

دراسة مستويات حالة ما قبل بداية المباراة لدى لاعبي كرة القدم

م.د. وليد لطيف معيرض
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

الإعداد النفسي والبدني هما حلقتان أساسيتان من سلسلة من حلقات إعداد اللاعب الجيد وكلا الحلقتين تؤثران الواحدة على الأخرى سلباً أو إيجاباً . فإعداد اللاعب بشكل عالي على الصعيد النفسي والبدني يخلق حالة من الاستقرار النفسي واللاتزان الانفعالي والحركي وبالتالي خلق الإرادة القوية والاستعداد العالي لخوض المنافسات والتغلب على الصعوبات المحتمل إن يواجهها اللاعبين ، وتتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متكيفة .

مشكلة البحث

إن ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند اللاعبين وينعكس ذلك على أدائهم المهاري والبدني وإن ضعف الإعداد البدني سيولد شعور بعدم الثقة بالأداء الجيد وينعكس ذلك سلباً على الاستقرار النفسي والتأثير المتبادل بينهما وتحدد المشكلة في الوقوف على حقيقة العلاقة بين بعض حالة ما قبل بداية وأداء لاعبي منتخب جامعة البصرة لكرة القدم.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستويات حالة ما قبل بداية للاعبي كرة القدم
 - 2- التعرف على نتائج الاختبارات المهارية للاعبي كرة القدم
- عينة البحث : تمثلت عينة البحث على لاعبي منتخب جامعة البصرة لكرة القدم

1-التوصيات

- 1- حصلت عينة البحث في مقياس حالة ما قبل بداية على ثلاث مستويات هي (ضعيف -متوسط -جيد)

2-الاستنتاجات

- 1-- من الضروري التركيز على الأمور النفسية أثناء الوحدات التدريبية التي تزيد من دافعية اللاعبين وتحفيزهم على الفوز .
- 2-الاهتمام بمعرفة المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعبين التي تعكس رد الفعل للمتغيرات البدنية والمهارية بصورة ايجابية من خلال التطور الذي يحصل لهم في الوحدات التدريبية وفي أثناء المباراة0

Summary of the research

Psychological and physical preparation are two basic episodes of a series of good player training sessions, and both episodes affect one another negatively or positively. The preparation of the player on a high psychological and physical level creates a state of psychological stability and emotional balance and dynamic and thus create strong will and readiness to compete in the high and overcome the potential difficulties faced by players, and the physical condition is affected by the psychological situation and vice versa in the balance under the normal circumstances of an adjusted personality.

Research problem

The weakness of psychological preparation generates fear and anxiety in the players and this is reflected on their performance skills and physical weakness of physical preparation will generate a sense of distrust of good performance and reflected negatively on the psychological stability and mutual influence between them and identify the problem to determine the reality of the relationship between some of the situation before the beginning and performance of players football.

research goals:

1. Identify pre-staging levels for football players
- 2- Identify the results of the technical tests of the players of the football

Sample Research: The research sample was represented in the players of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Conclusions and recommendations

Recommendations

1. The research sample in the pre-starter measure obtained three levels (weak-average-good)
2. Recommendations
 - 1 - It is necessary to focus on psychological matters during the training units that increase the motivation of the players and motivate them to win.
 - 2 - Attention to know the physiological variables in the players, which reflect the reaction to physical and skill changes in a positive way through the development that gets them in the training units and during the game

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر المنافسة الرياضية المحك الرئيسي الذي تترجم فيه فعليا قدرات اللاعب البدنية والفسيولوجية والفنية المهارية والنفسية، ومدى استعداداته بهدف تحقيق الفوز في لقاء تحكمه قواعد وقوانين اللعبة وغالبا ما تتميز المنافسات الرياضية بظهور مستوى مرتفع من التوتر العصبي والانفعالي مما ينعكس على الأعضاء عند اللاعبين فإعداد النفسي والبدني هما حلقتان أساسيتان من سلسلة من حلقات إعداد اللاعب الجيد وكلا الحلقتين تؤثران الواحدة على الأخرى سلبا أو إيجابا . فإعداد اللاعب بشكل عالي على الصعيد النفسي والبدني والفسيولوجي يخلق حالة من الاستقرار النفسي والالتزان الانفعالي والحركي وبالتالي خلق الإرادة القوية

والاستعداد العالي لخوض المنافسات والتغلب على الصعوبات المحتمل إن يواجه اللاعبين ، وتتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متكيفة . والإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاح في الرياضة ، والتي لها نصيب كبير في وصول الرياضي إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق أفضل السبل التي تجعله بأفضل حالاته النفسية والفسيولوجية لتقبل الجرعات التدريبية وكذلك مقابلة المنافس، فلعبة كرة القدم تحتاج إلى أعداد نفسي لكي يتطور أداء اللاعبين أثناء اللعب ،وتعد كرة القدم من الألعاب التنافسية التي تظهر فيها المواجهه المباشرة بين اللاعبين وان من العوامل التي تميز لاعب كرة القدم هو تماسكه نفسياً وبدنياً وفسيولوجياً أثناء تنفيذ المهارة لانجاح خطة هجومية او لأحراز نقطة ضد الخصم. ومن هنا جاءت أهمية البحث في تقديم المعلومات العلمية الدقيقة الخاصة بالانفعالات النفسية ما قبل المباراة والتي تنتج عن الانفعالات النفسية والتي بدورها تؤثر على جسم الإنسان الرياضي لذا من المهم جداً ان يدخل اللاعب الى المنافسة بأعلى قدر ممكن من الكفاية البدنية والنفسية ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات اللعب. يعد المدرب العنصر الفعال في دفع العملية التدريبية وتطورها باتجاه أهدافها الإستراتيجية وهو العمود الفقري بالنسبة لمختلف المستويات الرياضية وهذا يتوقف على مستوى كفاءة المدرب ومعرفته بالجانب النظري والعملية الذي يؤدي إلى تنمية المهارات الرياضية وتحسين عملية تشكيل الصفات النفسية لدى الرياضيين ، فهو المخطط والمنفذ والذي تقع عليه كل المهام لأنه يقوم بتخطيط البرنامج التدريبي وبلورته إلى واقع عملي وتطبيقي لذلك من الضروري إن يعرف المدرب كيفية استخدام الأسلوب الأفضل مع الرياضيين ومن المقدمات المنطقية في هذا الاتجاه ان هناك مدربين أكثر فعالية من الآخرين حتى إذ هم يمتلكون نفس القدر من التدريب والتجارب نتيجة لاختلاف أساليبهم القيادية ومن المؤكد ان للأساليب تأثيراً إيجابياً وسلبياً على الرياضي وإنجازه،

1-2 مشكلة البحث:

على المدرب إن لا يكون ملماً في نوع اللعبة التي يقوم بتدريبها فقط بل يجب عليه إن يكون لديه المعرفة بعدة علوم ومنها الإدارة وعلم النفس وعلم الفسلجة وغيرها من العلوم التي تساعد على إنجاح العملية التدريبية وتحقيق الأهداف المطلوبة، وان هناك قناعة بدأت تترسخ يوماً بعد يوم في الأوساط الرياضية مفادها أن تحسين نوعية التدريب ومدى كفاءة النظام التدريبي وفعاليته وقدرته على تحقيق الأهداف الموضوعة له إنما يقررها مستوى الكفاءة والاقتدار لدى المدربين الذين يتولون قيادة اللاعبين وتطبيق البرنامج التدريبي وأدارته ومواجهة التحديات والمشكلات ومواقع الاختناق التي تعوق البرنامج التدريبي عن تحقيق أهدافه ويتخذون القرارات القيادية الرشيدة المرتكزة على أسس علمية وعملية وتحليل موضوعي ويجدون البدائل الإبداعية والمبتكرة لتلك التحديات والمشكلات، إن ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند اللاعبين وينعكس ذلك على أدائهم المهاري والبدني والفسيولوجي وكذلك ضعف الإعداد البدني سيولد شعور بعدم الثقة بالأداء الجيد وينعكس ذلك سلباً على الاستقرار النفسي والتأثير المتبادل بينهما وتحدد المشكلة هنا في الوقوف على مستوى

الإعراض النفسية قبل المباراة وعلى مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بالدرجة الأولى وعلى طبيعة وأداء لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة القدم.

1-3 أهداف البحث :

١ - التعرف على مستوى حالة ما قبل البداية لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة لكرة القدم .

1-4 فروض البحث :

1- وجود مستويات مختلفة في حالة ما قبل البداية لدى لاعبي كرة القدم منتخب جامعة البصرة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة البصرة .

1-5-2 المجال المكاني: ملاعب أندية محافظة البصرة .

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من 3 / 11 / 2016 ولغاية 16 / 3 / 2017.

2-1- مفهوم الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي هو مجموعة العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابياً كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب واللاعب والفريق والوصول به إلى أعلى المستويات (1).

ويؤكد العلماء في مجال علم النفس الرياضي ان الوصول إلى المستويات العالية يتحقق

في أعداد الرياضي للوصول إلى الهدف المطلوب، وان اللاعب يحتاج إلى فترة زمنية من التدريب قبل

المشاركة في السباقات الرياضية ولابد من التخطيط والتنظيم لأعداد اللاعب من الناحية النفسية والتربية

والبدنية فعندما يكون اللاعب قد استكمل العملية التدريبية وقد توصل إلى مستوى مهاري وبدني عالي كان

مستعداً لخوض المباراة وان الإعداد النفسي يهدف إلى خلق الدوافع والاتجاهات والمعارف العلمية وكذلك قوة

الإرادة (2).

وترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات

الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية لها

تأثيراتها على أجهزة الجسم الوظيفية يجب انلا نغفلها، فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض

لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما ... ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل

النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحته على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق

الهدف من التدريب، (الإعداد النفسي) باستثارته لاستخدام القدرات الكامنة (3).

ولهذا فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة،

وتكتسب العوامل النفسية للرياضيين في السنوات الأخيرة أهمية متزايدة فان ممارسة التربية البدنية والرياضية

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص233.

² معيوف ذنون حنتوش. علم النفس الرياضي. كتاب منهجي لطلبة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1987، ص141.

³ أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: مطبعة الانتصار، 1998، ص35 - 36.

والتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً⁽¹⁾.

1- حالة ما قبل البداية السلبية.

2- حالة ما قبل البداية الإيجابية. حالة ما قبل البداية السلبية وتشمل التهيج العصبي وهبوط المستوى المهاري وكثرة الأخطاء التكنيكية وحالة التذمر والإسراع في تنفيذ الواجبات وعدم القدرة على التنظيم الواعي وقلة الانتباه والتركيز. أما حالة ما قبل البداية الإيجابية وهي عكسي الحالة السلبية إذ يكون اللاعب في حالة مرح وممتز التفكير ولديه القدرة على تركيز الانتباه وتنفيذ الخطط.

2-1- أنواع حالات ما قبل البداية: قام بعض العلماء بأجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الأفراد الرياضيين في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد الإعراض التي تظهر على الأفراد في إنشاء الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية (حالة ما قبل المنافسات) وقد أسفرت نتائج هذه التجارب على إن الفرد الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات (المباريات) بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية:

1- حالة حمى البداية.

2- حالة عدم المبالاة بالبداية.

3- حالة الاستعداد للكفاح.

وتتميز كل حالة من الحالات السابقة ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسيولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات المختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة⁽²⁾. وبالنسبة للمرحلة الأولى (حمى البداية) فإن هذه الحالة تؤدي إلى ارتفاع الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي المركزي فضلاً عن ضعف في عمليات "الكبت" التي تؤدي إلى بطء أو توقف الإثارات العصبية⁽³⁾.

الحالة الثانية: حالة عدم المبالاة في البداية:

تعد حالة عدم المبالاة في البداية عكس حالة حمى البداية إذ تعزى إلى زيادة عمليات الكبت في المخ والهبوط الملحوظ في العمليات الإثارة العصبية⁽⁴⁾.

الحالة الثالثة: وهي حالة الاستعداد للكفاح:

وتتميز بالتوازن التام أي توازن عمليات التهيج والتردد والأعراض النفسية قبل التوقع المتوتر ويجد الرياضي نفسه واثقاً من الفوز ومستعداً للكفاح وتقديم جهد إضافي للوصول إلى الهدف⁽¹⁾.

¹ ريسان خريبط مجيد. النظريات العامة في التدريب من الطفولة إلى المراهقة. عمان: دار الشروق، 1998، ص 173.

² معيوف ذنون حنتوش، مصدر سبق ذكره، ص 142.

³ قاسم المندلاوي ووجيه محجوب، مصدر سبق ذكره

⁴ محمد حسن علاوي، مصدر سبق ذكره، ص 193.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث : وأن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها.⁽¹⁾ لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية متمثلة بـ (18) من منتخب كرة القدم جامعة البصرة .

3-3 أدوات وأجهزة ووسائل البحث:-

3-3-1 أدوات البحث: يحتاج الباحث إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثهما، ولابد إن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت ثانوية أو أولية علماً أنه يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحث ما يناسب بحثهم⁽²⁾.

واستخدم الباحث الأدوات الآتية:-

3-2-1 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).

- حاسبة شخصية نوع (hp)

3-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث:

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:-

3-4-1 مقياس حمى البداية:-

تم استخدام مقياس حمى البداية للاعب الذي قام بأعداده (محمد حسن علاوي)⁽³⁾. يتكون المقياس من (40) فقرة خصصت (30) فقرة منها لقياس الحالة السلبية وخصصت (10) فقرات منها لقياس الحالة الإيجابية وكانت العبارات {4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 36، 40} وتتم الاستجابة باختيار أحد البدائل (كثيراً، قليلاً، لا يحدث) وعند تصحيح المقياس يراعى إعطاء الاستجابات السلبية ثلاث درجات في حالة (كثيراً) ودرجتين في حالة (قليلاً) ودرجة واحدة في حالة (لا يحدث)، ويراعى إعطاء الاستجابات الإيجابية ثلاث درجات في حالة (لا يحدث) ودرجتان في حالة (قليلاً) ودرجة واحدة في حالة (كثيراً).

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية :

3 - 5 - 1 إعداد المقياس والاختبارات المستخدمة في البحث :

¹ معيوف ذنون، مصدر سبق ذكره، ص141.

² فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي- منظور تطبيقي ، ط2 ، عمان ، دار الحامد ، 2010، ص75 .

³ محمد حسن علاوي، سايكولوجية التدريب والمنافسات، ط2، القاهرة: دار المعارف، 1978، ص194-195.

تم استخدام مقياس حمى البداية للاعب الذي قام بأعداده (محمد حسن علاوي). وأراد الباحث تطبيقه على منتخب جامعة البصرة لكرة القدم . ومن أجل التأكد من صلاحية المقياس كانت التجربة الاستطلاعية .

3 - 5 - 2 التجربة الاستطلاعية :

إن أفضل طريقة لاستكشاف مدى ملائمة أداة البحث المهمة هو اختبارها قبل تنفيذها أي إجراء استكشافية (استطلاعية للتثبت من مشكلاتها)⁽¹⁾.

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كانت على عينة من نادي الفيحاء بكرة القدم تكونت من (6) لاعبين وتم فيها تطبيق المقياس بتاريخ 2016/12/19 وتم اعادة التطبيق لهذه المقياس وهذه الاختبارات بتاريخ 12/26/ 2016 أي بعد مرور سبعت ايام تقريباً .

3 - 5 - 3 الشروط العلمية للمقياس والاختبارات المستخدمة :

3 - 5 - 3 - 1 الصدق : ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، ويعرف الصدق أيضاً أنه درجة الصحة التي تقترب منها بنجاح تام لقياس ما تريد قياسه.⁽¹⁾ وقد عبر (ثورنبايك) عن الاختبار الصادق بقوله هو الاختبار الذي يقيس ما تريد ان تقيسه به وكل ما تريد ان تقيسه به ولا شئ غير ما تريد ان تقيسه " ⁽²⁾

3 - 5 - 3 - 1 - 1 صدق المقياس النفسي : لتحقيق صدق المقياس قام الباحث بعرض الاستمارة التي تحوي المقياس المذكور على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وكرة القدم والاختبارات والقياس وقد اتفق جميعهم على صلاحية المقياس للتطبيق على لاعبي كرة القدم.

3 - 5 - 3 - 2 الثبات : يعد الثبات من خصائص القياسين الاساسية للمقاييس النفسية مع اعتبار تقدم الصدق عليه ، لان المقياس الصادق يعد ثابتاً بينما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً ، ويمكن تعريفه الثبات " على انه درجة الاتساق او التجانس بين نتائج المقياس في تقدير صفة او سلوك ما " ⁽¹⁾. وقد تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق الاختبار واعادته ودرجة الارتباط بين الاختبارين والتي تبين درجة الثبات للمقياس المذكور هو (0.89) وهذا يدل على وجود معامل ثبات عالي.

3 - 5 - 3 - 3 الموضوعية : الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى من يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، اذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية⁽¹⁾. وتعد الموضوعية من العوامل المهمة التي يجب ان تتوافر في الاختبار

⁽¹⁾ روجر ديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي - مناهج البحث الاعلامي ، ترجمة صالح خليل ابو اصبع ، ط 6 ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، 1997 ، ص 184 .

¹ صفوت فرح: المقياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط 1، 1980، ص 270.

⁽²⁾ حنان عبد المجيد العناني . الصحة البدنية ، ط 3 ، عمان ، دار الفكر ، 2005 ، ص 254.

¹ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 202 .

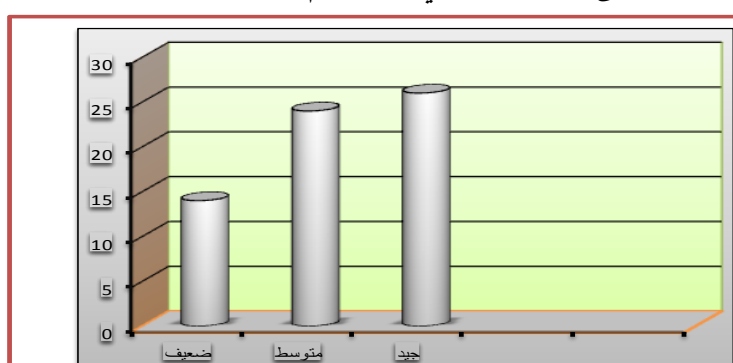
الجيد ، وهي تعني التحرر من التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية " وان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها " (2).

3 - 5 - 4 التجربة الرئيسية للبحث : بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس قام الباحث بتطبيق المقياس بصيغته النهائية ملحق (1) من خلال توزيع استمارات البحث في 2017/3/7 على لاعبي منتخب جامعة البصرة في بطولة الجامعات العراقية

3. 5. الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss الإصدار 16

4 - عرض ومناقشة نتائج البحث:

4- 1 عرض نتائج مستويات حمى البداية للاعبي كرة القدم



شكل (1) مستويات حمى البداية

جدول (2) يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لحمى البداية

الدرجة الخام	المستوى	العدد	النسبة المئوية
93.34 – 120	ضعيف	4	% 22.22
66.68 – 92.34	متوسط	6	%33,33
40 – 65.68	جيد	8	%44.44

يبين جدول رقم (3) ان المستوى (ضعيف) اذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى هو (4) لاعبا ونسبة مئوية مقداره (% 22.022).

ويبين أيضاً ان المستوى (متوسط) إذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى هو (6) لاعبا ونسبة مئوية مقداره (%33,33)، كما يبين المستوى جيد إذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى (8) لاعبا ونسبة مئوية مقداره (%44.44).

ويرى الباحث سبب المستوى الضعيف لحالة حمى البداية إلى المدرب نتيجة أهمية دوره القيادي في تسير العملية التدريبية وتوجيهها نحو تحقيق غايتها وأهدافها بشكل فعال فالمدرب هو المسؤول عن توجيه وتحفيز

² مروان عبدالمجيد ابراهيم . الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 17 .

اللاعبين ورفع المستوى البدني والمهارى والخططي والنفسي بصورة متكاملة وتوفير جميع الظروف الملائمة المادية والنفسية الممكنة لذلك، وكل هذه المسؤوليات تفرض على المدرب إن يكون لديه القدرة على تحمل المسؤولية والعمل بشكل دقيق وبخلاف ذلك سوف يكون التأثير سلبياً على اللاعب وبخاصة اللاعب قليل الخبرة الذي يكون أكثر عرضه للإصابة بهذه الحالة، ونتيجة عدم الاهتمام بالمنهاج التدريبي (ضعف التخطيط وتطبيق البرنامج)، ولاسيما الفترة التي تكون قريبة من المنافسات مع استخدام وسائل التخويف للاعبين من قبل المدرب لتحقيق إنجاز معين، كل هذه العوامل تفرز آثار نفسية تزيد من توتر اللاعب ولاسيما قبل المنافسة. وهنا يشير (عمار عبد الرحمن) إلى " أن عملية التدريب التي تنعكس على المتدربين بالذات، ولهذا يجب على المدرب أن يتحلى بأعلى درجات الانضباط النفسي في أصعب وأدق الحالات ويقابل الانفعال بالهدوء والتعصب والعناد بالصبر والغضب بالمداراة وفي حالة العكس وشعور المدرب بانفعالات اللاعبين نفسها فإن ذلك يخلق نوعاً من الحساسية والشدة النفسي بينه وبين اللاعبين مما يؤدي إلى الشعور بالعداوة والكراهية" (1) أما ظهور المستوى المتوسط من حالة حمى البداية فيعود إلى أسباب منها قيام المدرب بتخطيط التدريب الجيد للنواحي البدنية والمهارية والخططية مع إغفال الحالة النفسية والتي تمثل جزءاً لا يتجزأ من الحالة التدريبية إذ يركز المدرب على تحقيق الإنجاز العالي باستخدام طرق ووسائل تنمية حديثة لكن عدم اهتمام المدرب للاعبين والعاملين معه والعمل على تقوية العلاقات معهم إذ إن اللاعب يتعرض إلى الكثير من المشاكل التي هي خارج النطاق الرياضي كأن تكون مشاكل دراسية أو عائلية أو عاطفية، فهذه الأمور تفرض على المدرب أن يتفهم ظروف اللاعبين ويعمل على تقوية العلاقة معهم. وهنا يذكر (جلال العبادي) " أن القيادة كظاهرة اجتماعية استلزمتهما تنمية التفاعل المشترك للوجود الإنساني ذلك لأن الوجود المشترك للإنسان يخلق الحاجة إلى ضبط وتنظيم العلاقات التي تنشأ خلال عملية التفاعل الاجتماعي وبشكل خاص في عمل المدرب كمؤثر وأب ومعلم، إذ توفر الرياضة آفاقاً واسعة من التفاعل والتماسك الاجتماعي وإبراز القيم السليمة" (2). أما بخصوص المستوى الجيد فهو نتيجة طبيعية لحرص المدربين على العمل الجاد الدقيق من أجل تحقيق الأهداف المنشودة إذ نجد أن الدور الذي يؤديه المدرب يفرض عليه التوفيق بين غايتين الأولى أن يتعامل مع كل لاعب كوحدة مستقلة قائمة بذاتها يختلف عن غيره من اللاعبين من إذ التربية والتعليم والعادات والمزاج والطباع والاتجاهات والأفكار وفي هذا يكمن سر صعوبة العملية التدريبية لأنه يصعب أن نجد شخصين حتى في التوائم يتفقان في كل شيء، والغاية الثانية تفرض عليه أن يتعامل مع الفريق ككيان واحد وتنظيم موجود بكل إمكانياته وطاقاته بالرغم ما يحتويه من تباين واختلاف محاولاً أن ينطلق به في اتجاه الأهداف الموجودة لذلك لابد من أن تتوفر في المدرب مهارات قيادية تؤهله من إنجاز عملية التدريب بفعالية. وهنا يشير (مفتي إبراهيم) " أن إنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات

¹ عمار عبد الرحمن قيع. الطب الرياضي. ط2. الموصل: مطابع جامعة الموصل، 1999، ص32.

² جلال عبيد (وآخرون). علم الاجتماع الرياضي. كتاب منهجي. جامعة بغداد ص 66، 1989،

محددة لدى المدرب⁽¹⁾ ومن خلال هذه المهارات يتمكن المدرب من التعامل مع كل فرد ويعمل على تطوير شخصيته من خلال المؤهلات البدنية الجيدة بالإضافة إلى السمات النفسية التي تطلبها الفعالية. وهذا ما أكدته (مفتي إبراهيم) في تعريفه للشخصية بأنها " ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد للنظم النفسي - جسمية والتي تحدد تفاعلاته وسلوكه الفريد مع البيئة"⁽²⁾. وأكد كذلك على ان تحقيق مستويات عالية في المجال الرياضي يتطلب درجات معينة في السمات الشخصية محددة نظرا لما تتميز به البيئة التنافسية من خصائص تختلف عن باقي البيئات.

5-1 الاستنتاجات :

- 1- أظهرت النتائج إلى أن حالة ما قبل البداية لدى اللاعبين المتقدمين هي ليست على مستوى واحد لديهم وهي على ثلاثة مستويات (جيد بنسبة 44,44% - متوسط بنسبة 33 ، 33%- ضعيف بنسبة 22,22%).
 - 2- استنتج الباحث ان المدرب يؤدي دوراً كبيراً في حالة ما قبل البداية للاعبين من خلا توجيه اللاعبين إرشادهم إلى الطريق الصحيح بما يمليه عليهم من توجيهات فنية وتربوية سديدة وبحكم علاقته بهم.
- #### 5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة التأكيد على حالة ما قبل البداية الإيجابية للاعبين والعمل على خلق المناخ المناسب لتطور هذه الحالة بما يخدم الأداء.
- 2- ضرورة العمل على تأهيل المدربين من خلال فتح دورات تدريبية في الجوانب الفنية والإدارية والنفسية فضلا عن الجوانب الخطئية والتدريبية.

المصادر

- أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: مطبعة الانتصار، 1998، ص 35 - 36.
- جلال عبيد (وآخرون). علم الاجتماع الرياضي. كتاب منهجي. جامعة بغداد: 1989،
- حنان عبد المجيد العناني الصحة البدنية ، ط3، عمان، دار الفكر 2005 ، ص254.
- روجر ديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي - مناهج البحث الاعلامي ، ترجمة صالح خليل ابو اصبع ، ط6 ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، 1997 ، ص 184 .
- ريسان خريبط مجيد. النظريات العامة في التدريب من الطفولة إلى المراهقة. عمان: دار الشروق، 1998، ص173.
- صفوت فرح: المقياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1980، ص270.
- عمار عبد الرحمن قبع. الطب الرياضي. ط2. الموصل: مطابع جامعة الموصل، 1999، ص32.
- فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي- منظور تطبيقي ، ط2 ، عمان ، دار الحامد ، 2010، ص 75 .
- محمد حسن علاوي. سايكولوجية التدريب والمنافسات. ط2. القاهرة: دار المعارف.، 1978، ص194-195.
- محمد حسن علاوي علم النفس في التدريب الرياضي القاهرة: دار المعارف، 1969، ص161.

¹ مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 27، 1998.

² -مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ، ص 145، 1998

- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص202 .
- مروان عبدالمجيد ابراهيم . الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط1 . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 17 .
- معيوف ذنون حنتوش . علم النفس الرياضي . كتاب منهجي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل ، 1987 ، ص141 .
- مفتى ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 .
- نزار الطالب وكامل طه لويس . علم النفس الرياضي . ط2 . جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ، ص241 .
- نزار الطالب . مبادئ علم النفس الرياضي . بغداد : مطبعة الشعب ، 197

الملاحق

عزيزي اللاعب تحية طيبة:بين يديك استمارة استبيان (دراسة مستويات حالة ما قبل بداية المباراة لدى لاعبي كرة القدم) ونظر لكونكم المعنيين بهذا البحث لذا يرجى قراءة التعليمات أدناه وبعدها قراءة الاستبيان بدقة والإجابة عليها بكل صدق وموضوعية خدمة للبحث العلمي،شاكرين تعاونكم في مجال الحركة الرياضية والعلمية .

حالة ما قبل البداية:

- 1- حالة ما قبل البداية السلبية وتشمل التهيج العصبي وهبوط المستوى المهاري وكثرة الأخطاء التقنية وحالة التذمر والإسراع في تنفيذ الواجبات وعدم القدرة على التنظيم الواعي وقلة الانتباه والتركيز .
- 2- حالة ما قبل البداية الإيجابية وهي عكسي الحالة السلبية إذ يكون اللاعب في حالة مرح وممتزن التفكير ولديه القدرة على تركيز الانتباه وتنفيذ الخطط.

التعليمات :

- 1.عدم كتابة الاسم .
- 2.إن إجاباتكم ستحظى بكل سرية تامة ولا يطلع عليها أحد سوا الباحث .
- 3.ضرورة الإجابة بصراحة ودقة عن فقرات المقياس .
- 4.عدم ترك أية فقرة من فقرات المقياس بدون إجابة لأنها ستهمل .
- 5.التأشير بعلامة (√) أماما الفقرة التي تناسب وجهة نظرك وتحت واحدة من نقاط السلم المناسب الموجودة في الاستمارة

رقم العبارة	العبارات	كثيرا	قليلًا	لا يحدث
1	تشعر بتعب في جسمك			
2	تشرب الماء اكثر من المعتاد			
3	تشعر بتوتر داخلي			
4	يغلب عليك الهدوء			
5	تلاحظ زيادة العرق في اليدين			
6	تتضايق بسهولة من اشياء تعتبرها في ايام اخرى تافهة			
7	تشعر بدوخة			
8	تستطيع النوم كالمعتاد			
9	تشعر بالآم في الراس			
10	تلاحظ حدوث ارتعاش في بعض اطرافك (اليدين او الرجلين)			

11	تتضايق اذا اجيبت بعض طلابك بالرفض		
12	تُشعر بالتفاؤل		
13	تُشعر بالخوف من الاصابة اثناء اللعب		
14	تُشعر بخفقان في القلب		
15	تُحس ان اعصابك مشدودة		
16	تُشعر بانك في احسن حالة ممكنة		
17	تتضايق عندما ينصحك المدرب بتعديل بعض الخطط المتفق عليها		
18	تُشعر بضغط في معدتك		
19	تُشعر بعدم الاستقرار		
20	تتقبل النقد من الآخرين بصدر رحب		
21	ينتابك الارق ليلا		
22	تتضايق وتثور وتغضب لاقل شيء		
23	شهيتك للطعام اقل من المعتاد		
24	تكون ثابتاً ومطمئن البال		
25	تُشعر بان دقائق قلبك اكثر من المعتاد		
26	تُشعر بقلق		
27	تُشعر بانقباض		
28	تُحس انك احسن حالات النشاط		
29	تُشعر ببعض الآلام في بعض اجزاء جسمك		
30	يزداد تنفسك اكثر من المعتاد		
31	لا تستطيع التركيز		
32	تقبل على الطعام بشهية		
33	تُشعر بانك متشائم		
34	تُشعر بجفاف بالحلق		
35	تُحس بالصداع		
36	تستطع ان تستمع الى احزان ومتاعب الزملاء دون ان تتضايق		
37	تُشعر بالحساسية تجاه النقد		
38	تكثر من التبول		
39	تُشعر بالاكنتاب		
40	تُشعر بان تنفسك طبيعي		