

الفصل الأول

المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة
والأداء المهاري لحراس المرمى

المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة والأداء المهاري لحراس المرمى

أ - الإعداد النفسي :-

وعلم النفس الرياضي من العلوم الهامة التي تدرس سلوكيات الفرد أثناء الرياضة وأصبح في الوقت الحالي لا يقتصر على مجرد تطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات ونماذج علم النفس الأخرى بل أصبح له مباحثه وموضوعاته ونماذجه وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته وقد حدثت تطورات هامة وواضحة في مجال الموضوعات التي تناولها علم النفس بالدراسة والبحث والتطبيق.

(41: 21)

ومن ثم فإن الإعداد النفسي يهدف إلى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامة للاعب في المسابقات الرياضية العامة وينحصر هدف الإعداد النفسي العام في تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تضمن الإشتراك في المسابقات بنجاح (29 : 16).

ويشير "حنفي مختار" أن الإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحي التعليمية والإعداد النفسي يعنى كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب وهناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء

اللاعب أثناء سير اللعب لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة و من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه حتى لا تكون معوقاً لادائه أثناء المباراة . (17 : 20)
ويرى "مفتى إبراهيم" أن الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابياً كل من الاداء البدنى والمهارى والخططى للاعب والوصول به إلى قمة المستويات و أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر فى سلوك اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم فى تطويع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابياً فى الوصول الى قمة مستويات الأداء . (50 : 233)

ب - أنواع الإعداد النفسي :-

يتفق كل من محمد علاوي ، حنفي مختار ، مفتى إبراهيم على أن الإعداد النفسي

ينقسم الى نوعين هلمين مما كما يلى :-

1- الإعداد النفسي طويل المدى .

2- الإعداد النفسي قصير المدى .

ج- الإعداد النفسي طويل المدى :-

يرى "حنفي مختار" أن الإعداد النفسي طويل المدى يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الحنفية للاعب وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب وتعود اللاعبين على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يفاجئ اللاعب بها والعمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من ناحية البدنية والفنية والخطمية والذهنية. (17 : 194).

د- الإعداد النفسي قصير المدى .

كما يذكر " محمد علاوى " أن الإعداد النفسي قصير المدى هو الإعداد المباشر للفرد قبل إشتراكه فى المنافسة الرياضية (المباراة) وينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن إستخدامها فى مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات إذا يرى البعض منهم إستخدام ما يسمى بطريقة " الإبعاد " بينما يفضل البعض الآخر إستخدام ما يسمى " بطريقة " التحنر ". (15 . 14)

وينقسم الخبراء الإعداد النفسي قصير المدى إلى :-

طريقة الإبعاد :-

يقصد بالإبعاد إستخدام مختلف الطرق والوسائل التى تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم فى المنافسة الرياضية و من أهم طرق و وسائل الإبعاد ما يلى :

- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحية .
 - سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الإنشغال فى القراءة
 - التنزه فى بعض الأماكن الخفية التى تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة .
 - مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضى.
 - البقاء فى مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين لعدم الإثارة أو الشحن للاعبين.
 - الإنشغال ببعض ألعاب الورق (الكوتشينة أو الطاولة أو الشطرنج) .
- ويرى " أنصار طريقة الإبعاد " أن من أهم فوائدها العمل على إحداث قدى الفرد وطاقاته النفسية التى يستهلكها فى التفكير الدائم للمنافسة وبتدريج ما يجرى فى المنافسة .

طريقة الشحن :-

هى أن يعيش الفرد الرياضى فى جو المباراة و أن يدمج على الاندماج الكلى فى كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها بدوام التوجيه لأهمية المباراة و التكرار الدائم للنقاط النهائية التى يجب مراعاتها و تذكيره بالمكاسب التى يكرس حصص عليها عند الفوز والخسائر التى يمكن أن تحدث له فى حالة الإخفاق .

(41 : 268-269) .

حالة ما قبل المنافسة :-

حالة ما قبل البداية أو حالة ما قبل المنافسة تتميز ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضى أثناء المباراة تأثيراً بالغاً وترتبط " حالة ما قبل المباراة " ببعض المظاهر الإيجابية مثل التركيز الواعى للإنتباه أو الإنفعالات السارة المحببة للنفس مما يسهم فى رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والأداء وفى بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل المنافسة ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر والاستثارة أو الإنفعالات السلبية الغير سارة مما قد يعمل على هبوط مستوى قدرة الفرد على العمل والأداء .

(41 : 259-260) .

قام بعض العلماء بإجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الأفراد الرياضيين لتحديد الأعراض التي تظهر على الأفراد فى أثناء الفترة الزمنية فى حالة ما قبل المنافسة وقد أسفرت نتائج هذه التجارب على أن الفرد الرياضى بغض النظر عن نوع النشاط الرياضى الذى يمارسه قد يمر قبيل إشتراكه الفعلى فى المنافسة الرياضية بحالة معينة من الحالات التالية :-

أنواع حالات ما قبل المنافسة :-

o حالة حمى البداية.

◦ حالة عدم المبالاة بالبداية .

◦ حالة الاستعداد للكفاح . (41 : 259 - 260) .

حالة حمى البداية :-

تعمل على زيادة عمليات الإثارة العصبية فى مراكز متعلقة من المخ وأهم

أعراضها النفسية :-

◦ شدة الإستثارة " النفرزة " .

◦ الإضطراب والإرتباك وعدم الاستقرار .

◦ ضعف التذكر .

◦ الشعور بالخوف من المنافس .

◦ عدم ثبات الحالة الإنفعالية وسرعة تغيرها .

◦ تشتيت الإنتباه وعدم القدرة على التركيز .

حالة عدم المبالاة بالبداية :-

تعتبر حالة عدم المبالاة بالبداية عكس حالة حمى البداية إذا تعزى

إلى زيادة عمليات الكف فى المخ والهبوط فى عمليات الإثارة العصبية

وأهم أعراضها النفسية :-

◦ عدم المبالاة وفقد الرغبة والميل فى الإشتراك فى المنافسة .

◦ إنخفاض فى درجة الإستثارة والإضطراب لدرجة الخمول .

- حالة إنفعالية (مزاجية) سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا .
- انخفاض فى مستوى الإدراك والتفكير والتذكر.
- ضعف الإدراك.

حالة الإستعداد للكفاح :-

حالة الإستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين اذ تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي بين حالتى^٥ الإثارة العصبية والكف العصبي^٥ وأهم أعراضها النفسية :

- إستنارة معتدلة بسيطة.
- حالة إنفعالية إيجابية (سارة) كالفرح للإشتراك فى المباراة.
- إرتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر.
- تصور الفرد لما سيجرى فى المباراة من مواقف وتصور إستجابات للمنافسين (41 : 261 - 264) .

كيفية إعداد اللاعب قبل الأداء فى المنافسات :-

هناك العديد من التوصيات التطبيقية التى أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث فى مجال علم النفس الرياضى و التى يمكن للمدرب الرياضى الاستفادة منها فى مجال إعداد وتوجيه اللاعبين و منها ما يلى :-

الإبعاد والشحن

الإبعاد : هى إستخدام طرق ووسائل مختلفة تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم فى المنافسة الرياضية .

الشحن : هى معايشة الفرد الرياضى فى جو المباراة وأن يعمل على الإندماج الكلى فى كل ما يحيط بالمباراة و كل ما يرتبط بها .

تنظيم التحن على مواقف المنافسات

هى تعود الفرد الرياضي على الظروف و المواقف المماثلة لظروف و مواقف المنافسات التى سيشترك فيها من أهم العوامل التى تبعث على الفرد الثقة والطمأنينة والأمان وتسهم قدرته على حسن توقع ومجابهة الإحتمالات المختلفة و فى نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو إحجام.

الإهتمام بحملية التهيئة الإجماء :

تهدف على العمل على إكساب العضلات الإرتخاء والمرونة وتهيئة مختلف أجهزة الجسم للعمل المقبل و تهيئة مختلف النواحي النفسية لإكساب الإستعداد النفسى للإشتراك فى المنافسة (43 : 370 - 371) .

إستخدام التديك الرياضي

يمكن إستخدامه فيما بين الوحدات التدريبية أو ما قبل المنافسة مع مراعاة فترة و قوة التديك بحيث تناسب مع كل لاعب و أن يسهم إما فى المساعدة على إسترخاء اللاعب أو تنبيهه و إثارتة طبقاً للحالة التى يمر بها اللاعب أو التخلص من فضلات التعب .

التأثير النفسى لبعض الأطلعمة أو العقاقير

قد يستخدم المدرب الرياضى فى بعض الأحيان التأثير النفسى لبعض الأطلعمة أو العقاقير أو المشروبات لا يشترط أن يكون لها تأثير معين ولكنها تكون بمثابة ناحية نفسية تسهم بدرجة كبيرة فى المساعدة على تهدئة الفرد الرياضى و إكتساب الإيحاء بالثقة بالنفس و القدرة الذاتية .

عدم التخيير الحناجى لعادات الفرد اليومية

ينبغي على المدرب عدم إجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية إستعداداً للمنافسة حتى لا يؤدى ذلك إلى بعض النتائج السلبية .

إنتقال الأثر الانفعالى

قد يكون من المناسب فى مرحلة ما قبل الإشتراك فى المنافسة إبعاد اللاعبين الذين شاركوا فى المنافسة السابقة عن اللاعبين الذين سيشاركون فى المنافسة التالية مباشرة كما هو الحال فى الرياضات الفردية كالملاكمة

أو المصارعة إلخ لأن الإنفعالات غير السارة للاعب المهزوم الذى يخرج من المباراة قد ينتقل أثرها بصورة غير مرغوب فيها للاعب الذى لم يشترك و على وشك الإشتراك فى المنافسة .

سلوك المدرب

فى مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية بعض اللاعبين يفضلون البقاء بمفردهم قبيل المنافسة وقد يجدون أن مستوى تركيزهم وإستعدادهم للمنافسة يتأثر إذا طلب منهم الإتصال بالآخرين، و على المدرب مراعاة الحذر بالنسبة للإتصال باللاعبين إذ ليست فترة ما قبل المنافسة لإعطاء تعليمات أو بيانات معقدة و مطولة للاعبين فيما يتعلق بالخطة أو المهارات أو فى الأداء أو ما شابه ذلك نظراً لأن الإستثارة أو القلق أو الضغط المصاحب لفترة ما قبل الإشتراك فى المنافسة لا يسمح للاعب بتقبل مثل هذه النواحي. (43 - 374 : 376)

التعاون التام مع الطبيب الرياضي

لابد أن يكون هناك عملية تعاون تام بين الطبيب و المدرب الرياضيين و لا يسمح المدرب الرياضي لنفسه بمحاولة علاج اللاعب بأية طريقة مثل إعطاء اللاعب لبعض الأقراص المهدئة أو بعض المسكنات أو إقتراحه بأخذ بعض الأقراص المهدئة فى حالة عدم قدرة اللاعب على النوم ليلاً و يترك أمر تشخيص وعلاج الإصابات للطبيب الرياضي .

التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي

من الأهمية التعاون التام بين المدرب والأخصائي النفسي وأن حضور الأخصائي النفسي الرياضي لتدريبات اللاعبين والفريق وكذلك حضور المدرب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية للاعبين يعتبر من العوامل التي تظهر مدى العلاقة بين عمل المدرب الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي وتدعم مدى الاهتمام بجوانب التوجيه التربوي النفسي لدى اللاعبين . (43 : 377)

ويرى الكاتب من خلال الخطوات السابقة أنه يمكن للمدرب تهيئة وإعداد الحراس نفسياً قبل البطولة بفترة حتى لا يتأثر أداؤهم أثناء المنافسات الرياضية والإعداد النفسي الجيد للاعب يؤدي إلى الأداء المثالي والإعداد النفسي غير الجيد للحارس يؤدي إلى الأداء الغير مثالي في الجوانب مهارية لأن الجوانب النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالأداء المهارى وهذا يتطلب جهد خاص من قبل المدرب أو الأخصائي النفسي إن وجد لمعرفة حالة كل لاعب النفسية لمعالجتها قبل البطولة .

المظاهر النفسية تيد الدراسة :-

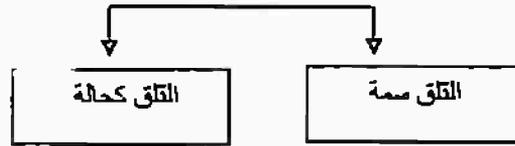
1- القلق كحالة :-

يعتبر القلق النفسي أحد مظاهر الإنفعالات النفسية للفرد و أحد الأبعاد الأساسية للخبرات الإنفعالية للاعب ، و تختلف درجة تكيف الفرد بمدى

ما يصادفه من صعوبات فيتعرض إزائها لنوع من القلق والتوتر ويختلف مستوى قلق الأفراد باختلاف شخصياتهم وبمدى ما يتعرضون له من مواقف ، والقلق حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف كما أنه قوة معوقة تؤثر في تكوين الذات والنفس حيث يقلل من قوة الملاحظة وقد يؤدي بالفرد إلى إختلال توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة مباشرة على مستوى ادائه المهاري . (9 : 93) .

يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين و أن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو العكس صحيح (7 : 157) .

أنواع القلق



1- سمة القلق TRAIT:

يوصفه سمة ثابتة نسبياً للشخصية البشرية ولكن يتفاوت الأفراد بدرجة إمتلاكهم لها إنها نزوع أو إستعداد سلوكي مكتسب لدى الفرد يعتمد على خبرته السابقة في تكوين ميله للإستجابة الثابتة نحو مثيرات معينة .

أ - كلما كانت سمة القلق عالية الشدة لدى الفرد زاد احتمال إرتفاع حالة القلق في المواقف المهددة للفرد .

ب- سمة القلق عالية الشدة إزداد عدد حالات القلق في المواقف المهددة وذلك لميلهم على تأويل عدد كبير من المواقف على أنها خطيرة.

ج _ إرتباط مستوى حالة القلق بإدراك الفرد للخطر والتهديد له أقوى أثر من الخطر الحقيقي.

د - ذوي سمة القلق المرتفعة يشعر بالتهديد من إختبارات الذكاء ، ولا يظهرون للإستجابة للأخطار الجسدية (عمليات ، صدمات كهربائية) بالنسبة لذوي سمة القلق المنخفضة .

ويرجع سبيلبرجر هذا لأن حالة القلق ترتبط بسمة القلق في المواقف تقدير الذات تحديداً ولا ترتبط بمواقف أخرى . (57- 145)

2- التلقي كحالة :-

ونقلا عن "محمد علاوي" استطلاع " كاتل " و " شير " فى ضوء الدراسات العديدة التى قاما بها التوصل الى وجود عاملين متميزين للقلق وهما سمة القلق وحالة القلق (44 : 384).

يعرف " مارتنز " قلق الحالة أنه إنفعال ذاتي مباشر ومرتفع الشدة يحدث عند إدراك التهديد أو الخطر فى المواقف الرياضية التنافسية التى تهدد مكانة الفرد

الرياضي كلاعب ويصاحب هذه القلق آثار إيجابية أو سلبية على مستوى أداء الفرد الرياضى. (54 : 112)

ويشير " محمد علاوى " إنه إنفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الشر او الخطر. (44 : 277)

ويرى " سبيلبرج " القلق كحالة أنه حالة إنفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف وتوقع الشر والتوتر يصاحب هذه الحالة زيادة نشاط وفاعلية الجهاز العصبى السمبثاوى ويمكن أن تتغير هذه الحالة فى شدتها من وقت لآخر. (3 : 57)

ويضيف " أسامة راتب " هى صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهى تعبر عن درجة القلق التى يشعر بها الفرد فى وقت معين. (7 : 157)

ويذكر عبدالرقيب البحيري " إلى أن إثارة حالة القلق تتم بواسطة مثيرات داخلية أو خارجية تدرك من جانب الشخصية كخطر او تهديد ، فإن حالة القلق الناتجة تؤدي إلى أساليب سلوكية دفاعية بهدف خفض حالة القلق غير السارة . (4 : 28)

ويتفق الكاتب مع كل من " محمد علاوى " و " أسامة راتب " و " عبد الرقيب البحيري " ويرى أن القلق هو حالة إنفعالية تؤثر على الفرد وتجعله فى حالة من من عدم التركيز.

كيفية التعرف على مظاهر القلق لحالة ما قبل المنافسة الرياضية من خلال

ملاحظة المظاهر التالية :

- برودة اليدين .
- الحاجة المستمرة للتبول .
- زيادة افرازات العرق.
- زيادة التوتر العضلى .
- زيادة الافكار السلبية.
- عدم القدرة على التركيز.
- اضطرابات المعدة.
- الصداع .
- الشعور بالمرض.
- فقدان الشهية.
- صعوبات فى النوم(احلام مزعجة) .
- سهولة القابلية للاثارة والنرفزة. - السلوك العدوانى (المنزل المنافسة) .

العوامل المؤثرة فى حالات قلق ما قبل المنافسة :

يشير محمد علاوى أن ظهور اللاعب الرياضى فى حالة معينة من حالات

القلق يرجع إلى عوامل متعددة و يمكن تلخيص أهم العوامل التى تسهم بدرجة

كبيرة فى التأثير على حالة قلق اللاعب قبل اشتراكه الفعلى فى المباراة وحالة

ما قبل المنافسة إلى ما يلى : -

النمط العصبي للاعب :

إن نوع النمط العصبي للاعب الرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة هناك أفراد يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط إنفعالاتهم والبعض الآخر يتميز بالإستثارة .

الخبرة السابقة

يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة التي عاشها سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية فاللاعب الناشئ يختلف عن اللاعب الدولي .

الحالة التدريبية للاعب

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة (المنافسة) .

مستوى المنافس

تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافس ، إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسه متفوق عليه .

أهمية المنافسة

تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات الحية أو المباريات التجريبية .

نظام المنافسة

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المباريات) على حالة اللاعب الرياضى مثال تختلف حالة اللاعب عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدورى من دور واحد أو خروج المغلوب من مرة واحدة .

إستجابات المتفرجين

إن الإستجابات المختلفة للمتفرجين من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب قبيل إشتراكه فى المباراة .

مكان المنافسة

قد تختلف حالة اللاعب الرياضى عندما يشترك فى منافسة تقام على الملعب الذى إعتاد عليه عن حالته عندما يشترك فى مباراة تقام على ملعب المنافس .

الحالة المناخية

تختلف حالة اللاعب الرياضى عندما يشترك فى منافسة رياضية فى جو مناخى يختلف إختلافاً واضحاً وجوهرياً عن البيئة المناخية التى يعيش فيها و التى إعتاد عليها. (44 : 393 – 395)

2- الثقة الرياضية كماله (الثقة بالنفس)

الثقة بالنفس تظهر بوضوح فى أداء اللاعب أثناء المباراة فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والتصرف الخططي السليم كلها يظهر من مظاهر الثقة بالنفس ، و يكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم المستمر، و مهمة المدرب هنا هى وضع التمرينات المتدرجة وفقاً لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية و المقدرة على الداء المهاري والخططي بالإضافة إلى الإعداد الذهني فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته فى الأداء أثناء التمرين و المباريات أداءً سليماً يشعر بالثقة النفسية. (18 : 329)

ويلاحظ فى مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أى يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيون يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة و يوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس ، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة. (7 : 337)

إن بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية و يتولد هذا النوع من الثقة الزائدة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل المدربين و هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل

عندما يواجه الواقع الفعلي ويتأكد من أن قدراته وإمكاناته أقل
وأضعف مما يعتقد .

ر يشير" محمد علاوى " إن الثقة الرياضية هى الاعتقاد او درجة التاكيد
التي تبين بان الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً فى الرياضة .

يشير علاوى نقلاً عن وريين فيلى حالة الثقة الرياضية أنها حالة تختلف
من موقف إلى موقف آخر من المواقف الرياضية (44 : 341)

إن الثقة فى النفس المثلى تمنح الرياضى كفاءة التعامل مع الأخطاء فعندما
يملك الرياضي الثقة فى النفس ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فاعلية
فى تصحيح أخطائه ، ولا يخشى المحاولة لذلك فإن المدربين الذين يعاقبون
أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمون الرياضيين من من
إستخدام هذه الميزة الكامنة فى الثقة بالنفس.(7 : 338)

والثقة فى النفس الزائدة نوع من الخداع النفسى ونتيجة لذلك الوهم فإن
الرياضيين يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف ثقتهم بأنفسهم ويجدون
صعوبة للإعتراف بأخطائهم ، ويكثرون من تقديم التبريرات.(7 : 341)

بناء وتطوير الثقة لدى الرياضيين

- زيادة الوعي بالثقة فى النفس

لبناء الثقة بالنفس لابد أن يصبح الرياضى مدركاً و أكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما فى ذلك معرفة جوانب التحسين و إحدى الطرق التى تساعد على تحقيق ذلك توجيه الإهتمام نحو كيفية الإستجابة للمواقف المختلفة .

- إنجازات الاداء

لقد أظهرت نتائج البحوث أن أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التى يحققها الشخص و يعنى ذلك أن الشخص الذى يتميز بأدائه بالنجاح فى الماضى سوف يزيد من ثقته فى نجاح الأداء مرة أخرى فى المستقبل .

- التصور الذهنى للأداء الناجح

يتمكن خلال عملية تصور أن يستحضر الرياضى الصورة الذهنية لبعض المواقف التى يصعب ممارستها فعلياً أثناء التدريب و من ذلك أن الرياضى يستطيع تصوره نفسه و هو يهزم المنافس الذى لم يسبق هزيمته من قبل .

- الأداء بثقة

إحدى الطرق الأفضل و الأسهل لبناء الثقة أن يحرص الرياضى على تميز ادائه بالثقة فإنه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور و التفكير بثقة

وهذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ الرياضى فقدان الثقة وأن منافسه يدرك ذلك الأمر الذى يستدعى التأكيد على الثقة من خلال الأبناء .

- التفكير بثقة

يعتبر واحدة من أهم جوانب الثقة فالثقة تتأثر إلى حد كبير بالتفكير فعندما تفكر إيجابياً فإن جسمك يستجيب على نحو أفضل بسلوك يتميز بالثقة .

- الحالة البدنية الجيدة

يعتبر الإعداد البدنى والمهارى والخططى من أهم الجوانب التى تساعد الرياضى على بناء الثقة ، ويقصد هنا الإعداد البدنى الشامل الذى يتضمن تطوير جميع الوصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضى ، وأن الرياضى الذى لديه الثقة فى كفاءته البدنية يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة وسوف ينعكس ذلك فى التوجيه للاداء .

- قيمة الذات

يعتبر هذا المفهوم من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص ويبدل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين إقتناعاً أن قيمة الرياضى لذاته هو مفتاح الدافعية .

- تأسيس نظام محدد قبل المنافسة

إن تأسيس النظام ينقّص من التوتر والقلق ويساعد على التركيز في المسابقة القادمة ، حيث إن معرفة الرياضي ما يحدث ومتى يحدث يجعل لديه الثقة ومن ذلك على سبيل المثال موعد تناول الأكل ، الإحماء ، الوصول إلى مكان المسابقة وما هو جدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعبين والبيئة المحيطة بالمنافسة كلما ساعد ذلك على بناء الثقة (7 : 344 – 354) .

ويستخلص الكاتب مما سبق أن الثقة الرياضية أحد المظاهر النفسية الهامة لحراس المرمى لأنها تعمل على خفض التوتر وإعطاء حالة من الثبات الإنفعالي لحراس المرمى نتيجة لخبرات النجاح السابقة التي أدت إلى تقدم الثقة لديهم وهذه الثقة لا تأتي من فراغ لدى حراس المرمى ولكن لأن هؤلاء الحراس يدركون حدود قدراتهم جيداً ولا يخضعون أنفسهم بأنهم وصلوا لمستويات أعلى من قدراتهم وبالتالي تتحول الثقة إلى ثقة زائدة تؤدي إلى الفشل والإحباط ويلعب المدرب دور هام في بناء الثقة وتطويرها بالنسبة لحراس المرمى بالتدريب الجيد للنواحي المهارية والبدنية والخططية وعدم التدليل أو التشجيع المبالغ فيه لحارس المرمى الذي يؤدي إلى الفشل أو الثقة الزائفة أو السخرية والتقليل الزائد من حجم حارس المرمى لأن ذلك يؤدي إلى إفتقار حارس المرمى للثقة بالنفس ولكن يجب أن يعرف كل حارس مرمى قدراته ويضع لكل لاعب هدف واقعي يتمشى مع قدراته وعند الوصول إليه يشعره بقيمة ذاته ويكون أكثر فاعلية معه لتصحيح

أخطاؤه وتساعد الألفة بين اللاعبين والمدربين والإداريين كفريق الواحد على ثقة اللاعبين فى أنفسهم وحسن الأداء.

3 - الإستثارة كحالة

تعتبر الإستثارة والضغوط النفسية من أهم المظاهر النفسية التى تنتاب الممارسين والمشاركين فى الرياضة على مختلف أنواعها ومحاولة التعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه المظاهر النفسية الهامة وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضى وكذلك كيفية إختيارها وقياسها والتنبؤ بنتائجها (44 : 23).

ويلاحظ فى المجال الرياضى أن بعض المدربين يرون أن أداء اللاعبين يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة إستثارتهم وزيادة عملية التنشيط الفسيولوجى لبعض أجهزة الجسم إعتقاداً منهم إلى أنه كلما زاد درجة الإستثارة للاعبين فان درجة تعبئتهم النفسية تزداد وهو الأمر الذى يؤدي الى الأداء الأفضل للاعبين. (44 - 409).

يلاحظ بشكل عام إرتفاع درجة الإستثارة الإنفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية وهؤلاء اللاعبين يتوقع أن يكونوا أكثر إستعداداً إلى إخراج السلوك العدوانى عندما توجد مثيرات منبهة ترتبط بظاهرة العدوان وفى هذا الصدد تجدر الإشارة إلى أن الأدلة تؤكد وجود إرتباط بين ظهور السلوك

العدوانى و إرتفاع درجة الإستثارة الإنفعالية وخاصة عندما يكون العدوان هدفاً
فى حد ذاته وليس كوسيلة. (7 : 221)

وأشار " محمد علاوى " نقلاً عن اوكسندين 1970 إلى أن درجة الإستثارة
تختلف طبقاً لمستوى اللاعب و عما إذا كان ناشئاً أو متوسط المستوى أو لاعباً
متقدماً على المستوى و يمتلك خبرات مهارية و خطوية متقدمة و أشار
" محمد علاوى " أيضاً نقلاً عن كريمرو آخرون (1994) إلى أن الإستثارة
هى الشدة التى تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة فى أنسجة الكائن الحى و تظهر
فى النشاط و الإستجابة .

و أشار " محمد علاوى " نقلاً عن كريمر أيضاً إلى أن أفضل طريقة لفهم
الإستثارة هى تصورها على خط متصل يتراوح ما بين أقصى درجة من الإسترخاء
و إلى أقصى درجة من شدة التهيج (44 : 410 ، 417) .

ويرى " محمد علاوى " نقلاً عن سندرز و جوير 1990 إلى أن الإستثارة
هى الإستجابة لدخل أو مثير يعمل على حث أو تنشيط العمليات اللادراكية
مثل إدراك المعنى الكلى أو الإستيعاب أو إدراك المعنى الدلالى و يذكر " محمد
علاوى " 1998 أيضاً أن الإستثارة هى التنشيط الفسيولوجى و النفسى (العقلى
أو المعرفى) للاعب الذى يثير السلوك .

والإستثارة لابد أن تكون إستثارة معتدلة أي (مثلى) لكى تعطى أفضل أداء بالنسبة للاعب أما إذا كانت الإستثارة زائدة عن الحد فتؤدى إلى تنمية عكسية وعدم إتزان فى السلوك والأداء أثناء المنافسة. (44 : 411 ، 438)
ويرى الكاتب أن الإستثارة هى تنشيط لأجهزة الجسم تخرج الطاقة المخزونة بصورة فجائية نتيجة لمثير.

العلاقة بين الإستثارة والأداء الرياضي

وقد قدم بعض الباحثين فى مجال علم النفس العديد من النماذج والنظريات لمحاولة التوصل إلى طبيعة العلاقة بين الإستثارة ومستوى الأداء لدى الفرد ، وقد حاول العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى إقتباس وتطويع هذه النماذج والنظريات للتطبيق فى مجال الانشطة الرياضية وخاصة فى عمليات التعلم الحركي أو التعلم الخططى أو الأداء فى المنافسات الرياضية مثل النظريات التالية :- (44 : 412)

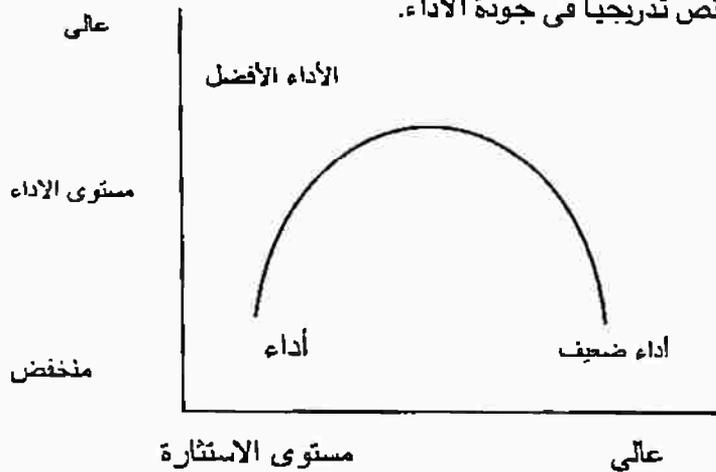
نظرية الحافز

تشير إلى أن العلاقة بين الإستثارة والأداء هى علاقة طردية خطية وهذا يعنى أنه فى حالة إتقان اللاعب الرياضي للمهارات الحركية فإن إرتفاع شدة الإستثارة يؤدى إلى تحسن الأداء فكان أداء اللاعب الرياضى يتحسن كلما زادت درجة إستثارته على أساس أن الإستثارة هى بمثابة الحافز. (شكل رقم 4)

وقد صادفت نظرية الحافز العديد من أوجه النقد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى فى ضوء العديد من الدراسات الميدانية على اللاعبين على أساس أن نموذج الخط المستقيم الذى يصور العلاقة بين الإستثارة والأداء معقد نسبياً وخاصة عند المقارنة بين أداء اللاعبين فى الحركات المتعلمة حديثاً أو المهارات السهلة وبين أداء اللاعبين فى المهارات الصعبة (44 : 413 - 414).

نظرية حرف U المقلوب

يرجع الفضل إلى يكس و ددسون فى جامعة يال الأمريكية عام 1908 فى تقديم نموذج حرف U المقلوب وهذا النموذج يشير إلى أنه كلما إرتفعت مستويات الإستثارة كلما إزدادت درجة جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح الداء الأفضل وبعد هذه النقطة فإن الزيادة فى الإستثارة تؤدي إلى النقص تدريجياً فى جودة الأداء.



شكل رقم (1) نقلا عن " عمدة علارى " نظرية حرف U المقلوب للإستثارة (44 : 415)

وقد دعمت العديد من الدراسات فى مجال علم النفس الرياضى صلاحية هذا النموذج للتطبيق فى المجال الرياضى من حيث المبدأ مع إضافة بعض التعديلات لكي تناسب العديد من المواقف المتغيرة والمتعددة فى مجال الأداء الحركى كما اختلفت هذه التعديلات والاضافات من باحث لآخر فى ضوء تصوراته النظرية ونتائج دراساته .

مستويات الإستشارة

1- المستوى الأمثل للاستشارة هو الذى يقترب فيه اللاعب من المستوى الأمثل لمتطلبات المهام فى المنافسة الرياضية .

2- المستوى الأقل من الاستشارة هو الذى يقل فيه مستوى إستشارة اللاعب كثيراً عن المستوى الأمثل لمتطلبات موقف المنافسة .

3- المستوى الزائد من الاستشارة هو الذى يزيد فيه مستوى إستشارة اللاعب كثيراً عن المستوى الأمثل لمتطلبات موقف المنافسة. (38 : 459)

ويرى الكاتب أن مستوى الإستشارة للحارس يختلف من حارس لآخر حسب عمره التدريبي فى اللاعب وحسب مستوى الحارس (ناشئ - القسم الأول - القسم الثانى - القسم الثالث - القسم الرابع - دولي) ولا بد أن تكون الإستشارة مثل أى تتباين درجاتها من حيث الشدة فتتراوح بين الصفر إلى الدرجة المطلقة حتى يخرج الحارس أفضل ما لديه فى اللعب .

4 - الخوف كدالة

يعتبر الخوف من الإنفعالات المؤثرة تأثيراً واضحاً في حياة الأفراد فمن جهة له فائدته في حياتنا وهي إتقاء الخطر ومن جهة أخرى إذا زاد كان سبباً في إختلال تكيف الفرد و سوء صحته العقلية.

وأن الخوف هو شعور الفرد بإنفعالات مؤثرة في حياته بتهديد معين له ونقصه وزياداته تسبب إختلال تكيف الفرد و سوء صحته العقلية و الإتران فيه يبقى الفرد من الخطر (7 : 141)

وأن الخوف إنفعال أولى يثير الخطر المتوقع و تميزه تغيرات بدنية واسعة و تصحبه رغبة في الهرب أو الإختفاء. (44 : 303)

مظاهر الخوف

إن إنفعال الخوف لدى الأفراد يصاحبه عدة مظاهر خارجية وداخلية في آن واحد حيث تظهر بعض التغيرات على ملامح الوجه بالإضافة على بعض التغيرات الفسيولوجية كإنخفاض الضغط أو إفرازات العرق أو الشعور بالرغبة بالتبول والرعدة (43 : 77).

الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

يمر اللاعب خلال مرحلة التدريب و حتى الإشتراك في المنافسات بالعديد من المواقف التي تحتاج إلى قدرات نفسية عالية حيث أن بعض اللاعبين

يستجيب لهذه المواقف بصورة تساعدهم فى الأداء المهاري والخططي ، والبعض الأخر لا يستجيب لهذه المواقف وقد تؤثر سلبياً على أداءهم . ومن المفترض أن يتعامل اللاعبون مع عدد من المواقف سواء فى التدريب أو المنافسة ذلك حتى يتمكنوا من أداء الناجح والإستفادة بقدراتهم الكامنة والكثير من هذه المواقف يمكن التغلب عليها باستخدام عوامل التصحيح النفسى والضبط للقدرات الداخلية. (48 : 405)

و يشير علاوى أن التدريب الرياضى يهدف أساساً إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى المختار وتحقيق هذا الهدف يرتبط إرتباطاً وثيقاً بتربية الفرد الرياضى تربية شاملة متزنة أي تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وسمات الفرد الرياضى بصورة تسهم فى قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية وعملية التدريب الرياضى بمفردها لا تنطوي على أى معنى ولكنها تكتسب معناها من إرتباطها بإعداد الفرد لكي تحقق أحسن ما يمكن من مستوى فى المنافسات الرياضية . (42 : 15)

ويرى " أسامة كامل راتب " أن علم النفس الرياضة التطبيقى يهتم بجانب واحد من علم نفس الرياضة وهو معرفة وفهم " النظريات النفسية " والأساليب التى يمكن تطبيقها فى الرياضة والنشاط البدنى لتنمية الأداء ونمو الشخصية للرياضيين أو المشاركين فى النشاط البدنى . (7 : 19)

وقد أشار كلا من وينبرج ، سنجر ولاندرز و سنيث و أورليك و آخرون إلى أهمية علم نفس الرياضة في المجال الرياضي و إرتباطه بالتفوق في الرياضة .
(7 : 33)

ويذكر علاوى أن علم النفس الرياضي لم يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التريوي ، بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى . (41 : 36)

يعتمد النجاح في تطبيق أساليب الصحة النفسية في الرياضة على الفاعلية التي تحدثها تلك الأساليب في أداء وسلوك اللاعبين أنفسهم ، فالتدريبات النفسية الذاتية يترتب عليها تغيرات نفسية لذلك يجب عند القيام بعملية الإعداد النفسي مراعاة إستخدام كافة القدرات الاحتياطية الكامنة لدى الأفراد في ضوء المعرفة الكاملة لطبيعة شخصيتهم وحالتهم المزاجية والنفسية والأهداف المقترحة من هذا الإعداد والمتوقع تنفيذها ، ويعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكلا منهم بمعنى أن عملية تعليم وإتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع الأفراد بشكل شخصي ومنفرد .
(17 : 29)

و يجب على اللاعب أن يعتمد اعتماداً أساسياً على أساليب الإعداد النفسي
بنوعية (المهدئ - المنبه) قبل و أثناء و بعد المباراة بهدف تحقيق أفضل أداء و أقل
درجة إجهاد أو إصابة قاصداً بذلك فى النهاية سرعة إستعادة الشفاء إستعداداً
للمباراة أو المسابقة التالية. (38 : 15)

و الإعداد النفسي يقى اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي
قد يتعرض لها اللاعب وكذلك فإن الإعداد النفسي يقلل من الجهد و الوقت
المبدولين فى التدريب و أيضا يقلل من احتمالات هبوط مستوى الأداء ، و يشكل
الإعداد النفسي ركناً أساسياً فى إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني و المهاري
و الخلطي بل أنه له الدور الفيصل فى خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط
و التنفيذ لذلك فإن الحالة النفسية للاعب قد تكون إيجابية فتعضد الأداء
و قد تكون سلبية فتعوقه لذا فإن الإعداد النفسي المبني على الأسس و المبادئ
العلمية يسهم بطريقة مباشرة فى أن يخرج اللاعب أفضل مستوى . (50 : 233)
و يسعى الإعداد النفسي إلى خلق و تنمية الدوافع و الإتجاهات الإيجابية
التي تركز على تكون الإقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلفية
الحميدة و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة
و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي

للأفراد الرياضيين الأمر الذى يسهم فى قدرتهم على مجابهة المشاكل التى تعترضهم
والقدرة على حلها حلاً سليماً (40 : 139).

والتدريب الرياضي لا يقتصر على الإعداد الفني للاعب فقط أي تزويده
بمعلومات و مهارات جديدة وتحسين طريقته فى الأداء فحسب بل يتجاوز ذلك
إلى الإعداد النفسى. (30 : 2).

لذا يلعب الإعداد النفسى دوراً هاماً بالنسبة للرياضيين وذلك ما أبرزه
التقويم الدقيق للمنافسات الرياضية المتعددة حيث أصبح الإعداد النفسى
بالإضافة إلى جوانب الإعداد الأخرى تشكل جزءاً يتجزأ من إعداد اللاعبين
للإشتراك فى المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئتهم وتوجيههم بصورة
تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات
الرياضية خاصة و أن المدربين و اللاعبين يتعرضون قبل المباريات إلى ظهور بعض
الإنفعالات النفسية و التى قد تؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسات
الرياضية. (23 : 2)

تخطيط التدريب في كرة القدم:

يذكر حنفي مختار (1994) إن التدريب المخطط في كرة القدم يلعب دوراً هاماً وأساسياً ، حيث إن عملية التدريب هنا لها متطلبات وواجبات متعددة و متشعبة و معقدة ، يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة ، فالأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث القوة و السرعة و التحمل و الرشاقة و المرونة فحسب بل يعتمد أيضاً على مقدرته على أداء المهارات الأساسية و إرتباطها بالمخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة بالإضافة إلى الخطة الفردية و أخيراً على الناحية التربوية و النفسية كالعزيمة و روح الكفاح و التضحية في سبيل الفريق. (18 : 293)

و يؤكد أبو العلا عبد الفتاح (1997) أن مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف على التخطيط الدقيق لعملية التدريب و ذلك بهدف الإرتقاء بالأداء و الوصول إلى أعلى المستوي. (25:3)

الأداء المهاري لكرة القدم:

تتميز كرة القدم بتنوع و كثرة أداءاتها المهارية و إجابة اللاعب لها بعد أمراً ضرورياً و هاما لتنفيذ خطط اللعب أثناء المباريات .

الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم و الدقة و الإقتصاد في الجهد بسرعة إستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة ، كما

يعرف المهارات الأساسية فى كرة القدم أنها عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم إستخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الاداء البدني الخاص (15 : 127- 128).

ويشير عصام عبدالخالق (1999) أن الأداءات المهارية تختلف فى أهميتها و دورها وتركيبها من نشاط لآخر حسب متطلبات تصنيعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية ، وتدرج كرة القدم تحت النشاط ذات التأثير الإيجابى المتبادل بين اللاعبين (32 : 18).

حيث أكد حنفى مختار (1994) على أن الأداءات المهارية فى كرة القدم تتضح أهميتها فى كونها عامل مهم ورئيسي قبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقه . بإعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها عنه فى الألعاب الأخرى نظراً لتنوعها وإختلاف ظروف اللعبة المستمر من أن اللاعب فى الملعب وإرتباط حركته وأدائه بالخصم أو الزميل ، فضلاً عن أن اللاعب فى كرة القدم يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أدائه غير مستقرة فهى تارة على الأرض وتارة أخرى فى الهواء .. يضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المباراة على الأرض حيث تكون الكرة دائماً بين لاعبي متنافسين فى محاولة لكل منهما للإستحواذ عليهما بما يتطلب إيجاده فائقة

للأداءات المهارية ، حيث إن تحسن سرعة ودقة الأداءات المهارية يزيد من جمال
الأداة فى مباريات كرة القدم. (18 : 65-67)

ويؤكد عادل الفاضلي (2008) على أن الأداء المهارى يكون أفضل
فى اللاعبين نوى الخبرة عنه فى الناشئين وهذا لا يتأتى إلا من خلال التركيز على
تنمية القدرات البدنية الخاصة و التى ترتبط بإتجاهات و مسارات الأداء المهارى
الحركية و التى تتشابه مع مواقف اللعب . (27 : 313) و تذكر خيرية سكرى
محمد بريقع (2001) أن المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التى يكون
لها الأثر الجيد فى تطوير قدرات لاعبيه بإستخدام مجموعات متنوعة من
التمرينات داخل الوحدة التدريبية ، و إذا إستطاع المدرب أن يتخطى الطرق
التقليدية سوف يزيد مثيرات التدريب و يستطيع أن يضيف كثير من الدافعية
و الإستماع و يكسر الملل ، و أنه سوف يحصر نتائج عمله ، و أن التغير فى أساليب
التدريب المبنى على مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين و التخطيط المناسب
للتدرج فى زيادة الحمل سوف تكون نتيجته أيضاً للوصول إلى قمة المستويات
العالية . (21 : 43)

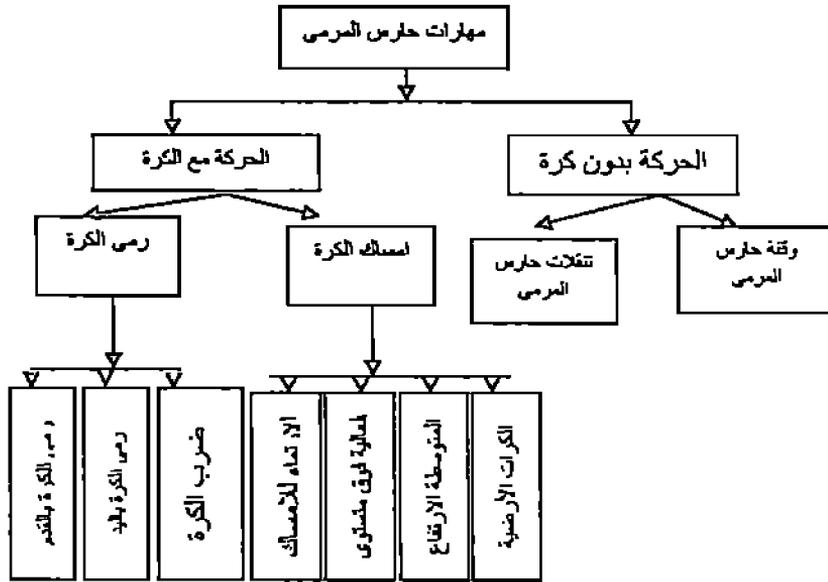
حراسة المرمى فى كرة القدم:

يذكر حنفى مختار (1999) بأن حارس المرمى يعتبر صاحب المسئولية الكبرى فى الفريق ، فخطأ أى لاعب فى الفريق يمكن تداركه ، فالمهاجم الذى يفشل فى تسجيل هدف يدرك الجميع أنه يمكن أن تتاح له فرصة أخرى لتعويض الهدف المفقود والمدافع المخطئ يغطى خطأه زميله ، أما حارس المرمى فإن خطأه لا يمكن تداركه غالباً و يترتب عليه تسجيل هدف لفريقه ، و من أهم مميزات حارس المرمى قدرته على التوقع السليم لتحركات المهاجمين المنافسين وتحركات زملائه المدافعين ، بحيث يمكنه التحرك فى الوقت المناسب لخلق الزوايا المختلفة أمام المهاجمين ، والوثب للإستحواذ على الكرة قبل المهاجمين المنافسين ، وحارس المرمى الممتاز هو الذى يسيطر بثقة على منطقة الأجزاء تقريباً ويمسك الكرات العالية أو المنخفضة ويغلس بإقتدار على قدم المهاجم للإستحواذ على الكرة ويخطئ البعض إذ أعتبر أن حارس المرمى هو أخرج حارس ، ولكن فى الواقع أن حارس المرمى هو أيضاً أول لاعب مهاجم ، فعندما تبدأ الهجمة المرتدة السليمة ويتوقف على نكاهه سرعة بدء الهجمة المرتدة فهو يحدد إن كان يرمى الكرة باليد لزميله القريب منه أو يركلها بعيداً لزميل آخر ، وتدريب حارس المرمى يأخذ عناية خاصة فى الناحية البدنية أكثر من باقى زملائه فى الفريق ، فاللياقة البدنية

العالية هي أسلحة حارس المرمى الجيد كما أن حارس المرمى يجب أن تكون لديه أيضا مثله مثل باقي اللاعبين مهارات كرة القدم المختلفة. (19 : 132)

المهارات الأساسية لحارس المرمى :

يرى هوغو دويلر (2004) بأن حارس المرمى العمود الفقري يعد للفريق بسبب المركز الذي يشغله ، والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة ، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتلك حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة ، والشكل (2) يوضح مهارات حارس المرمى .



شكل رقم (2) مهارات حارس المرمى

مهارات حارس المرمى من وجهة نظر هوغو دويلر (2004) (51 : 65)

يشير حسن أبوعبده (1999) أن مهارات حارس المرمى تنقسم إلى :

أ- حركات حارس المرمى بدون كرة وهي :-

1- الوقفة الأساسية (وضع الاستعداد).

2- التحرك لسد الثغرات .

ب- حركات حارس المرمى باستخدام الكرة :

و تنقسم حركات حارس المرمى بالكرة إلى:

1- الحركات الدفاعية لحارس المرمى :

- إمساك الكرات المواجهة باليدين .

- الإرتواء لمسك الكرة .

- دفع الكرة بضربها بالقبضة او القبضتين إلى داخل الملعب .

- تشتيت (أبعاد) الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة .

- تشتيت الكرة بالرجل .

الحركات الهجومية لحارس المرمى :

- دحرجة الكرة على الأرض من أسفل .

- رمى الكرة باليد من أعلى .

- ركل الكرة بالقدم (14 : 203 - 209) .

و قسم بطرس رزق الله (1994) مهارات حارس مرمى كرة القدم إلى :

أ- مسك الكرة الأرضية : (الطريقة الأمامية - الطريقة الجانبية) .

ب- مسك الكرة المرتفعة : (أمام الصدر - جانبا - يمينا - يسارا) .

ت- مسك الكرة العالية : (الأمامية - الجانبية - جذب الكرة بالقبض عليها) .

(12 : 240 - 247)

و قد قام كلا من عبده صالح ، مفتى ابراهيم (1985) بتقسيم مهارات حارس

مرمى كرة القدم الى :

أ- التحرك فى المرمى .

ب- مسك الكرة

ت- الإرتقاء لمسك الكرة

و يختلف الامساك بالكرة باختلاف ارتفاعاتها كما يلى :

1- الإمساك بالكرات الأرضية و هى تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما :

- مسك الحارس للكرة و هو واقف .

- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبة على الأرض وثنى الساق الأخرى .

2 - الإمساك بالكرات متوسطة الإرتفاع : و المقصود بها الكرات التى يكون إرتفاعها

بين الركبتين و مستوى الرأس .

3- الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس : والمقصود بالكرات العالية فوق الرأس

و هى الكرات التى تكون مرتفعة و لا يمكن وضع الصدر خلفها .

4- ضرب الكرة بالقبضة أو ابعلاها براحة اليد .

في حالة ما اذا لم يتمكن حارس المرمى من الإمساك بالكرة وهي عالية فمن
المفضل في مثل هذه الحالة إبعاد الكرة باليدين معا (بقبضتا اليدين) أو بقبضة
واحدة أو إبعادها بأطراف أصابعه أو راحة اليد فوق العارضة أو خارج المرمى.

ت- الإرتقاء لمسك الكرة

كثيراً ما يلجأ حارس المرمى إلى الإرتقاء على الكرة عندما لا يستطيع
مسك الكرة البعيدة عنه سواء كانت هذه الكرات أرضية أم عالية ، حيث
يرمي نفسه في إتجاه الكرة لمسكها أو دفعها خارج مرماه إذا لم يتمكن من
مسكها ويتطلب الأمر المرونة والرشاقة والقوة المناسبة. (49 : 59-65)
بينما صنفها مفتى ابراهيم حماد (1994) تحت مسمى الجوانب الفنية والخططية
في حراسة المرمى و هي كالتالى :

1- مسك الكرة الأرضية بطريقتين هما :

◦ مسك الحارس للكرة من الوقوف نى الجذع أماما اسنل

◦ مسك الحارس للكرة مع نى الركبة.

2- مسك الكرات متوسطة الإرتفاع.

3- مسك الكرات العالية.

4- ضربة الكرة بقبضتى اليد.

5- الإرتقاء على الكرة :

◦ الإرتقاء للإمساك بالكرة .

◦ الإرتقاء لإبعاد الكرة عن المرمى

6- تصنيف الزوايا (حركات القدمين).

7- سد الزوايا عند الإرتقاء فى حالة الإنفراد بالحارس .

8- التصدى للكرات العارضية :

◦ بعد الكرة عن المرمى وليس مطلوب من الحارس الخروج .

◦ الإختيار السريع بين الإمساك بالكرة أو ضربها بعيداً.

9- دور حارس المرمى فى بدء الهجوم :

◦ رمى الكرة باليد

◦ التمرير بالتقدم عندما يكون الحارس ممسكاً بالكرة فى يديه و هما نوعان :

◦ التمريره الطائره.

◦ التمريره نصف طائره.

10- ركلة المرمى.

11- التصدى لركلات الجزاء :

- الإرتقاء فى إحدى الزوايا .

- الإرتقاء فى إتجاه الكرة . (49 : 139-149)

و يرى ابراهيم محمد أحمد عبدالله (2009) أن أهم المهارات الخاصة بمهارات

حارس مرمى كرة القدم هى :

أ - المهارات الدفاعية :

1- الإمساك بالكرة باليدين ومنها:-

- الكرة المواجهة :

o من أسفل .

o من المستوى المتوسط .

- من المستوى العالى .

- الكرة الموجهة من الجانب (مع السقوط) :

- من أسفل (الكرات الأرضية) .

- من المستوى المتوسط .

- العالية فى المستوى العالى .

ب - الكرات العرضية :

تسبق هذه الكرات غالباً الإقتراب ثم الإرتقاء :

1- إبعاد الكرة بالقبضة او القبضتين .

2- إمساك الكرة من اعلى نقطة لها .

ويلى ذلك الهبوط

ويرائى فى ذلك :

o أن تكون قدم الإرتقاء هى قدم الهبوط.

• أن تكون رجل الإرتقاء للحارس فى وضع ثابت من أول الإرتقاء حتى الإنتهاء فى الهبوط .

جـ - المهارات الهجومية:

- 1- رمى الكرة باليدين أو بيد واحدة أو الركل باليد والقدم :
 - بدء هجمة بعد الدفاع .
 - بدء هجوم خاطف من خلف دفاع الفريق المنافس.
- 2- السيطرة على الكرة عند إرجاع الكرة من المدافع ثم التمرير الصحيح سواء كان قصيراً او طويلاً للزميل لبداية هجمة منظمة .

المهارة:

ما يفعله الحارس من أداءات

- 1- مسك الكرة
- 2- ضرب الكرة بالقبضة أو بالقبضتين .
- 3- توجيه رمى الكرة باليد أو بالقدم.

مسئوليات حارس المرمى :

يرى الكاتب أن مسؤوليات حارس المرمى تنقسم إلى :

أولاً : فى حالة الإستحواز على الكرة

- 1 - توجيه زملائه داخل الملعب .
- 2 - التمرير الصحيح للاعبى فريقه.

- 3 - أن يكون الحارس متابعاً للكرة أينما وجدت وفي كل أرجاء الملعب.
- 4 - التركيز داخل منطقة المرمى لتجنب الحارس المفاجآت من الكرات الملعوبة من مسافات بعيدة.

- 5 - على الحارس أن يكشف كافة أرجاء الملعب جيداً.
- 6 - على الحارس أن يتحرك بإنضباط داخل منطقة المرمى.
- 7 - تمرير الكرة لأتسب و أفضل الاعيين فى مكانه.

ثانياً : فى حالة فقدان الكرة :

- 1 - الإنقضاض السليم على الكرة فى حالة التصويب على الحارس.
- 2 - الخروج السليم من المرمى.
- 3 - التفاهم مع المدافعين.
- 4 - التركيز فى حالة الإنفرادات على الحارس.
- 5 - توجيه المدافعين للتغطية السليمة.
- 6 - على حارس المرمى أن يتوجه بالسرعة المطلوبة فى اتجاه الكرة.
- 7 - التحكم فى بناء الساتر الدفاعي فى حالة الضربات الثابتة.
- 8 - التركيز فى تحركات المهاجم المنافس.
- 9 - على الحارس تقفيل زوايا المرمى جيداً.

يرى ابراهيم محمد احمد عبدالله (2009) أن مسؤوليات حارس المرمى هي :-

1- توجيه الدفاع واللاعبين فى الوقوف داخل الـ18 ياردة كلافى تخصصه
سواء .

2- الوقوف على القوائم الأمامى

3- الوقوف على القوائم الخلفى .

4- التفاهم مع المدافع الحرفى تحركاته و ذلك أثناء الركلة الركنية ثم الخروج

لمقابلة الكرة و امساکها من أعلى نقطة بعد تحديد الأتى :

- المسافة التى تقطعها الكرة فى الهواء

- القوس و الإتجاه المحتمل للانحراف للكرة و الإتجاه إليها.

- إرتفاع الكرة.

- الخروج بصوت عال و مسموع و بإشارات مذهبها يفهم الدفاع تغير واجباته عند

خروج الحارس للتغطية.

ولذا فان وقوف و خروج الحارس من مرماه فى الركلات الركنية مهم جداً

و أى تهاون منه قد يسبب خطورة كبيرة على المرمى .

5- الركلة الحرة المباشرة :

- تنظيم حائط الصد .

- تحديد عدد اللاعبين فى حائط الصد .

- توجيه الحائط بعدم التحرك .
 - الوقوف مع أخرقدم فى الحائط لامكانية رؤية الكرة واللاعب الذى يقوم بإداء الركلة.
 - الإستعداد لصد الكرة سواء كانت فى الزاوية خلف حائط الصد وفى الزاوية الأخرى.
 - توجيه المدافعين لمراقبة المهاجمين رجل لرجل .
 - التنبيه على المدافعين بالمتابعة معه عند التصويب على المرمى .
- 6- عدد اللاعبين فى حائط الصد .

لايد من تناسب عدد اللاعبين فى حائط الصد مع مكان الخطأ الزود عن مرماه برؤية واضحة وسد الزوايا.

7- الركلة الحرة الغير مباشرة :

هذا النوع من الركلات يكون فيها خطورة عالية لما فيها من خطط كثيرة لعدم لعبها من مرة واحدة ، و من خطورتها قد تحتسب فى أى مكان داخل منطقة الجزاء حتى ال6 ياردة ولذا يجب أن يتمتع حارس المرمى بسرعة رد فعل عالية وتوقع لم يحدث فى حالات مختلفة فى هذه اللعبة .

8- ركلة الجزاء

من المهارات الدفاعية الهامة والحاسمة فى بعض المباريات ولذلك على المدرب تدريب حارس المرمى عليها باستمرار لما لها من صعوبة على الحارس وتغييره بالوقوف الى خط المرمى ولا يترك هذا الخط الا بعد ان يلمس اللاعب الكرة لتسديدها. (2 : 90)

مواصفات حارس المرمى

من المواصفات الحديثة لحارس المرمى أن يتصف بالآتى:-

- 1- أن يكون نظره حاداً سليماً .
- 2 - مرونة العضلات وسهولة حركة المفاصل لضمان التحرك بسهولة نحو إتجاه الكرة.
- 3 - الجراءة فى غير تهور حتى لا يخشى الخصم ويؤدى كل محاولة لمسك الكرة.
- 4 - أن لا يكون متردد فى مسك الكرة أو مهاجمة الخصم أو فى قيامه بأى وظيفة من وظائفه.
- 5 - تركيز التفكير فى المباراة دون أي أمر آخر.
- 6 - الثقة بالنفس وهدوء الأعصاب وخاصة قبل المباراة وأثنائها.
- 7 - تنظيم الوقت عند الخروج من المرمى.
- 8 - تجنب الحركات الإستعراضية.
- 9 - الإعتماد على النفس وقدرته على تحمل المسؤوليات بدون تراجع.

10 - حسن التصرف وسرعة رد الفعل.

11 - الرشاقة الخاصة.

12 - القدرة السريعة على التفكير والتوقيت والتلبية والتوافق.

13 - أن يتعمق في دراسة التكنيكات المختلفة ليواجهها وأن يتقن القانون.

14 - التفاهم من الناحية النفسية والعلمية مع أعضاء الدفاع . (60).

يذكر بطرس رزق الله (1997) أن هناك مجموعة من الصفات التي يجب توافرها

في حارس المرمى الممتاز متمثلة فيما يلي :

1- أن يمتاز بالجرأة والثبات والهدوء والإقدام وعدم التردد .

2- أن يمتاز بالذكاء والثقة بالنفس .

3- يتناسب طول قامته مع وزنه فمثلا الطول 175 : 185 سم والوزن 77:72

كجم .

4- أن يمتاز بقوة البنية واللياقة البدنية الكاملة.

5- أن يمتاز بمرونة عضلاته وسرعة تلبيته مع عدم المبالغة أو الإستعراض

في الحركة عند مسك الكرة.

6- أن يمتاز بالتوقيت السليم في خروجه من المرمى وأن تتمتع يديه

بحساسية تامة على الكرة .

7- أن يكون لديه القدرة على الوثب لأعلى مسافة كبيرة تمكنه من اللحاق بالكرة .

8- أن يكون لديه القدرة على الإرتقاء أو الطيران فى الهواء مع الهبوط السليم للأرض مع ماعاة السلامة وعدم الإصابة .

9- أن يكون يقظاً متابعاً للكرة أثناء اللعب موجهاً لزملائه . (13 : 238)
و يشير حسن ابو عبه (1998) أن هناك مميزات يجب توافرها فى حارس المرمى
وهى :-

1- أن يتمتع بالقدرة على القيادة وتوجيه زملائه أثناء سير المباراة.

2- أن يمتاز بالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس .

3- ان يكون لديه القدرة على حسن التوقع والإدراك والتوقيت السليم .

4- أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل والتوافق العضلى العصبى .

5- أن يتمتع بقدر كبير من الرشاقة والمرونة والسرعة والقوة والقدرة .

6- أن يكون طويل القامة ويتراوح طوله ما بين 175:185 سم على أن يتناسب

طوله مع وزنه بحيث يتراوح الوزن ما بين 70 : 80 كجم

7- أن يكون ملمأ وفاهما بكافة الخطط الدفاعية والهجومية.

8- أن يؤدي جميع المهارات الأساسية بكفاءة عالية مثل باقى زملائه

فى الفريق . (14 : 204)

ثانياً : الدراسات السابقة

قام الكاتب بإجراء دراسة مسحية للدراسات المرتبطة بمجال هذه الدراسة وقد توصل الكاتب إلى (18) دراسة وسوف يقوم الكاتب فى الصفحات التالية بعرض أهم الدراسات المرتبطة .

وقد قسم الكاتب الدراسات إلى قسمين :-

أ - دراسات تناولت المظاهر النفسية .

ب - دراسات تناولت الاداء المهارى .

جدول رقم (1)

1- الدراسات العربية ،

أ- دراسات تناولت المظاهر النفسية:

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	صداق الحراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أنوات جمع البيانات	أهم النتائج
1	(46)	محمد نثر هلال العقابي (2012م)	اثر برنامج للعب الموجه على بعض مظاهر الاضطرابات النفسية و السلوكية لدى اطفال ما قبل المدرسة في بغداد	وضع برنامج للعب الموجه للاطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية و سلوكية في مرحلة ما قبل المدرسة و التعرف على اثر البرنامج على تعديل سلوكهم	التجريبي	43 طفل يتراوح اعمارهم بين 4-6 سنوات بالطريقة المميدة من بين اطفال روضة التأميم	كأتمة الاضطرابا ت النفسية و السلوكية لدى لطفال ما قبل المدرسة	توصلت الدراسة الى ان البرنامج المقترح له تأثيرا ايجابيا في تعديل مظاهر السلوك الانفعالي و الحركي و الاجتماعي لدى اطفال ما قبل المدرسة من 4-6 سنوات ببغداد
2	(4)	احمد جودة على محمد (2000م)	بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى متسابقى عدو المسافات القصيرة	بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى متسابقى	الوصفي	40 لاعب من لاعبي عدو المسافات القصيرة	مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى متسابقى عدو المسافات للقصيرة	توصلت الدراسة الى استخدام المقياس المصمم في هذا البحث لتقييم و التعرف على مستوى

٢	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	مصادف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
			التصيرة	عدو المسافات للتصيرة				المظاهر النفسية لمتسابقى عدو المسافات للتصيرة قبل المنافسات
3	(32)	عماد سمير محمود (1999م)	بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الرومانية واليالباتية	بناء مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة للاعبى المصارعة الرومانية و اليالباتية	الوصفى	63 لاعب يمثلون لاعبي المصارعة الرومانية و 63 لاعب يمثلون لاعبي الجودو	مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة	وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهارى الجودو لميئته ككل وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهارى

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان المراسمة	مهداف الحراسة	منهج الحراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أصم النتائج
								للاعبى المصارعة الرومانية لعينته ككل
4	(25)	عادل حمضى السيد (1996 م)	المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبى كرة السلة	بناء متباين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى لاعبى كرة السلة	لوصفى	عدد 34 لاعب يمثلون نسبة %68 من المجموع الكلى للاعبى كرة للسلة	مقياس المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة	وجود علاقات ارتباطية دالة (إحصائيا بين المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة لفرق محاظطات الإسكندرية ، الشرقية القاهرة ، أسبوط فى المجموع الكلى لمباريات كل فريق

ب - دراسات تناولت الالاء المهاري :

م	رقم للرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	اهداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	ادوات جمع البيانات	أهم النتائج
5	(22)	راند عيسى حمن الخضور (2011م)	تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الاداءات المهارية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم بفسطين	التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الاداءات المهارية من حراس المرمى الناشئين في كرة القدم بفسطين	التجريبي	* اشتملت العينة على (8 حراس مرمى من الحراس لناشئين *	الاختبارات البنائية والمهارية	وجود فروق دالة احصائيا بين كلا من القياس القبلي و البعدي في تحسن مستوى بعض القدرات المهارية لحراس المرمى الناشئين لصالح القياس البعدي
6	(2)	إبراهيم محمد أحمد عبداه (2007م)	برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البنائية الاداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى	هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات البنائية و الاداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى	التجريبي	(15) من حراس مرمى نادي كفر الشيخ و نادي بلدية المحلة بالدرجة الأولى	*الاختبارا ت البنائية والمهارية	- وجود فروق دالة احصائيا في نسب تحسن المستوى البنائي و المستوى المهاري لحراس مرمى كرة القدم - أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسن

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	اهداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
								المستوى البدني والمهاري لبعض الأداءات للمهارية لحراس مرمى كرة القدم و يرجع هذا التحسن إلى استخدام البرنامج للتدريبات التوافقية والموتقبة بالأسلوب الليبومترى
7	(6)	لحمد عبدالمولى السيد ابراهيم (2008م)	تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية و فاعلية الاداء المهاري المركب لثلاثى كرة القدم	التعرف على تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية فاعلية الاداء المهاري المركب لثلاثى كرة القدم	التجريبي	20 نثسى من نثسنى نادى دكرنس الرياضى تحت 14 : 13 سنة	تصميم برنامج تدريبي لبعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين فى كرة القدم	أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى زمن الاداء و دقة الاداء فى اختبارات الاداءات للمهارية المركبة قيد

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	صداق الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختبارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
								البحث والمتغيرات الوظيفية (السمة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين)
8	(36)	محمد السيد الجندى (2005م)	تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد لتنمية عنصر تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الاداء المهارى للاعبى كرة القدم	تصميم برنامج تدريبي لفترة الإعداد لتنمية عنصر تحمل السرعة ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم	"التجريبي"	عدد 30 لاعب من لاعبي كرة القدم بنادى غزل المحلة تحت 20 سنة	"الاختبارات البدنية والمهارية"	توصل البحث الى ان البرنامج التدريبي المقترح يلاذى الى تحسن معزى فى جميع القدرات البدنية قيد البحث
9	(24)	صفا فتحي رزق احمد باشا (2005م)	تأثير التدريب بأسلوبى (الأيزوكينتيك - البليو مترى) لتنمية القوة المميزة بالسرعة	معرفة ومقارنة تأثير كل من التدريب (الأيزوكينتيك - البليو مترى) لتنمية القوة المميزة بالسرعة	التجريبي	عدد 30 لاعب كرة قدم	"الاختبارات البدنية والمهارية"	ان كل من التدريب (الأيزوكينتيك - البليو مترى) يبنى القوة المميزة بالسرعة والاداء المهارى

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	اهداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
			على مستوى الاداء المهاري للاعبى كرة القدم تحت سنة 19	على مستوى الاداء المهاري للاعبى كرة القدم تحت سنة 19				للاعبى كرة القدم تحت 19 سنة .
10	(35)	ماجد محمد السيد على العزازى (2005م)	دراسة عملية لبعض الجوانب الفنية المسهمة فى مستوى الاداء المهاري للاعبى كرة القدم من الصم و البكم	التعرف على المتغيرات للجسمية و البدنية و الفسيولوجية المميزة للاعبى كرة القدم من الصم و البكم	لوصفى	184 لاعب من لاعبي كرة القدم بالدرجة الاولى الممتازة من الصم و البكم والمسجلين بالاتحاد المصرى للمعاقين	الاختبارات المهارية *	توصل البحث عن طريق القياسات الجسمية والتي عددها 26 متغير الى ضرورة استخدام البطارية المستخلصة للقياسات الجسمية فى انتقاء ناشئى كرة القدم
11	(34)	ماجد محمد السيد على العزازى (2000م)	تأثير برنامج تدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمسئى	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها	التجريبي	ناشئى كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصرى ومنطقة الشرقية لكرة القدم	الاختبارات البدنية و المهارية وبعض القياسات الجسمية وقياسولوجية	توصلت الدراسة الى وجود تأثير ايجابي دال احصائيا للبرنامج التريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	مصادر الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
			الأداء المهاري لفنائشى كرة القدم	بمستوى الأداء المهاري لفنائشى كرة القدم				و مستوى الأداء المهاري للاعبى كرة القدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مكونات الجسم و مستوى الأداء المهاري
12	(25)	طارق محمود عبدالسلام (2000م)	دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها على تحمين مستوى الأداء المهاري لفنائشى مدارس كرة القدم	تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بفنائشى مدارس كرة القدم	التجريبى	عدد 40 لاعب برامج كرة القدم بنادى سموحة الرياضى تحت 12 سنة	الاختبارات البدنية والمهارية	توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريسى التقليدى لتكمية بعض القدرات البدنية الخاصة أظهر أثرا ايجابيا و تحسنا معنويا فى جميع الاختبارات البدنية الخاصة بقياس مستوى بعض القدرات البدنية لدى المجموعة الضابطة

تابع جدول رقم (1)

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	اهداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
1	(59)	ثايروجو يل واوتيل لى (1981)	العلاقة بين قلق السمة ومستوى الاداء المهارى فى الأنشطة الرياضية للمختلفة	استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين قلق السمة ومستوى الاداء المهارى فى أربعة أنشطة رياضية مختلفة	الوصفى	تكونت العينة من 95 لاعب فى الأنشطة الاربعة وهى البيلياردو وكرة السلة والكرة لتناعمة ومسابقات الميدان والمضمار	1 - اختبار قياس قلق السمة لمسيلبيرج 2 - اختبار قياس مستوى الاداء للمهارى لكل رياضة طبقا لمعايير سممت لذلك	عدم وجود علاقة بين قلق السمة كما تقيس واختبار قائمة قلق السمة وبين مستوى الاداء المهارى فى أى من الرياضات
2	(56)	روبرت ومارفن (1980)	العلاقة بين الاعيين اصحاب المستويات المختلفة فى قلق الحالة والسمة ومستوى الاداء	التعرف على العلاقة بين الاعيين اصحاب المستويات المختلفة فى قلق الحالة والسمة ومستوى الاداء	الوصفى	تكونت العينة من 64 لاعب فى رياضة الجولف	تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية لمارتنز	توجد علاقة بين قلق الحالة قبل المنافسة ومستوى الاداء

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	اهداف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
3	(52)	جيرسون وديشاياز (1973)	قلق الحالة والسمعة وعلاقته بالاداء المهارى للاعبين الكرة الناعمة	للتعرف على قلق الحالة والسمعة وعلاقته بالاداء المهارى للاعبين الكرة الناعمة	الوصفي	تكونت العينة من 107 لاعبة من لاعبات الكرة الناعمة	قائمة لقياس قلق الحالة التنافسية	هناك ارتباط ايجابي بين قلق السمعة التنافسي وبين قلق الحالة التنافسي قبل المباريات
4	(54)	مارتن (1976)	اثر المنافسة على الاستجابة العنوانية لدى لاعبي المصارعة وكرة السلة بالجامعة	التعرف على اثر المنافسة على الاستجابة العنوانية لدى لاعبي المصارعة وكرة السلة بالجامعة	الوصفي	تكونت العينة من 32 لاعب مقسمين الى مجموعتين 16 لاعبا من المصارعة و 16 لاعبا من السلة	قائمة اوزنبرج لصور الاحباط	وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات لثلاث حيث انخفاض معدل السلوك العنواني عقب خبرة العور عنه في الحالة العادية كما انخفض بعد العور بدرجة اكبر منه عقب الهريمة
5	(53)	بي راندال (1973)	علاقة بين مستوى الاستثارة ومستوى الاداء عند لاعبي كرة السلة	تعرف على العلاقة بين مستوى الاستثارة ومستوى الاداء عند لاعبي كرة السلة	الوصفي	تكونت العينة من 30 لاعبا من لاعبي كرة السلة	القياسات الفسيولوجية للنبض ومعدل انتفس ومقياس مستوى الاستثارة	هناك فروق دالة احصائيا في القياس النفسي قبل المباريات وبين حالة التريب والمباريات الاولى لصح المباريات اتبلمة

م	رقم المرجع	اسم الباحث	عنوان الدراسة	صداق الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
		مورجان (1970)	مستوى حالة التلق النفسى قبل المباريات لدى المصارعين	التعرف على مستوى حالة التلق النفسى قبل المباريات لدى المصارعين	الوصفى	تكونت عينة الدراسة من 17 من المصارعين الجامعيين	مقياس (pat-) paralle anx.batt (ery لقياس مستوى التلق	

التعليق والإستنادة من الدراسات السابقة:-

1- التعليق على الدراسات السابقة:

عرض الكاتب في الصفحات السابقة أهم البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة في جانب أو أكثر من جوانب الدراسة الحالية . واتضح أن هناك جوانب يمكن للدراسة الحالية معالجتها ، وأيضاً إضافة أبعاد جديدة لم تكن تلك الدراسات قد تناولتها من قبل حيث أن هذه الدراسة الحالية يعتبر من الدراسات التي تربط بين دراسات متعددة في مجال واحد .

كذلك تلقي الدراسات السابقة الضوء على كثير من البيانات التي تفيد الدراسة الحالية ، كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات وبعضها مع البعض الآخر وعلاقتها بالدراسة الحالية ، كما تظهر نواحي القوة والضعف في هذه الدراسات مما يثير الطریق أمام الكاتب فيما يتصل بتحديد خطة الدراسة وعينة الدراسة وأيضاً اختيار أدوات الدراسة ، إن أهم النتائج تفي في قارنتها بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد في توضيحها وتفسيرها وسوف يتناول الدارس التعليق على الدراسات السابقة كما يلي :-

- استهدفت الدراسات السابقة بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة

ما قبل المنافسة وإيجاد العلاقة بين المظاهر النفسية وبعض المتغيرات .

- استخدمت الدراسات السابقة كلاً من المنهج الوصفي والتجريبي لمناسبتهم لطبيعة الدراسات .
- تراوحت عينة البحث في الدراسات السابقة ما بين 8 إلى 184 لاعب .
- كانت المحاور التي استخدمت في بناء المقاييس الخاصة بالمظاهر النفسية في الدراسات السابقة أربعة محاور :
- تراوحت عدد العبارات التي استخدمت في الدراسات التي تناولت بناء المقاييس الخاصة بالمظاهر النفسية ما بين 20 ، 32 عبارة.
- اتبعت الدراسات طرق مختلفة لتقنين المقاييس كانت تتمثل في التحليل العاملي والإتساق الداخلي والتجزئة النصفية وإعادة تطبيق الإختبار ومعادلة ألفا - كرونباك .
- كانت من أهم النتائج التوصل إلى بناء مقاييس لبعض المظاهر النفسية ذات معاملات علمية من صدق وثبات ومعايير تجعلها صالحة للإستخدام مع عينات مماثلة للعينات التي تناولتها هذه الدراسات وكذلك وجود علاقة بين بعض المظاهر النفسية وبعض المتغيرات المختارة .

ب- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :-

وقد استفاد الدارس من الدراسات السابقة كما يلي:

- اختيار موضوع الدراسة وهو بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم حيث أكدت هذه الدراسات أهمية المظاهر النفسية في مختلف المجالات.
- تحديد هدف الدراسة وهو الوصول إلى مقياس لبعض المظاهر النفسية لحراس مرمى كرة القدم يتمتع بمعاملات علمية ذات صدق وثبات عالية وكذلك التعرف على المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لحراس المرمى وكذلك التعرف على مستوى الأداء المهاري لحراس المرمى وكذلك التعرف على العلاقة بين بعض المظاهر النفسية ومستوى الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم.
- إختيار منهج الدراسة المناسبة والعينة المناسبة لطبيعة الدراسة الذي أجراه الدارس .
- تحديد عينة الدراسة والأساليب المستخدمة في تطبيق الدراسة على العينة.
- تحديد خطوات بناء المقياس.
- تحديد كيفية حساب المعاملات العلمية.
- تحديد خطة التحليل الإحصائي للبيانات.