

علم

النفس الرياضي



د. رمضان ياسين



علم

النفس الرياضي

تأليف

د. رمضان ياسين

دار أسامة للنشر والتوزيع

عمان - الأردن

المقدمة

لا شك أن علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس الحديثة، ونظراً للتطور الرياضي في جميع أنواعه وأشكاله، ونظراً للشغف العالمي بفنون الرياضة أصبح هذا العلم فناً مستقلاً بذاته، له خبراؤه وعلماءه، وله أطباؤه ومدربوه.

إن علم النفس الرياضي يهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي، حيث يسعى هذا العلم إلى تحقيق مستوى متميز وعال من التفوق في الأداء والتميز في العطاء الرياضي.

وتتبع أهمية دراسة علم النفس الرياضي من خلال فهم السلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي بأشكاله المتعددة، وعلى الاستفادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة مع الاستفادة بطبيعة الحال من خبرات السابقين في هذا المجال وأفكارهم.

ولذلك ففهم السلوك الرياضي وتفسيره أصبح هدفاً ويتم من خلال معرفة أسباب حدوث هذا السلوك، مع المحاولة بالتنبؤ عما يؤول إليه السلوك الرياضي معتمداً على معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الطبيعية المرتبطة بهذا المجال.

وقد اهتم هذا الكتاب بشرح مفهوم مصطلح علم النفس الرياضي وتاريخه ومدارسه والأسس النفسية للتربية البدنية وطبيعة ونطاق علم النفس والشخصية، كما اهتم كذلك بموضوع سيكولوجية اللعب وماهيته وأهميته.

كما قدم شرحاً عن فوائد الرياضة وأهمية النشاط الرياضي ودور التربية البدنية، والاحترق النفسي والتنشئة الاجتماعية ودور المتخصصين في علم النفس الرياضي وسماتهم.

الناشر

دار أسامة للنشر والتوزيع

الأردن - عمان

• هاتف: ٥٦٥٨٢٥٢ - ٥٦٥٨٢٥٣

• فاكس: ٥٦٥٨٢٥٤

• ص.ب: ١٤١٧٨١

• Email: darosama@wanadoo.jo

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

٢٠٠٨

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠٠٧/٥/١٤٥٩)

٧٩٦,٠١٩

ثابت ، عادل

علم النفس الرياضي / رمضان حسني ياسين - عمان: دار أسامة،
٢٠٠٧.

() ص.

ر.أ.: (٢٠٠٧/٥/١٤٥٩)

الواصفات: /علم النفس الرياضي/

❖ أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية

علاوة على ذلك فقد تحدث من الطاقة النفسية والدافعية وأهميتها والمنافسات الرياضية وخصائصها النفسية ومراكز علم النفس وقضية العدوان في الألعاب الرياضية ووقف عند أسبابها ووضع الحلول لها.

كما أشار هذا الكتاب إلى صحة الرياضيين والإصابات الرياضية وخصائص ضد الإصابات، كما تطرق إلى قضية المنشطات الرياضية وآثارها الجانبية وطريقة إعداد البطل الرياضي.

نسأل الله التوفيق فيما نصبو إليه.

والله من وراء القصد،،،،

المؤلف

الفصل الأول

مفهوم علم النفس الرياضي

سلوكاً بدنياً فضلاً عن إمكانية التعبير عن هذا السلوك عقلياً ويتمثل ذلك في التخطيط الجيد للمباراة والتصرف الحسن في الملعب كما في الشطرنج والألعاب الأخرى المشابهة التي يكون هناك دوراً مهماً للنشاط العقلي في الأداء الرياضي وعليه فإننا نطلق على ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الرياضي بعلم النفس الرياضي.

ولعلنا نتناول أول علم من تلك العلوم ونحدث عنها بإيجاز من حيث التعريف ومدى أهميته، وهو علم النفس الرياضي (Sports Psychology).

ويعرف علم النفس الرياضي Sports Psychology، بأنه: ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

وهناك تعريف آخر: أنه ذلك العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية المؤثرة في أداء الرياضي بشكل عام، بهدف تقليل توتره وزيادة راحته النفسية وتحسين أدائه ورفع درجة حماسه، وفق استراتيجيات معينة وأسس علمية سليمة.

ونظراً لأهمية علم النفس الرياضي وتأثيره الكبير على أداء اللاعبين يرى (Quinn, 2001) أن علم النفس الرياضي يرتبط ارتباطاً قوياً بالأداء وبأي مهمة تتطلب تركيزاً وجهوداً شديدين، وبالتالي فكلما تطلبت المهمة تركيزاً وجهوداً أكبر ازدادت الحاجة إلى الاستعانة بعلم النفس الرياضي، خصوصاً وإن علم النفس الرياضي يخاطب عقول اللاعبين وعواطفهم، ويساعد على تطوير مهارات واستراتيجيات الرياضيين، الأمر الذي يساعدهم على نيل المستوى المرغوب والمتميز من الأداء.

وكثيراً ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم استقرار مستوى أداء البعض الآخر، أو اعتزال آخرين، كذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مغاير لطبيعتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تعترى اللاعبين وتؤثر سلباً على مستوى أدائهم وتحد من تقدمهم، كذلك قد نجد بعض الرياضيين الذين يتعرضون لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية.

علم النفس الرياضي

الكثير منا من أحب الرياضة منذ الصغر فالحركة واللعب هي أول ما يبدأ الإنسان به منذ الولادة ويسعى له لكي يروح عن نفسه ويظهر إمكانياته البدنية والمهارية أمام الآخرين والمتمثلة بالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة فهي سمات بدنية طالما نتذكر كيف كنا نتحدى وننافس بعضنا بها منذ الصغر.

لقد أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية ولها فلسفتها ونظرياتها المختلفة، كما إنها تضم العديد من العلوم مثل: علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم التدريب الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي وفسولوجيا الرياضة، وغير ذلك من العلوم الرياضية، والتربية الرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، والتربوية، وغيرها.

وقد اختلف التعريف بعلم النفس الرياضي وأغلب الآراء كانت تتدرج في الخلط بين علم النفس الرياضي والعلوم الرياضية الأخرى مثل الفلسفة الرياضية والأمراض النفسية المصاحبة والإصابات الرياضية ومشاكل تخفيف الوزن وغيرها.

إن موضوع علم النفس بشكل عام هو (الإنسان) من حيث أنه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيش بها، فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وما إلى غير ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد في المجتمع.

والرياضي سواء أكان لاعباً أو مدرباً أو مربياً أو ممارساً للرياضة فإن له سلوكاً خاصاً به يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة أو غيرها ويصنف ذلك على أنه سلوك مهاري أو يعبر عنه بالركض أو الجري في ألعاب الساحة والميدان (ألعاب القوى) ويصنف ذلك على أنه

ونتيجة للدور الكبير الذي تلعبه العوامل النفسية في أداء الرياضي عموماً بدأ الاهتمام بها منذ الربع الأول من القرن العشرين، وكان أول بحث قدم في العوامل النفسية المؤثرة في الرياضة عام ١٩١٨م، وقد قام بإعداد هذا البحث جريفيث (Griffith) والذي كان مهتماً كثيراً بتأثير العوامل النفسية كالتوتر وأنماط الشخصية ودرجة الوعي العقلي والحضور الذهني لدى اللاعب على أدائه.

وقد نشر (Griffith) بعد ذلك كتابين الأول عام ١٩٢٦م وكان باسم سيكولوجيا التدريب (The Psychology Of Coaching)، والثاني صدر عام ١٩٢٨م وكان باسم سيكولوجيا الرياضيين (The Psychology Of Athletes).
والحقيقة إن الغاية من دراسة السلوك الرياضي تنصب في تحقيق أهداف مهمة للاعب والمدرّب ولعل من بينها هي:

رفع المستوى الرياضي

إذ يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

تطوير السمات الشخصية

إن الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل الثقة بالنفس والتعاون واحترام القوانين.

الصحة النفسية

إن من أهم أهداف علم النفس الرياضي انه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في التخلص من بعض هذه الأمراض النفسية عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

ثبات المستوى الرياضي

في الحقيقة إن هناك مشكلة مهمة كثيراً ما تواجه الرياضيين وهي اختلاف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصاً عند الشباب أو في المباريات المصيرية.

تكوين الميول والرغبات

إن الدراسة الجيدة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات عند الأطفال أو الفتيان ذكوراً أم إناثاً تساهم بصورة جدية في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الفرد والمجتمع على حد سواء.
ومن خلال هذا الاستعراض البسيط لبعض أهداف علم النفس الرياضي فإننا نشير إلى أن المهتمون بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في هذا المجال مثل الشخصية والدافعية والعدوان الرياضي وحركة الجماعة وأفكار ومشاعر الرياضيين والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

وهناك مثال على تأثير الإعداد النفسي على أداء الفريق قبل المباراة حينما صرح المدير الفني للمنتخب السعودي أنه لا يخشى ملاقاته منتخب ألمانيا في كأس العالم ولكنه يخشى المنتخب الكامبيريوني وهذا التصريح كان بمثابة إعداد نفسي سلبي للمنتخب السعودي فنزل المنتخب السعودي أمام المنتخب الألماني دون روح فمנית «رماء» بثمانية أهداف دون رد، فيما كان الإعداد النفسي للمنتخب الألماني هو عرض مباراة ألمانيا ضد الجزائر والتي فازت بها الجزائر حيث قال لهم المدرب حان وقت الرد على تلك المباراة.

وهناك مثال على الإعداد النفسي الإيجابي في إحدى بطولات كأس العالم للفريق التركي وتحديداً في المباراة المصيرية على المركز الثالث والرابع أمام منتخب

كوريا في هذه البطولة والتي تظهر دور علم النفس الرياضي، حيث فوجئ الناس بعد انتصار الفريق التركي وفوزه في المباراة نزول عوائل اللاعبين وأطفالهم وزوجاتهم إلى أرض الملعب وكانوا يرقصون معهم ويحتفون بهم وكأنهم كانوا معهم في المباراة بدأ بيد ولحظة بلحظة وهم كانوا كذلك فعلاً من الناحية النفسية من خلال وجودهم معهم في الملعب وقبل المباراة، حيث قام اللاعبون بإعطاء الوعود لأطفالهم وعوائلهم بالفوز، الأمر الذي ساهم في الشد من عزيمتهم وإصرارهم على تحقيق النصر.

وهنا يظهر الإعداد النفسي الممتاز من قبل إدارة الفريق التي استغلت ذلك الحافز الذي دفع اللاعبين إلى المحاولة الجادة لإثبات الذات وتنفيذ ما وعدوا به أبنائهم وجمهورهم من فوز أكيد وهي تجربة فريدة تستحق التقدير في استثارة اللاعبين نحو الأداء والانجاز الرياضي الأفضل باستخدام العامل النفسي مع الإعداد البدني والمهاري والخططي للفريق كوحدة متكاملة والذي نجحت فيه إدارة الفريق التركي التي لم تنسى دور علم النفس الرياضي في تحقيق ذلك الفوز الكبير الذي حصلت عليه.

فوائد علم النفس الرياضي

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي، الذي اشتهر به سيجموند فرويد، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فحسب، بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية - لا بد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيس لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وفي دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي أوجليفي، على عينة تتكون من خمسة عشر ألفاً من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية والرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة، مثل: الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي - التحكم في النفس - انخفاض التوتر - انخفاض في التعبيرات العدوانية.

لذا، نجد أن زيادة الاهتمام بالرياضة ليس فقط من ناحية تنظيم ألعابها الشيقة لعباً وقوانيناً، بل ومواكبة ما يحيط بها من مؤثرات قد خضعت لدراسات علمية متوالية عالية المستوى بين الدول حتى أصبحت الرياضة اليوم كأهم مظهر يعبر عن حضارة الشعوب في أرجاء الأرض برمتها.

ومن تلك المظاهر التي رافقت تطور الرياضة هو تطوير معنى أن يكون الإنسان رياضياً، وكذلك دراسة المؤثرات المباشرة والجانبية على الشخصية الرياضية، وكيف ينبغي أن يتلافى أي مؤثرات نفسية سلبية قد تجتاح ذاتيته فتؤثر على نوعية أدائه الرياضي، إذ ظهرت بهذا المجال علوم يتخصص دارسوها بفرع من فروع عالم الرياضة بكل ما يحمله من جمال ورشاقة ونشاط حتى ظهر فرع - علم النفس الرياضي.

ويبحث علم النفس الرياضي في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه، بجانب المؤثرات التي تعنتي بنفسه اجتماعياً، وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز نفسي يحول دون أن يستطيع تخطي واقع النفسي، بحيث يبقى محافظاً على مستوى راقٍ من الشعور بالعلو النفسي، وأنه لا بد وأن يكون محافظاً على درجة من الإبداع الفني الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يشن له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية خاصة، وكذلك عبر المشاركة مع رسلته الرياضيين في الألعاب الجماعية عامة.

وإذا كان العلم بمعناه العام، هو: رد الكثرة من الوقائع المتشابهة والمتماثلة إلى وحدة المبدأ أو القانون - أي أن العلم في هدفه النهائي الوصول إلى النظرية.

فإن علم النفس الرياضي قد اختار لنفسه الأسلوب ذاته، حيث حاول رد السلوك على تباينه إلى مبدأ تفسيري واحد ألا وهو الشخصية.

تاريخ علم النفس الرياضي

ترجع نشأة علم النفس، إلى بدايات التاريخ القديم المسجل والمحفوظ، ويتضح ذلك في بعض التأملات النفسية المتبصرة بعمق في كتابات عمرها ألفان وأربعمئة سنة للفلاسفة، أمثال:

- سقراط (٤٦٩ - ٣٩٩ ق.م).
- أفلاطون (٤٢٧ - ٣٤٧ ق.م).
- أرسطو (٣٨٤ - ٣٢٢ ق.م).

فمثلاً أرسطو Aristotle، هو أول من عنى بالروح في كتاباته.. رغم أنها تأملات لم تمثل في ذاتها أساساً كافياً لنمو علم نافع ومفيد وموثوق فيه - خاصة، ونحن في مجال التنقيب عن المعرفة النفسية نحتاج إلى البحث العلمي المنظم.

وقد ظهرت في بداية القرن السابع عشر الميلادي دراسات منظمة لديكارت (١٥٩٦م - ١٦٥٠م) حول علم النفس.

ويتفق مؤرخو علم النفس على أن علم النفس لم يصبح علماً مستقلاً في موضوعه ومنهجه وأسلوبه الخاص إلا في بدايات النصف الثاني من القرن التاسع عشر، حينما تحرر من الفلسفة، وأصبح علماً قائماً بذاته، له مكانته بين العلوم الطبيعية بعد أن نبذ الاتجاه الفلسفي النظري ونزع إلى الاتجاه التجريبي الذي تتميز به العلوم الطبيعية برمتها.

وأثناء انفصال علم النفس عن الفلسفة كان لبعض الاتجاهات العلمية، والمدارس الفكرية تأثيرها في تمهيد الطريق لهذا الانفصال.

وفي الفقرات التالية، عرض لأهم المدارس الفكرية التي مهدت لهذا الانفصال - انفصال علم النفس عن الفلسفة:

المدرسة البنائية Constructivism

كان للفسولوجيا تأثيرها على علم النفس التجريبي في القرن التاسع عشر، فلقد بدأ باحثو الفسيولوجيا من أمثال: Helmholtz - Muiler - Herin، بدراسة الإحساسات المرتبطة بالصوت والضوء، تلك الدراسات أفادت وليم فوننت (١٨٣٢ - ١٩٢٠م) Wilhelm Wunalt، وهو أستاذ الفلسفة بجامعة ليبيرج، إذ أخذ عنهم أسلوبهم المعلمي في الدراسة، كما أخذ عن المدرسة الارتباطية اتجاهها التجريبي، وكان هدفه، من دراسته أن يكتشف الوحدات الأساسية التي تترايط مع بعضها مكونة محتويات العقل من أفكار وآراء.

رأى فوننت، أن علم النفس علم تجريبي يقوم على التجربة، وأن موضوعه هو دراسة الشعور باستخدام الاستبطان للتعرف على مكوناته وعناصره والقوانين التي تربط بين تلك العناصر.

ومن تلاميذ فوننت تيتشنر (١٨٦٧ - ١٩٣٧م) Tetchener العالم الإنكليزي المولد، الأمريكي النشأة الذي رأى أن موضوع علم النفس، هو: دراسة العقل باستخدام الاستبطان للتعرف على مكوناته من أفكار وآراء وللوصول إلى القوانين التي تربط بين تلك العناصر.

ويرى تيتشنر، أن العقل، هو: المجموع النهائي لكل الخبرات وما الشعور إلا قطاع في العقل في لحظة معينة.

انتهت المدرسة البنائية إلى أن أي خبرة تتكون من الإحساسات والصور الذهنية والوجدانات، فالإحساسات تؤثر الحواس بأي شيء، مثل: تأثر الأذن بالصوت - تأثر العين بالضوء.

المدرسة الارتباطية Linkage

أسسها الفيلسوف الإنكليزي جون لوك (١٦٣٢ - ١٧٠٤م) Lock John، وهربرت سبنسر، ومل، وبراون.

ويجمع رواد هذه المدرسة على أن التجربة الحسية هي المصدر الوحيد للمعرفة، فالإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء تتولى التجربة النقش عليها، أي أن الإنسان يكتسب خبراته من تعامله مع البيئة ومن التجارب التي يمر بها. كما حاول لوك، تحليل الحالات الشعورية إلى مكوناتها من إحساسات وإدراكات وتخيلات وأفكار، وأشار إلى القوانين التي بمقتضاها تتركب منها تلك العناصر.

اعتمدت هذه المدرسة على الناحية الفسيولوجية في تفسير السلوك، فقد نظرت إلى الاستجابات الحسية والحركية باعتبارها سلسلة من التوصيلات المتلاحقة التي تنتقل في أجزاء الجهاز العصبي وأجهزة الحس والحركة. ومن أهم القوانين التي اعتمدت عليها هذه المدرسة، ما يلي:

قانون الترابط بالاقتران: وينص على أن حدوث شئين في آن واحد أو مكان واحد، يرجع لوجود آثار في الذهن يترتب عليها استدعاء أحدهما إذا أثر الأمر. قانون التشابه، وقانون التضاد: وهو يعني أن الشبيه يدعو الشبيه، والضد يذكر الضد.

وترى هذه المدرسة، أن الترابط عملية آلية ميكانيكية تشبه التآلف بين الذرات بعضها والبعض، وبين العناصر بعضها والبعض، والتي تتكون منها المواد المركبة في علم الكيمياء.

وساعدت هذه المدرسة في تفسير عمليات التذكر والحفظ والتعلم وتكوين العادات... وغير ذلك، مما يعتمد على تكوين العلاقات بين الخبرات العقلية والمثيرات المختلفة، أو الفرد والبيئة.

هذه المدرسة مكتملة للمدرسة التكوينية، وقد استفادت منها مدارس أخرى، مثل: المدرسة السلوكية - مدارس التحليل النفسي.

المدرسة الوظيفية Functionalism

يمثلها هربرت سبنسر (١٨٢٠ - ١٩٠٣م) Herbert Spencer وهي تحاول توضيح دور الشعور والعقل في حياة الإنسان.

وترى هذه المدرسة أن العمليات العقلية يمكن أن تفسر تفسيراً أفضل من خلال فهم ما تقدم به تلك العمليات من دور أو وظيفة تعمل على تكيف الإنسان مع البيئة. ومن أشهر رواد هذه المدرسة الفيلسوف والعالم النفسي الأمريكي وليم جيمس. ولقد تأثر وليم جيمس، بنظرية داروين Darwin، في الإنجاب الطبيعي، فكان يرى أن الشعور الإنساني قد نشأ وتطور، لأنه أدى وظيفة هامة للإنسان، ومن أقواله المشهورة: إن تفكيره هو أولاً وأخيراً ودائماً، من أجل فعلي - أي أن وظيفة التفكير هي إحداث سلوك مفيد.

وترى هذه المدرسة إن علم النفس يبحث دور الشعور في التكيف مع البيئة وهذا يوضح تأثير دارون، فالشعور هو إحدى الوسائل التي يستعين بها الإنسان حتى يتكيف مع بيئته، وذلك بالتعاون مع تكوينه الجسمي.

وبالتالي حتى نفهم الشعور لابد أن نهتم بما يجري في البيئة المحيطة بالإنسان، فإحساس الإنسان بالسرور والألم مرتبط بما يحدث خارج الإنسان نفسه، فلو كنت تهدف إلى تحقيق شيء معين وأعترضك عائق، فإنك تشعر بعدم الارتياح، أما إذا وصلت إلى هدفك، فإنك تشعر بالسرور.

وقد استخدمت المدرسة الوظيفية الاستيطان في البحث، ولكنها أدخلت أيضاً إلى علم النفس استخدام الملاحظة في دراسة السلوك، كما اهتمت أيضاً بتطبيق علم النفس في مجالات عملية، مثل: التعليم.

المدرسة الغرضية Purposive

ومن أصحاب هذه المدرسة العالم الاسكتلندي وليم ماكدوجل McDougall، الذي يؤمن بأن للسلوك غرض وغاية، قد تكون المحافظة على البقاء أو المحافظة على النوع، أو السيطرة، أو اختزال التوتر.

ويطلق هذا الاسم على كل مدرسة أو مذهب ينكر أن السلوك يمكن تفسيره تفسيراً كاملاً على أسس ميكانيكية.

كما يرى أن الإنسان والحيوان يولد مزوداً بعدد من الاستعدادات الغرضية والقوى الدافعة الموجهة التي تعتبر جزءاً من ميراثه الفطري.

ويقصد بالغرضية، أنها تدفع الإنسان إلى بلوغ غايات طبيعية حيوية وظيفتها الاحتفاظ بالإنسان حياً سليماً.

وقد أطلق على هذه الاستعدادات اسم الغرائز، وهي المحركات الأولى والدوافع الأساسية لكل سلوك باطن أو ظاهر يقوم به الإنسان.

وترى المدرسة الغرضية أن الغايات والأغراض تقوم بدور هام في تحديد السلوك المطلوب وتوجيهه، فإن كل سلوك يصدر عن الكائن الحي - إنساناً كان أو حيواناً - يصبو إلى غاية، ويتجه نحو تحقيق غرض معين، وأنه بدون فهم هذه الغايات لا يمكن فهم السلوك.

ولم ينكر ماكدوجل، أهمية أي طريقة من طرائق البحث في علم النفس، كذلك لم ينكر أهمية ما في المدارس الأخرى لعلم النفس من آراء صحيحة كالنظرة إلى السلوك كوحدة كلية، والنظر إلى الوظيفة بجانب التكوين، ولكن انتقد ماكدوجل، استغراق المدارس الأخرى في بحث تفاصيل العمليات العقلية والحركية، وإهمالها لدوافع السلوك الإنساني.

المدرسة السلوكية Behaviorism

أسسها عالم النفس الأمريكي واطسون (١٨٧٨م - ١٩٥٨م)، وثورنديك، وبافلوف. وتتنظر هذه المدرسة إلى الكائن الحي على أنه آلة ميكانيكية معقدة لا تحركه دوافع موجهة نحو غاية، وإنما يوجد مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة.

وترى هذه المدرسة، أن يقتصر في دراسة علم النفس على دراسة هذه الاستجابات الموضوعية الظاهرة عن طريق الملاحظة الموضوعية أو العلمية، ولا يهتمها هنا خبرة الإنسان - الشعور الذي يمر به أثناء القيام بهذه الملاحظة العلمية.

وهذه المدرسة تغالي في تأكيد تأثير البيئة والتربية في نمو الإنسان، وتغض الطرف عن تأثير الوراثة، ولذا يقول واطسون، في مقولته الشهيرة: أعطوني خمسة أطفال أصحاء أسوياء التكوين فسأختار أحدهم جزافاً، ثم أدربه، فأصنع منه ما أريد طبيبياً أو فناناً أو عالماً أو تاجراً أو لصاً... بغض النظر عن ميوله وسلالة أسلافه.

وتهتم المدرسة السلوكية بعملية التعلم، كما أن العادات وتكوينها هي محور علم النفس في تصورهم، وتتفق المدرسة السلوكية مع المدرسة الارتباطية في أنها تنكر وجود قدرات واستعدادات فطرية.

وبالغ رواد المدرسة السلوكية في تفسير السلوك على أساس كونه سلسلة الأفعال المنعكسة، وما يحدث لهذه الأفعال من ترابطات، إلا أنه يؤخذ على هذه الآراء انحصافها بالجمود والآلية، وتجاهلها للتفاعلات النفسية الداخلية التي لا نلاحظها في السلوك الظاهر.

مدرسة التحليل النفسي Psycho Analysis

ويعتبر مؤسس هذه المدرسة سيجموند فرويد Sigmund Freud، وهو طبيب نمساوي من فريبورج بمنطقة مورافيا من والدين يهوديين (١٨٥٦م - ١٩٣٩م) نظراً لطبيعة دراسته للمرضى العصبيين، وهو الذي استطاع الكشف عن الجانب اللاشعوري من النفس.

أكد فرويد، على أهمية الحاجات النفسية، وما ينتابها من مقاومة، وما ينشأ عنها من ضغط وكبت - خصوصاً في أيام الطفولة المبكرة. وتؤكد مدرسة التحليل النفسي على أهمية الحاجة إلى تعويض مشاعر النقص، وما ينشأ عنها من دافع للسيطرة والتفوق.

وركزت هذه المدرسة جهودها على تأكيد أثر الدوافع اللاشعورية على السلوك الإنساني، وذلك لأن معرفة الدوافع اللاشعورية، عامل هام وحيوي في فهم الشخصية، لأنه لا يمكن تفسيرها على أساس شعوري فقط.

وبالرغم من أن مدرسة التحليل النفسي بدأت في ميدان الطب وعلاج المصابين بأمراض نفسية، إلا أنها تطورت إلى مدرسة عامة لبحث الكثير من نواحي علم النفس للأسوياء وتفسير سلوكهم.

ومما تنفرد به مدرسة التحليل النفسي، ما يلي:

- أثر العوامل والدوافع اللاشعورية في سلوك الإنسان.
- تأكيد وحدة النفس ومقاومة الثنائية القديمة للجسم والنفس.
- دراسة الأحلام وتأويلها وصياغة نظرية متكاملة حول الأحلام.
- طرحها لمفهوم الغريزة الجنسية ودراسة تطورها من الناحية النفسية.
- تأكيدها الأثر الخطير لمرحلة الطفولة المبكرة خاصة علاقة الطفل بوالديه في تشكيل شخصيته.
- اهتمامها بدراسة الشخصية السوية والشاذة اهتماماً بالغاً، ولذا يقال: إذا كان علم النفس هو علم السلوك، فإن التحليل النفسي هو علم الشخصية.

مدرسة الجشطالت Gestalt

لفظة الجشطالت، لفظة ألمانية معناها الصيغة أو الشكل أو التنظيم، ولعل تسميتها بهذا الاسم توضح لنا الاتجاه الذي اتخذته في دراسة علم النفس، لذا اهتمت بدراسة خبرات الإنسان والأشكال التي تتخذها هذه الخبرات والقوانين التي تحكم تكوين هذه الأشكال.

ومن أعلام هذه المدرسة كوفكا (1886-1941م) Koffka وكوهلر سنة 1887م، وورثيمر Wertheimer.

استمدت مدرسة الجشطالت بعض آرائها من العلوم الطبيعية، كاعتبار الكائن الحي يعيش في مجال من القوى المؤثرة عليه، والتي ينبعث بعضها منه، وبعضها من البيئة فتشكل أسلوب السلوك.

عارض أصحاب هذه المدرسة كلاً من المدرسة الارتباطية والسلوكية، وذهبوا إلى أنه من الخطأ تقسيم العمليات النفسية إلى أجزائها الأساسية، مثل: الإحساسات

الأولية - المنبهات والاستجابات، وأكدوا أن الخبرة النفسية في كليتها أمر يختلف عن مجرد مجموع الأجزاء التي تتكون منها.

وترى هذه المدرسة أن الظواهر النفسية عبارة عن وحدات منظمة، وليست مجموعات من عناصر أو أجزاء مترابطة.

ورأت مدرسة الجشطالت أن مهمة علم النفس، هي: دراسة كيفية انتظام الخبرات في أشكال وصيغ معينة، وليس تحليلها إلى مثيرات واستجابات؟.

وكان لتجاربيهم وبحوثهم في الإدراك والتعلم أثراً كبيراً في مجالات التربية، وعلم النفس التطبيقي، كالنظر إلى شخصية التلميذ كوحدة، والنظر إلى حالة المريض نفسياً نظرة كلية تتناول كل ظروف حياته.

وفي سنة 1861م، وضع وليم فوننت، أول جهاز في خدمة البحث النفسي التجريبي، وفي سنة 1879م، أسس معمل علم النفس، واعتبر تاريخاً لاستقلال علم النفس عن الفلسفة.

وقد كان لإنشاء مختبرات لدراسة الظواهر النفسية وتجهيزها بأدوات البحث الضرورية أهمية كبيرة على صعيد انفصال علم النفس عن الفلسفة والعلوم الأخرى. ولكن ذلك يجب ألا ينسبنا نشاطات الأجيال من العلماء وفضلهم على هذا العلم وتأثيرهم على رواده الأولين.

ولعل هذا ما يتجسد على نحو واضح لدى السؤال عن أسباب ولادة علم النفس في هذه السنوات بالذات؟.

إن الإجابة على هذا السؤال - فيما لو أريد لها أن تكون مقنعة وكافية - ينبغي أن تراعي الظروف الموضوعية والذاتية، والعامة والخاصة لهذا الحدث الهام في تاريخ دراسة السلوك الإنساني والحيواني.

وهذا يعني تجاوز تفسير البعض الذي يرى في توافر وسائل البحث، مثل: المختبرات - الأجهزة... الخ، وحده العامل الحاسم في استقلال علم النفس، والمضي في البحث عن الأسباب التي دفعت العلماء، وفي مقدمتهم فوننت، إلى اتخاذ مثل هذه التدابير.

فما بذله فونددت وغيره - بالرغم من فوائده الجمة لمصلحة علم النفس في تلك الفترة - لم يكن لولا التقدم العلمي والتقني الذي عرفته أوروبا منذ نهايات القرن الثامن عشر بصورة خاصة.

ومن جهة أخرى، فإن مطالعة التراث الفكري والعلمي خلال الحقبة المذكورة تظهر أن فونددت لم يكن أول المطالبين باستقلال علم النفس، بل سبقه عدد كبير من المفكرين والباحثين.

وتعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة ١٨٠١م، حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم.

وفيما يلي نتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين:

- في سنة ١٨٩٨م، تجربة تربلت Tripleit على لاعبي الدراجات، والتي أجريت بغرض دراسة الأداء الفردي والجماعي، وتأثير جمهور المشاهدين على الأداء.
- وفي سنة ١٩٠١م، ظهر كتاب جيسيراند، الذي تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة، والمتعلقة بكرة القدم أيضاً.
- وفي سنة ١٩١٣م، ظهر كتاب دي كوبرتن، في باريس بعنوان: كتابات في علم النفس الرياضي.
- وفي سنة ١٩٢٣م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، والتي قام بها جرفث Griffith لطلاب جامعة إلينوى.
- وفي سنة ١٩٢٥م، أنشأ جرفث، أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة إلينوى.
- وفي سنة ١٩٢٦م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية التدريب.
- وفي سنة ١٩٢٨م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.
- وفي سنة ١٩٤٢م، وما بعدها ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد كل من شوله Schalle في ألمانيا، روديك Rudik وبوني Puni في روسيا.
- وفي سنة ١٩٦٠م، بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي، مثل:

- دراسات فرانكلين Franklin، بجامعة كاليفورنيا.

- دراسات جون لوثر J. Lawther، بجامعة بنسلفانيا.

- دراسات آرثر سلاتر Arther Slater، وهاميل Hammel، بجامعة

إنديانا.

• وفي سنة ١٩٦٥م، تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP

وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية في روما، وأخذت هذه المؤتمرات الصفة الدورية

كل أربعة سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية.

• وفي سنة ١٩٦٦م، ظهرت مؤلفات أوغليفي Ogilive، وتتكو Tutko، والتي

كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء

المقاييس المتخصصة في الرياضة.

• وفي سنة ١٩٦٨م، تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي

والنشاط NASPAPA.

• وفي سنة ١٩٦٩م، تم تأسيس الجمعية الكندية للتعليم النفسحركي وعلم النفس

الرياضي CSPLSP.

• وفي سنة ١٩٧٠م، أشار كل من كرول Kroll، ولويس Lewis، إلى أنه نتيجة

لإسهامات جرفث، فقد لقب بـ: أبو علم النفس الرياضي بأمريكا.

• وفي سنة ١٩٨١م، أشار هنري Henry، إلى وجود بعض المحاولات من

علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم

الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي، حيث إن النظام الأكاديمي

للتربية البدنية يشتمل على دراسة جوانب معينة، مثل: علم النفس - علم

وظائف الأعضاء - التشريح - الاجتماع، وليست فقط تطبيقاً لهذه العلوم على

مواقف النشاط البدني.

• وفي سنة ١٩٨٥م، تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي

.AAASP

ويشير سميث Smith، إلى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام، والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA سنة ١٩٨٦م لعلم النفس الرياضي، وامتد الاعتراف إلى أنحاء أوروبا والعالم بأسره.

• وفي سنة ١٩٨٦م، أشار جيل Gill، إلى أنه بالرغم من أن علم الرياضة والتدريب يعد مجالاً متعدد النظم العملية ويستمد المعرفة من أصول العلوم، فإن المجالات الفرعية، التي يتضمنها علم الرياضة - ومنها علم النفس الرياضي - تستند أيضاً إلى النظريات والمفاهيم والمقاييس في مجالات التربية البدنية والرياضة.

وتصدر جمهورية مصر العربية مقدمة البلاد العربية التي اهتمت بمادة علم النفس الرياضي، حيث تم تدريس المادة في سنة ١٩٥١م في معهد التربية الرياضية بالهرم على يد محمد حامد الأفندي، والذي درس في إنكلترا.

• وفي الستينيات من القرن العشرين، ظهر تأثير جيل الرواد، أمثال: سعد جلال - محمد حسن علاوي، في عدد من الكتب، مثل:

• علم النفس التربوي الرياضي ... في سنة ١٩٦٧م.

• علم النفس في التدريب الرياضي ... في سنة ١٩٦٩م.

• وفي سنة ١٩٧٥م، ظهر كتاب محمد حامد الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية.

وتعد سنة ١٩٦٧م، البداية الحقيقية لعلم النفس الرياضي في مصر، والمنطقة العربية، والتي أرسى قواعدها وأسسها محمد حسن علاوي بعد عودته من ألمانيا، وقام بتدريس أول مقرر في مرحلة البكالوريوس.

ماهية علم النفس الرياضي

عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة، حيث يعرف مارتنز علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصة النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل الجوانب الأخرى:

• فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

• الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.

• علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.

• الحركة والنمو - النمو الحركي.

ومن الصعوبة وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي، حيث تتعدد المنطلقات وتتناوب الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام، ويصنفه آخرون، بأنه أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتماماً باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهي:

يعرفه سنجر Singer: بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

ويرى الدرمان Alderman، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

ويرى كوكس Cox، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على

المواقف الرياضية.

ويشير جيل، إلى علم النفس الرياضي، على أنه: فرع من علم النفس وعلم

التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

ويعرف كراتي Craty علم النفس الرياضي، بأنه: فنة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب.

ويعرف عمرو بدران Amro Badran، علم النفس الرياضي Sports Psychology، بأنه: هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

ومما سبق نرى أن علم النفس الرياضي، هو: أحد فروع علم النفس، والذي يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل.

ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضة أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة، والاستفادة أيضاً من خبرة العلماء السابقين وآرائهم، قد تعتبر مساهمة فعالة في مواصلة التوسع في دراسات علم النفس الرياضي.

أهداف علم النفس الرياضي

يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف، هي:

فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.

التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.

ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً - اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب.

وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة أهداف، منها:

الصحة النفسية

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية.

وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

تطوير السمات الشخصية

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية

عند الرياضي، مثل:

- الثقة بالنفس.
- التعاون.
- احترام القوانين.

رفع المستوى الرياضي

يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

ثبات المستوى الرياضي

كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة!. وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.

تكوين الميول والرغبات

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حد سواء.

ومن خلال ما سبق، يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي، مثل: الشخصية - الدافعية - الضغوط النفسية - الاحتراق النفسي - الاحتراف - العنف الرياضي - العدوان الرياضي - حركة الجماعة - أفكار ومشاعر الرياضيين... والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

مباحث علم النفس الرياضي

يبحث علم النفس الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي من خلال:

- دراسة الدوافع التي تحرك السلوك الرياضي، سواء كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة - ثانوية.
- دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.
- التعامل القائم بين الرياضي وبين بيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلي وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي وديني واجتماعي.
- ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.
- ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء، والعمليات والأنشطة العقلية، مثل: التفكير - الفهم - الإدراك - التذكير - التخيل - التصور - التعليم، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.

- دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثره الاتجاهات في الإدراك والتفكير وسوية السلوك أو انحرافه، والعوامل المسببة لذلك، والأمراض المصاحبة أو التوافق في الحياة الاجتماعية.

ويعرف أحمد أمين فوزي، السلوك الرياضي، بأنه: رد فعل طبيعي لمجموعة من الدوافع أثناء التدريب والمنافسات وليس سلوكاً تلقائياً، وهذا السلوك دائماً غرضي إذ يتجه نحو أهداف رياضية معينة تظهر في إشباع حاجة أو أكثر من الحاجات النفسية للشخص الرياضي.

ولقد تعددت المظاهر السلبية للسلوك الرياضي وازدادت حدتها مؤخراً بشكل يتنافى مع أهداف التربية البدنية والرياضة على جميع المستويات المحلية والعربية والعالمية، تلك المظاهر لا تقتصر على حدود الملعب وداخل أسواره فقط، ولكنها تأخذ أشكالاً شتى من أشكال التهور والتخريب والعدوانية على الممتلكات العامة أيضاً، ويظهر ذلك واضحاً فيما تبثه وكالات الأنباء والشبكة العالمية للمعلومات Internet من مظاهر شتى لذلك السلوك السلبي في جميع الألعاب الفردية والجماعية.

ونظراً لعدم الاستقرار والتباين المستمر للمواقف الرياضية، والتي يتعرض لها اللاعبون في حياتهم التنافسية فإن هذه الظروف والمواقف الجديدة كثيراً ما تستدعي القيام بأعمال حركية تلقائية كرد فعل سريع للموقف تكون أحياناً منافية للسلوك الرياضي الذي يجب أن يكون عليه اللاعب.

وقد تمثلت هذه السلبيات في إيقاف أحد لاعبي أندية القمة المصرية في كرة القدم لمدة عام أو إنذاره وتغريمه مبلغ من المال، وذلك لارتكابه:

- تصرفات خارجة عن الروح الرياضية.
- إشارات مشينة أثارته جمهور المشاهدين.
- تجاوزات تمثلت في الاعتراض على قرارات الحكام.
- الاعتداء على أحد أعضاء الفريق المنافس بالضرب.

وقد تكون العقوبة جماعية متمثلة في تعويضات من بعض الأندية لإصلاح ما قامت به الجماهير من إتلاف للممتلكات.

ولا تقتصر المظاهر السلبية للسلوك الرياضي وإثارة الشغب من جمهور المشاهدين والمتعصبين لفرق رياضية معينة أدت في بعض الأحيان إلى وقوع حوادث بشعة راح ضحيتها المئات من المشجعين، وخاصةً عندما تتدخل الجماهير كنوع من أنواع رد الفعل تجاه الأحداث التي تقع بالملعب، مما يزيد الموقف سوءاً.

وفي سنة ١٩٧٥م، أشار يوسف مراد، إلى أن اندلاع المظاهرات في المباريات الرياضية إنما تبدو في بادئ الأمر كتعبير عن فيض الحماس التي تنتهي أحياناً بالقذف أو التخريب.

وفي سنة ١٩٨٣م، أضاف محمد حسن علاوي، أن الانفعال قد يزداد أحياناً فتلجأ الجماهير إلى وسائل أكثر سلبية للتعبير عن تلك الانفعالات، مثل: الغضب - الخوف - الاعتراض - الذهول - الاعتداء.

ونتيجة انتشار المظاهر السلبية للسلوك الرياضي للاعبين على جميع المستويات المحلية والعربية والعالمية، وتكرار هذه الصور التي كانت ومازالت تمارس بمختلف صورها وأشكالها، والتجاوزات وردود الأفعال غير المتوقعة من اللاعب تجاه من يتعامل معهم من زملاء ومنافسين وحكام وجهاز فني وإداري وجمهور المشاهدين.

وفي نفس الوقت نظراً لتباين القرارات الرادعة بشأن هذا السلوك السلبي في الرياضة في المجتمع الواحد من وقت لآخر، ومن مجتمع إلى مجتمع، فقد دعت هذه الظاهرة بعض الباحثين، التعرف على طبيعة السلوك الرياضي الذي يجب أن يلتزم به اللاعب، وذلك ببناء مقياس يكون بمثابة دستور أخلاقي يوضح سلوك اللاعب وردود أفعاله تجاه كل من يتعامل معهم أثناء المنافسة من الزملاء والمنافسين والجهاز الفني والإداري والحكام والجمهور، ووضع مستويات معيارية للسلوك الرياضي يكون بمثابة محك يمكن من خلاله معرفة درجة السلوك الرياضي للاعبين.

ويوجد مثل قديم، يقول:

حتى تجد الإجابة الصحيحة عليك بالسؤال الصحيح.

to Find the Right Answer you Must Ask the Right Question

ومع ذلك، فإن عملية الاهتداء إلى السؤال الصحيح تكون في الغالب أكثر صعوبة مما تبدو عليه.

وفي محاولات النفسيين الرياضيين اكتشاف العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي والمحددة له غالباً يحمل النفسيون الرياضيون في عقولهم أسئلة، منها:

- كيف نفكر وما دور اللغة في التفكير؟.
- ما العوامل التي تؤدي إلى نمو الشخصية الرياضية؟.
- كيف يؤثر الرياضيون الواحد في الآخر في المواقف الرياضية المختلفة؟.
- ما العلاقة بين الكيفية التي يؤدي بها الجهاز العصبي وظائفه وما نفكر فيه ونفعله؟.
- كيف يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي مساعدة الرياضيين على التوافق مع بيئاتهم؟.
- كيف نتعلم المهارات الحركية؟، وكيف نستقبل ونستبقي ونستخدم المعلومات المرتبطة بالأنشطة الرياضية؟.
- ما الذي يحدثنا ويدفعنا إلى ممارسة الأنشطة الرياضية؟، وكيف تؤثر الانفعالات؟، وإلى أي مدى في سلوكنا الرياضي؟.
- ما العوامل المسؤولة عن فشل التوافق الإنساني؟، ولم أصبح بعض الرياضيين عصابيين، بينما لم يكن الآخرين كذلك؟.

وحتى تمدنا استفسارات كهذه بالأساس المناسب والضروري لدراسات البحث العلمي الدقيق، يقتضى الأمر النظر فيما تحويه من متغيرات كثيرة جداً.

الفصل الثاني

الأسس النفسية للتربية البدنية

والرياضة

الفصل الثاني

الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة

أولاً - طبيعة ونطاق علم النفس:

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية - لا بد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وفي دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة أوجليفي، على عينة تتكون من خمسة عشر ألفاً من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية والرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- إكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية.

وتعد المعايير الشخصية ركناً أساسياً في بناء المجتمعات الحديثة في زمن العاجات واللهث خلف أوام تحقيق الذات ونسج الخيالات والتكوينات عليها بغية إظهارها بصورتها المتوافقة مع متطلبات المجتمع.

وإذا نظرنا إلى الناس في أقوالهم وأفعالهم وتصرفاتهم وأفكارهم ومعتقداتهم وآرائهم وميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم - رأينا أن كل إنسان منهم يختلف عن غيره من جهة، ويشترك معه في عدد من النواحي من جهة أخرى، وأن الاختلاف يبقى دائماً رغم وجود عدد من نواحي الاشتراك.

لذلك نستطيع القول بأن كل إنسان يشبه كل الناس من جهة، ويشبه بعض الناس من جهة أخرى، وهو متميز من جهة ثالثة، حيث إنه ينتمي إلى نوع الإنسان ويحمل خصائصه الإنسانية العامة، ويشبه عدداً من الناس في بعض تصرفاتهم ومظاهر سلوكهم، ولكنه يبقى متميزاً منفرداً من حيث هو شخص.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن، هو: لماذا الاهتمام بالشخصية؟

والإجابة عن هذا السؤال، أقول: يرجع الاهتمام بالشخصية بسبب الواقع العالمي، حيث أصبح الإنسان يعيش غريباً معزولاً عن أعماق ذاته، ويحيا مقهوراً من أجل الوسط المادي الذي يعيش فيه.

إن خلاص الإنسانية الأكبر لن يكون إلا بالنمو البدني والروحي للإنسان، وليس في تنمية الموارد المهددة بالهلاك.

ماهية الشخصية:

الشخص، في اللغة العربية، هو سواد الإنسان وغيره يظهر من بعد، وقد يراد به الذات المخصوصة، وتشاخص القوم اختلفوا وتفاوتوا.

أما الشخصية فكلمة حديثة الاستعمال لا يجدها الباحث في أمهات معاجم اللغة العربية، فإذا وجدت في بعض الحديث منها، فهي تعني سمات تميز الشخص من غيره، وكان استعمالها قائماً على معنى الشخص، أي على معنى كل ما في الإنسان مما يؤلف شخصه الظاهر الذي يرى من بعد، وعلى مفهوم التفاوت.

أما في اللغة الإنكليزية، فكلمة الشخصية Personality، مشتقة من الأصل اللاتيني Persona، وتعني هذه الكلمة القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حين كان يقوم بتمثيل دور، أو حين كان يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله.

وقد أصبحت الكلمة، على هذا الأساس، تدل على المظهر الذي يظهر فيه الشخص، وبهذا المعنى تكون الشخصية ما يظهر عليه الشخص في الوظائف المختلفة التي يقوم بها على مسرح الحياة.

ولقد اختلف علماء النفس كثيراً في تعريف الشخصية، فيرى برت Burt أن الشخصية، هي ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية، الثابتة نسبياً، التي تعدّ مميزاً خاصاً للفرد، والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية.

أما البورت Allport، فيرى أن الشخصية، هي التنظيم الديناميكي في نفس الفرد لتلك المنظومات الجسمية النفسية التي تحدد أشكال التكيف الخاصة لديه مع البيئة. وتعرف الشخصية أيضاً، على أنها:

مجموعة السمات البدنية والروحية التي تظهر في المهارات الحياتية لإنسان بعينه وتميزه عن غيره.

مكونات الشخصية:

يرى بعض العلماء أن الشخصية في الأعماق بناء ثلاثي التكوين، وأن كل مكون في هذا التكوين يتمتع بسمات خاصة، وأن المكونات الثلاثة تؤلف في النهاية وحدة متفاعلة ومتماسكة هي الشخصية، وهذه المكونات هي: الهو - الأنا - الأنا الأعلى.

الهو - the id:

ذلك القسم الأولي المبكر الذي يضم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من الأجيال السابقة، وأنه يحمل ما يسميه فرويد الغرائز، ومن بينها غرائز اللذة والحياة والموت.

وهو يعمل تحت سيطرة ما يضمه منها، وما هو موجود فيه لا يخضع إذن لمبدأ الواقع أو مبادئ العلاقات المنطقية للأشياء، بل يندفع بمبدأ اللذة الابتدائي، وكثيراً ما ينطوي على دوافع متضاربة.

أنه لا شعوري، وهو يمثل الطبيعة الابتدائية والحيوانية في الإنسان.

الأنا - the ego:

ينشأ ويتطور لأن الطفل لا يستطيع أن يشبع دوافع الهو بالطريقة الابتدائية التي تخصصها، ويكون عليه أن يواجه العالم الخارجي وأن يكتسب من بعض السمات وإذا كان الهو يعمل تبعاً لمبادئه الابتدائية الذاتية، فإن الأنا يستطيع أن يميز بين حقيقة داخلية وحقيقة واقعية خارجية.

فالأنا من هذه الناحية يخضع لمبدأ الواقع، ويفكر تفكيراً واقعياً موضوعياً ومعقولاً يسعى فيه إلى أن يكون متمشياً مع الأوضاع الاجتماعية المقبولة.

هكذا يقوم الأنا بعملين أساسيين في نفس الوقت: أحدهما أن يحمي الشخصية من الأخطار التي تهددها في العالم الخارجي، والثاني أن يوفر نشر التوتر الداخلي واستخدامه في سبيل إشباع الغرائز التي يحملها الهو، وفي سبيل تحقيق الغرض الأول يكون على الأنا أن يسيطر على الغرائز ويضبطها، لأن إشباعها بالطريقة الابتدائية المرتبطة معها يمكن أن يؤدي إلى خطر على الشخص.

الأنا الأعلى - the super ego:

هنا نجد أنفسنا أمام حاضن للقيم والمثل الاجتماعية والدينية التي ربي الطفل عليها في بيته ومدرسته ومجتمعه، فالأنا الأعلى يمثل الضمير المحاسب، وهو يتجه نحو الكمال بدلاً من اللذة، ولهذا الأنا الأعلى مظهران، الضمير والأنا المثالي - يمثل الأول الحاكم بينما يمثل الثاني القيم.

وخلاصة البناء الثلاثي الداخلي للشخصية، هو ما يلي:

إن الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل، ويسعى جاهداً إلى الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع - إلا أنه مقيد في هذه العمليات بما ينطوي عليه الهو من حاجات، وما يصدر عن الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يتطلبه العالم الخارجي وما يتطلبه الهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة من الصراع يحدث أحياناً أن يقوده إلى ضغوط نفسية.

ولكن يبقى التساؤل الذي يجمع كل مكونات الشخصية، ألا وهو:

إلى أي مدى يستطيع الإنسان ككائن بشري أن يهذب من سلوكه في عمليات التطبيع الاجتماعي؟ .

ولاسيما أنه عرف عن الإنسان أنه مدني بالطبع، قابل للتعلم، يتكيف مع المجتمع ويتناغم مع الآخر بلغة حوار لا منتهى، يأخذ صور الآف والتفاعل.

تنمية الشخصية:

تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة، هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين.

وفيما يلي، عرض لأهم شروط تنمية الشخصية:

الهدف الأسمى:

ونقصد ذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفاً رتيباً، مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل إلى المستوى المجدي لتنمية الذات.

المسؤولية:

حين يشعر الإنسان بجسامة الأمانة المنوطة به، تفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما، يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان منه، إن علينا أن نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من الناس ما هو إلا وليد تبلد الإحساس بالمسؤولية عن أي شيء.

التغيير:

يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره!، والحقيقة أن الإنسان حين يتطلع إلى التفوق على ذاته والتغلب على المشكلات من أمامه سوف يجد أن إمكانيات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

الإرادة:

وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن الرياضي يعطينا نموذجاً رائعاً في إرادة الاستمرار، فهو يتدرب لاكتساب اللياقة البدنية والمهارية والخطوية... وغيرها، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة حميدة.

التربية البدنية والرياضة تصنع شخصية قيادية:

تقوم القيادة الناجحة في التربية البدنية والرياضة على توافر جملة من السمات الشخصية للقائد، ومن أبرز هذه السمات، ما يلي:

- القدرة على تفهم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة.
- توافر السمات البدنية والعقلية الضرورية لممارسة الدور القيادي.
- توافر المهارات والخبرات الفذة في الإنجاز.

- توافر سمات اجتماعية ونفسية رفيعة تجعله في قمة النمو والإقتداء.

- توافر مقومات مكتسبة تضي على دوره المزيد من النجاح.

السمات الشخصية:

تحليه بخصوصيات تمكنه من ممارسة دوره، وتتخلص في مظاهر عديدة، منها:

- البنية البدنية السليمة للقدرة على الانتظام في العمل، ومراعاة المواعيد، والعمل لساعات طويلة ومتواصلة، وضبط النفس في المواقف الصعبة، والثقة بالنفس في كل موقف.

- المظهر الشخصي: إذ ينبغي للقائد أن يظهر بمظهر يليق بمكانته وبدوره في الإشراف، وأن يكون نظيفاً على الدوام والاعتناء بالهندام، ليوحى بالثقة في مركزه وشخصيته، والآداب الاجتماعية التي تجعله مالئاً لمركزه، مضافاً إلى تعامله الخارجي وحسن الدعابة والمرح والبعد عن التزمّت والصرامة.

- الخبرات العلمية: اكتساب القائد للمهارات العملية المستمرة، تساهم مساهمة كبيرة في القيادة، ومن أبرز هذه المهارات، ما يلي:

• المقدرة على التعلم بتواضع وفهم.

• المقدرة على استخدام التقنيات التربوية.

• المقدرة على حل المشكلات.

السمات الإنسانية:

فهي مضافاً إلى سموها ودورها الكبير في تماسك الجماعة، توفر مناخ عمل

مقبول من الجميع، يسمح بتحقيق الولاء للمؤسسة.

السمات الذاتية:

- الذكاء والتركيز، فإن التوافر على ذهن وقاد وقادر على استنكار واستنباط

الحلول والآراء في المواقف المختلفة، من أكبر ما يضي عليه القوة والحنكة.

- القدرة على الإقناع لتسهيل نقل المعلومات للآخرين والتحاوور معهم وإقناعهم

بالأفكار والأهداف أو الخطط وحثهم على موقف مشترك للعمل بتفاهم وتنسيق لإنجاز الأعمال.

- النظر الثاقب في الأمور، والانتباه المتواصل والمركز على تفاصيل العمل

وأفراده وكوادره، ومعرفة العيوب والنواقص والحلول - ولو النسبية منها -

وجمع المعلومات الكافية عنها، والقدرة على استنباط النتائج أو التوقع الصائب بالمستقبل.

- الجاذبية الذاتية: ليجعل من الآخرين يفتخرون بالعمل معه والانتماء إليه،

ويتطلب هذا منه أن يكون قادراً على التحكم والسيطرة في اللقاء الأول لخلق

انطباع جيد لدى الآخرين أولاً وثانياً أن يحفظ هذا الانطباع إلى الأخير.

السمات المكتسبة:

- النضج الانفعالي، بمعنى المقدرة على الإمساك بزمام الأمور، وضبط النفس،

والاتزان الانفعالي في الرضا والغضب لدى التعرض للمواقف السارة أو

الصعبة، وإعطاء المثل الصالح للآخرين في عدم التحيز أو التحامل على البعض.

- مواجهة الأمور بثقة وثبات في المواقف الصعبة إزاء القوى المتصارعة،

ومداراة متواصلة لاحتواء الأطراف المختلفة لكي لا يحسب طرفاً في

الخلاقات.

- المقدرة على المثابرة لإنجاز الأعمال، وهي تخرج القائد من الرتابة والروتين.
- قوة المبادرة والشجاعة والإقدام.

الفصل الثالث

سيكولوجية اللعب



الفصل الثالث

سيكولوجية اللعب

ماهية اللعب:

لقد فطر الله النفوس على اللعب، لهذا الغرض فتراه عاماً بين الأطفال والشبان وبين جميع الكائنات الحية، فالطفل يولد مزوداً بعدة ميول ودوافع تنتقل إليه بالوراثة وتدفعه لأن يسلك سلوكاً معيناً ليحقق أغراضاً خاصة به، فاللعب استعداد فطري وطبيعي وهو عند الطفل ضرورة من ضروريات حياته مثل الأكل والنوم، فالطفل ليس في حاجة إلى تعلم اللعب ولكنه في حاجة فقط إلى الإشراف والتوجيه، مما يثبت بالبرهان المحسوس أنه شرط أساسي في تنمية القوى وترقية المواهب.

فنجد الطفل يقضي كل زمن صحوه ونشاطه في اللعب، وليس من السهل على الكبار أن يوقفوا تيار اللعب الجارف ولا أن يقفوا حائلاً دون تحقيق هذه الرغبة وهذا النشاط.

ومن الصعب الفصل بين الطفولة واللعب، بسبب الدور الأساسي الذي يقوم به اللعب في حياتهم، فالأطفال مولعون بإعادة تصوير خبراتهم في لعبهم، ويكشفون عن عالمهم الخاص وعلاقاتهم بالناس عن طريق اللعب، وهذا يجعلهم يعبرون عن خيالهم، ويتيح لهم فرصة التعبير عن حياتهم، فيخففون من مشاعر القلق التي يعانونها.

واللعب لا يختص بالطفولة فقط فهو يلزم أشد الناس وقاراً، ويكاد يكون موجوداً في كل نشاط أو فاعلية يؤديها الإنسان.

وتتنوع أنشطة اللعب في الطفولة من حيث الشكل والمضمون، ويتوقف هذا التنوع على احتياجات الطفل في كل مرحلة من مراحل نموه، وكذلك على الظروف البيئية التي تحيط بالطفل.

ويمكن تحديد معنى اللعب، فيما يلي:

هو نشاط إرادي مغمور بالحماس والرغبة، وهو يصدر عادة من طبيعة الإنسان نفسه ولا يفرض عليه من الخارج، ويقوم الإنسان بهذا النشاط لمجرد شعوره باللذة الارتياح.

أهمية اللعب:

يمكن إجمال أهمية اللعب في ضوء الحقائق التالية:

- يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاولته.
- اللعب يشبع حاجة أساسية للإنسان، فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة، وهو للصبي والشاب وسيلتهم الطبيعية لاستنفاذ طاقتهم الزائدة، ومع أن حياة الكبار وما تتطلبها من مسؤوليات وواجبات تجعل اللعب يأخذ المكان الثاني، إلا أن الحاجة إلى اللعب أساسية لدرجة لا يمكن إغفالها.
- يساهم اللعب في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها، وهذا غرض أساسي من اللعب المنظم، فإذا سلك اللعب الطريق الصحيح، فإنه يساعد على تقوية الجسم وتحسين الصحة، ويساعد على النمو العقلي، وخلق روح المرح، وإتاحة الفرصة للتغيير الاجتماعي وتقويم الأخلاق.
- اللعب تمرين طبيعي لقوى الإنسان المختلفة، وسبيل إلى تنمية هذه القوى، ففي اللعب يجد الإنسان المؤثرات والدوافع التي تجعله يستخدم أعضائه وحواسه وعقله، الأمر الذي يساعد في تنميتها، والحركات الكثيرة التي تصاحب اللعب تجعل هذه التنمية متزنة طبيعية لا تكلف فيها، فضلاً عما يكتسبه الجسم من عناصر اللياقة البدنية.
- أن الإنسان يجد في اللعب فرصة للتعبير عن نفسه، وهذا يحقق له السرور والاستمتاع ويجلب له السعادة.
- إن السرور الذي يصاحب اللعب يدفع الإنسان للعمل، ومن ثم نادى الخبراء إلى تنظيم برامج للألعاب ضمن مجالات العمل لزيادة الإنتاج.

• يعمل اللعب على رفاهية المجتمع، فالشخصية المتزنة أساس العلاقات الطيبة مع الغير، والمعيشة في جماعات سر حياة الإنسان، وجماعات اللعب تتيح الفرص التي لا تبارى لدعم هذه لعلاقات الإنسانية الجميلة والصدقة القوية الممتعة التي تولد الاتحاد والانسجام.

قيمة اللعب النفسية:

يذكر أن أفلاطون Plato، كان أول من أدرك القيمة العملية للعب، وكذلك رأى أرسطو Aristote، ضرورة تشجيع الأطفال على اللعب بالأشياء التي سوف يحتاجون جهداً إلى استخدامها في الكبر.

ويعد اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة ذا أهمية كبرى، ويقدره الباحثون كل التقدير لعظمة تأثيره في مراحل النمو، فمعظم العلماء لا ينكرون قيمة مرحلة الطفولة ومدى تأثيرها الكبير في تكوين شخصية الإنسان في كيفية مواجهته للحياة وتوقعه منها وفي طريقة معاملته مع الآخرين.

ويوجد مغزى ومعنى وراء اللعب، وخاصة بين الأطفال المضطربين نفسياً أو أولئك الذين يشعرون بالحرمان أو الإهمال أو المعاملة السيئة أو القسوة أو نتيجة أزمات واضطرابات منزلية، كما في حالات الطلاق أو شرب الخمر أو غيبة طويلة في الخدمة العسكرية أو اضطرار الأم إلى الخروج للعمل، فالأطفال الذين يؤتون من منازل مضطربة يجدون في النشاط اللعبي أكبر معين لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصة والتنفيس عنها.

ولقد وجد أن طريقة اللعب العلاجي Play Therapy، تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسي وخاصة مع الأطفال، واستخدم فرويد، اللعب لأول مرة مصادفة في العلاج النفسي، إلا أن آرائه عن اللعب في أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من نظرية التحليل النفسي كان لها أثراً مباشرة، وطبقت على الأطفال ذوي الاضطراب النفسي، ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائي واللعب الخيالي.

وقد استخدمت ميلاني كلين Melanie Klein، اللعب التلقائي في علاج الأطفال المضطربين نفسياً، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف والصراعات غير الشعورية.

وقد استخدم كل من سيموندس Symonds، وآمن ورينسيون Amen and Renison اللعب الخيالي لعلاج حالات القلق والتوتر عند الأطفال.

كما استخدمت هيرمين هيوغ هلموث Hermine Huge Hellmuth، ظاهرة اللعب مع الأطفال المضطربي العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم.

ومع بداية عصر النهضة زاد الاهتمام بأهمية اللعب، ولقد نادى بذلك المربين في ذلك الوقت.

ويعتبر هربرت سبنسر Herbert Spencer، أن اللعب هو أصل الفنون، ويؤكد هويزنجا Huizinga، على أن اللعب يعد من أقدم أنواع الثقافة، وأن الحضارة مستمدة من اللعب، فمظاهر النشاط الابتكاري كالفن والمهن والكشف العلمي... جميع هذه الأشياء تمت بصلة وثيقة إلى اللعب.

فقد نادى جون جاك روسو Johan Jacques Rousseau، بمنح الطفل حرية كبيرة في الحركة واللعب إيماناً منه بالتربية وفقاً للطبيعة.

وكان كومينوس Comenius، يرى أن الجسم يجب أن ينمو عن طريق الحركة، كما ينمو العقل عن طريق الكتب، ولذا قسم اليوم المثالي للطفل إلى ثلاث فترات: فترة للنوم، وفترة للنمو العقلي، وفترة للترويح البدني المتعدد الأنواع.

أما فريدريك فروبل Friedrich Frobel، فقد أظهر المغزى الفلسفي للعب واقترح أيضاً كيفية الاستفادة من اللعب في العملية التربوية والتعليمية، إذ يقول: "أن اللعب نشاط تلقائي ونفسي، وفي الوقت نفسه مثال للحياة البشرية في مجموعها، ولذلك كان مقترناً دائماً بالفرح والحرية والرضا والراحة النفسية والجسمية والسلام العالمي".

وقد أكد جيمس سالي James Sally، أن اللعب ضروري للنشاط الاجتماعي، وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغلب عليهم الضحك أثناء لعبهم، فالضحك يكون بمثابة دلالة على السرور.

ويقول لوينفيلد Lowenfeld، أن في الإنسان طاقة زائدة يحسن أن يصرفها عن طريق الضحك في الوقت المناسب، وإذا لم تصرف هذه الطاقة عن هذا الطريق يكون لها أثر سيء على النمو العقلي فتعطله وتعوقه عن التقدم.

وأشارت ماريا منتسوري Maria Montessori، إلى أهمية إعطاء الأطفال حرية واسعة النطاق في حركاتهم وألعابهم واستخدام لعبهم، واقتصر عمل المربي على عملية الإشراف والتوجيه، وكذلك اهتمت بتدريب الحواس والإدراك الحسي لدى الأطفال.

وقد أكدت البحوث والدراسات التي أجريت حول هذه الظاهرة، على أن اللعب هو مدخل وظيفي لعالم الطفولة، ويؤثر في تشكيل شخصية الإنسان في سنوات طفولته، وهي تلك الفترة التي يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية للبناء النفسي للإنسان في مراحل نموه المتتالية.

فإذا استطعنا غرس حب اللعب الشريف في نفوس الأطفال، الذي يحقق إيمانهم بالقيم الخلقية ويعودهم على السلوك وفق هذه القيم، فإننا نكون قد حققنا شيئاً عميق الأثر في النهوض بمجتمعنا.

نظريات اللعب:

لقد حاول المربون البحث في منشأ اللعب وطبيعته، والسبب في تشابه ألعاب الأطفال الذين في سن معين دون اتصال بين هؤلاء الأطفال، والسبب في تعدد أنواع اللعب، كما أرادوا معرفة السبب في انكباب الأطفال عليه، وما إلى ذلك من دراسات تتعلق باللعب.

وفيما يلي عرض لأبرز نظريات اللعب، وهي:

١. نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة) Surplus Energy:

نادى بهذه النظرية كل من فردريك شيلر في سنة ١٧٥٩م - ١٨٠٥م، وهربرت سبنسر في سنة ١٨٢٠م - ١٩٠٣م، وتذهب هذه النظرية إلى القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحي وليس في حاجة إليها. إن اللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة، فمعدل النمو عند الأطفال عال، ولكنه لا يستنفذ كل ما يتولد لديهم من الطاقة فيدفعهم فائض الطاقة إلى اللعب.

إن حرمان الأطفال من الغذاء الكافي يؤدي إلى تبلدهم، ولكنه لا يوقف نموهم، فإن كان شديد الوطأة، فهو أيضاً لا يحول دون سير النمو في طريقه، ولكنه لا يتيح للأطفال فائضاً من الطاقة يجعلهم يلعبون ويمرحون.

ووفقاً لهذه النظرية فإن المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية ينشأ نتيجة ممارسة اللعب، وهذا كشف هام من الناحية التربوية، حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلى اللعب على أنه تنفيذ غير هادف للطاقة الزائدة عند الإنسان.

٢. نظرية الغريزة (نظرية جروس):

تفيد هذه النظرية بأن لدى الإنسان اتجاهاً غريزياً نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، وينصب قامته، ويقف، ويمشي، ويرمي في فترات متعددة من عمره، هذه أمور غريزية، وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلاً، بل ويعتبر جزءاً من التكوين العام للإنسان.

٣. نظرية الترويح Recreation:

يؤكد جونس مونس، رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل.

وتفترض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، وهو أيضاً يساعد على

استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

٤. نظرية الاستجمام Relaxation:

تشبه نظرية الترويح، حيث أن اللعب يحث الإنسان على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاط قديم مثل: الصيد - السباحة - المعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماماً يساعده على الاستمرار في عمله بروح عالية.

٥. نظرية الميراث (التلخيصية) Recapitulation:

وقد وضعها ج. ستاني هول في سنة ١٨٤٤م - ١٩٢٤م، وهي تفيد أن الماضي هو مفتاح اللعب، فلقد انتقل من جيل إلى جيل، فاللعب والألعاب جزءاً لا يتجزأ من ميراث كل إنسان.

فالمجتمع إنما يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلاً على تسلق الأشجار والتأرجح على الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدى أسلافهم الأولين، وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الاهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار.

٦. نظرية الاتصال الجماعي:

يولد الإنسان من أبوين أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة معينة وطابع معين، وعلى هذا فإن الإنسان يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته، ومن الطبيعي أن يمارس الإنسان نفس الألعاب التي يمارسها سائر أعضاء الجماعة، فمثلاً اللعبة السائدة في جمهورية مصر العربية كرة القدم، وفي الولايات المتحدة الأمريكية اللعبة السائدة البيسبول، وإنكلترا الكريكيت، وأسبانيا مصارعة الثيران، والنرويج الانزلاق على الجليد.

٧. نظرية أدلر في اللعب:

يري أدلر، أن في لعب الأطفال مرآة لحاجات الطفولة، ويمكن إشباع هذه الحاجات من خلال النشاط الجسمي والتخيلي.

٨. نظرية التعبير الذاتي:

وهي أحدث نظريات اللعب، وقدمها برناردس ماسون، فهو يشير إلى أن الإنسان مخلوق نشط ومع تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود على نشاطه.

ويضاف إلى هذا أن درجة لياقته البدنية تؤثر كثيراً في أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها وأن ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية وعاداته واستجاباته واتجاهاته تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب.

والنظريات السابقة كلها لا تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته، ولكنها تتكامل فتفسر كل نظرية منها مظهراً من مظاهر اللعب، والمهم في الأمر كله من الجهة العملية التطبيقية هو أننا لو تناولنا أي نظرية فلا يمكن إنكار أن الميل للعب قوي وطبيعي وتلقائي.

وقد ناقش براتيل، اللعب ونظرياته، ويرى أن النظريات السابقة لم تعطي تفسيراً شاملاً لوظيفة اللعب، ولكن الجميع يتفقون على نقاط معينة في أن اللعب ما هو إلا تعبيراً تلقائياً عن السرور، فاللعب شأنه شأن أي نشاط إنساني آخر لا بد له من دوافع.

واللعب في الطفولة المبكرة ناشئاً عن دوافع نفسية داخلية، فمعظم النظريات التي تبحث في أسباب اللعب تثبت أن طبيعة التكوين النفسي للإنسان هي التي توجه طريقة اللعب لديه سواء بطريق مباشر أو غير مباشر، فالطفل يتجه إلى بعض أنواع الألعاب لتناسبها مع ميوله وطبيعته وتحقق له اللذة والسرور، ويتطور نشاط الطفل

في اللعب بتطوير نموه وميوله ودوافعه الكامنة، فمهما تعددت التفسيرات والنظريات، فاللعب هو سلوك ظاهري لدى جميع الأطفال ويكفي أن يسلم كواقع موجود له أهدافه.

الفصل الرابع

فوائد الرياضة النفسية والصحية

الفصل الرابع

فوائد الرياضة النفسية والصحية

استهوى موضوع حب الرياضة وممارسة التمارين البدنية اهتمام الكثيرين، وفي الحقيقة إن الكثير من الناس لا يمارسون الرياضة ولا يفكرون في الانضمام إلى أي برنامج رياضي لأسباب مختلفة وبذلك فهم لا يدركون الفوائد الهامة للرياضة في الحياة من الناحيتين النفسية والبدنية على حد سواء وما هي الخسائر التي يمكن أن تصيبهم في حالة عدم الممارسة الرياضية بصورة منتظمة وطوعية.

ومن أجل الاطلاع الأفضل على الدوافع الفردية التي تساعد البعض في المحافظة على نظام الريجيم أو الممارسة الرياضية العامة فقد وجدت العديد من الدراسات إن هناك مجموعة من المتغيرات النفسية التي تحرك الإنسان لكي يفكر في الاستمرار أو الانضمام في مثل هذه الأنظمة الرياضية وهي:

١. إيمانه بأنه سيتحمل المسؤولية كاملة عن ما سيحدث له من أضرار صحية ونفسية تؤثر على حياته من جراء عدم ممارسة الرياضة.
٢. الاعتقاد أن الرياضة والتمارين الرياضية مهمة لاستمرار العيش في حياة أفضل.
٣. إدراكه وبشكل موضوعي إمكانياته الحقيقية من الناحية البدنية والمهارية من خلال ممارسته للرياضة.
٤. الإيمان بحاجة الجسم والعقل للتمارين الرياضية من أجل الاسترخاء وخفض التوتر والضغط النفسي الذي يواجهه في الحياة اليومية.
٥. التزام الإنسان بمبدأ أن الرياضة هي جزء مهم من أسلوب الحياة التي يحياها مع الآخرين وعليه العمل على تنميتها.

نصائح وإرشادات:

في ضوء ما تقدم يمكن أن نقدم النصائح التالية:

١. حدد أهدافك القصيرة والبعيدة المدى نحو ممارسة الرياضة لأنها ستدفعك نحو الأمام للعمل على تحقيقها.
٢. تذكر أن الزمن والوقت في حياتك يمر من خلال أجواء روتينية مكملة لمواقف سابقة في حياتك وليس أكثر ولا بد أن تتحرر من ذلك.
٣. إن اتخاذك القرار الصحيح وتصميمك عليه سيقودك نحو النجاح.
٤. عندما تضع أهدافك تأكد إن الخطوات التي سوف تتبعها صحيحة وستقودك نحو النجاح نحو تحقيقها.
٥. إذا لم تكن لديك المعرفة الواسعة لوضع مثل تلك الأهداف فلا بأس أن تراجع الكتب النفسية والرياضية لكي تساعدك في ذلك.

حلول ومعالجات:

لكي نعالج الحالات السلبية الناجمة من جراء عدم ممارسة الرياضة فإنه يتحتم علينا ما يلي:

١. أن نضع قائمة ندون فيها النتائج السلبية التي حصلنا عليها وتحديد المشاعر والأفكار التي يمكن أن تساهم في تطوير خبرتنا في ضوء ذلك والاستنتاج الصحيح للمبدأ الذي يقول لماذا يمكن أن نفقد حياتنا بسرعة وان لا نحياها براحة وصحة لأننا لا نمارس أي شكل ونوع من أنواع الرياضة؟.
٢. الأخذ بنظر الاعتبار النتائج الايجابية التي استطعنا تحقيقها في السابق والالتزام بها والاسترشاد بها .
٣. كتابة قائمة بالأشياء التي كنا سنحصل عليها لو كان التزامنا في البرنامج التزاماً دقيقاً.
٤. العمل على تغيير نمط الحياة وإعطاء هذا الموضوع أولوية لتصبح ممارسة الرياضة عادة وتخرج عن إطارها التقليدي.
٥. الإيمان بأن أفضل شيء علينا أن نعمله الآن هو في أن نتعلم.

٦. علينا أن ننتخب أصدقاء أو زملاء أو أفراد من العائلة يلتزمون معنا ويعملون على تشجيعنا لممارسة الرياضة.

ماهية النشاط الرياضي Physical Activity:

يحتوي النشاط الرياضي على رياضات فردية وألعاب جماعية طبقاً للتصميم التنافسي لها، والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد لنفسه نوعاً من الرياضة التي تتفق مع حاجاته وميوله.

وتعددت التعريفات حول النشاط الرياضي، ومنها:

في سنة ١٩٨٧م، عرفه تشارلز بيوكر Bucher T، بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.

وفي تعريف آخر، يقصد بالنشاط الرياضي: هذه الألعاب التنافسية، والتي تشمل النشاط البدني - ولها أسس وقواعد معترف بها - ولها نظام خاص بتسجيل الأهداف - لتحديد الفائزين من بين المشتركين في هذا النشاط.

ويشير هوف شتيتز، إلى أن أهم ما يميز فرق الألعاب الجماعية بالكرة هو ذلك الفن الخاص بالعمل الجماعي، وهو عبارة عن نمط من الاعتماد المباشر المتبادل بين اللاعبين.

أما فايت Feit، فيرى أن الفريق ليس تجميعاً لمجموعة من الأفراد وحسب ولكنه وحدة اجتماعية تتضمن مجموعة من العلاقات بين أعضاء الفريق تعمل على الاتصال والارتباط بين اللاعبين من خلال أداة اللعب.

وفي سنة ١٩٩٦م، ذكر محمد محمد الحماحمي: أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل.

وفي سنة ١٩٩٩م، عرف كل من محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان النشاط الرياضي، بأنه: أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة.

كما يشير محمد حسن علاوي، أن لكل نشاط خصائصه التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الأخرى سواءً بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات أو متطلبات نوع النشاط.

ويرى عمرو بدران أن النشاط الرياضي بأشكاله، هو: ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية - فردي أو جماعي - وفقاً لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات: بدنية - عقلية - اجتماعية - نفسية، تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به.

النشاط الرياضي: نمط شائع من أنماط النشاط البدني غير موحد، ويتضمن كل من: اللعب - المنافسة - العمل، وينتج عن جملة لهذه الظواهر الثلاث عدم ثبوت نظرياته ووجود خلافات حول مفاهيمه ومعانيه.

وتتميز فرق الألعاب الجماعية، بأنها: فرق ذات طبيعة العمل المتفاعل، حيث أن كل أعضاء الفريق يعملون سوياً في انسجام تام من خلال التكامل الحركي البدني بينهما في نمط يعتمد كل جزء فيه على الآخر لإنجاز هدف واحد.

وتتمثل الفرق المتفاعلة في فرق الألعاب الجماعية، حيث يتم الاتصال مباشرة بين أعضاء الفريق من خلال أداة اللعب أو التحركات، ومن ثم يكون الإنجاز بمقدرة الجميع على التواصل والتفاهم.

ويبدو هذا واضحاً في: كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - الهوكي.

دوافع النشاط الرياضي:

إن جميع الفعاليات لدى الإنسان تنجم عن دوافع داخلية حيث أن للدوافع أسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها، وموضوع الدوافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكاً، وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك ويعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهتم المرابي الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه في

عمله الرياضي لمعرفة العوامل الداخلية التي تحرك الرياضي وتوجهه لتحقيق الأهداف المتوخاة.

وعلى المدرب الرياضي أن يفرق بين الدوافع وبين الحوافز فالحافز ما هو إلا موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية يستجيب له الدافع، فالرياضي الذي يبذل جهده في عملية التدريب الرياضي من أجل تحقيق مستويات رياضية عالية جهد المستطاع والذي يتدرب في أوقات الفراغ يمكن أن يمتلك دوافع مختلفة تجعله يسلك مثل هذا السلوك، إن الدوافع المختلفة يمكن أن تحدد سلوك الرياضي وتؤثر في فعاليته.

ورغم أن الدافع والنشاط قائمان في تأثير متبادل قوي فليس هناك رابطة واضحة بينهما فكثيراً ما تكون دوافع مختلفة أساساً لطرق سلوك متجانسة لدى رياضيين كثيرين ومن جهة أخرى فإن بعض الدوافع تسبب شروطاً آنية أو ظرفاً يعتاد عليها لمختلف الفعاليات حسبما يقتضيه الوضع ورغم التأثير المتبادل المعقد هذا فإن تحفيز الرياضي يكون أحد الدوافع المهمة المؤثرة في عملية التعليم التربوي فعلى المدرب الرياضي أن يحث الرياضي على بذل جهوده في عملية التدريب وإثارة شعوره بالمسؤولية ومراقبة سلوكه وتقييم الانجازات وتثمين الرياضيين الممتازين.

وكذلك عليه أن يجعل له المواقف والحاجات والاهتمامات والمثل العليا منطلقاً هاماً للتأثير التربوي فإنه بذلك يغير دوافع الرياضي وتكون عوامل صالحة لتطوير الانجازات الرياضية وخصائص سلوك قيمة.

أهمية النشاط الرياضي:

يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

ويعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم.

وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعي.

إن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

ويعد النشاط الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي: البدنية - العقلية - النفسية - الاجتماعية، تحت إشراف قيادة واعية.

والنشاط الرياضي من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.

ويوضح ويلجوس Willgoose، إن أهداف التربية الرياضية، هي: تنمية اللياقة البدنية - تنمية المهارات الحركية - الكفاءة الاجتماعية - النمو المعرفي - تنمية القدرات العقلية.

لذلك يتضح أن أهداف التربية الرياضية متنوعة ومتعددة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية الرياضية، فالتربية الرياضية تعد جزءاً بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بناء.

ويشير بول هويت White Pool، إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية وترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية.

وقد أشار بيوكر، إلى أن النشاط الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية

بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها.

ويمكن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:

- استنقاذ الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية - ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية.
- يلعب النشاط الرياضي دوراً هاماً في أن يصبح الرياضي متزناً انفعالياً، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.
- إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط البدني فيمكن للإنسان أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

الخصائص النفسية للنشاط الرياضي:

تتمثل أهم الخصائص النفسية للنشاط الرياضي فيما يلي:

- المنافسة الرياضية: محور رئيس للنشاط الرياضي.
- ينعكس أثر النشاط الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية.
- إن أي نشاط يقوم به الإنسان... ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- يسهم النشاط الرياضي في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي.
- يتم النشاط الرياضي وفقاً لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط، ويجب احترامها والسلوك طبقاً لها.
- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح أو الفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- يتطلب النشاط الرياضي وخاصة رياضة المستويات العالية، نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي، مثل: تنظيم النوم - التغذية - الجنس - تجنب التدخين.
- غالباً ما يتم النشاط الرياضي في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والإيجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضي.
- النشاط الرياضي: محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي: العقلية - البدنية - الاجتماعية - النفسية، تعمل معاً في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتبارهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم، ولذا يجب ألا يوجد حساسية مرهقة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم.

أهمية ممارسة النشاط الرياضي:

عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات الجسم دائماً في حالة ارتخاء وضعف، ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن إصابتها بسهولة، قلة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين.

- الرياضة تحمي من الأمراض:

يحتاج جسم الإنسان ويتشوق إلى الحركة والتمارين، التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى، والرياضة أيضاً تساعد على بقاء الجسم في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

الرياضة تساعد على الصبر والتحمل:

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به، والتمارين الرياضية تساعد الجسم على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة، مع ممارسة الرياضة لن يشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر الجسم.

زيادة مرونة الجسم:

أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة. زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، خاصة إذا كان الشخص يشعر بالآلام في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو يشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامه ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء ويشعر بالراحة.

التحكم في وزن الجسم:

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

دليل الآباء نحو رياضة الأبناء:

لا يخفى على الجميع التأثير الواضح للآباء في تكوين الاتجاهات الإيجابية لدى أبنائهم نحو الرياضة، وقد أشارت الكثير من التجارب الرياضية والاجتماعية إلى وجود الكثير من العوامل النفسية التي يمكن أن تعمل على تنمية الميل نحو ممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة عند الأبناء.

وفي ضوء ما تقدم يدخل علم النفس الرياضي كمتغير هام في هذه العملية التربوية ودليلاً هاماً لتوضيح ماذا يمكن على الآباء أن يدركوه لمساعدة أبنائهم في إشباع رغبتهم نحو الممارسة الرياضية من أجل المتعة والصحة والترفيه.

1. من الأهمية بمكان أن نعطي من خلال مبادئ علم النفس الرياضي بعض الأفكار التالية للآباء لمساعدة أبنائهم وهي التركيز على جهود الأبناء وانجازاتهم الرياضية والعمل على تشجيعهم بغض النظر عن النتائج التي يحققونها في المنافسات المدرسية.
2. على الآباء مساعدة أبنائهم في وضع أهداف واقعية تتناسب مع مستوياتهم الرياضية من جهة ومستوى طموحهم من جهة أخرى وعدم مطالبهم بالنتائج أولاً مع مراعاة أن تكون تلك الأهداف قابلة للقياس.
3. متابعة الأبناء بشكل دائم والتأكد هل أن نتائجهم الرياضية في المدرسة جيدة أم لا ؟ وهل أنهم يمارسون ويتدربون مع زملائهم بانتظام ؟.
4. التعامل باحترام مع مدرس الرياضة في المدرسة أو مع المدرب الذي يشرف على تدريب ولدك حتى ولو لم تكن مقتنعاً بأسلوب التدريس أو التدريب الذي يستخدمه.

٥. اظهر التشجيع والدعم النفسي والمادي اللازم للفريق الذي ينتمي إليه ولدك وحاول أن تحضر مباريات الفريق التي يشترك بها واستخدم كل ما يمكن من عبارات المديح والتشجيع لأعضاء الفريق والمدرب بغض النظر عن النتائج.
٦. عليك القبول في كل النتائج المتواضعة التي يمكن أن يقدمها ولدك في التدريب والمنافسات بغض النظر عن الفوز واجعل ذلك هدفاً مستقبلياً له.
٧. تأكد إن ولدك يشعر بالاستمتاع عند ممارسته الرياضة فضلاً عن المشاركة الرياضية باعتبارها الهدف الأهم لديه.
٨. اجعل لولدك فرصة الاختيار لنوع الرياضة التي يرغب بممارستها ولا تجبره على الرياضة التي تفضلها أنت لكي يمارسها.
٩. كن حذراً في التعامل مع ولدك من خلال عدم إجباره على الاستفادة القسرية من خبراتك الشخصية في الرياضة بشكل مباشر واترك له الفرصة لخوض التجربة ليعلم نفسه ويتعلم أكثر.
١٠. على الآباء أن يدركوا جيداً ويتذكروا إن الرياضة للأبناء هي للترويح والمتعة قبل أن تكون للنتائج، وهذه الخطوات سوف تعمل بشكل واضح نحو تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الرياضة بلا شك.

دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية:

بدأت الضغوط النفسية أو ما يعرف بالهموم مع خلق الإنسان على وجه هذه الأرض، وهي جزء من الحياة، وقد زادت الضغوط التي تواجه الإنسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية.

فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها فكلاهما يؤثر بالأخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات، حيث يزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر... وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل: آلام الرأس - آلام الظهر - التهيجات المعوية - القرحة - أمراض القلب والشرابيين، والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاج فعال، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى.

وأسباب الضغوط النفسية كثيرة، وهي ناتجة عن مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر في مخ الإنسان الذي يصدر أوامره وتعليماته إلى جميع أجزاء الجسم للقيام بالتعديل وال ضبط الملانم والمناسب لنوع وشدة المشكلة المسببة، وهنا تظهر الأعراض التي منها: الصداع - صعوبة الهضم - آلام العضلات - الأرق - الشعور بالإحباط - فقدان التركيز - زيادة التدخين، وفي بعض الأحيان اللجوء لتناول كميات أكبر من الطعام ثم تحدث المضاعفات السيئة.

وقد أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداءً من آلام المعدة ومروراً بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وانتهاءً بأمراض القلب والشرابيين.

هذا عدا الآثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن... وغيرها.

كما تشير بعض الدراسات الحديثة إلى صلة قوية بين الضغوط النفسية وزيادة الوزن على نحو يشكل خطراً صحياً، وخاصة على أولئك الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، فالذي يحدث أن مخ الإنسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بإفراز هرمونات الضغط النفسي التي تستدعي ردود فعل تتسبب في أن خلايا معينة في الجسم تعمل على المحافظة على الدهون، أي أن الجسم البشري لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط، وذلك بمثابة آلية دفاعية (ميكانزم) مثلما يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات.

ويمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة. وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، فإنه يوصى بالرياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة.

وفيما يلي، عرض لبعض الفوائد النفسية لرياضة المشي:

- يساعد المشي على التخلص من الأرق.
- يمثل المشي أحد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل وضغوط الحياة بشكل عام.
- يحسن مفهوم الإنسان عن ذاته.
- يزيد من مستوى تقدير الذات لدى الإنسان.
- يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

ويجب أن تكون شدة المشي مناسبة، ويمكن تحديدها عن طريق نبضات القلب، أي يجب أن تكون بمعدل ٧٠ - ٨٥% من المعدل الأقصى لضربات القلب.

ولمعرفة الحد الأقصى فإننا نستخدم المعادلة التالية:

$$\text{المعدل الأقصى لضربات القلب} = ٢٢٠ - \text{العمر}^{(1)}$$

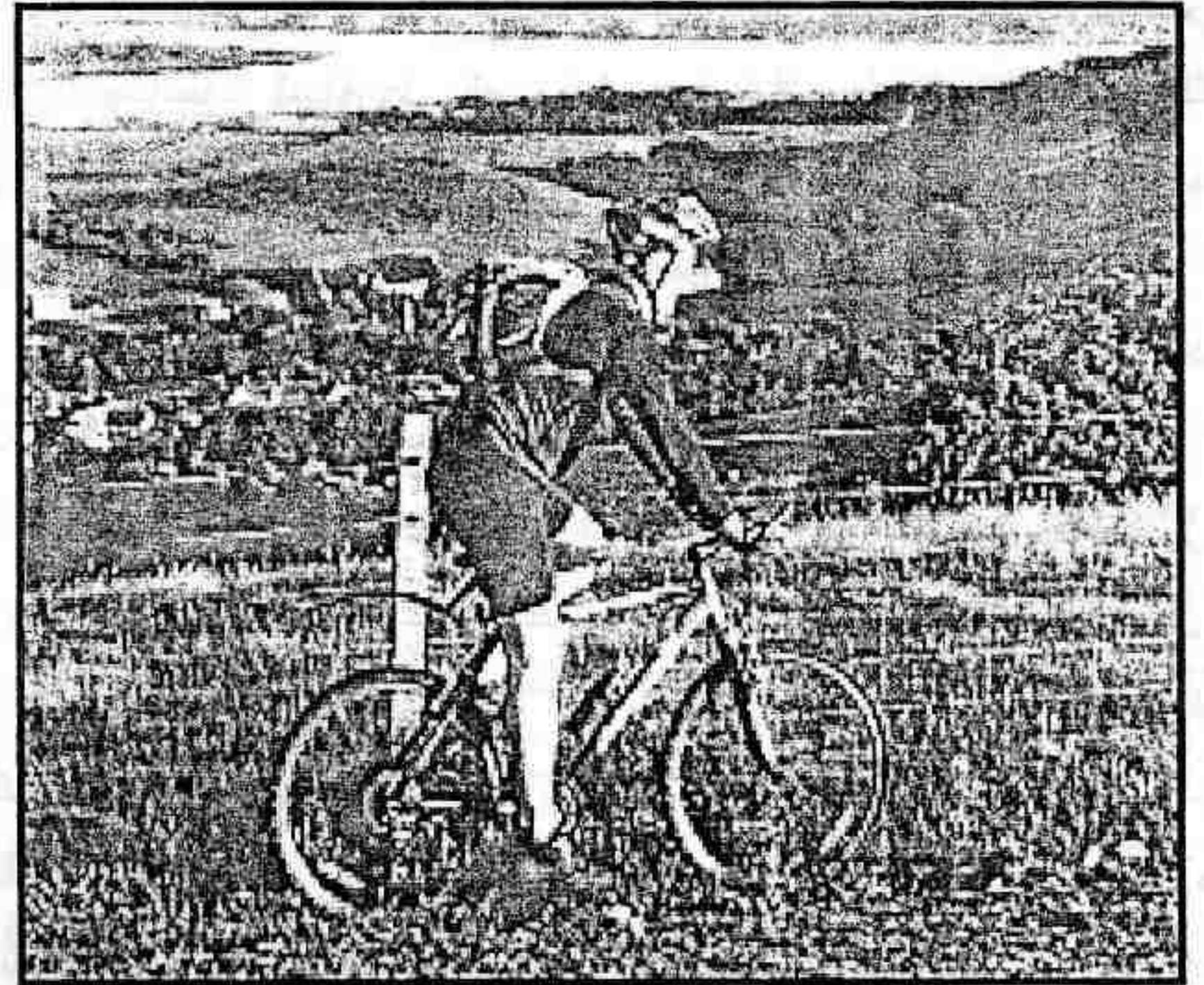
فإذا كان عمر الإنسان ٢٠ سنة مثلاً، فإن المعدل الأقصى لضربات القلب لديه، هو: $٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠$ ضربة في الدقيقة، وربما أننا نريد أن نصل إلى ٧٠ - ٨٥% من الحد الأقصى، فإننا نضرب الرقم الناتج في النسبة التي نحبها، فلو كنا نريد ٨٠% من المعدل الأقصى على سبيل المثال:

(١) العمر محسوب بالسنوات الميلادية.

ويلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لإفقال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية.

كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأوكسجينية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.



فإن المعادلة تصبح:

$$10 \times 200$$

$$100/170 =$$

أي أن ضربات القلب أثناء المشي يجب أن تصل إلى هذا المعدل لتحقيق الفائدة المرجوة وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب... وغيرها، فمن الممكن أن يتم تعديل هذه المعادلة لتتلاءم مع حالتهم الصحية، ويتم ذلك من خلال استشارة الطبيب.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، فيجب تعديل المعادلة: بدلاً من ٧٠-٨٥% من الحد الأقصى لضربات القلب تكون بحدود ٥٠% تقريباً.

كيفية التعامل مع التوتر في عضلات الرقبة:

يصيب هذا النوع من التوتر معظم الناس، وبصفة خاصة الطلاب المكتبيين، وغالباً ما يترافق الضغط النفسي مع توترات عضلية في مناطق معينة من الجسم، وفي أكثرها منطقة الرقبة، وينصح هؤلاء بتمارين الاسترخاء التالي:

- من وضع الجلوس على الكرسي.
- اليدين تتدليان بجانب الجسم دون أي توتر.
- تدوير الرأس برفق ٣٦٠ درجة باتجاه عقارب الساعة.
- الدورة الواحدة تأخذ ما بين ٥ إلى ١٠ ثواني، مع ضرورة المحافظة على استرخاء الرقبة.
- يؤدي التمرين ٣ مرات قبل أن يتم تغيير الاتجاه، والعمل بعكس عقارب الساعة ٣ مرات أخرى.

الجهد البدني وأثره على معالجة حالات الاكتئاب:

منذ عدة سنوات كانت هناك دلائل تشير إلى الأثر الإيجابي لأي مجهود بدني على الحالة النفسية للأشخاص الأصحاء، ولكن تبقى هناك الحاجة لإثبات مثل هذه الآثار الإيجابية على الذين يعانون من حالات الاكتئاب من أجل ذلك يتوجب على الباحثين التأكد من عدم الجمع بين العلاج الدوائي والمجهود البدني في نفس الحالة إذا كان الغرض إثبات فعالية المجهود البدني وحده، وبالفعل يوجد دراسات عديدة في هذا الموضوع أشارت بوضوح للآثار الإيجابية لممارسة المجهود البدني على تحسين الحالة النفسية بدرجة قد تفوق أي علاجات سلوكية أخرى، علماً بأن إجراء المجهود البدني المنتظم أقل كلفة من غيره من الوسائل العلاجية، هذا بالإضافة إلى الآثار الإيجابية المعروفة للمجهود البدني على اللياقة البدنية بشكل عام وجهازي الدورة الدموية والجهاز التنفسي بشكل خاص.

وقد أثبتت الدراسات الفائدة من المجهود البدني على تحسين الحالة النفسية المرضى بعد العمليات الجراحية، بما في ذلك عمليات نقل نخاع العظم، وفي بحث نشر حديثاً تركز الاهتمام على أثر المجهود البدني الهوائي قصير المدة على المرضى الذين يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة.

وقد أجري البحث على اثني عشر مريضاً متوسط أعمارهم ٤٩ عاماً، خمسة ذكور وسبع إناث يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة، التي صنفت من الدرجة الرابعة حسب التصنيف المتبع من قبل الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية، وكان متوسط فترة المعاناة من الاكتئاب ٣٥ أسبوعاً، أخضع المرضى لبرنامج مجهود بدني بالمشي على بر متحرك Treadmill لفترة ثلاثين دقيقة تكرر يومياً على مدى عشرة أيام متتالية.

أثبتت النتائج تحسناً ملحوظاً في حالات الاكتئاب إذا نزل معدل تصنيف الاكتئاب بما في ذلك الأعراض الجسيمة... وغيرها، التي كان يشكو منها المرضى والتي كانت كلها تنسب إلى الاكتئاب وليس لاعتلالات عضوية في أجسامهم.

الخلاصة:

إن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من الاكتئاب، وهذه النتائج تبعث للتفاؤل، وتؤكد أن للتربية البدنية والرياضة آثاراً إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية، فحسب بل أيضاً على اللياقة النفسية.

الفصل الخامس

الإحتراق النفسي والرياضة

الفصل الخامس

الاحترق النفسي والرياضة

ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من المصطلحات والمفاهيم التي تشير أو تدل على ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة تحتاج في أغلبها إلى بعض التفسير والتوضيح لكي نتمكن أن نحقق الفائدة العلمية المرجوة من دراسة هذه الظاهرة أو تلك.

وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي والمجالات الأخرى نظراً لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل والانجاز.

وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب الكثيرين منا من خلال الأزمات النفسية العديدة التي تتجم بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها إنسان اليوم ومنها ضغوط العمل والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل.

إن السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فإنه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل .

وفي المجال الرياضي يمكن أن يتحول الإخفاق في المباراة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التمرين مع شعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس مما يقود إلى انخفاض في الانجاز الرياضي وبالتالي فإننا بهذه الحالة إذا لم نتمكن من إنقاذ الرياضي من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني أن هناك إمكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية.

ويمكن تحديد أهم أسباب الاحتراق النفسي عند الرياضي بما يلي:

١. إن الرياضي يأخذ وقتاً طويلاً للاستعداد للبطولة والتدريب ويفشل في المنافسة لتحقيق أهدافه.
٢. تعرض الرياضي لضغوط كثيرة من كل الذين حوله.
٣. تكثيف التدريب فوق طاقة الرياضي.
٤. عدم تلقي المساعدة من أحد في حل مشكلاته النفسية.
٥. قوة شخصية الرياضي ومدى قدرته على مقاومة الضغوط النفسية التي تواجهه.

ولابد بهذا الصدد من الإشارة إلى بعض أساليب الوقاية من هذه الظاهرة رياضياً ومنها تحديد أهم الظروف الأساسية المسببة للاحتراق وكذلك المسؤولية الواقعة على المدرب والتفكير بشكل هادئ لحل المشكلات النفسية التي يعاني منها الرياضي ووضع الخطط اللازمة لمعالجة الضغوط التي يتعرض إليها الرياضي بما يتناسب وطموحاته الشخصية.

إن الضغط النفسي والاحتراق النفسي لأنهما من المشكلات الخطيرة التي تواجه المجتمعات الإنسانية في هذه الأيام وان آثارها لا تقتصر فقط على الأداء أو الانجاز وإنما على الصحة أيضاً.

ومن المهم أن يكون المدرب الرياضي ذا علم من الناحية النفسية للرياضيين وتكون هناك دروس بالإضافة إلى التمارين لمواجهة الضغوط والتكيف معها، حيث أن الكثير من المدربين والإدارات الرياضية وخصوصاً في الدول العربية لا يهتمون بالناحية النفسية للرياضي فضلاً عن أنهم لا يضعون أساساً ضمن برامجهم التدريبية برنامجاً للإعداد النفسي وهذه مشكلتنا الحقيقية وعلى العكس من ذلك نجد أن التجربة الغربية غنية في هذا الاتجاه حيث يرافق الهيئة التدريبية دائماً أخصائي نفسي رياضي في فترة التدريب والمنافسات لمتابعة مشكلات الرياضيين النفسية واتخاذ ما يلزم لمعالجتها لأن حلها هو في تقدير يمثل ٩٠ بالمائة من الانجاز.

التحديد الاجتماعي للانفعالات النفسية عند الرياضي:

الانفعالات شأنها شأن كل المظاهر النفسية وهي انعكاس ذاتي للواقع الموضوعي، وبما أن كل إنسان يعيش في مجتمع محدد ملموس هو على تعامل متبادل دائم معه فإن من الطبيعي أن تكون انفعالاته مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بأشكال المجتمع الأساسية ونمط حياته ونشاطه. ولا يمكن الفصل بين تكوين المشاعر الإنسانية من كامل تكوين الشخصية الإنسانية، ومعنى ذلك أن مشاعر الإنسان التي لا يمكن فصلها عن الكائن الحي ولا عن تركيبه النفسي الجسماني تتعدى بأشواط بعيدة الظروف الداخلية. إن كل مجال مادي ينشأ في أثناء التطبيق الاجتماعي وينعكس على علاقة الإنسان الجديدة ببيئته، ويمكن أن نورد بعض الأمثلة على ذلك:

المشاعر الأخلاقية:

وهي المشاعر التي يختبرها الإنسان أثناء إحساسه بتلائم أو بتناقض سلوكه مع متطلبات الأخلاق الاجتماعية، وهي حتمية تاريخية ولها طابع طبقي في المجتمع لأنها تتبع من مبادئ الأخلاق الطبقيّة مثل الحزن، الفرح، الكره، الاحتقار، الأسف.

المشاعر الجمالية:

وهي المشاعر التي تثار فينا من خلال جمال أو قباحة الأشياء التي نراها سواء أكانت تلك الأشياء مظاهر للطبيعة أو أعمالاً فنية أو بشراً أو سلوكاً وتصرفات أولئك البشر.

المشاعر العقلية:

وهي المشاعر المرتبطة بالنشاط الإدراكي للإنسان وتنشأ أثناء عملية التدريس والعمل العلمي والنشاط الخلاق في مختلف مجالات الفن والعلم والتكنولوجيا.

التنشئة الاجتماعية وأهميتها في الرياضة:

يستخدم مصطلح التنشئة الاجتماعية للدلالة على مجموعة من العمليات الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد خلال وجوده في المجتمع وهي عمليات متعددة ومتشعبة تهدف إلى تطبيع بطابع المجتمع الذي يعيش فيه بحيث يتفق معه في معايير وقيمه وسلوكه.

أما في إطار اكتساب المهارات والمعلومات الحركية للياقة البدنية والحركية نجد أن التنشئة الاجتماعية هي عبارة عن عملية نقل الثقافة إلى الأفراد لكي يتعلموا ويكونوا أفراداً ذوي كفاءة اجتماعية خاصة، إذ أن النادي الرياضي على سبيل المثال هو عبارة عن مؤسسة اجتماعية تمارس فيها ألوان مختلفة من الأنشطة الرياضية فهي تعد جزء من النظام التعليمي.

أما الوظيفة الثانية للتنشئة الاجتماعية فهي تنمية العلاقات الاجتماعية بين أفراد الفريق الواحد في الكفاءة، ولا بد من الإشارة إلى أن التنشئة الاجتماعية تساعد في اكتساب التلاميذ في المدارس المهارات والمعلومات الخاصة باللياقة البدنية والحركية فضلاً عن تنمية العلاقات الشخصية بين التلاميذ من خلال عمليات التعلم المختلفة وخاصة عملية التعلم الاجتماعي التي تحتوي على العديد من أمثلة التدعيم وعمليات المقارنة.

الضغط النفسي:

تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات ويرجع ذلك إلى أسباب آنية وأخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة، وتتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقاً للأسلوب الذي يعتمده المدرب في الإعداد النفسي الفردي والجماعي للاعبين ومدى خبرته الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط. ومن خلال ما تقدم نورد تعريفاً موجزاً لتفسير معنى الضغط النفسي في الرياضة: (إن الضغط النفسي هو مجموعة الاستجابات المركبة لأنواع مختلفة من التأثيرات النفسية التي تقع على الرياضي وتسبب له حالة من الإجهاد النفسي الذي يقود إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الإعداد البدني والمهاري والخططي ويؤثر في ذلك على مستوى الإنجاز).

وتشير بعض المصادر إلى أن الضغط النفسي نتيجة التعرض لخبرات متشابهة تؤدي إلى أعراض متشابهة أو متقاربة أو متطابقة بين اثنين أو أكثر من نفس المجموعة، كما هو الحال في الفرق الرياضية فإن أعضاء الفريق يمرون بنفس الظروف الزمانية والمكانية والتدريبية فالحمل البدني والضغط النفسي والإجهاد والتوتر المصاحب لأجواء المباريات التنافسية لا شك تؤدي إلى أعراض متشابهة بين أعضاء الفريق الواحد.

وعلى سبيل المثال وجد (كاوديل) بحثاً تشير إلى أن الأفراد ذوي القراية التي تتصف بأنها وثيقة يمرون غالباً برودود أفعال متشابهة وإذا تعرض أحدهم إلى حالة من عدم الاستقرار فان ذلك ينتقل إلى الآخر ويضع (كاوديل) هذا الافتراض في حالة اخذ أو تم ذلك تناول الموضوع في السياق الاجتماعي فقط بينما وجد كل من (واطسون) و(كانتر) أن التغيرات في معدل نبضات القلب وضغط الدم لكل من المريض والمحلل النفسي تتشابه عندما يبدأ المريض بوصف ضغوط الحياة والمواقف التي يعاني منها للمحلل النفسي.

وفي المجال الرياضي ركز (هل) في دراساته الأولية بهذا الصدد على حالة انتقال الضغط النفسي بين الرياضيين الذين يمارسون رياضة التجديف، حيث وجد أن تأثير الإيقاع الصوتي للشخص الذي يعطي الإيعازات لمجموعة المجذفين (قائد المجموعة) ينتقل مع زيادة نسب الحماس والتوتر والشدة أثناء الإيعازات إلى بقية المجذفين ويؤثر في مستوى أدائهم بنفس الطريقة التي يصدر فيها الصوت إذا كان منخفضاً أو عالياً.

وما يقال عن ذلك يمكن القول أيضاً عن انتقال تأثيرات الضغط النفسي الواقع على اللاعبين في المباراة إلى المدربين والجمهور أيضاً حيث يرتفع معدل النبض والتعرق مع انتقال واضح للشدة النفسية من المباراة إلى المشاهدين وخصوصاً في الأوقات المحرجة مثل تنفيذ ضربة الجزاء أو القيام بحركة خطيرة في الجمناستيك أو الملاكمة.

وهنا تجدر الإشارة إلى رأي الباحث النفسي الرياضي (اليسون) في استخلاصه لتأثيرات الضغط النفسي للمباريات على المدربين بقوله إن انتقال العدوى من اللاعبين إلى المدربين في المباريات تبدو وكأنها سوف تعمل على جعل قلوب هؤلاء المدربين سوف تنفجر من صدورهم تحت تأثير الضغط النفسي الانفعالي لمجرد مراقبتهم للمباراة.

علماً بأن اللاعبين ذوي الخبرات الطويلة خاصة المحترفين منهم يستطيعون التحكم بانفعالاتهم ويتغلبون على الضغوط النفسية أثناء المباريات بشكل ايجابي على العكس من زملائهم اللاعبين ذوي الخبرات القصيرة والذي غالباً ما يجدون صعوبة في تجاوز الضغوط النفسية أثناء المنافسة.

الفصل السادس

دور المتخصصين في علم النفس الرياضي

الفصل السادس

دور المتخصصين في علم النفس الرياضي

في سنة ١٩٨٣م، وبعد محاولات كثيرة وحلقات بحث ومناظرات شهدتها المحافل الرياضية والمعنية بموضوعات علم النفس في العالم، حددت اللجنة الأولمبية الدولية مواصفات الفئات التي يحق لها مزاولة أدوار تخصصية في علم النفس الرياضي ومجالاته التطبيقية في ثلاث فئات رئيسة، هي:

- الأخصائي النفسي التربوي في الرياضة.
 - الأخصائي النفسي في مجال البحث الرياضي.
 - الأخصائي النفسي في مجالي الإرشاد والتشخيص في الرياضة.
- ويشير ديبرا Deborah، إلى أنه يوجد منظورين فقط لدور علماء نفس الرياضة، هما:

- الدور الأول: كباحث أكاديمي.
 - الدور الثاني: كممارس ومقدم للخدمة.
- وتتمثل مهام أخصائي علم النفس الرياضي، في:
- استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي.
 - إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي.
 - تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية.
 - تقديم خدمات استشارية للهيئات الرياضية والمشروعات القومية.
 - وضع البرامج للمدير الفني والمدرّب وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.
 - وما زال المهتمون بعلم النفس الرياضي يقومون بكلّ الدورين: الباحث الأكاديمي - الممارس ومقدم الخدمة.

وفي سنة ١٩٨٩م، أشار روبرت Robert، إلى أن جهود الكثير من علماء نفس الرياضة في تقديم الخدمات الإرشادية التخصصية لن تتوقف من قبل الأكاديميين حتى يتوفر لدينا طاقم من التطبيقيين لديهم المعرفة والمهارات الفنية التي يمكن الاعتماد عليها.

ويؤكد روبرت، على التناقض الكبير في المجال بخصوص الطبيعة الأساسية لعلم النفس الرياضي، والأدوار التي يستطيع العلماء والمتخصصون والممارسون أن يقوموا بها.

ويرجع هذا التناقض إلى عدم المعرفة بفلسفة المفاهيم والإطار العام، والذي يمثل نموذجاً مقبولاً لعلماء علم النفس الرياضي لاتخاذ أساساً في بحوثهم وجهودهم التطبيقية.

ويرى لاندرز Landers، أن الخدمات التخصصية والإرشادية في علم النفس الرياضي مازالت قائمة، وأن أولئك الذين يقدمون تلك الخدمات لا يجب عليهم أن يتوقفوا، وعلينا تقبل ذلك حتى يتحقق الدليل العلمي لتطبيقاتهم وأساليبهم الفنية.

ويشير ليون Leune، أنه في سبيل التفريق بين توجه الأكاديميين وتوجه الممارسين من علماء علم النفس الرياضي، فإن عدداً متزايداً من المجالات العلمية المتخصصة والتنظيمات المهنية التي تطورت مع البحث العلمي والملاحق التطبيقية لعلم النفس الرياضي.

وقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي، إلى أن مجالات التخصصية - لمن يرغب العمل في مجالات علم النفس الرياضي تكاد تنحصر فيما يلي:

- البحث العلمي.
- التدريس.
- الاستشارة.

وحتى سنة ١٩٨٩م، تكونت سبع منظمات علمية، وخمس مجالات تخصصية.

أخصائي علم النفس التربوي الرياضي

ماهية الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

يمكن تعريف الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، بأنه: ذلك الشخص الذي لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضة، وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.

وينظر إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه المدرب العقلي Mental Coach، المسؤول عن المهارات النفسية المختلفة للرياضيين.

سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

فيما يلي بعض السمات التي يجب أن يتصف بها الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، وهي:

- يجب أن يكون ذو مظهراً حسناً ومرتباً ونظيفاً.
- ينبغي أن يكون ناضجاً عقلياً متزناً في أموره كلها.
- أن يكون حسن التصرف والمرونة وسرعة البديهة.
- يجب أن يكون بشوش الوجه حليماً وحسن الخلق.
- أن يكون مطلع على جميع العلوم والمعارف المختلفة.
- يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه.
- أن يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف.
- يجب أن يظهر دوره في المنشأة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب.
- يجب أن يتحلى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون قدوة حسنة لهم.
- يجب أن يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به، وهو خدمة الآخرين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.
- يجب أن يتعاون مع الجميع، فمثلاً في النادي: الرئيس - المدرب - اللاعب فالكل فريق واحد ويعمل لمصلحة واحدة.

مبادئ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

فيما يلي أهم المبادئ التي يجب أن يتحلى بها الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، وهي:

مبدأ السرية: وهو صيانة وحفظ أسرار الرياضيين وتجنب إذاعتها وانتشارها بين الناس، وبعد هذا المبدأ من أهم المبادئ التي تنمي الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس الرياضي.

مبدأ التقبل:

وهو اتجاه عاطفي للأخصائي النفسي التربوي الرياضي نحو الرياضي يتسم بالحب والتسامح.

ويكون التقبل للرياضيين دون التفرقة بينهم، كما يكون للجماعة التي يعمل معها بإظهار الاحترام لها ورغبته في العمل معها ومساعدتها ويتقبل المجتمع كما هو عليه بظروفه ومشكلاته وطوائفه دون إظهار سخطه وعدم رضاه عنه.

ومن صور التقبل: الاحترام - التسامح - تقدير المشاعر - تجنب النقد - الرغبة في المساعدة.

مبدأ حق تقرير المصير:

وهو ترك الحرية للرياضيين والجماعات لتوجيه ذاتها نحو الأهداف العامة والخاصة التي تراها في صالحها.

لذلك، فإن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يفضل حلاً للمشكلة التي يعاني منها الرياضي، وإنما يقوم بتوضيح كافة الجوانب للمشكلة ومناقشة كافة المقترحات والآراء المقدمة لحل تلك المشكلة.

مبدأ المشاركة:

وهو ضرورة مشاركة الرياضيين في دراسة مشكلاتهم والمشاركة في وضع الحلول المناسبة لها.

مبدأ العلاقة المهنية:

وهي حالة من الارتباط العاطفي والعقلي الهادف تتفاعل فيها مشاعر الرياضيين والأخصائي خلال عملية المساعدة وتتسم هذه العلاقة بالموضوعية وعدم التحيز، وبأنها علاقة مؤقتة تنتهي بانتهاء المشكلة.

مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

يمكن تصنيف مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، إلى:

مهارات تكيفية:

متعلقة بتقوية قدرات الأخصائي على التكيف مع البيئة للمؤسسة، وتصنف إلى:

مهارات عامة:

تكتسب من خلال حياته العامة وتنشئته قبل انضمامه للمهنة.

مهارات خاصة:

ترتبط بالمؤسسة وأهدافها وطبيعتها وتنظيمها... الخ.

مهارات وظيفية:

تتعلق بكيفية أداء الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لوظيفته، ودوره في مواجهة المواقف الجديدة عليه، وتمنحه القدرة على تفهم المتاح من المعلومات والتعامل مع وحدة العمل والقيام بخطوات العملية، وتصنف إلى:

مهارات عامة:

يكتسبها عن طريق الدراسة والتدريب.

مهارات خاصة:

حسب الموقف ومجال العمل ونوع ونموذج الممارسة المهنية.

عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

يتضمن عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة مجموعة من الأهداف، والتي من خلالها يحقق الهدف العام، وهو: تنمية شخصيه التلميذ في الجوانب: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.

ولتحقيق هذا الهدف لابد من وضع العديد من الأهداف الإجرائية، مثل:

- تنمية مهارات حل المشكلات.
- تنمية مهارات الإقناع والقدرة على التفاوض.
- تفعيل دور الأخصائي النفسي التربوي الرياضي داخل المدرسة.
- تكوين مفهوم إيجابي تجاه الذات، وتعديل الاتجاهات السلبية نحو التربية البدنية والرياضة.
- تنمية مهارات القيادة من خلال ممارسة الألعاب الجماعية، مثل: كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد.
- تنمية مهارات التواصل الاجتماعي من خلال النشاط الرياضي وحصص التربية الرياضية، والتي تتضمن إيجابية العلاقات الاجتماعية والصدقات والعمل المشترك، والاحتكاك بالبيئة الخارجية من خلال النشاط الخارجي.
- وانطلاقاً من الهدف العام، وباستخدام الأهداف الإجرائية يسعى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، لتحقيق المهام التالية في المدرسة:
- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة.
- تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل التلاميذ في كل المراحل التعليمية.
- نشاط الأخصائي النفسي التربوي الرياضي مع جماعته ودوره داخل المدرسة.
- تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي والرعاية، منها: برامج تعديل سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة - الموهوبين رياضياً... الخ.
- إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة، للوقوف على أسباب إحدى الظواهر السلبية، ومحاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها.

وفي إطار تنمية مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، لم يعد دور التوجيه مجرد اكتسابه المهارات الفنية للعمل، بل أصبح يعطي اهتماماً أكبر

بتمية الجوانب المختلفة بشخصيته لإكسابه مهارات يستطيع بها مواكبة حجم التأثيرات الخارجية والتطورات المتلاحقة، والاكتشافات العلمية وثورة المعلومات والاتصالات وما تحمله من انفجار معرفي.

وبذلك تبرز الحاجة الماسة إلى العمل على توفير الدورات التدريبية اللازمة التي من خلالها يستطيع أن يواكب كل هذا التطور.

ومن أهم الأدوات والوسائل اللازمة للأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، ما يلي:

- الملاحظة.
- المقابلات.
- الندوات.
- مناظرات.
- المحاضرات.
- الاختبارات.
- فقرات إذاعية.

• مطبوعات إرشادية، وذلك حسب ما يتطلب من الأخصائي، لتحقيق أهداف البرامج.

ويمكن للأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، أن يعزز مختلف الأنشطة الرياضية من خلال الإذاعة المدرسية، كما يلي:

- تقديم نصائح للتلميذ في كيفية ممارسته للنشاط الرياضي في منزله والنادي.
- استثارة دافعية التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية، وذلك يتطلب الاهتمام بتقديم فقرات بالإذاعة المدرسية مرتبطة بـ:

• إجراء حوار مع شخصية اجتماعية مرموقة ممن تمارس الرياضة لاستثارة دافعية التلاميذ لممارسة الرياضة.

• توضيح مفهوم أهمية ممارسة الرياضة للإنسان المعاصر لمحو الأمية الرياضية، وهذا يتطلب متحدث يمتلك معرفة تامة بالخصائص النفسية للتلميذ.

• تقديم الفقرات الإذاعية التي تهتم بمسابقات الترويج الرياضي وتعليم

• الرياضات التي تتميز بطابع الاستمرارية في الممارسة، مثل: الجري - ألعاب المضرب.

• الاهتمام بفقرات إعلامية عن قيم وفوائد الممارسة الرياضية للإنسان.

• تدعيم الممارسات الرياضية من خلال:

• إقامة الصحافة والإذاعة المدرسية لمسابقات رياضية مع إجراء حوار مع من يمارس الرياضة.

• إثارة الموضوعات التي تساهم في تدعيم حركة الرياضة للجميع والعمل على طرح الحلول الإيجابية للمشكلات التي تواجهها تلك الحركة.

• تنمية المعرفة الرياضية من خلال تخصيص فقرات إذاعية تهتم بإجراء مسابقات بين التلاميذ في المعرفة الرياضية؛ الأمر الذي يتطلب قراءة واعية من

التلاميذ، وهذا التنافس بينهم يجعلهم يبحثون عن المعلومة.

• توضيح الفوائد النفسية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.

ويوجد مغزى ومعنى وراء اللعب، وخاصةً بين الأطفال المضطربين نفسياً أو أولئك الذين يشعرون بالحرمان أو الإهمال أو المعاملة السيئة أو القسوة أو نتيجة أزمات واضطرابات منزلية، كما في حالات الطلاق أو شرب الخمر أو غيبة طويلة في الخدمة العسكرية أو اضطرار الأم إلى الخروج للعمل، فالأطفال الذين يأتون من منازل مضطربة يجدون في النشاط اللعبي أكبر معين لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصة والتنفيس عنها.

ولقد وُجد أن طريقة اللعب العلاجي Play Therapy، تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسي وخاصةً مع الأطفال، واستخدم فرويد، اللعب لأول مرة مصادفةً في العلاج النفسي، إلا أن آرائه عن اللعب في أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من نظرية التحليل النفسي كان لها أثراً مباشراً، وطبقت على الأطفال ذوي الاضطراب النفسي، ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائي واللعب الخيالي.

وقد استخدمت ميلاني كلين Melanie Klein، اللعب التلقائي في علاج الأطفال المضطربين نفسياً، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف غير الشعورية.

وقد استخدم كل من سيموندس، وآمن، ورينسيون Symonds, Amen & Renison، اللعب الخيالي لعلاج حالات القلق والتوتر عند الأطفال.

كما استخدمت هيرمين هلموث Hermine Hellmuth، ظاهرة اللعب مع الأطفال المضطربي العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم.

وقد أكدت البحوث والدراسات التي أجريت حول هذه الظاهرة، على أن اللعب هو مدخل وظيفي لعالم الطفولة، ويؤثر في تشكيل شخصية الإنسان في سنوات طفولته، وهي تلك الفترة التي يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية للبناء النفسي للإنسان في مراحل نموه المتتالية، فإذا استطعنا غرس حب اللعب الشريف في نفوس الأطفال، الذي يحقق إيمانهم بالقيم الخلقية ويعودهم على السلوك وفق هذه القيم، فإننا نكون قد حققنا شيئاً عميق الأثر في النهوض بمجتمعنا.

واجبات الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية:

مع تنامي الوعي بأهمية الأخصائي النفسي الرياضي ودوره الفاعل في تطوير مستوى أداء اللاعبين في الأندية الرياضية ونظراً لأن هذا المجال جديد في أنديةنا سنورد بعض النقاط وليس على سبيل الحصر عن دور وواجبات الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية والذي ستعرف وتعين الكثير من مسؤولي الأندية الرياضية على الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي كأحد مقومات التفوق والنجاح لأي فريق رياضي:

1. يرفع من مستوى الأداء للاعبين ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف، تنمية التخيل الإيجابي ما قبل المنافسة، زيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية،... الخ.
2. يعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة.

3. يعود اللاعبين ذهنياً على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم بالملعب مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريبهم على التركيز على أهداف قصيرة معينة مصاغة من قبل اللاعب نفسه والسعي لتحقيقها وفق ظروف متنوعة من أجواء المنافسات.

4. يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية على مدى قصير وبعيد لكل لاعب على حدة بحيث يستطيع اللاعب التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلاً قبل وأثناء المنافسة بشكل إيجابي وتحويل الضغوط الذي يواجهها اللاعب من محبطات ومسببات للخسارة إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح.

5. يعمل على تعزيز روح الفريق كبناء وكيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضاء الفريق والشعور بالانتماء للفريق كمجموعة.

6. يدرّب أعضاء الفريق إداريين ومدربين ولاعبين على تعزيز واستخدام الاتصال والتخاطب اللفظي والجسدي الهادف من خلال التوجيه الغير مباشر أو المحاضرات والندوات العامة كذلك من خلال اللقاءات والمقابلات الفردية لأعضاء الفريق لما في ذلك من فاعلية وأثر كبير على تغيير اتجاهاتهم وتحسين أدائهم المهاري أثناء المنافسة.

7. يقوم وبشكل كبير بتغيير الخبرات السلبية من إخفاق أو تذبذب في المستوى من المباراة السابقة حتى لا يتم نقل هذه الخبرات إلى المباراة اللاحقة من خلال تغيير اتجاهات اللاعبين نحو أنفسهم وتعزيز الثقة لديهم واستعادة حقيقتهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكانياتهم العقلية والبدنية والمهارية وقدرتهم على تخطي الصعاب وإحراز النصر ونقله كخبرة تدريبية مرغوبة في اللقاءات اللاحقة.

8. يعتني بالحالات النفسية للاعب الناتجة من الإصابات الرياضية والتي قد تصل أحياناً إلى شعور اللاعب بالإحباط التام ونهاية مستقبله الرياضي وذلك من خلال إعادة تأهيل اللاعب نفسياً وعقلياً لما في ذلك انعكاس سريع في التحسن البدني.

9. يقوم بتعويد اللاعبين على مهارات القيادة والقدرة على اتخاذ القرار المناسب وطريقة حل المشكلات بأسلوب علمي من خلال إعطائهم أدوار ريادية وجعلهم يقومون بتحليل الأخطاء الذي يقع فيها زملائهم أثناء التدريب وعرض الحلول المناسبة لتلافي تلك الأخطاء أثناء المباريات.

١٠. يعود اللاعبون على تقبل النقد بروح رياضية عالية خاصة من المدرب أو الإدارة من خلال إدراك وجهة نظر الآخرين والتعامل معها على أنها دوافع موجبة ومحفزة لتحسين الأداء.

١١. يوفر العديد من الاختبارات والمقاييس النفسية للاعبين حتى يستطيعوا التعرف على طبيعة شخصياتهم وإمكاناتهم وقدراتهم العاطفية والعقلية ونقاط القوة لديهم لتأكيدهم وتعزيزها كذلك نقاط الضعف لديهم لتقويمها أو تلافئها.

١٢. يوفر العديد من الوسائل المرئية كالصور وأفلام الفيديو التي تعرض أثر الحالة النفسية على أداء اللاعب أثناء المباريات بهدف تحليلها حيث أن البطولات العالمية والأولمبية فيها العديد من الدروس والتي يمكن الاستفادة منها بشكل فاعل وذلك من خلال عرض مواقف نفسية سلبية تعرضت لها بعض الفرق العالمية وأدت إلى خسارتها كذلك عرض مواقف نفسية إيجابية تعرضت لها بعض الفرق الأقل شهرة أدت تغيير النتيجة والحصول على نتائج مبهرة.

١٣. يتعامل مع بعض الحالات الفردية التي تعاني من الاحتراق الداخلي أو الذاتي وهو من المشكلات النفسية التي عادة تواجه بعض الرياضيين الناجمة عن الإرهاق البدني والعاطفي والاستنزاف الزائد من كثرة التدريبات والمباريات مما يشعر اللاعب بالملل وعدم الرغبة في العطاء.

١٤. يقدم الحلول والطرق الصحية المناسبة لعلاج أو تفادي بعض المشاكل كزيادة الوزن أو الاضطرابات الغذائية الذي يتعرض لها الرياضيون خاصة بعد الإصابات والانقطاع عن التدريبات والنتيجة من زيادة إفرازات هرمون الأدرينالين الذي يجعل اللعب في حالة من ارتفاع ضغط الدم المستمر نتيجة الإصابة.

١٥. يوفر الاستشارات النفسية لجميع أعضاء النادي أو الفريق والتي لا تقتصر على الضغوط والمشكلات النفسية في المجال الرياضي فقط وإنما تتعداها إلى ضغوط الحياة العامة التي يتعرض لها اللاعبون أو أعضاء النادي مثل حالات الكآبة والحزن والوفاء والمشكلات والخلافات العائلية وغيرها العديد من ضغوطات الحياة بصفة عامة.

الفصل السابع

الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية

الفصل السابع

الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية

إن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر فيها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية وعلى الرغم من حرص المدربين على خلق الأجواء المماثلة لما موجود في المنافسة الواقعية من خلال وضع التدريبات التي تشابه ظروف المنافسة أو منافسات تجريبية بهدف الوصول إلى جعل الرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة الحقيقية، إلا أن هناك الكثير من الظروف التي قد لاتصل إلى ذروة ما يمكن أن تكون عليه في المنافسة الواقعية كما ذكرنا، ومن هنا فإن الطاقة النفسية للرياضي تتبدل وتتغير أثناء المنافسات أو المسابقات الرياضية من حال إلى حال سواء لدى اللاعبين بشكل فردي أو لدى الفريق الرياضي كمجموعة.

ومن المؤكد فإن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى أن يحصل ذلك ومن الأفضل أن يكون المدرب الرياضي على دراية بها ومدركاً لها وكذلك بالنسبة للاعب، من هذه العوامل ندرج ما يلي:

١. ما يشعر به الرياضي من تعب بدني أو عقلي.
٢. درجة الجودة في أداء اللاعب أو اللاعب المنافس.
٣. ردود الأفعال الصادرة من الرياضي إزاء الحكم وما يصدر من الجمهور من تشجيع أو ذم.
٤. أسلوب التعامل بين اللاعبين والمدرب.

فضلاً عن هذه العوامل يجب أن يوضع في الحسبان أن الطاقة النفسية تتغير حالتها نتيجة حدوث الإصابة أو توقع الفوز أو الخسارة.

وبالطبع فإن للفروق الفردية أثراً كبيراً في اختلاف ردود الأفعال لكل لاعب، عليه يجب أن يتعرف المدرب على المواقف المماثلة التي تجعل من الرياضي ينتقل من حالة تعبئة الطاقة النفسية إلى انهيار الطاقة النفسية أو الطاقة النفسية المثلى، مثال على ذلك:

إذا تبارى لاعبان في المصارعة وكانت النتيجة التعادل (صفر - صفر)، هذا يدل على أن هناك ثقة لا تزال موجودة لدى اللاعبين ووجود طاقة ايجابية لدى كليهما، وربما يشعر أحدهم بأنه من الممكن أن يخسر النزال.

وعندما تتغير النتيجة (٢- صفر) فإن معدل الطاقة النفسية لدى اللاعب المتقدم بالنتيجة قد يكون نتيجة انخفاض الطاقة الايجابية وازدياد الطاقة السلبية نتيجة تولد شعور بسهولة النزال، وبالمقابل يشعر اللاعب الخاسر بعدم قدرته على تحقيق الفوز، ولكنه يعمل بجد لتحقيق نتيجة أفضل، ومعنى ذلك تتخفف الطاقة النفسية السلبية وترتفع الطاقة النفسية الايجابية.

وعندما تتغير النتيجة إلى (٣-١) فإن اللاعب المتقدم حدث لديه تغير في مستوى الطاقة النفسية على حساب الطاقة النفسية الايجابية، واللاعب الخاسر تحسن مستوى أداءه وأصبح لديه طاقة نفسية ايجابية عالية وانخفاض كبير في الطاقة النفسية السلبية.

وعند تغير النتيجة إلى (٣-٢) فإن اللاعب المتقدم يحاول الاحتفاظ بالتركيز بتحويل طاقته النفسية الايجابية العالية إلى المستوى المتوسط وأصبحت لديه طاقة نفسية سلبية متوسطة ناتجة عن الخوف من أن يلحق به الخاسر ويفوز عليه.

واللاعب الآخر يشعر بأن النزال يسير لصالحه وتزداد طاقته النفسية الايجابية العالية ولكن لديه درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية.

وعندما يتعادل اللاعبان (٣-٣) يشعر اللاعب الذي كان متقدماً بضرورة الفوز وتصبح لديه طاقة نفسية ايجابية عالية، ولكن لديه درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية، ويشعر اللاعب الآخر بالسيطرة الكاملة على النزال ولديه طاقة نفسية ايجابية ولا توجد لديه طاقة نفسية سلبية بمعنى انه وصل إلى حالة (الطلاقة النفسية).

وحالما تتغير النتيجة بتقدم الخاسر (٤-٣) حتى تصبح لدى اللاعب الذي كان متقدماً طاقة نفسية ايجابية منخفضة وترتفع لديه الطاقة النفسية السلبية، لذا فهو في حالة من الغضب لأنه انهزم ولا يستطيع الفوز بينما تستمر الطاقة النفسية الايجابية المرتفعة لدى اللاعب الذي فاز بعد أن كان خاسراً وهو مستعد للنزال القادم.

ومن خلال المثال فإنه يتوقع بشكل عام أن يكون اللاعب في حالة التعبئة النفسية إذا كان يتميز بانخفاض الطاقة النفسية، وليس لديه مقدار كافي للدافعية، أما في اللاعب الذي هو في حالة انهيار الطاقة النفسية يتميز بارتفاع الطاقة النفسية السلبية، وتتميز الطاقة النفسية المثلى بأن يكون لدى اللاعب درجة عالية من الطاقة النفسية الايجابية، وبالتأكيد فإن ذلك سيظهر في تحقيق أفضل مستويات الأداء وأقصاها.

الطاقة النفسية وفقاً للتخصص الرياضي:

إن الرياضي يمر بخبرات مختلفة من الطاقة النفسية من حيث ايجابيتها وسلبيتها، وتختلف هذه الخبرات من نشاط رياضي لآخر، وذلك حسب متطلبات الطاقة النفسية للرياضة التي يتم ممارستها، وقد نجد صعوبة في تحديد المستوى المناسب من الطاقة النفسية وفقاً لنوع التخصص الرياضي، إلا أنه يمكن أن نتناول الكيفية التي تؤثر فيها الطاقة النفسية الايجابية والسلبية في الأداء الرياضي حسب فئات الأداء المتمثلة في فئات هي:

١. واجبات الأداء البسيطة مقابل المعقدة.
٢. واجبات الأداء التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة مقابل اشتراك العضلات الكبيرة.
٣. واجبات الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة.
٤. واجبات الأداء للمهارات المغلقة مقابل المهارات المفتوحة.

١. واجبات الأداء البسيطة مقابل المعقدة:

هناك اختلاف بين نوعي واجبات الأداء البسيطة (simple tasks) وواجبات الأداء المعقدة (complex tasks) يتمثل في إن أداء واجبات الأداء البسيطة يحتاج إلى مستوى منخفض من الطاقة النفسية من أجل تحقيق النجاح فيها، كما إن واجبات الأداء البسيطة تمثل منطقة أكبر للطاقة النفسية المثلى (الطلاقة النفسية) (Fellow state) التي يكون فيها اللاعب في أفضل حالة من ناحية المقدرة العقلية بالإضافة إلى الناحيتين البدنية والفنية (المهارية والخططية) مقارنة بواجبات الأداء المعقدة.

ويتجلى ذلك في إن منطقة الطاقة المثلى لواجبات الأداء المعقدة تكون صغيرة جداً، مثال ذلك الرياضي الذي يقوم بأداء واجب يتميز بالسهولة فإن ذلك يجعل أمامه مجال كبير لإظهار الطاقة النفسية المثلى التي تتناسب وطبيعة الواجب الذي يقوم بأدائه سواء كان من ناحية الأداء أو من ناحية أهمية المنافسة، أما إذا تعقد الواجب الذي يقوم به الرياضي من حيث طبيعة الأداء أو أهمية المنافسة فإن ذلك ينعكس في تضيق منطقة الطاقة المثلى لذلك الأداء، بمعنى إن مقدار الطاقة النفسية السلبية التي يمكن تحملها تكون كبيرة في حالة واجبات الأداء البسيطة، ويكون مقدار الطاقة النفسية السلبية التي بالإمكان تحملها عندما تكون الطاقة النفسية الايجابية في أعلى درجة محدودة جداً في حالة واجبات الأداء المعقدة.

٢. واجبات الأداء التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة مقابل اشتراك العضلات الكبيرة:

إن إمكانية الاستفادة من الطاقة النفسية الايجابية بأقصى قدر ممكن تكون بنفس الدرجة للأنشطة الحركية التي تحتاج إلى العضلات الدقيقة في عملها، مثل (الرمية الحرة في كرة السلة، الرماية، المبارزة، ... الخ) والأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة مثل (رفع الأثقال، رمي المطرقة، رمي القرص، المصارعة، ... الخ) إلا إن هناك اختلافاً بينهما يكمن في درجة دقة الأداء فيها أقل وتكون نسبة الخطأ فيها أكبر.

وكما في الاختلاف بين أداء النشاط الرياضي البسيط والمعقد فإنه من المنطقي أن النشاط الحركي الذي تشترك فيه العضلات الدقيقة يتحمل درجة أقل من الطاقة النفسية السلبية إذا ما قورن بالنشاط الذي تشترك فيه العضلات الكبيرة.

٣. واجبات الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة:

هناك منافسات رياضية تحتاج لفترة زمنية طويلة مثل (الركض، المشي، السباحة، الدراجات، ... الخ) وتمتاز هذه المنافسات بألية وسهولة في الأداء نتيجة للاستمرارية والتواصل في الأداء، عليه فهي تحتل مساحة كبيرة في منطقة الطاقة

النفسية المثلى كما في واجبات الأداء البسيطة، إلا إن طبيعة الأداء فيها تحتاج إلى قدرة على تنظيم الطاقة والاقتصاد في الجهد المبذول، أي انه على اللاعب أن يحتفظ بطاقته البدنية وتكون لديه الإمكانية على إكمال المنافسة بأسرع وقت ممكن، الأمر الذي يحتاج إلى أن يمتلك اللاعب المهارة النفسية التي تبعد عنه الأفكار السلبية التي قد تغزو عقله والمتمثلة في مواجهة التعب والألم الناتج عن طول فترة أداء المنافسة.

وفيما يخص المنافسة التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة وتمتاز بالترار مثل (بعض ألعاب الساحة والميدان، الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس، ...الخ) فإنها تحتاج إلى أن يكتسب اللاعب مهارة تعبئة الطاقة النفسية (psych up) وخفض الطاقة النفسية (psych down) وفقاً لاحتياجات الأداء وفترات التوقف فالرياضي الذي يحاول الاحتفاظ بمستوى عالي للطاقة النفسية أثناء فترة الانتظار بين المسابقات أو المحاولات يكون أكثر عرضة للتعب النفسي.

أما بالنسبة للمسابقات التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة مثل (الرمية، القوس والسهم، ...الخ) فإنها تحتاج إلى طاقة نفسية إيجابية لتحقيق التركيز العالي لثواني الأداء القليلة.

وفي ضوء ذلك فإن تأثير الطاقة النفسية السلبية يقل في المسابقات التي تحتاج فترة زمنية طويلة وذلك لما يسمح به الوقت لتجاوز الطاقة النفسية السلبية والتواصل بالأداء الجيد، ويكون التأثير سلبياً وبشكل واضح في أداء لاعبي المسابقات التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة.

٤. واجبات الأداء للمهارات المغلقة مقابل المهارات المفتوحة:

يختلف واجب الأداء نسبة لنوع المهارة المؤداة فهناك المهارات المغلقة (الرمية، الجمناستيك، ضربة الجواز في كرة القدم، ...الخ) والتي يحتاج فيها الرياضي إلى طاقة نفسية إيجابية للوصول إلى درجة التركيز التي يحتاجها أداء هذه المهارات، إذ إنها تحتاج إلى أن يكون في أحسن حالاته من حيث المقدرة العقلية المرتبطة بالإمكانات البدنية التي يحتاجها أداء مثل هذه المهارات. أما ما يخص المهارات المفتوحة والتي تحتاج عادة إلى طاقة بدنية عالية مثل (لعبة كرة القدم، كرة السلة،

المصارعة، ...الخ) فإنها في نفس الوقت تتطلب أن يمتلك الرياضي القدرة على استنفار الطاقة النفسية أو خفضها وذلك حسب طبيعة ظروف الأداء.

طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي:

إن الهدف الأساسي من عملية تخطيط التدريب هو الوصول إلى عملية تكيف أجهزة الجسم المختلفة وتأقلمها مع العبء البدني العصبي الواقع على الرياضي وخاصة أثناء فترة المنافسة، عليه فإن فترة ما قبل المنافسة تهتم بتهدئة الحمل بهدف زيادة مخزون الطاقة البدنية (Physical Energy)، فضلاً عن اكتساب الرياضي القدرة على توزيع الطاقة في السباقات ليتمكن من تحقيق إنجاز أفضل.

من ذلك نلاحظ أهمية تنظيم الطاقة البدنية وأثر ذلك على الأداء الرياضي في الألعاب الرياضية المختلفة، لكن التساؤل المطروح هو: هل هذه النشاطات والمسابقات تحتاج إلى تنظيم الطاقة النفسية (Psychic Energy)؟

إن وجه الشبه بين نوعي الطاقة البدنية والنفسية كبير، طالما إن الرياضي بحاجة إلى تدريب معين لأجهزة جسمه العضلية والفسولوجية حتى تحدث عملية التكيف وبناء عليه تزداد الطاقة البدنية، وليس من شك إن الطاقة البدنية لها تأثير في الطاقة النفسية على أساس إن لياقة الجسم تزيد من القدرة على تحقيق الإنجاز بينما التعب البدني يقلل من العزيمة نحو تحقيق الإنجاز.

وبالمقابل فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة النفسية وتؤثر بدورها في الطاقة البدنية ومن المؤكد إن الذهن عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك سوف يكون له انعكاس على أعضاء الجسم.

وعليه يمكن فهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية التي يمكن من خلالها الوصول إلى الحالة النفسية والبدنية المثلى (Optimal Psychophysical state)، فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تصبح ضرورية وملحة لتعبئته نفسياً (Psych up) بمعنى تحفيز واستثارة الدافعية لديه، أما عندما تكون الطاقة النفسية مرتفعة جداً لدى الرياضي بسبب القلق، الغضب مثلاً فإن من الضروري تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لذلك.

والرياضيين من ذوي الخبرة يمكنهم القدرة على إدراك الطاقة البدنية وتوجيهها بشكل صحيح، كما في إمكانية التحكم والسيطرة في تنظيم إخراج الطاقة عن طريق تنظيم ما يبذله من مجهود حسب احتياجات المنافسة الرياضية المعينة بحيث يمكن للرياضي تنظيم طاقته مع قدراته التي يمتلكها، ومن الخطأ عدم الاهتمام بالجانب الذهني، لأن نجاح عملية التدريب لا يمكن تحقيقها من خلال اكتساب الرياضي للقدرة على السيطرة والتحكم بالطاقة البدنية فقط، بل تحتاج إلى السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية أيضاً، والطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، بمعنى ايجابية أو سلبية، وهذا يتحقق من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء والابتعاد عن تشتت الانتباه، ومن ذلك يتبين لنا طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي.

لذلك يتم الآن التركيز على الجانب النفسي أكثر من السابق للرياضيين فالأداء الأمثل يتطلب امتلاك اللاعب لطاقة بدنية.. نفسية.. مثلى تمكنه من الأداء بشكل متوازن، ولكن عند حدوث نقص أو خلل في أي جانب من جوانب الطاقة فإن ذلك يؤثر على مستوى الأداء سلباً وبالتالي يؤدي إلى هبوط مفاجئ في الأداء.

كيف تؤثر الطاقة النفسية على أداء الرياضي:

الرياضي يجب أن يهتم بطاقته البدنية والنفسية لذا فإن طاقته النفسية تؤثر على طاقته البدنية، فالذهنية اليقظة والتي تتحلى بالهدوء يكون لها انعكاساً على باقي الجسم لذا فإن العملية هي تكاملية، فالرياضيين يتعرضون لنوعين من الحالات لا تساعدانه فأما أن يصيبه الملل أو اللامبالاة والكسل والخمول والاستكانة وعلاجها بزيادة التحفيز ومزيداً من الدافعية واستثارته للعودة للميدان بطاقة مثالية.

والحالة الأخرى وهي نتيجة حالات الغضب أو القلق لدى الرياضيين وهي دليل على ارتفاع حالته وطاقته النفسية عن المعدل المطلوب وهنا مطالب بتهدئة النفس للعودة للطاقة النفسية المثالية ليكون منتجاً فكلتا الحالتين لا يستطيع اللاعب أن يقدم شيء، لذا إهمال الحالة النفسية وعدم إعطائها قدرها والاهتمام الفعلي بها ينعكس ذلك على الأداء للرياضي بشكل سلبي فلا بد كما نهتم بالطاقة البدنية فلا بد أن نهتم بالطاقة النفسية.

التصور الذهني والمنافسة الرياضية:

إن اغلبنا يعيش أحلام اليقظة ويعيد تدقيق المواقف التي يمر بها عن طريق الصدفة، وفي الحقيقة أننا نستطيع تذكر الخبرات السابقة بصيغة واضحة إلى حد ما وخاصة التي تعتمد على السبب الذي دفعنا إلى الخيال والتصور.

وقد استخدم الرياضيون التصور لتحسين مستوى تعلمهم وأدائهم للمهارات الرياضية ومن الضروري جداً التعلم كيف نسيطر على خيالنا أكثر من تركه على حاله كما هو في صيغة أحلام اليقظة.

وقد ناقشت (بربارة براون) في كتابها (العقل المتفوق) التصور كقوة أو كمنشآت حيوي ومهم للإنسان وذكرت أننا نملك هذه القدرة في خلق وإعادة خلق الصور والأشياء والأحداث في عقولنا وبشكل مستمر وحتى في حالة اعتقادنا أنها حدثت في أوقات أخرى وأماكن أخرى وطبقاً لرأي (براون) فإن التصور يستطيع إعادة خلق الماضي في تفسير كبير مشابه للحقيقة ويستطيع نقله إلى الواقع مع الحالة الانفعالية المرغوبة والتي يمكن إسقاطها أو عكسها للمستقبل أو استحداثها في حل المشكلات وكسب المساعدات الأداة من خلال استخدام القدرات العقلية.

وباختصار فإن التصور الذهني هو أداة قوية يمكنك استخدامها لتحسين أي شيء وكل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرن عقلياً فانك تحفظ إنجازك الذي دخل عقلك تحت ظروف المنافسة التي تتوقعها في البيئة التي تحدث فيها، أما إذا كانت المنافسة في بيئة جديدة فانك سوف تحاول أن تحصل عليها قبل المنافسة وهكذا تستطيع أن تصبح فيما بينك والمنافسة حالة من التألف الذي يمكن أن تستخدم بموجبه التصور الذهني، وعندما لا تستطيع ذلك فإن مجموعة الصور والأفلام في كثير من الأحيان يمكن أن تقدم الإشارات والإثباتات اللازمة لكي تجعلك تؤدي الحركة بشكل أفضل من خلال التصور الذهني.

وهذه الإستراتيجية سبق وان استخدمت في الكثير من الفرق الرياضية وأثبتت نجاحاً متميزاً بهذا الصدد وهذا الأمر يتعلق بالكيفية التي نتمكن من خلالها التعويض عن عدم المقدرة للوصول إلى البيئة أو مكان المنافسة لتنفيذ التمرينات اللازمة

والمعلقة بالاستعداد لبطولة ما، حيث يمكن التعويض عن ذلك من خلال الأشرطة الفيديوية أو السينمائية لنفس الملعب ولمباريات سابقة حيث يوجه الرياضيين إلى الانتباه الشديد إلى الملعب وبيئة المنافسة من خلال التركيز البصري والسمعي وجعلهم أكثر شعوراً بأنهم جزء من الحالة المطلوبة وكأنهم قد لعبوا بالفعل ومن قبل وفي نفس الملعب وتحت نفس الظروف.

وما يقال عن البيئة في هذا الاتجاه يقال أيضاً عند تحليل المباريات للفرق الرياضية والمتعلقة بشخصية الرياضيين وألوان الفريق والأصوات التي يطلقونها وأساليب حركتهم في الملعب والتكتيك المستخدم من قبلهم، وهكذا فإن التصور الذهني لمثل هذه المواقف يساعد في تنمية مشاعر الثقة بالنفس ويزيل القلق والتوتر الناجم من جراء الجهل بظروف المنافسة وطبيعتها ويخدم الرياضي في تحقيق إنجاز أفضل للاتصال من خلال الاستخدام الأمثل لمعنى التصور الذهني في المنافسة.

الإعداد النفسي والفكري للاعبين:

ما ينقصنا هو الإعداد النفسي والفكري للاعبين، فلاعبي الدول الأخرى ليسوا بأفضل من لاعبيننا... عدا أن إعدادهم النفسي والفكري أعلى بكثير، فاللاعب لا بد أن يضع لنفسه أهدافاً تتناسب وطموحاته، ويجب أن يعي أن يضيف شيء جديد يومياً له، ولا يركن للتدريبات اليومية، بل يجد في تحسين مهاراته العضلية والفكرية، ولا بد أن يسأل نفسه دائماً كيف أطور نفسي؟، فما يغفل عنه لاعبيننا هو أن يعد نفسه نفسياً ويضع الأمور على نصابها.

المباريات مزيج من المهارات والحرب النفسية:

١. يجب أن يحافظ على تركيزه يقظاً طوال المباراة.
٢. يجب أن يكون مهياً لكل الاحتمالات ويكون قد تدارسها مع نفسه.
٣. أن يستغل إمكانياته بالشكل الصحيح، وأن ينوع من لعبه وأن يكتشف نقاط القوة والضعف بالفريق المنافس.
٤. الأهداف لا تأتي بالفلسفة فغالبية الأهداف قد تكون بأبسط الأفكار.
٥. أن يبتعد عن العصبية لأنها ستبعده عن التركيز وهنا عليه أن يحاكي نفسه ويتخيل نفسه وهو يتعرض للمضايقات ويتسم لها.

٦. أن ينتبه لتفاصيل صغيرة عند اللعب كالتسديد وهل يرى المكان الخالي أم الحارس؟؟ كيف هو ظهره هل هو مائل للخلف وهنا حتماً ستكون الكرة عالية، ليتدارس أموره مع نفسه ويصلح من أخطائه بالخيال، لأن ما سيكون بالخيال جيداً سيكون بالواقع كذلك.

٧. مهم جداً أن يكتشف الملعب ويرفع رأسه.
٨. أن يكون واعياً إن كان الفريق المهزوم محبط نفسياً أن يضغط عليه ليتخذ جراحه ولا يعطيه الوقت الكافي لالتقاط الأنفاس.
٩. أن يرفع من معنويات فريقه.
١٠. التركيز يحتاج منه أن يكون تنفسه منتظماً ويأخذ قسطاً أكبر من الأوكسجين بين الحين والآخر.

١١. الفوز سهل إن أقنعنا أنفسنا أنه سهل.

١٢. لا تلتفت لإيجاد الأعذار بان تتساقط بكل كرة لأنه سيفقدك التركيز عن هدفك الأساسي.

١٣. لا تضع تفكيرك في قرارات الحكام فحتماً ستكون هناك قرارات خطأ وإن بدأت تفكر أنك مظلوم فسيهرب التركيز وتبدأ في خلق الأعذار.

١٤. ثق بنفسك وبأن ما يحققه الآخرون بإمكانك تحقيقه.
١٥. مارس تمارين الخيال وعش بها ومارسها يومياً في شتى أوضاع المباراة وكيف تتصرف لأنك بهذه الطريقة تغذي عقلك اللاواعي بحلول تجده يسعفك بالحل في المباراة وهذا شيء علمي لا يعلمه إلا من جربه.

القلق عند الرياضيين:

ينظر إلى القلق عند الرياضيين على أنه مفهوم متكون من عدة أبعاد يحددها بشكل رئيسي بعدين هما:

١. القلق الجسمي:

وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية أو الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

٢. القلق المعرفي:

ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب وهو الشعور بانفعالات غير سارة أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء.

وهناك بعد آخر انبثق من القلق المعرفي وهو الثقة بالنفس والذي يظهر في الانفعالات الايجابية والمثابرة وبذل الجهد.

كما أن القلق يصنف إلى نوعين هما:

أ. قلق معوق:

يعوق اللاعب عن الأداء الجيد ويسبب له الاضطراب والتوتر وعدد من الرياضيين يكونون واعين ومنتبهين للتأثيرات السلبية الممكنة للقلق والتي تظهر جلية في الأداء، والتي بعضهم يبالغ في الاستجابة لها مما يسبب لهم زيادة القلق.

ب. قلق ميسر:

يساعد اللاعب على الأداء الجيد ويشكل دافعاً له للعب بشكل أفضل وتقديم كل إمكانياته، وهناك بعض الرياضيين ينظرون إلى القلق على أنه شيء يساعدهم على الأداء بأفضل قدراتهم.

ويمكن القول بأن القلق لا يسير على وتيرة واحدة بنفس القوة والشدة وإنما يتغير تبعاً لعوامل عديدة تؤثر بحالة القلق عند الرياضيين كالنمط العصبي والخبرة والحالة التدريبية وموعد المنافسة.

وكل بعد من أبعاد القلق يتغير بصورة مختلفة عن الأبعاد الأخرى، فنجد اللاعب يفكر في المباراة في فترة ما في حين انه يظهر أعراض استثارة فسيولوجية في فترة لاحقة وقد يكون العكس بالنسبة للاعب آخر، ولمعرفة كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار عاملين أساسيين هما طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف.

الفصل الثامن

الدافعية في المجال الرياضي

الفصل الثامن

الدافعية في المجال الرياضي

ماهية الدافعية في المجال الرياضي:

يمكن تعريف الدافعية في المجال الرياضي بأنها: استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وحتى يمكن توضيح المفهوم السابق للدافعية، يجب التعرف على العناصر الثلاثة التالية:

الدافع Motive:

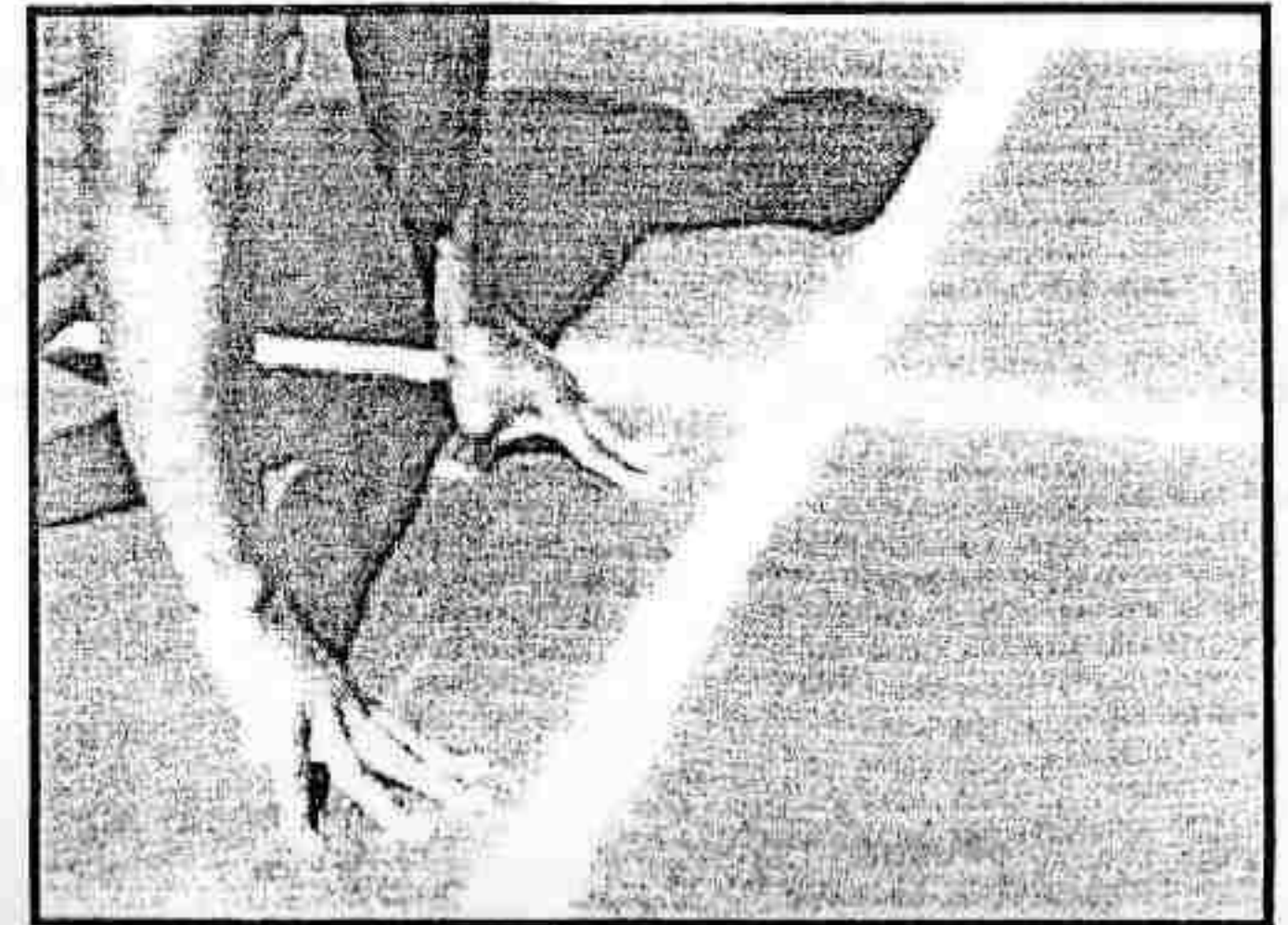
حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

الباعث Incentive:

عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

التوقع Expectation:

مدى احتمال تحقيق الهدف.



أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً، ففي سنة ١٩٠٨م، اقترح وود ورت WoodWorth، في كتابه: علم النفس الديناميكي، ميداناً حيوياً للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي Motivational Psychology أو علم الدافعية Motivology.

وفي سنة ١٩٦٠م، تنبأ فاينكي Fayniki بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة ١٩٨٢م، أشار كل من ليولن، وبلوكر Liewelln and Blucker في كتابهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي ٣٠% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة ١٩٨٣م، أشار وليام وارن William Warren، في كتابه: التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل من ٧٠% - ٩٠% من العملية التدريبية، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللزمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

وللدافعية أهمية رئيسة في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم وتطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة.

وقد تناول تنكو، وريشارد Tutko and Richard، سمات الدافعية الرياضية بدراسة تحليلية أكثر، وقد أشارا إلى أن هذه السمات تشتمل على عاملين، هما:

سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية:

ويتضمن أربع سمات، هي:

- الحافز.

- العدوانية.
- التصميم.
- القيادة.

سمات الانفعال:

تشتمل على سبع سمات، هي:

- الميل للشعور بالذنب.
- الثقة بالنفس.
- الضبط الانفعالي.
- يقظة الضمير.
- الصرامة العقلية.
- الثقة بالآخرين.
- القابلية للتدريب.

وفي سنة ٢٠٠٣م، قام عمرو بدران، بدراسة هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب جامعة المنصورة، وترتيب هذه الدوافع تبعاً لدرجة أهميتها، بالإضافة إلى إجراء مقارنات في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والممارسة الرياضية، كانت أهم النتائج: أن ترتيب الدوافع تبعاً لأهميتها كما يلي:

- الصحة.
- المجال النفسي.
- المجال الاجتماعي.
- الميول الرياضية.
- القدرات العقلية.
- التفوق الرياضي.
- مجال البرامج والتسهيلات.

كما أظهرت النتائج وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين البنين والبنات ولصالح البنين، وبين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الطلاب الممارسين.

والقول التالي يعبر بوضوح عن أهمية دور الدافعية في التربية البدنية والرياضة: (إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب الماء).

فمثلاً، يمكن للمدرب أو الأب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة، ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب مادام يفتقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة، ودراسة الدافعية تهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أقرانه.

ومعرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي، تمكن المربي الرياضي من تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمراً وجيداً إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الإنسان.

تصنيف الدوافع عند الرياضيين:

يمكن تصنيف الدوافع عند الرياضيين إلى نوعين هما:

١. الدوافع الفردية:

وتسمى كذلك بالدوافع الأولية، ويقصد بها تلك الدوافع أو الحاجات الجسمانية التي تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومنها الحاجة إلى الحركة والحاجة إلى الراحة والحاجة للمشاهدة والحاجة للمتعة وتأكيد الذات والحاجة لإبراز الأهلية أو حب الشهرة.

٢. الدوافع الاجتماعية:

ويطلق عليها كذلك الدوافع الثانوية، وهي الدوافع أو الحاجات المكتسبة إذ يكتسبها الإنسان نتيجة تفاعله مع البيئة، وتستند الدوافع الاجتماعية على الدوافع الفردية غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك وتشمل على السعي

المعنوي أو الأخلاقي الاجتماعي، والسعي المعنوي التربوي، والسعي المعنوي بالمواظبة، والسعي من أجل التكامل النفسي والبدني.

إن تركيب الدوافع لدى الرياضي يتكون من عدة دوافع مختلفة الأنواع وحسب عمر وخبرات الرياضي ودرجة وعيه التي نشأت نتيجة التعامل مع التأثيرات البيئية المختلفة وقد تكون غير ايجابية تستطيع هذه التأثيرات سواء كانت فردية أو اجتماعية ايجابية أو سلبية أن تحدد نوع تركيب الدوافع.

دور الدافع في تحقيق الإنجاز:

الدافعية هي حالة داخلية جسمية أو نفسية تدفع الفرد نحو سلوك معين في ظروف معينة وتوجهه نحو إشباع حاجة أو هدف محدد، أي أنها قوة محرّكة منشطة وموجهة في وقت واحد، إذن فالدافع.. يحرك وينشط.. يوجه.. يحقق الهدف.. يؤدي للشعور بالارتياح.

وهناك نوعان من الدافعية:

- الدافعية الخارجية: وهي التي يكون مصدرها خارجياً مثل المدرب والإدارة وال جماهير والمال وغير ذلك.
- الدافعية الداخلية: هي التي يكون مصدرها اللاعب نفسه، حيث يقدم على التدريب والمنافسة مدفوعاً برغبة داخلية لإرضاء ذاته، وسعياً وراء الشعور بمتعة الفوز.

إن علاقة الحاجة بالدافع علاقة متداخلة، فالحاجة تعني الشعور بنقص شيء معين، فإذا ما وجد فقد تحقق الإشباع، ويمكن القول بأن الحاجة هي نقطة البداية لإثارة الدافعية والحفز إلى سلوك معين يؤدي إلى الإشباع.

وينشأ الدافع نتيجة وجود حاجة معينة لدى اللاعب، ومتى ما وجدت هذه الحاجة فستدفعه إلى أنماط من السلوك هدفها إشباع تلك الحاجة .

لذا فإن استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين يسمى دافعاً لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطوية،

ومن ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

فمثلاً، يمكن للمدرب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة، ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب مادام يفتقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة.

ويجب أن ندرك ما للحديث الداخلي من أثر على الإنجاز.. فليراقب اللاعب حديثه مع نفسه.. وإذا وجد حديثاً محبطاً فليغيره إلى حديث إيجابي.

ومن الأمور المحبطة للدافعية:

- الخوف من الفشل.
- شعور اللاعب بالملل.
- عدم التقدير.
- افتقاده للاستثارة.
- ضعف المساندة من المدرب أو الإدارة أو الجمهور.
- افتقاده للمتعة.

تصنيف دوافع النشاط الرياضي:

تعد دوافع الأداء الرياضي - الداخلية أو الخارجية - بمثابة دوافع اجتماعية مكتسبة من المجتمع، حيث يمكن تعلمها، واكتسابها.

وفيما يلي أهم الدوافع العامة، التي تدفع الإنسان لممارسة النشاط الرياضي، وهي:

- الخبرات السارة نتيجة اكتساب الرياضي للياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل.
- الخبرات السارة نتيجة إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية التي تتطلب مزيد من الرشاقة والمرونة وخاصة لدى الإناث.
- الاستمتاع بالنتائج الإيجابية للمنافسة الرياضية - من خلال تسجيل الأرقام القياسية والفوز بالبطولات - والتي تسهم في إشباع دوافع التفوق والإنجاز.

• الخبرات السارة نتيجة إدراك الفرد لجمال التوقيت والإيقاع الحركي الذي يتمثل في تمرينات العروض الرياضية في المناسبات الوطنية المختلفة، وكذلك في الباليه المائي.

• الشعور بالسرور نتيجة النجاح في التغلب على بعض التمارين الرياضية وخاصة التي تتميز بالصعوبة أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، وهذا النجاح يولد مزيد من الحاجة للنجاح.

• الخبرات السارة نتيجة إشباع الرياضي لحاجته للانتماء لجماعة معينة -نادي معين - وحاجته إلى الاعتراف والشهرة، وإثبات الذات، حيث يسعى لأن يكون عضواً فعالاً في الجماعة، وأن يظهر نفسه كنموذج يقتدى به، وأن يتحمل مسؤولية رفع علم وطنه عالياً في المنافسات والبطولات الدولية.

وفي سنة ١٩٩٢م، أشار محمد حسن علاوي، إلى أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد فغالباً ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة ومتعددة، وهكذا فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بتعدد نظراً لتعدد أنواع النشاط الرياضي ولتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي. وهكذا تنقسم الدوافع التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب تقسيم روديك Rudic إلى:

• دوافع مباشرة.

• دوافع غير مباشرة.

أ. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

تتلخص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

• الإحساس بالرضا كنتيجة للنشاط الرياضي.

• تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

• المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال مهارة الحركات الذاتية للفرد.

• الشعور بالارتياح كنتيجة للتدريبات الصعبة، والتي تتطلب شجاعة وجرأة وقوة إرادة.

• الاشتراك في المنافسات الرياضية والتي تعتبر ركناً هاماً من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط به من خبرات انفعالية متعددة.

ب. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

تتلخص أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

• رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

• اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

• الاشتراك الإيجابي للفرد في ممارسة النشاط الرياضي، والذي يتمثل في حضور حصص التربية الرياضية أثناء مراحل التعليم المختلفة.

• الوعي بالدور الاجتماعي للرياضة من خلال اشتراك الفرد في النشاط الرياضي والانتماء لجماعة معينة وتمثيلها رياضياً.

ومن الدوافع الهامة ذات العلاقة بالنشاط الرياضي، ما يلي:

دوافع الانتماء:

وتعرف بأنها الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الفريق، والحصول على إعجاب وحب موضوع مشحون عاطفياً والتمسك بصديق والاحتفاظ بالولاء له.

دافع الاستطلاع:

إذا كان المثير جديداً، فإنه يثير دافع الاستطلاع، ولكن إذا كانت الجدة تامة أو إذا عرض المثير بشكل مفاجئ، فقد يستثير الخوف أو الإحجام.

دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير:

أثبتت التجارب أن الرياضي يزيد من مقدار الجهد المبذول حينما يتنافس مع غيره، وحينما يعرف أنه سيحصل على التقدير الاجتماعي بعد فوزه.

دافع الإنجاز الرياضي:

ويعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمنافسة الرياضية.

والدافع للإنجاز، هو: الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات، ويتباين من شخص لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ويعتمد جزئياً على التنشئة الاجتماعية.

ويعرف أتكسون الدافعية للإنجاز، بأنها: استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان ومثابرتة في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز.

وتعرف الدافعية للإنجاز في المجال الرياضي، بأنها: منظومة متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالمجال الرياضي والإنجاز وتحدد طبيعته ووجهته وشدة ومدته بهدف الإنجاز المميز للأهداف.

إن الإنسان في يقظته يعيش حياة شعورية متكاملة ترتبط فيها المؤثرات الخارجية بالداخلية، وتظهر لنا صورة التفاعل بين المؤثر الخارجي والتأثر الداخلي على صورة نشاط سلوكي حركي في المجال الرياضي، أو غير حركي في مجالات الحياة الأخرى، سواء من خلال القيام بأداء التمرينات أو أثناء سير المباراة.

والحديث الذي يدفع الرياضي إلى الأمام - الإنجاز - حديث محرك للسلوك وفعال في الوقت نفسه، لذا فالحديث مع النفس يعد من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة الدافعية نحو الإنجاز الرياضي.

ويمكن القول، بأن واقع الحركة إنما هو نتيجة لحديث مع النفس واقع في الشعور الحقيقي للعمل الإرادي، ولو أنه قد تدخل النزعات اللاشعورية أيضاً في هذا النشاط.

ويجب أن ندرك ما للتحدث الداخلي - الحديث مع النفس Self Talk - من أثر على الإنجاز الذي يشمل الجانبين الرئيسيين في العملية التدريبية، وهما:

- أثناء التمرين - الإنجاز التدريبي.
- أثناء المباراة - الإنجاز التنافسي.

إن الإنجاز في ذاته إنما هو نتيجة حديث مع النفس قد يكون مباشراً يرتبط بالحركة نفسها أو يرتبط بما يحيط بالحركة من ظروف خارجية، ولا يحدث هذا إلا في حالة وصول المهارة إلى الصورة الآلية لاشعورياً، حتى أنه يعد الفشل في الإنجاز هو التعارض أو عدم التوافق بين الحديث مع النفس المصاحب ودرجة الضبط العصبي للأداء الحركي.

كما يرتبط الحديث مع النفس مع شدة الأداء، سواء في صورة سرعة حركية أو في صورة التغلب على مقاومة خارجية ليدل على الإدراك الإرادي للأداء ودرجة المعرفة به، ولذلك نجد أن أي صورة من صور التذكر الحركي في المراجعة المهارية للأداء تختلف اختلافاً كبيراً في الحديث مع النفس في تمارين الفعاليات الرقمية وبين الفعاليات القتالية والفعاليات الفرقة.

إن إعداد الرياضي وتوجيهه وضبط الإثارة العصبية الموجهة للإنجاز تجعله يحدث نفسه كجانب أو شكل من أشكال الإدراك الشعوري للعمل.

وعندما يُقدم الرياضي على القيام بحركة مشي أو جري أو وثب أو رمي أو سباحة أو تجديف أو رفع ثقل... هو في نفس الوقت يلزمه حديث مع النفس يربط بينه وبين الحركة والفائدة التي يجنيها منها أو هدفها، وكذلك بين القوة والسرعة والاحتفاظ بالمطاول المطلوبة للإنجاز ودقته.

والسؤال الآن:

لماذا نجد بعض الناشئين يعطون اهتماماً كبيراً لممارسة النشاط الرياضي؟ ولماذا يقل هذا الاهتمام عند البعض الآخر؟

وحتى يمكن الإجابة على السؤال السابق، يجب أن نفرق بين ما يقرر الناشئ من عمل معين، ولماذا يقوم هذا الناشئ بعمل معين؟

من الأهمية ألا نخلط بين الاختيار، وأسباب هذا الاختيار، فقد تكون الأسباب وراء ممارسة الناشئ للنشاط الرياضي ليست نابعة من ذاته، ولكن في محاولة منه لإرضاء والديه أو لنيل الرضا الاجتماعي... فكم من ناشئين أُجبروا على ممارسة نشاط رياضي معين، وأدى ذلك إلى هروبهم المستمر من مزاوله النشاط الرياضي طول حياتهم.

وعندما نقوم بتحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي، نجد هناك ست فئات رئيسية، هي:

- التنمية لمهارته وكفاءاته.
- الانتساب لجماعة وتكوين الأصدقاء.

تطور دوافع النشاط الرياضي:

تنمو دوافع الإنسان المرتبطة بالنشاط الرياضي بالتقدم العمري ومستوى تمكنه من الأداء الرياضي، وأثناء ذلك يمر الرياضي بثلاث مراحل تختلف في دوافعها للنشاط الرياضي، وهي:

١. مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي:

تبدو هذه المرحلة بوضوح في المدرسة الابتدائية، حيث يندفع التلميذ للنشاط الرياضي من خلال ميله الداخلي للحركة والنشاط باعتبارهما من خصائص هذه المرحلة.

وتلعب الظروف البيئية المحيطة بالطفل دوراً واضحاً في دافعيته للنشاط الرياضي، وذلك بما يتوفر له من فرص للنشاط بالأسرة والمدرسة والساحات والأندية القريبة منه، وكذلك توجيهات المحيطين بالطفل حتى يمارس نوع معين من النشاط الرياضي.

وتسهم دروس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية أيضاً بدور هام في إتاحة الفرص الملائمة أمام التلاميذ لممارسة النشاط البدني الذي يتميز بالحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي، مما يرتبط لديه بالإحساس بالرضا والسرور.

٢. مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي:

في هذه المرحلة يركز الإنسان على نوع معين من أنواع النشاط الرياضي، كأن يكون لاعب كرة أو تنس طاولة... وغيره.

وفي هذه المرحلة أيضاً يحاول الرياضي الوصول إلى مستوى رياضي يؤهله لتمثيل فريق مدرسته أو فريق أشبال النادي.

وتعتمد دافعية الرياضي لممارسة نشاطه الرياضي في هذه المرحلة على عدة عوامل، هي:

- ميله الخاص لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي.
- وجود صداقه بينه وبين من يمارسون هذا النشاط الرياضي.

- الحصول على النجاح والتقدير.
- التمرين وتحسين اللياقة البدنية.
- التخلص من الطاقة.
- الحصول على خبرة التحدي والاستثارة.

ويمكن تلخيص الدوافع السابقة، وهي من نوع الدوافع الداخلية الناتجة عن الممارسة والأداء، في أمرين رئيسيين، هما: أن يجد النشء في الممارسة أو التدريب فرصة للعب والمتعة.

إن استثارة دوافع الناشئ تجاه النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في تعلمه وتفوقه في النشاط الرياضي، وتختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي من ناشئ لآخر تبعاً للفروق الفردية بينهما.

لماذا يبدأ الموسم الرياضي بإقبال كبير من الناشئين، ثم سرعان ما يتسرب الكثير منهم؟.

وللإجابة على السؤال السابق، نستعرض أهم عشرة أسباب لتسرب الناشئين من برنامج النشاط الرياضي، وهي:

- يفقد النشاط الرياضي المتعة.
- يتسم النشاط الرياضي بالملل.
- لا يحظى الناشئ بتقدير الآخرين.
- شعور الناشئ بالخوف من الفشل.
- شعور الناشئ بالخوف من النجاح.
- عدم واقعية أهداف النشاط الرياضي.
- يفقد النشاط الرياضي إلى الاستثارة.
- ضعف المساعدة من قبل الأسرة والأصدقاء.
- ضعف مساندة مدرب النشاط الرياضي للناشئ.
- تتسم الخبرات المتضمنة في النشاط الرياضي، بأنها: محبطة ومخيبة لآمال الناشئ.

- توجيه من أفراد الأسرة أو المربي الرياضي لممارسة نوع معين من النشاط.
- حاجته إلى اكتساب المعارف والمعلومات المتعلقة بقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية الخططية، مما يدفعه إلى ممارسة هذه المعارف علمياً.
- حاجته إلى التقدير وتحقيق الذات من خلال الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية، وذلك بمحاولة الظهور اللائق وتحقيق أفضل النتائج.
- حاجته إلى إتقان المهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي، مما يدفعه إلى مواصلة التدريب، ويصبح هذا الموقف بعد ذلك حاجة عضوية يعتاد عليها.

٣. مرحلة المستويات الرياضية العالية:

- وتسمى بمرحلة البطولات الرياضية، وهذه المرحلة تعتمد على الدوافع التالية:
- محاولة تحسين مستوى الأداء، وذلك بالمواظبة على التدريب وبذل الجهد ومحاولته لتشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود المبذول حتى الفوز ويسجل الأرقام القياسية.
 - حسن تمثيل النادي أو الوطن الذي ينتمي إليه، وذلك لتأكيد المستوى الرياضي للنادي أو الدولة، فكم من فرحة وشعور بالانتماء عندما يرفع علم الدولة في المسابقات الدولية وتردد اسم الدولة في الأوساط الرياضية.
 - يسعى إلى تحقيق بعض الفوائد والمكاسب الشخصية، وذلك لرفع مستواه الاجتماعي والاقتصادي.
 - يسعى الرياضي في هذه المرحلة إلى التمتع بالسفر لمختلف بلدان العالم، الأمر الذي قد لا يتاح له في مواقف أخرى.
 - يسعى إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات بالتميز والتفوق، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة.

أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي:

- بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، لذا، نود أن يثرى الموضوع أكثر بطرح مقترحات عامة لزيادة الدافعية عند الرياضيين، وهي:
- تنويع أساليب التدريب.
 - توظيف اللعب في التدريب.
 - الانتقال من السهل إلى الصعب.
 - ربط عملية التعلم الحركي بالميول.
 - عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم.
 - استخدام التقنيات التربوية المختلفة.
 - تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الرياضيين.
 - توفير جو تسوده المحبة والألفة والديمقراطية.
 - الابتعاد عن استخدام أسلوب العقاب البدني.
 - تحديد الأسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها.
 - تعزيز الرياضيين بشكل مناسب وتنويع التعزيزات.
 - توظيف نتائج التعلم الحركي في دفع دافعية الرياضيين.
 - تنمية الانتماء والتقبل والاحترام المتبادل بين الرياضيين.
 - استخدام أسلوب الأسئلة والمناقشة بدلاً من تقديم المعلومات الجاهزة.
 - الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة للرياضيين.
 - استخدام أسلوب التعليم الذاتي والاكتشاف، وذلك بتهيئة الفرص أمام الرياضيين ليحققوا بعض الاكتشافات.
 - تقديم الفرصة أمام الرياضيين للنجاح، لأن للنجاح تعزيز يزيد من دافعتهم، وينقل بهم من نجاح إلى نجاح.

• السماح للأطفال بارتكاب بعض الأخطاء أثناء ممارستهم النشاط الرياضي، لأن ذلك من الشروط الجوهرية للاكتشاف.

• الابتعاد عن التخبطية في الفكر والعمل، بمعنى التخلص من المعتقدات البالية حول البنيت وقدراتها وتغيير بعض العادات غير الصالحة التي تجعل من البنيت سلبية وهامشية ومعاملتها معاملة تتسم بالعدل والمساواة مع الولد حتى يكون لها دور فعال في حياتها الأسرية وتستطيع الإسهام في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمجتمعها.

ويرى بعض المتخصصين، أن قدر معين من القلق قد يبدو ضروري للتحفيز الرياضي وحثه على تكريس جهوده القصوى.

الحالة النفسية للرياضي قبل بداية المنافسة:

إن الحالة النفسية التي يمر بها اللاعب قبل بداية المنافسة تختلف من شخص لآخر على حسب الممارسة وعدد المنافسات وأماكن المنافسات لكل رياضي، كما أن الشخص غير الرياضي قد يمر بهذه الحالة فهي حالة استعداد لشيء معين وتختلف شكل ودرجة الاستعداد من شخص لآخر.

تعريف حالة ما قبل البداية: وهي عبارة عن عمليات الإثارة والكف في المخ وتنقسم إلى ثلاث حالات وهي:

١. **حمى البداية:** وهي عبارة عن زيادة في عمليات الإثارة وقلة في عمليات الكف. مثلاً (عندما يشعر اللاعب قبل بداية المنافسة مباشرة بأن جزء من جسمه يؤلمه أو يعاني من شد عضلي) وهكذا.
٢. **اللامبالاة:** وهي عبارة عن هبوط في عمليات الإثارة وزيادة في عمليات الكف. مثلاً (عندما يكون قد حان وقت المنافسة وهذا اللاعب يشعر بعدم الاستعداد للمنافسة أو عندما يكون اللاعب غير راغب في المشاركة في المنافسة).
٣. **الاستعداد للكفاح:** وهي عبارة عن توازن بين عمليات الإثارة والكف في المخ.

مثلاً (أن يشعر اللاعب بأنه مستعد وجاهز للمنافسة إلى أكبر حد ممكن).

حالة اللاعب النفسية والبدنية:

١. **حمى البداية:** يكون متوتر ومتسرع ويكون أدائه باستعجال وكثير الأخطاء.
٢. **اللامبالاة:** يكون فيه خمول تقريباً وأدائه بطيء وكثير الأخطاء.
٣. **الاستعداد للكفاح:** يكون نشيط ومستعد نفسياً و نادراً ما يخطأ.

الحلول:

إن المعاملة والذكاء من المحيطين باللاعب قد تكون الحل للتغلب على حمى البداية أو اللامبالاة، والطريقة الأخرى هي الطريقة الذاتية وهي أن يتغلب اللاعب بنفسه على هذه الحالات ولكي يكون اللاعب قادر على أن يهيئ نفسه ويبيدها عن حمى البداية أو اللامبالاة يجب أن يكون يعرف ما هي الحالات الثلاث لحالة ما قبل البداية وأن يختار أن يكون في حالة الاستعداد للكفاح وإذا شعر بأن الإثارة أكثر من الكف يحاول تهدئة نفسه وإذا شعر بأن الكف أكثر من الإثارة يجب أن يشجع ويحمس نفسه.

وقد اعتبر المتخصصون في علم النفس الرياضي إن أحد أبرز الأسباب التي تؤدي إلى فوز المنتخبات وخروج اللاعبين يملوهم الحماس والروح الرياضية يعود إلى عدة عوامل أبرزها العامل النفسي الذي يستثمره المدربون ويجندوه لصالح اللاعبين الذي يظهرون هادئين واثقين متفائلين.

كما أن أبرز عوامل النجاح يجب أن تكون نفسية وأن يقوم الجهاز الإداري للفريق الرياضي بواجبه كاملاً في هذا الاتجاه لاسيما وأن اللاعب يحتاج لقراءة نفسية صحيحة وأن يتم التعامل معها بشكل سليم من أجل أن يدخل اللاعب أجواء اللقاء مبكراً وتكون الثقة والتعاون والإحساس بالمسؤولية قاسماً مشتركاً للجميع.

لذا فدور التهيئة وتفهم نفسية اللاعب مهم جداً في تحفيزه ومساعدته في تخطي

مشاكله النفسية قبل وأثناء وبعد المباراة.

وتتلخص في:

- 1- التعرف على اللاعب وفهم شخصيته وتكوينه النفسي والاجتماعي.
- 2- التعرف على قدراته وقيمه وميوله.
- 3- التعرف على مشكلاته النفسية.
- 4- التعرف على احتياجاته النفسية.
- 5- التعرف على أهدافه.

ويتم ذلك من خلال:

- 1- الملاحظة المباشرة.
- 2- المقابلة الشخصية.
- 3- الاختبارات النفسية.
- 4- الاستشارة.
- 5- التعرف على الآخرين.

ويتم ذلك من خلال:

- 1- التعرف على اللاعب وفهم شخصيته وتكوينه النفسي والاجتماعي.
- 2- التعرف على قدراته وقيمه وميوله.
- 3- التعرف على مشكلاته النفسية.
- 4- التعرف على احتياجاته النفسية.
- 5- التعرف على أهدافه.

ويتم ذلك من خلال:

ومن ثم يتم التعرف على اللاعب وفهم شخصيته وتكوينه النفسي والاجتماعي.

وتتم ذلك من خلال:

- 1- التعرف على اللاعب وفهم شخصيته وتكوينه النفسي والاجتماعي.
- 2- التعرف على قدراته وقيمه وميوله.
- 3- التعرف على مشكلاته النفسية.
- 4- التعرف على احتياجاته النفسية.
- 5- التعرف على أهدافه.

الفصل التاسع

الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية

وتتم ذلك من خلال:

- 1- التعرف على اللاعب وفهم شخصيته وتكوينه النفسي والاجتماعي.
- 2- التعرف على قدراته وقيمه وميوله.
- 3- التعرف على مشكلاته النفسية.
- 4- التعرف على احتياجاته النفسية.
- 5- التعرف على أهدافه.

ويتم ذلك من خلال:

الفصل التاسع

الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

ولا يتوقف أثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل: الفوز - الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة: المعرفية - البدنية - المهارية.

ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات، ويذكر ماير Meyr

أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية، هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.
- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف ماير، أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهداً أكبر وأداء أفضل في الموقف لتنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال.

وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهارة، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها للاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية النقاط التالية:

- تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.
- تتميز المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة.
- تنفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية، ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقاً للسمات النفسية المميزة للرياضي.
- تجرى المنافسات الرياضية وفقاً للقوانين وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة، مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي، وكذا سلوك اللاعبين الذي يتناسب مع تلك الأمور.
- تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.
- يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده.
- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية، مثل: رفع شأن الفريق - سمعة النادي - الوطن، إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل: الإدراك - الانتباه - التفكير - التصور، وذلك ما لم تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقروناً بالإنتاج المطلوب أو المتوقع.
 - تعد المنافسات الرياضية مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة، لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة. ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهود القوي الذي يبذله اللاعب أثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط به من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تسهم في تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، كذا مختلف أجهزة الجسم الحيوية.
 - وقد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب السلبية حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافاً كبيراً في قدراتهم ومهاراتهم، مما يجعل الفوز قاصراً على فريق منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني.
- وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة:
- الالتزام بقواعد الشرف الرياضي.
 - قبول قرارات الحكام.
 - اللعب النظيف.
 - التواضع عند الفوز.. وغيرها.
- فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في الارتقاء بـ: الانتباه - الإدراك - التذكر - التفكير - التصور - التخيل.

الأخطار النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

فيما يلي تلخيص المجلس الدولي للرياضة والتربية البدنية، ومحمد حسن علاوي، وعمرو بدران للأخطار المرتبطة بالمنافسات الرياضية ورياضة البطولة، في:

أ. التطرف في اشتراك الشباب:

يزداد اشتراك البالغين، وكذا الأطفال في المسابقات الرياضية يوماً بعد يوم... وهذا تطور طبيعي ومحبيب.

ولكن يجب أن نتجنب التطرف في التمرين، وفي الاشتراك في المسابقات، وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج، فقد يشكل هذا التطرف تهديداً لصحة اللاعبين وتوازنهم النفسي.

ب. التوجيه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن كثيراً من الفرص في بناء حياتهم، وحيات أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية، وما يجنونه من ورائها، وهذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطئ من آبائهم وقادتهم الرياضيين، ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية.

وحتى إذا تم ذلك، فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي، وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه، فإنه يوجد الآلاف الآخرون الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل، فينقطعون - مبكراً - عن دراستهم أو تدريبهم المهني ليوقفوا - متأخرين للغاية - أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر.

ج. تعاطي العقاقير المنشطة:

ينبغي للرياضي معرفة العقاقير المسموح بها سواء في أثناء التدريب أو خلال فعاليات المنافسة الرياضية، وذلك من خلال معرفة قوائم الأدوية المحظورة التي تعمل على زيادة القدرات البدنية، وكذلك قدرات التحمل، مما يجعل الرياضة في وضع غير

شرعي وغير جائز، والصادرة عن اللجنة الأولمبية الدولية، والاتحادات الرياضية الدولية.

وكذلك معرفة الأساليب المحظورة، مثل نقل الدم أو تبديل الدم أو إضافة دم بحوي نسبة كبيرة من الهيموغلوبين، وبناءً على ذلك فالأدوية المسموح بها هي كل ما لم يرد ذكره في القوائم المعرضة للتبديل سنوياً، ولكن مع ذلك كله، هناك أدوية وعقاقير مسموح بها وتضم مجموعات من الأدوية الشائعة الاستعمال التي قد يساء استخدامها في الوقت نفسه.

ولذلك، فالمشكلة ليست محصورة فقط في الأدوية المحظورة، بل تمتد إلى الأدوية الأخرى، وهذا التصرف يهدد أسس الرياضة التي تعتمد على التدريب والتمرين والاهتمام بالناحية الغذائية.

يعتقد معظم الرياضيين أو من يتناول هذه الأدوية أن معظم الأدوية المستخدمة في الرياضة عامل مساعد على إعادة الصحة، أو أنها تزيد من قوتهم ومظهرهم.

فالتخدير الموضعي الذي يلجأ إليه في الملاعب والأدوية المضادة للالتهاب تدخل ضمن العامل الأول المساعد على إعادة الصحة، بعد انتهاء المنافسة يتم عادة حقن اللاعب بالمسكنات أو إعطائه أدوية لتخفيف ألمه فقط، وقد يتم الاستعانة ببعض الأدوية المنشطة المحظورة لإخفاء الأعراض التي يشكو منها اللاعب.

د. المنبهات النفسية:

ويمكن تعريفها، بأنها: أدوية منبهة تؤثر في الجملة العصبية المركزية والمحيطية، وتأثيرها يتوافق مع تغير في الطباع والتصرف، وهي تعمل على زيادة عدد وسرعة النواقل العصبية، وتهدف في الأساس من حيث المبدأ إلى: زيادة القدرة البدنية - زيادة التحمل عبر تنبيه الجهاز العصبي - تغير في السلوكيات العامة لفترة قصيرة.

وهذه الأدوية تزيد من الانتباه أو اليقظة، وتدفع متعاطيها إلى الاعتماد عليها، حيث يشعر بالنشاط والانشراح بعد تناولها.

وهذه الأدوية يمكن الاستفادة منها في علاج بعض الحالات المرضية، غير أنه قد لوحظ إساءة استخدامها في عدة مجالات، وخصوصاً في بعض الألعاب الرياضية، كما يقوم بعض التلاميذ بتناولها بهدف زيادة القدرة على السهر.

وهذه العقاقير عرفت منذ زمن بعيد، ومنها: أوراق الكوكا التي تحوي الكوكايين، وهي من أخطر وأشدّها تأثيراً.

ومن الملاحظات المهمة التي تمت على الرياضيين أن مادة الأمفيتامين، قد انتشر اللجوء إليها منذ سنة ١٩٧٤م، وبشكل واسع نسبياً، الأمر الذي تطلب ضرورة التصدي لها وإيضاح الأضرار الناتجة عنها، ووضع قواعد صارمة لصرف مثل هذه الأدوية، بحيث لا تصرف إلا بوصفة طبية خاصة في الوقت نفسه الذي يتم فيه وضع العقوبات على متعاطيها.

وفي الوقت الحالي فإن هذه الأدوية تحتل المرتبة الثانية من العقاقير التي يساء استخدامها في الرياضة، في حين تحتل الهرمونات الستيروئيدية المرتبة الأولى لسهولة الحصول عليها، كما توجد بعض المنبهات الأقل أهمية لقلّة خطورتها كالكافيين.

إن خطورة المنبهات عموماً تزداد عند تعاطي أكثر من مادة واحدة، وقد تسبب أضراراً جسدية تصبح مستديمة مع تكرار اللجوء إليها.

ولذلك فإن اللجنة الأولمبية تحظر استخدام المنبهات، وقد أدرجت بأنواعها ضمن قائمة العقاقير الممنوعة في جميع الألعاب الرياضية، والمخالف من الرياضيين لهذه التعليمات تطبق عليه العقوبات، كما أنه يعرض نفسه لأضرار جسمانية متعددة سوف نتطرق إليها.

هـ. التعصب:

إن إدراك أي مشكلة ومدى خطورتها، هو الوعي في محاولة إيجاد حل لتلك المشكلة، ويعد البداية الأولى لمعرفتها، فمشكلة التعصب لدى الإنسان، هي مشكلة جوهر وجود الكيان الإنساني السوي، فإذا ما آمن الإنسان بهذا النمط من السلوك في التعامل مع إنسان ما بعينه أو مجموعة ما بعينها، فهو يعد اضطراباً في معيار الصحة النفسية أو العقلية، وهو صراع داخلي يحدث للإنسان وينم عن اختلال التوازن.

وبذلك، فإننا نسلم جدلاً بأن الإنسان المتعصب هو بمثابة المريض عقلياً ونفسياً، لما يتميز به من جمود وتصلب في الرأي.

ومن المعروف لدى الجميع وخاصة المشتغلين في علوم النفس، أن النفس الإنسانية تكره الكشف عما يدور في ثناياها وما تخبئه، حتى قيل أن التحديق في ذواتنا الداخلية أمر محبط، ومواجهتها بصدق وإخلاص من أصعب الأشياء وأعقدها، وذلك بسبب ما تحمله من نزعات تنطوي على الكثير من الأخطاء ومن الخوف من مواجهتها بتلك الحقائق... لذا، فإن مواجهة النفس من أصعب المواجهات وأعقدها.

والتعصب ظاهرة اجتماعية لها بواعثها النفسية، وهي تنشأ أولاً وقبل كل شيء من بواعث نفسية لا علاقة لها في الأصل بالعقيدة الدينية.

وتفسر اتجاهات التعصب على النحو التالي: إن العدوان طاقة انفعالية لا بد لها من متنفس، ويتخذ لذلك موضوعاً معيناً تفرغ فيه الشحنة الزائدة، وإذا لم يتمكن العدوان من أن يصل إلى مصدر، فإنه يلتمس مصدراً آخر يصبح كبش الفداء، ومثال على ذلك الموظف الذي يوجه له رئيسه التوبيخ والإهانة، ثم لا يستطيع أن يرد على رئيسه، فإنه عندما يعود لمنزله يصب غضبه على زوجته وأبنائه، ويحتمل أن يتحول العدوان لدى الإنسان من موضوع إلى موضوع آخر، أو يستبدل هدفاً بهدف لغرض التفريغ والتخلص من الشحنات المكبوتة، وإذا ما منع هذا التحول أو الاستبدال، ارتد نحو الذات، وبذلك تفكك النفس بنفسها.

و. مشكلة الهواية والاحتراف:

لاشك أن الاحتراف لغة التعامل في العصر الرياضي الحديث، وهو: تحديد وتنظيم وتوقيت وربط التفاعل بين الرياضيين والهيئات الرياضية.

وقد تأسس الاحتراف في الدول المتقدمة على الرغم من بؤس الحالة التي كانت تمارس بها الرياضة كهواية، وكان تحول العمل الاحترافي فيها إلى عمل مقنن له أبعاده وله مزاياه وفنونه، وخلال السنوات الماضية لقي من الشوائب التي لازمتها

وساعدت التجربة في توسيع مساحة الخبرة، ووضع حد للمواربة السائدة في كثير من حالات التعاقد.

ويرى بعض المتخصصين أنه: لو تم التأثير والأخذ بعين الاعتبار أن الاحتراف لا مناص منه والعمل به في القريب العاجل، فإن من الأولويات المهمة التعرف على الخبرات العالمية لتحديد خطوات الاحتراف، دون الاعتماد على التأثيرات العاطفية. وفيما يلي بعض النقاط التي يمكن الانطلاق منها، وهي:

- واقع الاحتراف:

إن واقع الاحتراف يشتمل على الاستعداد الرسمي والشعبي لتقبل الاحتراف الرياضي، وإذا كان من الممكن أن تكون المساهمة الرسمية التي تمثلها الحكومة خطوة مهمة على تشجيع الاحتراف، حيث تتبعها مساهمات كبار التجار والشركات الوطنية كالتسويق مثلاً، فإن مدى قناعة وتقبل هذا الاحتراف على المستوى الشعبي هو التكملة المطلوبة والمهمة على مستوى التفاعل.

- نظام الاحتراف وقانونه:

يجب تحديد قواعد تقودنا خطوة بخطوة نحو التطبيق المثالي، ووضع قانون لضبط لغة التعامل في التعاقدات وإلزام الأطراف بما يجب تنفيذه - لها وعليها.

- الهيئات والأفراد ذوو المصلحة في الاحتراف:

يجب تحديد هذه الهيئات - الأندية - إذ لا يعقل أن تصنف جميع الأندية المشهورة في الدولة للاعتراف.

يجب تحديد أفراد الاحتراف، فيوجد لاعبون يمكن وضعهم في خانة التعاقدات، وليس لكافة التسجيلات في الفريق الأول، كما أنه يجب أن تضاف إلى خانة التعاقدات مجموعة من مدربي الأندية المواطنين، وكذلك الحكام، ومجموعة أخرى من إداريي الأندية يجب أن نضعها في حساب الاحتراف.

بعض الخبراء ينظرون إلى تجارب الآخرين على أنها عين الصواب، وهذا عين الخطأ فلكل مجتمع أزياءه الخاصة التي تناسبه وتليق لجماله، أما أن تستورد كل

الخطط والبرامج وتحاول أن تطبقها دون أدنى النظر إلى قوانين المجتمع وعاداته وتقاليده فهذا خطأ كبير.

ولعلنا نصل إلى الرياضة بمفهوم الألفية الثالثة... رياضة تنافسية تتطلع لمناجم الذهب أينما كان، فالمقومات الحضارية والمادية متوفرة لدينا... لكننا نعاني فقط من غياب البرمجة طويلة المدى من ناحية، ونعاني أيضاً من حالة الإحباط التي يعيشها شارعنا الرياضي بدءاً باللاعبين والإداريين وال جماهير.

- التمويل والاحتراف:

إن بداية تقنين الاحتراف في المجال الرياضي جاءت من خلال طرح راندش رئيس اللجنة الأولمبية الدولية السابق لتطويرين، هما:

احتراف تربوي:

ويعني الاستمرار كحافز لتعزيز الهوية.

احتراف تدريبي:

لتعزيز المهنة وتطوير الأداء الإنساني.

حيث قال: إن البطل الرياضي فنان كأي فنان في مجالات الحياة المختلفة، حيث قارن محمد علي كلاي بـ أنتوني كوين، وقال أننا لا نستطيع أن نقدم فناً مبتدئاً على أنه بطل عالم... فهذا يحتاج إلى دعم.

ومن هنا بدأت الطبقية في الرياضة، وبدأ معها السعي إلى النجومية، فظهرت المنشطات والغش والأزمات التربوية والسياسية للرياضة كلها من أجل الفوز كنتاج طبيعي للاعتراف الرياضي، حتى أن اللجنة الأولمبية الدولية - أرفع منظمة رياضية دولية - تعاني جراء الاعتراف وانتهاك القيم الرياضية، وتلوح في الأفق الآن فكرة البدء في دورة ألعاب أولمبية للهواة وأخرى للمحترفين، حيث جاء هذا التصور كإفراز طبيعي لعدم اتساق المعادلة نظراً لأن الاعتراف في العمل الرياضي هدفه المال، أما هدف الرياضة فهو تكوين إنسان أفضل بشكل عام.

الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية:

تكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- أسلوب التعزيز الموجب.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي، ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وبخاصة قبل المنافسة الرياضية لتوفير الأمن النفسي للاعب بشكل مناسب.
- الإرشاد الجماعي، الذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- النمذجة: ويتم ذلك بعرض أفلام أو مواقف يرى اللاعب خلالها كيف يتصرف الآخرون في مواقف المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم: ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

محاضرات وندوات تتعلق بـ:

- تنمية عادات تصور عقلي جيدة.
- العمل على تخفيف رهبة المنافسة الرياضية من خلال كافة الوسائل المعنية.
- الابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة.

العلاج الذهني - المعرفي - السلوكي:

ويعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعاليتيه في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، ولقصر زمنه نسبياً، وهو علم يقوم على اكتشاف وحل الكثير من مشكلات الأفراد من خلال تغيير أنماط السلوك على المدى القصير، بيد أن فعاليتها على سلوك الإنسان تكون على المدى

البعيد، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك، مثل: القلق - الاكتئاب - الإدمان.

ويوجد العديد من الدراسات التي أثبتت أثره الفاعل على المدى القصير - أي مثل الدواء - ولكن نتائجها العلاجية فاعلة إذ أنه أكثر ثباتاً.

كما أنه يكسب المريض مهارات جديدة تساعد على حل مشكلاته التي قد تواجهه مستقبلاً، ومن ثم إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير الإنسان وسلوكه وشعوره.

ويمكن القول، أنه ثورة تساعد الإنسان على اكتشاف قدراته وطاقاته الكامنة لحل مشكلاته التي تقف في طريق حياته وتعوق إبداعه ومهارته التي خصه بها الله.

الفصل العاشر

مراكز علم النفس الرياضي

الفصل العاشر

مراكز علم النفس الرياضي

لعل الحاجة قد أصبحت ملحة لإنشاء مراكز متخصصة فيما يسمى بعلم النفس الرياضي، بحيث تقدم خدماتها للرياضيين كافة وفي جميع الألعاب وفق استراتيجيات معينة ولتحقيق العديد من الأهداف وقد كان أول مركز لعلم النفس الرياضي قد انشأ في عام ١٩٢٠م في (Carl Diem) في برلين بألمانيا، وبعد ذلك بدأت تفتح المراكز تبعاً في عدد من الدول ومنها الولايات المتحدة الأمريكية.

كما إن لهذه المراكز أهمية كبيرة ودوراً هاماً في تقديم خدماتها للمنتخبات وبالتالي فإن إنشاء مراكز طبية متخصصة في علم النفس الرياضي سيساعد المنتخب والأندية بالبلد على تحقيق الإنجازات التي تنتج من ارتفاع مستوى أداء اللاعبين، وذلك عن طريق تقديم الخدمات لهم، ومتابعة تقدمهم، ومساعدتهم على إجراء التعديلات الضرورية حتى يحققوا أكبر التميز في أدائهم.

وفي الدول المتقدمة نجد أن الاتحادات الرياضية واللجان الأولمبية تستعين بمجموعة من الأخصائيين النفسيين لتقديم الاستشارات النفسية للرياضيين، كذلك تقوم الأندية بالاستعانة بهم للعمل مع اللاعبين بغرض إكسابهم المهارات النفسية المختلفة مثل: أساليب الاسترخاء، والتصور الذهني، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، كذلك إكسابهم مهارات التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهة قلق المنافسة الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات.

كذلك علينا أن نتذكر احتراف اللاعبين وما يتعرضون له من ضغوط بسبب عروض الاحتراف التي تعرض عليهم، وغالباً ما نجد إن اللاعبين يصابون بحالة من القلق والارتباط والتي تحول دون اتخاذهم القرارات السليمة، وبالتالي فإن معظم هؤلاء

اللاعبين يلجأون للاستعانة بالأخصائيين النفسيين لإبداء رأيهم في المزايا الخاصة بكل عرض حتى يمكنهم اختيار أفضل وانسب العروض المقدمة.

والسؤال هو: هل اللاعب في حاجة ماسة لأخصائي نفسي وهل أصبح علم النفس الرياضي ضرورة في ملاعبنا لا يقل أهمية عن تدريبي الأحمال ومدربي الملعب؟

حول هذه القضية وأهمية الإعداد النفسي للاعبين والفرق وهل هي ضرورة أم مجرد ترفيه وكماليات رياضية؟

تباينت الآراء حول دور الإعداد النفسي، ولأن البعض لديه حساسية من كلمة (نفس) باعتباره مرضاً حساساً ولأن هذه القلة بالذات تكاد تكون حاجزاً بين المعد والأخصائي النفسي بين اللاعبين بل والمدربين، لكن الواقع يؤكد أن الإعداد النفسي أصبح جزءاً مهماً في إعداد اللاعب للبطولة.

ولأن مستوى اللاعب الذي لا يثبت على أداء معين وعدم استقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي فإن المدرب يسعى لمعرفة أسباب عدم استقرار مستوى اللاعب وحين يدرك أن القدرات البدنية والمهارية للاعبين سليمة يرجح أن عدم الاستقرار في الأداء والمستوى يعود إلى القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء مما يتطلب ضرورة التدخل للتعامل مع اللاعب نفسياً عن طريق المختص أو المعد أو أخصائي علم النفس الرياضي.

ولمعرفة أهمية الإعداد النفسي والأخصائي النفسي في المجال الرياضي سنتطرق إلى آراء عدد من الأساتذة في علم النفس الرياضي فيرى د.محمد حسن علاوي أستاذ علم النفس الرياضي ونائب رئيس الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي والعميد السابق لكلية التربية بجامعة حلوان:

إن علم النفس الرياضي هو العلم الذي يبحث أو هو الدراسة العلمية التي تبحث في السلوك والخبرة والعمليات الفعلية المرتبطة بالمجال الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته بغرض تحليله والتحكم فيه والاستفادة من تطبيقاته العملية في المجال الرياضي، وأن سلوك الفرد هو النشاط الظاهر الذي يقوم به، وإن هناك إعداداً نفسياً طويل المدى يبدأ مع اللاعب الناشئ بهدف التوجيه والإرشاد بهدف تنمية السمات الدافعية وتنمية القدرات والسمات الشخصية وتدريب المهارات النفسية مثل الاسترخاء والتصور والانتباه والحديث الذاتي مع النفس، وأن المهارات النفسية تشتمل على القلق والتصور والانتباه والحديث مع النفس، وآخر قصير المدى وهو الإعداد النفسي المباشر للاعب قبيل اشتراكه في المنافسة مباشرة وأثناءها وبعدها.

ويذكر د. محمد حسن علاوي أن للإعداد النفسي قصير المدى مدارس.. مدرسة تشير إلى أن اللاعب قبل المشاركة يمر بثلاث حالات: حمى البداية - قلة الاهتمام - الاستعداد للكفاح، وهناك مدرسة أخرى تركز على كيفية تخلي اللاعب من القلق والتوتر، والإبقاء على القلق الذي يسمى الأفضل، أما النظرية الثالثة أو المدرسة الثالثة فتهم بتنشيط نفسي من النواحي المعرفية من خلال تنشيط دافعي أي الدافع للإنجاز وتنشيط انفعالي أي ليس لديه قلق وتنشيط عقلي أي لديه تفكير وإدراك.

ويرى د. علاوي أن الإعداد النفسي للاعب يتكون من ٤ مكونات هي إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي.

ويرى د. أسامة كامل راتب رئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم والحائز على جائزة الدولة التشجيعية في علم النفس عام ١٩٩٥: إن تطوير أداء الرياضي لا يقتصر على التدريب البدني فهناك مهارات نفسية يجب أن يدرّب عليها لتطوير الأداء بدءاً مع النشء الذي يجب أن يكون له القدرة على التصور العقلي والسيطرة على أفكاره وهذا هو المدخل لتطوير الأداء.

ويرى إن الإعداد النفسي يهدف إلى إكساب اللاعب مهارات التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة وكذلك في حالات الإصابة والخسارة بهدف المحافظة على التركيز، وإن المهارات النفسية ضرورة لتطوير الأداء ولكن الذي ينمي هذه المهارات هو المتخصص النفسي التربوي الرياضي وهم خريجو قسم علم النفس الرياضي ويشير إلى أن هناك برامج تدريب نفسي يجب أن تنفذ في الفرق الرياضية تسير مع برامج التدريب الأخرى.

ويرى أن الإعداد النفسي للنشء يهدف إلى تحقيق أقصى أداء ولكن ليس على حساب الصحة واللياقة النفسية ويشير إلى أهمية دراسة السلوك الإنساني وخاصة في مجال الرياضة والنشاط البدني.

ويرى د. راتب أنه إذا كان الإعداد البدني يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب فإن الإعداد النفسي "الطاقة النفسية" يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة.

ويتضح لنا أن الأداء الرياضي المثالي للاعب الذي يسمى بالفورمة نتيجة مباشرة لكل من الإعداد البدني أو تنظيم الطاقة البدنية من خلال تطوير القدرات البدنية القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن.. الخ، والقدرات الرياضية أي المهارات الرياضية الخاصة لكل رياضة، كذلك فإن الأداء المثالي للاعب نتيجة الإعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية، ويتحقق ذلك من خلال تطوير المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه والثقة بالنفس ومواجهة الضغوط النفسية والتصور العقلي.

ويعتبر إكساب اللاعب المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة أحد الأهداف الرئيسية للإعداد النفسي للناشئين ويتحقق ذلك من خلال نشر الوعي الثقافي التربوي النفسي لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية.

ويؤكد د. فاروق عبد الوهاب أن هناك فارقاً بين الأخصائي النفسي الذي يتعامل مع الرياضيين وبين الطبيب النفسي الذي يعالج المرضى في الحالات النفسية ويرى إن الأخصائي النفسي لا بد أن يكون متواجداً في الأندية والاتحادات لأنه يستطيع التعامل مع اللاعبين خاصة الذين يعانون من بعض المشاكل والحالات النفسية الطارئة وغير الطارئة.

ويؤكد على إن الإعداد النفسي أصبح ضرورة من ضروريات التدريب لأن اللاعب هو جسد وعقل وحالة نفسية والإعداد النفسي والعقلي هي مهمة غاية في الأهمية، ولا بد أن يكون المدير الفني واعياً ومدركاً لأهمية الحالة النفسية للاعبين والعمل على تهيئة اللاعب نفسياً للمشاركة المختلفة.

كما يؤكد د. إيهاب عفيفي الأستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم أن الجامعة تزخر بالعديد من الأساتذة المختصين في علم النفس الرياضي ويعرفون كيف يتعاملون مع نجوم الرياضة واللاعبين في كل اللعبات وأن هؤلاء الأساتذة يجب الاستعانة بهم واستثمار ما يملكونه من علم في تطوير الرياضة العربية والإعداد الجيد للنجوم والأبطال في اللعبات الفردية والجماعية.

ويشير د. إيهاب عفيفي إلى أن الإعداد النفسي أصبح جزءاً لا ينفصل عن مقومات صناعة الأبطال، وأن الاتزان النفسي ينعكس على الحالة الفنية والبدنية للاعبين وإن الإعداد النفسي يساهم في إدخال روح المنافسة وطموح الفوز لدى اللاعبين خاصة الذين ينتقلون من أندية مغمورة إلى أندية كبيرة.. أندية البطولات.

الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو عامل مهم من عوامل التفوق والفوز في أي مباراة أو تدريب، فعندما يريد الشخص أن يعمل شيء لا بد من التهيئة الذهنية من أجل القيام بهذا العمل، وإلا لا يستطيع أن يعمل ذلك العمل سواء كانت مباراة أو دراسة أو غير ذلك فلا بد من التهيئة الذهنية لاستقبال ذلك العمل.

أما من ناحية الرياضة فأى لاعب سواء كان على المستوى المحلي أو العالمي لا بد من وجود التحضير أو الإعداد النفسي الرياضي بجانب الإعدادات أو التحضيرات الأخرى البدنية والتقنية والتكتيكية، حيث أصبح الإعداد النفسي للرياضي يتم عند اختصاصيين مؤهلين علمياً ويحملون الدرجات العلمية الكبيرة.

الإعداد النفسي القصير المدى:

إن هذا النوع من الإعداد غالباً ما يكون خلال البطولات والمنافسات الرياضية حيث يحتاج المدرب إلى إعداد نفسي يمكن إن نقول عنه سريع، لإعداد الرياضي للمسابقة نتيجة ظروف وضغوط نفسية طارئة تسبب القلق والتوتر عند الرياضي قبل المباراة أو خلال فترة البطولة، وهنا يكون الرياضي بحاجة إلى شيئين مهمين بالإضافة إلى أشياء أخرى وهما الشحن والإبعاد.

ففي بعض الأحيان يصاب الرياضي بحالة من الفترور وعدم المبالاة قبل المباراة لأسباب تتعلق بالإعداد النفسي من قبل المدرب أو الإدارة أو لظروف عائلية ناجمة عن تغير في البيئة أو العادات اليومية للرياضي، وهنا يظهر دور المدرب أو المرشد النفسي في الفريق بشحن الرياضي وتذكيره بجهود الفريق واللاعبين والمكاسب التي يمكن أن يحصل عليها من جراء اللعب والشهرة وما إلى ذلك مما يؤدي إلى إثارته وشحنه نحو الأداء الأفضل.

أما (الإبعاد) ففي بعض الأحيان يشعر الرياضي بتوتر عالي وقلق كبير نتيجة رؤيته إلى مستويات رياضية عالية لفرق أخرى أو ربما يشعر بالخوف إذا كان الرياضي ملاكماً أو مصارعاً عندما يجد أن هناك رياضيين أفضل منه في المستوى يخسرون بالضربة القاضية مثلاً مع ملاكم آخر وهكذا وفي هذه الحالة تتم المعالجة بإبعاد الرياضي عن أجواء المسابقة من خلال الذهاب إلى المسرح أو متنزه معين أو

سفرة قصيرة في الأسواق لكي يتمكن من خفض الشد النفسي عنده مع منحه الفرصة اللازمة للنوم.



الفصل الحادي عشر

العدوان في الألعاب الرياضية

الفصل الحادي عشر

العدوان في الألعاب الرياضية Aggression In Sport

ما هو العدوان؟

يستعمل مصطلح العدوان في ظروف عديدة من الرياضة والتدريب، وعندما نتكلم على العدوان يتبادر إلى الأذهان بعد فقدان اللاعب للكرة في لعبة الكرة الطائرة أو إخفاقه في الوصول إلى السلة في لعبة كرة السلة يتبادر إليه فكرة (ردينة) وهي العدوان، ويبدو أن المصطلح ينسحب أوتوماتيكياً ليرتبط وينتج أحكام إيجابية أو سلبية واستجابات شعورية كما قالها كيل (Gill,1986).

على أي حال يظهر أغلب السلوك العدواني في الرياضة والنشاط البدني لا يكون رغبة متوارثة أو غير مرغوبة ولكن تعتمد على التفسير، وحقيقة أن الحديث عن العدوان أمر سهل إذا تجنبنا انقسام الرديء - الجيد وفهم السلوك كما أراد أن يوضحه كيل (Gill,1986).

وأصبحت ظاهرة العنف والعدوان والشغب ظاهرة واسعة الانتشار في الملاعب الرياضية، وهذه الظاهرة ليست حديثة في المجال الرياضي وإنما هي ظاهرة قديمة قدم الرياضة التنافسية، ولكن الجديد هنا هو تعدد مظاهر العنف والشغب وتغير طبيعته، حيث أصبحت هذه الظاهرة تتعدى حدود الملاعب الرياضية، فالكثير من الجماهير الرياضية أخذوا يحتفلون بعد الفوز بطريقة غير حضارية عن طريق الاعتداء على الآخرين وإلحاق الأذى والضرر بهم أو بممتلكاتهم.

عرف السلوك العدواني على أنه (السلوك الموجه بهدف إيذاء كائن حي يحاول تفادي الأذى)، وقد يكون السلوك العدواني بدنياً أو لفظياً يهدف إلى إلحاق الأذى الجسدي أو الضرر النفسي بالآخرين، ويفرق المتخصصون في علم النفس الرياضي

بين نوعين من أنواع العنف وهما: العدوان كغاية، والعدوان كوسيلة، فعندما يكون الهدف من السلوك العدواني هو إيذاء الآخرين وإصابتهم بضرر والتمتع بمشاهدة الألم أو الأذى الذي يلحق بهم من جراء ذلك، يعتبر العدوان غاية بحد ذاته.

بينما استخدام العنف لإلحاق الضرر والأذى بالآخرين بغية الحصول على تشجيع خارجي كتشجيع الجمهور أو إرضاء المدرب يعتبر العنف وسيلة لغاية معينة وليست غاية بحد ذاتها، وبالرغم من أن استخدام العنف (كوسيلة) يعتبر الأكثر شيوعاً واستخداماً في الوسط الرياضي إلا أننا نجد أن كلا النوعين يهدف إلى إيذاء الآخرين ولا يمكن تبريرهما في الوسط الرياضي بأي شكل من الأشكال.

وهناك العديد من النظريات التي تهدف إلى تفسير وفهم السلوك العدواني في المجال الرياضي أو التعرف على الأسباب المؤدية إلى فقد الرياضيين السيطرة والتحكم في تصرفاتهم وانفعالاتهم، فهي تذهب في تفسير العنف إلى أنه تعبير عفوي عن الغريزة أو ردة فعل إزاء الإحباط، أو نتيجة طبيعة التعلم والتكيف مع البيئة.

موازين العدوان:

عرف علماء النفس العدوانية بأنها "أي شكل للسلوك يوجه نحو هدف الأذى أو إصابة فرد آخر يتحفظ ليتجنب مثل هذا الشيء" كما قال بارون وريتشارد (Baron & Rechar,1994,p.7)، وعند اختيار هذه التعاريف المشابهة اظهر كيل أربع موازين للعدوان:

١. أنها السلوك.

٢. أنها الانشغال بالأذى والإصابة.

٣. أنها مواجهة نحو حياة منظمة.

٤. أنها تتشغل بالهدف.

فالعدوان هو السلوك الفعلي البدني، وأنه ليس موقف أو شعور، ويوصف العدوان بالأذى أو بالإصابة ومحتمل أن تكون نفسية أو بدنية، فمثلاً نحن نعرف ونوافق على أن ضرب شخص في لعبة البيسبول هو تصرف عدواني ولكن قد يكون

الغرض منه إحراج شخص ما أو يقول له بعض العبارات النابية والمؤذية، ويوجه العدوان نحو تصرفات أخرى، فضرب شخص ليس عدوان فعلي، وأخيراً فإن العدوان هو هدف، والأذى بالحادثة حتى لو ضرب شخص بدون هدف هي ليست بعدوانية.

عدوانية أو لا عدوانية:

استعمل كيل أربع موازين تؤشر ب (A) أو (N) ويعبر فيها عن السلوك في تلك المواقف، حيث (A) تشير للعدوانية و (N) تشير للعدوانية، وكما يلي:

قذف كرة القدم بأمان يشير إلى وحشية ولكن ضرب الكرة القانوني للمستلم يشير إلى انه يريد معاقبة المستلم وجعله يفكر مرتين قبل قدومه إلى وسط الساحة ثانية.	A	N
ضرب الرامي لكرة القدم (الأمريكية) بأمان تعد وحشية تماماً وغير قانونية للمستلم.	A	N
كسر مدرب كرة السلة الكرسي في اعتراضه على النقاش والجدال.	A	N
استعمال (ماريكا Marica) في حقل الهوكي لضربات ضد الخصم وذلك لعمل مشابه لعمل خصمها.	A	N
قتل المتسابق في سباق السيارات الذي يتعبه في السباق بالركض في ساحة السباق وخروجه من السباق.	A	N
محاولة لجعل الرامي الفريق الخصم يشعر بالقلق ويفكر بالأمر السلبية لإحراز الهدف.	A	N
عرفت باري (Barry) بان شعور جون (John) بالثقة بالنفس عن قدرته لوضعه تحت الضغوط، فعندها يجبر جون المدرب أن يقول له إذا لم تعمل الأفضل فاني سأبدلك.	A	N
سيعاقب جون فران إذا طردت من الفاست بول.	A	N

الأجوبة:

١. العدوانية، بالرغم من أن الضرب قانوني لكن الغرض هو الأذية.

٢. لا عدوانية، لا غرض أو هدف من إيذاءه.

٣. لا عدوانية، لم توجه الحركة لوضع أفضل.

٤. عدوانية، بالرغم من شعور الرياضية بأنها ضربت أولاً لكن الغرض كان إيذاءها.

٥. لا عدوانية، بالرغم من أن المستلم الآخر قتل فلم يكن هدفه هو الإيذاء.

٦. عدوانية، بالرغم من وجود اعتبارات تكتيكية للتحرك فهناك غرض لإيذاء نفسي على شكل خوف وقلق للآخرين.

٧. عدوانية، كما ورد في السؤال السادس، الهدف هو الإيذاء النفسي.

٨. لا عدوانية، بالرغم من أن النتائج مؤذية لكن لم يكن هناك أي نية للأذى.

العدوان والعدوان المفيد:

لقد ميز علماء النفس نوعين من العدوان، إذ أشار إليهما كل من هوسمان وسيلفا (Husman & Silva, 1984) عندما تطرقا إلى العدوان أو رد الفعل والعدوانية المفيدة، فالهدف الأول من العدوان العدائي هو التأثير وإصابة وإلحاق الأذى النفسي ببعض الأشخاص، ومن ناحية أخرى فالعدوان المفيد هو الذي يستخدم لتحقيق هدف لا عدواني لبعض الأشخاص، فعلى سبيل المثال عندما يقوم الملاكم بمسك مرفق أو رأس الخصم ويشده فانه سوف يتأثر بالإصابة أو إيقاع الأذى عليه، وعلى أي حال فإن مثل هذه الحركة هي مثال على العدوانية المفيدة، حيث كان الهدف الأول للملاكم هو الفوز، فلو كان غرضه أن يأخذ خصمه للحبال ويحاول إيذائه بمرفقه أو رأسه وجسده أو كان هدفه هو محاولة أن يصل لنهاية المباراة فعندئذ توصف هذه بالعداء (رد الفعل) للعدوان، إن أغلب الأساليب العدوانية في الرياضة مفيدة مثلاً:

• ضغط المصارع على خصمه في حلبة المصارعة لخلق جو من عدم الراحة وجعله يخسر المباراة.

• ادعاء مدرب كرة السلة بانتهاء الوقت للاعب الخصم وهو على خط الرمية الحرة ومحاولته هذه لأجل خلق عدم راحة نفسية وأداء ضعيف للخصم، وبالطبع فإن العداء والعدوانية المفيدة تفعل وغرضها الإصابة بالأذى.

أسباب العدوان:

لماذا يكون الأطفال ذوي عدوانية أكثر من الآخرين؟ وما هي أسباب فقدان الرياضي للتحكم؟ هل تولد العدوانية للأفراد أو تنتج مع البيئة؟، لقد قدم علماء النفس نظريات أربع مهمة لأسباب العدوان جديرة بالملاحظة هي:

- نظرية الموهبة.
- نظرية الإحباط - العدوان.
- نظرية التعلم الاجتماعي.
- نظرية العدوان - الإحباط المنقحة.

نظرية الموهبة:

تفترض نظرية الموهبة أن الإنسان يولد ولديه استعداد مسبق للعدوان، والذي قد يظهر بشكل مباشر أو عن طريق التنفيس في المواقف المقبولة اجتماعياً، مثل المنافسات الرياضية.

وحسبما جاء به كيل (Gill,1988) عن نظرية الموهبة بأن الناس لديهم موهبة فطرية لتكوين العدوان بحيث تؤسس حتى وجوب حتمية التعبير، وتستطيع هذه الموهبة أما أن تعبر مباشرة بالهجوم لوضع أو مكان آخر أو تحل محل الكوارث، حيث تحرر العدوانية خلال القبول الاجتماعي ومثال ذلك في الرياضة، حيث أن نظرية الموهبة تلعب دوراً بارزاً في الرياضة والتمارين الرياضية كوظيفة مهمة في المجتمع، فهي تسمح للأشخاص بتوجيه عدوانيتهم الموهوبة في طرق القبول الاجتماعي.

نظرية الإحباط - العدوان:

تفترض نظرية الإحباط أن العنف والعدوان ما هو إلا نتيجة الإحباط الذي يؤدي دائماً إلى القيام بالسلوك العدوانية.

إن نظرية الإحباط - العدوان في بعض الأحيان تدعى بنظرية الفائدة، وكحالة بسيطة بحيث يوجه العدوان بأسبابه وإحباطاته التي تحدث بسبب الفشل كما وضحتها

(Dollard, Doob, Miller, Mowe & Sears,1939)، فقد جعلت النظرية الأولى للإدراك الحسي لعلماء علم النفس بسبب السلوك العدواني عندما يحبط الناس، فمثلاً يشعر لاعب كرة القدم انه من غير القانوني مسك الخصم، وبعدها يصبح محبط، وعلى أي حال فإن هذا الرأي أخذ بالدعم اليوم بسبب التأكيد على الإحباط الذي يسبب العدوان.

لقد بينت البحوث والتجارب الحديثة بأن الأشخاص الذين يشعرون بالإحباط أو يعبرون عنه بطرق لا عدوانية، وتجيب نظرية الإحباط - العدوانية على تلك الاستجابات العدوانية التي تحدث بشكل غير دائمى وكما ذكرنا سابقاً فالقليل من تلك الأحداث قد تحدث في الرياضة، وهناك أيضاً القليل من الأحداث التي تساهم في الإحباط - العدوان وارتباطها بالرياضة يكون أقل من مستوى العدوانية للمشاركين في رياضة ما كما بينها كيل (Gill,1988).

وفي الحقيقة هنالك بعض الأمثلة التي أصبحت أكثر عدوانية كما ذكرها كل من (Arms, Russell & Sandiland,1979)، بالرغم من قصر وصولها إلى نظريات الإحباط - العدوانية لكي تسهم في الإدراك الواقعي لدور الإحباط في عمليات العدوانية.

نظرية التعلم الاجتماعي:

تفترض نظرية التعلم الاجتماعي أن العنف والعدوان ظاهرة مكتسبة عن طريق الملاحظة والمحاكاة، ويتعلمها الأفراد كما يتعلمون أي نوع من أنواع السلوك الأخرى.

وتشرح نظرية التعلم الاجتماعي العدوان كسلوك للأشخاص الذين يتعلمون من خلال ملاحظاتهم لنماذج سلوك الآخرين يتبعون تعزيز الوصول إلى الأحداث المشابهة، وقد وجد العالم البرت باندورا (Bandura,1973) بأن الأطفال الذين يشاهدون نماذج للبالغين الذين يتصرفون بعنف ويكررون تصرفاتهم تلك وبشكل أكثر يكتسب هؤلاء الأطفال تصرفاتهم العدوانية، إذ تؤثر تلك النماذج العدوانية لاسيما على الأطفال الذين سيقومون باستنساخ هذه الحركات وتقليدها.

وقد درس علماء النفس الرياضي وعلماء الاجتماع الرياضي لاعبو هوكي الجليد بسبب الإحباط في حركاتهم العدوانية غير القانونية مثل التشاجر في الرياضة، وقد وجد سميث (Smith,1988) بأن الإحباط والعنف في مباريات المحترفين هي نماذج للاعبين الشباب الناضجين، وفي الحقيقة تقم العدوانية في هوكي الجليد وتعلم اللاعبين بسرعة وكونهم بعيدين عن العدوانية في تحقيق التعرف الشخصي.

والعديد من المدربين وأعضاء الفريق يوافقون ويعززون التصرفات العدوانية، ويشاهد لاعبي الهوكي الشباب الأبطال في التلغاز السلوك العدواني وبعدها يصلون إلى تعزيز سلوكهم المشابه، وهنا يبين بحث في التعلم الاجتماعي في الرياضة بأن أغلب الرياضيين لا يتعلمون لكي يصبحوا عنيفين، فقد تحدث العدوانية في الألعاب الرياضية كافة، فمثلاً شكل المتزلج قد يصل إلى نفسية الخصم ويجعله قلقاً مثلاً (سمعت بان الحكم يقول بأن الزي هذا غير قانوني هذه السنة) إذن تعد نظرية التعلم الاجتماعية دعماً علمياً كما أكد ذلك كل من باندورا وثيرير (Bandura,1977b, Thirer,1993) على أهمية الدور الحيوي للتحكم والسيطرة على العدوان، وعليه فإن النماذج والتعزيزات هي المفتاح لطرائق الأشخاص لتعلم السلوك العدواني.

نظرية الإحباط - العدوان المنقحة:

تفترض نظرية الإحباط المعدلة أن العنف نتاج التفاعل بين الإحباط والتعلم الاجتماعي، فالإحباط لا يقود دائماً إلى العنف ولكنه يعزز من احتمالية حدوثه نتيجة استثارة الغضب الذي يخلف حالة من الاستعداد للقيام بالسلوك العدواني ولكن الاستعداد للعدوان لا يعتبر بحد ذاته سبباً كافياً للعدوان، ولكن يؤدي التعلم والظروف البيئية المحيطة بالفرد دوراً حاسماً في حدوث السلوك العدواني من عدمه.

وترتبط نظرية الإحباط - العدوان المنقحة بعناصر نظريات العدوان والإحباط الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي، وهذا الرأي الواسع النطاق بالرغم من زيادة العدوان الذي يرتبط بزيادة وارتفاع الغضب، وهذا ما أكده بيركويترز وبارون وريتشاردسون (Berkowits,1965, 1969, 1993, Baron & Richardson,1994)، وعلى أي حال فإن ارتفاع الغضب ينتج فقط من ارتفاع العدوان عندما يكون دور التعلم

الاجتماعي للعدوان في مواقف خاصة، فإذا كانت علامات ودور التعلم الاجتماعي ظاهرة في العدوان فلا نتائج هناك.

إن العدوان ليس نتائج أوتوماتيكية وتزداد بارتفاع الغضب الذي يؤدي إلى العدوان، وإن القوة في نظرية العدوان - الإحباط هي عملية الربط فيما بين العناصر الأفضل لأصل العدوان - الإحباط، ونظريات التعلم الاجتماعية واستعمال نماذج الحركات الداخلية (ارتفاع مستوى الغضب مع منهج العلامات البيئية للتعلم الاجتماعي وشرح السلوك).

Error



شكل يبين مكونات نظرية العدوان - الإحباط المنقحة

اعتبارات خاصة للعدوان في الرياضة:

لم يختبر علماء النفس الرياضي نظريات العدوان في الرياضة فقط بل فحصوا قضايا مهمة أخرى، فهناك ثلاثة قضايا مهمة هي: المتفرجون والعدوان، وأسباب اللعبة والعدوان، والأداء الرياضي والعدوان، وسيتم شرح كل واحد منهم.

- المتفرجون والعدوان:

تختلف المباراة الرياضية عن العديد من النشاطات والتي ترتبط عادة بالحضور الجماهيري للمتفرجين والمعجبين في اللعبة، ولا تكون دائماً ملاحظاتهم حول المباراة إيجابية، لكنهم يتحددون بفريقهم وانشغالهم عادة يكون بالأداء الجيد والممتاز، ولكن عنف المعجبين يظهر ويبدو واضحاً في ذروته لذلك درس علماء النفس الرياضي مظاهر العدوان المتعلقة بعنف المعجبين، وقام علماء النفس الرياضي باختبار نظرية الكوارث التي تقرر فيما إذا كان للمعجبين عدوانية أكثر أو أقل بعد مشاهدتهم للحدث الرياضي.

وبصورة عامة وجدوا بأن ملاحظاتهم للأحداث الرياضية لن تكون أقل مستوى من عدوانية المتفرجين، وأكثر من ذلك فإن مشاهدة بعض أنواع العنف المرتبط بالرياضة يزيد من رغبة المتفرجين ليكونوا ذوو عدوانية كما أشار إليها إيسوهيل وهاتفيل (Isoahola & Hatfield, 1998) وعلى أي حال لا يحدث العدوان بدون عوامل متعلقة باللعبة، فعلى سبيل المثال وجد عند دراسة لمتفرجي لعبة الهوكي بأن أكثر المعجبين عدوانية كانوا من الشباب ويزدحم المتفرجين من الرجال تحت تأثير الكحول، وهذا هو سبب الضرر الذي يقع لهم، كما وضحا كافانو وسيلفا وروسيل وارمس (Cavanaugh & Silva 1980, Russel & Arms 1995).

ويجب على الإداريين والمنظمين للرياضة تقييم النتائج التي تساعدهم في تقليل العنف، ويجب على المدربين واللاعبين السيطرة على مشاعرهم في ساحة اللعب ليؤكدوا بأنهم لم يحدثوا أو يفجروا عدوانية اللاعب.

- أسباب اللعبة والعدوانية:

وجد من نتائج البحث التحذيري الذي اجري أن آراء العديد من الرياضيين عن السلوك العدواني بأنه غير ملائم، ولكن ملائم في محيط الرياضة كما وضحا بريد مير وشيلدس (Bredemier & Shields 1984, 1986)، فمثلاً الشجار هو حالة غير ملائمة في ظروف الرياضة بينما الشجار في المدرسة قد يسمح به، هذين المقياسين يدعى بأسباب اللعبة، ولسوء الحظ فإن أغلب الناس يعتقدون ويتعلمون بأنه من الطبيعي أن تكون العدوانية أكثر في الرياضة من جوانب الحياة الأخرى.

هذه المشكلة الحالية تحمل أولاً للعدوانية المجازفة في الإصابة والأذى، وكذلك تستطيع الرياضة أن تقدم للأطفال تدريس عن كيفية أن تكون غير ملائمة في داخل وخارج الرياضة.

إن السماح للعدوان كسلوك يكون رسالة خاطئة للأطفال، إذ يجب على الرياضيين المحترفين تعريف السلوك الملائم وعمل توضيح لشكل العدوان ليس في المجتمع فحسب بل وعدم ملاءمتها في الرياضية.

- الأداء الرياضي والعدوان:

يشعر بعض المدربين والرياضيين بأن العدوانية تعزز من أداء الرياضي سواء أكان ذلك مع الفريق أو في مستوى الرياضي نفسه، فمثلاً لاعب كرة السلة واشنطن (Kermit Washington)، يقول بأنه يستطيع المحافظة على نفسه في انسحابه من الملعب، أما لاعب كرة القدم جاك (Jack Talun) فيقول بأن فريقه سيكون في أعظم نجاحه إذا انسحب خصمه، هذا ما قاله بابنيك (Papanek, 1977)، وبالتأكيد فالعلاقة بين العدوانية والأداء معقدة وبها حالات عديدة من السلوك العدواني بحيث تؤثر على النتائج، فمثلاً قد يرتكب اللاعب ذا المهارة الواطئة سلوك عدواني ضد خصمه ذي المهارة العالية ويصرف انتباه اللاعب أو يسحبه في مشاجرة.

ووفق بعض علماء النفس الرياضي بأن العدوان هو تسهيل نتائج الأداء كما قالها ويدمير (Widmeyer, 1984)، بينما لم يوافق البعض الآخر كما ذكر ذلك كيل (Gill, 1986)، إن هذا البحث من الصعوبة تفسيره بسبب التميز الواضح الذي لم يثير بين العدوان والسلوك المؤكد، وقد ناقشت سيلفا (Silva, 1980) أن العدوان لم يسهل الأداء بسبب مستوى التقييم الشخصي وتغيير الانتباه للقضاء على أداء الخصم (مثلاً بإيذاء الخصم)، وفي نهاية العلاقة بين الأداء والعدوان كأهمية ثانوية فهناك قضايا أهم لتقييم الأداء وبأي تكلفة، إن اهتمامات الفرد بالمشاركين باللعبة فقط وإصراره على العدوان سيؤدي إلى ضعف أداءه كما وضح ذلك ويدمير (Widmeyer, 1984).

- مضامين التمرين:

دعنا نتعرف على العدوان ونشرح كيف يمكن تطوير إستراتيجية التحكم بالعدوان في الرياضة والنشاط البدني، أولاً سنختبر المواقف التي يحدث فيها العدوان، وبعدها سنشرح إستراتيجية وصف حركات العدوان وتدريب السلوك الملائم.

فهم متى يحدث العدوان:

إن بعض المواقف المتوقعة تحفز السلوك العدواني، ويشابه العدوان بالإحباط الرياضي هنا، إذ قد يشعر المتسابقين بإحباط عند الخسارة، وهنا يجب على المعلمين والمدرسين أن يشعروا بالتحكم وتمييز العدوان في مواقف الإحباط.

وصف لردود أفعال العدوان:

ولسوء الحظ فنحن لا نستطيع السيطرة على هذه المواقف دائماً، لكننا نلاحظ المتسابقين أكثر قرباً وبعداً من المواقف التي تشير إلى بؤس العدوان، فنحن نستطيع تدريس مهارات قد يحبط خلالها اللعب، فالاستجابة العدوانية سوف تزداد بمرور الوقت (Silva, 1982).

السلوك الملائم للتدريس:

الشيء الذي يجب أن نقرره هو عناصر العدوان وما الملائم والشديد أو المؤكد، ويمكنك استعمال إستراتيجية التعلم الاجتماعي لتدريس المتسابقين ذلك السلوك ويجب أن تشرح للاعبين لماذا السلوك الخاص يكون ملائماً أو غير ملائماً.

إضافة إلى أن السلوك الملائم للتعلم وممارسة النشاط البدني فإنه يجب معرفة كيفية حل النزاعات والجدالات في عروض اللاعنف، ويزود برنامج معهد ماريلاند هذا التدريب الذي يطور بيئة المدرسة (Miller, 1993)، إذ بدأ برنامج حل الصراع بتحديد الطلاب مع قيادة جيدة ومهارات تقدم كحلول للصراع بين الطلاب، والخطوات الآتية لأجل حل صراعات اللاعنف:

١. الموافقة للمقابلة: قبول مجادلات للمفاصلة مع طالب والمدير.

٢. تسجيل الحقائق: تعطى كل مجادلة فرصة في إخبارها بمقدار الحدث وسيصغي الطالب للمدير لكنه لا ينحاز إلى أي جانب.

٣. المشاعر المعبرة: ستعبر كل مجادلة عن المشاعر والأخذ بالنظر إلى الحدث وسيعيد المدير ما قاله ليؤكد المعنى بوضوح.

٤. الهدف من الحل: التسلسل المرغوب لحل الصراع المعبر عنه في كل مجادلة، ويؤكد المدير على مساحة للقبول النسبي للفائدة من حل الصراع.

٥. شكل التغييرات الضرورية: توضع المجادلات في قائمة بحيث يمكن أن تحل الصراع.

٦. تطوير خطة الحركة: تطورت خطة الحركة لكل علامات المجادلة ويشير إلى تعليقات عن خطة الحركة لحل الصراع بتوافق.

٧. تتبع الخطة: بعد وقت قصير سيتم السؤال عن المجادلة إذا كانت المشكلة مازالت موجودة أم لا.

وعلى الرغم من أن هذا المثال ليس نموذجاً لحل الصراع فقط بل قد يكون غير ضرورياً للعمل في المواقف كافة، إلا أنه يوضح قيمة وأهمية تدريس الأطفال عن كيفية حل الصراع باللاعنف، وإن مستوى الزيادة المعطاة للعنف في المجتمع لا تشبه العنف في المدارس، إذ يجب على مدرسو التربية البدنية والمدرسين تدريس الأطفال تقنيات اللاعنف لحل المجادلات.

التحكم بعدوان المتفرجين:

ليس بالإمكان التحكم بعدوانية الرياضيين فقط، بل من الممكن استعمال إستراتيجية مع المتفرجين، وهناك بعض الاستراتيجيات العامة للتحكم بالمتفرج وعدوانيته.

١. تطوير التحكم الصارم على تناول الكحول للمتفرجين والرياضيين على حد سواء في أثناء المباريات.

٢. معاقبة المتفرجين (مثلاً الضرب والطرده خارج الملعب حالاً عند القيام بتصرفات أو سلوك عدواني) فيتوقف العدوان حالما يبدأ بتشكيل لدى المتفرجين الآخرين رؤية بعدم السماح لهم بالقيام بأي سلوك عدواني.

٣. يمكن استخدام تسهيلات ومتطلبات للأشخاص الذين يعرفون بأنه لا

٤. يسمح لهم بالقيام بأي سلوك عدواني داخل الملعب.

٥. يشكل المدربون عروض عدوانية بأجزائهم الغير مسموحة.

العمل مع مدير الفريق لتوصيل المهم والسلوك غير الواضح في الرياضة.

لقد طورت الجمعية العالمية لعلم النفس الرياضي مواضيع العدوان في الرياضة، والتي شملت على توصيات لمواضيع الشخصية الرياضية سواء للإداريين أو المدربين أو الرياضيين.

العدوان والعنف في الرياضة:

لقد تبنت الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي توصيات عن العدوان والعنف في الرياضة، وكما يلي:

التوصية (١): يجب عمل نسخ للعقوبات الأساسية من قبل الإداريين فينتج قانون عقوبات سلوك العنف.

التوصية (٢): يجب أن يؤكد الإداريين على التدريبات الأساسية للفريق لاسيما المستويات العليا التي تؤكد على حجم اللعب الجيد بين المشاركين.

التوصية (٣): يجب على الإداريين منع استعمال الكحول في أثناء الأحداث الرياضية.

التوصية (٤): يجب على الإداريين التأكيد على التسهيلات التي تأخذ بعين الاعتبار بإشغال أوقات الفراغ والتسلية.

التوصية (٥): يجب على مدير الفريق وضع صفات أساسية للأحداث المنفردة للعدوان الذي يحصل في الرياضة أكثر من جعلهم (نجوم).

التوصية (٦): يجب أن يسمح لمدير الفريق بعمل حملة لتقليل العنف والعدوان في الرياضة التي ينشغل بها المتسابقين والمدربين والرياضيين والإداريين والمتفرجين.

التوصية (٧): يجب على المدربين والإداريين ومدير الفريق والرياضيين والمؤلفين أن يشاركوا في الحلقات الدراسية حول فهم معنى السلوك العدواني والعنف والتحكم بالسلوك العدواني.

التوصية (٨): يجب على المدربين ومدير الفريق والإداريين تشجيع الرياضيين للارتباط بسلوك اجتماعي ومعاقبة الذين يؤدون السلوك العدواني.

التوصية (٩): يجب أن يشارك الرياضيين في برامج تهدف لمساعدتهم لتقليل السلوك العدواني، وذلك بفرض الشدة في القوانين التي تؤكد على العقوبة، وعليه يجب على الرياضي أن يكون ذا مسؤولية.

العنف وطبيعة النشاط الرياضي:

تطلق عبارة العنف الرياضي على الأعمال والممارسات الموجهة ضد الدولة أو المنظمات أو الهيئات الرياضية وضد الأفراد أو المجموعات الخاضعة تحت سيطرتها.

ويرتبط موضوع العنف الرياضي ضد الأشخاص بالوضع الرياضي الذي يعيشون في ظله.

ولابد أن يؤثر ذلك وبشكل كبير على شخصية الشباب العربي وعلى سلوكياته وفي تعاملهم مع ذاتهم ومع قضاياهم الحياتية العامة والخاصة.

وتختلف أشكال العنف طبقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس، بل يمكن القول إن العنف والعدوان يختلفان في دلالتهم من رياضة لأخرى.

كما يمكن تقسيم الأنشطة الرياضية في ضوء درجة العنف الذي يتضمنه كل نوع من هذه الأنشطة الرياضية، فعلى سبيل المثال لا يمكن مقارنة العنف الرياضي الحادث في أنشطة، مثل: الملاكمة بالعنف الرياضي في أنشطة، مثل: كرة اليد أو كرة السلة، كما لا يمكن مقارنة العنف الرياضي في أنشطة، مثل: هوكي الانزلاق بالعنف الرياضي في أنشطة، مثل: الكرة الطائرة.

وقد احتدم الجدل حول بعض الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير بالعنف وبصفة خاصة رياضة الملاكمة، ففي يوليو سنة ١٩٩٢م، احتج التحالف الدولي لمكافحة الترفيه المرتبط بالعنف، والتحالف القومي لمكافحة العنف المعروف في

التلفاز بالولايات المتحدة الأمريكية، لدى اللجنة الأولمبية الدولية على إدراج لعبة الملاكمة ضمن الألعاب المدرجة بالدورة الأولمبية ببرشلونة سنة ١٩٩٢م، وطالبوا بإلغائها من برنامج الدورة.

فعلى سبيل المثال، قد يعاني لاعب كرة القدم من الإحباط عندما تتم مهاجمته بنجاح أو في حالة فشله في خداع منافسه، وكذلك لاعب الكرة الطائرة قد يعاني من الإحباط عندما يفشل في أداء ضربة ساحقة، ولاعب كرة اليد قد يصاب بالإحباط عندما يعجز عن إصابة هدف.

ومما سبق، فإنه يبدو معقولاً أن نفترض أن المنافسة الرياضية في ضوء ما تتميز به من خصائص تعتبر من العوامل التي قد تثير السلوك العدواني لدى اللاعبين.

كما أن التركيز المغالى فيه على الفوز في المنافسات الرياضية من بين العوامل التي قد تدعم العنف لدى اللاعبين، والذي قد ينجم عنه محاولة بعض اللاعبين تفسير قواعد وقوانين المنافسة الرياضية بصورة تسمح بقدر أكبر من الحرية للتجاوزات، وبالتالي حدوث العنف.

كما يعتبر الرياضيون أن قواعد المنافسات هي بمثابة عراقيل ويحاولون تعلم كيفية الاحتيال عليها، وقد يتدرب بعضهم على ارتكاب بعض المخالفات التي تتسم بالعنف والتي يصعب على الحكام أو القضاة ملاحظتها.

ومن جانب آخر، فإن التركيز المغالى فيه على الفوز في المنافسات قد يدعم الاتجاه نحو التمسك بمبدأ: الغاية تبرر الوسيلة، وبذلك تزداد المخالفات ويزداد العنف... نظراً لأنه كلما زادت أهمية الفوز بالنسبة للاعب إلى درجة مغالى فيها كلما ارتبط ذلك بالميل نحو مخالفة القواعد والميل للعنف والعدوان.

كما طالبوا بإلغاء هذه اللعبة في جميع المنافسات الرياضية الدولية المستقبلية على أساس أنها رياضة تسمح بتقنين العنف والعدوان، وهو الأمر الذي يمكن أن يؤدي - على المدى البعيد - إلى أضرار بالغة للملاكمين، وكذلك التأثير على الروح الإنسانية بصورة سلبية وزيادة العنف والعدوان لدى الملايين من المشاهدين لهذه الرياضة.

وأشاروا إلى البحث الذي قدمه جوردون راسل Russell G، من جامعة لثبروج بكندا، والذي أسفرت عن أن مشاهدة عروض رياضة الملاكمة للمحترفين والهواة في التلفاز تساعد بدرجة كبيرة على إظهار درجات عالية من العنف لدى المشاهدين.

كما تم تقديم نتائج ١٩ بحثاً، أشارت جميعها إلى أن الملاكمة تسهم في زيادة النزعة نحو العدوان والعداوة لدى المشاهدين لها.

بالإضافة إلى ٢٠ دراسة أخرى أوضحت حدوث أضرار بالمخ لدى الملاكمين المشاركين في منافسات الملاكمة نظراً لأن حوالي ٦٦% من اللكمات توجه للرأس.

كما أوضحت نتائج الدراسة التي أجراها جعفر جولدستين Goldstein، من جامعة تمبل - فيلادلفيا - العلاقة بين اشتراك الدول في منافسات الملاكمة بالدورات الأولمبية ونزعتها الحربية أو اتجاهها نحو الاشتراك في الحروب.

وقد أشارت دراسة أجراها دافيد فيليبس Phillips D، من جامعة كاليفورنيا عن تأثير بطولات الوزن الثقيل في الملاكمة للمحترفين في التلفاز الأمريكي على المشاهدين بالولايات المتحدة الأمريكية، والتي أظهرت أنه عقب أيام من هذه المشاهدات يرتفع معدل القتل والجريمة بنسبة ١٣% في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية.

وأيد الرغبة في إلغاء لعبة الملاكمة سواء للمحترفين أو للهواة - الجمعية الطبية العالمية والجمعية الطبية الأمريكية والجمعيات الطبية في كل من كندا، بريطانيا وأستراليا.

كما أشاروا إلى إصابة المنافس وقد أظهرت الدراسات أن حوالي ٦٠% إلى ٨٧% من الملاكمين المحترفين الذين قضوا سنوات طويلة في اللعب لديهم على الأقل ضموراً أو أضراراً في المخ، وليس بأدل على ذلك من البطل العالمي محمد علي كلاي، كما أشاروا إلى أن رياضة الملاكمة للهواة أقل ضرراً بكثير من رياضة الملاكمة للمحترفين.

وفي ضوء هذه الاحتجاجات... وغيرها بادر الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة بحملة عالمية للجان الأولمبية الوطنية للتعريف بأهمية رياضة الملاكمة للهواة، وأن فوائدها أكثر من أضرارها ولا تقارن بأي حال برياضة الملاكمة للمحترفين.

وقام الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة بإدخال العديد من التعديلات على قانون وقواعد اللعبة، مثل:

- زيادة وزن القفاز.
- إيقاف اللكم في حالات الضربات المؤثرة على اللاعب.
- تعديل واقي الرأس بصورة تسمح بحماية الملاكم بدرجة كبيرة.
- إعلان نتائج الجولات أولاً بأول حتى لا يحاول الملاكم الفائز بالنقاط في الجولة الأولى أو الثانية إنهاء المنافسة بالضربة القاضية.

وكذلك بعض التعديلات الأخرى المرتبطة بزمن الجولات، وتعديلها إلى ٤ جولات كل جولة مدتها دقيقتان.

وقد أثمرت هذه الإجراءات التي قام بها الإتحاد الدولي للملاكمة للهواة عن افتتاح اللجنة الأولمبية الدولية بإدراج الملاكمة ضمن برنامج الدورة الأولمبية ببرشلونة سنة ١٩٩٢م، والدورة الأولمبية بأتلانتا سنة ١٩٩٦م.

تعتبر ظاهرة العنف والعدوان والشغب في الملاعب العربية بشكل عام أقل عنفاً وحدة مما هي عليه في الملاعب الغربية، ولكن بالرغم من ذلك نرى أنها أخذت تتزايد في وسطنا الرياضي خلال السنوات الأخيرة، فهناك الكثير من الأحداث والتصرفات غير الحضارية التي تعقب انتصارات المنتخب أو الفرق المحلية والدالة على سوء سلوك عام وتصرفات غير أخلاقية تؤدي إلى إلحاق أضرار بدنية ونفسية بالشخص نفسه أو بالآخرين.

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على حدوث العنف والعدوان في المجال الرياضي منها ما يرتبط بالرياضة مثل قواعد وقوانين اللعبة، الجوائز والمكافآت، الحكام، الجمهور، ونتيجة ومكان المنافسة، ومنها ما هو مرتبط بالرياضيين أنفسهم مثل اللياقة البدنية، الأداء المهاري، مستوى درجة الاستثارة والانفعال، والتنشئة الاجتماعية. فأعمال العنف والعدوان ظاهرة معقدة تدخل فيها عدة متغيرات داخلية وخارجية وتختلف آثارها باختلاف الظروف، فهناك أسباب غير مباشرة وبعيدة كل

البعد عن مجال الرياضة التنافسية تقف وراء أحداث الشغب في الملاعب، وما الملاعب الرياضية إلا المكان المناسب لإشباع مثل هذه الدوافع الخفية، ومن أهمها:

- التعبير عن حاجات تحقيق الذات للشباب.
- البحث عن كبش فداء للفشل أو الهزيمة وإلقاء اللوم على الآخرين.
- محاولة تحقيق مكاسب شخصية، حيث نجد بعض الأفراد يستغلون التجمع الجماهيري لإطلاق الزمام لعدوانيتهم الكلامية أو البدنية في الملعب وخارجه، مستغلين بذلك تطلعات الشباب من المشجعين الذين يحاولون التعبير عن مفاهيمهم الخاصة فيما يتعلق بالصدقة والرجولة والمغامرة والمخاطرة.

ونجد في الغالب أن أعمال العنف يقوم بها المراهقون الشباب في سن الدراسة، حيث يلجؤون إلى استخدام الشتم والصراخ وغيرها من الأنماط السلوكية التي تدل على بعض النزعات العدوانية وانخفاض الوعي لمفهوم الروح الرياضية والالتزام، وحتى يتم القضاء على العنف والشغب في المجال الرياضي، لابد من السعي إلى تشجيع الحاجة إلى التعبير ومساعدة الشباب على تأكيد ذاتهم لحملهم على البعد عن السلوك العنيف، إضافة إلى التعرف على أسباب ظهور العنف وكيفية ظهوره، فهناك الكثير من الدلائل على حدوث العنف كنتيجة طبيعية للإحباط والتنشئة الاجتماعية.

وأيضاً يؤدي الإعلام دوراً بارزاً في انتشار السلوك العدواني وذلك من خلال تعبئة الرأي العام بشكل قد يؤدي إلى رفع الاستثارة والحماس المفرط والتعصب الشديد، فالحماس مشرف عندما يعبر عنه بالاحتفالات بطريقة تكفل الأمن والاستقرار للآخرين، ولكنه قد يؤدي إلى أسوأ الانحرافات عندما يصبح الاعتزاز الوطني تعصباً والعاطفة عنفاً والتفضيل حقداً والتشجيع هيجاناً.

لذا للقضاء على مثل هذه الظاهرة يؤدي المهتمون بالتربية والتعليم بشكل عام ومدرسي التربية البدنية بشكل خاص دوراً كبيراً في تغيير الكثير من السلوكيات والتصرفات غير المرغوبة، من خلال تقويم السلوك غير المناسب ومعاقبته، وتعليم الأفراد وتعويدهم كيفية التعامل مع العنف والتحكم والسيطرة على انفعالاتهم، وذلك عن

طريق تنمية الروح الرياضية لدى النشء، وتعليم القيم الاجتماعية للرياضة، والتوعية العامة بالأهداف التربوية للرياضة، وتشجيع الرياضيين على التحلي بالروح الرياضية والالتزام بقواعد اللعبة، والتقنين المنتظم لقواعد الألعاب، وتطوير المعرفة الرياضية لدى العاملين في وسائل الإعلام الجماهيري.

الخلاصة:

العدوانية: هي توجيه السلوك العدواني نحو هدف وهو إيقاع الأذى والإصابة، وبالنسبة للسلوك الذي يعتبر العدوان، إذ تكون لها أربع موازين هي: أن يكون سلوك حقيقي، الغرض منه الأذى أو الإصابة أو تغيير انتباه الفرد بهدفه فينشغل به، ويتميز العدوان عن السلوك المؤكد في الرياضة.

تحديد أسباب العدوان:

شرحت أربع نظريات أسباب حدوث العدوان، وهي نظرية الإحباط والتعلم الاجتماعي، ونظرية العدوان - الإحباط المنقحة، ونظرية الموهبة، وقد وجدنا إن نظرتي الموهبة والعدوان - الإحباط الأصلية تفسرها ضعيف للعدوان وأسبابه، لكننا نجد التفسير المنطقي والحقيقي للعدوان في نظرية التعلم الاجتماعي ونظرية العدوان - الإحباط المنقحة.

وقد يحدث العدوان والإحباط للأفراد إذا تعلموا رد الفعل الملائم للإحباط، فمن الممكن أن تكون النماذج والتعزيزات قوية لتحديد السلوك العدواني، وقد يستعمل الجمهور العدوان كما يستعملها بعض المتسابقين إذ تعد غير ملائمة في المجتمع.

شرح علاقة الأداء - بالعدوان:

فقد وجد بعض علماء النفس الرياضي نتائج غير منسجمة في اختيار العلاقة بين الأداء - العدوان، وهذه هي بعض حالات الأداء الرياضي والعدوان، وربما تكون العلاقة بين الأداء والعدوان أقل أهمية من تقييم المدربين للأداء في أي فعالية، وبكلام أوضح فإن المتسابقين يتعلمون كيف يكون العدوان غير مجد ولا مفيد.

الفصل الثاني عشر

اللياقة البدنية

الفصل الثاني عشر

اللياقة البدنية

طراً تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولة الرياضة من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين بحيث أصبحت حاجة مطلوبة بل وضرورية للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة، وخاصة أن موضوع اللياقة البدنية أصبح أمراً مهماً للأشخاص السليمين وللذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة حيث تلعب التمارين الرياضية دوراً مهماً في الوقاية والعلاج. وتشير الإحصاءات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدني ويكون مستوى اللياقة البدنية لديهم متدنياً.

ويمكن لنا إدراك ذلك عملياً بمقارنة مجموعتين الأولى تعيش حياة هدوء ويقل لديها النشاط الحركي ومجموعة ثانية يمارس أفرادها النشاط البدني من حيث ضغط الدم وتعداد ضربات القلب وكمية الأوكسجين القسوى المستهلكة وقوة العضلات والمقدرة على القيام بالجهد ومقارنة الوزن فنجد أن النقاط الإيجابية ستكون لصالح من يمارس النشاط البدني بصورة منتظمة.

ولذلك نجد في الدول المتقدمة أن مشاركة أعداداً كبيرة من الناس تتخرط في نشاطات رياضية مختلفة تتناسب مع أعمارهم، مع الاستمرار والانتظام في الأداء لاكتساب اللياقة، كما نلاحظ أن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام من المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال الطبي والرياضي وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً للكثير وموضع اهتمام منهم.

لذلك لا بد من التطرق إلى تعريف اللياقة البدنية وما هي عناصر اللياقة البدنية؟ وكيفية قياسها؟ والوسائل التي تسمح بتطوير لياقتنا البدنية سواء للرياضي أو للفرد العادي صغير كان أم كبير سليماً أم أنه يعاني من مشاكل صحية.

مفهوم اللياقة البدنية:

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي ليكون لائقاً امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه.

أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضا نفسي بقدر ما هو ممكن.

كيفية الحصول على الجسم المثالي من خلال مفهوم اللياقة البدنية الصحيح:

ربما تقف حائراً وتسال نفسك عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص حيث يعني بها البعض (الخصر النحيف) ونجدها عند البعض الآخر (الوزن الملائم) وآخرين تعني بالنسبة لهم (الشعور العام بالعافية والصحة).

لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم وأشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون، ولكنها تجمع بين ذلك كله، فمن الممكن أن تكون قوياً وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة.

ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة بعيداً عن مكوناتها وعناصرها الخمس التالي ذكرها - وتحقيق التوازن بين هذه المكونات تساوي لياقة صحية وسليمة لجسم الإنسان، وعليك بدراسة كل عنصر على حدة وان تضع يدك على مواطن القوة والضعف ومعالجة نقاط ضعفك لأن ذلك يؤثر على صحتك بوجه عام.

إن أساس اللياقة كما نشير دائماً وأبداً هما شيان متلازمان لا يمكن تحقيقها بدون إحداها على الإطلاق: التغذية وممارسة نشاط رياضي أيأ كان إلى جانب حصول الجسم على قسطاً وافراً من الراحة.

ولا يعتمد برنامج اللياقة الخاص بك من خلال الخيارات التي سنقدمها لك على الثلاث عناصر التي ذكرناها من قبل (التغذية - الرياضة - الراحة) فقط، وإنما هناك عناصر أخرى تؤثر تأثيراً فعالاً على صحة جسدك:

- نوع النشاط الذي تتبناه.
- طريقة المداومة عليه.
- حدته.

وتشمل أيضاً على ما تصنعه لنفسك من خطط تغير فيها نشاطك الرياضي كل ٨ - ١٠ أسابيع أي أن التنوع مطلوب فيما تمارسه من نشاط، وتحتاج عضلاتك دائماً إلى التغيير لأنها تستجيب أكثر له ويجب أن تعرضها بين حين وآخر إلى "صددمات" وإلا ستضعف في أداء مهمتها.

عناصر اللياقة الأساسية:

- الأجهزة الهوائية (قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين).
- القوة العضلية.
- قوة التحمل العضلي.
- المرونة.
- التكوين الجسماني.

الأجهزة الهوائية (قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية):

الأجهزة الهوائية في الجسم تتكون من القلب، الرئة والدم، وتحتاج هذه الأجهزة إلى أوكسجين لكي تؤدي وظائفها.

والطاقة هي قدرة الجسم على استخدام الأوكسجين بوصفه مصدر للطاقة، فهو الذي يعطينا الطاقة والقدرة الكافية للقيام بالأنشطة لأطول فترة ممكنة.

وقوة التحمل هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية على فترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين، ويستخدم الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل

الدهون والبروتينات، والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأوكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات حيث تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيب الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل.

نصائح تهيك:

- عليك بممارسة هذه التمرينات من ١٥-٣٠ دقيقة على الأقل وذلك حسب معدل ضربات القلب وإذا كنت لا تستطيع ممارستها مرة واحدة فلتكن على ثلاث مراحل يومياً كل مرحلة منها عشر دقائق.
- المداومة على ممارسة هذه التمرينات من ٣-٤ مرات أسبوعياً للحصول على تأثير دائم.
- الاعتدال والتدرج في ممارسة مثل هذه الأنشطة يساعد على عدم التعرض للضرر وكلما انتظمت كلما كنت أقوى وأصح.
- لا بد من وجود فترات للراحة وتغيير الأيام يؤدي إلى نتائج أفضل.
- عليك بالإنصات جيداً إلى ما يرسله جسمك من إشارات مثل الشعور بالألم لتحديد أوقات الراحة والعمل.

القوة العضلية:

القوة العضلية هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين، وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات، وبعيداً عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضاً للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في الوزن على المدى الطويل حيث يمكن للأنسجة المحيطة بالعضلات من حرق سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء فترات الراحة.

نصائح تهملك:

- للحصول على أفضل النتائج لابد من وضع جدول منظم مع التركيز على الأنشطة التي تعمل على تشغيل مجموعة عضلية محددة.
- ممارسة التمرينات ببطء وتركيز وبطريقة فيها مقاومة للجاذبية حيث أن الطاقة الموجهة تؤدي إلى أفضل النتائج وتساعد على عدم التعرض للأذى والضرر.
- بالنسبة للأنشطة التي لا تعتمد على الأوكسجين (أي التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) فهي تساعد على إفراز الحمض اللبني في أنسجة العضلات وهذا الحمض يسبب الإحساس بالألم، ولكن إذا قمت ببسط عضلاتك وتهدئتها قبل وبعد التمارين سيحول دون حدوث ذلك.
- ممارسة تمارين الضغط تزيد من قوة عضلاتك مع الوضع في الاعتبار أن الاعتدال في ممارسة أي شيء هو المفتاح لتجنب أي ضرر ويحقق الفائدة المرجوة.
- إن تمارينات التحمية أو الإحماء شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط.
- لابد من تناول قسطاً من الراحة لمدة يوم أو يومين لكي تستعيد العضلات وضعها الطبيعي.

قوة التحمل العضلي:

القوة هي أكبر جهد يمكن أن تقوم به العضلات، أما القدرة على التحمل فهي قدرة الجسم على الاستمرار في الحركة والنشاط بصورة مستمرة دون الشعور بالتعب، فالقوة والقدرة على التحمل ضروريان للياقة الجسم والعضلات، وبدون هذه اللياقة لن يكون الجسم قادراً على القيام بأي نشاط أو حركة.

وقوة التحمل العضلي هو المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل، والتحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءاً من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة الهوائية إلى

العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة اللاهوائية والذي يتم فيه استخدام عضلات في الأرجل على نحو متكرر.

نصائح تهملك:

تزداد قوة التحمل العضلي من خلال التعود على التعرض للحمل الزائد، وتشغيل العضلات عن المعدل الطبيعي لها يكسبها قوة احتمال أكثر ولكن ليس بشكل متكرر وزائد عن الحد لأن الحمل الزائد باعتدال يؤدي إلى نفس النتيجة مع تقليل التعرض للأذى، ورفع الأثقال هو أفضل الطرق لاكتساب التحمل العضلي، ويكون ذلك ثلاث مرات يومياً من ١٠-١٢ رفعة في المرة الواحدة ولا بد من الراحة بين هذه التمارين.

المرونة:

القدرة على شد عضلات الجسم أو الليونة تسمى مرونة الجسم، وهي القدرة على بسط العضلات والأربطة، وتعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة، ويمكن أن تحد قلة المرونة في المفاصل والعضلات من مساحة تحركات الجسم وتجعله أكثر عرضة للإصابات، وكلما زادت مرونة الجسم قلّت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى أدائك.

ويجب أن يكون الشخص قادراً على الأقل على شد ذراعه إلى الأمام ٩٠ درجة بعيداً عن الجسم، وأن يستطيع تحريك مفاصل الكوع بشكل كاف ليتمكن من وضع يديه على كتفه.

نصائح تهملك:

- ممارسة تمارينات الإحماء شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط رياضي فهي تكسبك الرشاقة حتى لا تكون عرضة للإصابة بالتمزق أو الشد العضلي، أما بسطها بعد ممارسة النشاط الرياضي فإنه يرخي العضلات المجهدة ويمنع

حدوث الشد العضلي، مع مراعاة الإحساس بهذه التمارين على أنها مجهود يبذل فقط بحيث لا تسبب أي آلام تضر بجسم الإنسان.

• أبسط عضلات مناطق معينة في جسمك في اليوم الواحد ويكون ذلك بصفة منتظمة عدة مرات على الأقل في الأسبوع الواحد.

التكوين الجسماني:

يتمثل التكوين الجسماني في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالباً ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل إحداهما محل الآخر.

فالسعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم يتم تخزينها على شكل دهون، وكلما يمر بنا العمر نكون أقل نشاطاً ويبدأ معدل التمثيل الغذائي في الانخفاض، ففي السبعين من العمر نحتاج إلى ١٥% سعرات حرارية أقل من النسبة التي نحتاجها في سن العشرين.

ويسبب الوزن الزائد ضغطاً زائداً على العظام والأربطة والأنسجة العضلية التي تتحمل وزن الدهون، فالحفاظ على وزن الجسم يجنب الجسم تحمل هذا الوزن الزائد، ويجعله يشعر بسهولة في الحركة والقيام بالأنشطة المختلفة.

ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي، ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعني ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة (قياس طيات الجلد) التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهن تحت الجلد - وهي طريقة أقل دقة من غيرها - إلا أنها تعطي نتائج جيدة.

ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين ١٢% إلى ١٨% تقريباً، وفي النساء تكون أعلى قليلاً حيث تتراوح ما بين ١٤% إلى ٢٠%، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فتتمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه. وملخص القول: كلما ازدادت المقدرة على تحريك العضلات والمفاصل زادت المرونة وكلما ازداد نمو العضلات وتدريبها على تحمل الجهد ازدادت اللياقة من قوة عضلية ورشاقة ومقدرة على أداء حركات المتابعة السريعة.

كما أن للجهاز التنفسي والقلبي دور مهم في زيادة القدرة على أداء نشاط بدني والقيام بالأعباء الجسمانية.

يضاف إلى ذلك بأن اللياقة البدنية تتحسن وتتطور مع زيادة البنية العضلية وقلّة الأنسجة الدهنية في الجسم والمحافظة على الوزن المناسب.

ولا شك بأن التوافق العضلي العصبي يتطور باكتساب القوة العضلية والمقدرة على أداء الحركات في أقصر زمن ممكن.

ومن المعروف أن أي جهد بدني يزيد في استهلاك الطاقة والحاجة إلى مزيد من الأوكسجين الذي يعتبر عنصراً مهماً في استمرار النشاط البدني ويتم توفير الكمية الكافية من الأوكسجين خلال القيام بالنشاط الرياضي بزيادة استيعاب كمية أكبر من الهواء وهذا يحدث فيما يطلق عليه الألعاب الرياضية الهوائية كالمشي والهرولة والسباحة وركوب الدرجات الهوائية، أما إذا غدت كمية الأوكسجين غير كافية لاستمرار النشاط الرياضي ويحدث هذا بسبب بذل جهد يفوق المقدرة الجسمانية فتتم عملية تزويد الجسم بالطاقة بعملية احتراق لا هوائية حيث يتم تحلل السكر بغياب الأوكسجين كما يحدث في المراحل الأخيرة من السباقات.

قياس اللياقة البدنية:

قبل الخوض في الحقائق المرتبطة بالنشاط البدني لابد من التطرق إلى نمط الحياة التي كان يعيشها الناس قديماً حيث لم تكن وسائل الراحة والرفاهية متوفرة كما هو في الوقت الحاضر فكان الجهد البدني أمر محققاً من خلال سعي الإنسان لتوفير

عيشه ونمط حياته وعمله حيث كان يكتسب بنية قوية ولياقة بدنية من خلال نمط الحياة التي يعيشها والتي تفرض عليه النشاط والحيوية لأن العمل ومختلف وسائل الحياة كانت تعتمد على المقدرة البدنية والكفاءة الجسمانية.

ولمعرفة لياقة أي فرد هناك طرق لقياسها يمكن من خلالها التعرف على مقدرة الفرد الجسمانية والبدنية.

وما يهمنا في هذا المجال هو التطرق لقياس اللياقة القلبية والتنفسية ويتم ذلك بقياس القدرة العظمى للجسم لاستهلاك الأوكسجين أثناء بذل أقصى جهد بدني ممكن حيث يمكن أن يزداد استهلاك الأوكسجين الأقصى أثناء تأدية التمارين الشديدة إلى ١٠ - ٢٠ ضعفاً.

وهناك طرق متعددة للقياس تستخدم في تقييم وظيفة الجهاز القلبي الدوري ويتم ذلك في المختبرات الفيزيولوجية باستخدام:

• اختبار السير المتحرك Treadmill

• اختبار الجهد بالدراجة الثابتة Bicycle Ergo Meter

وهناك طرق بسيطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية أو اللياقة الهوائية مثل اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف، أو قياس المسافة المقطوعة خلال جري لمدة ١٢ دقيقة وبذلك يمكن قياس مقدرة الجسم على أخذ ونقل الأوكسجين إلى الأنسجة والعضلات.

كما أن اختبارات اللياقة البدنية بالنسبة لصغار السن والشباب يمكن أن تستخدم كمرشد في اختيار النشاط البدني المناسب.

وأن تكرار الاختبار يمكن أن يعطي فكرة واضحة عن مقدار التطور الذي تم على اللياقة.

التوعية بأهمية النشاط البدني:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له

إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية.

وإن إمكانية تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن أن يتم من خلال إتباع برنامج للتدريب متوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد معين يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للشخص.

والسؤال المهم هو حول كيفية الوصول لأفراد المجتمع لحثهم على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية وإضافة الحركة.

والطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لجميع الأعمار ولكلا الجنسين لتشجيعهم على البدء والاستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعياً صحياً واجتماعياً لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني.

ولا يخفى دور الإعلام في ذلك وخاصة بمشاركة الرياضيين النجوم حيث سيكون تأثيرهم على صغار السن والشباب في إبراز دور الرياضة وتأثيرها على المظهر العام للفرد ولنبتعدهم عن العادات الضارة والسيئة كالتدخين، والإيضاح لهم بأن الرياضة طريق لكسب مهارات بدنية ومقدرات جسمانية وتحسين الحالة النفسية والمزاجية، مع الإيضاح بأن الرياضة هي وسيلة للمحافظة على الصحة والرفاهية من الأمراض المزمنة والمساعدة في علاجها حيث أن التغيرات الفيزيولوجية الإيجابية تأتي نتيجة طبيعية للنشاط الجسماني.

الاستعداد لأداء التمارين البدنية:

قبل الأقدام على تأدية التمارين يجب التحضير لها بتمارين المرونة للعضلات والمفاصل وهذا مهم للجميع سواء الرياضيين أو الراغبين في ممارسة أي تمارين رياضية.

قد تشمل تمارين المرونة لدى الرياضيين جميع أجزاء الجسم أو أجزاء معينة من الجسم طبقاً لكل نوع من الألعاب الرياضية للوصول إلى المرونة العضلية والمفصالية المطلوبة والمناسبة.

أما تمارين القوة العضلية فقد تكون خاصة بالرياضيين دون الأفراد العاديين الممارسين للرياضة، وتتطلب عادة إجهاد العضلات وتدريبها فترات متكررة كي تتطور وتنمو فالجري مثلاً لمسافات طويلة يطور قوة عضلات الطرفين السفليين.

وبالنسبة للرياضيين فإن الغاية من التدريب تكون اكتساب مهارات معينة وتميئتها وفق برنامج يساعد على تطور أداء الرياضي في المشاركات والمنافسات الرياضية.

ونقطة هامة يجب التنبيه لها وهي أن الغرض من المشاركة في أي برنامج رياضي لا يؤتي ثماره إلا بعد فترة زمنية لذا يجب عدم الاستعجال أو القيام بجهد يفوق الطاقة الشخصية وإلا فالنتائج ستكون عكسية وتحدث الإصابات الرياضية وتتفاقم الإصابة المرضية إن كانت موجودة.

ولذلك لابد من التفهم بأننا من خلال التمارين الرياضية نريد تحسين وضعنا الصحي ولياقتنا البدنية والمظهر العام بينما التركيز على اكتساب مهارات رياضية فنية أمر يخص الرياضيين.

كما يجب أن يكون الهدف واضحاً باختيار النشاط الرياضي المناسب ويفضل أن يكون ذلك ضمن مجموعة عمرية متقاربة مع الاستعداد لهذه المشاركة باللباس الرياضي واختيار المكان المناسب والتوقيت الملائم دون التعرض لجو شديد الحرارة أو البرودة وإتباع الإرشادات عند تأدية التمارين البدنية حيث أن أي إصابة سوف تحبط صاحبها وتدفعه إلى الابتعاد عن النشاط.

الفصل الثالث عشر

كيف يغذي الرياضي عضلاته؟؟

الفصل الثالث عشر

كيف يغذي الرياضي عضلاته؟

قواعد علمية لطرق التغذية الصحية للاعبين:

الواقع الملاحظ في الأوساط الطبية أن إدراك الـ"فيفا"، كاتحاد عالمي يتولى شؤون واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية ذات الشعبية الجارفة عالمياً، كرة القدم، لأهمية الجوانب الصحية للاعبين أخذ يتوسع بشكل لافت وكبير في السنوات القليلة الماضية، وأصبح دعم المؤتمرات الطبية والعلمية حول ما يمت بصلة لصحة اللاعبين وسلامتهم، ضمن استراتيجيات تطوير اللعبة ونشرها، بل وأصبح من المعتاد عقد مؤتمر طبي قبل بدء مسابقات المونديال، وهو ما يؤمل الكثيرون أن يستمر، فقبل مونديال اليابان - كوريا عقد المؤتمر الطبي الدولي الأول لطب الرياضة وكرة القدم بلوس أنجلوس، وكذلك قبل المونديال المقام في ألمانيا عقدت في مدينة دوسلدوف الألمانية الحلقات العلمية للمؤتمر الطبي الدولي الثاني لطب كرة القدم والألعاب الرياضية.

وبالإضافة إلى إصابات الملاعب كموضوع رئيسي متوقع، تضمنت أبحاث المؤتمر خمسة جوانب أخرى منها الأداء الرياضي وعلاقته بالقلب، وبمشاركة أطباء من سويسرا وألمانيا والنرويج وبريطانيا وبلجيكا والولايات المتحدة.

وبعد أن تم افتتاح المركز الطبي للفيفا بزيورخ، أصدر مركز الأبحاث والتقييم الطبي في الاتحاد الدولي لرابطة كرة القدم (الفيفا) تقريره لتوصيات الفيفا حول موضوع التغذية للاعب كرة القدم، وهو ما يعد ثمرة جهود علمية لعدد من الباحثين منذ سنوات حول الأسس العلمية للتغذية الرياضية المناسبة لطبيعة لعبة المستطيل الأخضر.

والحقيقة أن المركز الطبي للفيفا، ذكر عبارة قلما يتنبه لها الكثيرون، وهي أنه بالبحث في الجوانب الصحية للممارسة السليمة لكرة القدم، فإننا نتحدث عن صحة وسلامة أكثر من ٢٥٠ مليون شخص من الذكور والإناث، يمارسون هذه اللعبة

كأس العالم

ماذا يتناول لاعبو كرة القدم من الوجبات الغذائية؟

يتناول لاعبو كرة القدم وجبات غذائية متوازنة المحتوى في مكوناتها، غنية بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

الوجبة المثالية

تتضمن تناول كمية يومية من الحديد بمقدار 20 ملغراماً، كي تسهم في نقل الدم للأوكسجين بكفاءة.

طاقة يومية حوالي 5000 كالوري اسعرة حرارية

97% من النشويات
13% من البروتينات
17% من الدهون

عناصر الوجبات الرئيسية

الإفطار
كثير من الخبز مع قليل من الزبدة أو اللبنة لبن فريزي وشاي

الغداء/ وجبة ما قبل المباراة
خبز، معكرونة، دجاج منزوع الجلد، خضار، فولكه، سلطة

العشاء/ وجبة ما بعد المباراة
معكرونة، بطاطا، لحم عجل هبر، سلطة، خضار، فواكه

وجبات خفيفة

السوائل
مشروبات
ماء
فيتامينات للتحية
عصير فواكه طازج

مساء ليلة المباراة
تناول تتراً واحداً من عصير البرتقال

تجاه يوم المباراة
يتناول اللاعب كوباً كبيراً (أي بحجم 300 مللتر) من السوائل وذلك مرة كل ربع ساعة في الساعة الأخيرة قبل بدء المباراة

خلال المباراة
تناول حوالي لترين من السوائل مع 50 جراماً من السكر

بعد المباراة
تعمد بعض السوائل للمقوية أثناء مجيئها المباراة التي قد تبلغ 3 لترات في ما يعادل 1% إلى 2% من وزن الجسم

المصدر: دكتور إبراهيم إسماعيل، أستاذ التربية البدنية في كلية التربية - جامعة القاهرة، أستاذ اللياقة البدنية في كلية التربية - جامعة القاهرة، أستاذ اللياقة البدنية في كلية التربية - جامعة القاهرة

وأوضح المركز أن لما يتناوله اللاعب من أطعمة ومشروبات خلال الأيام والساعات السابقة للمباراة، وكذلك أثناء المباراة نفسها، تأثير على نتائج المباريات من خلال تقليل الشعور بالإرهاق والسماح للاعب باستخدام أقصى طاقاته في مهارات اللعبة وفنونها، كما أن ما يتناوله مباشرة بعد المباراة أو حصة التمرين يؤثر في تحقيق عودة الجسم إلى حالته الطبيعية، ولذا شدد على أنه يجب أن تكون هناك خطة تغذية تراعي حاجة جسم كل لاعب على حدة، وفق ما هو مطلوب منه.

تغذية لاعب الكرة:

فهم الأسس العلمية لتغذية اللاعب بمعناها الواسع يتطلب إدراكاً من اللاعب نفسه، أولاً بأن كرة القدم بالنسبة له ليست مرتبطة بوقت المباراة أو التمرين، بل هي نمط حياة يتم من خلاله تهيئة اللاعب ودعم كفاءة الأداء لديه طوال الوقت، وهو ما يجب الحرص عليه من قبل المشرفين على إعداد الفرق بكافة درجاتها، لأن الجسم لا يستطيع تحمل المجهود المطلوب في أوقات محددة وإن كانت قصيرة ما لم يتوفر له تهيئة مستمرة في كل الأوقات، وجوانب التغذية تشمل خمسة أمور، هي تناول السوائل، وكمية طاقة الوجبات الغذائية، ومحتواها من العناصر الغذائية، والعادات الحياتية، والمنشطات أو المواد الداعمة.

والهدف من كل هذه الجوانب تحقيق القوة والنشاط للعقل وقدرات التركيز فيه، وللقلب والرئتين والدم كي يقوم كل منهما بدوره، وللعضلات التي يقع عليها العبء الأكبر، كذلك المفاصل والهيكل العظمي.

ولعل من أطرف القصص ما فعله رئيس نادي أرسنال عام ١٩٩٦ المعروف بتوجهه العلمي في تغذية اللاعبين، إذ قام بتغيير قائمة طعام الوجبة الرئيسية لهم، وأخرج منها السكر واللحوم الحمراء ورقائق البطاطا المقلية ومنتجات الألبان، وأضاف الخضار والأسماك والدواجن وكثيراً من السوائل، وبلغ اهتمامه بتعويض السوائل لدرجة أنه أعد جدولاً يومياً لكمية البول لدى اللاعب، وخصوصاً تحليل مؤشرات اكتفاء الجسم من الماء لبول أول اليوم.

ومن بين أهم جوانب ما يزود اللاعب بالطاقة هي السكريات، وهي ما تحتاج إلى الاهتمام خاص، بالإضافة إلى فهم معنى التغذية السليمة ليشمل بقية عناصر الغذاء الجيد من بروتينات ودهون وأملاح ومعادن وفيتامينات، ومن أهم المعادن هما الحديد واليود على وجه الخصوص، مع الحرص على تجنب الكحول والتدخين والمنشطات، وإدراك اللاعب والمشرفين عليه بأن هناك علماً وراء كل نجاح يسهم للتخطيط السليم في الإعداد والذي لا محالة يؤدي ثماره في الأداء والنتائج، وقوة الفريق ومثانة أداء خطوطه ما هي إلا نتيجة لفهم الأسس العلمية في ذلك من رياضة وفنون كروية وعلى الأخص الجوانب الصحية.

كمية الطاقة:

يقول المركز الطبي للفيفا إن احتياجات الجسم والعمليات الكيميائية الحيوية فيه من الطاقة أثناء حصص التمارين أو المباريات تختلف حسب جدول المباريات في الموسم وعلى حسب حاجات كل لاعب على حدة، ونقص تزويد الجسم بالكمية اللازمة يؤدي إلى اضطرابات هرمونية وكيميائية حيوية ووظائف مناعة الجسم وصحة العظام، وتناول السكريات بكمية كافية هو الهدف الاستراتيجي الأول للمحافظة على القدرات البدنية اللازمة، وكمية الطاقة اللازمة خلال التمارين هي حوالي ١٥٠٠ كالوري، وترتفع إلى الضعف في حال المباريات المهمة والحاسمة، ما يعني حاجة اللاعب لتناول سكريات بمعدل ١٠ غرامات لكل كيلوغرام من وزن جسمه.

وهناك رابط لا يبدو واضحاً للكثيرين بين سباقات جري الماراثون وأداء اللاعب في مباراة كرة القدم، لأن المباراة تتطلب انطلاقات مفاجئة متعددة مما يستهلك من اللاعب كمية من الطاقة أعلى مقداراً مما هو في سباق الماراثون، فمعدل عدوه في المباراة قد يبلغ حوالي ١١ كيلومتراً بسرعة متوسطة، وبعض المصادر تقول إن المعدل في المباريات الحاسمة لبعض اللاعبين قد يصل إلى ٣٠ كيلومتراً، منها حوالي كيلومتر واحد عدو سريع، ويتسارع العدو حوالي ٥٠ مرة أثناءها، ومعدل تغير الاتجاه للاعب أثناء ذلك هو مرة كل حوالي ٥ ثوان.

وبالرغم من أن لاعب كرة القدم لا يقطع مسافة الماراثون (أكثر من ٤٠ كيلومتراً)، إلا أن تناوب السرعة والبطء في الركض قد تستنزف كامل مخزون العضلات من مادة الكلايكوجين السكرية، فالعدو المتسارع لمدة ٣٠ ثانية فقط يقلل المخزون منها بنسبة ٣٠%، وبعد الدراسات أشارت إلى أن معدل نبض القلب نتيجة للمجهود البدني العالي وخاصة في المباريات الحاسمة هو ٨٥% من أعلى معدل للنبض، الأمر الذي يزيد من استهلاك مخزون الطاقة في العضلات بسرعة وسهولة، ومع طول وقت المباراة (٩٠ دقيقة) فإن الدراسات تشير إلى أن كثيراً من اللاعبين يفقد أكثر من ٩٠% من الكلايكوجين، الأمر الذي يسهل الشعور بالإرهاق ويقلل من قدرات السرعة لدى اللاعب، والملاحظ أن بعضاً من المعلقين الرياضيين على أداء اللاعبين ومجريات الأحداث في المباراة.

وكثير من اللاعبين أنفسهم يعتقد أن تدني قدراته في الشوط الثاني أو الأشواط الإضافية هو قلة اللياقة البدنية، بمعنى قلة التدريب على أداء مجهود بدني لمدة طويلة، وهو أمر غير صحيح في كل الحالات، لأن ضغوطات تشجيع الجمهور أو رغبة اللاعب أو حتى تدهور النتيجة لن تعوض ما يمكن العضلات من القيام بمجهود أكبر مهما حاول اللاعب، ولذا فإن التدريب والتمارين لو تأملنا لا تعني فقط إطالة أمد قدرة اللياقة ولا مهارات فنون اللعبة المتطلبة مرونة من المفاصل وأعضاء الجسم، بل تدريب اللاعب على استخدام طاقات العضلات وبناء مخزون جيد من الطاقة فيها، وذلك للحيلولة دون فتورها بصفة لا تستجيب مع المطلوب منها.

السكريات والطاقة:

وتشير الدراسات إلا أن كثير من اللاعبين لا يدركون أهمية السكريات (وليس السكر) في وجباتهم الغذائية، فيتناولون حوالي ١٢٠٠ كالوري من السكريات يومياً، وهو ما يعد أقل بكثير من الحاجة اليومية منها والمقدرة بحوالي ٣٠٠٠ كالوري، وبالنتيجة فإن اللاعب يبدأ المباراة متزوداً بكميات أقل من الواجب توفرها في عضلاته من الكلايكوجين لملافاة احتياجاته منها، وهو ما يبدأ أثره عادة في الشوط

الثاني من المباراة حيث يقل المستوى لدى البعض، وتحديداً فإن السرعة في الجري تقل بمقدار ٥٠% والمسافة المقطوعة تقل بمقدار يفوق ٢٥% مقارنة بأدائه في الشوط الأول، ولتقريب الأمر للذهن فإنه باختصار من لديه مخزون أقل من كلايكوجين هو أقل سرعة من غيره.

أهم مصادر الطاقة للاعب هي السكريات، وضمن النصائح الطبية العامة بأن تكون كمية السكريات في الوجبات الغذائية الصحية ما نسبته ٥٥% من مقدار طاقة الوجبات اليومية، وبين الحاجة إلى رفع مخزون كلايكوجين في العضلات، فإن تحديد نوع السكريات وكميتها التي تحقق كلا المقصودين أمر ضروري وضوحه للاعب بالدرجة الأولى.

إرشادات الفيفا العلمية وكثير من المصادر الطبية تقترح استهلاك ما بين ٧ إلى ١٠ غرامات من السكريات لكل كيلوغرام من وزن الجسم، وما يحتاج إلى اهتمام هو أن كمية السكريات اللازمة لإنتاج كميات كافية من الكلايكوجين هي أعلى مما يتصوره البعض، ولذا فالأمر يتطلب رفع كميات السكريات المتناولة إلى حد ٧٠% في بعض الأوقات، وتناول أنواع معينة منها تحديداً، وهنا ظهر ما يسمى المؤشر السكري للمنتجات الغذائية، فكلما علت قيمة المؤشر لمنتج كان امتصاص الجسم للسكريات منه أعلى وأسرع، لكن المشكلة هي ارتفاع نسبة هرمون الأنسولين بسرعة أيضاً عند تناول ما مؤشره السكري عال، الأمر الذي قد يسرع في الشعور بالإرهاق لدى بعض اللاعبين.

وهذه الإشكالية تتطلب توازناً في تناول أنواع السكريات ذات القيم المختلفة في المؤشر السكري بحسب المدة الزمنية التي تفصل اللاعب عن المباراة، وبحسب أيضاً تعود جسمه على أنواعها، وبحسب ثالثاً كمية السوائل في جسمه، وفي الأوقات التي تسبق المباراة بساعات عدة مثل ليلة المباراة، فإن الحرص هو على السكريات البطيئة التحلل لكن المضمونة رفع كمية الكلايكوجين في العضلات، أما قبل المباراة مباشرة فإن تناول سكريات سهلة الامتصاص وبكميات معتدلة يحقق تزويد الجسم بالطاقة دون

رفع الأنسولين بكميات عالية تؤدي إلى إرهاق اللاعب بسرعة خاصة مع فقد السوائل السريع أثناء ذلك الوقت.

التغذية السليمة للاعب كرة القدم:

الاهتمام بجوانب التغذية السليمة للاعب كرة القدم يشمل المحترفين والهواة على السواء، وكذلك الناشئين ولاعبى الفريق الأول، والدراسات العلمية في هذا المضمار والموجهة بشكل خاص نحو لاعبي كرة القدم دون سواها من الألعاب الرياضية، ارتبطت بطبيعة اللعبة نفسها.

وكرة القدم تتميز بأنها من الألعاب الجماعية التنافسية، المتطلبة تحقيق تفوق على الخصم بعدد من الأهداف، وذات اللعب ضمن مساحة كبيرة نسبياً، وتستغرق المباراة فيها ٩٠ دقيقة على أقل تقدير، وتتم عادة ضمن سلسلة من المباريات التنافسية أو الدوري، وتستدعي تنقل اللاعبين لإقامتها بين بيئات مناخية وجغرافية مختلفة بوسائل النقل من طائرات وغيرها، والمشرفون عليها بالإضافة إلى المدربين واللاعبين أكثر من يدرك طبيعة المعاناة الصحية من نفسية وجسدية، إضافة إلى الجوانب الأسرية والمادية والاجتماعية.

إن صحة اللاعب نمط حياة يسلكه من يتجه إلى هذه اللعبة، والجوانب الصحية تشمل سلامة الجسم بالأصل ومعالجته من أي أمراض، والتغذية بمفهومها الواسع، والجوانب النفسية ذات الأثر غير المدرك عميقاً من قبل الكثيرين، وكذلك موضوع الإصابات المرتبطة بالأصل بفهم كيفية إعداد اللاعب للممارسة السليمة في التعامل مع كل إمكانياته الجسدية، وطبيعة التنافس مع اللاعب الخصم والأرضية التي تتم فوقها المنافسة.

إرشادات الـ (فيفا) لتغذية اللاعب يوم المباراة

يعد البروفيسور جينز بانغوسبي من مؤسسة علوم التمارين والرياضة في جامعة كوبنهاغن بالدانمارك أحد أشهر المتخصصين بطب لاعبي كرة القدم^(١)، وطرح بانغوسبي جوانب تتعلق بتغذية اللاعب، وحلولاً عملية لمحتويات الوجبات الغذائية قبل وبعد المباراة بالتفصيل، واقترح أن يتناول لاعبو كرة القدم وجبات غذائية متوازنة المحتوى في مكوناتها، على أن تكون غنية بالنشويات (السكريات) والأملاح والمعادن، والحرص على شرب كمية عالية من السوائل كأمر مهم وحيوي لنجاح الجسم في إعطاء أكبر قدر من النشاط في الحركة والتركيز الذهني للاعب.

وتفصيلاً فإن الوجبة المثالية للاعب يفترض أن تحتوي على ٧٠% من النشويات، و١٣% من البروتينات، و١٧% من الدهون، وكمية الطاقة الإجمالية للكمية اليومية هي حوالي ٥٠٠٠ كالوري (سعر حراري)، أي أعلى بكثير مما يحتاجه الفرد العادي، وكي يسهم الدم في نقل الأوكسجين بكفاءة إلى الأعضاء المهمة في الجسم أثناء المجهود البدني الكبير في المباراة، فإن تغذية اللاعب يجب أن تشمل كمية يومية من الحديد بمقدار ٢٠ مليغراماً لضمان إنتاج الهيموغلوبين لكريات الدم الحمراء.

نصائح التغذية لتدريبات القوة:

من أجل بناء عضلات قوية للرياضي فإنه بحاجة إلى أن يجمع بين معدل ملائم من السعرات الحرارية مع برنامج تدريبي لتقوية العضلات.

(١) كان مستشاراً في فريق يوفنتس الإيطالي ومعاوناً للمدرب، وأشرف على التدريب البدني للاعب المنتخب الدانماركي في مونديال ٢٠٠٢ وبطولة كأس الأمم الأوروبية عام ٢٠٠٤، بالإضافة إلى أنه مشرف في فيفا والاتحاد الأوروبي لكرة القدم، وأصدر العديد من الكتب والأبحاث حول صحة لاعب كرة القدم، وكان قد سبق له اللعب أكثر من ٤٠٠ مباراة في الفريق القومي الدانماركي والأندية الدانماركية.

ويحتاج الرياضي إلى عدد كبير من السعرات الحرارية لبناء الأنسجة وتزويده بالوقود اللازم للقيام بالتمارين الرياضية، وعلى الرغم من أن تناول كم كبير من السعرات الحرارية مطلوب فمن الهام أيضاً تناول النوع الصحيح منها.

الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات هي المصدر الأساسي للطاقة في تدريبات القوة، وتخزن على صورة (كلايوجين) في العضلات، وهي الوقود المستخدم لإمداد الجسم بالطاقة، وكلما كان النشاط الرياضي طويلاً ومجهداً كلما تتطلب عضلاته المزيد من مادة الكلايوجين وبمجرد أن ينفذ المخزون من هذه المادة فإن معدل الطاقة سيهبط وينبغي على الرياضي التوقف عن ممارسته للنشاط الرياضي، لذا فإن الكربوهيدرات ينبغي أن تشكل القاسم الأعظم بين رياضي القوى من أجل بناء عضلاتهم، ويوصي الخبراء بتناول ٥٠٠ - ٦٠٠ غرام من الكربوهيدرات يومياً من أجل بقاء مخزون العضلات من مادة الكلايوجين عالياً، ويمكن أن يعتمد الرياضي في متطلباته الذاتية من الكربوهيدرات على المعادلة التالية:

$$٣,٦ \text{ غرام من الكربوهيدرات} \times \text{وزن الجسم} = \text{كم الغرامات من}$$

الكربوهيدرات /اليوم.

فالنسبة للشخص الذي يزن ١٤٠ باوند فإن متطلباته من الكربوهيدرات ٥٠٤ غرام يومياً أو حوالي ٢٠٠ سعراً حرارياً من الكربوهيدرات، وللشخص الذي يزن ٢٠٠ باوند فإن احتياجاته ستكون ٧٢٠ غرام من الكربوهيدرات أو ٢٩٠٠ سعراً حرارياً من الكربوهيدرات.

البروتينات:

البروتينات هي المادة الغذائية الأساسية في بناء أنسجة العضلات، ويحتاج الرياضي الذي يمارس تدريبات القوة إلى المزيد من البروتينات عن التي يحتاجها الإنسان الذي لا يمارس أي نشاط رياضي، ومع هذا الاحتياج فإن غالبية لاعبي القوى يكون تقييمهم من الاحتياجات البروتينية مبالغ فيه، وهذه هي النسب الموصى بتناولها

يومياً للاعبين القوي الذين يبذلون مجهوداً كبيراً: ٠,٦ - ٠,٨ من الغرامات/باوند من وزن الجسم.

مثال: الشخص الذي يزن ١٤٠ باوند يكون احتياجه من البروتينات ٩٠ - ١٥٥ غرام/اليوم، أما الذي يزن ٢٠٠ باوند فيكون احتياجه من البروتينات ١٢٨ - ١٦٤ غرام/اليوم.

- الدهون:

بعد أن يقابل لاعب القوى احتياجاته من البروتينات والكربوهيدرات فمزال هناك مكاناً لتناول الدهون لأنها مادة غذائية هامة، لكن الاحتياج إليها يكون بكميات صغيرة حتى يظل لاعب القوى صحيحاً وسليماً، ينبغي أن تكون النسبة الإجمالية من السعرات الحرارية اليومية والتي تأتي من الدهون غير المشبعة ٣٠% فقط.

- الماء:

بالإضافة إلى الكمية المعتادة اليومية من الماء (٨ أكواب) فجسم الرياضي بحاجة إلى إحلال السوائل التي يفقدها طوال ممارسة النشاط الرياضي، لضمان بقاء الجسم بعيداً عن الجفاف فقبل ممارسة النشاط الرياضي يمكن شرب كوبين من السوائل قبل الدخول في المنافسة بحوالي ساعتين أما أثناء ممارسة الرياضة يتم شرب من ٤ - ٨ أوقية من السوائل كل ١٥ - ٢٠ دقيقة، وبعد الانتهاء من الرياضة يتم تعويض الفاقد من السوائل بحوالي ١٦ أوقية من الماء وإذا أراد المزيد من الدقة عليه بوزن جسمه قبل ممارسة وبعد ممارسة الرياضة، ولكل باوند يفقده جسم الرياضي فهو يحتاج إلى شرب ١٦ أوقية من السوائل.

- المشروبات الرياضية:

تساعد المشروبات الرياضية إذا استمر النشاط الرياضي لأكثر من ساعة، ومكملات المواد الكربوهيدراتية قد تساعد كثيراً إذا كان يوم الرياضي مشغولاً ولم يجد الوقت الذي يتناول فيه وجبته، واستهلاك المشروبات التي تحل محل الوجبات بعد تمارين بناء العضلات فهو ملائم تماماً، ويمكن التعويض عن هذه المشروبات أيضاً

بساندويتش تونة أو ثمرة موز أو أي وجبة خفيفة أخرى، وعلى الرياضي أن يستهلك بعض البروتينات والكربوهيدرات بعد الانتهاء من ممارسة رياضته من أجل تزويد عضلاته بالوقود اللازم لنموها ومن أجل تجديد المخزون من مادة الكلايكونين للنشاط الرياضي القادم.



بعض البروتينات والكربوهيدرات بعد الانتهاء من ممارسة رياضته من أجل تزويد عضلاته بالوقود اللازم لنموها ومن أجل تجديد المخزون من مادة الكلايكونين للنشاط الرياضي القادم.

بقدر ضئيل، وأوضحت الأبحاث أن تزويد العضلات بمادة الكراتين تزيد من سرعة اكتساب المزيد من العضلات، وبما أن مكملات الكراتين متوافرة ولكن بأسعار مرتفعة فنجد أن اللحم مصدر غذائي أفضل من هذه المكملات للحصول على مادة الكراتين.

والكم النمطي من الكراتين ٥ غرام من الهيدرات الأحادية للكراتين أربع مرات يومياً لمدة خمسة أيام، وأخذ أكثر من الجرعات المعتاد عليها فلن يكون هناك أي فائدة ستضاف إلى جسم الإنسان وينبغي أن يعي جميع المستخدمين للمكملات سواء من الرياضيين أو الشخص العادي أنه مهما كانت فوائدها إلا أنها ليست مثل المواد الطبيعية الغذائية في نقاتها.

ويجب دائماً استشارة المختص قبل اللجوء إلى تناول أي شيء لأن طبيعة كل شخص تختلف من واحد للآخر.

الفانديل vanady1:

من المعروف أن مادة الفانديل تزيد المقدرة الفسيولوجية على الاحتفاظ بالنيتروجين لدى أبطال كمال الأجسام الذين خضعوا للبحث والدراسة وليس أبطال كمال الأجسام فقط ولكن أيضاً العديد من الرياضيين الذين تتميز رياضتهم بالقوة البدنية في الأداء.

وترجع فاعلية الفانديل إلى قدرتها على الحد من مضادات الأنسولين كما أن المادة تحسن صورة القابلية الخلوية لاستهلاك المواد الكربوهيدراتية وتأثير مادة الفانديل على مضادات الأنسولين يجعلها بمثابة المطلب الأول للرياضيين الذين يخضعون بشكل مباشر لدورات تدريبية طويلة المدى حيث أن هذه الدورات دائماً ما ينشأ عنها التعرض لمرحلة الإرهاق التدريبي.

وبناء على ذلك فإن مادة الفانديل لا تحفز المقدرة على استهلاك المواد الكربوهيدراتية فقط ولكنها أيضاً تخفض مستوى الهرمونات الهدامة مثل الكورتيزول الذي يميل دائماً إلى الارتفاع بعد أداء برنامج تدريبي مرهق.

- المكملات الغذائية:

معظم المكملات التي من المفترض أنها تساعد في بناء العضلات لا تعمل أو ليس لها فائدة بالقدر المطلوب منها، ولكن البعض مثل الكراتين (الكرياتين - Creatine) والسوائل والبدايل من الإلكتروليت (Electrolytes) ومكملات الكربوهيدرات وبدائل الوجبات من السوائل يكون لها بعض الفوائد للاعبين القوي.

الكراتين:

عند استخدام الكرياتين مع النظام الغذائي الملائم وأيضاً برنامج رياضي متكامل يساعد على إنتاج المزيد من القوة خلال النشاط الرياضي وإن كانت الزيادة

الفانديوم:

وهذه المادة الجديدة أكثر أمناً من كبريتات الفانديل وقد أثبتت هذه المادة إنها تمتاز بمستوى عالي من الأمن أكثر من ذلك الذي تتمتع به المواد الأخرى ذات الصلة بهذه المادة ويرجع السبب المباشر في انخفاض مستوى امن مادة كبريتات الفانديل إلى ضعف مستوى الامتصاص الذي تتمتع به المادة في الجسم إلى جانب انخفاض معدل التخزين في الخلايا لحين الحاجة إليها ويمكن لممارسة رياضة كمال الأجسام وبعض الرياضيات الأخرى بما فيها رياضة كرة القدم الاستفادة من المكملات الغذائية مثل الفانديوم والكرياتين.

وعند إتباع الفرد لأحد البرامج الغذائية المعتمدة على تناول هذا النوع من المكملات فلا يهتم في الأمر الفوز أو الهزيمة ولكن المهم أن يظل الفرد صحيحاً.

الليوسين leucine:

يعد هذا الحامض واحداً من أهم الأحماض الأمينية التي يحتاج إليها أبطال كمال الأجسام فالليوسين والأحماض الأمينية الأخرى ذات السلاسل المتشعبة مثل الايزوليوسين والفالين تهرب إلى فيض الدم في أثناء عملية التمثيل الغذائي في الكبد ويكون لها تأثير مباشر ذو درجة عالية على تمثيل المواد البروتينية في الألياف العضلية.

ويعمل الليوسين كمادة خام للتمثيل الغذائي الخاص بالألياف العضلية في أثناء فترات انخفاض مستوى الطاقة بها، وهكذا يعمل على استمرارية الانقباض العضلي ورفع مستوى الإنزيمات الخاصة بتمثيل البروتين في العضلات حيث أن وجود الليوسين بنسبة معتدلة في فيض الدم يحد من تلف الخلايا العضلية نتيجة لاستهلاك المخزون البروتيني الموجود في الألياف العضلية، ولأن هناك توافقاً بين الليوسين وعملية التمثيل الغذائي للجلوتامين فإن تناول المكملات الغذائية التي تحوي الليوسين قبل وبعد الخوض في أداء البرنامج التدريبي وأيضاً بين الوجبات يمكن أن يساعد على تثبيت المعدل الطبيعي للجلوتامين في كل من فيض الدم والعضلات، وهكذا يساعد

الليوسين في تحفيز مضادات المواد الهدامة للتمثيل العضلي وليس هذا فقط ولكن الحامض الأميني يجد أهميته في تعزيز العديد من الوظائف المناعية.

بروتين القمح:

يعد بروتين القمح من البروتينات ذات الأهمية بالنسبة للعديد من الرياضيين وكان يعتقد قديماً أن بروتين البيض وخاصة بياض البيض يعتبر أفضل أنواع البروتينات على الإطلاق ولكن في حين تحتوي جرعة من بروتين البيض على نسبة عالية من الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية فإن نسبة الأحماض الأمينية غير الأساسية ذات السلاسل المتشعبة ضئيلة في بروتين البيض، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة وخاصة الليوسين يتم استهلاكها بحد كبير في أثناء أداء البرامج التدريبية المكثفة وبالتالي فإن تعويض هذا الكم يعد في غاية الأهمية.

ويرجع السبب في اختيار بروتين القمح كمصدر أولي يفوق العديد من المصادر البروتينية الأخرى حتى بروتين البيض إلى كون بروتين القمح يحتوي تقريباً على ضعف الكم الذي يحتويه بروتين البيض من الحامض الأميني الليوسين.

اورنيثينا الفاكيتوجلوتاريت `Ornithine alpha_ketoglolate` okg

تعتبر هذه المادة بمثابة أكثر المواد الغذائية المكملة قدرة على البناء العضلي وليس هناك شبه بين تأثير هذه المادة وتأثير المكملات الغذائية التي سبق عرض خصائصها وليس هناك شك في أن هذه المادة تخفض من فقد النيتروجين وتحد من فقد الكتلة العضلية في أثناء التعرض لمرض حاد وقد تعرض بالفعل العديد من الرياضيين لمرحلة النكسة التدريبية، حيث أن خلال هذه المرحلة يقل معدل السرعات الحرارية اللازمة للجسم ويقل بالتالي معدل استهلاك البروتين.

وهكذا تكون النتيجة المباشرة لذلك فقد البروتين المخزون في العضلات وفي أثناء التعرض لمثل تلك المرحلة فإن مادة okg تعد الجسم للشفاء وذلك عن طريق إمداد الجسم بنوع من الحماية التي تجابه بدورها فقد البروتين المخزون.

وفي أثناء فقد الجلوتامين من المسافات بين الخلايا في العضلات بسبب تعرض الألياف العضلية للتقاطع والتصلب نتيجة للخوض في نوع من التدريب المكثف الذي يرهق المتدرب وعضلاته فإن هذا المرض يسبب تحلل البروتين المخزون في الخلايا العضلية وكنتيجة لبعض الضغوط النفسية فإن الجلوتامين يخرج من العضلات ليحفظ عملية التمثيل الغذائي في العديد من الأنسجة مثل القناة الهضمية وهكذا يساعد على زيادة الوظائف المناعية.

ومادة okg تحوي مادة الفاكيتوجلوتاريت كجزء منها وهذا الجزء يزود الجسم بالهيكل الكربوني الخاص بعملية تمثيل الجلوتامين في حين أن الاورنيثين يبطن من معدل إنتاج اليوريا مما يؤثر بالتالي على رفع مستوى الجلوتامين في فيض الدم.

ولأن هناك العديد من الوظائف المناعية التي تعتمد على وجود الجلوتامين فإن الحد المعقول من الجلوتامين في فيض الدم ضروري لأداء الوظيفة المناعية وتقصير الفترة التي يتم خلالها الشفاء وهكذا فإن تناول قدر معين من مادة okg في أثناء فترة المرض لا يمنع المجموع العضلي فقط ولكن يزيد أيضاً من كفاءة الجهاز المناعي وبالتالي يزيد المقدرة على الشفاء.

ومادة okg تكون ذات تأثير جيد في فترة الإرهاق العضلي التي تنتج عن فترة غير طويلة من الممارسة الفعلية لأحد البرامج التدريبية المكثفة ويجد البرنامج الغذائي المتوازن إلى جانب الضغوط النفسية أهميته في الحد من فقد البنيان العضلي وتجنب الإصابات.

إن إضافة الكم المناسب من مادة okg إلى غذاء اللاعب وخاصة لاعب كمال الأجسام يمكن أن يكون السبب المباشر في ثبات بنية اللاعب وتجنبه للإصابة الناشئة عن فقد الوزن والقوة العضلية.

الفصل الرابع عشر

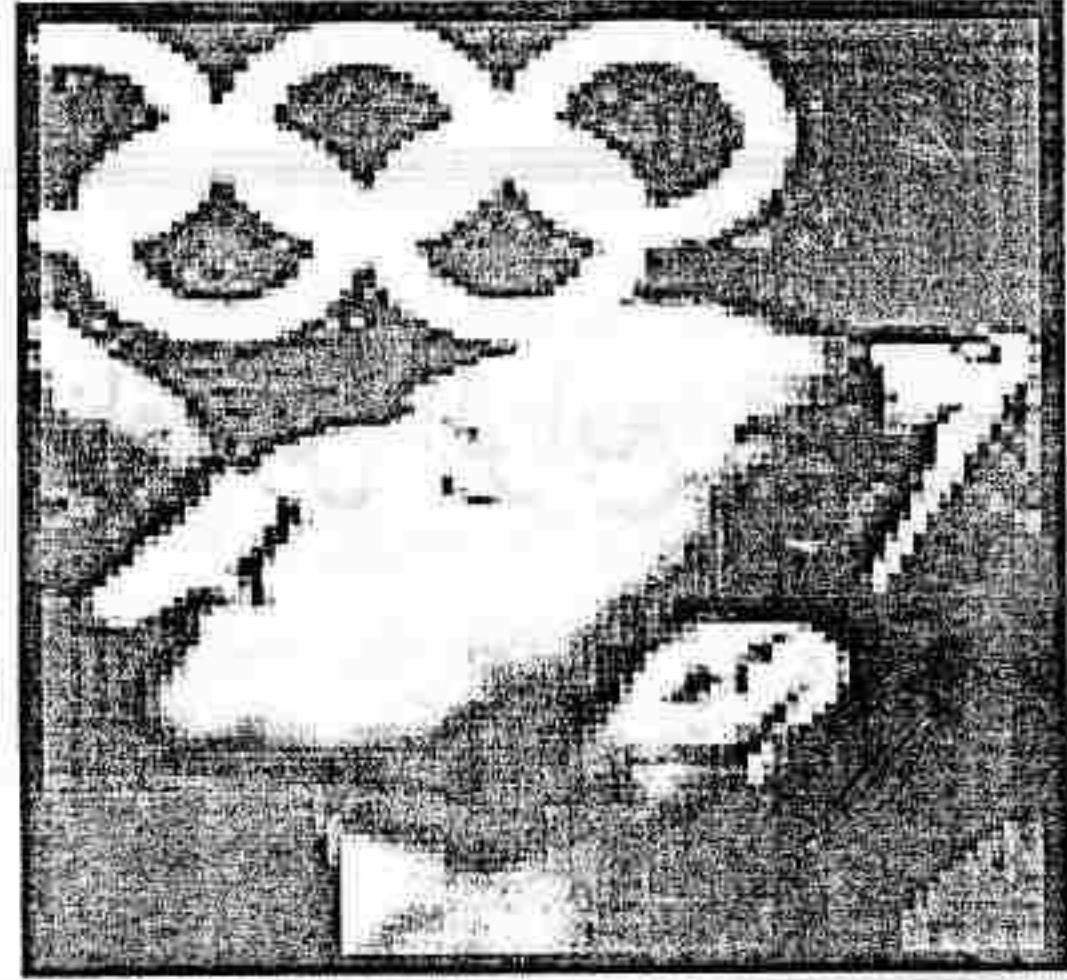
صحة الرياضيين

الفصل الرابع عشر

صحة الرياضيين

سننظر في هذا الفصل إلى مجموعة من المواضيع التي تهتم صحة

الرياضيين:



السوائل والجفاف:

الماء عنصر غذائي لجسم الإنسان، ويدخل بنسبة ٧٠% تقريباً في بناء العضلات وحوالي ٧٥% من أنسجة المخ، والجسم يفقد الماء يومياً في صور عديدة ومنها التنفس بما يوازي فقد لحوالي كوبين من الماء، ومن خلال العرق أيضاً والتبول، وإذا لم يتم تعويض هذا الفاقد من الماء فسيعرض الإنسان للجفاف.

ويتصل الجفاف اتصالاً وثيقاً بصحة الرياضي بوصفه أحد المشاكل التي تنجم عن ممارسة إحدى الرياضات بدون الحصول المتوازن عليه لأي شخص وخاصة في الرياضات العنيفة التي تتطلب مجهوداً كبيراً.

وتبدأ سلسلة الجفاف بحصول الإنسان على كم قليل من الماء وفقد الكثير منه، وبمجرد أن يشعر الجسم أن المخزون من الماء لديه قليل تصل رسالة إلى الكلى بالاحتفاظ بالماء بدلاً من إخراجها (يتضح هذا في لون البول الداكن المركز).

ويؤدي الجفاف إلى الإمساك والانتفاخ بالمثل، وجفاف الفم واللسان، الشعور بالتعب، نقص الطاقة كما يصاب الإنسان بالشد العضلي.

وإذا لم تعالج كل هذه الأعراض تتدهور الحالة ليترجم بعد ذلك إلى صدمة تسمى باسم صدمة الحرارة أو نهك الحرارة "Heat exhaustion or Heat stroke" والتي تكون أعراضها:

- الإرهاق.
- الشعور بالدوار.
- الغثيان.
- القيء.
- الصداع.
- تنفس قصير وسريع.
- ارتفاع في درجة الحرارة.
- سرعة ضربات القلب.
- عدم القدرة على الانتباه أو فقد الوعي كلية.

تجنب الإصابة بالجفاف للرياضي وغير الرياضي:

- شرب الكثير من السوائل.
- المعدل الموصى بتناوله يومياً لتجنب الإصابة بالجفاف حوالي ٢٢٤ غرام من السوائل.
- شرب المشروبات الرياضية لأنها تحتوي على نسب صوديوم أعلى ولأنها تعطي طاقة كبيرة.

- تجنب تناول المشروبات الكحولية أو التي تحتوي على كافيين لأنها تحتوي على مواد تسبب الجفاف.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على كربون لأن الكربون يسبب الانتفاخ والشعور بالامتلاء ويمنع الجسم استفادته من السوائل.
- ارتداء ملابس فاتحة اللون فضفاضة تمتص العرق.
- ممارسة الرياضة بعيداً عن أشعة الشمس (في الأماكن التي توجد بها ظل) مع استخدام كريم ضد الشمس.

لا بد وأن يعي أي شخص أن تجنب الشيء (الجفاف) أسهل من حدوثه وعلاجه، لذا ينصح في الأيام التي بها رطوبة عالية من الممكن أن يدخل الشخص الذي يبذل نشاطاً في جفاف بعد حوالي ١٥ دقيقة فقط، وإذا عانى الشخص الرياضي وغير الرياضي أياً من الأعراض السابقة فعليه بالتوقف على الفور عن ممارسة النشاط وتناول قسطاً من الراحة في مكان بارد مع شرب السوائل لتعويض الفاقد من الماء.



مشاكل الجلد الشائعة من ممارسة الرياضة

مشاكل الجلد:

ممارسة أو المشاركة في نشاط رياضي هو جزء من النمط الحياتي الصحي، لكن هناك العديد من المشاكل المرتبطة بالجلد (إصابات الجلد) التي قد تنتج عن ممارسة مثل هذه الأنشطة الرياضية والتي قد تكون بسبب التعرض الزائد للرطوبة أو الاحتكاك أو لوجود عوامل خارجية مثل الصقيع أو أشعة الشمس الحارقة من حروق الشمس أو جفاف الجلد وآخرها التعرض للشمس، ويمكن تجنب كل ذلك بحماية الجلد وبقائه نظيفاً.

الرطوبة الزائدة:

يعد العرق من أحد الأسباب الشائعة المتصلة بالرياضة والتي تسبب إصابات الجلد، وبقاء الجلد مبللاً بالعرق يشجع البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة من تحلل الجلد الطبيعي الصحي ومن ثم الإصابة بالعدوى، ومثال على ذلك رائحة القدم يرجع السبب فيها غالباً إلى البكتيريا التي تعيش على البيئة الرطبة، تينيا الفخذين "Tinea cruris" وتلك التينيا التي تصيب قدم الرياضييين "Tinea pedis".

- ولعلاج ذلك أو لتجنبه، ينبغي:
- ارتداء جوارب مصنوعة من أنسجة تمتص العرق وتعمل على بقاء قدميك جافة.
- تغيير الجوارب باستمرار وعلى نحو متكرر.
- بعد ممارسة النشاط الرياضي تغسل الأرجل وتجفف ويترك حذاء الرياضة في الهواء لكي يجف.
- لتجنب تينيا الفخذين يجب الحرص على بقاء هذه المنطقة جافة بقدر الإمكان وممارسة الرياضة بملابس داخلية فضفاضة، والاستحمام الدائم وارتداء الملابس النظيفة.

المداومة على ارتداء الملابس المبللة بالعرق بعد ممارسة الرياضة من الممكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بـ (التهاب جريبات الشعر - Folliculitis)، وهي عدوى بكتيرية تصيب بويصلة الشعر، وتحدث الإصابة في العديد من الرياضات وخاصة تلك التي تتضمن على ملامسة مباشرة للجلد.

وممارسة رياضة (الرسن) يكون الرياضي فيها عرضة للإصابة بـ (الهربس البسيط - Herpes simplex) وعدوى أخرى مشابهة لها (الحصف وهو التهاب جلدي بكتيري - Impetigo)، وكلاً من (Impetigo - "Folliculitis") من الممكن أن ينتشرا من خلال الأسطح الرياضية مثل أجهزة الأتقال وأي شيء يستخدمه الرياضي.

وهناك بكتريا أخرى شائعة (Boil) دمل أو بثرة عند بويصلات الشعر، ولاعبى المصارعة هم أكثر عرضة للإصابة لأنهم يتعرضون للعرق ثم يلامس جسداهم أرض الحلبة والتي تكون مأوى للبكتريا إذا لم يتم تنظيفها بعد الاستخدام أو أن ينقلها رياضي إلى رياضي آخر بالعدوى.

ولعلاج ذلك أو لتجنبه، ينبغي:

- عدم فتح هذه الحبوب لأنها ستنتشر العدوى، ويكفي استخدام كمادات دافئة لتخفيف الألم.

- استشارة أخصائي أمراض جلدية إذا لم تجف هذه الحبوب من تلقاء نفسها.

- أما بالنسبة للأشخاص الذين يتعرضون لحمى مصاحبة لهذه البثرات لابد من حماية جلداهم بكريمات ضد الشمس قبل الخروج والتعرض للشمس مع إعادة وضعها أثناء التعرض للشمس، ويمكن استشارة الطبيب عن هذه العقاقير الوقائية مثل (Acyclovir).

الاحتكاك مشكلة أخرى شائعة من مشاكل الجلد، يحدث (التهاب الجلد - Chafing) في الأماكن التي يحدث فيها احتكاك الجلد بالجلد أو الملابس بالجلد وتظهر البثرات في أماكن الجلد السميكة والتي يبذل عليها ضغط كبير مثل كف الأيدي والكعب. يحدث احتكاك الجلد بالملابس تهيج للجلد وفي بعض الأحيان النزف ويتضح ذلك في حلمة الثدي ويطلق عليها (Jogger's nipples)، وارتداء الملابس الخفيفة الناعمة المصنعة من الأكلريك تحمي حلمة الثدي، ويمكن للرجال من وضع ضمادات لاصقة على حلمة الثدي لحمايتها.

حب الشباب (Acne mechanica):

هذه الحبوب نوعاً من أنواع حب الشباب يظهر لدى الرياضيين نتيجة للحرارة والضغط والاحتكاك وانسداد مسام الجلد، ويصيب منطقة الكتفين والظهر والرأس التي تغطي بملابس الرياضة الوقائية الضيقة والمصنعة من الأنسجة الصناعية أو من الأدوات المستخدمة مثل خوذات الرأس أو تلك التي توضع على الكتف وخاصة عند لاعبي كرة القدم والهوكي.

ولعلاج ذلك أو لتجنبه، ينبغي:

- ارتداء الفانيلا (التي - شيرت) النظيفة والمصنعة من القطن أو أي مادة تمتص العرق.

- غسل المناطق التي من الممكن أن تتأثر أو المتأثرة بعد ممارسة الرياضة.

- وضع علاج على أماكن الطفح مثل محلول (Keratolytic) تلك التي تحتوي على حامض (Salicylic & Resorcinol).

البثرات:

كل الأنشطة الرياضية التي تتطلب حركة واستخدام آلات رياضية مما يترتب عليه حرارة واحتكاك مثل: رياضة التنس، الأحذية، المجداف... الخ فعندها يفرز الرياضي العرق ويحدث احتكاك معه للأداة المستخدمة تنتهي إلى تكون البثرات كنتيجة نهائية وتكون مؤلمة مما تؤثر على أداء الرياضي.

• ولعلاج ذلك أو لتجنبه، ينبغي:

- مداومة الرياضي على استخدام دهان للجلد كعازل للاحتكاك بالأداة.
- استخدام (Petroleum jelly) على القدم وخاصة للاعبين التنس.

وقد أظهرت دراسة تم إجراؤها في أغسطس عام ١٩٩٨ نُشرت في جريدة الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية أن وضع مزيلات العرق على القدم من أسفل قبل ممارسة النشاط الرياضي من الممكن أن يمنع الإصابة بالبثرات، بودرة القدم وسبراي مزيل العرق الذي يحتوي على "Aluminum chlorhydrate" أو كلوريد الألمنيوم غير مكلفين على الإطلاق وهي وسائل أخرى لتقليل الرطوبة.

دهان (Drysol) أو أي عقار يحتوي على (Aluminum Chloride Hexahydrate) ليلاً يكون أكثر فعالية لبقاء القدم جافة.

من الخطوات الوقائية الأخرى التي تجنب الرياضي تجنب البثرات ارتداء جوارب مصنعة من الأكرليك أفضل بكثير من الجوارب القطنية لأنها تخفف من الاحتكاك وتمنع تكون العرق على الجلد حيث تساعد على بقائه جافاً، كما أن تغيير الجوارب من الخيارات المطروحة أيضاً للرياضي أو ارتداء جوارب تحتوي على أكثر من طبقة للنسيج تقلل من "قوة القص - Shearing forces".

شراء أحذية خاصة للرياضة، وعند قياس الحذاء لا بد وأن يرتدي معه الجورب الذي سيرتديه أثناء القيام بالرياضة التي يمارسها، تجربة الحذاء بعد الظهر أو ليلاً لأن القدم تتورم خلال اليوم، والسير بالحذاء قليلاً عند شرائه وبعد شرائه لمعرفة أوجه عدم الراحة.

استخدام الحذاء قليلاً في أول مرة لارتدائه ثم يزداد ذلك تدريجياً كل يوم، لأن الحذاء الضيق يساعد على تكون البثرات على الإصبع الكبير أو الصغير والواسع على أطراف أصابع القدم كلها.

نفس الشيء يطبق على أصابع الأيدي، ارتداء قفازات إذا كان ذلك عملياً، ولف شريط لاصق على أطراف الأصابع الأكثر عرضة للاحتكاك، ووضع بودرة للأيدي أو مزيل للعرق لبقاء الأيدي جافة.

عدم الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي على أن يزداد تدريجياً.

العناية بالبثرات:

يمكن لأي شخص علاج البثرات بنفسه دون اللجوء إلى الطبيب إلا في حالة تعرضها للعدوى، عند تكرار الإصابة بها أو إذا ظهرت في أماكن غير معتاد عليها أو إذا كان الالتهاب حاداً، وعلامات العدوى وجود صديد بها، احمرار البثرات أو الشعور بالسخونة حول الجلد الذي يحيط بالبثرة، أو ظهور احمرار على أماكن متفرقة من الجلد بعيداً عن البثرات تشبه الخطوط الطويلة.

البثرات الصغيرة التي لم تتعرض للعدوى أو التلوث والتي لا تسبب عدم ارتياح لا يحتاج الرياضي فيها إلى علاج وأفضل حماية هي الحماية الطبيعية التي يكونها جلد البثرات أو القشرة التي توجد عليها والحل الأمثل تغطيتها بشريط لاصق.

أما البثرات الكبيرة والمؤلّمة غير الملوثة لا بد وأن تصفى من الصديد بدون إزالة القشرة وتتم الخطوات على النحو التالي:

- تنظيف البثرات باستخدام الكحول أولاً ثم غسلها بصابون مضاد حيوي وماء.
- تسخين إبرة فوق النار حتى تتحول إلى اللون الأحمر ثم تترك لتهدأ قليلاً قبل وخز البثرة.
- تصفى البثرة من السوائل بالضغط عليها.
- يوضع مرهم مضاد حيوي (Bacitarcin) أو (Bacitarcin with Polymyxin B).
- تجنب وضع (Neomycin) لأنها من المحتمل أن تسبب أعراض حساسية.
- والخطوة النهائية تغطية البثرة بضمادة أو شريط لاصق معقم مع تغييره يومياً إذا أصبح مبللاً.
- البثرات التي توجد بها فتحات صغيرة يتم علاجها بنفس الخطوات السابقة.

- البثرات التي توجد بها فتحات كبيرة لابد من إزالة قشرتها بحرص بمقص معقم وتنظيفها جيداً من الداخل بالصابون والماء ومنظف ضد البكتيريا، ثم يوضع مرهم مضاد حيوي وضمانة معقمة.

الجلد والرياضات الخارجية:

الضربة بالصقيع:

- لمنع الإصابة بالصقيع، لبس طبقات عديدة من الملابس.
- تدليك الأذن والخدود والأنف وأصابع القدم والأيدي من وقت لآخر.
- ملاحظة برودة الأطراف أو أي تنميل فيها أو أي ألم يتوقف فجأة.
- إذا كان هناك شخص ما بصحبة المصاب يمارس رياضة عليه بملاحظة وجهه وأذنيه من وقت لآخر من فقد للونها الطبيعي أو ظهور أي علامات للتجمد.
- على المصاب تدفئة الأطراف الأكثر تأثراً بالصقيع، لكن مع عدم تدليكها أو فركها لأن ذلك يزيد من الضرر.

حروق الشمس:

التعرض لأشعة الشمس في ذروتها تلحق الضرر بجسم الإنسان، وإذا كانت هناك رياضة يتم ممارستها أثناء حرارة الشمس الحارقة فهذا يهدد الإنسان من التعرض الزائد لأشعة الشمس فوق البنفسجية والتي تؤدي إلى الإصابة بسرطان الجلد وتجاويد الوجه، ومن الرياضات التي يتم ممارستها نهاراً مع أشعة الشمس البيسبول والتنس، وكلما تعرض الإنسان منذ صغره - في فترة الطفولة - كلما ازدادت احتمالية الإصابة بسرطان الجلد.

ولتجنب ذلك أو لعلاجه، ينبغي:

- ارتداء ملابس واقية من أشعة الشمس.
- تجنب أشعة الشمس من العاشرة صباحاً حتى الرابعة مساءً بقدر الإمكان.
- وضع كريمات الشمس يكون رقم معامل الحماية (15) أو أعلى من ذلك.

الشعر الأخضر:

لا ننسى (شعر السباحين)، الشعر الأخضر وهي مشكلة شائعة الحدوث بين السباحين نتيجة للتعرض لمياه حمام السباحة على المدى الطويل، ويتأثر شعر السباحين الأسود أو الأشقر أو الأبيض أو الرمادي، والسبب في تحول لون صبغة الشعر إلى الأخضر ليس كما يعتقد الكثير منا بسبب الكلور ولكن من أيونات النحاس بتفاعلها مع الكلور والتي تعمل (كمادة للتقصير)، والمشكلة ليست خطيرة أو أنها تسبب مخاطر صحية للسباحين بقدر ما تكون محبطة للسباح بكثرة تعرضه للمياه.

• ولتجنب ذلك أو لعلاجه، ينبغي:

- وضع 2-3% من محلول بيروكسيد الهيدروجين على الشعر وتركه لمدة 30 دقيقة لكي يزيل اللون.

- وضع مركب خطافي له نقطتين للاتحاد ليكون مركب حلقي (Chelating agents) بعد الخروج من حمام السباحة والتي لا تعرض الشعر إلى تغير في لونه إلى الأخضر.

مشكلات الغدة الدرقية:

إذا كان اللاعب يجد صعوبة في مواصلة المشاركة في التدريب فقد يكون لديه مشاكل في الغدة الدرقية، حيث وجد أن الملل من التمرين والشعور بالإرهاق العضلي من أهم الأعراض التي يشكو منها بعض الأشخاص في حالة ضعف نشاط الغدة الدرقية وعلى النقيض من ذلك نجد أن زيادة نشاط هذه الغدة يؤدي إلى أعراض عكسية تتمثل في زيادة معدل نبضات القلب وزيادة تدفق الدم إلى العضلات.

ومع ذلك فإن الإفراط لا يقل ضرراً عن ضعف نشاط هذه الغدة حيث يؤدي زيادة نشاط الغدة الدرقية إلى الاستهلاك السريع للكلايوجين وهو الشكل الذي تخزن عليه الكربوهيدرات وتتضح الأعراض أثناء التدريب الشاق فقد يكون اللاعب في حاجة

لفحص الغدة الدرقية، فهذه الغدة التي تتحكم في معدل النشاط الحيوي تتحكم أيضاً في القدرات التدريبية وإذا قل مستوى نشاط هذه الغدة تقل أيضاً مستويات الطاقة والقدرة على التحمل وكذلك الأمر بالنسبة لضخ الدم من القلب مما يعني انخفاض كمية الأوكسجين والعناصر الغذائية التي تصل إلى العضلات وأعراض ذلك في الشعور بزيادة ارتفاع درجة حرارة الجسم مما يؤدي أيضاً إلى الإرهاق وخفض مستويات الطاقة والتحمل ويمكن التعرف على حالة الغدة الدرقية من خلال التدريبات فعلى اللاعب القيام بإجراء هذه التحاليل.

إجراء تمرينات على الدراجات الثابتة مدة عشرين دقيقة ثم التعرض لممارسة التوتّر العقلي عن طريق اختبارات في الحساب ثم التوتّر البدني من خلال وضع إحدى القدمين في الثلج مدة دقيقتين وفي اليوم التالي تم إجراء نفس التجربة بدون التمرينات الرياضية وقد اظهر الأشخاص الذين لديهم ارتفاع في ضغط الدم انخفاضاً ملحوظاً في الضغط والتوتر.

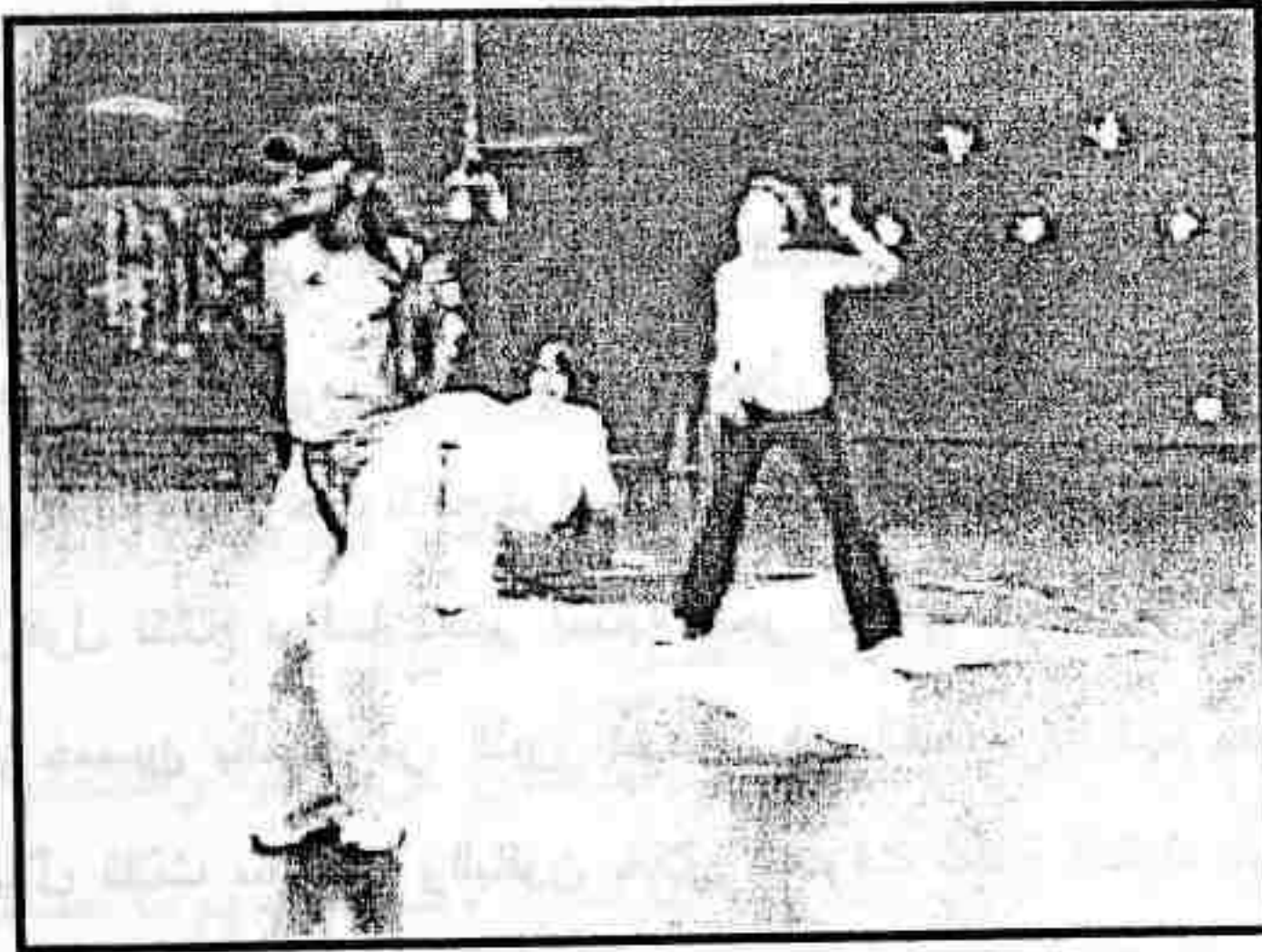
أوضحت إحدى الدراسات الحديثة إن ممارسة الرياضة مدة عشرين دقيقة فقط تساعد على خفض التوتر وضغط الدم مدة تصل إلى خمس ساعات وقد وجد أن بعض الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم قد استمر انخفاض ضغط الدم لديهم مدة تسع ساعات متواصلة بعد التمرين، وقد أثبتت الدراسة أن الرياضة تعمل على خفض ضغط الدم سواء بالنسبة للرجال أو النساء أو البيض أو السود وقد شملت الدراسة ١٨ امرأة و ١٣ رجلاً قاموا بركوب الدراجات خلال أيام التمرين الرياضي.

تأرجح الوزن (ترجاف الجسد) Weight Cycling:

نظراً لأن الحمية المنحفة لكل متبعيها ليست الحالة الطبيعية لهم، ونظراً لأن فقدان الوزن الناتج عن الحمية هو أيضاً لا يمثل الحالة الطبيعية لصاحبه، فإن الكثيرين

من الذين (إن لم يكن كل الذين) ينجحون على المدى القصير في التخلص من الوزن الذي يروونه زائداً، يفشلون في الحفاظ على ما حققوه على المدى الطويل لتعود أجسادهم إلى حالتها الأولى.

ومعنى ذلك هو أن الجسد سيتأرجح وزنه ما بين الزيادة والنقصان، وعندما تتكرر هذه الدورة ما بين الزيادة والنقصان على مر السنين فإن هذا ما يطلق عليه تأرجح الوزن أو ترجاف الجسد (واللغة العربية في الحقيقة تعطينا مرونة أكبر فتأرجح الوزن يمكن أن يعبر عن الحالات التي يحدث فيها التغير هبوطاً وصعوداً في الوزن على مدى أطول مما يحدث في ترجاف الجسد الذي يكون فيه التأرجح سريعاً أي أننا نستطيع تحديد نوعين من الحالات حسب سرعة التغير في وزن الجسد).



ومن الطريف أن الكثيرين من هؤلاء المتأرجحي الوزن يعتقدون أن دورات زيادة ونقص الوزن المتكررة تلك، إنما تكون محصلتها النهائية زيادة في الوزن. بل إن هناك من الدراسات ما يشير إلى صعوبة مطردة في النجاح في إنقاص الوزن تزيد كلما زاد عدد مرات التأرجح ما بين النقصان والزيادة، ومن التجارب التي

أجريت على الفئران ما يبين أن الفئران البدينة تحتاج إلى ٢١ يوماً فقط لتفقد وزنها الزائد في المرة الأولى للحمية المنخفضة، بينما تحتاج نفس الفئران إلى ٤٦ يوماً في المرة الثانية أي بعد أن تكتسب الوزن القديم ويتم إخضاعها للحمية للمرة الثانية رغم أن كمية الغذاء الذي يقدم لها واحد في الحميتين الأولى والثانية، ولما كانت هذه التجارب تجري في ظروف المعمل التي يتم التحكم فيها بدقة فإن ما يستنتج من ذلك هو أن الفئران التي تعرضت لأرجحة الوزن قد أصبحت تتميز بفاعلية أعلى للغذاء أي أن أجسادها أصبحت أكثر قابلية للبدانة رغم عدم زيادة الغذاء المتناول.

وأما ما يبدو مخيفاً بالفعل في نتائج الدراسات التي أجريت على متأرجحي الوزن هؤلاء، فهو ما يتوافق مع ما أوحى به الدراسات التي أجريت على الحيوانات من أن تأرجح الوزن يؤدي إلى صعوبة الاستجابة للحمية فيما بعد، وأن التقييد الغذائي والإفراط الغذائي المتكرران يؤديان إلى خلل في تعامل الجسد مع الطاقة مما يسهل حدوث البدانة، وأن تغيراً تركيبياً يحدث في الجسم بحيث تزيد نسبة الأنسجة الدهنية إلى الأنسجة اللحمية في وزن الجسم، مما يجعل الوزن أكثر، واستعداد الجسم للتنازل عن الدهون أقل، وقد أوحى نتائج دراسات كثيرة إنكليزية ودانمركية وأمريكية بذلك.

وتقول نتائج دراسة تعتبر بمثابة حجر الزاوية في ميدان البحث في تأرجح الوزن أن خمسين بالمائة من الذين ينجحون في إنقاص أوزانهم يستعيدون أوزانهم القديمة خلال ثلاث سنوات، والباقيون خلال السنوات الستة التالية، أي أن من ينقص وزنه اليوم من ٩٠ كيلو غرام إلى ٧٥ كيلوغرام على سبيل المثال سيعود إلى وزن ٩٠ مرة أخرى بالتأكيد حتى ولو كان قد أمضى ثمانية سنوات على وزنه الجديد!، ثم قارن الباحثون في تلك الدراسة ما بين الذين بدأت بدانتهم في مرحلة الطفولة والذين بدأت بدانتهم في مرحلة الرشد، فتبين ميل أجساد الذين بدأت بدانتهم منذ الطفولة إلى

الزيادة عن الوزن الذي كانوا عليه قبل الحمية التي طبقت في الدراسة واختلافهم في ذلك عن أولئك الذين بدأت بدانتهم في الرشد، هذه بالطبع نتيجة محبطة، ولكنها الدراسة التي تمثل حجر الزاوية في هذا الميدان البحثي.

ومن بين الدراسات التي حاولت تفسير ما يحدث دراسات أجريت على الخلية الدهنية، لتبين أن تغيراً ما يحدث في الخلايا الدهنية بسبب نقص ما تختزنه من دهون أثناء الحمية، وهذا التغير ربما يؤدي بشكل أو بآخر إلى استعادتها لقدرتها على الانقسام، وقد كان المفهوم الثابت قديماً يرى أن الخلية الدهنية المكتملة النمو لا تستطيع الانقسام ولا تستطيع حمل دهون أكثر من حد معين مما يجعل لكل شخص حداً لا يتعداه من البدانة، على أساس أن عدد الخلايا الدهنية ثابت وكذلك أن قدرتها على اختزان الدهون لها حد لا تستطيع تجاوزه، لكن الذي تفعله الحمية في الخلايا الدهنية يضرب عرض الحائط بكل هذه المفاهيم القديمة، فأحد الدراسات بينت حدوث زيادة في عدد الخلايا الدهنية تعادل ٥% أثناء فترة الحمية و ٥% أثناء فترة استعادة الوزن، أي أن كل دورة من دورات تأرجح الوزن تزيد عدد الخلايا الدهنية بنسبة ١٠%، وهذا يعني أن الحمية المنخفضة المتكررة تؤدي في النهاية إلى البدانة المفرطة، وأن الأشخاص لو لم يكرروا الحمية لكانت المحصلة النهائية أفضل.

وعندما نشرت نتائج هذه الأبحاث وقف المدافعون عن الحمية وأصحاب تجارة برامج الحمية المختلفة للدفاع بحماس ضد هذه الدراسات، وقدم كل منهم ما يعضد نتائج برنامج الحمية الذي يتولى الدفاع عنه، مؤكداً أن برنامجه يختلف عن تلك البرامج التي تعطي مثل هذه النتائج البشعة على المدى الطويل، وبعضهم كان يقدم نتائج دراسات أجريت على مجموعات من الرياضيين حيث كان مثلاً على الملاكمين أن يتبعوا الحمية المنخفضة للوصول إلى وزن معين قبل كل مباراة ولم تحدث لهم تلك النتائج البشعة التي

تقول بها الدراسات، ولكن معظم دراسات هؤلاء كانت دراسات قصيرة الأمد، وكانت الحميات التي يتبعها هؤلاء الرياضيين مختلفة بحق عن الحميات التي يتبعها الناس هنا وهناك.

الفصل الخامس عشر

الإصابات الرياضية

الفصل الخامس عشر

الإصابات الرياضية

مما لا شك فيه أن لكل رياضة طرق للممارسة وأماكن خاصة معدة ومهيئة تتناسب ونوع الرياضة وهذا ضروري حتى نتجنب الإصابة التي قد تكون بداية النهاية، وخاصة بالنسبة للرياضيين إذ أن توقفهم عن الرياضة بسبب الإصابة يصيبهم بإحباط نفسي كبير، فالرياضة مهمة وضرورية في حياتنا اليومية لما لها من فائدة صحية تنعكس على حياتنا بشكل إيجابي، إذ نعرف أن الرياضة ارتبطت بالإنسان منذ الأزل وتطورت حتى أصبحت على ما هي عليه الآن، مع تعدد واختلاف أنواع الإصابات فلا تخلو رياضة بدنية (جسدية) من الإصابة، فالممارس لا بد وأن يضع في حسابه بأنه معرض للإصابة في أي وقت حتى الرياضة الفردية يكون الرياضي فيها معرض للإصابة، لذلك يجب عمل الاحتياطات اللازمة لتفادي الإصابة أو على الأقل تخفيفها والحد من مخاطرها.

المفهوم العام للإصابات:

تشتق كلمة إصابة (injury) من اللاتينية، وهي تعني تلف أو إعاقة، فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً، أو عضوياً، أو كيميائياً)، وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً وشديداً.

إذا فالإصابة هي تعطيل لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم، ونادراً ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة، وفي حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية.

ويدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي.

ويمكن تقسيم الإصابات تبعاً لمكان حدوثها وتبعاً للظروف الملازمة والمسببة لحدوثها إلى ما يلي:

١. إصابات إنتاجية.
٢. إصابات معيشية.
٣. إصابات الطريق (المواصلات والحوادث).
٤. إصابات حربية.
٥. الإصابات الرياضية.

وتعتبر الإصابات الرياضية قليلة الحدوث نسبياً بالنسبة للإصابات الأخرى، حيث تمثل ٢% من مجموع الإصابات أعلاه، وذلك من حيث الكم ودرجة الخطورة. ويندر حدوث الإصابات الرياضية إلى حد كبير حينما يقوم الأطباء بالتعاون مع المدربين بإتباع الأساليب العلمية بالتدريب والتأهيل والعلاج عقب الإصابة مباشرة. ويجب على كل مدرب ومدرس تربية رياضية أن يسهم في مقاومة الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها، أي أن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب المختلفة مختلفة بمعنى أن كل نوع من أنواع الرياضة توجد احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث الإصابة، وتتوقف هذه الاحتمالات (العددية) لحد كبير على تنظيم توافر المقاومة ضد الإصابات أثناء التدريبات والمسابقات.

الاحتياطات:

١. الاستعداد الجيد والتهيئة البدنية والنفسية.
٢. ارتداء الملابس المخصصة لممارسة الرياضة.
٣. اختيار الوقت المناسب.
٤. اختيار نوع الرياضة التي تتوافق مع العمر، الجنس، البيئة.
٥. ممارسة الرياضة بالتدرج حتى لا يتعرض الممارس للرياضة للإجهاد.

خصائص الإصابات الرياضية:

١. تزداد الإصابات في التدريبات والمسابقات، على سبيل المثال، يبلغ متوسط عدد الإصابات بين ١٠٠٠ شخص، ٤,٧، بينما ترتفع هذه النسبة أثناء المسابقات إلى ٨,٣، وأثناء التدريب تنخفض إلى ٢,١ وتكون أثناء المسابقات التدريبية ٢٠,١.
٢. تزداد نسبة الإصابات الرياضية أثناء التدريبات التي يغيب عنها المدرب أو المدرس لأي سبب ما، حيث تصل إلى أربعة أضعاف عما لو كان المدرب أو المدرس موجوداً.
٣. نسبة حدوث الإصابات الرياضية تتوقف إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية والنفسية وحسن الإعداد، وكلما انخفضت كفاءته ازدادت نسبة الإصابات لديه والعكس صحيح.
٤. تزداد نسبة حدوث الإصابات الرياضية في الألعاب الجماعية والتي تحتاج إلى مجهود حركي عنيف تتطلب الاحتكاك بالخصم، (على سبيل المثال في ألعاب مثل الملاكمة وكرة القدم والهوكي) عنها في الألعاب الفردية مثل السباحة والتنس وتنس الطاولة.
٥. عند القيام بحركات تكتيكية عنيفة ومركبة تزداد احتمالات حدوث الإصابات بنسبة كبيرة.
٦. الإصابة لدى السيدات تكون أقل نسبياً عنها لدى الرجال، وأكثر الإصابات تكون لدى الرياضيين الشباب.

أنواع الإصابات الرياضية:

١. الكدمات.
٢. التمزقات العضلية.
٣. إصابة الغضاريف.
٤. قطع الأربطة المفصليّة.

٥. الإلتواءات.

٦. الجروح السطحية.

٧. الكسور.

درجات الإصابة:

تختلف الإصابات عادة من حيث حدوث أو عدم حدوث تلف للأسطح الخارجية للجسم (إصابة مفتوحة، مغلقة)، وكذلك من حيث الاتساع (شديدة، بسيطة)، وأخيراً من حيث تأثيرها على الجسم (إصابات بسيطة، متوسطة، خطيرة).

في حالة الإصابات المغلقة يكون سطح الجلد سليماً، أما الإصابة المفتوحة تحدث تهتكات على سطح الجلد، وغالباً ما تتعرض الإصابة لتلوث، أما من حيث الاتساع فالإصابات الشديدة تتميز بتهتكات كبيرة في الأنسجة ويمكن تحديدها بالعين المجردة.

والآلم هو العلامة الرئيسية للإصابة، ففي الإصابات الطفيفة لا يظهر الآلم إلا أثناء التوترات الشديدة أو خلال الحركات واسعة المدى، ولذلك فإن الرياضي يمكنه في هذه الحالة الاستمرار في التدريبات دون الإحساس بأي ألم، وفي الظروف العادية أو حتى أثناء تشديد التدريبات، غير انه في هذه الحالة لا يحدث إلتآم للإصابة، وبالتالي يمكن أن تطرأ تغيرات بحيث تتحول من إصابات

بسيطة إلى إصابات شديدة.

١- الإصابات البسيطة:

هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تهتكات كبيرة، كما لا تؤدي أيضاً إلى نقصان في الكفاءة العامة أو الكفاءة الرياضية للشخص، ويبلغ نسبتها ٩٠%.

٢- الإصابات المتوسطة:

هي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم، كما تؤدي إلى نقصان في الكفاءة العامة وأيضاً الكفاءة الرياضية التي يتسبب عنها نقص القدرة على مزاولة النشاط لفترة من الوقت، وتبلغ نسبتها ٩%.

٣- الإصابات الشديدة:

وهي التي ينتج عنها تأثير حاد على الصحة العامة وتحتاج إسعافها النقل إلى المستشفى، وتأخذ وقتاً كبيراً لعلاجها وأحياناً يفقد المصاب بعدها القدرة على مزاوله النشاط الرياضي، وقد ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام، وتبلغ نسبتها ١%.

وتختلف درجات الإصابة باختلاف اللعبة الرياضية، ونسبة الرياضيين الذين يحتفظون بلياقتهم بعد الإصابة ويستطيعون الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي أكثر من ٨٠%.

أنواع ممارسي الرياضة:

كما أن للرياضة أنواع مختلفة أيضاً فالممارسين لها أنواع:

١. الرياضي المحترف.
٢. الرياضي الهواوي.
٣. الممارس الغير رياضي.

وهذا النوع الأخير يكون أكثر عرضة للإصابة لعدة أسباب منها كما أشرنا عدم الاستعداد الجيد وغالباً ما يكون مترهلاً ووزنه زائد وكذلك يفتقد للخبرة الرياضية في تفادي الإصابة، والمشكلة الكبرى التي تواجهها هي عندما يصاب لا يكون ملتزماً بالبرنامج العلاجي مما يسبب له الكثير المتاعب، والبعض منهم يحتاج إلى عملية جراحية خاصة عندما يكون هناك قطع في الأربطة، حيث أنه بعد إجراء العملية الجراحية يصطدم بالواقع الغير مرضي له إذ لابد من الالتزام ببرنامج العلاج الطبيعي فيدب اليأس فيه ويحاصره الملل لأنه أصلاً ليس لديه هدف وعزيمة لمعاودة الرياضة من جديد، فيحدث لها مضاعفات نتيجة عدم الالتزام بالعلاج.

لذلك على المصابين عموماً عدم الاستعجال في إجراء العمليات قبل المعرفة التامة والفهم الواضح والصريح بالبرنامج المعد للعلاج الطبيعي بعد إجراء تلك العمليات حتى لا يقعوا في مغبة عدم الرضا ومن ثم يتهمون القائمين على العلاج وكذلك الجراحين بعدم نجاح العملية الجراحية، فلا بد أن تتوفر جميع الشروط لكي يتم

النجاح، ومنها السؤال عن العلاج الطبيعي وكذلك حرص المريض وتنفيذ كل ما يطلب منه فإذا تحققت هذه الشروط الثلاثة فإنه العملية ستنتج.

والأسباب التي تؤثر في نجاح أو فشل العملية هي:

١. الوعي الرياضي.
٢. العمر.
٣. نوع المريض (رياضي أو غير رياضي).
٤. المريض كثير التشكي.
٥. المريض الغير متعاون.
٦. المريض شديد الخوف.
٧. المريض الذي لا هدف له.
٨. تأخير العلاج الطبيعي بعد العملية.
٩. التجهيزات العلاجية.

أسباب الإصابات:

١. السهر: قد يؤدي إلى الإرهاق.
٢. التدخين.
٣. عدم الاستعداد الجيد مثل الإحماء قبل مزاوله الرياضة.
٤. أرضية الملعب.
٥. عدم استخدام الحذاء الجيد.
٦. الحالة الجوية (الطقس).
٧. عدم لبس الواقي من الإصابة (لكل رياضة نوع خاص).
٨. التغذية الغير جيدة.
٩. الحالة النفسية للرياضي.
١٠. الخبرة الرياضية.

طرق العلاج:

أولاً يجب تحديد نوع الإصابة حتى يتمكن من علاجها فمثلاً الكدمات يجب وضع كمادات باردة على الجزء المصاب لمدة ٢٠ دقيقة أما في حالة التواء المفاصل فيجب عمل كمادات باردة بالإضافة إلى لف الرباط الضاغط ورفع الجزء المصاب والراحة ومراجعة أقرب مستشفى للتأكد من سلامة المفصل وكلما كانت الإصابة شديدة فإنه يفضل زيارة المستشفى حتى يقوم الأطباء بعمل اللازم.

موضع الإصابة:

تدل الإحصائيات المتعلقة بحصر الإصابات الرياضية بالآتي:

إصابات الأطراف:

تمثل أكثر من ٨٠% من المجموع الكلي للإصابات وخاصة إصابة المفاصل ولاسيما مفصلي الركبة والقدم.

وتزداد الإصابات في الأطراف العليا في رياضة الجمباز فتصل إلى ٧٠%، إلا أنه من المعروف في أن إصابات الأطراف السفلى هي الأكثر انتشاراً في معظم الألعاب الأخرى وعلى سبيل المثال تحدث في ألعاب القوى والتزحلق بنسبة ٦٦%.

ونسبة إصابات أصابع اليد عند لاعبي كرة السلة، ولاعبي كرة الطائرة فيصل ٨٠% وإصابة مفصل الكوع بين لاعبي التنس فتحدث بنسبة ٧٠%، أما إصابات مفصل الركبة فتبلغ ٤٨% عند لاعبي كرة القدم، أما إصابات الرأس والوجه عند لاعبي الملاكمة فهي بنسبة ٦٥%.

إذا يشير ذلك إلى اختلاف موضع الإصابة الرياضية لدى الرياضيين باختلاف ميكانيكية الحركة من لعبة لأخرى بالنسبة لأعضاء الجسم.

بعض السمات المميزة للإصابات الرياضية:

• قلة هذه الإصابات نسبياً عن مثيلاتها من الإصابات الأخرى، (إصابات الطريق، الحوادث).

• الإصابات الرياضية يشوبها التهتكات المقفلة، الكدمات، والشد العضلي، وتمزق العضلات، وإصابات الأجهزة الوترية، وإصابات المفاصل، وتمثل كدمات المفاصل ٥٠% من مجموع الكدمات وتبلغ كدمات مفصل الركبة ٣٠% من مجموع الإصابات.

• قلة عدد إصابات العظام، وتختلف النسبة من الكسور إلى الملح، فكل إصابة من الكسور يقابلها ٣ من الملح، أي بنسبة ١ : ٣.

• الزيادة النسبية في عدد الالتواءات.

• عدد الإصابات المفتوحة قليلة جداً وهي في معظم الأحيان عبارة عن خدوش وتسليخات.

• توجد بعض الإصابات الخاصة بألعاب رياضية معينة مثل إصابات الغضروف عند لاعبي كرة القدم والجمباز.

أسباب حدوث الإصابات الرياضية:

هناك عوامل خارجية وعوامل داخلية تترابط فيما بينها وتكون سبباً لحدوث الإصابات، وأحياناً تكون بعض هذه العوامل سبباً لحدوث الإصابات، وأحياناً تكون شرطاً لظهورها، وكثيراً ما تؤدي العوامل الخارجية إلى تغيرات في الجسم، وهذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها إلى حدوث الإصابة.

أ- العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابة:

أولاً: سوء التنظيم وطريقة التدريب:

تبلغ نسبتها (٣٠ - ٦٠%) من حالات الإصابات الرياضية. ويرتبط بهذا العاملان عدم مراعاة مبادئ التعليم الإرشادية الأساسية من جانب المدرب أو المدرس، وأهم تلك المبادئ هي:

- انتظام التدريب.
- التدرج في زيادة الجهد البدني.
- إتقان وتتابع الأداء الحركي.
- العملية التدريبية الفردية للاعب.

ومن أهم مظاهر الإخلال بقواعد التدريب وسوء التنظيم المؤدي إلى حدوث الإصابة هي:

١. التسرع في التدريبات، والممارسة المستمرة للتدريب العنيف، وعدم توافر الوسائل المناسبة قبل وبعد التدريب لتجديد وانتعاش الحالة الوظيفية للجسم (التدليك الرياضي - راحة اللاعب الإيجابية).
٢. سوء تقدير العمل المنظم على الناحية التكنيكية ودمج بعض التمرينات التي لا يكون الرياضي جاهزاً لها سواء كان بسبب عدم مقدرة الرياضي أو بسبب الإرهاق في التدريبات السابقة، أو قلة أو سوء استخدام احتياطات الأمن والسلامة.
٣. قلة أو سوء مرحلة الإحماء (التسخين) وعدم التدرج في المهارات، والإعداد للمجهود الرياضي للوصول إلى المستوى الأمثل للياقة البدنية فيكون النقص على حساب صحة وسلامة اللاعب وتعرضه للإصابة، وإذ يعتبر الإعداد البدني السليم ضماناً وأمناً ووقاية من حدوث الإصابة.

ثانياً: العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات:

- (وتمثل ٤ - ٨%) من حالات الإصابات الرياضية، وتتمثل هذه العيوب من خلال:
- إتباع الإرشادات الخاطئة للتدريبات وكذلك قواعد التامين، والتخطيط الخاطئ لبرنامج المنافسات، وعدم تنفيذها.
 - إن سوء توزيع الرياضيين والتمادي في كثرة عددهم، أو عدد المشاهدين في أماكن التدريبات تكون سبباً من أسباب الإصابات الرياضية.
 - إجراء تدريبات الرمي بمختلف أنواعها في نفس الوقت الذي يجري فيه تدريب لعبة كرة القدم أو الجري.
 - عدم مراعاة الخصائص الفردية للاعب من حيث مدى الكفاءة والاستعداد من حيث السن والوزن والجنس (في رياضات الملاكمة والمصارعة على سبيل المثال).

ثالثاً: مخالفة القوانين وشروط الأمن:

(وتمثل ١٥ - ٢٥%) من حالات الإصابات الرياضية، ويقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي يمارس فيها الرياضة والأشياء التي تخص الرياضيين كالملابس والأحذية.

أهم مظاهر الإخلال بقوانين وشروط الأمن:

- رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات.
- سوء إعداد الأجهزة والمعدات وميادين اللعب وغيرها للتدريبات والمسابقات.
- عدم تطابق الملابس الرياضية مع خصائص اللعبة التي يمارسها الرياضي وملاءمتها للظروف المناخية المحيطة، ذلك الحذاء الذي لا يتوافر فيه الشروط المطلوبة وعدم استخدام الأدوات الدفاعية مثل واقي الأسنان في رياضة الملاكمة.

رابعاً: سوء الأحوال المناخية:

(وتمثل ٢ : ٦%) من حالات الإصابات وتتمثل من خلال:

- تدريب في ظروف مناخية قاسية، كالارتفاع الشديد في درجة الحرارة أو أثناء سقوط الأمطار الشديدة والثلوج.
- عدم مراعاة تنظيم الإضاءة والتهوية الصحية في الصالات المغلقة.
- عدم التأقلم الكافي للمرتفعات الجبلية.
- عدم اتخاذ الحيطة الكافية بالنسبة للتدريب والمسابقات حسب الحالة الجوية وعدم ارتداء بدلة التدريب عقب المسابقة يؤدي إلى إصابة اللاعب بنزلات برد وخاصة في فصل الشتاء.

خامساً: السلوك غير السليم وفقد الروح الرياضية:

وتمثل نسبة (٥ : ١٥%) من الإصابات الرياضية، إن فقدان الروح الرياضية والميل للخشونة المتعمدة بين الفرق الرياضية وغيرها من الظواهر غير المقبولة وخاصة الرياضات التي تتصف بالاحتكاك وتتمثل في الألعاب الجماعية.

وهذا كله يعتبر نتيجة نقص الجانب التهذيبي التربوي، وكذلك نتيجة انخفاض مستوى التكنيك الرياضي عند اللاعب الذي يحاول تعويضه باللجوء إلى العنف والحركات الخشنة وغير المسموح بها.

ومما يساعد أيضاً على ظهور الإصابات انخفاض مستوى الحكام وتساهلهم في بعض الأحيان بالحد من أبسط ظواهر الخشونة حتى يحد بالتالي من أي احتكاكات أكثر عنفاً بين الفرق المتنافسة.

سادساً: عدم الالتزام بالأوامر الطبية:

وتمثل (٢ : ١٠% من حالات الإصابات الرياضية) ، وتتمثل في الآتي:

- السماح للاعب بمزاولة التدريب واللعب دون إجراء الفحوص الطبية وعدم التزام كل من المدرب واللاعب بتوصيات الطبيب الخاصة بميعاد مزاولة التدريبات وخاصة بعد الإصابات والأمراض، والانقطاع فترة طويلة عن التدريب أو اللعب، كل ذلك يؤدي إلى نفس المستوى اللياقوي ويؤثر على اللاعب ويعرضه للإصابة.
- عدم الالتزام بالإرشادات الطبية الخاصة بالنظم اليومي ونظام التغذية والراحة وغيرها، كما يشمل أيضاً بعض العادات السيئة مثل التدخين وشرب المواد الكحولية والسهر ليلاً إلى أوقات متأخرة وخاصة قبل مواعيد التدريبات والمسابقات.

العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة:

هناك تغيرات تطرأ على حالة الرياضي، ليس فقط أثناء عملية التدريب أو المنافسة ولكنها أيضاً تظهر تحت تأثير عوامل داخلية أو خارجية سيئة تؤدي بدورها إلى الإصابات الرياضية ومن هذه العوامل الداخلية:

أولاً: حالات الإرهاق والإعياء الشديد:

يمثل كل من اختلاف التنسيق، سوء حالة ردود الفعل في هاتين الحالتين السبب المؤدي إلى خلل، والذي يؤدي بدوره إلى تناسق العمل المنسق لمجموعات العضلات

المختلفة، كما انه يقلل مدى اتساع حركة بعض المفاصل، ويصاحبه أيضاً فقدان السرعة والمهارة في تأدية الحركات وبالتالي يؤدي إلى حدوث إصابات.

ونتيجة لعمليات الإرهاق والإعياء يمكن أن تحدث تغييرات من شأنها إثارة وذبذبة الجهاز العصبي للعضلات وخاصة مع الأشخاص غير المدربين جيداً مما يؤدي إلى حدوث الإصابة.

ثانياً: التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم:

تنشأ عند الرياضي بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة بسبب المرض أو غيره من الأسباب، حيث أن الابتعاد لفترة ما عن التدريب يؤدي إلى انخفاض قوة العضلات، وبالتالي قوة تحملها كما يؤدي أيضاً إلى انخفاض سرعة ارتخاء وتقلص العضلات.

كل هذا يعرقل ويعوق تنفيذ التمارين التي تتطلب مجهودات عالية، وحركات متناسقة ومعقدة، وينتهي بحدوث الإصابة، فالانقطاع عن مزاولة التدريبات يؤدي إلى إزالة الديناميكية التي يتم التوصل إليها، وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث الإصابة نتيجة لعدم مراعاة تناسق الحركات، ولذلك يجب على كل من المدرب والمدرس الالتزام الشديد بالميعاد الذي يحدده الطبيب في كل حالة للرياضي للعودة إلى مزاولة التدريب.

ثالثاً: الخصائص الميكانيكية البيولوجية:

عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة وزيادة الجهد الناتج عن عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات وعدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توافر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغير الطارئ فيها، كل ذلك يسبب حدوث الإصابة.

رابعاً: عدم الاستعداد البدني للرياضي:

لأداء تدريبات صعبة أو معقدة لتأدية بعض الحركات المركبة في الجمباز والغطس يكون تدريب كافٍ أو لقلّة القدرات البدنية للاعب، كما أن المنافسة في المسابقات بدون تأدية الإحماء اللازم بالقدر المطلوب تؤدي إلى حدوث الإصابة.

إصابة خلع مفصل الكتف:



الخلع:

هو خروج وانتقال لإحدى العظام المكونة للمفصل بعيداً عن مكانها الطبيعي ويمكن أن يكون الخلع:

١. خلعاً كاملاً، أي انتقال تام للسطوح المفصالية بعضها عن بعض.
٢. خلعاً غير كامل وهو تباعد السطوح المفصالية (شد في الأربطة).
٣. خلعاً ورداً وهو تباعد السطوح ورجوعها إلى حالتها الطبيعية.
٤. خلعاً مصحوباً بكسر لإحدى العظام المكونة للمفصل.

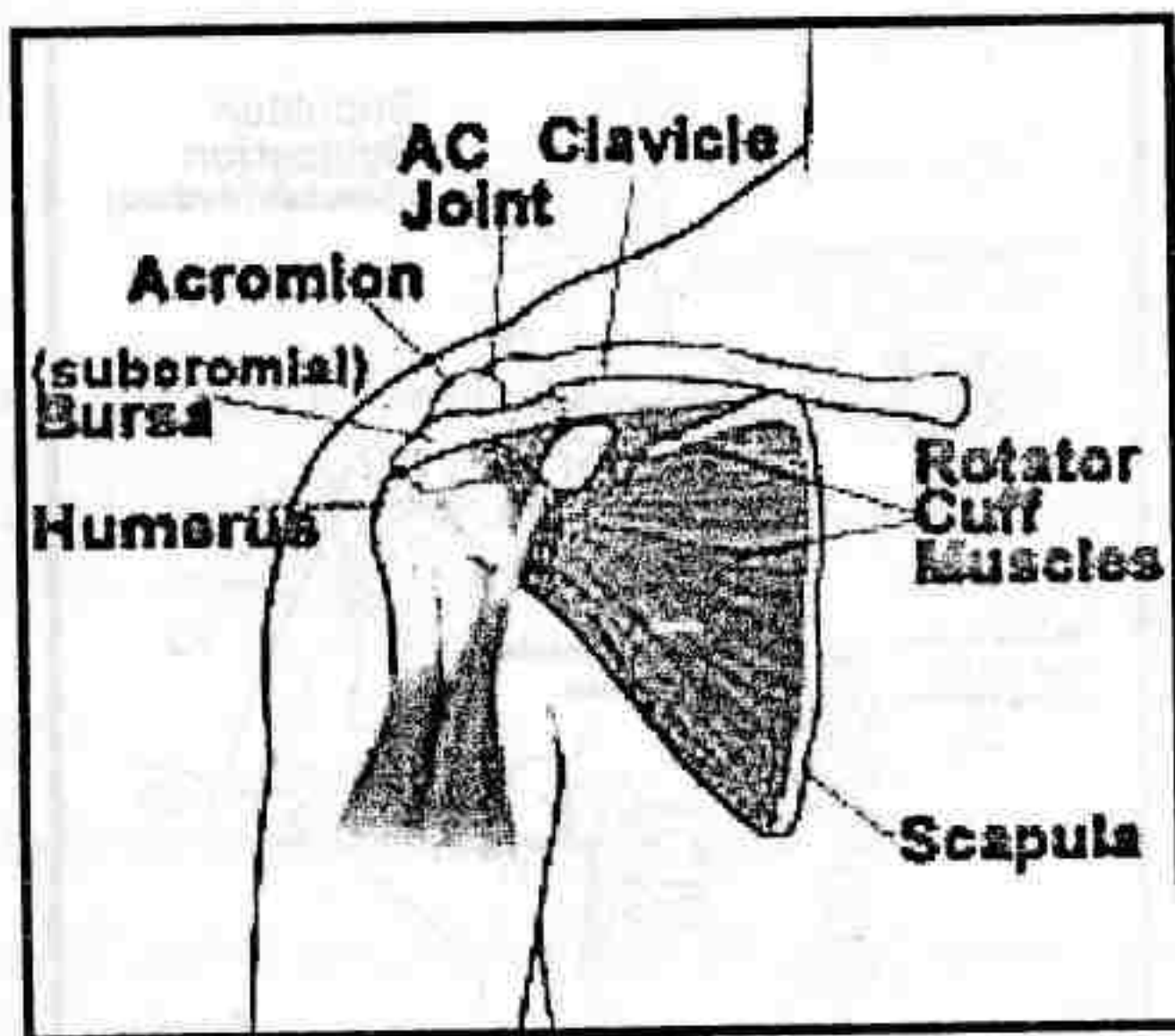
ويمكن أن يحدث الخلع في أي اتجاه بسبب قوة عنيفة على المفصل أو بجوار المفصل.

وخلع مفصل الكتف يمكن أن يكون:

١. خلعاً أمامياً.
٢. خلعاً خلفياً.
٣. خلعاً مستقيماً أسفل الحفرة العنابية.

وخلع الكتف من الإصابات الشائعة فهو بنسبة من ٥٠ : ٦٠% من الخلع الذي يحدث في مفاصل الجسم.

الخلع الأمامي:



شكل يوضح العضلات والعظام المكونة لمفصل الكتف

وهو شائع الحدوث ويكون بسبب إصابة مباشرة من خلف مفصل الكتف، أو نتيجة لإصابة غير مباشرة كالسقوط على راحة اليد والذراع خلف الجسم، ودائماً بصاحب الخلع شد وتمزق ونزيف بالأربطة المحفظية بالمفصل.

الأعراض والعلامات:

- ألم شديد بالمفصل.
- عدم القدرة على تحريك المفصل إرادياً.
- تشوه بالمفاصل وذلك بجس رأس عظم العضد في مكان غير طبيعي، ففي الخلع الأمامي تكون تحت عظمة الترقوة وتعتبر هذه أهم علامة، والكوع بعيداً عن الجسم.

العلامات والأعراض:

وهي كعلامات الخلع الأمامي إلا أن التشوه يختلف ففي هذه الحالات يمكن جس عظم رأس عظم العضد وتحت شوكة اللوح لوح الكتف ويمكن جسها خلف الكتف ويشعر المصاب بألم شديد وتوتر في عضلات الكتف.

العلاج:

نفس طريقة العلاج المتبعة عند حدوث الخلع الأمامي.

الخلع المستقيم (أسفل حق لوح الكتف):

هذا النوع نادر الحدوث وعادة يحدث نتيجة انزلاق القدمين والسقوط على راحة اليد واليد بعيدة عن الجسم، ويحدث هذا النوع من الخلع لدى لاعبي الوثب العالي والزانة وراقصات الباليه.

الأعراض:

بجانب العلامات العامة للخلع يلاحظ التشوه وهو بجس رأس عظم العضد تحت (الإبط) الحفرة العنابية ويكون الكوع مرتفعاً أعلى من مستوى الرأس.

العلاج:

نقل المصاب فوراً إلى المستشفى، وعمل صور بالأشعة في وضع أمامي وخلفي وجانبي خلفي، ويرد الخلع تحت مخدر عام بواسطة الأخصائي، ويثبت الكتف بواسطة أشربة لاصقة وعمل علاقة على الرقبة لمدة ثلاثة أسابيع.

مضاعفات الخلع:

- إصابة الأعصاب المجاورة لعنق عظم العضد ويؤدي إلى شلل للعضلة الدالية.
- ضغط على الشرايين والأوردة الأبطية.

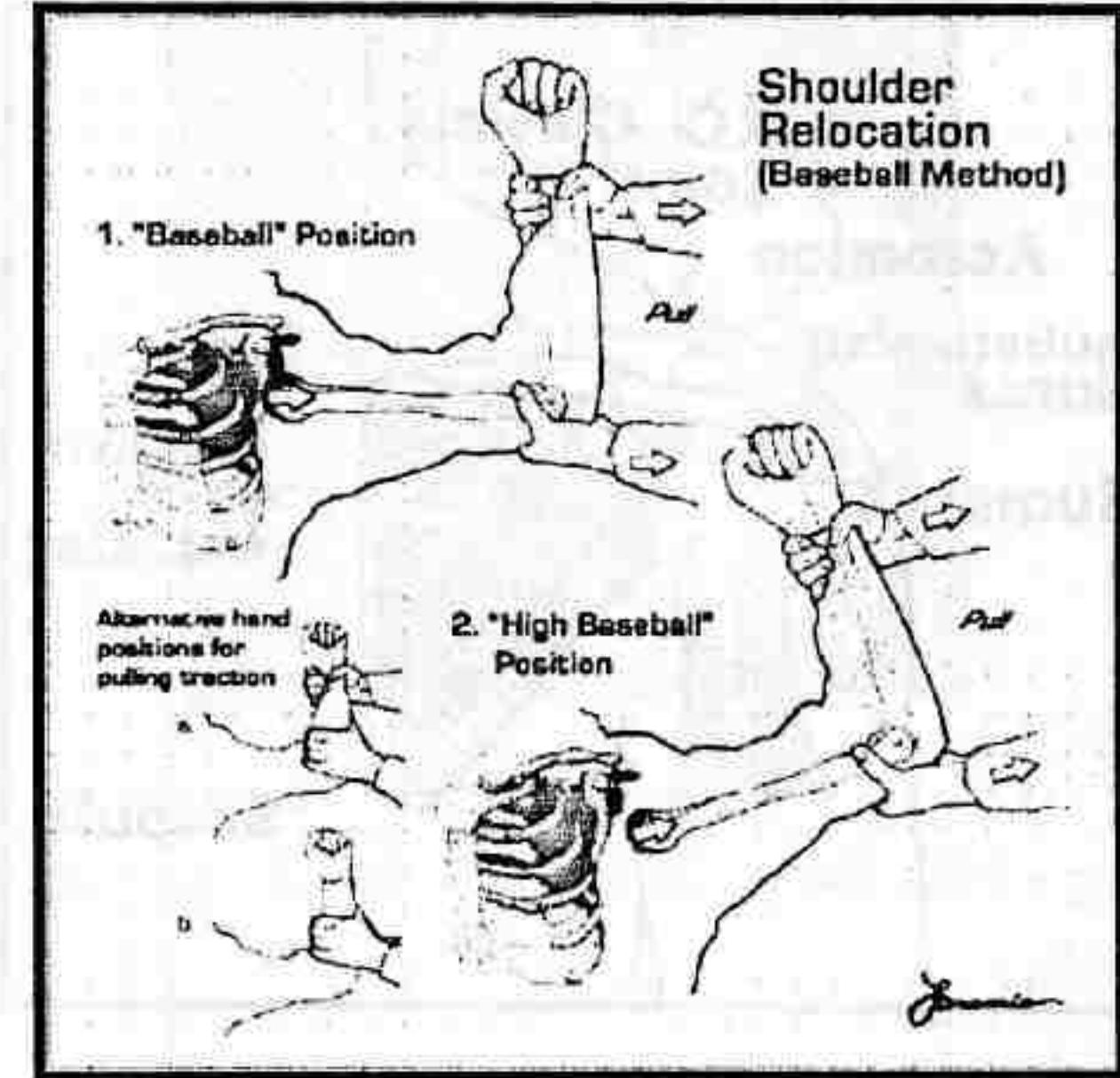
تيبس مفصل الكتف:

تكوين نسيج عظمي بالمحافظة الليغية والعضلات المجاورة (الكلس الاصابي).
- خلع متكرر نتيجة لضعف العضلات والأربطة حول المفصل.

- فقد الوظيفة الطبيعية للمفصل.

ويعتبر الخلع من الحالات المستعجلة ولا بد أن يرد الخلع بعد عدة ساعات من حدوث الإصابة.

الإسعاف الأولي والعلاج:

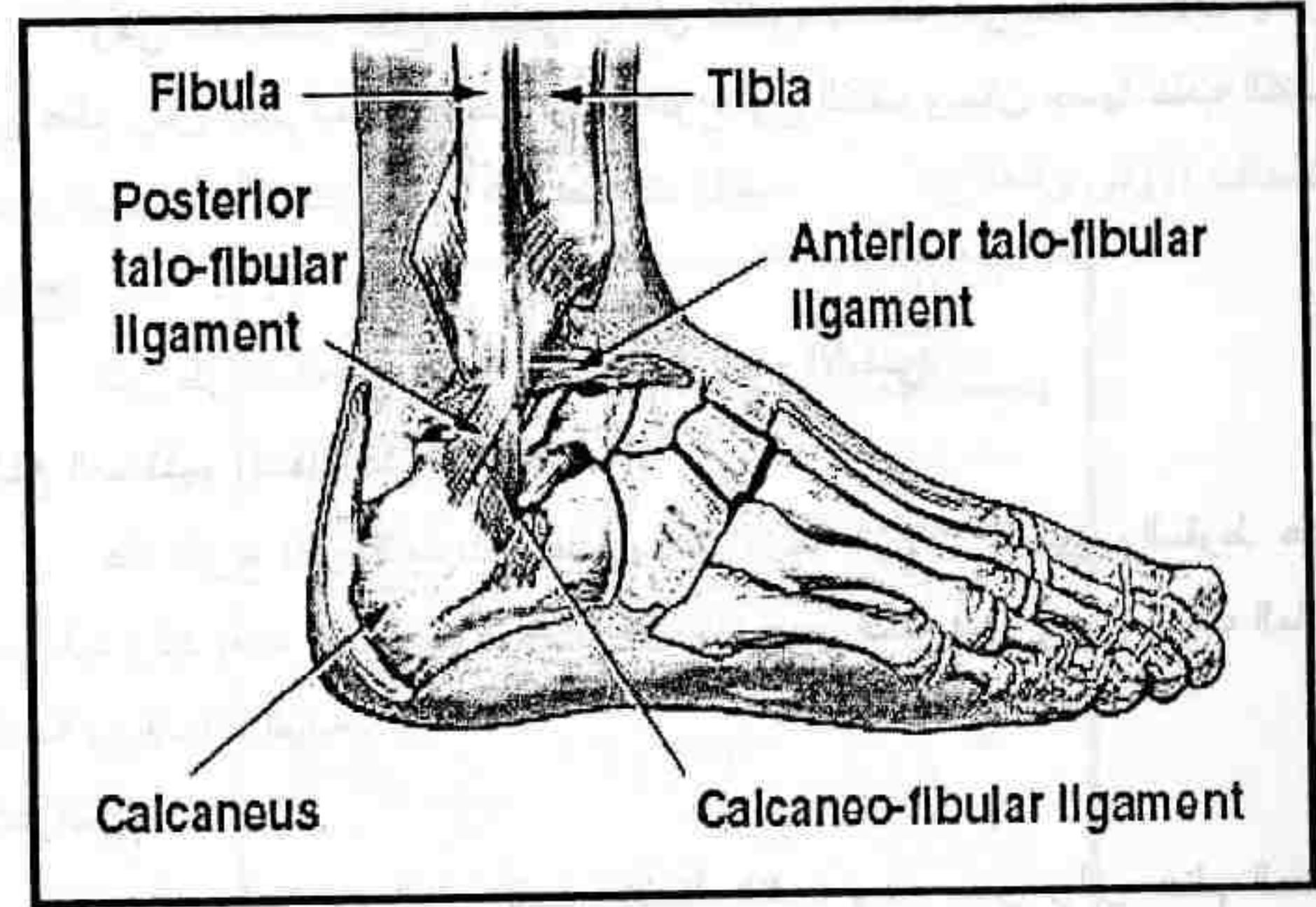


أداء إسعاف أولي وذلك بعمل علاقة في الرقبة وينقل المصاب للمستشفى للعلاج وعمل صورة بالأشعة لتحديد ما إذا كان الخلع مصحوباً بكسور.

ويرد الخلع تحت مخدر عام بمعرفة الطبيب (أخصائي العظام)، وبعد رد الخلع يثبت المفصل بواسطة مشمع لاصق أو أربطة لاصقة حول المفصل والصدر ووضع علاقة لمدة ثلاثة أسابيع إذ أن هذه الفترة كافية لالتأم الأنسجة والأربطة التي تمزقت أثناء الخلع.

الخلع الخلفي:

الخلع الخلفي أقل شيوعاً من الخلع الأمامي وينتج بسبب السقوط على راحة اليد وهي أمام الجسم.



مفصل القدم

وهو شائع الحدوث بين الرياضيين، وهو عبارة عن تهتك أو تمزق بسيط في بعض الألياف الطويلة لأحد الأربطة الرئيسية لأحد المفاصل، وفي هذه الحالة يكون الغلاف الخارجي لهذا الرباط سليماً، ويرجع ظهور هذه الإصابة إلى:

1. حركة زائدة عن المدى الطبيعي لمفصل القدم وبالتالي يحدث شد على الرباط المانع لهذه الحركة الزائدة.
2. التواء القدم للداخل أثناء الجري أو الوثب أو السير وخاصة على أرض غير ممهدة. وعادة ما يحدث الالتواء في الرباط الخارجي بنسبة أكثر من الرباط الداخلي. ويحدث التمزق بالرباط الخارجي نتيجة لالتواء مفصل القدم للداخل، أما تمزق الرباط الداخلي فيحدث نتيجة لالتواء شديد للخارج ويندر حدوثه لأنه رباط قوي وشديد يسمى رباط (دلنا).

ويمكن أن يكون التمزق جزئياً بالرباط الداخلي أو تمزقاً كاملاً، وفي هذه الحالة غالباً ما يحدث كسر بالنتوء الداخلي السفلي.

الأعراض والعلامات:

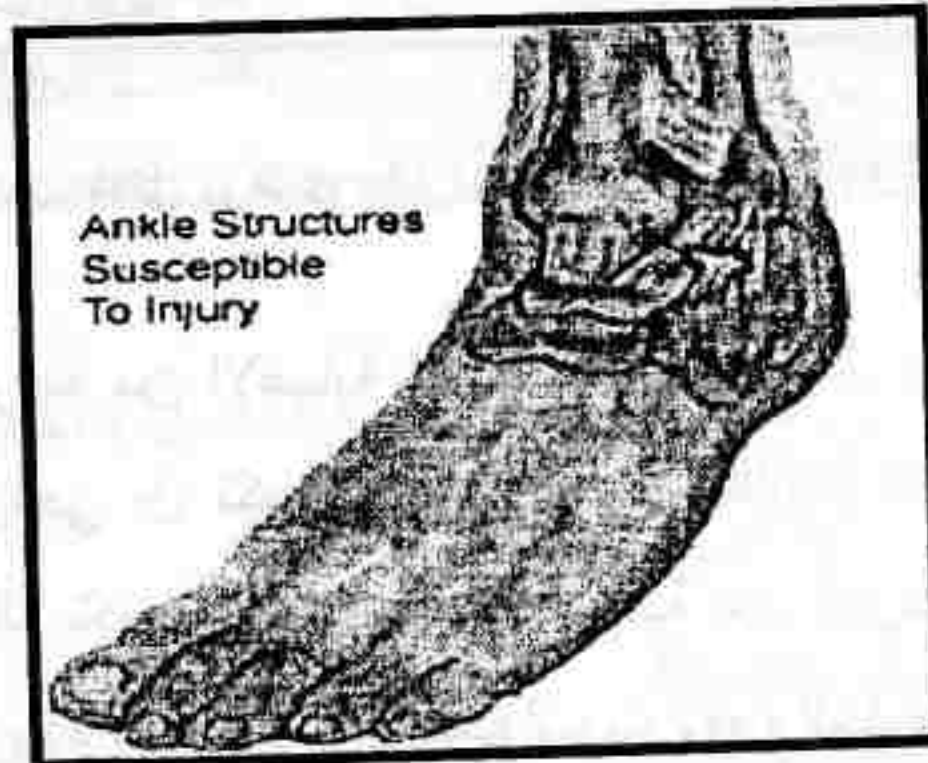
تختلف عادة درجات التمزق وذلك حسب شدة الإصابة ويترتب على ذلك الأعراض التالية:

- ألم شديد بالمفصل المصاب.
- ورم في اتجاه الرباط الممزق.
- ازرقاق للجلد نتيجة لتهتك الأوعية الدموية.

بالفحص الموضوعي نجد ألماً شديداً عند جس الرباط الممزق، وكذلك الإحساس بالألم شديد عند تحريك المفصل وخاصة في حالة التواء المفصل للداخل. ويتوقف علاج إصابات الأربطة حسب شدة الإصابة وتقدير درجة الإصابة من المهام الأساسية والواجبات المهمة للمدرب والرياضي.

عند حدوث الالتواء يجب عمل الإسعاف الأولي في الحال، وذلك بوضع ثلج مجروش أو ماء بارد في مكان التمزق مباشرة لمنع النزيف، كما أن ذلك يساعد أيضاً على تخفيف الألم ثم يعالج التمزق على حسب درجة الإصابة.

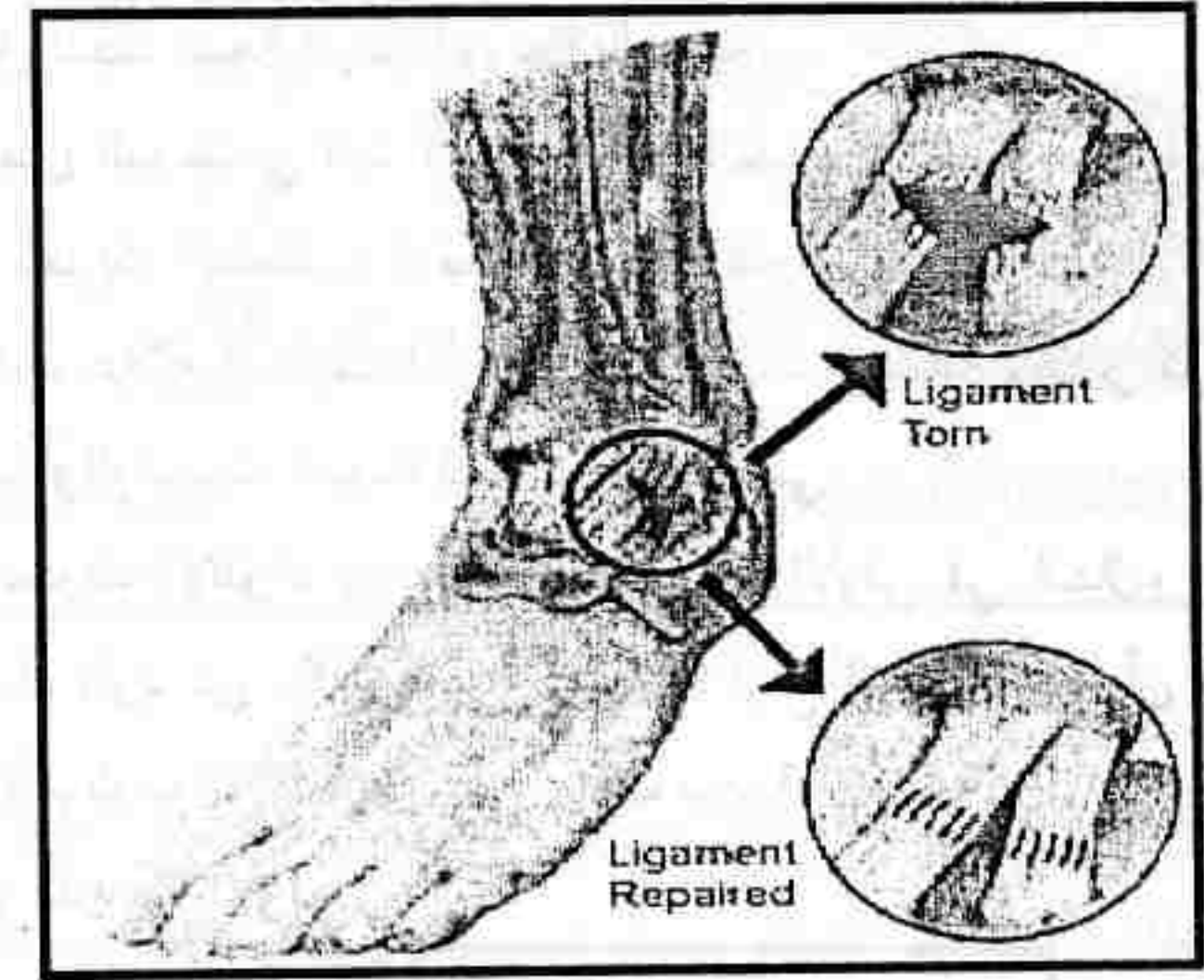
- التواء من الدرجة الأولى:



الرباط في حالة البناء بعد الإصابة، معرض لمضاعفة الإصابة إذا لم يتم التعامل معها بالطريقة الصحيحة

في هذه الحالة تكون الإصابة طفيفة نتيجة لشد بسيط بالأربطة وتكون مصحوبة بورم بسيط ونزيف قليل، ففي هذه الحالة يعطي المصاب مخدراً موضعياً وذلك بحقن المفصل حقنة نوفالجين لتخفيف الألم، ويثبت المفصل المصاب برباط ضاغطة، بعد ذلك يفضل تشجيع المصاب على المشي والجري بدون صعوبة ويستمر الرباط في فترة الالتئام والتي تكون من ١٠ : ١٥ يوماً حتى يتم التئام الرباط الممزق.

- التواء من الدرجة الثانية:



شكل يوضح مقارنة بين رباط ممزق وآخر سليم

وفي هذه الدرجة من الإصابة لا يحدث تمزق كامل بالأربطة، ولهذا السبب لا يحتاج أي تدخال جراحي بل تكون بعض الأنسجة الليفية قد تمزقت والبعض الآخر سليماً، وفي هذه الحالة تكون الأعراض أشد درجة من الدرجة السابقة من حيث شدة الحساسية للألم، مع زيادة العلاج وعمل كمادات باردة، والحد من حركة المفصل.

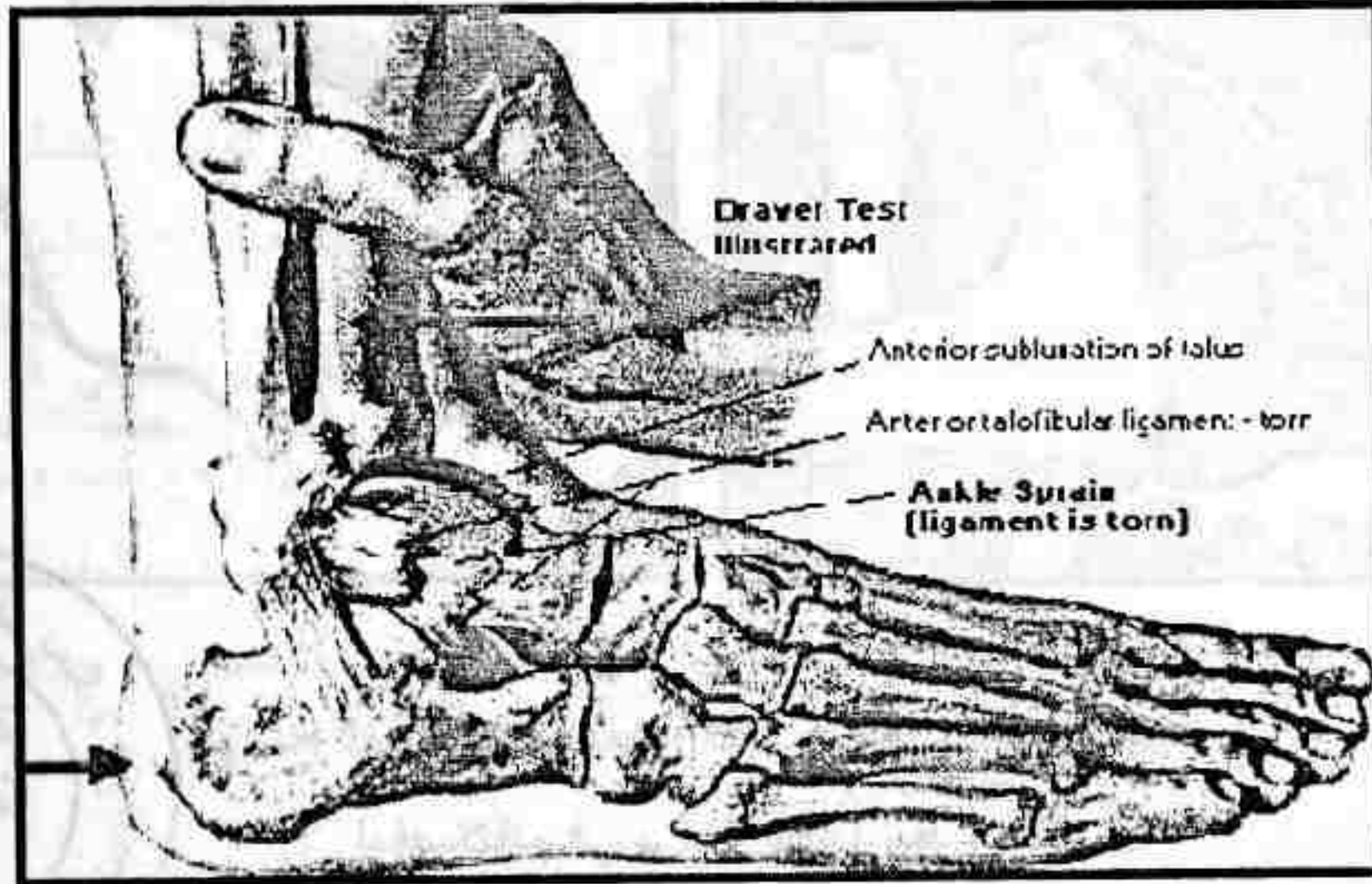
عمل رباط لاصق حول المفصل لمدة من ٢ : ٣ أسابيع، وهذه الفترة عادة ما يكون النشاط فيها محدود.

ويجب استعمال الرباط الضاغطة وذلك لحماية الرباط الممزق من المضاعفات وتشجيع المصاب على استعمال القدم لإكساب الرباط المرونة اللازمة.

التواء من الدرجة الثالثة:

وفي هذه الدرجة من الإصابة يمكن تشخيصه في الحال نتيجة للأعراض التي تظهر من شدة الألم، والورم، وشدة حساسية المفصل، هذا بجانب وجود حركة غير طبيعية بمفصل القدم، وهذا دليل واضح أثناء التشخيص.

- التمزق الكامل:



وهذه الدرجة من التمزق تعالج بتثبيت المفصل بالجبس، وفي الحالات الشديدة غالباً تتبع طرق العلاج الجراحي.

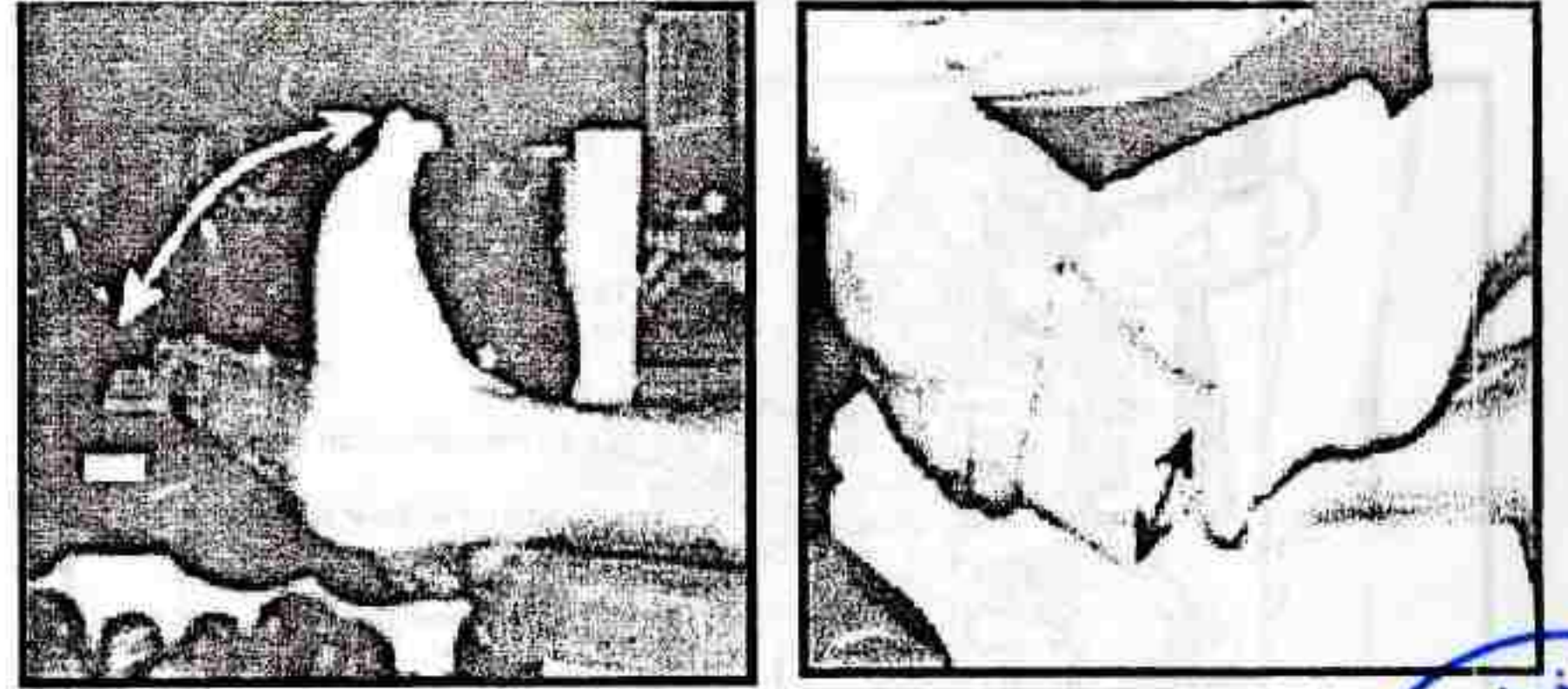
خطوات العلاج وتأهيل الإصابة:

- عمل صور بالأشعة للمفصل مع التواء القدم للداخل تحت مخدر موضعي لإظهار الحركة الغير طبيعية للعظم القنزعي.

- يثبت المفصل بالجبس لمدة ٦ : ٨ أسابيع، وفي حالة التثبيت الكامل يتبع نظام تدريبي بهدف تقوية العضلات التي تعمل على المفصل، وتشجيع المصاب باستعمال القدم وهي في الجبس.

أكثر التمرينات فعالية هي:

- تمرينات المشي على أطراف الأصابع والكعب.
- الوقوف على أطراف الأصابع، ورفع الكعب حوالي ١,٥ بوصة تقريباً.



توضح الصور التالية بعض التمارين العلاجية المستخدمة لمفصلالقدم في مرحلة التأهيل بعد العلاج



وعلى المصاب ألا يعاود نشاطه السابق قبل أن تسترجع العضلات قوتها الطبيعية، وعلى المصاب دائماً أن يستخدم الرباط الضاغظ لحماية المفصل من تكرار الإصابة.

استخدام الأربطة في كل درجات الإصابة وذلك لمنع مضاعفات الإصابة، ويجب أن يكون الرباط في وضع طبيعي للمفصل قبل حدوث الإصابة، ويلاحظ دهن الجلد أو رشه بالبودرة وإزالة الشعر إذا كان غزيراً.

ويوضع نسيج خفيف فوق وتر اكيلس وأمام المفصل حتى يسمح للمفصل بالفرد والثني بدون حدوث التهابات بالجلد أو القدم، وعند عمل رباط يجب أن تكون الأربطة المصابة في حالة ارتخاء خفيف.

وعند إصابة الرباط الخارجي للقدم يجب أن يبدأ بلف الرباط من الجهة الأنسية ويمر تحت الكعب ثم يمد للجهة الوحشية للقدم وهكذا.

إصابات حول مفصل المرفق (الكوع):

- مفصل المرفق مفصل وحيد المحور يتكون من مفصل الطرف السفلي لعظمة العضد مع الطرف العلوي لعظمة الكعبرة والزند، ويشمل مفصل المرفق ثلاثة مفاصل لها محفظة ليفية واحدة، ومحفظة زلائية واحدة.
- تنحصر الإصابات حول هذا المفصل في كدمات رضية - تمزق عضلي وشد وتمزق للأربطة (جزع) أو كسر لإحدى العظام المكونة للمفصل - وخلع.

وتحدث هذه الإصابات بسبب قوة عنيفة أما مباشرة كالسقوط على المفصل نفسه أو نتيجة إصابة غير مباشرة كالسقوط على اليد وهي مفرودة مع لف ودوران الساعد، وفي حالة الإصابات المباشرة كثيراً ما تحدث كدمات وكسور في المفصل، أما في الحالات غير المباشرة فيحدث شد وتمزق للأربطة أو خلع للمفصل وعادة يكون التشوه حسب ميكانيكية الإصابة من حيث زحزحة العظام.

- كدم بمفصل الكوع:

وعادة يكون الكدم نتيجة إصابة مباشرة تقع على المفصل كالسقوط المباشر عليه أو نتيجة لضربة خارجية.

الأعراض والعلامات:

- ألم بالمفصل.
- ورم وزرقة حول المفصل.
- عند فحص المفصل نجد العظام سليمة.
- حركة المفصل محدودة.

عمل علاقة في الرقبة وبعد الفحص والتأكد من خلو المفصل من كسر أو خلع يثبت المفصل، وذلك بعمل جبيرة خلفية فوق الكوع أو لف المفصل بالبلاستر أو عمل جبس وذلك في الحالات الشديدة ٢ : ٣ أسابيع، وهذه الفترة من التثبيت كافية لضمان امتصاص الارتشاح والتئام الأنسجة الممزقة في منطقة الإصابة.

عمل تمارين علاجية وخاصة بعد رفع الجبيرة أو البلاستر، إذ إن الحركة في مفصل الكوع تكون محدودة نتيجة لتثبيت المفصل، وينحصر العلاج بعمل تمارين إدارية مع مراعاة تجنب التدليك والحركات القسرية خوفاً من حدوث التكلس الاصابي. العلاج المائي هام جداً وذلك بعمل حمامات ساخنة أو برفين وجلسات كهرباء، وذلك بهدف تدفئة وتسخين المفصل المصاب وهذا يساعد على تليين الحركة في المفصل المصاب.

دور المدرب في الحد والوقاية من إصابات الملاعب:

تعتبر الإصابة الرياضية من أكثر الهواجس التي تقلق مضاجع المدربين وإذا كان هذا المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابة فإن دوره في الحد والوقاية منها يكون أمراً يسيراً والمعرفة تجعله يتخذ الإجراءات لمنع حدوثها فالوقاية خير من العلاج.

ويمكن تلخيص دور المدرب فيما يلي:

١. معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها حيث يضمن له ذلك الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعب وكفاءته منذ بداية الموسم الرياضي حتى نهايته.
٢. الاهتمام بالإحماء الجيد قبل التدريب والمباراة حيث يعمل الإحماء على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفياً وزيادة كفاءة عمل العضلات والمفاصل ويجب مراعاة ملائمة الإحماء للظروف الجوية حيث يختلف باختلاف درجات الحرارة.

٣. تطبيق أسلوب التدريب العلمي الحديث وتجنب الإفراط غير المدروس في التدريب الذي يسبب الإعياء البدني وبالتالي التعرض للإصابة.
 ٤. عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب دون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل الرياضي والتأكد من سلامة أجهزة الجسم العامة للاعب وإجراء الفحوصات الوظيفية الرياضية للاعب مثل مقاييس الجهد والتوافق العضلي العصبي والتنفس.
 ٥. عدم إشراك اللاعب وهو مريض لأن ذلك يعرضه للإصابة وكذلك يجب عدم إشراكه وهو مصاب بإصابة لم يتم شفاؤه منها نهائياً حتى لا تتحول إلى إصابة مزمنة.
 ٦. عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسياً وبدنياً وذهنياً لهذا الأداء مما يجعل قدرته على التركيز العقلي والعصبي ضعيفة وبالتالي احتمال تعرضه للإصابة.
 ٧. الراحة الكافية للاعبين والتي تتمثل في النوم لفترة تتراوح بين ٨-٩ ساعات يومياً بالإضافة للاسترخاء والراحة الايجابية بين كل تمرين وآخر في الوحدة التدريبية.
 ٨. التأكد من عدم استعمال اللاعب للمنشطات المحرمة دولياً لأنها تجعل اللاعب يبذل جهداً أكبر من حدود طاقته وقدراته الطبيعية مما يضر بصحته وخاصة جهازه العضلي والعصبي.
 ٩. مراعاة تجانس الفريق من حيث العمر والجنس والمستوى المهاري.
 ١٠. الإلمام بالإصابات الرياضية والتصرف السليم حيال الإصابة لحظة حدوثها والإلمام بقواعد السلامة العامة.
 ١١. توفير الغذاء المناسب للرياضي من الناحية الكمية والنوعية بمختلف عناصره الغذائية ومراعاة ما يلي:
- نوع وطبيعة الرياضة التي يمارسها اللاعب.

- الجنس والمرحلة العمرية والحالة الصحية.
- حاله الجو ومراعاة تعويض الجسم لما يفقده من سوائل.
- مراعاة مواعيد التغذية لممارسة النشاط ويجب أن يكون تناول الطعام قبل موعد المباراة أو التدريب بساعتين أو ثلاث ساعات.

الفصل السادس عشر

المنشطات الرياضية

الفصل السادس عشر

المنشطات الرياضية

تعتبر المنشطات من أبرز المشكلات التي تواجه منظمي البطولات الرياضية الكبرى ومنها دورات الألعاب الاولمبية التي تشهد عادة أكبر نسبة من المتنشطين نظراً لتعدد أنواع الرياضات فيها والمشاركة القياسية لرياضيي الدول مقارنة مع البطولات الأخرى، حتى أنها غالباً ما تشكل هاجساً لدى المسؤولين وتتحول أيضاً إلى كابوس للرياضيين الذين تعاطوها.

تعريف المنشطات:

هي أي مادة لو استخدمت تعطي الإنسان نشاطاً أكثر من نشاطه الاعتيادي وتحسين أدائه.

وهي ظاهرة تحدد لكونها تعاطي لإحدى المواد أو الطرق المدرجة على قائمة المحظورات، وهي أيضاً عقاقير وأدوية تستخدم للأغراض علاجية.

تاريخ المنشطات:

حكاية المنشطات قديمة جداً وكانت تستعمل من قبل الرياضيين القدامى والجنود في الحروب للحصول على أفضل النتائج، ففي القدم كانت البداية باستعمال الفطر (عش الغراب) كمنشط وخاصة عند الإغريق، واستخدم الأفارقة السمسم مع خلطه بالكحل للقضاء على التعب، وبقيت عبارة عن مقويات تساعد على تحقيق الاستفادة القصوى على صعيد التحمل أو على الصعيد البدني، وتطور معناها بشكل ملموس منذ مطلع القرن التاسع عشر مع تطور الطب واعتماد أنواع جديدة من الرياضة، وظهرت مادة المورفين في البداية في سباقات الأحصنة والدراجات ونزالات الملاكمة، وفي عام 1886م حدثت أول ضحايا المنشطات حين حدثت حالة وفاة لأحد اللاعبين وهو الدراج الويلزي آرثر لينتون، عن عمر 29 عاماً بعد شهرين فقط على

سباق امتد بين مدينتي بوردو وباريس الفرنسيتين عام 1896 باستخدامه جرعة مضاعفة من الكوكايين.

وفي عام 1904م في ماراثون سان لويس حصل لأحد المتسابقين إغماء وبعد فحصه تبين أنه استخدم الكحول مع مادة الأستريكتين، أما في الثلاثينات فتوسع استعمال المنشطات نظراً لتوسع أنواع الرياضة، وتوعدت المواد التي يستخدمها الرياضيون كمنشط وقد استخدمها العسكريون في الحروب كعلاج.

وبالنسبة إلى مادة الكوكايين، فإنها كانت تستعمل من الجنود الألمان منذ عام 1883 وظهرت أولى انعكاساتها في عالم الرياضة في دورة فرنسا للدراجات عام 1924 التي كانت ميداناً خصباً لتعاطيها، وكرت سبحة الأدوية مع مرور السنوات، وظهرت الفيتامينات التي كانت تستعمل في العديد من المناسبات وأول أنواعها كان (الايفيدرا)، وتكمن أهمية هذه الفيتامينات في إنها تجعل متناولها لا يشعر بالتعب والجوع كما تحرك جهازه العصبي.

وبدأ استعمال الفيتامينات في دورة الألعاب الاولمبية في برلين عام 1936 وأضحت عبارة عن مواد منشطة نتج عنها العديد من الأحداث على مدى عشرات السنين وخصوصاً في الدراجات.

وفي عام 1958 اكتشفت مصانع الأدوية الـ (ديانابول) الشهير الذي اختبر على بعض الرياضيين، وفي عام 1960 اتهمت هذه المقويات بأنها وراء تحسين أرقام قياسية عدة في مسابقات ألعاب القوى، ولجأ الرياضيون بعد ذلك إلى استعمال الهرمونات كالبروتين والسيترويد التي تنمي العضلات بشكل سريع من دون أي زيادة في الوزن.

ولكن تبين لاحقاً إن أربعة أصناف منها في طليعة المواد المنشطة وهي: التستوستيرون والجونادوتروفين كوريونيك والأنسولين وهرمونات النمو، وظهرت أيضاً أساليب جديدة لتقوية العضلات عبر استعمال الأجهزة الكهربائية ثم كان الدخول المدوي إلى الأسواق لمادة تعتبر في الصف الأول للمنشطات حالياً هي الاريتروبويتين (اي.ب.او)، وتعمل هذه المادة في جسم الإنسان عبر الكلتيين وتصل إلى عمق الجهاز

الهضمي حيث تساعد على نسبة الكريات الحمر في الدم وبالتالي زيادة الأوكسجين في العضلات ما يعطيها قوة إضافية، وأدخلت هرمونات النمو السريع الرياضة في أكثر من صدمة في السنوات الأخيرة ما وضع أكثر من علامة استفهام على مستقبلها ومنها الناندرولون واي.ب.او والكرياتين وغيرها.

وأجرت اللجنة الاولمبية الدولية أول اختبار للكشف على المنشطات في دورة الألعاب الاولمبية في المكسيك عام ١٩٦٨ وظهرت نتيجة ايجابية وحيدة كان بطلها السويدي هانس جونا ليلجينفال في المسابقة الخماسية.

وتوالى منذ ذلك الحين عمليات الكشف عن المنشطات، وتم اكتشاف سبع حالات في دورة الألعاب الاولمبية عام ١٩٧٢ و ١١ حالة في دورة ١٩٧٦ و ١٢ حالة في دورة عام ١٩٨٤ و ٩ حالات في دورة عام ١٩٨٨ في سيول و ٥ حالات في دورة عام ١٩٩٢ و ٧ حالات في دورة عام ١٩٩٦ في أتلانتا (حسب قرارات اللجنة الاولمبية الدولية فقط).

وفي ٤ أغسطس عام ١٩٩٦ ألغت محكمة التحكيم الرياضية قراراً للجنة الاولمبية الدولية القاضي بإبعاد خمسة رياضيين من دورة ألعاب أتلانتا منهم اثنان حصل كل منهما على ميدالية برونزية مبررة ذلك بعدم وجود دليل علمي يثبت فعالية المادة التي استعملوها وهي البرومونتان، والرياضيون الخمسة هم: الروسيان زافار جوليف واندري كورنييف الحاصلان على ميداليتين برونزيتين الأول في المصارعة اليونانية - الرومانية (وزن ٤٨ كلغم) والثاني في السباحة (٢٠٠ م صدرأ)، والروسيان نينا يوفانيسكايا في السباحة (٢٠٠ م ظهراً) ومارينا تراندنكوف في ألعاب القوى (١٠٠ م)، والليتوانية مارينا ريتا رازمايت في الدراجات، وبعد قرار المحكمة المذكورة عادت اللجنة الاولمبية وأعلنت عن حالتين ايجابيتين بعد تعاطي أصحابهما مادة البرومونتان، ثم ما لبث لاحقاً أن وضع هذه المادة من ضمن المواد الممنوعة.

وفي دورة ميونيخ عام ١٩٧٢م استخدم موضوع الكشف عن المنشطات كموضوع رئيس في تلك الدورة تلتها دورة مونتريال ١٩٧٦م وبدأت بريطانيا تطور أجهزة الكشف عن المنشطات باستخدام غاز كروموتوجرافي، وفي كاراكاس تم سحب

بعض الميداليات من بعض الرياضيين الذين استخدموا المنشطات ومن أشهر اللاعبين الذين حرّموا من إنجازاتهم لتناولهم المنشطات العداء بن جونسون ومن بعدها الأسطورة مارادونا حيث أن اللجنة الاولمبية الدولية قامت بتحديد وتسمية المختبرات للكشف عن المنشطات في العالم موزعة في كافة القارات، ويوجد حالياً ٢٥ مختبراً معترفاً بها من قبل اللجنة الاولمبية الدولية.

أنواع المنشطات:

إن أكثر أنواع المنشطات تداولاً بين الرياضيين هي:

أ- مواد محظورة دولياً:

منها المنبهات والمسكنات المخدرة وستيرويدات الإبتناء (التمثيل الغذائي) ومدرات البول وهرمونات البروتين السكري (الكليكوبروتينات) والهضميد ونظائرها والماريجوانا.

ب- مواد غير محظورة وخاضعة لقيود خاصة:

منها الكحول ومعوقات البيتا (حاصرات البيتا) والتخدير الموضعي والستيرويدات (الكورتيكوستيرويدات).

أعراض تعاطي المنشطات:

إن للمنشطات تبدي أعراض كثيرة وخطيرة لمن يتعاطاها ومن هذه الأعراض:

- تضخم الثديين عند الذكور.
- اضطرابات جنسية.
- اضطرابات في المسالك البولية.
- تساقط الشعر.
- أمراض كبدية.
- اضطرابات نفسية كالإكتئاب والميل للانتحار.

تأثير المنشطات على الجسم:

يريد أكثر الرياضيين الشباب الربح بأي ثمن، إضافة إلى تحقيق المجد والتفاخر، وإرضاء شعورهم الشخصي، وللأسف فإن عدداً متزايداً من الرياضيين يقومون بتناول عقارات ومنشطات لتحسين الأداء لتحقيق ذلك، ولكن ما تأثير تلك العقارات عليهم؟ على الأغلب أن تأثيراتها الجيدة قصيرة الأمد، بينما تأثيراتها السلبية قد تدوم.

ويقوم بعض الرياضيين بأخذ شكل من أشكال المنشطات - المعروفة بالستيرويد - لزيادة كتلة وقوة عضلاتهم، ويعرف الهرمون المنشط الرئيسي الذي ينتجه جسم الإنسان بهرمون التسترون.

ولهرمون التسترون تأثيران رئيسيان على الجسم:

- يساهم في بناء العضلات.
 - يساهم في تحفيز الميزات الذكرية، مثل ظهور شعر الوجه وخشونة الصوت.
- وتتكون المنشطات التي يستعملها الرياضيين من تعديلات صناعية لهرمون التسترون، وقد تم تطوير هذه العقارات في محاولة لتزويد من التأثيرات المنشطة لبناء العضلات وتقليل من التأثيرات الذكرية، ولكن كما يبدو، لا يمكن الفصل بينهما، وسواء عن طريق الحبوب، أو الحقن أو المعالجة الموضعية، تملك هذه الهرمونات العديد من الاستعمالات الطبية، وتشمل بعضها العلاج البديل للرجال الذين يعانون من قلة هرمون التسترون، كما يساعد الأشخاص المصابين بمرض الإيدز على الحفاظ على الكتل العضلية، ومعالجة أنواع نادرة من فقر الدم.

إضافة إلى تكبير العضلات، تساعد المنشطات الرياضيين على الشفاء بسرعة أكبر من التمارين القاسية عن طريق تخفيض كمية الضرر الذي يلحق بالعضلة، بالإضافة، إلى أن بعض الرياضيين يظهرون المشاعر العدوانية عندما يأخذون هذه المنشطات.

أما آثار تناول هذه المنشطات فهي:

بالنسبة للرجال:

- ظهور صدر بارز.
- الصلع.
- انكماش حجم الخصية.
- صوت عالي.
- العقم.

بالنسبة للنساء:

- صوت خشن.
- زيادة شعر الجسم.
- الصلع.
- زيادة الشهية.

كما يواجه الرجال والنساء مشاكل عدة منها:

- ظهور حب شباب حاد.
- ظهور الأورام، وحالات كبر حجم الكبد.
- زيادة كثافة بروتين الشحم منخفض والكوليسترول "السيئ".
- نقص كثافة بروتين الشحم العالي والكوليسترول "الجيد".
- زيادة السلوك العدواني أو الغضب أو العنف.
- اضطرابات نفسية، مثل الكآبة.
- الإدمان على المنشطات.

أما إذا أخذت المنشطات عن طريق الحقن، فستواجه خطراً أعلى من الإصابة بالالتهابات والأمراض المنقولة بالدم، مثل (إتش. أي. في.) والتهاب الكبد، ويمكن أن توقف المنشطات النمط الطبيعي للنمو والتطور لدى المراهقين وتسبب لهم مشاكل صحية في المستقبل.

ومن أنواع المنشطات الأخرى:

تورنيابول، داينابول، اندرويد، دورابولين، اوكسندرين، انادرول، وينستروول.

الاندرو (Androstenedione):

هو هرمون تنتجه الغدد الكظرية والمبايض والخصيتين، وهو هرمون يحول عادة إلى التسترون واسترايدول في كلا الرجال والنساء، ويدّعي مصنعه من خلال الجهود التسويقية النشيطة، بأن منتجاتهم تزيد من إنتاج الجسم لهرمون التسترون، وفقاً لهم يسمح هذا للرياضيين بالتدريب بشكل أقوى والتعافي بسرعة أكبر، بينما تدحض الدراسات العلمية هذه الإدعاءات، في الحقيقة، أظهرت الدراسات بأن الاندرو الإضافي لا يزيد هرمون التسترون وبأن العضلات لا تقوى.

ولقد تم تصنيف الاندرو في ٢٢ أكتوبر/ تشرين الأول ٢٠٠٤، على انه منشط ممنوع، واستعماله غير شرعي، وتختلف الآثار الجانبية للاندرو بين الرجال والنساء، ففي الرجال يمكن أن ينقص من إنتاج التسترون الطبيعي بينما يزيد من إنتاج الإستروجين، ويسبب ظهور حب الشباب، والقضاء على الحيوانات المنوية، وانكماش حجم الخصيتين، وزيادة حجم الثدي، أما في النساء فيسبب ظهور حب الشباب، وخشونة الصوت، والصلع، كما يمكن أن يسبب بطء نمو الجنين، بالإضافة إلى زيادة الشحوم المرتفعة الكثافة والكولسترول، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة.

الكريتين:

مركب ينتجه الجسم يساعد على إطلاق الطاقة في العضلات، وهو مركب طبيعي - يمكن الحصول عليه من الأطعمة الدسمة بالبروتين مثل اللحم أو السمك أو المكملات الغذائية، وعلى عكس الاندرو، يقول الباحثون بأن الكريتين يحتوي على فوائد، حيث يوفر كميات مختلفة من الطاقة، بالإضافة إلى تحسينات بسيطة مثل زيادة الوزن.

يساعد الكريتين على صنع وتوزيع ثالث فوسفات الأدينوساين أكثر، كما يخفض الكريتين فضلات الطاقة أيضاً - مثل الحامض اللبني - الذي يمكن أن يسبب

إعياء العضلة، كنتيجة لذلك فإن الكريتين يحسن الأداء ويقلل الإعياء، لكن ليس هناك دليل علمي على أن الكريتين يساهم في تحسين الأداء الرياضي.

ينتج الكبد حوالي غرامين من الكريتين كل يوم، ويمكن الحصول على الكريتين كذلك من اللحم، ويخزن الكريتين في العضلات، ويمكن الحفاظ على مستوياته بشكل نسبي بسهولة، ولكن لأن الكلى تزيل الكريتين الفائض، فإن قيمة المكملات الغذائية التي يتناولها الشخص مشكوك فيها.

الآثار الجانبية المحتملة للكريتين الذي يمكن أن ينقص الأداء الرياضي:

- تشنج المعدة.
- تشنج العضلة.
- الغثيان.
- التقيؤ.
- الإسهال.
- زيادة الوزن التي تكون على الأرجح نتيجة حصر الماء من زيادة في نسيج العضلة، وهذا يضع الشخص في خطر الإصابة بالجفاف.

والجرعة العالية من الكريتين قد تسبب الضرر:

- للكلى.
- للكبد.
- للقلب.

ولا يزال تأثيرها غير معروف بالنسبة للمراهقين والأطفال، لأن الجرعات تختلف، ولا يخضع الكريتين للرقابة حيث يمكن شراؤه من السوق بشرط التأكد من انه يحتوي على مكونات صحيحة، حيث عثر على منتجات مخلوطة قد تسبب الحساسية المفرطة والأمراض.

المحفزات:

عقارات يمكن أن تخفض من الإعياء، وتوقف الشهية، وتزيد من اليقظة والعدوانية، لأنها تحفز النظام العصبي المركزي، وتزيد من معدل نبضات القلب وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم والأيض، وتشمل بعض أنواعها على الكافيين، والامفيتامين، وكذلك الكوكايين.

يعتبر الأمفيتامين والإفدرين الموجود بكثرة في أدوية معالجة الزكام من الأدوية المنبهة التي تصل إلى الجملة العصبية المركزية (CNS)، وقد لوحظ لدى المستخدمين للأمفيتامين وهو شائع الاستعمال عند الرياضيين وغيرهم من الذين يكونون بحاجة إلى مثل هذه الأدوية، على أمل أن تجدد النشاط فيهم أو مشتقاته حدوث ارتفاع في الضغط الشرياني، وخصوصاً الشريان الرئوي، وهو من الأسباب التي أدت إلى وفاة بعض الرياضيين، كما أن استخدام الأدوية بشكل متكرر يؤدي إلى زيادة المقدرة على تحملها، وبالتالي لا يصل مستخدمها إلى الإحساس والشعور الذي وصل إليه في المرات الأولى، ما يدفعه إلى زيادة المقادير، وذلك يؤدي إلى ظهور أعراض التسمم الدوائي الناتج عن هذه الأدوية.

وبالرغم من أن المحفزات يمكن أن ترفع الأداء الطبيعي وتزيد من العدوانية، إلا أن آثارها الجانبية يمكن أن تضعف الأداء الرياضي، وتحفز العدوانية، والعصبية بشدة، والأرق، والإدمان النفسي.

الآثار الجانبية الأخرى:

• خفقان القلب.

• شذوذ في نسق دقات القلب.

• خفض الوزن.

• ارتفاع ضغط الدم المعتدل.

• الهلوسة.

• التشنجات.

• النزيف الدماغي.

• النوبات القلبية ومشاكل الدورة الدموية.

التأثيرات الدوائية:

المنبهات عموماً لها تأثيرات متعددة على القلب والأوعية الدموية والعضلات الملساء، حيث يرتفع الضغط الدموي - كما تم ذكره - ويزداد حجم الناتج القلبي، أما بالنسبة لتأثيرها على العضلات الملساء فينحصر في استرخاء هذه العضلات وضعفها، ما يؤدي إلى توسع القصبات والإمساك وانحباس البول، ومن تأثيراتها الجانبية فقدان الشهية وضعف الإحساس بالجوع.

وإن اللجوء إلى تعاطي هذا النوع من المنبهات سوف يؤدي بلا شك إلى الاعتماد عليها أو إدمان متعاطيها، وهذا يتطلب الحذر عند وصفها والانتباه إلى ضرورة عدم تكرار صرفها بدون إرشادات طبية من قبل الفريق الطبي المعالج، حتى يمكن الاستفادة من هذه الأدوية في علاج بعض الحالات المرضية، والعمل على وصف البدائل المتوفرة.

مدرات البول:

تعمل على تغيير توازن الجسم الطبيعي من السوائل والأملاح، ويمكن أن تؤدي إلى الجفاف، وتسمح هذه الخسارة السريعة للوزن للرياضيين بالتنافس في فئة الأوزان الخفيفة، الذي يفضلها العديد من الرياضيين، كما تسمح للرياضيين بالنجاح في فحص الأدوية حيث يتخلص من أثرها بسرعة.

وتستعمل مدرات البول لعلاج ضغط الدم المرتفع عموماً والحالات التي تسبب احتباس السوائل مثل ضعف القلب، إلا أن لها تأثيرات جانبية يجب مراعاتها منها:

• تشنج العضلات.

• الإعياء.

• فقدان القدرة على تنظيم حرارة الجسم.

- نقص البوتاسيوم.
- اضطراب القلب.

وتشمل بعض مدرات البول الأكثر شيوعاً دايموكس ستارز زلاميد، مارازايد، الداكتون، دارنايد، لاسيكس فومايد.

دور الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات:

يفرض الواجب الأخلاقي على العالم التحرك بشكل أكثر جدية لدرء خطر المنشطات الذي يهدد حياة الرياضيين في كل مكان، ويحرم المنافسات الرياضية من عدالة التسابق الشريف نحو الانتصارات.

إن الجهات الدولية تتجه إلى توحيد إجراءات الرقابة والعقوبات وقد أعلنت الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (ومقرها الرئيسي في كندا) العمل على وضع أسس عامة وقوية في موضوع المنشطات، وبدأوا فعلاً في إصدار لائحة دولية تم مناقشتها ومراجعتها في الاجتماع الذي انعقد في (كوبنهاجن) في مارس ٢٠٠٣، وأعلنت اللائحة النهائية وأصبحت قابلة للتنفيذ في جميع دول العالم في يناير ٢٠٠٤ قبل بدأ الألعاب الأولمبية في أثينا ٢٠٠٤م وبالتالي في حالة وجود أي حالة قانونية متعلقة بالمنشطات سيتم الأخذ بعين الاعتبار على القائمة الأخيرة التي صدرت وهي تحتوي على ثلاثة فصول رئيسية نوجز منها الآتي:

الفصل الأول:

ويشمل المواد المحظورة قطعياً وهي التي يكون وجودها في الجسم الرياضي يؤدي إلى نتيجة إيجابية، ويتم على ضوئها التعامل مع الرياضي بحيث تطبق عليه عقوبات معينة طبقاً للمادة المتعاطاة وسيراعي ما إذا كان الرياضي يتعاطاها للمرة الأولى أو الثانية أو الثالثة وبالتالي هناك اختلاف في العقوبات قد تبدأ بالإندار فقط أو تؤدي إلى الإيقاف مدى الحياة إذا كانت المواد المتعاطاة من المواد الثقيلة كالهرمونات البناءة.

الفصل الثاني:

يشمل الطرق المحظورة كنقل الدم من رياضي لآخر أو دم الرياضي نفسه بأن يخزن ويحقن مرة أخرى في اللاعب قبل المباريات مثلاً لكسب المزيد من الطاقة وهي ما تسمى طاقة النقل الأوكسجيني والتي تهدف لزيادة اللياقة البدنية، وهناك طرق أخرى كالتحليل الكيميائي والفيزيائي المعلق بالعينة التي تؤخذ من الرياضي.

الفصل الثالث:

ويشمل مواد عليها تحفظات وهذه المواد بعض الرياضات تمنعها وبعض الرياضات لا تمنعها بسبب أن المادة المنشطة ليس لها تأثير في رياضة ما ولكن لها تأثير في الرياضة الأخرى وبالتالي تمنع لدى الاتحاد الدولي ولا تمنع في الاتحاد الأخرى أو أنها تكون مسموحة بطريقة تعاطي معينة وغير مسموحة بطريقة أخرى مثلاً من تكون لديه مادة (الكورتيزون) الشهيرة المضادة للالتهاب يسمح تعاطيها عن طريق البخاخ أو قطرة في الأنف أو العين ولكن لا يجوز تعاطيها في حقن عضلية أو وريدية أو حبوب مثلاً ولذلك هذا الفصل سمي مجموعات المواد التي عليها تحفظات.

أن هذه الفصول (القائمة) من المهم جداً أن يعرفها الرياضي والمرافقون

لأي بعثة وبالذات الطاقم الطبي المرافق والمدرّب لأن عدم معرفة هذه القائمة لن يكون عذراً لتفسير تعاطي الرياضي سواء أكانت مبرراته الخطاء أم السهو أو النسيان أو التحجج بأنها كانت من الطبيب أو المدرّب فهذه الأمور لا تقبل على الإطلاق، فإذا كشفت المادة سيعاقب الرياضي، وبالتالي هذه القائمة يجب أن توزع على كل الاتحادات الرياضية الوطنية في كل بلد ويجب أن يتعرف عليها الرياضيون خصوصاً الذين يشاركون في بطولات إقليمية أو قارية أو دولية.

ولأن الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات شكلت منذ تأسيسها قبل نحو أربع سنوات جهاز وقاية وردعاً بالغ الاستقلال للتصدي للحالات التي يثبت فيها بشكل قطعي وعلمي تعاطي هذه المنشطات، ناهيك عن الدور التوعوي الذي تقوم به الوكالة في

مجال التحذير من خطر المنشطات وضررها، فإن الضائقة المالية التي تمر بها الوكالة، والتي هددت بتقليل نشاطها، يجعل من المطلوب تحركاً جماعياً يستحق اهتماماً.

البدائل المعدة للرياضي لتجنب المنشطات:

لقد وجدت هناك عدة بدائل تساعد الرياضي على تجنب المنشطات والتي تزيد أيضاً من معرفة هذا الرياضي بمخاطرها وتشمل هذه البدائل:

- التوعية والتعريف بالظاهرة (دور العائلة، المدرسة، النادي، الإعلام).
- يجب التغذية والتدريب العلمي المنظم للرياضي بشكل سليم.
- التغذية السليمة التي تعتمد على أغذية خاصة يصفها أخصائي التغذية وتعتمد على تقوية الرياضيين سواء أثناء التدريبات أو قبيل المنافسات النهائية التي تحتاج لجهد معين.
- علم النفس الرياضي وهي حث الهمم ورفع معنويات الرياضي.

الرياضي: بين فوائد الدواء والمحاذير من استعماله:

ينبغي للرياضي معرفة العقاقير المسموح بها سواء في أثناء التدريب أو خلال فعاليات المنافسة الرياضية، وذلك من خلال معرفة قوائم الأدوية المحظورة التي تعمل على زيادة القدرات البدنية وكذلك قدرات التحمل، مما يجعل الرياضة في وضع غير شرعي وغير جائز، والصادرة عن اللجنة الأولمبية الدولية، والاتحادات الرياضية الدولية، وكذلك معرفة الطرائق المحظورة، مثل نقل الدم أو تبديل الدم أو إضافة دم بحوي نسبة كبيرة من الهيموغلوبين، وبناء على ذلك فالأدوية المسموح بها هي كل ما لم يرد ذكره في القوائم المعرضة للتبديل سنوياً، ولكن مع ذلك كله، هناك أدوية وعقاقير مسموح بها وتضم مجموعات من الأدوية الشائعة الاستعمال التي قد يساء استخدامها في الوقت نفسه.

ولذلك فالمشكلة ليست محصورة فقط في الأدوية المحظورة، بل تمتد إلى الأدوية أخرى، وهذا التصرف يهدد أسس الرياضة التي تعتمد على التدريب والتمرين والاهتمام بالناحية الغذائية، ومثال ذلك:

- الإكثار من استخدام المسكنات التي تعمل على الإقلال أو القضاء على الألم، بهدف الزيادة من قدرات التحمل للرياضيين، حيث يعتمد الكثيرون إلى تناول المسكنات قبل ممارسة الرياضة، مما قد يساهم في تقليل الألم ويحد من تشنج العضلات، والمضادات الحيوية العادية دون المعرفة بأضرارها وتأثيراتها الجانبية.
- استخدام أدوية كثيرة دون تشخيص أو وصفة طبية، بغرض علاج الإجهاد الجسماني أو الشد النفسي.
- استعمال العديد من الأدوية بشكل روتيني، مثل أدوية الحموضة، وأدوية الزكام، أو مجموعة الأدوية التي تحتوي على موسعات الشعب الهوائية، مثل الزانثين واللامينوفيللين والكافيين، والأدوية المليئة، وأدوية التهاب المفاصل بشكل مستمر، وتصبح هذه الأدوية جزءاً من الروتين اليومي لحياة هؤلاء الأفراد.
- هناك أيضاً الفيتامينات والمقويات التي قد تكون من مصادر نباتية، مثل الجنسنغ والجنكة والعسل وما يشق منه من غذاء ملكات النحل التي تستخدم بشكل غير صحيح من قبل بعض الرياضيين، لأنهم عادة يتناولون مواد غذائية تحتوي على معظم العناصر الغذائية، ومن ثم فإن تناولهم للفيتامينات أمر لا داعي له لزيادة مقادير هذه الفيتامينات عن حاجتهم اليومية.

دواء بلا مبرر طبي:

بالرغم من اختلاف الدوافع وراء لجوء بعض الرياضيين أو الأفراد إلى تناول أدوية بدون وصفة طبية أو بدون حاجة فعلية لها، فإن العنصر الحافز لذلك قد يكون قوياً أحياناً من قبيل زيادة الاهتمام بهم، بهدف تشجيعهم للفوز من قبل الإداريين المشرفين عليهم ومن الطاقم الطبي المرافق لهم، فهناك أدوية قد تصرف للرياضيين فقط كنوع من المبالغة في الاهتمام بهم والرغبة في المحافظة على صحتهم والخوف من تعرضهم لأي عارض طارئ، ولذلك يتم تزويدهم بأدوية هم ليسوا بحاجة فعلياً إليها، والرياضيون أنفسهم يعتقدون أيضاً أن تناولهم لهذه الأدوية سوف يحصنهم ضد الأمراض والأوبئة التي قد يتعرضون لها.

والأمر الصحي والقاعدة المعمول بها: أن جميع الأدوية يجب أن تستخدم لسبب طبي أو شكوى مرضية أو صحية.

كما أن ظاهرة إعطاء الرياضي أدوية لتسكين ألمه بعد الإصابة أو تعرضه لأذى، دون الاهتمام بعلاجه وإخراجه من ساحة الملعب بسبب حاجتهم إلى هذا اللاعب أو عدم وجود بديل له قد يؤدي إلى تفاقم الإصابة وحدوث أضرار أكبر، فمثلاً يتم حقن المسكنات كالنوفوكائين التي تعمل عمل البنج في تسكين الألم، ويتم ربط الجزء المصاب، ثم يطلب من اللاعب العودة إلى ساحة الملعب، أو يتم رش اللاعب ببعض الرذاذ، وقد يكون من الإيثر أو بعض المواد التي تستعمل طبياً لأغراض التخدير الذي يعطي شعوراً بخفة الألم، ثم يتم ربط الإصابة ويعود اللاعب لممارسة مهمته، رغم وجود ورم دموي واضح أو إصابة تتطلب إيقافه عن اللعب حتى لا تسوء حالته الصحية، لأن العلاجات التي تعطى له هي تسكين للألم وليس علاجاً للحالة التي أصيب بها، وممارسة الرياضة في كثير من هذه الحالات قد يعني تفاقم الحالة، وهذا التصرف قد يكون السبب وراء ابتعاده نهائياً عن ساحة الملاعب مستقبلاً.

ولذلك نلاحظ أن استخدام الأدوية المضادة للالتهاب غير "الستيروئيدية" بكثرة هو نمط شائع بين الرياضيين لأبسط الأسباب، وكذلك استعمال المسكنات غير المخدرة وبدون أسباب أو تشخيص واضح، ولهذا يتم صرف هذه الأدوية ويتم تناولها بكميات كبيرة، علماً بأنها من الأدوية المسموح بها وليست محظورة، ولكن تناولها بدون مبرر طبي قد يحمل في معظم الأحيان عواقب وخيمة أقلها الفشل الكلوي والقرحة في المعدة.

أخطار المسكنات والمنشطات:

يعتقد معظم الرياضيين أو من يتناول هذه الأدوية أن معظم الأدوية المستخدمة في الرياضة عامل مساعد على إعادة الصحة، أو أنها تزيد من قوتهم ومظهرهم.

فالتخدير الموضعي الذي يلجأ إليه في الملاعب والأدوية المضادة للالتهاب تدخل ضمن العامل الأول المساعد على إعادة الصحة، بعد انتهاء المنافسة يتم عادة حقن اللاعب بالمسكنات أو إعطائه أدوية لتخفيف ألمه فقط، وقد يتم الاستعانة ببعض الأدوية المنشطة المحظورة لإخفاء الأعراض التي يشكو منها اللاعب.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: لماذا يتم استخدام مسكنات الألم بهذا الشكل وبدون مبرر طبي وبهذه النسبة العالية في بعض الألعاب الرياضية؟

والجواب الذي يعرفه الكثيرون هو: أن الشعور بالألم قد يشكل خطورة على أداء اللاعب ويعوقه عن أداء ما هو مطلوب منه، ولذلك يتم إعطاؤه مسكنات الألم قبل بدء الألعاب الرياضية لإزالة أي شعور بالألم قد يشعر به اللاعب لأنفه الأسباب، وهذا التصرف يؤدي إلى اللجوء إلى منشطات محظورة على الأغلب، علماً بأن هذه المسكنات، وكذلك أدوية الالتهاب، قد تزيد من شدة الإصابة لإخفاء الشعور بالألم، لأن الألم بحد ذاته عبارة عن إشعار للجسم بأن هناك شيئاً ما قد حدث، وتبدأ أنسجة الجسم بالتعامل معه على هذا الأساس، وعندما يتم تناول المسكنات فإن ردود الفعل التي يبديها الجسم قد تكون مختلفة.

وكما يوجد تصرف آخر قد يقدم عليه بعض الرياضيين قبل وأثناء فعالية المنافسات الرياضية بأخذ بعض أنواع من الأدوية، لتخفيف حدة التوتر العصبي وتشنج العضلات، ولكن هناك خطورة يمكن أن تنتج عن هذه الأدوية، وذلك لوجود تأثيرات أخرى لها، فإزالة التوتر قد يترافق بتدهور الحالة العامة للرياضي، لأن المهدئ في هذه الأدوية يسيء إلى حالته، ومن ثم تتقلب الفائدة المرجوة منها إلى ضرر، فالتأثير المرغوب من المهدئات قد تكون محصلته عكس ما يرغب فيه الرياضي، وإن التخلص من الشد العصبي يمكن الوصول إليه من خلال التدريب والثقة بالنفس.

الفصل السابع عشر

إعداد البطل الرياضي

إن الحياة صراع والبقاء للأصلح، وفقاً لذلك فإن الاشتراك في الرياضة يعد ويجهز الفرد للمنافسة الطبيعية في الحياة فالرياضة تساعد الفرد على اكتساب تنمية الجلد العضلي والصبر والثبات والمواظبة والشجاعة لمواجهة المواقف المختلفة بجانب السمات المرغوبة للمجتمع ومن مميزات الرياضة أنها تنمي وتصلق قادة الغد لأن المشاركة الفعلية تعد الرجال بأدوارهم المستقبلية في الحياة.

ولعل من الطبيعي والهام أن يكون المرء تنافسياً في المجتمع الحديث وذلك لأن الناس على الدوام منهمكون في السلوكيات التنافسية في حياتهم اليومية من أجل تحقيق النجاح والمكانة الاجتماعية والتوافق سواء تلك الفئات في حقل التجارة أم الرياضة أم كانوا أفراداً عاديين.

ويعتبر السلوك التنافسي يحظى بأهمية كبرى وألوية من أجل تحقيق النجاح في التربية البدنية والأنشطة الرياضية.

الموضوع الذي نعرضه في هذا الفصل هو عن العوامل المؤثرة في كيفية إعداد الأبطال، لذا لا بد من التحدث عن البطولة الرياضية والبطل الرياضي:

البطولة الرياضية:

تعتبر البطولة جزءاً من التراث وناقلة لقيمه وعاداته وتقاليده ومستوياته الاجتماعية، فالبطولة في الرياضة مثلاً للشجاعة والتفوق والتميز والتضحية وكذلك هو بطل خيالي أو خرافي قوياً أو شجاعاً.

وقد عرفت الدورة أو البطولة بأنها (سلسلة من المباريات أو المقابلات أو المنافسات الرياضية التي تقام بين وحدات رياضية لمعرفة أحسن هذه الوحدات أو لترتيبها في ما بينها من جهة لأداء الرياضي)، كما عرفت إنها (سلسلة المنافسات التي

تقام بين مجموعة من الوحدات أفراداً كانوا أو جماعات بقصد تحديد الفائز من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم، وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات من أهمها المنافسة، من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة عن الآخرين.

أهداف الدورات أو البطولات:

عادة ما تحدد الدول أو الهيئات المنظمة للدورات أو البطولات الأهداف التي تسعى إليها من وراء تنظيمها لمثل هذه الدورات ومن تلك الأهداف التي تحددتها الدول والهيئات المنظمة لها:

١. إثارة اهتمام الأفراد أو الفرق في جو تنافسي ودي.
٢. رفع المستوى الفني للفرد وللفرق.
٣. إبراز المستويات المهارية والرقمية لبعض اللاعبين.
٤. توفير فرص المنافسة، التي هي طبيعة في الإنسان.
٥. غرس الأهداف التربوية، بخلق بيئة صحية من خلال المنافسات الرياضية.
٦. تحديد بطل المجموعة أو الفائز في البطولة.
٧. الترويج عن المشاهدين أو المشاركين.
٨. تنمية التقارب بين شباب وشعوب الدول.
٩. إبراز مستويات اللاعبين.

البطل الرياضي:

هو الفرد الذي يؤدي أداء ممتاز أمام الجمهور في أي نوع من النشاط، ولكي يصبح الفرد بطلاً رياضياً لا بد من وجود القدرة الرياضية الممتازة العالية ففي كثير من الأحيان تكون في حد ذاتها كافية لجعل الفرد بطلاً رياضياً، ولكن أن تكون لدى البطل الرياضي مميزات أخرى بجانب المهارة الحركية قبل حصوله على درجة البطولة، أشار بعض الأشخاص إلى أن الموهبة هي الصفة الأولى الأساسية في البطل ثم تصقل لكي يكون نجماً لامعاً فالأبطال الرياضيين محبوبين ومشهورين لأن الناس يحاولوا

تقليدهم في كثير من الأحوال وهذه طبيعة حسنة، فالبطل الرياضي مقبول وفي المجتمع من يشجعه لأن الرياضة تمثل أغلب القيم الثقافية فنجد الطفل سرعان مما يتعلم أهمية الرياضة.

فالبطل نموذج اجتماعي يستخدم من قبل المجتمع للمساعدة في حفظ النظام الاجتماعي ولذا يجب أن يكون سلوكه اجتماعياً سوياً ومتماشياً وثابتاً وموجباً في كل الأوقات لأنه يحتذى به من أفراد كثيرون في المجتمع.

ويمكن تقسيم الأبطال من وجه نظر العلماء الرياضيين وتعرفهم إلى ثلاثة أنواع:
النوع الأول:

هو البطل الذي يكون أعلى في المستوى الأساسي لكثير من اللاعبين ويكون مهذب الخلق مشرفاً ويتميز بمميزات خارقة ويستخدم هؤلاء اللاعبين كنماذج لها دور مقبول في المجتمع وخاصة بالنسبة للأطفال والمراهقين فالناس غالباً ما يميلون إلى تقليد سلوكهم الاجتماعي وهذا النوع عادة ما يكون البطل هادئ متزن ويستمر مستواهم الرياضي لسنوات كثيرة، إنهم يملكون المهارة ويكرسون وقتهم للعبة ويتميز بثبات المستوى من موسم لآخر.

النوع الثاني:

هو بطل المنافسة أو بطل الساعة حيث يلعب مباراة ممتازة ببراعة ويقود فريقه للفوز ولكن أدائه البارع والممتاز غالباً ما ينتهي في فترة قصيرة من الزمن.

النوع الثالث:

هو بكل بساطة الفرد الذي لا يتوقع له الفوز ولكنه يخوض منافسة أو مباراة بارعة على الرغم من قلة مستواه.

سياسات إعداد الأبطال الرياضيين:

قبل أن نخوض إلى إعداد الأبطال نود أن نذكر ماهية التدريب الرياضي: وهو عبارة عن عملية طويلة المدى (لسنوات) ومن أجل تطور المستوى الرياضي للأبطال العالميين لابد من معرفة قوانين تطور المراحل الزمنية (العمر) التي يمر بها الرياضي

وبمعرفة هذه القوانين يتم تبني عملية التدريب الرياضي التي يمكن من خلالها ظهور الرياضيين الأبطال مروراً بالمراحل السابقة من تطور المستوى الرياضي والزمني (العمر).

أن من القوانين المعلومة والثابتة والتي تلعب دوراً مهماً في تطور المستوى الرياضي هو مرحلة بدء ممارسة النوع الرياضي المطلوب بمعنى أي عمر يمكن البدء في ممارسة هذه اللعبة أو تلك من الألعاب الرياضية.

إن عدم معرفة هذا القانون بالذات وعدم الإلمام به يؤدي إلى عدم الاقتصادية في المدرب وبالتالي عرقلة عمله وعدم حصوله على المستوى الرياضي المطلوب، وهناك اتجاه يقود إلى محاولة البدء في عملية التدريب الرياضي في عمر مبكر ولكن هذه الاتجاه يقود إلى محاولة البدء في عملية التدريب الرياضي في عمر مبكر ولكن هذا الاتجاه في التدريب الرياضي ليس خاصاً بجميع الألعاب الرياضية وإنما بلعبة دون غيرها من الألعاب.

وعلى سبيل المثال تفضل ممارسة الألعاب الرياضية التالية بعمر مبكر:
السباحة، المبارزة، وعلى هذا الأساس فإن معظم الأبطال العالميين بدأوا في عمر مبكر.

إن الفترة الزمنية من أجل الانتقال من مستوى رياضي أدنى إلى مستوى أعلى ليست واحدة وعلى العموم فإن أطول فترة في المستوى الرياضي هي التي تكون بين الانتقال من مرحلة دون الأبطال إلى مرحلة الأبطال وكذلك مرحلة تحقيق البطولة العالمية.

تدريب المستويات العالية:

إن هدف مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية هو محاولة رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو لعبته التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول إلى المستوى المطلوب وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي، لذلك يتطلب زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها نوع

الفعالية الرياضية المختارة، وبفضل تنمية تلك الخصائص يلاحظ إنها تلعب الدور الهام في تدريب المستويات العالية.

يأخذ تدريب اللياقة البدنية طابعاً عاماً وشاملاً وتزداد بالتدرج تدريبات اللياقة الخاصة لذا يتسم تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفاعلية التي يتخصص فيها هو أهم مميزات هذه المرحلة، وأثبتت التجارب بأن الرياضيين الذين بلغوا مستوى عالٍ للقبالية لا يمكنهم زيادة تطوير مستواهم إلا عبر التدريب والطرق المستحدثة الفعالة.

إن المبدأ الأساسي في تدريب الأبطال هو التدريب الخاص لكل رياضي، لذا من توضيح المميزات الخاصة لطرق التدريب ومدى تعلقها بالصفات الخاصة للرياضي:

- باستخدام التمرينات العامة في عملية الإعداد البدني بصورة قليلة وكناحية تعويضية ومكاملة أحياناً في حين يوجه تدريب المستويات العالية إلى رفع المستوى دائماً والمحافظة عليه لأطول فترة ممكنة.
 - باستخدام المهارات الخاصة مع زيادة كمية حمل التدريب بصورة قصوى.
 - الاستعانة بنوع التمرينات المستخدمة في تنفيذ وانجاز الواجبات المختلفة.
 - أثناء تدريب الفترة السابقة يكون الهدف تعليم وتثبيت القابلية التكتيكية للرياضي.
- وبذلك تكون لدى البطل قاعدة حركية واسعة، أما من خلال تدريب المستويات العالية فيكون حجم البناء على التكتيك الرياضي بالزيادة للوصول به إلى مرحلة الكمال والثبات (الوصول إلى الفورما الرياضية).
- ويجب الاستمرار في التدريب على المستوى العالي وزيادة التخصص على أساس القابلية التي توصل إليها خلال مرحلة التدريب السابقة في التكتيك والتكتيك.

العوامل المؤثرة في إعداد الأبطال

العوامل الإيجابية:

رغم أن التدريب يعتبر العنصر الأساسي لتطوير القابلية العملية والاستعداد لها إلا أنه يوجد عناصر أخرى كثيرة تؤثر بدرجات مختلفة على المستوى وأول العناصر هي أسلوب حياة الأبطال ويتطلب من الرياضي في المستويات العالية (الأبطال) إتباع تغذية خاصة ومناسبة لنشاطه أثناء التدريب، فالنوم الليلي الكافي وتجنب المسكرات والتدخين وتقسيم منظم لفترة التدريب والعمل، والدراسة ثم وقت الفراغ والاعتناء بالجسم هي من المستلزمات الضرورية التي تساعد على تحقيق المستويات العالية ولقد وجد أن هناك تقدماً يطرأ على التدريب كلما طبق أسلوب الحياة الرياضية بشكل دقيق ولأجل ذلك وجد أن تربية الرياضي على عادات مفيدة تعتبر من واجبات المدرب الهامة فلا يحق له إهمالها لذا يتطلب منه معرفة إن أسلوب الحياة بهذا النمط ليس تضحية منه بل هو أساس الوصول إلى المستويات العالية والصحة المتينة لمدى العمر.

كما يجب عدم إغفال تأثير الوالدين والمدرسة والمشاركة في حياة الرياضي وجميع الذين لهم اتصال به على تقوية تطلع وطموح الرياضي لتحقيق المستوى العالي، وأن يتبع هؤلاء لنشاط ومستلزمات بناء المستوى الرياضي وإسنادهم ومساعدتهم له ومديحهم وانتقادهم البناء يؤثر على الرياضي.

العوامل الخارجية التي تلعب دورها في تحقيق المستوى العالي:

أولاً: أسلوب الحياة وطريقتها:

- الهدوء والنوم الكافي.
- توزيع منتظم للفعاليات اليومية.
- تغذية جيدة.

• الخلق والإرادة.

• الدوافع والميول.

ولضمان تحقيق أحسن النتائج والوصول لأعلى المستويات الرياضية لابد من وجود سمات خاصة، ومن هذه السمات:

١. **الهادفية:** القدرة على تحديد أهداف واضحة والسعي نحو تحقيقها مثل محاولة تحقيق رقم معين أو الوصول إلى المستويات العليا.
٢. **ضبط النفس:** القدرة على تحكم اللاعب في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل الهزيمة أو التعب.
٣. **المثابرة:** القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف المطلوب.
٤. **الشجاعة والجرأة:** تعمل على التوجيه الواعي لسلوك اللاعب في المواقف التي تتميز بخطورتها أو التي لم يعتاد عليها وتمكنه من التخلص من الخوف.

العوامل السلبية التي تؤثر في إعداد الأبطال:

هناك عوامل عديدة تؤثر في المستوى العالي للأبطال وتكون سبباً في نهاية مشوارهم الرياضي والبطولي، فمثلاً:

المنشطات:

حيث تعتبر المنشطات شبح يهدد الرياضيين الأبطال، لقد سعى بعض الأبطال للوصول إلى المستويات الرياضية والأعلى من العالية معنى ذلك اختراق فوق الفورما الرياضية فلجأ الأبطال إلى استخدام عقاقير منشطة ومحظورة عالمياً بغية الحصول على قدرات وطاقات غير طبيعية.

• الابتعاد عن الكحول والتدخين.

• الاعتناء بوقت الفراغ والجسم.

• حياة بيئية جيدة وفي محيط هواء نقي.

ثانياً: ظروف البيئة وشروطها:

- حياة عائلية هادئة وخالية من المشاكل.
- عائلة محبة للرياضة.
- أصدقاء جيّدون.
- الانضمام إلى المجموعة.
- علاقة قوية بين البطل والمدرب.
- الاقتناع بالعمل والانتصار في الدراسة والمستقبل.
- علاقة جيدة بين العمل والتدريب الرياضي.

ثالثاً: الأدوات والملاعب:

- ملاعب رياضية نوعية.
- ملابس رياضية جيدة.
- أدوات وأجهزة رياضية جيدة.

العوامل الداخلية النفسية التي تؤثر في اللاعب البطل:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى جانب المتطلبات البدنية كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وأهم العوامل النفسية المؤثرة في الشخصية الرياضية:

• القدرات العقلية.

• الاستعدادات الخاصة.

• المهارات الخاصة.

• المزاج أو الطبع.

فالمنشطات هي تعاطي أو تناول أي مادة غريبة عن الجسم أو اخذ أي مادة طبيعية بكميات غير طبيعية وبواسطة طرق غير معتادة لرفع اللياقة البدنية أو استعمال أي مادة طبية أو كيميائية لرفع اللياقة البدنية للجسم.

هناك بعض الأبطال الذين حققوا أرقام عالمية تعاطوا المنشطات ومنهم بن جونسون بطل ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر، مارادونا أسطورة كرة القدم، بطلة الجمباز الأوكرانية التي حققت اللقب البطل في الجمباز تم سحب الميدالية الذهبية منها بالرغم إنها ما زالت صغيرة، بطلة الماراثون التي اكتشفوا بعد تحقيقها المركز الأول بأنها تتعاطى منشطات محظورة عالمياً من قبل الاتحاد السوفيتي في أولمبياد سيدني للألعاب... وغيرهم من الأبطال الذين تمت فضيحتهم بسبب تعاطيهم المنشطات ويكون قد انتهت حياتهم الرياضية نتيجة ذلك.

أنواع العقاقير المحظورة عالمياً طبقاً لتعليمات اللجنة الأولمبية الدولية:

العقاقير المنبهة والمهدئة للجهاز العصبي:

ومن الأمثلة على ذلك مادة الامفيتامين، ومادة الكوكايين، ومادة الفاليوم، الأفيون وهي أشهر أنواع المنشطات المستخدمة عالمياً في الرياضة ويستخدمها بعض الملاكمين لتقليل الشعور بالألم.

العقاقير التي ترفع الكفاءة الوظيفية للدورة الدموية:

وهي تسبب زيادة كفاءة الشرايين والأوعية الدموية وتعتبر العقاقير "الانجيسيد" أخطر الأنواع التي تؤثر على صحة البطل.

العقاقير الهرمونية (البناءة):

وهي التي تزيد من نمو الأنسجة العضلية وتؤدي إلى قوة وزيادة حجم العضلات للرياضيين وخاصة لدى كمال الأجسام ورفع الأثقال.

نقل الدم كمنشط:

ويعتبر نقل الدم الرياضي أحد أنواع المنشطات الممنوعة قانوناً ومن أخطاره احتمال إصابة اللاعب بمرض صفراء الكبد أو الإيدز وتعتبر هذه الطريقة غير شريفة للفوز.

أهم مساوئ استخدام المنشطات:

١. تعود وتسبب إدمان الرياضي عليها مما يؤدي إلى زيادة المنشط في كل مرة إلى أن تصل إلى حالات سامة.
٢. إهمال التحضير للسباق وحتى التمرين والاعتماد على المنشط.
٣. سوء الحالة الخلقية والاجتماعية والنفسية للرياضي.
٤. التأثيرات السلبية على الجسم، ارتفاع ضغط الدم والنبض،... الخ.
٥. الموت المفاجئ نتيجة تعاطي كميات كبيرة من المنشط المعتاد.

الإجهاد البدني:

يقصد بالتأثيرات السلبية على حالة التدريب بعد الإجهاد حصول زيادة في الطاقة البدنية والعصبية عن مقدار ما يستطيع الرياضي تحمله وهذه ظاهرة معوقة للفعاليات البدنية والعصبية للرياضي وتعود أسباب الإجهاد إلى:

سوء تنظيم حمل التدريب: انه أثناء زيادة المدرب حمل التدريب إلى الحد الأقصى لقدرة الرياضي فانه يتعدى ذلك بدرجة كبيرة بمعنى الزيادة المفاجئة في حمل التدريب وسبب ذلك الخطأ في تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة مثل التدريب الفترى أو الدائري.

العوامل والظواهر الخارجية: وهي مختلف ظواهر النشاط الرياضي والتي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة الرياضي على تقبل الجهد وكذلك الحالة البيئية والصحية المرتبطة بأسلوب حياة الرياضي مثل الراحة غير كافية والحياة اليومية غير منتظمة وسوء التغذية.

التدخين والأداء الرياضي:

البطل الذي يسعى إلى إحراز البطولات والألقاب الكثيرة لا يمكنه من ممارسة التدخين وخاصة أثناء التدريب والتدخين يؤثر سلباً على عناصر اللياقة البدنية مثل القوة العضلية، السرعة، التحمل.

أضرار التدخين كثيرة على الرياضي ومنها:

- يزيد من تأثير النيكوتين على نشاط الأعصاب وقوة العضلات.
- تطول فترة استعادة الشفاء للمدخن عن غير المدخن.
- انخفاض في مستوى السرعة والتحمل والدوري التنفسي.

يدعم التفوق كوسيلة نحو غاية الفوز ويحل الفوز محل التفوق كقيمة رئيسية في المنافسة الرياضية والفرد يشعر أن كفاح المرء نحو السمو والكمال يشكل جوهر اتجاه حياته، وأساس هذا الاتجاه يكمن في الضعف البدني للفرد وعجزه وكذلك في إحساسه بالنقص والدنو وهذا ما يسمى "مثاليات الحياة الممتازة".

الانتقاء الرياضي:

يجب أن يمتلك الناشئ الرياضي كل الصفات الضرورية لتحقيق النجاح في نوع النشاط الرياضي المختار، فبواسطة المعلومات المتصلة بالميزات والخصائص الجسمية والوظيفية والحركية والنفسية لهذا الناشئ يمكن التنبؤ بمدى صلاحيته لممارسة هذا النشاط أو ذلك، وهذا لن يتأتى إلا عن طريق استخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الأطفال الناشئين.

عملية الانتقاء الرياضي يجب أن ينظر إليها بشكل متكامل في ضوء الأسس التربوية والطبية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية، وللتدليل على ذلك نعرض لبعض الأمثلة، فمن خلال طرق البحث التربوية يمكن تقدير مستوى نمو الصفات البدنية والفنية والتوافقية، بينما طرق البحث الطبية والبيولوجية تبرز المميزات التشريحية والوظيفية لجسم الناشئ، وبواسطة طرق البحث النفسية يمكن تحديد الخصائص النفسية للناشئين والتي تلعب دوراً مؤثراً في تحقيق الأهداف سواء أكانت فردية للاعب أم

اجتماعية للفريق، وعلى ضوء الدراسات والفحوص الاجتماعية تبرز اهتمامات الأطفال والناشئين نحو ممارسة هذا النوع أو ذلك من الأنشطة الرياضية.

إن عملية الانتقاء التي تتم بقصد الناشئ على الالتحاق بمراكز التدريب أو بالمدارس الرياضية لها ٤ مراحل هي فيما يلي:

١. مرحلة الانتقاء التحضيرية (التمهيدية) للأطفال أو الناشئين.

٢. مرحلة الفحص المعمق لعينة الناشئين التي تخصص في نشاط رياضي محدد.

٣. مرحلة التوجيه الرياضي.

٤. مرحلة الانتقاء في المنتخبات أياً كان مستواها.

الانسجام الرياضي:

يراد بالانسجام الرياضي الحصول على فكرة ذات احتمال عالي حول امتلاك الرياضي قابلية على إكمال تدريب للناشئين بنجاح في نوع اللعبة أو الفعالية المختارة وهذا يعني استمراره على التدريب في المستقبل للوصول إلى المستوى العالي لذا يمكن إقرار تلك الحالة أثناء فترة التدريب للناشئين.

فالحصول على المستوى العالي الجيد أي يعني تحقيق المستوى الرياضي العالي في مرحلة عمرية معينة على أساس تطور ذهني، عقلي، فسيولوجي، ثم التطور العالي للمميزات، نوع اللعبة أو الفعالية كالقابليات والقدرات الجسمية والتكتيكية.

كما يتم الحصول على التطور السريع المناسب لرفع المستوى، لأن ذلك يوضح قابلية مستواهم باعتبارها أكثر من المستوى المتوسط أثناء التدريب، وكذلك لبرهنة علة ثبات المستوى ويشمل القابلية الرياضية العالية للصفين الجسمية والفسيولوجية وهذا يتطلب من الرياضي البرهنة عليه أثناء التدريب بأنه ذو قابلية أكثر من الطبيعي على امتلاك العناصر التي تعين المستوى وهذا يعني استعداد أحد الرياضيين لتقبل الحمل بنجاح في قوة أو السرعة أكثر من أي رياضي آخر وهناك

اعتقاد بأن النجاح في مرحلة تدريب الناشئين يتم أثناء تملك المبتدئ القابلية على التعلم أو التدريب في وقت مبكر.

الفصل الثامن عشر

كرة القدم.. وحياتنا النفسية

الفصل الثامن عشر

كرة القدم.. وحياتنا النفسية

قبل أن نتحدث عن الجوانب النفسية المرتبطة بكرة القدم يجب أن نعلم أن هذه اللعبة الشعبية الأولى في الكرة الأرضية والتي تحظى باهتمام واسع كانت ولا تزال محل بحث من جانب علماء النفس والاجتماع لمعرفة أسرار تأثيرها الساحر على هذه القطاعات العريضة من الناس من مختلف المجتمعات الفقيرة والغنية على حد سواء، مما جعلها ليست مجرد لعبة يتم ممارستها في الملاعب كنوع من الرياضة البدنية ولكنها تتعدى ذلك إلى أفاق أخرى أكبر نناقش بعضها في هذا الفصل:

جوانب تاريخية ونفسية واجتماعية لكرة القدم:

ينظر علماء النفس إلى كرة القدم التي يعود تاريخها إلى العصر الفيكتوري حينما تم وضع قواعد هذه اللعبة في إنكلترا قبل أن تنتشر إلى أمريكا وإيرلندا وأستراليا، لكن تاريخ كرة القدم يعود لأبعد من ذلك بكثير فالكرة غالباً ما ترتبط بتاريخ الشعوب القديمة في شرق الأرض وغربها فربما كان الفراعنة في مصر القديمة هم أول من مارسها كما يذكر هيرودوت أو ربما بدأت في الصين القديمة أو لدى الإغريق أو الرومان ثم أخذت في الانتشار عبر العصور.

والسر في هذا الانتشار الواسع للعبة كرة القدم دون غيرها من الألعاب أنها رياضة سهلة، وقواعدها مفهومة، ولا تحتاج إلى أدوات معقدة لممارستها أو ملابس خاصة، كما أنه يمكن ممارستها في أي مكان متسع أو ساحة أو شارع وأن مبارياتها تتم في جو احتفالي يبعث على البهجة، وهي لون من الترويح وتفريغ الانفعالات بصورة مشروعة رغم أن بعض علماء النفس يرى أن الشعبية التي تتمتع بها كرة القدم سببها أنها إحدى صور الحرب والصراع التي كانت تمارس بصورة غريزية في المجتمعات

البشرية منذ القدم، وما يحدث في مباريات الكرة هو امتداد للحروب والكفاح الذي كانت تمارسه الجماعات الإنسانية في العصور القديمة في صورة مواجهات مستمرة هي جزء من التاريخ الإنساني.

حقائق وأرقام:

هناك بعض الحقائق والأرقام التي دفعت إلى اعتبار كرة القدم الرياضة الشعبية الأولى في العالم نذكر منها ما يلي:

- أكبر عدد من اللاعبين على مستوى العالم في أي لعبة هم الذين يمارسون كرة القدم ويبلغ عددهم ما يقرب من ٢٥٠ مليون لاعب - كرة القدم يتم ممارستها في عدد كبير من الدول الغنية والفقيرة على حد سواء ويبلغ عددها ٢٠٤ دولة منضمة إلى الاتحاد العالمي لكرة القدم.
- في العالم ما يقرب من ٣٠٥ آلاف ناد وما يقرب من مليون وخمسة وخمسين ألف فريق لكرة القدم.
- حجم الأنفاق على كرة القدم يصل ما يقرب ٢٥٠ مليار دولار كل عام ويشمل ذلك إذاعة المباريات في المحطات الرياضية وأدوات وملابس اللاعبين وتكلفة بناء الملاعب ومرئبات اللاعبين والمدربين والحكام.
- هناك ما يقرب من ٢ مليار مشجع لكرة القدم على مستوى العالم مما جعل كرة القدم هي لعبة القرن العشرين والقرن الحالي أيضاً.
- ينظر إلى كرة القدم على أنها نوع من الإبداع باستخدام القدم مقارنة بالإبداع في الأعمال اليدوية الذي يتميز به النشاط الإنساني المتنوع.
- الأهداف في كرة القدم ليست كثيرة مثل كرة السلة أو اليد مثلاً وهذا يزيد من الانفعال بها ويكون مصحوباً بالسلوك الانفعالي الجماعي الذي يتم فيه التعبير الحر للمشاهدين حتى لو صحب ذلك بعض الخروج على النظام والانضباط.
- يتم من خلال كرة القدم تقريب وجهات النظر بين الشعوب والتغلب على الخلافات التي تنشأ من الحرب أو السياسة، كما أنها وسيلة تربوية وتعليمية

للعمل الإنساني والجماعي، كما يؤكد ذلك بعض الفلاسفة مثل "ألبيير كامي" الكاتب الفرنسي المعروف.

لاستعداد للمشاهدة:

من وجهة النظر النفسية فإن مشاهدة المباريات ومتابعتها والاستمتاع بذلك فن لا يجيده الكثيرون منا، ونقول أنها مناسبة جيدة لتحقيق ترويح ذي فائدة كبيرة من الناحية النفسية فنحن على موعد لننسى همونا مع هذه المباريات ولنخرج من قلقنا المعتاد واهتماماتنا التقليدية لنعيش أجواء المنافسة والاستماع.

ولكن هل مشاهدة المباريات فن يحتاج إلى مهارة؟!

لكي نتحقق الفائدة النفسية القصوى من مشاهدة عليك أن تستعد وتهيئ نفسك للمشاهدة، وفي هذا الموضوع نسجل بعضاً من الملاحظات النفسية، ورؤية للمنظور النفسي في مسألة كرة القدم، وقبل أن نتساءل عن العلاقة بين كرة القدم والصحة النفسية نذكر بعض الحقائق:

من وجهة النظر النفسية فإن مشاهدة المباريات ومتابعتها والاستمتاع بذلك فن لا يجيده الكثيرون منا، ونقول إنها مناسبة جيدة لتحقيق ترويح ذي فائدة كبيرة من الناحية النفسية فنحن على موعد لننسى همونا مع هذه المباريات ولنخرج من قلقنا المعتاد واهتماماتنا التقليدية لنعيش أجواء المنافسة والاستماع بها.

لكي نتحقق الفائدة النفسية القصوى من مشاهدة علينا أن نستعد ونهيئ أنفسنا بصورة ملائمة للمشاهدة، وقبل المباراة نجمع معلومات عن الفريقين وأسماء اللاعبين، ونتحمس لأحد الفريقين ونحاول أن نستمر في تشجيعه بحرارة.

أثناء المشاهدة لا تسمح لنفسك بالسرحان أو التشتيت وركز انتباهك جيداً في المباراة وستجد أنه قد تحقق لك بذلك مشاهدة مثمرة ومفيدة للصحة النفسية تساعد على التخلص من مشاعر التوتر والقلق، وفكرة ذلك تشبه إتباع بعض الوسائل والطرق البسيطة التي تقوم على شغل الذهن والانتباه في موضوعات مختلفة بعيداً عن مصادر الهموم والقلق.

كما نعلم عن مباريات كرة القدم أنها مليئة بالإثارة والانفعالات التي ترتبط بكل حركة للكرة بين أقدام اللاعبين، وتوقعات ترتفع معها حرارة الانفعال ليصل إلى الذروة وقت تسجيل الهدف، والتعبير عن الانفعال هنا هام جداً للصحة النفسية، ويمكن أن تراقب انفعال لحظة تسجيل الهدف على اللاعبين والجمهور والمذيع، وعليك أن تبدي انفعالك أنت أيضاً وتعبّر عنه بحرية مطلقة كيفما تشاء فهذا مفيد من الناحية النفسية. لا مانع أيضاً من توجيه النقد والتعبير عن الرأي في كل ما تشاهده فالتعبير هنا تنفيس انفعالي إيجابي ووسيلة لإسقاط الانفعالات الداخلية على الحكم واللاعبين والمدربين، وهذا التعبير وسيلة لتأكيد الذات وحرية الانفعال، ويساعد ذلك في تعميم هذا الاتجاه في مواقف الحياة الأخرى حيث يمكن التخلص من الخجل والخوف الاجتماعية والانطواء والتعود على التفاعل مع الأحداث.

إنك بإتباع هذه الخطوات تكون قد اتبعت الدليل الذي يقدمه لك طبيبك النفسي إلى مشاهدة مثمرة ومفيدة للصحة النفسية تساعد على التخلص من مشاعر التوتر والقلق.

قمة والإثارة.. والاستمتاع بالكرة:

الراحة والترويح عن النفس من الأشياء الهامة لكل منا حتى يجدد النشاط ويبعث في جسده ونفسه الطاقة والحيوية ليعود إلى مواصلة العمل، وقد يفهم البعض منا الراحة على أنها الاستسلام إلى الهدوء والكسل، غير أن مفهوم آخر للراحة يجعلها قضاء الوقت بصورة أكثر إيجابية وفاعلية بعيداً عن أجواء المسؤولية والعمل ولكن في إثارة ونشاط بدني وذهني بناء، فكما نعلم عن مباريات كرة القدم أنها مليئة بالإثارة والانفعالات التي ترتبط بكل حركة للكرة بين أقدام اللاعبين، وتوقعات ترتفع معها حرارة الانفعال ليصل إلى الذروة وقت تسجيل الهدف، والتعبير عن الانفعال هنا هام جداً للصحة النفسية، راقب انفعال لحظة تسجيل الهدف على اللاعبين والجمهور والمذيع وعليك أن تبدي انفعالك أنت أيضاً وتعبّر عنه بحرية مطلقة كيفما تشاء فهذا مفيد من الناحية النفسية.

ولا مانع أيضاً من توجيه النقد والتعبير عن الرأي في كل ما نشاهده فالتعبير هنا تنفيس انفعالي إيجابي ووسيلة لإسقاط الانفعالات الداخلية على الحكم واللاعبين والمدربين، وهذا التعبير وسيلة لتأكيد الذات وحرية الانفعال تساعد في تعميم ذلك في مواقف الحياة الأخرى حيث يمكن التخلص من الخجل والمخاوف الاجتماعية والانطواء والتعود على التفاعل مع الأحداث، فلتكن مشاهدة المباريات فرصة لتحقيق مثل هذه المكاسب على مستوى الصحة النفسية بجانب الاستمتاع أيضاً.

الانفعالات خارج وداخل الملعب:

لا تتضمن الإثارة في مباريات الكرة اللعب فقط ولكن هناك مواقف انفعالية أخرى تحدث أثناء سير هذه المباراة يصل فيها الانفعال إلى ذروته لا علاقة لها بفنون اللعب، فالحماس الزائد في الملعب وعدم قدرة بعض اللاعبين على ضبط النفس والسيطرة على اتجاهات العدوان بداخلهم تدفعهم لارتكاب بعض المخالفات لقوانين اللعبة، أو الاحتكاك العنيف بزملائهم.. وهنا يشهر الحكم الكارت الأصفر للإنذار، أو الأحمر للطرد من الملعب، وقد خضعت هذه الانفعالات والسلوكيات لدراسات نفسية حين لوحظ أن بعض اللاعبين الموهوبين يعانون من انفلات الأعصاب الذي يتسبب في فقد جهودهم عندما يتعرضون دائماً للإنذار والطرد من الملعب.

وهناك برنامج يخضع له بعض اللاعبين المعروف عنهم عدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم مما يجعلهم عرضة للحصول على الكروت الصفراء والحمراء يقوم على تنمية ضبط النفس والتدريب على التحكم في الانفعال وعدم التسرع في رد الفعل، وتفيد هذه البرامج في تحسين أداء اللاعبين المتميزين وإنقاذ هذه المواهب من التعرض للضيق بسبب العتاب المتكرر نتيجة لانفلات السلوك والاندفاع.. كما أن للطب النفسي دور هام في تهيئة اللاعبين نفسياً للمباريات الهامة دون ضغط على أعصابهم يؤثر على أدائهم ويفقدتهم التركيز في الملعب.

ملاحظات نفسية - كروية

الاهتمام بالجوانب النفسية في كرة القدم

إن المشكلات التي تتعلق بالصحة النفسية وتتطلب تدخل الطب النفسي في مجال كرة القدم كثيرة ومتنوعة ومن أمثلتها تدريب اللاعبين على التحكم في الانفعال وإعدادهم نفسياً قبل المباريات الهامة، والرعاية النفسية للرياضيين في مختلف مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون والمدربون والحكام في الملعب وهذه مهمة نفسية بالدرجة الأولى حيث يتطلب الأمر:

- الإعداد المسبق للأوقات العصيبة عند اللقاءات الرياضية المثيرة.
- كيفية مواجهة الجمهور.
- تجنب التأثير سلبياً بوسائل الإعلام عند النقد.
- تجنب التأثير بمواجهة الأضواء التي تتركز على الرياضيين بصورة كبيرة.
- التدريب على التصرف السليم عند المنافسة مع الخصوم.
- وقاية اللاعبين من الانحرافات التي تؤثر على مسيرتهم الرياضية.

والجوانب النفسية في رياضة كرة القدم لها أهمية خاصة بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار وتزايد الاهتمام بها بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات والبلدان.. وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان متابعة ما يجري في أي من بلدان العالم فإن حدثاً مثل المونديال (مسابقة كأس العالم) يمكن أن يكون موضوع الساعة الذي يقرب المسافات بين الناس من مختلف الشعوب.. ويزيل الكثير من الحواجز فيما بينهم حين يجتمع الملايين في أنحاء مختلفة في نفس الوقت لمتابعة كل مباراة وهذا هو سحر الكرة التي توحد بين مشاعر الناس واهتمامهم بصورة لا يماثلها شيء آخر.

الوجه القبيح والوجه الحسن لكرة القدم:

الوجه القبيح:

في مونديال فرنسا ١٩٩٨ وخلال مباراة فرنسا وكرواتيا في الدور قبل النهائي قام (سالافان بيلتش) بعمل تمثيلية حرمت (لوران بلان) أحد أفضل مدافعي فرنسا من الاشتراك في المباراة النهائية بعد أن نال الكارت الأحمر عندما اقتنع الحكم الإسباني (جارسيا راندا) بتمثيلية بيلتش الذي سقط على الأرض وامسك وجهه وظل يتلوى من الألم رغم أن بلان لم يفعل شيئاً سوى أنه جذبته من الفانيلة إلا أن الحكم الإسباني اقتنع تماماً بهذه التمثيلية التي كانت السبب في حرمان بلان من الحلم الذي ينتظره أي لاعب في العالم وهو المشاركة في نهائي المونديال، فكانت هذه الواقعة بمثابة شهادة وفاة رسمية للأخلاق والمبادئ في ملاعب كرة القدم.

كما استطاع لاعب منتخب الأرجنتين ولاتسيو الإيطالي ديبغو سيميوني خداع الحكم وسقط على الأرض دون أن يلمسه أحد خلال مباراة الأرجنتين وإنكلترا في الدور الثاني لمونديال فرنسا ١٩٩٨ فتعاطف معه حكم اللقاء الدانماركي ميلتون فيليسن واخرج الكارت الأحمر في وجه ديفيد بيكهام لتلعب إنكلترا ٤٣ دقيقة بعشرة لاعبين وتخسر المباراة ٦/٥.

وقبل بيلتش وسيميوني استطاع ديبغو مارادونا نجم نجوم كرة القدم خدع الحكم التونسي (علي بن ناصر) في مباراة الأرجنتين وإنكلترا في دور الثمانية لمونديال المكسيك ١٩٨٦ عندما سجل الهدف الأول للأرجنتين بيده اليسرى وقد احتسب الحكم الكرة هدفاً وسط احتجاجات لاعبي إنكلترا.

كل هؤلاء وآخرون خدعوا الحكام وال جماهير ومنافسيهم ولكنهم في النهاية خسروا أنفسهم ولم يبقى لهم سوى عذاب الضمير لأن الرياضة من أهم أهدافها الارتقاء بالأخلاق والمبادئ.

وأيضاً كرة القدم ليست كلها مثل هؤلاء فهناك الوجه الآخر لنجوم صنعوا الوجه الجميل لكرة القدم بأخلاقهم وتصرفاتهم وروحهم الرياضية العالية.

الوجه الجميل:

في عام ١٩٨٣ وخلال مباراة بين فريقي نانت ونانسي في الدوري الفرنسي اصطدم حارس مرمى فريق نانت مع أحد زملائه المدافعين فوق الاثنان على الأرض مغشياً عليهما وعندئذ وجد مهاجم نادي نانسي (بول كورتان) نفسه وحيداً أمام مرمى الخصم الخالي من حارسه وكانت النتيجة ٠/٠ وبدلاً من تسجيل هدف سهل كان فريقه في أشد الحاجة إليه لعب (كورتان) الكرة بعيداً خارج الملعب حتى يدخل الأطباء لمعالجة الحارس والمدافع، فكان هذا التصرف النبيل في عدم استغلال اللاعب إصابة خصمه دفاعاً قوياً للهيئات الرياضية المسؤولة فمنحت اللاعب شهادة تقديرية للروح الرياضية العالية التي أبداهها اللاعب (كورتان) تجاه منافسيه.

وفي دوري روسيا عام ١٩٩٤ استحق اللاعب (سيرجي بوداليف) جائزة اللعب النظيف حيث انفرد بالمرمى وهنا وقع على الأرض دون أن يلمسه أي لاعب من منافسيه وعلى الفور احتسب حكم المباراة ضربة جزاء وعندئذ تصدى اللاعب (بوداليف) للعب ضربة الجزاء غير الصحيحة وبدلاً من أن يلعب الكرة داخل المرمى محرزاً هدفاً لصالح فريقه فإذا به يطيح بالكرة خارج المرمى في شجاعة نادرة.

في عام ١٩٩٩ اتخذ اتحاد الكرة الإنكليزي قراراً تاريخياً عندما وافق على إعادة مباراة جمعت فريقي الأرسنال وشيفيلد يونايتد في دور ال ١٦ لمسابقة الكأس بناء على طلب مدرب الأرسنال (أرسين فينجر) الفرنسي رغم أن فريقه هو المنتصر وهي سابقة لم تحدث في تاريخ الإتحاد الإنكليزي وربما تكون الأولى في تاريخ اللعبة، فقد طلب فينجر من اتحاد الكرة الإنكليزي في برقية عاجلة إعادة مباراة فريقه في دور ال ١٦ لبطولة كأس الاتحاد رغم فوز فريقه الأرسنال ١/٢ على (شيفيلد يونايتد) وقال فينجر: لقد ارتكبنا خطأ كبيراً ولا يمكن أن نقبل الفوز بهذه الطريقة حيث كانت المباراة في دقائقها الأخيرة والنتيجة التعادل ١/١ وأصيب لاعب من الأرسنال، ومن باب اللباقة رمى لاعب شيفيلد الكرة خارج الملعب لعلاج اللاعب المصاب، وبعد العلاج لم يحترم لاعبو الأرسنال موقف الفريق المنافس الذي تحلى بالروح الرياضية بأن يعيدوا الكرة

إلى الفريق الذي تعمد إخراج الكرة حتى يتمكن الحكم من استدعاء طبيب الفريق لعلاج اللاعب المصاب، ومن هذه الكرة ذهب النيجيري (كانو) ليلعب رمية التماس فلعبها إلى زميله (مارك أوفرمارس) بسرعة لينجح في إحراز هدف الفوز، وقد أثار هذا الموقف غضب لاعبي شيفيلد وحاولوا الاعتراض على الحكم الذي احتسب الهدف لأنه سليم ١٠٠%، وبالفعل أعيدت المباراة ونجح الأرسنال في الفوز بها عن جدارة واستحقاق، وفاز أيضاً باحترام العالم كله .

كيف انتقلت الرياضة من هواية إلى احتراف؟

تحولت الرياضة مع التطورات الحديثة إلى ظاهرة اجتماعية كبيرة وأحد المحركات الاقتصادية في العالم المتقدم بعدما طغى المال على عالمها مع الانتقال من مجرد الهواية والمتعة إلى الاحتراف الذي يدر على أصحابه الملايين من كل حذب وصوب.

فخبير الاقتصاد الفرنسي جان فرنسوا بورغ قد أكد أن الرياضة أصبح رقم أعمالها العالمي يقدر بـ ٤٠٠ مليار دولار أمريكي بينها ٤,٣ مليار دولار لكرة القدم وحدها وبذلك أصبحت الرياضة نشاطاً اقتصادياً شأنه في ذلك شأن بقية القطاعات الأخرى الشيء الذي يفسر التخلي عن المبادئ الأولمبية وإعادة تنظيم هذا المجال حول قيم تجارية جديدة.

ولم يكن هذا التوسع المالي ليكبر لولا وسائل الإعلام التي عرفت طفرة قوية في الميدان مع انتشار البث عبر الأقمار الاصطناعية حيث أصبح التلفزيون مستهلكاً كبيراً للعروض الرياضية التي تدر أموالاً كثيرة.

وكان فيما قبل البارون الفرنسي بيير دو كوبيرتان قد ركز عن الجانب الأخلاقي والتربوي للرياضة ومنع أي أرباح مادية عندما أحيى الألعاب الأولمبية الحديثة في نهاية القرن التاسع عشر وبالضبط سنة ١٨٩٦ وبقي هذا المبدأ سائداً رغم دخول الرياضة في حقبة الاستعراض وبقي المال محرماً بل عوقب أبطال كبار وبقساوة نتيجة تجاهلهم مبدأ الهواية الذي حدده ميثاق عام ١٩٢٥، فقد اضطر الأمريكي

جيم ثورب بطل الألعاب العشارية من أن يعيد ميداليته الأولمبية لسنة ١٩١٢ من أجل بضع دولارات تلقاها في لعبة البيسبول قبل ذلك التاريخ بثلاث سنوات. وبعد ذلك منع العداءان الشهيران بافو نورمي من فنلندا وجول لادومينغ من فرنسا مدى الحياة عن خوض أي مسابقة رياضية بتهمة الاحتراف.

وفي سنة ١٩٧٢ استبعد رئيس اللجنة الأولمبية الدولية الأمريكي افيري برانديج المتمسك بالمبادئ الأولمبية نجم التزلج النمساوي كارل شرانتس من دورة الألعاب الأولمبية الشتوية في سابارو باليابان بسبب بعض الهفوات التجارية.

وشكل انتخاب الأيرلندي لورد كيلانين رئيساً للجنة الأولمبية الدولية عام ١٩٧٢ منعطفاً تاريخياً حيث استبدلت كلمة /هاو/ بـ /متبار/ في المادة ٢٦ من الميثاق الأولمبي وتمت الموافقة على مبدأ الربح فضلاً على المكافآت المالية التي تمنحها الاتحادات مع منع أي استغلال للرياضي أو صورته لأهداف تجارية لكن اعتماد الدورات المفتوحة في كرة المضرب مع عودة المحترفين في الميدان ابتداء من ١٩٦٨ شكل سبقاً وأثار ظاهرة المال في الرياضة من جديد.

ومع وصول رجل الأعمال الإسباني خوان أنطونيو سامارانش على رأس هرم اللجنة الأولمبية عرفت هذه الأخيرة منعطفاً جديداً وكان هذا الحدث إيذاناً بنهاية مبدأ رياضة الهواة.

وفي ١٩٨٦ فتح الباب على مصراعيه أمام المحترفين في الدورات الأولمبية وفي ١٩٨٨ أطلق برنامج التسويق مما فتح الباب أمام شركات كبرى أمثال كوكا كولا، بيبسي كولا، أو شركات المصنعة للمستلزمات الرياضية كأديداس ونايك للدخول إلى عالم الرياضة كمحتضنين أو مستشهرين.

أما في سنة ١٩٩٢ فقد سمح لنجوم كرة السلة الأمريكية /فريق الأحلام/ وكلهم محترفون من المشاركة في الألعاب الأولمبية الصيفية ببرشلونة.

وبعدما سمح في جميع أنواع الرياضات بالاحتراف أصبحت هذه الأخيرة موضع مزايدات من طرف المحطات التلفزيونية العالمية وقد دفعت محطة / إن - بي - سي/ مبلغ ٧٩٣ مليوناً من الدولارات لتضمن نقل الألعاب الأولمبية في إحدى السنة.

وأدت عائدات الرعاية الناجمة عن النقل التلفزيوني إلى ارتفاع كبير في عائدات الرياضيين، كما أن سوق المستلزمات الرياضية التي يروج لها أبطال أمثال نجم كرة السلة الأمريكي مايكل جوردان أو النجم الأصفر رونالدو عرفت ارتفاعاً مطرداً.

وباتت كرة القدم وغيرها من الرياضات تزحف على كل شيء وبلغت أسهمها التجارية مبالغ خيالية تتداول في البورصات كأي شركات إنتاجية وأصبحت الأموال تتدفق على النجوم من كل اتجاه الشيء أصاب الرياضة وأصحابها بعدة آفات قد تكون قاضية عليها في المستقبل كالفساد المالي والعنف وتناول المنشطات.

وتتعالى حالياً أصواتاً منادية بإعادة تنظيم الرياضة مع مطلع الألفية الثالثة وفي حال لم يتم ذلك فقد تتعرض الرياضة إلى مهزلة يفقدانها أديباتها والمبادئ التي أنشأت من أجلها.

الفصل التاسع عشر

نموذج جهود لاعبي كرة القدم البدنية
والنفسية

الفصل التاسع عشر

نموذج لجهود لاعبي كرة القدم البدنية والنفسية

طرق اللعب وتطوره:

يمكن تعريف طريقة اللعب بأنها تنظيم قوى الفريق - أي تشكيله - على الوجه الذي يمكنه من أن يؤدي بصفة عامة- الواجبات المحددة التي توضع له.

وطريقة اللعب لا يمكن أن تكفي وحدها لتحقيق الهدف المرجو، وكل ما يمكن فعله هو المساعدة في الوصول إلى هذا الهدف، فالطريقة لا يمكن أن يعتمد عليها لمواجهة كل المواقف غير المتوقعة التي تقع أثناء المباراة، بل يدخل هذا في نطاق الخطة، أما الطريقة فهي مجرد إطار أو هيكل يضم خطوطاً عريضة غير محددة لتطبيق العديد من الخطط، وهكذا فإن طريقة اللعب تختلف عن الخطة في أن الطريقة تعتبر ثابتة نسبياً ولا تتغير.

والطريقة التي يفضلها فريق ما لا تعتمد على خواص معينة لكرة القدم في أي دولة فنحن نرى طريقة ٤-٤-٢ أو ٣-٣-٤ تنتشر في البلاد العربية وأفريقيا والبرازيل.

والطريقة كالتعريف الذي ذكرناه وهو تنظيم قوى الفريق في الملعب، تنطبق على كرة القدم وغير كرة القدم، إلا أن كرة القدم تمتاز بان ترتيب الخطط فيها أكثر مرونة منه في غيرها، فالكرة الطائرة مثلاً ينص القانون على مراكز معينة يجب أن يقف فيها اللاعبون، بينما لا نجد في كرة القدم مثل هذا التحديد، إلا في ضربة البداية وبعض الكرات الثابتة، أما فيما عدا ذلك فإن اللاعب يمكنه أن يكون في أي جزء يريده من الملعب.

كما أن مهمة كل لاعب لا يمكن تحديدها وحدها على وجه الدقة في أي طريقة من طرق اللعب، نظراً للاختلاف الكبير في مهارات اللاعبين وتوازن القوى والتغيرات المستمرة في ظروف المباراة.

وكل ما يمكن أن تغطيه طريقة اللعب أو تشكيل الفريق هو مجرد خطوط عريضة كأن يحدد مثلاً الواجب الهجومي أو الدفاعي على اللاعب أن يؤديه.

تطور طرق اللعب:

دراسة كرة القدم الحالية دراسة وافية سليمة تقتضي الإلمام بتطورها ومتابعة طرق اللعب منذ عرف العالم كرة القدم الحديثة التي وصلت إلى شكلها الحالي.

وقد بدأت الخيوط الأولى لتشكيل الفريق في كرة القدم عندما أخذ اللاعبون يدركون أهمية اللعب الجماعي في الحصول على أكبر إنتاج لجهودهم الفردية، وجد اللاعبون إن تمرير الكرة إلى زميل في مكان مناسب من الملعب أكثر فائدة مما لو أن اللاعب احتفظ بالكرة لنفسه، واعتمد على مهاراته في المراوغة، لما في هذا التمرير من اقتصاد في الوقت والجهد المبذول، لم يعد مطلوباً من اللاعبين أن يجروا جميعاً في وقت واحد على نفس الكرة أو في نفس الهجمة.

ثم كانت المرحلة الهامة الثانية حيث أخذ اللاعبون يدركون انه لم يمكن إتباع أساليب معينة لتحقيق الأهداف أو منع الفريق الآخر من إحرازها، وفي بداية هذه المرحلة أخذت الخيوط الأولى تظهر وان كان ذلك بشكل مائع بما يمكن مع شيء من التساهل يسمى تشكيلاً منتظماً للفريق، أصبح الفريق ينقسم إلى مجموعتين، لكل منهما واجبات محددة معروفة: مجموعة تهاجم مرمى الفريق الآخر بينما تعمل المجموعة الثانية على إيقاف هجمات الفريق الآخر.

تطور تشكيل الفريق:

لتحقيق التوازن بين الهجوم والدفاع في أول تشكيل للكرة الحديثة في انكلترا، كان الفريق يتكون من تسعة مهاجمين ومدافع واحد وحارس المرمى وان كان هذا التشكيل يبدو الآن مضحكاً، إلا انه كان من المتبع في البداية، نظراً لانعدام المستوى

وتنقسم المرحلة إلى ٤ أقسام، ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله، إن عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع إلى ما بين ٨ و ١٠ مرات، ولا خوف من ذلك، لأن اللاعب يكون ما يزال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني، والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على أداء المهارات الفنية مثل الانطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه، وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الاتجاه، والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية، مثل أداء بعض المهارات الأساسية والتكتيكية وإصلاح الأخطاء.

وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح، حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين، ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها.

ويجري التدريب خلال مرحلة الإعداد من ٣ إلى ٥ مرات أسبوعياً بالنسبة لفرق الناشئين وما في مستواها، بحيث لا يكون حمل التدريب ثقيلًا.

وتنقسم مرحلة الإعداد والتكوين البدني إلى أربعة أقسام:

- القسم الأول من ٧ إلى ١٠ أيام.
- القسم الثاني من ٧ إلى ١٠ أيام
- القسم الثالث من ١٠ إلى ١٥ يوماً.
- القسم الرابع من ٧ إلى ١٠ أيام.

ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويؤدي خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية والعب تمهيد لكرة القدم، وتمارين لتنمية القوة العضلية، ويراعى في هذا القسم تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها، وهذا لا يعني منع استعمال الكرة

في التدريب، بل يمكن استخدامها في الترويح خلال تدريبات اللياقة، ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة إذا توافرت مثل هذه الصالة. ويكون الجري في بداية المرحلة بطريقة بطيئة لا تزيد مسافته عن ١٠٠٠ متر، ثم تزداد تدريجياً بمعدل ٣٠٠ إلى ٤٠٠ متر في كل تدريب، وتنقسم المسافات في البداية إلى أجزاء كل منها بين ٣٠٠ و ٤٠٠ متر، بحيث تتخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو يمشي أو يؤدي بعض التمرينات الخفيفة المهدئة، وبمرور الوقت تتسع خطوة الجري ويقل زمن الراحة.

وفي القسم الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني، تزيد التدريبات على الجري حتى يجري اللاعب في نهاية هذا القسم ٣٠٠٠ و ٤٠٠٠ متر في كل تدريب، مع ملاحظة الإقلال من فترات الراحة والاستمرار في أداء التمرينات التي تزيد القوة العضلية.

وفي القسم الثالث تقل تدريجياً من تمرينات القوة وتركز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد السرعة وقوة التحميل بجانب الألعاب التي تمهد كرة القدم، وفي هذا القسم يجري اللاعب مسافات قصيرة سريعة (برنات) من ١٠٠ إلى ١٢٠ متراً لعدة مرات مع الإقلال من فترات الراحة.

وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارات الفردية والتكتيكية بجانب تدريبات اللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الحركات المختلفة اللازمة لأداء المهارات الفنية، ويتدرب اللاعبون في هذا القسم على الضربات المختلفة بالقدمين واستعمال الكرة والسيطرة عليها والتمويه.

وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها بطريقة صحيحة مع مراعاة إصلاح الأخطاء أولاً بأول، والمهارات الفنية التي يؤديها اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الأسبوعي، ثم تزداد حتى تصل إلى ٦٠%.

وفي القسم الرابع يراعى التركيز على النواحي الفنية والتكتيكية مع تدريبات اللياقة البدنية كوحدة واحدة، بحيث يؤدي اللاعب المهارة خلال جريه وحركاته

المفاجئة، حتى يصل في نهاية المرحلة إلى أداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات، ويكون ذلك على وجه خاص بتدريبات السرعة والتحمل والمرونة والمهارة.

وتؤدي التدريبات المتعلقة بخطط اللعب بشكل مبسط في البداية، خلال أداء المهارات الفنية مثل التمريرات البينية والعكسية، وتدريبان مشتركة يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المراكز، والقيام بالمهاجمة والانقضاض، ويزداد التركيز على الناحية التكتيكية تدريجياً مع الاهتمام بالخطط الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة، وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير، بطول تدريجياً $2 \times 2,5 \times 2,25$ قبل نهاية المرحلة.

وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الإعداد أمر طبيعي ويرجع إلى تجمع فضلات التعب بين ألياف العضلات، وغالباً ما تختفي هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أداء بعض التديك الخفيف والحمامات الساخنة.

أما إذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص. ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب، وخاصة الفيتامينات، وعلى رأسها فيتامين ب، ج، حتى يمكنه تحمل المجهود البدني خلال الإعداد والتدريب الشاق.

ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني:

- يجري فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكشف الطبي خلالها.
- يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (3 أسابيع) في معسكر خاص، يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعده في تحمل المجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة.
- يجب الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.
- يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) على ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد والتكوين.

- الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدونها في المرحلة التالية.
- يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب العملية في القسم الرابع من المرحلة.
- يجب الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيراً ما ينجم عنها التمزق العضلي (مثل تمزق أو شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة).

٢- مرحلة الإعداد للمباريات:

الغرض من مرحلة الإعداد والتكوين البدني هو إعداد اللاعب بدنياً حتى يمكنه أداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها معاً لتنفيذ نواحي اللعب المختلفة غير أن تلك المرحلة لا تكفي لإعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية.

لذلك روعي في نهاية فترة الإعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم يزيد التركيز عليها في مرحلة الإعداد للمباريات، مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وتجربتها، ويمكن تقصير هذه المرحلة (٢-٣) أسابيع إذا كان الفريق منظماً ومكتمل اللاعبين، أما إذا كان الفريق ناقصاً وفي حاجة إلى التدعيم ببعض اللاعبين الشبان والناشئين، أو كانت طريقته في اللعب غير ناجحة أو تحتاج إلى تعديل، فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكون ٣ أو ٤ أسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الإعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية، واللعب الجماعي للفريق، لتنفيذ طرق اللعب وخططه، ويراعى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبياً، مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عملياً. ولما كانت كل لعبة تحتاج إلى تدريبات خاصة للإعداد البدني تناسب تحركات اللاعبين إلى جانب الناحية الفنية التكتيكية الخاصة باللعبة، لهذا فإن كرة القدم تحتاج

إلى إعداد خاص يتمشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل والقوة والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتمنية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الإعداد للمباريات:

يراعى في مرحلة الإعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة والتحمل بصفة أساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة، وتزيد عدد مرات الجري السريع (برنت) لمسافات من ٨٠ إلى ١٠٠ متر مع تقصير فترات الراحة قدر الإمكان، والتنوع في تدريبات الجري، بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف أو للجانبين، أي نفس حركات الجري التي يؤديها أثناء المباراة، ويخفض في هذه المرحلة المجموع الإجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه.

وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لإعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة أو بدونها، ويراعى في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها في مباريات تدريبية ودية متعددة لتطبيقها وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية للفريق ودراسة مدى صلاحيتها، ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين للمراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية ٩٠ دقيقة فقط.

ويراعى خلال ذلك إعداد الفريق لمواجهة بعض الاحتمالات التي قد تحدث خلال موسم المباريات، كان يشترك الفريق في مبارتين متتاليتين في أسبوع واحد، وذلك بإشراك اللاعبين في مبارتين أو ثلاث مباريات متتالية في أسبوع واحد.

ويجب الاهتمام بالناحية البدنية خلال التدريبات الفنية والتكتيكية بان تؤدي أصعب المهارات الفنية خلال التدريبات، أو مع مواجهة خصم مدافع، أو وضع بعض الصعوبات التي تزيد من التدريب على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

ويجب التأكيد في توضيح الخطط الفردية والجماعية في الناحيتين النظرية والعملية، مثل الضربات الركنية والضربات الحرة وضربات الجزاء ورميات التماس،

كذلك تنمية التعاون والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعية بين الجناحين، وبين ساعدي الدفاع والهجوم، وبين ساعدي الدفاع وخط الظهر، وبين خط الظهر وحارس المرمى، ويأتي في النهاية تنفيذ الفريق لطريقة اللعب كوحدة واحدة.

وفي تنفيذ الخطط الجماعية تختار مجموعة من الزملاء الذين يشتركون في تنفيذها في المباريات للتدريب عليها، وفي نفس الوقت يختار الخصم المناسب من اللاعبين للتدريب على الناحية الدفاعية.

وعند التدريب على تنفيذ خطة هجومية معينة يختار الدفاع الذي يمثل الخصم، كيف يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها، مثال:

عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على السرعة والمفاجأة، يختار فريق يلعب مدافعه بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين ولا يتأخرون كثيراً للخلف أمام مرماهم، ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب إعدادهم لتنفيذ الخطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية.

٣- مرحلة المباريات (أ):

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الأسبوع، باستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي إلى اشتراكه في مبارتين، هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل.

ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لإعداد الفريق والوصول به إلى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة.

وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاثة أقسام:

أ. مباريات الدور الأول، وقد يتخللها بعض المباريات التمهيدية للكأس أو بعض المباريات الدولية ومدتها ٤ شهور.

ب. فترة الراحة بين الدورين وهي بين أسبوعين وثلاثة أسابيع.

ج. مباريات الدور الثاني وتتخللها المباريات النهائية للكأس أو بعض المباريات الدولية ومدتها ٤ شهور.

والغرض الأساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة، وبذلك تكون هذه المرحلة استمراراً لإعداد اللاعب البدني والفني وتأهيله للاشتراك في المباريات على المدى الطويل.

وفي بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم وحمل التدريب اللازم للمحافظة على قدراتهم وما وصلوا إليه من لياقة بدنية وفنية. ومقدار التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني ومرحلة الإعداد للمباريات، أما عدد مرات التدريب الأسبوعية فتثبت في هذه المرحلة (٤-٥ مرات) بالنسبة لفريق الدرجة الأولى.

ويراعى أن حمل التدريب وقوته نسبياً في الدور الأول للمباريات عنه في الدور الثاني، ويخطئ بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب الواحد (ساعتين ونصف إلى ثلاثة ساعات) ظناً منهم أن هذا يزيد من لياقة ومقدرة اللاعبين، مع أن هذا قد يؤثر تأثيراً عكسياً مباشراً أو غير مباشر على درجة تحمل اللاعب، وقد يكون سبباً في إجهاده فيضطر المدرب إلى إعطاء اللاعب فترة من الراحة لعلاج، ويكون ذلك سبباً في انخفاض المستوى خصوصاً في لياقته البدنية والفنية، وبالتالي انخفاض مستوى الفريق ويجب اختيار كمية وحمل التدريب بحيث تتناسب مع درجات التحمل والقدرات الفردية للاعبين.

وقد أثبتت التجارب العملية والأبحاث العلمية أن أحسن وسيلة لأداء البرنامج التدريبي بنجاح وخاصة في هذه المرحلة هي زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعية مع تخفيف كمية الحمل وقوته، إن هذا أفضل واسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته.

٤ - مرحلة الترويح والانتقال:

كرة القدم من الألعاب المجهدة التي تؤثر على اللاعب وترهقه بدنياً ونفسياً بسبب الاشتراك المستمر في المباريات والتدريبات خلال الموسم الطويل، ويظهر هذا

التأثير واضحاً في أواخر الموسم، حين يصيب اللاعب الملل من التدريب ومتابعة المباريات، حتى انه يعبر عن هذه الفترة بـ (غثيان الكرة).

والغرض من مرحلة الانتقال هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل إلى مرحلة يشعر فيها بالمرح، حتى يقبل الموسم الرياضي التالي مستعداً تمام الاستعداد.

وتمتد هذه المرحلة بين ٤ و ٦ أسابيع تقل المقدرة في فرق المحترفين وتزيد تدريجياً في فرق الدرجة الأولى ثم الثانية والثالثين. وتبدأ المرحلة بانتهاء مباريات الموسم، وتنتهي عند ابتداء التكوين والإعداد البدني للموسم التالي.

إجراءات تتم خلال مرحلة الانتقال:

يجرى فحص طبي شامل على جميع اللاعبين في بداية المرحلة، ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والترويحية والعمليات الجراحية اللازمة، وتعالج الإصابات التي حدثت خلال الموسم.

تناقش جميع الأخطاء الإدارية والفنية التي حدثت خلال الموسم بصراحة كاملة، مع استخدام النقد البناء الهادف، على أن يتقبله اللاعبون بطريقة صحيحة. تعد الخطة الفنية والإدارية للموسم التالي بحيث تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق وإظهاره بالمظهر اللائق.

التدريب والتغذية:

التغذية الصحيحة من العناصر الأساسية للياقة اللاعب البدنية، وتراعى النقاط الآتية في تغذية اللاعبين:

يجب أن يتناسب نوع وكمية الغذاء مع المجهود البدني الذي يبذله اللاعب خلال التدريب، بمعنى انه كلما زاد حمل التدريب كلما ازدادت كمية الغذاء والطاقة الحرارية الناتجة عنه.

يحتاج الشخص في الحياة العادية إلى ٢٥٠٠ - ٣٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم الواحد.

يتناول اللاعب من الغذاء ما يغطي المجهود البدني الذي يبذله بحيث لا يقل ولا يزيد عن المعدل المطلوب، حيث أن التغذية الزائدة تؤدي إلى زيادة وزن اللاعب، كما يؤدي نقصها إلى قلة مقاومته وقدرته على تحمل التدريب، فنقل بالنالي لياقته البدنية. يحتاج جسم الإنسان إلى ثلاث مواد رئيسية هي النشوية والبروتينية والدهنية، ويجب مراعاة التوازن بين هذه المواد لتوزيعها حسب احتياجات اللاعب فتكون كالاتي:

٦٠ - ٦٢% مواد نشوية.

١٤ - ١٥% مواد بروتينية.

٢٢ - ٢٣% مواد دهنية.

ويراعى المحافظة على هذه النسبة بحيث لا تتغلب مجموعة على الأخرى وحتى يكتمل الغذاء الصحيح لالعب، يضاف إلى هذه المجموعات الغذائية مجموعات الفيتامينات والأملاح المختلفة، ويحتاج اللاعب إلى فيتامينات أ و ب و ج كما أن فيتامين د هام للاعبين الناشئين.

وهذه الفيتامينات لا غنى عنها في فترة الصيف ويمكن الاستعاضة عنها بالأقراص إذا لم تتوفر خلال فصل الشتاء في الأغذية.

ويأتي في المرتبة الأولى بين الأملاح: ملح الفسفور وهو يتوافر في اللحم وفي ملح الطعام، هذا ويمكن بصفة عامة الحصول على الأملاح في أنواع التغذية العادية المختلفة، ويمكن أن تضاف عليها أملاح صناعية إذا احتاج الأمر.

يجب أن يقدم الطعام بطريقة منظمة تفتح الشهية، وفي أوقات محددة، ويمكن تحقيق ذلك أيام المعسكرات وقبيل المباريات.

يجب أن يشمل الطعام السوائل نظراً لأهميتها في تعويض الكمية الكبيرة التي يفقدها اللاعب خلال التدريب مع المراعاة في عدم الإكثار والمبالغة في تناول السوائل لأنها تزيد الحمل على القلب، كما ينصح تناول العديد من الفواكه.

يجب أن تتناسب كمية الطعام مع التدريب وأن تتنوع مراحلها المختلف، لهذا فان كمية الطعام في فترة الانتقال تكون قليلة نسبياً.

تراعى زيادة الطاقة الحرارية في طعام الإفطار عندما يكون التدريب مرتين في اليوم، ويكتفي في طعام الغذاء بعض الأطعمة الخفيفة.

يراعى في فترة المنافسات ألا يتناول اللاعب في اليوم السابق على المباراة أغذية يصعب هضمها، حتى لا يفقد جزءاً من نشاطه وحيويته.

ينصح بان يتناول اللاعبون كمية مناسبة من السكر قبيل المباريات ويتناول شاي دافئ مليء بالسكر الكثير ويتناول فنجان من عصير الليمون في فترة الراحة بين الشوطين.

يجب تعويد اللاعبين على التغذية الصحيحة وطرق تناول الأطعمة المختلفة وعلى آداب المائدة.

الإحماء وطرقه الصحيحة:

المدرّب الذي لا يعطي الإحماء أهميته الكبرى يعمل دون أن يدري بالأضرار التي قد تحل على لاعبيه، وقد يعرض لاعبيه إلى إصابات مختلفة.

ويبدأ الإحماء بالتسخين البدني العام، يليه التسخين الخاص بلاعبي الكرة وإعدادهم للجزء الأساسي من التدريب.

ضرورة الإحماء:

الجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند تنفيذ المجهود البدني يتطلب استخدام كمية إضافية من الأوكسجين، وهذا يأتي بتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية، إن زيادة الجهد البدني وحركات الجسم تسير جنباً إلى

جنب مع زيادة عملية التمثيل الغذائي للجسم، وتكيف أجهزة الجسم نفسها تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده.

ولذلك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية بدورها من التدرج في أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته، ولما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة، فإنه يجب أن لا تزيد الحركات والمجهود عن معدل هذه الطاقة حتى لا تحدث نتائج عكسية وأضرار صحية وبدنية، ويجب إعداد هذه الأجهزة الإعداد الكافي بحيث يناسب المجهود البدني المنتظر أداءه، ويكون ذلك بالقيام ببعض التمرينات البدنية وتدريب الجري المتدرجة في القوة قبل بدء المباريات، وبذلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس وندخل بالتالي كمية كبيرة من الأوكسجين في جسم اللاعب، لمساعدة العضلات وأجهزة الجسم في أداء وظائفها، وهذا يمنع إصابات الملاعب الشائعة.

أما إذا لم تعد أجهزة الجسم الإعداد الكافي لتقبل أقصى الجهد المنتظر أداءه، فيمكن أن تحدث إصابات الملاعب أو مظاهر التعب الأولى التي تسمى (كرشة النفس)، وهذه الظاهرة يمكن أن تستمر مع اللاعب فلا يتمكن من أداء واجبه في الملعب إلى أن تنتظم الأجهزة الداخلية وتعد لتقبل المجهود المطلوب أداءه، ثم يصبح اللاعب مستعداً لتنفيذ واجباته، أي بعد حصوله على النفس الثاني.

الإحماء العام والخاص:

ويؤدي الإحماء العام بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة، وذلك كإعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة، وهذا القسم من الإعداد لا يكفي لتأهيل اللاعب للاشتراك في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء حركات الجري السريع بالكرة أو بدونها وحركات التمويه، أما الإحماء الخاص فيعمل على إعداد اللاعب في جميع النواحي التي تم ذكرها، وتهيئته لجميع الاحتمالات والحركات التي يؤديها في المباريات حتى يتجنب إصابات الملاعب.

الإحماء الخاص ضروري قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة والتدريبات الفنية التي تحتاج أدائها إلى السرعة وانقباض العضلات وانبساطها وتحريك المفاصل إلى مداها الكامل، ويعد الإحماء الخاص عضلات اللاعب لمواجهة حركاته في أداء التدريبات الفنية، مثال على ذلك: يرفع اللاعب رجله لأقصى مدى لمقابلة الكرة والنزول بها إلى الأرض في حركة امتصاص، ويجب في هذه الحالة إعداد عضلات الفخذ الخلفية ومفصل القدم بأداء تدريبات الإحماء الخاصة.

طرق الإحماء:

تختار الألعاب الجماعية والألعاب الصغيرة والمنافسات التي يحرك اللاعب فيها جميع عضلات جسمه، وبهذا يمكن إعداده بطريقة غير مباشرة للمجهود البدني المنتظر أداءه، وفي حالة استخدام هذه الألعاب يجب أن يسبقها إحماء عام باستخدام ألعاب القوى والتمرينات البدنية.

هذا وتؤدي مقدمة الإحماء العام بواسطة تدريبات المشي، ثم الجري مع ارتخاء عضلات الجسم، فالجري الخفيف، وبعض تمرينات الرشاقة والمرونة لإطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية، ثم تجرى بعض تدريبات القفز والوثب البسيط، وتتوقف كمية هذا الجزء من الإعداد على الطريقة التي يؤدي بها الجزء الرئيسي من الإحماء، فإذا كان هذا الجزء يعتمد على الجري فإننا نقلل مستوى الجري والمشي، وإذا كان الجو بارداً فنزيد من الركض والمشي.

ونوصي بأن يضاف جزء خاص بالتمرينات البدنية إلى تدريبات الإحماء، وخاصة ما يؤثر من هذه التمرينات على العضلات التي لا تعمل في حركات الإحماء المختلفة، مع ملاحظة أن هذه التمرينات تساعد على إطالة العضلات القصيرة ومرونة المفاصل وتحريكها إلى مداها الكامل.

ويضاف الجزء الخاص بالتمرينات البدنية بصفة عامة ما يعادل نصف تدريبات الإحماء في البرنامج الأسبوعي.

وينصح بأداء بعض حركات الجري والوثب بين كل فترة وفترة في حالة الجو البارد، أما في الظروف الخاصة يؤدي التدليك الخفيف بالمسح كمقدمة للإحماء باستخدام الدهانات المنشطة مثل السلون والجزال وجيرو سان، والتدليك يساعد على مرونة العضلات وتنشيط الدورة الدموية، التي تمد بدورها العضلات بكمية مناسبة من الدم.

أهم تدريبات الإحماء:

- تمرينات الرقبة: ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار.
- تمرينات الذراعين: مرجحة الذراعين أماماً أسفل وجانباً، وضع الكفين أمام الصدر ونضغط المرفقين جانباً، وحركات دائرة بالذراعين برفعهما جانباً.
- تمرينات الجذع: الوقوف والذراعان عاليان وضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدريب في وضع الجلوس، والوقوف والذراعان أماماً وضغط الجذع إلى الجانبين وبالتبادل ووقوف الجذع بضغط الجذع أماماً وإلى أسفل بمحاولة لمس الأرض بالجبهة.
- تمرينات الساقين: الوقوف والذراعان جانباً ومرجحة الساقين جانباً، الوقوف والذراعان أماماً ومرجحة الساقين أماماً عاليماً بالتبادل لمحاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في التدريب، والجلوس ومد الساقين للأمام ورفع الركبة عاليماً للمس الصدر بمساعدة اليدين، والوقوف وثني الركبتين كاملاً ثم مدهما.
- الإحماء بتمرينات يقوم بها أكثر من لاعب:
- تمرينات الرقبة: يحاول كل لاعب جذب رقبة اللاعب الآخر بيد واحدة.
- تمرينات للذراعين: يقف اللاعبان وجهاً لوجه وأيديهما متشابكة أمام الصدر، ويؤدي التمرين بثني الذراعين ومدهما.
- تمرينات للجذع: يقف لاعبان والذراعان عاليماً وظهر كل منهما للآخر وبينهما مسافة مناسبة، ويؤدي التمرين بثني الجذع أماماً وإلى أسفل مع محاولة تشابك الأيدي لزيادة ضغط الجذع إلى الخلف، يقف اللاعبان وجهاً لوجه مع تشابك

ذراع احدهما بذراع الآخر، ورفع الذراع الأخرى عاليماً، ويؤدي التدريب بان يجذب كل منهما الآخر مع قذف الذراع العليا إلى الخلف.

- تمرينات للساقين: يقف لاعبان وجهاً لوجه ويمسك كل منهما بيده ساق الآخر ويؤدي التدريب بالحجل على رجل واحدة، كما يقف لاعبان ظهر كل منهما للآخر، مع رفع الذراعين أماماً ويؤدي التدريب بثني إحدى الركبتين ثنياً كاملاً ومد الساق الأخرى.

تدريبات الإحماء العادي:

- المشي على المشطين.
- المشي على كعب القدم.
- المشي على الجانب الخارجي للقدم ثم الداخلي.
- المشي مع ثني الركبتين قليلاً.
- المشي بخطوات طويلة.
- المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة.
- المشي بخطوات سريعة مع حركات دائرية للذراعين.
- المشي مع ثني الجذع أماماً وإلى أسفل ولمس الأرض باليدين.
- المشي على ساق واحدة مع مسك مفصل القدم الأخرى بإحدى اليدين ثم التبديل.
- الجري مع ثني الركبتين.
- الوثب أماماً ثم خلفاً.
- الحجل على إحدى الساقين لمسافة معينة ثم التبديل للحجل على الأخرى.
- الجري في اتجاه معكوس.
- الجري ثم الجلوس أو الرقود ثم الجري مرة أخرى عند إشارة المدرب.
- الجري مع أداء بعض حركات الخداع والتمويه.
- الجري السريع ثم الوقوف مباشرة مع إشارة المدرب.
- الجري السريع مع تبديل الاتجاه عند سماع إشارة المدرب.

يؤدي التدريب لاعبان:

يمرر اللاعب أ الكرة إلى ب الذي يسيطر عليها خلال تحركه ويغير الاتجاه إلى الاتجاه العكسي يجري أ للأمام لاستلام تمريرة أرضية من ب ويكرر التدريب بأن يمرر أ من الجانب الآخر.

يؤدي التدريب ٣ لاعبين:

يقف اللاعب أ بالكرة وخلفه اللاعب ب وأمامهما ج على مسافة ١٥ متراً. يجري أ بالكرة إلى ج ثم يمررها إليه ويقف خلفه، يستلم ج الكرة يجري بها إلى ب ثم يمررها إليه ليكرر التدريب.

يتبادل لاعبان تمرير الكرة أرضية بحيث تمر بين قائمة أو كرتين في منتصف المسافة بينهما.

يؤدي التدريب لاعبان:

يتبادل اللاعبان أ و ب تمريرة الحائط (one to one أو خذ وهات) يمرر أ الكرة إلى ب ثم يجري لاستقبال تمريرة الحائط في هذه الحالة يمثل أ الحائط الذي يرد الكرة مباشرة إلى اللاعب ب خلال جريه ثم تتكرر العملية مرات عدة.

يؤدي التدريب ثلاثة لاعبين:

يتبادل اللاعبون أ و ب و ج تمرير الكرة في مثلث، وعندما تكون الكرة في طريقها إلى ب يجري ج في اتجاه آخر يسيطر ب على الكرة من لمسة واحدة ويمررها إلى ج في مركز الجديد وخلال سيطرة ج على الكرة يجري أ في اتجاه آخر لاستقبال الكرة وهكذا.

يؤدي التدريب ثلاثة لاعبين:

يتبادل اللاعبون أ و ب و ج تمرير الكرة في مثلث بحيث يمرر أ و ب الكرة بصفة مستمرة إلى ج بأن يمرر أ الكرة إلى ج فيمررها إلى ب الذي يردّها إلى ج فيمررها إلى أ وهكذا.

- الجري السريع ثم الارتقاء على البطن عند إشارة المدرب.
- الجري ثم الوثب بقدم واحدة والوثب بالقدمين معاً.
- الجري أماماً ثم الوثب عالياً والجلوس القرفصاء عند سماع إشارة المدرب.

المهارات الفنية:

التدريب على المهارات الفنية هو الجزء الرئيسي في التدريب الأساسي ويتوقف عليه إعداد اللاعب فنياً للاشتراك في المباريات، ولا نقصد بالإعداد الفني تعليم اللاعب السيطرة على الكرة والتصرف بها، بل نقصد طريقة وسرعة استعمال هذه المهارات في المباريات تبعاً لتحركات الكرة، ولا يأتي ذلك إلا بكثرة ساعات التدريب الصحيح على أداء هذه المهارات، حتى يكتسب اللاعب الحساسية الكاملة وسرعة التلبية. ويجب عدم اختصار التدريب الفني أو إهماله فقد وصل مستوى الكرة في أمريكا اللاتينية ووسط أوروبا إلى القمة بسبب اهتمام بفرقتها بالتدريب الفني وكل ما يتصل به من فنون اللعبة.

بعض التدريبات للمهارة الفنية:

الجري بالكرة بالطرق المختلفة مع إضافة بعض طرق الخداع مثل سحب الكرة ببطن القدم السفلي وتبديل اتجاه الجري.

يؤدي التمرين ٣ لاعبين:

يرمي اللاعب أ الكرة إلى ب حتى يسيطر عليها ويجري بها ٢٠ متراً ثم يمررها عالياً إلى ج حتى يستلمها ويرميها إلى ب في مركزه الجديد، الذي يسيطر عليها ويجري ٢٠ متراً ثم يمررها عالياً إلى أ ويجري للأمام لاستقبال الكرة لتكرار التدريب.

يؤدي التدريب لاعبان:

يجري اللاعب أ في اتجاه كرة ثابتة على الأرض بعد ١٠ أمتار ويمررها إلى ب على مسافة ١٠ أمتار ثم يجري للأمام ويمرر ب إلى أ في مركزه الجديد ليسيطر عليها خلال جريه ويتحرك بها سريعاً ثم يسدد على المرمى في الزاوية البعيدة.

يؤدي التدريب ثلاثة لاعبين:

يتبادل اللاعبون أ و ب و ج تمرير الكرة في خط مستقيم تقريباً بحيث يقف ج في المنصف:

يمرر أ الكرة إلى ج الذي يسيطر عليها ويتجه إلى ب ليمررها إليه، يتحرك أ و ب في اتجاهات مختلفة بعد تمرير الكرة حتى يتدرب ج على النظر إلى الزميل وتحديد مركزه قبل تمرير الكرة.

يؤدي التدريب ثلاثة لاعبين:

يتبادل اللاعبون أ و ب و ج تمرير الكرة مع الجري في شكل مثلثات: أ و ب يتقدمان و ج خلفهما.

يمرر أ الكرة خلفية إلى ج الذي يمررها أماماً إلى ب ليردها خلفية إلى ج ليعيد تمريرها أماماً إلى أ وهكذا.

يؤدي التمرين التدريب السابق مع تقدم ج أمام أ و ب لرد الكرة إليهما.

السرعة:

التعريف الضيق للسرعة هي سرعة الجري، أما التعريف الصحيح الشامل، فهي القدرة على الوصول إلى الهدف المقصود والمطلوب في أقصر زمن ممكن.

والجري السريع ضروري للاعب الكرة، لكنه غير كاف وحده، إن الكثير من اللاعبين يجيدون الجري السريع لكنهم يواجهون صعوبة بالغة عن بداية الجري أو عند التوقف منه، أو تغيير الاتجاه، استجابة لتنفيذ الحركات التي تتطلبها كرة القدم.

لذلك كان واجباً أن تشمل تدريبات اللاعبين المهارات الحركية المختلفة، بجانب تدريبات الجري السريع، حتى يتمكنوا من أداء هذه المهارات والحركات بالتوقيت المناسب السريع، والسرعة هي إحدى العناصر الرئيسية للمرونة.

ويجب أن تدمج تدريبات السرعة وقوة التحمل معاً، حتى يكتسب اللاعب الميزتين، ويتمكن من أداء المهارات المختلفة على الوجه الأكمل الصحيح طوال المباراة بسرعة مناسبة، وميزة السرعة موهبة تولد مع اللاعب ولا تكتسب بالتدريب

إلا بقدر محدود، على عكس الحال في التحمل والقوة، غير انه يمكن تحسين السرعة نسبياً بالتدريب الصحيح المنظم.

تدريبات السرعة:

تشمل:

- تدريبات ألعاب القوى.
- تدريبات الجمباز.
- تدريبات مركبة.

(أ) تدريبات ألعاب الوقت للسرعة:

- الجري بسرعة متوسطة أو بطيئة بخطوات قصيرة سريعة.
- الجري في منحدر بسيط بخطوات قصيرة.
- الجري في المكان بخطوات منظمة تزداد سرعتها من وقت لآخر.

التدريب على الانطلاق من الأوضاع التالية:

- الوقوف.
- جلوس القرفصاء.
- الارتكاز على إحدى الركبتين.
- الاستلقاء على البطن.
- ويستمر الجري من ٨ إلى ١٠ أمتار ثم يقف اللاعب تدريجياً مع تجنب الوقوف المفاجئ.
- التبديل إلى الجري السريع خلال الجري في المكان وخلال الجري البطيء وخلال الوثب بالقدمين في مكان أو من خلال الحركة للأمام، يجري اللاعب مسافة ٨-١٠ أمتار ثم يعود لطريقة الجري السابقة.
- أداء التمرينين السابقين، لكن مع الوقوف فجأة وفي أسرع وقت ممكن وذلك لتدريب العضلات المساعدة على ذلك.

- الجري لمسافة ٥٠-١٠٠ متر مع التدريب في السرعة حتى الوصول إلى أقصاها ثم الجري البطيء.
- الجري البسيط مع التبديل للجري السريع لمسافة ٥-١٠ أمتار عند إشارة المدرب.
- سباق بين اللاعبين لمسافة ٢٥ إلى ٥٠ متراً.
- سباق بين اللاعبين وتبديل الاتجاه بتوجيه المدرب (نصف دورة أو دورة واحدة كاملة).

(ب) تدريبات الجمباز للسرعة:

تؤدي تمارين معينة - وخاصة الوثب ودفع الأرض بالقدمين - لتقوية العضلات الخاصة التي تساعد على الجري السريع والحركات المفاجئة وتعمل هذه التمارين في نفس الوقت على إطالة العضلات المقابلة للمقاومة حتى لا تعمل كعائق يتسبب في بطء الحركة أو إصابة اللاعب بشد أو تمزق.

وتؤدي التمارين باستخدام الأجهزة أو بدونها في الصالة الداخلية أو الملعب الخارجي.

(ج) بعض التدريبات المركبة للسرعة:

- الدرجة للأمام ثم النهوض للجري السريع لمسافة عشرة أمتار.
- لاعبان أو ثلاثة يجرون معاً مع تماسك الأيدي ثم يجلس احدهم القرفصاء ويتبعه الثاني بنفس الوضع.
- لاعبان يجريان جرياً خفيفاً ثم يتدرج احدهما للأمام ويتبعه الثاني ثم الجري السريع لمسافة ١٠ أمتار.
- مهاجم يجري ببطء للأمام بينما يجري للخلف أيضاً زميل له (مدافع) واقف على مسافة متر أو مترين أمامه، وفجأة يجري المهاجم بأقصى سرعته فيدور المدافع نصف دورة ويحاول اللحاق به.

- يقفز اللاعبون على خط الوسط بحيث يواجهون أحد خطي المرمى يؤدي التدريب بالجري الخفيف ثم الجري بالحجل ثم الجري مع الوثب إلى أعلى لضرب كرة وهمية بالرأس.
 - يقف اللاعبون عند خط الوسط ويبدأ التدريب بالجري السريع وعند إشارة المدرب يدور اللاعبون للخلف ويجرون نحو المرمى.
 - يجري اللاعبون للأمام ثم يسقطون على الأرض بإشارة من المدرب.
- التمويه:**

التمويه بالجسم له أهميته الكبرى في الهجوم، أن اللاعب الذي تكون له المبادأة يمكنه أن يفاجئ الخصم بحركات التمويه، وفي كثير من الحالات يكون القيام بهذه الحركات ضرورياً.

كيف يستخدم التمويه؟

في بعض الأحوال لا يتمكن اللاعب من التمرير السليم، لأن لاعباً من الفريق الآخر يظهر فجأة في الصورة، هنا يضطر اللاعب الذي معه الكرة إلى أن يلجأ للتمويه ليحسن موقفه حتى يتمكن من التمرير بنجاح.

وهذا يسري أيضاً عند التسديد على المرمى، حين يجد المهاجم طريقه إلى المرمى مغلقاً بأحد لاعبي الفريق الآخر، في هذه الحالة بدلاً من التسديد دون أمل يقوم المهاجم بحركة تمويه، إذا نجحت يخلق لنفسه ثغرة للتسجيل.

وعندما يكون عدد المدافعين أكثر من المهاجمين تقل فرصة نجاح المهاجمين، وتكون حركات التمويه هي أحسن طريقة يتغلبون بها على هذا التفوق العددي.

وهناك أيضاً بعض المواقع التي يبدو فيها التمرير سهلاً، ومع هذا يستخدم المهاجم التمويه بجسمه قبل أن يرسل الكرة للزميل، كما لو كان هذا الزميل متسللاً، في هذه الحالة يحتفظ المهاجم بالكرة إلى حين إيجاد الثغرة.

المبادئ الأساسية للتمويه:

يمكن للاعب الذي يجيد التمويه أن يفيد من اختيار الطريقة المناسبة للموقف مع التنوع في استخدام الطرق أثناء المباراة الواحدة وانتقاء الطرق التي لا يتوقعها لاعبو الفريق الآخر كما يجب على المهاجم أن يعمل على أن يبقى الخصم يفكر فيما إذا كان المهاجم سيستخدم التمويه، وفي نوع هذا التمويه إذا تم.

مثال ذلك إذا كان الجناح يتقدم بالكرة ويجري معه الظهر، يبدي الجناح كأنه سيضع قدمه فوق الكرة وفي المرة التالية يبدو أنه سيضع قدمه على الكرة مرة ثانية فيبطئ المدافع الذي يراقب ظناً أنه يعرف ماذا ينوي المهاجم أن يفعله، لكن المهاجم يستمر في اتجاهه الأصلي، ويزداد تردد المدافع كلما لجأ المهاجم إلى التغيير في التمويه.

ومن غير المستحسن من الناحية التكتيكية أن يحاول المهاجم أن يراوغ لاعباً آخر لأن سرعته ستقل وهو يؤدي سلسلة متتالية من حركات التمويه، فيتمكن المدافع الذي سبق الإفلات منه أن يلحق به مرة أخرى ويهاجمه، أو على الأقل يأخذ مكانه من جديد، وبهذا تضيق كثرة المراوغة فائدة التفوق العددي على الدفاع الذي يكتسب بالتمويه.

ويجب على المهاجم أن يكون واضحاً في ذهنه الخطوة التالية له بعد أن ينجح في التمويه، لينفذها بمجرد نجاحه، كأن يسدد أو يمرر ويجب عليه أن يركز على التحكم بالكرة حتى لا يحتاج لتثبيتها لنفسه مرة أخرى.

الحالات الخاصة التي يجب فيها التمويه:

يسهل التمويه عندما يكون المهاجم أو المدافع يتحرك، فالمدافع الذي يندفع نحو المهاجم يكون في أسهل الحالات التي يمكن فيها خداعه بالتمويه، حتى إذا موهها لمهاجم من وضع الثبات، وان كان الأغلب أن يمويه وهو يتحرك، كما أن مجرد إبعاد الكرة عن مسارها الأصلي يكفي أحياناً لخدع اللاعب وهو يتحرك.

ويعتمد نجاح التمويه إلى حد كبير على حالة أرض الملعب، فإذا كانت مبلتة أو منزلقة يصعب الاحتفاظ بالتوازن، وهذه الحالة في صالح المهاجم أكثر من المدافع الذي لا يمكنه استعادة توازنه بسرعة.

وفي الأراضي التي يغطيها الوحل حيث تتعرض الكرة للتوقف أثناء التمويه أو بعده يتمكن المدافع من أن يعاود المهاجمة، لهذا كان من الخطأ محاولة مراوغة بعد الآخر والأفضل تمرير الكرة بعدها قدر الإمكان بعد مراوغة اللاعب الأول.

وللتمويه أثره من الناحية النفسية، أن المهاجم الذي يجيد التمويه يمكنه منذ أول لقاء مع المدافع أن يهز ثقته بنفسه، فيحرص المدافع على أن لا يتكرر ما حدث ويخشى أن يقف قريباً منه، ويتردد عند مهاجمته.

والتمويه الناجح كما سبق القول لا يؤدي فقط إلى هز الثقة بل انه يساعد أيضاً على خلخلة الدفاع كله ويزيد من ناحية أخرى من ثقة المهاجم بنفسه، لهذا يجب أن يلفت المدير الفنيون نظر لاعبيهم إلى أهمية استخدام الخداع في أول اشتباك لكل منهم مع لاعبي الفريق الآخر.

التمرير:

يقول خبراء كرة القدم أن التمرير المتبادل هو الذي يحدد طابع اللعب والواقع أن التمرير المتبادل هو أكثر العناصر تأثيراً على هذا الطابع. وأنه العنصر الأساسي في تقدم الفريق نحو مرمى الفريق الآخر، وإن الكيفية التي يستخدم بها التمرير المتبادل هي التي تحدد طابع المباراة.

بعض الفرق طابعها استخدام التمريرات القصيرة، ونادراً ما تزيد التمريرة على ١٥ متراً، والبعض الآخر يفضل التمريرات من ٢٠ إلى ٣٠ متراً، بينما يفضل بعض اللاعبين في المجر مثلاً التمريرات العكسية الطويلة، ويعتمد البعض الآخر مثل الانكليز على التمرير الطويل والأمامي.

وسنناقش فيما يلي أنواع التمرير المناسبة من الناحية التكتيكية مع ملاحظة أن هناك عدة عوامل تؤخذ في الاعتبار عند تقرير نوع التمرير الأفضل، من هذه العوامل

مساحة الملعب، والطريقة التي يأخذ بها مدافعو الفريق الآخر أماكنهم والموقف بالنسبة للفريقين.

وعندما يكون الملعب طويلاً نسبياً، تفضل التمريرات الطويلة الأمامية، أما إذا كان عرض الملعب واسعاً نسبياً، فإن المهاجمين يمكنهم بالتمريرات العرضية أن يفرقوا المدافعين على عرض الملعب كله.

وعندما يستخدم الدفاع المقابل رقابة رجل لرجل المشددة دون مرونة، توجد دائماً ثغرة ينفذ منها المهاجم ليتلقى تمريرة أمامية طويلة، مع ملاحظة ألا يستخدم هذا النوع من التمرير أمام المرمى في حالة دفاع المنطقة وتأخر المدافعين لأن هذا يسهل وصول الكرة للمدافعين.

وعندما يكون الفريق الآخر قد قام بسلسلة متتالية من الهجمات، يكون التمرير السريع الطويل أجدى من التقدم بالكرة باستخدام التمريرات القصيرة المتبادلة، التي تعطي الوقت للمدافعين للتقهر وأخذ الأماكن المناسبة.

المبادئ الأساسية للتمرير:

من المستحسن التنويع في التمرير منعاً للتكرار. بعض الفرق أو اللاعبين يستخدمون نوعاً واحداً من التمرير في مختلف المواقف والظروف، وهؤلاء يكونون عادة ممكن يعتمدون على التمرير القصير أو الطويل في بناء هجماتهم، وهذا خطأ محض لأنهم لا يضعون في اعتبارهم الظروف الواقعية للمباراة.

مثال ذلك: استخدام التمريرات القصيرة بدلاً من الطويلة، عندما يكون الملعب أطول من العادة والعكس صحيح لا يجعل من الصعب على الدفاع المقابل أن يكتشف الخطة المستخدمة، وبهذا يتمكن من مواجهة هذا التكرار في الاقتراب من المرمى، وتشتت الهجمات بسهولة، إن تكرر النوع والواحد من التمرير يمكن مدافعي الفريق الآخر من مواجهة كل حركة مقدماً، فتتجح جهودهم في أغلب الأحوال.

ويجب أن يكون هناك دائماً في خطط الهجوم شيء جديد غير متوقع، فالتمريرات يجب أن تتنوع أو تتغير، حتى لا يستطيع الدفاع المقابل أن يستعد لها بأخذ

الأماكن المناسبة، إنهم يتعرضون للخطأ في التصرف والحركة إذا لم يجدوا الوقت الكافي، والتنويع والتمرير يضطرهم إلى أن يكونوا في حركة استعداد دائمة، وبالتالي يدركهم الإجهاد في وقت أقل نسبياً فيتعرضون للخطأ.

والهجمات تتحول من أحد جانبي الملعب إلى الجانب الآخر، ومن الخطأ التركيز على الهجوم من ناحية واحدة مرة بعد أخرى، ويستحسن أن تتغير المنطقة التي يتبادل فيها المهاجمون التمرير كلما أمكن ذلك، لإشراك قسم جديد من الدفاع المقابل.

ويمكن أيضاً أن تزيد خطورة التمرير بتغيير طول التمريرات، بان تتبع كل تمريرتين قصيرتين أو ثلاث بتمريرة واحدة طويلة.

وارتفاع التمريرة عنصر هام آخر يمكن أن يكون له أثره الفعال أمام نوع خاص من المدافعين، مثال ذلك التمريرة المنخفضة أو العرضية التي يرسلها الجناح للخلف، قد تكون لها خطورتها، لكن الدفاع يصبح معتاداً عليها ويستعد لإفسادها إذا أرسلت الكرة عالية في منطقة المرمى، وهذا التغيير تكون له فائدته إذا كان المدافعون قصار القامة.

فن التمرير:

عند إرسال التمريرات القصيرة، يستخدم إذا أمكن داخل القدم أو مقدمة الجبهة عند ضرب الكرة بالرأس، إن هذا يساعد على دقة التمرير وعلى تسهيل استقبال الكرة. وعند التمرير الطويل، يستحسن استخدام كل ظاهر القدم (الوش) وليس جانب القدم، ويمكن بدأ التمرير بدقة لمسافة ٣ إلى ٣٥ متراً (لاعبوا انكلترا يميلون إلى هذا النوع، ويمتاز لعبهم بطابع التمريرات بعيدة المدى)، وللتسديد البعيد بظاهر القدم عيب أو اثنان، من ذلك أن تركيبية الهيكل قد لا يمكن اللاعب من إخفاء الاتجاه الذي سيرسل إليه الكرة فلا يفاجئ الفريق الآخر بها.

وللتمرير الأكثر بعداً، يستخدم اللاعبون عادة جانب القدم، أو خارج (ظاهر القدم)، إن هذا يعطي قدراً مرضياً من الدقة والتنويع في التمرير، ولا يحتاج اللاعب فيه من الناحية العملية إلى أخذ وضع معين قبل التسديد، ويمكنه أن يرسل الكرة كما

يريد: منخفضة أو عالية، قصيرة أو طويلة، مستقيمة أو مقوسة، والعيب الوحيد لهذه الطريقة من الناحية التكتيكية، إنها تكشف عن القدم التي سيرسل بها اللاعب الكرة، وإنها تحتاج لبعض الوقت لتغيير القدم التي تضرب بها الكرة، إذا اقتضى هذا الأمر التغيير.

ويمكن أن ترسل الكرة بالرأس مسافات بعيدة إذا ضربت الجبهة من الوسط، بشرط أن تكون سرعة الكرة القادمة في اتجاه اللاعب معقولة، وان تضرب الكرة بقوة وإلا كان الأفضل التمرير الطويل باستخدام جانبي الجبهة.

كيفية التمرير:

ما هي الأمور التي يجب الاهتمام بها قبل التمرير وأثناءه:

يجب قبل كل شيء الاقتناع تماماً عند التمرير بضرورة إخفاء نية اللاعب، فلا ينظر أو يتحرك نحو الاتجاه الذي يريد إرسال الكرة إليه، والتمويل يساعد في ذلك، فإذا كان ساعد الهجوم الأيسر مثلاً ينوي التمرير للجناح الأيسر، يمكنه أن يتجه بالكرة نحو وسط الملعب قبل أن يرسل الكرة للجناح، فيبعث عند المدافعين الاعتقاد بأنه سيلعب الكرة في الوسط، ويصبح الجناح غير مراقب عندما ترسل إليه التمريرة السريعة، ويمكن للاعب قبل التمرير أن يمويه بتغيير وضع جسمه وهو يأخذ مكانه ليمرر، كأن يبدي أنه سيلعب الكرة إلى اليسار بالجزء الداخلي من ظاهر القدم، وفي اللحظة الأخيرة يسحبها داخل قدمه في الاتجاه المضاد، أو العكس بالعكس، ويمكن أيضاً أن يمويه اللاعب كأنه سيمرر ثم يتقدم بالكرة للأمام في اتجاه الأصل.

وهناك أيضاً عدة حركات للتمويه بالكرة يمكن استخدامها مثال ذلك أن يبدي اللاعب أنه سيدد الكرة بقوة، ثم يرسل تمريرة قصيرة بين المدافعين الذين قد يكونون غيروا أوضاع أجسامهم لمواجهة الكرة القوية أو أن يجري المهاجم بالكرة نحو زميل قرب خط التماس، ثم يبدي أنه سيرسل إليه تمريرة قصيرة لكنه يلف على قدمه الثابتة ويرسل إلى خط التماس البعيد.

ويتوقف الاتجاه الذي ترسل إليه التمريرة في أغلب الأحوال إلى الموقف التكتيكي للفريقين، ومع هذا فإن هناك مبدأ أو اثنين أساسيين يجب مراعاتهما في سبيل السلامة، يجب الحرص كل الحرص في التمرير عندما يكون الفريق يتحول من الدفاع إلى الهجوم، خاصة حين يبدأ الفريق هجومه من أمام مرماه.

وعندما تكون الكرة مع احد المدافعين في خط الوسط ويريد أن يمررها قصيرة، ويجب عليه ألا يلعبها إلى الجهة التي جاءت منها، بل يلعبها إلى الجهة العكسية، وان لم يكن هذا حتماً عند التمرير بعيد المدى.

ويكون الأمر أكبر صعوبة للاعب القريب من أحد جانبي الملعب الظهير مثلاً إذا أراد أن يمرر الكرة قصيرة، يجب أن يلعبها قريبة من خط التماس، أما عند التمرير الطويل فيجب أن يلعب الكرة عالية ليتفادى قطعها.

والتمرير يجب أن يتم في أقصر وقت ممكن، وهذا يأتي بتقليل وقت الإعداد للتمرير وبالذقة في إرسال الكرة إلى المكان المناسب.

والأصل إن الأفضل في التمريرات أن تكون سريعة ومنخفضة، إلا إذا كانت من أسباب تكتيكية خاصة، إن التمريرة إذا لم تكن بالسرعة الكافية تعطي المدافعين الوقت لأخذ أماكنهم وقطع الكرة.

واللاعب الكفاء يجب أن يكون ملماً بقدرات زملائه وكفاءتهم وأن يضعها في اعتباره قبل التمرير، فإذا كان اللاعب الذي سترسل إليه الكرة يتمتع بالمهارة الفنية يمكن حين تكون المسافة صغيرة أن تمرر له كرة سريعة نسبياً.

وعندما يكون اللاعب يجيد التسديد المباشر، يجب أن ترسل إليه التمريرة على القدم التي يفضلها حتى يسهل عليه التسديد ويجب تفادي التمرير اللولبي أو المقوس بدون داعي، لان توقيف الكرات أو تسديدها مباشرة يكون أصعب، ويجب أن ترسل التمريرة بحيث يمكن للزميل أن يتحكم في الكرة أو يمشي بها أو يمررها ويسددها دون حاجة لان يغير وقع تحركاته.

وعندما يكون الزميل يتحرك يجب أن ترسل الكرة إلى الاتجاه الذي يجري فيه حتى لا يضطر إلى تغيير اتجاهه.

ويجب على اللاعب الذي معه الكرة أن يضع في اعتباره قبل التمرير المجهود الذي يمكن للاعبين الآخرين بذله، مثال ذلك أن يكون الجناح الأيسر قد جرى (مشوارين) أو ثلاثة متتالية ورغم أنه في أحسن مكان مناسب للتمرير إليه، إلا أنه قد يكون من الأفضل تمريرها للاعب غيره، حتى يأخذ الجناح الوقت ليسترد أنفاسه، نفس الأمر ينطبق على الظهر أو ساعد الدفاع، إذا كان أحدهما مرهقاً بعد جهد عنيف بذله، ترسل التمريرة إلى غيره إذا أمكن، لبدء الهجمة المرتدة، إن هذا يسمح للاعبين المجهدين ببعض الراحة ليواصلوا بعدها مجهودهم.

ويحدد الاتجاه الذي ترسل إليه التمريرة بالمكان الذي يقف فيه لاعب الفريق الآخر خلف اللاعب الذي ينتظر إرسال الكرة إليه، فإذا كان المدافع بعيداً عن المهاجم، ولا خوف من انقضاضه لقطع الكرة، ترسل التمريرة هادئة ليسهل على المهاجم استقبالها، أما إذا كان المدافع قريباً فترسل التمريرة سريعة.

والناحية التي يقف فيها المدافع بالنسبة للمهاجم يجب وضعها أيضاً في عين الاعتبار، فترسل الكرة نحو القدم البعيدة عن المدافع ليصعب عليه قطعها، كما إن الدقة في التمرير تساعد الزميل في توجيه نفسه.

إن التمريرة يمكن أن تجعله يعرف أنه لا يوجد لاعب من الفريق الآخر في الجانب الذي ستصل إليه الكرة، والكرات السريعة المنخفضة تنجح تماماً مع المدافع بطيء الكرة، ويستحسن أن ترسل التمريرة بحيث يضطر المدافع أن يدور، وإن هذا سبب إضافي لاستخدام التمريرات الطويلة.

واللاعبون الممتازون يمكن أن يمرروا الكرة إلى الجانب الأضعف للمدافع، ويكون عادة جانب القدم الثابتة، نظراً لصعوبة استخدام القدم التي يرتكز علينا نقل الجسم، فإذا مرت الكرة أمام هذه القدم الثقيلة يجد اللاعب نفسه غير قادر على قطعها، لأن عليه أولاً أن ينقل ثقل الجسم إلى الساق الأخرى، وهذا يأخذ وقتاً إلى جانب الوقت اللازم لمد القدم الأخرى أمام الجسم.

وتتنوع التمريرة يتأثر بالطقس، فالتمريرات الأرضية يجب استخدامها حينما تكون الرياح قوية، كما أن على الفريق الذي توازره الرياح ألا يلعب الكرة بقوة. وطبيعة أرضية الملعب عامل آخر يؤثر على تنفيذ التمريرات، ونود أن نوضح قبل أن ندخل في أي تفصيل إن التمريرات يجب أن ترسل في توقيت دقيق، وقد سبق أن ذكرنا أن الكرة يجب أن ترسل أمام الزميل وفي الاتجاه الذي يتحرك إليه، لكن هذا صحيح على الأرض الثابتة المستوية، أما عندما تكون منزلقة فتتبع طريقة أخرى، لأن الكرة في هذه الحالة تنط بزاوية حادة، وقد تتحرف أو تنزلق على الأرض، إلى جانب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب ليحتفظ بتوازنه أو ليتحرك بسرعة أو ليقف أو يغير اتجاهه، لهذا ترسل الكرة في هذه الحالة بحيث تصل إلى قدم الزميل مباشرة، وخاصة بالنسبة للتمريرات العرضية الطويلة.

إن الكرة التي ترسل أمام المهاجم بنصف متر أو متر يصعب عليه جمعها على الأرض المنزلقة، وتكون معرضة لتجاوز حدود الملعب، كذلك إذا أرسلت الكرة خلفه بقدمين، لن يتمكن من الإبطاء، فتمر من خلفه دون أن يلحق بها.

ونكرر أن التمريرات بعرض الملعب هي وحدها التي يجب استخدامها عندما تكون الأرض منزلقة، مع إرسالها إلى قدم الزميل أو رأسه قدر الإمكان، إن نسبة الخطأ في التمريرات الطويلة قليلة.

والكرة بعد انزلاقها تتحرك عادة في نفس اتجاه اللاعب، ولهذا يمكنه امتلاكها إذا زاد من سرعته، والأراضي الهشة أو غير المستوية لها أيضاً أثرها على التمرير، أن أحداً لا يمكن أن يتأكد من الاتجاه الذي تأخذه الكرة على الأرض غير المستوية.

لهذا يستحسن أن يلجأ اللاعبون عند التمرير إلى الكرات العالية، بحيث تهبط أمام قدم الزميل مباشرة.

الاستقبال والتسكين:

الطريقة المثالية لبناء الهجمات هي استخدام التمريرات المباشرة، بدلاً من أن يهين اللاعبون الكرة أمامهم قبل تمريرها، وإذا كان هذا يصعب تنفيذه عملياً ولا يمكن

تحقيقه إلا نظرياً إلا أننا يجب أن نحاول أن نكون قريبين قدر الإمكان من الوضع المثالي.

تحت الظروف أحياناً ضرورة إيقاف الكرة أو ضبطها وكثيراً ما يكون الأفضل أن يوقف اللاعب الكرة وان يهيئها أمامه تمهيداً لإرسال تمريرة سليمة، كما أن الكرة لا يمكن لعبها بدقة على أرض غير مستوية دون تهيئتها أولاً أمام القدم، وفي مثل هذه الحالات قد تذهب الكرة من التمريرات المباشرة بعيداً عن المكان المقصود، وهي ظاهرة ملحوظة في الفرق قليلة الخبرة والتجربة، وفي بعض الأحوال يكون التمرير المباشر مستحيلاً، بسبب الوضع الذي يجد اللاعب نفسه فيه، كذلك إذا لم يجد زميلاً خالياً من الرقابة، أو أن يحاط هو بعدد من المدافعين، أو أن يكون الطريق إلى الاتجاه الذي يريد إرسال الكرة إليه مقطوعاً بأحد لاعبي الفريق الآخر.

وقد يحدث أن يكون أحد المهاجمين غير مراقب، ومع هذا يفضل ألا ترسل إليه التمريرة مباشرة، وليس من الحكمة في شيء، حين لا تكون للتمريرة أي فائدة في تقدم الفريق، أن تلعب لمجرد التمرير المباشر دون تهيئة الكرة بينما يكون ضبط الكرة يسمح للاعب أو اثنين بأن يأخذا المكان المناسب في المساحة الخالية وهذا في صالح الهجوم.

المبادئ الأساسية لاستقبال الكرة:

يجب حرصاً على زيادة سرعة المباراة، عدم الاحتفاظ بالكرة بعد استقبالها، إلا إذا كان ذلك ضرورياً جداً، إن هذا يبطئ الهجوم دون دفاع ويقطع وقع العمل الهجومي، ويعطي الخصوم الوقت لتنظيم صفوفهم.

يجب الاهتمام بالسرعة، حتى حين يضطر اللاعب لسبب أو لآخر إلى استقبال الكرة بدلاً من لعبها مباشرة، كما يمكن أيضاً زيادة سرعة الهجوم عند استقبال الكرة بحركة بسيطة أو بعدد قليل من الحركات التمهيديّة، ويمكن استخدام ذلك بنجاح، من الناحية التكتيكية إذا كان اللاعب قادراً على أن يهيئ الكرة أمامه بأقل عدد من اللمسات بقصد التمرير بعد ذلك.

ويجد كثير من اللاعبين الذين تنقصهم المهارات صعوبة كبيرة في ترويض الكرة ويحتاجون إلى ٣ إلى ٤ لمسات بضبطها أمامهم أو تسديداً أو المشي بها، لهذا تنقصهم القدرة على سرعة بناء الهجمات، إن على المهاجمين أن يتحركوا حتى يفقدوا أقل وقت ممكن بين استقبالهم للكرة وتمريرها، إلا إذا كان هناك سبب خاص يدعو للتأخير. والوضع المثالي هو أن يمرر اللاعب الكرة على الفور لزميل في مكان أفضل مادام يستطيع ذلك.

ولاشك أنه يمكن استقبال الكرة في بعض الأحوال دون حاجة لأي حركة مثال ذلك ساعد الدفاع أو المهاجم حين يكون ظهره لنصف ملعب الفريق الآخر، لا داعي للمس الكرة المتحركة، إذا لم يكن هناك أي خصم قريب منه، والأفضل أن يتركها في حركتها ويلف جسمه بسرعة ويتبعها، بهذا لا ينقطع وقع حركة الهجوم ولا يضيع أي وقت.

ومن واجب المهاجمين، عندما يكونون مراقبين بشدة، أن يبذلوا كل جهدهم ليخفوا عن المدافعين الطريقة التي سيستخدمونها في استقبال الكرة، حتى يصعبوا عليهم مهمة مهاجمتهم لهم أو الانقضاض عليهم.

يساعد المهاجمين على ذلك أن يكونوا يتقنون طرقاً مختلفة لاستقبال الكرة ويمكنهم التنوع في استخدامها.

ولإخفاء نوايا المهاجم، يمكنه إن يقرن باستقبال الكرة حركات التمويه إن هذا يساعده على خلق المواقف المفاجئة للخصم، وعلى المهاجم أن يعمل على أن يوقف اللاعب المقابل في حركة خاطئة.

مثال ذلك حين ترسل التمريرة من وسط الملعب إلى الجناح ويكون المدافع المقابل يجري في اتجاه خط التماس محاولاً مهاجمته، في هذه الحالة يجب على الجناح أن يتحرك للداخل ليستقبل الكرة وهي في طريقها إليه، ثم يمشي بها نحو الوسط، بهذا يضطر المدافع إلى اللف الذي يفقده الوقت والأرض إلى جانب إن هذه الطريقة في استقبال الكرة يمكن أن تخلخل توازن الدفاع.

واستقبال اللاعب للكرة وهو يتحرك عامل آخر يساعد في القيام بهجوم ناجح، إن المهاجم الذي يقف لاستقبال الكرة، يعطي الخصم فرصة طيبة للتحرك ومهاجمته، أما حين يتحرك المهاجم للأمام لمقابلة الكرة في منتصف الطريق، فإنه يصعب عليه الأمر ولحركة اللاعب عند استقباله الكرة نفس أهميتها عندما يشق طريقه بها بسرعة نحو المرمى.

الدفاع الفردي

نناقش في هذا القسم الطرق المستخدمة في الكفاح الفردي نحو الكرة والتي تكون جزءاً من الطريقة العامة للدفاع.

واهم الأسلحة التكتيكية في الدفاع الفردي هي:

- أخذ المكان.
- المهاجمة.
- الخطط الدفاعية التي يستخدمها حارس المرمى.

كيف يأخذ المدافع مكانه:

يجب أن يأخذ المدافع مكانه في الملعب بحيث يمكنه قطع الكرة أو أن يسد طريق المرمى أمام الخصم في أي وقت من المباراة، والأصل إن المدافع يجب أن يأخذ مكانه بين المرمى الذي يحرسه، ومرمى الفريق الآخر في خط وهمي يصل بين المهاجم الذي يتولى المدافع رقابته ومنتصف المرمى لسير المباراة، فعندما تكون الكرة عند الجناح البعيد مثلاً، يكون واجباً على المدافع في الناحية الأخرى من الملعب أن يميل تجاه ذلك الجناح البعيد، إن قربه من الكرة يمكنه أن يغطي زملاءه حين ينجح مهاجم في تخطيهم.

وكثيراً ما يتردد عند مناقشة أخذ المدافعين أماكنهم اصطلاح الرقابة المحكمة أو المرنة من رجل لرجل أي الرقابة عن قرب أو بعد.

وعندما يضع المدافع جسمه بحيث يمكنه أن يمنع بطريقة مباشرة لاعب الفريق الآخر من التمرير أو لعب الكرة بحركة واحدة، يكون المدافع يطبق رقابة رجل لرجل المحكمة.

أما في طريقة رجل لرجل المرنة فإن المدافع يضيق المهاجم في أداء هذه اللعبة أو التمريرة لكن وهو على بعد من ٣ إلى ٤ ياردات ولهذا لا يكون قادراً على استخلاص الكرة منه فعلاً، أي أن المدافع في الطريقة المرنة يعطي المهاجم بعض المساحة للتحرك فيها وتستخدم هذه الطريقة بواسطة مدافعين البرازيل، عندما يغطون مهاجمي الفريق الآخر في منطقة نصف الملعب، المهاجم الذي معه الكرة هو وحده الذي يتعرض لرقابة رجل لرجل.

ولتقدير المسافة التي يجب أن تكون بين المدافع والمهاجم الذي عليه أن يراقبه أهميته البالغة، إن على المدافع أن يقف في المكان الذي يستطيع منه بحركة أو وثبة سريعة أن يقطع التمريرة المرسله إلى المهاجم الذي يراقبه، ونود أن نوضح أن هذه الطريقة لأخذ المكان هي مبدأ عام وإن هذه المسافة بين المدافع والمهاجم، وتقرير ما إذا كانت الرقابة محكمة أو مرنة تعتمد بصفة أساسية على سرعة كل منهما، فإذا كان المدافع هو الأسرع يمكنه أن يقف قريباً من المهاجم، أما حين يكون المدافع الأبطأ فيكون من الخطأ أن يراقب المهاجم يجب أن يحاول أن يضع نفسه في المكان الذي يتابع فيه الكرة بنجاح، حتى إذا احتاج أن يقوم في سبيل ذلك بحركة التفاف.

ولاشك أن الخبرة الفنية للاعب المقابل عامل آخر يحكم المسابقة بين المدافع والمهاجم، إذا كان بطيئاً لكنه يجيد التحكم في الكرة، وجب على المدافع أن يقف قريباً منه لمضايقته بمجرد أن تصل الكرة إليه، أما إذا كان المهاجم قليل الخبرة فيحتاجون عادة لمساحة أكبر لضبط الكرة، وقد تباعد عنهم وهم يحاولون ذلك.

وتختلف المسافة بين المهاجم وراقبه باختلاف المكان الذي يكونان فيه في الملعب، فإذا كان المهاجم قريباً من المرمى يكفي أن تكون رقابته من ٤ إلى ٥

باردات، وكلما اقترب المهاجم من المرمى ازدادت خطورته وبالتالي وجب أن تكون الرقابة أكثر إحكاماً وفي رقابة رجل لرجل يجب أن يكون المدافع أقرب إلى مرماه من المهاجم الذي يراقبه ويجب وهو يختار المكان الذي يتحرك فيه أن يتابع بجانبه عينيه تحركات الخصم.

إن المدافعين الذين يسمحون للمهاجمين بأن يكونوا خلفهم، أما يكونوا قليلي الخبرة التكتيكية أو مصابين بنقص في قدراتهم البصرية (رؤية أطراف الميدان الخارجي).

ويخطئ بعض اللاعبين عندما تحتسب للفريق الآخر ضربة حرة أو رمية تماس بان يدوروا بجسمهم عند سماع صفارة الحكم ليواجهوا مرماهم، ويمشوا اتجاهه، بينما يكون لاعبو الفريق الآخر يتحركون من خلفهم، وهذا خطأ تكتيكي خطير لأن لاعبي الفريق الآخر إذا أسرعوا بأخذ الضربة الحرة أو رمية التماس، فلن يتمكن المدافعون من رؤية الكرة بينما يكونون مشغولين فعلاً بالاستعداد للحركة التالية والأفضل في مثل هذه الحالة هو أن يتقهقر المدافعون مع تركيز نظرهم على الكرة دائماً لأخذ المكان المناسب في أقصر وقت.

تدريبات على أخذ المكان المناسب:

تتسلسل التدريبات على أخذ الأماكن كالتالي:

- في المراحل الأولى من التدريب، يتدرب كل لاعبين اثنين معاً، يقف المدافع أمام قائم عمودي ويقف المهاجم أمامه، يحاول المهاجم أن يلمس القائم، بينما يتحرك المدافع ليعوق وصوله إلى القائم، غير مسموح للمدافع أو المهاجم باستخدام الجسم أو الكتف، لكن يجب على المهاجم أن يخدع المدافع بتغيير الاتجاه والتمويه بالجسم.

- بعد هذا التدريب التمهيدي يبدأ التدريب على أخذ الأماكن بالشكل الذي يجب أن يكون في المباريات الفعلية، يبدأ اللاعب بالمرادغة بعرض الملعب على مسافة ٢٠ ياردة من خط المرمى، ويأخذ المدافع مكانه بحيث يكون ظهره للمرمى،

وبحيث يتحرك كحركة جانبية ليراقب اللاعب الذي معه الكرة ويتولى المدير الفني لفت نظر اللاعب لأي خطأ يقع منه.

- وفي شكل آخر لهذا التمرين يسمح للمهاجم بأن يسدد على المرمى حين يخطئ المدافع في أخذ المكان المناسب.
- يستمر هذان التدريبان دقيقتين أو ٣ على الأكثر وذلك لأنهما يجهدان بعدها يؤدي اللاعبان تدريبات لراحة عضلات الساقين لمدة دقيقة ونصف أو دقيقتين.
- التدريب على أخذ المكان في نفس ظروف المباريات، مدافعان أو ٣ يقابلهم عدد متساو من المهاجمين في نصف واحد من الملعب يراقب كل مدافع المهاجم المعين له رقابة محكمة ويكون على المدافعين أولاً أن ينسقوا حركاتهم معاً.
- تدريب المنطقتين وهو يفيد كثيراً في التدريب على الرقابة المحكمة رجل لرجل، بحيث يقسم اللاعبون تبعاً لمساحة الملعب إلى مجموعتين، تتكون كل منهما من ٤ إلى ٨ لاعبين، وتقسم كل مجموعة نفسها إلى مدافعين ومهاجمين، مسموح لهم بالتحرك داخل منطقة متفق عليها، وغير مسموح للمدافعين وهم يقومون برقابة المهاجمين بأن يخترقوا المنطقة المخصصة لزملائهم المهاجمين، كما انه غير مسموح للمهاجمين بأن يخترقوا منطقة المدافعين، وإلا أعطيت ضربة حرة ضد الفريق الخاطئ.

والغرض الرئيسي من هذا التدريب هو معاونة اللاعبين على إتقان الرقابة المحكمة، إن المدافعين بالتغير المستمر في أماكنهم يقومون بالرقابة المحكمة على المهاجمين المسؤولين عنهم مع عدم الاهتمام بتحركات زملائهم المدافعين.

ويمكن أن يكون هذا التدريب أكثر تشويقاً إذا استخدم مرمى صغير من دون حارس، ويمكن أن لا يحتسب التسلسل أو ضربات المرمى أو الضربات الركنية.

وبعد هذه التدريبات يجب أن يجرب اللاعبون أخذ الأماكن المناسبة في مباراة تجريبية على أن يوقف المدير الفني اللعب كلما ارتكب لاعب خطأ في أخذ مكانه، ويشرح له هذا الخطأ ويمكن أن يستخدم الشرح في تمثيل الطريقة الصحيحة.

١. علم الحركة، كورت ماينل.
٢. المرجع في طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، عبد الفتاح لطفي.
٣. سيكولوجية اللعب عند الاطفال، د. فضل سلامة.
٤. الألعاب التربوية، د. زيد الهويدي.
٥. علم النفس وتطبيقاته، د. عبد العلي الجسماني.
٦. أسس علم النفس العام، د. محمد الزياي.
٧. الموسوعة الرياضية، روجي الجميل.
٨. تاريخ الحركة الرياضية في السعودية، أمين ساعاتي.
٩. الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية، علي يحيى المنصور.
١٠. علم النفس الرياضي والأسس النفسية، محمد الأفندي.
١١. طرق التدريس في التربية الرياضية، حسن موصف.
١٢. مبادئ التربية، أحمد حقي.
١٣. آفاق جديدة في دراسة الإبداع، عبد الستار إبراهيم.
١٤. معلم الصف في التربية الرياضية، وايل بيرس ريل.
١٥. التدريب الميداني في التربية الرياضية، سهام عفت.
١٦. بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، بهاء الدين الحركي.
١٧. مبادئ فسيولوجيا الرياضة، فاروق عبد الوهاب.
١٨. الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة، يوسف دهب.
١٩. كرة القدم حقائق وأيام، فوزي جلال.
٢٠. الموسوعة الرياضية، مترجم/ مورغان.
٢١. مبادئ الفسيولوجي، سعد كمال طه.

المقدمة

الفصل الأول (مفهوم علم النفس الرياضي) ... ٥

٦	علم النفس الرياضي
٨	رفع المستوى الرياضي
٨	تطوير السمات الشخصية
٨	الصحة النفسية
٩	ثبات المستوى الرياضي
٩	تكوين الميول والرغبات
١٠	فوائد علم النفس الرياضي
١٢	تاريخ علم النفس الرياضي
١٣	المدرسة البنائية Constructivism
١٤	المدرسة الارتباطية Linkage
١٥	المدرسة الوظيفية Functionalism
١٥	المدرسة الغرضية Purposive
١٧	المدرسة السلوكية Behaviorism
١٧	مدرسة التحليل النفسي Psycho Analysis
١٨	مدرسة الجشطات Gestalt
٢٢	ماهية علم النفس الرياضي
٢٤	أهداف علم النفس الرياضي
٢٥	الصحة النفسية
٢٥	تطوير السمات الشخصية
٢٥	رفع المستوى الرياضي
٢٥	ثبات المستوى الرياضي
٢٦	تكوين الميول والرغبات
٢٦	مباحث علم النفس الرياضي

الفصل الثاني (الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة) ... ٣١

٣٢	أولاً طبيعة ونطاق علم النفس
٣٣	ماهية الشخصية
٣٤	مكونات الشخصية
٣٦	تتمية الشخصية
٣٨	السمات الشخصية
٣٨	السمات الإنسانية

.....	السمات الذاتية	٣٩
.....	السمات المكتسبة	٣٩

الفصل الثالث (سيكولوجية اللعب) ٤١

.....	ماهية اللعب	٤٢
.....	أهمية اللعب	٤٣
.....	قيمة اللعب النفسية	٤٤
.....	نظريات اللعب	٤٦
.....	١- نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة) Surplus Energy	٤٧
.....	٢- نظرية الغريزة (نظرية جروس)	٤٧
.....	٣- نظرية الترويح Recreation	٤٧
.....	٤- نظرية الاستجمام Relaxation	٤٨
.....	٥- نظرية الميراث (التلخيصية) Recapitulation	٤٨
.....	٦- نظرية الاتصال الجماعي	٤٨
.....	٧- نظرية أدلر في اللعب	٤٨
.....	٨- نظرية التعبير الذاتي	٤٩

الفصل الرابع (فوائد الرياضة النفسية والصحية) ٥١

.....	فوائد الرياضة النفسية والصحية	٥٢
.....	نصائح وإرشادات	٥٣
.....	حلول ومعالجات	٥٣
.....	ماهية النشاط الرياضي Physical Activity	٥٤
.....	دوافع النشاط الرياضي	٥٥
.....	أهمية النشاط الرياضي	٥٦
.....	الخصائص النفسية للنشاط الرياضي	٥٩
.....	أهمية ممارسة النشاط الرياضي	٦٠
.....	دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية	٦٢
.....	كيفية التعامل مع التوتر في عضلات الرقبة	٦٦
.....	الجهد البدني وأثره على معالجة حالات الاكتئاب	٦٧
.....	الخلاصة	٦٨

الفصل الخامس (الاحتراق النفسي والرياضة) ٦٩

.....	الاحتراق النفسي والرياضة	٧٠
.....	التحديد الاجتماعي للانفعالات النفسية عند الرياضي	٧١
.....	المشاعر الأخلاقية	٧٢
.....	المشاعر الجمالية	٧٢
.....	المشاعر العقلية	٧٢

.....	التنشئة الاجتماعية وأهميتها في الرياضة	٧٢
.....	الضغط النفسي	٧٣

الفصل السادس (دور المتخصصي في علم النفس الرياضي) ٧٥

.....	دور المتخصصين في علم النفس الرياضي	٧٦
.....	أخصائي علم النفس التربوي الرياضي	٧٨
.....	ماهية الأخصائي النفسي التربوي الرياضي	٧٨
.....	سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي	٧٨
.....	مبادئ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي	٧٩
.....	مبدأ السرية	٧٩
.....	مبدأ التقبل	٧٩
.....	مبدأ حق تقرير المصير	٧٩
.....	مبدأ المشاركة	٧٩
.....	مبدأ العلاقة المهنية	٨٠
.....	مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي	٨٠
.....	عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي	٨٠
.....	واجبات الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية	٨٤

الفصل السابع (الطاقة النفسية وظروف المنافسة) ٨٧

.....	الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية	٨٨
.....	الطاقة النفسية وفقاً للتخصص الرياضي	٩٠
.....	طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي	٩٣
.....	كيف تؤثر الطاقة النفسية على أداء الرياضي	٩٤
.....	التصور الذهني والمنافسة الرياضية	٩٥
.....	الإعداد النفسي والفكري للاعبين	٩٦
.....	المباريات مزيج من المهارات والحرب النفسية	٩٦
.....	القلق عند الرياضيين	٩٧

الفصل الثامن (الدافعية في المجال الرياضي) ٩٩

.....	الدافعية في المجال الرياضي	١٠٠
.....	ماهية الدافعية في المجال الرياضي	١٠٠
.....	الدافع Motive	١٠٠
.....	الباعث Incentive	١٠٠
.....	التوقع Expectation	١٠٠
.....	أهمية الدافعية في المجال الرياضي	١٠١
.....	سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية	١٠١

الفصل الحادي عشر (العدوان في الألعاب الرياضية)..... ١٣٧

١٣٨	Aggression In Sport العدوان في الألعاب الرياضية
١٣٨	ما هو العدوان؟
١٣٩	موازين العدوان
١٤٠	عدوانية أو لا عدوانية
١٤١	العدوان والعدوان المفيد
١٤٢	أسباب العدوان
١٤٢	نظرية الموهبة
١٤٢	نظرية الإحباط - العدوان
١٤٣	نظرية التعلم الاجتماعي
١٤٤	نظرية الإحباط - العدوان المنقحة
١٤٥	اعتبارات خاصة للعدوان في الرياضة
١٤٥	- المتفرجون والعدوان
١٤٦	- أسباب اللعبة والعدوانية
١٤٧	- الأداء الرياضي والعدوان
١٤٧	- مضامين التمرين
١٤٨	فهم متى يحدث العدوان
١٤٨	وصف لردود أفعال العدوان
١٤٨	السلوك الملائم للتدريس
١٤٩	التحكم بعدوان المتفرجين
١٥٠	العدوان والعنف في الرياضة
١٥١	العنف وطبيعة النشاط الرياضي
١٥٦	تحديد أسباب العدوان
١٥٦	شرح علاقة الأداء - بالعدوان

الفصل الثاني عشر (اللياقة البدنية)..... ١٥٧

١٥٨	اللياقة البدنية
١٥٩	مفهوم اللياقة البدنية
١٥٩	كيفية الحصول على الجسم المثالي من خلال مفهوم اللياقة البدنية الصحيح
١٦٠	عناصر اللياقة الأساسية
١٦٠	الأجهزة الهوائية (قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية)
١٦١	نصائح تهتمك
١٦١	القوة العضلية
١٦٣	المرونة
١٦٤	التكوين الجسماني
١٦٥	قياس اللياقة البدنية

١٠٢	سمات الانفعال
١٠٣	تصنيف الدوافع عند الرياضيين
١٠٧	دوافع الانتماء
١٠٧	دافع الاستطلاع
١٠٧	دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير
١٠٧	دافع الإنجاز الرياضي
١١١	تطور دوافع النشاط الرياضي
١١١	١- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي
١١١	٢- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي
١١٢	٣- مرحلة المستويات الرياضية العالية
١١٣	أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي
١١٤	الحالة النفسية للرياضي قبل بداية المنافسة
١١٥	حالة اللاعب النفسية والبدنية
١١٥	الحلول

الفصل التاسع (الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية)..... ١١٧

١١٨	الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية
١٢١	الأخطار النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية
١٢١	التطرف في اشترك الشباب
١٢١	التوجيه الاجتماعي السيئ
١٢١	تعاطي العقاقير المنشطة
١٢٢	المنبهات النفسية
١٢٣	التعصب
١٢٤	مشكلة الهوية والاحتراف
١٢٥	- واقع الاحتراف
١٢٥	- نظام الاحتراف وقانونه
١٢٥	- الهيئات والأفراد ذوو المصلحة في الاحتراف
١٢٦	التمويل والاحتراف
١٢٦	احتراف تربيوي
١٢٦	احتراف تدريبي
١٢٧	الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية
١٢٧	العلاج الذهني - المعرفي - السلوكي

الفصل العاشر (مراكز علم النفس الرياضي)..... ١٢٩

١٣٠	مراكز علم النفس الرياضي
١٣٤	الإعداد النفسي قصير المدى

٢٠٤	خصائص الإصابات الرياضية
٢٠٤	أنواع الإصابات الرياضية
٢٠٥	درجات الإصابة
٢٠٥	١- الإصابات البسيطة
٢٠٥	٢- الإصابات المتوسطة
٢٠٦	٣- الإصابات الشديدة
٢٠٦	أنواع ممارسي الرياضة
٢٠٧	أسباب الإصابات
٢٠٨	طرق العلاج
٢٠٨	موضع الإصابة
٢٠٨	إصابات الأطراف
٢٠٨	بعض السمات المميزة للإصابات الرياضية
٢٠٩	أسباب حدوث الإصابات الرياضية
٢٠٩	العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابة
٢٠٩	أولاً سوء التنظيم وطريقة التدريب
٢١٠	ثانياً العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات
٢١١	ثالثاً مخالفة القوانين وشروط الأمن
٢١١	رابعاً سوء الأحوال المناخية
٢١١	خامساً السلوك غير السليم وفقد الروح الرياضية
٢١٢	سادساً عدم الالتزام بالأوامر الطبية
٢١٢	العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة
٢١٢	أولاً حالات الإرهاق والإعياء الشديد
٢١٣	ثانياً التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم
٢١٣	ثالثاً الخصائص الميكانيكية البيولوجية
٢١٣	رابعاً عدم الاستعداد البدني للرياضي
٢١٤	إصابة خلع مفصل الكتف
٢١٤	الخلع
٢١٥	الخلع الأمامي
٢١٥	الأعراض والعلامات
٢١٦	الإسعاف الأولي والعلاج
٢١٦	الخلع الخلفي
٢١٧	العلامات والأعراض
٢١٧	العلاج
٢١٧	الخلع المستقيم (أسفل حق لوح الكتف)
٢١٧	مضاعفات الخلع
٢١٧	تبيس مفصل الكتف
٢١٨	إصابة التواء مفصل القدم
٢١٨	مفصل القدم

١٦٦	التوعية بأهمية النشاط البدني
١٦٨	الاستعداد لأداء التمارين البدنية

الفصل الثالث عشر (كيف يغذي الرياضي عضلاته؟) ١٦٩...

١٧٠	كيف يغذي الرياضي عضلاته
١٧٠	قواعد عملية لطرق التغذية الصحية للاعبين
١٧٢	تغذية لاعب الكرة
١٧٤	السكريات والطاقة
١٧٧	إرشادات الـ فيفا لتغذية لاعبي كرة القدم يوم المباراة
١٧٧	نصائح التغذية لتدريبات القوة
١٧٩	المشروبات الرياضية
١٨٠	المكملات الغذائية

الفصل الرابع عشر (صحة الرياضيين) ١٨٥.....

١٨٦	صحة الرياضيين
١٨٦	السوائل والجفاف
١٨٧	تجنب الإصابة بالجفاف للرياضي وغير الرياضي
١٨٩	مشاكل الجلد الشائعة من ممارسة الرياضة
١٨٩	مشاكل الجلد
١٨٩	الرطوبة الزائدة
١٩٠	عدوى الجلد
١٩١	الاحتكاك
١٩١	حب الشباب Acne mechanica
١٩١	البثرات
١٩٣	العناية بالبثرات
١٩٤	الجلد والرياضات الخارجية
١٩٤	الضربة بالصقيع
١٩٤	حروق الشمس
١٩٥	الشعر الأخضر
١٩٥	مشكلات الغدة الدرقية
١٩٦	تأرجح الوزن (ترجاف الجسد) Weight Cycling

الفصل الخامس عشر (الإصابات الرياضية) ٢٠١.....

٢٠٢	الإصابات الرياضية
٢٠٢	المفهوم العام للإصابات

٢٥١	العوامل الإيجابية
٢٥١	العوامل الخارجية التي تلعب دورها في تحقيق المستوى العالي
٢٥١	أولاً أسلوب الحياة وطريقتها
٢٥٢	ثانياً ظروف البيئة وشروطها
٢٥٢	ثالثاً الأدوات والملاعب
٢٥٢	العوامل الداخلية النفسية التي تؤثر في اللاعب البطل
٢٥٣	العوامل السلبية التي تؤثر في إعداد الأبطال
٢٥٤	أنواع العقاقير المحظورة عالمياً طبقاً لتعليمات اللجنة الأولمبية الدولية
٢٥٤	العقاقير المنبهة والمهدئة للجهاز العصبي
٢٥٤	العقاقير التي ترفع الكفاءة الوظيفية للدورة الدموية
٢٥٤	العقاقير الهرمونية (البناءة)
٢٥٥	نقل الدم كمنشط
٢٥٥	أهم مساوئ استخدام المنشطات
٢٥٥	الإجهاد البدني
٢٥٦	التدخين والأداء الرياضي
٢٥٦	أضرار التدخين كثيرة على الرياضي ومنها
٢٥٦	الانتقاء الرياضي
٢٥٧	الانسجام الرياضي

الفصل الثامن عشر (كرة القدم... وحياتنا النفسية)..... ٢٥٩

٢٦٠	كرة القدم... وحياتنا النفسية
٢٦٠	جوانب تاريخية ونفسية واجتماعية لكرة القدم
٢٦١	حقائق وأرقام
٢٦٢	الاستعداد للمشاهدة
٢٦٢	هل مشاهدة المباريات فن يحتاج إلى مهارة؟! ..
٢٦٤	الانفعالات خارج وداخل الملعب
٢٦٥	ملاحظات نفسية - كروية
٢٦٥	الاهتمام بالجوانب النفسية في كرة القدم
٢٦٦	الوجه القبيح والوجه الحسن لكرة القدم
٢٦٨	كيف انتقلت الرياضة من هواية إلى احتراف؟

الفصل التاسع عشر (نموذج لجهود لاعبي كرة القدم البدنية والنفسية)..... ٢٧١

٢٧٢	نموذج لجهود لاعبي كرة القدم البدنية والنفسية
٢٧٢	طرق اللعب وتطوره
٢٧٣	تطور طرق اللعب
٢٧٣	تطور تشكيل الفريق
٢٧٤	التدريب ومراحله الكاملة

٢١٩	الأعراض والعلامات
٢١٩	- التواء من الدرجة الأولى
٢٢٠	- التواء من الدرجة الثانية
٢٢١	- التواء من الدرجة الثالثة
٢٢١	- التمزق الكامل
٢٢١	خطوات العلاج وتأهيل الإصابة
٢٢٣	إصابات حول مفصل المرفق (الكوع)
٢٢٤	دور المدرب في الحد والوقاية من إصابات الملاعب

الفصل السادس عشر (المنشطات الرياضية)..... ٢٢٧

٢٢٨	المنشطات الرياضية
٢٢٨	تعريف المنشطات
٢٢٨	تاريخ المنشطات
٢٣١	أنواع المنشطات
٢٣١	أ- مواد محظورة دولياً
٢٣١	ب- مواد غير محظورة وخاضعة لقيود خاصة
٢٣١	أعراض تعاطي المنشطات
٢٣٢	تأثير المنشطات على الجسم
٢٣٣	آثار تناول المنشطات
٢٣٣	بالنسبة للرجال
٢٣٣	بالنسبة للنساء
٢٣٦	المحفزات
٢٣٧	التأثيرات الدوائية
٢٣٧	مدرات البول
٢٣٨	دور الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات
٢٤٠	البدايل المعدة للرياضي لتجنب المنشطات
٢٤٠	الرياضي بين فوائد الدواء والمحاذير من استعماله
٢٤٢	أخطار المسكنات والمنشطات

الفصل السابع عشر (إعداد البطل الرياضي)..... ٢٤٥

٢٤٦	إعداد البطل الرياضي
٢٤٦	لبطولة رياضية
٢٤٧	هداف الدورات أو البطولات
٢٤٧	لبطل الرياضي
٢٤٨	سياسات إعداد الأبطال الرياضيين
٢٤٩	تدريب المستويات العالية
٢٥١	لعوامل المؤثرة في إعداد الأبطال

- ٢٧٨----- ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني
- ٢٨٠----- طريقة التدريب في مرحلة الإعداد للمباريات
- ٢٨٣----- إجراءات تتم خلال مرحلة الانتقال
- ٢٨٣----- التدريب والتغذية
- ٢٨٥----- الإحماء وطرقه الصحيحة
- ٢٨٥----- ضرورة الإحماء
- ٢٨٦----- الإحماء العام والخاص
- ٢٨٧----- طرق الإحماء
- ٢٨٨----- أهم تدريبات الإحماء
- ٢٨٨----- الإحماء بتمرينات يقوم بها أكثر من لاعب
- ٢٨٩----- تدريبات الإحماء العادي
- ٢٨٩----- المهارات الفنية
- ٢٩٠----- بعض التدريبات للمهارة الفنية
- ٢٩٥----- التمويه
- ٢٩٥----- كيف يستخدم التمويه؟
- ٢٩٦----- المبادئ الأساسية للتمويه
- ٢٩٦----- الحالات الخاصة التي يجب فيها التمويه
- ٢٩٧----- التمويه
- ٢٩٨----- المبادئ الأساسية للتمويه
- ٢٩٩----- فن التمويه
- ٣٠٠----- كيفية التمويه
- ٣٠٣----- الاستقبال والتسكين
- ٣٠٤----- المبادئ الأساسية لاستقبال الكرة
- ٣٠٦----- الدفاع الفردي
- ٣٠٦----- اهم الأسلحة التكتيكية في الدفاع الفردي
- ٣٠٦----- كيف يأخذ المدافع مكانه
- ٣٠٨----- تدريبات على أخذ المكان المناسب
- ٣٠٨----- تتسلسل التدريبات على أخذ الأماكن كالتالي



معه محمد خيضر بمكرة
اب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
المكتبة
بف المرجع:
بيل: 5.6.8.7