

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تحضير نفسي

**أثر التدليك الرياضي في تخفيف من القلق قبل مباريات
كرة القدم
(فئة الأكابر)**

تحت إشراف الأستاذ :

أ. مقدس مولاي ادريس

من إعداد الطالب :

• بلغراس بوزيان

السنة الجامعية: 2019 - 2020

الشكر و التقدير

بداية نحمد الله عزوجل الذي منحنا القوة و الصبر ووفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

نتقدم بالجزيل و الشكر إلى الأستاذ المشرف " مقدس مولاي ادريس "

الذي نكن له إحتراما خاصا ، اعترافا منا بفضلته الكبير ، من خلال إشرافه على مذكورتنا و الإرشادات و النصائح القيّمة التي قدمها لنا و التي أفادتنا كثيرا في هذا العمل .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية خاصة الذين تتلمذنا على أيديهم من السنة الأولى ليسانس حتى السنة الثانية ماستر ، و على رأسهم الأستاذ مقدس مولاي ادريس و الأستاذ بلوفة بوجمعة.

إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد و لو بالكلمة الطيبة في إنجاز هذا العمل طيبين من المولى عزوجل أن ينفع به خيرنا

فالحمد لله حتى الرضى

و الحمد لله إذا رضى

و الحمد لله بعد الرضى

إهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا : لكل من ساهم في إنجازته:
إلى الذي سهر على راحتي و علمني كيف أتعلم ورافقتني
طوال مشوار دراستي ماديا و معنويا ،إلى الذي علمني معنى
التفاني و الصبر على الشدائد
"أبي الغالي " أطال الله في عمره.

إلى روعي وأعلى ما عندي ساكنه قلبي ...نبع الحب و العطاء
الدائم إلى التي سهرت على تربيته وراحتي إلى من أرحمت كلما
تذكرت ابتسامتها في وجهي
" أمي الغالية "

أطال الله في عمرك يا أمز ملاك على القلب و العين وجزاها الله
كل خير في الدارين

إلى عائلتي و أقاربي وإلى أصدقائي وإلى أسرة النادي الرياضي
التموشنتي.

بوزيان

ملخص البحث:

عنوان الدراسة : اثر التدليك الرياضي في التخفيف من القلق قبل مباريات كرة القدم (فئة كرة القدم) -يهدف بحثنا الى دراسة نفسية للرياضيين بتحديد الحالة الانفعالية والتي تعرف بالقلق، هذه الاخيرة لها تاثير كبير في تدني مستوى اللاعبين في المباريات بحيث تؤثر نفسيا وحتى بدنيا قبل المباريات لما ينتج عنها من توتر وخوف و اضطراب يؤثر على ذهنية اللاعبين ما يؤدي الى التأثير على مردودهم اثناء المباريات.

كما تهدف دراستنا الى ابراز فعالية التدليك الرياضي كوسيلة من وسائل العلاج النفسي لهذه الحالة الانفعالية "القلق" ودوره الايجابي للتخفيف و ابعاد هذه الحالة المؤثرة على ذهنية واداء اللاعبين. -العينة: لاعبين كرة القدم للدوري اللواتي لعين تيموشنت (اكابر)، يتم اختيارها بصفة مقصودة، نسبتها 216 لاعب، قمنا باستخدام المنهج الوصفي.

اهم اقتراح باعطاء الاولوية لعلاج ظاهرة القلق النفسي قبل المباريات في الفرق الرياضية عامة وكرة القدم خاصة من خلال توفير ادوات التحضير والعلاج النفسي والتي من بينها التدليك.

Résumé :

Titre de l'étude : Impact du massage sportif sur la réduction de l'anxiété avant le tournoi de soccer (catégorie sénior)

Le premier des trois jeux est le premier à avoir lieu en premier lieu et le deuxième à avoir lieu en deuxième lieu.

Notre étude vise à mettre en évidence l'efficacité des massages sportifs comme moyen de psychothérapie pour cet état émotionnel "anxieux" et son rôle positif dans l'atténuation et la réduction de cet état d'influence sur l'esprit et les performances des joueurs.

-Exemple : Joueurs de football pour la U-League Ein Timosht (le Cupber), intentionnellement choisi, pour 216 joueurs, nous avons utilisé Approche descriptive.

La suggestion la plus importante est d'accorder la priorité au traitement du phénomène de l'anxiété psychologique avant les matchs dans les équipes sportives en général et le football, en particulier en

التعريف بالبحث

fournissant des outils de préparation et de traitement psychologique, y compris le massage.

قائمة المحتويات



رقم الصفحة	الموضوع
	الشكر و تقدير
	اهداء
	ملخص البحث
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	التعريف بالبحث
12	1. المقدمة
14	2. الاشكالية
15	3.فرضيات البحث
15	4. أهمية الدراسة
16	5.أهداف البحث
17	6. تحديد المفاهيم و المصطلحات
18	7/ الدراسات السابقة
	الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع
	الفصل الأول : التدليك
22	تمهيد
23	1- تعريف التدليك الرياضي
25	2-الأصول التاريخية للتدليك الرياضي :
26	3- الاثار الفسيولوجية للتدليك الرياضي
31	4. أنواع التدليك
33	5. تصنيف التدليك
33	6. أنواع التدليك الرياضي
34	7. اقسام التدليك الرياضي
36	8. الحالات التي يمنع فيها التدليك
36	9. المساج الرياضي

41	10. الاسس الصحية لتدليك :
41	11. الفوائد العامة للتدليك الرياضي
43	خلاصة الفصل :
	الفصل الثاني : القلق
45	تمهيد
46	1- القلق
46	2- القلق في المجال الرياضي
47	3- حالة القلق في المنافسة الرياضية
48	4- العوامل المسببة للقلق
51	5- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي
55	6- كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة
56	7- الخريطة المعرفية للقلق
57	8- مقاييس القلق
59	خلاصة:
	الفصل الثالث : كرة القدم
	تمهيد
61	1. تعريف كرة القدم
62	2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:
63	3. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:
64	4. كرة القدم في الجزائر
67	5. المبادئ الأساسية لكرة القدم
68	6. متطلبات كرة القدم
71	7. أهداف رياضة كرة القدم
72	8. خصائص كرة القدم
73	9. القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
75	10. أهمية كرة القدم في المجتمع:
77	خلاصة الفصل
	الباب الثاني : الجانب الميداني للموضوع

	الفصل الأول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية
80	تمهيد:
81	1. الدراسة الاستطلاعية:
81	2. منهج البحث
81	3.مجتمع وعينة البحث
82	4. متغيرات البحث
82	5. مجالات الدراسة
82	6.أدوات الدراسة
83	7. الاسس العلمية
84	8.إجراءات الدراسة
85	9.المعالجات الإحصائية
85	10. صعوبات البحث:
86	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج
88	تمهيد
89	1. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :
93	2.مناقشة الفرضيات:
94	3.الاستنتاجات:
95	4.التوصيات:
98	الخاتمة
100	الملاحق
104	قائمة المصادر و المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
82	معاملات الثبات لأداة الدراسة بمجالها الرئيسيين والمجالات الفرعية	01
89	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات تاثير القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الولائي عين تيموشنت لكرة القدم	02
91	الأثر الذي يخلفه التدليك الجيد قبل بدأ المنافسات المحلية	03
92	نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق في ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الولائي عين تيموشنت لكرة القدم تبعاً لمتغير مستوى اللاعب	04

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
27	يوضح الدورة الدموية والليمفاوية داخل الخلايا	01
27	يوضح صمام الأنبوب الليمفاوي الذي يمنع ارتداد السائل في الاتجاه المضاد	02
32	يوضح أنواع التدليك المستخدمة على العضلات الجلد الأربطة و المفاصل	03
40	يوضح بعض أنواع المساجات الرياضية	04
57	الخريطة المعرفية للقلق	05

التعريف بالبحث



التعريف بالبحث

تعتبر الرياضة بمختلف انواعها نشاطا جسميا يكسب الانسان الصحة البدنية و العقلية، حيث تزيده نشاطا وتقاؤلا وطاقة ايجابية يعيش فيها في سعادة و عافية ، ورياضة كرة القدم من الرياضات الهامة والمفيدة للانسان ،اذ انها تحد من شدة التوتر و القلق،و ممارستها لفترات طويلة تقي الرجال اصابتهم بمرض خطر هشاشة العظام او حتى العرض لكسرها عبر مدى طويلا نسبيا ، وتكسب الجسم لياقة بدنية عالية، و تحسن من اداء اللاعب الرياضي ، وخاصة في مجال التحمل و المثابرة،و منح الجسم القوة (دكتور ياسر متولي)

كرة القدم هي لعبة ذات شهرة عالمية لها العديد من القواعد و القوانين التي يلتزم بها اللاعبون، ولكونها رياضة جماعية ، فانها تحسن روح الجماعة ضمن الفريق الواحد ، لكون الفوز سيكون ككل لا للافراد فقط، اضافة لكونها تضي على النفس المتعة والشعور بالرضى،لكن ما يؤرق المدرب و اللاعب الرياضي هو ظاهرة القلق الذي يحدث قبل المباريات والمنافسات و اثناها

القلق هو حالة نفسية تصيب اللاعب نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الادراكية و الجسدية و السلوكية،وتؤدي الى شعوره بحالة من عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف و التوتر التردد عليه، ولا يمكن للانسان تحديد سبب القلق تحديدا دقيقا،وقد يظهر القلق على هيئة توتر واضح على الانسان، ويبقى هذا التوتر لفترات طويلة نتيجة لشعور هذا الانسان بانه قد يتعرض لنوع من انواع الخطر،و وفي بعض الحالات يكون الخطر موجودا بالفعل، وحالات اخرى يكون مجرد تخيل و اوهام يصاب بها الانسان، وتؤدي الى اصابته بحالة من القلق الشديد، والذي يؤثر سلبا على مجرياته حياته (kimberly holland، 2016)، (healthline، 16-11-8)can stress and anxiety cause erectile dysfunction، (2016-7-18 edited)، retrieved(2016-7-18)

يعتبر القلق احد الا نفعالات الهامة، وينظر اليه على اساس انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء اللاعبين، ان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وذلك عندما يكون ميسرا بحيث يلعب الدور المحفز المساعد للرياضي في جعله يدرك مصدر قلقه و بالتالي يهيئ نفسه بدنيا للتغلب عليه، و بصورة سلبية تعيق اداء الرياضيين من خلال التأثير السلبي الذي يسببه القلق على نفسية الرياضي (د/نزار مجيد كامل طه لويس 1989 ص214)

التعريف بالبحث

يتم علاج القلق عن طريق الادوية او عن طريق العلاج النفسي، لكن هذه الادوية قد تسبب الادمان اذا ما تم تناولها لفترة طويلة، اما العلاج النفسي فيكون عن طريق متخصصين في مجال الصحة النفسية، وذلك بتحديد جلسات نفسية تستخدم وسائل العلاج النفسي على غرار التدليك (اب ت ث" القلق" webteb، 2، retrivieed (5-12-16)

لهذا فالمدرّب الرياضي يحتاج في عملية التخفيف و التقليل من القلق النفسي قبل المباريات الى التحضير النفسي (دراسة سلوك الفرد في المجال الرياضي)، الذي يعد اوسع من التحضير العقلي الذي يصحب مرحلة المنافسة فقط،

يلعب التدليك الرياضي دورا هاما في الاعداد النفسي للاعب في مرحلة الاستعداد للمنافسات من خلال توضيح الدور الهام للتدليك كوسيلة هامة و مباشرة لمساعدة اللاعب للوصول لهدفه و ان له قيمة مضاعفة لزيادة وتطوير القدرة البدنية الهامة و الخاصة، بالاضافة الى الاقتناع بان الاحساس الناتج عن التدليك يعطي المزيد من الثقة بالنفس (اسامة رياض 1999)

ان التدليك علاج كامل للجسم و العقل، ويعد يوم ملئ من التعب والتوتر والاجهاد في العلم يعطيك التدليك احساسا بالراحة، يتميز التدليك بانه من ابرز الاليات الاكثر انتشارا في المجال الرياضي بحيث يعتبر وسيلة من وسائل الاستشفاء يستخدم بعد الاصابات والمشاكل الصحية الشاملة مثل، التوتر النفسي، الاحساس بنقص الطاقة الحيوية، الارهاق، التقلصات العضلية، القلق النفسي (اسامة رياض 1999)

يعتبر التدليك من الانشطة الهامة والمطلوبة بعناية في الاندية الصحية لما له من فوائد كثيرة للاعب الرياضي خاصة والشخص العادي عامة، بحيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية والاحساس بالاسترخاء العصبي و العضلي وتحسين القدرة البدنية نتيجة التخلص من حامض اللاكتيك المختزن بالجسم نتيجة المجهودات المبدولة، كما يساعد في استقرار و تطور الحالة النفسية حيث يساعد على التقليل من بعض الضغوطات النفسية، كالضغط النفسي، التوتر و القلق النفسي (كتاب التدليك ص1 للكاتب دكتور رامي)

2- الاشكالية

التعريف بالبحث

يعتبر القلق اكثر شيوعا لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثيرون عصر القلق، و يمكن القول بان القلق شائع فينا ليس فقط سمة من سمات العصر و لكن من سمات الحياة نفسها

ولقد اختلف العلماء في اعطاء مفهوم القلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من القلق النفسي(كاستاندا، مالك كاندلس 1987ص5)

و اتفق العملاء على أن القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية و العقلية (محمد الطاهر الطيب ، 1994 ص 281).

ان مشاعر القلق و التوتر مشاعر تصيب اغلب الناس من وقت لآخر ، و عادة ما يكون القلق نتيجة امور يفكر فيها الإنسان و أمور تنقل عليه نفسيا او جسديا ،وواجبات مهام و متطلبات ، عليه ان يادبها ،و القلق هو شعور بالخوف و عدم الارتياح ،و قد يكون احيانا سبب الإجهاد و التوتر.

و الأحساس بالقلق ليس سيئا دائما ،فقد يكون محفزا، على التغلب على الخطر ،إلا انه إذا زاد عن حده فقد يصل الانسان ألى مراحل يحتاج فيها إلى علاج نفسي مكثف و ذلك إذا استمر قلق لفترات طويلة و اصبح شعورا يلزم انسان فهناك لابد من إسراع في العلاج قبل تزداد اوضاع سوءا (أب) steress and anscioty ، 2.12.3 ، 15 أطلع عليه بتاريخ 2.12.5 ، 15.

يتطرق لاعب كرة القدم قبل اشتراكه في المباريات و المنافسات الى حالة من القلق التوتر تسمى هذه الحالة بحالة قلق ما قبل المنافسة يقصد بها حالة اللاعب قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمان قصير نسبيا (عدة اسابيع الى يومين تقريبا ، و من الطرق المستخدمة للتخفيف و التخلص من القلق النفسي نجد التدليك الذي يعد احد الوسائل الفعالة للإسراع لعمليات استفاة الإستشفاء الرياضي ورفع كفاءته البدنية و الرياضية التخلص من التوتر النفسي و عودة عمل الاجهزة الوظيفية للجسم للحالة لطبيعية (بهاء الدين سلامة،1994).

يعتبر التدليك اهم الوسائل العلاج الطبيعي السهلة و المؤثرة حيث تعمل على التخلص كن العضلات و الرواسب في اجزاء الجسم الرخوة والذهاب باثار الاورام في الانسجة ، كما يساعد على عودة الاجهزة الوظيفية للجسم الى الحالة الطبيعية، ويساهم في استعادة توازن الجهاز العبي و المركزي في ترابط عمليات الاثارة و الأعاقاة ،و كما يعد وسيلة فعالة في التخلص من القلق النفسي .

التعريف بالبحث

لقد ساعدت اساليب العلاج بالتدليك في علاج الكثير ليعيشوا حياة سعيدة و صحية و خلية من الالام ، إن اساليبها المجربة عن طريق للضغط و التدليك هي وسائل بسيطة و امنة و فعالة و تمدنا بالراحة و تقلل من التوتر و القلق النفسي..، حيث يدفعنا هذا الى الطرح

التساؤل العام التالي:

هل التدليك الرياضي وسيلة فعالة في التقليل من حدة القلق النفسي قبل مباريات كرة القدم؟

ومنه تتفرع الاسئلة الجزئية التالية:

1) ما هو الاثر الذي يخالفه القلق قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

2) ما الاثر الذي يخالفه التدليك الرياضي الجيد قبل المنافسة المحلية؟

3) ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم تبعا لمتغير صفة اللاعب؟

3-فرضيات البحث:

-الفرضية العامة:

التدليك الرياضي وسيلة فعالة في التقليل من حدة القلق النفسي قبل مباريات كرة القدم.

-الفرضيات الجزئية:

1/للقلق اثر قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبين كرة القدم.

2/التدليك الرياضي الجيد يخالف اثر قبل المنافسة المحلية.

3/هناك مستويات قلق المنافسة لدى لاعبين كرة قدم.

4-اهمية البحث:

وتتجلى اهمية هذا البحث في عنصرين اساسيين هما:

4-1-الاهمية النظرية:

التعريف بالبحث

وتتمثل في تزويد ميدان التربية البدنية والرياضية بمصدر علمي جديد يتناول موضوعان و هما التديك الرياضي والقلق النفسي عند لاعبين كرة القدم .

4-2-الاهمية العلمية والتطبيقية:

من خلال تزويد المسؤولين في النوادي والمنظمات الرياضية عامة و المدربين في الجزائر بصفة خاصة بمفاهيم وطرق علمية ملموسة من اجل الاعداد النفسي المسبق للرياضيين قبل و اثناء المنافسة الرياضية لخفض مستوى القلق وذلك لتحقيق الاهداف المسطرة.

-لذلك لا يجوز ان نهمل الجانب النفسي اذ تعد الانفعالات فيه من اعنف المؤثرات على مردود الا عب الرياضي، وقد سلطنا الضوء بالتحديد على اهم انفعال (القلق).

-تاثير القلق غير محصور في الجانب النفسي ففي معظم الاحيان يتعدى ذلك الى الجوانب الجسمية، اضافة الى انه يؤثر على اهم جهاز في لجسم الانساني وهو الجهاز العصبي الذي يسيطر تماما على جميع عضلات الجسم،

-كما يجر القلق الى اصابة اللاعب الرياضي بامراض عديدة كالقرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم، وتعد ذات تاثير سلبي على المهارات الجيدة للاعب الرياضي كالاصابة بالتشنج، عدم الاستقرار، الخوف من المنافسة او الخصم ، فلا يكون للتدريب والتحصير البدني دور في اعادة كل ذلك لشخصية اللاعب .

-التديك الرياضي اهم وسيلة للتحضير النفسي و البدني، كما يساعد على العلاج النفسي لبعض الاضطرابات النفسية و التي من بينها انفعال القلق النفسي.

5-اهداف البحث:

يهدف بحثنا هذا الى دراسة نفسية للرياضيين بتحديد الحالة الانفعالية والتي تعرف بالقلق، هذه الاخيرة لها تاثير كبير في تدنب مستى اللاعبين، واثر التديك الرياضي في مواجهة هذه الظاهرة النفسية.والدراسة لمختلف جوانب الظاهرتان تصل بنا الى:

-الالمام بخطورة الاضطرابات النفسية التي من بينها القلق النفسي.

-ابرار دور القلق في التاثير على ذهنية و مردود اللاعب قبل مباريات كرة القدم.

التعريف بالبحث

- ادراك اهمية التحضير النفسي في ابعاد بعض الاضطرابات النفسية كالقلق و التوتر و الضغط النفسي.

- ابراز تاثير التحضير النفسي قبل مباريات كرة القدم، واثره الايجابي على اللاعبين .

- استنتاج دور التدليك الرياضي كعلاج نفسي يساعد على مواجهة و تخفيف من انفعال القلق.

- الالمام بفعالية التدليك الرياضي في التحضير النفسي الجيد لمباريات كرة القدم.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **التدليك:**مصطلح علمي يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على انسجة المختلفة بهدف التأثير على اجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري والعضلي و العصبي(اسامة رياض 1999)

- **التدليك اجرائيا:** مجموعة من الحركات الخاصة التي تطبق فوق سطح الجسم لتقويته ورفع قابلية المقاومة فيه، واعداد وضائفه وتؤدي الحركات بواسطة يد مدلك او الاجهزة.

- **القلق:**هو حالة انفعالية غير سارة ممتدة و معقدة تصاحبها مشاعر التوتر و الخوف و الاضطراب، ينتج عندما يتوقع الفرد ان حدثا ما او وضعية مستقبلية تشكل تهديدا لا يمكن مراقبته على نفسه او على امور حيوية بالنسبة له.(حوليات جامعة العلوم الاجتماعية و الانسانية.العدد9.ديسمبر2، 14)

- **القلق اجرائيا:**هو حالة داخلية مؤلمة من العصبية و التوتر والشعور بالرهبةيكون مصحوب باحساسات مختلفة واستجابات مثل:القلق والخوف والارتعاش...، يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الامراض و الاضطرابات النفسية.

-**كرة القدم:**هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من احدى عشرة لاعبا يستعملون كرة مستديرة منفوخة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو ابعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول عتى هدف (مامور بن الحسن ال سلمان 1998 ص، 9).

التعريف بالبحث

- كرة القدم اجرائيا : هي رياضة عالمية جماعية قائمة على مبدأ التعاون وروح الفريق، تعتبر هذه اللعبة الاكثر انتشارا وشعبية في العالم اجمع، فهي في متناول الجميع حيث يمكن ممارستها في اماكن مختلفة كالملاعب الرياضية والصالات الرياضية والشوارع وحتى الحدائق، ومن طرف جميع الناس على اختلاف اعمارهم.

7/ الدراسات السابقة :

للدراسات السابقة أهمية كبيرة في البحث العلمي ، و تعتبر من أهم الخطوات المنهجية حيث تعرف أنها حجر الأساس الذي ترتكز عليه أي دراسة في بداية الأمر كما أنها أساس التحليل الذي تنتمي إليه الدراسة . (الكرم، 1996)

لذلك رغم أهمية الموضوع الذي تطرقنا إليه وأثره البالغ على حياة الرياضي ، إلا أنه لم يتلقى الاهتمام بصورة ملحوظة من طرف الباحثين ، وبذلك فالدراسات في هذا المجال قليلة سوى بعض الإشارات طفيفة منها مذكرة الماجستير إلى موضوع القلق تحت عنوان "تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين " للباحث "قطشة عبد القادر " حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن الكثير من اللاعبين يتعرضون في المنافسات المظاهر من الانفعالات المثير كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب و بالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص من ادائه ، كما اثبتت الدراسة أن القلق الرياضي متعدد الاسباب الكون المثيرات الانفعالية كثير لاسيما قبل و اثناء المنافسة وهي الفترة الحاسمة للتحكم في الاداء للحصول على النتيجة الايجابية .

بالاضافة إلى مذكرة الماجستير بعنوان "ضاهرة القلق و تأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في المنافسات كرة القدم الجزائرية -القسم الاول -" للباحث "سموم علي" حيث توصلت هذه الدراسة إلى أهمية الاعداد النفسي فتهيئه اللاعب و شحنه بالطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيد عن الانفعال النفسي و التحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين حيث يستعمل في عملية تحضير و اعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون ارتباك .

كما تطرقت مذكرة الماجستير الى موضوع القلق تحت عنوان "مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني قبل و اثناء المنافسات الرياضية " للباحث مقران اسماعيل " حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن الكثير من اللاعبين يتعرضون في المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق الذي

التعريف بالبحث

يعمل على اعاقه عمل الالعاب و بالتالي يخفض من مردوده بعد أن بنقص من أدائه كما اثبتت الدراسات أن القلق الرياضي متعدد الاسباب لكون المثيرات الانفعالية كثيرة لاسيما قبل و اثناء المنافسة ، وهي الفترة الحاسمة للتحكم في الاداء للحصول على النتيجة الايجابية .

الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول : التدليك الرياضي

تمهيد:

التدليك احدى وسائل العلاج الطبيعي السيمة المؤثرة التي يمكن لأغلب الاشخاص تعميميا ممارستها بإتقان في وقت قصير، وبى قائمة اساسا عمى الاحساس الفطري الممتع المريح بالملامسة ولا تحتاج الى اي تجييزات خاصة.

و التدليك في حد ذاته وسيمة جيدة لمساعدة لمتخصص من بعض المتاعب الصحية الشائعة مثل حالات التوتر النفسي، الصداع، ومتاعب الدورة الشهرية، ومغض البطن وغير ذلك. ان الابحاث الطبية الحديثة تعتبر التدليك وسيمة ميدئة طبيعية فحركات التدليك تعمل عمى استرخاء العلات وتيدئة ضربات القمب السريعة وخفض ضغط الدم المرتفع وشفاء الذبن المضطرب ... وقد وجد ان نذا الاسترخاء او المفعول الياىء يعتبر دعامة اساسية لمصحة والحيوية، كما انو يوفر الى حد كبير الوقاية من الاصابة بالعديد من المتاعب الصحية والعكس صحيح تماما. بمعنى ان التوتر النفسي والجسمي او العضمي يعد عاملا ميما ومساعدة عمى الاصابة بالعديد من المتاعب الصحية.

وكذلك التدليك يعد وسيمة طبيعية مسكنة نستخدميا في الكثير من الاحيان وبلا قصد عادة لتسكين الموضع.

1- تعريف التدليك الرياضي : عرف الدكتورة زينب العالم " التدليك بأنه :

(عبارة عن تنبيه ميكانيكى مجزا إلى جرعات لجسم الإنسان بمساعدة يد المدلك أو مساعدة الأجهزة الخاصة به. (طايري عبد الرزاق ، د.س ، ص 28) .

كما يعرفه الدكتور " طايري عبد الرزاق " أيضا على أنه: (مجموعة حركات خاصة موضوعة على الأسس العلمية ومجربة في التطبيق هدفها إيصال جرعات محسوبة من التنبهات الميكانيكية فوق سطح الجسم لتقويته ورفع قابلية المقاومة فيه وإعادة وظائفه وتؤدي الحركات بواسطة يد المدلك أو بواسطة الأجهزة المستخدمة. (زينب العالم ، ص 12) .

يعرف القاموس الطبي التدليك الرياضي بأنه "استخدام الاحتكاك والضغط العميق على العضلات العاملة خلال التدريب وبعده لتحسين الأداء، وتعزيز الشفاء من الإصابات".

ولعل هذا التعريف أكثر التعريفات التي يمكن أن نوجه لها النقد حيث اقتصر التعريف على استخدام أسلوبين فقط من أساليب التدليك وهي الاحتكاك والضغط وهما الأسلوبان الأكثر استخداما في التدليك السويدي بالرغم من وجود أساليب أخرى ومتنوعة للتدليك بالإضافة إلى انه اقتصر على العضلات فقط وأهمل باقي أجزاء الجسم بالإضافة إلى أن هذا التعريف اهتم بالتدليك أثناء التدريب وبعده لتحسين الأداء وأهمل تماما دور التدليك في الإعداد والتهيئة قبل بداية التدريب الرياضي.

ومن ناحية أخرى فقد اقتصر التعريف على الهدف العلاجي فقط مهملا الأهداف الأخرى المتمثلة في التنشيط والاستشفاء للتخلص من الإجهاد ويرجع ذلك إلى أن هذا التعريف يخضع للتعريف الطبية ومع ذلك نجد انه أهمل الأفراد العاديين واقتصر فقط على الرياضيين.(حياة عياد روفائيل وصفاء الدين الخربوطي ، اللياقة القوامية والتدليك الرياضي - منشأة المعارف بالإسكندرية ط21 بدون سنة - ص 128)

التدليك الرياضي "هو شكل من أشكال بناء الأجسام للمشاركين في ممارسة الأنشطة الرياضية يتم استخدامه للمساعدة في منع الإصابات وإعداد الجسم للنشاط الرئيسي للرياضة والحفاظ عليه لأطول وقت ممكن ومساعدة الرياضيين على التعافي من التدريبات والإصابات والحفاظ على حالة بدنية جيدة وصحية من خلال تعبئة وتحسين قوة العضلات وتعزيز الاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية".

من الواضح أن هذا التعريف اقتصر فقط على اعتبار التدليك وسيلة للتهيئة والإعداد وكذلك الاستشفاء للرياضيين وأهمل غير الرياضيين الذي تؤدي ظروفهم الاجتماعية ووظائفهم إلى الشعور بالإجهاد البدني وان التدليك يمكنه أن يحد من تأثير هذا الإجهاد ليؤدوا أعمالهم بطريقة أفضل.

وبالرغم من أن هذا التعريف تطرق إلى استخدام التدليك في عملية الاسترخاء والعلاج من الإصابات والتهيئة ألا أن معظم اتجاهات التعريف السابق تمت في اتجاه التهيئة والإعداد والتخلص من الإصابات. (طايري عبد الرزاق ، المرجع نفسه، ص: 20)

التدليك اثناء المباريات والمنافسات الرياضية : يرمي الى اعداد الفرد الرياضي جسمية ونفسية لمواجهة المباراة او المنافسة ، فقد يستلزم عمل تدليك قبل المباراة مباشرة ويجب ألا يستغرق أكثر من (5-8 دق) (زينب، عبدالحميد.ياسرعلي .نورالدين، 2005)

2-الأصول التاريخية للتدليك الرياضي :

تعود أصول فن التدليك إلى ماضٍ سحيق ، ولقد تضمنت مخطوطة "ناي سزين "-

كتاب الإنسان الباطني) - وهي من أقدم آثار الأدب الصيني وألفت منذ 2000 سنة ق م - أما تكنيك وطرق فن التدليك الصيني القديم فصنفت منذ 1000 سنة. كما جاء ذكر للتدليك في مجموعة قوانين "أبورفيدا" (معارف الحياة الهندية القديمة والتي صنفت منذ قرابة 1800 عام في م.

أما روما القديمة فقد تطور فيها التدليك واعتبر بين طرق التربية الرياضية وبين طرق الطبابة ، وقام إستقليبيادس (156-168 ق م) بتقسيم التدليك إلى : تدليك جاف، تدليك بالزيت، تدليك قوي ، تدليك خفيف ، تدليك طويل، تدليك قصير . (حياة عياد روفائيل وصفاء الدين الخربوطي ، اللياقة القوامية والتدليك الرياضي - منشأة المعارف بالإسكندرية ط01 بدون سنة - ص 128).

ولم يستخدم الإغريق التدليك الطبي وحده بل طبقوه في التمارين البدنية. ومنه ظهر فن التدليك الرياضي في اليونان القديمة ثم أصبح للإغريق مدلكون متخصصون يتم تعليمهم وتدريبهم ليسهموا في إعداد الرياضيين للمباريات وعلاجهم . وكان هيروديكس (425-484 ق م) أول طبيب إغريقي يروج أصول التدليك ثم تبعه تلميذه سقراط (نحو 377-460 ق م).

وأسهم أبو علي بن سينا (980-1037 م) الطبيب والعالم والأديب والفلكي البارز بالكثير في تطوير فن التدليك واثبت ضرورة تقسيمه إلى تدليك شديد يزيد الجسم قوة وتدليك خفيف يقلل التوتر ويرخي الجسم ن وتدليك مديد يساعد على خفض الوزن ، وتدليك معتدل يساعد على إنعاش الجسم ، وتدليك تمهيدي يسبق التمارين الرياضية، وتدليك بنائي أو مهدئ يلي التمارين الرياضية .

وقد استخدم التدليك أيضا في اندونيسيا واليابان وكوريا والجزر الأخرى بالمحيط الهادئ في العلاج وتحديد القوة ، واستخدموا أساليب وطرق التدليك : التدليك المسحي والتدليك الدعكي والتدليك العجني ، وكانوا يمارسون التدليك باليدين والقدمين مهتمين اهتماما خاصا بتدليك الأوعية الدموية ، ثم تطورت معظم هذه الأساليب في بلدان أوروبا وأمريكا فيما بعد.

وأبان العصور الوسطى حدث اخبار كبير في الطب وفنونه وتبع هذا تأخر التدليك وفي عهد إحياء العلوم والفنون في جنوب وغرب أوربا بدأ التدليك يتقدم عن طريق حمامات البخار، ويعد كتاب "مركيور إليس" أهم كتاب ظهر وقتئذ "سنة 1965" حيث تناول فيه بعض أجهزة وطرق التدليك...

ومنذ ذلك الوقت تنبه المختصون إلى التدليك الرياضي الذي أخذ يتطور تطوراً عظيماً ، وأصبحوا يقدرونه حق قدره ، الأمر الذي جعله يحتل مكاناً مرموقاً في مجال الأداء الرياضي والعلاج الطبيعي للرياضيين. (حياة عياد روفائيل وصفاء الدين الخربوطي ، المرجع نفسه - ص: 172.)

3- الاثار الفسيولوجية للتدليك الرياضي

1.3 تأثير التدليك على الدورة الدموية والليمفاوية

تعمل الدورة الدموية على نقل الأكسجين والمواد الغذائية لكل خلايا الجسم ومساعدتها على التخلص من المواد الضارة الناتجة عن مختلف العمليات الحيوية وتعد الشعيرات الدموية من أهم مناطق الدورة الدموية إذ أنها تمثل نقطة الاتصال بين الشرايين والأوردة ولها حدي اتصال فالجهة المتصلة بالشرايين تسمى الجهة الشريانية والمسئولة عن إمدادها بالغذاء والأكسجين إلى الخلايا الموجودة فيها والمتصلة بالوريد تسمى الجهة الوريدية والمسئولة عن اخذ الفضلات والمخلفات من نفس الخلايا لتصبه داخل الأوردة الصغيرة ويمكن أن نميز بين أربع مكونات للدورة الدموية في ذلك وعلاقتها بالدورة الليمفاوية وهم:-

1-الخلايا

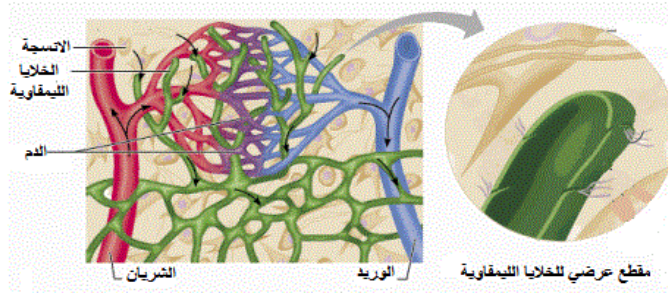
2- الناحية الوريدية للخلية

3- الناحية الشريانية

4- الوعاء الليمفاوي

حيث توجد الأربطة المثنية التي تمر الشعيرات الدموية من خلالها لخلايا الجسم وتخرج السوائل المحملة بالأكسجين والغذاء من الناحية الشريانية للشعيرة لتصب في الفراغ الموجود بين الخلايا ويتم تبادل الغازات هناك وتتخلص الخلايا من عوادمها في هذا الفراغ وتعود معظم السوائل ما يقارب من 90% للشعيرات الدموية مرة أخرى إلى الناحية الوريدية بعد إتمام عمليات التبادل الأكسجيني والغذائي والفضلات بين

الشعيرات والخلايا أما باقي السوائل الموجودة في الفراغ بين الخلايا والتي تبلغ نسبتها حوالي 10% فتدخل في الأوعية الليمفاوية



شكل (1) يوضح الدورة الدموية والليمفاوية داخل الخلايا

وتتميز الأوعية الليمفاوية والأوردة بوجود صمامات تعمل على حفظ اتجاه سريان السوائل في اتجاه واحد (من أسفل لأعلى) وتحافظ عليه من الارتداد في الاتجاه المعاكس وهذا ما يوضحه الشكل التالي:-



شكل (2) يوضح صمام الأنبوب الليمفاوي الذي يمنع

ارتداد السائل في الاتجاه المضاد

العوامل الفسيولوجية التي تساعد على عودة السوائل من الأطراف للقلب

- 1- الدفع من أسفل.
- 2- قوة انقباض العضلات.
- 3- التنفس وحركة الحجاب الحاجز.
- 4- الجاذبية الأرضية.
- 5- النبض بالشرايين المجاورة.
- 6- القوة الانقباضية بالأوردة والأوعية الليمفاوية.

والقاعدة الأساسية للتدليك هي دفع السوائل الليمفاوية والدم بالأوردة للعودة في اتجاه الدورة الدموية للقلب للتخلص من المواد الضارة وإعادة الحيوية للعضلات والتخلص من السوائل الذائدة بين الخلايا وتقليل الاحتقان بالأنسجة وبناء على ذلك يمكن الاستفادة بالتدليك لكل من:-

- 1- الشخص السليم قبل أو بعد المجهود العضلي.
- 2- المريض بانسداد (جزئي) في الأوعية الليمفاوية.
- 3- المريض بخلل وارتجاج في الأوعية الليمفاوية.
- 4- المريض بخلل وارتجاج في الأوردة السطحية أو العميقة.

ويجب أن ندرك العلاقة بين الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي والمدلك علاقة متدرجة فكل دوره الهام الذي لا يقل عن الآخر ولا يجب أن يتعداه فالطبيب يشخص والأخصائي يصف البرنامج والمدلك ينفذه.

2.3 تأثير التدليك على الجهاز العضلي.

- يقلل الألم والتورم والتوتر.
- يحسن قوة العضلات.
- زيادة المرونة ومدى الحركة في المفاصل.

- يحسن تدفق المواد الغذائية إلى العضلات والمفاصل والاستشفاء من التعب ويقلل الإصابة ويسرع عملية الشفاء منها.
- يمنع الالتهابات وتسريع الشفاء بعد بعض العمليات الجراحية.
- يمنع ضمور العضلات الناتجة عن الخمول التي تسببها الإصابة وكبر السن أو المرض.
- يخفف تشنجات وتقلصات العضلات.

3.3 تأثير التدليك على الجلد

- يحسن لون البشرة عن طريق إزالة الخلايا الميتة ويحسن الدورة الدموية الى الجلد.
- تجدد الأنسجة كالتخلص من الأنسجة الميتة وتجديدها.
- يساعد على تحسين وظائف المسام والغدد العرقية
- تحسين مرونة الجلد وجعله رطبا باستمرار.
- يحفز تدفق الدم لتغذية البشرة.

4.3 تأثير التدليك على الجهاز الدوري

- يزيد من تدفق الدم إلى الأنسجة والأعضاء والتي يمكنها تخفيف الكثير من آلام العضلات والمفاصل وخاصة المصحوبة بتورم.
- يزيد من تدفق الأكسجين والمواد المغذية للخلايا والأنسجة،
- يزيد من عدد خلايا الدم الحمراء وخاصة في حالات فقر الدم.
- انخفاض ضغط الدم.
- يقلل معدل ضربات القلب.
- القضاء على النفايات الأيضية.

5.3 تأثير التدليك على الجهاز التنفسي

- يساعد على تقوية عضلات الجهاز التنفسي.
- ينظم التنفس.
- يشجع التنفس بشكل أعمق وأكثر سهولة عن طريق زيادة مرونة ومطاطية الرئتين ومرونة الضلوع العائمة.

6.3 تأثير التدليك على الجهاز العصبي

- يحفز الجهاز العصبي بزيادة الطاقة.
- يهدئ استثارة الجهاز العصبي للوصول إلى الاسترخاء بعد المجهود.
- بعض أنواع التدليك لها تأثير محفز لبعض المناطق المصابة عصيبا مثل بعض حالات الشلل المؤقت وذلك على حسب نوع وطول مدة العلاج بالتدليك .
- يخفف الأرق والإرهاق العصبي الناتجة عن العادات السيئة كالسهر والتدخين.
- يقلل الألم المزمن.
- يحفز إنتاج الاندورفين مسكن الجسم الطبيعي.

7.3 تأثير التدليك على الجهاز الهرموني والغدد الصماء

- يساعد الجسم على شفاء نفسه واستعادة حالته الطبيعية.
- يطور من نمط النوم المريح.
- يعزز مستويات مناسبة من الهرمونات وبذلك يساعد في حفظ توازن الجسم.
- يعمل على تحفيز وتنشيط عمل بعض الهرمونات وفقا لحاجة الجسم.
- يساعد على زيادة التناغم بين الغدد داخل الجسم حتى تحافظ على مستوى إنتاجها على الشكل الذي يحتاجه الجسم وفقا لنوعية النشاط المبذول.

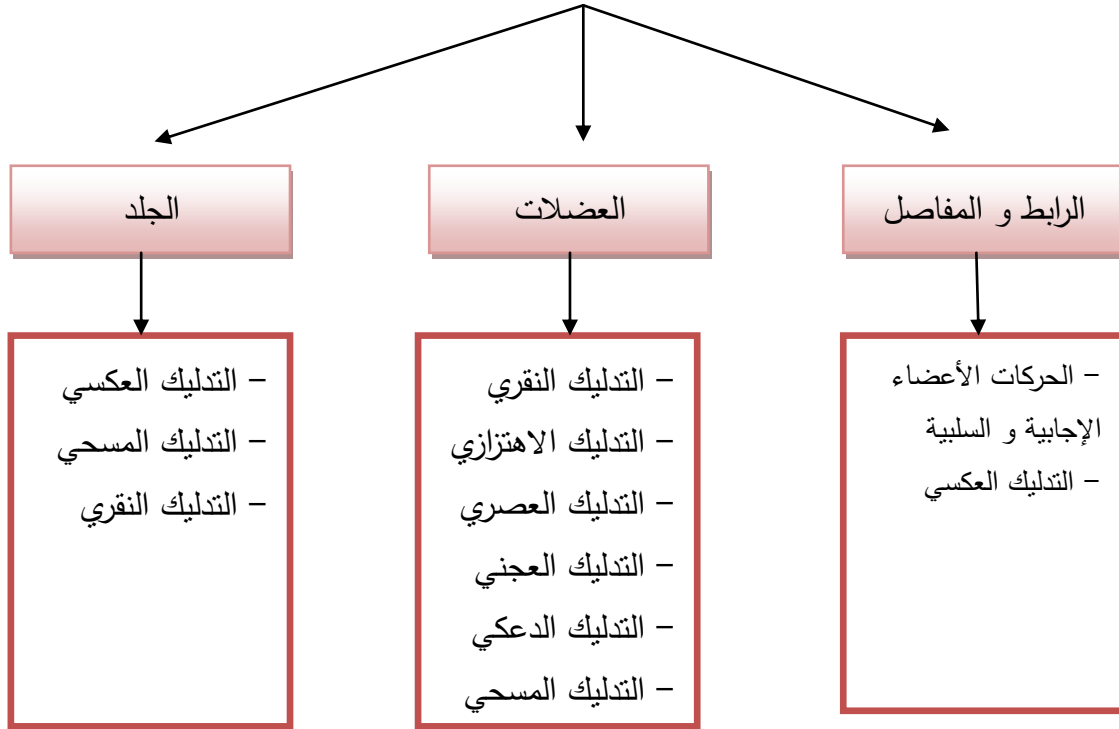
8.3 تأثير التدليك على الجهاز الهضمي

- يخفف الإمساك عن طريق تدليك البطن.
- يريح العضلات في البطن والأمعاء.
- يزيل النفايات.
- يساعد على زيادة ومرونة تقلصات المعدة والأمعاء لإتمام عملية الهضم.
- يحفز نشاط الكبد والكلية.

4. أنواع التدليك:

1. **التدليك المسحي**: هو حركات مسح تنزلق بها اليد أو اليدين أو أطراف الأصابع على السطح الخاضع للعلاج من جسم المريض ، ويوجد نوعان من هذا التدليك هما: | أ- التدليك المسحي السطحي : يكون فيه الضغط خفيفة و سطحية. بالتدليك المسحي العميق : يكون الضغط فيه متعادلة موحدة ولكن عميقة.
2. **التدليك الدعكي**: يستعمل كتدليك علاجي في حالات الالتصاق يختلف هذا النوع عند تنفيذه فيدعك الجلد مع الضغط على الأنسجة العميقة وهذا التأثير العميق يساعد على سرعة امتصاص أي ورم أو أي تجمد أو أي ترسبات .
3. **التدليك العجني**: الهدف من حركة العجن هو إحداث ضغط على كتل العضلات والنسج الرخوة لعصرها وتخليصها من مخلفات الاحتراقات الخلوية كالأحماض المنتشرة في أرجائها
4. **التدليك العصري**: هو أحد أنواع التدليك الذي يستخدم مع العضلات كبيرة الحجم حيث يتعامل المدلك بكلتا يديه مع العضلات المعنية بغرض التأثيرالديناميكي للتدليك بعمق على العضلات.
5. **التدليك النقري والخيطي**: تتم الحركة فيه بأداء المدلك لحركة النقر أو الطرق أو القرع بيد واحدة أو بكلتا اليدين على الجزء المراد تدليكه وبحيث تحدث اليد تماس فجائية ولمدة قصيرة دون انزلاق أو ضغط وبحيث يصل أثر الحركة إلى الطبقة العميقة من الأنسجة بفعل شدة القرع أو الطرق.
6. **التدليك الاهتزازي** : عبارة عن حركات اهتزازية صغيرة بدرجة مختلفة القوى ، ويعتبر التدليك الاهتزازي مجهدا جدا ليد المدلك ، لذلك استعماله في التدليك الرياضي لوقت قصير جدا.

الشكل رقم (3) : يوضح أنواع التدليك المستخدمة على العضلات الجلد الأربطة و المفاصل



5. تصنيف التدليك :

- ✓ **التدليك العلاجي:** نوع مستقل يستفاد منه على نطاق واسع مقترنا بالأدوية والعلاج الطبيعي الحمامي والرياضة الطبيعية لزيادة أثر العلاج ويصنف التدليك العلاجي الى انواع وخاصة حسب طبيعة المرض والاصابة منها على سبيل المثال : عند امراض
- ✓ **القلب والأوعية الدموية (تشوهات القلب) (فاروق. السيد عبدالوهاب، 1983)**
- ✓ **التدليك الصحي:** الهدف منه تقوية او حفظ نشاط الجسم كله و تقوية الصحة العامة ومنع الامراض ويؤدي على شكل تدليك عام او خاص وكذلك تدليك ذاتي.
- ✓ **التدليك التجميلي :** يستخدم أساسا لتحسين حالة الاجزاء المكشوفة من الجسم وازالة العيوب الجمالية وينقسم بدوره الى :تدليك وقائي ويستعمل لتحسين حالة البشرة.
- ✓ **التدليك الرياضي:** مخصص لتطوير اللياقة البدنية والاعداد لتحمل المجهود الكبير في التمرين وبلوغ الكفاءة الرياضية والحفاظ عليها واعادة القدرة على العمل ورفعها قبل المباريات و المسابقات . (محمدحسن. العلاوي، 2000)

6. أنواع التدليك الرياضي :

- **التدليك الإستشفائي أو الإسترجاعي :** يستخدم التدليك الإستشفائي عقب المجهود البدني بهدف تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الاستشفاء للوظائف المختلفة في الجسم . كما أصبح من الملائم القيام بالتدليك الإستشفائي استعمال طرق وأساليب جديدة لتطبيق أنواع التدليك داخل حمام السباحة ، حمام البخار لمدة (12 : 5) دقيقة مما يساعد على ارتخاء الأنسجة العضلية ، ويمكن إضافة طرق التدليك تحت الماء والتدليك الاهتزازي بالإضافة إلى التدليك بضغط الماء . (زينب. عبدالحميد العام، 2005).
- **التدليك التدريبي :** إن عملية إعداد المستوى العالي للرياضيين التي تتصف بالفترة الطويلة والحمل التدريبي العالي على مرات متعددة في الدورة الأسبوعية يمكن أن تؤدي بدرجة محسوسة الى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط ، ومن هنا اتجه بعض علماء الرياضة بالبحث عن أقصر الوسائل التي تمكن من إعادة وبناء القدرة على العمل البدني في أقصر وقت ممكن .

كما أثبتت التجارب أن الوسائل الحرارية لها تأثير إيجابي على إعادة القدرة على العمل بعد المجهود البدني أصبح التدليك نظرا لماله من تأثيرات مختلفة وكثيرة يمكن أن يزيل أو يخفف ظهور أي توتر ويمكن أن يقضي على التعب ، كما يسرع بعمليات البناء ويرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدان نشاطه الحيوي .

ليس هدف التدليك التدريبي فقط المساعدة على حل المشكلات التدريبية عن طريق التمرينات بزيادة مدى الحركة وتحسين مرونة الأربطة وكفاءة استرخاء مجموعات محددة من العضلات ، ورفع القدرة على الأداء وتنمية الإمكانات الوظيفية للجسم ولكن لإعداد الجسم للحمل التدريبي التالي ، ويؤثر على تنظيم عمل أجهزة الجهاز العصبي المركزي في ترابط عمليات الإثارة والإعاقة . (ياسر علي نورالدين، 2005) .

7. اقسام التدليك الرياضي

أولاً: من حيث المكان المستهدف

1- التدليك العام

2- التدليك الجزئي

3- التدليك بالمنعكسات

- التدليك للتنشيط - التدليك للتهئية

4- التدليك المائي

ثانياً: من حيث المجال

1- التدليك الرياضي

2- التدليك الشخصي

3- التدليك الطبي

- المسحي - الضغطي - النقرى - الاهتزازي - الارتعاشي اليدوي

- الاهتزازي الكهربائي سريع التردد

ثالثا: من حيث نوع الإصابة

أ- التدليك في حالات الكدم والتمزق والشد العضلي

ب- التدليك في حالات الكسور

رابعا: من حيث توقيت وهدف التدليك

1- التدليك التدريبي

2- التدليك الإعدادي التحضيري للمنافسات

3- التدليك أثناء فترات الراحة بين المباريات

4- التدليك بعد بذل المجهود العنيف

5- التدليك التجميلي

أ- تدليك تجميلي وقائي

ب- تدليك تجميلي علاجي

خامسا: من حيث الأسلوب

1- العلاج بالتدليك السويدي

2- التدليك بالروائح

3- التدليك بالحجر الساخن

4- تدليك الأنسجة العميقة

5- شياتسو

6- التدليك التايلندي

7- تدليك الحمل

8- تدليك المنعكسات للقدمين

9- تدليك الرياضيين

8. الحالات التي يمنع فيها التدليك

- الجروح
- التهاب وتمزق العضلات والأوتار
- الكدمات
- الحروق والتورم وكسور في العظام
- التهاب العظام
- التهاب المفاصل
- التهاب الكيسي
- التهابات أنسجة الجلد
- الجلطة
- الأوعية الدموية الاصطناعية
- اضطرابات النزف (الهيموفيليا)

9. المساج الرياضي :

وهو المساج المستعمل بهدف : -

1. التكامل البدني للرياضيين ورفع القابلية الرياضية
2. سرعة انجاز النشاطات الرياضية والمحافظة على ذلك لا طول مدة ممكنة .
3. للتهيئة النشيطة للمباريات
4. التخلص من التعب وتجديد القابلية على العملية لدى الرياضيين ويمكن ان يكون المساج الرياضي عاماً للجسم كله او موضعياً لجزء معين في الجسم او مجموعة عضلية .
5. وينفذ اما باليد او بالآلة (المساج الميكانيكي) كالمساج بجهاز الذبذبات او مساج هوائي او مساج مائي واهم انواع المساج واكثرها استعمالاً وانتشاراً هو المساج اليدوي والذي يعتمد علة كفاءة المدلك ومعرفته بتشريح الجسم .

1.9 أنواع المساج الرياضي :

أولاً: المساج التدريبي : ويعطى في المدة التي تقع بين التدريب لغرض ارجاع اللياقة البدنية للرياضي بعد جهد التدريب وبأسرع وقت ممكن ويغطى بعد (5 ر 1 - 2 ساعة) من انتهاء التمرين ويمكن اعطاؤه مدة انتهاء التمرين .

ثانياً : المساج التحضيري :

يجرى قبل الجهد العضلي (المباريات) لغرض احماء وتهدئة الحالة النفسية التي يمر بها اللاعب قبل المباريات .

ويسمى ايضاً بالمساج الاحمائي ويعطى قبل (5 دقائق) من خروج اللاعب الى ساحة الملعب ولمدة (15 - 25) دقيقة ويعتمد على اللاعب اذا كان متوتر الاعصاب (حمى البداية) يكون المساج سطحياً هادئاً .

اما اذا كان خاملاً فالمساج يكون سريعاً وشديداً لغرض رفع حالة الخمول واعادة اللاعب نشيطاً الى الملعب . ويمكن اجراء المساج الاحمائي في فترات الراحة وخاصة في الجو البارد وفي البطولات التي تستوجب اجراء عدة مباريات متعاقبة .

ثالثاً : المساج الاسترخائي (التأهيلي) : - ويطي بعد التمرين لغرض رفع التعب العضلي واعادة

اللياقة البدنية المفقودة بعد (20 - 30) دقيقة من انتهاء الجهد ويستمر لمدة عشرة اقسام المساج :

يقسم المساج بصورة عامة الى مايلي :

- مساج عام يشمل كل اجزاء الجسم

- مساج جزئي والذي يدلّك فيه فقط جزء معين من الجسم

2.9 طرق عمل المساج :

1- الطريقة اليدوية - المساج اليدوي

2- بواسطة الأدوات - المساج الآلي

3- دمج الطريقتين معاً - المساج المزدوج

المساج اليدوي :

يعد الأساس في مجموعة الطرق الأخرى ويحوي على عدة وسائل لتنفيذه وهو يسمح بتحديد الجزء المراد تدليكه وبشكل أوسع من بقية الطرق حيث يستخدم فيه اللمس والبصر والتي تساعد على دقة استخدامه وتقويم نتائجه .

المساج الآلي :

من طرق المساج الآلي والمنتشر جداً المساج الاهتزازي ، الهوائي والمساج المائي :

أ - الاهتزازي : يعتمد على التأثير المباشر على المكان بالاهتزاز الميكانيكي على جلد العضلة وبقية الأنسجة والذي يحدث التأثير بشكل انعكاسي على وظائف الأعضاء الداخلية . يمكن ان يكون تأثير المساج الاهتزازي موضعياً او عاماً وفقاً للاداة المستعملة وفي الغالب يستعمل جهاز كهربائي تتراوح تردداته بين 25 - 200 هرتز مدة المساج تتراوح (3 - 15) دقيقة .

ب - المساج الهوائي : يعتمد على مبدأ تناوب الذبذبات لرفع وحفظ الضغط الهوائي تحت واقي خاص لذلك حيث يسلط الهواء على سطح الجسم .

ويحدث المساج الهوائي امتصاصاً في الدورة الدموية ، يسرع جريان الدم ، ويحسن تغذية الانسجة ،

ومن أنواعه الأكثر انتشاراً (المساج الضغطي)

وينصح باستخدام المساج الهوائي : -

1. في حالة إمرض العضلات .
 2. في حالة اختلال التمثيل الغذائي .
 3. في حالة الآلام العضلية .
 4. لتقوية الحركة التقلصية للامعاء وغير ذلك .
- المساج الهوائي يسرع كذلك في استعادة القابلية العملية عند التعب العضلي بعد اداء جهد حاد .

المساج المائي :

يعتمد على تاثيرات الضغط الهوائي لتدفق الماء على الجسم وينقسم الى :

- 1- مساج يعتمد على التدفق المائي في البيئة الهوائية الاعتيادية
 - 2- مساج تحت المائي : حيث يكون الماء في درجة حرارة تتراوح بين (40 - 45) درجة وتحت ضغط (2 - 4 ملم) زئبق ويوجه من خلال خرطوم الماء حيث يؤثر على جزء معين من الجسم والموضوع في حوض السباحة والمغطى بالماء تحت درجة حرارة (27 - 38) .
- حيث ان العوامل الحرارية تساعد على ارتخاء العضلات بسرعة وكذلك تدفق الماء بسبب تأثيراً لطيف على الانسجة ويحدث في الوقت نفسه تدليكاً عميقاً لها ، حيث يتحسن جريان الدورة الدموية .

يمكن استخدام المساج تحت الماء :

1. عند امراض الاوعية الدموية

2. التهاب المفاصل الفقري

3. ركود اللمف وغير ذلك .

ومن انواع المساج المائي

1- المساج اليدوي

2- المساج تحت الماء

المتطلبات الصحية عند اداء المساج :

1. يجب ان تكون الغرفة الخاصة بالمساج جافة
2. درجة الحرارة في الغرفة (20 - 22) وذات تهوية اصطناعية جيدة مضاءة
3. سرير خاص للمساج نهاية متحركة قرب الرأس ارتفاعه يتحدد حسب طول المدلك .
4. مقعد خاص للمساج اليدوي (كرسي)
5. نظافة المدليك ودفئ يديه وخلوها من التشققات او الخشونة وتقليم اضافره .
6. منعه من لبس الحلي (الاساور - الخواتم - الساعات - وغير ذلك)
7. ارتداه الصدرية المخصصة للمساج وباكمام قصيرة .

الشكل رقم (04) : يوضح بعض أنواع المساجات الرياضية



10. الاسس الصحية لتدليك:

1/ غرفة التدليك:

يجب ان تكون غرفة التدليك في مكان جاف جيد الحيوية والاضاءة او تكون مساحة الغرفة 18متر مربع، وتحتوي الغرفة عمى ما يلي:

-منضدة التدليك طوليا 1 -2،8متر، وعرضيا من 5-6متر، و ارتفاعيا 9،5، 9 -،7متر.

-صيدلية للإسعافات الاولية تحتوي عمى شاش وقطن وكحول نقى ومرام واربطة ضاغطة.

-حوض بو صنبور للمياه الباردة و الساخنة.

-تكون ارضية الغرفة من الخشب.

-درجة حرارة الیواء من 29-22 درجة مئوية ولا تزيد نسبة الرطوبة عن 69 في المئة.

-يفضل وجود ساعة رقمية وكذلك ساعة ايقاف وجهاز لقياس ضغط الدم ودينامومتر لقياس قوة القبضة

وجياز تسجيل لسماع موسيقى خفيفة ويجب ان يكون المكان نادئ.

2/ الرياضي:

-يجب عمى الرياضي قبل التدليك ان يأخذ دشا ثم يجفف جسمو جيدا.

-في حالة زيادة كثافة الشعر يمكن التدليك فوق غطاء من القماش او التدليك باستخدام الكريم.

-يجب ان تكون العضلات التي يتم تدليكها في حمة استرخاء كامل ويتحقق ذلك من خلال اتخاذ

الايضاع السميمة اثناء التدليك.

3/ المدلك:

-يجب على المدلك ان يتمتع بلياقة بدنية عالية لتحمل الجيد المبدول خاصة لعضلات الرقبة واسفل

الظهر والوقوف لمدة طويلة.

11. الفوائد العامة للتدليك الرياضي

1- زيادة الدورة الدموية مما يسمح للجسم بضخ المزيد من الأوكسجين والمواد المغذية إلى الأنسجة

والأعضاء الحيوية.

2- يحفز تدفق السوائل الليمفاوية ونظم الجسم الدفاعية الطبيعية ضد الميكروبات والأمراض ففي دراسة علمية ثبت أن في بعض حالات مرضى السرطان تبين أن التدليك يزيد من الخلايا التي تحارب السرطان.

3- زيادة كمية الدم إلى الجلد مما يزيد من قدرته على التخلص من الفضلات عن طريق مسام الجلد.

4- يعمل على تخفيف الآم بعض إصابات العضلات.

5- يقلل من التشنجات والتقلصات العضلية.

6- يزيد من مرونة المفاصل.

7- يساعد على الإحماء والتهيئة للتحضير لتدريبات شاقة ويزيل الآلام اللاحقة للنشاط المبذول للرياضي على أي مستوى.

8- يتم استخدامه في الإصابات المزمنة وذلك لتخفيف حدة الألم الناتجة عنها كما يستخدم في حالات الاستشفاء بعد عملية جراحية لتخفيف الألم والسيطرة على نسب إنتاج الاندورفين مسكن الجسم الطبيعي.

9- يقلل من الالتصاقات والالتهابات الناتجة عن بعض العمليات الجراحية.

10- يحسن المدى الحركي للمفاصل ويقلل من الآم المرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة وكذلك لمرضى الصداع النصفي ويقلل من الحاجة إلى الدواء.

11- توفير بديل مناسب عن ممارسة الرياضة ويمدد العضلات ويقلل من ضمور العضلات بالنسبة للأشخاص محدودى الحركة.

12- له تأثير نفسي واضح حيث يقلل الشعور بالاكتئاب والقلق.

13- زيادة الدورة الدموية لمناطق الجسم كالمفاصل والعضلات.

خلاصة الفصل :

كان هذا الفصل بمثابة الاداة الفعالة في تعريف وتحميل التدليك كوسيلة من وسائل العلاج الطبيعي ،حيث اجريت محاولة لشرح التدليك من جميع الجوانب واطهار مختلف التعاريف التي تطرق اليها العديد من العلماء والباحثين في مجال الطب الرياضي على مرور الزمن.

يتضح جليا مما سبق ان التدليك عملية بالغة الاهمية في اعادة التأهيل الوظيفي و وسيلة فعالة في التخلص من العديد المتاعب الصحية ،والمشاكل البدنية والنفسية التي يعاني منها الرياضي بصفة عامة و لاعبي كرة القدم بصفة خاصة قبل مباريات القدم.



■ الفصل الثاني
القلق

تمهيد

يرتبط مفهوم المشاكل النفسية بمفاهيم التحليل النفسي، والتحليل النفسي كما هو معروف جزء من علم النفس العام ووسيلة تستعمل للتعرف على أسباب سلوك الإنسان منه السوي والغير سوي ، وعلى بعض المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي .

يعد القلق النفسي أهم الانفعالات و المشاكل النفسية التي تؤثر على أداء و تركيز اللاعب قبل مباريات كرة القدم و اثناءها ، مما أدى الى ظهور أنواع من العلاجات التي تساعد على التخلص و التخفيف من هذه الحالة الانفعالية ، و من أبرز هذه العلاجات العلاج الكيميائي الذي يكون عبارة عن أدوية ، و أهم علاج يساعد على التخفيف من القلق قبل مباريات و التحضير الجيد لها نجد التحضير النفسي .

1- القلق :

لقد أطلق هذه الكلمة على العصر الحالي ، وكانت البداية هي سنوات الحرب العالمية الاخيرة و الفترة التي تميزت بالتوتر وعدم الاستقرار في أنحاء كثيرة من العالم ولقد شهدت العقود الماضية بالفعل الكثير من التغيرات السريعة في نمط الحياة و مظاهر التطور الحضاري المذهل في كل المجالات ، مما لاشك قد ترك الكثير من الآثار على حياة الإنسان في كل مكان على هذا الكوكب .

وكما كان لهذه التغيرات الحضارية فوائدها الكبيرة التي توقع الإنسان أنها سوف تحقق له الراحة و السعادة وتساعد على الاستمتاع بحياته و السيطرة على البيئة من حوله فقد حملت معها أيضا الكثير من المشكلات ، فبدلا من تدعيم سيادته على أمور الحياة حوله أصبح الإنسان في حالة قلق وصراع بعد أن فقد سكينه النفس حتى أن حالة القلق أخذت في الانتشار بين الأفراد و الجماعات ، واصبحت هي طابع الحياة في عصرنا الحالي . (الشرييني، 2002، صفحة 10)

2- القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي يؤثر الأداء الرياضي ، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

و يختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال واتجاهات الانفعالات في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. د/ أسامة امل راتب، 1997، صفحة 15).

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالات و سلوكا عم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فان الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية و المهارية فقط ، بل تتأثر هي الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع، الرغبات ، القناعات الإدراك ، و التفكير ولاستعداد النفسي و الخوف و القلق ، لذلك تظهر لدى الرياضي بعض السلوكيات إذا يكون فخورا أو سعيد عندما تثمر جهوده بالنتائج الإيجابية و يكون عكس ذلك ، خائبا الأمل و يائس عند الإخفاق . كما يعتبر القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين و ذلك كما يلي:

• الحالة الأولى:

عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله و يدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا للتغلب عليه.

• الحالة الثانية:

يعمل القلق على الإعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي ، وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق عند الرياضي و بالتالي تحديد نوعيته مسيرا أو معيقا ، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك أو مصادر التي نتج عنها لقلق و بالتالي التوصل إلى المستوى و الدرجة التي ينجر عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له. (د نزار مجيد كامل طه لويس، 1989، صفحة 214)

فالعوامل كثيرة و كل منها يمكن في الاتجاهين ، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب و المدرب وتحديد أهداف معقولة للرياضي و الموضوعية ستخلق نوعا من الحافز عن الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة ، أما العلاقة الطبيعية المبنية على الاستغلال و انعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى خوف و قلق ينعكس سلبيا على الرياضي وعلى الفريق معا ، و من خلال هذه العوامل الخيرية السابقة ، مكان المناقشة ، مستوى المنافسة ، علاقة اللاعب بزملائه، الحالة المناخية ، الحكم، النمط العصبي للرياضي الخ. (د/ نزار مجيد كامل طله لويس، 1989، الصفحات 214-215)

3- حالة القلق في المنافسة الرياضية:

في أطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم محمد علاوي (1998) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها ببعض الأخر.

3 - 1 - حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

3 - 2 - حالة القلق بداية المنافسة:

هي الحالة تستغرق الفترة القصيرة (من يوم إلى بضعة دقائق قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية . كما أنها تبدو بصورة أكثر وضوحاً في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية .

3 - 3 - حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وما قد يحدث فيها من أحداث ، و ما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات. و تسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين

3 - 4 - حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل أو فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو سيء و استعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية. (د محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 311).

4- العوامل المسببة للقلق:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم. و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق ، فإن الآخر يخفف في تحقيق ذلك ، و من ثم يتأثر الأداء سلبياً و خاصة في أثناء المنافسة . حسب "بيكير" (1996) ، لقد تمكن "بيك" BECK من تصنيف الأحداث المسببة للاغيار إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية ، فالحالات الأكثر انتشاراً تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي، أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور. (BAKKER F.C . Et ciol , 1992 , p .108)

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ، وجاءت النتائج أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

- الخوف من الفشل.

- الخوف من عدم الكفاية.

- فقدان السيطرة.

- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية.

و نناقش فيما يلي كل العوامل الأربعة السابقة بالمزيد من التفصيل:

4 - 1 - الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق . و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ . و الواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا الآن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي المفهومه لذاته أو تقديره لذاته . و يتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثلا ما يلي:

- ✓ هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.
- ✓ ماذا يقول الآخرون عند آخر هذه المباراة.
- ✓ أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي و والدي.
- ✓ إنه يصعب على مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة .
- ✓ حقا، إذا خسرت هذه المباراة فأن كل شخص يعتقد أنني فاشل. لقد توصل الباحثون إلى وجود دافع أساسيان للنجاح و التفوق هما :

4 - 2 - الخوف من عدم الكفاية :

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

و يتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه . لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال :

- عدم القدرة على التركيز .
- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الرغبة في الأداء.
- فقدان الكفاءة البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر. (د/ أسامة امل راتب، 1997، الصفحات 190-191)

4 - 3 - فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها، وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافس.

ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور ... الخ.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه هذا و يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث إن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف، ويقلل من فرص زيادة القلق . فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسات أو الأماكن المماثلة لها، فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعا لنوع الرياضة، ومن ذلك أن المنافسات التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة التيارات الهوائية ... الخ .

بينما المنافسات التي تعقد في الحلاء تتأثر بظروف الطقس حيث موقع الملعب، شدة الرياح درجة الحرارة... الخ.

من وإذ كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف ملائمة مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدر للتشتت وزيادة القلق. (د/ أسامة امل راتب، 1997، صفحة 192)

4 - 4 - الأعراض الجسمية و الفزيولوجية :

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، و تسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، و من تلك الأعراض: اضطراب المعدة الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات...إلخ.

و تجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستشارة الانفعالية، كما أنها تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق .

إن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي و من ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.

5- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي:

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

1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق . فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح، وتزداد أخطاؤه، فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشرا لزيادة درجة القلق. (د أسامة امل راتب، 1997، الصفحات 193-194)

2 - يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق. لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

• لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم.

• لاعب كرة التنس الذي يخفق مرتين في أداء الإرسال في النقاط النهائية للمباراة .

3 - يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق .

4 - يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة و لا محددة.

إنه يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل . ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

5 - 1 - التعرف على نوع القلق (معرفي - جسيمي) لدى الرياضي :

تشير الدلائل لإلى أن هناك نوعين شائعين من القلق لدى الرياضيين هما "القلق الجسمي" والقلق المعرفي.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطراب المعدة وزيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس... الخ. أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي، ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه. (د أسامة امل راتب، صفحة 194، 1997)

وقد يظهر هذان النوعان معا من القلق لدى الرياضي، ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحدا منهما أكثر شيوعا من الآخر، ورغمما عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

ولا شك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين . ومن ذلك على سبيل المثال مزاولة بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التدليك نظرا لدورة البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية . أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء، والتصور الذهني.

2 - 5 - التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟. هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما:

طبيعة شخصية الرياضي، وطبيعة الموقف.

فعلى سبيل المثال، قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية رائدة ، و أن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدفعية سوف يساهمان في استعداد النفسي على نحو أفضل.

و الواقع أننا نستطيع أن نقر هنا أن القلق في المثال السابق هل هو من النوع الميسر للأداء دوماً أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة الشخص الرياضي، و كيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي . (د أسامة أمل راتب، 1997، الصفحات 196-197) .

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب و الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، و لكن الذي يؤثر حقا في الأداء طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق . و أن المفهوم السائد في الوسط الرياضي و لدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله، أو محاولة نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يتدرب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا و توترا قبل المنافسة .

و في المعنى السابق يشير "كاوس Kaus" (1980) أحد المهتمين بالرعاية و الإعداد النفسي للرياضيين إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدرا للاستثمار و تعبئة الطاقة النفسية.

ويضيف أيضا بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم رغمًا عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة، و يضرب لذلك مثلا، بأن أحد الرياضيين كان يتميز بالقلق الدائم قبل المباريات لدرجة يصعب معه التحدث مع أي شخص، أو بالاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر، و أحيانا يصاب بالغثيان و الدوران و القيء، و رغمًا عن ذلك فإن هذه المظاهر السابقة بحالة القلق تمثل جزءا طبيعيا من عملية استعداده النفسي الخاص قبل المنافسة .

فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاستثارة و الدافعية العالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي، ما هو إلا مفهوم خاطئ، فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة و ضرورة التفوق و تحقيق الإنجازات و تكرار الحديث عن الثواب و العقاب الذي سيعقب المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي .

لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي و الإعداد النفسي للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثير المحتمل للمستويات الاستثارة و القلق العالية على الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية. د/ أسامة أمل راتب، 1997، الصفحات (199-198)

أن أسلوب زيادة الاستثارة و الدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي:

- 1- ساهم أسلوب زيادة الاستثارة و الدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة.
- 2 - ساهم أسلوب زيادة الاستثارة و الدافعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة، و الذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستثارة و الدافعية من قبل المدرب.
- 3 - ساهم أسلوب زيادة الاستثارة و الدافعية على المزيد من تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة، بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجته على زيادة الاستثارة و الدافعية .
- 4 - ساهم أسلوب زيادة الاستثارة و الدافعية على مساعدة الرياضي التحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة، و لكن بالدرجة الكافية و كان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة و ضرورة التفوق ... الخ. (د/ أسامة أمل راتب، 1997، صفحة 200)

6- كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة:

- 1- نظرا لاختلافات الرياضيين في أسلوب استجاباتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، و ما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.
- 2 - يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة و كحالة تنافسية) و نوع القلق (جسمي - معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ و يسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث إن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين و توجيههم، و التنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات. (د/ أسامة أمل راتب، 1997، صفحة 200)
- 3 - يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، و قد يطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، و جمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية و التاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر و خاصة مع النشء منهم.
- 4 - يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، و يعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها، إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقا للأداء الجيد و بذل الجهد في المنافسة.
- 5- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة، و من ذلك على سبيل المثال : استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابه في المباراة وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك، تقسيم الفريق إلى مجموعات و إجراء مباراة بينهم.
- 6- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.

7 - نضرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التي تتميز بالمنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة و من ذلك على سبيل المثال :

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجمع فيها المنافسة .
- معرفة خصائص المنافسة و ما يتميز به من نواحي القوة و الضغط.
- استخدام الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة. (د.أسامة امل راتب، 1997، الصفحات 201-202)

8 - يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث إن ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق، و يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.

9 - يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة، و يتحكم في انفعالاته، و ألا يظهر الخوف و القلق حيث إنه إذا انتقل القلق و الخوف من المدرب إلى الرياضي فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي و التحلي بالثقة و عدم القلق.

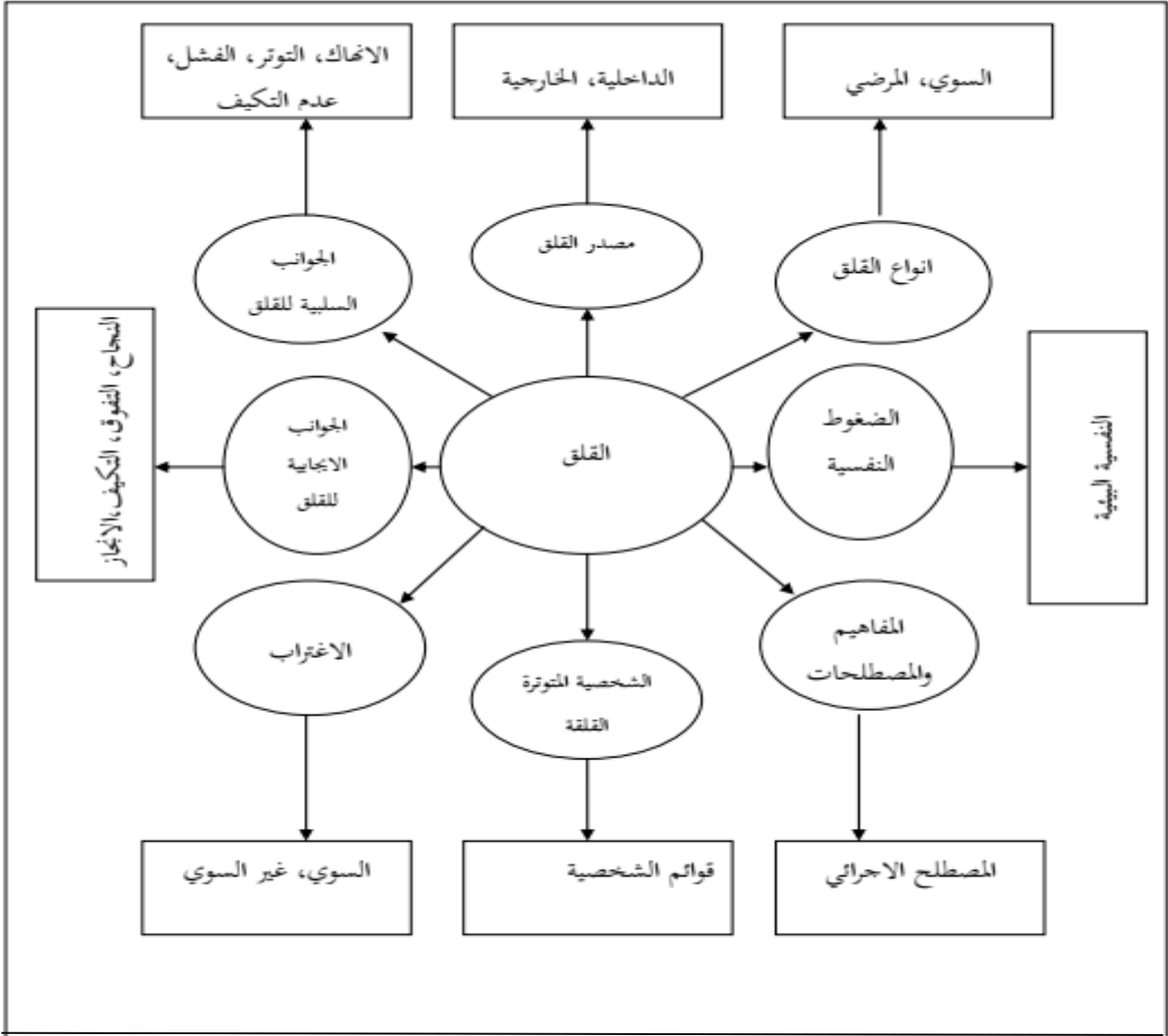
يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام بعض الإجراءات التي تسهم في حفظ مستوى القلق لدى الرياضيين و من ذلك على سبيل المثال:

- أداء التدريبات الاسترخائية.
- ممارسة التصوير الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة، أو الخبرات الأداء الإيجابية السابقة.
- التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء و كذلك الأفكار التي تعزز الإدراك الرياضي لذاته . (د/ أسامة أمل راتب، 1997، صفحة 203) .

7- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه. فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن تصوره من خلال الخريطة المعرفية و التي يمكن رصدها في :

الشكل رقم (5) : الخريطة المعرفية للقلق



8-مقاييس القلق:

توجد هناك العديد من مقاييس القلق المستخدمة في البحث العلمي منها على سبيل المثال مقياس تايلور للقلق الظاهري (TEST TAYLOR MANIFEST ANX) لقياس القلق لدى الرياضيين، و قد ترجمه إلى العربية أحمد عزت راجع و محمد أحمد علي، و مقياس كاستل للقلق، و اختيار تشارلز و سبيليرجر (SPEILPERGER) و (ريتشارد جورشوش SUCH . GOR و روبرت لوشن LECHEN) المسمى باختبار حالة سمة القلق التنافسية (ANEXITY) - INVENTORY STATE

TRAIT و صمم (راينز مارتنز MARTENS) اختبار يقيس سمة القلق في المجال الرياضي منها، دراسة ماجدة محمد إسماعيل (الجمباز) و دراسة حسن علي الزايد العاب القوي)، دراسة خالد إبراهيم (كرة السلة)، دراسة كريمة أحمد عبده (السباحة) دراسة حلمي الجمل (المصارعة).

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج ايجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية .



الفصل الثالث
كرة القدم

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها، فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA) قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافستها، بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1. تعريف كرة القدم:

أ. التعريف اللغوي:

كرة القدم Football " " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالRugby " " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

ب. التعريف الاصطلاحي:

" كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي ، 1986، ص 50-52).

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية .

وبضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جازيز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) 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 على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 (م كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م .

تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوغواي 1930 وفازت بها". (موقف ، 1999 ، ص 9).

3.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 والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم . (موقف ، 1999 ، ص 9)

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

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

1883 :أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873 :أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882 :عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية

مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 :تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925:وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

- 1930 :أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.
- 1935 :محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939 :تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949 :أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950 :تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963 .أول دورة باسم كأس العرب (حسن ، د.ت.، ص16)
- 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 منتخب ألمانيا.
- 1975 :دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 :الدورة الأولمبية مونترال.
- 1978 :دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 :الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982 :دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986:دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 :دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994 :دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998:دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32منتخبا.
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 :دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية 1. (alain ,1998, p14)

4.كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس" ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي

07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) (هو أول نادي تأسس قبل سنة . 1921م بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محد معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز [أ فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز [أ فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم و آخرون ، 1997، ص46-47).

1.4 النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

أ. الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم 95 - 09 : في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

ب. هيكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هيكل النادي في ممارسة مهامه.

ج. مهام النادي :

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي.

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY ، FPIV ،

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى. (بلقاسم و آخرون ، 1997 ، ص 47)

2.4 مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر وتأثرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط

الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1-مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك.)

2-المدرسة اللاتينية.

3-مدرسة أمريكا الجنوبية.

5.المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع

الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن

فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف

أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر،

ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام

مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي 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 مطلقا أن يكون لاعب كرة

القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة،

لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة.

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى (عيساوي ، 1980 ، ص79)

6.متطلبات كرة القدم::

1.6الجانب البدني:

1.1.6المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية . (الشافعي، 1998، ص23).

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطوية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة.

2.1.6 الإعداد البدني لكرة القدم : préparation physique

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص . (البساطي ، 1990 ، ص70).

أ.الإعداد البدني العام (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي) . (pradet, 1997 , p22) .

ب.الإعداد البدني الخاص (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، ونقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات . (البساطي ، 1990 ، ص63).

2.6.الاعداد المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان

ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ... (حسن السيد ، 2001 ، ص 127) .

3.6 الإعداد النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات .

المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

1.3.6 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

- حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى اللعب إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب .

- الثقة بالنفس:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

- التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه .
(الدليمي و لحر ، ص 21-22) .

- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى .

- الجرأة الشجاعة وعدم الخوف :

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور .

-الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع .

- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق . (حنفي ،، ص ص 288)

7. أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.

-التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.

-الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.

-تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

-إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ .

8. خصائص كرة القدم:

" تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

-**الضمير الجماعي**: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

-بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

-**النظام**: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

-**العلاقات المتبادلة**: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة .

-**التنافس**: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال

فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

-**التغيير**: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

-**الاستمرار**: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

-**الحرية**: اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في

اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا . (زيدان ز آخرون ، 1995 ، ص 46) .

9. القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي, ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي :

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، الم، رونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة.

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة.

-هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.

-بصفتها نشاطا جماعيا, فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

-تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

-تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

-تربي لدى الشباب القدرة على التقويم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.

-يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.

-تتمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.

-تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.

-تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

-تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة, الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. (زيدان و آخرون ، 1995 ، ص 49)

10. أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي :

*** الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

*** الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء ، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير .

*** الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد " د ستوفيكس " عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافاسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ.

*الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندنال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين. (الخولي ، 1996 ، ص 132-133)

خلاصة الفصل :

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الاخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على المدرب الرياضي اتباع كل خطوات الإعداد البدني و النفسي بالأخص لأنهما اهم جوانب التحضير الجيد للمباراة.



الباب الثاني :
الجانب الميداني للموضوع



الفصل الأول :

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

ان كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك باخضاعها الى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك باتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها و كشف جوانبها المختلفة .

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الاول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للاداء مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وادوات الدراسة وكذلك اجراءات التطبيق الميداني . اما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1. الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة البحث لمعرفة صلاحيتها وكذلك صدقها بضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية.

وهذه الدراسة الاستطلاعية تسبق عمل ميداني والمتمثلة في زيارة بعض اندية كرة القدم لولاية عين تيموشنت حيث تم طرح بعض الاسئلة على اللاعبين لمعرفة اكثر عن هذه الحالة الانفعالية"قلق قبل مباريات كرة القدم".

وكانت نتائج الدراسة على ان هناك معظم اللاعبين يسيطر عليهم انفعال القلق قبل المباريات، ونظرا لهذا الموضوع والرغبة عليه ودراسته تلقينا استجابة من عند المدربين والاعبين.

2. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي الى الهدف المطلوب او هو الخيط الغير مرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول الى النتائج(محمد ازهر السماك، 1980 ص 42)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى اعراض محددة لوضعية اجتماعية او مشكلة اجتماعية او سكان معينين". (رشيد زرواتي 2007 ص 334)

وقد وجدنا ان المنهج الوصفي التحليلي هو الاكثر ملائمة لدراسة موضوع البحث هذا والمتمثل في: اثر التدليك الرياضي في التخفيف من القلق قبل مباريات كرة القدم(فئة اكابر).

3.مجتمع وعينة البحث:

1.3مجتمع البحث:

مجتمع البحث في لغة العلوم الانسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية او عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الاخرى،و التي يجري عليها البحث او التقصي".(موريس انجريس، 2004 ص 22).

وقد تكون مجتمع الدراسة من لاعبين كرة القدم في الدوري الولائي لكرة القدم في عين تيموشنت،والبالغ عددهم 211 لاعب حسب سجلات الرابطة الولائية لعين تيموشنت 2020/2019.

2.3عينة البحث:

وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (61) لاعب من ثلاث فرق مختلفة وهي كالتالي:وفاق حمام بوحجر،اتحاد شعبة اللحم،ابطال تارفة،وكل هذه الفرق ناشطة ضمن الدوري الولائي لكرة القدم عين تيموشنت.

4. متغيرات البحث:

مما لا شك فيه ان البحث العلمي في اي مجال وجب ضبط متغيرات بحثه حتى تكون النتائج العلمية المتوصل اليها موثوق فيها، وكذا عزل المتغيرات الداخلية الاخرى والتي قد تعرقل مسار البحث، ومتغيرات بحثنا كالاتي:

1.4 المتغير المستقل:

يعرف المتغير المستقل على انه الحالة او الظرف الذي يقوم الباحث بمعالجته، وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو التدليك الرياضي ودوره الايجابي في التخفيف ومعالجة بعض الاضطرابات النفسية كالقلق و التوتر النفسي.

2.4 المتغير التابع:

هو الاستجابة او السلوك الذي يقوم به الباحث بقياسه، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في اضطراب و ظاهرة نفسية مؤثرة في المجال الرياضي وهي انفعال القلق، فما هي مسبباته وما هو العلاج او الوسيلة التي تساعد من تخفيف حدته.

5. مجالات الدراسة:

1.5 المجال المكاني: أجريت الدراسة على ملاعب كرة القدم في عين تيموشنت

2.5 المجال البشري: - أجريت الدراسة على لاعبي دوري الولائي بكرة القدم.

3.5 المجال الزماني: - تم توزيع استبيانات الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2019/11/15 إلى 2020/02/25.

6. أدوات الدراسة:

مراجعة الأدب السابق المتعلق بموضوع مستويات القلق النفسي القبلي لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين مثل دراسة كل (الأخضر وآخرون، 2013)، (بورنان، 2012)، (جابر، 2009)، (تيري وآخرون، 2001)، إضافة إلى الإطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة وقد روعي في بناء وتطوير الاستبانة أن تكون مناسبة لقياس المطلوب من الدراسة وتشتمل أداة الدراسة على ثلاثة أجزاء رئيسة هي:

الأول: ويتناول معلومات ديمغرافية عامة حول المستجيب على الاستبانة :

الثاني: فقد خصص لقياس مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الولائي لكرة القدم عين تيموشنت، واستخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي الذي يحتسب أو زان تلك الفقرات على النحو التالي:

وللإجابة على سؤال الدراسة تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محاور الدراسة ، تم حساب المدى (5-1=4)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي (5/4=0.80) بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي:

- من 1 إلى 1.80 يمثل (ضعيفة جدا) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من 1.81 وحتى 2.60 يمثل (ضعيفة) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من 2.61 وحتى 3.40 يمثل (متوسطة) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من 3.41 وحتى 4.20 يمثل (عالية) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من 4.21 وحتى 5.00 يمثل (عالية جدا) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

7. الاسس العلمية

ا. صدق الأداة :

تم عرض أداة الدراسة على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي، والقياس والتقييم، ومنهجية البحث العلمي وقد طُلب من المحكمين إبداء الرأي في فقرات المقياس من حيث صياغة الفقرات، ومدى مناسبتها للمجال الذي وُضعت فيه، إما بالموافقة على أهمية الفقرة أو تعديل صياغتها أو حذفها لعدم أهميتها بحيث أصبح المقياس في صورته النهائية، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ب. ثبات الأداة:

بعد التأكد من صدق أداة الدراسة تم استخراج معامل ثبات الأداة، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha، والجدول (4) يبين معاملات الثبات لأداة الدراسة ومجالاتها.

الجدول (1) : معاملات الثبات لأداة الدراسة بمجاليها الرئيسيين والمجالات الفرعية

المجال الفرعي	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا
الدرجة الكلية	24	0.91

يتضح من الجدول (1) معاملات الثبات الكبيرة ، والتي حصلت عليها الدراسة، ودرجتها الكلية، مما يجعلها قابلة ومناسبة لأغراض البحث العلمي.

ج. الموضوعية:

يتمثل الاستبيان بالسهولة والوضوح كما انه غير قابل للتخمين والتقويم الذاتي، كما استخدم هذا الاستبيان على التجربة الاستطلاعية. فالموضوعية تعني ان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها ان تكون. (ابراهيم 1999)

8. إجراءات الدراسة:

- لقد تم إجراء هذه الدراسة وفق الخطوات الآتية:
- إعداد مقياس الدراسة بصورته النهائية.
 - تحديد أفراد عينة الدراسة.
 - قام الباحث بتوزيع الأداة على عينة الدراسة، واسترجاعها، حيث تم توزيع (69)، وتم استرجاع (61) استبانته صالحة للتحليل، وهي التي شكلت عينة الدراسة.
 - إدخال البيانات إلى الحاسب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
 - استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومقارنتها مع الدراسات السابقة، واقتراح التوصيات المناسبة.

9. المعالجات الإحصائية:

بعد تفرغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب ثم تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة، سيتم تحليل بيانات الدراسة الناتجة عن الاستبانة باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية التالية:

1. تم احتساب النسب المئوية والتكرارات لخصائص مفردات العينة الديموغرافية (احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مفردات عينة الدراسة نحو متغيرات الدراسة).
2. التكرارات والنسب المئوية لتحديد خصائص عينة الدراسة في ضوء خصائصهم الديموغرافية وجميع ما يتعلق بالدراسة.
2. المتوسط الحسابي لحساب متوسطات استجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات أداة الدراسة.
3. معامل ارتباط ألفا كرونباخ لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة.
4. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين T-Test for Independent Samples، لتحديد دلالة الفروق بين وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات ثنائية.
5. اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) One Way Analysis of Variance، لتحديد دلالة الفروق بين وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات أكثر من ثنائية.

10. صعوبات البحث:

لا يوجد هناك شئ سهل فيما يتعلق بالبحوث والدراسات لا بد للباحث من ان يتعرض الى صعوبات كثيرة ولكن ليست كلها تذكر فقد توجد الصعوبات التي تعرقل الباحث خلال مراحل انجازه المختلفة ويعمل على اتخاذ عدة اجراءات لتجنب او التخفيف من هذه الصعوبات ومن بين هذه الصعوبات التي واجهتها هي:

- قلة اهتمام الاندية بالجانب النفسي قبل المباريات .
- عدم اهتمام الاندية بالتدليك الرياضي.
- قلة الوسائل والاجهزة الخاصة بالتدليك.
- غياب شبه تام لمراكز العلاج النفسي .
- عدم استرجاعنا للاستمارة الاستبيانبة في وقتها المحدد.

خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الجانب الى الدراسة الاستطلاعية قصد تجربة البحث لمعرفة صلاحيتها وكذلك صدقها بضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية،وهذه الدراسة سبقت عمل ميداني و المتمثلة في القاء زيارات على بعض اندية عين تيموشنت..



الفصل الثاني :

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

لقد تطرقنا الى عرض النتائج من خلال الفرضية المطروحة وكذا الوسيلة الاحصائية المتبع في هذا الجانب للاجابة على السؤال وكذلك مناقشة النتائج لمعرفة مدى تاثير القلق على اداء اللاعبين قبل المباريات، وطرق علاجه ومدى تاثير العلاج النفسي وعلى راسها "التدليك" وفعاليتة للتخفيف من القلق على لاعبين كرة القدم في اندية عين تيموشنت.

1. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول :

ما الاثر الذي يخالفه القلق قبل المنافسات بالدوري الولائي عين تيموشنت لكرة القدم؟

الجدول (2) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات تاثير القلق النفسي قبل

المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الولائي عين تيموشنت لكرة القدم

الرقم	الفقرة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	الدرجة (المشكلة)
1.	التدليك قبل المباريات له أثر كبير في تحسين مستواك	4.02	89.	80.40	عالية
2.	التدليك قبل المباراة يساعدك على التركيز	3.47	95.	69.49	عالية
3.	التدليك الجيد قبل المباراة يخفف من حدة التوتر	3.35	1.08	67.07	متوسطة
4.	أخاف من اللعب أمام الخصم في بعض المباريات	3.32	1.04	66.46	متوسطة
5.	أخاف من الفشل في بعض المباريات	3.28	1.20	65.66	متوسطة
6.	اذهب الى لعب مباراة كرة القدم بدون تحضير نفسي جيد	3.32	1.14	66.46	متوسطة
7.	اشعر بتوتر وقلق عند ما يطالبني المدرب بنتيجة ايجابية قبل المباراة	3.02	1.11	60.40	متوسطة
8.	اشعر أن تحضير زملائي النفسي للمباراة أفضل من تحضيري	3.13	1.12	62.63	متوسطة
9.	اشعر ان تدريبي ليس جيد بما فيه الكفاية	3.15	1.10	63.03	متوسطة

متوسطة	64.04	1.09	3.20	اشعر أن مدربي يتوقع مني أكثر مما أستطيع في المباراة	.10
متوسطة	65.05	1.05	3.25	أعاني من الخوف من لعب كرة القدم مما يؤثر على نتيجتي في المباراة	.11
متوسطة	65.45	1.03	3.27	أعاني من النسيان قبل موعد المباراة	.12
متوسطة	66.26	1.03	3.31	أعاني من زيادة شهيتي للطعام بسبب المباراة	.13
متوسطة	67.47	1.17	3.37	أعاني من ضعف الانتباه والتركيز في المباراة	.14
عالية	68.89	1.07	3.44	أعاني من قلق وتوتر أثناء المباراة	.15
عالية	73.94	1.14	3.70	أعاني من عدم قدرتي على النوم قبل المباراة	.16
متوسطة	66.87	1.10	3.34	تسبب لي المباريات قلقاً وخوفاً شديدين	.17
متوسطة	64.04	1.15	3.20	تلعب الثناءات التي تقدم لي دوراً ايجابياً في تخفيف حدة توتري في المباراة	.18
متوسطة	64.44	1.21	3.22	ثقتي بنفسي عالية وجيدة في المباراة	.19
متوسطة	66.26	1.17	3.31	ضغط الطاقم الفني يسبب لي التوتر في المباراة	.20
متوسطة	63.03	1.07	3.15	كثرة حديث المدربين تسبب لي الخوف والتوتر في المباراة	.21
متوسطة	63.03	1.11	3.15	لا اعرف ماذا سأفعل بعد اعتزالي كرة القدم	.22

متوسطة	65.25	1.22	3.26	وجود المدرب من حولي يسبب لي الضيق والتوتر في الملعب	23.
متوسطة	65.66	1.07	3.28	يضايقني أنني سريع الاضطراب والارتباك في المباراة	24.
متوسطة	66.2	.2022	3.313	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول رقم (2) أن للقلق النفسي اثر واضح قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الولائي عين تيموشنت لكرة القدم من وجهات نظرهم قد أتت بمتوسطة (3.3) وانحراف معياري (0.20)، وبنسبة مئوية (66.2)، وهذا يدل على ان القلق يؤثر لدى لاعبي كرة القدم قبل المباريات في الدوري الولائي لكرة القدم

ويعزو الباحث ذلك الى أهمال المدربين والطاقت الفني في التدليك و الاعداد النفسي الذي لم يأخذ نصيبه الوافر في منهاج الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال مراحل التدريب السنوية، في المسابقات المختلفة تؤثر تأثيراً كبيراً على اللاعبين بشكل عام والأحداث منهم بشكل خاص، فالفريق الذي لا يحقق لابعوه الانتصار تضعف معنوياتهم وتتسرب الى نفوسهم الشكوك في مقدرتهم الخاصة، وبالذات عندما يكون الخصم أعلى مستوى وأكثر استعداداً، ففي وقت الراحة الذي يسبق المنافسة الرياضية يكون مستوى القلق المعرفي عند أغلب اللاعبين معتدلاً فنراهم مشغولون بالأعداد للمنافسة الرياضية ولا يخشون الفريق الخصم ويرون بأنهم قادرين على التركيز نحو تحقيق الهدف وأرضاء الآخرين عنهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الأخضر وآخرون، 2013)، (بورنان، 2012)، (حلاوة، 2011)، (جابر، 2009)، (سالم، 2008)، (تيري وآخرون، 2001).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني :

ما الأثر الذي يخلفه التدليك الجيد قبل بدأ المنافسات المحلية في دوري الولائي لعين تموشنت لكرة القدم ؟

ولفحص هذه التساؤل استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (3) تبين ذلك.

الجدول (3) : الأثر الذي يخلفه التدليك الجيد قبل بدأ المنافسات المحلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
--------------	----------------	--------------	------------------	--------	---------------

1.484	.063	.125	2	.100	بين المجموعات
	.042	2.444	58	1.320	خلال المجموعات
		2.569	60	1.420	المجموع

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في تقديرات أفراد العينة التدليك الجيد يساعد جيدا في رفع من مستويات و الأداء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الولائي عين تيموشنت لكرة القدم.

ان التدليك يساعد على تحضير اللاعب قبل المباراة من الناحية البدنية و الفزيولوجية و النفسية والذي يتميز بارتفاع نسبي في مستوى لياقته البدنية , ويعتقد أن التدليك يزيد من قوته الفسيولوجية و حتى النفسية خلال تمارينه بدرجة اكثر اتقانا في رياضة بصفة عامة و كرة القدم خاصة التي يمارسها، يلعب التدليك الرياضي دورا هاما قبل المباريات و المنافسات من الناحية النفسية بحيث يعمل على التخفيف من بعض الانفعالات والاضطرابات النفسية التي تؤثر على نفسية اللاعب قبل المباريات وعلى ادائه اثناء المباريات.

-ان التدليك هو احد العوامل وليس كلها المتسببة في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للاعب . والى اعوام قليلة سابقة كان اطباء و اخصائون العلاج الطبيعي ينصحون بأن يتم تدليك كامل واستعمال اشعة تحت الحمراء على عضلات اللاعب قبل اشتراكه في المنافسة ، ويختلف الامر الان فقد استبدل التدليك الكامل بعمليات احماء ايجابية بسيطة والتي تزيد من كفاءة الدورة الدموية بدرجة اكثر من الاحماء الكامل بواسطة التدليك بمعدل خمس مرات تقريبا ، ويشترك التدليك في الاحماء الخفيف قبل المباريات أو بعد اداء المباريات ، ومن وجهة نظرنا فأن الاحماء بالتدريبات ينشط كلا من الدورة الحيوية اللاهوائية والهوائية ، في حين ان التدليك يفيد فقط في تنشيط الدورة الحيوية اللاهوائية في الجزء الذي يتم تدليكه ، وبالتالي لا يمكن للتدليك ان يحل محل الاحماء بالتدريبات بل مكمل لها فقط.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الولائي عين تيموشنت لكرة القدم تبعاً لمتغير صفة اللاعب ؟

ولفحص الفرضية استخدم الباحث اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent T-Test) ونتائج الجدول (4) تبين ذلك.

الجدول (4) : نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق في ما مستويات قلق المنافسة القلبي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الولائي عين تيموشت لكرة القدم تبعاً لمتغير مستوى اللاعب.

اللاعب	ن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجات الحرية	ت	الدلالة
اساسي	35	0.2301	3.325	59	0.47	0.63
احتياطي	26	0.1743	3.299			

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات أفراد العينة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الولائي عين تيموشت لكرة القدم من وجهات نظرهم تعزى لمتغير مستوى اللاعب.

ويعزو الباحث ذلك الى لا يوجد فروق بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضي سواء كان اللاعب اساسي أو احتياطي، نلاحظ الكثير من المدربين في الدوري الولائي عين تيموشت، ليس لديهم تشكيلية مستقرة للفريق لفترة طويلة، وبالتالي لا نجد لاعب يستمر في التشكيلية الاساسية لفترة طويلة ويعود السبب لذلك (حدوث الاصابات لدى بشكل متكررة، وحدوث بعض المشاكل بين اللاعبين والمدرب أو مع الادارة)، الا ان اللاعبين حسب ما لاحظنا لا يختلفون في مستوى قلقهم قبل المباريات سواء ان كانوا اساسيين او احتياطيين.

2. مناقشة الفرضيات:

1.2 مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

اظهرت النتائج ان القلق يؤثر على اللاعبين قبل مباريات كرة القدم، كما ان المنافسة تزيد من حدة القلق عند لاعبي كرة القدم، وبالتالي السبب الذي يجعله يعيش نوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة في التغير الفيزيولوجي لديه فتظهر بعض الاعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الاعراض زيادة في القلق النفسي، كما ان شعوره بالاختفاء في اول ظهور له قبل المنافسة يفقده التركيز، وهذا ما يؤثر على ادائه حيث يشعر بان جسمه مشدود قبل المنافسة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الاولى و التي تنص ان القلق يخالف اثر قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبين كرة القدم.

كما ان هذه النتيجة يتوصل اليها الباحث "مقراني اسماعيل" في بحثه تحت عنوان مستويات ومصادر القلق لدى اللاعبين قبل واثناء المنافسة الرياضية. حيث توصل الى هذه الدراسة بان الكثير من اللاعبين يتعرضون في المنافسات لمظاهر من القلق الذي يعيق اللاعبين وبالتالي يخفض من مردوده بعد ان ينقص من ادائه.

2.2 مناقشة الفرضية الثانية:

اظهرت النتائج ان التدليك الرياضي له دور فعال قبل المنافسات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم، لكونه يساعد اللاعبين على التخلص والتخفيف من بعض الاضطرابات النفسية كالتوتر والقلق والضغوط النفسية، وهو وسيلة من وسائل التحضير النفسي الجيد لمباريات ومنافسات كرة القدم، ومن هنا يتضح الاثر الذي يلعبه التدليك الرياضي الجيد قبل المنافسة المحلية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

3.2 مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج يتضح لنا بانه لا توجد فروقات في مستويات القلق المنافسة القبلي لدى لاعبين كرة القدم تبعا لمتغير صفة اللاعب، فلا يكون في نسبة القلق بين اللاعب الاحتياطي و اللاعب الاساسي، ولقد اكدت الدراسات العلمية بان اللاعب الاحتياطي يمتلك ارياحية وحدة توتر وقلق ضئيلة مقارنة باللاعب الاساسي، كون الاخير يشترك في المباراة و يتعرض لضغط و قلق زائد لتخوفه من نتيجة المباراة، اما اللاعب الاحتياطي فلا يتعرض لضغط كبير كون نتيجة المباراة لا تنصب عليه بصفة مباشرة.

مناقشة الفرضية العامة :

من خلال ما تم عرضه من نتائج البحث في الجداول و التي تؤكد من تحقيق أهداف البحث و فروضه ، حيث تم التعرف على تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل مباريات و منافسات كرة القدم ا يتطلب العلاج النفسي لهذه المشكلة النفسية و لقد اعتمدنا في بحثنا على آلية التدليك الرياضي كوسيلة للعلاج و الاعداد النفسي قبل المباريات النفسية و قد تبين لنا بأن الاخيرة من أهم الوسائل النفسية التي تساعد اللاعبين على التخلص من القلق قبل المباريات .

كما أن هذه النتيجة توصل إليها الباحث " سموم علي " حيث توصلت هذه الدراسة إلى أهمية الاعداد النفسي ، فتهيئة اللاعب و شحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة نفسية هادئة ذو تركيز جيد بعيد عن الانفعال و التحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين حيث يستعمل في عملية تحضير و اعداد اللاعبين حيث يستعمل في عملية تحضير و اعداد اللاعبين تفوض المناقشات الرسمية دون ارتباك . (السيد عبد الرحمان ، 1998 ، ص 96) .

على هذا الأساس نقول أن الفرضية العامة القائلة : " أثر تدليك الرياضي في التخفيف من القلق قبل مباريات كرة القدم " صحيحة.

3. الاستنتاجات:

يتضح من نتائج الدراسة الاستنتاجات الآتية:

- للتدليك الرياضي أثر نفسي على الرياضي ليس فقط بتحسين رد الفعل العصبي له واحساسه بذاته وانما زيادة ثقته بنفسه .

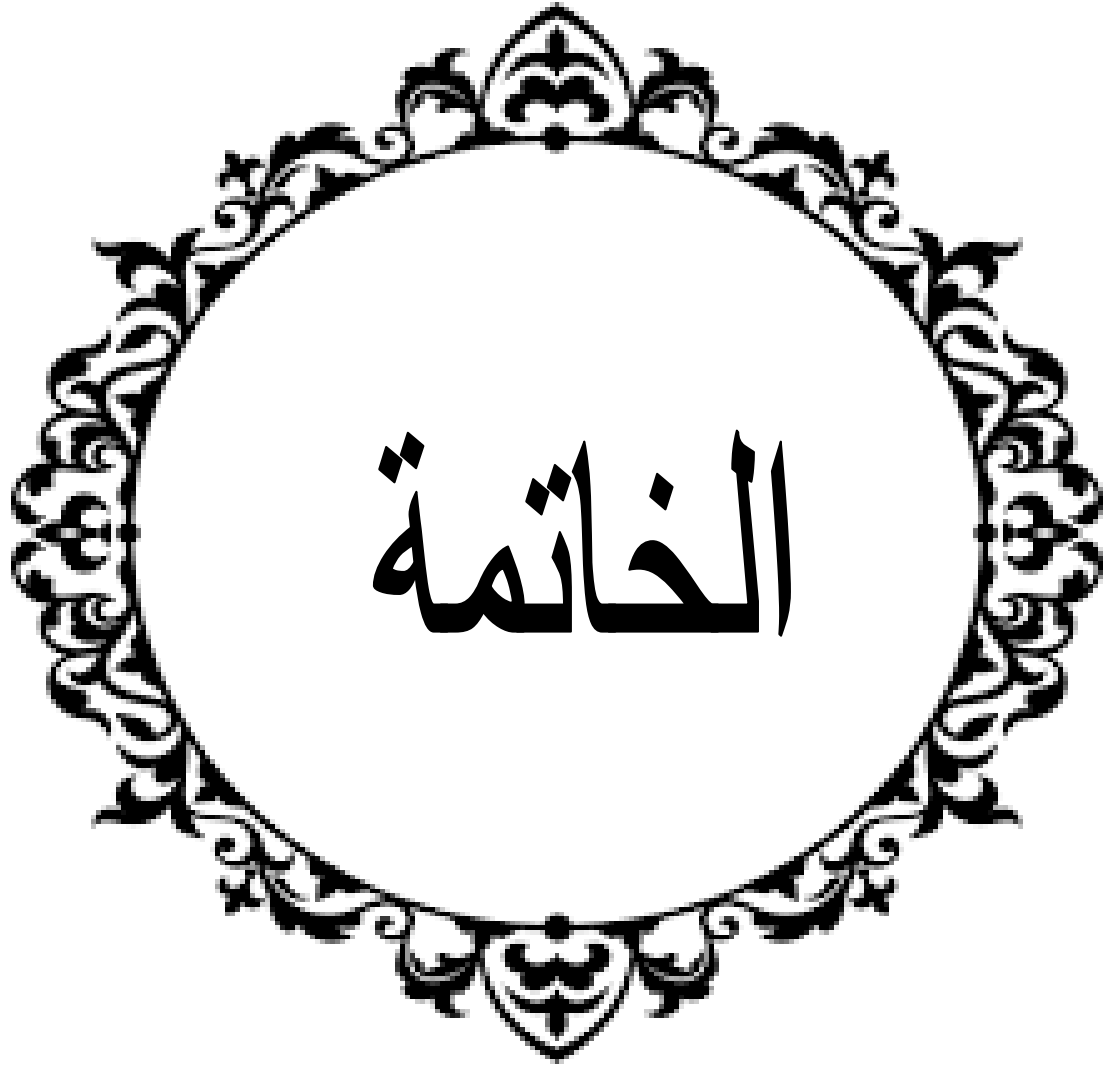
وإذا كان هناك اثنان من الابطال المتساويين في اللياقة البدني والنواحي المهارية والخطية والارقام نجد ان اللاعب المتميز بثقة نفس عالية هو الفائز دائما ، ويعتبر التدليك هاما في ازالة التوتر النفسي واعداد اللاعب لاداء المنافسات الخاصة التي تحتاج الى شد وتوتر انفعالي ، كمباريات الكؤوس في كرة القدم ونهائي البطولات العالمية ، والاعداد النفسي لأي لاعب لا يقل اهمية عن الاعداد البدني له ، وازالة الشد والتوتر للاعب يتم بالطرق النفسية المختلفة الى جانب التدليك .. وإذا ما تم اداء التدليك بطرق خاطئة يحدث اثر سلبي على نفسية اللاعب بالاضافة لاثره العضوي الواضح .

- يعرقل القلق النفسي اللاعب قبل المباريات و اتناءها بحيث يشنت من ذهنيته و يفقده تركيزه.
- يتحكم القلق في اللاعب نفسيا وحتى جسميا ما يؤثر على اداءه قبل و اثناء المنافسات.
- التدليك الرياضي وسيلة فعالة للتحضير و العلاج النفسي.
- العلاج النفسي يساعد على مواجهة بعض الاضطرابات النفسية.
- التدليك الرياضي خلال الموسم التدريبي للاعب يساعده على الاعداد البدني والنفسي، ويصل به الى مستويات عالية من اللياقة البدنية والنفسية،
- التحضير النفسي الجيد ضروري قبل المباريات.

4.التوصيات:

1. توفير مجموعة من المتخصصين في الطب الرياضي و التدليك بإجراء دورات و تريضات
2. الإعتداع على التكنولوجيا المتقدمة و الحديثة في الطب الرياضي
3. ضرورة أهتمام مدربي كرة القدم بالأعداد النفسي بأعتبره أحد أعمدة أعدد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسه (المعرفي والجسمي) ضمن حدوده الطبيعيه (القلق الميسر) حتى في ظروف ضغط المنافسه.
4. العمل على تنمية مهارات ضبط النفس والتغلب على القلق لدى لاعبي كرة القدم، بغرض تعزيز القدرات النفسية لديهم.
5. تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الأسترخائي خلال جو المنافسه لدورها في خفض حدة القلق لدى اللاعبين.
6. دراسة علاقة القلق بمتغيرات اخرى غير التي تناولتها الدراسة الحالية.
7. اجراء مزيد من الدراسات بهدف التعرف على العلاقة بين مستويات القلق النفسي والاداء لدى اللاعبين.
8. أن مظاهر القلق التي يلاحظها المدرب على لاعبيه قد تختلف من مباراة لأخرى حسب أهمية وصعوبة المباراة، وبالتالي عليه معرفة الحالات والمواقف التي ترفع مستوى القلق للاعبين ، ليتمكن من توجيه سلوك اللاعب المناسب لها.

9. العمل على زيادة تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال منحهم السلطة التي تمكنهم من التعامل مع المشكلات التي تواجههم في اثناء اللعب.
10. ادراج التدليك الرياضي ضمن مخطط الاعداد النفسي للمباريات.
11. توفير اجهزة التدليك في المرافق و النوادي الرياضية.



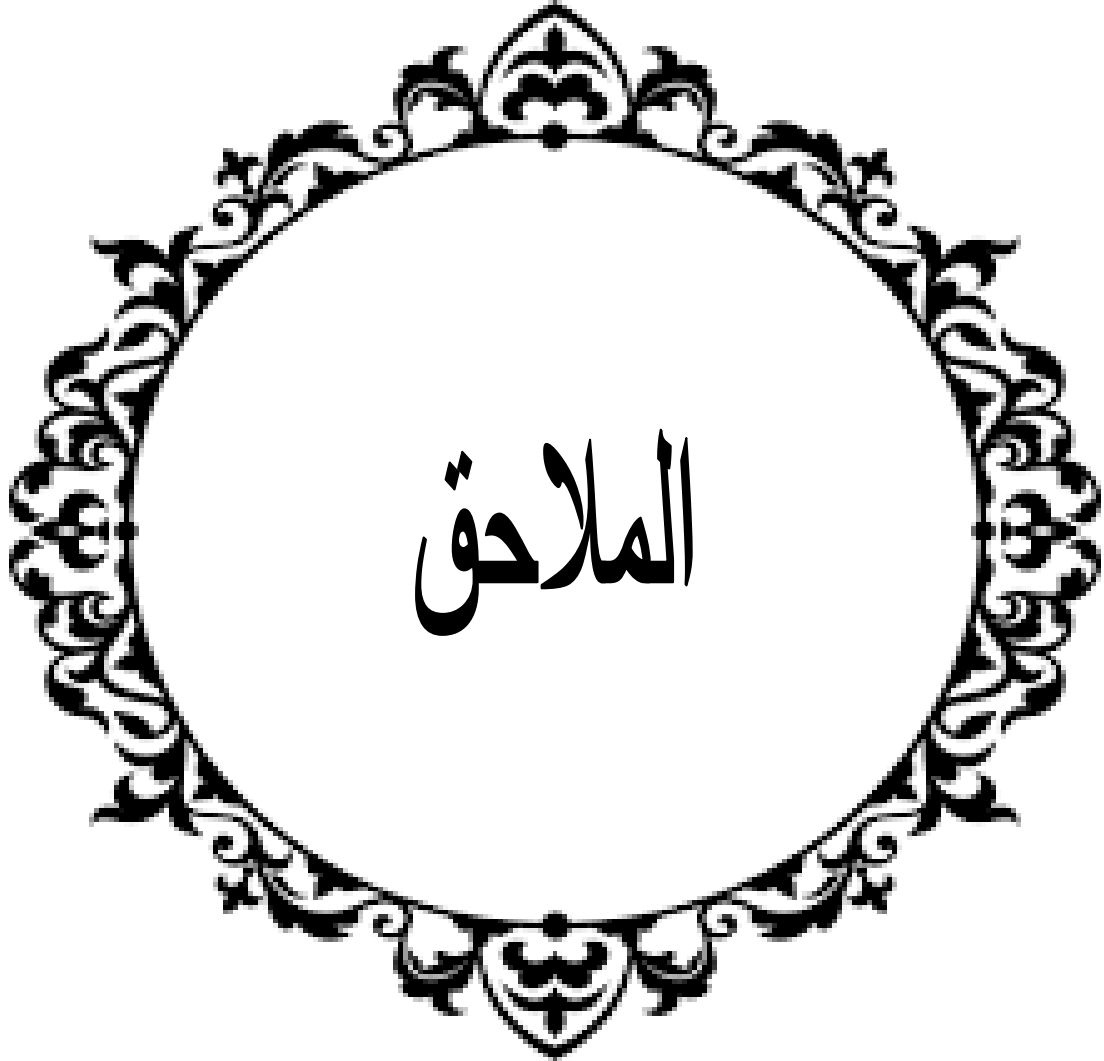
الخاتمة

في الختام يمكننا القول ان هذا البحث هو بمثابة الكشف على مدى تاثير القلق النفسي على الا عبين قبل مباريات كرة القدم ، ولقد تبين لنا بان القلق سلاح ذو حدين فقد يكون ايجابي و هذا يلعب دور المحفز و بالتالي يفيد الاعبين في المباريات و المنافسات الرياضية، واما ان يكون سلبيا و يلعب دور المعرقل حيث يقف في طريق اللاعب و مردوده الجيد وبالتالي يعرقله في تحقيق اهدافه و متطلعات فريقه الرياضي وذلك بافقاذه التركيز.

ومن خلال البحث النظري و الدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان وجدنا ان التدليك علاج طبيعي مؤثر على التخلص و التخفيف من مستوى القلق لدى اللاعبين، وهو وسيلة فعالة للتحضير النفسي الجيد قبل مباريات كرة القدم .

ووجدنا أن التدليك الرياضي من أهم الوسائل النفسية التي تساعد على تحضير اللاعبين قبل مباريات كرة القدم ، و أهم الآليات المساعدة في العلاج النفسي لبعض المشاكل النفسية و على رأسها القلق و الذي يؤثر على ذهنية اللاعب كرة القدم و مردودة بحيث ترفع من حدة توتره و تعمل على فقدان تركيزه ، ما يؤدي إلى عرقلة اللاعب في تحقيق أهدافه و متطلعاته .

و في الأخير نلاحظ غياب الهياكل و الأجهزة الخاصة بالاعداد النفسي و على رأسها أجهزة التدليك الرياضي في معظم الأندية و الفرق الرياضية ، و ذلك بسبب الاهمال لهذه الوسيلة الهامة في التحضير النفسي و البدني .





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



استمارة البحث الميداني موجهة للاعبين:

سيدي المجيب :

في اطار تحضير البحث المقدم لنيل شهادة الماستر يشرفني سادتي ان تتعاونوا معنا لاتمام حيثيات الدراسة الاستطلاعية التي تدور حول موضوع " أثر التدليك الرياضي في تخفيف من القلق قبل مباريات كرة القدم (فئة الأكاير) . راغبين ان تمدونا بمعلوماتكم المشوقة التي تستهدف الدراسة و تخدم الموضوع.

شكرا على مساعدتكم لنا مسبقا.

الاستبيان :

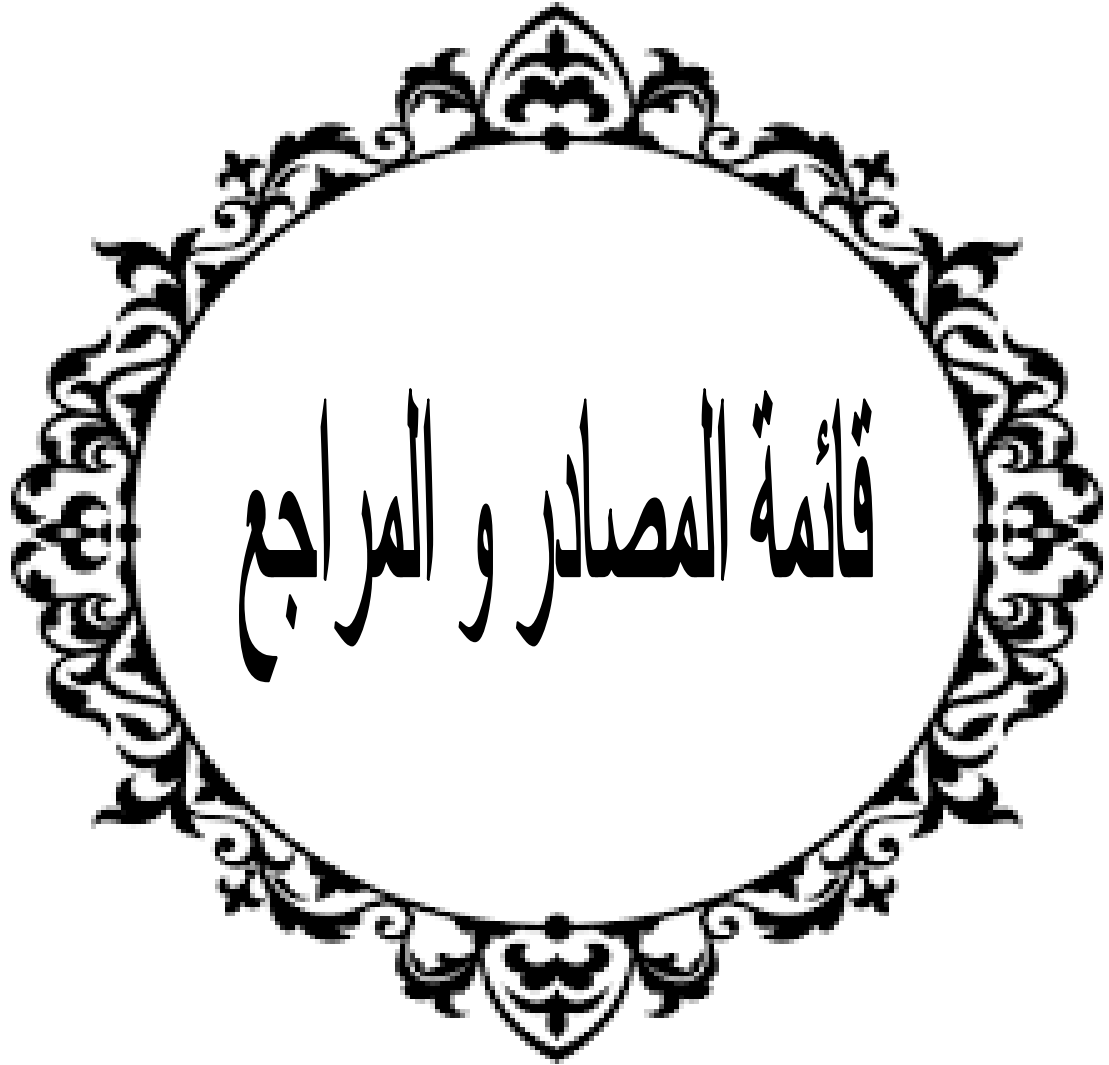
يعتبر الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات او معلومة.

-تم توزيعها على 61 لاعب من الدوري الولائي لكرة القدم "عين تيموشنت" ،تضمنت الاستمارة 24 سؤالاً و هي كالتالي:

- 1-التدليك قبل المباريات له اثر كبير في تحسين مستواك
- 2-التدليك قبل المباراة يساعد على التركيز
- 3-التدليك الجيد قبل المباراة يخفف من حدة التوتر
- 4-اخاف من اللعب امام الخصم في بعض المباريات
- 5-اخاف من الفشل في بعض المباريات
- 6-اذهب الى لعب مباراة كرة القدم بدون تحضير نفسي جيد
- 7-اشعر بتوتر وقلق عندما يطالبني المدرب بنتيجة ايجابية قبل المباراة
- 8-اشعر ان تحضير زملائي النفسي افضل من تحضيريري
- 9-اشعر ان تدريبي ليس جيد بما فيه الكفاية
- 10-اشعر ان مدربي يتوقع مني اكثر مما استطيع في المباراة
- 11-اعاني من الخوف من لعب كرة القدم مما يؤثر على نتيجتي في المباراة
- 12-اعاني من النسيان قبل موعد المباراة
- 13-اعاني من زيادة شهيتي للطعام بسبب المباراة
- 14-اعاني من ضعف الانتباه و التركيز في المباراة
- 15-اعاني من قلق وتوتر اثناء المباراة
- 16-اعاني من عدم قدرتي على النوم قبل المباراة
- 17-تسبب لي المباريات قلقاً وخوفاً شديدين
- 18-تلعب الثناءات التي تقدم لي دوراً ايجابياً في تخفيف حدة توتري في المباراة
- 19-ثقتي بنفسي عالية وجيدة في المباراة
- 20-ضغط الطاقم الفني يسبب لي التوتر فيالمباراة
- 21-كثرة حديث المدربين تسبب لي الخوف والتوتر في المباراة
- 22-لا اعرف ماذا سافعل بعد اعتزالي كرة القدم
- 23-وجود المدرب من حولي يسبب لي الضيق والتوتر في الملعب

الملاحق

24-يضايقتني انني سريع الاضطراب و الارتباك في المباراة



1. فوزي أحمد أمين، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ط1 القاهرة، مصر،، 2003
2. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة) مفاهيم تطبيقات)،
3. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 3، القاهرة، مصر، 2002 محمد
- حسن علاوي: علم النفس الرياضي 'دار المعارف، ط، 8، القاهرة، مصر، . 1992
4. محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء ط' 1 القاهرة'. 1985
5. النظام العضلي، الجهاز العصبي اللاإرادي مارتينز، فيلي، . 1990
6. محمد عبد الرحمان حمودة: الطفلة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز طب النفسي العصبي، ب ط، 1991
7. مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال.
8. كاضم ولي آغا: علم النفس الفزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، ط11 بيروت. 1996
9. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي ط2 القاهرة. ' 1979
10. بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق ' سيناء للنشر ط1 مصر. 1993
11. نوري حافظ: المراهق ' المؤسسة للدراسات والنشر ط. 1995 2'
12. ج شعبان: التغلب على الخوف الموسوعة النفسية، ب ط' بيروت.
13. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق.
14. د/أحمد أمين فوزي، د/طارق محمد بدر الدين-سيكولوجية الفريق الرياضي-دار الفكر العربي-ط-1 القاهرة، . 2001
15. د/محمد عادل رشدي-علم النفس التجريبي الرياضي-الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع-ط1986-1 ليبيا.

16. فيصل رشيد عباس الدليمي. لحر عبد الحق، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم. 1997.
17. السيد فهمي علي محمد 2008 Dans (). الاعاقات الحركية 35-36 (pp.) (مصر: دار الجامعة الجديدة.
18. السيد فهمي علي محمد. () 2008. الإعاقة الحركية بين التشخيص و التأهيل و بحوث التدخل. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
19. اسامة رياض. () 1999. تأليف العلاج الطبي وتأهيل الرياضيين، (P)12، القاهرة: دار الفكر العربي.
20. السيد فهم علي محمد 2010 Dans (). سيكولوجية ذوي الإعاقات الحركية * السمعية البصرية * العقلية 21 (p.). الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
21. السيد فهم علي محمد. () 2011. الإعاقات المتعددة 81-80 (pp.) (عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
22. السيد فهمي علي محمد 2008 Dans (). الاعاقات الحركية بين التشخيص والتأهيل وبحوث التدخل (رؤية نفسية) الاسكندرية: دار الجامعة ال
23. جمال الدين ابن منظور. () 1983. لسان العرب ، مصر: مطبعة بولاق. جديدة للنشر.
24. جمال الدين ابن منصور 1983 Dans (). لسان العرب 5 مصر: مطبعة بولاق.
25. حياة عياد وروفائيل صفاء الخربوطي. () 2003. اللياقة القوامية والتدليك الرياضي. الاسكندرية : منشأة المعارف.
26. عبد المطلب أمين القريطي 2001 Dans (). سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة و تربيتهم 18 (p.) (القاهرة: الطبعة الثالثة للفكر العربي.