوط العقلية والانفعالية والاجتماعية، مما ينعكس على العمليات المعرفية للفرد، وحالته الانفعالية، وسلوكياته المختلفة، وقد يمتد تأثيره ليشمل الجوانب الجسدية أيضاً.

وانطلاقاً من الأهمية المتزايدة لهذا الموضوع، أصبح من الضروري دراسة التعب النفسي وفهم أبعاده المختلفة، من خلال التعرف على مفهومه وأنواعه ومكوناته ومستوياته، إضافة إلى الكشف عن أسبابه ومظاهره وطرق تشخيصه وأساليب التعامل معه والحد من آثاره. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم عرض نظري شامل لمختلف الجوانب المرتبطة بالتعب النفسي، مع التركيز على المجال الرياضي باعتباره أحد الميادين التي يظهر فيها هذا النوع من التعب بشكل واضح، لما له من تأثير مباشر في مستوى الأداء الرياضي وقدرة الرياضي على التكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة وتحقيق النتائج المرجوة.

أولاً: الإطار المفاهيمي للتعب النفسي

يُشكل التعب النفسي أحد الموضوعات المهمة التي استقطبت اهتمام الباحثين في مجالات علم النفس والعلوم الرياضية، نظراً لتأثيره المباشر على مختلف جوانب شخصية الفرد وأدائه. فمع تزايد متطلبات الحياة اليومية واشتداد الضغوط النفسية والاجتماعية، أصبح الأفراد أكثر عرضة لحالات الإرهاق النفسي التي تنعكس سلباً على قدراتهم العقلية والانفعالية والبدنية. وفي المجال الرياضي على وجه الخصوص، يواجه اللاعبون ضغوطاً متعددة ناتجة عن التدريب والمنافسة والسعي لتحقيق النتائج، الأمر الذي قد يؤدي إلى ظهور التعب النفسي وانخفاض مستوى الأداء. ومن هذا المنطلق، أصبح فهم مفهوم التعب النفسي والتعرف على أبعاده ومظاهره وأسبابه ضرورة علمية لفهم تأثيره على الرياضيين وسبل الحد من آثاره

1- تعريف التعب النفسي (لغوي، اصطلاحاً)

من أجل فهم هذا المفهوم بدقة، لا بد من التطرق إلى معناه اللغوي وأصله في اللغة، ثم عرض تعريفه الاصطلاحي عند عدد من العلماء، وصولاً إلى التعريف الإجرائي الذي يُستخدم في الدراسات العلمية.

1-1-1 التعريف اللغوي

التعب لغةً هو الإعياء والإرهاق والمشقة الناتجة عن بذل جهد بدني أو عقلي، ويُقال تعب الشخص إذا أصابه الإعياء وضعفت قدرته على مواصلة العمل أو النشاط. أما النفس فهي مجموع العمليات العقلية والانفعالية التي تميز الإنسان وتؤثر في سلوكه وتصرفاته. وعليه فإن التعب النفسي يُفهم لغوياً على أنه حالة من الإرهاق أو الإعياء تصيب الجوانب النفسية والعقلية للفرد نتيجة التعرض لضغوط أو مجهود ذهني وانفعالي متواصل

. (ابن منظور، لسان العرب، 2003)

1-1-2 التعريف الاصطلاحي للتعب النفسي

يُعرف التعب النفسي اصطلاحاً بأنه حالة من الإرهاق العقلي والانفعالي تنتج عن التعرض المستمر للضغوط النفسية أو المتطلبات المرتفعة، وتؤدي إلى انخفاض القدرة على التركيز والانتباه واتخاذ القرار، إضافة إلى الشعور بالإجهاد وتراجع الدافعية والأداء.

كما يشير إلى حالة من الاستنزاف النفسي والعاطفي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة، وتنعكس على سلوكه وأدائه في مختلف الأنشطة، خاصة تلك التي تتطلب تركيزاً وجهداً ذهنياً مستمراً

(Lazarus و Folkman، 1984)

وفي المجال الرياضي، يُعرّف التعب النفسي بأنه حالة من الإرهاق الذهني والانفعالي تنتج عن الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة، وتؤثر سلباً على الأداء البدني والمهاري واتخاذ القرار لدى الرياضي

(Weinberg و Gould، Foundations of sport and exercise psychology، 2019)

1-2 أنواع التعب النفسي

يُصنّف التعب النفسي إلى عدة أنواع تختلف باختلاف مصادره وأعراضه ودرجة تأثيره على الفرد، إلا أنها تشترك جميعاً في إحداث اضطراب في التوازن النفسي وانخفاض مستوى الأداء. وفي المجال الرياضي، قد تجتمع هذه الأنواع معاً فتؤثر بشكل مباشر على الحالة البدنية والمهارية للاعب.

1-2-1 التعب العقلي (الذهني)

ينتج عن كثرة التفكير أو التركيز لفترات طويلة دون الحصول على راحة كافية..

-من مظاهره:

- ضعف القدرة على التركيز والانتباه.
- بطء في التفكير وصعوبة اتخاذ القرارات.
- صعوبة في تذكر المعلومات أو استرجاعها.
- كثرة الأخطاء أثناء أداء المهام الفكرية.
- الشعور بالملل الذهني وعدم القدرة على الاستمرار في العمل العقلي. (الداهري، 2010، صفحة 111)

آثاره:

- انخفاض سرعة رد الفعل.
- تراجع القدرة على استيعاب التعليمات الخطئية.
- ضعف الأداء المهاري والتكتيكي. (Schmidt و Lee، 2019، الصفحات 112، 118))

2-2-2 التعب الانفعالي (العاطفي)

يُقصَد به حالة الإرهاق الناتجة عن التعرض المستمر للانفعالات السلبية والضغط العاطفية، مثل الخوف والقلق والإحباط والغضب.

-من مظاهره:

- الشعور بالإحباط أو الحزن المستمر.
- التقلبات المزاجية وسرعة الانفعال.
- فقدان الحماس والدافعية للقيام بالأنشطة.
- صعوبة التحكم في المشاعر والانفعالات.
- الإحساس بالتوتر والقلق الداخلي.

آثاره:

-ضعف القدرة على التحكم في الانفعالات.

-تراجع الأداء الرياضي.

-زيادة احتمالية ارتكاب الأخطاء أثناء المنافسة (Weinberg و Gould، Foundations of Sport and Exercise Psychology، 2019، الصفحات 78-85)

2-2-3 التعب الاجتماعي

يرتبط بالمشكلات الناتجة عن العلاقات الاجتماعية أو صعوبة التكيف مع البيئة المحيطة

-من مظاهره:

-الشعور بالإرهاق من كثرة التواصل مع الآخرين.

-الرغبة في الانعزال أو الابتعاد عن التجمعات.

-صعوبة التكيف مع توقعات المجتمع ومتطلباته.

•انخفاض الرغبة في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. (المصري، 2014، صفحة 67)

آثاره:

-انخفاض الروح الجماعية.

-ضعف الانسجام داخل الفريق.

-تراجع الدافعية نحو المشاركة الرياضية. (carron، 2012، الصفحات 45-53).

2-2-4 التعب الناتج عن الضغوط النفسية

ينتج عن تراكم الضغوط اليومية مثل ضغوط العمل أو الدراسة أو المسؤوليات الأسرية.

-من مظاهره:

-الشعور بالتوتر والضغط المستمر.

-القلق الزائد والتفكير المتواصل في المشكلات.

-صعوبة النوم أو اضطراب النوم.

-انخفاض القدرة على التركيز والعمل بفعالية. (لنا نور ، 2018، صفحة 58)

آثاره:

-تراجع مؤقت في الأداء.

-ضعف اتخاذ القرار أثناء المواقف الحرجة.

-انخفاض القدرة على مواجهة الضغوط. (Anshel M.، 2012، الصفحات 167-173 pp.

2-2-5 التعب النفسي المزمن

يُعد من أخطر أنواع التعب لأنه يستمر لفترة طويلة ويؤثر بشكل كبير على حياة الفرد اليومية.

-من مظاهره:

-الشعور الدائم بالإرهاق وفقدان الطاقة.

-انخفاض الإنتاجية والقدرة على العمل.

-فقدان الدافعية للقيام بالأنشطة اليومية.

-الإحساس بالإجهاد النفسي المستمر وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط. (بهاء الدين السيد، 2008،

صفحة 29)

وهكذا يتضح أن التعب النفسي يتخذ أشكالاً متعددة تختلف حسب طبيعة الضغوط التي يواجهها الفرد، ولذلك فإن التعرف على هذه الأنواع يساعد في فهم المشكلة النفسية بشكل أفضل والعمل على الوقاية منها أو الحد من آثارها.

آثاره:

-انخفاض الأداء الرياضي بشكل مستمر.

-تدهور الصحة النفسية.

-زيادة احتمالية الانسحاب من النشاط الرياضي. (Lazarus و Susan ، Stress appraisal and Coping Springe، 1984، الصفحات (pp. 141-158.)

2-2-6 التعب النفسي الرياضي

يُعد أكثر أنواع التعب النفسي ارتباطاً بالمجال الرياضي، وينتج عن الأحمال التدريبية المرتفعة وضغط المنافسات وتوقعات النجاح.

مظاهره النفسية:

-فقدان الدافعية للتدريب.

-الشعور بالملل من النشاط الرياضي.

-انخفاض الثقة بالنفس.

-الخوف من الفشل.

-ضعف الرغبة في المنافسة.

مظاهره المعرفية:

-ضعف التركيز والانتباه.

-التردد في اتخاذ القرار.

-بطء الاستجابة للمواقف المختلفة.

-كثرة الأخطاء الفنية والخطئية.

مظاهره البدنية:

-الشعور بالإرهاق المستمر.

-انخفاض مستوى اللياقة البدنية.

-اضطرابات النوم.

-فقدان الشهية أو زيادتها.

-بطء الاستشفاء بعد المجهود. (cox، 2012، الصفحات (pp. 221-230.)

آثاره:

-تراجع الإنجاز الرياضي.

-انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري.

-زيادة احتمالية الإصابات الرياضية. (Weinberg و Gould، Foundations of Sport and Exercise Psychology، 2019، الصفحات ، (pp. 365-372)

3-2 أسباب التعب النفسي

يُعد التعب النفسي نتيجة لتفاعل مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية والرياضية التي تؤثر في الفرد بصورة مباشرة أو غير مباشرة. وتختلف هذه الأسباب من شخص إلى آخر تبعاً لخصائصه الشخصية وقدرته على التكيف مع الضغوط، إلا أن استمرارها لفترات طويلة يؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية والعقلية للفرد، مما ينعكس سلباً على صحته النفسية وأدائه البدني والمهاري. وفي المجال الرياضي، تتضاعف هذه الأسباب نتيجة طبيعة المنافسة ومتطلبات التدريب المستمر ويمكن ذكر منها:

- الضغوط النفسية

تُعد الضغوط النفسية من أبرز الأسباب المؤدية إلى التعب النفسي، حيث يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المواقف التي تتطلب منه التكيف المستمر واتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات المختلفة. وعندما تتجاوز هذه الضغوط قدرة الفرد على المواجهة والتكيف، تبدأ أعراض التعب النفسي في الظهور بشكل تدريجي، مثل الشعور بالإرهاق الذهني والتوتر المستمر وصعوبة التركيز. وفي المجال الرياضي، تزداد حدة الضغوط النفسية نتيجة متطلبات التدريب والمنافسة والسعي لتحقيق النتائج المرجوة، مما يجعل الرياضي أكثر عرضة للإجهاد النفسي. (محمد ح.، علم النفس الرياضي، 2002، الصفحات ص 215-220)

- القلق والخوف من الفشل

يؤدي القلق المستمر والخوف من الفشل إلى استنزاف الطاقة النفسية للفرد، حيث يبقى منشغلاً بالتفكير في النتائج السلبية المحتملة وما قد يترتب عليها من انتقادات أو خسائر. ويظهر هذا النوع من القلق بشكل واضح

لدى الرياضيين الذين يخشون فقدان مكانتهم الأساسية داخل الفريق أو عدم تحقيق الأداء المطلوب منهم أثناء المنافسات. كما أن استمرار القلق لفترات طويلة ينعكس سلباً على الثقة بالنفس والتركيز والانتباه (كامل، الإعداد النفسي للرياضيين، 2007، الصفحات ص 87-92).

- كثافة التدريب والأحمال الرياضية المرتفعة

تُعتبر الأحمال التدريبية المرتفعة من الأسباب المهمة للتعب النفسي لدى الرياضيين، خاصة عندما لا تُراعى الفروق الفردية أو فترات الراحة والاستشفاء. فالتدريب المكثف والمستمر يفرض على اللاعب متطلبات بدنية وعقلية كبيرة، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق الذهني والملل وفقدان الحماس للتدريب. كما أن تراكم الأحمال التدريبية دون تخطيط علمي قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي وانخفاض مستوى الأداء (Bompa و Buzzichelli، 2019، الصفحات (pp. 93-99).

- ضغوط المنافسة الرياضية

تمثل المنافسة الرياضية موقفاً ضاغظاً بالنسبة للعديد من الرياضيين، حيث ترتبط بالرغبة في الفوز وتحقيق الإنجاز وإرضاء المدربين والجمهور والأسرة. وتزداد هذه الضغوط كلما ارتفع مستوى المنافسة أو ازدادت أهمية المباراة. وقد تؤدي هذه الظروف إلى ارتفاع مستويات التوتر والقلق، وهو ما ينعكس على الحالة النفسية والبدنية للاعب ويزيد من احتمالية إصابته بالتعب النفسي. (حسن علاوي، 1998، الصفحات ص 166-170).

- المشكلات الأسرية والاجتماعية

تلعب الأسرة والبيئة الاجتماعية دوراً أساسياً في تحقيق التوازن النفسي للفرد. وعندما يتعرض الشخص لمشكلات أسرية أو اجتماعية مثل الخلافات العائلية أو ضعف العلاقات الاجتماعية أو غياب الدعم النفسي، فإنه يصبح أكثر عرضة للتوتر والقلق والإرهاق النفسي. كما أن شعور الرياضي بعدم التقدير أو المساندة قد ينعكس سلباً على أدائه الرياضي ودفاعيته نحو التدريب والمنافسة. (زهرا ن حامد، 2005، الصفحات ص 245-251).

- انخفاض الثقة بالنفس

تُعد الثقة بالنفس من أهم العوامل النفسية المرتبطة بالنجاح الرياضي، وعندما تتخفّض هذه الثقة يصبح الفرد أكثر حساسية للنقد وأكثر خوفاً من ارتكاب الأخطاء. ويؤدي ذلك إلى زيادة مستويات التوتر والضغط النفسي، خاصة أثناء المنافسات الرياضية، مما يسهم في ظهور التعب النفسي وتراجع الأداء (كامل، علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، 2004، الصفحات ص 154-159).

1-4 مستويات التعب النفسي

يتدرج التعب النفسي في شدته وتأثيره وفقًا لطبيعة الضغوط التي يتعرض لها الفرد ومدة استمرارها، وكذلك تبعًا لقدرته على التكيف معها. وقد أشار الباحثون إلى أن التعب النفسي لا يظهر بدرجة واحدة، بل يمر بعدة مستويات تبدأ من الإرهاق البسيط وتنتهي بالاحتراق النفسي، حيث تزداد الأعراض والآثار السلبية تدريجيًا مع ارتفاع مستوى التعب.

1-المستوى البسيط (الخفيف) للتعب النفسي

يُعد المستوى البسيط أول مراحل التعب النفسي وأقلها خطورة، ويظهر نتيجة التعرض المؤقت لبعض الضغوط اليومية أو المواقف التي تتطلب جهدًا ذهنيًا أو انفعاليًا إضافيًا. وفي هذا المستوى لا يفقد الفرد قدرته على أداء مهامه، بل يشعر فقط بانخفاض مؤقت في النشاط والحيوية والتركيز، وتزول هذه الأعراض غالبًا بعد الحصول على قسط كافٍ من الراحة أو الاسترخاء.

ويتميز هذا المستوى بكونه استجابة طبيعية لمتطلبات الحياة المختلفة، ولا يشكل خطرًا على الصحة النفسية إذا لم يستمر لفترات طويلة. كما أنه لا يسبب اضطرابًا كبيرًا في الأداء الرياضي أو الدراسي أو المهني، وإنما يؤدي إلى تراجع طفيف ومؤقت في مستوى الإنجاز.

مظاهره:

-الشعور بالإجهاد المؤقت.

-انخفاض طفيف في التركيز والانتباه.

-الشعور ببعض التوتر والقلق.

-تراجع محدود في الدافعية.

-الرغبة في الحصول على الراحة. (Lazarus و Susan، Stress appraisal, and coping، 1984)

2- المستوى المتوسط للتعب النفسي

يظهر هذا المستوى عندما تستمر الضغوط النفسية لفترة أطول دون وجود وسائل فعالة للتكيف أو الاستشفاء النفسي. ويبدأ الفرد في هذه المرحلة بالشعور بإرهاق نفسي أكثر وضوحًا، مما يؤثر تدريجيًا على قدراته العقلية والانفعالية وأدائه اليومي.

ويؤدي هذا المستوى إلى انخفاض القدرة على التركيز والتفكير السليم، كما قد تظهر بعض الاضطرابات الانفعالية مثل سرعة الغضب والتوتر المستمر. وفي المجال الرياضي، قد ينعكس ذلك على انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري وضعف القدرة على تنفيذ التعليمات الخططية.

مظاهره:

-استمرار الشعور بالإرهاق النفسي.

-ضعف التركيز والانتباه.

-القلق المتكرر.

-انخفاض الثقة بالنفس.

-اضطرابات النوم البسيطة.

-تراجع الأداء الرياضي أو الدراسي (Weinberg و Gould، Foundations of sport and exercise psychology، 2019).

3- المستوى الشديد للتعب النفسي

يمثل هذا المستوى مرحلة متقدمة من التعب النفسي، ويحدث نتيجة تراكم الضغوط النفسية واستمرارها لفترات طويلة دون إيجاد حلول مناسبة أو الحصول على دعم نفسي كافٍ. وفي هذه المرحلة تصبح الأعراض أكثر وضوحًا وتأثيرًا على مختلف جوانب حياة الفرد.

ويشعر الفرد بحالة من الإرهاق المستمر وعدم القدرة على مواجهة المتطلبات اليومية، كما تضعف قدرته على التركيز واتخاذ القرارات، وقد تظهر عليه أعراض نفسية أكثر حدة مثل القلق الشديد والتشاؤم وفقدان الدافعية. أما في المجال الرياضي، فإن هذا المستوى يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في الأداء البدني والمهاري والتكتيكي.

مظاهره:

-الشعور الدائم بالتعب والإرهاق.

-فقدان الحماس والدافعية.

-القلق والتوتر الشديدين.

-ضعف القدرة على التكيف مع الضغوط.

-كثرة الأخطاء أثناء الأداء.

-انخفاض واضح في مستوى الإنجاز. (Amschel، 2012)

4- مستوى الاحتراق النفسي (Burnout)

يُعتبر الاحتراق النفسي أعلى مستويات التعب النفسي وأكثرها خطورة، حيث يصل الفرد إلى مرحلة من الاستنزاف النفسي والانفعالي الشديد نتيجة التعرض المستمر للضغوط لفترات طويلة دون فترات كافية للراحة أو الاستشفاء. ويؤدي هذا المستوى إلى فقدان الاهتمام بالنشاط الذي يمارسه الفرد، والشعور بالعجز وعدم القدرة على الاستمرار. وفي المجال الرياضي، يرتبط الاحتراق النفسي بانخفاض الرغبة في التدريب والمنافسة، وفقدان المتعة الرياضية، والشعور بالإحباط المستمر، وقد يدفع الرياضي إلى الانسحاب من النشاط الرياضي بشكل نهائي.

مظاهره:

-الإرهاق النفسي والانفعالي المزمن.

-فقدان الدافعية والحماس.

-انخفاض تقدير الذات.

-الشعور بالعجز والإحباط.

-الرغبة في الانسحاب من النشاط.

-تراجع شديد في الأداء الرياضي.

(Raedeke و Smith، 2001، الصفحات 281-306)

ثانياً: استراتيجيات التعامل مع التعب النفسي

تُعد استراتيجيات التعامل مع التعب النفسي من الموضوعات المهمة في علم النفس الرياضي، إذ تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية والتقليل من آثارها السلبية على الصحة النفسية والبدنية. وتتضمن هذه الاستراتيجيات مجموعة من المكونات والأساليب والإجراءات العلاجية والوقائية التي تساعد على استعادة التوازن النفسي وتحسين الأداء.

2-1 مكونات استراتيجيات التعامل مع التعب النفسي

وقد اهتم علماء النفس بدراسة هذه المكونات لفهم طبيعة التعب النفسي وكيفية ظهوره وتأثيره على حياة الفرد.

2-1-1 المكوّن المعرفي (العقلي)

يقصد به العمليات العقلية التي يستخدمها الفرد لفهم المواقف الضاغطة وتفسيرها وتقييمها، حيث يساهم التفكير الإيجابي في:

-إعادة البناء المعرفي

-الحد من التأثيرات السلبية للتعب النفسي.

-ضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع المعلومات.

-كثرة الأخطاء في العمل أو الدراسة نتيجة انخفاض الكفاءة العقلية. (زقاوة، 2018، صفحة 52)

2-1-2 المكوّن الانفعالي (العاطفي)

يتمثل في قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته المختلفة مثل القلق والتوتر والخوف والغضب، بما يسمح له بالحفاظ على توازنه النفسي في المواقف الضاغطة

-الإحساس بالإحباط وفقدان الأمل في بعض الأحيان.

-التقلبات المزاجية وسرعة الانفعال (Anshel، Sport psychology: From theory to practice، 2012).

2-1-3 المكوّن السلوكي

يتعلق بالسلوكيات والإجراءات العملية التي يتبعها الفرد لمواجهة الضغوط، مثل ممارسة الرياضة والاسترخاء وطلب المساعدة

-انخفاض النشاط والحيوية في أداء الأعمال اليومية.

-الميل إلى تأجيل المهام أو تجنب القيام بها.

- قلة الاهتمام بالأنشطة التي كان الفرد يستمتع بها سابقًا. (دياب، 2006، صفحة 49)

2-1-4 المكوّن الجسمي (البدني)

- الشعور بالإرهاق العام وفقدان الطاقة.
- الصداع المتكرر نتيجة التوتر النفسي.
- اضطرابات النوم مثل الأرق أو النوم المتقطع.
- آلام في العضلات أو الشعور بثقل في الجسم.
- تغيرات في الشهية مثل فقدانها أو زيادتها.
- الإحساس بالتعب الجسدي حتى دون بذل جهد كبير.

2-1-5 المكوّن الاجتماعي

يشير إلى أهمية العلاقات الاجتماعية والدعم الذي يتلقاه الفرد من الأسرة والأصدقاء والمدرّبين والزملاء في التخفيف من آثار التعب النفسي (رزيق و هاني، 2020، صفحة 36)

وهكذا يتضح أن التعب النفسي يتكون من مجموعة من المكونات المتداخلة التي تشمل الجوانب العقلية والانفعالية والسلوكية والجسدية والاجتماعية، حيث يؤثر كل مكوّن منها في الآخر، مما يؤدي في النهاية إلى ظهور حالة الإرهاق النفسي لدى الفرد.

2-2 أساليب التعرف على التعب النفسي

يُعد التعرف على التعب النفسي خطوة أساسية في تشخيصه والتعامل معه، إذ يساعد على الكشف المبكر عن الأعراض والمؤشرات التي قد تؤثر في الصحة النفسية والأداء البدني والرياضي للفرد. وقد اعتمد الباحثون والأخصائيون النفسيون على مجموعة من الأساليب العلمية للكشف عن مستوى التعب النفسي ودرجة تأثيره، ومن أهمها ما يأتي:

- الملاحظة السلوكية

تُعتبر الملاحظة من أكثر الأساليب استخدامًا في التعرف على التعب النفسي، حيث يتم من خلالها متابعة سلوك الفرد أثناء التدريب أو المنافسة أو في الحياة اليومية، للكشف عن التغيرات التي قد تدل على وجود تعب نفسي. ومن أهم هذه التغيرات ضعف التركيز، والانفعال الزائد، والعزلة الاجتماعية، وتراجع الدافعية، وانخفاض

مستوى الأداء. (Weinberg و Gould، Foundations of sport and exercise psychology، 2019)

– المقاييس والاستبيانات النفسية

تُستخدم مجموعة من المقاييس النفسية والاستبيانات المقننة لتحديد مستوى التعب النفسي بصورة موضوعية وتساعد في تحديد درجة شدته لدى الأفراد والرياضيين وتعد هذه الأدوات من أكثر الوسائل العلمية دقة في البحوث والدراسات النفسية والرياضية. (Raedeke و Smith، Development and preliminary validation of an athlete burnout measure، 2001، الصفحات 281–306، (L23(4)

– المقابلة النفسية

تُعد المقابلة النفسية وسيلة فعالة للحصول على معلومات مباشرة حول الحالة النفسية للفرد، حيث تسمح للأخصائي أو الباحث بالتعرف على المشاعر والأفكار والمشكلات التي يعاني منها الفرد، والكشف عن مصادر الضغوط النفسية التي قد تؤدي إلى التعب النفسي. (Gill، 2000).

– المؤشرات الفسيولوجية

يمكن التعرف على التعب النفسي من خلال بعض المؤشرات الفسيولوجية المصاحبة له، مثل اضطرابات النوم، وفقدان الشهية أو زيادتها، والتعب المستمر، وتسارع ضربات القلب، والشعور بالإجهاد البدني دون وجود أسباب عضوية واضحة. (Williams، 2017).

– تحليل الأداء الرياضي

يُستخدم تحليل الأداء للكشف عن آثار التعب النفسي لدى الرياضيين، حيث يُلاحظ انخفاض مستوى الإنجاز، وكثرة الأخطاء الفنية، وضعف التركيز أثناء المنافسة، والتراجع في تنفيذ الخطط والتكتيكات الرياضية. (Cox، 2012).

– التقارير الذاتية

يقوم هذا الأسلوب على اعتماد الفرد نفسه في وصف حالته النفسية والتعبير عن مشاعره وأعراضه، مثل الشعور بالإرهاق أو التوتر أو فقدان الدافعية، ويُستخدم غالبًا إلى جانب المقاييس النفسية للحصول على نتائج أكثر دقة. (Lazarus R.، 1984).

يُعد التعب النفسي في المجال الرياضي من الموضوعات التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين والمتخصصين في علم النفس الرياضي، نظراً لتأثيره المباشر على الأداء الرياضي والصحة النفسية للرياضيين. فالرياضي لا يعتمد في تحقيق الإنجاز على القدرات البدنية والمهارية فقط، بل يحتاج أيضاً إلى توازن نفسي وقدرة عالية على مواجهة الضغوط المختلفة التي تفرضها التدريبات والمنافسات الرياضية.

ويظهر التعب النفسي عندما يتعرض الرياضي لفترات طويلة من الضغوط والانفعالات السلبية دون الحصول على قدر كافٍ من الراحة أو الدعم النفسي، مما يؤدي إلى استنزاف طاقته النفسية والعقلية. ويؤثر هذا النوع من التعب على الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للرياضي، حيث تتخفف قدرته على التركيز والانتباه واتخاذ القرار، كما تزداد مستويات القلق والتوتر لديه. (حسين علاوي، 2002، الصفحات ص 221-228).

وفي المجال الرياضي، ترتبط ظاهرة التعب النفسي بالعديد من العوامل، مثل كثافة الأحمال التدريبية، وضغوط المنافسة، والخوف من الفشل، والرغبة في تحقيق النتائج الإيجابية، إضافة إلى توقعات المدربين والجمهور والأسرة. وقد يؤدي تراكم هذه الضغوط إلى انخفاض الدافعية الرياضية وفقدان المتعة في ممارسة النشاط الرياضي، وهو ما ينعكس سلباً على مستوى الأداء والإنجاز.

كما أن التعب النفسي لا يقتصر تأثيره على الجانب النفسي فقط، بل يمتد ليشمل الجانب البدني، إذ يؤثر في عمليات الاستشفاء والقدرة على تحمل الجهد البدني، ويزيد من احتمالية التعرض للإصابات الرياضية نتيجة ضعف التركيز والتوافق الحركي. لذلك يؤكد المختصون على أهمية الإعداد النفسي للرياضيين إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي.

وتبرز أهمية دراسة التعب النفسي بشكل أكبر لدى فئة الناشئين أقل من 17 سنة، نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية متسارعة، تجعل اللاعبين أكثر حساسية للضغوط النفسية وأكثر عرضة للتأثر بها مقارنة بالفئات العمرية الأخرى. (كامل، الإعداد النفسي للرياضيين، 2007، الصفحات ص 95-102)

3-2 علاج التعب النفسي

- الراحة والاستشفاء النفسي

تُعتبر الراحة من أهم الوسائل العلاجية للتعب النفسي، إذ تساعد على استعادة النشاط العقلي والانفعالي والتخلص من آثار الضغوط المتراكمة. كما أن تنظيم فترات الراحة بين التدريبات والمنافسات يساهم في تجنب الإرهاق النفسي والبدني. (حسن علاوي، علم النفس الرياضي، (2002))

- الاسترخاء النفسي

تساعد تمارين الاسترخاء على خفض مستوى التوتر والقلق وتحقيق الشعور بالراحة النفسية. ومن أبرز هذه التمارين التنفس العميق، والاسترخاء العضلي التدريجي، والتأمل. (كامل، الإعداد النفسي للرياضيين، 2007)

- الإرشاد النفسي

يُسهّم الإرشاد النفسي في مساعدة الفرد على فهم أسباب التعب النفسي والتعامل معها بطريقة إيجابية، كما يساعد على اكتساب مهارات التكيف ومواجهة الضغوط المختلفة. (زهران حامد، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005)

- الدعم الاجتماعي

يمثل الدعم المقدم من الأسرة والأصدقاء والمدرّبين عاملاً مهماً في التخفيف من حدة التعب النفسي، حيث يمنح الفرد الشعور بالأمان والانتماء والثقة بالنفس. (عبد الخالق أحمد، 2003)

- تنمية المهارات النفسية

تشمل المهارات النفسية الثقة بالنفس، وضبط الانفعالات، والتركيز، والتفكير الإيجابي، وهي عوامل تساعد الفرد على مواجهة الضغوط وتقليل احتمالية التعرض للتعب النفسي. (حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998)

- ممارسة النشاط البدني والترفيهي

تساعد الأنشطة الرياضية والترفيهية على التخلص من التوتر والضغوط النفسية، كما تعمل على تحسين المزاج ورفع مستوى الرضا النفسي. (كامل، علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات، 2004)

- النوم والتغذية السليمة

يساهم النوم الكافي والتغذية المتوازنة في استعادة الطاقة النفسية والجسمية، وتحسين القدرة على مقاومة الضغوط والتكيف معها. (الخولي، الرياضة والمجتمع، 2001)

يتطلب علاج التعب النفسي اتباع مجموعة من الأساليب المتكاملة التي تجمع بين الراحة والاسترخاء والإرشاد النفسي والدعم الاجتماعي وتنمية المهارات النفسية. كما أن الاهتمام بالنوم والتغذية وممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية يساهم بشكل كبير في الحد من آثار التعب النفسي وتحسين الصحة النفسية والأداء الرياضي.

خلاصة

تُظهر نتائج هذه الدراسة أن التعب النفسي يُعد حالة معقدة ومتعددة الأبعاد، حيث يؤثر بشكل واضح في الجوانب العقلية والانفعالية والسلوكية، إضافة إلى أبعاده الاجتماعية والجسدية لدى الفرد. ويُسهّم التعرف على مصادره وأنواعه ومستوياته في تقييم تأثير الضغوط النفسية بدقة، مما يساعد على وضع استراتيجيات فعّالة للتعامل معها.

وفي المجال الرياضي، يتجلى التعب النفسي في ضعف التركيز، وتراجع الدافعية، وكثرة الأخطاء، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على مستوى الأداء العام. كما تتعدد وسائل الكشف عنه، من خلال المقابلات، والاستبيانات، والملاحظة السلوكية، إلى جانب المؤشرات الفسيولوجية وتحليل الأداء.

أما فيما يخص العلاج، فيعتمد على مزيج من الدعم النفسي، وتنظيم البرامج التدريبية، وتخصيص فترات راحة كافية، واعتماد تغذية سليمة، وتنمية مهارات التحكم الذاتي والانفعالي. وفي الختام، فإن الفهم العميق للتعب النفسي وتبني استراتيجيات وقائية وعلاجية مناسبة، يسهمان في الحفاظ على التوازن النفسي وتعزيز القدرة على تحقيق أداء فعّال في مختلف مجالات الحياة.

الفصل الثالث:
الحالة البدنية
للاعبي كرة القدم

تمهيد

تعتبر الحالة البدنية من أهم الجوانب التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم، لتحقيق الأداء أثناء المباريات والتدريبات إذ أن تطور كرة القدم الحديثة فرض على اللاعبين امتلاك قدرات بدنية عالية مثل السرعة، التحمل، القوة، والرشاقة كما أن الإعداد البدني يساعد اللاعب على تنفيذ المهارات والخطط بكفاءة طوال زمن المباراة.

أولاً: تعاريف حول الحالة البدنية

3-1-1 تعريف الحالة البدنية

3-1-1-1 التعريف اللغوي

الحالة لغة:

جاء في لسان العرب لابن منظور أن الحالة تعني: "الهيئة أو الصفة التي تكون عليها الإنسان أو الشيء".
(المنظور، 2003)

البدنية لغة:

وردت كلمة بدنية من البدن ويقصد بها جسم الانسان وقوته، وقد جاء المعجم الوسيط "البدن هو جسم الانسان وما يتعلق بقوته وصحته" (وآخرون)

تعريف اللغوي المركب لكلمة الحالة البدنية:

هي الهيئة أو الوضع الذي يكون عليه جسم الانسان من حيث القوة والقدرة والكفاءة على أداء النشاط البدني.

3-3-2 التعريف الاصطلاحي للحالة البدنية

تعرف الحالة البدنية على أنها مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية التي يمتلكها اللاعب، والتي تمكنه من أداء الواجبات المهارية والخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة دون ظهور التعب بسرعة. كما عرفها محمد حسن علاوي على أنها "قدرة اللاعب على أداء العمل العضلي بكفاءة عالية مع مقاومة التعب:" (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1994)

ثانيا: اللياقة البدنية

تشكل اللياقة البدنية أو القدرات البدنية في كرة القدم عاملا هاما في أساسيات رفع مستوى والأداء المهاري حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية، تعد الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر عالي وكبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم.

3-1 مفهوم اللياقة البدنية

ان مفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطوره لدى يمكن القول أن اللياقة البدنية في الاستعداد البدني والنفسي الذي يؤهل الرياضي الى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة، وقد اعطي بعض العلماء مفاهيم حول اللياقة البدنية نذكر منها:

-عرفها بوشير ولارسون من أمريكا بأنها: " تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية والبدنية."

كما عرفها الدكتور كورتن على أنها: " أحد مظاهر اللياقة البدنية العامة للفرد والتي تشمل اللياقة العقلية واللياقة العاطفية."

كما عرفها الباحث جاسم أحمد على أنها: " اللياقة البدنية هي المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية، والتي عكسها اختبارات الأداء البدني والمقاييس الجسمية له، بحيث تساعد في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية." (البصير، 2004)

وفي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطى معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث عرفها كل من جارلس بو خير ولارسون على أنها: " مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية."

ويعرفها كوباتوفسكي السوفيتي على أنها: " اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي، لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية،

ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا وإن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارات العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك. (شنيوي، 2012)

3-2 مكونات اللياقة البدنية

تعد اللياقة البدنية الركيزة الأساسية للأداء المتميز في كرة القدم الحديثة، حيث يتطلب المجهود المستمر خلال المباراة تكاملا بين القدرات البدنية المختلفة، تشمل مكونات اللياقة البدنية للاعب كرة القدم مجموعة من الصفات البدنية أبرزها: السرعة بأنواعها، التحمل، القوة، الرشاقة والمرونة والتي سوف أتطرق إليهم بالشرح وإبراز علاقتها مع بعضها البعض.

3-2-1 التحمل

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وهو من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم وهو متصل علميا وفيسيولوجيا بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة.

- مفهوم التحمل

يعرفه فايناك 1992 بأنها: "القدرة النفسية والبدنية التي يمتلكها اللاعب لمقاومة التعب" وتتمثل التحمل النفسية هنا في قدرة الرياضي على تمديد فترة الجهد المانع لتوقف التمرين لأطول فترة ممكنة، ومنه فإن المداومة البدنية هي قدرة الجسم كله أو أحد أجزائه على مقاومة التعب. (يزيد، 2025)

كما تناوله تشانادي 1985م مفهوم المداومة معرفا إياها بأنها: "قدرة الرياضي على أداء حمولات التدريب لأطول فترة زمنية ممكنة دون أن يقل الجهد المبذول"، فالمداومة هي مقدرة الرياضي على مقاومة التعب كما أنها القدرة على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة من الزمن، وهي القدرة على العمل باستعمال مجاميع عضلية من العضلات لفترة زمنية بمستوى متوسط أو عالي واستمرار الوظائف البدنية بصورة طبيعية، أن المداومة صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية إذ أنها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية الصفات البدنية المتعددة الأخرى وتنمي أيضا الأجهزة الوظيفية الأخرى في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل وتؤدي إلى اكتساب في الأداء الحركي بصورة توافقية وتعرف أيضا بالجلد الدوري التنفسي وتعني كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول. (يزيد، 2025)

ومن هذه التعاريف نستخلص ان التحمل هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء الدوام الطويل للعمل، والتمرين الرياضي نظرا للارتباط وثيق بظاهرة التعب والتي تعني الهبوط الوقتي لمستوى كفاية وفاعلية للاعب كنتيجة لاستمرار بذل الجهد.

-أنواع التحمل

هناك نوعان هما:

-التحمل العام: هو القدرة على العمل أو الأداء باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترات طويلة بمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية ويطلق عليه أيضا التحمل القاعدي أو التحمل الدوري التنفسي. (بقار، 2018)

التحمل العام يرتبط بقدرة لاعبي كرة القدم على الاستمرار في أداء النشاط البدني و الفني لفترات طويلة اعتمادا على النظام الهوائي في إنتاج الطاقة، حيث يمكن من خلاله إنجاز مستويات كبيرة لأحجام حمل التدريب وبالتالي يعتبر أحد الأسس الهامة التي تبني عليه خصائص وقدرات بدنية كثيرة، ويعتبر القاعدة الأساسية للتحمل ويتميز التحمل العام بمجموعة من الخصائص الفسيولوجية الناتجة من تدريبات التحمل العام في أقل سرعة في النبض، وهذا يسمح بإعطاء وقت الملاء وتفرغ الأوعية الدموية وانخفاض مناسب في ضغط الدم وزيادة عدد كريات الدم الحمراء والهيموغلوبين، مما يزيد من كمية الاكسجين الواردة في الأنسجة سرعة التخلص من ثاني أكسيد الكربون وزيادة مساحة سطح الرئتين للسماح باستيعاب كمية كبيرة من الاكسجين وتحسين وتطوير القدرة على استعادة الشفاء وخاصة تدريبات الشدة العالية حيث يتطلب اللاعب لتكرار نفس الأداء بنفس المعدل العالي من الإنجاز وقت الراحة لاستعادة الشفاء بالإضافة إلى انخفاض عدد مرات التنفس في الدقيقة مع عمق التنفس، والتحمل العام يعتمد على عمل تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة ويقصد به التحمل الهوائي. (محمد ع.، 2018-2019)

2-التحمل الخاص: يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، أو أنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الاحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما هبوط في مستوى الأداء ويمكن تقسيم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة على أخرى فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الآخر كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيره وينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه إلى:

أ-تحمل الأداء: يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرار المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة ودنما هبوط في مستوى كفاءة الأداء، كما يعرفه محمد حسن علاوي 1984 "بأنه تحمل تكرار أداة المهارات الحركية في الألعاب الرياضية لكرة القدم وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة".

ويؤكد ذلك محمد عبده صالح والمفتي إبراهيم 1985م بأنه المقدرة على تكرار الأداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا ومعنى هذا أن اللاعب يستطيع أن يؤدي العمل البدني والمهاري ولخططي طبعا لمتطلبات كرة القدم بتوافق جيد وكفاءة طوال زمن المباراة، (ياسين ع.، 2017-2018) وترجع أهمية هذا النوع من التحمل الخاص إلى أن تنمية التحمل يجب أن يكون مرتبطة بطبيعة أداء لعبة كرة القدم ذاتها ويضيف أنه يقصد بتحمل العمل وأداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية في الألعاب ككرة القدم على سبيل المثال ويتضح ذلك في مقدرة لاعب الكرة على أداء بكرة وبدونها لفترة طويلة.

ب-تحمل السرعة: هي القدرة على استمرار في أداء حركات متماثلة أو غير متماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء ويمكن تنمية صفة التحمل بتمارين من شأنها أن تحدث تحسنا في أنزيمات الأكسدة داخل الخلايا وهذا يحسن مقدرة العضلات على حرق الدهون والسكريات في وجود الأكسجين (البساطي، 2001)

-أهمية التحمل(المطاولة):

-التحمل يعد عنصر بدني ضروري للأداء في العديد من الرياضات مثل الألعاب الجماعية والمسافات الطويلة في مسابقات الجري والسباحة والدراجات والتجديف وغيرها.

-التحمل هام وضروري في اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية أخرى، يؤدي التحمل (المطاولة الهوائية) إلى تقوية الارتباطة والأوتار والأنسجة المضادة وتقلل من احتمالات الإصابة.

-تساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلفة وتساهم في إطالة مدة الأداء.

-تعمل المطاولة الهوائية(التحمل) على مقاومة التعب.

-التحمل يعتبر عاملا مهما لا يمكن للمدربين إهماله عند وضع المناهج التدريبية وذلك ليتمكن العداء من تحمل التعب العضلي ومحاولة الاستمرار بكفاءة وفاعلية حتى نهاية التدريب أو في المنافسات نهاية السباق.

-العوامل المؤثرة على التحمل

هناك عدة عوامل تؤثر في التحمل يمكن ايجازها في النقاط التالية:

-العامل الوراثي: اذ أن التحمل صفة وراثية بشكل رئيسي لأن الالياف العضلية البطيئة والسريعة تتحدد وراثيا.

-تؤدي عدد من العوامل دورا فعالا في التحمل مثل كفاءة القلب والدورة الدموية والرئتين في توصيل الاوكسجين من الرئتين إلى الدم وكفاية عمليات توصيل الاوكسجين الى الانسجة بواسطة كريات الدم الحمراء وتعني ذلك نسبة تركيز الهيموغلوبين ومقدرة الاوعية الدموية على تحميل الدم من الانسجة غير العاملة اذ تزداد الحاجة الى الاوكسجين، ترتبط المطاولة الهوائية(التحمل) بالحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين كما أن هناك عوامل كثيرة تتحكم في تحديد كفاءة عمل الجهازين الدموي والتنفسي هما شدة التمرين ومدة دوام النشاط وكمية العمل العضلي الذي يحتويه هذا النشاط. (حسين، 2017-2018)

-طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الاعداد العام والخاص، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره، وأكد الباحثون عن أهمية وطرائق التدريب وزيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها ان التغيرات الارادية للشدة والوزن الحركي تؤدي الى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من اجل الحصول على المستوى التالي في الألعاب وفعاليات التحمل، كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترى، اذا لم يتحقق نظرية التكيف فهي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم.

3-2-2 السرعة

-مفهوم السرعة

يعتبر عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بدون استثناء وأهميتها في جميع خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم، لذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدة مرات وبالسريعة التي تمكنه فيها من التخلص من الخصم أو الاستحواذ على

الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة أو الرجوع بالسرعة للدفاع، وتعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية وهي إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبو كرة القدم، فالسرعة تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل زمن ممكن ويؤكد الباحث على أن علاقة السرعة بكرة القدم متينة وأساسية من حيث أربع نقاط جوهرية وهيا كالاتي:

-سرعة الجري بالكرة

-سرعة الأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس

-سرعة في أخذ القرار

-سرعة في أداء اللعب (سرعة اتخاذ المكان المناسب) (سويدان، 2015)

ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر ان السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن بحيث عرفها البعض كما يلي:

عرفها فيتس على أنها: "القابلية لإنجاز عمل معين أو حركة خاصة بسرعة عالية جدا بأقصر زمن ممكن".

يعرفها كاسلوفسكي على أنها: "القدرة على تنفيذ أو انجاز مجموعة من الحركات في أقصر وقت".

وعرفها بيوكر على أنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر".

وعرفها قرادسر على أنها: "قابلية الاستجابة السريعة التي تحصل جراء الحافز (التنبيه) والاستثارة مثل الانطلاق في البداية وتساهي زمن رد الفعل وسرعته"، وعرفها فرانك ديك على أنها: "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن"، عرفها أيضا كلارك على أنها: "تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي"، كما عرفها مروان عبد المجيد بأنها: "القدرة على أداء حركات معينة في أقصى ومن ممكن." (عصام، نظريات ومنهجية التدريب الرياضي "السرعة"، 2023-2024)

-أهمية السرعة

تعتبر صفة السرعة من الصفات البدنية التي لها أهمية كبرى في معظم الأنشطة الرياضية، وتعتبر إحدى مكونات الأعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة، حيث يشير باور إلى أن عنصر السرعة يعد مكون هام في العديد من الأنشطة الحركية وهو أحد عوامل الأداء الناجح، وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة أو القوة المتفجرة، كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل....، وتعتبر السرعة الانتقالية ذات أهمية كبيرة في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية التي تشتمل على الحركات المتشابهة، ويرى الباحث أن صفة السرعة مهمة في جميع الفعاليات الرياضية وتكاد تخلو الأنشطة الرياضية التي لا تحتاج لصفة السرعة، وتظهر أهميتها بصفة كبيرة في سباقات السرعة في ألعاب القوى التي تتطلب قطع مسافة في أقصر زمن، فالسرعة دائما مربوطة بالزمن وكذلك من الأهمية البالغة أنه يمكن تنميتها للأطفال فأفضل فترة لتدريب السرعة تكمن في فترة الطفولة والمراهقة. (جاري)

-أنواع السرعة

للسرعة عدة أقسام وهي:

-سرعة الانطلاق: إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله، كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بانطلاقات الصحيحة هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فالسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر في مدة زمنية قصيرة. (ناجي، 1989)

-سرعة الحركة: ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عمم من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة، وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة الجسم لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

-سرعة رد الفعل: إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول حركة حتى اكتمالها"، فالجسم الانسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا ارادية كالقفز أو الركض أو الضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب. (مجيد، 1998)

-تحسين السرعة: (ابراهيم، 2024)

أصبحت السرعة الآن من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك في دفاع الخصم وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم، وسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في أي موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة أمتار الأولى ويتميز اللاعب السريع بقدرته على الركض بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (5-50م) بالكرة أو بدونها مع قدرته على تغيير سرعته أثناء الركض بطريقة انسيابية كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء ركضه بأقصى سرعة، سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها لكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلبيته متطلبات الأداء والتدريب على السرعة يبدأ غالبا في جزء الثاني من فترة الإعداد ويستمر أيضا أيام الفترة الأولى من فترة المباريات، ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة أن تفقد إذا لم يستمر التدريب عليها، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب الفكري أو التدريب التكراري مع استخدام نظام التدريب الدائري إن أمكن على أن يقوم المدرب بإعطاء تمارين أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين ساعة، وتعطى تمارين السرعة في اليوم الثالث من آخر مباراة، وكذلك في اليومين الرابع والخامس فإذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمارين السرعة أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء والتي تليها، وتعطى تمارين السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية أي بعد المقدمة مباشرة، وهناك تمارين عامة لتحسين السرعة وتمارين خاصة، فالتمارين العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة أما التمارين الخاصة أساسا لتحسين سرعة اللاعب بالكرة وكذلك سرعته بدون كرة.

-العوامل المؤثرة في السرعة: (عصام، نظريات ومنهجية التدريب الرياضي "السرعة"، 2023-2024)

يرى العلماء أن هناك بعض العوامل الهامة التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

-الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الانسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الاللياف العضلية البيضاء السريع بمقارنتها بالألياف الحمراء، نتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة ألياف الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة كما هو الحال في مسابقات المسافات القصيرة في الجري والسباحة مثلا من الممكن تطوير مستواه في نواحي السرعة إلى درجة معينة وحدود ثابتة لا يتخطاها كنتيجة للخصائص الوراثية التي تتسم بها تكوين جهازه العضلي، ومن ناحية أخرى فإن تنظيم وطول الاللياف العضلية يؤثر بدرجة كبيرة بالنسبة ل سرعة الانقباض العضلي.

-النمط العصبي للفرد: إن تنمية وتطوير صفة السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد اذ أن عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة، نظرا لأن مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير من حالات "الكف"، تعتبر أساس قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة وعلى ذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.

-القوة المميزة بالسرعة: إن القوة المميزة بالسرعة عامل أساسي هام لضمان تنمية صفة السرعة، وخاصة في حالة التغلب على المقاومات التي تحتاج إلى درجة عالية من الانقباضات العضلية، وقد أثبتت البحوث التي قام بها "أوزلين" إمكانية تنمية صفة سرعة الانتقال لمسابقي المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة للتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما استطاع "منزفاني" اثبات أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين، وعلى ذلك فإن محاولة تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد الرياضي من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة وخاصة صفة سرعة الانتقال والسرعة الحركية.

-القدرة على الاسترخاء العضلي: تلعب القدرة على الاسترخاء العضلي دورا هاما بالنسبة لصفة السرعة فمن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة، من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات وغالبا ما يعزى التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي، أو ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة، ويمكن التدريب على الاسترخاء العضلي باستخدام بعض التمرينات التي تنقبض فيها العضلات بدرجة كبيرة بارتباطها بالتحكيم الارادي في عملية التنفس (كتم التنفس)، ثم يعقبها أداء عملية الزفير بارتباطها بمحاولة الاسترخاء العضلي

بصورة كاملة، وتكمن أهمية مثل هذه التمرينات في اكتساب الفرد على الاسترخاء العضلي الارادي بعد التوتر العضلي العنيف.

-قابلية العضلة للإمتطاط (التمدد): إن قابلية العضلة أو العضلات للإمتطاط كنتيجة لإطالة أليافها العضلية وتميزها بالمرونة العضلة، من العوامل التي تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي، نظرا لأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وسرعة مثلها في ذلك حبل المطاط، ويجب علينا مراعاة أن قابلية العضلات للإمتطاط لا يقصد به فقط العضلات المشتركة في الأداء الحركي، بل يقصد به أيضا العضلات المانعة أو العضلات المقاومة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات.

-قوة الإرادة: إن قوة الإرادة عامل هام لتنمية قوة وسرعة الفرد ففقدرة الرياضي في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده من العوامل الهامة لتنمية صفة السرعة وعلى ذلك ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على تقوية الإرادة لدى الفرد الرياضي، وأن يحدد له الأهداف الذي يسعى لبلوغها، بحيث يتطلب تحقيق هذه الأهداف ضرورة استخدام الفرد لقوة إرادته لأقصى درجة. (عصام، نظريات ومنهجية التدريب الرياضي " السرعة"، 2023-2024)

3-2-3 الرشاقة

هناك عدة معاني لتعريف الرشاقة نظر لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، فالرشاقة هي أهم الصفات البدنية إرتباطا بالأداء الرياضي في الأنشطة والألعاب بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة حيث أنها ترتبط بالمواصفات والعناصر الأخرى للياقة البدنية في النواحي متعددة ومهي تؤدي إلى ارتفاع الأداء المهاري وسرعة تعليم وتأهيل المهارات الأساسية لدى اللاعبين. (الرحيم، 2020)

-تعريف الرشاقة:

اصطلاحا: تعرف بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم كان ذلك بشكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو السماء.

اجرائي: الرشاقة هي مجموعة من القدرات المتكاملة والمنسجمة التي تسمح للشخص بتغيير وضعيات جسمه أو أعضائه بسلاسة وكفاءة في الأرض أو الهواء، لتنفيذ حركات توافقية دقيقة وسريعة وفق المواقف المتغيرة.

-أنواع الرشاقة: (السعيد، 2019-2020)

-الرشاقة العامة: وهي إمكانية على الأداء الحركي العام، وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم، فالرشاقة العامة هي قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم، فالتطور الذي يحصل من الألعاب الرياضية الأخرى يساعد على بناء التصرف الحركي يسمى الرشاقة العامة، وتتوفر أثناء الرشاقة العامة العناصر الآتية:

-قابلية الربط الحركي.

-قابلية الإحساس بالاتجاه الصحيح.

-قابلية التمييز (التفريق).

-الرشاقة الخاصة: والتي تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية، والمقدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية المطلوبة بنوع النشاط الرياضي التخصصي بتوافق وتوازن وخفة، ويشير حسن حسين قاسم أن مفهوم الرشاقة الخاصة تعني تنمية الأداء الحركي وفق تنسيق خاص وتكوين الحركة أثناء السياق حيث تختلف باختلاف فن الأداء الحركي ونوع الفعالية أو اللعبة، فالرشاقة الخاصة تساهم مع عناصر الإنجاز الأخرى في بناء مستوى حيث تتحول بسرعة وفق هدف الألعاب الفرقية وألعاب القوة إلى رشاقة خاصة، كما يتمكن الرياضي من الاعتماد على نوع التصرفات والانتقال من تصرف التوافق الحركي العام إلى الخاص، ويقصد هنا بناء التخصص الرياضي يتناسب مع قابلية التوافق الحركي وتشمل الرشاقة الخاصة مايلي:

-قابلية التوازن.

-قابلية رد الفعل.

-قابلية التبديل أو التغيير.

-قابلية الوزن الحركي.

-أهمية الرشاقة

نظرا أهمية المهارات الحركية الأساسية في أي رياضة وخاصة رياضة كرة القدم التي تعتبر عبارة عن حركات مركبة فإن يتطلب تنفيذها الكثير من الرشاقة والسرعة والاتقان، فهي تحتل مكانا حيويا من بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة وتعتبر الرشاقة من أكثرها استخداما

أثناء المباريات والتدريبات الجماعية والفردية في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات، كما أنها تساعد على الاستيعاب الحركي للاعب وسرعة في التعلم وهي تساهم في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن كالتغيير والاصطدام مع اللاعب الخصم، ورشاقة تعتمد على الصفات الجسمية والحركية وهي مترابطة وجامعة لها، وهي الأساس قابلية جسمية وقابلية حركة تؤثر في المهارات وتقليل من زمن الأداء المتكرر وأهميتها تكمن في أنها من أهم الصفات البدنية المرتبطة بالأداء اللاعب في كرة القدم.

-مكونات الرشاقة

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات الآتية:

-القدرة على رد الفعل الحركي.

-المقدرة على التوجيه الحركي.

-المقدرة على التوازن الحركي.

-المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.

-المقدرة على الاستعداد الحركي.

-المقدرة على الربط الحركي. (خوجة، 2018-2019)

-طرق تنمية الرشاقة: (الجبالي، 2024-2025)

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى شعور اللاعب بالتعب والارهاق اللاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب، وينصح هاره وماتيف باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة:

-الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

-التغير في سرعة وتوقيت الحركات.

-تغير الحدود المكانية لأجراء التمرين تقصير مساحة اللعب.

-التغير في أسلوب أداء التمرين.

-الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

إن تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة يتطلب العمل على:

-إكساب الطفل عند كبير من المهارات الحركية المختلفة.

-الأداء العكسي للتمارين.

-خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين.

-التغير في أسلوب أداء التمرين.

ويري أروين أن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل وأن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب.

3-2-4 المرونة

-تعريف المرونة:

اصطلاحاً: يتفق كل من بود جيتشل وهوكي روبرت على أن المرونة هي مقدرة اللاعب على استخدام العضلات لتحريك المفاصل التي مداها الكامل، ومفهوم المرونة في كرة القدم هي المدى الواسع للأداء الحركي في مفاصل الجسم والتي تساعد على مدى تأدية النواحي العينة للمهارات الأساسية بانسيابية دون حدوث إصابات.

اجرائي: تعد المرونة أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب الكرة القدم بحيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة او بدونها) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، وهي المقدرة على مطاطية العضلات في الأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب وتساهم المرونة في تجنب اللاعب كثيراً من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها. (بونقاي، 2021-2022)

وتعد المرونة أحد أهم القدرات البدنية المطلوبة في الفعاليات الرياضية كما أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة فضلاً عن ارتباطها وأهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة، كما أن المرونة ترتبط بنوعية التخصص الرياضي فقد يحتاج متسابق الحواجز إلى مرونة الفخذ ورامي الرمح وقاذف الثقل والقرص إلى مرونة الكتف والرسغ والساعد ولاعب التنس إلى مرونة معظم مفاصل الجسم كالكتف والساعد

والرسغ والعمود الفقري والفخذ وغيرها، وللاعب كرة القدم يحتاج إلى مرونة العمود الفقري لنطح الكرة أما مرونة الرجلين والجزء العلوي فتساعد على المراوغة والخداع والتهديف، وإن النجاح في أداء الحركات الرياضية يعتمد على مدى وسع حركة المفصل أو المفاصل ولهذا تكمن الحاجة إلى تحسين مستوى المرونة من أجل أن يكون الرياضي في الجانب الأمين عند أداء الحركات المطلوبة فقلة ضعف المرونة في المفصل أو المفاصل يؤدي إلى ما يأتي:

-عجز أو ضرر في تعلم إتقان الحركات المختلفة.

-سهولة تعرض الرياضي إلى الإصابات.

-قلة المرونة تؤثر عكسيا في تنمية القوة والسرعة والتوافق.

-تحدد نوعية الأداء الحركي. (راشد، 2007)

-أهمية المرونة

تعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذا توافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ، الركبة، القدم والعمود الفقري، وتتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفصل والتي تساعد على الوقاية من الإصابات بالإضافة لزيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتي يحتاج أداؤها جميعا لمدى حركي واسع لمفاصل الجسم، وتلعب المرونة دورا فعالا في الحركات الرياضية المختلفة بعد مراعاة طبيعة من الأداء الحركي، إذ يختلف المدى الحركي من فعالية رياضة إلى أخرى حيث بعد مدى الحركة في مفاصل الجسم أحد عناصر الإعداد البدني والوصول إلى المستويات العليا عند مزاوله الألعاب المختلفة، وتتضح أهمية المرونة في كرة القدم خلال المباراة مثل أداء اللاعب أثناء رفع الرجل الاستلام الكرة والسيطرة عليها، أو تقوس الجذع خلف لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداء التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير وخاصة أثناء الجري. (سليم، 2016)

-أنواع المرونة: (ياسين ب.، 2016-2017)

وتتحدد أنواعها حسب:

-نوع المفصل المشترك في العمل الحركي:

-مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

-مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

-نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة):

-مرونة إيجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العامة دون مساعدة خارجية.

-مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

-متطلبات الحركة من الانقباض الحركي:

-مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.

-مرونة حركية: وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.

-مبادئ وطرق تنمية المرونة

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد:

-تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.

-لابد أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين التمارين المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي المرونة اللازمة لذا ولا بد وأن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة، ولقد أصبحت زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث لابد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات.

-لابد من الاعتماد على التدريب الإيزوتوني (الحركي) عند تنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل في حالتها القصير والطول وكذا الأربطة مما يساعد على مرونة المفاصل.

-ALLEN J RYAN و FRED L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريقة تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، والاضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل.

-وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي:

-ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة، بكرة القدم أن نعتمد تلك التدريبات أساسا على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة وخاصة المباريات كأن تكون اتجاهات تلك في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم كالتصويب وامتصاص الكرة القدم من أعلى أو ضربات الرأس ورمية التماس. (كمال، 2012-2013)

-لا بد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحيات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الانسان وذلك عن طريق التمرينات لإطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

-يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء تمرينات الإطالة وقد أثبتت البحوث التي قام بها (لبيريانسكاى) من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كل يومين.

-لابد من مراعاة أسس التدريب عند التدريب اليومي للمرونة وخاصة العلاقة بين حجم الحمل وشدته. (كمال، 2012-2013)

3-2-5 القوة

تعتبر القوة أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، فهي الركيزة الأساسية في أي مجهود أو أداء بدني، فإن لم تكن مساهمة فلا أقل من أنها الدعامات التي تعتمد عليها النشاط الحركي والممارسات الرياضية، حيث حاول الكثير من الخبراء إعطاء تعريف للقوة وذكر أهميتها وانواعها والتي سنتطرق إليها هنا.

-مفهوم القوة:

اصطلاحاً: تعرف القوة بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض أرادي لها.

ويعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين على أنها: "القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد لمرة واحدة فقط"، وعرفها هاري 1979 بأنها: "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

وعرفها كمال درويش ومحمد صبحي حسانين 1984 القوة بأنها: "هي من أهم القدرات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة والتفوق فيها وكذلك الوصول للمستويات العالية وقد تكون أهم هذه القدرات على الإطلاق".

إجرائياً: هي قابلية العضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة وبسرعة معينة في موضع معين وفي اتجاه معين. (عمار، 2021)

-أنواع القوة

على الرغم من تعريفات القوة قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة، إلا أن نوعية هذا الانقباض لم تتحدد فقد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة، إلا أن نوعية هذا الانقباض لم تتحدد فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت أو أقصى الانقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الأخير، وكما لا يمكننا من الناحية العملية فصل عنصر القوة عن عنصري السرعة والتحمل، ولذا فإنه عند القيام بالتدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تنحصر فيما يلي:

-القوة القصوى "العظمى": هي أقصى قوة يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي الحركي عند أداء أقصى انقباض عضلي إرادي، أو هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الارادي وهي كما يرى لاري وآخرون الحمولة القصوى المنتجة من قبل عضلة أو مجموعة من العضلات، وتبرز القوة القصوى في الفعاليات الرياضية مثل: رفع الانتقال ورمى المطرقة، والمصارعة والتي يكون تطورها من خلال عدة طرق منها الحد الأقصى والتكرار والتدرج في زيادة القوة.

-القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الرياضي على استخدام الحد الأقصى من القوة في أقل زمن ممكن كما أنها قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية إن هذا النوع من القوة يمكن تطويره من خلال إعطاء تمارين مشابهة للأداء المطلوب في المنافسات الرسمية مع استخدام أقصى جهد.

-القوة الانفجارية: هي القيام بحركات تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة ويشابه هذا المصطلح في معناه القوة المميزة بالسرعة، لكن على شرط أن تكون القوة، قصوى، وتظهر هذه الحركة لمرة واحدة فقط.

-تحمل القوة: المعنى المباشر لتحمل العضلي أو تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسط الشدة، حيث يقع العبء الأكبر للعمل للجهاز العضلي، أو هي قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية، وهذه الصفة ضرورية في كثير من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة زمنية طويلة. (إسلام، 2017)

-أهمية القوة

تكمُن أهمية القوة العضلية فيما يلي:

-أثبت مالك كلوي إن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.

-تعتبر عنصر أساسيا في القدرة الحركية.

-لها دور فعال في تأدية المهارات الحركية بدرجة ممتازة.

-القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويناً متماسكا في جميع حركات الأساسية.

-تساعد على تحسين شكل القوام. (حمو، 2019-2020)

-كما أن القوة العضلية تلعب دورا هاما في زيادة السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم.

-تعتبر القوة مقياس اللياقة البدنية.

-القوة تستخدم لعلاج وقائي لبعض التشوهات والعيوب الجسمية.

-زيادة قدرة الشخص على القيام بالتمارين والجهد اليومي مثل صعود الدرج، وحمل الأوزان والقيام بمهام منهكة دون الشعور بالتعب والقدرة على أداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة وعدد مرات أكبر دون الإحساس بالتعب.

-التمرينات العضلية تساعد الشخص على التمتع بعضلات وعظام أقوى.

-العوامل المؤثرة على القوة

-المقطع الفيزيولوجي: يقصد به مجموع مقطع كل ألياف العضلة الوحيدة، وكلما زاد هذا المقطع مقدار القوة العضلية تزداد بزيادة الألياف العضلية ومن المعروف أن عدد الألياف العضلية، أي أن قوة العضلة تزداد بزيادة الألياف العضلية ومن المعروف أن عدد الألياف العضلية يكون وراثيا ويظل ثابتا لا يتغير نتيجة التدريب الرياضي أو خلافه، أما الزيادة فتكون فقط في حجم هذه الألياف العضلية فيما يعرف بالتضخم.

-درجة إثارة الالياف العضلية: تزداد القوة العضلية كلما زادت استثارة الالياف العضلية أو أكبر عدد من الوحدات الحركية.

-حالة العضلة قبل بدء الانقباض: كلما زادت درجة تمدد العضلة ومطها قبل بداية الانقباض، زادت قوة الانقباض ومثال ذلك الحركات التمهيدية التي تسبق ضرب الكرة بالرأس أو القدم أو حركة رمي الرمح.

-فترة أو زمن العضلي: يرتبط تميز الأفراد في جوانب القوة العضلية بخصائص امتلاكهم لتكوين جسمي معين، وفق ما منحهم الله تعالى قدرات فترية تتمثل في نوعية الألياف العضلية الغالبة على تكوينهم البدني، وكلمة الغالبة هنا تشير إلى أن المقصود هو النسبة الأكبر لنوع معين من الالياف على حساب الأنواع الأخرى، وقد اتفق العلماء على أن الألياف العضلية عموما تنقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

-الألياف العضلية بطيئة الانقباض.

-الألياف العضلية سريعة الانقباض.

-درجة التوافق بين العضلات المشاركة في الانقباض العضلي: يتضمن هذا العامل درجة التوافق والتنسيق الداخلي في ألياف العضلة الواحدة أثناء أدائها للانقباض، كذلك درجة التوافق بين العضلات العاملة والعضلات الأخرى المقابلة لها أو العضلات غير العاملة، وكلما زادت درجة التوافق تلك زاد مقدار القوة العضلية.

-الإفادة من النظريات الميكانيكية: مثل استخدام وتطبيق الروافع كإطالة ذراع القوة للتغلب على مقاومة خارجية.

-العامل النفسي: تؤثر الجوانب النفسية التي يتميز بها الفرد والحالة التي يمر لها كالحماس، قوة الإرادة والثقة بالنفس على زيادة إنتاج القوة العضلية، بينما تؤثر حالات الاكتئاب، ضعف الثقة بالنفس ونقص الدافعية سلبا على مقدرا القوة العضلية.

-المرض وعمر اللاعب: إن تقدم عمر اللاعب مع الحالة المرضية المصاحبة لجسمه يؤثر ذلك على زيادة إنتاج القوة العضلية. (سرايعة، 2023)

ثالثاً: فوائد اللياقة البدنية (عيسى، 2022)

3-3-1 من الناحية الفسيولوجية

- تساعد على التقادي والاقبال من فرص الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية.
- تساعد على عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على ارتفاع مقاومة الجسم للأمراض وتحصيل الاستجابة للعلاج.

3-3-2 من الناحية الجسمية

- تأخير التعب أثناء المجهود البدني.
- الوقاية من الآلم العضلات والمفاصل وآلام أسفل الظهر.
- المحافظة على الوزن أو التخلص من الوزن الزائد.
- تحسين وضع الجسم.

3-3-3 من الناحية النفسية والاجتماعية

- حسن استخدام وقت الفراغ.
- فتح الفرص لزيادة الروابط الاجتماعية.
- مقاومة الاكتئاب والإحباط والقلق نتيجة إفراز المخ لمواد ترفع الحالة المزاجية.
- زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي.

خلاصة

تُعدّ الحالة البدنية من الركائز الأساسية في الأداء الرياضي، حيث تمثل مستوى كفاءة القدرات البدنية التي يمتلكها اللاعب، مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والتوازن. وقد تناول هذا الفصل مفهوم الحالة البدنية باعتبارها نتيجة تفاعل عدة عوامل فسيولوجية وتدريبية ونفسية، تؤثر بشكل مباشر على مردود اللاعب داخل الميدان.

كما تم التطرق إلى أهم مكونات الحالة البدنية، حيث يشكل التحمل القاعدة الأساسية لمواصلة الأداء لفترات طويلة، بينما تساهم القوة في تنفيذ الحركات بكفاءة، وتلعب السرعة دوراً حاسماً في المواقف التنافسية، إضافة إلى المرونة التي تساعد في الوقاية من الإصابات وتحسين الانسيابية الحركية.

وفي الأخير، خلص الفصل إلى أن تحسين الحالة البدنية يتطلب تخطيطاً علمياً دقيقاً يعتمد على مبادئ التدريب الرياضي، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، مما يساهم في تحقيق الأداء الأمثل والوقاية من التعب والإجهاد.



الفصل الرابع :

كرة القدم

تمهيد:

أصبحت كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، وهي من ألعاب القديمة وتاريخها عريق حيث حافظت هذه الرياضة على حيوتها وشعبيتها بين مختلف الأوساط و استقطاب الجماهير ومارستها الشعوب بشغف كبير، وأعطوها أهمية كبيرة فجعلوها جزءا من مناهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال والمشاركة بين اللاعبين، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة سوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

أولاً: الإطار النظري لكرة القدم

4-1 تعريف لعبة كرة القدم

4-1-1 التعريف اللغوي

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة القدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى (د. شريط حسام الدين، 2019-2020).

4-1-2 التعريف الاصطلاحي

هو كل فريق يقوم بإحراز هدف في مرمى الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إحراز هدف ويجوز الجري بالكرة وتمريضها بالقدمين والرأس وأي جزء من الجسم باستثناء لمس باليدين- لا تنطبق هذه الخاصية على حارس المرمى- وذلك وفقا للأحكام المنصوص عليها بالقانون.

4-2 مكونات كرة القدم (المحمداوي، 2023-2024)

إن عملية تطوير لعبة كرة القدم من خلال التدريب الرياضي وكذلك العمل على رفع الكفاءات المعرفية والقدرات الإبداعية والمهارية والخطية تعتبر أهم عملية في التدريب، وذلك من خلال تطوير اللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب وفقا لتنمية شاملة لجميع مكونات لعبة كرة القدم والتي تتكون من أربعة مكونات أساسية ومهمة وهذه المكونات هي: الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخطي، الإعداد النفسي، ونقصد بالإعداد: التهيئة والاستعداد لأداء الحمل التدريبي من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها لتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية.

*الإعداد البدني: إن الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم في كرة القدم، فالتكتيك والتكتيك والحالة النفسية يكمل كل منها الآخر، ولكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات على الوجه الأكمل وجب إعداده إعداداً بدنياً كاملاً، لكي يصل إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية وهو من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم، حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية الأجهزة الوظيفية للجسم والصفات البدنية العامة والتي تشمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتها من الصفات الخارجية مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة لتقديم أعلى مستوى من الأداء خلال المباراة، وتنقسم الأعداد البدني إلى قسمين هما:

- الإعداد البدني العام: يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى لاعب كرة القدم بشكل متزن وشامل، حيث إن الإعداد البدني العام هو أساس الإعداد البدني الخاص، وهما مرتبطان بتحسين قابلية عضلات الجسم والأعضاء الداخلية كافة، وإن الإعداد البدني العام يكتمل بواسطة ألعاب وتمارين مختلفة منها (تمارين الجمناستك، تمارين الركض، الألعاب الصغيرة، الضاحية، تدريبات مع الكرة)، وفي المنهاج التدريبي ينصح بتحقيق الإعداد البدني العام والذي على أساسه يتم الدخول في الإعداد البدني الخاص، وقد اتفق أغلب العلماء على إن الصفات البدنية التي يتم تطويرها بالإعداد العام هي: المطاولة والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة.

- الإعداد البدني الخاص: إن الأعداد البدني الخاص فهو عملية هادفة لتحسين الصفات الحركية للاعب كرة القدم ولتعويد الجسم للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف اللعب المختلفة، وإن هذا الهدف يتحقق في القسم الثاني من مرحلة الإعداد وفي بداية مرحلة المنافسات وإن تقسيم اللاعبين بحسب المواصفات البدنية وحسب مراكزهم في الملعب يعطي صورة واضحة عن صفات كل لاعب، ومن هذه الصفات القوة (قوة القفز، القوة الانفجارية، القوة المميزة للسرعة) والمطاولة الأوكسجينية (مطاولة القوة، مطاولة السرعة) والمطاولة اللاوكسجينية (سرعة الانطلاق، السرعة القصوى، سرعة رد الفعل).

*الإعداد المهاري: هو اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين بهدف الوصول إلى الدقة والانتقان في أدائها، وإن اللاعب الذي لا يمتلك مهارات جيدة لا يستطيع أن يقدم أداء جيداً، لذا يعتبر الأداء الفني أساس لعبة القدم والذي تبني عليه مقومات لعبة كرة القدم الأخرى، ويظهر مستوى الأداء المهاري أو ما يسمى بالتكنيك في كرة القدم من خلال دقة وسرعة تنفيذ المهارات وبالأخص في التمرير ودقة التصويب على المرمى واستقبال الكرة، وأن المهارات يمكن تنميتها إلا أن الموهبة لها دخل كبير في إجادتها ولكي يصل اللاعب إلى مستوى عال من الأداء يجب أن يبدأ التدريب المهاري مبكراً. (المحمداوي، 2023-2024)

*الإعداد الخططي: هو عملية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداء المهاري مع بقية اللاعبين والاستفادة من امكانياته البدنية والحركية، وكذلك قدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات المباراة المختلفة، ولهذا يجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية والجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباراة، ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، وكذلك التحول الخططي بين الدفاع والهجوم من خلال استخدام كل الخطط الفردية والجماعية لأجل التغلب على المنافس، وبنفس الوقت منع المنافس من تحقيق خطته، وذلك لتحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز بالمباريات.

*الإعداد النفسي: تكتسب العوامل النفسية للرياضيين في السنوات الأخيرة أهمية متزايدة، حيث إن ممارسة الأنشطة البدنية والتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب، بل تعني تحسين الصفات النفسية من خلال مجموعة من العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابي لدى اللاعبين، حيث يؤكد العلماء في مجال علم النفس الرياضي أن الوصول إلى المستويات العالية يتحقق في إعداد الرياضي وتهيئته نفسياً، وذلك من خلال التخطيط والتنظيم لإعداد اللاعب من الناحية النفسية والتربوية، عندما يكون اللاعب مستعداً لخوض المباريات. (المحمداوي، 2023-2024)

4-3 خصائص كرة القدم: (إدريس، 2020-2021)

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

4-3-1 الضمير الجماعي

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

4-3-2 النظام

تحدد طبيعة القوانين في الرياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

4-3-3 العلاقات المتبادلة

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

4-3-4 التنافس

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

4-3-5 التغيير

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

4-3-6 الاستمرار

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، اذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر)، كل أسابيع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجرى منافساتها في شكل متباعد.

4-3-7 الحرية

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والابداعي في الأداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب.

ثانيا: نبذة التاريخية لكرة القدم

تعد كرة القدم من أقدم وأشهر الرياضات في العالم وتعتبر من اكثر الرياضات شعبية وشيوعا وهي الأعظم في نظر اللاعبين، حيث نشأت كرة القدم أول مرة في بريطانيا عام 1175م من طرف طلبة الإنجليزية، وفي عام 1334م قام الملك (أدوار الثاني) بتحريم لعبة كرة القدم في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (أدوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح للأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في اتون بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون هاور، كمت أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين، وفي عام 1862

م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة التي داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفرة وفي عام 1893م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي. (حسام، 2020-2021)

وفي عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا وبلجيكا وسويسرا والدنمارك وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأرجواي عام 1930م وفازت بها. (المولى، 1999)

4-1 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو المنافسة كأس العالم وبدأت تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية 1930م، (المولى، 1999)

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

-1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم

-1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)

-1873: أول مقابلة دولية بين انجليز واسكتلندا.

-1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا واسكتلندا وايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الاشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

-1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).

-1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

-1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل

-1930: أول كأس عالمية فازت بيها للأرغواي.

-1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

- 1939: تقرير وضع أرقام على الجانب الخلفي للقمصان للاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر انشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها المنتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتربال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم. (الجواد، 1997)
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها المنتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها المنتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الو.م.أ وفاز بها المنتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها فرنسا لأول مرة نظمت ب32 منتخبا من بينها خمسة فرق من إفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت لها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة اليابان وكوريا الجنوبية. (الجواد، 1997)
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.

-2010: كأس العالم الذي أقيم في إفريقيا لأول مرة حيث احتضنتها جنوب إفريقيا وفازت بيها إسبانيا أول لقب في تاريخها ضد هولندا.

-2014: دورة كأس العالم نظمتها البرازيل وفازت بيها ألمانيا.

-2018: كأس العالم نظمتها روسيا وفاز بيها المنتخب فرنسا.

-2022: نظمتها دولة قطر وفازت بها الأرجنتين.

4-2 نبذة تاريخ كرة القدم في الجزائر

كان لكرة القدم تاريخا طويلا قبل وصولها إلى المحطة الحالية، أين تطورت طريقة ممارستها فإن لهذه اللعبة الأكثر شعبية في العالم تاريخا أيضا في الجزائر مرت به فقبل اندلاع ثورة نوفمبر المجيدة الجزائر كانت هناك أندية ترمز أسمائها للإسلام والعروبة وكانت أداة من أدوات إيصال صوت الجزائر للعالم وتبدأ الاستعمار على سبيل المثال نذكر كل من مولوديه الجزائر وشباب قسنطينة، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، وهي الاتحادات واجهتها رياضة لكن الغرض من تأسيسها سياسيا وهو الامر الذي لم ترضاه السلطات الاستعمارية، ولكن اندلاع الثورة التحريرية المجيدة أداة رياضية أخرى لإيصال صوت الثورة عبر العالم وخاصة لدى المنظمات الغير الحكومية على غرار هيئة الأمم المتحدة، حركة عدم الانحياز وتتمثل هذه الأداة في فريق جبهة التحرير الوطني وكان من أهم أبطاله رشيد مخلوفي أحد نجوم نادي سان ايثيان الفرنسي وبن فضة وكرمالي وعربي وغيرهم خير خلف لشبابنا الرياضي في تلك الفترة، بعد الاستقلال الذي نالته الجزائر بعد تضحيات، واصلت كرة القدم تطورها بتأسيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم سنة 1962م وتعد هذه الخطوة منعطفًا حاسمًا في تاريخ هذه اللعبة خاصة أنه بعد سنة من تأسيس هذه الهيئة تم اعلان انضمامها الى الاتحاد الدولي لكرة القدم وهو ما يعني وجاءت بعد ذلك مرحلة الإصلاح الرياضي والتي شكلت بداية الجدية بالنسبة لكرة القدم الجزائرية وتلقت كرة القدم الجزائرية بعد ذلك وكانت أول نجاح للجدل المنفوخ الجزائري سنة 1975م أين تحصل المنتخب الوطني لكرة القدم على الميدالية الذهبية في ألعاب البحر المتوسط التي احتضنتها الجزائر، ولم كانت شيقة المباراة النهائية أمام المنتخب الفرنسي والتي كان فيها منتخبنا منهز ما قبل أن يقلب الطاولة على فرنسا ولاعبها وتمكن بتروني وزملائه من تحقيق الذهب والفوز بتلك المباراة عن جدارة واستحقاق، أما الحدث القاري الذي تركت فيه الجزائر بصمتها، يكمن في نهائيات أمم إفريقيا سنة 1990م والذي احتضنته الجزائر وتوج فيه منتخبنا الوطني بالكأس الافريقية، (حمداد، 2021-2022) حيث تغلب الخضر على المنتخب النيجيري في المباراة النهائية بنتيجة 1مقابل 0 بهدف حمل توقيع اللاعب المغترب وجاني وتراجع مستوى كرة القدم بعد نهائيات أمم إفريقيا 1990م، ولم يعد المنتخب الجزائري ذلك المنافس الذي يحسب له ألف حساب دوليا وقاريا وخير دليل على

ذلك هي الإخفاقات المتكررة للكرة الجزائرية في عدة مناسبات افريقية وعالمية، ولعل الجو المشحون والسائد داخل الفيدرالية ورابطة كرة القدم الجزائرية فضلا عن التوقفات المتواصلة للبطولة الوطنية عجل بتراجع مستوى كرة القدم. (حمداد، 2021-2022)

4-3 التسلسل التاريخي لكرة القدم في جزائر

- 1917: إنشاء قسم خاص بكرة القدم الجزائرية.
- 1921: ميلاد أول فريق في الجزائر "مولودية الجزائر"
- 1962: تكوين فيدرالية جزائرية.
- 1963: تنظيم أول بطولة وكأس في الجزائر وتوج بالبطولة اتحاد الجزائر وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الافريقية ببرازافيل.
- 1967: تأهيل تاريخي للجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1970: أول تأهل للمنتخب الجزائري إلى نهائيات كأس افريقيا بإثيوبيا.
- 1975: تتويج مولودية الجزائر بكأس افريقيا للأندية البطلة أمام حافيا كوناكري.
- 1976: تتويج المنتخب الجزائري بالميدالية الذهبية في ألعاب البحر المتوسط.
- 1978: محمد معوش أول رئيس للاتحادية الجزائرية لكرة القدم.
- 1980: أول مشاركة للمنتخب الجزائري في الألعاب الأولمبية في روسيا.
- 1982: أول تأهل للمنتخب الجزائري لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990: الفريق الوطني يتوج بكأس أمم افريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997: مولودية وهران تتوج بأول كأس عربية بمصر.
- 1998: أول تتويج لوداد تلمسان بكأس العرب.
- 2001-2002-2003: تتويج شبيبة القبائل بكأس الكاف ثلاث مرات على التوالي.

-2007-2008: وفاق سطيف يتوج بلقب دوري أبطال العرب مرتين متتاليتين.

-2019: تتويج الجزائر بكأس الأمم الافريقية للمرة الثانية في تاريخها.

4_4 المبادئ الأساسية لكرة القدم

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في اتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طريق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى اتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة وسير، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل منسق، وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون اللاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً. (الجواد، 1997)

وهذه المبادئ حسب سامي الصفار هي كما يلي:

-المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض أو يدفع أو يمكسك ويعاقب عليها القانون.

-السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل: تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك مجتاً واسع لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

وهي أفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا فقد وضعوا ضوابط للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (العموري، 2019-2020)

خلاصة:

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات انتشارًا وشعبيةً في العالم، حيث تمارس وفق قوانين محددة وضعها FIFA. تُلعب المباراة بين فريقين، ويتكون كل فريق من أحد عشر لاعبًا، ويكون الهدف الأساسي هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق المنافس.

يعتمد الأداء في كرة القدم على مجموعة من الجوانب الأساسية، أهمها الجانب البدني الذي يشمل السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة، والجانب المهاري الذي يتضمن التمرير، التسديد، المراوغة، التحكم في الكرة وضربات الرأس. كما تلعب الجوانب الخططية والتكتيكية دورًا مهمًا في تنظيم اللعب وتحقيق التوازن بين الدفاع والهجوم.

إلى جانب ذلك، يُعتبر الجانب النفسي عنصرًا أساسيًا في نجاح اللاعب، حيث يؤثر التركيز والثقة بالنفس والدافعية والتحكم في الضغوط النفسية على مستوى الأداء داخل الملعب. كما أن التعب النفسي قد يؤدي إلى انخفاض الكفاءة البدنية والذهنية للاعبين، مما ينعكس سلبًا على النتائج الرياضية.

ومن خلال التكامل بين الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، يستطيع اللاعب تحقيق أفضل مستويات الأداء والمساهمة في نجاح فريقه وتحقيق الأهداف المسطرة.

الجانِب التطبيقِي



الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

تُعد المنهجية العلمية الأساس الذي تقوم عليه مختلف البحوث العلمية، مهما اختلفت مجالاتها وأهدافها، إذ تساعد الباحث على الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية تسهم في إثراء المعرفة العلمية. كما أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد المنهج المناسب والإجراءات الواجب اتباعها لمعالجتها بطريقة علمية سليمة.

ومن هذا المنطلق، فإن إنجاز أي دراسة ميدانية يتطلب قدراً كبيراً من التنظيم والدقة في مختلف مراحل البحث، بداية من اختيار المنهج الملائم، وتحديد مجتمع وعينة الدراسة، وصولاً إلى اختيار الأدوات والوسائل المناسبة لجمع البيانات وتحليلها. لذلك سيتم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات المنهجية المعتمدة في دراسة التعب النفسي وعلاقته بالحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، بهدف ضمان السير العلمي الصحيح للدراسة وتحقيق نتائج دقيقة وموضوعية.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في البحث العلمي، حيث تهدف إلى التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وملاءمتها لعينة البحث، إضافة إلى التعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق الميداني. وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة خارج العينة الأصلية للدراسة، وذلك من أجل اختبار الاستبيان والاختبارات البدنية والتأكد من وضوح التعليمات والأسئلة ومدى استجابة اللاعبين لها. (أبو علام، 2006، صفحة 45_52)

كما ساعدت الدراسة الاستطلاعية في ضبط إجراءات التطبيق الميداني وتحديد الزمن المناسب لإجراء الاختبارات والاستبيانات، مما ساهم في تحسين دقة النتائج وضمان السير الحسن للدراسة الأساسية.

5-1 منهج الدراسة

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، باعتباره المنهج الأنسب لطبيعة الموضوع، حيث يهتم بوصف الظاهرة وتحليلها كما هي موجودة في الواقع، وذلك من خلال جمع البيانات المتعلقة بالتعب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، (محبوب، البحث العلمي ومناهجه، 2002، صفحة 55_63) ثم تحليلها وتفسيرها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة.

5-2 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: التعب النفسي.

المتغير التابع: الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

5-3 مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة المنتمين إلى الأندية الرياضية، والذين يمارسون كرة القدم بصفة منتظمة خلال الموسم الرياضي.

5-4 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، حيث شملت 30 لاعب من لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وذلك لملاءمتهم لطبيعة الدراسة وأهدافها. وقد خضعت العينة لتطبيق الاستبيان الخاص بالتعب النفسي بالإضافة إلى مجموعة من الاختبارات البدنية المتعلقة بالسرعة الانتقالية والرشاقة، بهدف جمع البيانات اللازمة للدراسة.

ثانياً: أساليب جمع البيانات

5_2 استبيان الدراسة

اعتمدنا في جمع البيانات الخاصة بالدراسة على مجموعة من الأساليب والأدوات العلمية المناسبة لطبيعة الموضوع، وذلك بهدف الحصول على معلومات دقيقة وموضوعية تساعد في اختبار فرضيات الدراسة، ومن بين هذه الأساليب ما يلي:

5_2_1 استبيان التعب النفسي

تم استخدام استبيان خاص بالتعب النفسي من أجل التعرف على مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، حيث احتوى على 22 بند من الأسئلة المرتبطة بالحالة النفسية للاعبين، وتم تقييمه عبر 5 مستويات تمثلت كالتالي:

الجدول رقم (1): يمثل مجالات استبيان التعب النفسي

	التعب النفسي	
ضعيف جداً	8,8	0
ضعيف	17,6	8,81
متوسط	26,4	17,61
فوق المتوسط	35,2	26,41
مرتفع	44	35,21

المصدر: من اعداد الطالب

5_2_2 استبيان الحالة البدنية:

تم استخدام استبيان خاص الحالة البدنية من أجل التعرف على مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، حيث احتوى على 21 بند من الأسئلة المرتبطة بالحالة البدنية للاعبين، وتم تقييمه عبر خمسة مستويات تمثلت كالتالي:

الجدول رقم (2): يمثل مجالات استبيان الحالة البدنية

الحالة البدنية		
0	8,4	ضعيف جدا
8,41	16,8	ضعيف
16,81	25,2	متوسط
25,21	33,6	فوق المتوسط
33,61	42	ممتاز

المصدر: من اعداد الطالب

5-2_3 اختبارات البدنية:

اعتمدنا على استخدام كل من استبيان احتوى 21 بند من الاسئلة المرتبطة بالحالة البدنية ومجموعة من الاختبارات البدنية لقياس مستوى الحالة البدنية لدى اللاعبين، والمتمثلة في اختبارين لكل من السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم، وتم تقييمه عبر 5 مستويات تمثلت كالتالي:

الجدول رقم (3): يمثل مجالات اختبارين السرعة والرشاقة

الاختبارات		
1	1,8	ضعيف جدا
1,81	2,6	ضعيف
2,61	3,4	متوسط
3,41	4,2	فوق المتوسط
4,21	5	ممتاز

المصدر: من اعداد الطالب

***اختبار السرعة**

بطاقة اختبار رسمية في السرعة

اختبار السرعة الانتقالية (Sprint Test 30m) للاعبين كرة القدم

- معلومات عامة عن الاختبار

اسم الاختبار: اختبار العدو السريع لمسافة 30 متر

المجال: القياسات البدنية في كرة القدم

الهدف: قياس السرعة الانتقالية للاعب

الفئة المستهدفة: لاعبو كرة القدم الفئة العمرية (اقل من 17 سنة)

بيانات اللاعب

الاسم واللقب:

الفريق:

الفئة العمرية:

المركز في اللعب:

تاريخ الاختبار:/...../.....

ظروف إجراء الاختبار

المكان: ملعب / مضمار

نوع الأرضية:

درجة الحرارة (اختياري):

وقت الإجراء:

الأدوات المستخدمة

شريط قياس (30 متر)

ساعة توقيت أو جهاز قياس إلكتروني

أقماع لتحديد البداية والنهاية

طريقة الأداء

يبدأ اللاعب من وضعية الوقوف خلف خط البداية

عند إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة لمسافة 30 متر

يتم تسجيل الزمن بدقة

يتم تكرار المحاولة 2 إلى 3 مرات

يتم اعتماد أفضل زمن

نتائج الاختبار

المحاولة الزمن (بالثواني)

المحاولة 1

المحاولة 2.....

المحاولة 3.....

أفضل زمن مسجل: ثانية

التقييم (المفتاح)

ممتاز: أقل من 4.10 ث

جيد جدًا: 4.10 – 4.30 ث

جيد: 4.31 – 4.60 ث

متوسط: 4.61 – 4.90 ث

ضعيف: أكثر من 4.90 ث

الملاحظات الفنية

.....

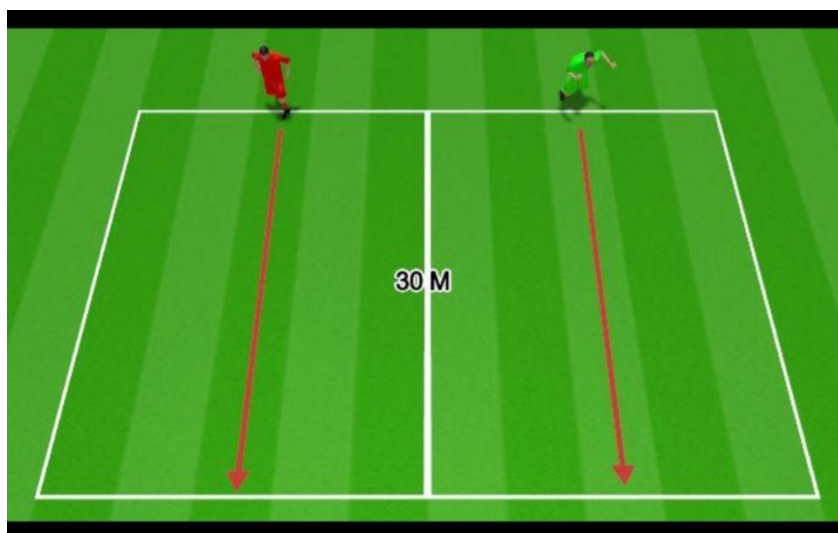
توقيع القائم بالاختبار

الاسم:.....

الصفة:.....

التوقيع

الشكل رقم (1): يمثل نموذج اختبار السرعة



المصدر: من اعداد الطالب

* اختبار الرشاقة (Illinois Agility Test)

معلومات عامة

اسم الاختبار: اختبار إيلينوي للرشاقة

الهدف: قياس قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه بسرعة

المجال: القدرات البدنية (الرشاقة)

الفئة المستهدفة: لاعبو كرة القدم

بيانات اللاعب

الاسم واللقب:

الفريق:

الفئة العمرية:

المركز:

تاريخ الاختبار:/...../.....

ظروف إجراء الاختبار

المكان:.....

نوع الأرضية:.....

وقت الإجراء:.....

4-2-5 الأدوات

أقماع (8 أقماع)

ساعة توقيت

مساحة مستوية

طريقة الأداء

يبدأ اللاعب من وضعية الانبطاح (Prone position)

عند الإشارة ينطلق ويجري حسب مسار محدد بين الأقماع

يغير الاتجاه عدة مرات حتى يصل إلى خط النهاية

يتم تسجيل الزمن

تُجرى محاولتان ويتم اعتماد الأفضل

نتائج الاختبار

المحاولة

الزمن (بالثواني)

المحاولة 1

.....

المحاولة 2

.....

أفضل زمن: ثانية

التقييم (المفتاح)

ممتاز: أقل من 15.2 ث

جيد جدًا: 15.2 – 16.1 ث

جيد: 16.2 – 17.0 ث

متوسط: 17.1 – 18.0 ث

ضعيف: أكثر من 18.0 ث

ملاحظات المدرب

.....

.....

.....

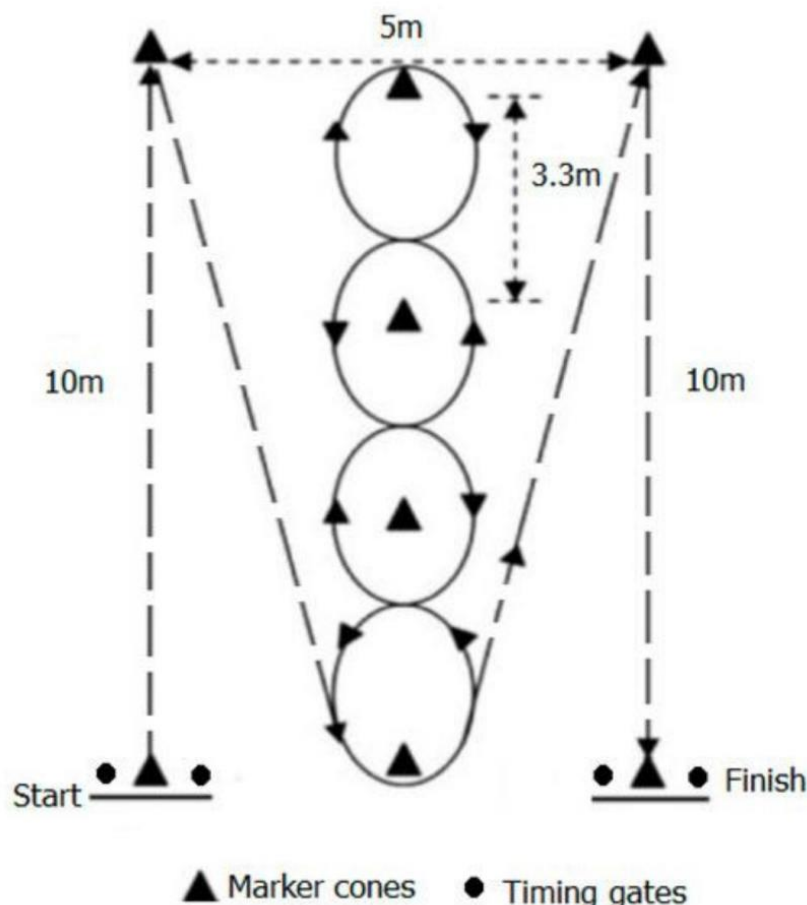
توقيع القائم بالاختبار

الاسم:

الصفة:

التوقيع

الشكل رقم (2): يمثل نموذج اختبار الرشاقة للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة



المصدر: من اعداد الطالب

ثالثا: الخصائص السيكو مترية لاستبائي: التعب النفسي، الحالة البدنية

1-3-5 الثبات

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استبائي: التعب النفسي، الحالة البدنية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 لاعبي كرة قدم والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما، ومن ثم قمنا بحساب معامل الثبات بين توزيع وإعادة توزيع الاستبائين باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

5-3-2 الصدق الذاتي

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيانين المستخدمين في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (1) يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان: التعب النفسي، الحالة البدنية:

جدول رقم (4): يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان: التعب النفسي، الحالة البدنية

الصدق الذاتي	الثبات	استبيان الصدق والثبات
0.97	0.94	التعب النفسي
0.95	0.90	الحالة البدنية

المصدر: من اعداد الطالب باعتماد على البيانات

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لاستبيان الدراسة التاليين: التعب النفسي، الحالة البدنية بلغت: 0.94، 0.90 على التوالي، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي ب: 0.97، 0.95 على التوالي، وهذا ما يعني أن استبيان: التعب النفسي، الحالة البدنية يتمتعان بمعامل صدق وثبات عاليين.

5-3-3 الوسائل الإحصائية

لمعالجة هذه الدراسة تم الاستعانة ببرنامج spss v25 وقد قمنا بالاستعانة بالوسائل الإحصائية المستخدمة في:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

خلاصة

خلال هذا الفصل تم التطرق إلى مختلف الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة، حيث تم عرض الدراسة الاستطلاعية التي ساهمت في التأكد من صلاحية أدوات البحث، بالإضافة إلى تحديد المنهج المناسب ومتغيرات الدراسة، وكذا مجتمع وعينة البحث. كما تم التطرق إلى أدوات جمع البيانات والخصائص السيكومترية الخاصة بها من صدق وثبات وموضوعية، إضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

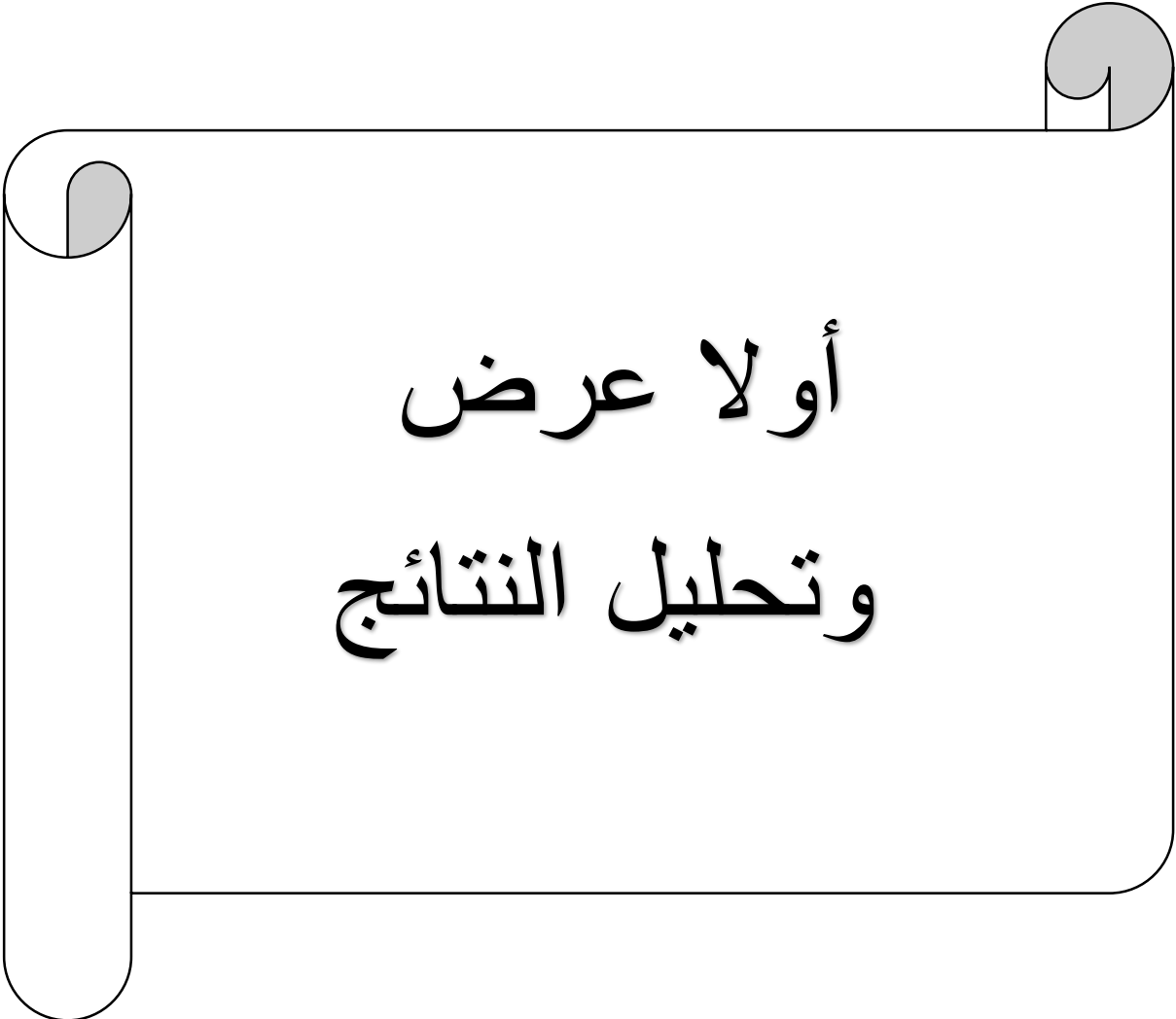
وقد ساعدت هذه الإجراءات المنهجية على تنظيم الدراسة الميدانية وضمان السير العلمي الصحيح للبحث، مما مكن الباحث من جمع بيانات دقيقة وموضوعية تساعد في اختبار الفرضيات والوصول إلى نتائج علمية مرتبطة بموضوع التعب النفسي وعلاقته بالحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.



الفصل السادس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

A decorative border resembling a scroll, with a light gray fill and a black outline. It features three circular scroll ends: one at the top right, one at the top left, and a larger one at the bottom left.

أولاً عرض وتحليل النتائج

أولاً: عرض النتائج

1- نتائج الفرضية العامة

_ تم حساب الفرضية العامة عن طريق معامل الارتباط بارسون

أ_ بين مستوى التعب النفسي والحالة البدنية كإستبيان والنتائج موضحة في الجدول رقم 05

-التحقق من الفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

-عرض نتائج العلاقة بين التعب النفسي واستبيان الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة:

الجدول رقم (5): يبين العلاقة بين التعب النفسي واستبيان الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من

17 سنة

استبيان الحالة البدنية	pearson	
-0.65	معامل الارتباط	استبيان التعب النفسي
0.01	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة	
** الارتباط دال عند: (0.01=α)	القرار	

المصدر: من اعداد الطالب

يتضح من خلال تحليل الجدول نجد ان معامل الارتباط بيرسون sig بين التعب النفسي واستبيان

الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة $r = -0.65$ بمستوى دلالة 0,01 بمعنى انه

توجد علاقة دالة احصائيا بين التعب النفسي والحالة البدنية وهي علاقة عكسية لان $r = -0.65$

بمعنى انه كل ما كان التعب النفسي اثر على الحالة البدنية أي نقصت الحالة البدنية والعكس صحيح

ب_ بين مستوى التعب النفسي والحالة البدنية في الاختبارات البدنية كلياقة بدنية والنتائج موضحة في

الجدول رقم 06

-عرض نتائج العلاقة بين التعب النفسي واختبارات الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة:

الجدول رقم (6): يبين العلاقة بين التعب النفسي واختبارات الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

اختبار الرشاقة	اختبار السرعة	pearson	
-0.94	-0.93	معامل الارتباط	التعب النفسي
0.01	0.01	مستوى الدلالة	
30	30	حجم العينة	
** الارتباط دال عند: (0.01=α)	** الارتباط دال عند: (0.01=α)	القرار	

المصدر: من اعداد الطالب

يتضح من خلال تحليل الجدول نجد ان معامل الارتباط بيرسون sig بين التعب النفسي واختباري السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة { $r = -0.93 / -0.94$ } بمستوى دلالة 0,01 بمعنى انه

توجد علاقة دالة احصائيا بين التعب النفسي والحالة البدنية وهي علاقة عكسية لان { $r = -0.93 / -0.94$ }

بمعنى انه كل ما كان التعب النفسي اثر على الحالة البدنية أي نقصت الحالة البدنية والعكس صحيح

2- نتائج الفرضية الجزئية الأولى

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى: مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط.

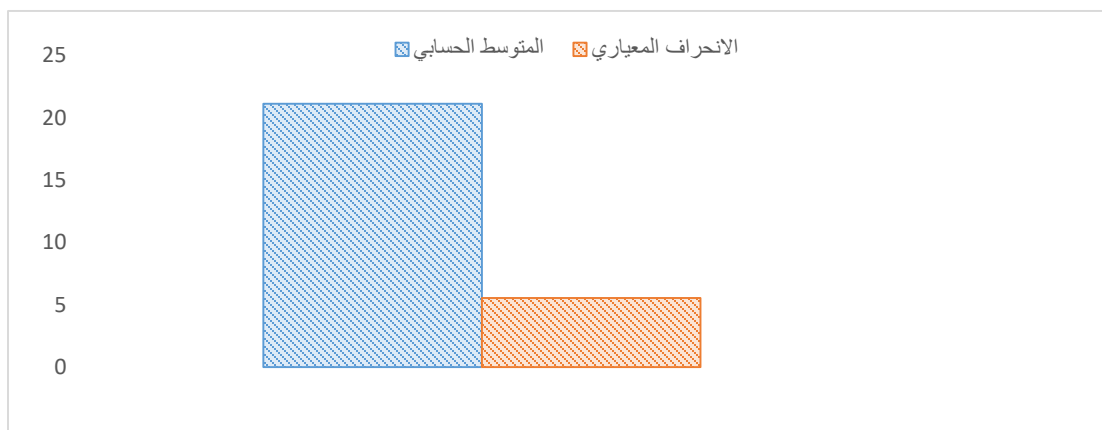
الجدول رقم (7): يبين مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

استبيان	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
التعب النفسي	00	44	21.13	5.56	متوسط

المصدر: من اعداد الطالب

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة في التعب النفسي والبالغة 21.13 تنتمي إلى المجال [17.61، 26.41] ما يعني أن مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط".

والشكل ادناه رقم (3): يوضح مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة



المصدر: من اعداد الطالب

3- نتائج الفرضية الجزئية الثانية

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية: مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط.

- مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاستبيان:

الجدول رقم (8): يبين مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاستبيان

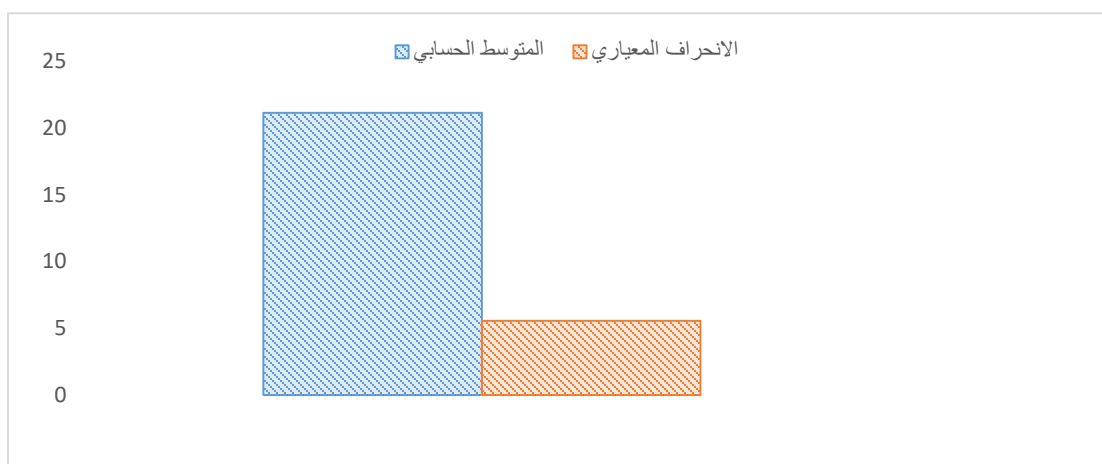
استبيان	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
التعب النفسي	00	42	21.10	4.14	متوسط

المصدر: من اعداد الطالب

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة في استبيان الحالة البدنية والبالغة 21.13 تنتمي إلى المجال [16.81، 25.20] ما يعني أن مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط".

والشكل أدناه يوضح لنا مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاستبيان

الشكل رقم (4): يبين لنا مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاستبيان



المصدر: من اعداد الطالب

-مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاختبارات:

الجدول أدناه يوضح لنا مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاختبارات

الجدول رقم (9): يبين مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاختبارات

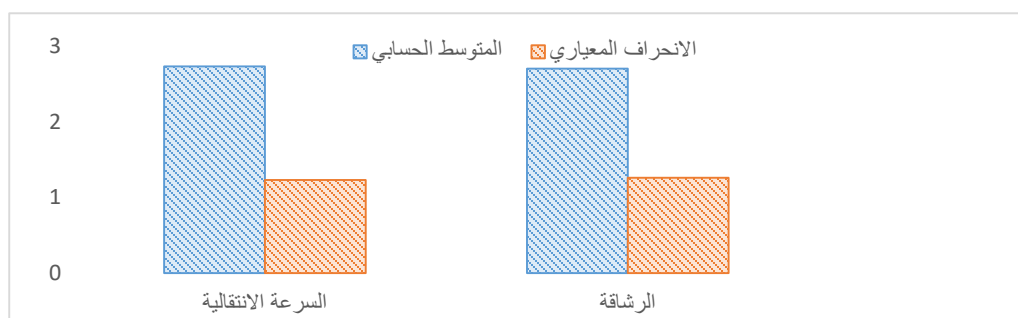
اختبار	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
السرعة الانتقالية	01	05	2.73	1.23	متوسط
الرشاقة	01	05	2.70	1.26	متوسط

المصدر: من اعداد الطالب

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة في اختبائي: السرعة الانتقالية، الرشاقة والبالغة: 2.73، 2.71 تنتمي إلى المجال [2.61، 3.40] ما يعني أن مستوى الحالة البدنية باستخدام الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط".

والشكل أدناه يوضح لنا مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاختبارات

الشكل رقم (5): مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باستخدام الاختبارات



المصدر: من اعداد الطالب

A decorative scroll frame with a light gray background and a dark gray border. The frame has a vertical scroll on the left side and a horizontal scroll on the top right side. The text is centered within the frame.

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

1-مناقشة النتائج الفرضية العامة

من خلال النتائج المتوصل إليها يتضح أن لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة يتمتعون بمستوى متوسط من التعب النفسي والحالة البدنية، وهو ما يعكس وجود توازن نسبي بين الجانبين النفسي والبدني لدى اللاعبين. كما تشير النتائج إلى أهمية الاهتمام بالإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني، لما لهما من دور كبير في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق نتائج إيجابية أثناء المنافسات

-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على أن: "مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط". من خلال نتائج الجدول الخاص بمستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ (21.13)، بانحراف معياري قدره (5.56)، كما بلغت أعلى قيمة (44) وأدنى قيمة (00). وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى التعب النفسي لدى أفراد العينة يقع ضمن المستوى المتوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة يتعرضون لضغوط نفسية مرتبطة بالتدريبات والمنافسات الرياضية، إلا أن هذه الضغوط لم تصل إلى مستوى مرتفع يؤثر بشكل كبير على أدائهم الرياضي، ويرجع ذلك إلى قدرتهم على التكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة. وعليه فإن نتائج الدراسة تؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص على أن مستوى التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط.

-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أن: "مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط". أظهرت نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالسرعة الانتقالية والرشاقة أن المتوسط الحسابي بلغ (2.73) بالنسبة لاختبار السرعة الانتقالية، و(2.70) بالنسبة لاختبار الرشاقة، مع انحراف معياري قدره (1.23) و(1.26) على التوالي، مما يدل على أن مستوى الحالة البدنية لدى أفراد العينة يقع ضمن المستوى المتوسط. ويمكن إرجاع هذه النتائج إلى طبيعة البرامج التدريبية المطبقة على اللاعبين، والتي تساعد على تنمية بعض القدرات البدنية، إلا أنها قد لا تكون كافية للوصول إلى مستوى بدني مرتفع بسبب عوامل متعددة، منها قلة الخبرة أو نقص الإمكانيات التدريبية.

وبذلك تتحقق الفرضية الثانية التي تنص على أن مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة متوسط.

الفصل السابع
الاستنتاجات
والاقتراحات

أولاً: الاستنتاج العام

- من خلال الدراسة الميدانية والنتائج المتوصل إليها، تم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات أهمها:
- يتمتع لاعبو كرة القدم أقل من 17 سنة بمستوى متوسط من التعب النفسي.
- أظهرت نتائج الاختبارات البدنية أن مستوى الحالة البدنية لدى اللاعبين كان متوسطاً.
- توجد علاقة بين الجانب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- يؤثر التعب النفسي بشكل نسبي على أداء اللاعبين وقدراتهم البدنية أثناء التدريب والمنافسة.
- يساهم الإعداد النفسي الجيد في تحسين الحالة البدنية والأداء الرياضي لدى اللاعبين.
- تعتبر المتابعة النفسية والبدنية من العوامل المهمة في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم الناشئين.

ثانياً: الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

1- الاقتراحات

- في ضوء النتائج والاستنتاجات المتوصل إليها، يقترح الباحث ما يلي:
- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- العمل على تخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون أثناء التدريب والمنافسات.
- توفير أخصائي نفسي رياضي داخل الأندية لمتابعة الحالة النفسية للاعبين.
- الاعتماد على برامج تدريبية متكاملة تراعي الجوانب النفسية والبدنية معاً.
- إجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى التعب النفسي والحالة البدنية لدى اللاعبين.
- تشجيع إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة وفي رياضات أخرى.
- توعية المدربين بأهمية الجانب النفسي ودوره في تحسين الأداء الرياضي للاعبين.

2- الفرضيات المستقبلية

في ضوء النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، يمكن اقتراح مجموعة من الفرضيات المستقبلية التي قد تساهم في توسيع مجال البحث العلمي حول التعب النفسي والحالة البدنية لدى الرياضيين، ومن بينها:

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعب النفسي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

-يؤثر الضغط النفسي الناتج عن المنافسات الرياضية على الحالة البدنية للاعبي كرة القدم الناشئين.

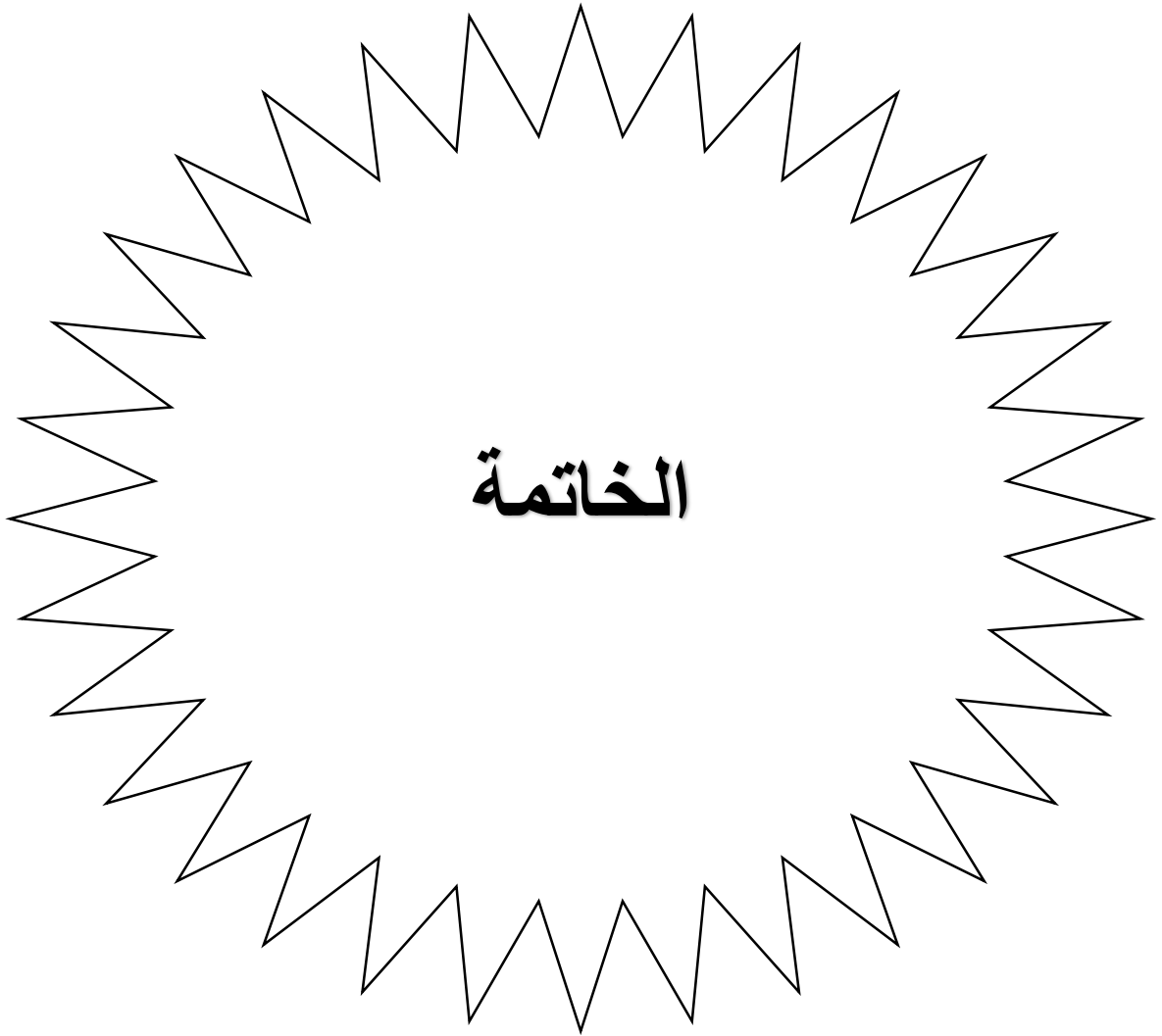
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعب النفسي تبعاً لسنوات الممارسة الرياضية.

-تختلف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم باختلاف مستوى الإعداد النفسي.

-تساهم البرامج النفسية الرياضية في خفض مستوى التعب النفسي وتحسين الأداء البدني لدى اللاعبين.

-توجد فروق في مستوى التعب النفسي والحالة البدنية بين اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

-يؤثر الدعم النفسي من طرف المدرب والأسرة في التقليل من التعب النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة



الخاتمة

تُعد كرة القدم الحديثة من الرياضات التي تتطلب تكاملاً بين الجوانب البدنية، النفسية، المهارية والخططية، حيث أصبح الجانب النفسي عاملاً أساسياً في تحقيق الأداء الرياضي الجيد، خاصة لدى فئة الناشئين أقل من 17 سنة، باعتبارها مرحلة حساسة في بناء شخصية اللاعب وتطوير قدراته الرياضية.

ومن خلال هذه الدراسة التي تناولت العلاقة بين التعب النفسي والحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، تم التوصل إلى أن اللاعبين يعانون من مستوى متوسط من التعب النفسي، كما أن مستواهم البدني كان متوسطاً كذلك، وهو ما يعكس التأثير المتبادل بين الجانبين النفسي والبدني. وقد بينت النتائج وجود علاقة واضحة بين التعب النفسي والحالة البدنية، حيث يؤثر الضغط النفسي والإجهاد الذهني بشكل نسبي على أداء اللاعبين وقدرتهم على التحمل والتركيز أثناء التدريب والمنافسة.

كما أكدت الدراسة أن الإعداد النفسي الجيد والمتابعة المستمرة للحالة النفسية للاعبين يساهمان بشكل فعال في تحسين الحالة البدنية والرفع من مستوى الأداء الرياضي، مما يبرز أهمية التكفل النفسي داخل الأندية الرياضية وعدم الاكتفاء فقط على الإعداد البدني والتقني.

وفي الأخير، يمكن القول إن نجاح اللاعب الناشئ لا يعتمد فقط على قدراته البدنية والمهارية، بل يتطلب أيضاً توازناً نفسياً يساعده على مواجهة ضغوط المنافسة وتحقيق أفضل أداء ممكن. لذلك أصبح من الضروري اعتماد برامج تدريبية متكاملة تراعي مختلف الجوانب النفسية والبدنية من أجل تكوين رياضيين قادرين على التطور وتحقيق النتائج الإيجابية مستقبلاً.



قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

أ) الكتب

1. أبو حسونة. (2017). علم التدريب الرياضي. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
2. أحمد محمد عبد الخالق. (2003). أصول الصحة النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
3. أمر الله البساطي. (2001). التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
4. أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. أمين أنور الخولي. (2001). الرياضة والمجتمع. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أسامة كامل راتب. (2004). مدخل إلى علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أسامة كامل راتب. (2004). علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أسامة كامل راتب. (2007). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. إريك فروم. (2013). مساهمة في علوم الإنسان: الصحة النفسية للمجتمع.
10. حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
11. حجاب عصام. (2023-2024). نظريات ومنهجية التدريب الرياضي: السرعة. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
12. حسن عبد الجواد. (1997). المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم (ج4). بيروت: دار العلم للملايين.
13. عبد الحميد محمد شاذلي. (1999). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. القاهرة: المكتب العلمي للنشر.
14. عبد الفتاح الخواجه. (2010أ). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. دار البداية.
15. عبد الفتاح الخواجه. (2010ب). المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الأردن: دار البداية.
16. علاء الدين كفاقي. (2012). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. [بيانات النشر غير مكتملة].
17. عملي عادل عبد البصير. (2004). تدريب القوة العضلية. [بيانات النشر غير مكتملة].
18. ماجدة بهاء الدين السيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

19. محمد العربي شمعون. (1996). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
20. محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
21. محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
22. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. محمد عصام عيسى. (2022). الإعداد البدني: عناصر اللياقة البدنية. دار النشر المعز.
24. محيىدات رشيد، ولوكية يوسف إسلام. (2017). اللياقة البدنية: أهميتها وخصائصها، التدريب (ج1). عمان، الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع.
25. موفق مجيد المولى. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.
26. ناصر الدين زبيدي، ونصيرة لمين. (2017). مبادئ الصحة النفسية والإرشاد. ديوان المطبوعات الجامعية.
27. ناصر بقرار. (2018). التدريب الرياضي. بسكرة، الجزائر.
28. ناصر محسن، وواثق ناجي. (1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية. بغداد: مطبعة جامعة الموصل.
29. نائف علي أيبو. (2019). الضغوط النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
30. وجيه محجوب. (2001). سيكولوجية الرياضة. بغداد، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
31. وجيه محجوب. (2002). البحث العلمي ومناهجه. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

ب) المعاجم والموسوعات

1. إبراهيم مصطفى وآخرون. (بلا تاريخ/1960). المعجم الوسيط. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية / دار الدعوة.
2. ابن منظور، محمد بن مكرم. (2003). لسان العرب. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
3. ريسان خريبط مجيد. (1998). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. بغداد، العراق: مطابع التعليم العالي.

ج) المقالات والدوريات

1. إبراهيم سليمان المصري. (2014). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى الخدمة الاجتماعية. دراسات نفسية وتربوية.
2. أحمد زقاوة وآخرون. (2018). التفاوض والتشاور وعلاقتهما بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية لعلم النفس.

3. أمينة صحراوي، وبسمة عبايدية. (2016). الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي.
4. بومزراق شيخ، ورواب عمار. (2021). دراسة تحليلية لبعض العناصر البدنية (القوة والمرونة) خلال حصة التربية البدنية بالنظر للحجم الساعي في ظل استراتيجيات التدريس الحديثة. مجلة الإبداع الرياضي، (12)، 293.
5. خياط حافظ، وبن العابد عبد الرحيم. (2020). أثر التدريب البليومتري على تنمية الصفات البدنية (الرشاقة والقوة) للاعبين كرة القدم. مجلة الدراسات، 7، 279.
6. د. بزيو سليم. (2016). تأثير المرونة وتمارين التمدد على الأداء الرياضي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (4)، 724.
7. د. عبد الرحمن ناصر راشد. (2007). علاقة بعض الأطوال النسبية والمرونة الحركية لبعض المفاصل بدقة التهديد بكررة القدم. مجلة علوم الرياضية، 158.
8. د. عمار رواب، وأ. مراد جاري. (بلا تاريخ). تنمية القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي السرعة. دفاثر مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة، 150-151.
9. حجاب عصام، وجمال سرايعة. (2023). أهمية القوة العضلية في تحقيق التفوق الرياضي. مجلة علوم الأداء الرياضي، 58-59.
10. راضية رزيق، وعبير هاني. (2020). الطموح وعلاقته بالصحة النفسية لدى المتفوقين دراسيا.
11. عبد المالك شتيوي. (2012). أهمية اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 287-288.
12. ممدوح محمود مصطفى. (2024). الشفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي. الإرشاد النفسي، (17)، 257-258.
13. هناء صالح. (2013). علاقة الضغط النفسي في العلوم الإنسانية والاجتماعية.

د) الرسائل الجامعية والأطروحات

1. الأمين آدم لنا نور. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الجانحين بدار تربية الفتيان. جامعة السودان.
2. باسم خوجة. (2018-2019). استخدام التكنولوجيات الحديثة في تقييم صفتي القوة الانفجارية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم (أطروحة دكتوراه). الجزائر.

3. بوريج ياسين. (2016-2017). دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال (مذكرة ماستر أكاديمي). بسكرة، الجزائر.
4. خالد رويحي درويش سويدان. (2015). فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت 14 سنة في الضفة الغربية (رسالة ماجستير). فلسطين.
5. دريدي صابر، وشقرون حسام. (2020-2021). شخصية المدرب وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر (مذكرة ماستر أكاديمي). جيجل.
6. دموم حمو. (2019-2020). دراسة خصائص بعض القياسات ونتائج الاختبارات البدنية عند مختلف مراحل النمو البدني للطفل 11-16 (أطروحة دكتوراه). بسكرة، الجزائر.
7. رائدة أرشيد الخالدي. (2011). مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات. جامعة عمان.
8. سليمة جعير. (2016). العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة (رسالة جامعية). جامعة حسيبة بن بوعلي، الجزائر.
9. عباسي ياسين. (2017-2018). أثر التحضير البدني في بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية (أطروحة دكتوراه). جامعة الجزائر.
10. عبد الحفيظ جدو. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بسوء التوافق الزوجي لدى الزوجة المعنفة في المجتمع الجزائري (أطروحة دكتوراه). جامعة محمد لمين دباغين، سطيف، الجزائر.
11. عبد الله عبد الله. (2008). الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
12. علوش محمد. (2018-2019). تقييم حمل التدريب لمختلف الفئات العمرية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية (أطروحة دكتوراه، الطور الثالث). الجزائر.
13. كمال بونقاي. (2021-2022). تأثير المرونة في تطوير الأداء المهاري لكرة القدم صنف الأشبال (مذكرة ماستر أكاديمي). جامعة بسكرة، الجزائر.
14. مدير صالح الجويهي. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن ... [بيانات غير مكتملة]. السعودية.
15. مروان عبد الله دياب. (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. غزة.
16. مريم غالي. (2014). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. [بيانات الرسالة غير مكتملة].
17. نادية خليف. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. جامعة الجزائر.

18. نصر الدين عريس. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي. [بيانات الرسالة غير مكتملة].
19. محمد إبراهيم الجبالي. (2024-2025). مدى أهمية تدريب القوة العضلية على تطوير السرعة في كرة القدم (أطروحة دكتوراه). الجزائر.
20. وليد حمداد. (2021-2022). دور الإعلام الرياضي المرئي في إنجاح مشروع الاحتراف الرياضي في كرة القدم بالجزائر. جامعة الجزائر.

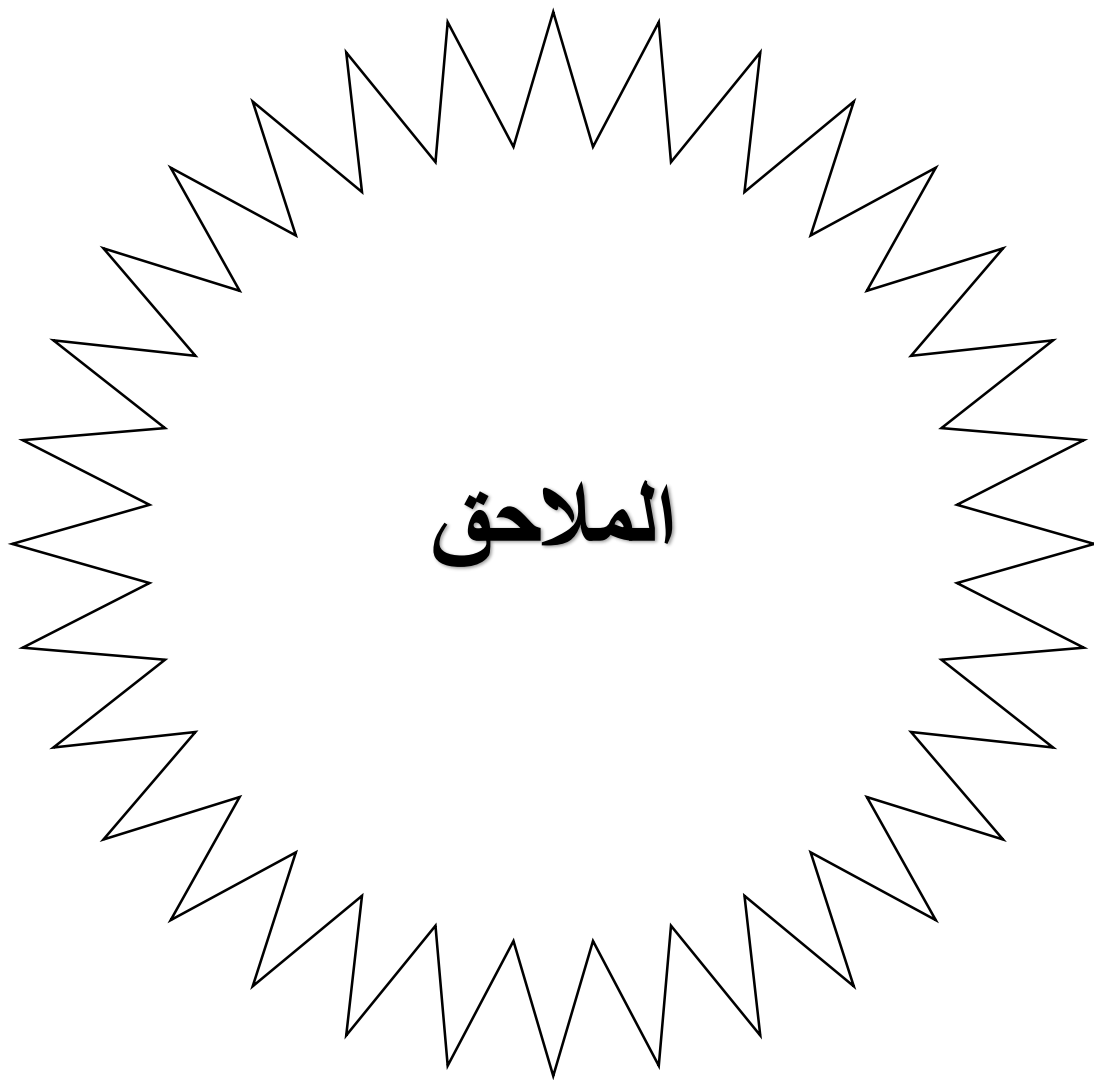
هـ) المحاضرات والمطبوعات

1. حديوس العموري. (2019-2020). مطبوعة محاضرات مقياس كرة القدم. جامعة الجزائر.
2. د. بن رجم إدريس. (2020-2021). مطبوعة محاضرات مقياس كرة القدم. المسيلة، الجزائر.
3. د. شريط حسام الدين. (2019-2020). كرة القدم. باتنة.
4. د. ماجد نعيم حسين. (2017-2018). التحمل: مفهومه، أهميته، أنواعه، العوامل المؤثرة عليه، كيفية تنميته.
5. د. وائل قاسم المحمداوي. (2023-2024). مادة كرة القدم. البصرة، العراق.
6. حيدر غضبان إبراهيم. (2024). ملزمة كرة القدم: المرحلة الرابعة. جامعة بغداد، العراق.
7. قلاتي يزيد. (2025). محاضرات مقياس محددات تنمية الصفات البدنية. أم البواقي.

أولاً: المراجع الأجنبية

1. Anshel, M. H. (2012). Sport psychology: From theory to practice (5th ed.). Benjamin Cummings.
2. Bompa, T. O. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
3. Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). Group dynamics in sport (4th ed.). Fitness Information Technology.
4. Cox, R. H. (2012). Sport psychology: Concepts and applications (7th ed.). McGraw-Hill Education.
5. Gill, D. L. (2000). Psychological dynamics of sport and exercise (2nd ed.). Human Kinetics.

6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
7. Schmidt, R., & Lee, T. (2019). Motor learning and performance. Human Kinetics.
8. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.
9. Williams, M. H. (2017). Nutrition for health, fitness and sport (11th ed.). McGraw-Hill Education.
10. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. Journal of Sport and Exercise Psychology, 23(4), 281–306.



الملحق رقم 01 :
استبيان التعب النفسي

إستبيان التعب النفسي

الرقم	المعيار	نعم 2	احيانا 1	لا 0
01	لا أستطيع التركيز أثناء اللعب			
02	أتشتت بسهولة أثناء المباراة			
03	لا أستطيع اتخاذ قرارات سريعة داخل الملعب			
04	أعاني من فقدان الرغبة في لعب المباراة			
05	لا أشعر بالحماس قبل المباراة			
06	لا أستمتع أثناء اللعب			
07	لا أشعر بالراحة النفسية			
08	أشعر بالتعب قبل المنافسة			
09	أشعر بالتعب أثناء المنافسة			
10	لا أعاني من أي مشكل صحي			
11	مأخرا أعاني من إرهاق مستمر			
12	أجد صعوبة في استعادة طاقتي			
13	أستيقظ من النوم متعبا			
14	أشعر بانخفاض طاقتي أثناء اللعب			
15	أفقد القدرة على التحمل بسرعة			
16	أشعر أنني متعبا نفسيا			
17	أشعر بالارهاق الذهني أثناء المنافسة			
18	أشعر بالارهاق الذهني قبل المنافسة			
19	أشعر بالاجهاد النفسي قبل المنافسة			
20	أشعر بالاجهاد النفسي أثناء المنافسة			
21	اضل متعبا مهما اخذت قسطا من الراحة			
22	اضل متعبا مهما اخذت من مقويات			

A decorative scroll frame with a light gray background and a black outline. The frame has a vertical scroll on the left side and a horizontal scroll on the top right side. The text is centered within the frame.

الملحق رقم : 02
استبيان الحالة البدنية

إستبيان الحالة البدنية

الرقم	المعيار	نعم 2	احيانا 1	لا 0
01	أشعر بإنخفاض في اللياقة اثناء المباراة			
02	أتعب بسرعة اثناء اللعب			
03	أعاني من ضعف التركيز البدني			
04	تتخفّض قدرتي على التحمل مع مرور الوقت			
05	أشعر بثقل في الحركة اثناء الاداء			
06	ألاحظ انني اتعافى بسرعة بعد المجهود البدني			
07	أعاني من آلام في العضلات بعد المباريات			
08	أستطيع الحفاظ على مستوى عال من الاداء طوال المباراة			
09	ألاحظ ان توازن الجسدي يتأثر اثناء الضغط البدني			
10	ألاحظ تراجع في أدائي البدني مع تقدم الموسم			
11	لدي القدرة على اداء التدريبات العالية الكثافة بدون انخفاض في الاداء			
12	أتحمل ضغط المباريات المتتالية			
13	أتمتع بردة فعل سريعة			
14	أنام بشكل جيد بعد التمارين			
15	أشعر بالنشاط بعد الراحة في التمارين			
16	اشعر بالنشاط خلال التدريبات			
17	امتلك قدرة جيدة على الجري المستمر			
18	اقاوم الارهاق خلال المباراة			
19	أمتلك قوة عضلية جيدة			
20	أمتلك رشاقة جيدة أثناء اللعب			
21	أتحمل الأحتكاك البدني أثناء اللعب			

A decorative scroll frame with a light gray background and a black outline. The frame has a vertical scroll on the left side and a horizontal scroll on the top right side. The text is centered within the frame.

الملحق رقم 03:
اختبار السرعة

بطاقة اختبار رسمية في السرعة

اختبار السرعة الانتقالية (Sprint Test 30m) للاعب كرة القدم

1. معلومات عامة عن الاختبار

اسم الاختبار: اختبار العدو السريع لمسافة 30 متر

المجال: القياسات البدنية في كرة القدم

الهدف: قياس السرعة الانتقالية للاعب

الفئة المستهدفة: لاعبو كرة القدم (الفئة العمرية اقل من 17 سنة)

2. بيانات اللاعب

الاسم واللقب:

الفريق:

الفئة العمرية:

المركز في اللعب:

تاريخ الاختبار:/...../.....

3. ظروف إجراء الاختبار

المكان: ملعب / مضمار.....

نوع الأرضية:

درجة الحرارة (اختياري):

وقت الإجراء:

4. الأدوات المستخدمة

شريط قياس (30 متر)

ساعة توقيت أو جهاز قياس إلكتروني

أقماع لتحديد البداية والنهاية

5. طريقة الأداء

يبدأ اللاعب من وضعية الوقوف خلف خط البداية

عند إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة لمسافة 30 متر

يتم تسجيل الزمن بدقة

يتم تكرار المحاولة 2 إلى 3 مرات

يتم اعتماد أفضل زمن

6. نتائج الاختبار

المحاولة الزمن (بالثواني)

المحاولة 1

المحاولة 2

المحاولة 3

أفضل زمن مسجل: ثانية

7. التقييم (المفتاح)

ممتاز: أقل من 4.10 ث

جيد جداً: 4.10 – 4.30 ث

جيد: 4.31 – 4.60 ث

متوسط: 4.61 – 4.90 ث

ضعيف: أكثر من 4.90 ث

8. الملاحظات الفنية

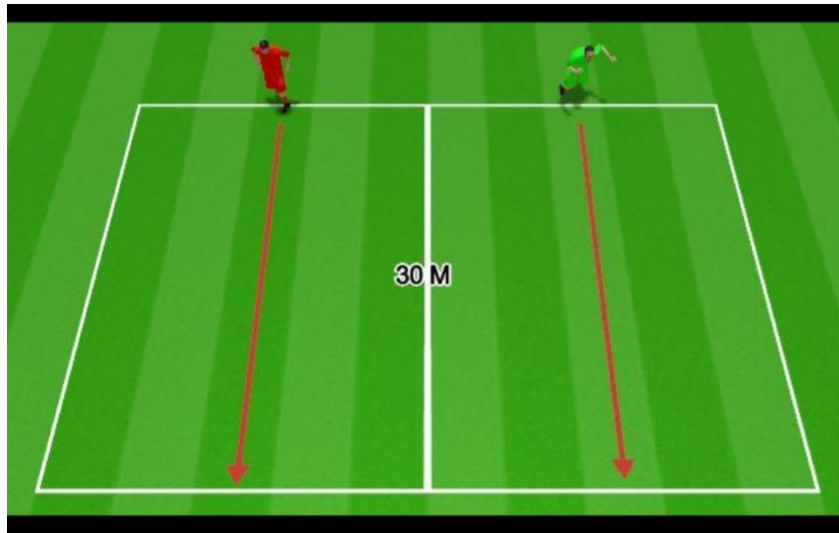
.....

9. توقيع القائم بالاختبار

..... الاسم:

..... الصفة:

..... التوقيع:



A decorative scroll frame with a light gray background and a black outline. The frame has rounded corners and a vertical strip on the left side. The text is centered within the frame.

الملحق رقم 04:
اختبار الرشاقة

اختبار الرشاقة للاعب كرة القدم (Illinois Agility Test)

◆ 1. معلومات عامة

اسم الاختبار: اختبار إلينوي للرشاقة

الهدف: قياس قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه بسرعة

المجال: القدرات البدنية (الرشاقة)

الفئة المستهدفة: لاعبو كرة القدم

◆ 2. بيانات اللاعب

الاسم واللقب:

الفريق:

الفئة العمرية:

المركز:

تاريخ الاختبار:/...../.....

◆ 3. ظروف إجراء الاختبار

المكان:

نوع الأرضية:

وقت الإجراء:

◆ 4. الأدوات

أقماع (8 أقماع)

ساعة توقيت

مساحة مستوية

◆ 5. طريقة الأداء

يبدأ اللاعب من وضعية الانبطاح (Prone position)

عند الإشارة ينطلق ويجري حسب مسار محدد بين الأقماع

يغير الاتجاه عدة مرات حتى يصل إلى خط النهاية

يتم تسجيل الزمن

تُجرى محاولتان ويتم اعتماد الأفضل

◆ 6. نتائج الاختبار

المحاولة

الزمن (بالثواني)

المحاولة 1.....

المحاولة 2.....

أفضل زمن: ثانية

◆ 7. التقييم (المفتاح)

ممتاز: أقل من 15.2 ث

جيد جداً: 15.2 – 16.1 ث

جيد: 16.2 – 17.0 ث

متوسط: 17.1 – 18.0 ث

ضعيف: أكثر من 18.0 ث

8. ملاحظات المدرب

.....

.....

.....

9. توقيع القائم بالاختبار

الاسم:

الصفة:

التوقيع:

