

أستاذ دكتور / محمود بسيوني

استاذ علم نفس الرياضة وأخصائي اللياقة النفسية للرياضيين

بكلية التربية الرياضية بجامعة بنها وعضو رابطة العلماء المصريين بألمانيا

اللياقة النفسية

للاعبين و فرق كرة القدم

الجزء الأول

"مطلوب عقول كروية وأقدام ذهبية في أجسام عفيه"

كولون / ألمانيا - مصر 2015



اللياقة النفسية للاعبين و فرق كرة القدم - الجزء الأول

أستاذ دكتور / محمود بسيوني

الطبعة الأولى

2015

التنسيق الداخلى والإخراج: إسلام الحماقي - 01156292096

رقم الإيداع: 2015/21480

ISBN : 978 - 977 - 647 - 2199

دار
الفيروز
مكتبات - طبع - نشر - توزيع

7 شارع سيف النصر - بنها الجديدة

Dar_al-fairouz@hotmail.com

ت: 0133212547

Facebook: dar.alfairouz

01022622814

www.fairouzaty.com

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر فقط وغير مسموح بإعادة نشر
أو إنتاج الكتاب أو أى جزء منه أو تخزينه على أجهزة استرجاع أو استرداد أو
تسجيله على أي نحو بدون أخذ موافقة كتابية مسبقة من الناشر

اللياقة النفسية للاعبين و فرق كرة القدم

الجزء الأول

obeikandi.com

المحتويات

12 تقديم

15 إمتنان

17 تقديم

19 مقدمة

خلفيات الأزمات النفسية في كرة القدم المصرية.. مشاكل نفسية

35 مزمنه لم تجد طريقها للحل

45 مسلمات ومنطلقات.. وجب التنويه عنها

53 طبيعة المشاكل النفسية المتعلقة بالاداء في كره القدم

أولاً: مشاكل نفسية تتعلق بالجانب البدني 55

المتطلبات البدنية للاعبين في فريق كرة القدم على المستوى
العالمي 58

المشاكل النفسية المتعلقة بالجانب البدني 82

كيف يصل اللاعب الى الفورمة الرياضية؟ 85

مشاكل نفسية تتعلق بالجانب التكنيكي في كرة القدم 112

المتطلبات التكنيكية (المهارية) في كرة القدم 117

أولاً: مشكلة عدم القدرة على التركيز او افتقاده 134

ثانياً: مشكلة التمرير الخاطئ والاستلام الخاطئ 149

ثالثاً: مشكلة الفاقد الكبير في عملية التسديد علي المرمي او كما

- الجزء الأول -



- تسمي " اللمسة الاخيرة" 163
- دور الوظيفة النفسية فى الجانـب المهارى وتطبيقاته فى كرة القدم 181
- أولاً: نظام ضبط الأتمته (الآليه): 187
- ثانياً: نظام الضبط الانفعالي 188
- ثالثاً: نظام الضبط المعرفي 189
- مستويات الضبط النفسي اثناء التعلم والتدريب والمباريات 190
- أولاً: المكونات النفسية لضبط التوجيه ووظيفته 194
- ثانياً - المكونات النفسية لضبط الطاقة المحركة ووظيفته 197
- ثالثاً: المكونات النفسية لضبط سير الأداء (التنفيذ) ووظيفته 202
- رابعاً: المكونات النفسية لضبط السيطرة control ووظيفته 204



209 من هو اللاعب الماهر ؟

212 مشاكل نفسية تتعلق بالجانب التكتيكي في كرة القدم

218 المشاكل النفسية المتعلقة بالجانب التكتيكي (الخططي)

222 خاصية التفكير عند لاعبي كرة القدم

227 طبيعة الابداع في التفكير الخططي عند لاعبي كرة القدم

231 طبيعة نشاط التفكير الخططي عند لاعبي كرة القدم

232 سرعة عمليات التفكير عند لاعبي كرة القدم

العلاقة بين التفكير عند لاعبي كرة القدم والمظاهر الانفعالية

240 الارادية

245 مشاكل تتعلق بالجانب النفسي في كرة القدم

- الجزء الأول -



- 247 مقدمه عن التكوين النفسي والسلوك الانساني
- 251 مكونات البناء النفسي للنشاط الرياضي في كرة القدم
- 265 المشاكل النفسية المتعلقة بالجانب الدافعي
- 269 المشاكل النفسية المتعلقة بالجانب الدافعي في كرة القدم المصرية
- 295 مشاكل نفسية تتعلق بالجانب الانفعالي في كرة القدم
- 297 مشكلات نفسية مرتبطة بالجانب الانفعالي قبل المباريات
- 302 أولاً: المكونات البدنية
- 304 ثانياً: المكونات الانفعالية
- 306 ثالثاً: المكونات العقلية

كيف نصل الي حالة الاستعداد للحشد النفسي للتنافس وحسم



311 الصراع؟

340 مشاكل نفسية مرتبطة بالجانب الانفعالي أثناء المباريات

356 الحالة الانفعالية الارادية عند لاعبي كرة القدم

359 مشكلات مرتبطة بالجانب الانفعالي بعد المباريات

369 المشاكل النفسية المرتبطة بالجانب المعرفي في كرة القدم

المشاكل النفسية المرتبطة بالجانب الارادي عند اللاعبين في

381 كرة القدم المصرية

386 الارادة وحفز القوي الارادية

391 روح التحدي.. قمة اللياقة النفسية

396 الشروط العامة لتربية الصفات النفسية الارادية

- الجزء الأول -



مشاكل نفسية تتعلق بعدم التشخيص الموضوعى لأداء الفريق

416 كمجموعة وخطوط وأفراد (تشخيص المباراة)

المشاكل النفسية المتعلقة بتشخيص بأداء الفريق كمجموعة

424 وخطوط وأفراد

433 العلاج

المعايير والقدرات النفسية التى تحكم فعالية الاداء فى كرة القدم

435 ملخصة

436 المراجع

476 المؤلف في سطور



تقديم

لقد تقدمت رياضة كرة القدم عالميا بفضل العلماء و الباحثين في مكونات هذه الرياضة الشعبية الأولي عالميا و محليا، و اجتذبت كثيرا من الممارسين و المدربين و قد دفعت محبيها و الذين اكتسبوا العلم و الخبرة على ان يتطرقوا الى ميادين البحث و الكتابة و التأليف في مختلف نواحيها ، و قد أثبت مؤلف هذه المجموعة المتخصصة في مجال اللياقة النفسية لرياضة كرة القدم براعة علمية في التعرض لتحليلات و قياسات و احصائيات مع التزامه بالبساطة في اسلوب كتابته لوضوحها مؤكدا الاستفادة منها سواء كان القراء مدربين- بكافة مستوياتهم- و الاداريين و العاملين و اللاعبين في مجال كرة القدم.

واسجل هنا تقديري الشخصي للمجهود الكبير الذي بذله المؤلف في اعداد هذه المجموعة راجيا له كل التوفيق. و قد نرصد في هذا الجزء من المجموعة ما يضيء الطريق و يساعد المدربين و المخططيين و العاملين في مجال كرة القدم الى تحقيق آمالهم المرجوة من عملهم في مجال كرة القدم و نحن في مرحلة نحتاج فيها الى مساندة الاتجاهات العلمية التي



تهدف الى اللحاق بالمستويات العالمية و مسايرتها و هذه الاجزاء تعتبر بمثابة عمل علمي متميز يجمع بين النظرية و التطبيق.
و اني لأمل أن تجد ثمرة هذا الجهد منعكس على فكرة العالمين و الباحثين في مجال رياضة كرة القدم.

أ.د. محمود يحيى سعد

أستاذ لبحث العلمي في مجال لتربية البدنية

عميد كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق

عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بنها سابقاً

obeikandi.com



إمتنان

بعد شكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا وبفضل دعاء والدتي العظيمة
فإنني أهدي هذا الجهد الذي استمر عشرة سنوات كاملة (1999 - 2010)
إلى روح والدي الذي كان له الفضل في بث روح الفضيلة والاجتهاد في نفسي
وتحقيق أهدافيس رغم كل الصعاب وكذلك روح والدتي التي لم تبخل بجهد
في تربيتنا ورعايتنا وأهديها أيضا إلى روح أخي الاستاذ الدكتور أحمد بسيوني
الذي أفني حياته باحثا مجتهدا في مجال امراض النبات وكرئيس لمنطقة شمال
الدلتا للبحوث الزراعية. والشكر موصول لعائتي الصغيرة في المانيا ومصر.

إنني أقدم الشكر والتقدير لكل الزملاء والاساتذة بكلية التربية الرياضية
بجامعة بنها الذين احتضنوني كأستاذ متميز بالكلية وكذلك الاستاذ الدكتور
رئيس الجامعة ونوبة الذين لم ييخلوا بجهد في المساعدة على تطبيق
افكاري بإنشاء أقسام جديدة بالكلية. ولا أنسى في هذه اللحظة الجهد
والتضحية التي قدمها الي الاستاذ الدكتور طه يسري الاستاذ بكلية التربية
الرياضية جامعة الزقازيق وكذلك الاستاذ الدكتور توفيق ثابت على توجيهاته
ونصائحه القيمة في البناء العلمي لهذا الكتاب. إنني فخور بمصريتي



ووطنيتي وحبتي لتراب هذا الوطن واستعدادي للعمل والتضحية من اجله وهذا العمل مع هذا الجهد أقدمه لخدمة كل العاملين في مجال كرة القدم في مصر والدول العربية واعتبره إمتدادا لكتابي الذي نشرته سنة 1994 تحت عنوان "الاعداد النفسي للاعبين كرة القدم" وللأسف تم استلابه والاعتداء على افكاره والحمد لله الذي وفقنا وارجع الحق لصحابه عن طريق القضاء. كما أنني أتوجه بالتحية والتقدير لفريق كرة القدم القومي المصري بقيادة حسن شحاته وزملائه من مديرين ومساعدين ومن هيئة التدريب وكل لاعبي الفريق القومي الذين كانوا نجوما بحق وفازوا ببطولة القارة ثلاثة سنوات متتالية (2006-2008-2010) كما أوجه التحية للإعلام المصري الذي ساندتهم وأتمني أن تعود لسنوات الانتصار مرة أخرى وأن يوفق الاتحاد المصري في مهمته الصعبة في هذه الظروف المليئة بالمشكلات والازمات.

إن كأس العالم القادم في موكسو على الابواب (2018) وإذا كان لي من رجاء... فهو أن يتعلم المصريون من أخطائهم وأن يستفيدوا من هذه الخبرة العلمية التي أقدمها لهم في إطار علمي سليم ولا أبتغي الا مصلحة ورفع اسم مصر عاليا ليليق بنا وبتاريخنا العظيم.

أ. د. محمود بسيوني



تقديم

لقد تقدمت رياضة كرة القدم عالميا بفضل العلماء والباحثين في مكونات هذه الرياضة الشعبية الأولي عالميا ومحليا، واجتازت كثيرا من الممارسين والمدرّبين وقد دفعت محبيها والذين اكتسبوا العلم والخبرة على ان يتطرقوا الى ميادين البحث والكتابة والتأليف في مختلف نواحيها، وقد أثبت مؤلف هذه المجموعة المتخصصة في مجال اللياقة النفسية لرياضة كرة القدم براعة علمية في التعرض لتحليلات وقياسات واحصائيات مع التزامه بالبساطة في اسلوب كتابته لوضوحها مؤكدا الاستفادة منها سواء كان القراء مدرّبين-بكافة مستوياتهم- والاداريين والعاملين واللاعبين في مجال كرة القدم.

واسجل هنا تقديري الشخصي للمجهود الكبير الذي بذله المؤلف في اعداد هذه المجموعة راجيا له كل التوفيق. وقد نرصد في هذا الجزء من المجموعة ما يضيء الطريق ويساعد المدرّبين والمخططين والعاملين في مجال كرة القدم الى تحقيق آمالهم المرجوة من عملهم في مجال كرة القدم ونحن في مرحلة نحتاج فيها الى مساندة الاتجاهات العلمية التي تهدف الى اللحاق بالمستويات



العالمية ومسائرتها وهذه الاجزاء تعتبر بمثابة عمل علمي متميز يجمع بين النظرية والتطبيق.

واني لأمل أن تجد ثمرة هذا الجهد منعكس على فكرة العالمين والباحثين في مجال رياضة كرة القدم.

أ.د. محمود يحيى سعد

أسد لبحث العلمي في مجال لتربية البدنية

عميد كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق

عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بنها سابقاً



مقدمة

حتى لا نتجاوزنا الأحداث والتطور في كرة القدم وتفرض علينا الأزمات!!
تميز القرن العشرون وبدايات القرن الواحد والعشرون بما يسمى
بالثورة الصناعية الثالثة، وتتضح أهم معالمها في انفجار المعلومات، لدرجة
أن صناعتها أصبحت أهم مصادر الدخل في الدول الصناعية الكبرى مثل
الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا واليابان وانضمت إليهم أخيراً الهند
ودول أخرى. وأصبح امتلاك المعلومات أحد وسائل القوة وخاصة لو
تحولت هذه المعلومات إلى ما يسمى بالمعرفة، أي القدرة على استخدامها
وتصنيعها وتحويل أدواتها مثل الكمبيوتر والشبكة الدولية للمعلومات
Internet إلى مصدر قوي لرفع مستوى الحياة وتوفير الرفاهية. وكلاهما
المعلومات والمعرفة وجهان لعملة واحدة لا يمكن الاستغناء عن أي
منهما. وإذا كانت مصادر المعلومات أصبحت متوفرة وفي متناول الجميع
سواء من مصادرها الأصلية (العلمية، كالنشرات والمجلات والكتب) أو
الإلكترونية، فإن تطبيقها يحتاج دائماً لخبرة متفوقة وتكنولوجيا ليست



للأسف في تناول الجميع .

والدول الصناعية الكبرى ترصد للبحث العلمي عادة في حدود 5 ٪ من دخلها القومي بما يضمن استمرار تدفق المعلومات وبالتالي المعرفة. وكسب السباق في الحصول على المعلومات أولاً يتيح الفرصة لصاحبها في إمتلاك حقوق النشر والتطبيق وبالتالي الدخل المرتفع. واصبحت ثورة المعلومات بالإضافة إلى امتلاك تكنولوجيا النانو، الإلكترونيات والجينوم... وسائل لا يملك الانسان إلا أن يقف مبهوراً أمام سرعة تطبيقها. ولقد أختزل الوقت من الساعة والدقيقة والثانية إلى ما يسمى "بالفمتو ثانية"⁽¹⁾، والتي كان لعالمنا المتفوق أحمد زويل الفضل الأكبر في إكتشافها.. وهنا يتوقف العقل طويلاً أمام هذه القدرات الخلاقه التي توصل إليها الإنسان. ولقد أصبح عالم الرياضة بتعدد أنواعها وأشكالها جزء لا يتجزأ من هذه الثورة. ف تطبيقات هذه الثورة التكنولوجية سواء في مجال التدريب أو الإعلام الرياضي أو الملابس الرياضية وبطبيعة الحال المنشآت الرياضية وأدوات اللعب شيء يتميز بالروعة والدقة والأمان. وأصبح لزاماً على عقل اللاعب أن يستوعب كل هذه المعلومات التي توصل إليها العلم في مجال التدريب

(1) الفمتو ثانية - تعادل 10^{-15} من الثانية.



وتطبيقها وتحويلها مع الوقت إلى أسلوب وطريقة في الأداء (المعرفة) ومن خلالها تتحطم الأرقام ويزداد الأداء روعة ودقه، والأهم من ذلك السرعة والقوة التي يتميز بها الأداء في أشكال وأنماط مختلفة سواء كان ذلك في الألعاب الفردية أو الجماعية، صيفية أو شتوية، فكل يوم نرى الجديد والعجب العجائب. هذه المعلومات المتدفقة والسرعة في معالجتها وتحويلها إلى أداء متقن تقوم به العضلات والأعصاب والجهاز الحركي ككل في تناوبات متناسقة تحت ضغط الوقت والبيئة المحيطة ومتطلبات التفوق والانتصار.. ويعبر العلماء عن هذه المجموعة المركبة من العوامل بالحمل النفسي الواقع على كاهل اللاعب. وباستقراء المراجع والدراسات في مجال التدريب نجد أن هناك توسعاً في مجال أبحاث الحمل البدني وطرق تطويره، إلا أننا نفتقد على درجة كبيرة البحوث والدراسات التي تتناول موضوع الحمل النفسي بالرغم من أهميته القصوى، وتختلف التسميات في هذا الخصوص، فيركز معظم الباحثين في العالم على موضوع الضغوط أو التوتر بإعتباره رد الفعل الطبيعي لمظاهر الحمل البدني عموماً بالإضافة على عوامل أخرى مثل الأنفعال أو زيادة الدافعية.. ألخ من العوامل.



ولا يختلف العلماء الآن في أن الحمل البدني يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالحمل النفسي وكلاهما يؤثر على الآخر، ولكن لم تظهر بحوث ودراسات تحدد بدقة طبيعة هذا الحمل وكيفية قياسه ومحتوياته أو كيفية تكوينه. ويتفق العلماء أيضاً على أن الغرض من التدريب عموماً في أي رياضة من الرياضات هو الوصول باللاعب إلى ما نسميه الفورمه الرياضية أي الحالة التدريبية المثلى.. أي امتلاك اللاعب النسبي لخاصية رياسته واللياقة الخاصة بها واستعداده في هذا الوقت لخوض غمار أي من المنافسات وتحقيق النتائج التي خططها لنفسه أو التي خططها له مدرب الفريق. وللأسف فإنه يقصد في معظم الأحيان باللياقة هنا.. اللياقة البدنية والتقنيكية والتاكتيكية ومن بعد ذلك تأتي جمل مبهمه فيما يتعلق بالجانب النفسى على أن اللاعب مستعد نفسياً أو معد نفسياً.. أما مصطلح اللياقة النفسية فلم يأتي ذكره بعد في أي من المراجع التي أطلعنا عليها، ولكن توجد الكثير من المراجع التي تتحدث عن التدريب النفسي وطرقه. وحيث أن اللياقة النفسية من وجهة نظرنا تعتبر مكوناً أساسياً يدخل في كل نواحي الاعداد الأخرى بنسب متفاوتة، إلا أنها تكتسب بعداً جديداً عندما نتحدث عن الجانب النفسي البحت سواء في شقة الانفعالي،



الدافعي، المعرفي، أو الارادي.. فلا يمكن الفصل أبداً بين العوامل البدنية والنفسية والعقلية، ولكن تقتضي ظروف العمل العلمي عملية التقسيم هذه حتى تتضح أبعاد ونسب تدخل كل منها وكيفية التعامل معها.

ودرجة اعداد هذه الجوانب تدخل في مصطلح أتفق العلماء على تسميته بالإعداد النفسي.. ولكن إلي أي درجة وصل هذا الاعداد هو ما أطلقت عليه مصطلح اللياقة النفسية.

وللأسف فإن هذه الدرجة لم نصل بعد إلى قياسها بدقة وموضوعية مثل بقية الجوانب الأخرى بدنية، تكتيكية او تكتيكية، ويغلب على طرق القياس للجانب الذاتي أي بإستخدام الاختبارات الورقية كما يسجلها اللاعب حسب حالته أو كما يترأى له، وعلى الباحث أو المختبر استنباط ما يراه من إجابات اللاعبين، وعلى ذلك فإن درجة الدقة ليست موضوعية ولكنها تعتمد إلى درجة ما عن الحالة الموجود عليها اللاعب.

ولذلك اتجه العلماء الآن إلى القياس الموضوعي باستخدام أجهزة متقدمه سواء كان ذلك للجهاز العصبي المركزي أو الاستجابات الهرمونية أو التغيرات الوظيفية العديدة التي يمكن رصدها بكل دقة والحكم بها على موقف اللاعب، ولكن بالرغم من هذا التطور تبقى هناك متغيرات من



الصعب قياسها بموضوعية مثل الجانب الإرادي الذي يظهر بوضوح في أداء اللاعب وإصراره ومثابرته على تحقيق أهدافه سواء أثناء التدريب أو المباريات..

وكما ينطبق ذلك على اللاعب ينطبق كذلك على الفرق.. ولدينا من الأمثلة الكثير فرأينا فرق بعشره لاعبين سجلوا انتصارات بعد هزيمة و فرق أخرى كاملة العدد والعدة وإمكانات لاعبيها متفوقة بشهادة الجميع ويظهرون في أدائهم بشكل سيء للغاية. ولقد كانت كرة القدم ومازالت مجال خصب للتطبيق في مجال السيكلوجيا، فظواهرها متعددة ومواقفها المليئة بالإثارة والغربة تجعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم. وأصبح الفوز والهزيمة في مبارياتها تستجيب له قوى المجتمع الإجتماعية والسياسية وتؤثر أحياناً على المزاج العام للمجتمع ويبلغ هذا الاهتمام ذروته في البطولات القارية وبطولة كأس العالم التي يتابعها الملايين من البشر على مستوى الكرة الأرضية، فتخصص أجهزة الاعلام المرئية والمسموعة مساحات زمنية كبيرة بل وقنوات متخصصة لهذا الموضوع.

وتخصص الصحافة ملحقات خاصة بها علاوة على المجالات الرياضية المتخصصة، وللأسف فإنه في كثير من بلدان العالم تصاحب



تلك المباريات بمشاحنات عنيفة تقتضي تدخل الشرطة وأجهزة الأمن الخاصة بمقاومة الشغب، بل يصل الامر الى حدوث ازمات بين الدول واحيانا حروب.

ونتيجة لهذه الصورة المقدمه فإن الفرق المرشحة للإشتراك في هذه البطولات تكون محملة بالأمال والدوافع ويصاحبها الخوف المشبع بشحنات من الإنفعالات المختلفة الألوان والتي تشكل في النهاية حالة نفسية مركبة تتصف دائماً بالقلق والتوتر الذي ينقلب أحياناً في اثناء المباريات الى مظاهر سلوكية أبسط أشكالها الخشونة والتي تنقلب بعد ذلك إلى عنف وتصل في مراحلها المتقدمة على أشكال مختلفة من العدوانية التي تنعكس تلقائياً على الجمهور الذي يصب جام غضبه على الحكام والجمهور الخصم الذي يصل عدده بالآلاف ويتحول كل ذلك إلى قوة مدمره إلى كل ما هو موجود بالملعب ويتحول الى ساحة قتال حقيقية نستعمل فيها كل ما تصل إليه ايدي المشجعين والخصوم. وليس أدل على ذلك سوى أحداث (هايسل في بلجيكا سنة 1986) وأحداث (كوتوكو - غانا 1988) وغيرها الكثير في جميع أنحاء العالم شرقاً وغرباً، واخيرا احداث التصفيات المؤهلة لنهائيات كاس العالم 2010 بين مصر والجزائر



ناهيك عن أحداث بورسعيد (74) قتل وأحداث ستاد الدفاع الجوي (22) قتل

ولقد تحقق في السنوات الأخيرة من التقدم في مجال اعداد اللاعبين البدني والمهاري والخططي ما يعتبر بحق طفره علمية كبرى تتناسب كما ذكرنا مع التطور العلمي للانسان.

إلا أن هذا التقدم أضاف متطلبات نفسية جديدة على عاتق هؤلاء اللاعبين، وأصبح التنافس يتم في ظروف صعبة وقاسية وبحوافز أقل مما يقال عنها أنها تستحق أن يموت الإنسان في سبيل تحقيقها، فلقد تعدى الأمر بضعة مئات من الدولارات إلى عشرات الملايين، ناهيك عن الوعود والمكافآت والهدايا والوضع الاجتماعي المتميز.

أن كرة القدم الحديثة "الشاملة" أصبحت تتصف بالزيادة المتنامية في حمل التدريب وبالجهد الفائق أثناء المباريات. فلقد زادت الأحمال التدريبية عما كان سائداً في النصف الأول من هذا القرن بما يمثل (3-5) مرات تقريباً. وزاد حمل المباريات بشكل مكثف للغاية فأصبح اللاعب يشارك في مباراة كل ثلاثة أيام تقريباً.

لذا أصبح الوصول إلى "الفورمه الرياضية الكاملة يتطلب قدراً عالياً



من الاستعدادات الشخصية، بالإضافة إلى امتلاك الكثير من الصفات النفسية، وذلك لتحمل الجهد التدريبي الشاق والعبء النفسي المشحون بالتوتر والانفعالات خلال المباريات.

أن مشكلة الاعداد النفسي تعتبر في الوقت الحالي من المشكلات الهامة التي تواجه المدربين وخاصة في العالم الثالث، حيث مازال مفهوم الاعداد النفسي منحصراً في بعض المحاضرات أو الحوافز المادية والسيكولوجية العامية ونسوا ان علم نفس الرياضة هو علم تطبيقي من الدرجة الاولى وإن كان يعتمد على مناهج نظريه في الأساس

أن حل هذه المشاكل لا بد وأن يخضع للمنهج العلمي للتعامل مع أسبابها، وكيفية تطويرها، بإعتبار أنه الطريق الوحيد الذي من خلاله يمكن وضع الحقائق في إطارها الصحيح والبعد عن المفاهيم العامة غير المحدده واستخدام مصطلحات لا تعبر عن حقائق الأمور.

وفي الأعوام الأخيرة ظهر إتجاه ينادي بضرورة إشترك الأطباء النفسيين لوضع حلول علمية وأساليب يمكن تطبيقها للحد من الظواهر السلبية على أساس أنه نوع من الصحة النفسية الوقائية للاعبين، ونحن نعتبر ذلك مؤشراً من المسؤولين على أهمية الجانب النفسي ولكنه ليس بالضرورة الحل الأمثل،



فاللاعب ليس مريضاً أو مصاباً بأحدى الأمراض النفسية التي تستدعى تدخل الطبيب، ولكن اللاعب هنا يمثل نموذجاً غير تقليدي فهو يتمتع بالصحة والعافية ويحتاج إلى من يأخذ بيده ويضع جهازه النفسي في خدمة أدائه بما يضمن له التفوق مع التقليل إلى الحد الأدنى من الضرر الناتج من التوتر والضغط التي تؤدي على زيادة الحمل النفسي بما يضر باللاعب وتصل إلى ما يسمى بظاهرة "حرق اللاعبين sportsmen burnout" بما فيها من خسارة مؤكده لللاعب والفريق والهيئة التي يمثلها.

وبتسليط الضوء على كرة القدم العربية عموماً والمصريه على وجه الخصوص ومنذ نهاية القرن الماضي وبداية القرن الحالي نجد أن كرة القدم المصرية مرت بأزمات نفسية عنيفة أودت بإتحادها مرات وتشكلت لجان وأحيل موضوعها غير ذات مره على مجلس الشعب حيث لا متخصصون يجيبون على الأسئلة الصعبة جداً بالنسبة إليهم مثل - لماذا هذا الإنكاس الكروي وهذه الهزائم المنكره؟ ماذا ينقصنا بالضبط؟ هل المشكلة في اللاعب المصري؟ هل هي في كفاءة المدرب؟ هل الإدارة المصرية فاشلة في إدارة شؤون الإتحاد المصري لكرة القدم؟ وتتعالى الأصوات بالسؤال.. أجيبونا من فضلكم.. ثم تخفت رويداً.. رويداً ثم تدخل في عالم النسيان،



إنتظاراً للأزمة القادمة وهكذا..

وإعتباراً من بدايات 2005 بدأت صحوه جديدة رافقتها مجموعة من النجاحات على المستوى الأفريقي، حيث فازت مصر بتنظيم كأس الأمم الأفريقية لسنة 2006، وفازت بامتياز وأختفت مع النجاح المشاكل التقليدية كلها مرة واحده، ولم يتحدث أحد عن وجود أي من المشاكل المزمنة، بل على العكس بدأت كل الأعلام والشاشات تتحدث عن كفاءة المدرب المصري واللاعب المصري.. الخ من صور المديح.. وقابلت هذه الصورة المشرقة صورة أخرى أكثر غرابة وهي أن مصر فشلت في التأهل لنهائيات كأس العالم في المانيا لسنة 2006 في الوقت الذي تأهلت فيه فرق لانكاد نسمع عنها شيئاً مثل أنجولا وتوجو والكونجو إضافة إلى فرق تطورت أخيراً وسبقتنا مثل الكامبيون وساحل العاج وتونس وجنوب أفريقيا ونيجيريا.. هنا نجد قمة التناقض وبدأ توجيه اللوم والنقد اللازم للمنظومة الكروية المصرية.

ومن المفارقات التي تستحق التسجيل أيضاً هو فوز مصر أو المنتخب المصري ببطولة أفريقيا للمره الثالثة على التوالي وبتفوق واضح لسنة 2010 في لواندا بأنجولا، حيث شهد الجميع بقدرات وكفاءة الفريق المصري ومدربه وأدائه المتميز.. وطرح السؤال مرة أخرى. لماذا لم تتأهل



مصر لنهائيات كأس العالم وخاصة أن المجموعة التي يتنافس معها الفريق المصري ليست ذات كفاءة حتى على المستوى الأفريقي، وفشلت مرة أخرى في التأهل لكأس العالم 2010!.

إذن هو التناقض بعينه.. كيف أفوز ببطولة قارة ثلاث مرات متتالية متواليين وأهزم أمام فرق لا تكاد أن نسمع عن إنجازاتها أو حتى لها تاريخ في منافسات كرة القدم على المستوى الأفريقي.

وتكاد تنقطع الأنفاس عجباً عندما هزم الفريق المصري في حفل تكريمه بالسودان بكل محترفيه بعد حصوله على البطولة الأفريقية بأربعة أهداف مقابل صفر.. ومن الجزائر بثلاثة أهداف مقابل هدف في التصفيات لنهائيات كأس العالم 2010 ومن بعدها يتتصر في القاهرة 2 / صفر ثم ينهزم من الجزائر مرة أخرى في السودان (صفر / واحد).

شيء لا يصدق العقل ولا نجد له أي تفسير؟؟ ولا أقول أنه بالضرورة حدوث أزمة.. ولكنه تساؤل مشوب بالحذر وعدم الثقة في أداء هذا الفريق. وكان لابد من إجراء دراسة والإجابة على هذه الأسئلة.. فمن الواضح ومن أداء الفريق أو المنتخب المصري أنه لا ينقصه الاعداد بمكوناته البدنية والفنية والخطية ولكن هناك ثغره أو عيب في إعداداته النفسي أو في مدى



لياقته النفسية، كسبب رئيسي في حدوث هذا التذبذب المخل، وان كان قد تبين ان بعض اللاعبين الاساسيين لعبوا وهم مصابين؟!

والبحث عن هذا الخلل لا يمكن الإجابة عليه في عجلة بعد مباراة أو حتى دوره كاملة وإنما يجب أن نعتمد في هذه الدراسة على الأداء للفريق في فترة زمنية طويلة حيث الصعود والهبوط والتذبذب وتحليل أحداثها ومسبباتها.. وأستقر الرأي على البداية بعد بطولة أفريقيا للأمم في بوركينا فاسو 1998 والتي فازت مصر ببطولتها وبعدها بدأ الإنحدار والانحسار لأداء الفريق بشكل لافت للنظر، وتنتهي مع بطولة افريقيا السابعة والعشرون والتي أقيمت بأنجولا 2010 هي مدة زمنية كافية (عشر سنوات كامله) لرؤية التذبذب والخلل بوضوح من خلال تحليل المباريات من ناحية تم حصر الكتابات التي تناولت هذه الأحداث وسياستها وخاصة الجانب النفسي منها وتحديد مشاكله.

وليس الهدف هو حصر هذه المشاكل وإنما هو بداية لوضع الحلول التي تتعلق بكل مشكلة على حده، وربما تناولها بشكل مستقل في سلسلة من الدراسات تناقش أحداثها والموقف العلمي في كل منها وكيفية إصلاحه وتعديله. وسوف تقودنا هذه السلسلة من الدراسات الى الختام وهو وضع القواعد العامة للياقة النفسية للاعبين والفرق في كرة القدم المصرية ونضعها



أمام المسؤولين وفي يد المدربين على جميع مستويات الاعداد ونجيب فيها على الأسئلة الصعبة فيما يتعلق بتحويل الصفات، والعمليات والحالات النفسية الى برامج تدريبية يمكن الاعتماد عليها في تدريب اللاعبين وتطوير قدراتهم.

والآن وبعد خمس سنوات من انتهاء دراسته (2010-1999) وعرض نتائجها على السادة وزراء الشباب والرياضة وإبتداءً من الدكتور علي الدين هلال مروراً على المهندس حسن صقر وكذلك العامري فاروق، وهذا في الوقت الذي كنت فيه بألمانيا ونزلت الي مصر خصيصاً لهذا الغرض وبتوجيه من السيد العامري فاروق في وقته بمقابله رئيس الاتحاد المصري لكرة القدم الذي حولني على اللجنة الفنية بالإتحاد بالإضافة الى عرضها علي مجموعة من العلماء المصريين المتميزين.. إلا أن كل ذلك لم يؤدي الي ما كنت أصبو إليه وهو المساهمة في حل المعضلات النفسية التي تواجه الفرق المصرية ومنظومة كرة القدم ككل ولم تتخذ أي مبادرة ولو حتى بالسؤال عن كيفية تحويل الدراسة إلى برنامج عمل والجهة المخول لها بالتطبيق على الرغم من تجهيز الخطوات التنفيذية للمشروع الذي يمكن تطبيقه على الفور إذا ما توفرت النية الصادقة فعلاً.

إننا هنا نخرج بنتيجة مؤداها أن إفتقاد التعاون بين الجهات المنفذة وخاصة على مستوى الاندية بدرجات فرقها والجهات الاكاديمية التي



ربما يكون لها وجهة نظر أخرى أو منهجية علمية لا يتناسب مع الواقع الميداني. إن الكوارث التي نعيشها اليوم وانعكاسها على مزاج الجماهير العام وظهه8ور عملية الاستقطاب بين جماهير الاندية الكبيرة والتي أدت الي التعصب الأعمى (أنظر مقالة الاستاذ صلاح متصر بالاهرام بتاريخ 30 / 9 / 2015 تحت عنوان إعتراقات مشجع قديم) وفي هذه المقالة ملخص لهذه الحالة المستعصية من الاستقطاب والتعصب الاعمي.

ولقد تم إختصار نوعية هذه في كلمة Ultras أو المولعون بحب فرقهم وتشجيعها أينما حلت وذهبت وأصبحت مصدرا لشغب الملاعب وصداع مستمر لأجهزة الامن. هذه الجماعات التي تم استيعابها في أوعية سياسية واستغلت أسوأ استغلال ومات الكثير منهم في عمليات لا صلة لها بكرة القدم من قريب أو من بعيد وأقرب مثال على ذلك أحداث بورسعيد وأحداث ستاد الدفاع الجوي.

إنني لا أروج لهذه الدراسة قدر إهتمامي بتقديم الخدمة العلمية لهذه الفرق المحببة للملايين من الناس وإلى الرياضة التي تحولت من أداة للترويح إلى أداة للقتل والموت والأخذ بالثأر.

لقد خرجنا من هذه الدراسة الطويلة بمحصلة من المشاكل النفسية في كرة القدم المصرية التي يجب أن تجد طريقها إلي الحل "68" مشكلة نفسية



حددناها بدقة وحللناها وإقترحنا لها الحلول وطرحنا استراتيجية متكاملة لمنظومة كرة القدم المصرية بناءً على نتائج تحليل كل مباريات الفريق الوطني والشباب وبطولة الاندية العالمية إعتباراً من (1999 وحتى 2010) والتي خرجنا منها بوجود منظومتين يتبادلان الفشل والنجاح تبعاً لظهور العوامل لالتي تساعد علي وجود أيا منهما.

ولقد قسمنا هذه المشاكل الي نوعية ومشتقة -انظر الفهرس- وسيجدها القارئ موزعة على أجزاء الكتاب الاربعة مع ملاحظة ان قائمة المراجع المدرجة قد ارفقت كاملة في نهاية كل جزء.

إننا بهذا العمل لا نبغي جزاء ولا شكورا لأن دوافع إجازها كانت وطنية بحتة وهي جزء من إيماننا الثابت بوطننا العزيز مصر، ونأمل بذلك أن نكون قد قدمنا نبراسا لكل العاملين في هذا المجال وأدينا ما علينا نحو مهنتنا ووطننا.. وفقنا الله إلى ما فيه خير الجميع.

أستاذ دكتور /

محمود بسيوني



مدخل الجزء الأول

خلفيات الأزمات النفسية في كرة القدم المصرية ..

مشاكل نفسية مزمنة لم تجد طريقها للحل

" قل لي ما هي مشكلتك النفسية؟ أقول لك ما هو الحل! "

ظهرت في السنوات الأخيرة نغمة جديدة لدى قيادات الفرق في كرة القدم تطالب بتواجد أخصائي نفسي رياضي مع الفرق! وإذا سألتهم عن ماهية المشكلات النفسية التي يواجهونها ويتعرض لها اللاعبون، تتلقي إجابات تتصف بالعمومية وينصب معظمها علي توتر اللاعبين وعدم قدرتهم علي التركيز وغياب الفاعلية في اللحظات الحاسمة وتهاوي طاقاتهم وأضاعه الاهداف بالاضافة إلى المشكلات الشخصية للاعبين .

وربما قد يتراءى لهؤلاء المدربين ان الاخصائي النفسي سوف يحل كل هذه المشاكل بمحاضرة أو محاضرتين أو الجلوس مع اللاعبين لحل مشاكلهم... وهذه طبعاً نظرة ساذجة إلي هذا التخصص الذي أصبح يني



علي قاعدة علميه واسعة تتعامل مع كل المشكلات التي تظهر في أداء وانجاز الفريق في التدريب بأحماله المختلفة والمباريات بمستوياتها المختلفة أيضا. وكما هو معلوم إن أداء الانسان في أي نشاط من الأنشطة الانسانية هو مبرمج أصلا فيما يسمى "بالتكوين النفسي" ولتسهيل المهمة في فهم الأمور وتبسيطها فيمكن القول بلغة الكمبيوتر أنه " السوفت وير Software " الذي يتم برمجته منذ نعومه أظافر الانسان وحتى مراحل متقدمه من حياته وكل تصرف أو سلوك هو الأداء الذي يتم بعد اعطاء الأمر أو الـ CLICK فيظهر علي الشاشة السلوك المطلوب، وكرة القدم أو الرياضة عموماً لا تختلف اطلاقاً عن هذه النظرية فعملية البرمجة للاعب كرة القدم إذا تمت بمنهجية علمية سليمة في مدارس متخصصة لكرة القدم سواء في المهارات الأساسية أو المتطلبات البدنية اللازمة لها أو اللعب وفق خطه مرسومة، فأنا نقول ان اللاعب أعد كلاعب كرة قدم حسب الأصول والقواعد علي يد مدربين محترفين ويكتسب ما نسميه بالثقافة الكروية. أما إذا كان الاعداد عشوائيا وعلي يد مدربين غير متعلمين أو معدين لذلك فأنا اللاعب يكون أدائه أيضا عشوائيا وليس لديه برنامجاً سليماً ويتصف أدائه أيضا بعدم الثبات والنجاح أحياناً والفشل في معظم الأحيان. ويلعب علم



النفس الرياضة وخاصة لو كان المتخصص علي درايه بمتطلبات اللعب والتنافس في كرة القدم، فيمكنه المساهمه بشكل فعال مع هيئة التدريب في عملية البرمجة الكامله للاعب واكسابه الثقافة اللازمة لهذا النوع من النشاط. أما إذا كانت النظره إلي هذا العلم بمفهوم ضيق وتدخله يأتي متأخرا فان النتائج أو ثماره ستكون قليلة جداً، ولن يظهر أثره سواء علي المدى القريب أو البعيد. وربما لاحظنا في الفترة الاخيرة ان الفريق الوطني يؤدي مباريات لاتتناسب أبداً مع إنجازاه في البطولات السابقة، وللأسف يخرج علينا المدربون بجمل لا تسمن ولا تغني عن معرفه وعلي سبيل المثال " الفريق كان علي غير طبيعته، إحنا عملنا كل حاجة وللأسف كما ترون الفريق كان أدائه سيئاً للغاية. وللأسف فان النقاد الكثر هذه الأيام والاعلام ذو القوة الهائلة من صحف واذاعة وتلفزيون كل يدلي برأيه ويبدأون في نقد المدربين واللاعبين؟ والاجابة علي هذه المواقف، ربما يترائي للكثير من الناس ان السيكلوجي سوف يجيب علي هذه الأسئلة الصعبة وينسون أنه جزء لا يتجزأ من منظومة متكاملة وله أهميته التخصصية. ان الاجابة علي هذه الأسئلة لابد وأن تخضع لمنهجية علمية تتناول مراحل اعداد اللاعبين وطرق التحميل البدني والتنافس قبل المباريات لكيفية استهلاك



الطاقة للاعبين من عدمه، وعدم دخول اللاعبين في قمة الفورمه المطلوبة للمباراة أو لعدد من المباريات ولا بد من اشتراك الأخصائي النفسي في هذه الدراسة، والاجابة لا بد وأن تكون علمية ومسببه وبالدليل القاطع.

وكما هو معروف ان كرة القدم تعترف فقط بالنتائج من حيث الفوز أو الهزيمة، سواء كان فوزا بالكاد أو كاسحا أو هزيمة عادية أو هزيمة ثقيله وهي محصله أداء الجميع. وإذا افترضنا ان فريقنا لعب مباراة ممتازة وخسر المباراة مثلاً 1 / 0 صفر.. وربما من هجمه أو كرة مرتدة وحيد من الخصم أو في غفله من الحارس لم تتعد الثواني أو وقوفا خطأ أو ربما من كرة غيرت اتجاهها ودخلت المرمى أو من العجائب التي نراها في المباريات، فان المحصله هي الهزيمة وهنا تقوم الدنيا ولا تقعد.. وللأسف اذا كانت المباراة حساسة للترشيح لكأس العالم مثلاً فالمحصله معروفة وهي النقد اللاذع للمدرب وهيئة التدريب والمطالبة باقالته رغم جهده الفائق وتعبه واخلاصه.. ولكن لا رحمه في هذا الموقف.. فالهزيمة... هزيمه! وللأسف فان ما يترتب علي النتيجة هو مكسب ربما بمئات الآلاف أو ربما بالملايين من الجنيهات أو العكس اذا خسر الفريق فبالاضافة الي الخسارة المادية ربما يكون هناك حزن لأمة بأكملها التي لاتنسي فسوف تبقي جزءا



من التاريخ ويتذكرها الناس ومعها الالم المصاحب لها. وإذا كانت كرة القدم تنزلق وبسرعة في مجال الاحتراف عندنا وما يترتب عليه من وجود عالم كامل له طبيعته وسوق خاص به واللعب فيه بالملايين وأصبح اللاعب العبقري أو الفنان ثروة قومية وقابله للتصدير والبيع والاعاره... وكله بالملايين.. ناهيك عن كون اللاعبين أصبحوا سفراء يمثلون بلادهم وخير دعاية لها. ويعني كل ذلك أنه كلما دخلنا عالم الاحتراف أي السوق العالمية لكرة القدم كلما زادت الحاجة الي الأخصائي النفسي في كرة القدم والذي مع الوقت سيصبح جزءاً لا يتجزأ من هيئة التدريب، لأن الجانب النفسي للاعبين سيلعب دوراً مؤثراً للغاية في انجاز اللاعبين من عدمه وحيث أن اللاعب كونه انسانا يتعرض لضغوط هائلة سواء تحت ضغط نظام التدريب وأوقاته والتزامه الكامل بالمنظومة فانه سوف يحتاج مع الوقت لمساعدته، ولن يكون لدي المدرب الوقت الكافي للتعامل مع هذه المشاكل سواء منها العائلي أو الشخصي أو الاعلامي، بالإضافة الي ضغوط النظام والالتزام والتدريب اليومي فان هناك المباريات التي ستكون كل اربعة أيام ولفرق المقدمه التي تنافس علي المستوى القاري ربما ثلاث مرات في الأسبوع. وهناك مجال التعرض للأصابة وهو وارد دائما



بما يترتب عليه من نتائج بالنسبة للاعب والفريق. وللأسف فإن المدربين يطبقون مبدأ-"اللى تكسب بيه العب بيه"- بمعنى ان الحصان المكسور مجاله في السباق يتناقص وليس هناك مجال للعواطف.. وطبعاً الخوف من الكسور أصبح يمثل هاجساً مستمراً عند اللاعبين المحترفين وخاصة عندنا مع قلة الخبرة الطبية وطرق العلاج السريع وخاصة مثل الرباط الصليبي وغيره أصبحت تجري أتموماتيكياً خارج الوطن، حيث لاثقة في الجراح الوطني، وطبعاً التكلفة العالية لهذه العمليات والابتعاد عن الملاعب لأوقات طويلة وعن الأضواء ووكل هذا يسبب سحجات نفسية عند اللاعبين المحترفين والأمثلة علي ذلك كثيرة. واللاعب اذا كثرت أخطاؤه فهو عرضة للبقاء علي دكة الاحتياط لفترات طويلة وخاصة لحراس المرمي والأمثلة وعلي ذلك كثيرة جداً، فيكون التنافس بينهم علي أشدة وكل منهم يعرف أن خروجه للاصابة ولو لأسبوع واحد فهو يعرض نفسه ومستقبله كلاعب لخطر كبير، ومن هنا جاءت مشكلة حراس المرمي الابدية، ليس عندنا فقط وانما علي مستوي العالم. وللأسف فان الجمهور يتعامل مع اللاعبين علي أنهم سوبر مان لازم يكونوا جاهزين دائماً ولا يتسامح ولا يغفر الجمهور خطاياهم وربما يكونون فوق أعناقهم اليوم ويدوسونك



بالاقدام اذا لم تكن عند حسن ظنهم. وللأسف فيما يتعلق بالجمهور رغم ما في رؤيه المباريات من متعه فان الجمهور يتحول مع الوقت من الانتماء كمحب للفريق الي متعصب وعلي استعداد للشجار والتكسير اذا ماتعرض فريقه للهزيمة وخاصة اذا كان فريقاً معروفاً والخصم أيضاً له جمهور كبير ومتعصب. وكما نرى ظهرت مايسمى بمنظمات المشجعين (الانتراس) ويذهبون خلف ناديتهم حيث حل... هذا النوع من الجمهور يلقي بعبء كبير علي لاعبيه ويحملهم نفسياً ويؤثر علي أدائهم. وبالإضافة الي ارتباط كرة القدم ونتائجها علي المستوي القومي بالسياسة حيث الجمهور العريق والشعب بأكمله بحسه القومي، فان نتائج الفريق وخاصة اذا كانت علي المستوي القاري أو العالمي تلقي اهتماماً بالغاً ويستقبل الفريق استقبال الفاتحين والابطال في المطارات ويقلدوا أعلي الأوسمه هم ومديريهم.. وهذا يحمل اللاعبين مسئولية كبيرة للغاية تلقي عليهم عبئاً نفسياً لا لايحتمل أحياناً ويسبب لهم درجة عظيمة من التوتر. أما ان تكون سببا في فوزهم والعكس صحيح حيث عدم القدرة علي مواجهتهم وعدم القدرة علي التركيز في المباريات والأمثلة كثيرة على ذلك. كل هذا الذي ذكرناه هو محرك عظيم للسلوك البشري ويلقي بظلاله النفسية على اللاعبين



ويحتاج الي معاونه مستمرة ربما يلعب فيها الأخصائي النفسي أعظم الأدوار في اكتساب اللياقة النفسية للاعبين والتغلب علي المشاكل النفسية والتي استطعنا الخروج بها من خلال التحليل والدراسة فى الجزء الثانى من هذه الدراسة التاريخية. ولكل هذه الأسباب خرجنا بمحصله وهي: إذا كنت تريد فريقا يكسب معظم الوقت في كرة القدم، فعليك أن تمتلك لاعبين لديهم عقولاً كروية وأقداماً ذهبية في أجسام عفية.

أما مفهومنا " للعقول الكروية " فهي للاعبين يمتلكون أعداداً سليماً ومبرمجا علميا يؤهلهم ثقافيا لمتطلبات كرة القدم الحديثة من جميع النواحي من حيث اللياقة البدنية والمهارات الحركية والخطط المتجدده للعب في كرة القدم ولديهم الحس الكروي العالي للتنبؤ بمجريات الأمور في المستقبل والتكيف معها ويمتلكون جهازاً نفسياً قادراً علي التعامل مع جميع المواقف التي يتعرضون لها داخل وخارج الملعب ويتميز باكتساب قدر كبير من المناعة النفسية ضد الفشل والهزيمة أما " الأقدام الذهبية " فهي للاعبين وهبهم الله الاستعداد لاكتساب المهارات التي تتطلبها كرة القدم ويمتلكون حساً كروياً مرهفاً ومشبع بالذكاء الذي يوزن الأداء بمعايير تقارب معيار الذهب والذي لا تنقص قيمته مع الوقت فهو ثروه حيثما حل



وأينما ذهب.

"والاجسام العفية" توجد عند لاعبين يعرفون قيمة الصحة والمحافظة عليها باتباع أساليب حياة تتناسب مع هو مطلوب منهم ويحافظون أيضا علي لياقتهم البدنية التي اكتسبوها بالعرق والجهد ويدخرونها للحظات الصعبة والمنافسات المصيرية وعندهم الصبر علي تحمل الألم والتعب والجهد الفائق. إن هذه الصفات إذا لم تحاط بسور عال من الاخلاق الحميدة، فهي معرضه دائما للتلف والبوار بل والضياع وهذه مسئوليته يجب أن تناط بها كل القوي التي تشترك في تربية اللاعب من الأسرة وحتى شلة الأصدقاء. وفي هذه النقطة بالذات فان للأخصائي النفسي دورا مؤثرا وحاسما في قدرته علي وضع اللاعبين نصب دائرة اهتمامه وتتبع أحوالهم وملاحظة كل تغيير يطرأ علي سلوكهم. فهو دائم الاتصال بهم ناصحا لهم وأمينا في توصيل المعلومات الضرورية للجهاز المشرف علي التدريب ومستشارا له في تقديم النصائح التي تساعد في الحفاظ علي اللاعب من نفسه ومن الآخرين وهكذا يمكن أن نقول أن منظومة النجاح تكتمل في عمودها الفقري وهو اللاعب كهدف وكوسيلة لتحقيق ما تصبوا له من نجاح علي المستوى المحلي والقومي. وللوصول إلي هذه المعادلة المثالية لابد



من التخلص من أكبر عدد ممكن من المشاكل النفسية المتعلقة باللعب في كرة القدم.. ابتداءً من التعرف عليها ثم التعاون كفريق في مواجهتها بالأساليب المتاحة والمنهجية العلمية المطلوبة، بعيداً عن مجال للعفوية والخبرة الجاهلة في مواجهة هذه الأمور.



مسلمات ومنطلقات.. وجب التنويه عنها

قبل أن نبدأ في عرض المشاكل النفسية في منظومة كرة القدم المصرية، فلا بد أن نضع بعض المسلمات والمنطلقات التي تتوافق مع مفهومنا لكلمة "مشكلة" والتي تمثل أرضية يمكن البناء عليها في تعاملنا معها وكيفية علاجها.

أولاً:

ترددت نغمة في الصحافة المصرية في أن الخامة المصرية أو " القماشة" التي يصنع منها لاعب الكرة في مصر رديئة، وهذه مقولة تنقصها الدقة تماماً، لأن الذي يبحث عن خامه للتصنيع أو قماشة للتفصيل، ليس عنده فكرة جيدة أصلاً، لاعتن الخامات ولا عن القماش وأن التريزي أو العامل الذي يقوم بالتفصيل لم يدرس هذه المهنة أصلاً وإنما أخذها أباً عن جد.. بمعنى أنه "أسطي أو معلم أو مقاول جاهل"

فليس من الواجب فقط وإنما من الملزم أن يكون هؤلاء المشرفون



علي عملية الاعداد والأختيار من صفوة المدربين الدارسين وياحبذا لو أشترك معهم كمستشارين مجموعة من الخبراء أو العلماء ويكون أحدهم خبير اجنبي له باع معروف في اختيار اللاعبين وخاصة في كرة القدم. فالدارس ذو العين الخبيرة يمكن أن يوفر علينا ملايين الجنيهات وكثيرا من المشاكل في المستقبل. اذهبوا إلي هولندا أو انجلترا وانظروا كيف يطبقون ذلك في نادي أجاكس امستردام أو مانشستر يونايتد أو في نوادي الدول المتقدمة كروياً؟. فإذا كانت منطقتنا هي مفهومنا أن القماشة رديئة فقل علي مصر السلام في جميع المجالات وليس كرة القدم فقط.

ثانياً:

ان هناك متطلبات للعب في كرة القدم وأصبح لها معايير نسبية دوليه وهذه المتطلبات سواء من الناحية البدنية (متطلبات اللياقة البدنية) أو المهارية (عدد المهارات التي يجب ان يجيدها اللاعب) التاكتيكية (خطط اللعب ومفرداتها وأشكالها) ثم المتطلبات النفسية والتي يجب الاحاطة بها تماماً حتى نحكم علي اللاعب بأنه معد نفسياً حسب الأصول من عدمه. وفيما يتعلق بالمتطلبات النفسية لكرة القدم، ليس فقط من حيث الوظيفة النفسية وإنما يرتبط بها من المعايير السلوكيه والأخلاقية والتي



لا تتجزأ عنها اطلاقا. فخلفيات اللاعب الثقافية والتربوية تساعد كثيرا في اعداد اللاعب نفسيا واكسابه المتطلبات اللازمة للياقة النفسية في المستقبل فحدوث المشاكل يرتبط إلي درجة كبيرة بالبنية النفسية للاعب وأخلاقياته التي اكتسبها من البيئة.

ثالثا:

ان المشاكل النفسية لاتشكل سحب الازمة بين يوم وليلة أو عشيه وضحاها وإنما بتراكماتها علي المدي الطويل، فمشاكل مثل عدم الدقة في التهديف لم تظهر في المباراه لأن اللاعب متوتر فقط وإنما هي بدأت مع تركيب هذه المهارة منذ البدايه عند تعلم المهارات الأولى من ناحية وما يصاحبها من توتر يعكس خوف اللاعب من عدم التهديف من ناحية أخرى، فكثيرا مانري لاعبين منفردين بالمرمي وتخرج الكره بعيدا عن الهدف. هناك مشاكل أخرى كثيرة لسنا نحن بصدد تعدادها الآن ولكننا تركناها مثل الأماكن العشوائية لعقود ثم خرجت منها كل أنواع المشاكل الاجتماعية والاقتصادية... الخ.

مما حملنا ما لانطبق للتخلص منها، ولن نتخلص منها، لأن العشوائية ليست في المباني فقط ولا في الفوضي وإنما هي في رءوس الذين عاشوا



فيها فترات طويلة وشكلت سلوكهم.. فالتخلص من هذه الأمور أو المشاكل في الكبر من الصعب القضاء عليها.

ولهذا فاذا كبر لاعب في ظروف تدريب عشوائية غير مخططة حتي لو كانت لديه مهارات عالية وكفاءه كرويه.. الا انه يلعب مره بشكل جيد والاخري بشكل سيء وهكذا.

ولهذا كان لابد من التخطيط والمتابعه والممارسه على أيدي ماهرة ومدربه وخبيره حتي يصبح المنتج لدينا لاعب قابل للبيع والشراء. وللأسف فان المشاكل السيكلوجيه لايراهها المشاهد وإنما يري أثارها المميته التي لاتجد لها تفسيراً وتستعصي بعد ذلك علي العلاج.

رابعاً :

إن القضاء علي المشاكل لايجب التعامل معها بالقطعة وإنما تحتاج الي حلول جذريه وأستعير هنا كلمات الأستاذ إبراهيم حجازي (بتاريخ 11 / 02 / 2000 بجريدة الاهرام) ويقول " والحقيقة أنه عقب أزمتنا الكروية الشهيرة ابتداء من كمبالا في الستينات ومرورا بفضيحة تونس في السبعينيات ومالي وملاوي وحاجات كثيرة بلاوي في الثمانينات ونهاية بالمكسيك في التسعينيات وخروجنا في تونس قبل النهائيات من الدور



الاول. الحقيقية أننا في كل مرة تعاملنا مع الموقف بانفعال وصراخ، إلي أن أصبح الانفعال الزائد والحزن الشديد هما العلامة المميزة المتوقعة، أورد الفعل الطبيعي تجاه كل هزيمة كروية. والنتيجة؟.. من 40 سنة مضت ونحن نتعامل مع الموقف الكروي بالمسكنات التي قد تزيل الألم، لكنها أبداً لن تقضي علي الداء، ولم نفكر يوماً في استخدام علاج يخلصنا من كل داء " الحقيقة أن هذه الكلمات جاءت معبرة تماماً عن أسباب حدوث المشاكل ويقول أن الحل " هو أن يبدأ فوراً العلاج وهو مسئولية دولة قبل أن يكون مشكلة اتحاد كره ". وأرد عليه وأقول أن هذه ليست مسئولية الدولة وإنما هي منظومة متكاملة الحلقات لا يجب أن نبدأ في علاج حلقة وتترك باقي الحلقات. وللأسف فإن هذه المنظومة يقوم عليها أناس لم ترتقي كفاءاتهم الي مستوى النهوض بالكره المصرية الي مستوى العالمية في ادارة هذه المنظومة من وزاره واتحاد وأنديه ومنتخب ولاعبين ومدربين وحكام وأجهزة طبيه معاونه واعلام وجمهور.. الخ من جيش العاملين في هذه المنظومة. ولهذا لا يجب النظر إلي مشكلة في ضوء نتائج للفريق في دورة واحده وإنما لابد من اكتساب صفه الثبات والاستمراريه بعيداً عن التذبذب المخل من خلال منظومة سليمة وقوية.



خامسا :

اننا بطرحنا للمشاكل النفسية في كرة القدم المصرية لانبغي عرضها لمجرد تعرفنا عليها، وإنما الغرض من طرحها هو بيان طبيعتها وأسبابها وبطبيعة الحال طرق التعامل معها ووضع حلول لها وصولا الي ما نسميه " اللياقة النفسية " للاعبين والفرق. سوف نتعرض لهذا المفهوم بالتفصيل في سياق هذه الدراسة. وهذه المشاكل النفسية تطرح نفسها من خلال الممارسة اليومية وكذلك تحت ظروف التدريب والمباريات ومن الممكن أن تظهر فرادي أو كمجموعة من المشاكل دفعه واحدة. والتعامل مع هذه المشاكل يحتاج ليس فقط إلي خبره وإنما إلي علم متجدد يتناسب مع سرعة التطور لهذه اللعبة ومتطلباتها. ونحن نري أن الأخصائي النفسي ليس بيده عصا سحرية للتعامل مع هذه المشاكل، وإنما حل المشاكل يحتاج إلي التعاون المستمر بينه وبين باقي أعضاء المنظومة التي يجب أن يكون لديها أيضا تفهم لطبيعة عمله. وللأسف أن هناك مفهوم قاصر لدي بعض المدربين أن هذا الأخصائي النفسي سوف يتدخل في عملهم أو يفرض بعض أرائه عليهم وينسبون أن هدف عمله الأساسى هو مساعدتهم في أداء وظيفتهم وتسهيل مهمتهم. والشرط المهم والضرورى للقيام بهذه المهمة



هو تحديد الأدوار بكل دقة وكذلك الواجبات حتي لا يحدث تداخل في أي وقت من الأوقات، وإنما التعاون الخلاق والمثمر وأخذ آراء الاختصاصي النفسي بمحمل الجد ودراستها ويمكن الأخذ بها أو لا يؤخذ بها طبقاً لرأي هيئة التدريب.

سادساً :

لا يجب النظر إلي المشاكل الطارئة والمتجددة من وجهة نظر إدارية فقط سوي علي مستوي الاتحاد أو الأندية، وإنما لابد من اضافته جديدة لعالم كره القدم المصرية وهو وجود لجنة علمية أو مجموعة علمية قادرة علي متابعة كل ما يدور علي مستوي الفريق الوطني وأحداثه ومشاكله سواء كانت فيه أو بدنيه أو تكتيكية وهذه المجموعة العلمية لها وظيفة هامة جداً وهى تقديم تقرير علمي لاهداث المباريات سواء الفرديه أو في دورات أو بطولات وهذا التقرير من المفروض أن يكون محايداً والغرض منه تقديم المشوره إلي الاتحاد ويمكن الأخذ به أو لا يؤخذ، ويمكن مناقشة محتوياته وفيه تحدد وبدقه المسئوليه عن الهزيمة أو الانتصار بالاضافه إلي تقديم نصائح محدده وموضوعيه وليس فيه مجال للأهواء أو التأثير علي قرارات الاتحاد أو إدارة الفريق، ويمكن ان تكون هذه المجموعة



العلمية تابعة مباشرة لرئيس الاتحاد ويمكن للمدرب الوطني ومساعدوه في الاستعانة بأرائهم مباشر أو بشكل غير مباشر بالتعامل مع التقرير الذي تقدمه والاستفادة منه قدر الامكان.

طبيعة المتساكل النفسفة

المتعلقة بالاداء فى كره القدم

- أولاً: الجانب البدنى.
- ثانياً: الجانب الفنى.
- ثالثاً: الجانب الخططى
- رابعاً: الجانب النفسى

obeikandi.com



أولاً : مشاكل نفسية تتعلق بالجانب البدني

معطيات المشكلة

في الجزء الاول من هذه الدراسة - سنوات الانحسار والانتصار -
- وتحت عنوان " خلفيات الصورة في مطبخ كره القدم المصري " -
عرضنا لمقاله هامه جدا للسيد خالد توحيد الصحفي بجريدة
الأهرام (بتاريخ 14 / 11 / 2003) يتحدث فيها عن الاجهاد عند
اللاعبين المصريين ويقول في جزء من هذه المقاله - الاجهاد -
بالمعني المتداول حالياً أصبح يستحق الآن أن يكون قضيه مطروحه
للمناقشه من كل جوانبها خاصه في ظل وجود نماذج علي مستوي
الكره العالميه يؤدي فيها اللاعبون عددا مماثلا من المباريات في نفس
المساحه الزمنية دون أن يتحدث أحد عن الاجهاد " وفي هذه المقاله
عقد مقارنه بين اللاعبين الأوروبيين واللاعبين المصريين وذهب بعيدا



أكثر حين قال "أن الحد الأعلى للمباريات في الأندية المصرية هي الحد الأدنى للفرق الأوربيه ونسأل من المتهم إذن في حدوث الاجهاد عند اللاعبين؟ هل اللاعبين أنفسهم؟ أم المدربين؟ أم نظم التدريب وفشل ما يسمي بمدربي الأحمال؟ هذه الأسئلة وغيرها من الواجب الاجابة عليها وفقط من خلال منهجيه علميه وبقرائن لا بد من من ارجاعها لأصولها سواء فيما يتعلق ببناء الفورمه الرياضية خلال الموسم التنافسي وتشبعها بالعناصر اللازمة من متطلبات اللياقة البدنيه والنفسية أوفيما يتعلق بجدول المباريات وتوزيعها خلال الأسبوع أوالموسم التدريبي والتنافسي كله أو كمايذكر الكثيرون هي رداءة القماشة المصنع منها اللاعبون المصريون؟

وللأضافه فيما يتعلق بهذا الموضوع وطبيعة علاقته باللياقه النفسية موضوع هذه الدراسه فاننا سوف نعرض القضية برمتها ونحدد فيها العلاقة الوثيقة بين اللياقة البدنيه واللياقة النفسية للاعبين عموما وتوزيعها علي خطوط اللعب في الفريق الواحد وكذلك حراس المرمي. ومن السخف والجهالة العلميه أن نرجع كل قصور فى أداء الفرق المصرية علي كل مستوياتها إلي عوامل نفسيه. ولا بد أن يدرك الجميع ان هناك عوامل



موضوعيه وهي القاعده والأساس والاداء المنفذه لكل ما يطلبه العقل وبدونها ليس هناك انجاز. فالاجهاد هو باختصار أحد المظاهر الواضحة لنفاذ الطاقة وتوقف حركة العضلات تحت ظروف نقص الأكسجين وعوامل أخرى، وإذا كان لنا أن نضع النقاط فوق الحروف في هذه القضية فلا بد من طرحها كامله واضحه مدعمه بدراسات موثقة ثم بعد ذلك نتحدث عن العامل النفسي فيما يتعلق بهذا الموضوع حتي لاندخل في غياهب العامل النفسي ونحمله مالا دخل له فيه. وحتى يكون القارئ علي بينه من هذا الموضوع فيما يتعلق بالمتطلبات البدنيه للعب في كره القدم فكان ولا بد من عرض هذه المتطلبات على خطوطه من حيث الدفاع والوسط والهجوم وكذلك تفصيل هذا التوزيع من حيث كمية الجري والفعاليات الحركية علي مدار 90 دقيقة. وللأسف فان توزيع المسؤوليات من حيث الهزيمة أو الانتصار تنسب عادة للفريق وهو الشئ الطبيعي ولكن هناك في الفريق من يبذل جهداً مضاعفاً ويتحرك أكثر بحكم توزيعه سواء في الهجوم أو الوسط أو الدفاع ولكل وظيفته ووجباته في الفريق ويهضم أحيانا حقهم بالمقارنة بغيرهم من زملاء الفريق. ونتيجة للجهد المكثف الذي يقومون به فان أصاباتهم تكون أكثر وتعرضهم للاجهد يظهر للعيان بوضوح وبالتالي



نقدم من الاعلام يكون أقسى.. ولهذا فان عرضنا لهذه الدراسات العالمية ربما يوضح الصورة أكثر ويضع الامور في نصابها الطبيعي. وهذا الأسلوب في بيان المتطلبات البدنية يفيد كثيرا في عمليه اختبار اللاعبين من ناحية واعدادهم بعد ذلك علي المدي القصير والطويل لمجابهة متطلبات اللعب حسب وظيفتهم في الملعب وخطه اللعب. وحيث أن كره القدم الحديثه تطور فيها الأداء بحيث يقوم لاعبو الدفاع أحيانا بالهجوم ولاعب الوسط أحيانا أخري بالدفاع.. الخ من الديناميكيات التي جدت مع كره القدم فإن هذا لاينفي أن نلاحظ مقدار الجهد الذي يبذله كل لاعب ولا يهضم حقه في التكريم أو تحميله المسئوليه وتوبيخه إذا ما قصر في أداء واجبه. وفيما يلي عرضا كاملاً للمتطلبات البدنية في كره القدم موزعاً علي خطوط الفريق بالاضافة الي بيان متطلبات اللياقة البدنية بعناصرها وعلاقة هذه العناصر بالجانب النفسي.

المتطلبات البدنية للاعبين في فريق كرة القدم على المستوى العالمي

لما كانت الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم قد تنامت وبشكل ملحوظ نتيجة ما يسمى بظهور (الكرة الشاملة FOOTBALL TOTAL)،

- الجزء الأول -



فقد أُلقي ذلك عبئا كبيرا علي كل اللاعبين دفاعا وهجوما، إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاز دائم للطاقة البشرية، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات وجدول (1) يوضح المتغيرات البيولوجية والجسمية وفقا لمراكز اللاعبين المختلفة قبل وبعد المباراة





جدول رقم (1)

المتغيرات البيولوجية والجسمية وفقا لمراكز اللاعبين المختلفة قبل وبعد المباراة

مراكز اللاعبين	معدل التنفس		ضغط الدم				معدل مرات التنفس	التنفس في الوزن بالكيلو جرام	القوة العضلية بالكيلو جرام	المثبوتة الكهربائية حتى معدل الجهد الأولوم		كمية السكر في الدم		معدل التنبت		السعة الحيوية سم ³			
			الانقباضي	الانبساطي															
	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	
حراس المرمى	96	87	115	123	62	72	16	25	1.0	52.0	52.0	2.4	1.0	117	148	16.7	15.0	5987	6037
الدفاع	59	137	114	135	64	76	14	29	1.0	48.2	48.7	3.3	2.4	126	146	15.5	51.0	5928	5819
خط الوسط	58	150	112	148	64	70	16	34	1.9	46.6	45.3	3.7	2.3	126	140	15.5	51.0	5200	4987
الهجوم	57	142	109	143	65	70	15	30	1.8	45.5	44.5	3.4	2.6	165	115	14.4	66.0	5084	4968

وهذه التغيرات الوظيفية هي نتيجة للجهد الذي يبذله اللاعبون في أثناء المباراة.

ولحساب هذا الجهد فقد أجريت دراسات في الخمسينات وحتى بداية الالفية الثالثة، وسوف نتدرج في عرض هذه الدراسات ومناقشتها لتوضيح مقدار التطور الذي حدث في مجال كرة القدم لكمية الحركة المبذولة عند



اللاعبين بعد أن تغيرت أساليب وطرق اللعب الكثيرة وبشكل مذهل .
ففي الدراسة التي أجراها (بلفاي) لسنة (1955) علي اللاعبين
المجريين وجد أن لاعب كرة القدم يجري بسرعة عالية جدا لمسافات
تتراوح بين (30 - 25) مترا من ثلاثة الي أربعة مرات في المباراة. وفي
دراسة أخرى قام بها (ليكشونوف 1965 LOKSHONOV) علي (108)
مباراة، أظهرت أن لاعب كرة القدم يجري في وقت المباراة من (60 - 30)
مرة بسرعة قصوي لمسافات تتراوح بين (15 - 10) مترا. وبحساب الوقت
الكلي للجري أثناء المباراة فقد وجد أنه يحتل المرتبة الأولى للفعاليات
الحركية في وقت اللعب، ويعتبر الحمل البدني الرئيسي .

ولتوصيف شدة العمل العضلي للاعبي كرة القدم فقد أظهرت دراسة
(كريستنكوف CRESTENKOV)، أن اللاعب يجري خلال المباراة من
(14-15) كيلومتر، وفي دراسة (بلفاي) لاحظ أن اللاعبين يجرون في
توقيات حركية مختلفة، وبمسافات تتراوح بين (736) مترا وحتى (1484)
مترا، وأن أكبر مسافة يجريها لاعبي خط الوسط وأقلها المدافعين، ولكن
هناك عدد آخر من الباحثين أوضحوا أن الأرقام التي أظهرتها دراسة
(بلفاي) سنة (1955) لا تعكس مسافة الجري الحقيقي في كرة القدم،



وأن ذلك ينخفض كثيرا عما هو مطلوب، فقد ذكر (خوتكة KHOTKO) أن الجري علي دفعات الذي يقوم به لاعب كرة القدم يتراوح بين (1500 - 1300) متر وهذه في رأيه تمثل (10٪) من طول المسافة الكلية التي يجريها اللاعب خلال (90) دقيقة، والتي قدرها بحوالي (13000 - 15000) متر. والنتائج التي قدمها (ليكشونوف) أظهرت أن متوسط وقت الجري لقلب الهجوم تعادل (23.73) دقيقة، أما جناحي الهجوم فهي (22.7) دقيقة، وبالنسبة لوسط الدفاع فقد كانت (22.7) دقيقة، ولظهيري الدفاع فكانت (20.45) دقيقة، وهذا الوقت محسوب للاعب الخطوط يشتمل علي وقت الجري الفردي السريع والمتقطع. وكان عدد مرات الجري في المتوسط ما بين (132-180) مرة، وأكثر مرات الجري كانت لقلب الهجوم وأقلها كانت لساعدي الدفاع، والجري المتقطع بالكرة وبدونها كانت ما بين (32 و 65) مرة (كان أكثرها لجناحي الهجوم وأقلها لظهيري الدفاع). وتوقف وقت الجري وكذلك أنواعه الفردية المختلفة علي مقدار الاثارة والحيوية في اللعب والفروق الفردية بين اللاعبين، وليبان مثل هذه الحالات الفردية قدم (ليكشونوف) اللاعب (فارونين) كنموذج، فوجد أنه جري (407) مرة بشكل مختلط وكان مجموع وقت



الجري له (38.10) دقيقة. ومن النتائج التي توصل اليها الباحثون حول مسافة الجري في المباريات فكانت من (15 - 13) كم في (90) دقيقة، ومن وجهة نظره فان (فارونين) قد جري (8561) مترا وهي أكبر مسافة قطعها لاعب في المباراة التي لاحظها. ويرى أن أكبر مسافة يقطعها اللاعب يحددها وقت الجري وسرعته والمكان الذي يشغله اللاعب، وطريقة نقل الكرة التي يحكمها التفاعل بين اللاعبين واحتمالات الهجوم علي مرمي الخصم، كما أن طريقة نقل الكرات بين أعضاء الفريق والتي تعتبر أساسيه للعب الجماعي في المستوي الرفيع تحدد الي درجة كبيرة ايقاع اللعب، وخاصة عند وجود التمريرات الطويلة والمرتفعة، والتي يمكن التغلب بها علي المسافة، وأن طبيعة نقل الكرات وتمريرها توضح طريقة لعب الفريق. وفي سنة (1975) عرض (سافين) ومجموعة من الباحثين السوفيت نتائج كمية الحركة المبذولة من قبل اللاعبين لخطوط الدفاع والوسط والمهاجمين وتبين أن الجري يحتل (50 %) من الوقت الأصلي لحركة اللاعبين، وقد عرض النسبة المئوية لأنواع الجري المختلفة لهذه الخطوط.



الجدول (2)

يوضح النسبة المئوية لكمية الحركة المبذولة للاعب خط الدفاع والوسط والمهاجمين

خطوط الفريق	الجري بالسرعة القصوي %	الجري بالسرعة أقل من القصوي %	الجري العادي %	الهرولة %
المدافعين	2.5 - 1.5	2.5 - 1.5	8.0 - 6.0	40.0 - 35.0
خط الوسط	4.0 - 2.5	2.5 - 1.5	10 - 7.0	40.0 - 35.0
خط الهجوم	4.0 - 2.5	3.0 - 2.0	8.0 - 6.0	40.0 - 35.0

ونائج هذه الدراسات كما يذكر (سافين) تؤكد ليس فقط علي الحركة وانما توزيعها علي وقت المباراة، وذلك لبناء التدريب الصحيح وتحسين صفة الجلد الخاص عند لاعبي كرة القدم. ويذكر أن أهمية كبيرة يجب أن تولي لزمان كل محاولة للجري وفترة الراحة التي تعقبها لكل مسافة يقطعها اللاعب أثناء المباراه، وهذه المعطيات تسمح للمدرب بتشكيل نماذج تدريبية في مواقف اللعب تشبه الأداء أثناء المباريات، علي أن يؤخذ وقت التمرين فقط بعين الاعتبار ولكن



لا يؤخذ حجم الجهد الحركي المبذول الذي يمكن أن يزيد أو يناسب الأداء في أثناء المباريات، ويتوقف ذلك علي تخطيط الحمل التدريبي وأيام الدورة التدريبية.

وفي سنة (1984) أظهرت نتائج الدراسات التي عرضها كل من (كاتشالين وجورسكي KATCHALEN & JORSKY)، علي فرق تشيكوسلوفاكيا أعطت توضيحا كميا لحركة اللاعبين في المباريات، فنتائج الملاحظة الموضوعية لخطوط الفرق أظهرت أن كمية الجري للمدافعين تتراوح بين (4500 - 4000) متر، وللاعبي خط الوسط كانت (7000 - 6500) متر، وللمهاجمين كانت (5500 - 5000) متر، وبالنسبة للتمرير فان اللاعب في المتوسط يمرر الكرة من (29 - 46) مرة في المباراة، اما الاستحواذ علي الكرة فيترواج بين (30 - 18)، ويدرج الكرة من (11 - 7) مرة، ويناور الخصم بالكرة من (7 - 2) مرة، ويقطع الكرة من (15 - 3) مرة، ويبلغ عدد مرات التسديد علي المرمي من (7 - 1) مرات، ويتوقف ذلك علي الواجبات المنوطة به من قبل المدرب، وفيما يخص المعطيات الدقيقة لحمل الأداء والذي يتضمن اللعب بالكرة فبلغ بالنسبة للمدافعين من (57 - 43) مرة، وخط الوسط (50 - 42) مرة، أما المهاجمون فقد سجلوا من (40 - 34) مرة، ومن المعطيات التي خرجت بها الملاحظة الدقيقة هي عدد مرات الجري



بالسرعة القصوى لخطوط الفريق فكانت علي التوالي: بالنسبة لجناحي الدفاع (1020) مترا ووسط الدفاع (710) متر وخط الوسط (1450) مترا وعند جناحي الهجوم (1100) مترو قلب الهجوم (980) مترا، وبالنسبة للاعبين الشيكوسلوفاك يجرون بسرعة قصوى خلال المباراة مسافة (1450) مترا في الوقت الذي جري فيه المشتركون في بطولة العالم سنة (1974) (1800) متر، وبالنسبة للسرعة القصوى كما ذكرت الدراسة بالنسبة للاعبين خط الوسط فقد سجل اللاعبون التشيكوسلوفاك (90) مرة بالمقارنة مع أبطال (1974) الذين سجلوا في المتوسط من (120 - 135) مرة، وهذا يعني أنهم سجلوا (75٪ - 70٪) بالمقارنة مع المتوسط العالمي.

أما في سنة (1987) فقد عرض (شيشاني) نتائج الدراسات حول المسافات التي يقطعها اللاعبون أثناء المباراه نذكر أنه من الصعب جدا تحديد تلك المسافات، فهناك اختلافات فردية بين اللاعبين داخل الفريق الواحد واختلاف في انجاز اللاعبين بين مباراة وأخري، كما أن أسلوب الأداء واللعب يؤثر في طبيعة حركة اللاعبين داخل الملعب وبشكل عام فقد ذكر أن الفرق في مسافه الجري للاعبين بين عدد من المباريات كان من (3 - 2) كيلومتر، ولكنه حدد تلك المسافات للخطوط كالآتي:

خط الدفاع (9.5) كيلومتر، خط الوسط (10.6) كيلومتر وخط الهجوم

- الجزء الأول -



(10.1) كيلومتر، الا أنه وضح أن نتائج الدراسات في بريطانيا، أوردت مسافة (13) كيلومتر في الدوري البريطاني.

وفي دراسة أخرى نشرها "فاينك 2004" على متوسط معدلات الجرى للاعبين في كرة القدم والجرى بالسرعة القصوى، عدد مرات الصراع الثنائي على الكرة وضرب الكرة بالرأس في كتابه التدريب المثالي في كرة القدم وأجريت على لاعبين دوليين أظهرت فروق الاداء بين اللاعبين كل حسب مركزه وواجبه كما يتضح ذلك في جدول رقم (3).

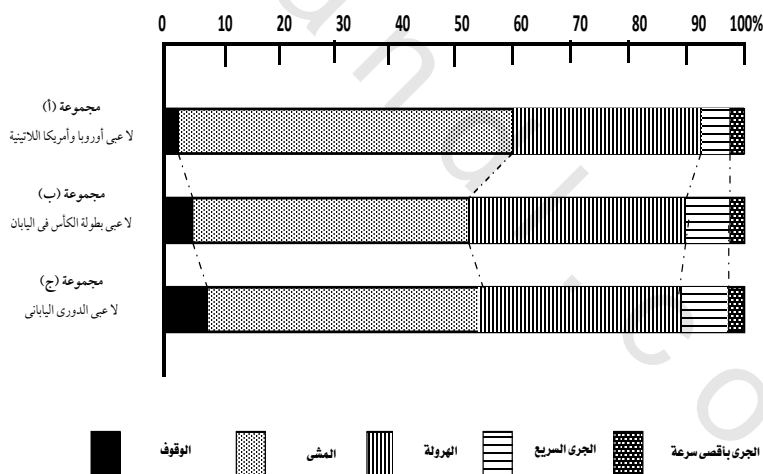
جدول رقم (3)

عدد مرات الصراع الثنائي لضرب الكرة بالرأس	عدد مرات الصراع الثنائي على الكرة	عدد مرات الجرى بالسرعة القصوى	معدل الجرى بالمتر	
17	31	15	5220	الليبرو "اللاعب الحر"
15	30	10	4870	جناحي الدفاع
7	26	12	4480	المساكين يمين ويسار
12	28	27	6150	لاعب الوسط
5	29	23	6350	جناحي الهجوم
9	22	21	6000	متوسط هجوم



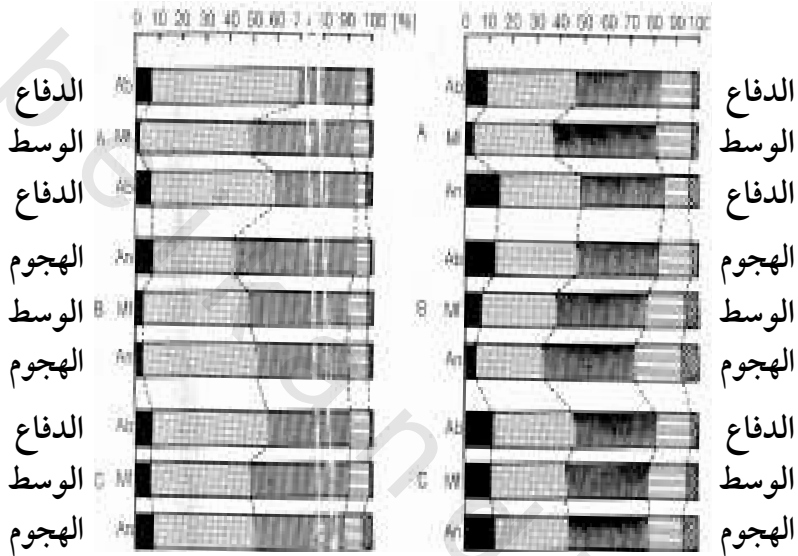
وفى دراسة أخرى أجراها الباحث اليابانى يماناكا وآخرون سنة 1988 ونشرها فاينك فى كتابه التدريب المثالى قى كرة القدم سنة 2004 وضع فيها أيضاً نسب الجرى السريع والمتوسط والمشى والجرى بأقصى سرعة لمجموعات مختلفة على مستوى العالم من أوروبا وأمريكا اللاتينية واليابان وفى نفس الوقت توزيع هذه النسب على المدافعين ولاعبى الوسط والمهاجمين أنظر شكل (1، 2)

شكل رقم (1)





شكل رقم (2)



وبالنسبة للطاقة التي يستهلكها لاعب كرة القدم في أثناء المباريات مقارنة بهذا الجهد فقد أجريت مجموعة من الدراسات أظهرت مقدار الطاقة التي يستهلكها اللاعب أثناء المباريات أو في أثناء الساعة التدريبية كبيرة. ففي دراسة علي لاعبي المنتخب السعودي لكرة القدم مقارنة بلاعبي الدرجات فقد تبين منها أن معدل القدرة الأوكسجينية التي يعمل اللاعب خلال المباراة في كرة القدم هي في حدود (80 %) من أقصى قدرة



أو كسجينية له، ولا يتضمن ذلك أنشطة الجري بأقصى سرعة سواء بالكرة أو بدون كرة، حيث أن هذه الأنشطة لاهوائية، وكما نعلم فإن مباراة كرة القدم تستدعي القيام بأقصى سرعة من (60 - 30) مرة خلال المباراة، ويعتمد ذلك علي مستوى المباراة والفرق المنافسه.. الخ من الظروف الموضوعية.

وفي دراسة أخرى لـ (كارلسون KARLISON) عن شيشاني (1988) حول كمية استهلاك (الجليكوجين GLYCOGEN) في العضلات وعلاقتها بالحمل والانجاز، فقد تم قياس (الجليكوجين) داخل عضلات الفخذ الأمامية للاعبين كرة القدم قبل المباراة وفي نهاية الشوط الأول وبعد نهاية المباراة وتبين ما يلي:

أولاً: كان هناك تناقص واضح في جلايكوجين العضلات خلال المباراة.

ثانياً: في نهاية المباراة، فإن جميع اللاعبين استنفذوا كمية الجليكوجين من عضلاتهم بصورة شبه تامة.

ثالثاً: اللاعبون الذين تناقصت كمية الجليكوجين في عضلاتهم في الشوط الأول أكثر من غيرهم، كان انجازهم في الشوط الثاني أقل



بدرجة ملحوظة من اللاعبين الذين لم يستنفذوا مخزون الجيلايكوجين في عضلاتهم بدرجة كبيرة ولم يستطيعوا تقديم نفس المجهود مثل بقية زملائهم خلال الشوط الثاني، اذ تضاءلت سرعتهم بصورة ملحوظة، كما أن المسافة التي قطعوها بالجري السريع كانت أقل.

وفي دراسة أخرى لـ (سالتين SALTEN) عن شيشاني (1988) أظهرت أن اللاعبين الذين كانت نسبة الجيلايكوجين في عضلاتهم متدنية قبل المباراة، قد ضعف أداؤهم خلال الشوط الثاني، وظهر ذلك في انجازه الحركي للمسافة التي قطعوها. فقد كانت أقل من زملائهم، وكان الفرق بحدود (25 %) لصالح الذين بدأوا بنسبة عالية من الجيلايكوجين في عضلاتهم، وفي نفس الوقت فإن اللاعبين الذين لم تكن نسبة الجيلايكوجين في عضلاتهم (عضلات الفخذ الأمامية) عالية قبل المباراة، كانت سرعتهم في الجري في الشوط الثاني أقل من الشوط الأول، وكان عدد مرات الجري السريع خلال الشوط الثاني قليلا أيضا، وتميز أداء هؤلاء اللاعبين في أثناء المباراة بزيادة نسبة المشي في تحركاتهم. ومن هذه الدراسات يتبين أن لاعب كرة القدم يستهلك قدرا كبير



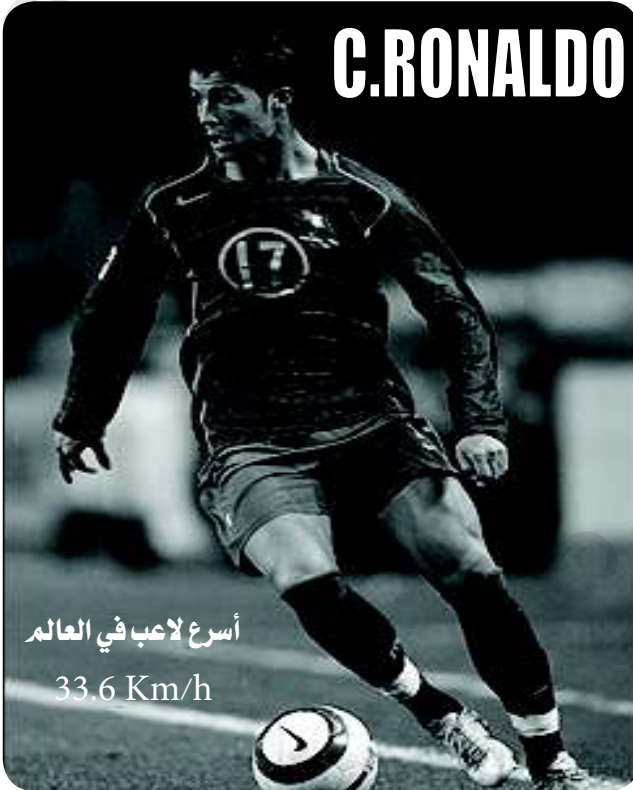
من الطاقة، ولكن استهلاك هذه الطاقة يحتاج الي كمية كبيرة من الأوكسجين، ويتوقف ذلك علي نوع الحركة ففي حالة كون النشاط المبذول من النوع الخفيف مثل المشي أو الجري، فان الجهاز الدوري التنفسي قادر علي توفير الأوكسجين الكافي، وبالتالي يلجأ الي استخدام الدهن كمصدر للطاقة، اذ أن المخزون منه في الجسم ضخم جدا، بينما مخزون الجلايكوجين محدود، وعندما ترتفع حدة النشاط ويتحول الجري الخفيف إلي الجري بسرعة قريبة من القصوي فان الجلايكوجين يصبح هو الوقود المفضل نظرا لكمية الأوكسجين المحدودة التي يستطيع الجهاز الدوري التنفسي توفيرها للجسم. وقد أظهر دراسة (رضا الوقاد) علي لاعبي كرة القدم أن معدل استهلاكهم للأوكسجين كبير (90 ٪ - 85 ٪) ولكن كاتشالين وجورسكي يؤكد أن معدل استهلاك الأوكسجين للاعب كرة القدم يرتبط بنوع الحمل خلال المباراة، وليس هناك قاعدة تحدد استهلاك الاوكسجين للاعبين، ومن الصعب جدا الاجابة عن مثل هذا السؤال. وبالنسبة للحمل الواقع علي كاهل اللاعبين أثناء المباراة فيمكن الحكم عليه بواسطة عدد مرات النبض، فنتائج دراسات



(كاتشالين وجورسكي) أظهرت أن هناك اختلافا في معدل النبض طبقا لخطوط الفريق، فبالنسبة للمهاجمين يتراوح معدل النبض في الدقيقة من (162 - 132) ضربة يصل بعد (15-21) دقيقة ومن بداية اللعب، أما بالنسبة لخط الوسط فيكون بعد (8.2) للدقيقة وللمدافع الحر بعد (29) للدقيقة للدفاع المتقدم (9.9) للدقيقة.. وهذا فيما يخص المباريات المتوسطة المستوى، أما بالنسبة للمباريات الهامة والتي يكون حمل فيها مرتفع الشدة، فيبلغ معدل النبض (163-180) للمهاجمين بعد (12) دقيقة، وخط الوسط بعد (27) دقيقة، وللمدافع الحر بعد (16) دقيقة، أما المدافع المتقدم (30.15). وبالنسبة للمباريات النهائية والتي تتصف بتوتر نفسي عال فمن الممكن أن يتراوح معدل النبض (180-192) للمهاجمين بعد 9 دقائق، وللأعبي خط الوسط بعد (8.45) دقيقة أما المدافع المتقدم بعد (3.45) للدقيقة. وفي وقت المباراة يزيد عدد مرات الوصول الي الحمل الأقصى ويستمر من (5-8) ثواني أما الحمل الأقصى والذي يستمر من (15-20) ثانية فهي حالات استثنائية، وعند بعض اللاعبين الذين يستخدمون الجري بسرعة قصوي فانهم يحتاجون الي طاقة لاهوائية تصل الي حوالي



(23 ٪)، ويفقدون قدرا كبيرا من الطاقة وينعكس ذلك علي نقص الوزن، ففي المباراة يستهلك اللاعب من (800 – 1500) كيلو / كـا، ويفقد من وزنه 3 – 1 كيلو جرام، وهذه المعطيات تفيد كثيرا في بناء واعداد الحجم التدريبي للحمل في مراحل الاعداد المختلفة.



- الجزء الأول -



وبتحليل صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم تبين أن هناك ثلاثة أنواع مرتبطة تظهر في أثناء المباراة:

ت- سرعة الحركة

ث- سرعة التحويل باستخدام فعالية حركية مفردة الي اخري بدون استعداد سابق

(السرعة الحركية بالكره وبدونها).

ج- سرعة الاستجابة المرتبطة بادراك وتحليل مواقف اللعب وتنفيذ الواجبات الخططية.

وأظهرت نتائج الدراسات أيضا وجود ثلاثة عوامل تحدد سرعة العمل العضلي عند الاداء في كرة القدم وهي:

ح- سرعة الحركة للعمليات العصبية في لحاء المخ (الاثارة والكف).

خ- قوة وكثافة العضلات.

د- مرونة الأربطة واستعدادها للحركة.

وهذه العوامل الثلاثة توجه بقوة ارادة اللاعبين باستخدام الحد الأقصى من التسارع. وكرة القدم الحديثة التي تتميز بالسرعة في استخدام الأساليب



التكنيكية، تستدعي من اللاعب صفات خاصة ترتبط بصفة السرعة، والنتائج التي توصل إليها (ليكشونوف عن جاجايفا 1969) تفيد أن لاعب كرة القدم في المباراة الواحدة ينفذ حوالي (600) فعالية منفردة، وهذه الفعاليات تتم في منتهي السرعة وتتطلب عنصر الدقة، واستطاع (ليكشونوف) قياس الحد الأقصى لسرعة الجري للاعبين في المستويات المتقدمة في حالتين:

• الحالة الأولى: الجري بسرعة نحو الكرة وعدم ضربها.

• الحالة الثانية: الجري بأقصى سرعة نحو الكرة وضربها.

وأظهرت نتائج التجربة أن سرعة الجري في الحالة الثانية تتناقص، وليس هناك شك في أن سبب البطء، في سرعة الجري كان الاستعداد الداخلي لضرب الكرة وقت الجري، وهذه النتيجة تؤكد الصعوبة اللحظية في عملية التحويل من احدي الفعاليات لفعالية أخرى تختلف في تركيبها وبنائها الحركي، وأشار الي أن التغلب علي هذه الصعوبة ممكن وذلك باكتساب اللاعبين القدرة علي القيام بتقوية العلاقات القريبة بين الفعاليات المعقدة باستخدام تمرينات خاصة عن طريق التقريب دون الخلط بينهما، مع عدم التقليل أو ضياع لايقاع وأداء الحركة. وأهمية كبيرة في كرة القدم



تكمّن في قدرة اللاعب علي التوقيت السليم، والتي تتكون في هذه الأجزاء اللحظية التي تأتي غالبا عند تنفيذ الفعاليات المختلفة. ومن جراء السرعة القصوي في كثير من الحالات غير المتوقعة، فإن تغيير مواقف اللعب في أغلب الأحيان لا يتم بالصورة المطلوبة نتيجة لعدم الاستعداد المسبق الذي يتناسب مع موقف اللعب، وفي أثناء اللعب تولي أهمية كبيرة أيضا لبداية السرعة القصوي للانطلاق، وفي كثير من الأحيان لا يمتلك اللاعبون الاعداد المسبق لتحقيق السرعة القصوي علي دفعات - مرات متكررة - لفعاليات متعددة، ولذلك فإننا نجد أن اللاعب يكون مجبرا أو مكروها في بعض الأوقات علي الدخول في حالة الاعداد اللحظي لتحقيق بعض الفعاليات والاستعداد لتحقيق هذه الفعاليات الحركية يتطلب زيادة في الشدة التوتيرية لأي من المجموعات العضلية لتناسب الانقباض المطلوب، والتي تضمن سرعة امكانية دمجها أو ادخالها في تنفيذ هذه الفعاليات ومن المحتمل، وخاصة في مثل هذه الحالات أن سبب عدم قدرة اللاعب علي سرعة التنفيذ يرجع الي أن الكثير من اللاعبين ليس لديهم القدرة علي الاسترخاء لبعض المجموعات العضلية اراديا والتي لاحظها (جرافسكوي وليكشونوف) ولذلك فإنه أصبح من الضروري إعطاء التمرينات خاصة



لتعليم اللاعبين القدرة علي الاسترخاء للعضلات وخاصة في أثناء اللعب عندما يكون ذلك ممكنا، وكذلك استخدام تمرينات الاسترخاء التي تربي عند اللاعبين القدرة علي سرعة الانقباض العضلي بدون استعداد مسبق. وكما هو واضح فان صفه السرعة للاعب كرة القدم تتضمن في محتواها سرعة الاستجابة التي تصاحب بالعديد من العمليات النفسية التي تشمل علي سرعة الادراك الحسي وخاصة البصري منه، وسرعة رد الفعل للعضلات، وسرعة اتخاذ القرار المبني علي التفكير المنطقي.

ولقد أثبتت بعض الدراسات للفرق ذات المستويات العليا أنها تقوم بأداء مجهود يتطلب صفة السرعة بشكل يفوق كثيرا الفرق متوسطة المستوي كما أثبت أيضا أن المسافة المقطوعة بسرعة قصوي تعتمد علي أسلوب اللعب، ونتائج الدراسات التي ذكرها (شيشاني 1988) في كل من السويد وبريطانيا وألمانيا الغربية حول نسبة المسافة المقطوعة بأقصى سرعة الي المسافة الكمية المقطوعة خلال المباراة كانت في السويد 8 ٪، ألمانيا الغربية 10 ٪، بريطانيا 18 ٪ - 12 ٪. لقد أوضح (أنو) خبير كرة القدم المعروف أهمية السرعة في أكثر من مرة، وذكر ان السرعة يجب أن تتضمن: سرعة الجري، سرعة استلام



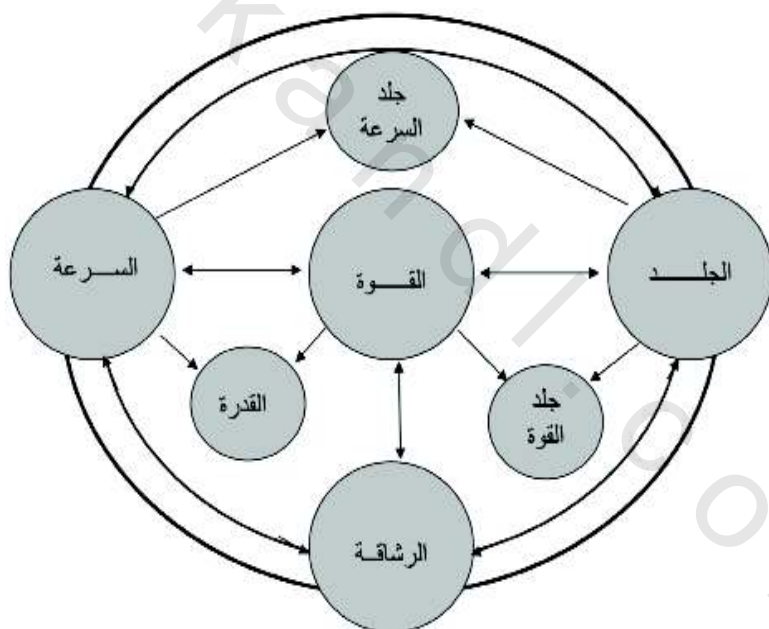
الكرة، سرعة السيطرة علي الكرة، سرعة ضرب الكرة، سرعة تغيير
ايقاع الحركة، سرعة التحويل من عدم الحركة الي الحركة وبالعكس.
والحمل البدني المرتفع الشدة للاعب كرة القدم يحتاج الي قوة بدنية
وجلد عضلي حتي ترتفع مستوي كفايته الحيوية وتنمو لديه سرعة
الحركة وينجح في حسم الصراع الفردي لصالحه. " والقوة العظمي
التي يستخدمها اللاعب في ضرب الكرة يمكن أن تصل إلي (1000)
كيلو جرام مقيسة بالدينامومتر، وأقصى مسافة لضرب الكرة يمكن أن
تصل إلي (75 - 65) مترا، وأكبر النتائج التي سجلت في هذا المضمار
في حالة فردية وصلت الي أكثر من (80) مترا، ولكن بالنسبة الي
اللاعب المتوسط فأنها تنخفض عن ذلك كثيرا " (سيدوف Sedov).
والدراسة التي أجريت علي الضربات الموجهة بدقة علي عينة مكونة
من ثمانية لاعبين من نادي سبارتاك موسكو أفادت بان أكبر قوة لضرب
الكرة وصلت من (900 - 800) كيلو جرام " (جاجايفا 1969).
وباختصار فانه لابد وان يمتلك لاعب كرة القدم الصفات التي تسمح
له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفايته الحيوية وحتى نهاية اللعب،
وكذلك الصفات البدنية الخاصة التي تبدو في مظاهر قدرة اللاعب



علي استعراض مهاراته الخاصة، وفيما يلي عرض لتوزيع الصفات البدنية طبقاً لأهميتها حسب نتائج دراسات (كاتشالين وجورسكي 1984) وطبقاً لـ (يونات وكرامبل 1984 Jonath & Krampel) كما يتضح ذلك في الأشكال الآتية.

الشكل (3)

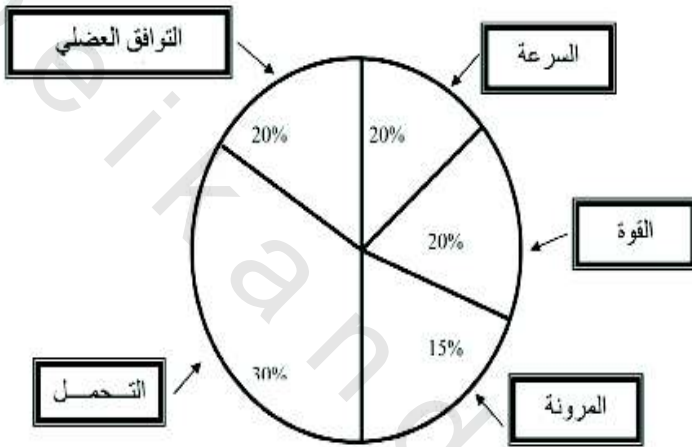
يوضح الصفات البدنية للاعب كرة القدم طبقاً لـ (كاتشالين وجورسكي)





الشكل (4)

يوضح النسب التقريبية لمستوي تطور عناصر اللياقة البدنية
في رياضة كرة القدم طبقا لبيانات وكرمبل



والتحليل العلمي للصفات أو مكونات اللياقة البدنية أثبت أن تنميتها ترتبط ارتباطا وثيقا بالصفات والخصائص النفسية وكذلك بالمتغيرات الوظيفية للجهاز العصبي والأجهزة الحشوية والجهاز التحليلي من ناحية أخرى وشكل (5) يوضح طبيعة هذه العلاقة بين الصفات أو مكونات اللياقة البدنية والمتغيرات النفسية والوظائفية



المشاكل النفسية المتعلقة بالجانب البدني

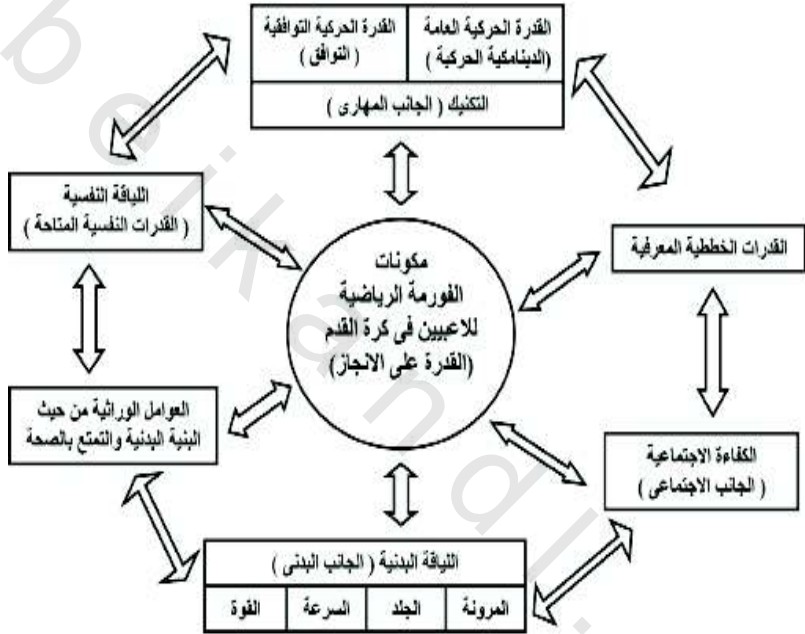
- غياب الفورمة الرياضية (الحالة التدريبية المثلي) كهدف لكل مدرب.

ان الوصول الي المستويات الرياضية العليا " رياضة البطولة " يقترن دائما بوصول اللاعب فى بداية المنافسات الي ما يسمى بالفورمة الرياضية اي الحالة التدريبية المثلي. وبها يقصد عند (ماتيف 1972 Matwijew و Rothig 1992) وصول اللاعب " فى ضوء امكاناته المتاحة وطرق التدريب الميسرة الى اعلي مستوى من القدرة على الانجاز فى الرياضة التخصيصة، وفقا للتوزيع الزمني والفني بالخطه التدريبية الموضوعه " والفورمة الرياضية هي نتاج للتكامل بين المعطيات اللاعب البدنية، المهارية، الخططية والنفسية والتي تتم فى اطار اجتماعي يعطي لها معني عند تحقيق الاهداف المنوطة باللاعب او الفريق، ولهذا لا يمكن الفصل بين هذه المكونات (فاينيك 2004 weineck).



شكل رقم (5)

مكونات الفورمة الرياضية عند اللاعبين في كرة القدم عن فاينك 2004



والحكم على اللاعب كونه لائقا وفي حالته التدريبية المثلي يرجع الى مستوي ادائه اولا ونتيجة المنافسة ثانياً ثم التشخيص العلمي بعد ذلك.



وتبدو مظاهر عدم اكتمال الفورمة الرياضية في:-

- عدم الثبات في مكونات اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، التوافق.....الخ)

مع وجود قصور في مستوى الامداد بالطاقة.

- عدم القدرة على اظهار الآليه فى اداء المهارات الاساسية، الفرعية والمشتقة.

- غياب الكفاءة المعرفية والخططية فى التعامل مع مواقف اللعب اثناء التنافس او المباراة

- ظهور اعراض الحمل النفسي الزائد، والذي يتمثل فى عدم القدرة على التعامل مع المواقف التي تتطلب الضغط النفسي، التوازن الانفعالي، التكيف الاجتماعي وانخفاض الروح المعنوية.

وتؤكد التجربة العملية عدم القدرة على الاحتفاظ بالفورمة الرياضية لفترات طويلة وتتراوح فترة الاحتفاظ بها ما بين ثمانية اسابيع وثلاثة شهور (ثمانية اسابيع للتقسيم الزمني البسيط ذو قمة واحدة، وثلاثة شهور للتقسيم الزمني المركب متعدد القمم) "مارتين 1993 P.248، بعدها لابد من العمل على الهبوط بحمل التدريب المستخدم والا حدث ما يسمى بظاهرة الحمل الزائد.



كيف يصل اللاعب الى الفورمة الرياضية؟

يتم ذلك باستخدام حمل التدريب المنظم. ويعرف بأنه "الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على اجهزة الفرد كرد فعل لممارسة النشاط الرياضي" شنابل Schnabel. هاره Harre، برده rde õP، 1995، وماتيفيف 1981.

وحمل التدريب المنظم هنا يقصد به، استخدام مكوناته من حيث الشده، الحجم، الكثافة، والمدة لرفع مستوى القدرة التكيفية للاعبين. ومن المعروف ان الحمل يشكل عبئا على اجهزة اللاعب الحركية، الوظيفية والنفسية فتخل بطبيعة الحال بما يسمى بحالة التوازن الداخلي " Homeostas ". وهو مصطلح يتكون من كلمتين الاولى وهي Homeo ومعناها The same اي الشئ نفسه ثم كلمة Stastis وتعني Standing اي الاستقرار او الثبات وفي كلمة واحدة تكون The same Stand-ing اي الثبات المتجانس ويطلق عليها ايضا الاتزان الداخلي.. " وهو حالة من الثبات المتجانس او الاستدامة النسبية Acondition of relative constancy والتي تحقق عن طريق مختلف النظم التي تعمل على تغيير كلا من العوامل الداخلية والخارجية للوصول الي حالة التوازن هذه " (مدحت حسين 1998).



وكلما ارتفعت متطلبات الحمل التدريبي، فإن المحافظة على هذا الاتزان الداخلي تتطلب قدرات تكيفية جديدة. وتخضع هذه العملية لقواعد علمية معروفة طبقا لنظرية التكيف عن Selye والتي نشرت في الخمسينيات من القرن الماضي وسار على اثره الكثير من العلماء في مجال الفسيولوجيا التطبيقية وخاصة في المجال الرياضي.. انظر في هذه الصدد. سيلبي 1974 Selye، اوتروم 1973 Autrum، فيستير 1974 Vester 1973، هولمان واخرون 1983 Hollman، بيكمان واخرون 1983 Beck-mann، جينوفا 1971 Genova، فاينيك 1998 Weineck.

والاخلال بالقواعد ومبادئ علم التدريب فيما يتعلق بتنظيم الحمل تؤدي الي نتائج وخيمه، وتحد من قدرات اللاعب التكيفية وتمنعه من الوصول الى حالة التدريب المثلي التي تحدثنا عنها. والجهد البدني والعصبي والنفسي الناتج عن الحمل الخارجي يقابله درجة بين الاجهاد Strain كرد فعل طبيعي اطلق عليها العلماء اسم الحمل الداخلي اي الاستجابات والتغيرات الوظيفية والنفسية التي تترتب على الحمل Load او بالالمانية Bebelstung ويعرفه كل من Thiess وتيس وشنابل Schna- bel 1986 بأنه " درجة التأثير الناتجة عن ضغوط الحمل والتي تتماثل في



رد فعل النظام الوظيفي من الجوانب الفسيولوجية والنفسية خلاله وبعد التغلب علي متطلبات الحمل مباشرة". وحيث يلعب عنصر التحمل أو الجلد دورا رئيسيا ومؤثرا في قدرة اللاعب علي مواصلة المباراة من عدمه ويرتبط ارتباطا مباشرا بعمليات الارادة والقدرة على التحدي ومقاومة التعب، كما يعرفه فاينك (weineck. 2004 ص23) بأنه " هو قدره علي مقاومه التعب النفسي والبدني في حالة التحميل الطويل وفي نفس الوقت القدرة علي استعادة الشفاء السريع بعد التحميل ". ولكن ذلك لا يتم علي اطلاقه وانما ذلك يخضع لقواعد علمية يجب الالتزام بها تماما والا أدت إلي عكس ما نريد ويتحول من نعمه إلي نقمه علي اللاعبين ولهذا فأننا يجب أن نولي هذا العنصر فائق الاهتمام.

وما يهمنا في هذا المقام التأكيد علي وظيفة اكتساب صفه الجلد أو التحمل بتقسيماته المختلفة بالنسبة للاعبين كرة القدم وعلاقته بظهور الاجهاد من عدمه، كما قدمها (فانيك) في كتابه القيم عن " التدريب المثالي في كرة القدم " في طبعته الرابعة 2004 فيذكر العائد من اكتساب هذه الصفة البدنيه كما يلي:

- قدره اللاعب في الحفاظ علي المساهمة والفعالية في اللعب المنتج لأطول فترة ممكنة دون كلل أو إنخفاض في طاقته العامة.



• قدرة اللاعب علي الاستشفاء السريع من عناء الجهد المبذول ويتمثل ذلك في:

- سرعة التخلص من فضلات التعب وأهمها حمض اللبنيك بالاضافة الي التعويض السريع للطاقة المفقودة واستعداده للاشتراك في المباراة التالية بحيوية ونشاط.

- استعداد اللاعب لاستجماع طاقته النفسية وتجديدها بسرعة سواء بعد التدريب أو المباريات.

• الحد الي أقصى درجة من الاصابات وذلك عن طريق حسم مواقف اللعب لصالحه سواء في الصراع الثنائي علي الكرة أو الجري بسرعة للحاق بها بالاضافة الي سرعة الاستجابة مما يقلل من امكانية الاصابة، عكس اللاعب الذي يفترق الي هذه الصفة ويكون استعداده للاصابة أكثر.

• زيادة القدرة علي مقاومة الحمل النفسي العالي ويتمثل ذلك في:

- القدرة علي مقاومة التوتر والثبات في مواجهة الايقاعات عالية الشدة أثناء المباراة أو الدورات الرياضية.

- قدرته علي استيعاب الفشل اللحظي أو الاحباط نتيجه تسجيل



هدف مبكر لثقتة العالية في نفسه علي تعويض هذا الفشل عكس اللاعب المستهلك الذي يستسلم بسرعة نتيجة الانهاك والارهاق المبكر.

- قدرته علي تجديد دوافعه واعلانه التحدي رغم الهزيمة المبكرة.

- التغلب علي الحالة المزاجية السلبية نتيجة الالم من الاصطدام أو

الوقوع علي الأرض بشدة أو الالم النفسي نتيجة الاحساس بالظلم من الحكام.

• قدرة اللاعب علي الالتزام الخططي وعدم تحليله في رأسه

نتيجة التعب ويصبح اداؤه منسجما مع باقي الفريق وينفذ بدقه ما يطلبه

منه الجهاز الفني ولا يلجأ لأساليب وارتكاب أخطاء حمقاء مثل مسك

الخصم أو كعبته ويترتب عليها حصوله علي انذار أو حتي الطرد من

الملعب، والأمثلة علي ذلك كثير جدا فكم من الأخطاء الغبية التي ارتكبتها

اللاعبون أمام مرماهم وترتب عليها ضربات جزاء أو كرات ثابتة دخلت إلي

المرمي وتسببت في هزيمة الفريق، وكذلك سرعة النرفزة نتيجة الالم أو

الوقوع ويبحث عن الحكم ويضيع وقته ووقت زملائه دون طائل أو احتجابه

المستمر علي قرارات الحكم بما يترتب عليه من عقوبات.

• الحد من الأخطاء التكنيكية ويتمثل ذلك في:

القدرة علي التركيز فتكون تمريراته سليمة واستقباله للكره صحيح



وانتباهه موزع بشكل جيد علي زملائه ومنافسيه وسرعة استجابته أسرع وبالتالي أخطاء أقل وتوفير في الجهد والطاقة مع عدم ظهور مبكر للتعب.

• نتيجة لقدرة اللاعب علي الاستشفاء السريع واستعادة طاقته بسرعة فان الجهاز العصبي يظل محتفظا بقدرته علي الأداء المثالي ويترتب علي ذلك الدقه في الاستقبال واتخاذ القرار السليم والمناسب للموقف وسلامة الاستيعاب الحسي والقدره علي التوقع السليم، بالاضافة الي ذلك يبقي اللاعب يقظا واعيا لما يدور حوله وقادر علي تحريك وظيفه الانتباه من حيث التركيز والتوزيع، ويترتب علي هذه الخاصية الهامة جدا قدرة اللاعب علي استغلال كل الفرص (ربع، نصف أو فرصه كاملة للتهديف). هنا يكون اللاعب المدافع يقظا لأداء مهاجمي الخصم ومجاراة سرعتهم واللاعب المهاجم قادر علي الأداء بنفس القوة حتي اللحظة أو الثانية الأخيرة من المباراة وتسجيل الأهداف.

• الحفاظ علي ثبات اللياقة الصحية بدون فاقد زمني بمعني:

- عدم تعرض اللاعب لنزلات البرد أو الوعكات الصحية نتيجة لامتلاكه جهاز مناعه قوي وبذلك يوفر وقتا طويلا نائما في سريره ويحتاج إلي وقت أطول لاستعادة شفائه وعودته إلي حالة الطبيعية.



- يتفادي اللاعب النزول بمستوي لياقته وخاصة إذا كان ذلك في دورة أو في بطولة والفريق في أمس الحاجة اليه وكذلك لخدماته المتميزة فلاتفوته المباريات الهامة أو اللاحقة نتيجة غيابه عن تشكيله الفريق أو يقي احتياطيا لحين استعاده لياقته.

وبالرغم من كل هذه المزايا فان المبالغة في اكتساب عنصر المطاولة أو الجلد نتيجة لوجود مدرب أحمال لا يفهم أين تقف حدود اكتساب هذا العنصر فان هناك أموراً لا بد من أخذها في الاعتبار عن تدريب هذا العنصر الهام لأنها قد تؤدي الي مشاكل أخرى وأهمها كما ذكرها "فاينيك 2004" أنها قد تأتي علي حساب اكتساب عناصر أخرى ذات أهمية كبيرة وهي القدرات التقنية / التاكتيكية أو علي حساب اللعب التدريبي نفسه ولذلك يحذر العلماء (بريمر وآخرون 1985) من المبالغة في تدريب الجلد أو المطاولة ولا بد من اكتساب التدريب المثالي له - وهذا يحدده العلماء وذوي الخبرة العلمية العالية في هذا المجال، وليس مدربي الأحمال ذوي الخبرة فقط مع فرق بعينها الذين ينقلون خبراتهم بنفس الكيفية لفرق غير مستعدة أصلاً لهذا النوع من التحميل المرتفع الشدة نتيجة لقصور في بنيتهم الوظيفية وربما يعود بالضرر علي عناصر أخرى وأهمها عنصر قدره (القوة



المميزة بالسرعة) وكذلك عنصر السرعة نفسه وذلك عن طريق:

- أن التغير البيوكيميائي المرتبط بعنصر المطاولة مختلف عن التغير البيوكيميائي في العضلات المرتبط بعنصر السرعة أو القوه المميزة بالسرعه راجع (ديك هوت وآخرون Dickhuth et al 1981 صفحة 151)
- في حالة المبالغة في اكتساب هذا العنصر قد يؤدي الي ان العضلات المرتبطة بعنصر السرعة في السرعة القصوي أو القفز أو ضرب الكرة بقوه انفجاريه لاتؤدي وظيفتها بالشكل الأمثل أو حتي تضررها(راجع Howald 1987 هوفلد وآخرون).

- أن المبالغة في تدريب جلد السرعة قد يؤدي الي الحد من اكتساب أو تضرر عنصر الجلد نفسه وبالتالي عدم القدرة علي استعادة الشفاء والذي قد يؤدي في النهاية إلي ما يسمى حرق اللاعب أو ظهور أعراض الحمل الزائد والذي يؤدي مرة أخرى إلي الحد من القدره علي الاستعداد للانجاز وتضرر الحالة المزاجية للاعبين (المرجع السابق ص 418، ص 28) وقد بينت دراسات أخرى لكل من (أورهاوزن وكندرمات 1987 Urhauseaen Kinderman / ص 39) أن زيادة حجم الحمل لدرجة كبيرة قد تؤدي إلي تضرر أفراز هرمون التسترون الذكري وهو الذي له دور كبير في استعاده



الشفاء واعادة أيض البروتين في الجسم أي التمثيل الغذائي السليم للبروتين والخلاصة هي (ان عنصر المطاولة والجلد علي قدر أهميته القصوي في انجاز اللاعب في كرة القدم، الا ان المبالغة في اكتسابه بدون قواعد علميه لمراعاة متطلبات اللعب الأخرى وبالذات باقي عناصر اللياقة البدنية قد يؤدي اللاعبين ولا يؤدي الي النتيجة المرجوه)

بعد هذا العرض يتبين لنا ان مشكلة الاجهاد لا ترتبط "بقماشة اللاعب المصري" بقدر ارتباطها بعمليات التدريب والذي يخضع لقواعد علميه ولذلك فنحن نقول ان المدربين الذي يفتقرون الي مبادئ علم التدريب وعدم الالمام الكافي بقواعده ويلجأون الي التقليد الأعمى للمدربين الأجانب وخاصة ما يطلق عليهم "مدربي الاحمال" يعرضون اللاعبين الي مخاطر صحيه شديده الأذى يمكن أن تؤدي ليس فقط الي ما يسمي "بحرق اللاعبين" وإنما في أحيان أخرى إلي الوفاة والأمثلة علي ذلك كثيرة وواقعية (راجع الصحافة الدولية)

2 - عدم وضوح العلاقة بين الحمل البدني والحمل النفسي عند المدربين

يتمثل الجهد النفسي في اللعب اثناء التدريب والمباريات في قدرة اللاعب (الذات) على استيعاب الموقف التدريبي او التنافسي



وتفهمه وتقدير الصعوبات التي تكتشفه ثم اتخاذ القرار بتحقيق الواجب المنوط به اللاعب، وذلك بتسخير الطاقة اللازمة وتنظيم وضبط الحركة المطلوبة ووضعها في الاتجاه الصحيح للوصول الي الهدف عن طريق الاداء المتميز بأقل قدرة من الطاقة والحد الادني من الاخطاء الفنية والخطئية. وتستمر هذه القدرة على الاستجابة النفسية لفترات تطول او تقصر طبقا للياقة اللاعب البدنية. وبعد استنفاد هذه الطاقة لاسباب فسيولوجية أو بيولوجية يبدأ الجهاز النفسي في المعاناه والاضطراب وعدم القدرة على المواصلة نتيجة لافتقاد التناغم بين الجهاز النفسي والوظيفي ويشكل ذلك في الاخير ما يسمى بالحمل النفسي او الاجهاد النفسي ويطلق عليه العلماء الالمان كلمة *Banspruchung* او بالانجليزية *Strain* وسوف نستعمل فى سياق هذه الدراسة مصطلح "الحمل النفسي" *Psychdological Load* وهي كما عبر عنها (شيللنبرجر 1983 P.12 Schellinberger) في تعريفه لها بأنها " عبارة عن استجابة الذات واستيعابها لمتطلبات حمل التدريب او المباراة والذي يسبب الضرورة خلل فى التوازن النفسي / الفسيولوجي للاعبين "



ويتبين لنا من خلال التوضيح والتعرفين السابقين انه:

* ان تحقيق المتطلبات التي يفرضها حمل التدريب او المباراة بما تمثله من صعوبة وتنعكس على الذات ويسجل ذلك كخبرة شعورية تؤثر علي مستوي التعبئة السيكوفسيولوجية للاعب وتنعكس تلقائيا على درجة نشاطه وفاعليته.

* ان الخلل في عملية الضبط النفسي تؤثر بالضرورة على كفاءة ونوعية تحقيق الاهداف التي ترتبط بمواصفات الحمل البدني وتستدعي تدخلا من الخارج (المدرّب او احد مساعديه مثلا) لتعديل الحمل ليتناسب وقدرات اللاعبين البدنية والنفسية. اما اذا حدث هذا الخلل اثناء المباراة وبدأ اللاعبون في عدم تنفيذ مما يأمرهم به الجهاز الفني، فهذا هو مؤشر قوي على عدم لياقتهم البدنية وخاصة عنصر الجلد او التحمل والذي يجب تداركه بسرعة بعد المباراة والبحث في اذا ما كان اللاعبون معرضون الي حمل زائد من ناحية او لم تتم استعادته شفاثهم من مباراة او تدريب عنيف سابق.

ان ظهور الحمل النفسي اثناء التدريب يعتبر ضروريا لتنمية وتطوير الجلد النفسي (اللياقة النفسية) من خلال التغيير في درجات



الحمل الخارجي، بحيث تسمح بالوصول الي انسب الطرق لتطوير قدرات اللاعبين بدنيا ونفسيا. يتضح لنا من خلال هذه النقاط ان هناك تكويننا نفسيا يعمل طبقا لقوانين محددة ويلعب دورا رئيسيا في تشكيل وأداء الحركة الرياضية ايا كان مستواها بسيطة، مركبة ام معقدة. وهناك نظريات علمية مختلفة تفترض وجود هذا التكوين او ما يطلق عليه الذات وبدون معرفتنا لها وكذلك بالقوانين التي تعمل في اطارها فاننا لا يمكننا ان نتدخل بالتعديل او التقويم للموقف التدريبي او التنافسي، بحيث يمكن استنفار الطاقات الكامنة لدي اللاعب او الحد من الطاقات المهدرة ليصل به الي درجة التكيف النفسي المطلوبة، حيث تتواءم وتتوافق مع درجة الحمل الخارجي وتؤدي في النهاية الي حالة من الانسجام الكامل بين الوظائف والنظم المختلفة على مستوياتها البيولوجية، الفسيولوجية والميكانيكية اي نظم للحركة الديناميكية، وتحدث ما نسميه حالة الطلاقة اي الاداء بسهولة ويسر واتقان مع اختفاء مظاهر التعب والحمل الزائد. وحتى نكون على بينة، فاننا كما ذكرنا انه لا يمكن الفصل بين مكونات الفورمة الرياضية اطلاقا نظرا لطبيعة التداخل بين عناصرها. ولكن طرق اعدادها

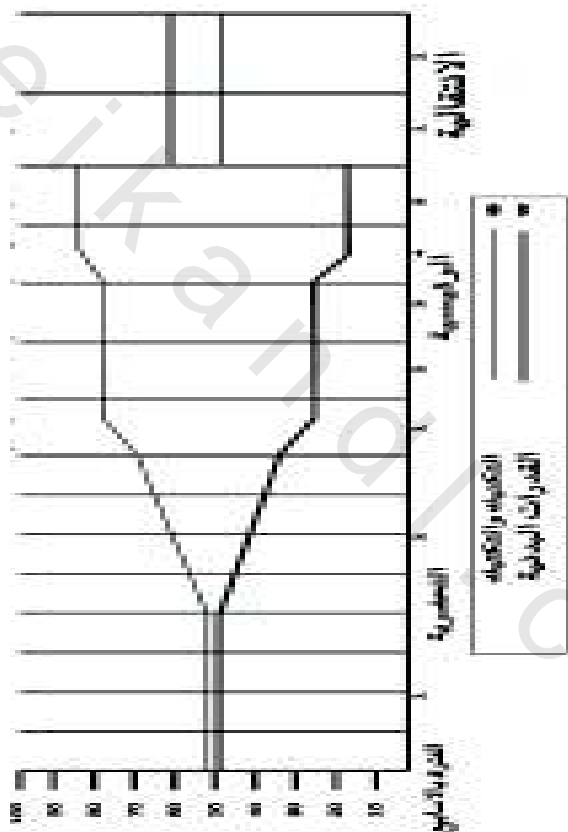


والربط بين عناصرها تخضع هنا لمنهجية علمية والاخلال بها يؤدي الي مالا تحمد عقباه وظهور حالة الاجهاد التي تحدثنا عنها وكذلك توقف عملية التكيف للحمل التدريبي. وسوف نعرض هنا لكيفية توزيع برنامج التدريب السنوي على مرحلتين لبطولة الدوري طبقا لـ (دوبلر 1985 Dúbler) والموضح في الشكلين المتتاليين والذي يبين فيه كيفية تنمية القدرات البدنية والمهارات التقنية والتاكتيكية فى المرحلتين الاولى والثانية من الدوري بالاسبوع وكذلك توزيعها على المراحل التحضيرية والرئيسية ثم الانتقالية. وكما هو واضح فان الارتفاع بمستوي الاداء التكنيكي والتاكتيكي يقابله النزول بالحمل البدني تدريجيا بمعنى تدخل العامل النفسي يزداد بالتدرج فى المرحلة الرئيسية من التنافس اما عن كيفية التدخل فسوف نتعرض له بالتفصيل عند التحدث عن الجوانب التكنيكية والتاكتيكية بالاضافة طبعا الي الجانب النفسي البحث.



شكل رقم (6)

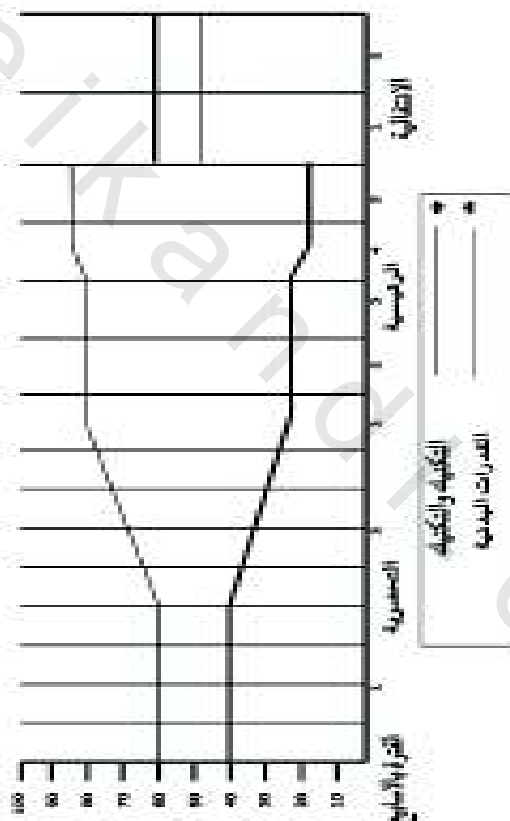
تنمية القدرات البدنية والمهارية التقنية – التكتيكية في المرحلة الثانية
من بطولة الدوري





شكل رقم (7)

تنمية القدرات البدنية والمهارات التكتيكية – التكتيكية في المرحلة الاولى
من بطولة الدورى

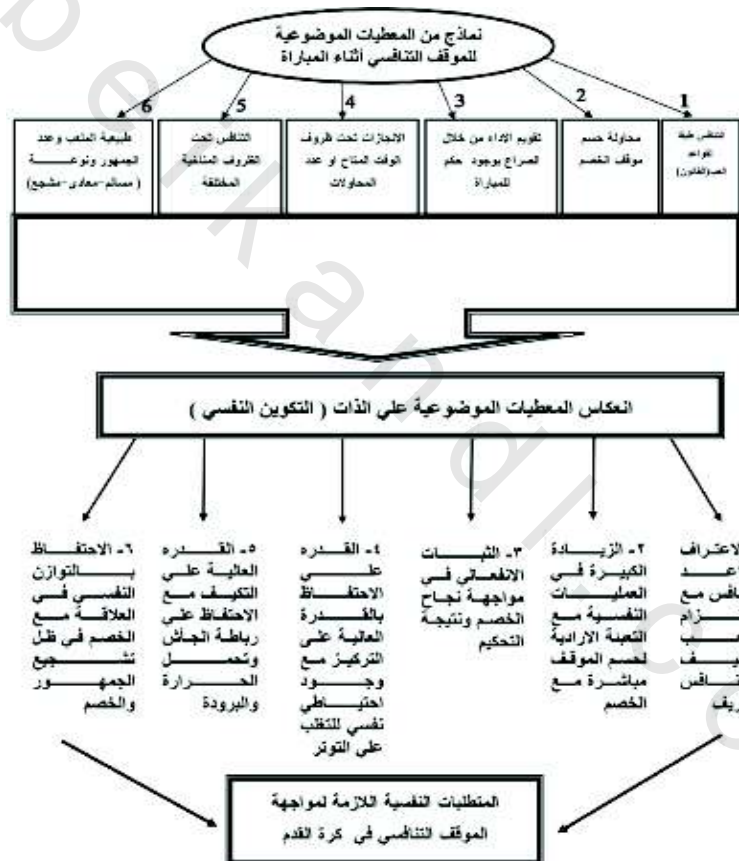




شكل رقم (8)

طبيعة العلاقة بين المعطيات الموضوعية والمتطلبات النفسية اللازمة

لمواجهة الموقف التنافسي في كرة القدم





والشكل رقم (9)

يوضح نشأة الحمل النفسي خلال عملية التغلب علي المتطلبات الخاصة
باللعب وتشمل أيضا الظروف الخارجية المحيطة





ولقد أظهرت نتائج الدراسات ان المظاهر النفسية للفورمة الرياضية تتصف بالاتي:

- أن وجود الفورمة الرياضية يشحن وبسرعة العمليات النفسية (الادراك الحسى، التفكير، القدرة على ألتخاذ القرار.... الخ).
- زيادة عمليات الانتباه من حيث الحجم والشدة والتركيز والتوزيع ومايمكن أن نطلق عليه " جلد التركيز ".
- زيادة مقدرة الفرد على التحكم فى إنفعالاته وتوجيهها.
- الثقة فى القوة الذاتية.
- الرغبة فى تحقيق الفوز والهادفية للوصول إلى أحسن النتائج.
- زيادة مستوى عمليات الادراك الحسى.
- تأخذ الحالة الانفعالية طابع الزيادة فى التوتر الامثل للاشتراك فى المباراة.

والرياضى الذى يمتلك الفورمة الرياضية يشترك فى التدريب ويشعر بالمتعة الكاملة، ولا يخرج من التدريب مباشرة بعد انتهاء الوقت المحدد له ولا ينظر إلى الحمل سواء كان زائداً أو كبيراً لقدراته. ونقطة مهمه أخرى



وهى أن فكرة اللاعب عن المباراة لاتستدعى عنده أى نوع من القلق أو الجزع ويثق تماماً فى تحقيق الانتصار وبل والسعى دائماً للوصول اليه.

والرياضى الذى لا يمتلك الفورمة الرياضية فأن مظاهر حالته تبدو فى زيادة التوتر العصبى تحت ظروف التدريب ولا يشعر بالمتعة بعد الانتهاء منه ولدية أحساس ذاتى غير مريح ويشعر بالتعب والانهاك. وفى مثل هذه الحالات فان اللاعب دائم التفكير فى أمكانية اشتراكه فى المباراة، وأفكاره عن المباراه تستدعى لدية الخوف من عدم النجاح والتوفيق ولا ينعم بالهدوء. بالاضافة إلى ذلك فأنه تبدو عليه آثار حالة ما قبل البداية للمباريات. هذا من ناحية الحكم على الفورمة الرياضية من الناحية النفسية عند مقارنة اللاعب لنفسه أو الفريق بنفسه. ولكن اذا كان اللعب مع فرق أخرى فان الحكم على الفورمة هنا يكون نسبياً فى حالة توفر المعلومات. ولكن اذا لم تتوفر هذه المعلومات فأن نتائج الدراسات التى ذكرناها سابقاً حول المعدلات العالمية لكرة القدم لمكونات الفورمة الرياضية تكون مقياساً ومؤشراً ونسبة صدق عالية تسمح لنا بالحكم على مستوى اللاعبين ويكون ذلك أكثر صدقاً وثباتاً وموضوعية إذا ما كانت نتائج الدراسات على الفرق فى البطولات العالمية وخاصة كأس العالم اقرب ما تكون عند عملية



المقارنة. وهنا تتأكد لدينا القيمة العلمية لتوضيح المتطلبات فى كرة القدم وخاصةً إذا ما كانت تتعامل مع المستوى الدولى.

3 - الحشد الخاطئ للطاقة النفسية والبدنية وكيفية توزيعها

وبالرجوع إلى دراستنا وأهم الأسباب فى الاخفاق الكروي فى الكثير منها حتى الدورات التى كسبناها فى 2006 و 2008 كان هناك نقد لازع لأداء اللاعبين لشوط واحد فقط والأمثلة على ذلك هى آخر الأزمات التى واجهها النادي الأهلى فى بطولة العالم للأندية سنة 2008 باليابان - فقد لعب النادي الأهلى مع فريق أودليدا الاسترالى مباراه كان شوطها الاول يدعو إلى الرثاء من لعب غير مجد لمدة 30 دقيقة، واما مباراته مع فريق باتشوكا فقد ظهر منهكاً ومتعباً وقدم كره قدم باهته لاتمثل بطل أفريقيا أبدا ولاحتي النادي الأهلى نفسه، وقد ظهر متعبا للغاية فى الشوط الثانى من المباراة ولقد شبه البعض مباريات النادي الأهلى ولعبه ونتائجه بالكابوس.

مباراة الفريق المصرى مع أنجولا فى دور الثمانية لسنة 2008 ولعب شوطاً واحداً، وتحول الى الدفاع فى الشوط الثانى، اما مباراة مصر وزامبيا سنة 2008 كانت مباراة مملة وضعيفة. ومباراة أيضاً أمام السودان والتى انتصر فيها بثلاث أهداف ولكنه ظهر بصورة مختلفة تماماً عما ظهر بها أمام



الكاميرون وأمثلة كثيرة جدا يمكن أن نضع يدنا عليها من خلال تصفح أداء الفريق علي مدار الدراسة من 1999 وحتى 2009.

وفي رأينا إذا لم ترجع أسباب اللعب لشوط واحد لأسباب بيولوجيه وفسيوولوجيه: فان السبب في رأينا يمكن أن يكون للأسباب النفسية التالية:

- القناعه بالحد الأدنى من الانتصار وعدم القدره علي إظهار روح التفوق المطلق والخوف من فقد ماحققوه.

- الحشد النفسي الخاطئ بمعني زيادة التحفيز والحماسة في بداية المباراة نتيجته كلمات المدرب والجهاز المعاون فيشعلون فيهم روح الحماس التي تستنفذ جزء كبير من الطاقة بسرعة ثم يبدأ البحث عما تبقي من طاقة بعد نفاذ الاحتياطي.

- الخوف والتوتر النفسي الزائد لأسباب كثيرة وهذا أيضا يستهلك جهدا وطاقة نفسية كبيرة حتى قبل بداية المباراة.

وهذه كلها مشاكل نفسية مرتبطة بالحشد الخاطئ للطاقة وكيفية توزيعها علي مدار المباراة أو علي مدار دوره لوكان هناك عدد من المباريات.... فيلعبون مباراة ممتازة ثم تخفت شمعتهم بعد ذلك بعد استنفادها في المباراة الأولى. وهذه المشاكل تتطلب فهماً ومنهجية علمية لابد من أن



يشترك فيها الفسيولوجي أو أخصائي الطب الرياضي الذي يمكن تحديد ذلك والأخصائي النفسي الذي يشرح منهجية توزيع الطاقة والحفز النفسي المتوازن وليس الحماسه التي تفرغ شحناتها بعد دقائق من بداية المباراة. ويجب أن ينقل كل ذلك إلى المنهج أو البرنامج التدريبي الذي يعمل نماذج من هذه الأحداث التي يمكن أن تتكرر أو هي تتكرر عادة في البطولات والدورات، واللعب تحت ظروف نقص الطاقة، فهناك فرق أن تدريب ثلاث مرات في اليوم لتنظيم هذه العملية وأختبار قدرات اللاعبين. وهذه كلها فرضيات لا يمكن الأخذ بها إلا بعد معرفة الحقيقة من خلال القياس العلمي الصحيح. وإذا اجيز لنا ان نوضح للمدربين واللاعبين في كرة القدم انه بالإضافة الي اكتساب اللاعب اللياقة المطلوبة به وكذلك الطاقة الضرورية لمواصلة اللعب وحتى 120 دقيقة او اكثر فان اهم نصيحة يجب ان نقدمها لهم وهي ما يمكن ان نطلق عليه فن الاقتصاد في الطاقة اثناء المباراة " وذلك عن طريق:-

اولاً:- التمكن من المهارات الاساسية وخاصة مهارات التمرير بانواعها تسمح بتوجيه الكرة في الاتجاه المطلوب والمسافة الضرورية بحيث توفر للاعبين عدم الجري وراء الكرة لاستلامها او القفز عاليا



لاستقبالها.

ثانيا:- عدم بذل الطاقة فيما لا طائل من ورائه على سبيل المثال الجري باقصى سرعة لاقتناص كره ربما قريبة من الحارس ولا يمكن الاستحواذ عليها

ثالثا:- اكتساب مهارة التوقع لنوايا المنافس في التحرك بالكرة او نقلها.. الخ واقتناصها في الوقت المناسب.

رابعا:- عدم استهلاك الطاقة في الجري في جميع الاتجاهات وعدم التمرکز المناسب وافتقاد الهادفة ونسيان الواجبات المكلف بها اللاعب سواء في الدفاع او الهجوم.

خامسا:- الحد الي اقصى درجة من التوتر المصاحب للصراع الثنائي والبحث عن اخطاء للخصم واستدعاء عطف الحكم علي ركلة حرة او غيره. سادسا:- عدم الدخول في نقاش مع الحكم فيما لا طائل وراءه والذي يترتب عليه الحصول علي انذار يزيد من درجة التوتر.

سابعا:- عدم التجاوب مع الجمهور المعادى الذي يصب جام غضبه على لاعبي الخصم واستخدام العدوان اللفظي علي اللاعبين ومن ثم يستهلكهم نفسيا اثناء المباراة.



ثامنا:- إطالة فترة الاعداد للهجوم بكثرة التنقل والتمرير وبعدها تضيع الكرة ويبدأ الفريق من جديد فى محاولة اقتناص الكرة وبناء هجمة جديدة.

تاسعا:- فى اطار الخطة التاكتيكية للمدرب يمكن رفع او خفض ايقاع اللعب فى التوقيت المناسب والابتعاد عن البدايات الحماسية للغاية والتي تستمر ما بين 10 و 12 دقيقة يغير الايقاع بشكل ملحوظ وعدم الخضوع للخصم فى فرض ايقاعه الذي يريد.

عاشرا:- استخدام اسلوب التهدة الذاتية عند التعرض لمواقف توتره مثل الاحتكاك العنيف بالزميل او الخصم

حادي عشر:- عدم استعمال اللوم لاحد زملاء او احد خطوط الفريق لتخاذله او لعدم انتباهه او لتمريرة خطأ فى وقت قاتل وترك ذلك لتقدير المدرب.

كل هذه الامور وغيرها تستهلك قدرا عظيما من الطاقة ربما لا يشعر بها اللاعب لانشغاله بالمباراة ولهذا فنحن نعاني اشد المعاناة من ان الفرق المصرية تلعب شوطا واحدا جيدا اما الشوط الاخر فربما يستعمل لتضيع الوقت وذلك لاسباب كثيرة سنذكرها فى حينها.

وعن كيفية اعادة شحن العضلات بالطاقة والاستشفاء بعد الجهد الفائق فى المباريات يؤكد الدكتور العوادلى استاذ الطب الرياضي فى حديثه



بجريدة الاهرام بتاريخ 26 يونيو 2009 عن الاجهاد والاصابات عند لاعبي الفريق القومي المصري يقول "عدم التعامل بشكل سليم مع العضلات سبب اصابات منتخبنا" وتحت هذا العنوان كتب احمد السعدني فى تحليله "خلال بطولة كأس العالم للقارات وتحديدًا فى المباراة التي جمعت منتخبنا الوطني مع المنتخب الأمريكي لفت الانظار كم الصابات التي لحقت بلاعبينا ولو حظ انها اصابات متعددة فى العضلات جعلتنا نضع هذه الملاحظات امام الدكتور عبد العظيم العوادلي رئيس الجمعية الرياضية للطب الرياضي واستاذ الطب الرياضي لنستمع منه لتحديد علمي للاسباب:

استهل الدكتور العوادلي كلامه فى هذا الخصوص أن قوام المنتخب الاساسي يتكون من لاعبي الاهلي والاسماعيلي وحرس الحدود الذين يعانون من تلاحم المباريات والمواسم بدون الحصول على الراحة السلبية المطلوبة والسبب في ذلك اننا لا نعتد بعلم فسيولوجيا الرياضة.

واللاعب يعتمد في ذلك على مرحلتين الاولى الايجابية وهي رفع الاحمال التدريبية واللياقة البدنية حتي تصل الي ذروتها وفي هذه الحالة ونتيجة للمجهود الكبير المبذول تتكون احماض فاسدة داخل العضلات وهو ما حدث بعد مباراتي البرازيل وايطاليا حيث تفوق لاعبونا على انفسهم



وبذلوا قدرا كبيرا من المجهود غير العادي لدرجة ان ابو تريكة جري 11 كم خلال مباراة البرازيل فقط وهو امر غير معتاد بالنسبة له وكان يجب بعد كل مباراة من هاتين المباراتين اللجوء لوسائل الاستشفاء ليعود اللاعب الي طبيعته فى الفترة بين المباراتين وهذه الوسائل هي التدليك الرياضي والجلوس لفترة طويلة تحت الماء فى حمام السباحة والجاكوزي والساونا وهو ما لم يتوافر في الفندق الذي كانت تقيم فيه البعثة المصرية وهو الامر الذي يعد قصورا كبيرا فى بلد مقبل على تنظيم كأس العالم.

وعاد الدكتور العوادلي في الكلام الي الدوري المصري والاختفاء التي يقع فيها المدربون من حيث حصول اللاعبين علي راحات سلبية اثناء الموسم فاللاعب يجب ان يحصل على راحة لمدة يوم كامل فى الاسبوع او يومين متواصلين علي الاقل كل شهر و7 ايام متواصلة فى منتصف الموسم وعقب انتهاء الموسم يجب ان يحصل اللاعب على راحة لمدة شهر كامل وهو ما لا يحدث فى مصر.

هذا بالنسبة للعوامل البدنية اما بالنسبة للغذاء فله دور ايضا كما يقول الدكتور العوادلي فهناك انواع من الغذاء يجب ان يتناولها اللاعب قبل المباريات وكذلك المشروبات التي تحتوي على مادة البوتاسيوم والتي



تحول حمض اللاكتيك الي طاقة يستفيد منها القلب فتضاعف قوة الجسم والعضلات ويجب أن يتناولها اللاعب قبل المباراة واثنائها بدلا من الماء كما يجب ان تحلي هذه العصائر بسكر الجلوكوز او الفركتوز سكر الفاكهة الذي يتميز بسرعة الهضم والتحول الي طاقة.

وبالعودة للجوانب البدنية مرة اخري اكد الدكتور العوادلي ضرورة الاستعانة بمدرب احمال لديه القدرة على التعامل مع طبيعة اللاعب المصري وتكوينه الجسماني الذي يختلف عن نظيره الاوروبي وهنا اخطأ جوزيه عندما استعان بفيدالجو الذي تعامل مع لاعبي الاهلي كما يتعامل مع مواطنيه والاوروبيين بقسوة فى التدريبات مما ادي الي كثرة الاصابات.



مشاكل نفسية

تتعلق بالجانب التكنيكي في كرة القدم

معطيات المشكلة

في تقريره لأسباب أخفاق الفريق المصري للتأهل لكأس العالم بكوريا واليابان 2002 يذكر السيد محمود الجوهري المدير الفني في ذلك الوقت الأسباب التي أدت إلي أخفاق الفريق في الوصول إلي النهائيات وهي:

- ضياع 30 فرصة تهديفيه محققه في الوقت الذي أحرزنا فيه 16 هدفا في ثمانية مباريات أي تقريبا ضعف مع أحرزناه من أهداف، ولقد عدد الجوهري كل هذه الأهداف الضائعة مع الفرق التي لعب معها.
- الأخطاء الدفاعية الفردية حيث سجل علي الفريق المصري سبعة أهداف بسبب الأخطاء الدفاعية الفردية خاصة في التصدي



للضربات الثابتة الجانبية ونقص الرقابة واتباع الأساليب الدفاعية الصحيحة، وأرجع ذلك إلي نقص التدريبات التخصصية بالأندية بالإضافة إلي ضيق وقت جهاز المنتخب لتصحيحها... وقد عدد الجوهري هذه المواقف كلها في كل مباراة علي حده.

- عدم وجود البديل الكفؤ للتعويض في حالة الإصابة بالكفاءة المطلوبة للمواجهات خاصة الدولية منها. وأرجع ذلك الي ضعف المسابقة المحلية (الدوري المصري) علي المستوي التدريبي والتنافسي وضعف الرقابة الحازمة علي الحياة اليومية للاعبين.

تقرير أيضا وضع اقتراحات لاصلاح حال الكره المصرية بخطه طويلة المدى ذكرناها سابقا عند مناقشة هذه القضية (انظر الجزء الاول من هذه الدراسة)

ولن نذهب بعيدا عن هذه القضية وسوف نقرب من المشكلات النفسية المرتبطة بالجانب الفني، فبعد مباراة زامبيا وتعادلتنا معها علي أرض استاد القاهرة وما أعقبها من ازمه حقيقية وخوف من عدم الترشح مرة أخرى لكأس العالم 2010 بجنوب أفريقيا ذكر



شوقي غريب أن من أهم أسباب عدم الفوز في هذه المباراة أن السبب الأول في التعادل هو التمريرات الخاطئة والتي ظهرت بشكل واضح من أغلب لاعبي المنتخب المصري (74 تمريره خاطئة) وأن هذه التمريرات الخاطئة كلفت الفريق جهداً أكبر يتمثل في الارتداد من الهجوم إلى الدفاع لمحاولة منع الهجمة المرتدة. بالإضافة الي خطأ التمرير هناك إخطاء التسليم والتسلم للكره. ولقد ضربنا هذين المثالين وهناك نماذج عديدة جدا تتعلق بالجانب الفني (المهارات المطلوبة في كرة القدم) وكيفية أدائها أثناء المباراة. وهذا لايعني أن اللاعبين المصريون لايجيدون هذه المهارات فالعكس هو الصحيح فاللاعب المصري فنان بطبعه ولكن هناك أمور أخرى تتدخل لافشال عمله تطبيق المهارات في أثناء المباراة.. وسوف نستشهد هناك بأهم ماقاله المدربون العالميون والعلميون الدارسون عن علاقة التدريب بالمباراة والعكس قبل أن ندخل في عرض الجوانب الفنية بالجانب النفسي وكيفية تطويرها.

يقول كل من كراوزبي Krauspe، راوهوت Rauhut وتشنر 1990 Teschner.

" ونحن نتعلم من المباريات، مايجب أن نفعله أثناء التدريب "



بمعنى أنه إذا ظهرت مثل هذه المشكلات الفنية في المباريات فما علينا إلا أن نتلاقى في ذلك أثناء التدريب وتفنيدة بمنهجيته سليمة حتي لا يري اللاعبون بأنفسهم ماهية هذه الأخطاء وكيفية تلافيها.

ويقول بن هاجر Benhacker 1990 " أن سر النجاح في كرة القدم يكمن في التدريب الممتاز " ونرجع إلي رأي محمود الجوهري عندما قال " أن ضعف البطولة المحلية وانخفاض مستوى المدربين وطرق التدريب المطبقة هو سبب رئيسي في اخفاق المنتخب الوطني "

وبتمعن النظر في المهارات الأساسية في كرة القدم وعلي رأسها مهارة التمرير فلن نجد صعوبة في أدائها عند المبتدئين في كرة القدم وكذلك باقي المهارات والتي سوف نعرضها في الصفحات القادمة، ولكن تكمن المشكلة في توقيت حدوثها والظروف التي تؤدي فيها.

فاللاعب في أثناء المباريات تكون العمليات النفسية والمسئولة عن اخراج الأداء أما أن تكون في حالة توتر أو خوف أو تعب وبناء عليه يخرج الأمر بالأداء ليس في شكلة المثالي وتنفيذه يكون في اتجاهات خاطئة أو قوة زائده عن المطلوب.. الخ من العوامل التي سوف نذكرها في التحليل، وبالتالي يمكننا القول أن الجانب النفسي المرتبط بأداء المهارة البسيطة أو



المركبة ليس في وضعه المثالي.

وبالنسبة للفرص التهديفية التي ذكرها محمود الجوهري ولم يسدد منها شيئا فلا يجب القول بأن الفريق كان سيئا لهذه الدرجة بقدر ما هو نقص في الاعداد النفسي للاعبين من حيث تفهمهم لطبيعته هذه المشكلة وكذلك مقارنتهم بأقرانهم علي مستوي العالم وبيان إذا كان هناك مشكلة من عدمه.... وماهي طبيعة هذه المشكلة بالضبط.. وفي عرضنا لهذه المشكلة سوف نطرح كميته وفعاليته التسديد علي المرمي في بطولة العالم التاسعة والعاشر لعدد 38 مباراة وسوف نري أن هناك نسبة فاقد عاليه تصل في البطولة العاشر إلي 77 ٪. ومشكلة النتائج في كرة القدم ان تسديدة واحده صائبة ممكن أن تخرج فريقا ما فائزا من بين 40-20 تصويبة والعكس صحيح أن يخرج الفريق خاسرا بالرغم من عدد كبير جدا من التصويبات من داخل وخارج منطقة الجزاء.. وهذه المشكلة سوف نطرحها أيضا للنقاش في ضوء التطور في خطط الفرق من حيث الطرق الدفاعية للحد من خطورة التكتيك الهجومي للفرق المنافسه في الصفحات التالية وسوف نخرج بطبيعته الحال بعدد من التوصيات التي ربما قد تفيد في اعادة الأمور الي نصابها ولا يجب



القاء اللوم كله علي اللاعبين وكما ذكرنا نحن نتعلم من المباريات،
مايجب أن نفعله أثناء التدريب "

المتطلبات التقنية (المهارية) في كرة القدم

تحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما
يتميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها
تنفيذ الكثير من الخطط التكتيكية عند توفر الحد الأدنى المطلوب من
اللياقة البدنية. والشكل رقم (10) يوضح تقسيم المهارات التقنية بكرة
القدم، والتي يجب علي اللاعب أن يمتلكها ويحققها في كل الظروف
السهلة والصعبة والأوضاع غير المتوقعة، وعلي ذلك فان جميع اللاعبين
لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، هي خاصية
تميز كرة القدم.

ولقد ثبت أنه كلما كانت قدرة اللاعب كبيرة في امتلاكه الأساليب
التكنيكية، وكانت قدرته علي تنفيذ الواجبات الخططية كبيرة أيضا، مما
يسمح له بمردود كبير في الحركة واقتصاد في الجهد، ويأخذ فرصته كاملة
لعمل تحليل مواقف اللعب علي أرض الملعب أثناء المباراة. وقد كتب
في ذلك مدرب فريق الاتحاد السوفياتي (كاتشالين) " ان اللاعبين ذوي



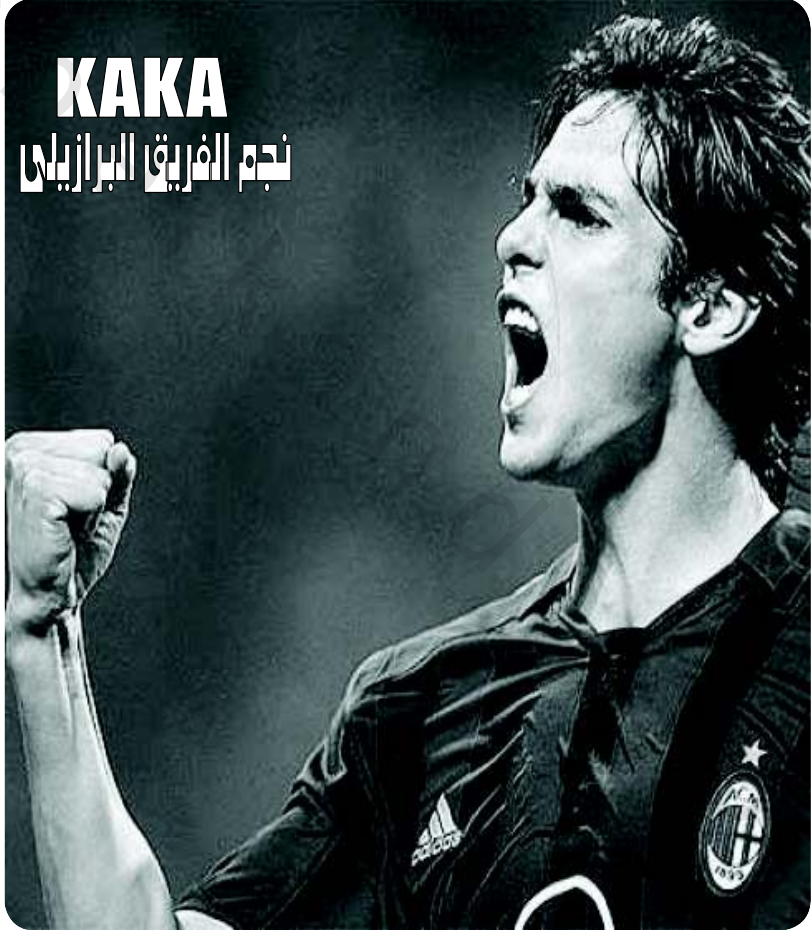
المستوي المتوسط في الفريق السوفياتي، لا يمتلكون العدد الكافي من الأساليب والمهارات الحركية".

وترتبط الخبرات الحركية بظروف ومواقف اللعب والتي يجب أن تؤدي بشكل يتناسب مع كل حالة سواء في وقت الصراع مع المنافس أو في أثناء النشاط المتبادل بينه وبين الزميل. هناك فرق كبير بين أن تتم المهارات في وقت التدريب والتعلم وبين أدائها بشكلها الكامل أثناء المباراة، فاللاعب في أثناء التدريب يمكن أن يظهر قدرا كبيرا من التحكم والتسديد من المرمي، ولكنه في أثناء المباراة لا يمكنه ذلك بسهولة وقت المنافسة والتوتر والصراع. والتقويم السليم لتكوين وتطوير الخبرات الحركية للاعب في كرة القدم يمكن الحكم عليه عندما يكون أداء اللاعب في أثناء الساعة التدريبية، قريبا من مواقف اللعب وظروفه، وكلما كان الارتباط الشرطي المكتسب في أثناء التدريب قويا.

كان من السهل تركيب توصيلات في أشكال جديدة للحركة في مواقف اللعب التي تتغير وبدون انقطاع، وهذا النشاط كله موجود في المراكز المخية التي تكون في حالة اثاره مثالية، حيث يركز اللاعب انتباهه



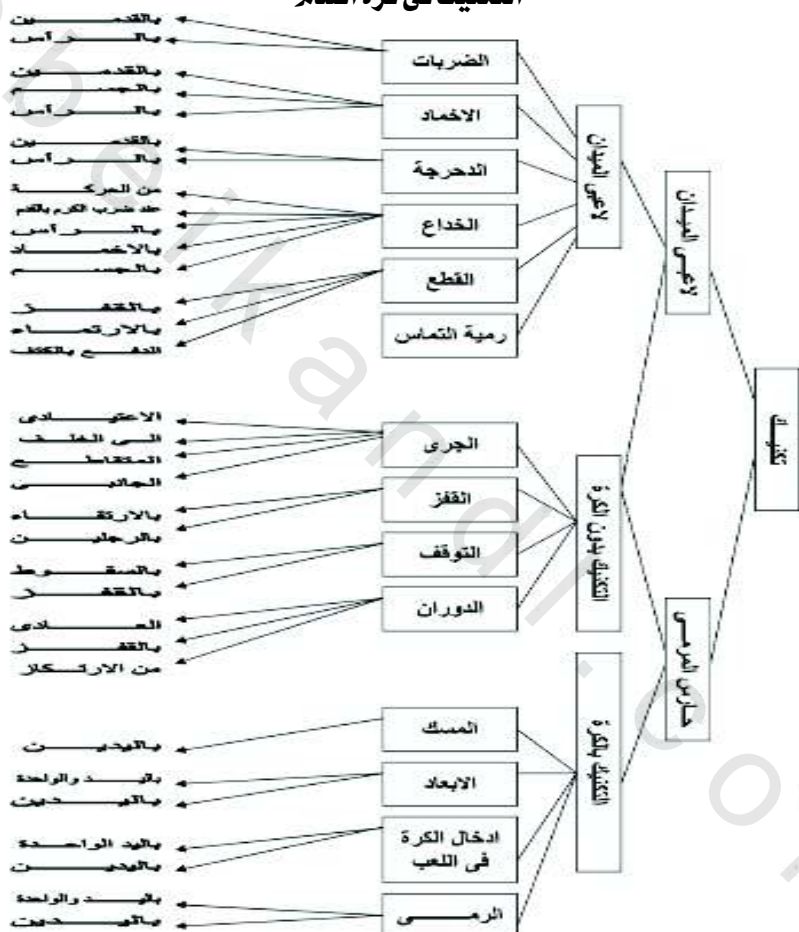
علي أدراك العلاقات في الموقف وتنفيذ اللواجبات الخططية.





شكل رقم (10)

التكنيك في كرة القدم





وتذكر (جاجايفا 1969) أن فعالية الأساليب التكنيكية المطبقة أثناء

المباراة تحدد بما يلي:

1- اختيار الأسلوب المناسب لمواقف اللعب والتي تحددها المهارات الخططية للاعب بقدرته علي اختيار الفعالية الأكثر هادفية علي أساس التقدير السليم للموقف

2 - توقيت التنفيذ، فقد ثبت أن التنفيذ السليم وبالأسلوب المناسب ليس له قيمة إذا ماتم ذلك متأخر جزءا من الثانية، ولذلك فان سرعة الاستجابة تلعب دورا مهما بالنسبة للاعب، ولهذا فان الحساب الدقيق المبني علي الادراك الحسي لعلاقات الزمان والمكان يؤدي إلي التنفيذ السليم، والخطأ في هذا الحساب يؤدي الي التأخر ويفقد الأداء معناه ودلالاته، ونموذج لذلك حراس المرمي حيث تولي أهمية كبيرة عند تدريب حراس المرمي لتوقيت الخروج من المرمي وشروط استلام الكرة واستخلاصها من الخصم، ونموذج آخر عند الهجوم فان التوقيت اللحظي المناسب للتصويب علي المرمي يؤدي الي النتيجة المرجوة وعلي العكس فان التباطؤ يؤدي إلي فشل الهجمة. وكفاءة التوقيت في تنفيذ



المهارات الحركية في المستويات العالية، تظهر الكفاءة التكتيكية التي تتطلب الدقة كشرط ضروري للفعالية، فتسديد الكرة علي المرمي يجب أن يحدث فقط عندما يحدد اللاعب القوة المطلوبة للضربة والنقطة والمسافة والاتجاه، وهذا يحتاج الي تنظيم لصفة القوة نفسها وتناسبها مع تفاصيل الحركة والتحديد الدقيق لوضعية الضربة، وهذا كله يرتبط بالادراكات الحسية الداخلية بالتوافق مع الميثرات القادمة من الخارج وربطها بالعلاقات المكانية، ولهذا فان تنمية وتحسين التحكم في الكرة، لايمكن أن يتم الابتنية الاحساس العضلي الحركي والتي سماها (سيتشونوف) - المنظم الطبيعي للحركة - والذي لا يوجد منفصلا عن الجهاز اشاري لتلقي المعلومات من العضلات والأربطة ومراكز التوازن في الأذن التي ترتبط كلها مجتمعة في وقت ومكان التنفيذ، ويذكر (تشيخدرز) ان كل ذلك يتم في دائرة " سيبرنتيكية " داخلية توجه الحركة وتؤمن التنظيم الواعي للنشاط العضلي. وهكذا فأن الدقة العالية والاحساس الحركي المتعدد هو الذي يعطي امكانية تنفيذ الحركة بشكل منظم ودقيق، وكذلك مداها واتجاهها وسرعتها ومستوي الشدة العضلية



التوترية المطلوبة. وأهمية كبيرة يجب أن تولي للاحساس بالتوازن الحركي وخاصة عند تنفيذ المهارات التي تتطلب حركات مثل القفز أو الدوران أو تغير سرعة الجري والتوقف اللحظي المفاجئ وسرعة دوران الرأس في مختلف الاتجاهات أو عند الوقوع علي الأرض، وكل ذلك يستثير جهاز التوازن في الأذن الداخلية، وعندما لا تكون هذه الصفة متوافرة عند اللاعب بشكل كاف، فان الحركة لا تتم بالدقة المطلوبة، وربما تقل عند اللاعب القدرة علي التصرف السليم حيال المواقف لحظيا، اذ يفقد الاحساس بالزمان والمكان. والنتائج التي عرضتها (كريستنكوف) علي لاعبي كرة القدم " ان استشارة جهاز التوازن - بمعدل خمس دورات علي مقعد (باران BARAN) يمكن أن يؤدي الي فشل الضربات حتي اللاعبين ذوي المستوي المتقدم ونماذج الدراسات التي قدمت لتوضيح مقدار الفعاليات الحركية اللازمة للاعبي كرة القدم في المباريات أظهرت أن هناك اختلافا في عددها طبقا لخطوط ومراكز اللاعبين، ففي دراسة (فرانكن 1956 FRANKEN) علي الفريق المجري أظهرت أن اللاعب الدولي متوسط المستوي يتعامل مع الكرة في كل وقت من



المباراة من (63 - 60) مرة، وأن وقت التعامل للفعالية الواحدة في المتوسط (135 - 125) ثانية، وهذا يتوقف علي المكان الذي يوجد فيه اللاعب، ونتائج دراسة (ليكتشونوف) أظهرت أن متوسط الوقت لعدد مرات امتلاك الكرة للاعبين السوفيت كان مختلفا طبقا للمراكز و جدول (4) يوضح ذلك.

مركز اللاعب	عدد مرات امتلاك الكرة	الوقت الكلي لامتلاك الكرة بالتواني
قلب الهجوم	47.1	111.1
جناحي الهجوم	36.6	101.1
لاعب الوسط	46.1	86.3
جناح الدفاع	35.00	73.5
قلب الدفاع	35.3	29.1

وبالنسبة للقدرات الفردية المتميزة فقد تبين أن أكثر اللاعبين السوفيت استحوذا علي الكرة علي التوالي هم:

الهجوم (165) ثانية، خط الوسط (122) ثانية، خط الظهر (44) ثانية



وبهذا الشكل فان الفعاليات الفردية بالكرة تزيد بعض الثواني وأحيانا جزء من الثانية.

* ولقد أظهرت الدراسة أيضا بأنه الي جانب امتلاك اللاعبين للمهارات الفردية والخططية، فان الاحساس بالمسئولية الكبيرة والتوتر النفسي يؤثر في امكانية الاستحواذ علي الكرة، وللتخلص من هذه المشكلة فانه يجب علي اللاعبين التحلي بصفات مثل سرعة التفكير، شدة الانتباه، سرعة رد الفعل العالية وكذلك شحذ الصفات الارادية. ومما أظهرته نتائج هذه الدراسة أيضا ان معظم الضربات للكرة في المباراة قد حققها المدافعون (قلب الدفاع)، (16.7) ضربة وجناحي الدفاع (16.3) ضربة وأقل الضربات حققها جناحا الهجوم (3.7) ضربة، أما بالنسبة لخط الوسط وقلب الهجوم فقد حققا علي التوالي (9.7) و (8.7) ضربة وبالنسبة للتمريرات فكان أكثر لخط الوسط (16.00) وأقلها لوحظ عند جناحي الهجوم (8.3) ضربة وفيما يتعلق بدرجة الكرة وتحويلها فان الدراسة أوضحت أن أكثر نتيجة كانت لقلب الهجوم (29.5) ثم تلاه جناحا الهجوم (22.7) مرة، ثم خط الوسط (20) مرة، أما عند قلب الدفاع وجناحي الدفاع فقد حققت أقل عدد من المرات (6.7) و (7.2) علي



التوالي، وبهذا الشكل نري أن محتوى نشاط اللعب أثناء المباراة يحدده أولاً وأخيراً مكان اللاعب في الفريق ووظيفته، بالإضافة الي عوامل أخرى نذكر منها: توتر وإيقاع اللعب، قوة وقدرة و وخبرات المنافسين، مستوى الاعداد لكل لاعب، وأخيراً العوامل النفسية مثل حالة التعب للسمات الشخصية. ومستوي العمليات العقلية العليا وحالة اللاعبين النفسية من حيث الدافعية والراحة والنوم والتغذية. أما النشاط الحركي لحراس المرمي فان وظائفهم تختلف وتتميز كثيراً عن النشاط الحركي للاعبين في أرض الملعب. ويرتبط تنفيذ المهارات الي درجة كبيرة بمواقف اللعب وحركة الكرة، وخلال المباراة فان حارس المرمي يتحرك أقل كثيراً من باقي اللاعبين نسبياً، وفي دراسة قام بها (ياكوبسون 1965 JAKOBSON)، أظهرت أن حارس المرمي يتحرك في المتوسط (9.3) دقيقة بالمقارنة مع لاعبي الميدان طبقاً لنتائج (ليكتشوف) والذين يتحركون من (65.5 - 60.6) دقيقة، والوقت الذي يستغرقه حارس المرمي في الجري يقل بـ (17) مرة عن لاعبي الميدان، وعدد الضربات للكرة قليل جداً نسبياً، فهو يؤدي في المتوسط بالنسبة لوقت الضربات (3.56) دقيقة، وهذه النتائج التي قدمها (ياكوبسون) انحرافها المعياري كبير بالنسبة للمتوسط،



كما يوضح أن حركة حارس المرمي ترتبط بالكثير من العوامل مثل نشاط هجوم الخصم، سرعة المناورة للمهاجمين، ووضح أيضا أن نشاط حركة حارس المرمي ترتبط بخصائصه النفسية، وعند زياده حجم الحركة بقرب المرمي فان حارس المرمي يتعرضون الي درجة كبيرة من التوتر، لهذا فانه يوصي بأن يتحلي حارس المرمي بخصائص نفسية منها الانتباه، ومستوي مرتفع من سرعة الاستجابة، اظهار صفة الشجاعة والحسم عند الصراع الفردي مع المنافسين المقتحمين لمرماه.

والتوتر العصبي العالي الذي يتعرض له حراس المرمي تؤكد النتائج بعض الدراسات التي تفيد بأن حارس المرمي من الممكن أن يفقد حتي (2) كيلو جرام من وزنه خلال (90) دقيقة علي الرغم من الجهد البدني والمهاري الذي يقل كثيرا عن زملائه. وفي اطار المتطلبات التقنية للعب كرة القدم فإنه يمكننا الحكم علي مستواها من خلال المقارنة بالنشاط التكنيكي لأقوي الفرق العالمية ومع أقوي لاعبي كرة القدم في العالم كأفراد، وهذه النماذج تضع أمام المدربين المستوي الذي يجب أن تصل اليه الفرق اذا ما أرادت الارتفاع بمستوي أدائها، ونقدم فيما يلي نماذج من هذه الدراسات التي أجراها كل من (ماروزوف وبسكوف)،



وكذلك بعض المعطيات التي أظهرتها نتائج دراسة (كون وميلر 1975) من ألمانيا الاتحادية الدراستان تحليلان النشاط التكتيكي - التكتيكي للاعبين كرة القدم في نهائيات بطولة العالم الثامنة والتاسعة والعاشر. ومما هو جدير بالذكر أن هذه الدراسات أكدت حقيقة مهمة وهي أن اللاعبين الذين اشتركوا، مكنتهم من استخدام هذه المهارات في كل مواقف اللعب الصعبة، وقد تمكنوا من استخدام التطبيقات التكتيكية دون مواجهة أي صعوبة تذكر في تنفيذ المهارات التكتيكية. فأمكنهم التمرير والمحاورة والمناورة فترات سكون وبأقصى درجة ممكنة من الكثافة الحركية، ويذكر (بيسكوف) " أن الاخطاء التكتيكية والتي كانت نسبتها كبيرة الي حد ما في البطولة التاسعة الا أن ذلك يقلل من قابلية اللاعبين التكتيكية، علي الرغم من المستوي العالي لايقاع المباريات، فكان الأداء يقترب من الطريقة الأكاديمية في التعليم مما قلل الفاقد الزمني. والنتائج الموضحة بجدول (4) تظهر النشاط التكتيكي لأحسن الفرق العالمية في بطولات العالم الثامنة، التاسعة والعاشر، ومما لوحظ في هذه المعطيات هو الزيادة الكبيرة في معدل حركة مهارة التمرير لكل الدول تقريبا قياسا بالبطولات السابقة، فبالنسبة للفريق



الألماني فقد زادت علي التوالي من (292) في الثامنة، ثم (327) في التاسعة، ثم (352) في العاشرة، وبالنسبة للبرازيل كانت علي التوالي: (324.386.334)، أما بالنسبة لايطاليا فكانت علي التوالي (212.234) ثم (243) أما الاتحاد السوفياتي فقد كان المعدل أكبر من ذلك بكثير فكانت علي التوالي (260.267 ثم 316) وكما هو معروف أن كرة القدم الشاملة (FOORBALL TOTAL) بدأت تظهر بشكل واضح في بداية السبعينيات وخاصة في بطولة أوروبا قبل انطلاق بطولة العالم العاشرة، وهكذا زادت المتطلبات التكتيكية (انظر المتطلبات التكتيكية) التي أعمدت في جوهرها علي الزيادة في نقل الكرة، لأنه قد لوحظ أن معدل التسديد في المرمي قد قل الي درجة كبيرة مما يؤكد أن الفرق المتنافسه قد انتهجت أسلوبا متقاربا للحد من خطورة المهاجمين. وجدول (5،6) يوضحان نتائج النشاط التكنيكي من حيث الكم والكيف لأحسن الفرق المشتركة في بطولة العالم التاسعة والعاشرة، وأنا لانظر الي تفاصيل النشاط التكنيكي وإنما ما يلفت الانتباه النقص الواضح في كمية النشاط التكنيكي في بطولة العالم العاشرة من سابقتها، نتيجة لتطبيق كرة القدم الشاملة التي تعتمد علي التاكتيك رفيع المستوى واللياقة البدنية العالية



الموجهة نحو تحقيق أسرع نتيجة مع الاقتصاد في الجهد قدر الامكان. وبمقارنة الفريق الألماني بالبرازيلي والايطالي التي اشتركت في كلتا البطولتين يتبين لنا أن الفريق الألماني سجل في البطولة التاسعة (691) فعالية بنسبة فاقد (29 ٪). أما في البطولة العاشرة فسجل (667) فعالية بنسبة فاقد (32 ٪). أما الفريق البرازيلي فسجل في بطولة العالم التاسعة (735) فعالية بنسبة فاقد (25 ٪). أما في البطولة العاشرة فسجل (643) فعالية بنسبة فاقد (37 ٪). أما في الفريق الايطالي فسجل في بطولة العالم التاسعة (533) فعالية بنسبة فاقد (45 ٪)، وفي البطولة العاشرة سجل (635) فعالية بنسبة فاقد (47 ٪)، وهذا يعكس كما ذكرنا مدي تأثير اتباع الأساليب التاكتيكية في نوعية الأداء التكنيكي، فالفريق الايطالي شذ عن باقي الفرق في استخدامه للطريقة الدفاعية المشهورة والاعتماد علي الهجمات المرتدة وهذا الطريقة تتطلب جهدا في الدفاع والاعتماد علي لعب المنطقة، أما الفريق البرازيلي الذي يعتمد علي نقل الكرة السريع والوصول إلي الهدف دون الدخول في تعقيدات اللعب مع الاقتصاد في الجهد قدر الامكان (الأداء التكنيكي الأكاديمي) أما الفريق الألماني الذي يعتمد علي نقل الكرة السريع والانتشار في



خطوط طولية تسمح له بالوصول بسرعة إلى الهدف، اعتمادا علي اللياقة البدنية العالية. وتوضح نتائج الدراسات لبطولة كأس العالم التاسعة والعاشر أن زيادة نسبة التهديف وظهرت هذه النسبة واضحة في عدد مرات التسديد من داخل منطقة الجزاء وخارجها حيث بلغت في البطولة التاسعة (177) وقلت في البطولة العاشرة الي (128) والأهم من ذلك هو قلة عدد الأهداف بالمقارنة مع البطولة التاسعة وفي نفس النسبة تقريبا فيما يخص التسديد من خارج منطقة الجزاء، فكانت (246) في البطولة التاسعة، ووصلت الي (144) في البطولة العاشرة، ونقص مجموع الأهداف من (3.2 %) إلى (1.4 %) وهذه النتائج توضح أن الفرق اقتربت في قوتها وزاد التركيز في الحد من خطورة المهاجمين، وهذا يعكس أيضا تفهم المدربين لتطور المتطلبات التكتيكية وما يقابلها من طرق دفاعية للحد من خطورة التكتيك الهجومي، ويظهر ذلك جليا في معدل نسبة الأهداف في المباراة الواحدة الذي تناقص من البطولة الخامسة (1954) وحتى بطولة العالم السادسة عشرة (1986) بالمكسيك ويتضح ذلك في جدول (5):



جدول رقم (5)

البطولة	معدل نسبة الأهداف في المباراة الواحدة
بطولة العالم الخامسة (سويسرا 1954)	5.25
بطولة العالم السادسة (السويد 1958)	3.87
بطولة العالم السابعة (التشيلي 1962)	2.78
بطولة العالم الثامنة (إنجلترا 1966)	2.78
بطولة العالم التاسعة (المكسيك 1970)	2.96
بطولة العالم العاشرة (ألمانيا غ 1974)	2.55
بطولة العالم الثالثة عشر (المكسيك 1986)	2.92

وبعد ان استعرضنا النشاط التكنيكي للفرق من حيث الكم والكيف فاننا يهمننا ايضا ان نقدم نماذج لأقوي اللاعبين فى العالم من حيث نشاطهم التكنيكي لنتمكن من خلال معطياتهم ان نعرف المتطلبات التكنيكية اللازمة للاعبين ذوي المستويات العالية لنعرف موقع لاعبين بالنسبة لهؤلاء الابطال الدوليين كما يتضح في جدول (9) الذي يتبين منه ان متوسط النشاط



التكنيكي - التاكتيكي (48) فعالية ومقدر الفاقد منها (10) فعاليات فقط وبمعامل وسط (0.79) هذا يعني ان هؤلاء اللاعبون قد وصلوا الي درجة كبية ممتازة من الاداء ويعتبر كنموذج يجب الوصول اليه فاذا اريد تغطية المتطلبات التكنيكية - التاكتيكية للاعب كرة القدم فيمكن اتخاذ هؤلاء اللاعبين نماذج رفيعة المستوى ومقارنة مستوي اللاعبين للفرق معهم والحكم على مستواهم. ومن خلال دراستنا التاريخية / التحليلية لمنظومتى النجاح والفشل في مسيرة الفريق الوطني 2010 - 1999 فيما يتعلق بالمشاكل النفسية المرتبطة بالجانب المهاري تبين ان هناك ثلاثة مشاكل رئيسية يشكو منها المدربون وتقف وراء الفشل او عدم التوفيق في بعض المباريات او الدورات او البطولات التي تخوضها الفرق وهي:-

اولا:- مشكلة عدم القدرة علي التركيز او افتقاده.

ثانيا:- مشكلة التمير الخاطى والتسلم الخاطى.

ثالثا:- مشكلة الفاقد الكبير في عملية التسديد على المرمي او كما تسمى " اللمسة الاخيرة ".

وهذه المشاكل الثلاث ترتبط مع بعضها البعض وتتداخل فيها العمليات النفسية بنسب مختلفة. وسوف ناقش كل مشكلة من هذه



المشاكل على حده ونعرض لأهم الدراسات التي تناولتها في كرة القدم بحيث يستفيد منها المدربون او على الاقل يتكون لديهم فهم كامل للطبيعة النفسية لهذه المشاكل.

اولا : مشكلة عدم القدرة على التركيز او اقتناده.

في لعبة كرة القدم فاننا نري ان هناك لاعبين لديهم الموهبة المهارية اي القدرة على التحكم في الكرة والاستحواذ عليها ولكن اذا لم يتمكن هؤلاء اللاعبين من القيام بتطبيق هذه المهارات بالحركة المناسبة من الخطة في التوقيت المناسب وبالطريقة المناسبة فاننا لا نعتبره بتأثاً في هذه الحالة قد ادي المهارة بشكل جيد. ومن المعروف ان المهارات واللعب في كرة القدم يلعب فيه الاستبصار بالمشهد دورا كبيرا. ويقول " بارليت Barlett " بهذا الخصوص " على اللاعب ان يكون على اتصال دائم بالمتطلبات القادمة اليه من الخارج وان يكون قادرا علي تفسير الرسائل القادمة اليه من الخارج ايضاً ويسمي " بولين " هذه المهارة " بالمهارة المفتوحة " حيث يعرفها (بأنها المهارة التي يجب ان تلائم سلسلة المتطلبات البيئية غير المتوقعة او لسلسلة المطالب المتوقعة). وبهذا الشكل فان السلوك الماهر لا يمكن تكراره بشكل مطابق ابدأ حيث ان المهارة يجب ان تتسجم مع الظروف الخارجية.



ولقد ضربنا مثلاً باللاعب الانجليزي السير " ستانلي ماتيويز " والذي بقي في الملاعب حتي سن الخمسين. ان اللاعب البارع في كرة القدم يستجيب بشكل اسرع نتيجة لقدرته على استغلال التلميحات الاولى للحركة او القادمة من الموقف المحيط وعدم حاجته للانتظار الي تلميحات اخري حتي يستطيع اتخاذ قراره وتنفيذ حركته في الظرف المعين. وهذه التلميحات الاولى او الثانوية ما هي الا معلومات استقبلها وترجمها فوراً جهازه العقلي وادرك العلاقات بينها ووصل الي قراره بسرعة ولذلك نقول ان اللاعب البارع يتميز بدرجة كبيرة من الذكاء العام وكذلك الذكاء الحركي.

ومن المعروف ان الحواس جميعها تشترك في استقبال هذه المعلومات والتي تدخل على شكل سيالة عصبية نحو الجهاز المركزي سواء من العين او الاذن او الجلد او الشم والعضلات... الخ من المستقبلات. و ايا كانت المهارة او الفعل الذي يقوم به اللاعب سواء كان احتكاك بالخصم باللمس او بالشد او بالجذب او الدفع او الجري بالكرة او تمريرها... كلها تصب في المركز العصبى على هيئة معلومات اخبارية تتدافع كالموج بكميات هائلة.. واتفق العلماء على تسميتها وعملوا لها وحدة تقاس بها وهي: Bit / ثانية. ويستقبل المخ في كل ثانية مليار وحدة اي (10 / 9 - عشرة اس



تسعة)* اي الف مليون معلومة في الثانية الواحدة. وهذا السيل العارم من المعلومات والذي اطلق عليه العلماء ايضا " شوبرت Mega " Schubert Bit / Bombe . وهذه القنبلة المعلوماتية لا يمكن باي حال من الاحوال ان يقوم المخ باستيعابها جميعا لان بها معلومات كثيرة غير مهمة وهنا يقوم المخ بعمل فلترة اي الترشيح لهذه المعلومات المنتقاء ويأخذ منها المهم فقط للموقف وهذه الفلترة او الاختيار للمعلومات المهمة تسمى عملية " الانتباه " اي توجيه الوعي Atenntion. ولهذا يصيح المدربون من الخارج علي اللاعبين بالقول " انتبه لكذا " او " خذ بالك من كذا ".... الخ من التوجيهات التي يطلقها المدربون او مساعديهم طوال الوقت.. والغرض منها تحويل الانتباه المشتت لموقف ما او لزميل ما.... الخ والمعلومات المنتقاء من خلال عملية الانتباه تبلغ في حدود من 15 / 25 % / bit sec وبهذا الشكل تمر المعلومات ذات الاهمية الي المركز وتعالج ومن

* اسرع كمبيوتر في العالم ينجح في اتمام 35.9 ترليون عملية في الثانية (مركز ابحاث الارض في اليابان - ويحتل المركز الثاني مختبر لوس انجلوس للمعلومات وللأبحاث وينجز 13.9 ترليون عملية في الثانية - ويحتل المركز الثالث كمبيوتر من انتاج شركة ابل وينجز 10 ترليون عملية في الثانية... هذه المعلومات حتى سنة 1985 والان يمكن ان نقول ان هذه الارقام تضاعفت مع وجود تكنولوجيا النانو جرام.



الممكن الاستفادة منها مباشرة او تخزين في الذاكرة اما باقي المعلومات فلا يتم تخزينها وتقذف قيمتها تلقائيا. وسوف نعرض لاحقا للانتباه كعملية نفسية وتقسيماتها بالتفصيل. وهنا بالضبط بيت القصيد فيما يتعلق بعملية التركيز ونقول ان اللاعب الماهر ليس هو القادر فقط على استيعاب المعلومات الضرورية للموقف ولكن قدرته على معالجتها بسرعة ثم استخدامها واخراجها على هيئة اوامر توجه الي العضلات المطلوب منها التنفيذ بالقوة والسرعة المناسبة ومن ثم الاتجاه في الوقت المطلوب بالضبط والافقدت قيمتها وهناك معلومات يمكن الاستفادة منها والتي تحمل دلالة او معني معين ويستفاد منها في عملية الضبط ويطلق عليها العلماء " الاشارة " وهذه الاشارات هي تعليمات او اشارات للاداء يمكن ان يقوم بها الكابتن او المدرب وهي تهدف الي تحقيق هدف معين. او تجيب على السؤال: ماذا يعني علينا ان نفعل؟

وكلما زادت قدره اللاعب علي استيعاب المعلومات كلما زادت قدرته على ضبط ادائه.. وهنا يجب الفصل بين المعلومة المعالجة وكيفية الاستفادة منها.. ففي حالة كرة القدم، ربما يكون اللاعب قادرا علي التعامل مع المعلومات القادمة ومعالجتها ولكن لياقته البدنية المحدودة وعضلاته



غير الجاهزة غير قادرة على التجاوب مع سيل المعلومات القادمة اليه.. وفي هذه النقطة بالذات تكمن طبيعة العلاقة بين الجانب النفسي والبدني والمهاري. واذا ما ترجمنا كلمة التركيز Concentration والتي يتحدث عنها دائما المدربون الي اللغة العلمية فسنجد انها جزء من تقسيمات الانتباه كعملية نفسية وتسمى شدة الانتباه وهي من اهم خصائص الانتباه والني سوف نتناولها بالتفصيل:

خاصية الانتباه عند لاعبي كرة القدم

ان النجاح التكتيكي للاعب كرة القدم في المستويات المتقدمة، يحدده الي درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه، ولقد درست هذه الخاصية في أعمال كل من (أركاديف، كاتشالين، ماكساينر ولطفي طه وآخرين والذين وضحو الأهمية الكبيرة لهذه الخاصية لمراكز اللعب المختلفة، وقد أوضح (فيد ياتوف) في كتابه " مفكرة لاعب كرة القدم"، " أن الاختلاف في المستوى التكتيكي المرتفع يرجع لكيفية تتبع اللعب بانتباه، حيث يتمكن اللاعب فعلا أن يحدد مكانه علي أرض الملعب وما يجب عليه ان يفعله " والانتباه في أثناء المباراة له طبيعة أرادية، بحيث يركز اللاعب انتباهه عن وعي في عمليات اللعب، ويعزل نفسه عن كل المؤثرات



المحيطة، وخاصة الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه، وتشتت الانتباه علي الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات يمكن أن يؤدي الي أخطاء فنية وتاكتيكية سهلة للغاية. أهم خاصية من هذه الخصائص تعتبر شدة الانتباه والتي تتطلبها لحظات كثيرة وهامة من اللعب، ويمكن أن تصل في بعض الأحيان التي درجتها القصوي، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب وبشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة ومع اللاعبين. وانخفاض مستوى شدة الانتباه في أثناء اللعب يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان الي أخطاء تكتيكية أو لتقييم خاطئ لموقف اللعب، ويظهر ذلك في شكل ردود أفعال واستجابات بطيئة، كما أن شدة الانتباه ضرورية للدفاع عن اللاعب نفسه، والتوقع السليم لنوايا المنافس، ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات، وأخيرا الحساب الدقيق لنشاط اللعب بصفة عامة، أما بالنسبة لحارس المرمى فان شدة الانتباه العالية فقط هي التي تجعل الميدان كله بين عينيه وتمكنه من تقييم الموقف بالنسبة الي الزملاء والخصوم عند الهجوم علي مرماه، ويحدد أماكن الثغرات في دفاعه، فيعطي التعليمات



السليمة والفرصة لنفسه للمحافظة علي مرماه.

وتحويل الانتباه يقلل من شدته في اللحظات الهامة، وتحدد من امكانية حارسي المرمي عند أخذ المكان المناسب، أو المكان الذي ربما قد تنتقل اليه الكرة. وفي كثير من الاحيان يدع حارس المرمي الكرة تمر فقط نتيجة لانخفاض شدة الانتباه. ولهذا فانه من الأهمية بمكان ان يمتلك لاعب كرة القدم خاصية الانتباه من بداية المباراة وحتى نهايتها التي تتغير ديناميكيته بشكل مستمر. والتوتر النفسي الشديد من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وفي أثناء المباراه، وخاصة في الخمس عشرة دقيقة الأولى. والحالة الانفعالية السلبية التي تلازم الفرق في بداية المباراة وخاصة عند دخول هدف مبكر، يمكن أن يؤدي الي انخفاض حاد في شدة الانتباه، ومن الممكن أن تظهر هذه الحالة أيضا عند التعب بتأثيراته السلبية وخاصة عند نهاية المباراة، ولذلك فإنه في نهاية المباراة حتي عند الفرق الممتازة يزيد عدد الأخطاء، ويقدم (ياناش بلفاي) النتائج التالية حول زيادة عدد الاخطاء عند اللاعبين المجريين في النصف الثاني من المباراة كما يظهر في جدول (6)



جدول (6)

معدل الزيادة في الأخطاء عند اللاعبين المجريين
في النصف الثاني من المباريات

اللاعبين	تاريخ المباراة	تقرير الكرة		الاستحواد على الكرة		التسديد على المرمى	
		الشوط الأول	الشوط الثاني	الشوط الأول	الشوط الثاني	الشوط الأول	الشوط الثاني
كوبا	١٩٥٥/١٢/٢٨	15.4	26.6	5.5	27.3	-	-
كوتشيش	١٩٥٥/٠٣/٢٧	14	33.3	25	25	33.3	100
تشوراداش	١٩٥٥/٠٥/٢٢	23.8	33.3	25	25	-	-
هيدوكوتي	١٩٥٥/٠٢/٢٠	17.4	25	10	20	33.3	60
بوشكاش	١٩٥٥/٠٣/٠٢	16.6	44.4	14.3	20	-	-
بوشكاش	١٩٥٥/١٠/١٦	10	-	7.7	14.3	-	-

ونائج الدراسات التي أجراها (بسيوني 1984) علي دورة الخليج السابعة أظهرت معدل كبير في زيادة الأخطاء القانونية مع بداية المباريات وزيادة معدلها خاصة في نهاية الشوط الاول مما يؤكد النتائج التي تحصل عليها (بلفاي)، أنظر جدول (6)



جدول (7)

معدل الزيادة في الأخطاء القانونية مع بداية المباراة ونهاية الشوط الاول
في دورة الخليج السابعة في كرة القدم - (بسيونى 1984)

2 ك	مجموع الأخطاء	الفرق - وسط الثاني						الفرق - وسط الاول						التغيرات
		15 - الثانية	15 - الثانية	15 - الأولى	15 - الثانية	15 - الثانية	15 - الأولى	15 - الثانية	15 - الثانية	15 - الثانية	15 - الأولى	15 - الثانية	15 - الأولى	
		/	ك	/	ك	/	ك	/	ك	/	ك	/	ك	ك
4.35	439	15.94	70	15.3	66	17.57	78	18.90	83	14.40	63	18	79	الضربات الحرة المباشرة
0.57	122	15.87	20	16.56	21	16.56	21	14.28	18	15.8	19	18.25	23	الضربات الحرة الغير مباشرة
6.78	233	19.74	46	11.58	27	16.30	38	17.59	41	19.79	46	15.02	35	الضربات الحرة
10.94	178	19.56	35	22.47	40	10.11	18	19.1	34	14.04	25	14.50	26	التسلل
7.49	916	14.73	135	19.54	157	18.88	173	15.28	140	15.82	145	18.12	166	رميات التماس
9.57	26	23.07	6	34.69	9	7.69	2	19.23	5	11.53	3	3.84	1	الأخطاء وفقدان الكرة
1.52	1914	16.26	312	16.68	320	17.20	330	16.73	321	15.69	301	16.68	320	المجموع الكلى



كأ الجدولية عند درجات حرية 5 ومستوى معنوية 5 = 11.07

ونتائج الدراسة التي أجراها كل من (بسيوني، فاضل 1988)، علي الفرق العربية التي اشتركت في كأس العالم (1986) أظهرت ان الخمس عشر دقيقة الأولى من المباريات تصاحب بعدد كبير من الأخطاء بالمقارنة مع الفرق العالمية الأخرى. وأظهرت نتائج الدراسات أيضا أن شدة الانتباه تنخفض عند تهدئه اللاعبين نفسيا وبالذات عند عدم الاهتمام بنتيجة المباراة. والاحتفاظ بشدة الانتباه العالية خلال شوطي المباراة لا يجب فهمها علي أساس أن اللاعب مفروض عليه أن يحتفظ بشدة عالية وبدون راحة او الاحتفاظ بالحد الأقصى من شدة الانتباه في أثناء المباراة. فالشدة العالية والمنخفضة ترتبط بموقف اللعب وظروفه، فبالنسبة لحارس المرمي مثلا تنخفض شدة انتباهه عندما تكون الكرة في نصف ملعب الخصم وتزيد عندما تكون قريبة من مرماه وهكذا...، ولذلك فانه من الواجب علي كل لاعب أن تتوفر فيه هذه الخاصية، والقدرة علي استخدامها، والتدرج في استنفارها من حدودها الدنيا الي حدها الأقصى، وهذه الامكانية تتواجد عند اللاعبين ذوي الخبرة

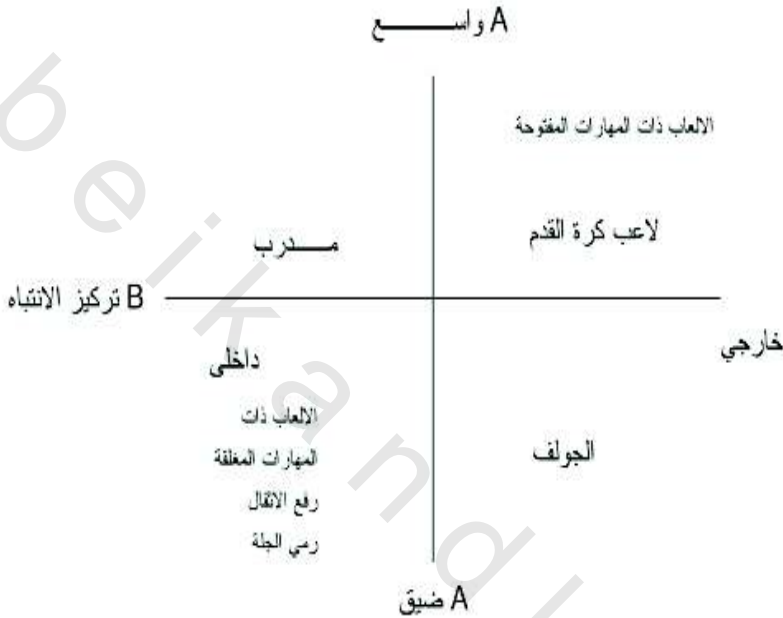


الكبيرة. وأهمية خاصة أيضا تولي لحجم الانتباه وسرعة توزيعه، فحجم الانتباه الكبير شرط لتأمين النشاط المتبادل بين اللاعبين، فاللاعب الذي يركز انتباهه حول الكرة فقط، لا يمكن أن يتبع المنظور الشامل لحركة اللاعبين والزملاء والمنافسين، مما يحدد نشاطه بشكل كبير، ولاعب الدفاع الذي لا يتوفر لديه هذا الشرط، لا يتمكن من مراقبة الملعب وحركة المهاجمين جيدا، فتصبح فعاليته محدودة وتقل قيمته سواء في ملاحظة اللاعبين أو تحليل المواقف وتقرير الواجبات الخطئية. وسرعة حركة وانتقال الكرة للاعبين تتطلب ديناميكية كبيرة في صفة الانتباه وخاصة مايسمي بتحويل الانتباه والتي ترتبط بسرعة عمليات الاستثارة العصبية وكفها في المناطق الحركية في الدماغ. وعدم كفاية حجم الانتباه وتحويله وتوزيعه يعتبر نتيجة للتدريب غير الصحيح، وعدم ارتباطها بالتكامل مع عملية الاعداد النفسي وخاصة للصفات الارادية وأولها القدرة علي ضبط النفس ورباطة الجأش.

وفي دراسة لـ (نيدفر 1979 NIDEFFER) حول حساب حجم وتركيز الانتباه، فقد وضع ميزانا لتحديد تركيز وحجم الانتباه للرياضيين علي أساس شكل رقم (11):



شكل رقم (11)



ويتضح من الشكل أن الخط الرأسى يمثل حجم الانتباه والخط الأفقى يمثل تركيز الانتباه، فلو كان حجم الانتباه بشكل عام كبير فإن المؤشر سيتوجه نحو النقطة A ولو كان التركيز الانتباه كبير (على الانفعالات والأفكار)، فإن المؤشر سيتوجه نحو النقطة B، وفي هذه الحالة فإن المحصلة ستكون هي نقطة وسط بين A وB، وتخضع هذه العملية طبقاً لنوع وطبيعة الخصائص



النفسية والعصبية لكل نوع من اللاعبين، ولقد قسمت أنواع الانتباه بالنسبة إلى اللاعبين إلى أربعة أنواع:

**** النوع الاول:** يتميز بحجم كبير ويميل التركيز نحو الداخل للمشاعر والأفكار، وهذا النوع من اللاعبين يجد صعوبة في توجيه انتباهه للوسط المحيط به، وهذا مريح للمدربين بحيث من السهل عليهم توجيه طاقاته بسهولة إلى أي من الموضوعات.

**** النوع الثاني:** ويتميز بحجم انتباه واسع وبستطيع تركيز انتباهه على الموضوعات الخارجية وهذا النوع يناسب كثيرا تلك الألعاب التي تتطلب سرعة اتخاذ القرار مع حساب المثيرات الخارجية مثل كرة القدم.

**** النوع الثالث:** ويتميز بحجم انتباه ضيق ولكن يميل إلى استيعاب المواقف الخارجية، وهذا النوع يناسب الألعاب التي تحتاج إلى حجم انتباه ضيق مثل التنس والملاكمة أو المبارزة.

**** النوع الرابع:** ويتميز بحجم انتباه ضيق ويحتاج إلى تركيز داخلي قوي، وهذا النوع يتناسب مع رياضات مثل جري المسافات الطويلة، السباحة، الدراجات.

وكما رأينا من خلال عرضنا لخاصية الانتباه كعملية نفسية عند اللاعبين



في كرة القدم وارتباطها بمشكلة التركيز التي يعاني منها المدربين وعلاقتها بالجانب المهاري والبدني.

والسؤال هو: من يتحمل مسؤولية عدم التركيز في الملعب؟

هل اللاعبين؟ أم المدربين؟

والاجابة في أن كليهما يتحمل جزءا كبيرا من هذه المسؤولية فاذا أخذنا اللاعبين علي سبيل المثال - فليس اللاعب الماهر في أداء المهارات الحركية وتطبيقها أثناء التدريب، هو اللاعب العبقرى أثناء المباريات - وكما ذكرنا فان العوامل الداخلة في هذه العملية ترتبط بعوامل أخرى كثيرة منها:

- قدرات اللاعبين العقلية وامكانياتهم في معالجة المعلومات في الظروف الطبيعية.

- قدرات اللاعبين النفسية في معالجة هذه المعلومات تحت ظروف التعب والتوتر.

- قدرات الجهاز الحركي للاعبين في سرعة استجابته عضلاتهم لسرعة معالجته للمعلومات في الدماغ من حيث التعب أو الاجهاد أو التوتر.

- خبرات النجاح والفشل التي مربها اللاعبين خلال مشوارهم الكروي



- المشاكل العامة والشخصية المشغول بها ذهن اللاعبين
- موقف اللاعبين إذا ما كانوا مصابين أو غير لائقين بدنياً أو علاقتهم
بالمدرّب سيئة أو جيدة.

- الدوافع والحوافز والجهود والاعلام وعلاقة اللاعبين بها.
هذه العوامل منفردة أو مجتمعة يمكن أن تؤثر علي تركيز اللاعب
وتحد من قدراته.

وتتجاوب قدره اللاعب علي التركيز بناء علي حالته فأحيانا يكون
ممتازا وأحيانا أخري يكون سيئا جدا... وللأسف يحكم علي اللاعب
دائما باحكام قاسية وهو منها براء. وهنا يكون دور الأخصائي النفسي
وبالتعاون الوثيق مع المدرّب في تخلص اللاعب أو الفريق من عدم القدرة
علي التركيز أو رفع مستوى هذه الخاصية.

أما دور المدرّب - فهو أخطر من كل ذلك.. خاصة إذا كان المدرّب
يفتقد هو نفسه الي الحد الأدنى من المعلومات أو المعرفة التي تؤهله إلي
فهم هذه المشكلة والتعامل معها، وكذلك بالنسبة للمدربين الذين يفتقدون
الي منهجية عمل ترتبط بين كل العوامل الداخلة في هذه العملية - ويركز
كل عمله في اكساب اللاعبين للمهارات الأساسية والتركيز علي النتائج



والتي تكون في معظم الأحيان سلبية، وهنا تخرج مقولتهم الشهيرة إن اللاعبين فقدوا القدرة علي التركيز ولذلك انهزموا - وهو نفسه لايعرف الخلفيات العلمية لهذه الكلمة؟!

ثانيا : مشكلة التمرير الخاطئ والاستسلام الخاطئ.

في مباراة مصر وزامبيا في التصفيات المؤهلة النهائية كأس العالم 2010 والتي تعادلنا فيها بهدف لكل فريق وقامت الدنيا وهاجت الصحافة علي الفريق ومدربه موجهه اليهم كل أنواع الاتهامات. ولقد ارجع المدربين هذه النتيجة الي التمريرات الخاطئة والاستسلام الخاطئ للاعبين والتي أجهدت اللاعبين بفقد الكرة تم العوده للجري للاستحواذ عليها مرة أخرى والاستعداد للقيام بهجمة جديدة وهكذا من ضياع الفرص التي أتاحت لهم بالتسديد علي مرمي الخصم. والسؤال هو: هل إلي هذا الحد يكون اللاعبين غير قادرين علي القيام بأداء المهارات الأولية في كرة القدم التي يتعلمها المبتدئون؟ أو بصيغة أخرى هل يمكن للاعب خاض غمار أكثر من خمسين مباراة دولية يرتكب هذا العدد من الأخطاء الساذجة؟ والاجابة علي هذا السؤال بمنهجية علمية لن تكون فقط بالنفي أو الايجاب وإنما بطرح القضية برمتها وبيان ما إذا كان لها علاقة بالجانب النفسي من عدمه



أو بمعنى آخر هل هناك مشكلة نفسية بهذا الخصوص؟

إذا كان هناك سبب فليس هو بكل تأكيد يتمثل في فشل اللاعب في أداء مهاره بسيطة وإنما في الظروف التي أدت فيها المهارة، فالتمريره تخرج من قدم اللاعب في اتجاه لاعب آخر بقوة وسرعة معينة في الاتجاه الذي حدده ولا يستطيع الزميل من استلام الكرة بالشكل المناسب أو يفشل في أستلامها أصلاً. وبهذا الشكل يتبين لنا أن هناك أخطاء في حساب القوة والسرعة والاتجاه الذي خرجت به الكرة، وهنا كما ذكرنا يتدخل الجهاز التحليلي الذي عالج المعلومات ثم اتخذ القرار.. والسؤال هو: لماذا حدث ذلك؟ ولماذا فشل اللاعب الزميل في الاستلام؟ لا بد وأن يكون هناك سبب أيضاً، والسبب هنا في أغلب الأحوال هو الحالة الموجودة عليها كلا اللاعبين من حيث التوتر والتعب أو الاجتهاد أو أي نوع من الضغوط الأخرى مثل الجمهور أو الأعلام مثلاً. ولكن دعونا نطرح القضية من وجهة نظر علم نفس الرياضة بأبعادها العلمية التالية:

فبالإضافة الي عامل التركيز والذي تحدثنا عنه باسهاب في القضية السابقة هناك ثلاثة عوامل أخرى تتدخل في أحداث الفشل في أداء مثل هذه المهارات البسيطة تحت هذه الظروف ومنها:



**** الادراك الحسي / الحركي للاعبين :**

**** الادراك الحسي / البصري للاعبين :**

**** الجهاز الحركي المنفذ (العضلات)**

وهي كلها عوامل نفسية وظيفية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجهاز الحركية المنفذ وهو العضلات، التي ربما هي تكون الاخرى في حالة توتر طبيعي أو شد.. الخ وسوف نتناول هذين الموضوعين الاول والثاني بالتفصيل.

• **الادراك الحسي / الحركي للاعبين في كرة القدم :**

تعتبر تنمية وتحسين وتطوير التحكم في الكرة من أحد أهم المهارات في كرة القدم، ويتضمن ذلك الدقة في الادراك الحسي الخاص بالكرة في كل أوضاعها من حيث السكون والحركة، وهذه المجموعة من الادراكات الحسية تدرج تحت مايسمي " الاحساس بالكرة " ومحتوي عملية الاحساس بالكرة يشتمل علي اثارات مختلفة ودقيقة للغاية والتي تتكون في الجهاز التحليلي للاعب عند اللعب بالكرة، وبفضل هذه العملية فان اللاعب يكتسب من القدرات الحس / حركية بما يتفق واستجاباته مع خصائص حركة الكرة وتنقلاتها، والدلالة الرئيسية لهذا النوع المعقد من الادراكات الحسية الخاصة يكمن في تكامل الاحساس الحركي العضلي



البصري، والاختلافات الدقيقة في العتبات الفارقة لهذه الاحساسات تعطي الامكانية للاعب كرة القدم لاستيعاب حركة الكرة بكل دقة ووضوح من حيث وزنها وشكلها وقوة الضربة اللازمة لها بالاضافة الي التفاصيل الحركية الأخرى التي تؤمن عملية الأداء بكل دقة، ولاعب الكرة الممتاز يستطيع التمييز بين وزن الكرات حتي ولو اختلفت بجزء من الجرام خاصة أثناء التدريب، وليس من السهل التعود بسرعة علي العديد من الكرات المختلفة الأوزان، وأوضحت نتائج الدراسات أن اللاعبين الدوليين يمكنهم بسهولة ادراك الفروق في الأوزان ودرجة مطاطية وسرعة وارتفاع و طيران الكرة واتجاهها، وأن حارس المرمي الذي يتمتع بدرجة كبيرة من الادراك الحسي والتوافق التام للحركة ودرجة التوتر في اليدين والمفاصل تكون فرصته أكبر لاقتناص الكرة. ويختلف الادراك الحسي بين اللاعبين علي أرض الميدان فتظهر اختلافات جداً دقيقة للاحساس بالكرة في حركة الرجلين، ويصف ذلك بعض اللاعبين بقولهم " كان اللاعب الايطالي (ريفا REVA) يداعب الكرة ". وبفضل التنوع الكبير في عمليات الادراك الحسي فان اللاعب يكتسب خبرات متعددة عند التعود علي دحرجة الكرة وضربها، ويعرف اذا ما كان قد ضربها بشكل صحيح أو خاطئ ويمكن أن



يحدد مسارها واتجاهها ولأي مسافة، والتوافق الكامل والاستجابة السليمة لحركة الكرة تترك انطبعا لديه بسيطرته عليها والتحكم فيها، ويتملكه احساس بأن الكرة ملتصقة بقدميه، ومن النماذج الشهيرة في هذا الصدد لاعب الوسط البرازيلي (جيرسون GERSON) والذي كان بإمكانه السيطرة علي الكرة دون النظر إليها وفي نفس الوقت يتحدث مع زملائه حول الخطة، وعند اكتمال ذلك الاحساس فان اللاعب لايعير للكرة انتباها بقدر ما يوجه اهتمامه نحو الملعب بحد ذاته والمواقف المنتظرة ووضعية زملائه ومنافسيه. وبفضل التنظيم المحكم في المحلات الحركية بالنصفين الكرويين في الدماغ فان ذلك يعطي اللاعب الفرصة لتنظيم هذه الاستجابات ويتم الاحساس الكامل بالتمكن من الكرة ويبدأ ظهور صفة الثقة بالنفس في القدرات الفنية ويؤدي ذلك إلي زيادة الرغبة في اللعب وترتفع الحالة المزاجية، ويزول الاحساس بالتعب. ولزيادة تنامي تأثير الاحساس بالكرة ويجب أن نأخذ النقاط التالية بعين الاعتبار:

أ- طبقا لنتائج دراسات (بافلوف) عن أسس تكوين رد الفعل الشرطي المنعكس فلا بد من وجود استثرات دقيقة مختلفة ولا يمكن تحقيقها بسهولة في أول تكوين للارتباطات العصبية بالقشرة المخية، ففي البداية



تشكل استشارات عامة ثم بالتدرج تتحول الي استشارات دقيقة، ولذلك فلتنمية الادراك الحسي بالكرة وبشكل ناجح - علي اعتبار أنها عملية معقدة - فانه يجب علينا في البداية استخدام طريقة الواجبات المعكوسة (اعطاء تمرينات لتنمية سرعة رد الفعل عكس اشارة المدرب)، والتي ينفذها الممارسون الذين يتمتعون بفهم واضح لطبيعة حركة انتقال الكرة، ثم تطبيق مبدأ التدرج مع زيادة المتطلبات، حتي يعطي الفرصة للمحلات الدقيقة لتكوين العلاقات السليمة.

ب- ولكي يدرك الممارسون بوضوح التفاصيل الدقيقة للتطبيق الصحيح للاحساس بالكرة، فانه من الضروري وبشكل موضوعي معرفة نتائج الأداء ومدي التقدم فيه عن طريق تشخيص الحركة وكيفية أدائها، ومن هنا كان من اللازم أن يحصل اللاعب علي المعلومات التي تمكنه من معرفة كيفية أدائه وتصحيحه، وهكذا فان قدرة اللاعب علي تقدير القوة المطلوبة للضربة تنمو بسرعة وبنجاح في حال معرفته الموضوعية عن كيفية الأداء. وتستخدم أجهزة خاصة لتسجيل سرعة طيران الكرة تساعد في التقدير السليم لتباين سرعة الكرة، وتستخدم الآن التغذية الرجعية المرتدة للمعلومات بتوسع وبنجاح وخاصة مع المبتدئين (بسيوني 1988).



ج- أهم شرط لنجاح عملية تطوير الادراك الحسي بالكرة، هو التركيز الكامل للانتباه من قبل المشاركين عند تنفيذ المهارة، ولقد أشار (بافلوف) الي أن أعداد عمليات الربط للعلاقات الزمنية الجديدة، والمختلفة الاستشارة يكون احتمال نجاحها كبير عندما تتطابق مع عمل المحللات الحركية في المخ لأحداث الاثارة المثلي، وهو الأساس الفسيولوجي لعملية الانتباه، ولذلك يجب العمل علي تكوين مثل هذه الظروف أثناء التدريب والتي يكتمل فيها تركيز انتباه اللاعب علي الحركة ومقارنتها بنتائج أدائه مع استخدام استشارات ذات شدة عقلية توترية ترتبط باستشارات انفعالية قوية أو حدوث التعب، أو تكوين ظروف مقارنة لتحويل انتباه اللاعب عن التحكم الكامل عند تنفيذ المهارة، كل ذلك يحد ويكف من نمو الادراك الحسي بالكرة. وهكذا فان جميع الادراكات الحسية الدقيقة لا يكون لها صفة الدوام الا عند الانتظام في التدريب والتصحيح السليم للأخطاء، عند ذلك تنمو وتتطور. وفي حالة اعطاء فترات راحة طويلة في أثناء التدريب فانها تضعف فيؤدي ذلك اضمحلال الروابط لعملية الاحساس التي تمت في المراكز الحركية في المخ، وعملية الاضمحلال هذه أو التحلل للمهارة ترتبط بمستوي الاعداد المهاري للاعب وفترة ممارسته. وفي حالة الاقلال



من التدريب فان هذه الصفة تضعف وربما تندثر عندما تصل فترة الانقطاع عن الممارسة عدة شهور أو سنين، وعند اللاعبين الدوليين ذوي المستوي الرفيع فأنه من المألوف الاحتفاظ بهذا الاحساس حتي ولو ضعفت الفورمة الرياضية بعد شهرين من الراحة الكاملة، وبعد استئناف اللعب فان ادراكهم الحسي للكرة يظهر مجددا، خاصة لو تم تخطيط وتنظيم التدريب بسرعة مناسبة. وفترة الراحة البينية الطويلة في التدريب ليست هي السبب الوحيد لضعف واضمحلال الاحساس بالكرة، وإنما هناك أسباب أخرى ذاتية أو موضوعية يمكن أن تؤدي إلي هذه النتيجة أيضا.

وجمله القول أن الأسباب سواء كانت ذاتية أو موضوعية تحد من القدرة علي الاحساس المرهف وتؤدي الي التمايز والتباين، وأظهرت نتائج دراسات أخرى بأن هذه الخاصية تضعف في حالات التعب، القلق الشديد والتوتر، والعكس صحيح عند رفع الروح المعنوية ووجود انفعالات ايجابية سارة، ويمكن أن تضعف هذه الخاصية أيضا بعد الاصابات وعلي وجه الخصوص لو ارتبطت بعامل الخوف.

وأخيرا فان الادراك الحسي بالكرة يمكن أن يقل كثيرا أو يضعف في حالة الظروف غير الملائمة أو اذا كان اللعب علي أرض طينية مبللة.



• الإدراك الحسي البصري للاعب كرة القدم: ان نجاح لاعب كرة القدم في عملية الاستدلال وتحليل المواقف أثناء المباراة يحدده أولاً وأخيراً سرعة ودقة استيعاب لكل (المدخلات INPUT) بقدر الامكان، وبناء علي ذلك فان القدرة علي رؤية الملعب والموقف ترتبط بنمو خاصية الإدراك الحسي البصري علي وجه التحديد، ثم خاصية الانتباه، ولكي يستطيع اللاعب استيعاب هذه المدخلات، فلا بد أن يكون لديه أولاً مدي واسع من الرؤية (حجم الرؤية) وثانيا الإدراك المكاني ثم عمق الرؤية في ملاحظة الأهداف، ليس فقط من الناحية التشريحية وانما الناحية الوظيفية للعدسة التي تنقل الصورة كاملة علي شبكة العين وتوجه أهمية كبيرة لمركز الابصار الموجود في القشرة والذي يوجد به المحلل البصري الذي يتأثر بأقل شوشرة فيه والتي تؤدي الي تحديد المدي البصري وعمقه. والنشاط العصبي لمركز الابصار في القشرة المخية يرتبط بحجم الرؤية البصرية وهو يعطي امكانية لتوسيع مجاله اثناء النشاط، ويرتبط بالدقة اللازمة لمختلف الاوضاع والاهداف المتحركة في الفراغ واللعب في كرة القدم يتطلب نموا كبيرا في الرؤية الجانبية عند اللاعبين حيث يستوعب اللاعب في بعض الاحيان اكثر من لحظة مهمة باستخدام الرؤية المركزية ويأتي



بعدها فى الدرجة الثانية التحكم فى الرؤية الجانبية او كما تسمى احيانا بالرؤية الطرفية وعلى سبيل المثال عند تصويب الكرة على المرمي فإنه يجب علي اللاعب أن يري الكرة والأماكن الأقل حراسة عند تصويبها علي المرمي، والنقطة التي يجب أن يرسل الكرة نحوها، ثم مراقبة حارس المرمي واللاعبين الآخرين من زملاء خصوم.

والنمو غير الكافي للرؤية الجانبية يؤدي الي أن اللاعب ينفذ المهارات ويتخذ القرارات التاكتيكية ويتصرف في ضوء اللعب الذي أمامه فقط، وبذلك فان مجال حركته يصبح في حدود ضيقة ونشاطه التاكتيكي يصبح فقيرا. والحجم المحدود لعمق الرؤية يؤدي إلي اتخاذ قرارات غير سليمة، ولا يتمكن اللاعب من استخدام المواقف الملائمة لتطوير الهجمات وتجهيز مواقف الاختراق للمنافسين.

ولقد أجريت دراسة مقارنة بين مجموعات من لاعبي كرة القدم والملاكمين والمتزحلقين علي الجليد والأفراد العاديين، وأظهرت نتائج الدراسة أن عمق الرؤية للاعب كرة القدم كان أفضل من الجميع، وعمق الرؤية للملاكمين والمتزحلقين علي الجليد أقل من الأفراد العاديين.

وأظهرت النتائج أن لاعبي كرة القدم يعكسون هذه الخاصية بشكل



واضح اذ يتعلق نظرهم بحركة طيران الكرة واتجاهها لمدة (90) دقيقة في مجال رؤية كبير، أما الملاكمون والمتزحلون فان نظرهم يكون مركزاً علي الأهداف سواء أماكن اللكم أو حركة التزحلق، وأجري (فاسيليف) دراسة أخرى علي لاعبي كرة القدم والذين يتمتعون بمهارات تقنية وتكتيكية عالية أوضحت أن لديهم مستوي مرتفعاً في مجال الرؤية البصرية، ويفسر ذلك بزيادة الاثارة في المراكز الطرفية التي تتطابق مع نشاط الخلايا العصبية للقشرة تحت ظروف التدريب والمنافسات، وأجري كل من (ماكوني وفاسيليف) دراسة حول المجال البصري للرياضيين في مختلف الرياضيات، أظهرت أن لاعبي كرة السلة حققوا المركز الاول ثم جاء بعدهم لاعبو كرة القدم، وأقل حجم في مجال الرؤية كان عند الملاكمين والمصارعين ثم رافعي الأثقال.

وأوليت أهمية كبيرة لاختلاف الألوان علي أرض الملعب بين الزملاء والمنافسين، ولقد درس هذه الظاهرة (بلياقيم BELYAKEM)، وتوصل الي أن الأهداف المتحركة ذات الألوان المختلفة يدركها اللاعب على هيئة اشكال غير محددة اللون، وتتصف بأن شكلها داكن يميل الي الازرق النيلي او البنفسجي وعند انتقال الاشكال لمركز العين يبدأ بتحديد شكل او لون



القميص الذي يرتديه اللاعب وعلى ضوء هذه النتائج يمكن الوصول الي استخلاص انه بمساعدة الرؤية الجانبية للاعب كرة القدم يمكن الحصول على معلومات قبلية وبعد وصول الصورة الي شبكة العين يتخذ القرار المناسب. وبهذا الشكل فان توتر الاجزاء الطرفية للرؤية الجانبية كمؤشر لا يلغي ضرورة الرؤية المركزية ولذلك فانها تعتبر مهمة اللاعب عند تحريك دماغه او عينه بسرعة عند التسديد على المرمي او التمرير حيث يضمن في نفس الوقت السرعة القصوي لوضع موقف اللعب في مركز العين لتحديد اتجاه الضربة والتدقيق في المكان الذي يجب التسديد اليه وسرعة حركة العين او الرأس ضرورية للاعب كرة القدم من أجل متابعة وضعية الهدف اللاعبين كرة القدم التي تتحرك بسرعة وتنتقل من مكان الي اخر حسب موقف اللعب وكلما نفذ اللاعب ذلك بسرعة كانت فرصته اكبر للتصرف حسب الظروف المتغيرة في اللعب.

ولاعب كرة القدم اذا كان يستخدم النظر لتحديد مكان واتجاه اللعب والكرة والزملاء والمنافسين فان عليه ايضا امتلاك القدرة علي تحديد المسافات بدقة بينه وبين هذه المتغيرات. والادراك الحسي للمسافة يعرف بما يسمى " عمق الرؤية " والتي تحتوي في جوهرها على ميكانيزم الفعل



المنعكس الشرطي ولتنمية هذه الصفة جيدا يجب البدء بها مبكرا. وقد درس هذه العملية (فاسيلف) ايضا سنة 1955 على مجموعة كبيرة من اللاعبين الدوليين والناشئين واوضحت نتائج الدراسة ان اللاعبين الممتازين والذين يمتلكون مهارة الاستحواذ على الكرة او التحكم فيها يمتلكون في نفس الوقت قدرة كبيرة على دقة حساب العمق البصري واللاعبين الذين يمتلكون فنيات غير كافية فقد اظهرت النتائج قصور هذه الخاصية لديهم واظهرت نتائج دراسة (كريستوفنيكوف) ان الدقة في تحديد العمق البصري يمكن ان تنمو في حصص التعليم والتدريب ونمو العمق البصري عند تعليم الدقة تحديد المسافة لا تكون متساوية في درجة النجاح عند جميع اللاعبين. ولاعب كرة القدم يجب ان يتمتع بمستوي جيد في نمو هذه الخاصية فقد تبين ان عدم القدرة علي تحديد المسافة بدقة هو أحد الاسباب الرئيسية لعدم تمرير الدقيق للكرة وصعوبة المناورة للاستحواذ عليها مع عدم القدرة على حساب حركة اللاعبين ولقد توصل (سكربيتشنيكو 1959 SKREPTSHENKO) الي ان اللاعبين يتمايزون الي ثلاثة مجموعات في خاصية الدقة لتحديد المسافات:

المجموعة الاولى: وهي التي يقل فيها عدد الاخطاء عند التعلم



بالتدريج لمسافات محددة وانهم يتميزون عن غيرهم بسرعة التعلم والدقة في التفريق بين المسافات.

المجموعة الثانية: ويوجد لديهم ثبات تقريبي في عدد الاخطاء وانهم يتعلمون تحديد المسافات بدقة ولكن ببطء وبصعوبة كبيرة وعند تحقيق نتائج جيدة فانهم يظهرون قدرا عظيما من الدقة والثبات في تحديد المسافات المختلفة.

المجموعة الثالثة: ويظهرون قدرا اقل من الاخطاء الدائمة في بداية عملية التعلم ولكن التغيير عندهم حاد ويحتاجون الي زيادة فترة التعلم لتحديد المسافة بدقة.

ويجب علي المدرب التحقق من هذه الخاصية عند تنمية الادراك الحسي الخاص بعمق الرؤية لدي لاعبي كرة القدم في اثناء التدريب. والي جانب حجم الرؤية وعمقها فان هناك صفة اخري تلزم لاعب كرة القدم وهي القدرة على الادراك الحسي للأهداف المتحركة وهي في الفراغ فكلما كانت هذه القدرة متطورة كانت القدرة على التصرف اكبر واحسن.

ولدراسة هذه الخاصية اجريت دراسة باستخدام (التكنسكوب TECH-NESKOB) على مجموعات مختلفة من لاعبي كرة القدم الدوليين



والاقل منهم مستوي ومجموعة ضابطة من الملاكمين والطلاب العاديين
واوضحت نتائج الدراسة ان لاعبي كرة القدم سجلوا اكبر نسبة من الاجابات
الصحيحة مقارنة بغيرهم من التخصصات المختلفة.

ثالثا: مشكلة الفاقد الكبير في عملية التسديد علي المرمى او كما تسمى " اللمسة الاخيرة"

تعتبر عملية التسديد او التهديف هي الالم على مدار المباراة وفيها
تحسم المواقف المباريات وعلى الاخص تلك المباريات فى الادوار
النهائية فى البطولات الدولية او القارية. وكما نعلم نتيجة مباراة نهائية
يترتب عليها مكسب او خسارة الملايين وهذه ترتبط بقدم لاعب مهاجم
وهي لحظة يشعر فيها اللاعب بمقدار كبير من المسؤولية وفي هذه الثواني
تندفع في رأسه سواء شعوريا او لا شعوريا كل النتائج التي سترتب علي
احرازه للهدف من عدمه ويستجيب كل عضو فيه لهذه العملية وامامنا
عشرات بل مئات النماذج لهذا الموقف الحاسم في نظر المدرب او
الجمهور او الاعلام المتابع وكيف يستجيب كل هؤلاء بعواصف من
الانفعالات السارة للفريق الحائز على الهدف او الذي اضاعه.. اذن هي
لحظة فاصلة قد لا يشعر بها المتابع للمباراة كما يشعر بها اللاعب. وهذا
الشعور يمثل صعوبة ذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم هذا الموقف



وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمي ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر هذه الحالة عندما يكون الاعداد النفسي سيئا واللاعبين مشحونين على غير اساس منطقي. وتحدث هذه الحالة ايضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الانتصار والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الاعلام وهذا يستدعي عند اللاعبين الاحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها والاهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة. واذا اجيز لنا ان نشخص مواقف اللاعبين وبالذات المهاجمين امام المرمي والذين جاءت لهم فرص تهديف مؤكده منفردين او مجتمعين فاننا سوف نجد انها تاخذ احد الصور التالية:

- لاعب منفرد وبالمرمي وليس امامه الا الحارس ومع هذا يضعيع الكرة اما يقذفها في يد الحارس او خارج المرمي وبقوة غير محسوبة في اتجاه خاطئ.

- لاعب جاءته كرة عرضية علي ارتفاع مناسب ولم يأخذ الوضع المناسب لضربها بالرأس او ان قفزة لاعلي كان اقل من المطلوب.

- لاعب مهاجم في حالة صراع ثنائي مع مدافع وأستطاع التخلص منه وبعدها تسرع وسددها خارج المرمى او في يد الحارس.

- الجزء الأول -



- لاعب جاءته فرصة من خارج الـ 18 مترا او كما يقال خارج الصندوق وسددها بعيدا من المرمي او فوق العارضة.

- لاعب كرة جاءته الكرة من ناحية اليمين والمطلوب ضربها بالرجل اليسري مباشرة في هذا التوقيت او التسديد طائرا ولكنه استلم الكرة واستدار لضربها بالرجل اليمني وتأخر كثيرا (جزء من الثانية مثلا) وفجأة وجد المدافعين امامة وضاعت الكرة.

- لاعب يعتمد على التسديد بقوة لا تناسب مع وضعة امام المرمي... ولكن الكرة لا تحتاج الا الي لمسة واحدة وتدخل المرمي او لا يتروى ويستخدم عقله فى التعامل مع الموقف وتضيع منه الكرة في معظم الاحيان.

- لاعب اناني كان في وضع غير مناسب وزميله في وضع مثالي للتسديد ومع هذا يقذفها في مكان غير مناسب وتضيع الكرة.

هذا يعني ان هناك عشرات المواقف تبلغ احتمالات التسديد فيها فوق 90 ٪ ومع هذا تضيع الفرصة ويندم الفريق كله على ضياع الفرصة ويبكي الجمهور ويسخط الاعلام.. الخ من ردود الفعل المعروفة لدى الجميع. هذا ولم ندخل ضربات الجزاء فى اطار عرضنا للقضية لانها لها تحليل اخر



لا يربط فقط بمهارة التسديد بقدر ارتباطها بعوامل نفسية صريحة وكما ذكرنا سابقا اهمها الاحساس بالمسئولية والخوف من الفشل... الخ. وسواء كان هذا او ذاك من المواقف ولكن هذه المشكلة ترتبط ايضا بعوامل سيكولوجية ومنها طبعا كما ذكرنا القدرة على التركيز بالاضافة الي الادراك الحسي / الحركي وكذلك لادراك الحسي / البصري.. واهم العوامل النفسية التي ترتبط بهذه المهارة " التسديد او التهديف " ومن وجهة نظرنا هي:

1. سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة القدم

يؤدي اللاعبون في اثناء المباريات والتدريبات الكثير من الفعاليات الحركية ويطبّقونها ارتباطاً بظروف غير محددة وسريعة التغير وعليه فيجب ان يكون اللاعب سريع التصرف في تلك المواقف المتغيرة والمتتابة ليكون اكثر مواءمة لاتخاذ القرارات في نفس اللحظة ويحقق فعاليته بسرعة وبدون تباطؤ. وبهذا الشكل فان فعالية لاعبي كرة القدم اثناء المباراه تتوقف على نوع ردود الفعل المركب. فالنشاط السريع يتحقق من خلال استجابة للظروف المتغيرة في اللعب التي ترتبط بسرعة ردود الافعال فاللعب يتطلب اقصي حد من السرعة للتجاوب والتأثير. وسرعة رد الفعل العالية صفة مطلوبة لكل اللاعبين على ارض الملعب سواء كان لحارس



المرمي او لخط الدفاع او الوسط او الهجوم ورد الفعل المتأخر للمدافع او لحارس المرمي يمكن ان يترتب عليه موقف صعب بالنسبة لفريقه وبالنسبة للمهاجمين فالتأخير يعني ضياع الكرة وفقد الجهد وتوقيت رد الفعل ودقته وكفاية الوقت للقيام به تتكون من لحظة ظهور المثير وحتى بداية الاستجابة وتتوقف على عدد من العوامل هي:

- درجة الاستشارة في العمليات العصبية والكف في المراكز الحركية

في قشرة المخ

- مستوى الحالة التدريبية.

وقد أوضحت نتائج الدراسات أنه يمكن تنمية سرعة رد الفعل عن طريق التدريب المنتظم، ففي دراسة (أبلافين ABLAVEN) علي اللاعبين بكرة القدم لعمر (16-17) سنة وأظهرت أن التدريب المنتظم أدى الي تقليل زمن سرعة رد الفعل، فقد كان متوسط سرعة رد الفعل البسيط (0.201) ثانية وبعد الانتظام في التدريب انخفض الي (0.179) ثانية أما سرعة رد الفعل المركب فقد كانت قبل التدريب (0.332) ثانية وبعد التدريب فقد تقلص الزمن الي (0.270) ثانية وذلك باستخدام ثلاثة مثيرات بصرية مختلفة اللون. وبعد الاستمرار في التدريب لفترة اطول



تقلص الزمن مرة أخرى وقام (أبلافين) بعمل دراسة مقارنة بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة ومجموعة أخرى لا تمارس أي نشاط رياضي وظهر من هذه الدراسة جدول (8) ان لاعبي كرة السلة يتميزون عن لاعبي كرة القدم والذين لا يمارسون الرياضة

جدول رقم (8)

سرعة رد الفعل البسيط والمركب عند لاعبي كرة القدم

عينة البحث	رد الفعل البسيط	رد الفعل المركب
لاعبي كرة السلة	161.0	248.0
لاعبي كرة القدم	180.0	266.5
الذين لا يمارسون	217.2	372

واجري كل من (جينوف، ميرفانوف GENOV, MERVANOV) دراسات على لاعبي كرة القدم ذوي المستويات المختلفة واستمرت هذه الدراسة عدة شهور وتبين من هذه الدراسة ان عملية التدريب تقلل من زمن رد الفعل علي اجزاء من الجسم مثل الذراع او الرجل ولقد ظهر ان اللاعبين المتقدمين كان النقص في الزمن لديهم بالنسبة للذراع (0.087) ثانية والرجل (0.107) اما بالنسبة للناشئين فقد نقص الزمن كثيرا وعلى الخصوص زمن رد الفعل



للدراع فقد كان (0.05) ثانية والرجل (0.080) ثانية.

ومما يظهر خاصية رد الفعل المركب للاعبين كرة القدم عن اللعبات الاخرى كالملاكمة مثلاً هو انه يتم في مساحة ومكان اكبر والاستجابة لا تكون فقط للمنافس وانما الاستجابة لكل اللاعبين الموجودين على ارض الملعب وللكرة متحركة ام ساكنة وكما ذكرنا فانها ترتبط الي حد كبير بالرؤية الجانبية ولقد اوضح (ايليتشيف ELETCHEV) طبيعة هذه العلاقة ومدي اهميتها في زيادة دقة الادراك الحسي في المثيرات التي تتواجد في الفراغ وقد برهن (جيلير شتاين GELERSTEIN) على ان زيادة سرعة الاستجابة ترتبط بخبرة اللاعبين وقدرتهم على تمييز الاختلاف الدقيق للمسافات الزمنية الصغيرة واستخدم في ذلك طريقة تسارع المعلومات وقت الاستجابة ولقد ترك للمختبرين ان يحددوا بأنفسهم توقيت رد الفعل بالنسبة اليهم والاستجابة للمثيرات بالسرعة الممكنة ولقد تبين له وجود فروق جداً دقيقة عند المختبرين وفي نفس الوقت نقص زمن السرعة الاستجابة ووصول لاعب كرة القدم الذي يناسبه اثناء المباراة لأي من الفعاليات والتي تتطلب قليلاً او كثير من الفواصل الزمنية الدقيقة من الممكن ان يساعد في تنمية سرعة رد الفعل وذلك باستعمال تمرينات خاصة. ولقد تبين ان رفع الحالة الانفعالية الايجابية من الممكن ان تقلل



سرعة زمن الاستجابة والعكس صحيح وان تغير سرعة رد الفعل له علاقة بعملية الاحماء ولقد ثبت ان الاحماء الذي يتصف بشدة كافية يترتب عليه زيادة سرعة رد الفعل المركب اكثر من سرعة الفعل البسيط ولقد علل ذلك بزيادة الاستشارة بالقشرة المخية وانتشارها في مراكز التحليل الحركي. ومن هذا تبين ان الاحماء الذي يتميز بشدة معينة ومعقولة قبل بداية المباراة يساعد رد الفعل الحركي للاعب كرة القدم وينمو الاستجابة الحركية في الظروف المتغيرة والمتتالية في اللعب. ومن الجدير بالذكر انه عندما تكون الاستجابات الحركية جيدة فانه يمكن التحكم في المهارات وامكانية تطبيقها بشكل يتناسب مع الموقف. ومن الجدير بالذكر انه عندما تكون الاستجابات الحركية جيدة فانه يمكن التحكم في المهارات وامكانية تطبيقها بشكل يتناسب مع الموقف. وللوصول الي الحد الاقصى لسرعة رد الفعل في اثناء المباراة فانه يجب الالتزام بالشروط التالية:

- مستوي جيد من الحالة التدريبية.
- الاعداد التكنيكي الجيد.
- القدرة على التصرف والتحليل ارتباطا بتطور ونمو الرؤية الجانبية.
- مستوي مرتفع من الحالة الانفعالية الايجابية.



- الاحماء الجيد قبل المباراة.

والاستثارة المثالية في المراكز المخية تؤمن فعالية اللاعبين عند التركيز في نشاط المباراة فكل انواع تحويل الانتباه والحالة الانفعالية السلبية تخفض من سرعة الاستجابة نتيجة الانخفاض في درجة الاستثارة في المراكز العليا من المخ وفقا لقاعدة التأثير الكهروكيميائي.

وبتأثير التعب الشديد في نهاية المباراة من الممكن ان يؤدي ذلك الي انخفاض سرعة الاستجابة بحيث يرتبط التعب بانخفاض الاثارة في النصفين الكرويين في القشرة المخية والتي تتبع بانتشار عمليات الكف - وهذا ما اظهرته دراسة (بوجاتشينكو BOGATCHENKO 1953) وللتغلب على مثل هذه الحالات فانه من الضروري التركيز على تنمية الصفات الارادية وخاصة الصفات مثل التحكم في النفس والمثابرة والتي تعطي الفرصة للاحتفاظ بسرعة عالية للاستجابة وحتى نهاية المباراة والتحليل السيכולوجي لخاصية الادراك الحسي البصري للاعب كرة القدم وعلاقتها بالانتباه وسرعة الاستجابة، واوضحت الاهمية الكبيرة لهذه الخصائص في سرعة ودقة التصرف في مواقف اللعب المختلفة ولذلك يجب الالتزام في البرنامج التدريبي بتربية



هذه القدرات النفسية وخاصة عند الناشئين. وقد اثبت ذلك (ايليتش 1964) في دراسة اجراها باستخدام التمرينات الخاصة وحيث زادت قدرة الناشئين في سرعة ودقة التصرف للمواقف المختلفة واكتسبوا خبرات مثل القدرة على التحديد والتوجيه قبل استلام الكرة وزادت الهادفية في تحقيق الواجبات وسرعة اتخاذ القرار التاكتيكي وتنفيذه والفعالية المتبادلة بين اللاعبين وظهر كل ذلك في زيادة عدد التسديدات المحققة داخل المرمي وقد ربط الباحث بشكل صحيح بين التقدم في نتائج تطبيق التدريبات المقترحة وبين الادراك الحسي للرؤية الجانبية والعميقة وسرعة تحويل الانتباه من فعالية لأخري ومن نشاط لآخر هذا بالاضافة الي زيادة القدرة على توزيع الانتباه الواسع وحجمه ونمو سرعة رد الفعل المركب الذي يعتبر اساسيا للعبة كرة القدم.

2. عدم القدرة على التوقع السليم لسرعة واتجاه الكرة واخذ المكان غير المناسب او التمرکز غير المناسب: ويرجع ذلك الي الحسابات الخاطئة للمعلومات التي وردت الي الجهاز العصبي المركزي والمعالجة الخاطئة واتخاذ القرار الخاطيء هذه خاصية كما ذكرنا تلعب فيها خبرة اللاعب وذكاؤه العام دورا كبيرا وهذا ما يفرق



بين اللاعب الهذاف او المهاجم الهذاف والمهاجم التقللذي الذي
يفتقد الي هذه المهارات العقلية.

3. عدم القدرة على التهذيف وهذه الصفة تخضع الي عاملين اخرين:

- الذفقات العصبية غير المحسوبة في اتجاه العضلات بحيث تكون
درجة الانقباض العضلي اكثر مما هو المطلوب او اقل مما هو مطلوب.

- درجة التوتر الامثل الموجود عليها اللاعب وقت التسديد.

فكما ذكرنا فان رؤية المرمي والاذراك الحسي / البصري للموقف ككل
بالاضافة الي العاملين السابقين يمكن ان تؤدي الي عدم الدقة في التوجيه
اذا ما افترضنا جدلا ان اللاعب يمتلك المهارات الاساسية لاستخدام القدم
(داخلي / خارجي / أمامي) في ضرب الكرة. ولقد اجريت دراسة على
ديناميكية تسجيل الاهداف للفرق المنتصرة والمنهزمة والمتعادلة واهم
العوامل التي تدخل هذه العملية على مدار تسعون دقيقة. و اجريت هذه
الدراسة سنة (1957) وحللت النتائج (175) مباراة دولية ومحلية في روسيا
الاتحادية. ولقد حللت نتائج الدراسة طبقا للفرق المنهزمة او متعادلة او
المنتصرة والموضحة في جدول (8).



جدول رقم (9)

التوزيع الزمني	الاولى 15 في	الثانية 15 في	الثالثة 15 في	الرابعة 15 في	الخامسة 15 في	السادسة 15 في	مجموع التسديدات	مجموع المباريات
فوز	79	52	58	76	62	73	400	146
تعادل	18	12	10	12	21	9	82	29
هزيمة	17	15	11	20	18	16	97	146

والنتائج الموضحة بهذا الجدول تبين ان عدد التسديدات للفرق المنتصرة طبقا للتوزيع الزمني زادت بدرجة كبيرة من الفرق المتعادلة والمنهزمة فالفرق المنتصرة سددت اكبر عدد من الكرات في اول (15) دقيقة من الشوط الاول وكذلك في الـ (15) دقيقة الاولى من الشوط الثاني والـ (15) دقيقة الاخيرة من الشوط الثاني ايضا وكانت التوالي (79، 76 ثم 73 تسديدة) ومما تجدر ملاحظته ان الفرق المنتصرة سجلت من الدقيقة الاولى الي الدقيقة (15) احدي و ثلاثين تسديدة وهذا يفسر لنا ان البداية النشطة من المباراة تكون مشحونة بطاقات بدنية وعصبية هائلة توجه كلها في انجازات تتمثل في القيام بالهجمات علي الفريق المنافس



ولكنها تصاحب بحالة توتر قوي في معظم الاحيان. وفي الشوط الثاني من المباريات تبين ان اكبر عدد من التسديدات قد تم في الخمس دقائق الاولى من الشوط بعد الراحة وهذا يؤكد ان فترة الراحة كانت فرصة لإعادة الشحن والتعبئة والرغبة في استمرار التفوق بعد نتائج الشوط الاول واقل عدد من التسديدات للفرق المتصرة كان في منتصف الشوطين الاول والثاني ثم زاد معدل التسديد في نهاية الشوط الاول مرة أخرى في الـ (15) دقيقة الاخيرة من الشوط الثاني وقبل نهايته زاد وبشكل واضح عدد من التسديدات الموجهة على مرمى الخصم ويفسر ذلك بزيادة الفعالية للمحافظة على النتيجة المكتسبة وبالنسبة للفرق المنهزمة فقد تغير تماما توزيع الضربات على المرمى فكان اكبر عدد من التسديدات في اول (15) دقيقة بعد بداية اللعب في الشوط الاول والراحة للشوط الثاني ثم يتتبع انخفاض معدل التسديدات على المرمى بعد ذلك. وتفسير هذا الانخفاض هو تغير التاكتيك والتحول الي الدفاع وذلك لأن مرماهم تعرض لأكبر عدد من التسديدات في تلك الفترة. وكما تذكر الدراسة ان انخفاض منحني التسديدات يرجع الي هبوط مستوي فعالية اللاعبين نتيجة تدني الحالة الانفعالية الارادية وظهور الضغوط الانفعالية السلبية



فعندما يضع من الفرق وخاصة في نهاية المباراة الامل في تحقيق النصر فمن الممكن ان يظهر على اللاعبين الارتباك وعدم المبالاه والتبلد وهي حالات يصعب التغلب عليها وهي ترتبط عادة بعدم كفاية اللياقة البدنية وظهور التعب ونفس المعطيات كانت بالنسبة الي الفرق التي تعادلت فقد زادت التسديدات في الـ (15) دقيقة الاولى ثم انخفضت بعد ذلك في الـ (15) دقيقة التالية ولكن في الشوط الثاني كان توزيع التسديدات للكرة بشكل اخر ففي الـ (15) دقيقة الثانية من الشوط الثاني سدد اكبر عدد من الكرات واظهرت الفرق قوتها في التغلب علي الخصم وتثبيت موقفه الا انه في (15)دقيقة الاخيرة من المباريات انخفض بشدة عدد التسديدات. ومن الممكن ان نرجع ذلك الي عاملين: اما الي التغير في التاكتيك واللجوء الي الدفاع للتخلص من الهزيمة او ظهور التعب على كلا الفريقين. من ذلك يمكن ان نخرج بمحصلة ايضا وهي ان تغير حالة اللاعبين النفسية ترتبط الي درجة كبيرة بعملية التسديد في المباريات. الا ان النتائج التي توصلنا اليها في دراستنا على كأس العالم بالمكسيك سنة (1986) اظهرت نتائج تتفق مع هذه الدراسة للشوط الثاني من المباريات فلقد تبين وفقا لمعطياتنا ان اكبر عدد من الاهداف سجل في الـ (15) دقيقة قبل الاخيرة



من المباريات واقلها علي الاطلاق سجل الـ (15) دقيقة الاولي والـ (15) دقيقة الاخيرة من الشوط الاول. ونحن نفسر ذلك بأن الفرق المشتركة في كأس العالم هي فرق تتصف كلها بالقوة ومعدة اعدادا خاصة الا ان الفرق بينهما مع نهاية المباريات يظهر في اللياقة البدنية واللياقة النفسية. بالاضافة الي ذلك فان نظام البطولة في كأس العالم وخاصة في الادوار النهائية يلزم بحسم نتيجة المباراة ولذلك فان الفرق تعطي كل ما عندها في نهاية الشوط الثاني الا ان هذه المباريات صوحت بعدد كبير جدا من الاخطاء السلوكية وظهور التوتر الذي ادي الي خروج اللاعبين عن تحكمهم في انفسهم في كثير من الحالات.

وبقي هناك مشكلتان متعلقتان بالاداء المهاري في كرة القدم وكلي المشكلتين تشتركان بقاسم مشترك في انهما تؤديان تحت ظروف التوتر الانفعالي الحاد من ناحية وان اداؤهما بشكل مرض يرجع الي الفريق الاكثر ضبطاً لتوترة وانفعالاته وهما:

4 - مشكلة التسديد في ضربات الجزاء.

5 - مشكلة الاداء تحت ظروف ضغط الوقت في المباريات الهامة عند التعادل او الهزيمة بفارق ضئيل.



وسوف نناقش هاتين المشكلتين في قضية علمية واحدة مع بيان الفارق بينهما في كيفية الاداء.

معطيات المشكلة

من الاسباب القوية التي تستدعي درجة عالية من التوتر ضربات الجزاء وخاصة بعد ان تقاربت مستويات الفرق لدرجة كبيرة واصبحت ظاهرة حسم نتيجة المباريات من اصعب المشاكل التي يواجهها مدربي كرة القدم على المستوي المحلي وخاصة في مباريات الكؤوس بطريقة خروج المغلوب او في الادورا النهائية في البطولات المحلية او القارية او في كأس العالم وبالرجوع الي تواريخ المباريات الفاصلة وبعد الوقت الاضافي تحت اللحظات الحاسمة في ضربات الجزاء وما اقساها لحظات على حراس المرمي من ناحية وعلى اللاعبين المكلفين بادائها ولا يختلف في ذلك لاعبون طبقت شهرتهم الافاق او لاعبون ضمن افراد الفريق وحتى حراس المرمي يقومون بتسديد هذه الضربات. وفي كل الحالات فان مهارة التسديد لا تشكل العامل الاساسي في هذه العملية وانما القدرة على ضبط النفس والتحكم في توجيه الضربات واتباع التاكتيك السليم هي المحك الاول لحسم الموقف. وفي الدراسة التي اجريناها على بطولة



العالم بالمكسيك (1986) فان لاعبين على مستوى رفيع مثل بلاتيني (رئيس الاتحاد الاوروبي حاليا) وسقراط وزيكو وغيرهم قد فشلوا في تسديد ضربات الجزاء، ولم يفلح بيكهام حديثاً ايضاً في التسديد وخرج الفريق الانجليزي بسبب هذه الضربة من كأس العالم وان لاعبين آخرين مثل بيليه اعتذروا عن تنفيذ هذه المهمة سابقا. وبناء علي ذلك فان التوتو يحدث عند الفريق صاحب الضربة اذا لم ينجح والعكس صحيح اذا نجح في تسديدها وفي مباراة النادي الاهلي الاخيرة مع سانتوس الانجولي خرج من البطولة بسبب تضييع ضربة الجزاء وخرج بطل افريقيا للاسف وخرجت الصحف تنعي خروج بطل افريقيا تحت عنوان " عار الوداع " مثلاً.. كل ذلك بسبب الفشل في ضربة الجزاء او اسباب اخري طبعاً ولكن كانت هذه هي القشة على قصمت ظهر البعير. و هنا يلعب التوتو العامل الحاسم في تنفيذها مهارة يؤديها اللاعب عشرات المرات في التدريب الواحد وربما بدون خطأ واحد تقريباً ولكن هنا فان الموقف يختلف تماماً. واما المشكلة الاخرى وهى اللعب تحت ظروف ضغط الوقت وبفارق فى النتيجة بهدف مثلاً أو التعادل وهنا يكون التوتو فى قمته ولكن بطريقة مختلفة تماماً خاصة إذا كان الخصم سيحاول تضييع الوقت متمعداً... وحدث ذلك فى كثير من



المرات وخاصة في البطولات المحلية. ومن تاريخ البطولات الدولية والعالمية استطاعت فرق أن تقلب النتيجة لصالحها في وقت قاتل ولم يتصور أحد أبدا أن تعدل النتيجة بل وتتغير لصالح الفريق المنافس في خلال دقيقة أو دقيقتين أو ربما في الثواني الأخيرة. ولنا في مباراة الفريق المصري في التصنيفات المؤهلة لكأس العالم لسنة 2006 عبره عندما خسر أمام بنين في الدقيقة التسعين بهدف مباغت وكسبت مصر أو النادي الأهلي أمام الصفاقسي التونسي في الدقيقة الأخيرة من الوقت الضائع في النهائي لبطولة أفريقيا للأندية البطة بهدف قاتل للاعب محمد أبو تريكة.

ومن أشهر المباريات التي شهدت هذا الحدث عندما كان فريق بايرن ميونخ متفوقاً علي مانشستر يونايتد في نهائي بطولة الأندية الأوربية بهدفين لهدف وفي الدقائق الأخيرة من الوقت الضائع أستطاع مانشستر يونايتد تسجيل هدفين في أقل من دقيقة ونصف وسقط في يد الفريق الألماني وخرج ومعه حسرة ملايين المشاهدين الذين بدأوا في الخروج ومتأكدين من انتصار فريقهم وفجأة حدث كل ذلك مع عدم التصديق من الجميع*،

* كذلك ما حدث في الدوري المصري عندما هزم النادي الأهلي فريق طلائع الجيش في الدقائق الأخيرة من الوقت الضائع بل وسجل هدف الفوز الثالث في الثواني الأخيرة من المباراة 2009.



هذه أمثله تعكس مقدار تدخل عامل نفسي حاسم وهو قوة الإرادة والقدرة علي الحسم تحت ضغوط نفسية هائلة وهنا يتضح دور الثقة بالنفس والاصرار علي تحقيق الأهداف... وسوف نتناول هاتين القضيتين عند مناقشة المشاكل المتعلقة بالجانب الانفعالي في كرة القدم. أننا في تفسيرنا لهذه القضية التي تتناول مشاكل دقة التمرير والتسديد وضربات الجزاء لابد من العودة الي ميكانيزمات الأداء في كرة القدم ودور الوظيفة النفسية فيه، والذي ربما يغيب عن كثير من المتخصصين والمدربين ومساعدتهم. وتفهم دور الوظيفة النفسية المعقد في بنائه يحتاج الي مزيد من التفاصيل الدقيقة وسوف نعرضه فيما يلي في ضوء نظرية الأداء الرياضي (NITSCH 2004) وآخرون) ومن ثمة تطبيقه في كرة القدم، وبعد ذلك سوف نقدم نموذجا نظريا لاتخاذ القرار في الظروف العادية ومعه عامل ضغط الوقت والذي قدمه (محمود بسيوني 2002) في المؤتمر السنوي لجمعية علم نفس الرياضة بالمانيا - ديسبورج.

دور الوظيفة النفسية في الجانب المهاري وتطبيقاته في كرة القدم

كل أداء رياضي عمل منظم ومرتب، وهنا يتعلق الأمر ليس فقط بشكل الأداء الخارجي، ولكن بالجوهر السيكلوجي للبناء الداخلي للأداء، وبناء

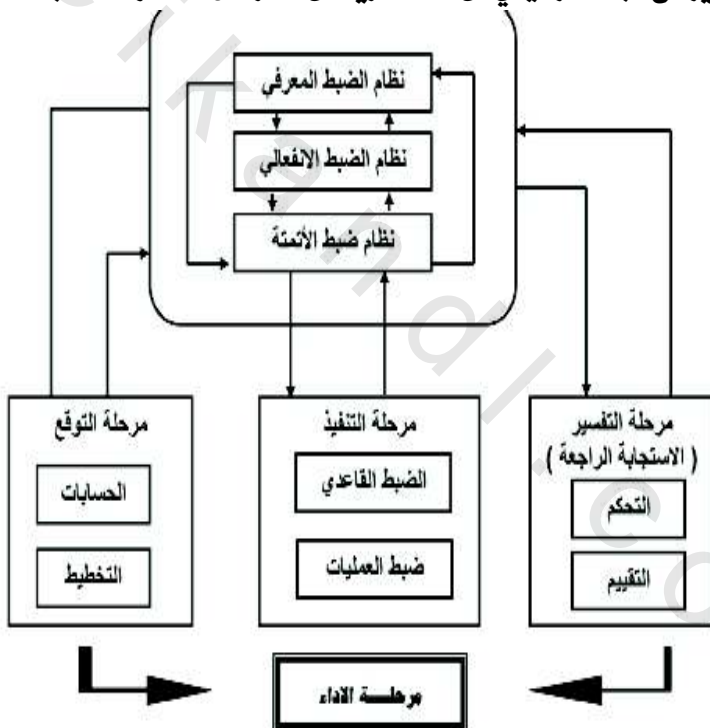


عليه يجب علينا أن نتصور الأسئلة المترابطة التالية:

- أ - كيف تنطلق بواعث السلوك المنظم أي التابع الزمني لمراحل الأداء؟
 ب - من خلال أي نظم وظيفية تضبط هذه العمليات؟

شكل رقم (12)

يوضح البناء الوظيفي في الاداء الرياضى - مراحل الاداء ونظم ضبطه





- مرحلة الأداء :

يتم الأداء في ثلاثة مراحل وهي :

(مرحلة التوقع - مرحلة التنفيذ التحقيق - مرحلة التفسير)

كل مرحلة من هذه المراحل تتم من خلال عمليات جزئية نوعية
(انظر الشكل)

والأسس النظرية لهذه المراحل الثلاثة ظهرت في أعمال كل من

NITSCH 1975. NITSCH 2000. NITSCH& Almer 1976. NITSCH
& HAKFORT 1981 NITSCH- Munzart 1997.

وفيما يلي شرح لهذه المراحل ونظم الضبط للعمليات أثناء الأداء :

أولاً: مرحلة التوقع: مرحله ما قبل التنفيذ أو المرحلة التمهيدية، في
هذه المرحلة تستخدم القدرات الكامنة في تخطيط أو عمل مشروع للأداء،
بمعني ان اللاعب لديه تصوراً لطبيعة الموقف المتوقع وما يناسبه من قدرات
متوفرة لديه في الاطار الزمني والمكاني والمعايير التي سيتم علي أساسها
تقييم الأداء وهذه المرحلة تضمن في نفس الوقت عمليتان مهمتان :

أ - عملية الحساب للموقف Calculation بناء علي تقييم نقطة البداية



وتطورها والأحداث المتترة بعد ذلك (التي ربما قد تحدث)

ب - عملية التخطيط حيث تتم المواءمة بين مالمديه من قدرات ذاتيه ماهو مطلوب منه أي أن هناك ربط من حيث المبدأ ومن سير الأداء وعملية التحكم في آخر المطاف.

ثانيا: مرحلة تنفيذ الأداء: بينما يكون الباعث وتحليل الموقف والتخطيط هو النقطة الرئيسية في مرحلة التوقع فان مرحلة التنفيذ تواجه مشكلتان في عملية الضبط:

أ - توجيه الأداء في ضوء العلاقات بين الجهاز النفسي والجهاز الحركي، وعملية التوجيه هذه أو وظيفة التوجيه هذه يطلق عليها اسم عملية الضبط أو عملية ضبط قيادة الأداء.

ب - وهناك عملية أخرى حاسمه للغاية وتسمى عملية الضبط القاعدي وفيها يتم ضبط التوافق بين الوظائف السيكلوجية والأجهزة الوظيفية العامة مثل الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي... وعملية الضبط القاعدي أو الأساسى الغرض منها هو ضبط العلاقة الوظيفية بين كل الأجهزة المشتركة في الأداء بشكل يحدد دور كل جهاز علي حده ثم عملية التنسيق العام بينهما جميعا. وهنا يلعب



التدريب النفسي / الحركي (MT) دورا مهما للغاية وكذلك في تحسين مستوى الشد والاستشارات.

ثالثا: مرحلة تفسير الأداء.

وهذه المرحلة تتضمن عملية التحكم والتقييم والنتائج المترتبة علي ماتم القيام به بالمقارنة مع ماهو مطلوب وما كان منتظرا من اللاعب أو ما أشتملت عليه بواعة أي ما انتواه بالفعل، وأين تكمن نقاط الضعف والقوه اذا كان الأداء ناجحا، والاجابة علي هذه الأسئلة تتضمنها العمليتين التاليتين.

أ - عملية التحكم: والغرض منها التحكم فيما اذا كان الغرض الذي خططه اللاعب قد تحقق أم لا.

ب - عملية التقييم: وفيها يتم تقييم الأداء وذلك باستعاده الأحداث كما وقعت وفي هذا التقييم هناك وجهتان للنظر:

الاولي: وفيها يطرح مايسمي بالتقييم الذاتي أما مايسمي بالتقدير الفعال

الثانية: وفيها التوضيح الذاتي لما حدث بالفعل ومايرتب عليه نتائج وخاصة فيما يتعلق بالأداء المثالي مستقبلا أو مايسمي بالعزو السببي علي أي شئ يعود السبب.



وبناء علي مرحلة التفسير هذه فانه سيتقرر ما اذا كان الأداء مرضيا أم ضعيف وغير مرضي أو عادي... ومن خلال التحليل للمراحل الثلاثة يمكن القول:

1. ان مصطلح الأداء يمكن أن يحلل في ضوء كل مرحلة علي حده وإنما ثلاثة مراحل مجتمعه.

2. يمكن أن يظهر أي نوع من الخطأ أو الازعاج أو العيوب التي يمكن أن تؤدي إلي فشل الأداء عموما في أي مرحلة تؤدي إلي فشل الأداء مثل تقليل زمن فترة التوقع تحت ضغط الوقت مثلا أو حدوث مفاجآت أثناء التنفيذ كوجود شد عضلي أو ألم مفاجئ في جزء الجسم أو التراخي في مرحلة التفسير.

3. ان التدريب النفسي يلعب دورا هاما في تحسين هذه المراحل وخاصة اذا اقترب كثيرا من الواقع الملموس أو الظروف الطبيعية.

نظم ضبط الأداء: تحدد نظم الضبط وفقا لنظرية الأداء الرياضي ثلاث أنواع من ضبط الأداء وهي تتكامل مع بعضها في أظهار السلوك الحركي، بالرغم من أن كل عملية تتم بشكل شبه مستقل عن الأخرى وهي:



1. نظام ضبط الأتمته (الآليه)

2. نظام الضبط الانفعالي

3. نظام الضبط المعرفي

وكل واحد من نظم الضبط هذه له ثلاثة وظائف يقوم بها في نفس الوقت رغم اختلاف المهام الموكولة اليه وهي:

أولاً: تقرير درجة الأهمية للأداء وصلته بالموقف (التوجيه)

ثانياً: وظيفة تركيبية حيث تعطي للسلوك البنية التركيبية.

ثالثاً: وظيفة تنشيطية أي التعديل في درجة شدة الاداء.

أولاً: نظام ضبط الأتمته (الآليه):

وهذا النظام يخدم الشروط الضرورية للاستجابة السريعة للتكيف مع

المواقف سواء السهلة أو المتكررة ومن ضمن خصائصه:

أنه يستجيب مباشرة لمثيرات محدده (أوتوماتيكية) مع استجابات أو

ردود فعل مبرمجه، وهذا الربط بين المثير والاستجابة يتوقف علي عمليات

التعلم السابقة وخاصه اذا كانت استجابات شرطيه، وهنا تلعب أنظمة

البواعث دوراً هاماً في تكوين العادات الحركية، والتحكم الآلي في الأداء



الحركي يكون من خلال المعرفة الباطنة (العقل الباطن) وهنا يكون تدخل الوعي في الحركة نسبيا قليل - واللاعبون ذوي المستوى الرفيع الذين يقومون بمهارات فائقة لا يمكنهم في كثير من الاحيان تفسير هذه الظاهرة - حيث يقولون مثلا أنا مش عارف أنا عملت دي إزاي؟؟

ثانيا : نظام الضبط الانفعالي :

يقع مركز ثقل هذه العملية في التزامن بين العمليات المعرفية والعمليات النفس / حركية، والاستجابات الانفعالية لاتكون مباشرة ولكنها تكون غير مباشرة عبر البطاقات الانفعالية الناتجة من مواجهة الموقف (اذا ماكان مهددا أو ملطفا أو مخيفا... مثلا) وهنا نتحدث عن الأداء المتهيج أو الأداء المحبب / العاطفي المصاحب للأداء أما يكون مساعد عليه أو مزعج ومشتت له. فاذا ماكان مزعجا مثلا فاننا نقول أنه غير ملائم للأداء، واذا كان الأداء مرتبطا بخبره ساره فاننا نقول أن الانفعال ملائم وهكذا. وفي عملية الضبط الانفعالي يتولد نوع جديد من الأداء النوعي (كوظيفة تركيبية) وتغير في درجة النشاط بما يتلاءم مع الموقف (كوظيفة تنشيطية) وتعطي مؤشرات للاعب حول نوع وأهمية الموقف (وظيفة توجيهية). ولا يمكننا أن نقوم بأي أداء بدون انفعال،لانه



بطبيعة الحال كما ذكرنا يحتوي علي واجب لابد من القيام به وتحديا جديد لقدرات اللاعب يجب التغلب عليها. ويجب أن نتعلم ان الارتفاع بالمستوي التدريبي يستدعي أوتوماتيكيا أشكالا جديدة من الانفعالات يجب التعامل معها كشئ طبيعي مصاحب للموقف.

ثالثا : نظام الضبط المعرفي :

في هذا النظام للضبط أو السلوك الموقفي ليس مرتبطا بالأتمته أو الانفعالية ولكن العمليات المعرفية أي المعرفة الضرورية والمطلوبه، وخاصة عندما يكون الموقف ذو أهمية مدركه ومعروفة سلفا. ويكون الضبط هنا بناء علي رؤيا ثابتة العلاقات البنائية والوظيفية التي سوف يبنى عليها التوقع المستقبلي للاحداث والتي سوف تحقق ايضا الاهداف والتحكم المدرك لمجريات او الاداء وفي هذه العملية تلعب اللغة ورموزها دورا مهم للغاية في الفهم المدرك لسير الاداء دورا هاما و مؤثرا جدا في تحقيق ما خطط له من قبل ويمكن الرجوع للاساتذة في هذا الموضوع لكل من Sonnenchein 1987، Munlart 1997، Seiler 1992، Sahack 2002 Quenten 1994، Wislco 1992. ونحن لا نود الدخول في مناقشة هذه النظرية او تعريض محتوياتها للنقد ولكننا نحب ان نضيف اليها ما يناسب



من المعلومات التي قد تكمل ما نقص عن عرض للمعلومات حتي تكتمل الصورة للقارئ العربي وحتى يتمكن المدرب المبتدئ وللمحترف من الاستفادة الكاملة لكيفية التطبيق لهذه المعلومات عندما نطبق كل ذلك في مجال له جمهور كبير من المدربين الذين يودون الاستزادة من المعلومات والاهم من كل ذلك القدرة على تطبيقها على جميع المستويات في كرة القدم خصوصا وكل انواع الرياضات الاخرى عموما.

مستويات الضبط النفسي اثناء التعلم والتدريب والمباريات Schubert 1983

يتم تنظيم الضبط النفسي للاداء الحركي سواء فى اثناء التدريب او المباريات في مستويات مختلفة ومتداخلة ومعقدة ومن الصعب ان نميز في كثير من الحالات بين تدخل الوعي او جزء منه او اللاوعي في اداء الحركة. والاداء الالي لا يعني بالضرورة خلوه من الاخطاء فهو متغير طبقا لمعطيات الموقف ولا يمكن الحكم عليه بصفة قاطعة ولهذا افترض ان الاداء الحركي يتم ضبطة وتنظيمه في ثلاث مستويات في نفس الوقت (مدرک، مدرک جزئيا وغير مدرک) أو بلغة مدرسة التحليل النفسى (بوعى، جزء من الوعي، او فى اللاوعى) وحيث ان الاداء الرياضي له الصفة التركيبية المعقدة



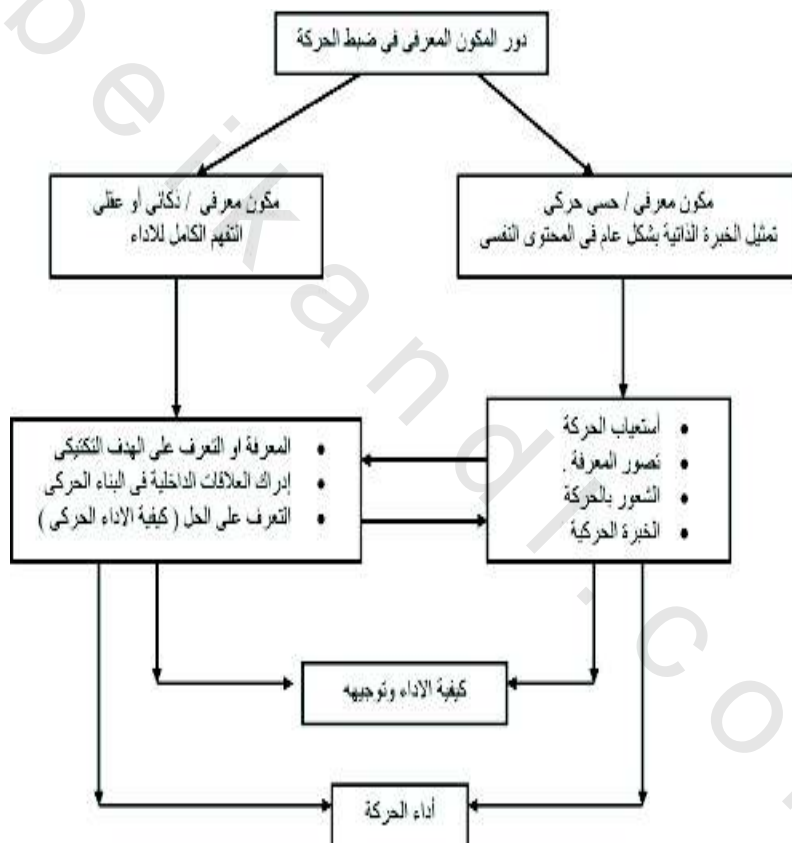
والمتغيرة سواء كان ذلك في مهارة كاملة او جزء من المهارة او في حركة بسيطة فان الجهاز النفسي تختلف درجه تدخله ايضا في عملية الضبط من حيث درجه حجم ودرجه التدخل. ويحاول الباحثون في هذا الصدد أن يرصدوا بشكل ما درجه التدخل هذه. فلو اخذنا على سبيل المثال اللاعب المبتدئ في كرة السلة فسوف يكون ادائه في حركة الجري بالكرة بدرجه كبيرة من الوعي في البداية حيث انه سيحاول ان يدرك او يعرف اين مكان الكرة من الجسم ووضع جسمه نفسه وموقفه من باقي اللاعبين زملاءه او الخصوم بعكس اللاعب المتقدم الذي يركز على موقف زملائه وخصومه واتجاه المرمي وبطبيعة الحال ستم حركة الجري بشكل اتوماتيكي بتدخل كبير من اللاوعي. وفي اطار النتائج التي امكن التوصل اليها في مجال علم نفس الرياضة تم تمييز مستويين من التنظيم او الضبط للحركة وهما المستوي المعرفي والمستوي الحسي / حركي والاختلاف في كلا من المستويين يرجع بالدرجة الاولى الي كيفية تدخل الوعي في الاداء وانعكاسه على الجهاز النفسي وكذلك عمليات التغذية الراجعة بعد ذلك انظر شكل رقم (13)



شكل رقم (13)

دور المكون المعرفي لضبط الحركة في النشاط الرياضي كما وضحه كلا من

Schnabel 89، Matheius 1987، Pohlmann 1986، Forster 1999





وفي بعض الأنشطة الرياضية تظهر درجة التخصص في تنظيم الوعي في شكلين مميزين:

- مستوي القدرات العقلية العامة (الذكاء)

- المستوي الادراكي.

وامكن تفسير ذلك على سبيل المثال في بعض الالعب الجماعية (كرة اليد مثلاً) عند قيام اللاعب بحركات لا تشير الي استخدام اللاعب لقدراته التحليلية أو قدرته علي الابداع ويتجلى ذلك بوضوح في عدم فعالية الأداء وهادفيته سواء في الحركات المركبة أو أثناء الرميات الحرة خاصة في منطقة الدائرة.

مما سبق تبين لنا أن الواجبات التي يجب أن يقوم بها اللاعب من الضروري أن تتناسب مع قدراته أو تسمح بتدخل عملية التنظيم والضبط النفسي علي جميع المستويات حتي تعطي الفرصة لعملية النمو والتطوير في قدرات اللاعب من ناحية ونمو جهازه النفسي من ناحية أخرى، وكذلك تبين أن الواجبات عندما تكون دون مستوي اللاعب تخل أيضاً بهذا النظام وتحد من قدراته المستقبل القريب علي النمو. وتحديد الواجب بماله من



قيمه معرفية يلعب دورا كبيرا في اختيار الطرق والوسائل المناسبة لتحقيقه من ناحية ويسمح للاعب بمرونة كبيرة في تدخل جهازه النفسي للتغلب علي الصعوبات المتوقعة المرتبطة بتحقيق هذا الواجب من ناحية أخرى. وهذا وقد سبق أن وضعنا ان الجهاز النفسي يقوم بضبط الأداء كوحده وظيفية لاتتجزأ بل تتدخل مكوناته مجتمعه في وظيفة واحده تهدف في النهاية الي تنظيم وضبط الأداء في الصورة المطلوبة، ويقتضي ذلك القيام بعملية الضبط طبقا للأتي:

- ضبط التوجيه
- ضبط الطاقة
- ضبط سير الأداء (التنفيذ)
- ضبط السيطرة.

وسوف نتناول كل وظيفة ضبط علي حده، حتي تتضح الصورة أكثر.

أولا: المكونات النفسية لضبط التوجيه ووظيفته :

كما ذكرنا أن الأهداف والواجبات التي توضع أمام اللاعب تحدد المتطلبات النفسية وهذه بدورها تلعب الدور الرئيسي في



عملية تدخل المكونات النفسية الضرورية وللتغلب علي الصعوبات المتوقعة التي تنعكس بالضرورة علي الذات وتكون في هذه الحالة المحتوي النفسي أو صورة الوظيفة النفسية وهي تحتوي بداخلها علي المعطيات التالية:

1. الهدف المراد تحقيقه (النتائج المطلوب التوصل اليها)
 2. شروط تحقيق الواجبات المنوطه باللاعب
 3. برنامج سير الأداء (كيفية تحقيق هذا الواجب)
 4. التحقق من أن الأداء يسير طبقا للمعايير المطلوبة.
- كل ذلك يتم في اطار نظام دقيق يطلق عليه اسم "عملية ضبط المحتويات" وتتم في وحده غاية في الانسجام تتحرك بنسب تدخلها وقد وضحها فرائك شوبرت 1983 P.69 F. schubert في شكل رقم (12) التالي:



شكل رقم (14)

انعكاس الموضوع علي الذات (المحتوي النفسي)

في اطار وحده وظيفية منسجمه عن Schubert 1983



وحيث ان لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة فانه يقابله من حيث المبدأ أيضا المحتوى النفسي الخاص به، وكذلك نظام التوجيه للعمليات النفسية ويكونان سوياً ما نسميه (الضبط الاستراتيجي للأداء)، وفي الأنشطة الرياضية ذات الحركة المتكررة أو المهارات المغلقة، طبقاً لهذا المفهوم يحدد الهدف وبرنامج كيفية الأداء والتحكم فيه ومن ثمة يمكن التدريب عليه عملياً أو عقلياً ويتميز في هذه الحالة بالثبات النسبي.



واذا ما أخذنا في الاعتبار التغير في الظروف الخارجية مثل سرعة الريح والتغير في المعطيات الموضوعية للبيئة المحيطة أياً كان نوعها فيمكن أيضاً التدريب عليه.

ثانياً - المكونات النفسية لضبط الطاقة المحركة ووظيفته

يشتمل المحتوى النفسي الممثل في الذات ليس فقط على المعطيات الموضوعية المدركة وإنما أيضاً على المعطيات المعنوية ودلالاتها التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ومباشراً باستنفار وتعبئة الطاقة لتحقيق الأهداف المنوطة للاعب وفقاً للواجبات والمتطلبات الموضوعية في نوع الرياضة الممارس، ويتوقف على هذا المكون ما إذا كانت دلالة هذه المعطيات المعنوية مترابطة لتحقيق الهدف أن كانت سلبية أم إيجابية. فإذا كانت الأهداف الموضوعية والواجبات في إطار قدرات اللاعب فإنها تعمل على الاستنفار والتعبئة الإيجابية لقدراته، ونقول في هذا الحالة إن اللاعب في حالة استنفار والتعبئة لقدراته إيجابية " اللاعب في حالة استنفار إيجابي " وفي هذا الموقف يتم تحفيز اللاعب وتزيد لديه عمليات الاثارة، والعكس صحيح إذا كانت الأهداف الموضوعية غير واقعية والواجبات والمتطلبات لا تقع في إطار قدرات اللاعب، فإنها تزيد لديه عمليات الكف ويترتب عليه



عدم التعبئة واستنفار الطاقة. وكذلك اذا كانت الواجبات والمتطلبات أقل من قدرات اللاعب بكثير فانها تعطي نفس النتيجة السلبية " اللاعب في حالة استنفار سلبي " ومن التحليل السابق يتبين لنا أن طاقة اللاعب النفسية لا بد وأن تتشكل بصورة مثالية علي المستوي المادي والمعنوي لتسهيل عملية انطلاقها، ويمكن أن يتم ذلك علي مستوي الفريق، ولكن يفضل أن يكون ذلك علي المستوي الفردي، لاننا كما ذكرنا أن المحتوي النفسي يختلف من لاعب إلي آخر وبالتالي يختلف اعداد اللاعبين دافعا بشكل يتناسب مع امكاناتهم وقدراتهم.

وتحفيز الطاقة واستنفازها لا يرتبط فقط بوضع الأهداف والواجبات ولكن يرتبط أيضا بالصعوبات المتوقعة من حيث الشروط الداخلية والخارجية، وخاصة احتمال تقييم قدرات المنافسين وكيفية التغلب عليها أو صعوبات تتعلق بالأداء نفسه. وكلما زادت الصعوبة في التغلب عليها زاد ذلك من التحميل النفسي واستلزم مزيدا من الطاقة والدافعية ولهذا يمكن القول ان هناك علاقة قوية بين ضبط التوجيه وسير الاداء والسيطرة من ناحية وضبط الطاقة النفسية من ناحية اخري وعلى ذلك فان المستوي المرتفع لعملية ضبط التوجيه من حيث الكيفية يرتبط مباشرة بدوافع اللاعب. ولقد



تبين من نتائج الدراسات ان اللاعبين الذين يفتقرون الي معلومات كافية عن الموقف التنافسي او مزودين بمعلومات خاطئة عن الخصم وظروف اللعب يكونون في حالة دافعية منخفضة واقعية وقد ثبت ايضا انه كلما زادت القدرة على ضبط التوجيه اي الالمام الكامل بالموقف التنافسي كلما كانت الحالة الدافعية للاعب اكثر فعالية وقدرة حتي نصل الي البرنامج الامثل في الاداء والضبط التام له للتوجيه والسيطرة. اما في الانشطة ذات السلوك الحركي المركب والمعقد لرياضة الجمباز والغطس الفني فان تدخل ضبط التوجيه والسيطرة يكون عادة اكثر تعقيداً. وفي رياضة الجمباز وبالذات في الحركات المركبة والمعقدة يمكن المساعدة في عملية التوجيه باستخدام طرق التدريب العقلي لمساعدة اللاعب على امتلاك ناحية الاداء بطريقة افضل وهنا يمكن للمدرب ان يكون او يبني نماذج حركية يمكن التدريب عليها عقليا. هذا ويتغير المحتوي النفسي للرياضات متعددة المواقف ذات المهارات المفتوحة مثل كرة القدم او الالعاب الجماعية عموماً، هنا تكون العوامل الداخلة في الموقف اكثر تعددية والصعوبات التي يواجهها اللاعب في عملية الضبط اكثر يقتضي ذلك التدخل السريع والفوري في ازمته قياسية مع اتخاذ القرارات اللازمة. وبالإضافة الي ذلك فان خبرات



اللاعب هنا تشكل عاملا هاما واساسيا في تطوير تدخل الجهاز النفسي على كل المستويات حيث تلعب الذاكرة ومحتوياتها من المعلومات المخزنة دروا رئيسيا وهاما في الاقتصاد في استخدام الطاقة وكذلك سير البرنامج الحركي نفسه من حيث الديناميكية والثبات وخاصة في المواقف التي تتطلب تكتيكا رفيع المستوى وقدرات تكتيكية خاصة فيتميز تكتيك اللاعب وتدخله العقلي بالوضوح ويظهر ذلك في كيفية استعمال مهاراته المناسبة للموقف وتشكل مع الوقت عبقرية اللاعب الادائية. ومن هنا يمكن القول ان الخصائص النفسية المميزة لكل رياضة من الرياضات من الممكن ان تكون ذات مستويات متعددة ومحتواها النفسي يختلف من حيث الشدة والثبات والتميز ودرجة تدخل الوعي.. الخ لكل مكون من هذه المكونات ويتضح لنا ايضا ان اختلاف مستوى تدخل عمليات الضبط ودرجته لا يعني انعدام الوحدة الوظيفية لها وتكرار الاداء في المواقف المختلفة وبنفس الكيفية يشكل في الاخير العادة الحركية ولا يعني هنا المهارة الحركية. والمعروف ان المهارة الحركية اكثر تكيفا مع الموقف من العادة الحركية. ولذلك نطلق على اللاعب لفظ الماهر اذا استخدم نفس العملية بذكاء اكبر للوصول الي نتيجة افضل وبذلك تكون العادة الحركية



أكثر جموداً من المهارة الحركية.

ومما تقدم يمكن أن نلخص عملية ضبط التوجيه بأنها: عملية نفسية تصور سير الأداء من بداية استيعاب الواجب مروراً بالأداء ووصولاً إلى النتيجة المرجوة بمعنى أنها تجيب على الأسئلة: ماذا نريد من الأداء؟ ولماذا وكيف نؤديه؟

وهو نموذج داخلي للأداء يمكن استعماله في التدريب العقلي كما ذكرنا واستيعابه جيداً قبل تحقيقه عملياً. وهذا النموذج الداخلي المراد الوصول إليه يسمى "بالعملية المعرفية" وهي في الواقع حيثيات للأداء وليس بديلاً عنه بأي حال من الأحوال ولكنها جزء أساسي ومكمل لضبط الأداء وتوجيهه والتقدم به. ودرجة الارتباط بين ضبط التوجيه وضبط الطاقة ستقرر مدى القدرة والفعالية في اتخاذ القرار المناسب وبالسرعة المناسبة. وبناء عليه نقول أن تنظيم ضبط الطاقة يؤثر مباشرة على فعالية تحقيق الهدف من حيث الشدة والمطاولّة ونتيجة الأداء بشكل كامل. والتوجيه للسادة المدربين أن يتعاملوا بحرص بالغ مع الحالة الدافعية واختيار المواقف المناسبة سواء قبل المباريات أو في فترات الراحة وعلى الخصوص في الألعاب الجماعية في تحريك دوافع اللاعبين واستنفار



طاقاتهم وتعبئتها بعقلانية وتفهم للأثار التي سوف تترتب عليها. ووظيفة ضبط الطاقة أثناء التدريب والمنافسات يجب أن يكون لها الأولوية، وذلك من خلال ربط الصفات النفسية للاعبين مع مجريات الأحداث القائمة علي الخصوص لدعم أو ضبط وتنظيم الحالة النفسية ذلك بتنشيط المفاهيم، المعتقدات، الحاجات والحوافز مع دعمها بالأنفعالات الايجابية الساره للوصول إلي أعلى مستوى من التعبئة النفسية للاعبين.

ثالثاً: المكونات النفسية لضبط سير الأداء (التنفيذ) ووظيفته :

ان عملية ضبط سير الأداء تتم علي عملية ضبط التوجيه مع ارتباطها الكامل بعملية ضبط الطاقة التي تساعد كما ذكرنا علي سرعة اتخاذ القرار السليم للوصول الي الهدف الموضوع وتحقيق الواجبات المحدده، وتحقيق هذه الواجبات يمكن أن يكون في شكل مهارات كاملة أو مجموعة مركبة من المهارات الصادرة أو مجموعة مركبة من المهارات أو بشكل جزئي لمهارة أو حركة بسيطة. وتنطلق هذه العملية بناء على المعلومات الصادرة (Anlassafferent) عن (أنوخين 1967 Anochon) وعلي أساس العمليات العصبية بمعنى قيام الجهاز العصبي بتنظيم عملها، ويختلف ضبط سير الأداء الرياضي عن الفعل الداخلي حيث تظهر معطيات في



شكل حمل بدني وكذلك جملة التوافقات داخل الفرد نفسه أو التوافق مع زميل آخر والتنافس مع خصم.

ولقد وجد كل من (راديونوف Radionof وكالونين Kalonin 1987) ان اللاعب نفسه يختلف أداؤه في المهاره الواحده في كرة السلة من حيث الدقه والزمن، فعلي سبيل المثال وجد اختلاف في وقت تجهيز الكره واستلامها، تبديل الكره من اليمين الي اليسار ورمي كره علي السلة، ووجدوا أيضا أنهم عن طريق التعليمات وزيادة المعلومات المقدمه للاعب امكن تحسين هذه المهارات الي درجة كبيرة بتدخل الوعي والادراك اللازمين من اللاعب. وبناء عليه هذه التجربة أمكن التوصل الي الاستخلاصات التالية:

- ان الدقة في الأداء ويمكن نقلها الي التكوين النفسي (المحتوي النفسي) عن طريق زيادة المعلومات في الوقت المناسب أي في اللحظة التي يظهر فيها ضعف الأداء.
- يمكن تغيير البرنامج الحركي المقدم عند ظهور عوائق في الأداء بحيث يكون مخططا من حيث المبدأ ويهدف الي تحقيق الهدف الذي وضع من أجله..
- أن يتم تنفيذ البرنامج الحركي حسب الزمن المخطط له أي



المفروض أن يؤدي فيه المهارة (الالتزام بزمان الأداء طبقاً للموقف)

• يجب أن يصاحب الأداء بالتحليل المستمر من ناحية وتعبئة اللاعب نفسياً في التوقيت والموقف المصاحب من ناحية أخرى.

• العمل على تلافي الانفعالات السلبية المصاحبة للأداء، على سبيل المثال ظهور الملل وبناء على ذلك فإن تحقيق وظيفة ضبط الأداء من الناحية النفسية يكون من خلال تكامل الوظائف النفسية التي تشمل على العادات المكتسبة والمعرفة المتجددة وكذلك المكون الإرادي وبطبيعة الحال المكون الحركي.

رابعا : المكونات النفسية لضبط السيطرة control ووظيفته :

يعتبر ضبط السيطرة أو التحكم في المكونات التي لم تلقى اهتماماً كافياً من الدراسة وبالمقارنة مع باقي المكونات السابقة التي تشترك في عملية الضبط النفسي. وهناك نماذج عديدة لتفسير عملية ضبط السيطرة والتحكم والتي من بينهما عدم الفصل بين محتويات الأداء واعتباره كلاً متصلاً حيث تكون السيطرة والتحكم هي نهايته



وعندما يمكن التحدث فيه (Robinstein 1988) وتوجد وجهه نظر أخرى حول اتصال عمليات تعلم المهاره والتدريب عليها، والتي يحاول فيها المتعلم عن طريق ضبط التحكم الذاتي من التخلص من الحركات الزائده وتوفير الطاقة المستخدمه والتي تؤدي في النهاية الي التحكم المدرك (الوعي) ثم يأتي بعد ذلك التحكم الذاتي). والتحكم المدرك يكون في البداية بمساعدة خارجية (المدرّب مثلاً) ثم يأتي التحكم الذاتي عندما يعتمد اللاعب علي نفسه في الأداء وتكون حصيلة معلومات وفيره وطبقاً لنظرية Cybernatics عن (kerr1982) أن تحسين الأداء يتم باستخدام عائد المعلومات من التغذية الراجعة Feed back علي ثلاثة مصادر رئيسية هي:

- معلومات عما يجب الوصول اليه.
 - معلومات عن العمل أو الأداء النفسي.
 - معلومات عن النتائج التي حققها اللاعب.
- ويمكن أن يعبر عن ذلك بطريقة أخرى وهى: ما يجب يكون عليه الأداء Soll / Must وماهو كائن فعلاً Ist / Is تم نتيجة الأداء والتي أمكن



الوصول إليها The Results.

وفي هذا الصدد يري بعض العلماء أنه يجب أخذ النقاط التالية بعين الاعتبار عند التحدث عن التحكم والسيطرة

1. أن يكون الهدف من الأداء هو التحكم الذاتي فيه وخط سيره وامكانية انتقاله مبكرا قدر الامكان من المساعدة الخارجية الي المساعدة الذاتية.

2. ان ضبط التحكم لا يكون في الأداء وخط سيره فقط، وانما يكون في جميع المكونات النفسية المشتركة في عملية الضبط عموما بالإضافة الي نتيجة الأداء نفسه.

3. التوسع في استخدام الطرق التي تساعد في توليد أو توفير المعلومات اللازمة سواء قبل، أثناء أو بعد الأداء (أفلام) شرائح تعليمية وشرح لفظي.. الخ من الطرق المساعدة في عملية الضبط. وأخيرا يمكن القول أن وظيفة التحكم السيكلوجية تكون الاولوية فيها للمكون المعرفي وبالذات التأكيد علي المهارات والعمليات النفسية مثل الانتباه، الإدراك، التصور وأخيرا قدره علي نقض الذات.



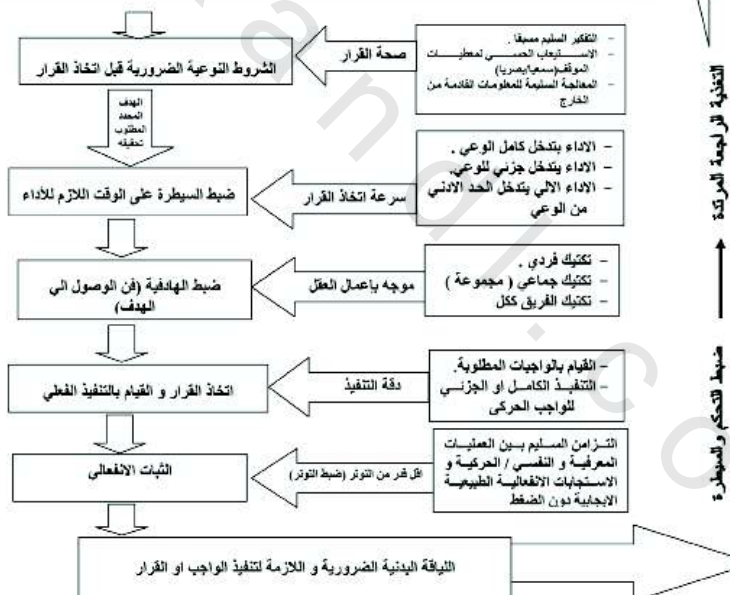
وبتطبيق هذه المعلومات التي توصل إليها علم نفس الرياضة يمكننا أن نعالج مشكلات الأداء في كرة القدم المصرية وعلي رأسها تبقى مشكلة التسديد علي المرمي ومشكلة التميرير.. ولقد رأينا ذلك في كل المباريات التي خاضها الفريق المصري لكرة القدم علي المستوي القاري والمستوي العالمي وأضعنا فرصاً مؤكداً للفوز والتفوق. وكرة القدم العالمية بانتهاجها السرعة الفائقة في الأداء بكل معطياته هجوماً ودفاعاً فإن عنصر الدقة مع السرعة الفائقة يتأثر بدرجة كبيرة وبالتالي تضيق الفرصة تلو الأخرى.. وتخرج الصحافة السننها للفريق وتتهمه بشتي التهم وعلي رأسها التقصير والبلاهة في أداء المهارات الأوليه في كرة القدم ونسوا أن هناك خلفيات علمية كثيرة يجب أن نرجع إليها.

ومعظم الأزمات النفسية التي واجهناها كانت نتيجة لأخطاء ربما يراها البعض تافهه ولكن خلفياتها وخاصة من الناحية العلمية معقده وللأسف فإن المدربون يفتقدون الي المعرفة في هذا المجال أكثر وأكثر..



شكل رقم (15) نموذج اتخاذ القرار في الظروف العادية وتحت ظروف التوتر Stress وشروط تنفيذه في مهارات (التسديد على المرمى والتمرير في كرة القدم) "عن بيسوني 2002"

ما يجب أن يكون عليه اللاعب (معدل أخطاء مقبول)	المكونات النفسية التي تشترك في اتخاذ القرار لأى من المهارات المطلوب القيام بها
انعكاس اللاعب على الذات (تغذية راجعة مرتدة)	 المكونات الدافعية / الانفعالية / المعرفية / الإرادية / الحركية
ما يجب أن يكون عليه اللاعب (معدل أخطاء غير مقبول)	- الخبرة المضافة من جراء الممارسة السابقة . - المعلومات الجديدة - عمليات الضبط للمكونات النفسية مضافاً إليها الخبرة السابقة والمعلومات الجديدة .





من هو اللاعب الماهر؟

وبعد هذا العرض العلمي لماهيه المشاكل النفسية المرتبطة بالأداء الفني في كرة القدم فاننا سوف نقدم تعريفا للاعب الماهر أو كما يطلق عليه العامة " اللاعب الحريف " في رأينا وطبقا لمفهومنا العلمي فان اللاعب الماهر أو الحريف أو الفنان كما يطلق عليه:

" ذلك اللاعب الذى يمتلك المهارات الحركية الضرورية للعب في كرة القدم ويكون قادرا علي استخدامها وتطبيقها تحت كل الظروف والمتغيرات طبقاً للخطة الموضوعه، ويتمتع بالقدره علي التعامل مع المثيرات القادمه اليه من الخارج ولديه قدره استبصاريه للمشاهد المحيط به، وقادرا علي اتخاذ القرار المناسب في اللحظة المناسبة، بحيث يتلاءم مع المتطلبات غير المتوقعة أو لسلسلة المطالب المتوقعة وأن يكون لعبه منتجا أي بأقل قدر ممكن من فاقد الأداء داخل منظومة الفريق ". وعلي هذا الأساس فان اللاعب الماهر عليه أن يمتلك المقومات التالية:

1. القدرة علي امتلاك الكرة والاستحواذ عليها والتحكم فيها.
2. أن يتمتع بقدره استبصاريه أي أدراك المشهد المحيط به ككل.
3. أن يتمتع بقدر من الذكاء العام والذكاء الحركي الخاص بكرة القدم.

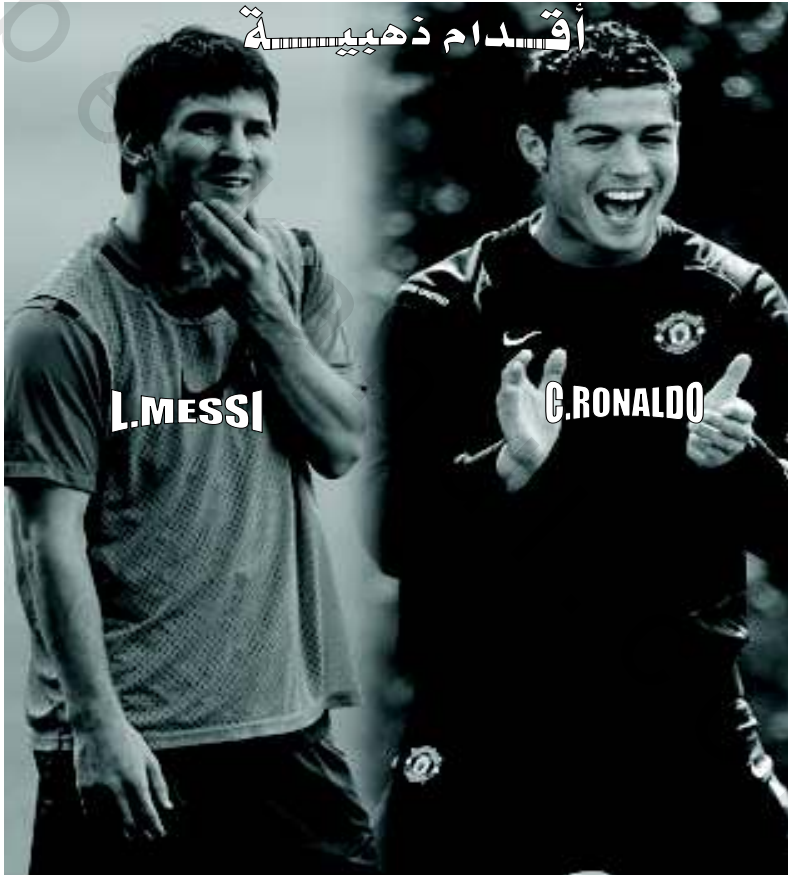


4. أن يكون لديه القدرة علي اتخاذ القرار السليم بمعنى في أي الاتجاهات سوف يكون التمرير وبأى قوه سوف يكون التسديد أو المراوغه... الخ في اللحظة المناسبة بأقل قدر من فاقد الأداء ومن التوتر.
5. أن يتمتع بقدره كبيره علي التوقع أي قراءه الملعب والمنافسين والاحساس بالزملاء بحيث تكون استجابته للموقف سليمة وبدون مشاكل لنفسه أو لغيره من الزملاء.

وهذه الصفات اذا اجتمعت في لاعب فإننا نطلق عليه اسم "اللاعب الفنان أو الحريف" واذا أضيفت إلي هذه الصفات الأخلاق الحميدة فإننا في هذه اللحظة نكون أمام لاعب قدوه ومثل أعلي لما يجب أن يكون عليه لاعب كرة القدم ويدخل في عداد العظماء، وأسماء هؤلاء اللاعبين معروفة علي مستوي العالم وكذلك علي المستوي المحلي، ومن أشهر هؤلاء اللاعبين الذين بقوا في الملاعب في سن الخمسين هو اللاعب السير "ستالي ماتيو" الانجليزي ويكمن سر بقاؤه في قدرته كلاعب خبير في حسن تصرفه في الملعب واستخدام استعداداته الذهني في تفسير المثيرات التي حوله بشكل يقلل من الحاجة لبذل جهد بدني ضائع لا لزوم له وكما نري أن جزءا كبيرا من المشاكل في اطار المهارات



الحركيه في كرة القدم يرجع لأسباب نفسيه من الممكن تلافيها عند اعداد اللاعبين منذ الصغر.





مشاكل نفسية

تتعلق بالجانب التكتيكي في كرة القدم

معطيات المشكلة

من المعروف أن أي خطه لعب هدفها الوصول بأقصى سرعة وأقل قدر من الطاقة للوصول الي مرمي الخصم أو الحد من خطورته ومنعه من تسجيل هدف. وتنفيذ هذه الخطة يعتمد علي طريقة اللعب أو كما يسمى نظام اللعب، وهذه الخطط أو نظم اللعب تتعدل وتتبدل طبقاً لأمكانيات الفريق البدنية والمهارية واستعداداته النفسي، بحيث تؤدي إلي تنظيم قوي الفريق وتمكينه من أداء واجباته المطلوبة منه بكل دقة ضد منافس له خصائص مميزة أو تاريخ معروف لطريقة لعبه. وهناك خطط يغلب عليها أسلوب الدفاع وأخري يغلب عليها أسلوب الهجوم وفي أغلب الأحيان تخضع لفلسفة المدرب اذا كان هجوماً بطبعه أو حريصاً ويتحكم فيه عامل الخوف والحذر، وهناك أيضاً خطط مختلطة تجمع بين الدفاع والهجوم حسب موقف الفرق المنافسه وخاصة اذا لم تكن معروفة سلفاً فيبدأ



المدربون في اللعب بحذر لاستكشاف قدراتهم ونواياهم ثم الانتقال الي الأسلوب الآخر حسب رأي المدرب. والطرق أو الخطط التي يغلب عليها طابع الهجوم تحتاج الي لياقة بدنيه عاليه جدا وتحكم في المهارات ويظهر في أدائها الهادفيه لتحقيق نتائج سريعه، أما الفرق التي تلجأ الي الدفاع أو يغلب في أدائها الأسلوب الدفاعي وتنعدم فيها صفة الثقة بالنفس وأظهار روح التحدي فانها تكون قنوعه بالتعادل أو الهزيمة بأقل عدد من الأهداف، اللهم اذا كانت فرق تجيد التغطية الدفاعية أمام الخصم ثم استغلال الثغرات والقيام بهجمات مضاده سريعه قاضية ضد المنافس، والفريق الايطالي معروف عنه هذه الطريقة ونجح بها في أحرار بطولات علي مستوي العالم وأوربا، ليس ضعفا منه وإنما بطريقته في استهلاك الخصم في الهجوم ثم مفاجأته بهذه الطريقة في تسجيل الأهداف. هذا وقد لعب الفريق المصري لعقدين أو يزيد من الزمن بطريقته الدفاعية المعروفة 2:3 وبرأس حربه واحد أو بطريقة 1 / 3 / 2 / 4 وهذه الطرق لم تقدم طوال تاريخها كرة هجومية ممتعه وكان الغرض منها احراز نتيجة تحافظ علي شكل الفريق وعدم انهزامه، وفي هذه الفترة تشكل عقل وتفكير اللاعب المصري ورتب أمور لياقته البدنية والحركية علي هذا الأساس. ويمكن القول



أن الفريق المصري لعب بهذا الأسلوب منذ الثمانينات وحتى نهاية سنة 2004. والآن ومنذ بداية 2005 بدأت الفرق المصرية وخاصة الفريق القومي بتطبيق الطرق الحديثة والتي تتصف بالهجومية 4:4:2 وتبديلاتها والتي يغلب عليها الفكر الهجومي، وكما ذكرنا فإن هذه الطرق تتطلب لياقة بدنية عالية جدا بخطوط الفريق كلها بل وصل إلي الحد الذي يقوم خط الدفاع والوسط بالقيام بهجمات ولقد سجلوا أهدافا بالفعل انطلاقا من الخلف أو الوسط. بالإضافة الي اللياقة البدنية العالية فإن اللاعبين يتمتعون بمهارات حركية ذات مستوي رفيع وخاصة الجري السريع بالكرة وماتطلبه من قدره علي المراوغة والمناورة والدقة في التمرير والتسديد، ومع سرعة الأداء فهناك التفكير المبدع وسرعة معالجة المعلومات وسلامة اتخاذ القرار، والنتيجة كانت هي الحصول علي بطولتي افريقيا في 2006 و 2008 و 2010. ويمكن أختصار هذه الخطط وتطبيقاتها في مقولة " نحن نحتاج الي عقول كرويه وأقدام ذهبية في أجسام عفية " هذه هي كرة القدم الحديثة والممتعة للاعب والجمهور. وبالرجوع إلي دراستنا التاريخية التحليلية فقد كان الأداء الخططي بأسلوبه الذي يتغلب عليه الدفاع أكثر من الهجوم كان سببا كارثيا في نتائج الفريق القومي اعتبارا من بطولة



القارات في المكسيك 1999 وفي البطولة الأفريقية 2002، 2000 و 2004 وفي التصنيفات النهائية كأس العالم 2002 في اليابان وكوريا والمانيا في 2006.. ونحن لانعطي هذا العامل الخططي الثقل الوحيد لهذه النتائج وإنما كانت هناك أسبابا أخرى وضحناها تفصيلا في الجزء الأول من هذه الدراسة وجزء كبير منها يرجع الي أسباب نفسيه والاصابات، وعلي سبيل المثال فعندما خرج الفريق المصري من البطولة الأفريقية 2002 علي يد الكامبيرون أكد السيد محمود الجوهري أن خطته كانت هجومية ولكن اللاعبين لعبوا بطريقة دفاعية وفي طريق عودته الي المانيا أكد هاني رمزي أحد أعمدة الفريق في ذلك الوقت أن الفريق لعب بطريقة دفاعية. ونحن هنا لانلوم أحد ولا ننتقد السيد محمود الجوهري ولكن نؤكد فقط علي العقلية الدفاعية للاعبين والتي انطبعت في طريقة لعبهم. وفي سنة 2008 حدث العكس تماما لعب الفريق المصري مهاجما منذ الدقيقة الأولى أمام الكامبيرون أيضا وهزمه بجدارة. ولقد عبر السيد حسن المستكاوي وقتها بالقول " كان الفريق يبدو كنسر أفريقي علي وشك التحليق يفرد جناحيه ويحلق للأنقضاض علي فريق زادت ثقته في نفسه لدرجة الغرور مستغلين بطوهم الحركي وبتغييرات موفقة جداً من حسن شحاته " ويذكر أنه سأل



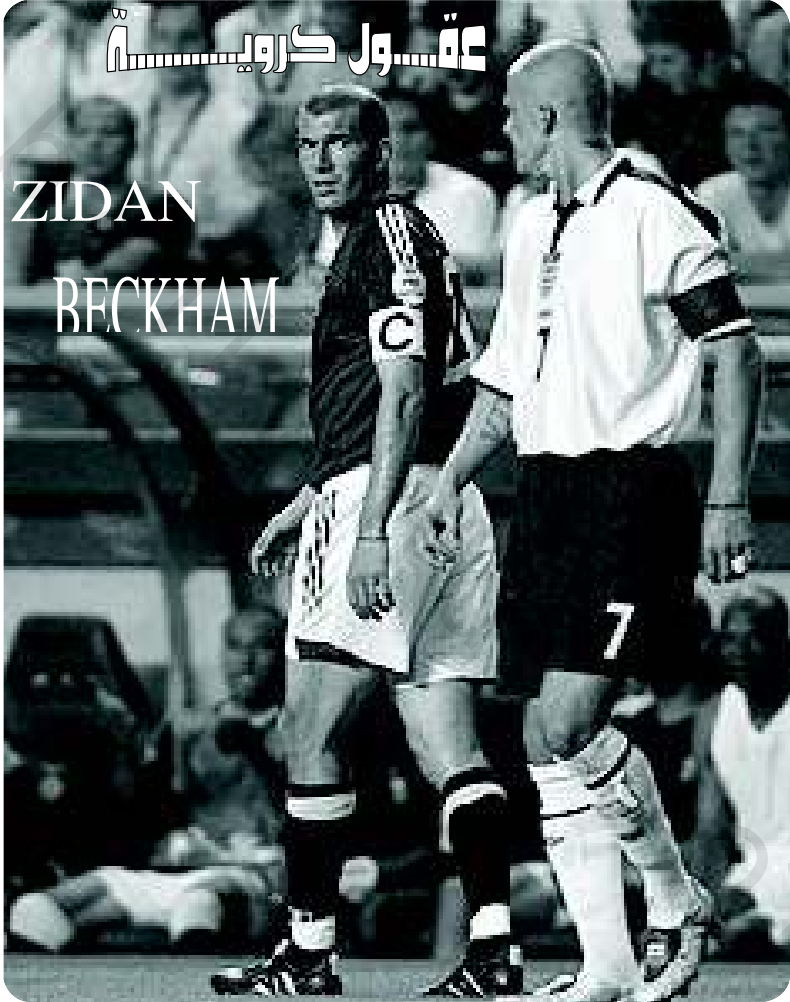
حسن شحاته قبل شهر من البطولة.... ماذا تظن أنك أضفته للمنتخب، أجب "النزعة الهجومية". وكما نرى فهناك مدربين احدهما مدافع ويعتمد مبدأ السلامة أولاً ثم الهجوم المرتد وتغيير اللاعبين بواجبات تحت شعار "إياك تعمل حاجة غير اللي قولتهولك" أما الآخر فهو هجومي يعطي الحرية للاعب ليتخذ قراره بنفسه حسب الموقف فتنتقل طاقاته ويبتكر.. وهم كفريق قادر علي الرجوع والدفاع باستماته عن مرماه ثم نقل الملعب مرة أخرى إلي الأمام مع عدم وجود فراغات ينفذ منها الخصم وكما قلنا فأن سلاحهم الرئيسي هو اللياقة البدنية العالية جداً أما مهاراتهم فأصبحت تؤدي من نفسها أنوماتيكيا حيث تم برمجتها. والخلاصة أن فكر المدرب يمكن أن يؤدي إلي كارثة اذ لم يتفهم لاعبيه ويعرف قدراتهم ويقيدهم، وتكون مشاكلهم النفسية المترتبة علي الفشل قاتلة والعكس صحيح فيكون النجاح مدعاه لظهور كل الصفات الإيجابية وعلي رأسها اكتساب الثقة بالنفس والقدرة علي التحدي. وهناك المدرب المرن خططيا الذي يتعامل مع كل مباراه حسب معطيات معروفة لديه مسبقا دفاعا أو هجوما أو مزيج من الاثنين والأهم هو أن يصل إلي هدفه وهو الفوز.



عق...ول دروي...نة

ZIDAN

BECKHAM





المشاكل النفسية

المتعلقة بالجانب التكتيكي (الخططي)

يجمع كثير من خبراء كرة القدم المحليين وبعض مدربي كرة القدم الأجانب الذين عملوا مع الفرق المصرية أن اللاعبين المصريين لا يتمتعون بالثقافة الكروية للمحترفين وأن اللاعب المصري ينسي ماتدرب عليه للخططة التي سيلعب بها بعد 15 دقيقة من بدء المباراة، وأيضا يقول محمد أبو العز مساعد محمود الجوهري في سنة 2002، أن محمود الجوهري كان يجعل اللاعبين يحفظون واجباتهم قبل المباراة، ويتفق الكثير منهم علي أن الفرق المصرية فقدت المرونة الخططية نتيجة لعبها لعقود بطريقة واحدة تقريبا من حيث التوزيع، ولكن فكرهم بقي متجمداً وافتقدوا القدره علي الابداع والتطور، إذا أجزئ لنا أن نجمل هذه المشاكل النفسية فأنا نري أنها تنحصر في المشاكل التالية:

- 1 - عدم التزام اللاعب بالخطه الموضوعه من بدايه المباراة إلي نهايتها (تشئت الفكر التكتيكي).



- 2 - فقر الابداع في التفكير الخططي عند اللاعبين.
 - 3 - انتظار اللاعب للكرة وبعدها يبدأ في التفكير إلي أين؟ (التفكير لاحق للأداء وليس العكس).
 - 4 - عدم المرونة الخططية أو عدم القدرة علي الانتقال بالخططة من الدفاع إلى الهجوم والعكس بالسرعة المطلوبة وافتقاد اللاعب لقدراتة التكتيكية بمجرد أنتقالة من مركز إلى آخر.
 - 5 - الأفئقاد إلي الهادفية واعتماد سياسة " اللي يجيبه ربنا كويس ".
 - 6 - اضطراب الخططة تحت ظروف التوتر والانفعال.
- وسوف نناقش هذه المشاكل بالتفصيل من وجهة نظر علم نفس الرياضة.
- 1 - عدم التزام اللاعب بالخططة الموضوعة من بداية المباراة إلي نهايتها (تشتت الفكر التاكتيكي)
- كثرت الشكوي من أن الفريق المصري يلعب شوطا واحدا في أي المباريات أحيانا يكون الشوط الأول وفي أحيان أخرى يكون الشوط الثاني، وبطبيعة الحال يرجع ذلك لأسباب كثيرة، ولكن ما يهمنا في هذه القضية هو عدم التزام الفريق ولن نقول المدرب بالخططة. ولو رجعنا إلي مباراة الفريق المصري مع المكسيك في بطولة القارات 1999 فسوف نجد أن الفريق قد



لعب الشوط الأول بطريقة ليس لها علاقة اطلاقا بالشوط الثاني وكأنهم فريقين وليس فريقا واحدا لعب الشوط الأول مدافعا خائفا كالأرانب كما قيل وقتها ولعب الشوط الثاني مهاجما كالأسود وتعادل وكان تعادلا بطعم الفوز حقيقة. وخرجت التحليلات وقتها تفيد بأن الخوف كان عاملا مؤثرا في طريقة لعب الفريق وعندما زال الخوف ووانتفت الرهبة - انتفض وقدم كره مصرية جميلة، ولدينا في هذا المجال أمثلة كثيرة وضحناها في حينه. والفرضيه التي يمكن وضعها هنا: أنه رغم الخطة الهجومية الا أن الفريق يلعب مدافعا وأن أحداث المباريات تفرض نفسها عليه ويغير أوتوماتيكيا من طريقة لعبه " أي لا يلتزم بما طلب منه ". وتدخل عامل حاسم مثل العامل النفسي هنا ربما يغير كلية من طريقة أدائه..وهنا يجب التدخل! أما كيف يحدث ذلك فهذا هو السؤال المطروح في هذه القضية. فكثيرة هي محطات التجارب التي يخوض الفريق مبارياتها ويتقدم وتظهر نتائجه استعداداه الكامل لخوض غمار المنافسة القادمة (انظر محطات التجارب 2002 و 2004) ولكن تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن.. اذن وضع الخطة شئ وتنفيذها شئ آخر، ومثال علي صحة ذلك هذا المباراة التجريبية للفريق القومي أمام جنوب أفريقيا في (14 / 01 / 2006) قبل



البطولة والتي خسر فيها 1 / 2 - فقد كان الفريق عاجزا عن ايجاد الحلول لادراك التعادل وأنه ينقصه الكثير والكثير وفي مقدمه عدم التنظيم الجيد دفاعاً وهجوماً وافتقاد اللاعبين إلي التجانس والانسجام في كل الخطوط والبطء في التحضير والاحتفاظ بالكرة أكثر من اللازم، وكما قلنا وقتها أنه بالمنطق بما أن الفريق الضيف قد هزم الفريق القومي فانه يجب عليه الانتصار أمام نادي الكروم ولكن كما نعرف حدث العكس. وفي تقريره الفني عن نتائج البطولة الأفريقية 2008 كتب عبد المنعم حسين " شطه " في تقريره في النقطة الرابعة منه " طرق اللعب كانت تعتمد علي طريقة 2 / 4 / 4 فيما عدا مصر هي الوحيدة التي لعبت " بليرو " صريح، لأنها من حيث الناحية العلمية التكتيكية هي أفضل طريقة للعب كرة شاملة دفاعية وهجومية، ولكن طريقة تنفيذها هي التي شهدت نواحي جديدة خلال البطولة، حيث اكتشفت اللجنة الفنية أن البعض يلعب 2 / 4 / 4 علي الورق ولكن تنفيذها بأكثر من شكل داخل الملعب، فلم تكن الطريقة وحدها هي مفتاح الفوز، ولكن نجاح تنفيذ اللاعبين لها كان الأهم ". ويمكن الخروج من هذا التقرير بما يفيد أن وضع الخطة علي الورق أو حتي حفظ اللاعبين لها كما كان يفعل الجوهرى شئ أما تنفيذها علي الأرض فليس له بها علاقة



بالمرة، والأحداث تؤكد ذلك، خذ مثلاً مباريات النادي الأهلي في بطولة العالم للأندية في اليابان في كلا السنتين 2006، 2008 ستجد أن هناك فروقا كبيرة في أداء اللاعبين والفرق وسوف نندهش عند مناقشة اللاعبين، في أسباب النجاح والفشل. ومثال آخر علي ذلك مباراة مصر مع زامبيا في القاهرة والتي تعادلنا فيها 1 / 1 وكان رد الفعل علي نتيجتها مزعجاً للغاية، بطبيعة الحال لعب الفريق بخط هجومية لاشك في ذلك ولكن ماشاهدناه علي الأرض والواقع شيء مختلفا تماما.

خاصية التفكير عند لاعبي كرة القدم:

للحصول علي النصر في مباراة لكرة القدم، فانه من الضروري أن يمتلك اللاعبون طرق التنافس الأكثر هادفية والكفيلة بالوصول الي المرمي في أقصر وقت ممكن، ويدخل في ضمن هذه الطرق أساليب غير متوقعة للفريق المنافس وتتناسب مع امكانات الفريق وأقل ملائمة للفريق الخصم. هذه الأساليب توجد في المهارات التكتيكية للاعبين ومن بينهما القدرة علي معالجة المعلومات المستقبلية، والتي علي أساسها يحدد النشاط ويخطط لاستمراريته. وهذا النشاط التكتيكي يحققه اللاعبون، بالتفكير المبدع والذي يعتبر ذا أهمية خاصة للنجاح في المباريات. ولتحقيق تنفيذ



الواجبات المحدده أمام اللاعبين أو التي ربما تظهر أثناء اللعب، فانه من الضروري الاعداد لذلك بخطة تكتيكية مسبقة تعد علي أساس معطيات اللاعبين البدنية والتكتيكية وقدراتهم الخاصة والفردية وامكانيات المنافس. ومن حيث المبدأ فان هذه الخطة يعدها ويجهزها المدرب ويشرحها للاعبين قبل المباراة بوقت كاف، عدا ذلك توزع الأدوار والواجبات التي يجب علي كل لاعب الالتزام بها. والخطة المقترحة من جانب المدرب لاتشتمل علي الفكر الابداعي للاعبين بطبيعة الحال، ولهذا فان الواجبات المعطاة لايجب أن تتضمن تفاصيل زائدة عن الحد، ولكن يجب علي اللاعبين الالمام الكامل بالخصوم ومستوي مهاراتهم العامة والخاصة والتكتيكات التي يتبعونها غالباً، ومن ثم خصائصهم السيكلوجية. ومن ضمن جوانب التفكير المسبق كيفية استغلال جوانب الضعف عند الخصم، وايجاد الطرق الأكثر ملائمة للصراع معه. ونقطة هامة أيضاً هي امتلاك القدرة علي تصور مواقف اللعب التي من الممكن أن تنشأ أو تتكون وكيفية التصرف حيالها، وفي ذلك يقول (فيدياتوف 1954) "قبل المباريات الهامة أحاول تصور نفسي قبل بداية اللعب وكذلك كل لحظة فيه.. كنت دائماً أعدد جوانب القوة والضعف في خصومي وكل الفريق بشكل عام،



ولكن علي الخصوص اللاعب الذي سألعب أمامه مباشرة.. فلو لعبت قلب هجوم فتكون اهتماماتي موجهة لقلب دفاع الفريق المنافس، وأحاول التنبؤ بفعالياتي التي سوف أقوم بها قبل اللعب، وأعيش بتصورتي الفكري كيفية لعب المدافعين، وأفكر لحظتها في الأساليب التكتيكية التي سوف تساعدني في أحسن الحالات علي الأداء وتحقيق النتائج أثناء المباراة ومن الضروري قبل اللعب من التوصل الى تقويم كامل للزملاء في الفريق وكيفية التفاعل المتبادل بيننا... وعلي سبيل المثال لو أنني علمت أن زميلي في الفريق يسعى الي تحقيق نتيجة ولديه مهارات كافية لذلك... الخ فانا أحاول تحقيق هذا الغرض والتخطيط معه بناء علي طريقة لعبه، وأستطيع في اللحظة الحرجة وبكل حرية أن أعتد عليه. وان لم يكن في زميلي هذا رجاء يذكر أو الأمل فيه ضعيف، فأنني أخطط ذاتيا في كيفية تحقيق وتنفيذ الواجبات. كل هذا أفكر فيه قبل اللعب... ولكن في أثناء اللعب فانه أحيانا ما أغير تفكيري بل وأقلع عنه". والخطة القبلية عندما توجد فيها ملاحظات خاصة باحدي الحالات الفردية غير مأمول فيها، فيتطلب ذلك ضرورة تغييرها. والقدرة علي سرعة تغيير خطة الصراع التنافسي يجب أن تبني علي تغير الظروف نتيجة للخبرة المكتسبة والمعرفة المتميزة للمهارات



التاكتيكية. فلو أن اللعب ضد خصم باستخدام التمريرات الطويلة مثلاً لم يحقق الغرض منه فإنه يجب بسرعة اتخاذ قرار باللعب باستخدام التمريرات القصيرة والضم عند الهجوم ولو كان دفاع الخصم قويا ونشطاً بشكل منظم ولا يسمح بأعطائه فرصة للعب فإنه من اللازم وبدون تباطؤ تنشيط وسط الدفاع والحسم في قيادة الهجوم النشط وهكذا فإن الواجب الأول للقرار الذي يركز عليه اللاعب وهو وضع خطة تاكتيكية عامة فبلية للنشاط أثناء اللعب هذه الخطة تؤدي إلى الهادفة وتنظيم الصفوف منذ بداية اللعب وتوجه فكر اللاعب إلى طريق محدد يساعده على تركيز انتباهه وقوته في الاتجاه المطلوب. والواجبات الأساسية للقرار الذي يوجه فكر اللاعب في أثناء المباراة هي:-

أ - تحليل مواقف اللعب وذلك بتقويمها بشكل صحيح.

ب - اكتشاف طرق ووسائل لتطوير تنفيذ الخطة المحددة قبل اللعب وتشكيل التفكير الخططي

ج - اختيار أكثر الأساليب تحقيقاً للاغراض لكل لحظة من لحظات اللعب والموجهة لتنفيذ التغير الخططي.



2 - فقر الابداع في التفكير الخططي عند اللاعبين

للأسف الشديد ان طرق التعلم التي نستعملها في مدارسنا تعتمد علي طريقة التلقين والحفظ، وكما نري فان هناك طلابا وتلاميذا استطاعوا الحصول علي نسبة 100 % وأكثر في امتحانات الثانوية العامة ولكن هؤلاء الطلاب أنفسهم يفشلون في الدراسة في الكليات التي التحقوا بها ويشكو الأساتذة مر الشكوي من هذه الظاهرة ويبدو أن هذا أيضا ينطبق علي أساليب التدريب الخططي في كرة القدم المصرية حيث الاعتماد علي حفظ الواجبات المكلف بها اللاعبون وبمجرد الخروج عن النص الذي رسمه المدرب فيكون العقاب هو دكه الاحتياط ولمدد طويلة أو عدم اللعب مع الفريق من أصله. أننا نفتقد ويشده الي الابداع في مجالات حياتنا ومن بينها طبعا كرة القدم، فلقد ندرت المواهب الكروية وخاصة في لاعبي الهجوم والهدافين وبسؤال مانويل جوزيه عن الفرق بين لاعبي البرازيل ومصر فقال " أن - المواهب تنمو في البرازيل كالعشب - فاذا أردت أن تختار مهاجما فسوف تختار أن تأخذ واحد أو اثنين من بين 200 أو 300 مهاجم ". فالفرق بين الفريق المصري والبرازيلي هو في كمية المواهب أي عددهم ونوعية المواهب والاختيار هنا يمثل صعوبة ولذلك ستجد أن الفريق البرازيلي



لا يقدم النجوم المحترفين في أوروبا علي المواهب الصاعدة في البرازيل، فالفريق يجدد نفسه باستمرار ويقدم المواهب الواحدة تلو الأخرى، وهذه قضية نراها كل يوم ومواهبهم موزعة علي جميع فرق العالم المحترفة، ويلعب المدربين دورا خطيرا في اعطاء الحرية للاعبين في تنفيذ الخطة وكذلك المرونة في تطبيقاتها بدون عقد ولا ديكتاتورية في التنفيذ.

طبيعة الابداع في التفكير الخططي عند لاعبي كرة القدم

التفكير الخططي للاعب كرة القدم يتصف بالابداع والمرونة وفي القدرة علي التنبؤ وهذه هي أحد أهم خصائص كرة القدم الجماعية، ولما كان من الصعوبة بمكان التنبؤ المبكر بالاستجابات الحركية للمنافس في ظروف اللعب السريعة والمتغيرة، فقد أصبح من المتطلبات الأساسية للاعبين القدرة على المناورة، والديناميكية في التفكير وارتباطها بالنشاط العقلي المبدع. ولو أن اللاعب افتقد الي هذه الصفات الفكرية، وكذلك القدرة علي وضع خطة مسبقة فان تفكيره سيصاب بالشلل، ولا يمكنه بسهولة اعادة بناء نشاطه وفعالياته بما يتناسب مع المتغيرات غير المتوقعة خلال اللعب. ويقول (فيدياتوف) " ان الاعداد المبكر لخطة اللعب لا يمكن أن يعتبر بحالة من الأحوال فكرا جامدا، ومن اللازم وبشكل دائم تفهم نواحي الضعف في



التفكير والتنبؤ بتكتيك الخصم. ولو تطلب ذلك اعادة بناء اللعب من جديد مرة أخرى". ولو أن الفريق لم يكن لديه الوقت الكافي لاعادة بناء الخطة التكتيكية، فان ذلك يؤدي في معظم الأحيان الي الهزيمة.

والفكر الخلاق يساعد اللاعب علي النجاح في استخدام كل الامكانيات المتاحة للأستحواذ علي الكرة، واستخلاصها من المنافس، وتوجيهها نحو المرمي، وحبك الحيل غير المنتظرة وغير المعروفة يسمح بالدفاع عن المرمي وتوجيه الهجوم علي مرمي الخصم. وأهمية كبيرة يحتلها القرار المبدع للواجب التكتيكي الذي يتخذ في التوقيت السليم ويقول مدرب الفريق البرازيلي (فيولا VEOLLA) "ان نظام اللعب على الطريقة البرازيلية يعطي امكانية كبيرة ويفتح الافاق لنشاط اللاعبين وامتلاك الفكر المبدع على ارض الملعب". وهو يري انه عند تساوي الاعداد البدني والخططي والارادي فان النصر يكون بفضل اللعب الذكي والقدرة على الابداع الفكري علي ارض الملعب. وقد وصف اللاعب الدولي (فارونين) طريقة لعب (بيليه) كأحسن لاعب كرة قدم في العالم في ذلك الوقت بقوله "انه يتصف بالحكمة واللعب الجميل المتجدد مع التجاوب الهائل مع الكرة". ووصفه اللاعب الدولي (موشكارين) ايضا بقوله كم هو رائع النظام



التاكتيكي والذي لم نره سابقا، فكم كان دقيقا وسريعا ولم تتحدد وظيفة أي لاعب بطريقة، جامدة. أن الجمال والروعة في المباراة توقفت في كثير من الأحيان علي الابداع الشخصي للاعبين " وللأسف فاننا نلاحظ أن كثيرا من المدربين لا يولون اعتبارا كافيا للتفكير الخلاق عند لاعبي كرة القدم، ولهذا السبب فان بعض الفرق تعاني من الرقابة ويلعبون بطريقة واحدة ويخافون من الخروج من الخطة المعدة، وقليل من اللاعبين الممتازين فقط يلعبون بمبادأه وابتكار ويظهرون الابداع في اللعب. ويرى (نيتو) " أن عدم القدرة علي الابداع والمرونة التكنيكية، وغياب التشكيلات الخططية المتغيرة يرجع حسب رأيه الي رتابة التركيبات الخططية وجمودها " ويضيف " أن النمو الضعيف للفكر الابداعي عند اللاعبين السوفيت لم يكن محض صدفة، وإنما هو نتيجة لعمل المدربين الذين لم يحاولوا تربية القدرة على اتخاذ القرار الابداعي والذي يولد وينشأ من خلال مواقف اللعب وواجباته، والتي تسمح للاعبين بأن يظهروا المبادرة والاعتماد علي النفس التي ترتبط بدقة علي الفرص المتاحة أثناء المباراة ". ولتربية القدرة علي التفكير الخلاق في أثناء اللعب لابد من زيادة القدرات المهارية والمعارف التاكتيكية التي تدعمها الخبرة والتجربة الميدانية، ثم امتلاك



القدرة بالاعتماد علي النفس في التفكير لاتخاذ أي من القرارات التاكتيكية. وأهمية كبيرة لتنمية الفكر الخلاق عند اللاعبين باشتراك كل لاعب في اعداد الخطة التاكتيكية للمباراة، ولو أن اللاعب لم يشترك في وضع الخطة وأجبر علي أداء ما أعد له، وخاصة لو كان يتعلق بمركزه أو نشاطه فان فكرة المبدع قد يكبت. وأخيرا فان الاشتراك في مباريات مع فرق تتمتع بطابع التغير والتعدد في التاكتيك، تصقل اللاعب تاكتيكيا وينمي لديه الاستعداد للتصرف والوصول الي القرار السليم في مختلف المواقف.

3 - التفكير لاحق للأداء وليس العكس - بمعنى انتظار اللاعب للكرة وبعدها يبدأ التفكير

أي أن التفكير لاحق لاستلام الكرة، وهنا لا يكمن العيب في اللاعب ولكن العيب في الطريقة وفي أساليب التدريب والذي يجب أن يبني علي أن التفكير يجب أن يسبق الأداء ولا يجب أن يكون التفكير فرديا وإنما جماعيا. فاستلام الكرة مهاره مهمه جدا ولكن ماذا بعد الاستلام هو الأهم وكما نري في أسلوب لعب الفرق المصرية كثرة التمريرات في منطقة الوسط وفي آخرها ترجع مرة أخرى لحارس المرمي.. وكأن الفريق في حصه تدريبية ونسي أن الغرض من هذه التمريرات هو في الأخير ايجاد ثغرة في خطوط المنافس والوصول بسرعة إلي الهدف وهو احراز نتيجة ايجابية والضغط



علي الخصم في نصف ملعبه ولكن ليس اللعب إلي الخلف وللأسف هذه ظاهرة نراها في الفرق المصرية عموما وبالتالي تطبيقها مع الفريق الوطني ليس غريبا. وفي سنة 2008 إستطاع اللاعب محمد زيدان أن يسجل هدفا في خلال 7 ثوان و78 جزءا من الثانية وسدد بهذا الهدف ضربة قاضية للفريق الكاميروني بعد الهدف الأول نتيجة لضربة جزاء. وقلنا في تعليقنا علي نتيجة هذه المباراة أن أعظم مدرب وأحسن فريق هو ذلك الفريق الذي يصل إلي هدفه بأقل جهد بدني وبأعظم أداء تكتيكي - أي يوفر جهدا وطاقة في التطبيق الحرفي لمعني كلمة التكتيك (راجع هذه المباراة في تقرير أكرم يوسف الأهرام 25 / 1 / 2008). ولقد خرجنا بنصيحة هامة جدا وهي " لاتنهكو أنفسكم بالجري وراء الكرة ونقلها يمينا ويسارا وخلفا بحثا عن الحلول، وإنما أدخلوا طاقاتكم وابعثوا عن الحلول بالسرعة في الانطلاق وابعثوا عن اللاعبين الأذكياء ذوي العقول الكروية والأقدام الذهبية، غير وفلسفة لعبكم تجدوا أنفسكم علي رأس قائمة الفرق في العالم".

طبيعة نشاط التفكير الخططي عند لاعبي كرة القدم

يشكل التفكير جزءا من نشاط لاعب كرة القدم، فاتخاذ القرار التكتيكي يتم في أثناء اللعب والذي يتطلب جهدا بدنيا كبيرا سواء في أثناء



الحركة المتغيرة أو الجري بأقصى سرعة. ولتنفيذ الواجبات الخطئية فان اللاعب يستخدم مهاراته التي ينفذها بسرعة. وأهم مايميز عملية التفكير الخططي للاعب كرة القدم هو السرعة والحدة التي تتطلب استنفار كل القوي النفسية للاعب، ثم بعد ذلك يقيم اللاعب أدائه ويصحح كيفية تنفيذه بمتابعته للنشاط بظهور أفكار تكتيكية جديدة. وبقدر ما يكون تفكير اللاعب الميداني مرتبطا بنشاطه بقدر ما يكون غنيا في أفكاره التكتيكية. وكلما زادت الأساليب والطرق التكتيكية التي يستخدمها اللاعب في السيطرة علي الموقف، تعددت قدرات التفكير الخططي لديه، وتزداد بصيرته في الميدان.

سرعة عمليات التفكير عند لاعبي كرة القدم

ان عبقرية لاعب كرة القدم تظهر في الظروف الصعبة مع قصر الوقت، فايقاع اللعب المرتفع وسرعة التغير في مواقفه والفعاليات المباغته للمنافس تتطلب من كل لاعب القدرة علي سرعة التقويم الصحيح للموقف، والاتخاذ اللحظي للقرار المناسب والوصول الي الغرض بسرعة، وبدون تباطؤ في التنفيذ، وبهذا الشكل فان تفكير لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بسرعة قصوي في حدوث عمليات التفكير. ويتخذ القرار في جزء من



الثانية ويقاس ذلك مرتبطا بعدم المباغثة في تغيير الموقف، وهذه الصفة " المهارة التكتيكية " يمتلكها لاعبو الفريق البرازيلي. والسرعة القصوي في عمليات التفكير الميداني تتوقف علي العديد من الشروط وهي:

1. وجود مستوي عال من المهارات التكتيكية.

2. الألمام الكامل بالأساليب التكتيكية المكتسبة نتيجة الخبرة والتجربة والتي أختبرت في أثناء التدريب والمباريات. وفيما يخص المعرفة التكتيكية فيقصد بها أدراك الوضعية التكتيكية العامة التي يجب أن يتفهمها ويمارسها اللاعب، ومعرفة أهمية المبادرات الفردية في أي وضعية من وضعيات اللعب. كل ذلك يساعد علي سرعة بناء مواقف علي أساس فكري صحيح موجه لاتخاذ القرار التكتيكي. وكلما زادت خبرات اللاعب الميدانية وتوسعت معرفته التكتيكية أصبحت معرفته في اتخاذ القرار أكثر دقة، وتصبح قدرته علي كيفية استخدامها أكبر في المستقبل، ويصبح أدائه سريعا وسهلا، ويتحرر تفكيره. فذاكرته البصرية المشحونة بالخبرات التي أستخدامها مسبقا تسمح له بتكرار استخدامها مرة أخرى من جديد.

وكلما كان التحليل الدقيق للخبرات السابقة علميا، كان في مقدور اللاعب اعداد نفسه بطريقة تتميز بسرعة التصرف واتخاذ القرار السديد



لتنفيذ الواجب. واللاعبون الممتازون الذين يمتلكون مستوى تكتيكيًا ممتازًا، ينفقون كثيرًا من الوقت في إتقان التفكير الخططي. وفيما يلي أهم شروط سرعة التفكير في أثناء المباريات في كرة القدم:

- الشدة العالية للانتباه، والذي بدوره لا يمكن للاعب التصرف السريع في المواقف في أثناء اللعب، ولا يعطي القرار التكتيكي السليم. وفي ظروف اللعب المتوترة، فإن الوصول لسرعة اتخاذ القرار التكتيكي لا يكون سهلاً بحيث توجد عوامل مشتتة للانتباه، منها الذاتي ومنها الموضوعي. وأصعب عامل يشكله الجمهور ردود أفعاله الحادة دائماً والمتعددة الأشكال التي تحول انتباه اللاعب وتمنعه من التركيز.

- أن يتحلى اللاعب بطموح كبير تؤيده ارادة قوية ورباطة جأش تسمح له بالقدرة علي التحكم بالنفس ومراقبة أفكاره ومشاعره.

- المستوى العالي من اللياقة الوظيفية، وخاصة للجهاز العصبي، هذه اللياقة تؤمنها صفات متميزة من القوة والسرعة والتوافق والمرونة والرشاقة والجلد.

- الخبرات الميدانية التي تعطي اللاعب حرية استيعاب الموقف التكتيكي الذي يعتمد علي الحدس النفسي الذي يتم في حلقات سريعة



تصل بسرعة الي النتائج النهائية لعملية التفكير لأي من القرارات المتخذة والتي تصاحب بالثقة في سلامته، ولا يجب النظر إلي الحدس النفسي علي أنه قدرة خاصة توجد لدي بعض اللاعبين، وإنما هي محصلة لاعداد وتدريب طويل المدي وتركيز وفكر منظم ودائم علي مسائل محددة.

4 - عدم المرونة الخططية أوعدم القدرة على الانتقال بالخطه من الدفاع إلي الهجوم والعكس بالسرعة المطلوبة وافتقاد اللاعب لقدراته الخططية بمجرد انتقاله من مركز إلي آخر

المرونة الخططية ويقصد بها مرونة التفكير الخططي بمايتناسب مع ظروف المباراة وحسن استخدام الأوراق المتاحة والقدرات الكامنه في كل لاعب في تغير ميزان المباراه لصالح الفريق، ويمكن أن يقال أن هناك نوعين من الخطط: الخطط الثابته (أي من مباراة لاخري) والخطط المتحركة، بمعنى.. ان المدرب في الأولي يضع خطه قبل بداية المباراة ولايتنازل عنها بالرغم من أنه يري أن الظروف والأحداث تجري لغير مصلحته وهو في الطريق لخساره المباراة بالفعل.. أما الخطط المتحركة فتعني كميّه أو عدد البدائل المتاحة أمام المدرب وهيئة التدريب وتغيير فكرهم بسرعة مع جاهزية اللاعبين للتجاوب مع هذا التغيير.

ولقد استطاع الفريق الهولندي أن يضع اللمسات الأولي لهذه السياسة



الجديده في المرونة التاكتيكية وخاصة الديناميكية منها خاصة عندما لعبت هولندا أمام ألمانيا في النهائي عام 1974 والذي فازت به هولندا ولقد عبر عن ذلك اللاعبون الالمان عندما قالوا انهم احتاروا في الفريق الهولندي فأحيانا يلعب اللاعب الهولندي مدافعا ثم مهاجما ثم في خط الوسط.. وقداموا في ذلك الوقت أداء رائعا بتكتيك أروع.

ولقد رأى الجمهور بعينه في مباراة مصر مع زامبيا (سنة 2009) ووضع اللاعب بركات في جهة اليسار بالرغم منه يلعب بشكل جيد علي الجبهة اليمنى بالرغم من أن أدائه كان متواضعا جدا الا أن المدرب أصر علي بقاءة في هذا المركز.. والتكتيك الديناميكي.. عندما يري المدرب أن لاعبا لا يؤدي الأداء الأمثل في هذا المكان يجب عليه وضع خطه بديله بالاتفاق مع اللاعبين سواء بوضعهم يمينا أو يسارا ويتبادلون المراكز أو علي الأقل الاتفاق مع كابتن الفريق علي عملية الابدال بسلاسه وبسهولة دون أن يلاحظ ذلك الفريق المنافس.

وقوة الملاحظة بالاضافة إلي الخيال الواسع والتصور للمدرب تسمح له وللاعبيه بشموليه التفكير وبالرغم من ذلك فان كثيرا من المدربين ربما يولون أهمية كبيرة للملاحظة ولا يولون اهتماما للتصور والتخيل للأحداث



قبل المباراة وحتى أثناء التدريب وهذا نقص أيضا في اعداد المدرب الذي لا يولي أهمية للتفكير الخططي عند اللاعبين بقدر اهتمامه بالمهارات الأساسية وعمليات التسديد الثابت أو بناء الحوايط.. الخ من الأمور الهامة أيضا ولكن الأهم كيفية استخدام الذكاء البشري والقدرة علي التفكير المبدع ومرونته ليس فقط نظريا ولكن عمليا. واكتساب هذه الصفة لا يمكن أن يتم في حصه تدريبية واحده وإنما هو مشوار طويل في التدريب وأطول في المباريات التجريبية.. وللأسف فان تجميع منتخب من أندية مختلفة يكون التفكير مرتبطاً بمدربيها وأساليب تطبيقهم للفكر التكتيكي فيكون دائما عائقا في اكتساب هذه الصفات الأساسية عند تجميع اللاعبين في معسكر لمدة أسبوع مثلاً.. فانسجام الفكر التاكتيكي وكيفية تطبيقه من أصعب الأمور عند المدربين وخاصة أنه لا توجد مدرسة كروية مصرية، تطبق تقريبا في جميع الأندية أو مع المنتخبات ناشئين أو كبار بسياسة تكتيكية متقاربه.

5 - **الافتقاد الي الهادفيه واعتماد سياسة "الي يجيبة ربنا كويس"**

في معظم التقارير والدراسات التي اعتمدنا عليها في تشخيص منظومه الفشل وأسبابه كان من بين هذه الأسباب اكتفاء اللاعب المصري بتسجيل هدف ربما في أول المباراة وينتقل أوتوماتيكيا من الهجوم إلي الدفاع



ويحاول الاحتفاظ بهذه النتيجة إلي أطول فترة ممكنه. وبعد أن كان لعب الفريق يتميز بنكهه هجومية وانسجام كامل فاذا به يركن إلي الدفاع ويتحول لعبه من أداء وفكر منظم إلي شئ آخر تماما.

ومن الواضح طبعاً أن هذه الصفة موجودة لدي الفرق التي تلعب في الدوري المصري للحصول علي نتيجة سريعة هو هدفهم أما اللعب في مباراة لمدة 90 دقيقة بمعدل ايقاع مرتفع فهذه مشكلة أخرى، وللأسف فهناك تناقض كبير بين كلام المدربين وأداء اللاعبين. فالمدربين يجمعون علي أنهم طلبوا من اللاعبين وفقاً للخطة المرسومة الأداء والكفاح حتي آخر دقيقة سواء سجلوا هدفاً أو هدفين أو لم يسجلوا. ورأينا في كثير من المباريات وحتى في بطولة أفريقيا 2008 أن الركون إلي النتيجة المسجلة سواء بالتعادل أو الفوز بهدف كان واضحاً عند الفريق واللاعبين في اعتماد - مبدأ السلامة أولاً. ولقد أكدت كل الدراسات علي أن صفه الهادفة تشكل المحرك الأساسي للصفات الارادية سواء أكان ذلك في التدريب أو في المباريات.. فتحديد الهدف من المباراة اذا أريد به التعادل فتأكد أن الهزيمة في الطريق اليك.. وإذا أريد من المباراة الخروج بأقل عدد من الأهداف فما عليك الا انتظار الكارثة. وهكذا فالهادفية التي تعتمد علي قاعدة التدريب



الممتاز الذي اكتسب به اللاعبون المهارات الضرورية والقدره علي تطبيقها في كل الظروف والاعداد البدني الممتاز وبخطه جسوره لايجب أن تقيد حركتهم وأطلاق طاقتهم ووضع لها أهدافا موضوعية امامهم للوصول إليها. وكم كان فريق النادي الأهلي رائعا عندما صمم علي الحصول علي بطولة أفريقيا للأندية بالفوز علي نادي القطن الكامبيروني ذهابا وإيابا في ظروف شديدة الصعوبة لسنة 2008.. وكان واضحا كل الوضوح في أهدافه الفوز ولا بديل عنه... وللأسف فلقد مسه الغرور وذهب إلي اليابان في "هوجه" اعلامية مفادها أن النادي الأهلي سيلعب المباراة النهائية مع مانشستر يونايتد وربما كان ذلك هدفه بالفعل... وكان غير واقعي بالمرّة وانهزم شر هزيمة في أول مبارياته ثم توالى الهزائم بعد ذلك وعاد بالمركز الأخير.

أي تناقض هذا في الأداء لبطل أفريقيا؟.. ولقد ذكرنا في دراستنا التحليلية الأسباب التي أدت إلي هذه النتيجة.. علي عكس أدائه في البطولة التي سبقتها وخرج بالمركز الثالث وبأداء مشرف.. والتناقض في بطولة 2005 والتي خرج فيها علي يد اتحاد جده السعودي وعاد كسير النفس. هذا التذبذب وافتقاد الهادفيه وأمور أخرى كثيرة كانت سببا في الحزن وكانت سببا أيضا للفرح... فلا بد من الدراسة والبحث لماذا يرضي الفريق بالحد



الأدني..؟ لماذا يبقى علي مستوي واحد في الأداء والانجاز؟ حتي الان لم نرى دراسة واحده أجابت علي هذه الأسئلة؟!!.

6 - اضطراب الخطة تحت ظروف التوتر الانفعالي

شاهدنا ذلك في تونس 2004 وشاهدنا ذلك في المكسيك 1999 وشاهدنا ذلك في التصفيات لنهائيات كأس العالم في السنوات الأخيرة. وسوف نتعرض لظاهرة التوتر الانفعالي وأسبابها في الجانب النفسي لاحقا. ونحن نفرض في هذه الجزئية لعلاقة التوتر الانفعالي بالفكر التاكتيكي... هل هناك علاقة بالفعل أم لا؟

العلاقة بين التفكير عند لاعبي كرة القدم والمظاهر الانفعالية الارادية

ترتبط الخصائص الجوهرية لعملية التفكير بالنسبة إلي لاعب كرة القدم في أثناء المباراة أو التدريب ارتباطا وثيقا بحالة اللاعب الانفعالية والارادية. فاللاعب يتخذ القرارات التاكتيكية في ظروف التنافس المتوترة، والمشبعة بالأشكال المختلفة من التأثيرات الأنفعالية الشديدة مما يتطلب من اللاعب قوة ارادة كبيرة. فالزيادة الحادة في الاثارة الانفعالية تؤثر سلبيا في التفكير الخططي للاعب.

ويشرح (بافلوف) هذه العملية بقوله " ان الاستثارات القوية الناتجة



من الانفعالات تزيد من الاثارة في القشرة المخية، وهذه الاثارة الزائدة عن الحد تؤدي الي الاقلال من الكفاية الحيوية ". وفي هذه الحالة فان اللاعب لايمكنه التركيز في الملاحظة ولا التمييز بدقة ووضوح في تفاصيل وضعية اللعب الهامة، وتبقى أفكاره مختلفة ومشوشة، ويضيع الفهم المتبادل بين اللاعبين مما يؤدي الي الأخطاء التكتيكية. والأمثلة المتعددة للتأثير السلبي للأنفعالات في اتخاذ القرارات التكتيكية تؤكد هذا الافتراض، ففي مباراة الفريق العراقي في بطولة العالم سنة (1986) مع الفريق البلجيكي، ظهر في حالة لا مبالاه لفترة خمس عشرة دقيقة الأولى من الشوط الاول، وكان أدائه يتصف بالارتجالية وعدم وضوح الهدف. وبعد تسجيل الهدف الاول عليه في الدقيقة السادسة عشرة، ظهرت عليه علامات الانهاك والتعب بسرعة مع بطء الحركة والتردد في التفكير والحسم، وهذه كلها أعراض نفسية تعبر تماما عن حالة الخوف من الفريق البلجيكي، بالاضافة الي ضعف الأمل في التدرج للأدوار التالية. وهكذا نري أن حالة الانفعال المرتبطة بالخوف من الفريق البلجيكي مع الاكثار من استعمال المراوغات وتضييع الطاقة في لعب غير منتج حد من قدرات التفكير الميداني عند الفريق العراقي.

وكما ذكرنا فان نظرية (بافلوف) تؤكد على أن التأثيرات الانفعالية



مثل الخوف والهلع ترتبط بحالة من الكف في قشرة المخ في النصفين الكرويين، ولذلك يبطئ من تفكير اللاعب ويجعله خاملا عقيما. والعكس صحيح عندما يكون الانفعال ايجابيا فيزيد الشعور بالثقة بالنفس ويجعل التفكير سريعا ومنتجا ويساعد علي التفكير المبدع، وأحسن مثال علي ذلك هو مباراه الفريق الجزائري مع الفريق الألماني في بطولة العالم باسبانيا سنة (1982)، فبعد أن سجل الفريق الجزائري الهدف الأول له تحول اللاعبون إلي طاقة عمل هائلة، ولكن بعد أن عدل الفريق الألماني النتيجة الي (1-1) أمكنهم تسجيل هدف الفوز في زمن قياسي لايتعدي الدقيقة، بتاكتيك مبدع لم يسمح للفريق الألماني حتي بلمس الكرة ولو مرة واحدة وهي تنتقل من لاعب إلي آخر وهي في طريقها الي مرمي الفريق الألماني واستمر ايقاع المباراة بنفس الروح الإنفعالية الايجابية حتي نهاية المباراة.

ويصف أحد اللاعبين الدوليين الذين لهم خبرة بمثل هذا الشعور وتأثيره في عملية التفكير في المباريات الهامة بقوله " لقد لعبت كما لم أَلعب أبدا قبل ذلك، لقد تفهمت وبسرعة طريقة لعب زملائي وأيدتهم وساعدتهم وتفهمت جيدا مواقف اللعب وتوصلت بسرعة إلي القرارات الضرورية".



وللتغلب علي الانفعالات غير الملائمة فان ذلك يشبه الصراع، ولكن مع التوتر العالي، وهذا يلزم اللاعب بأن يكون قوي الارادة ليحتفظ بالقدرة علي توجيه انتباهه والاحتفاظ بالفكر الواضح طوال المباراه حتي في الظروف الصعبة.

من ذلك يتبين مقدار الارتباط بين الحالة الانفعالية للعب والتفكير والمظاهر الارادية. ولاعب كرة القدم لابد وأن يمتلك القدره علي الحسم، وتنفيذ أفكاره دون تباطؤ واخراجها الي حيز التنفيذ حتي لو كانت علي درجة من الخطورة، وعدم قدرة اللاعب علي الحسم في اللحظة المطلوبة يؤدي الي تأخر الفعالية وضياع الوقت. وفقد الفرصة، ويلزم اللاعب أيضا الثبات عند التغلب علي الصعوبات التي تواجهه، ويرتبط ذلك بصفات مثل القدرة علي التحكم بالنفس والضبط الذاتي حتي لا تضعف عملية التفكير في اللحظات الحرجة من الصراع وكذلك عند التعب الشديد مع الاعتماد علي النفس والحد من ظهور التوترات الزائدة والضغط، ومساعدة زملائه علي الاحتفاظ بالثقة في أنفسهم وفي قوتهم الارادية حتي تحقيق الانتصار. والمتابع للبطولة المحلية في مصر (الدوري المصري) خاصة بين الأندية التي تتصف مبارياتها بالتوتر الدائم مثل الأهلي / الاسماعيلي



الأهلي / المصري / الزمالك / الأهلي تتصف مبارياتها بالتوتر الدائم والشد العصبي والاعلام والجمهور المتحيز. كل ذلك يخرج المباراة عن خط سيرها الطبيعي وتنتهي المباريات بالمشاكل وللأسف فان عددا كبيرا من هؤلاء اللاعبين ينضمون أخيرا إلي المنتخب الوطني وينتقل معهم أسلوب أدائهم الذي يتصف بالعدوانية وارتكاب الأخطاء والاعتداء علي الحكام وتدخل مدربيهم الدائم وطردهم الي المدرجات أو حتي لعب مبارياتهم بدون جمهور.. الخ. كل ذلك يدخل اللاعب في دوامة الانفعال التي تؤدي ليس فقط إلي اهدار القيم الرياضية وإنما هدم الفكر التاكتيكي من أصله واللعب بطريقة "والله زمان يا سلاحي".

مبتاكل تتعلق بالجانب النفسى فى كرة القدم

- الجانب الدافعى
- الجانب الانفعالى
- الجانب الارادى
- الجانب المعرفى

obeikandi.com



مقدمه عن التكوين النفسي والسلوك الانساني

من المعروف ان علم النفس يدرس الظاهرة النفسية كما تتمثل في السلوك الانساني، "وهو كل ما يصدر عن الانسان نتيجة اتصاله ببيئة معينة عن طريق ادراكاته أو دوافعه أو نزوعاته أو عنها مجتمعة" والسلوك هنا يعني تلك الأحداث الجارية في حياتنا اليومية، من حيث اننا نعيش في بيئة خاصة بنا مع آخرين مماثلين لنا يؤثرون فينا، ونتفاعل معهم ونتأثر بهم. والسلوك يتصف بالكلية بمعنى أنه يصدر كوحده معينة لكائن حي في موقف معين وهذا الموقف يتميز بوجود بعض العوامل التي تؤثر في الكائن الحي (الانسان) فتجعله يستجيب بطريقة معينة حتي يحقق توافقه وتكيفه مع هذا الموقف. ومجال السلوك (الموقف) هو الذي يحدد معناه ويعطي له النوعية والقيمة من حيث أنه يصدر عن ذات معينة، تهدف الي تحقيق غرض خاص. ومجال السلوك يمكن أن يكون في التجارة، الصناعة، الجيش، المدرسة، النادي... الخ كل هذه مجالات تضيئي علي



السلوك طابعا مميزا يختلف من واحد لآخر.. والمجال الرياضي وخاصة الأنشطة التنافسية علي المستوي الفردي أو الجماعي تقتضي سلوكا معيناً يختلف كل الاختلاف عن غيره من السلوكيات، فطابعه الحركة وأدواته التنافس ومجاله الألعاب الفردية والجماعية ومكان أدائه الملاعب المغلقة والمفتوحة. ولقد عرض الأستاذ الدكتور أحمد زكي صالح نموذجا للتكوين النفسي 1965 في كتابه علم النفس التربوي والذي نود أن نعرضه كما قدمه لنا في ذلك الوقت. ويذكر الدكتور صالح أن العوامل الأساسية التي تحكم المجال السلوكي يمكن وضعها في مجموعتين:

- مجموعة العوامل أو الشروط داخل الكائن الحي نفسه (العوامل الذاتية)
- مجموعة العوامل أو الشروط الموجوده حوله (العوامل الموضوعيه)

ولكي نسلک سلوكا معيناً مثلاً لابد من وجود دوافع تحركنا، والبيئة الخارجية هي التي تحكم كيفية تحقيق هذا الدافع. والذات بهذا المعني تعتبر هي الوحده التي تجمع مختلف الظواهر سواء اذا كانت تتعلق بما هو ادراكي معرفي مثل الذكاء كقدره فطرية عامه، او العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر والتخيل والتصور.. الخ، والقدرات الخاصة التي تكتسب عن طريق التعلم بالنقل من البيئة او بالتعلم المقصود، وما إلي ذلك من



الأنشطة الإدراكية المعرفية. وتشتمل الذات كذلك علي الجانب الوجداني النزوعي الذي يتكون من الصفات المزاجية الفطرية مثل الانفعالية العامة، وهي تعني الاستعداد العام للانفعال، والدوافع الفطرية ثم الانفعالية الخاصة التي تشتمل علي الصفات المزاجية المكتسبة، كالاتجاه الخلقي العام، والدوافع المكتسبة الشعورية منها واللاشعورية. وكلا التنظيمين الإدراكي المعرفي والوجداني النزوعي تعمل في اطار منسجم اصطلاح العلماء علي تسميته " بالتكوين النفسي ". ولما كانت الذات كلا متحداً متكاملًا من النزعات النفسية والجسمية وتوجد في مجال حيوي انساني اجتماعي، فهذا يعني أن العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي من أنواع السلوك.

والعوامل الجسمية هي تلك العوامل التي تتعلق بالنمو الجسمي العام، والنواحي الصحية العامة والخاصة التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد. وكذلك هناك القدرات والاستعدادات البدنية الخاصة التي تتعلق بالكفاءة والخصائص الحركية والتي يترتب عليها مستقبلا اكتساب مستوي مرتفع أو من عدمه وعدم القدره علي التقدم في مستوي درجة اللياقة البدنية والحركية. وترتبط العوامل الجسمية ارتباطا وثيقا



بالتكوين النفسي تؤثر فيه وتتأثر به. أما العوامل الاجتماعية فيقصد بها تلك العوامل التي تتوقف علي البيئة التي يعيش فيها الفرد ويمكن تمييزها الي مجموعتين من العوامل:

- المجموعة الأولى: هي تلك التي تتعلق بالظروف الاجتماعية داخل المنزل مثل الحالة الإقتصادية للأسرة والعلاقات المنزلية الطبيعية.

- المجموعة الثانية: وهي التي تتعلق بالظروف خارج المنزل مثل مكان العمل أو مكان قضاء وقت الفراغ أو مجموعة الأصدقاء والأقارب... الخ وهذه النظرة التحليلية لايجب أن تحجب الرؤية السليمة لطبيعة سلوك الانسان في اطار وحدته المركبة ذات الطبيعة الديناميكية التي تهدف إلي تحقيق أغراض متسقة وتكوين الأساس الذي تبني عليه الشخصية في توافقها مع المجتمع الخارجي. ومجال النشاط الرياضي بأنواعه المختلفة لايشذ عن هذه القاعدة ولكن يعتمد في جوهره علي السلوك الحركي ويستند إلي خلفية قوية من البناء النفسي الذي يخدم الأداء سواء في أثناء التدريب أو المباريات. وهذا البناء النفسي في النشاط الرياضي يعمل بميكانيزمات خاصة به أمكن في السنوات الأخيرة الألمان بها.



مكونات البناء النفسي للنشاط الرياضي في كرة القدم

يقتضي تنفيذ الواجبات المنوطة باللاعب أو الفريق القيام بتنفيذ المتطلبات التي تقتضيها مهاره أو الأداء بشكل عام في نوع النشاط الممارس، وبالتالي تلقي عليه أو علي الفريق عبئاً بدنياً ونفسياً. وتصبح الفعاليات البدنية بالضرورة فعاليات نفسية تتمثل في قدرة اللاعب علي تعبئه جهازه النفسي للتغلب علي المقاومات الداخلية والخارجية اثناء الأداء سواء كان ذلك حملاً تدريبياً أو حملاً تنافسياً (أنظر شكل 16). وليس هناك قاعده عامه تنطبق علي جميع الرياضات، وإنما يتوقف الأمر إلي درجة كبيرة علي طبيعة اللعبة الممارسة ومتطلباتها وكذلك سن اللاعب وخبراته والمستوي الذي وصل اليه في ضوء الأهداف الموضوعه والواجبات المطلوب منه تحقيقها. وإن تحقيق أي نوع من الواجبات المنوطة باللاعب في نوع الرياضة الممارسة يكون له طابع الخصوصية وذلك طبقاً لشروط ممارستها والقانون الذي يحدد اطار الحركة والتنافس فيها. وحمل التدريب من حيث الحجم والشدة والمدة والكثافة يحدد إلي درجة كبيرة مقدار تدخل عناصر أو مكونات البناء النفسي بدرجات مختلفة ومتغيره، وتقل المتطلبات النفسية بزيادة العمومية وتزيد بزيادة الخصوصية، بمعنى



كلما ارتقي اللاعب في أدائه كلما كان تدخل العامل النفسي أكثر، ويتحتم معه ظهور قدرات وصفات نفسية تتناسب مع ما هو مطلوب منه. وكلما امتلك اللاعب قدراً أكبر من الشروط النفسية المرتبطة برياضته، كلما كانت قدرته علي امتلاك ناصيتها أكبر وتغلبه علي الصعوبات أحسن وأدق وأشمل. والبناء النفسي السليم خلال مراحل اعداد اللاعب يشكل أساساً جيداً للنجاح في هذه الرياضة. بل ويمكن التدخل في أي وقت من الأوقات لاعاده بناء أو تركيب أحد العمليات النفسية بل قياسها نوعياً وتشخيصها. وعلي هذا الأساس يمكن القول أن كل رياضة تبعاً لخواصها ومتطلباتها تستلزم تدخل مكونات نفسية تنمو معها بالضرورة وتسمي في إطار علم نفس الرياضة " البروفيل النفسي للرياضة الممارسة أو السيكو جرام Psychoqrama ". وعلي هذه القاعدة انطلقت الكثير من البحوث التي أظهرت نتائجها محددات البروفيل النفسي لكل رياضي علي حده وأمكن عمل تحليل عاملي للمتطلبات وأظهرت النتائج طبيعة عمل الوظيفة النفسية وكيفية عمل الضبط النفسي لها. وكان لهذه النتائج أكبر الأثر في تطوير العمل التربوي من ناحية وإستحداث الطرق النوعية اللازم لتنمية المهارات النفسية من ناحية أخرى. ولقد ساعد ذلك بنسبة كبيرة في



تنفيذ الواجبات التدريبية المختلفة وتميز السلوك المرتبط بالأداء وتعديله علي أسس أكثر موضوعية، وأمكن وضع التوصيات العملية لتوصيف أهم الطرق لزياده فعالية السلوك المرتبط بأداء الواجبات المنوطه بالرياضة المعين من حيث:

أولاً: تحليل الواجبات المعقده للأداء الحركي إلي وحدات وواجبات أقل تعقيدا وتجزئتها إلي واجبات تدريبيه صغيرة يسهل علي اللاعب أدائها بكل دقة.

ثانياً: التعرف علي كيفية تحقيق هذه الواجبات الجزئية التي تستلزم تدخل العقل الحركي كليا أو جزئيا.

ثالثاً: التأكد من كيفية الأداء والمظاهر الخارجية التي تعبر عنه.

وأمكن بهذه الطريقة التغلب علي المشاكل التي تواجه المدربين في الميدان التطبيقي وخاصة عندما يكون الأمر متعلقا بتنمية قدره اللاعب علي استخدام وتعبئه جهازه النفسي والتحكم في ضبط أدائه. إن قدره اللاعب علي امتلاك ناصية رياضته يتوقف علي مقدار الخصوصية في المتطلبات النفسية والبدنية والتكنيكية والتاكتيكية التي تقتضيها هذه الرياضة، وتنمو عنده الصفات النفسية اللازمة لها، كما تزيد لديه فاعلية العمليات النفسية



في كل موقف من المواقف بالاضافة الي قدرته علي التصرف حيال كل حالة نفسية تقابله بما تقتضيه الظروف. وحتى يمكننا توضيح ذلك فاننا سوف نسهب الشرح في كيفية حدوث عملية التكيف النفسي علي المدي القصير وعلي المدي الطويل، ثم نعرض بعد ذلك علي المتطلبات النفسية الرياضية كرة القدم وكيفية تنميتها في المراحل السيئة المختلفة. وكما ذكرنا أن الحمل الخارجي بمكوناته من حيث الشده، المده، الكثافة والحجم تحدد إلي درجة كبيرة مقدار استجابة الأجهزة الوظيفية والجهاز النفسي بمكوناته المختلفة. واهتمامنا سوف يوجه هنا بالدرجة الأولى الي الوظيفة النفسية والتي تهدف إلي المساعدة في اخراج الأداء بأحسن صورة ممكنه وبأقل قدر من الطاقة. ولذلك فان اكتساب القدرات النفسية يتم بدرجة كبيرة من الوعي في بدايات التعلم ثم يقل بالتدريج حتي تصل الحركة إلي درجة من الآليه أي بتدخل كبير من اللاوعي والاشعور (العقل الباطن) ومقدار أقل من الوعي، ولذلك يمكن القول أن الفرد المعد رياضيًا والمدرّب نفسيًا يتميز بالخصائص التالية:

- 1 - يحاول هذا اللاعب أو الفرد الرياضي إلي تحقيق هدف معين.
- 2 - يركز تحقيق هذا الهدف علي قاعده معلومات وخطه وقرار صحيح.



3- الوصول إلي هذا الهدف يكون من خلال دوافع مدركه لها قيمه ومعني لدي الشخص والمجتمع المحيط به.

4 - يتمتع بقدرات خاصة في كبت انفعالاته السلبية والحث الايجابي لانفعالاته السارة.

5 - يتمتع بصفات ارادية تسمح له بمواصلة الكفاح للوصول إلي هدفه المحدد.

6 - يتميز الأداء أو الفعل الحركي للاعب بالوصول إلي نتيجة يمكن الحكم بها علي مستوي الأداء وتصحيحه اذا لزم الأمر. وانجاز الفعل الحركي أو الاداء الرياضي لا يتم من نقطة الصفر، بل يعتمد علي الخبرات السابقة التي مربها اللاعب، وربما تكون هذه الخبرات جيدة أو سلبية ناقصه. وهذه الخصائص التي عرضناها للاعب المدرب نفسيا والمعد رياضيا تتكون وتشكل من خلال المواقف التي ترسي لديه قاعده سيكلوجية صلبه تسمح له بالتعامل مع كل المواقف التي تفرض عليه. ويوضح لنا المثال التالي كيفية حدوث الميكانيزمات النفسية كما أوردها (رودولف Rudolph 1983 P.20) في مباراة حاسمة وفاصلة في كرة القدم كانت النتيجة حتي الوقت المتبقي من المباراة (خمسة دقائق) صفر / صفر،



وارتكب الفريق المنافس خطأ ترتب عليه ضربه حرة غير مباشرة علي حافة منطقة الـ18 متراً. ولنا أن نتصور هنا ماهية الميكانيزمات النفسية التي سوف تحدث لهذا اللاعب في مثل هذا الموقف الذي يحمل الكثير من المعاني لنفسه وفريقه والجمهور المترقب. هذا اللاعب يسعى (يطمح) إلي تسجيل هدف في مرمي الفريق المنافس. ولتحقيق هذا الهدف فعلية أن يلم بجوانب الموقف كاملة بالنسبة لفريقه، والفريق المنافس (استطلاع موقف.. قراءه الملعب... جمع المعلومات) وعليه أن يحسب المسافة بينه وبين المرمي واتجاه الريح وسرعته في هذه اللحظة ويبدأ اللاعب في (تقييم الموقف) من حيث الاحتمالات المختلفة للتسجيل بناء علي المعلومات التي رصدها. ثم يستخدم بالاضافة الي ذلك خبراته السابقة وكيفية تصرفه في تلك المواقف المشابهه. وبناء عليه سوف يختار نوع الضربه المثاليه التي سيقوم بها في ضوء موقف الخصوم واحتمالاتها تكون أكثر صواباً من وجهة نظره (اتخاذ القرار). وتتم هذه الميكانيزمات النفسية (الطموح، التعرف، تقييم الموقف، اتخاذ القرار) في سرعات متناهية... وتحدثنا عنها سابقاً في موضوع اتخاذ القرار عند مناقشة مشكلة التسديد في كرة القدم. ولا تتم هذه العملية بصورة مجردة



من الانفعالات، وإنما تتم في ضوء خبرات النجاح والفشل التي مربها اللاعب. (الانفعالات) وكذلك في ضوء استجابته الحالية وما يترتب عليها لفريقه من النجاح أو الفوز والالهزيمة...، ناهيك عن انتظار الجمهور ولهفته والذي تكون عيونه مسلطه عليه، مما يسبب له بالضرورة نوعاً من التوتر الانفعالي. بعد قيام اللاعب بالتصويب تحدث فوراً عملية المراجعة (الحكم علي الأداء) وفيها يقيم اللاعب أدائه ومدى تحقيقه للهدف.. وهنا تحدث عملية أخرى وهي التغذية الراجعة مسجلة الخبرة المكتسبة في (الذاكرة) مع الانفعالات المصاحبة للموقف.. وفي كل هذه الحالات كان الجهاز العصبي المركزي هو الوسيط في نقل الحقائق الموضوعية وتحويلها إلي وظيفة نفسية والتي مازالت تشكل لغزاً محيراً أمام العلماء والباحثين. وتتم هذه العملية النفسية مع كل لاعب يواجه مثل هذه المواقف والتي تتكرر عشرات المرات في المباراه الواحدة. هذا الموقف بمعطياته السابقة مجتمعة (الطموح، التعرف، الانفعال، التقويم، القرار، المراجع والتخزين) تشكل في مجملها ما يسمى بالمحتوي النفسي وباللغة الألمانية psysche Inhalt ويتضمن هذا المحتوى أو التكوين النفسي بالجوانب (المعرفية، الدافعية، الانفعالية، الارادية



والحركية) والتي تتداخل بنسب معينة في اطار مانسميه بالضبط النفسي أو Regulations mechanismen ويحددها الموقف التعليمي، التدريبي أو التنافسي من خلال (ضبط التوجيه، الطاقة، سيرالأداء والسيطرة) ولكل منها محتواها النفسي الخاص. وهذا المحتوى لايتكون الامن خلال العمليات النفسية. وكما هو معروف ان كل سلوك من الفرد يعبر عن محاولة من الذات للتكيف مع البيئة المحيطة حيث المواقف المختلفة التي يتواجد فيها الفرد أو اللاعب والتي يحاول فيها الانسان فض الاشتباك بين الذات والموقف الخارجي وتعرف العملية النفسية psychocogical prozess بأنها.. تلك الأحداث الجارية للفعل السلوكي والتي تستهدف عملية التكيف مع البيئة المحيطة. وفي هذا الصدد يمكن تمييز أربعة أنواع من العمليات النفسية كماحددها (رودولف Rudolph 1983)

- عمليات التعرف (العمليات المعرفية)
- العمليات الدافعية
- العمليات الانفعالية



• العمليات الارادية

ولاتتم هذه العمليات بشكل مستقل عن بعضها البعض، وإنما تتدخل في أداء الوظيفة النفسية الكلية في أحداث عملية التكيف النفسي، وطبيعة هذه الحالة ترجع إلي طبيعة التكوين المزاجي Tem-perement ودرجة قوة الجهاز العصبي. وعندما يكرر الانسان سلوكا معيناً بمضمونه من حيث (المحتوي، العمليات والحالات) في مواقف معينة بنفس الكيفية والطريقة، بتشكيل لديه في هذه الحالة مايسمى بالعادة السلوكية والتي يتم تثبيتها مع مرور الوقت... وهي ضرورية للغاية لاكتساب السلوك التكيفي الذي يؤدي تلقائياً إلي الاقتصاد في الجهد. ومجموع العادات السلوكية التي تتجمع في وحده واحد أو ما يطلق عليه العلماء العادات المركبة أو النوعية تسمى الصفة السلوكية وهي تتشكل في حالة ثبات العادات المركبة ورسوخها في التكوين النفسي وهي ثابتة نسبياً ولها طبيعتها المستقلة، وهي كما عرفها "البورت 1989 Albort" عن هول ولندزي 1975 Holl and Lindzey بأنها " تلك الحقائق النهائية للتنظيم النفسى " وتشكل جملة الصفات والتي يمتلكها الانسان في النهاية مايسمى بالشخصية Charakter والتي

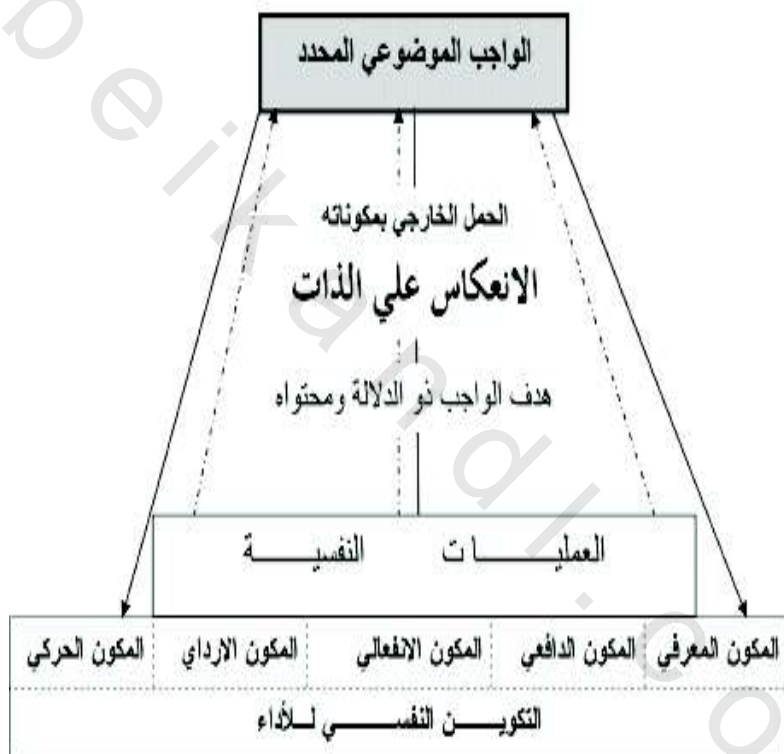


لها طابعها الفريد في تكيفها مع البيئة. وبناء عليه فان تعريف البورت للشخصية يتفق مع وصف 1983 Kossalocbski في كون الشخصية " تمثل التنظيم الديناميكي داخل الفرد، لتلك النظم السيكونفسيولوجية التي تحدد أسلوبه الفريد في التوافق مع بيئته " ويعني البورت بعبارة " التوافق مع بيئته " اعتقاده بان الشخصية هي التي تتوسط بين الفرد وبيئته الطبيعية والنفسية خاضعة لها أحيانا ومخضعة لها أحيانا أخرى. وفي هذا العرض السابق يمكن لنا استخلاص الحقيقة التالية " وهي أن التكيف البيولوجي والنفسي يشكل الهدف النهائي للعملية التدريبية في النشاط الرياضي " وكلما أمتلك اللاعب الصفات النفسية المركزية المطلوبة، كلما أرتفع مستوي تدخل العمليات النفسية في أحداث التكيف وتحقيق الأهداف المطلوبة الوصول إليها. ولما كانت كل رياضة تختلف في أسلوب أدائها والأهداف المطلوبة تحقيقها، فان العمليات النفسية تختلف والمحتوي النفسي يختلف وتصبح لكل رياضة خصوصياتها. وكرة القدم لا تشذ عن هذه القاعدة



شكل رقم (16)

محددات التكوين النفسي للأداء الرياضي (Schubert 1983)



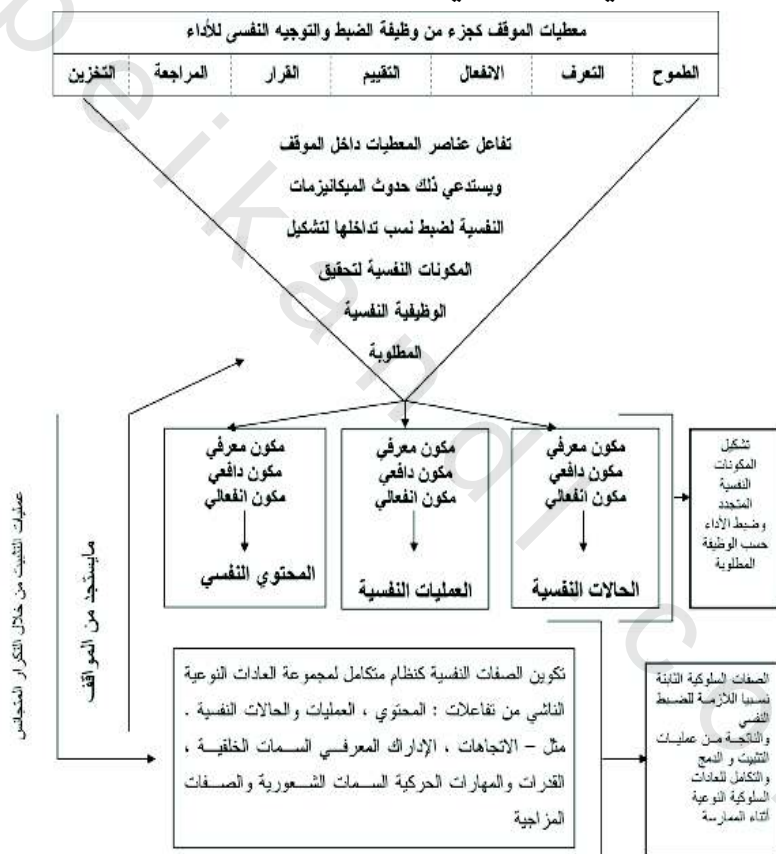
إعداد ، إطلاق ومباشرة الضبط النفسي للحركة أو النمط الحركي في كرة القدم



شكل رقم (17)

ضبط وتشكيل المكونات النفسية (جزئيا وكليا)

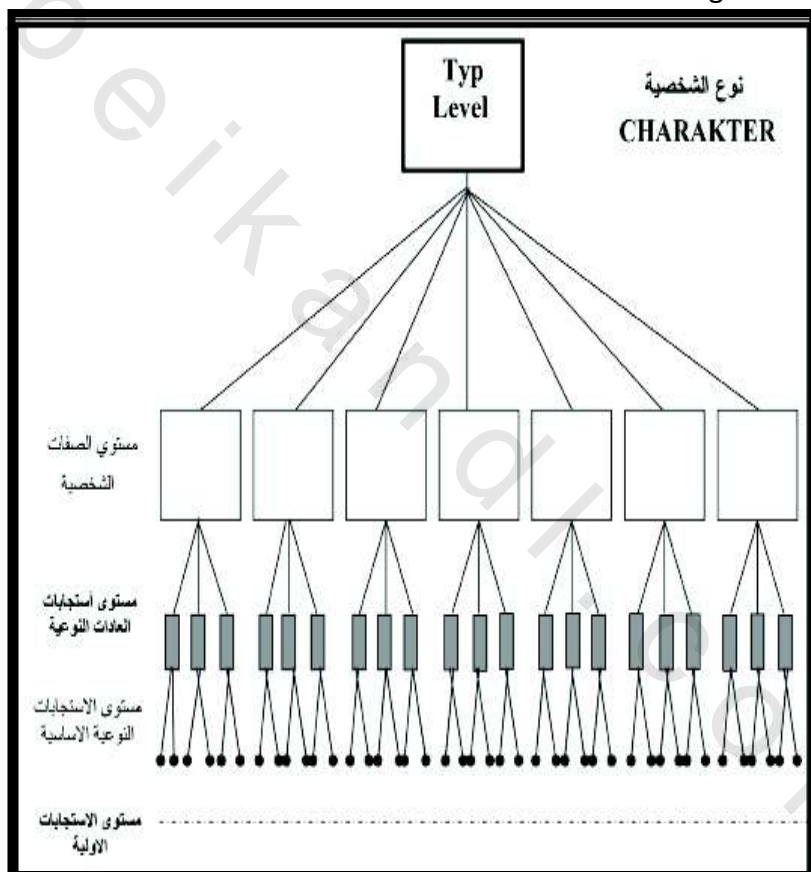
في الأداء الرياضي عن (Kossakofski1977)





شكل رقم (18) الصفات النفسية في الشخصية وكيفية بنائها حتي تكوين
”نمط الشخصية المميز“ من خلال عمليات الضبط والتوجيه النفسي

Personlichkeitsmerkmale und deren Entwicklung

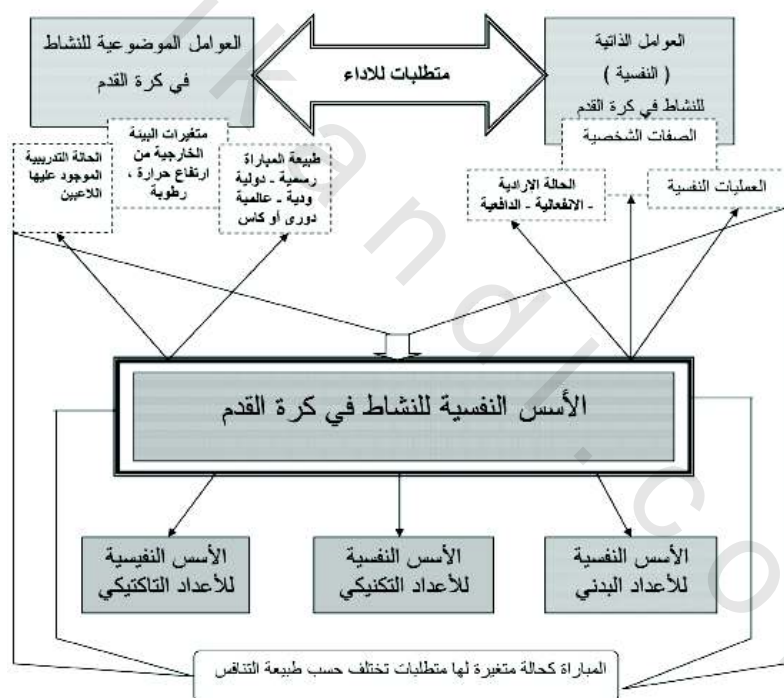




والموقف الذي تواجد فيه لاعب كرة القدم وصاحبته انفعالات الاحساس بالمسئولية وضغط الجمهور.. يعتبر حالة نفسية وتعرف بأنها " الاستجابة الشعورية الكلية للإنسان (اللاعب) خلال توقيت معين وتحت ظروف .

شكل رقم (19)

التكوين النفسي للنشاط التنافسي في كرة القدم (بتصرف عن راديونوف 79 Radeonov)





1 - المشاكل النفسية المتعلقة بالجانب الدافعي

معطيات المشكلة

من خلال الدراسة والتحليل للتطور الحادث في كرة القدم علي مستوي العالم سنري أن هناك طفرة كبري في مجال كرة القدم وتحولها من لعبه إلي صناعة هائلة للترويج في المجال الرياضي وأصبح الكلام في بطولاتها وأحداثها علي مستوي الدول والقارات والعالم يعبر عن مدي هذا التغير. فالأرقام تحولت من الآلاف إلي الملايين ثم إلي المليارات وأصبح يديرها الاتحاد الدولي لكرة القدم والذي أصبح تدخله حتي مستوي الاتحادات المحلية وتحكمه في سياساته أمرا يدعو إلي الدهشة من تطور هذه الامبراطورية التي تمتد علي مستوي العالم وتخضع معها صناعات أخرى مثل أجهزة الاعلام والدعاية الضخمة للمنتجات الصناعية، بل أصبحت وسيلة غير مباشرة للعمل السياسي وتحريك الشعور القومي ليس هذا فقط بل ان متابعة مليارات البشر للمباريات الدولية والعالمية وعلي مستوي القارات وخاصة في أوربا حيث المباريات الممتعة يثير الدهشة في تملك



مشاعر المشجعين والمناصرين..... الخ من الأحداث. وأصبح لاعب كرة القدم المشهور ثروة متحركة ودخولهم وأسعارهم فاقت كل تصور، ومن ضمن هذا التطور أحدث الاتحاد الدولي نقله نوعيه في تقسيمات اللاعبين، ففي سنة 2005 أصدر الاتحاد الدولي لوائحه الجديدة المنظمة لأوضاع اللاعبين وانتقالاتهم وكذلك قواعد الاحتراف والتعريف بمن هو اللاعب المحترف ومن هو اللاعب الهاوى... فبعد أن كان اللاعبون مقسمون إلي ثلاثة أقسام وهي حتي سنة 2004 كانت كالتالى:

اللاعب الهاوي: وهو اللاعب الذي لا يتقاضى مبالغ تزيد علي بدل التنقل والتغذية والملابس والعلاج والاقامة.

اللاعب المحترف: وهو اللاعب الذي يتقاضى مبالغ تزيد عما سبق ذكره وقد كان من اختصاص الاتحادات الأهلية تصنيف اللاعبين.

اللاعب غير الهاوى: وهو اللاعب الذي يمارس كرة القدم بجانب ممارسته لعمل آخر ويتقاضى أجرا نظير ممارسة كرة القدم مثل اللاعب الطالب، الجندي والموظف.

وكان هذا التقسيم سائدا في العالم وخاصة في مصر وبالذات في التقسيم الثالث وهو اللاعب غير الهاوي فهناك الشرطة والجيش وشركات



البترول وكذلك الشركات بجميع أنواعها وكثير جدا من الأندية المصرية.

أما الآن وفي المادة الثانية المنظمة لأوضاع وانتقالات اللاعبين حددت فئات اللاعبين أما هواه وأما محترفون. واللاعب المحترف في هذا التعديل الجديد: هو ذلك اللاعب الذي لديه عقد مع ناديه محدد المدة والقيمة المادية.. أما الذي ليس لديه عقد مهما كانت القيمة المادية التي يتقاضاها فهو ليس محترفا.. أي أن العقد هو الشرط للأعتراف به كمحترف.. وبناء علي هذا التعريف تحول الآلاف من اللاعبين من الهوايه إلي الاحتراف واعتبار كرة القدم مهنتهم أو عملهم أو المصدر الوحيد لدخلهم. أي أن محركهم الوحيد للعب في كرة القدم هو المال، وأصبحت كرة القدم مهنته واللعب وظيفته واللاعب يباع ويشترى وتسوقه شركات متخصصة وتتقاضي أموالا هائلة في عمليات السمسرة. ولقد حدد الاتحاد الدولي لكرة القدم اللوائح والقوانين الملزمه للاتحادات المحلية الأهلية وقواعد أخرى اختيارية لتمكن هذه الاتحادات من صياغة لوائحها بصورة مرنة تحقق العلاقة بين الظروف المحلية والقوانين المعمول بها داخل كل دولة واللوائح الدولية التي تدير شئون اللعبة. وبهذه التعديلات أصبح الاتحاد الدولي لكرة القدم متحكما في شئون هذه اللعبة ويسيرها كما يريد وصولا



إلى التطور المطلوب الوصول اليه فيما يتعلق بهذه الرياضة. ولاستطيع الدول أو الحكومات التدخل في ادارة شئون اللعبة محليا إلا في أضيق الحدود وبهذا انطلقت كرة القدم كأعظم صناعة في عالم الترفيه. وللأسف الشديد فاننا في مصر وكالعادة في اتحاد لم تحكمه لوائح منظمة منذ عشرات السنين دخل في مشاكل مع الاتحاد الدولي فيما تتعلق بانتقالات اللاعبين (انظر مشكلة الحضري وغيره من اللاعبين). وحتى تستقر الأمور ويعرف الجميع حقوقهم وواجباتهم سوف يمضي وقت طويل. وبالرجوع إلى المفاهيم العلمية للسلوك ومحركاته فقد كان من المعروف أن الدوافع والبواعث الداخلية محركات داخلية للقوي الانسانية أما الحافز فهو محرك خارجي (المال مثلا). وبهذا الشكل يمكن القول أن البواعث والدوافع الداخلية للعب في كرة القدم بدأت تتراجع بقوه امام الحافز المادى الذى اكتسح كل شئ فى طريقة. ولا ننكر أن كرة القدم كحرفة تطورت للغاية وزادت متطلباتها وأدى ذلك إلى ارتفاع مستواها وأصبحت أكثر إثارة. وتبلغ الاثارة قمتهما في نهائيات كأس العالم والتي تقام كل أربعة سنوات. وأصبح اختيار الدولة المضيفة يخضع لشروط غايه في الصعوبة ليس فقط في الاستادات التي تقام فيها المباريات وإنما أيضا يمتد إلى البنية الأساسية



بما فيها من طرق وأنفاق ومواصلات وظروف صحية وأمنية... الخ من هذه الشروط. ولقد أخذت مصر صفراً كبيراً في هذه الشروط للترشح لنهائيات كأس العالم لسنة 2010 ولكنها فازت بتنظيم بطولة العالم للشباب لسنة 2009 وهذه خطوه جيدة جداً ربما تكون خطوة للفوز بتنظيم نهائيات هذه البطولة لسنة 2030 مثلاً. وبالعودة إلي مشاكل اللاعبين المتعلقة بالجانب الدافعي فسنجد أن هناك تحولات عظيمة في سيكلوجيتهم وبالطبع مشاكلهم التي تطالعنا بها الصحافة كل يوم.

المشاكل النفسية المتعلقة بالجانب الدافعي في كرة القدم المصرية

1- تراجع الدوافع والبواعث المرتبطة باللعب في كرة القدم وتسيّد الحافز المادي.

2- عدم وجود ثقافة للأحتراف في كرة القدم المصرية.

3- تراجع الانسجام بين محترفي الداخل والخارج وافتقاد النسيج الكروي الواحد في الفريق الوطني.

4- العبث بالقوانين واللوائح المنظمة لانتقالات اللاعبين في سبيل مكاسب مادية علي حسابهم.

وسوف نتناول فيما يلي هذه المشاكل النفسية تفصيلاً:



1. تراجع الدوافع والبواعث المرتبطة باللعب في كرة القدم وتسيد الحافز المادي.

تغيرت فلسفة اللعب في كرة القدم وتغيرت معها قوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم وخاصة بعد أن قدم تعريفا صريحا للاعب المحترف واللاعب الهاوي. ليس هذا فحسب بل تحولت الأندية بكاملها إلى أندية محترفة وأصبح الدوري العام في كرة القدم إلى دوري كرة القدم للمحترفين وأصبح المكسب والخسارة في المباريات والتجارة والسمسة في مجال بيع وشراء اللاعبين أمراً معترف به على مستوى العالم. والغريب في الأمر أن أكبر تجارة في مجال اللاعبين أصبح في أفريقيا والتي أصبحت معمل تفريخ بأسعار معقولة جدا والتصدير منها إلى أوروبا ودول الشرق الأوسط الغنية. وبالرغم من كل ذلك فما زالت أفريقيا كدول وأندية بعيدة عن المستوى الأوروبي بما فيها مصر طبعاً وهذا يرجع بالدرجة الأولى إلى الأنظمة التي يدخل فيها اللاعبين. فاللاعب الأفريقي ينتقل من منظومة ضعيفة إلى منظومة محترفة أوروبياً ولذلك نجده يجيد اللعب ويظهر على مستوى الفريق القومي في دولته بشكل آخر. وهذه نقطة جوهرية يجب ألا نغفل عنها أبداً ويجب ووضعها ضمن أولويات التقدم في كرة القدم على



المستوي الأفريقي مثلاً.

وبالرجوع إلي موضوع الدوافع نجد أنها كما ذكرنا وبمفهومنا العلمي بأن الدافع والباعث محركات داخلية بدأت تتراجع وحل الحافز مكانها. وإذا أخذنا الفريق النيجيري على سبيل المثال وامتناع لاعبيه عن اجراء مقابلة وديه مع الفريق المصري سنة 2008 بل وتهديد اللاعبين للاتحاد النيجيري بعدم الاشتراك في البطولة الأفريقية اذا لم يدفع لهم المبالغ التي اتفقوا عليها أحسن دليل علي ما ذكرناه. وفي أحيان كثيرة يظهر هؤلاء اللاعبين في المباريات القارية أما بشكل ضعيف وغير متناسب أبدا فيما يعرف عنهم في أنديتهم الأوربية أو يكونوا علي أعلي مستوي ويقدمون مباريات يفخرون بها علي سبيل المثال فريق السنغال في بطولة العالم لسنة 2002 والفريق الكاميروني كذلك في بطولات العالم الثلاث السابقة. نحن اذن أمام ظاهرة لها طابع نفسي بالدرجة الأولى وليس كفاءة اللاعب وقدراته المعروفة عنه هي المحرك الأول وإنما هو المال وكم سيدفع له. وبالرجوع إلي الفريق السنغالي مره أخرى فلقد تنازل لاعبه الأول "ضيوف" عن المشاركة في الفريق القومي لمصلحة ناديه الأوروبي. ولقد قالها اللاعب (رابح ماجر الجزائري) عندما كان يلعب في ناديه (إف.س).



بورتو) وقال ذات مرة " أنا لايهمني مع من العب ولكن مايهمني كم من الأموال سوف أحصل عليها لضمان مستقبلي " ولأعب آخر معروف في وقتها وهو اللاعب الألماني " شوستر " الذي رفض اللعب مع الاندية أو الفريق الألماني لدوافع مادية وطموحات شخصية وبقي في أسبانيا وحتى وصل إلي المدرب الأول لنادي رويال مدريد. اذن لابد من اعتماد مبدأ الواقعية من حيث ان كل اللاعبين حتي علي مستوى الأندية الصغيرة تحركهم هواجس المادة من البداية بالاضافة إلي الشهرة الاعلامية والمكانة الاجتماعية. وحتى لاتدخل في غيابات الحديث عن الدوافع والحوافز لابد من اجراء دراسة علي المستوي المصري في كل الأندية وتتحري من اللاعبين ما هي الدوافع التي تحركهم للعب في كرة القدم. وبالقاء النظرة علي الأندية المصرية سنجد أن كل لاعب مصري يظهر قدرا من الموهبة في ناديه تتحول اليه أنظار التجار وسماسرة اللاعبين في الاندية الكبيرة للاستحواذ عليه. وبظهور الاندية الجديدة مثل أنبي وبتروجيت والمصرية للاتصالات نجد أن المال قادر علي شراء أي من اللاعبين وظهرت مع الوقت أندية أصحابها من عتاة الأغنياء مثل نادي الجونة وهو بعيد كل البعد عن الوسط الكروي وإنما فريق كرة القدم أصبح أيضا وسيلة



خطيرة للدعاية الاعلامية للنشاط الذي يقوم به هؤلاء الأغنياء وسبقهم قبل ذلك المقاولون العرب وكذلك أندية الأسمت وسوف يأتي اليوم الذي نرى فيه أندية الحديد بدلا من السكه الحديد التي تلاشت مع الوقت لضيق ذات اليد. والمشاكل السيكلوجية المترتبة علي مثل هذه النزعه لن ترتبط كثيراً بأداء اللاعب في حد ذاته بل بمشاكل أخرى نراها كل يوم في الأندية ويجب أن نستعد للتعامل معها بمنطق جديد بعيدا عن المفاهيم القديمة من حيث حب كرة القدم أو الصدق في اظهار الروح النضالية، والاحساس بجمال الأداء.... الخ عن محركات السلوك، ونبحث عن محركات جديدة مثل الأخذ بالثأر، الاستعراض أمام الجمهور والاعلام... الخ. وبالنسبة للفريق القومي المصري فان دافع أداء الواجب نحن الوطن والمحافظة علي المكانة الرياضية لابد وأن يحتل المرتبة الأولى في تحريك دوافع اللاعبين أما عن حوافزهم فهي عادة تكون معلنة قبل المباريات ومضمونة، ولا نريد أن نذكر هنا ماتقاضاه لاعبو الفريق المصري بعد الحصول علي بطولة أفريقيا 2008 وكذلك الهدايا والعطايا العينية وغيرها والتكريم الذي أستمّر لمدة تزيد عن السنة، ولقد تم إعطاء كل لاعب مصرى مبلغ (مليونى جنيه) بعد هزيمة الفريق الجزائرى فى 14 نوفمبر 2009 بالقاهرة!!!!!!.



الان نحن أمام عالم جديد ومحركات جديدة لسلوك اللاعبين جعلوا كرة القدم مهنة وحرفة لضمان مستقبلهم. ولنا في نادي الزمالك أمثلة واضحة جدا للعيان علي سبيل المثال صفقه " أجوجو" اللاعب الغاني والتي تكلفت 40 مليون جنيه مصرى وما أحيط بها من مشاكل وظهور اللاعب بمظهر يختلف كل الاختلاف عن مظهره كلاعب ممتاز مع الفريق الغاني. وكذلك مشكله جمال حمزة الذي يهدد بالرحيل في كل وقت ويمتنع عن التدريب، وكذلك مشكلة أيمن عبد العزيز وشيكابالا وآخرون هذه مشاكل لم يكن لها وجود فى الماضى القريب ولكنها جديدة فى عالم الاحتراف وما يحيط به من مشاكل وعلى رأسها ايضاً عدم وجود ثقافة الاحتراف. وبالقاء نظرة سريعة علي موقف الأندية المصرية من الفريق الوطني لكرة القدم والمقدم علي مباراة مصيرية في الجزائر يمكن أن نستشف أين يقف الدافع الوطني. لقد ظهر من خلال هذه القضية ان مصلحة النوادي أو بعضها علي الأقل يؤثر مصلحته علي مصلحة الفريق الوطني وترشيح مصر لنهائيات كأس العالم.



2. عدم وجود ثقافة للاحتراف في كرة القدم المصرية

ان هذا الموضوع يجب أن يحتل مقدمه القضايا التي تعوق تقدم الكرة المصرية. ولعلكم لا تختلفون معي في أن انتقال الكرة المصرية من عالم الهواية إلى دنيا الاحتراف لا يتعد كثيرا عن المجال الاقتصادي في مصر أيضا، عندما تحولت من الاقتصاد الاشتراكي إلى الاقتصاد الرأسمالي دون تمهيد محكم وقوانين تنظيميه ولم تعد الدولة بعد لهذا التحول الخطير. فبدأ القائلون علي الحكم في وقتها باستعمال مصطلح " الانفتاح الاقتصادي " دون مقدمات وتمهيد باعداد المجتمع الاشتراكي والذي تغذي بآله اعلامية عملاقة تؤكد عليه في كل وقت وتعتبر القطاع العام هو رمز لسيادة الشعب.. فاذا بهم ينقلبون عليه فجأة وينادون بالعكس تماما، فدخل المعترك كل من هب ودب وأسموا أنفسهم رجال الأعمال وسرقوا القطاع العام جهارا نهارا وهربوا بجريمتهم إلى خارج مصر. وأنني أري أن موضوع الاحتراف الذي بدأ في سنة 1990 بدون خبرة سابقة وتمهيد للأندية والاتحاد المصري لكرة القدم الذي لا يمتلك قواعد وقوانين تنظم شئون اللعبة في مصر طبق نفس القواعد وقوانين نظم شئون اللعبة في مصر طبق نفس القواعد السابقة لعالم الاقتصاد فقد تحول مفهوم الاحتراف إلى سوق للاعبين مثل سوق الجمعة



أو الاربعاء حيث التثمين والفصال " وكل واحد وشطارته " في بيع بضاعة الله أعلم بها. ولذلك توقف الحال وتداخلت الأمور الي درجة لايمكن تصورها، وبدأ المدربون في الدخول إلي عالم السمسرة وضاع اللاعبون وضاعت معهم الكرة المصرية (انظر مقال حسن المستكاوي الأهرام بتاريخ 4 / 5 / 2004). والأدهي من ذلك هروب اللاعبين من السوق المصرية إلي الخارج حيث بدأوا في البحث بأنفسهم عن فرصة احتراف بالخارج، لعل وعسي أن يجدوا مشتريا لهم ولدينا أمثلة واقعية لهذا الحدث. وأستعيد هنا كلمات الزميل المدرب محمد أبو العز مدرب المنتخب الوطني السابق في عهد الجوهري في حديث نشرته الأهرام بتاريخ (2 / 02 / 2002) فيقول " ان الصبر علي النظام الحالي للكرة أصبح رزيلة يجب أن نتخلص منها، والأمل الذي لاتواكبه خطوات جادة أصبح عاهه يجب التخلص منها ". ونظام الاحتراف المعمول به حاليا يجب أن يتغير، والبداية يجب أن تكون من برامج اعداد الناشئين من الاندية ومراكز الشباب، وتخصيص خبراء لتنفيذ برامج متفق عليها للاعداد ومتابعتها باستمرار. وسوف نتعرض في هذا المقام لبعض النماذج في أندية مختلفة وبعدها سوف نعرض كيف انتقلت ثقافة الاحتراف من مصر مع اللاعبين الي أنديةهم الأوروبية ولنري



كم المشاكل التي أخذوها معهم ضمن ثقافة الاحتراف التي اختلطت بثقافة أخرى من المجتمع بأساليب لا تتناسب والقيم السائدة في أوروبا في مجال الاحتراف أيضا. تحت عنوان "دراما مصرية في ملاعب أوروبا" كتب أكرم يوسف في مجلة الأهرام الرياضي تقريراً بتاريخ 15 أبريل 2009 يصف فيه كيف انتقلت ثقافة الاحتراف المصرية بنواقصها مع اللاعبين إلى أنديةهم الأوروبية ويؤكد ما نقوله فيما وصلنا إليه من افتقاد لثقافة الاحتراف الكروي في مصر وتأثيره ذلك علي سلوك اللاعبين في تقريره "

بعد نهاية المؤتمر الصحفي الذي عقده روبرتو بيتجا نائب رئيس نادي يوفنتوس الإيطالي في نوفمبر 2003 بأحد فنادق العاصمة الإماراتية أبوظبي بمناسبة الإعلان عن تفاصيل مهرجان اعتزال عدنان الطلياني نجم الكرة الإماراتية تقدمت بكل ثقة وحماسة وسألت نائب رئيس يوفنتوس عن تفاصيل انتقال أحمد حسام "ميدو" هداف أياكس أمستردام إلى "سيدة إيطاليا العجوز". أجاب الرجل بابتسامة عريضة: "نادي يوفنتوس غير مهتم بالتعاقد مع هذا اللاعب."

الإجابة بالنسبة لي مفاجأة كبيرة لأن الحديث الذي احتل كل المساحات في وسائل الإعلام كان يشير تقريبا إلى نهاية المفاوضات بنجاح



بين يوفتوس وأياكس وارتداء ميدو ألوان "بيانكونيري" السوداء والبيضاء مسألة وقت. وربما هذه الإجابة أعادتني إلي أرض الواقع ووضعتني فوق أول سطور الحقيقة وعدت لأسأل روبرتو بيتجا من جديد ولكن بحماسة أقل: "وهل توقفت المفاوضات نهائياً مع محمد اليماني بعد حادث السيارة التي تعرض له؟ أجاب قائلاً بعد أن اتسعت مساحة الإبتسامة فوق وجهه: "لا أعرف هذا اللاعب ولم نتفاوض معه". وهنا أدركت جيداً أن معظم ما يقال ويكتب من وقت لآخر عن عروض الاحتراف التي تنهال فوق رءوس نجومنا من أكبر أندية العالم لا يقترب من الحقيقة. ومنذ سنين طويلة ونحن نمارس هذه الهواية ومجرد أن يضل سائح أجنبي طريقه من المتحف المصري ويمر من أمام أحد أنديةنا تتحول في اليوم التالي إلي عروض احتراف وتنسج القصص والحكايات. وتذكرت حكاية الكابتن فاروق جعفر مدرب طلائع الجيش الحالي التي تحولت إلي حديث مصر كلها في السبعينات عندما كشف الناقد الكبير ابن جهينه عام 1977 عن تلقي فاروق جعفر مايسترو الزمالك والمنتخب عرضاً مغرياً جداً للعب في صفوف نادي برشلونه الإسباني بجوار يوهان كرويف وهانز كرانكل والعرض يسيل له لعاب أي لاعب لأنه مكون من خمسة أصفار ورقم آخر



يغري الزمالك علي الموافقة ومازلنا ننتظر حتى اليوم نتيجة المفاوضات!! وما زلنا حتي اليوم. وما يحدث اليوم أكبر بكثير مما كان يحدث بالأمس مع انتشار الفضائيات والصحف والمواقع والسماسة وتجد اللاعب الواحد تنهال عليه عروض من خمسة أو ستة أندية أوروبية في نفس الوقت وتمتلئ الصحف بالحكايات والمغامرات والإغراءات والملايين وفي النهاية عندما تحين لحظة الجد يقرر اللاعب البقاء حبا للفانلة الحمراء أو البيضاء أو الصفراء. ومنذ 6 سنوات وتحديدا بعد تألقه في مونديال الشباب عام 2003 تلقي عماد متعب هداف النادي الأهلي عشرات العروض علي صفحات الجرائد من أندية انجليزية وفرنسية وإسبانية وفي النهاية انتقل علي سبيل الإعارة إلي نادي اتحاد جدة السعودي. هذا هو اللاعب المصري: ضجيج بلا طحن كما يقول المثل الإنجليزي. يتلقي العرض وسط زفة كبيرة وإذا وقع العقد وسافر فالزفة تكون أكبر وعندما يتألق ويحرز أهدافا في ملاعب أوروبا فإنه يعامل معاملة رواد الفضاء ويحلق بأجنحة من حرير في الأجواء المصرية لأنه حقق " المعجزة " وصعد فوق سطح القمر عفوا " الاحتراف " ثم يبدأ الهبوط فجأة بدون مقدمات لأن اللاعب المصري لا يملك ثقافة " صامويل إيتو " هداف برشلونه الذي احترف في ريال مدريد وعمره 15



سنه ولا ثقافه "ديديه دروجبا" مهاجم تشلسي الذي كان يلعب في فرنسا منذ أن كان في العاشرة من العمر. ولذلك لم يكن غريبا أن يغلق أحد نجوم الأهلي باب غرفته علي نفسه وينهار في البكاء بعد احترافه بسبب إحساسه بالغربة بعد ثلاث ساعات فقط من وصوله إلي النمسا ولذلك لم يستمر طويلا وحمل حقائبه وعاد للقاهرة قبل أن يكمل الموسم الأول. ولم يكن غريبا أيضا أن تنطفئ شرارة التوهج للعديد من النجوم بعد عاصفة البداية في ملاعب أوروبا بسبب غياب ثقافة اللعب والحياة خارج مصر. وأتذكر في شهر فبراير من عام 2001 اختارت مجلة ورلد سوكر الانجليزية أهم 100 لاعب صاعد تتوقع لهم المجلة التألق في ملاعب الكرة ورغم صعوبة اختيار مائة لاعب فقط من بين عشرات الآلاف من المواهب في كل الدنيا فإن المجلة الإنجليزية الشهيرة التي يتجاوز عمرها نصف القرن اختارت بخبرة كتابها وعيون مراسليها وراهنه بكل قوة علي نجوم وجدت أسمائهم في القائمة مثل (رونالد دينهو ومايكل أوين وخوان ريكلمي وخافيير سافيولا وكلاوديو بيتزارو وكريستيان كينفو صامويل إيتو وستيفن جيرارد وروبي كين). وكان من بين قائمة المائة لاعب مصري واحد فقط اسمه أحمد صلاح حسني مهاجم شتوتجارت الألماني وتغزلت المجلة



في موهبته واحتل رقم 46 في القائمة وانتظر الجميع هذه الموهبة ولكنها بمرور الوقت اختفت تماما عن الأنظار ليس فقط من الملاعب الأوروبية ولكن من الملاعب المصرية أيضا. والوضع بالنسبة لأحمد حسام ميدو يبدو مختلفا تماما لأنه قطع شوطا كبيرا وحقق نجاحا رائعا في البداية عندما قاد بأهدافه فريق أياكس أمستردام الهولندي للفوز بالدوري والكأس موسم 2002-2003، ولكن مشوار ميدو افتقد الاستقرار وتراجع مستواه عاما بعد الآخر فهل يصدق أحد أن لاعبا عمره 26 عاما فقط لعب في تسعة أندية في 9 سنوات وهي الزمالك المصري وجنت البلجيكي وأياكس الهولندي وسيلتا فيجو الإسباني ومارسيليا الفرنسي وروما الإيطالي وتوتنهام الإنجليزي وميدلسبره الإنجليزي وأخيرا ويجان أثليتك الإنجليزي أيضا. وفي المقابل نجد لاعبا مثل الإيفواري ديديه دروجبا زميل ميدو في مارسيليا موسم 2003-2004 لم يلعب إلا لنادي تشيلسي فقط منذ أن غادر مارسيليا موسم 2004-2005 بينما لعب ميدو بعد أن غادر مارسيليا في نفس الفترة لأربعة أندية وهي روما وتوتنهام وميدلسبره وأخيرا ويجان. ودروجبا الذي يبلغ من العمر 31 عاما لعب في كل مشواره في صفوف أربعة أندية وهي لي مان وجوين جامب ومارسيليا وأخيرا تشيلسي!. هذا هو الفارق:



ومنذ اللحظة الأولى لتألق ميدو مع أياكس أمستردام كان يبدو في نظر العالم كله مشروع موهبه كبيرة في ملاعب الكرة العالمية لدرجة أن جون كارلينج كتب عنه صفحة كاملة في صحيفة الأوبزرفر البريطانية في فبراير عام 2003 تحت عنوان "فرعون أياكس الجديد" وتغزل طويلا في موهبته وقدراته وقال إنه المصري الأكثر شهرة منذ ظهور الفنان العالمي عمر الشريف.

وفي نفس الموضوع نقل جون كارلينج تصريحات علي لسان أحد أفراد الجهاز الفني في أياكس قال فيها إن ميدو في بعض الأحيان تبدو عليه علامات عدم النضج لدرجة أنه بعد خمس دقائق من توقيع العقد مع أياكس اشترى سيارة فيراري لنفسه. بينما قال رونالد كومان مدرب أياكس في ذلك الوقت إن ميدو يجب عليه ان يلعب أكثر للفريق وانا اقاتل معه لتحقيق ذلك يجب أن يتعلم فهو يعتقد أن دوره فقط إحراز الأهداف. وميدو الذي وصفته الصحافة الإنجليزية ب"الفرعون" عام 2003 عادت لتنتقده بقوة بعد أحداث كأس الأمم الأفريقية بالقاهرة عام 2006 عندما رفض الخروج من الملعب في مباراة السنغال ووجه ألفاظا غير لائقة لمدربه نشرتها الصحف الإنجليزية بالحرف. وفي كتاب انجليزي يحمل اسم "الكرات" صدر عام 2007 نشر صورة لميدو



ولكن في إطار ساخر يتناول أحداث 2006 ولم يكن يبدو وحده الذي ظهر بهذه الصورة بل إن بول سكولز لاعب مانشستر يونايتد ظهر في صورة "كلب". الطلاق بين ميدو وأياكس كان بسبب الخلافات مع المدرب وتردد نفس الكلام "مؤامرة علي مصر والمصريين وهو نفس ما حدث بعد ذلك مع حسام غالي في توتنهام عندما خلع الفانله وألقاها علي الأرض بسبب استبداله". والسيناريو نفسه تكرر مع عبد الستار صبري عندما تشاجر مع جوزيه مورينيو مدرب بنفيكا في ذلك الوقت بسبب تغيير مركزه وخرج صبري في وسائل الإعلام وانتقد طريقة وأسلوب جوزيه مورينيو لأنه وضعه علي أحد الأطراف وليس تحت رأسي الحربة فقرر مورينيو استبعاده من التشكيلة ووضعه احتياطيا وبدأت الحرب بين صبري والصحافة ضد جوزيه مورينيو. وأخيرا كتب عمرو زكي فصلا جديدا من المسلسل المصري في الملاعب الأوروبية مع ناديه ويجان الانجليزي ووجه له مدربه سستيف بروس انتقادات عنيفه بسبب تأخره في العودة بعد أداء مباراة مع منتخب مصر ووصفته الصحافة بالولد السيئ وادخل نفسه الدوامه رغم بدايته القويه والأهداف الرائعة التي أحرزها ولكن فرحتنا لم تكتمل وظهر المعدن المصري لنعود من جديد لنقطة الصفر.



3. تراجع الانسجام بين محترفي الداخل والخارج وافتقاد النسيج الكروي الواحد في الفريق الوطني.

في مقال بجريدة الأهرام (بتاريخ 17 / 9 / 2004) عن وضع اللاعبين المحترفين في مصر يسرد التقرير أن عدد اللاعبين المحترفين خارج مصر حوالي 59 محترفا منذ بدء انتقالات اللاعبين عام 1992 وحتى ابريل 2009 وبالإضافة إلى احتراف 50 ناشئاً. بدأ ظهور المحترفين في المنتخب في تصنيفات الوصول إلى كأس العالم بأيطاليا 1990 وضم الفريق وقتها ثلاثة منهم مجدي عبد الغني ومجدي طلبه وطارق سليمان وباقي الفريق من الهواه ويمثلون القوام الرئيسي له، وعندما أحرزت مصر كأس البطولة الأفريقية عام 1998 ضم الفريق عدد آخر منهم هاني رمزي وحازم أمام ومحمد عماره وياسر رضوان. وفي سنة 2006 ضم المنتخب القومي ثلاثة محترفين فقط هم أحمد حسن وعبد الظاهر السقا وأحمد حسام " ميدو " وأربعة محترفين في سنة 2008 أحمد حسن ومحمد زيدان ومحمد شوقي وإبراهيم سعيد الذي شارك لدقائق معدودة مع الفريق. وطبقا للائحه الاتحاد الدولي حول تعريف من هو اللاعب المحترف ومن هو اللاعب الهاوي فإن كل اللاعبين المتعاقدين مع أنديةهم سواء في الدوري الممتاز



أو الدرجات الأولى والثانية والثالثة في دوري المظالم كما يطلقون عليه فانهم محترفون. وبهذا الشكل فيجب أن يتتفي المفهوم السائد في وسائل الاعلام ولدي العاملين في حقل كرة القدم حول أن اللاعب المحترف هو فقط من يلعب خارج مصر. ومن الناحية السيكلوجية فاننا نري أن قوام المنتخب الوطني هو من لاعبي الداخل وتم تدعيمه وتطعيمه بعناصر قادمه من الخارج. وللأسف فان مفهوم اللاعبين القادمين من الخارج عن أنفسهم بأنهم أحسن واكفاء من لاعبي الداخل يخلق درجات من الحساسية عند لاعبي الداخل الذين يسعون وبكل قوه وبكل السبل للتعاقد مع أندية خارج مصر وخاصة للذين يدفعون أكثر بغض النظر عن مستوى الدوري المحلي لديهم من حيث القوة والضعف.. وهانحن نري أن لاعبين متميزين في الفريق المصري القومي تركوا أنديةهم وتعاقدوا مع أندية خليجية وسعودية مثل " متعب وأحمد فتحي " وغيرهم في الطريق إلي المال وليس إلي كرة القدم. ونحن نراهم وقد أظهروا مستويات جيدة مع هذه الأندية وبالرجوع إلي مصر أن مستواهم بالمقارنة بحالتهم قبل التعاقد قد هبط وهذا شيء طبيعي جدا. اليس هذه مشكلة تستحق الدراسة؟. ونحن نتفق مع الخبير الكروي عبد المنعم الحاج المدير الفني لمنتخب مصر 1980 " أنه لا يوجد



ربط بين عدد اللاعبين المحترفين والمستوي والنتائج التي يحققها الفريق القومي موضحا أن القوام الرئيسي من اللاعبين المحترفين محليا ويعتمد عليهم المدير الفني في بناء خطته الرئيسية في ادارة المباريات، بينما اللاعب المحترف في الخارج يعتبر اضافة لهذا القوام مشيرا إلى أن التفاهم والانسجام بين اللاعبين المحترفين محليا متواجده بصورة أكبر ويساعد علي حسن الأداء.. ويضيف بأن المحترف محليا يقع تحت نظر المدير الفني للمنتخب طوال الموسم ويقف مدربه علي جميع تطورات مستواه خلال الموسم (الاهرام 14 / 9 / 2007). ويؤكد هذه النظرية محسن صالح المدير الفني السابق لمنتخب مصر (2002-2004). " أنه في عام 1990 استطاع المنتخب الوصول إلي كأس العالم بمجموعة من الهواه أعد لهم الكابتن محمود الجوهري برنامج اعداد جيد واستطاعوا الوصول إلي كأس العالم وليس من بينهم سوي ثلاث محترفين، كما ان الاحتراف لم يضيف الي المنتخب أو اللاعبين شيئا لأنه كان في دول ليست علي مستوي كروي عال". ويؤكد مقولته بقوله " إلي أن دولة مثل دولة الجزائر كان آخر تواجد كروي مشرف لها علي الساحة الدولية سنة 1990 والأن تعاني من تدهور كروي بالرغم من توافر وتطبيق الاحتراف داخليا وخارجيا ".



ويدعم هذه المقولة أيضا تصريح السيد فتحي مبروك مدرب منتخب مصر السابق ويقول " إن الفريق القومي المصري استطاع الحصول علي بطولة أفريقيا 2008 وكان يملك لاعبين محترفين في الداخل علي مستوى عال من الكفاءة أفضل من المحترفين في الخارج موضحاً أن 10 ٪ فقط من تشكيل منتخب مصر محترفين بالخارج وباقي عناصر المنتخب محترفين بالداخل وكان لهم تأثير قوي في الفوز بهذه البطولة وأسفر عن احتراف عدد منهم بالخارج بعد ذلك ". وافتقاد النسيج الكروي الواحد للفريق الوطني يرجع إلي عوامل كثيرة ولكن من أهم هذه العوامل هو المفهوم السائد لدي محترفي الخارج بأنهم أفضل ويتقاضون أكثر وأنهم لابد وأن يكونوا مميزين عن محترفي الداخل . وكما رأينا قبل وبعد مباراة زامبيا كيف كانت الحساسية بين اللاعبين وأدت إلي مشاكل أكثر من الحلول وظهروا بمستوي أقل كثيرا مما هو متظر منهم، ليست الفكرة اذن في امتلاك اللاعب للموهبة أو قدراته المتميزة في التهديف أو غيره وإنما بالمفهوم السلبي عن الذات وتضخمها مع تضخم حساباتهم في البنوك أو سياراتهم الفارهة... الخ من عوامل التميز والتي تخلق نوعاً من الضغينة بين اللاعبين ولنا في الفريق القومي البرازيلي خير مثال علي تفهمهم لهذه المشاكل



فاللاعب البرازيلي " روماريو " علي سبيل المثال كان من أنجح الهادفين في وقته ومع هذا لم ينضم إلي الفريق الوطني وتم استبعاده بالاضافة إلي لاعبين طبقت شهرتهم الأفاق في الدول الأوروبية في الوقت الذي يختار فيه فريق وطني ربما لم يسمع أحد عن أي من اللاعبين ولكن بعد كأس العالم فان الأندية الأوروبية تفتح لهم الأبواب بالاسعار التي يريدونها وهكذا يتم تفريخ لاعبين جدد باستمرار ولا يخضع الفريق الوطني البرازيلي لابتزاز أي من هؤلاء اللاعبين فلديهم الكثير والكثير للأختيار من بينهم. ويجب علي الاتحاد المصري لكرة القدم باتباع هذه السياسة فتكون السيطرة علي الفريق كاملة ولا يخضعون لابتزاز الأندية المتواجد فيها المحترفون. ونحن نعرف ان اللاعب المحترف في أندية كبيرة يخاف علي نفسه وصحته جدا... فأحيانا يلعب بحرص شديد بمنعه من اظهار كفاءته بالاضافة إلي عوامل أخرى ذكرناها في أماكن أخرى من هذه الدراسة.

4. العبث بالقوانين واللوائح المنظمة لانتقالات اللاعبين في سبيل

مكاسب مادية علي حسابهم

كان لقضية انتقال الحضري حارس مرمي الفريق الوطني والنادي الأهلي وتعاquه مع نادي سيون السويسري بواسطة سمسار مغربي من



خلف ظهر ناديه وبدون موافقة أكبر حملة من ردود الفعل التي شاهدها علي الشاشات والاعلام عموما في السنة الماضية وتعرض اللاعب لضغوط هائلة من النادي الأهلي وجمهوره الذي أعلن عليه الحرب بكل الاشكال ووصفه بأعظم صفة سلبية وهي الخيانة. في الوقت الذي لم يتنازل حسن شحاته عنه بل دعمه بكل السبل ووقف بجانبه (أنظر تفاصيل هذه القضية في الصحافة المكتوبة والمرئية والمسموعة). وفي (02 / 6 / 2009) صدر قرار الاتحاد الدولي لكرة القدم بايقاف الحضري أربعة أشهر وتغريمه 900 ألف يورو أي في حدود ستة ملايين جنيه مصري علي أن يتم سدادها خلال 30 يوماً وتزيد بواقع 5 ٪ سنويا في حالة التأخر عن سدادها. ويتضمن القرار أيضا منع نادي سيون السويسري من اجراء أي من التعاقدات لمدة موسمين.. كل ذلك بسبب ضم الحضري إليه دون إذن من النادي الأهلي.. ليست هذه قضية يجب التوقف أمامها وإيلائها أكبر اهتمام ومعرفة الدوافع التي حركت اللاعب للجوء لهذا الأسلوب والذي يعتبر غريبا علي المجتمع الكروي المصري. وهذا مثال ونموذج للعبث بالقوانين من طرف اللاعب واستغلال النادي بسلطاته في عدم منح اللاعب الحرية الكاملة في التصرف أو علي الأقل توضيح موقفه منه بكل



صراحة بدلا من اللف والدوران. وقضية أخرى كان مسرح أحداثها بنادي الشمس حيث أجري تحقيق مع لجنة شؤون اللاعبين واتهمتهم بالتواطؤ (الأهرام 17 / 4 / 2009) وتفيد الصحيفة في الخبر المنشور تحت عنوان " التحقيق مع لجنة شؤون اللاعبين المتواطئه " فتذكر " لم يكن يتوقع أحد أن تكون نهاية العاملين في لجنة شؤون اللاعبين باتحاد الكرة بهذا السيناريو المثير وهي التي شهدت وتعاملت مع العديد من القضايا المصدرة من الأندية أو اللاعبين أو وكلاء اللاعبين أنفسهم. ولم يكن قرار مجلس الادارة الأخير بتحويل العاملين باللجنة للإيقاف والتحقيق معهم إلا نهاية حزينة لهم بعد ثبوت التواطؤ في القرارات التي تتخذها اللجنة. وتبدأ الحكاية بتلقي اللجنة لشكوي جماعية من خمسة لاعبين من نادي الشمس لتضررهم من قيام النادي باستبعادهم من المشاركة في تدريبات الفريق دون سداد مستحقاتهم المالية، وتغيير صفتهم من لاعبين محترفين إلي لاعبين هواة وعدم تحرير عقودهم. وجاء قرار المستشار القانوني بعد بحث الشكوي ليؤكد الزام ادارة الشمس بعودة اللاعبين الخمسة إلي التدريب فوراً وتطبيق اللوائح الاتحاد الدولي (الفيفا).. وتم تسليم القرار بذلك إلي مقرر اللجنة الذي سلمه بدوره إلي موظف الكمبيوتر ثم تم



إرساله إلي نادي الشمس... وفي اليوم التالي اكتشف المستشار القانوني إضافة عبارة لم يكتبها.. وهي كما جاءت في مذكرة القرار تسديد النادي للمستحقات المالية للاعبين، ولما كانت هذه العبارة لامحل لها من القانون حيث لم ينته المستشار القانوني من التحقيق ليؤكد حق اللاعبين من عدمه فتم عرض الحالة المزورة علي مجدي عبدالغني، عضو مجلس الادارة المشرف علي لجنة شئون اللاعبين فطالب باحالة الموظفين إلي التحقيق ورفض التستر علي هذه الواقعة وهو ما طالب به مجلس الادارة في اجتماع الخميس الماضي. وهناك نماذج كثيرة حدثت في أندية كبيرة أيضا علي سبيل المثال قضية تزوير عقد إبراهيم سعيد مع النادي الاسماعيلي وقضية شيكابالا في نادي الزمالك.. والكثير منها يمكن أن تعرضه لجنة شئون اللاعبين بالاتحاد المصري لكرة القدم. ماذا يعني ذلك للاعبين عموما علي مستوى الأندية وحتى علي مستوى الفريق الوطني؟ أنه لاثقة سواء في اللاعبين أو في القائمين علي شئون اللاعبين بالأندية ولاحتي في الاتحاد المصري لكرة القدم. والنتيجة هو ظهور صفات نفسية جديدة لم تكن موجودة في المجال الرياضي عموما وكرة القدم وخصوصاً وهي علي الأقل صفات مثل: الانانية، الكذب، التآمر، تراجع الأولويات وبقي اللعب



المثالي في مؤخرة الأولويات ثم افتقاد الانتماء لأي شئ عدا الجيوب... الخ من الصفات الزميمة. وقول لي بالله عليك كيف يعمل أكبر المدربين أو السايكولوجيين في هذا الجو المسمم بالمادة وتراجع الدوافع المثالية مثل حب الوطن، الانتماء للنادي، اللعب بمزاج، الاحساس بالراحة للعب مع فريق متجانس... الخ من الدوافع وبقاء الحافز المالي علي رأس محركات السلوك للعب في كرة القدم. أذن في المحصلة هو محرك للسلوك أي للعب في كرة القدم يفقد أثره السيكلوجي بمجرد انتفائه ولا يبقى شئ بعد ذلك وأول المتضررين من هذا السلوك هي الأخلاق. وليس أدل علي ذلك هوبيع الشرف مقابل المال ولنا في هذه القصة التي حدثت في نادي الحناوي في محاولة رشوة حارس مرمي لتفويت أهداف في مقابل مادي حتي يفوز فريق نادي آخر ويهبط فريقه إلي القسم الثاني فتحت عنوان مباريات التفويت في الدوري المصري نشرت الأهرام هذه القصة بتاريخ (1 / 6 / 2009). "ليس أسخف من أن يبيع حارس المرمي فريقه وشرفه باعتباره الوحيد القادر علي تغيير النتيجة، ضد فريقه - في أي لحظة من عمر المباراة.. لذلك يحرص الذين يشتررون المباريات علي أن تكون البداية دائما من حراسة المرمي كما حاول البعض شراء حارس مرمي نادي الحناوي والمواطن المحترم



الشريف حسام الدين مصطفى البالغ من العمر 25 عاما والذي يتكسب قوت يومه جراء إدارة محل متواضع صغير لبيع كماليات السيارات... وقد فوجئ بالاتصال علي تليفونه المحمول من أحد وكلاء اللاعبين المعتمدين مساء يوم 23 مارس الماضي يخبره فيها برغبة رئيس النادي الخصم في أول مباراة تجمع بين الفريقين في أن يتسبب الحارس في هزيمة فريقه نظير مبلغ عشرة آلاف جنيه! وحينئذ شعر الحارس الشريف بالخوف، فافتعل الإنشغال مع زبون في المحل دخل عليه توا وطلب مهلة زمنية من محدثه كي يعاود الاتصال به بعد قليل.. وخلال هذه المهلة التي لم تتجاوز 16 دقيقة اتصل بمدربه محمد الخراشي الذي سارع بالاتصال برئيس نادي الحناوي والذي قام بدوره هو الآخر بالاتصال بمباحث الأموال العامة التي طلبت علي الفوز من الحارس مجارة الوسيط في أمر بيع المباراة!!.. وتولي العقيد أحمد وليد من مباحث الأموال العامة القضية برمتها، وهو الذي كان يوجه الحارس بالصورة التي تخدم قضيته.. وكان اتصال الوسيط في اليوم التالي بضرورة توجه الحارس إلي طنطا للحصول علي المبلغ غير ان اللاعب رفض تعليمات من المباحث، وتعليمات أيضا صدر القرار له بعدم الرد علي التليفون طوال اليوم مما أضطر الوسيط إلي التوجه إلي منزل اللاعب



ولم يجده... وصباح يوم المباراة بدأ حسام مصطفى الحارس الشريف في استقبال تليفونات الوسيط والذي أدى ضيق الوقت إلي عدم مراعاة أي من التدابير الأمنية اللازمة، وتم الاتفاق علي أن يكون اللقاء داخل كافيتيريا بقرية راضي السياحية في كفر الدوار، حيث كانت مباحث الأموال العامة قد أعدت كل التدابير لإغلاق القضية وإحكامها بالصوت والصورة وفي الوقت المناسب أطبقت قوات المباحث علي الوسيط تسليمه المبلغ المتفق عليه. وفي تحقيقات النيابة اعترف الوسيط السمسار بأنه أقدم علي فعلته بتحريض من رئيس نادي الفريق الخصم وأحد أعضاء مجلس الادارة.. وتم إخلاء سبيله بكفالة ومازالت القضية تتداول في المحاكم ومازال اتحاد الكرة سلبيا تجاه هذه الواقعة الثابتة صوتا وصورة. والطريف أن الفريق الذي كان يحتاج الفوز من أجل البقاء وأقدم علي ما أقدم عليه من توجيه رشوة للحارس الأمين حسام الدين مصطفى فاز في باقي مبارياته المتبقية بالمسابقة ولم يهبط بينما هبط للقسم الثاني فريق الحناوي الذي كان قد تعادل مع خصمه في هذه المباراة التاريخية.. (1 / 1).



مشاكل نفسية

تتعلق بالجانب الانفعالي في كرة القدم

معطيات المشكلة

ليس هناك جانب يرتبط بالأداء في كرة القدم ويؤثر في نتائجها مثل الجانب الانفعالي الذي يرتبط مباشرة بكل جوانب الأداء ويؤثر فيها بشدة سواء في الجانب البدني أو الارادي أو التكنيكي أو التاكتيكي وكذلك المعرفي ناهيك عن تأثيره المباشر في عملية التفكير، وبالرجوع إلي أحداث المباريات لزمن الدراسة فتجد منها كل النماذج سواء في حالات الهزيمة أو الانتصار، مما يدعونا إلي اعادة النظر دائما في الاعداد النفسي للاعبين، حيث يطالب المدربون بالهدوء وضبط النفس. ومن أهم التعليمات التي وجهها حسن شحاته إلي لاعبيه في مباراة الجزائر مثلا عدم الاعتراض علي التحكيم وعزل اللاعبين أنفسهم عن الجمهور والتركيز في المستطيل الأخضر والابتعاد عن أي استفزازات متوقعة داخل الملعب - والغرض مفهوم هو ضبط النفس والابتعاد عن التوتر والنرفزة



وهي أساليب يجيدها الفريق الجزائري والتونسي ل اخراج الفريق المصري عن تركيزه وقد حدثت أكثر من مرة (انظر مباراة مصر / تونس 2004 - مصر / الجزائر 2004 وكذلك مصر / الجزائر في عنايه في التصفيات المؤهله لكأس العالم 2006) ولن نذهب بعيدا فالأمثلة كثيرة علي ذلك في الدوري المحلي وخاصة في مباريات نادي الأهلي مع أندية الزمالك، المصري، الاسماعيلي ورأينا كيف تغير سير المباريات وكيف انعكس ذلك علي الجمهور ووسائل الاعلام وأدت في النهاية إلي أزمات نفسية عنيفة بمالها من نتائج كارثية. وللأسف الشديد فان الاحداث في حد ذاتها تنتهي وتصبح جزءا من التاريخ ولكن تبقي الذكريات المؤلمه والمراره في الحلق والاحساس المستمر بالشعور بالاستسلام للأخذ بالثأر والذي يتجدد في كل مباراة كأنه حدث بالأمس القريب. أما عن طبيعة العلاقة بين التنافس في المباريات والانفعال كظاهرة نفسية طبيعية فقد أولى الباحثون أهمية كبيرة للربط بين الحالات الانفعالية وتأثيرها علي أداء اللاعبين وكيفية التعامل مع هذه المواقف.

وسوف نتعرض فيما يلي لأهم المشاكل النفسية المرتبطة بالجانب الانفعالي في كرة القدم المصرية، ويمكن أن نقسم هذه المشكلات إلي ثلاثة أقسام:



1 - مشكلات نفسية قبل المباريات.

2 - مشكلات نفسية أثناء المباريات.

3 - مشكلات نفسية بعد المباريات

وسوف نتناول هذه المشكلة ونفرعاتها بالتفصيل وصولاً إلى حلول

لها يمكن تطبيقها في المستقبل

1 - مشكلات نفسية مرتبطة بالجانب الانفعالي قبل المباريات:

من حيث المبدأ فيجب أن نفرق بين المباريات في كرة القدم عموماً، فهناك المباريات المحلية في دوري الدرجة الأولى والثانية والثالثة، وهناك مباريات للدوري العام أو كما يطلق عليه " مجازاً " دوري المحترفين، المباريات الدولية (الودية)، المباريات الدولية في إطار التصفيات للبطولات القارية وللكأس العالم.

ولكل نوع من هذه المباريات طبيعة خاصة تميزه عن الآخر، ليس هذا فقط وإنما وضع الفريق في المباريات فإذا كانت في الدوري مثلاً فوضع الفريق في آخر المجموعة شيء وفي منتصف المجموعة شيء آخر وعلي قمه المجموعة فالوضع مختلف. وإذا انتقلنا بالمباريات من المحلية إلى الدولية أو العالمية فالوضع هنا جد مختلف فهنا لا يمثل الفريق نادياً بعينه



وإنما يمثل شعباً بأكمله وتصبح تسمية الفريق من فريق النادي.. الفلاني... إلى الفريق المصري مثلاً.. وفي كل نوع من هذه المباريات استعداداته واستجاباته النفسية والانفعالية الخاصة. هنا يكون الحمل النفسي مختلف تماماً والحمل الانفعالي متنوعاً أيضاً حسب ما ذكرنا سابقاً. وبطرح المشاكل النفسية المرتبطة بالانفعالات قبل المباريات سنجدها تتمثل فيما يلي:

• مشاكل نفسية ترتبط بحساسيه المباراة

خذ علي سبيل المثال مباراه مصر والجزائر علي مدي خمسون عاما ستجدها تتميز بحساسيه خاصة وترتبط ليس فقط بمشاعر اللاعبين وإنما بمشاعر الشعبين. وهنا يكون الحمل النفسي والانفعالي مرتفع للغاية.. وكل فريق يستدعي خبراته السابقة بالرغم من الجيل الذي يلعب حالياً ليس له علاقة من قريب أو من بعيد بالاجيال التي سبقته وإنما تنتقل هذه الخبره تلقائيا من جيل إلى جيل بهذه الدرجة من الحساسية. ويؤجج هذه الحساسية الاعلام في كلا البلدين بالرغم من المحاولات السياسية والدبلوماسية التي تبذل من كلي الطرفين وكذلك المحاولات الاعلامية لنبذ حملات التعصب الجماهيرية بين البلدين، وقدمت كل من الاهرام الرياضي وصحيفة الهداف الجزائرية نموذجا يمكن الاحتذاء به في النشر



المشترك لأخبار كلا الفريقين ووصف المباراة وحتى الاحداث بعد انتهاء اللقاء. وهذه بادره يجب تشجيعها بكل قوه للتخفيف من هذه الحساسية بما يترتب عليها من شحن انفعالي سلبي لكلا الفريقين.

ولقد بلغت هذه المباراة درجة من الحساسية إلي أن مدرب الفريق الجزائري رابح سعدان " قدبكي بالدموع أثناء المؤتمر الصحفي والذي عقد قبل المباراة وطلب من الأمن حماية أسرته اذا حدث لا قدر الله أن هزم المنتخب الجزائري. وفي تعليقه علي اللقاء أكد سعدان أن اللقاءات المصرية / الجزائرية تكون دائما مشحونه فوق الميدان وفي المدرجات، وكذلك طلب من اللاعبين الاحتفاظ ببرودة أعصابهم حيث قال " المباراة كبيرة وإن صح التعبير ديربي شمال أفريقيا، فاللاعبون المصريون سيلجأون إلي حيله قديمة وهي اثاره أعصاب لاعبيننا، ولذلك طلبت منهم الاحتفاظ ببرود أعصابهم، لا يجب أن نتوقع من اللاعبين أن يحتفظوا ببرود أعصابهم، وسنعيش لحظات يسودها التوتر، لأنه من الصعب علي أي لاعب الاحتفاظ ببرود الأعصاب طوال التسعين دقيقة " صبري السيد جريدة الكرة اليوم (4 / 6 / 2009) وقد علق حسن شحاته علي دموع سعدان بقوله بجريدة الأهرام بتاريخ (5 / 6 / 2009) بقوله " عن منظر الدموع سعدان أيا كان



تفسير أسبابها ولا أريد التعليق علي هذا الأمر، ولكن سعدان رجل صادق وتصريحاته منطقية، ومع ذلك فنحن لاننخدع بأي تصريحات تصب في مصلحتنا " والأهم أيضا من كل ذلك يطالب الجميع لاعبي المنتخب بأقصي درجات ضبط النفس والتركيز في شئ واحد وهو الفوز وكما يقول إبراهيم حجازي في مقالته بتاريخ (5 / 6 / 2009) " ان الفوز في المتناول وسهل ان لم يستدرج بعض لاعبيننا لفخ الاستفزاز أو تأثر البعض بضغط المدرجات " هذه الحالة الحادة من درجة الحساسية لا يمكن التعامل معها فقط بضبط النفس وهذه الحالة تخضع لسير المباراه وأحداثها وشد اللجام منذ البداية لايفيد أحدا... والحل هو أن يلعب الفريق المصري بكامل شخصيه البطل وأن يعتبر الفوز شئ طبيعي ولا مناص عنه مع فريق كل درجات الضعف تتمثل فيه، فهوليس متماسك ولامنسجم واعداده ملئ بالمشاكل ويكفي أنه تعادل بصعوبه أمام رواندا... ان موضوع الحساسية يولد الخوف وهو الد أعداء اللياقة النفسية. ان التوتر القوي يسبب زيادة الاستثارة العصبية يمكن أن يؤدي إلي مايسمي " بالتعب العصبي " قبل بداية المباراة والذي ينشأ في معظم الاحيان عند تركيز اللاعب الزائد في نتائج المباراه المقبله وفي حالة حدوث هذا التوتر القوي الناتج من التركيز



الشديد في امكانية الهزيمة والرغبة الحاره في تحقيق الانتصار. والتركيز الدائم علي كل الافكار التي تأخذ صورة الالاح ولا يستطيع اللاعب أن يهرب منها وتستقر في وعيه وتحدث توترا دائما في النهاية إلي انخفاض مستوي الثقة في النفس نتيجة للافراط في التحضير غير الصحيح للمباراة، ونتيجة لذلك يبدأ التشويش علي الافكار التاكتيكية وصحة التصرف السليم وينخفض ضبط الادراك عند تنفيذ الحركات والأنشطة ويطلق العلماء علي هذه الحالة بحمي البدايه. ولاعداد الفريق نفسيا يجب أن نصل به إلي أعلي درجات الاستعداد في الفورمه الرياضية وهو ما يطلق عليه حالة الاستعداد للكفاح أو ما أطلق عليه أنا شخصا حالة حسم الصراع مع الخصم. وكلمة الكفاح ترجمت من اللغة الألمانية إلي "camfen" وهي كلمة لا يقصد بها الصراع أو النضال وإنما يقصد بها الحالة المثلي للعطاء في المباراة عند مواجهة المنافس وتحديه. ولقد تحدث الكثير من الكتاب والباحثين عن حالة حمي البداية وخصائصها وحالة اللامبالاة وخصائصها وكذلك حالة الإستعداد للتنافس وحسم الصراع لمصلحة اللاعب. ولكن لا توجد دراسات تتحدث عن طبيعة وخصائص الحالة المثلي للإستعداد للتنافس حسم الصراع. وربما يطرح سؤال هو: ما هي علاقة الحالة المثلي



للإستعداد للكفاح بالفورمة الرياضية؟ والإجابة هي أن الفورمة الرياضية تشكل قمة الإعداد للاعب، أما الحالة المثلي للاستعداد للكفاح فهي أعلي نقطة في تلك القمة. والصعوبة هنا تكمن في كيفية الوصول إلي تلك القمة. وإنما لكل لاعب أسلوبه وطريقته الخاصة وإمكاناته الذاتية التي تختلف عن الآخر. أما مكونات هذه الحالة فتشتمل:

أولاً: المكونات البدنية.

ثانياً: المكونات الإنفعالية.

ثالثاً: المكونات العقلية.

وسوف نتناول كل هذه المكونات بالشرح والتفصيل طبقاً

لـ (ألكسيف 1987):

أولاً: المكونات البدنية

كما هو معلوم أن جسم الإنسان هو أداة لما يريده وما يبرمجه أصلاً في ذهنه فإذا كانت الأهداف التي يضعها اللاعب لا تتناسب مع قدراته الجسمية فانه يصبح بذلك عاجزاً عن تحقيق الأهداف التي يريد الوصول إليها. ولهذا فان امتلاك الصفات البدنية التي تعمل وفق أجهزه حيويه متفوقه تكون جاهزة أبداً لتنفيذ ما يأمر به الدماغ. وإذا ما برمجت أجهزة



الانسان وفق اعداد تكتيكي وتاكتيكي منظم فان ذلك يعطي الفرصة لتأكيد الانسجام في الحركة بين المخ والعضلات وامكانية الاستمرار في الأداء. والعلاقة المتكاملة للعمليات السابقة تظهر كلها في احساس اللاعب في كل عضلة من جسمه عند الأداء. فلاعب كرة القدم الممتاز يشعر بالعضلة المطلوبة والقوة اللازمة واتجاه الضربة كما يتطلب موقف الأداء في المباراة والتدريب. ولذلك فان لاعبي كرة القدم العالميين يتدربون يوميا علي المهارات البسيطة لكي يكون تذكروهم بكل التفاصيل الدقيقة القادمة من العضلات في اطارها الصحيح. والتخلي عن مثل هذه التدريبات اليومية قبل المباريات يؤدي إلي تحليل مثل هذا الإحساس الدقيق والمطلوب دائما للوصول الي مثل هذه الحالة. والاحماء قبل المباراة ليس الغرض منه احماء البدن فقط من حيث الوظائف أو اكتساب الصفات وانما يهدف أيضا الي احماء وتجهيز المخ للعمل ووضعه في حالة الاستعداد المثلي للتنافس وحسم الصراع. ويذكر ان كثير من اللاعبين انهم يشعرون في أثناء الاحماء بما اذا كانوا سيؤدون مباراة جيدة أم لا. والشعور بهذه الحالة قبل المباريات الهامة ضرورة يجب علي كل لاعب الوصول اليها. ويؤكد ذلك قول اللاعب الدولي الشهير (بيليه) "أنني لا استغني اطلاقا عن المهارات



الاساسية في الساعة التدريبية يوميا وأعتبرها خبزي اليومي ". وربما يكون ذلك هو السر في بقاءه في هذا المستوي لفترة طويلة. ونحن نري كظاهرة في العالم الثالث بالذات وخاصة في عالمنا العربي ان مجرد وصول اللاعب إلي الفريق القومي مثلا او درجة ممتازة يعتبر نفسه أنه منزله عن القيام بمثل هذه التدريبات لأنه تجاوزها منذ فترة بعيدة. وكثير من المدربين يعانون بشدة من تضخم هؤلاء اللاعبين وأصبحوا يشكلون دائما عقبة في أثناء التدريبات اليومية.

ثانيا : المكونات الانفعالية

النتائج الميدانية للرياضة التنافسية أظهرت أن اللاعبين يتعرضون لمستوي من التوتر الانفعالي. هذا المستوي يكون إما عاليا أو متوسطا أو منخفضا بغض النظر عن نوع الانفعال نفسه الذي ينقسم إلي نوعين رئيسيين اما ايجابي يؤدي الي الراحة ويساعد علي الأداء أو السلبي غير مريح ويحد من الاداء. ولقد ثبت أن أكثر الأنواع الانفعالية اذى للرياضيين هو الخوف بكل أشكاله ومستوياته التي تبدأ من اضطراب الخفيف والوجل وحتى حالة الرعب. والرجوع الي مستويات الاستثارة الانفعالية يمكن أن نحدد انفعالا آخر هو القلق ومستوياته أيضا التي قي يتعرض لها الرياضيون.



فاذا كان القلق قويا فيقال أن مستوي التوتر الانفعالي عنده كبير وبالعكس يقال ان مستوي التوتر الانفعالي منخفض. وفي حالة القلق المنخفض فانه يمكن أن يكون اللاعب قادرا علي التركيز والتحليل وخاصة في المواقف الصعبة من المباريات. ومن الاهمية بمكان ان يكون لدي اللاعب حالة التوتر الانفعالي المثالي. والوصول اليها له اهمية عظمي وكبيرة للجسم، وأهميتها تكمن في أداء الجسم لوظيفته بطريقة أوتوماتيكية دون حدوث أي من حالات الكف، وبدون تدخل من الجهاز العصبي المركزي وبقدر أقل من الطاقة العصبية. هذا المستوي المثالي يمكن ان يظهر بأشكال مختلفة ولكن في كل الأحوال لا يجب أن يتصف بدرجة عالية من التوتر ويرتبط بحالة مزاجية ايجابية. فلاعب كرة القدم الذي يوجد في هذه الحالة يكون قادرا علي توجيه تسديدات قوية نحو المرمي تتصف بالدقة، علي العكس من اللاعب المتوتر الذي يسدد كرات قوية ولكنها طائشة. ولذلك ففي المستويات المتقدمة لكرة القدم الشاملة من المهم ان يمتلك اللاعب القدرة علي توجيه حالته الانفعالية وخاصة في تلك المواقف التي تتطلب ضبطا انفعاليا عاليا. ومثال لهذا النوع من اللاعبين ينطبق علي اللاعب الدانماركي (ليريبي LERBY) لاعب (ايندهوفن) الهولندي سابقاً، فلقد



لوحظ ذلك عليه في بطولة أوروبا للأمم (1988) في ألمانيا إذ كانت هناك ضغوط شديدة علي الفريق الدانماركي الذي استعدت كل الفرق لمنازلته بعد نتائجه غير المتوقعة بالمكسيك سنة (1986)، ففي أقصى اللحظات صعوبة كان لا يوجه انفعالاته نحو أي من اللاعبين والحكم، وانما كان يفرغ ذلك تلقائيا بالحديث مع نفسه والقيام بحركات يفهم منها أنه في حالة شحن انفعالي عالية مما يدل علي أنه يفهم تماما ما يفعل في الملعب.

ثالثا: المكونات العقلية

لوحظ أن كثيرا من اللاعبين يمتلكون الفورمة الرياضية ويتمتعون بحالة انفعالية مثالية ولكنهم ليسوا قادرين علي حسم الصراع لصالحهم. ولقد تبين أن ذلك يرجع لغياب البرمجة العقلية الدقيقة والمضبوطة للنشاط في الظروف التي يدور فيها الصراع. وهذه الحالة تأتي بأشكال مختلفة، ولكن توجد حالة عامة مميزة لهذا النوع من اللاعبين وتتمثل في الخلل العام غير الموجه وعلي وجه التحديد في عدم القدرة علي التركيز وتوجيه الطاقة نحو التعامل مع أي من الواجبات التي توضع أمامهم في المباراة. وتسمي هذه الحالة أيضا بالتشتت، وتتميز عن حالة حمي البداية أو حالة اللامبالاة، ولذلك يسميها البعض أحيانا حالة تشتت البداية وتتمثل في



حالة عدم الانسجام النفسي والتي يمكن أن تظهر عند الاستشارة الانفعالية لدرجة كبيرة. وهناك بعض اللاعبين عندهم القدرة علي برمجة النشاط المراد تنفيذه ومع ذلك يخفقون في تنفيذ الواجبات، ويرجع ذلك الي غياب بعض العناصر الضرورية الداخلة في عملية البرمجة أو عدم التركيز علي أكثر العناصر أهمية في البرنامج المطلوب، وبالتالي هناك دائما عنصر ناقص يجب العمل دائما علي احتوائه ضمن دائرة التركيز. ونقطة أخرى هي القدرة علي العزل خارجيا والعزل الداخلي الذي يتمثل في الاستغناء اللحظي عن الواجبات الفرعية غير الضرورية في ذلك الوقت. وفي كرة القدم فان عملية الانتباه تدخل في كل مكوناتها من حيث التركيز والتحويل والتوزيع. فاذا تطلب الموقف التركيز قبل ضربة الجزاء فيجب ان يركز اللاعب في المكان الذي سوف يسدد فيه الكرة ولكن في حالة ارتدادها عليه ان يوزع انتباهه بسرعة طبقا لأحداث الموقف. وفي عملية التركيز في العمل المراد القيام به، يجب ان نفرق بين لحظتين مهمتين: الهدف وطريقة الوصول اليه

وبعد استعراضنا لمكونات الحالة المثلي للتنافس لحسم الصراع فان واجب المعد النفسي ان يدرك تماما النسب المختلفة لهذه المكونات التي



يحتاجها كل لاعب علي حده. والنماذج التالية توضح لنا ولأي مدي تأثير حالة الاستعداد هذه علي نجاح او فشل المباريات وخاصة طبقا للمكونات التي تحدث عنها (ألكسييف):

النموذج الأول، سنة (1976) في قطر (ودورة الخليج الرابعة) التقى الفريق الكويتي والعراقي في نهائي الدورة، وتعادل الفريق الكويتي بشق الأنفس في الدقائق الأخيرة بعد أن كان الفريق العراقي متقدما (2 - 0)، وطبقا لقانون الدورة في حالة التعادل تعاد المباراة خلال (48) ساعة، ولكن باقتراح من الاتحاد الكويتي لكرة القدم وافق الاتحاد العراقي علي تأجيل المباراة لمدة أسبوع. وماذا كانت النتيجة؟

الفريق الكويتي كانت لديه فرصة كافية للتعبئة النفسية تشحنها مساندة شعبية كاملة ووعود بالمكافآت والخ... من الحوافز، بالإضافة الي ذلك الدافع الوطني للفوز علي الفريق العراقي الذي ظهر بقوة في هذه البطولة، وفي نفس الوقت الحصول علي لقب الدورة، وهذه كلها محركات جعلت الفريق يأخذ حالة الاستعداد المثلي للتنافس لحسم الصراع في فترة اسبوع أما الفريق العراقي نتيجة للثقة الزائدة بنفسه واستعداده العالي اعتبر ان النصر لا يمثل مشكلة بالنسبة اليهم، وتفككت حالة الاستعداد المثلي



للتنافس أو الحشد النفسي في تلك الفترة التي استعد فيها الفريق الكويتي جيداً، وكانت المباراة الفاصلة التي انتصر فيها الفريق الكويتي بنتيجة ثقيلة علي الفريق العراقي (4 - 2) في الوقت الأصلي من المباراة.

النموذج الثاني، في نهائيات قارة أفريقيا للترشيح الألعاب الأولمبية الرابعة والعشرون بسيول، فاز الفريق التونسي علي نظيره المصري في وسط مئة ألف متفرج بالقاهرة (1 - 0) في الوقت الاضافي، وأحدثت هذه المباراة ونتيجتها ضجة كبيرة وسط أجهزة الاعلام المصري وتضاربت الآراء حول الأسباب التي أدت الي هذه النتيجة وخاصة بعد ان فاز الفريق المصري ببطولة الألعاب الأفريقية في كرة القدم وتحصل نظيره علي المركز الأخير في هذه الالعب بعد سلسلة من الهزائم المتصلة.... لماذا؟ والإجابة هنا وفقاً لرأينا أن الفريق المصري ارتكب خطأ فادحاً قبل الاشتراك في هذه المباراة اذ ذهب الفريق المصري الي الكويت وخاض غمار مبارتين قويتين مع المنتخب الكويتي وانتصر فيها. وكان من المخطط ان يلتقي الفريق المصري والتونسي بعدها بأسبوع تقريباً. وللعلم فان الفريق المصري تعادل مع تونس قبل ذلك، (صفر مقابل صفر) باختصار فانه افترض أن المباراة نتيجتها في صالحه والذي حدث هو عكس ذلك



تماما فلقد لعب الفريق المصري مباراة سيئة لم تعكس علي الإطلاق روح الكفاح التي لعب بها الألعاب الافريقية ولا حتي نفس المستوى الذي ظهر به في الكويت. والسبب في رأينا يرجع إلي:

- مشاركة الفريق المصري في دورة كروية في كوريا الجنوبية وأظهر فيها مستوى جيدا استعدادا للاشتراك في الألعاب الأولمبية.

- أن الفريق المصري ذهب الي الكويت في حالة استعداد كاملة للتنافس واستهلكها هناك - أي أفرغ شحنته في الكويت وفي نفس الوقت جاء الفريق التونسي الي القاهرة قبلها بأربعة أيام تقريبا وبالمناسبة فقد حدثت تغييرات سياسية ايجابية في ذلك الوقت بتونس.

- بدأ الفريق التونسي ومعه بعض المحترفين في حالة حشد نفسي كامل لرد شرفه الرياضي الذي خسره أمام بطل قارة افريقيا، وفاجأ الفريق المصري بمستوي لم يتوقعه، وبكفاح عنيد وانتهت المباراة في وقتها الأصلي بدون أهداف.

- في الوقت الاضافي لم يستطع الفريق المصري اضافة شئ جديد في الوقت الذي سجل فيه الفريق التونسي هدف النصر وحافظ علي النتيجة حتي نهاية الوقت الاضافي. وطبقا لمعطيات المباراة فان الفريق المصري تحرك



ببدنه وانفعل ولكن دون فاعليه، فقد كانت حالة (الحشد النفسي) عنده لا تؤهله لاحراز أي انتصار وسط جمهوره الذي لم يصدق وكانت هجماتهم دون فعالية. هذا يعني أن قدراتهم التاكتيكية كانت محدودة جدا في ذلك الوقت. وطبقا لنظرية (ألكسيسيف) فقد كانت هناك حلقة كبيرة مفقودة لم يستطع الفريق المصري ايجادها. ولم يستطع أحد أن يفسر ما هو السبب الذي أدي به الي هذه الهزيمة. ونحن نقول ان السبب هو سوء التخطيط في الاعداد النفسي وعدم التفهم الدقيق لطبيعة الديناميكية النفسية للاعبين.

كيف نصل الي حالة الاستعداد للحشد النفسي للتنافس وحسم الصراع؟

ان الحكم علي هذه الحالة يمثل صعوبة كبيرة بالنسبة للاعبين ولذلك فان معظمهم يجيب عن الأسئلة الخاصة بالنجاح والفشل بأن يعزوها الي اسباب خارجية لادخل للحالة الداخلية فيها. أو يرتبط ذلك بحالات التشاؤم والتفاؤل وهذا كله لا يخضع لأي منهجية علمية. ولذلك فأول شئ يطلب من اللاعب معرفة ما اذا كان في حالة الاستعداد الأمثل لحسم الصراع لصالحه أم لا، بناء علي فهم دقيق. ولذلك ينصح في هذه الحالة مباشرة بأن يكتب اللاعب كل ما يتعلق بنجاحه سابقا وما هي احساساته الداخلية. ارتباطا بالظروف المحيطة، وبطبيعة الحال في اطار المكونات التي تحدثنا



عنها سابقا. وكثير من اللاعبين يسعون نحو المباريات بمفهوم يقترب من عدم الواقعية وبرغبة للظهور في أحسن حاله ولكن ذلك لا يشكل بأي حال من الأحوال منهجا سليما لمفهوم الاستعداد وانما الخطوات العملية تقتضي من اللاعب الالمام المعرفي الكامل بكل ظروف المباراة من ناحية استيعابه للواجبات والأهداف من ناحية أخرى. ويمكن أن يساعد المدرب في ذلك عن طريق المقابلة والشرح في أثناء التدريب وقبل المنافسات.

والمام اللاعب بمتطلبات الحالة من الناحية البدنية والانفعالية والعقلية،ويمكنه أن يسجل أهم الجوانب الايجابية والسلبية التي قد يشعر بها. ويركز علي أهم الجوانب السلبيه وكيفية التخلص منها نفسية باستخدام طرق التدريب الذاتي. ومن الأهمية بمكان أن يختبر اللاعب تلك التدريبات العقلية ميدانيا قبل المباريات ولكن هذا كله في واقع الأمر لا يعتبر محكا رئيسيا،وانما المباراة هي المحك الأول والأخير وجمل التدريب الذاتي يجب ان تكون اللغة المحررة بها تتناسب مع ثقافته وصيغتها توجه للمكونات الرئيسية لحالات الاستعداد الامثل للتنافس وحسم الصراع لصالحه وكلما كانت هذه الجمل صعبة كان من الصعب استيعابها وتحقيقها



• مشاكل نفسية ترتبط بالاعداد النفسي السيئ قبل المباريات

في كثير من الأحيان يتهم اللاعبون بانهم السبب في الخسارة أمام الفريق المنافس ويقال في معظم الأحيان اننا كاتحاد لكرة القدم قدمنا كل مايلزم للاعبين من معسكرات تدريبية ومباريات تدريبية وحوافز يسيل لها لعاب أي فريق... باختصار كل مايلزم ومع ذلك ظهر الفريق بمظهر الضعيف وانهزم أمام فريق ليس له خبرة أو تاريخ.

واذا أخذنا مباراة النادي الأهلي الأخيرة مع نادي سانتوس الانجولي والذي خرج بعدها من بطولة الكونفيدراليه يمكن أن يقال أنه خرج مهين بعد أن فاز في القاهرة بثلاثة أهداف، إلا أنه هزم في أنجولا بثلاثة أهداف وبعدها بالركلات الترجيحية. ومن المعروف أن المنتخب الوطني يضم عددا كبيرا بين عناصره من لاعبي النادي الأهلي. وكما ذكرنا سابقا أن هناك مشاكل كبيرة في عملية برمجة الفرق للإشتراك في المباريات المحلية (الدوري المصري) ثم الاشتراك في كثير من المسابقات علي المستوى القاري، مما يسبب ليس اجهدا وإرهاقا بدنيا فحسب وإنما استهلاكا كبيرا جدا في الاحتياطي النفسي للاعبين، ويترتب عليه بعد ذلك امورا لاتحمد عقباها. وفي مقاله للصحفي أسامة أسماعيل بجريدة الأهرام تحت عنوان " الخروج



المهين وجرس الانذار " كتب يقول " إذا كان الخروج " المهين " للأهلي من البطولة الكونفدرالية أمام فريق انجولي مجهول سببه المنتخب الوطني الذي حرمه من ثلاثة لاعبين يمثلون أركاننا أساسية في بنيانه... فمن ياتري كان المتسبب في الخروج "الغريب" للأهلي من بطولة دوري الأبطال الإفريقي أمام فريق مجهول من انجولا، ولم يكن وقتها محروما من كل لاعبيه؟

وربما كان تصريح الكابتن حسام البدري مدير جهاز الكرة بالنادي الأهلي الذي اتهم فيه اللاعبين بالتهاون أمام منافسهم الانجولي يمثل المختصر المفيد بعيدا عن تعليقات مدمني إحداث المشاكل والوقية بين عناصر المنظومة الكروية، إلا أن الطريف حقيقةً هو ما انبري به الكابتن طارق العشري المدير الفني لحرس الحدود الذي اعتبر خروج الأهلي جاء بسبب تعنت المنتخب الوطني واضعا التمثيل الإفريقي علي مستوي الأندية في مصاف التمثيل الوطني لكرة القدم المصرية.

وإذا كانت أطروحة العشري في التمثيل الوطني محل أخذ ورد، لاسيما مع الفارق الكبير في الأهداف المنوطة بالمنتخب الوطني تحقيقا ومثيلاتها من أهداف المشاركة في بطولة الترضية الإفريقية، إلا أنه كان محقا فيما ذهب إليه من أن مواعيد ونظام البطولة الكونفدرالية كان معروفا مسبقا وكان يجب



وضعه في الحسبان من قبل لجنة المسابقات وجهاز المنتخب أيضا.

غير أن جوهر المشكلة الحقيقي لم يكن نتيجة لتضارب المواعيد الإفريقية مع استعدادات المنتخب لمباراة هي الأصعب في مشوار تحقيق الحلم المصري بالوصول إلي نهائيات كأس العالم، وهو الحلم الذي لا يضاويه أي أمل مرجو آخر علي الساحة الكروية... ولكن المشكلة تبدو في حالة الإرهاق الشديد التي أصبح عليها اللاعبين في هذا الوقت من الموسم لاسيما لاعبي الاهلي الذين يبدو عليهم أنهم وصلوا إلي آخر مراحل الاستهلاك وتبعات ذلك تمتد حتما إلي المنتخب نفسه ولا تتوقف بأي حال علي الأهلي ومسيرته فقط... وإذا كان هناك من يتحمل مسؤولية ذلك فهو بلا شك مانويل جوزيه الذي لم يفكر أو يحاول يوما تنظيم معدل الاستهلاك بالاستفادة بقدر ولو ضئيل بكتيبة احتياطيه التي تضم ذخائر لا يختلف اثنان علي قوة مفعولها. اذا كان الأمر قد انتهى بالفعل بخروج الأهلي من بطولته الإفريقية التي يحمل لقبها ثم اتبعه بخروج من ملحق الترضية التي شارك فيها رغما عنه دون اقتناع بها، فإن المشكلة لا تزال معلقة في رقبة الجهاز الفني للمنتخب وهو يستعد بالعناصر نفسها لمباراة الجزائر بعد يومين وعليه أن يعي هذه الحقيقة جيدا، حتي يتفادي المصير



نفسه والأسباب واحدة. وحتى لا يكرر خطأ الاعتماد علي محترفي الخارج في لقاء زامبيا دون كامل التأكد من استعدادهم الفني والبدني والنفسي وقد غاب الكثير منهم عن المباريات وجو المباريات مع أنديتهم.

موقف المنتخب الوطني صعب بلا شك يوم الأحد المقبل نظراً لمنافسه المترقب والمتحفز، وأصعب بلا شك فيما ينتظره في جنوب إفريقيا تحت عنوان بطولة العالم للقارات، وأشد صعوبة فيما يتبقي له من مشوار التصنيفات إلي كأس العالم المقبلة، ولكنه قادر بإذن الله علي تخطي كل هذه الصعاب لو عاد إلي الاعتماد علي الرجال الأشداء كما كان عليه في غانا 2008 وليس علي الأسماء الرنانة كما حدث أمام زامبيا قبل شهرين". والأخطاء هنا لم تحدث في عملية البرمجة المزدحمة للفريق وإنما هناك ثغره كبيرة في عملية الاعداد النفسي من حيث الحشد النفسي للفريق الذي فاز في القاهرة بثلاثة أهداف ويتنظر أن يحقق نفس النتيجة في أنجولا، وحدث حاله من الاسترخاء النفسي بدلا من الاستنفار والثقة بالنفس الزائدة بدلا من الحذر واليقظة خوفا من المفاجآت. وللأسف فان كثيرا من اللاعبين يسمعون نفس الكلام من المدربين لدرجة أنهم في بعض الأحيان لا يلوون لهم سمعا... ويقولون في أنفسهم " ما حنا سمعنا الكلام



دة قبل كده " أويقال " نفس الكلام بنفس الطريقة " وهنا تفقد الكلمات تأثيرها ويتحول اللاعبون بانتباههم إلي أشياء أخرى وخاصة لو كان هناك سماسره في انتظارهم أو وسائل اعلام تلح في الحديث إليهم ومعهم. ان عدم التوازن في استهلاك قدرات اللاعبين الأساسيين وترك لاعبين آخرين علي دكه الاحتياط وعذرهم عدم قدره علي أثبات أنفسهم يتسبب أيضا ليس فقط في حقن لاعبي الاحتياط وإنما في رغبه اللاعبين الأساسيين في عدم ترك الفرصة لغيرهم ويتحملون ألام الاصابات إن وجدت علي أن يجلسوا علي دكه الاحتياط. وهنا يكون قرار المدرب ذو أهمية كبيرة في احداث هذا التوازن. فتعبئة اللاعبين نفسيا قبل المباريات له دور خطير في أحداث نقلات نوعيه في أدايتهم اذا كانت احتياطياتهم البدنية والبيولوجية لم تستنفذ بعد. وفيما يلي نقدم المنهجية العلمية لكيفية الاستعداد للمباريات. الاستعداد للأشتراك في المباريات هناك تقسيمات كثيرة للمدة اللازمة للاستعداد والتي تسبق الاشتراك في المباراة مباشرة وبدء العد التنازلي لعملية التعبئة أو الحشد النفسى، ولكننا سوف نعتد علي تقسيم (جيسيليفتش 1969) والذي يعتبر أن العد التنازلي لحالة الاستعداد يبدأ قبل المباراة من (5-7) أيام.



1 - قبل المباراة من (5-7) أيام

ان واجب الاعداد النفسي لبدء المباراة يعتبر حصيلة منجزات اللاعب التدريبية التي وصل إليها وعبأها، وذلك عند حساب الفروق الفردية والخصائص النفسية للجهاز العصبي والحالة النفسية للواجب المراد القيام به، وهذه الحالة تتميز بأن لها خاصية في اطار النظام التدريبي العام من حيث التغذية وحالة الجهاز العصبي للاعب انتظاراً لبدء المباراة.

وتتضح مظاهر هذه الحالة بوجود الحالة المثلي للاستعداد للتنافس وحسم الصراع التي تحدثنا عنها قبل ذلك، اذ يعيش اللاعب جو المنافسة بكل أبعاده من وسائل الاعلام والدعاية والجمهور والمنافسين... الخ، ولذلك فانه من الأمور الهامة قبل الانتقال الي مكان المباراة هو أن يتعد اللاعب عن كل مايشير أعصابه أو يعرضه لحالة توتر انفعالي. ويرجع كثير من الباحثين تعرض اللاعبين لحالة حمي البداية لتصرفات غير مسئولة من مدير الفريق والمدربين الذين يؤثرون ويتأثرون بالجو المحيط بالمنافسات، ولذلك ينصح في مثل هذه الحالات بالتزام الهدوء والاجتماع باللاعبين وتحديد الواجبات بدقة لكل منهم، واذا تطلب الأمر استخدام طرق التأهيل النفسي للبعض منهم وبث الثقة وإضفاء جو



المرح، فلا بد من اجراء التأهيل . ولتأكيد عملية الآقلمة فانها تتم في أثناء التدريب قبل المباريات وتتراوح مابين ثلاثة أوخمسة أيام علي أن تراعي أيضا الفروق الفردية. وفي هذا الاطار لابد من عمل تمرينات وجولات صباحية والالتزام بها. ومن الخطورة ركون اللاعبين الي الراحة السلبية في هذه الفترة قبل المباراة، وأن ذلك لايرفع من مستوي كفايتهم الحيوية بل علي العكس يخفضها ويؤثر سلبا في الجهاز العصبي. ويجب أن يجيد اللاعب القدرة علي الانتظار، وأن يعرف أن قلق الانتظار أخطر كثيرا من الصراع اذ يخفض من قوة اللاعبين، وينصح المتخصصون في الاعداد النفسي بالابتعاد كلية عن التفكير في جو المنافسة والنتائج المترتبة عليها، وأن توجه طاقة اللاعبين في تلك الفترة إلي أمور أخرى مفيدة ومسلية علي أن يكون لها طابع الهواية كالذهاب إلي المسرح والتجوال في الاماكن المفتوحة ومشاهدة الأفلام غير المثيرة. وفي هذه الفترة أيضا يقوم المدرب بعض نتائج الدراسات الميدانية حول الخصم من حيث القوة والضعف. ويفضل أن يشترك اللاعبون مع أحد مساعدي المدرب في هذه العملية. وفي مثل هذه الأحوال فان البدء بعرض جوانب الضعف والنقص عند الخصم قديكون لها تأثير إيجابي



عند اللاعبين. ومن الأخطاء التي يقوم بها بعض المدربين هو اعطاء حمل بشدة عالية أو اشتراكهم في مباراة تجريبية مما يعرض اللاعبين للإصابة، وكثير من اللاعبين لا يلتزمون بتعليمات المدرب في مثل هذه الأمور مما يحدث بعض المشاكل داخل الفريق. وفي هذه الفترة أيضا تستخدم طرق الإحياء الذاتي للاحتفاظ بالطاقة النفسية ويتوقف نوع الإحياء الذاتي في هذه المرحلة علي طبيعة الجهاز العصبي ومستوي الاعداد وخصائص حالة ما قبل البداية ومستوي المنافسة والمهام الملقاة علي عاتق اللاعبين. وتعتبر هذه مسألة فردية بحته ويتحكم فيها اللاعب اذا كان يحتاج إلي مساعدة أم لا.

2 - قبل المباراه بيوم

يعتبر هذا اليوم حاسما بالنسبة للاعبين، ويجب علي المدرب أن يعرف بكل دقة ماذا سوف يعمل في الساعة التدريبية، وغالبا مايتدرب اللاعبون في تلك الساعات التي تشابه وقت المباراة. ومن المستحسن أن يكون المدرب علي علم مسبق بطبيعة الظروف التدريبية من حيث الملعب ونوعية العشب والكرات التي سيتدربون بها وغيرها من المساعدات التدريبية، وكذلك طريقة الانتقال والجو المتوقع. وبالنسبة للاحماء يجب



أن لا يختلف عن الاحماء الذي تعود عليه، علي أن تكون بدايته هادئة وليس بايقاع مرتفع. والتدريب في هذا اليوم يجب أن يتعد قدر الامكان عن تعبئه القدرات التي تؤدي الي ظهور حالة الاستعداد للكفاح لأنها تؤدي لدرجة من التوتر العصبي وليس من السهل التخلص منها، وتؤثر بشكل مباشر في الحالة النفسية للاعبين بالنسبة إلي المباراة نفسها. وفي هذا اليوم يجب أن لانلزم اللاعبين وبشكل حازم بالتزام بالهدوء الكامل في أوقات محددة، وإنما يجب أن يسير كل شئ بشكل طبيعي والابتعاد قدر الامكان أيضا عن كل المثيرات التي تؤدي إلي تعب الجهاز العصبي وخاصة الاكثار من المنبهات مثل شرب الشاي والقهوة وتناول الموز والشوكولاته بكثرة. وينصح في هذا اليوم باستخدام التدريب العقلي. وحيث ان المباريات الحاسمة يعمل لها اللاعبون الف حساب ويتفاعلون معها بشكل يغلب عليه القلق والتوتر وعدم القدرة على النوم. وفي هذا الصدد فأنا سنقدم نماذج للاعبين الذين خاضوا مباراة مصر والجزائر قبل عشرون عاما في 17 / 11 / 1980 وكيف كانت حالتهم ليلة المباراة كما نشرتها مجلة الاهرام الرياضي بتاريخ (28 / 10 / 2009)

في البداية قال: احمد شوبير الذي قام بحراسة المرمى في هذه



المباراة ان ليلة هذه المباراة كانت الاصعب فى حياته لانها كانت مباراة العودة. ولم يفصلها عن المباراة الأولى الا 15 يوما، شهد خلالها المنتخب الجزائري تغيرات كثيرة أهمها إقالة المدرب كمال لموى.. والاستعانة بالمدرّب الشهير عبد الحميد كرمالى الذى زرع فى لاعبيه الحماسة الشديدة، وكانت الاخبار القادمة من الجزائر تؤكد أن المنتخب الجزائري تجاوز أحزان التعادل هناك وانهم قادمون الى مصر للفوز... وإضاف شوبير فى مقابل ذلك بذل محمود الجوهري المدير الفني لمنتخب مصر وقتها جهدا كبيرا فى ازالة الرهبة من اللاعبين. واحضر شريطا لمباراة الذهاب لحفظ طريقة اداء نجوم الجزائر الكبار مثل الاخضر بللومي ورابح ماجر. وقال إن ما كان يؤرقه كثيرا فى ليلة المباراة هو طريقة مواجهة هؤلاء النجوم. الذين تم تدعيمهم بمهاجم خطير لهذه المباراة هو شريف ودجاني علاوه على ان كرمالى ضم 5 لاعبين جدد، ولولا ما فعله الجوهري بمتابعة أبناء المعسكر الجزائري ومعرفة كل تفاصيله لكانت الرهبة أشد بين اللاعبين المصريين. ولكنه بث فيهم الطمأنينة. وكانوا مندهشين لمعرفته بكل هذه التفاصيل الدقيقة عن منتخب منافس



؛ يتعد عنا الاف الكيلومترات. وأشار شوبير الى أنه على عكس باقى زملائه راح فى نوم عميق ليلة المباراة وكان متفائلا. وكان معه بالغرفة أيمن طاهر حارس مرمى الزمالك وقتها. ولكنه قام بشئ غريب هو الاتصال بثابت البطل حارس المرمى أيضا - رحمة الله - الذى لم يكن منضمًا للمنتخب فى هذه الفترة وبرغم صعوبة الاتصال فى هذه الفترة من دار الدفاع الجوى مقر إقامة المنتخب فإنه صمم على طلبه ليعطيه نصائحه بأعباءه حارسا عملاقا وذا خبرة، وكانت المفاجأة. وهى أن البطل توقع سيناريو اللقاء، وقال بالحرف الواحد إن لاعبي الجزائر لن يصلوا لمرماه - أى شوبير - الا مرة واثنين وعليه الالتزام والهدوء. لان المنتخب سيفوز وسيصل الى كأس العالم. ونصح شوبير اللاعبين بالثقة بالله اولا ثم بأنفسهم وليقدموا أفضل عروضهم ويكون التتويج بالوصول الى المونديال من القاهرة. إسماعيل يوسف نجم الوسط كان عائدا من إصابة طويلة بكسر فى مباراة ليبيريا. وسافر الى المانيا للعلاج الذى استمر 10 اشهر. ورفض الجوهرى مشاركته فى اللقاء. ورغم ذلك كان موجودا مع اللاعبين فى المحاضرة التى سبقت اللقاء وفى الفندق. وكذلك فى الملعب على



دكة الاحتياطي. وروى يوسف أنه ليلة المباراة اجتمع اللاعبون لقراءة القرآن بعدها دخل حجرته ليدخل في النوم ولكنه فشل واخذ يتقلب يمينا ويسارا





ولاحظ ذلك حسام حسن الذى قاسمه الغرفة، والمشهد الغريب أن حسام حسن المعروف عنه الحماسه الشديدة كان أكثر منه - أى يوسف - هدوءا. واصفا إياه بالبطل الذى اسهم فى تحقيق امال هذا الجيل بإحراز الهدف الذى كان تذكرة الوصول الى ايطاليا وقال اسماعيل يوسف إنه نام على سريره وكان هو وحسام يتبادلان النظر الى بعضهما بعضا. ويتساءلان بين فتره وأخرى عن محاولة كل منهما النوم وهل نجحا فيه أم لا حتى ناما ساعتين فقط. ثم استيقظا لصلاة الفجر واستمرا متيقظين حتى الصباح. واضاف أنه يشعر بأن أحمد الكاس وحسام سيحرزان أهدافا. ولكنه رفض أن يصرح بذلك للمزيد من التركيز. وطلب إسماعيل يوسف لاعبى الجيل الحالى بأستثمار الفرصة التى وصلت الى حد أن يكون الحسم فى القاهرة. علاوة على ان يقدم اللاعبين كل ما عندهم فى المباراة. وعدم التفكير فى النتيجة. وكيفية إحراز الاهداف وعليهم أن يسلموا أمرهم الى الله بشرط أن يقدموا كل ما لديهم من جهد ويعودوا الى مستواهم الذى قدموه فى غانا 2008 وقال ربيع ياسين الذى شارك كمسك فى اللقاء وأن هذه المباراة كانت تمثل الكثير لجيل الثمانينات الذى حقق كل شئ للكرة المصرية. مثل المشاركة فى اولمبياد 84 والحصول على بطولة كأس الامم الافريقية 86.



وزهبية الدورة الإفريقية 87 لذا كانت فرصة مهمه لتويج إنجازات هذا الجيل خاصة بعد التعادل مع الجزائر على ملعبها سلبيا. واضافة ياسين أن اللاعبين كانوا يشعرون ليلة المباراة بالرهبة من ضياع فرصة التأهل خاصة أن المنافس يمتلك مقومات الفوز أيضا. حيث وصل الى كأس العالم بأسبانيا 82 والمكسيك 86 وكانوا يتمنون أن تكون هذه هي المرة الثالثة. وكانت أسماء لاعبي الجزائر ترهب أى منافس وكانوا محترفين فى وقت لم يكن هناك احترام فى مصر وأضاف ياسين أن مجدى عبد الغنى قاسمه غرفته وكانت ليلة المباراة صعبة للغاية. ضاعف من صعوبتها الحضور الجماهيرى الذى كان يملا مدرجات الاستاد فى التدريبات وحاول هو وعبد الغنى النوم ولكنه فشل فى حين استجمع عبد الغنى قواه معتمدا على سنوات احترافه فى البرتغال. وأشار الى أنه قاد اجتماع اللاعبين فى هذه الليلة وكان معه مجدى عبد الغنى وجمال عبد الحميد وكان الالتزام واضحا فى أداء الصلوات فى مواعيدها. وحضور الوجبات الثلاث كذلك مشيرا الى أن هذه الاجتماعات خففت كثيرا من التوتر ولكن أثناء موعد النوم فوجئ بأن اللاعبين فى غرفهم ولكن أعينهم جميعا مفتوحة والقلق كان واضحا وهو منظر لن ينساه. ولسان حالهم جميعا مباراة الجزائر وماذا



سيفعلون فيها. وقال ربيع ياسين إنه ذهب للفراش فى العاشرة والرابع وعندما فوجئ بشريط المباراة يدور فى مخيلته منذ إطلاق الحكم التونسى على بن ناصر صافرته معلنا بداية اللقاء، وشاهد الجمهور وسيناريوهات اللقاء. وما بين هذا النوم المتقطع وتخيل السيناريوهات أنقذه أذان الفجر ثم أخذ يتلو الاذكار بعدها حتى طلع الصبح ونصح ربيع ياسين لاعبى هذا الجيل بالثبات وعدم الرهبة وأن يقدموا ما لديهم من جهد تاركين التوفيق لله سبحانه وتعالى.

وقال هشام يكن الذى شارك فى المباراة كمسالك أيضا إن ليلة المباراة كانت الاصعب فى حياته لانه لم تكن هناك الا فرصة واحدة أمام اللاعبين وهى الفوز الذى يضمن التأهل مباشرة الى المونديال. وكان التعادل السلبي يعنى اللجوء لضربات الترجيح واثار يكن الى أنه لم ينم فى هذه الليلة وكان معه فى الغرفة هانى رمزى الذى راح فى نوم عميق مما أضطره الى أن يعانى الوحدة فى هذا الجو الصعب. فوجد نفسه يبحث عن شريط فيديو لمشاهدته ليخرجه من حالة التوتر ولحسن حظة أن الشريط الوحيد الذى كان موجودا كان لمسرحية مدرسة المشاغبين ورغم ذلك فشلت المسرحية فى انتشاله من حالة التوتر التى كانت شديدة عليه هو تحديدا



لانه كان مطالبا بإيقاف خطر لاعبين فى حجم رابح ماجر وبللومى . ونصح يكن اللاعبين بان يكونوا فى قمة التركيز فى المباراة مشددا على المدافعين بالحرص من الهجمات المرتدة وان يستغل المهاجمين كل الفرص .

اما مجدى عبد الغنى .. الذى شارك فى اللقاء كلاعب وسط مدافع فقال انه لم ينم جيدا فى هذه الليلة وعندما غلبه النعاس كان يحلم باللقاء مشيرا انه واثقا من نفسه لسنوات احترافه فى البرتغال والتى جعلته يشعر بحالة كبيرة من الثقة التى زادت بالعرض الجيد الذى قدموه فى مباراة الذهاب بالجزائر . و اشار عبد الغنى الى أن كل حديثه مع ربيع ياسين رفيق حجرته فى المعسكر كان عن اللقاء . مؤكدا أنه بعد صلاة الفجر نام ساعتين وبعد استيقاظه ، وحتى صلاة الجمعة لم يفارق المصحف يده حتى قبل المباراة بنصف الساعة وينصح عبد الغنى الجيل الحالى بالثبات والتركيز والثقة بالله ثم بأنفسهم ، حتى يكون يوم 14 نوفمبر المقبل وش السعد عليهم مثلما حدث لجيله .

وقال إبراهيم حسن الظهير الايمن للمنتخب فى المباراة أنه كان فى غاية التوتر وكان يقوم بتخيل اللقاء وماذا سيفعل خلاله حتى أنه كان يتقمص دوره كل يوم من أيام المعسكر ، مؤكدا أن قيام الجوهرى بتحفيظ كل لاعب



دوره أسهم فى أن يتوقع كل لاعب السيناريو الذى سيكون عليه اللقاء والغريب أن كل ما قاله الجوهري حدث بحذافيره، واطاف حسن أنه كان مع طارق سليمان فى غرفة واحدة ودار الحديث بينهما عن المباراة والفرحة الطاغية بالفوز. وكانا يتساءلان عن إمكانية تحقيق الحلم ومن الذى سيحرز الهدف التاريخي. وأشار الى انه لم ينم إطلاقا خلال هذه المباراة. وزاد من التوتر أن الجهاز الفني قام بسحب التلفزيون الذى كان فى غرفتهما مبكرا مضيفا أنه كان يذهب لحسام وإسماعيل يوسف فى غرفتهما. وكان يشكو لهما عدم استطاعته النوم. وينصح إبراهيم حسن لاعبي مصر بأن العزيمة والإصرار هما الفيصل فى حسم المباراة مع احترام المنافس وإعطائه حقه سواء فى مستواه أو إمكانات لاعبيه.

أما جمال عبد الحميد قائد المنتخب وقتها والذى شارك كرأس حربة فقال: إنه كان أكثر اللاعبين إرهاقا فى هذه الليلة لانه الكابتن فكان عليه أولا الاشراف على وجبة العشاء بنفسه حتى لا تكون ثقيلة على اللاعبين حتى إنه دخل المطبخ بنفسه للتأكد من ذلك ثم الذهاب لحجرات اللاعبين لجمعهم والاستماع الى المحاضرة. ثم مراقبتهم فى الساعات المخصصة لنومهم. والتنبيه على موظفى الفندق برفع التليفونات، وكذلك عدم توصيل



أى مكالمات من أقاربهم وذويهم. ثم أخيرا فى الحادية عشرة والنصف أو الساعة الثانية عشرة يخلد إلى النوم بعد التأكد من كل ذلك. وقال عبد الحميد إن كل ذلك التعب والإرهاق جعله فى صورة شحنة لإخراجه فى المباراة بالصورة المطلوبة مؤكداً أن حسام وإبراهيم وهشام يكن وأحمد رمزى كانوا الأكثر قلقا. فحسام كان يخشى عدم إحراز هدف فى التصفيات أما إبراهيم فتمنى التأهل للاحتراف بعد تجربة باوك اليونانى. وأما رمزى فكان يضع هم الجماهير أمام عينيه خوفا من الإخفاق. وأخيرا يكن الذى كان سيواجه أقوى هجوم فى قارة أفريقيا وقتها رابح ماجر. وينصح عبد الحميد لاعبي الجيل الحالى بأن المباراة لا تنتهى إلا مع صافرة الحكم، فإذا لم يحرزوا أهدافا خلال الشوط الأول، فإن هناك شوطا ثانيا، يمكن من خلاله الحسم، مشيرا إلى أن أى مهاجم أضاع فرصة مؤكدة يكفيه شرف المحاولة، والتوفيق بيد الله سبحانه وتعالى.

وقال حسام حسن الذى شارك كرأس حربة إنه فى مثل هذه المباريات المصيرية، لا يمكن لأى لاعب مهما يكن حجمه أن يتعدى التوتر، يزداد ذلك عندما تعقد عليه الآمال فى إحراز أهداف خلال اللقاء، وبالفعل كان التركيز هو الغالب عليه وكان يشرد كثيرا، ويفكر فى كيفية استغلا أشباه



الفرص، لأن مثل هذه المباريات تكون الفرص شحيحة. وأضاف حسن أنه كان يشعر بالمسؤولية الملقاه على عاتقه ومعه زملاؤه، ولكن كان لديه يقين بأن التأهل سيكون قريباً، في ظل امتلاك اللاعبين كل المقومات، ووجود جهاز فنى يقوده مدرب بحجم محمود الجوهري، مشيراً إلى أنه بعد محاضرة ليلة المباراة لم ينم على الإطلاق، وكان وجود إسماعيل يوسف معه فى الغرفة دافعا له للتماسك، لأن إسماعيل يمتاز بالهدوء، وكانت نظراته تحمل الكثير من الأمل بأن اللاعبين عند مستوى المسؤولية، وإنهم قادرون على الحسم. وأشار إلى أن سيناريوهات المباراة كانت كأنها فى مخيلته، وكان الفوز والفرحة الطاغية بعد المباراة والاحتفالات التى ستعم مصر يطردان مجرد التفكير فى الخسارة، وسارت ليلة المباراة مملة وطويلة وكانت صلاة الفجر، والهدوء التام بعدها دافعا لمزيد من التركيز حتى موعد اللقاء.

وقال هشام عبد الرسول لاعب خط الوسط فى اللقاء وهداف التصنيفات إنه رغم أن ذاكرته أصبحت ضعيفة للغاية بعد الحادث الذى تعرض له وإجرائه 7 جراحات بمخدر كلى، فإنه لا ينسى بعض الأحداث المهمة ليلة المباراة، منها وجوده فى غرفة أحمد الكاس، وأنه نام جيدا فى



هذه الليلة، وكان يبدى استغرابه للقلق والتوتر الذى دهم اللاعبين. وأضاف عبد الرسول أن اللاعبين كادوا ينقلون له هذا التوتر فهرب منهم إلى غرفته لأن المباراة كانت فى كرة القدم وليست حربا، فـ 11 لاعبا يواجهون 11 لاعبا والفارق الذى يجعل الفائز فائزا والخاسر خاسرا هو حالة كل لاعب الفنية والبدنية.

وأشار جمال عبد الحميد وإبراهيم وحسام حسن كانوا الأكثر ثباتا فى هذه الليلة، وينصح هشام عبد الرسول لاعبى المنتخب بعدم القلق لأنهم أفضل من الجزائر، وعليهم بإمتاع أنفسهم والجماهير المصرية، وسيكون التوفيق حليفهم.

وقال أحمد الكأس لاعب الوسط المهاجم فى المباراة إن هذه الليلة خارج الوصف، وأفضل ما يقال عنها إن السعادة التى دخلت البيوت المصرية جعلته وزملاءه ينسون حالة القلق التى انتابتهم، مشيرا إلى أنه شخصا زادت لديه هذه الحالة واستمرت 3 ليال سابقة لهذه المباراة، زاد من حالة الاستنفار الجماهيرى، حيث كانت جميع البيوت والسيارات وعربات الكارو تلوح بالأعلام، وكان منظرا مؤثرا ودافعا للاعبين للتألق. وقال الكأس إن بقاءه بمفرده فى هذه الليلة ضاعف من حالة التوتر، حيث رفض الجوهرى بقاء



بعض اللاعبين الذين خرجوا من قائمة اللقاء وكان حظى سيئا برحيل علاء ميهوب لخروجه من القائمة وكان رفيقى فى المعسكر قبل هذه الليلة، وكنت ألتبس بعض الأنس من الحجرة التى اجتمع فيها حمادة صدقى وعلاء ميهوب وأيمن طاهر الخارجون من القائمة. وبمجرد رؤيتى كانوا يطلبون رحيلى للنوم، وأشار إلى أن اللاعبين انخرطوا فى البكاء فى غرفة خلع الملابس قبل المباراة، وتحديدا عندما سمعوا أغنية يا حبيبتي يا مصر لشادية، ولولا الجهاز الفنى لاستمر اللاعبون فى هذه الحالة، واستطاع الجوهري أن يحولها لدافع قوى، حتى إن كاميرات التلفزيون رصدت الدموع فى الأعين عند عزف السلام الجمهورى. وينصح الكأس اللاعبين بالهدوء والتركيز وإحراز الهدف الاول قبل التفكير فى الهدف الثانى، لأن هدف السبق سيكون دافعا لإحراز المزيد من الأهداف.

4 - فى يوم المباراة

يجب أن يتسم يوم المباراة منذ بدايته بالهدوء والبعد عن كل الاسباب التى تؤدي إلى حدوث النرفزة أو سوء العلاقات الخاصة بين اللاعبين، ويبدأ اليوم عادة بالقيام بجولة صباحية (نزهة، من الممكن أن تكون نحو الملعب الذى ستقام به المباراة حيث يلاحظون ويتحسسون كل شئ عن



المكان المحيط بالملعب). وفي نفس الوقت تنظم مقابلة مع اللاعبين لوضع اللمسات النهائية حول المستجدات والتذكير بالأهداف. وفي هذه المقابلة تنشط الحالة الدافعية ولكن بطريقة غير مباشرة مع اللاعبين كأفراد عن واجبهم القومي وأن مجتمعهم ينتظر منهم الكثير، وتأکید على صحة اللاعبين ووضعتهم العامة. ومن الأمور الهامة أيضا تذكير اللاعبين بأهم الصفات الايجابية التي يجب أن يتحلون بها وخصائص الخصم ونقاط الضعف والقوة عنده مع التركيز علي نقاط الضعف. وأظهرت نتائج الدراسات أن (50٪) من اللاعبين يؤدون واجبهم ويثقون في تحقيق نتائج ايجابية و(20٪) لا يثقون بأنفسهم ويتوقعون الهزيمة، كما أن هناك لاعبين يرتبط أداؤهم بحالتهم العصبية والنفسية. وأظهرت النتائج أيضا أن استعداد اللاعبين للهزيمة خارج ملاعبهم أكثر بكثير من استعدادهم للهزيمة داخل أوطانهم وملاعبهم، وهذه النقطة في رأينا ذات أهمية قصوي، إذ أن الاستعداد للهزيمة أو الفوز يشكل نصف عملية الاعداد النفسي. ووقت اقامة المباراة تكمن أهميته في اطار الاعداد النفسي في توقيت الحديث مع اللاعبين، فلو كان وقت المباراة بعد الظهر فتكون المقابلة مع اللاعبين عند الغذاء أو وقت الراحة بعد الغذاء، والحديث مبكرا قبل المباراة بوقت



طويل عادة يسبب نرفزة اللاعبين قبل المباراة ويؤدي إلى زيادة عمليات الكف التي تتوافق مع التأثيرات السلبية. ومسألة الاعلان عن تشكيلة الفريق تتوقف علي كثير من العوامل. وفي الفرق العريقة والمعروفة، فان تشكيلة الفريق عادة ماتكون ثابتة، الا في حال اضطرار المدرب لتغيير بعض اللاعبين لأسباب صحية أو تكتيكية. ومن الضروري قبل الخروج للاشتراك في المباراة فانه يلزم علي المدرب أن يتأكد من الحالة النفسية للاعبين. وفي بعض الحالات يجب عليه أن يؤكد الواجبات الرئيسية ذات الحساسية الخاصة لبعض اللاعبين الذي يتعرضون عادة لعدم الثبات النفسي قبل المباريات. ومجريات اللعب لا تتوقف علي رأي المدرب الشخصي فقط وإنما يبقى الأمر في النهاية في أيدي اللاعبين. فلو أنهم قد عقدوا العزم علي تحقيق الانتصار فان هناك نتائج كثيرة سوف تترتب علي ذلك. ولقد لوحظ أن بعض المديرين يقومون بعمل تدريب تنشيطي خفيف في يوم المباراة وعلي نفس الملعب.

5 - الساعات الأخيرة قبل المباراة

ماتبقي من الوقت قبل الانتقال الي الملعب يعتبر شرطا مثاليا لحدوث التوتر الانفعالي الزائد والحاد. ومعظم اللاعبين في هذا الوقت



تتميز حالتهم النفسية " بزيادة النرفزة " وينصح في ذلك الوقت اذا كان الانتقال بالسيارة أو الحافلة يجب أن يتم بهدوء والبعد قدر الامكان عن الضوضاء ويفضل سماع قطع موسيقية هادئة أو كتابة بعض المذكرات اليومية. وهذه ليست قاعدة فهناك بعض اللاعبين ذوي الطبع الانفعالي البارد يحتاجون الي مثيرات تحرك انفعالاتهم الايجابية. ونذكر في هذا الصدد أن بعض اللاعبين البرازيليين يفضلون سماع موسيقي " السامبا" العالية قبل المباراة، ويجب الاهتمام بمجرد كل ماهو مطلوب للمباراة من الأدوات الشخصية للاعبين والمساعدين والمساعدات الطبية والوثائق والصور.... الخ. وكل هذه الأمور الصغيرة قد تؤدي في بعض الأحيان الي حدوث درجة من التوتر قبل المباراة. ومن الخطورة بمكان أن يتعرض أحد اللاعبين المعول عليهم كثيرا لأي من الضغوط أو الاضطراب وخاصة حارس المرمي الذي يجب أن يتمتع بقدرة خاصة علي التهدئة الذاتية لنفسه ولباقي اللاعبين. وهذا الجو يث روح الثقة بالنفس والاستعداد للكفاح. وأماكن المباريات المعروف عنها أنه لا يوجد بها مكان للراحة لايجب السفر اليها مبكرا ولا الانتقال بسرعة كبيرة اذا كان الطريق مزدحما بالمواصلات.



6 - في مكان المباراة (غرفة الملابس)

في حجرة الملابس يتم جزء هام وخطير من الاعداد النفسي وتطبق كثير من الطرق التي تحدثنا عنها سابقا في تنظيم الحالة النفسية للاعبين. ولكن قبل أن ندخل في هذا الموضوع يجب التذكير بأنه يجب علي اللاعبين ارتداء الملابس التي سبق وأن تعودوا عليها لفترة كافية، ولا يفضل استخدام ملابس جديدة في آخر التدريب أو في يوم المباراة. وفي حجرة الملابس يجري التدليك الذاتي ولكنه يخضع لشروط معينة. وأول الشروط هو معرفة الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي بالحالة النفسية والعصبية للاعبين والتي تحدثنا عنها سابقا بالتفصيل. فكل نوع من هؤلاء اللاعبين يحتاج إلي نوع معين من التدليك يختلف من حيث المدة والشدة والأسلوب، فعلي سبيل المثال اللاعبون الذين يصابون بحالة حمي البداية والذين يغلب عليهم التوتر العصبي العالي يحتاجون إلي تدليك إسترخائي (سطحي) والبعد قدر الامكان عن استخدام الحركات السريعة أثناء التدليك. أما اللاعبون ذوى التوتر العصبي المنخفض فيحتاجون إلي تدليك ذو شدة عالية يعمل علي ايقاظ العضلات واحماؤها ويميل إلي التدليك العميق والاهتزازي سواء كان ذلك بالأجهزة أو غيرها. ومن المستحسن أن يكون



اللاعبين علي دراية بنوع التدليك الذي يستخدم لكل منهم، ومن الممكن أن يتبادل اللاعبون عملية التدليك. ومن الأمور الهامة التي يجب أخذها بعين الاعتبار هو تعرض بعض اللاعبين لحالات انفعالية حادة ويبدأون بالتحدث مع أنفسهم وتتابعهم حالات هستيرية أحيانا، وهناك لاعبون آخرون يلزمون الهدوء الكامل ولا يتحدثون ويصابون بثقل في حركاتهم ويبطئ الاستجابة لأوامر المدرب كل هؤلاء يحتاجون إلي تدخل الطبيب بشرط موافقة المدرب أو علي علم منه. ومن الممكن أن تستخدم الأساليب الايحائية وخاصة من قبل الطبيب عن طريق المأكولات أو المشروبات التي توحى الي اللاعب ان هذا المشروب ذو فعالية قوية في استنفار الطاقة " وليكن عصير برتقال أو أي شئ آخر "

7 - التعبئة النفسية (الحشد النفسي) لبدء المباريات

ان عملية التعبئة النفسية تظهر المدي الذي وصل إليه اللاعبون للاستعداد النفسي للاشتراك في المباراة، وطبقا للدراسة التي قام بها (جينوف 1971 GENOV) فان حالة التعبئة تتميز بالآتي:

- ارتفاع مستوي شدة وثبات الانتباه

- زيادة كفاية العمليات العقلية العليا



- زيادة سرعة الايقاع الحركي
 - الاستنفار الأقصى للقوة العضلية
 - النقص في زمن رد الفعل
 - وصول النبض الي المستوي المثالي المطلوب
- وحالة التعبئة النفسية لبدء المباراة تتكون من مرحلتين:
- المرحلة الأولى:** هي المرحلة التمهيديّة التي تسبق بدء المباراة وفيها تتم عمليات الأحماء في الملعب بأشكالها المختلفة وفق الشروط التالية:
- المساعدة في ضمان التركيز الأمثل للعمليات العصبية والنفسية.
 - أن تستمر فترة الاحماء العام من (20-30) دقيقة، وتشتمل علي التمرينات المركبة التي تؤدي إلي رفع الكفاية الحيوية للجسم وتنشيط الوظائف الحيوية واثارة النظام العصبي دون اللجوء إلي الحركات المفاجئة. وكقاعدة عامة تؤدي هذه التمرينات دون توتر وتستخدم تمرينات المرونة للجسم والمفاصل التي يجب أن تعمل علي مدي واسع، ثم تتم المراسم الادارية.
- المرحلة الثانية:** وهي التهيئة الخاصة للعضلات والأجهزة التي سوف تعمل أثناء المباراة وتستمر من (20-10) دقيقة ثم بعد ذلك



يعود اللاعبون الي غرفة الملابس استعداد للخروج مع هيئة التحكيم إلي الملعب لبدء المباراة.

وفي غرفة الملابس وقبل الخروج مع هيئة التحكيم يلجأ اللاعبون الي تمرينات الاسترخاء وبعض التدريبات العقلية لتركيز الانتباه وتحويله ومحاولة التركيز علي التفاصيل الدقيقة للواجبات، وكذلك التركيز علي التخلص من الانفعالات الزائدة والتوتر.

وفي المباريات الدولية والعالمية والقارية يعزف النشيد الوطني لكل فريق وفي هذه اللحظة بالذات تتاب اللاعبين مشاعر مختلفة ومتباينة تتراوح بين التأثير العميق واللامبالاه ولكنها ذات تأثير عميق في نفوس اللاعبين.

2 - مشاكل نفسية مرتبطة بالجانب الانفعالي أثناء المباريات

كم من المرات توقفت المباريات أو الغيت أصلا بسبب حده الانفعالات وخروج اللاعبين عن صوابهم. والأهم من كل ذلك هو حدوث الشرارات الانفعالية التي يتسبب فيها أحيانا اللاعبين من حيث ارتكاب أخطاء متعمدة تؤذي الخصم أو أخطاء التحكيم القاتلة التي تؤدي إلي هزيمة فريق بضره جزاء أو الاستجابة السمعية لشتائم الجمهور والتي في كثير من الأحيان تخرج عن الحدود الأخلاقية أو الاعتراض الدائم علي



قرارات الحكام والدخول في مهارات معهم تنتهي بتوجيه انذارات أو الطرد من الملعب. وهناك أيضا أخطاء أخرى يرتكبها المدربون بالدخول إلى أرض الملعب ومناقشة الحكام في قراراتهم مما يهيج اللاعبين والجمهور وتحدث مشاجرات داخل الملعب (أنظر قضية حسام وإبراهيم حسن في الجزائر). والتي رأيناها في نهائيات كأس العالم بين فرنسا وإيطاليا وطرده زين الدين زيدان بسبب تلفظ اللاعب الإيطالي بألفاظ لاتليق رد عليها زين الدين زيدان بضربه الرأس الشهيرة وأخذ علي أثرها كارت أحمر وخرج من الملعب وهو المعروف عنه بأخلاقياته العالية ولكنه نوع جديد من القدرة علي استفزاز اللاعبين وإخراجهم من شعورهم. ولاننسي عندما بصق ريكاردو لاعب هولندا الشهير علي اللاعب الألماني فيلر في ذلك الوقت وأصبح الآن كليهما مدربين لفرقهم الوطنية. وهناك أحداث في المباريات بين الفرق العربية شهيرة بثوراتها الانفعالية وما ترتب عليها من كوارث وأزمات نفسية مثل مباراة الفريق المصري مع نظيره السعودي بكأس القارات بالمكسيك 1999 والمصري والجزائري في المباريات الثلاثة في 2009. والأمثلة والنماذج كثيرة جدا سواء في الدوري المحلي للمحترفين أو المباريات الدولية أو التصنيفات لنهائيات كأس العالم ولنا



هنا في مجال حصرها ولكنها في النهاية تسبب مشكلات نفسية كبيرة داخل الملعب تنتهي في كثير من الأحيان بما لا تحمد عقباه من النتائج والتوتر الناتج من هذه الاحداث أياً كان سببه يستدعي درجة معينة من الانفعال الذي يتزايد مع تعاظم اللعب طبقاً لأهمية وظروف المباراة ومن الممكن أن تبدأ المباريات بدرجة عالية من التوتر وتستمر حتي نهايتها ويتحول الملعب إلي شبه معركة. ومن الممكن أن تكون درجة التوتر معتدلة وتستمر أيضاً حتي نهاية المباراة. وإذا كان لنا أن نقدم نموذجاً ممتازاً لدرجة التوتر المثلي الخالية من العنف والعدوان هي تلك المباراة في نهائي بطولة أوروبا للأندية البطلة سنة 2009 بين نادي مانشستر يونايتد ونادي برشلونه الأسباني والتي انتهت بفوز الفريق الأسباني في وسط روح رياضية عالية أظهرها كلا الفريقين، وكم كانت متعة الجماهير المحبة لكرة القدم بهذه الموقعة لسنة 2009 ونتمني أن تصل فرقنا سواء المحلية أو العربية لهذا المستوى الرائع والممتع في كرة القدم، وبالرغم من أنها لم تخلو من فبعض اللمسات العدوانية التي انتهت أيضاً بتوجيه الانذارات والكروت الصفراء. وسواء كانت المباراة مهمة أو غير مهمة فإن الدراسات أظهرت أن هناك أنواعاً محددة من الانفعالات تظهر ويمكن الحكم بها علي الحالة



النفسية التي يتواجد فيها اللاعب، سماها كل من (تشيرينكوفا 1983 وردوك 1973) بانفعالات التنافس الرياضي. ويندرج تحت هذه التسمية الانفعالات المميزة للصراع التنافسي وهي:

• **الاستثارة الرياضية:** وهي حالة انفعالية ترتبط بالنشاط الحركي الزائد أثناء اللعب وتتميز بوجود أشكال انفعالية ايجابية تتمثل بزيادة الشعور بالقوة العامة، الانتعاش، الرغبة في الحركة، التنافس من أجل الحصول علي نتائج جيدة وتحقيق الفوز، وتنشأ هذه الاستثارة مع بداية المباراة ولا تأتي مباشرة، ويتم الاحساس بها بالتدريج مع زيادة حدة التنافس، وهي حالة ملازمة لكل لاعب ولكل فريق. وفي حال حدوثها ترتفع الكفاية الحيوية والتعبئة العامة للقوي النفسية والبدنية، وزيادتها تحت ظروف ضاغطة أثناء المباراة تصل إلي درجة أكبر من التوتر وتدخل في حالة أخرى يمكن أن تطلق عليها الحماس الرياضي.

• **الحماس الرياضي:** وهي حالة تتصف بزيادة الاحساس بالقوة والطاقة والنشاط والفعالية مع زيادة الثقة بالنفس، والرغبة في تحقيق النجاح واطهار القدرات الخاصة، وتنشأ هذه الحالة في اللحظات الحرجة من الصراع وتصل في شدتها القصوي من التأثير في الوقت الذي يحققه فيه



اللاعب أو اللاعبين درجة كبيرة من الاحساس بالقوة. ولذلك فانه في هذه اللحظات من الممكن أن تبدأ مرحلة عدم التحكم الكامل في النفس وفي السلوك والسيطرة علي الأداء. ولكن كثير من اللاعبين يستطيعون تخطي الصعوبات واجتيازها اذ يستدعي ذلك لديهم حالة قوية من السرور والقدرة علي الاستخدام الأمثل للقدرات الفنية والمهارات الخططية والابداع. ولذلك يسميها البعض " بحالة الالهام " أو " بعث الروح الجديدة " أو " الطلاقة " وانا شخصيا أطلق عليها "الموجة السيكلوجية الايجابية " وفي أثنائها يمكن تحقيق قدر هائل من النتائج بحيث يزيد نشاط الوظائف الحركية، وفي نفس الوقت زيادة الكفاية الحيوية والاستخدام الأمثل للصفات البدنية مع القدرة الكاملة علي التصرف السليم في المواقف المختلفة. وردود الأفعال المختلفة والمناسبة، وردود الأفعال المناسبة لتحقيق الأهداف المحددة، وفي هذه الأثناء يتشبع اللاعب بقدر كبير من الشجاعة تمكنه من الابداع والابتكار لنواحي فنية جديدة، مع نكران الذات والاستعداد للتنافس حتي آخر ثانيه من المباراة.

- الهيجان الرياضي: وهي مرحلة تالية للانفعال الحماسي وهي تظهر نتيجة الضغط من الخصم، وتحمل في طياتها خطورة أخرى وهي



احتمال فقدان التحكم في النفس وضياع الهدف وارتجاع النشاط مع كثرة الأخطاء والخروج عن القواعد السليمة للعب. وتحت وطأة هذه الحالة ترتكب الكثير من الأخطاء وينتهك القانون من قبل المشاركين في اللعب وتتبع أساليب غير مشروعة مثل الخشونة المتعمدة ضد المنافسين والاستغلال السيئ لفرص الثغرات في التحكيم، بل ويصل الأمر أحيانا إلي نسيان شروط اللعب أصلا، وتظهر العدوانية التي تؤدي بالضرورة إلي حدوث اصابات من ناحية وبداية الشاحن مع الخصم مرة أخرى وتهدر الاخلاق. ومن الضروري أن يعرف اللاعبين أن الشعور بالحماس والحمية ليس معناه فقدان السيطرة علي النفس وعلي الحركة، وإنما هو رهن المواقف ولا يجب أن يخرج عن حدوده المعقولة، وهنا تكمن أهمية الأعداد النفسي!.

• **الحق الرياضي:** وهو انفعال خاص ينشأ في وقت الصراع بين اللاعبين خلال المباريات للحصول علي الفوز أو تحقيق النجاح وما يسمى أحيانا "بالغل" أو الغضب السلبي. ويتميز بأن له طابع العدوانية التي تتعدد مظاهرها، فتوجه أحيانا وتنعكس علي اللاعب نفسه، ويظهر ذلك عند عدم التوفيق في احراز الأهداف المذكورة، السقطات والهفوات التي يترتب



عليها تغيير مسار اللعب وكان من الممكن تدراكها. والحنق أو الغضب السلبي كما يسمى أحيانا باللهجة العامية " الغل "، يظهر وينشأ بسرعة مثل الغضب ولكنه يتميز بأنه أكثر شدة في التأثير من الغضب وبأنه واضح وموضوعي، ويعبر عنه بالكلمات التي تصدر من اللاعب أحيانا أخرى بالتعبير بحركات اليد أو تعبيرات الوجه أو بالاعتداء البدني الصريح. وغالبا ما يظهر هذا النوع من الانفعالات في اللحظات التي توجه فيها طاقات اللاعب للتغلب على الصعوبات الناشئة وخاصة مع نهاية الهجمات وتبدو كعاصفة موجهة بقوة الارادة نحو الخصم. والبناء الانفعالي لهذه الحالة الانفعالية يدخل فيه العديد من المشاعر المختلفة التي تشمل علي: حب الذات، عدم الرضا عن النفس والآخرين، تعارض تقييم الذات مع التحكيم والجمهور، انخفاض الأداء كثير عن مستوى الطموح. واذا ما استسلم اللاعب لمثل هذه الحالة فانه يفقد القدرة علي تحقيق أهدافه بدقة وتشتت دوافعه. وفي حالة توجيه النقد للاعب ومحاولة استرداده لحالته الطبيعية، فإنه يستعيد قواه وقدراته بسرعة، وتشحن قوته القصوي لتحسين نتائجه اذا كان لديه الاستعداد أصلا لذلك. وانفعال الحنق أو الغل الرياضي يتفق مع تقسيم (روزينتسفيج ROSENZWEIG) في دراساته عن الغضب فقسم ردود



الأفعال الناتجة عنه فيما يلي الي :

- العدوان الخارجي: وهو أما بالاعتداء علي مصدر الغضب أو أي هدف آخر اذا لم يستطع رد الاعتداء.

- العدوان الداخلي: وهو ارتداد عدواني علي الذات.

- العقابية الخامة: وهي لقاء اللوم علي مصادر غير معلومة.

- النكوص: وهو الارتداد الي الأساليب الطفولية، مثل الارتماء علي الأرض أو البكاء.

- الاعلاء: وهو ربط دافع الغضب بأمور سامية يشجعها المجتمع، مثل عدم الاعتداء على الآخرين (ان الله لا يحب المعتدين) " صدق الله العظيم.

وفي كرة القدم يظهر ذلك بصورة محددة، وأشكال معروفة، وأظهرت هذه الحقائق كل من دراسات (جاجايفا 1969، تشير نيكوفا 1983، بوكوش BOKOCH، ايلين ELIN، ديفالي DEVALY، خدادوف وآخرين). وانفعالات الصراع أو التنافس هي شرط ضروري لتحقيق النجاح في كرة القدم، فانخفاض الاستثارة الذي يظهر في حالة الضغوط أو مع زيادة الكف أو التهدة الذاتية للاعبين تقلل من فعالية اللعب ويمكن أن تؤدي الي الهزيمة. وزيادة الاستثارة الحادة في وقت المباراة تؤدي أيضا إلي تأثيرات سلبية،



اذ أظهرت نتائج الدراسات أنها تقلل من دقة التصويب وتحد من التصرف السليم وقت اللعب، وتؤدي الي الأخطاء التكتيكية، عدم التنظيم والارتباك، النشاط الفوضوي المنعدم التفكير، عدم الفهم والانسجام بين اللاعبين. وعلي هذا الأساس فانه من الضروري والملائم للوصول إلي النتائج وقت اللعب، وجود انفعال ايجابي يتصف بحالة استشارة كافية، ولا يجب أن يزيد عن الحدود الانفعالية المطلوبة. وعن مستوي التوتر الأنفعالي المثالي. " فانه يكفي القول أن حارس المرمي يفقد أثناء المباراة حتي (2) كيلوجرام وهو لا يقوم بحمل بدني كبير نسبيا في أثناء المقابلة " (جاجايفا 1969). ونشوء التوتر الانفعالي عند لاعبي كرة القدم خلال المباراة يحدده كما في كل أنواع الرياضة أولا وقبل كل شيء، المستوي التنافسي والرغبة في تحقيق الانتصار، ولكن كرة القدم تتميز عن باقي الرياضات بالآتي:

- السرعة العالية مع زيادة الحركة للاعبين.
- ديناميكية الصراع.
- تغيير مواقف اللعب.
- تغيير ايقاع المباراة في الدفاع والهجوم طبقا للوضع التكتيكي.
- العدد الهائل من المتفرجين الذين يتبعون كل حركة من اللاعبين



ويستجيبون بشكل عاصف للأداء الناجح وغير الناجح.

ففي الوقت الذي يوجه في اللاعبين انتباههم نحو اللعب والملعب،
الا أنهم يعلمون تماما أن نشاطهم وأداؤهم يلاحظ وبشكل موضوعي من
الجميع. والتوتر الانفعالي في المباراة لا يرتبط بحالة محددة، فكل لاعب
يستجيب للمواقف سلبا وإيجابا طبقا لوضعية اللعب العامة ووضعيته
الخاصة، وحسب انتقال الكرة دفاعاً أو هجوما، قربا أو بعدا عن المرمي.
وحارس المرمى يتوتر وهو في داخل المرمى خاصة إذا كانت الكرة قريبة
من مرماه وفي وضعية تسديد من قريب، أو انتظاره لضربة حرة مباشرة
موجهة إلي مرماه. والانفعالات في أثناء اللعب تتصف بتعدد أشكالها
سلبا وإيجابا، فالقيام بهجوم جماعي أو هجمة مرتدة علي الخصم تنتهي
بتحقيق هدف تصيب اللاعبين بنوبة من الفرح غير عادية ويصفها اللاعب
السوفياتي (نيتو NETO) بقوله " لايمكن بأي حال مقارنة هذه الحالة بأي
شئ، فلا أفكر مطلقا، ويذهب عني التعب، وأنا أري الكرة تدخل المرمى،
فأدور كالمجنون من لاعب لآخر وأحتضنه، كما أنني في هذه اللحظة أحب
كل زملائي في الفريق وبكل صدق ومع نكران كامل للذات، ولكنني أتكدر
لأية غلطة سواء مني أو من الآخرين ". والهزيمة نتيجة الأخطاء التي يقع فيها



اللاعبون، تستدعي انفعالات حادة جدا ذات طبيعة سلبية مثل الحزن والهم والغم والكدر. واذا لم يكن اللاعب محصنا باعداد نفسي قوي، فانه قد يؤدي به الي تأثيرات سلبية مضرّة بالفريق، تتضح مظاهرها في السلوكيات غير الاخلاقية مثل ضرب الخصم واصابته والاعتداء علي قواعد اللعب بل وأحيانا الحكم. ويكون شيئا ممتازا لو أن هذه الحالة استدعت الشكل الانفعالي الخاص المميز للنشاط الرياضي " الغل الرياضي " والتي تبدو في مظاهرها مثل الفعالية والتعبئة الكاملة للقوي والامكانات للحفاظ علي النصر. والحالة الانفعالية الحادة للاعبين تتوقف على طبيعة واهمية المباراة وكلما زادت اهمية المباراة كانت الحالة الانفعالية اشد. وفي أثناء المباراة فان شدة الحالة الانفعالية تتغير ولا تكون متشابهة، وتظهر بكل قوة في أكثر اللحظات أهمية ومسئولية في اللعب وخاصة مع نهاية المباراة عند التعادل أو الهزيمة بفارق هدف مثلا أو عند محاولة ابعاد الكرة من المرمي بعد التصويب عليه، عمليات الاختراق، عند الصراع علي الكرة في منطقة الجزاء، عند عمل الجدار، عند تنفيذ ضربات الجزاء، وكذلك الضربات الركنية. ويرى كل من (تشيرنيكوفا 1980 TCHERNEKOVA، روديك 1974 RODEK) ان الانفعالات المرتبطة بالمنافسة الرياضية



تتدرج في الشدة من الاستشارة الهادئة وحتى تصل إلى درجة التوتر النفسي والعصبي، وحينئذ يخرج اللاعب من اطار التحكم في النفس إلى السلوكيات غير المدركة، وترتبط بشكل كبير بما يسمى العنف والعدوان. والنقطة الجوهرية هنا هو أنه يوجد عنف مدرك، وعنف غير مدرك، ويجب التفريق بينهما حتي يمكن معرفة الاسباب وطرق العلاج لكل منهما. وتذكر (تشيرنيكوف) أن الانفعالات في الألعاب الرياضية الجماعية التي تتصف بالديناميكية في النشاط وتعدد المواقف وسرعتها عند الاحتكاك المباشر بالخصم أثناء الملعب وبحضور آلاف المتفرجين الذين يتجاوبون مع ايقاع المباراة، وتتنوع حالات هياجهم مع كل موقف، ان الانفعالات تكون حارة وتزداد مع زيادة الصراع وتفاعل الجمهور مع مواقف اللعب، حتي يصل الأمر في بعض الأحيان إلى انفلات الزمام والسيطرة بين الحكام واللاعبين والجمهور مما يؤدي إلى تدخل الشرطة. وفي الظروف الصحية للعب فان الرياضيين بالرغم من التوتر القائم فانهم يقدرّون علي كبح جماح أنفسهم وانفعالاتهم وتحذوهم الرغبة في الانتصار وتتغلب الروح الجماعية والمنافسة الشريفة وحب اللعب. وتضيف أيضا " أن كثير من اللاعبين أكدوا بأن الحماس الخاص وزيادة الاستشارة يزيد من ديناميكية اللعب



والنشاط. ولكن يجب عليهم أن يفرقوا بين الحماس والرغبة في اللعب والتوتر الخارجي القادم من الجمهور والضوضاء.... الخ من المؤثرات الخارجية، وتوجيه كل طاقاتهم للعب لتحقيق المهام والواجبات المنوطة بهم سواء في التكنيك أو التاكติก."

وتزيد حدة التوتر عادة في المباراة عندما يكون الفريقان متعادلين أو متساويين في القوة أو يكون الفارق في نسبة الأهداف أو النقاط قليلاً. ولذلك تزيد درجة الحماس والتوتر، ويستحوذ هذا الشعور عليهم لفترة تزيد أو تقل تبعا للمواقف التي تحدث. وهذه الحالة لا تساعد اللاعب كثيرا في تحقيق واجباته فحسب، بل هي سبب رئيسي وخطير لاستنفار طاقاته وتعبثتها. والحماس الرياضي الصحيح في الألعاب الجماعية بانفعالاته الملتهبة هو الذي يتم فيه انكار الذات والتفاني من أجل الفريق خلال الصراع. ولقد ذكر (روديك) أن التوتر الانفعالي الحماسي يبدأ بدرجات مختلفة من الاستثارة وينتهي بارتكاب أعمال العنف والعدوانية، ويصل الأمر أحيانا إلى نسيان شروط اللعب أصلا، وتحدث الاصابات ويبدأ التشاحن وتهدر الأخلاق. وبعد هذا العرض لتطور الحالة النفسية المرتبطة بنوع وطبيعة الانفعال فاننا نود هنا أن "



نفرق بين الحمل النفسي والحمل الانفعالي " حتي لا يحدث خلط في المفاهيم وننتهي إلي مفهوم جديد إلى ما أطلقت عليه مصطلح " اللياقة النفسية ". ويرى (كونات 1973 KUNAT) " ان الحمل النفسي يتضمن الميكانيزمات النفسية التي تنظم سلوك الرياضيين في الظروف الصعبة التي تنشأ أثناء التدريب والمباريات، ويرى أنه يجب الفصل تماما بين الحمل النفسي والتعب الناتج عن الحمل البدني والعصبي " _ وان كان له وجه نفسي من حيث تعرض اللاعب لبعض الضغوط النفسية أثناء التدريب _ وأن تدريب اللاعبين ذوي المستوى العالي موجه أساسا إلي توجيه القدرة التكيفية للنظام السيكوفيزيولوجي للحمل المتزايد ". ويحدد (كونات) مفهوم الحمل النفسي، " بأنه حالة نفسية سلبية ولكنه عملية مركبة تنشأ علي ثلاث مراحل تتفق مع نظرية (سليو 1953 style). وأن ظهور الحمل النفسي الزائد بعلاماته المميزة يبدأ مع مرحلة عدم التكيف. ويرى انه يجب التفريق بين مفهومى الحمل النفسى والجلد النفسى ويعرف الحمل النفسي بأنه " نوع العمل الذي يحتاج من اللاعبين الى اظهار قدرات تنظيمية سيكوفيزيولوجية تتناسب مع قدراتهم الجسمية في أعلي مستوى لها، أو بمساعدة الاستخدام



الأقصى لاحتياطي النظام الوظيفي " ويعرف الجلد النفسي " قدرة النظام السايكوفيزيولوجي للاعب علي التحكم الناجح للحمل أثناء التدريب أو المباريات، والقدرة علي الاحتفاظ بالتوازن الضروري لهذا النظام في تحقيق الثبات للنتائج الرياضية ". ويرى أيضا أن اللاعب الذي يمتلك جلدا نفسيا يكون في وضعية تسمح له أما باستيعاب أو التمكن من المتطلبات المتجددة للتدريب والمباريات أو انخفاض في النتائج وعدم القدرة علي استيعاب أحمال جديدة قادمة إليه من المثيرات البيئية الخارجية. ويجب النظر هنا إلي أن الجلد النفسي يظهر كقدرة مركبة تشتمل علي كل الصفات النفسية والتي لايجب مقارنتها بصفات نفسية أخرى مثل الصفات الشخصية أو الصفات المزاجية أو الصفات الارادية. ويذكر عن (ماتيزيوس 1969 MATEZUYS) " أن الجلد النفسي يتجلي في الادراك الحسي واستيعاب الاستشارات التي لها طابع الشدة وتوجه سلوك الفرد الرياضي بطريقة غير مباشرة في أثناء التوجيه والاختبار ". ولما كان الحمل الانفعالي أحد المكونات الرئيسية للحمل النفسي والذي يعتبر سببا جوهريا ملازما لاجداث العنف والعدوان في الرياضة بشكل عام فاننا نحدد رأينا أيضا في هذا الموضوع ونعتبر



أن الحمل الانفعالي سبب رئيسي لحدوث هذه الظاهرة ونعرفه: بأنه الضغط النفسي الناتج من الاستجابات الانفعالية المختلفة التي يتعرض لها اللاعبين في أثناء التدريب أو المنافسات.

أما الحمل النفسي طبقاً لهذا المفهوم فإننا نعرفه: بأنه مجموعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون في أثناء التدريب والمنافسات عند تحقيق هذه معين.

وهناك علاقة طردية بين الحمل النفسي والحمل الانفعالي، فكلما كان الحمل النفسي عالياً، كان الاستعداد أكبر لسرعة التحميل الانفعالي. وأهم ما يميز الحمل النفسي أو الحمل الانفعالي الزائد هو حدوث حالة من التوتر الشديد والتي تؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك وارتكاب أخطاء غير مدركة، ومن بينها العنف والعدوان. ولقد تمكنت من خلال دراستي لهذه الموضوعات وتحديد مصطلحاتها إلى التوصل إلى مصطلح جديد يشتمل على مفهومى الحمل الانفعالي والحمل النفسى. ولقد اطلقت عليه مصطلح اللياقة النفسية للرياضيين ونعني بها " قدرة اللاعب على استخدام وتعبئة جهازه النفسى بكفاءة وثبات فى مواجهة حمل التدريب والمنافسات فى الرياضة التخصصية الممارسة "



الحالة الانفعالية الارادية عند لاعبي كرة القدم

تولي أهمية كبيرة للربط بين الحالات الانفعالية والارادية، اذ فيها تتواجد صفات مثل الشجاعة، والثقة بالنفس وبالجماعة، والاستعداد للصراع النشط حتي تحقيق الفوز. ولو أن اللاعبين فقدوا السيطرة علي أنفسهم وتزعزعت ثقتهم وقوتهم وظهر عليهم الخمول والتراخي فان ذلك كقاعدة يؤدي إلي هزيمة الفريق. وزيادة الثقة بالنفس تعتبر كذلك أحد أسباب الهزيمة، لأنه سترتب عليها التعب دون اهتمام وفعالية، وتحدث هذه الحالة عندما تكون الثقة بالنفس مبنية علي فراغ وبدون حقائق تؤكدها، وعدم تقدير القوة الحقيقية للمنافس و يترتب علي ذلك عدم التعبئة الجيدة لخوض غمار المباراة. ولو أن الخصم كان مستعدا وقويا بدرجة كافية فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلي أشياء غير منتظرة وأحيانا المداهمة علي حين غفلة فيترتب عليها ضياع المبادرة وفقد الثقة بالنفس وسط مشاعر الحيرة والارتباك. ومن الممكن أن تحدث هذه الحالة لو أن الخصم استخدم طرقا تكتيكية غير متوقعة علي الاطلاق وهجومًا جماعيًا بتشكيلات منظمة، والحالة الانفعالية الارادية السلبية تظهر أيضا عند اللاعبين عندما يتنافسون مع فريق أقوى منهم.



وفي دراسة علي مجموعة من اللاعبين الذين تتوفر لديهم خبرات ميدانية أجابوا بأن هذه الحالة يمكن أن تظهر علي وجه الخصوص لو أن الخصم أظهر تفوقا في نهاية المباراة، أو عند تساوي النتيجة، ويحاول الخصم تعديلها لصالحه في الدقائق الاخيرة، فيظهر الارتباك والحيرة والتسرع وينخفض الانتباه، ويترتب علي ذلك ارتكاب الأخطاء التكتيكية وعدم الدقة في تطبيق المهارات الحركية مما يجردهم من قدراتهم في الوقت المتبقي لتغيير النتيجة لصالحهم. ورد الفعل السلبي القوي يمكن أن يتكون حينئذ عندما يلجأ الفريق إلي إنهاء النتيجة بالتعادل أو بتفوق محدود ويأس من تحقيق النصر. ولكن المفاجأة تحدث قبل انتهاء المباراة بدقائق عندما يسدد الخصم نحو المرمي عددا من التسديدات لكي يثبت موقفه، والتغير المباغت وغير المنتظر من الخصم في الوقت الضيق من الممكن أن يغير النتيجة لصالحهم ويستدعي ذلك توترا شديدا يفقد اللاعبين الثقة في أنفسهم.

ودخول الكرة في المرمي علي غفلة في بداية اللعب، يمكن أن يؤثر سلبا في الحالة الانفعالية الارادية للاعبين. وذكر أحد الذين استفتوا في الدراسة السابقة "لو أن الفريق دخل في مرماه عن طريق الصدفة هدف، فإن



الحالة العامة تصبح عصبية حتي ولو كانت هناك ثقة بالنفس " .

وفي المباريات فان التسديد علي مرمي الفريق يمكن أن يؤثر عكسيا في الحالة الانفعالية الارادية للاعبين، وبسؤال اللاعبين فقد أجابوا " أنه بالإضافة الي الانفعالات السلبية في مثل هذه الظروف، فمن الممكن أن تتكون الرغبة والطموح في التغلب علي الخصم عند اللاعبين المعدين جيدا، حيث تتم تعبئة كل القوي النفسية للاعبين " . وذكر لاعبون بقولهم " لو أننا كسبنا، وفجأة أظهر الخصم مقدرته علي هزيمتنا نبدأ اللعب السيئ والنزفرة، ولكن لو حدث أن تفوق علينا الخصم في الدقائق الأولى من اللعب فاننا نبدأ باللعب بقوة وعزيمة أكبر وأكثر انتباها " . ولتأكيد هذه الحقائق فقد حدث في نهائي كأس العالم سنة (1974) أن الفريق الهولندي استطاع تسجيل هدف في الدقيقة الأولى بعد أكثر من (15) نقلة متصلة وتحصل الفريق الهولندي علي ضربة جزاء، سجلوا منها هدفهم الوحيد، ولكن قوة الفريق الألماني وثبات صفاته الارادية استطاع أن ينهي المباراة لصالحه (1-2) . وثقة اللاعب الهادئ في نفسه ضرورة تحتّمها المباراة، والاحتفاظ برباطة الجأش والتحكم في النفس في أقسى الظروف وأصعبها وعدم اظهار أي نوع من القلق والارتباك. هذا النوع من اللاعبين يضمن جوا



عاما من الثقة علي زملائه ويشجعهم، ويخفض كثيرا من التأثيرات السلبية التي قد تعثر بهم. ويلعب تنظيم المباراة وادارتها دورا هاما في زيادة التوتر والقلق. فالدقة في التنظيم والادارة السليمة والتحكم النزيه والموضوعي والعادل يستدعي لدي اللاعبين حالة نفسية تتميز بالراحة والاطمئنان مع رفع الحالة المزاجية والرغبة في التنافس الشريف، وبالعكس فان التنظيم السئ والادارة غير المريحة والتحكم غير الموضوعي والمتحيز يستدعي لدي اللاعبين ليس فقط التوتر الانفعالي، وإنما يستدعي روحا عدائية تنعكس عل سلوكهم في المباريات وبالتالي علي المشاهدين ووسائل الاعلام (كما حدث فى مباريات الفريق المصرى مع الفريق الجزائى فى 2009) وفي النهاية تكون النتائج غير موضوعية وتترك أثرا معنوية عميقة في نفوس هؤلاء اللاعبين، ولا تزول بعد وقت قصير، ربما تستمر لسنوات للأخذ بالثأر، وهذا يشكل في مجملته خلفية نفسية عند هؤلاء اللاعبين.

3 - مشكلات مرتبطة بالجانب الانفعالي بعد المباريات

نحن هنا لا نتحدث عن مباريات مفردة، ولكننا نري أن المباريات في كرة القدم تؤدي من خلال منظومة تنافسية تسمى الدوري وهذا الدوري انتقل من صفة الهواه إلي صفة المحترفين ولذلك سمي الآن دوري



المحترفين... المستويات الدنيا من التنافس في الدوري المحلي للدرجات المختلفة سواء الأولى أم الثانية أم الثالثة.. وفي داخل هذه المستويات الدنيا وما زال هناك خلط كبير بين اللاعب الهادي والمحترف.. بما فيها الاحتراف المقنع. وهناك أيضا مباريات التصنيفات للبطولة الأفريقية أو التصنيفات لنهائيات كأس العالم. أما المباريات الودية فهي تختلف في أدائها وأسلوبها وسيكولوجيتها عن التصنيف الذي ذكرناه أنفاً وهي تعتبر أحياناً كالحصة التدريبية أو تدخل في المجال التجاري بغرض المكسب المادي من خلال الدعاية.... الخ.

وكلاً من هذه الأنواع من المباريات بعد نهايتها سواء بالهزيمة أو الانتصار تترك أثارها الإيجابية أو السلبية وخبراتها النفسية. فلا يمكن مقارنة نتائج مباراة للفريق المصري مع نظيرة الجزائري بمباراة بين الفريق المصري ونظيرة الأردني أو العراقي... فهناك أثار للمباريات تنسي وهناك أثار لاتنسي وتدخل وتخرج مع إعادة الأحداث مرة أخرى. وإذا أخذنا مباريات الفريق المصري مع نظيره الكاميروني والافغاري في نهائيات البطولة الأفريقية 2006 و2008 فهناك بالطبع خبرات جداً إيجابية استقرت وبعثت في صميم الخبرات الناجحة للفريق المصري ولكنها لاتحمل طابعاً



انفعالياً سلبياً لكلا الفريقين مقارنة بمباريات أجريت مع الفريق التونسي أو الجزائري وحتى فريق السودان الذي كان كل همه تحقيق انتصار علي الفريق المصري وبعدها ينهزم من كل الفرق. فمازالت مباراة الفريق الجزائري مع نظيره الالماني في نهائيات كأس العالم بأسبانيا 1982 حاضرة في ذهن الاعلام والشعب الجزائري ويعاد بثها في كل مناسبة يلعب فيها الفريق الجزائري مع أي من الفرق الأوروبية. ومباراة بين الفريق الايراني والفريق الأمريكي في نهائيات كأس العالم 2002 التي أجريت في ظروف سياسية معروفة للجميع وانتهت بفوز الفريق الايراني وبالطبع بقيت الآثار النفسية في ذهن وذاكرة الشعب الايراني. والأمثلة كثيرة جداً علي جميع المستويات ويكفي أن نذكر مباراة الفريق المصري مع نظيره السعودي حتي تخرج علي فور الذكريات السلبية مع انفعالاتها المزعجة. وعلي المستوي المحلي المصري فهناك مباريات النادي الأهلي مع النادي المصري من بداية أحداثها سنة 1954 وحتى الان والتي توارثه الجمهور جيلاً بعد جيل وفي الطريق النادي الاسماعيلي ناهيك عن التنافس التاريخي بين النادي الاهلي و نادي الزمالك، فيمكن لاي متعصب من أي من الناديين أن يستحضر أي من المباريات ويحكي لك أحداثها بالتفصيل. والفريق



السعودي الذي يتذكر جيدا انتصاره علي الفريق المصري بخمسة أهداف مقابل هدف اما تلقيه ثمانية اهداف من البرازيل وخمسة من المكسيك كل هذا لايهم، المهم هزيمة الفريق المصري بهذه النتيجة.

• الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات

بعد إجراء المباريات تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة، فترة طويلة يجترها اللاعبين اذا كانت نتائجه سلبية، والعكس صحيح اذا كانت نتائجه ايجابية. وتصاب كلتا الحالتين بما يسمى بالقصور النفسي الذاتي، وهي تختلف من فريق الي آخر، وهذه الحالة تتعلق بكثير من العوامل منها:

- النتائج التي تحصل عليها الفريق بالفوز أو الهزيمة ومايعنيه ذلك اجتماعياً.

- النتائج غير المتوقعة، والنتائج الحقيقية المخطط لها.

- التوتر الناتج من جراء المباراة، والصراع الحاد الذي أفضي الي النصر أو الهزيمة.

- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم والذين شحنوا فوق طاقاتهم، وحالة ثباتهم المعنوي والانفعالي، وصفاتهم الارادية.



في كل هذه الحالات يتأثر اللاعبين بنتيجة المباراة الي درجة كبيرة، فاذا حققوا النجاح فيترتب عليه تأثيرا انفعاليا ايجابيا، تصاحبه مشاعر سارة مثل الفرح وزيادة الثقة بالنفس والرغبة في مواصلة التدريب مع استعداد لزيادة الحمل. هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوي الفعالية للاعب، ويملأه الاحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة. ويعبر عادة عن مثل هذه الحالات بانفعالات تتصف برودود أفعال حادة تتراوح بين مظاهر الوجه الضاحك والجري مع رفع الايدي والقبضة، أخذ الزملاء بالأحضان مع مظاهر السعادة المختلفة. وأحيانا يكون هذا الانفعال الايجابي سيئا عندما يأتي الفرح بعد طول انتكاس أو ركود وهزائم متوالية متلاحقة، فتظهر حالة من السرور المبالغ فيه مع مصاحبته بحالة مزاجية حادة تصل إلي درجة الغفلة واللامبالاه وتشتيت الانتباه، وخاصة عندما يصل إلي أسماع اللاعبين صفات لاتعبر عن حقيقة قدراتهم مثل أحسن لاعب في العالم، اللاعب الاسطوري، اللاعب الذي لايقهر.... الخ من الصفات التي تفقد اللاعب القدرة علي التقويم الصحيح لمستواه. وكذلك التقويم الصحيح لقدرات المنافس، أضف إلي ذلك أن هذه الحالة من التقويم الذاتي الخاطئ



للنفس وللمنافس تدخل اللاعبين في دائرة الغرور فيختل عندهم النظام التدريبي، ويتخطى بعضهم مراحلهم ويبدأون في التضخم ويتملكهم الشعور بالعظمة، وبعدها يفقد انجازهم الأخير معناه لأنهم لم يحافظوا عليه. وما ينطبق علي الأفراد ينطبق أيضا علي الفرق، فكم من مثال مشهور لفرق طغت شهرتها في كل مكان وبعدها انطوت في زوايا النسيان مثل الفريق المجري، الفريق السويدي، وفريق الأورجواي... الخ من النماذج ومن مصر ايضا اندية مثل الاوليمبي، السكة الحديد، الترسانة، المنصورة ويبدو أن فريق الزمالك في الطريق إلى الهاوية اللهم إلا اذا حدثت معجزة. وللتغلب علي مثل هذه الحالات فانه يجب علي المديرين والمشرفين علي الفريق أن يبدأوا فوراً في مباشرة نظام تدريبي جاد ونشط في اطار خطط مبرمجة سلفاً، مع محاولة رفع مستواهم. ويرتكب خطأ فادح لو أن الفترة الأولى من الانفعالات الايجابية السارة ضاعت ولم ينتظم اللاعبون في برنامج تدريبي نشط، وموجه للمحافظة علي مثل هذه الحالات. وربما يكون هذا البرنامج غير كاف للاعب اذا كان في حالة حبور ايجابية يتلذذ فيها بحبه لذاته، فيركن للراحة وعدم النشاط ويدعي المعرفة عن اللعب وفهم الخطط، ويصبح لديه احساس



فائق بالثقة بالنفس. وفي حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك علي شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف بطابع الحزن والاحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

ولا بد أن نأخذ في الاعتبار أن الخسارة تعني عدم النجاح، خاصة اذا كان هذا المنافس قويا وله خبرة واسعة وتجربة كبيرة ومتفوقا في الامكانات وفي هذه الظروف يكون اقناع اللاعب بما حققه شيئا هاما. وبشرط أن لا يرتبط ذلك بالغفلة وعدم الاستخدام السليم للمبادئ التاكتيكية والاستعداد البدني والمهاري الكافي، والا سيكون رد الفعل مختلفا، وفي هذه الحالة سيكون له شكلان:

- هو حدوث انفعالات سلبية حادة تتمثل في الحزن والغضب والشعور بالضيق وانهيار القوة وضياع الثقة بالنفس وزيادة الضغوط النفسية واللامبالاه.

- هو التطرف في هذا الشعور، فيحدث الاحساس بالآسي والأسف والكدر وعدم الاقتناع ويبدأ ظهور الطموح للأخذ بالثأر والتسليم بالأخطاء المرتكبة، وظهور الرغبة في زيادة المستوي المهاري الخاص لتحقيق الانتصار.



وفي ظروف المباريات الهامة جدا والتي تنتهي بهزيمة ثقيلة، فان الانفعالات السلبية يظهر تأثيرها مباشرة في الفورمة الرياضية للاعبين، ويكون التأثير عميقا، ويصل الأمر إلي حد البكاء والعيول مع مصاحبته بحركات تشنجية. وهنا يملكهم الشعور بالعار وعدم القدرة علي تعويض مافات وضياع الأمل للخروج من هذه الحالة. وربما يصل الأمر إلي الانهيار العصبي، وكلمات العزاء من الأصدقاء والمشجعين والزملاء والمدربين وسيلة ناجحة في مثل هذه الظروف.

ومن أهم الطرق التي تستخدم أيضا في مثل هذه الحالات التحليل الدقيق للأخطاء المسجلة واعادة تقديم حساب كل لاعب. كل ذلك يتم بعد فترة من الراحة الإجبارية علي أن يكون الدخول بعدها في برنامج تدريبي قوي استعداد للمباراة القادمة. ولخبرات النجاح جوانبها السلبية كما أن لخبرات الفشل جوانبها الايجابية. فبجانب الخبرات الايجابية للنجاح مثل الاحساس بالسرور والسعادة والحبور واكتساب طاقات متجددة تتمثل في السعي لتحسين المستوى والمثابرة مع الاستعداد لبذل الجهد وزيادة الثقة بالنفس وزيادة الاحساس بالتفاؤل بالمستقبل الا أن المبالغة في هذه الاحاسيس تقلب الأمور في بعض الأحيان إلي



عكس ماهو متوقع وخصوصا اذا كانت فرق مبتدئة وخبرات النجاح مازالت في بدايتها فتظهر صفات لاتمس لمستواهم بصلة مثل التعجرف والتكبر والمغالاة في الثقة بالنفس والأدلاء بأحاديث تتصف بالتهور والطيش ويصل بهم الأمر أحيانا إلي الاستهتار بالمنافس. أما الخبرة التي تتصف بالفشل والهزيمة فان الجوانب الايجابية لها تتضح في مظاهر مثل القدرة علي نقد الذات والرجوع الي الواقعية مع التواضع والعمل علي اعادة الشحن مرة أخرى عن طريق الدروس المستفادة واعادة الهيكلة للفريق والتركيز علي بناء صفات جديدة مثل القدرة علي التحدي والمثابرة والقدرة علي الحسم.

أما أهم الجوانب السلبية التي تترتب علي خبرات الفشل فهو الشعور بالكآبه والحزن وعدم الرضا عن الأداء والاحساس بعدم الأمان وفقد الدافعية لمزيد من العمل والتدريب الشاق وأخطر ما في هذا الموضوع فهو فقد الثقة بالنفس والاحساس بالضآلة وفقد الرغبة في التنافس واظهار الاستعداد للكفاح. ولعل أخطر ماتبقي في الذاكرة الانفعالية هو الخوف من المنافس والمعروف أن الخوف هو العدو الأول للياقة النفسية ومهما بلغت درجة الاستعداد البدني والمهاري



وتملك اللاعبين الخوف من المنافس وخاصة اذا كان له شهره عالمية وتتسابق وسائل الاعلام وأجهزته في الترويج لقوته فهنا يحتاج الفريق الي اعداد نفسي خاص للتغلب علي هذه الحالة السلبية والتي تحد من أظهار قدراتهم سواء البدنية أو المهارية. وفي بعض الأحيان يتقلب الخوف إلي حالة من الدفاع عن النفس بكل السبل بما فيها العدوانية الظاهرة والباطنة والتعدي علي الأخلاق.



المشاكل النفسية

المرتبطة بالجانب المعرفي في كرة القدم

معطيات المشكلة

بداية يجب التفريق بين ثلاثة مصطلحات حتي يمكن تحديد ما نريد الوصول إليه في هذا الموضوع وهي: المعلومات، المعرفة (التعرف)، الثقافة. وهذه المصطلحات الثلاثة نعرضها مرتبطة بكرة القدم. فالمعلومة هنا نقصد بها الاضافة الجديدة إلي معرفتنا بموضوع معين (خاص) أو اضافة عامة وهي ذات طبيعة اخبارية بأحداث كرة القدم عموماً أو في مجال التدريب. أما المعرفة بمفهومها العام هي تلك الحقائق المرتبطة بموضوع معين والتي اتفقت عليها الأراء وتبقي في ذهن المتلقي ويتعامل بها في شتي المواقف الحياتية. واذا نقلنا هذا الموضوع الي كرة القدم فهناك الآن معرفة متصلة بمتطلبات اللعب في كرة القدم من حيث الناحية البدنية والفنية والخططية، وهذه المعرفة يمكن صقلها وتجديدها باستمرار واستخدامها أي تطبيقها وهي دائمة التجدد. والمصطلح الثالث وهو الثقافة الكروية



وهي مثل أي نوع من أنواع الثقافة والتي جري العرف علي استعماله في حياتنا اليومية مثل: الثقافة المرتبطة بنظافة البيئة، الأكل والشرب اللبس والفنون.... الخ ويقصد بها هنا السلوك المرتبط بنوع معين من النشاط الانساني. فاذا قلنا مثلا أنه لا يوجد لدينا ثقافة الاهتمام بالبيئة فهذا يعني النظافة العامة، التنسيق والتجميل ونظافة الماء والهواء... الخ ومعني ذلك ان الانسان الذي يعيش في بيئة معينة ولتكن مصر مثلا لايهتم كثيرا بنظافة الشوارع أو التلوث البيئي من حيث الدخان والأتربة والجو ونظافته... الخ ليس عنده نظافة بيئية. وبتطبق ذلك علي كرة القدم فهذا يعني ان اللاعبين وخاصة المحترفين منهم لا يرتبط سلوكهم بالمتطلبات الحديثة لحياة المحترف في كرة القدم مثل: الاهتمام العام بالصحة بمعني السهر لساعات متأخرة، عدم الالتزام بمواعيد التدريب، تصرفه العام حيال الحكام وعلاقته بالزملاء والمدربين.. اجمالا يقصد به جملة السلوك التي يجب ان يتحلي لها اللاعب المحترف في كرة القدم أم عن الهواه فالأمر مختلف. وليكن أمامنا مثلا نقيس عليه انظر مباراة كرة القدم التي اجريت بين نادي برشلونة ونادي مانشستر يونايتد فيمكنك أن تقول في نهاية الأمر أن مجرد رؤية مثل هذه المباريات متعة في حد ذاته - وانظر إلي سلوك المدربين واللاعبين بعد



نهاية المباراة ستري مثالا يمكن الاحتذاء به في الثقافة الكروية. بالإضافة إلى ذلك فهناك الثقافة الكروية التي ترتبط بالسلوك العام داخل المجتمع ويعبر اللاعبون عنه بشكل لاشعوري من حيث العنف أو خداع الحكم أو إيذاء الزميل.... الخ

من الأنماط التي نشاهدها يومياً في المباريات. ويمكن أيضاً أن يعبر عنه في أحيان كثيرة في ثقافة الصراع داخل المباريات بمعنى اكتفاء اللاعب بتسجيل هدف ونسيان الخطة التي قدمها المدرب واللعبة للدفاع بدلاً من الهجوم. أو اللعب لشوط واحد فقط وعدم القدرة على توزيع الجهد والطاقة على مدار 90 دقيقة. أو الاستسلام للخصم بمجرد تسجيل هدف في بداية المباراة. وعندما يتكرر هذه السلوك فإننا نطلق عليه " فقدان ثقافة التنافس " ويطلق عليه العامة " هي دي عادتك واللاهاتشترىها ". أي أن اللاعب تتحكم فيه عاداته التي أكتسبها في حياته الكروية منذ البداية. وللأسف فإن المدربين في بداية الحياة التدريبية نتيجة لافتقارهم الثقافة الكروية الحديثة أو من خلال خبرات حياتهم الكروية السابقة فإنهم يكسبون لاشعورها للناشئين، وتشكل في وجدانهم اللعب للمكسب أو تسجيل النقاط بأي طريقة وليس اللعب للمتعة وبذل الجهد والعرق. والذي نقصده



بالمشاكل النفسية المرتبطة بالجانب المعرفي في الأداء وهو ما يطلق عليه التعرف أي أستيعاب المعلومات القادمة من موقف اللعب واتخاذ القرار المناسب في الزمن المناسب أي سرعة معالجة المعلومات الواردة للاعب خلال المباراة مع كيفية استخدامها. وهذا المكون المعرفي والذي شرحناه تفصيلا في بداية الحديث عن ضبط وتشكيل المكونات النفسية للأداء في كرة القدم هو بالضبط الذي نقصده. والمكون المعرفي مع باقة المكونات الدافعية والانفعالية والارادية والتي تتداخل مع بعضها بنسب مختلفة من خلال العمليات النفسية والتي عرفناها بأنها " تلك الأحداث الجارية للفعل السلوكي والتي تستهدف التكيف مع البيئة المحيطة (المباراة) ".
انظر محددات التكوين النفسي في كرة القدم في بداية هذا الموضوع " من ص 76 إلى ص 89 من هذا الجزء

وسرعه معالجة المعلومات الواردة للاعب خلال المباراة وكيفية استخدامها تعتمد بالدرجة الأولى علي القدرات الحس / حركية من ناحية والذكاء من ناحية أخرى، وهذه القدرة يجب برمجتها أثناء التدريب في كافة المواقف التي تواجه اللاعب أثناء المباراة، حيث أصبحت الثانية وأجزائها لها قيمة ليس فقط في اظهار المهارة الكروية وإنما أيضا ماديا بمعنى أن



تسجيل هدف في وقت قاتل من المباراة بلمسة فنية ساحرة أصبح يساوي ملايين الدولارات. وهنا بالذات في هذه الجزئية تظهر العبقرية والفرق بين اللاعب الماهر والذكي في نفس الوقت والماهر والأقل ذكاءً في معالجة المعلومات المرتبطة بالوقت التنافسي. وهنا تظهر الفروق في أسعار اللاعبين فهناك لاعب يساوي مائة مليون دولار ولاعب آخر كفو يساوي مائة ألف دولار.

ونحن من ناحيتنا نعتبر أن مصطلحات المعرفة (التعرف)، المعلومات والثقافة الكروية ترتبط مع بعضها البعض وتشكل في النهاية السلوك الكروي الرفيع من عدمه.

أما عن المشاكل تحديدا فهي كالتالي:

1. بطؤ اللاعب في معالجة المعلومات المرتبطة بالموقف وعدم انسجامها في التوقيت مع مهاراته الحركية.

كم من المواقف أثناء المباريات أتاحت فرص للتهديف أمام المرمي وتستقبل الكرة وبعدها يفكر اللاعب في أي اتجاه وبأي قوة سوف يسدد هذه العملية تأخذ ثواني بدلا من التوجيه السريع في أجزاء من الثانية وتضيع الفرصة المؤكدة، وكم من اللاعبين وضعوا أيديهم علي رؤسهم أو إرتموا



علي الأرض حسره علي الفرصة التي ضاعت.

والسؤال هنا: هل يرجع ذلك إلى النقص في المهارة أم النقص في معالجة المعلومة واتخاذ القرار المناسب؟ ونحن نقول أن اللاعب في المستويات العليا ونقصه به اللاعب المحترف الذي لا تنقصه مهاره ودفعت في أقدامه الذهبية ملايين الدولارات - لا يجب أبدا أن تضع منه مثل هذه الفرص... وإذا أخذنا علي سبيل المثال - اللاعب الغاني أجوجو والذي دفع فيه بالنسبة للمصريين مبلغا هائلا - وهو أربعين مليون جنيه مصري - أي بناء أربعين مدرسة في جمهورية مصر العربية يستفيد منها أربعين الف طفل علي الأقل!!!!؟ هل يستحق كل هذا المبلغ؟ وهل تمت الاستفادة منه فعلا؟ وكم من الأهداف سجلها في فترة احترافه بنادي الزمالك؟ هذه الأسئلة تحير المواطن العادي وتجعله يضرب أخماسا في أسداس!!!!؟

وهناك عمليتين يمكن أن نترجم المقصود بالسرعة في معالجة المعلومات للموقف التنافسي فالأداء في هذا الموقف تكون فيه المعرفة علي مستويين:

الأول: وهو المكون المعرفي / الحسي الحركي وهو تتمثل في الخبرة الذاتية التي اكتسبها اللاعب المحترف من خلال الممارسة من ناحية



الاستيعاب للمهارات وتصور حدوثها مع الخبرات الحركية لمجمل المهارات والتي تدخل في اطار المحتوى النفسي للأداء وكما شرحناه سابقا.

الثاني: وهو المكون المعرفي / الذكائي أي التفهم الكامل للحركة وكيفية أدائها والابداع والابتكار في التطبيق نفسه والذي يرتبط تماما بالهدف التاكتيكي.

وهنا تظهر كفاءه اللاعب في ادراك العلاقات الداخلية للبناء الحركي في الوصول إلي حلول مرضية في توجيه الأداء المتميز والفريد من اللعب. واللاعب الموهوب في كلتا الحالتين هو الذي أكتسب تلك المهارات النفسية والحركية مبكرا في سنواته الأولى من التعلم ودعمها وصقلها بخبراته الذاتية، وعلي سبيل المثال بدأ اللاعب الدولي مارادونا الأرجنتيني حياته التنافسية وهو ابن 16 سنة وبقي في الملاعب محترفا 16 سنة أخرى وللأسف أصابه الضعف البشري وأصبح ضحية للمخدرات وخلافه. وهذا النوع من اللاعبين الأكفاء نمت عندهم سرعة معالجة المعلومات مع سرعة الأداء وأصبح عندهم القدرة علي اختيار المفيد منها واخضاعها لعملية الضبط النفسي السريع والوصول بسرعة للهدف الذي يسعى اليه، وهنا يلعب الانتباه الانتقائي دورا عظيما في هذه العملية وبذلك يحتاج إلي



نظام اشاري ذو حساسية عالية في استقبال المعلومات القادمة من الخارج..
أي أن نظام الحواس عنده مرهف للغاية، أي الإدراك المباشر للمعلومة
المنقولة في اتجاه سير الأداء المقبل وتحقيق الهدف المطلوب. والأن
أصبح اللاعب الارجنتيني ميسى لاعب برشلونة الاسبانى نموذجاً يحتذى
به فى تطبيق ماتحدثنا عنه سابقاً وكذلك فى استغلال الفرص لتسجيل
الاهداف (راجع مباراة برشلونة مع الارسنال 4 / 1 فى ابريل 2010)

وهذه العملية اذ لم يتفهمها المدرب ويستثمرها بالشكل المناسب
بعيدا عن الايقاع البطئ الذي تتميز به الكرة المصرية فان تطبيق هذه
الخبرات علي المستوي العالمى لا تؤدي الي تحقيق الأهداف المطلوبة،
ونتعجب بعد ذلك ونسأل أنفسنا لماذا هزمننا؟ وبمراجعة مباريات النادي
الأهلي في بطولة العالم للأندية في السنوات الثلاث نماذج ممتازة للتطبيق
سواء في التصنيفات علي المستوي الأفريقي أو في النهائيات لبطولة العالم
للأندية فى سنوات 2005، 2007، 2008 - فهناك ستري الأهداف الضائعة
وفي نفس الوقت الأهداف الرائعة!!

ولقد ناقشنا هذه القضية تفصيلا عن الحديث عن مشكلة التركيز
والتسديد والتمرير في المشكلات النفسية المرتبطة بالجانب المهارى.



2. اعتماد المدربين علي الخبرة في اكتساب صفة القدرة علي معالجة المعلومات وتنمية قدرات التعرف عند لاعبين بدلا من المنهجية العلمية اعتمادا علي علم نفس الرياضة

في برنامج حول سبب اخفاق الفريق المصري للشباب أمام الأرجنتين والامارات في الدورة الحبية التي أقيمت في " تولوز " بفرنسا باذاعة الشباب والرياضة بتاريخ 05 / 06 / 2009 تم استضافة صحفي بجريدة الجمهورية واداري بالفريق وفني آخر بالاضافة الي السيد / مجدي عبد الغني عضو اتحاد الكرة المصري واللاعب الدولي السابق. دار الحديث للاجابة علي سؤاله لماذا فشل اللاعبون المصريون في التغلب علي الأرجنتين بعد أن كانوا فائزين في الشوط الأول؟. فبعد حديث طويل مع المشتركين في البرنامج تردد أن الفريق يحتاج إلي: طبيب نفسي؟ وأثني الصحفي علي هذا الطلب ولكن السيد مجدي عبد الغني بسؤاله هل الفريق محتاج إلي طبيب نفسي؟. فأجاب فقال مامعناه نحن لسنا في حاجة إلي طبيب نفسي.. وإنما الحل هو الدين والأخلاق بمعني قراءه القرآن واعتماد اللاعبين علي لياقتهم البدنية وقدراتهم الفنية! هذا من وجهة نظره طبعاً؟



هنا طبقا يبرز أماننا شيئين:

الشئ الأول: أنه للأسف فأن القائمين علي اعداد الفريق أو المشرفين أو الاعلاميين لا يفرقون بين الطبيب النفسي والأخصائي النفسي للرياضة والمتخصص في لعبة مثل كرة القدم. وهذه جهالة لابد من ازالة الغموض عنها وهذه مسئولية العلميين الموجودين في هذا المجال بكليات التربية الرياضية.

الشئ الثاني: غياب وظيفة الأخصائي النفسي أو عدم المعرفة بها نهائيا ويتضح ذلك في اجابة السيد مجدي عبد الغني عضو مجلس إدارة اتحاد الكرة المصري لكرة القدم

وأهم ماأثير في هذه القضية ان اللاعبين المصريين لعبوا شوطا رائعا وسجلوا هدفين وبعدها انقلبت الأمور. وانتهت المباراة بفوز الأرجنتين بثلاثة أهداف مقابل هدفين للفريق المصري. وفي رسالة للاعبى الفريق شكر سكوب المدير الفني للفريق اللاعبين ونبههم الي أنهم قد جاءتهم تسعة فرص للتهديف ستة منها في الشوط الأول وثلاثة في الشوط الثاني وللأسف لم يسجل الفريق منها أي هدف. وكالعادة بعد هاتين الهزيمتين أصبح الفريق المصري في موقف لا يحسد عليه في مجموعته التي تضم الأرجنتين وهولندا والامارات فلقد أصبح في الترتيب الرابع بهزيمتين



وينتظر أن يفوز علي هولندا بهدفين وتحقق الأرجنتين النصر علي الامارات بهدف.. أي أصبح مصيره كالعادة معلق بأقدام الآخرين.

ان قضيتنا في هذا الموضوع ليست لماذا هزم الفريق من الأرجنتين؟ ان قضيتنا هي اهدار الفرص المؤكده والتي تحدثنا عنها في الجزء الخاص بالمشاكل النفسية المرتبطة بالجانب الفني - ويبدوان المشكلة سوف تنتقل من الكبار إلي الشباب وسوف تستمر اذا لم تعالج جذريا - وكما ذكرنا فان هذه المشاكل لها طبيعة نفسية تتدخل فيها عوامل كثيرة وتحتاج إلي من يوضح ذلك لهيئة التدريب - ليس الطبيب النفسي اذن وبكل تأكيد ولكن: المتخصص في مجال علم نفس الرياضة وخاصة في مجال كرة القدم والواعى تماماً لابعاد هذه المشكلة.

وفي هذا الصدد يري بعض العلماء أنه يجب أخذ النقاط التالية بعين الاعتبار عن التحدث عن التحكم والسيطرة مع استخدام المكون المعرفي لأقصى درجة ممكنة:

- أن يكون الهدف من الأداء التحكم الذاتي قدر الامكان في خط سير الأداء وامكانية انتقاله مبكرا قدر الامكان من المساعدة الخارجية (التدخل من المدرب) الي الاعتماد علي النفس في اتخاذ القرار بالشكل



الذي يراه اللاعب مناسباً.

• ان ضبط التحكم لا يكون بالتفكير في الأداء وخط سيره فقط وإنما يتكامل عناصر الضبط النفسي (الانفعالي، الدافعي، الارادي، المعرفي) بالاضافة إلى النتيجة المتوقعة.

• التوسع في استخدام الطرق التي تساعد في توفير المعلومات اللازمة للتدخل المعرفي سواء قبل، أثناء أو بعد الأداء (مثل الأفلام / الشرائح والشرح اللفظي.. الخ من الطرق المساعده في عملية الضبط)

وأخيراً يمكن القول أن وظيفة الضبط النفسي تكون الأولوية فيها للمكون المعرفي ولذلك وجب التنويه إلى أهمية العمليات النفسية مثل الانتباه، الإدراك، التصور بالاضافة إلى القدرة علي نقد الذات وتقبل نقد الآخرين أيضاً.



المشاكل النفسية

المرتبطة بالجانب الارادي عند اللاعبين

في كرة القدم المصرية

معطيات المشكلة

مازال هذا الموضوع لم يأخذ حقه من الدراسة في المجال الرياضي عموما وفي كرة القدم علي وجه الخصوص، ولهذا سوف نولي هذا الجانب اهتماما أكبر من خلال العرض العلمي الذي سوف نقدمه في اطار المشاكل المرتبطة به من الناحية النفسية وعلاقتها بباقي الجوانب وعلي وجه الخصوص الجانب البدني والانفعالي حيث ترتبط بهم الصفات الارادية من حيث الطاقة الانسانية وتسخيرها لتحقيق الأهداف من ناحية وتأثر هذه الصفات تحت ظروف التوتر الانفعالي والحمل النفسي العالي. فبعد أن تحولت كرة القدم علي مستوى العالم الي صناعه مكتمله الجوانب وتدر دخلا هائلا وأدواتها



الرئيسية هي اللاعبين والملاعب والجمهور، فقد زادت المتطلبات والأحمال علي كاهل اللاعبين بصورة هائلة لزيادة الاثارة والاقبال علي مبارياتها وزيادة الدخل سواء من تذاكر الدخول أو المراهنات والاعلان... الخ.

فنحن اذن في عالم جديد لانفتأ ندخل في تصنيفات محلية حتي تنتقل إلي تصنيفات قارية وعالمية وصولا إلي قمة الاثارة في بطولة كأس العالم في كرة القدم والذي يشاهده المليارات من البشر علي شاشات التلفزيون التي تدفع أيضا المليارات لشراء حق البث، ولقد تحول اللاعبون مع الوقت الي أحصنه انسانية تنطبق عليها كل شروط سباقات الخيل حيث يتم الاستغناء عن الحصان الذي لا يكسب فورا وابداله بأخر. وأصبح اللاعب المحترف المتفوق والذي يضمن قصب السبق عمله نادره تدفع فيه الملايين حيث ينطبق علي أدائه كل الصفات لضمان قصب السباق والفوز طبعاً.

وبنظرة سريعة علي مدار العام ستجد الآتي:

1. دوري محلي تطور مع الأحداث إلي مايسمي دوري المحترفين،



حيث لاعمل للاعبين سوي التدريب والتباري علي مدار موسم كامل ينقسم الي دورين (الأول والثاني) وتخضع شروط تنافسه إلي نظام النقاط وهو موسم طويل ومرهق ومتعب للغاية ويتطلب من اللاعبين تسخير كل قواهم الارادية لمواصلة هذه الماراثون الكروي والذي يستمر شهورا طويلة.

2. بطولة كأس الرئيس أو الملك وهذه البطولة تشترك فيها كل الأندية علي جميع مستوياتها من جميع الدرجات بطريقة خروج المغلوب وتتصف مبارياتها بالحدة والأصرار علي تحقيق نتيجة إيجابية والا الخروج المبكر من البطولة.

3. التصنيفات للاشتراك في نهائي كأس أو بطولة القارات أو القارة وهي تصنيفات أهم ما فيها هو الانتقال من دولة الي أخرى في الذهاب ثم الانتقال مرة أخرى في مرحلة الاياب أي أن هناك مباراتين للفريق المشترك ذهابا وإيابا وهي تتم بنظام المجموعات وتسجيل النقاط وهو ماراثون آخر.

4. بطولة الكونفيدراليه علي المستوى القاري وهو بطولة أخرى لها



تقريبا نفس النظام السابق مع الفارق. وهي تحتاج إلي جهد متفوق من اللاعبين بالاضافة إلي اجهاد السفر.

5. بطولة العالم للأندية البطة والتي تقام كل عام ولقد استضافتها اليابان أكثر من مرة ولها نظام مختلف أيضا ألا أنها تخضع لنظام المجموعات والنقاط وتختلف في نظام التباري داخل المجموعة الواحدة وبين المجموعات وهي دائما تنقسم إلي مجموعتين، ومكافأتها مجزية للغاية تستحق بذل العرق والجهد.

6. مباريات حبيه سواء محلية أو دولية تخضع مبارياتها في أحيان كثيرة إلي شروط تجارية وأحيانا سياسية واجتماعية في أحيان أخرى.

7. مباريات التكريم للاعبين الذين سوف يخرجون من عالم التنافس إلي التقاعد.

8. الحصص التدريبية والتي تتم يوميا تقريبا وأحيانا مرتين في اليوم وبجرات احمال تتراوح ما بين الخفيفة والعالية الشدة.

9. وأخيرا مباريات النهائيات في كل البطولات السابقة وأهمها



علي الاطلاق نهائيات كأس العالم والتي تتم بنظامين: دوري المجموعات وتجميع النقاط للتأهل للأدوار اللاحقة ثم مباريات الأدوار التالية بطريقة خروج المغلوب للوصول إلي النهائي والتويج بلقب " بطل العالم " في كرة القدم.

هذا الجهد الهائل يتطلب بقاء اللاعبين لفترة طويلة في حالة تدريبية مثلي أو مانطلق عليها " الفورمة الرياضية " بمكوناتها البدنية والمهارية والخططية ثم المكون النفسي المصاحب لكل هذه الجوانب بالاضافة إلي نظام نفسي قادر علي مواجهة كل هذه المتطلبات. أذن لابد وأن يتصف كل اللاعب ليس فقط بالجلد النفسي وإنما باللياقة النفسية الشاملة وقمتها هي الصفات الارادية التي تكتسب مع نعومة أظافر اللاعب الناشئ ثم الشاب ثم اللاعب ثم الهاوي وأخير اللاعب المحترف.

والسؤال هو: هل أعددنا لاعبنا منذ البداية لهذا النوع من التنافس؟

وبتناولنا لمباريات الفريق المصري اعتبارا من سنة 1999 وحتى سنة 2010 سنجد أن هناك ظاهرة بائنة للعيان وهي عدم ثبات المستوى وتذبذب الأداء صعود أو هبوطا حتي علي مستوى المباراة الواحدة ومن



المباراة إلي أخرى. ونحن لا ننكر ان لكل مباراة ظروفها الخاصة ولكل بطولة ظروفها الخاصة، ولكن بالجملة فان هذا التذبذب المخل يعكس وجود ثغرات نفسية خطيرة في عملية الاعداد بالاضافة إلي المشاكل الأخرى التي تحدثنا عنها. وهذه الثغرة تكمن في عملية الاعداد الارادي وعلاقتها بصفة الثقة بالنفس وتملك زمام الأحداث علي المباريات (محلية قارية أو عالمية). وحتى يكون القارئ لهذه الدراسة علي بينه مما نقصده فيما يتعلق بالجانب الارادي فاننا سوف نعرضه بشكل يسهل التعامل معه في ضوء عرضنا السابق.

الارادة وحفز القوي الارادية

بناء علي ماسبق ووضحناه في مكونات البناء النفسي للنشاط في كرة القدم والميكانيزمات التي تؤدي إلي تكوين الصفات النفسية في الشخصية والتي تشكل قاعدة الاعداد النفسي والوصول بها إلي اللياقة النفسية فاننا نعرف الارادة أو العملية الارادية بأنها " عملية نفسية مركبة تركز علي قاعدة صلبه من الصفات النفسية الايجابية وتتضمن القدرة علي اتخاذ القرار لتحقيق هدف موضوعي محدد والاصرار علي تنفيذه بناء علي وجود



دافع أو مجموعة من الدوافع المشبعة بالانفعالات السارة والمحفزة مهما كانت العوائق".

وكما أن هناك صفات ايجابية فانما في المقابل توجد صفات سلبية تحد من القدرة الانسان وتقف عثرة في وجه قواة الارادية وتعجزة عن الوصول إلي أهدافه.. وكلا نوعين من الصفات النفسية لاتنمو بنفس المعدل والمستوي فهناك صفات مشبعة ضعيفة وتقابلها صفات قوية وهكذا.. ونتائج الدراسات في المجال الرياضي أظهرت ان الصفات التالية تشكل جزءا أساسيا في البنية النفسية للرياضيين وخاصة في كرة القدم وهي:

- الهادفية والمثابرة.
- الحسم أي القدرة علي اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب.
- رباطة الجأش والتحكم في النفس أي القدرة في التغلب على الحالات الانفعالية السلبية.
- المبادرة أي القدرة علي ايجاد أساليب جديدة مع تنفيذ مبدع وبناء الجديد منها.



• حب النظام والطاعة أي قدرة اللاعب علي اخضاع نشاطه وواجباته امتثالاً لقانون وقواعد اللعب.

وبهذا الشكل فان القدرة في التغلب علي الصعوبات التي تنشأ قبل وأثناء المباريات تكون ممكنة فقط عند وجود مستوى مرتفع من الصفات النفسية الايجابية وان ثبات وصلابة هذه الصفات أي النظام الارادي كله يؤمن الهادفة. وعند تعبئة الأرادة فان الانسان يظهر الهادفة والقدرة علي الحسم والابتكار والتحكم في النفس خاصة اذا ما كان لديه طموح عظيم للوصول إلي هدف محدد وموضوعي وذو أهمية وجدير بالاعتبار.

وهذه الصفات الايجابية تقابلها صفات سلبية من الممكن أن تحد من النظام الارادي بل وتعجزه ومنها:

1. القدرة علي الحسم ويقابلها عدم القدرة علي الحسم.

2. المثابرة ويقابلها الانسحاب.

ج- التحكم في النفس ويقابلها عدم رباطة الجأش.

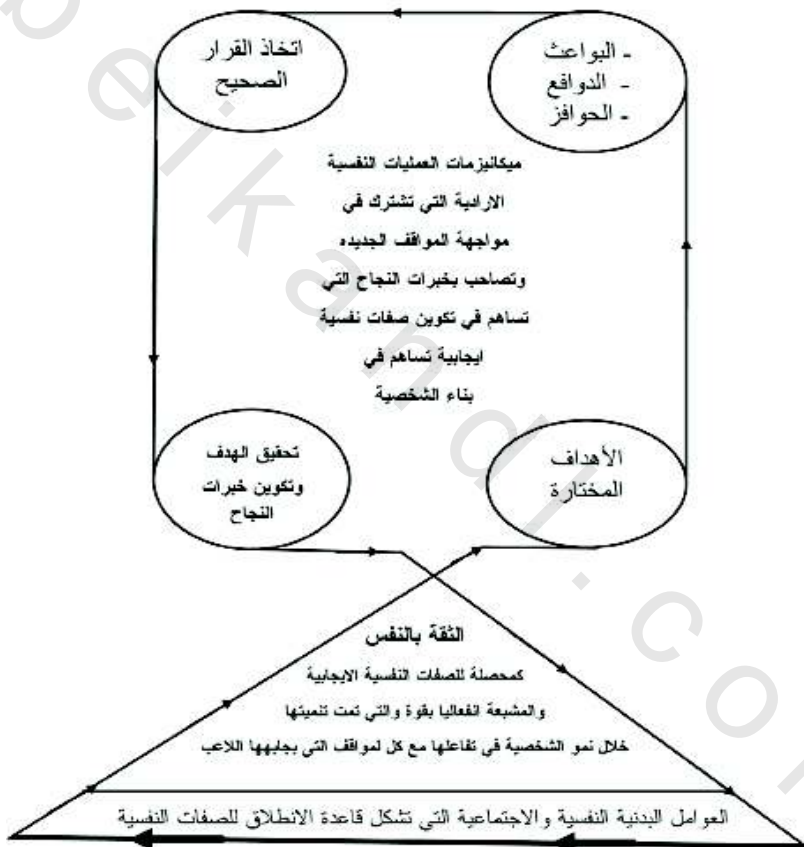
د- المبادرة ويقابلها الجمود والتبلد.

هـ- الطاعة والنظام ويقابلها عدم الارتباط والالتزام.



شكل رقم (20)

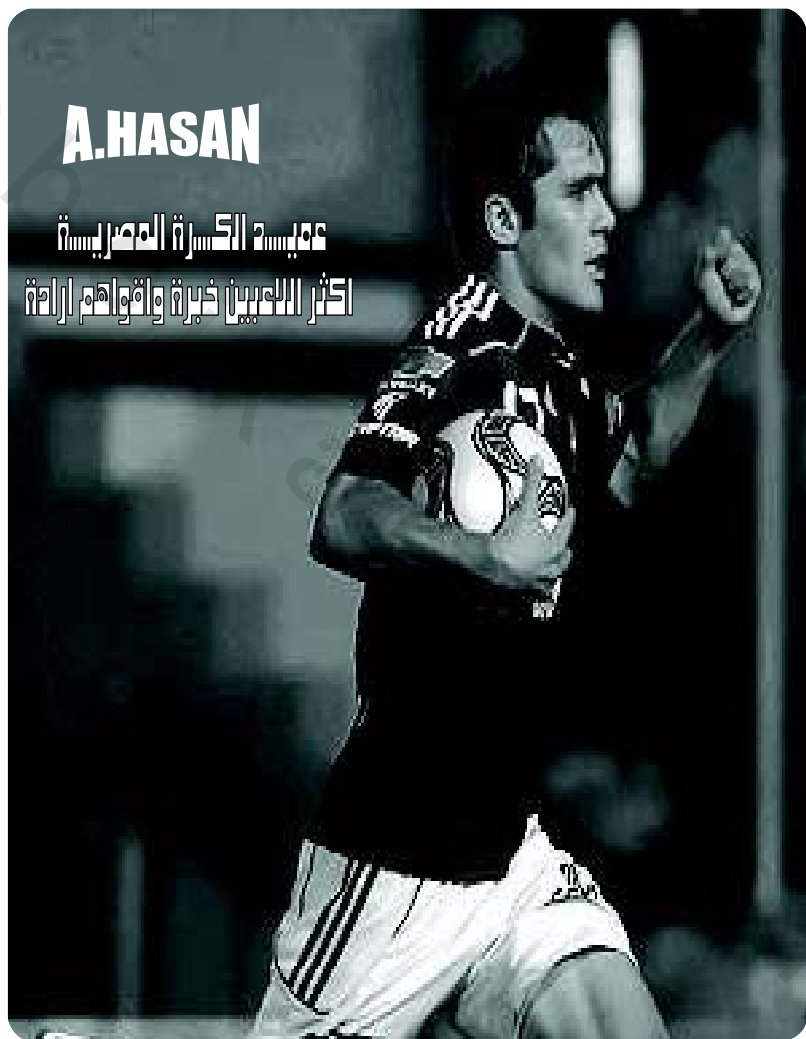
مكونات العملية الارادية وقاعدتها الصلبة من الصفات النفسية الايجابية والمشبعة انفعالياً





A.HASAN

عميد الكرة المصرية
أكثر اللاعبين خبرة وإتقانهم لركلة





روح التحدي.. قمة اللياقة النفسية :

ربما لانزايد بالقول بأن هذا المصطلح جديد في علم النفس: فلقد اصطلح من زمن بعيد علي استخدام مثل الارادة وقوة الإرادة، لكن أن نعطي هذا المصطلح مكانا خاصا، حيث يمثل قمة اللياقة النفسية فهو مصطلح يجمع بين مفهوم الارادة ومفهوم الثقة بالنفس. حيث تمثل الارادة الشعلة المتقدة دائما لحفز الشخصية الانسانية وانطلاقها بلا حدود وروح التحدي التي تمثل قمة الجبل النفسي حيث الثقة بالنفس وصلت إلي منتهاها واستعدت الشخصية لملاقاه أي نوع من الصعوبات أياً كان شكلها وموضوعها. والان حيث وصلت الثقة بالنفس إلي الحد الذي يثق فيه الانسان بقدراته سواء البدنية أو الدافعية أو الانفعالية أو الإبداعية بما يسمح بها لنفسه بان يقول: الحقيقة "أنا هنا! هل من مبارز؟

اذن الثقة بالنفس تنبع من أيمان الإنسان بقدراته الحقيقية التي هي محصلة للقدرات السابق ذكرها واصبح عنده من الخبرة مايسمح به لنفسه ان يقول للآخرين أنا جاهز. فالفاقدين للثقة في أنفسهم لا يستطيعون التعامل مع المواقف المختلفة ولا يتمتعون بالقدرة علي الحسم وبجفاف ينبوع المبادرة والابداع والتي يمكن اكتسابها فقط عن طريق الخبرة والتي



يمكن اكتسابها عن طريق الخبرة والممارسة والتدريب المستمر ومن أهم الأسباب التي تؤدي أي عدم الثقة بالنفس هي تلك المواقف التي يسيء المرء فيها فهم المعلومات المتوفرة لديه أو تكون المعلومات غير دقيقة سواء عن مشروع ما أو خصوم ولا يقيم هذه المعلومات تقييماً صحيحاً، وفي كثير من الحالات الفردية يكون السبب في عدم الثقة بالنفس كامناً في طبيعة الإنسان نفسه وطبعه العصبي والمزاجي. وفي الإجابة على سؤال:- كيف نفوز على الجزائر في (14 نوفمبر 2009) أستعار الصحفي أكرم يوسف في مقالته في الأهرام الرياضي بتاريخ (11 / 11 / 2009) ما قاله البرفسور " ويلى ريلو " أشهر أخصائي نفسى فى ملاعب الرياضة مع اريكسون مدرب منتخب الانجليزى السابق فى مونديال 2002 فيقول: لا توجد ثقة بالنفس.. لا يوجد نجاح.

- ولبت الثقة بالنفس فان الشروط التالية قد تؤدي إلى ذلك

- لابد من الاعداد ذو المستوي الرفيع في مجال التخصص أو نوع النشاط الممارس مع امتلاك الخبرة الكافية المبنية علي الممارسة والمدعمه بخبرة النجاح.
- لابد من التثبيت الجيد للخبرات المكتسبة واعادة تشكيل ما يظهر



منها من حيث نقط الضعف.

- لا بد من التخلص من الصراع الداخلي خاصة صراع الاقدام - الاحجام وذلك بالتحليل الدقيق لمعطيات الحدث المقبل عليه واستيعاب نواحي القوة والتغلب علي نقاط الضعف ان وجدت.
- ان يكون هناك وعي كامل بالفرق بين الثقة الحقيقية والثقة الجوفاء وذلك باعطاء الدليل القاطع علي أي منها وتقديم نماذج حقيقية للاعبين.
- اذا كان الذكاء والمعرفة والوعي ضرورياً لتحقيق الأهداف وفن تحقيقها فالشعور بالمسؤولية لاحراز النجاح وتحقيق الانجازات المطلوبه اذا لم يصاحب بدرجة من الثقة بالنفس فانه من الممكن أن تنشأ حالة سلبية تحد كثيرا من تحقيق النجاح ويتمثل ذلك في حالات مثل الاكتئاب، القلق، التوتر الزائد. وهذه الحالات لايمكن التغلب عليها بسهولة حتي عند ذوي الخبرة.
- الوعي الكامل بعدم التعرض لانواع من الايحاءات السلبية عن طريق وسائل الاعلام أو الدعاية التي تضخم الاحساس بالفشل لان وجود مثل هذه الافكار في الدماغ تكبر مع الوقت في الوعي ثم تتسرب إلي اللاوعي ومن ثمة يبدأ الخوف وبعده الاحجام والحد من النشاط حيث تقل القدرة علي التركيز وتخفص الطاقة الانسانية الخلاقة، وهذه النقطة



بالذات يتعرض لها المستجدون في أي نوع من أنواع الأنشطة الانسانية.
وبناء علي الشرح السابق للعملية الارادية وتكوينها النفسي ومفهومنا
لها، فاننا نعرف روح التحدي عند اللاعبين في كرة القدم بأنها " قمة الشحذ
للقوي الارادية وتظهر فيها جاهزية اللاعب أو اللاعبين لانجاز العمل
المطلوب القيام به والمحدد أهدافه سلفا مهما كانت الصعوبات المتوقعة "
المشاكل النفسية المتعلقة بالجانب الارادي في كرة القدم المصرية
وتتمثل في الاتي:

1. غياب مفهوم تربية الصفات النفسية الارادية عند اللاعبين منذ
الصغر

ولتوضيح هذه المشكلة فاننا كما ذكرنا ان معظم المدربين وخاصة
في المراحل الأولى لاعداد الناشئين والقائمين علي اعداد هذه الفرق
عادة مايكونون من اللاعبين السابقين ولهم خبرات طويلة واشتهروا
خلال فترة احترافهم أو ممارستهم للعب في الدوري المصري لكرة
القدم. وهؤلاء اللاعبون السابقون لم يعدوا للتدريب بمفهومه الشامل
اعداد جيذا، وربما قد اشتركوا في دورات تدريبية لاتتعدى أسابيعا أو
بضعة أشهر وحصلوا علي شهادات تفيد بأنهم أصبحوا مدربين، والقليل



منهم الذي يهتم بتطوير قدراته العلمية أو الالمام بالجديد منها في عالم التدريب، وفي بعض الاحيان يأخذون كلام العلميين الذين يقومون بهذه الدراسات باستخفاف علي اعتبار أنهم يتكلمون في واد وهم في واد آخر وليس لهم علاقة بكرة القدم ولم يمارسوها... وهكذا. وربما يكون عندهم الحق في ذلك. فبعض الاساتذة الاجلاء يقولون خبرات علمية ربما قديمة أو طرح نظريات لم تختبر ولم تخرج من البيئة أصلا. وموضوع مثل تربية الصفات الارادية أو الارادة عموما لم يأخذ حقه في الدراسات الميدانية ولاحتي في كيفية تطبيقه في المجال العلمي وتحويل نظرياته إلي أداء ميداني وتدريبات يقتنع بها المدربون ويكونون قادرين علي تطبيقها بالفعل في ممارسات اللاعبين سواء في التدريب أو المباريات أيا كان مستواها. وكما ذكرنا مدى الحاجة المستمرة للاستعانة بالأخصائي النفسي والتي ترددت في كثير من الاحيان وخاصة عندما لا يجدون سببا لهزيمة فرقهم فيرجعونها إلي أسباب نفسية.. ماهي هذه الاسباب أذن؟ هنا يقف الجميع حائرا ولهذا تردد كلمة " طبيب نفسي " باستمرار وهذا يدل علي عدم الفهم لوظيفة الاخصائي النفسي... أو أن الاخصائيين النفسيين الموجودون لم يقدموا عملهم بطريقة تقنع



المدرين - وإلا لما وجدنا هذا الكم من التناقضات ما بين الفوز والهزيمة والتذبذب المستمر في المستوى والهزائم غير المسببة وللأسف فان كل هذه المباريات سواء في حالات النصر أو الهزيمة لم تصاحب بتقييم علمي ودروس مستفادة فيبقى الحال كما هو عليه. وهناك شروط عامة يجب الالتزام بها عند تربية الصفات الارادية نود تقديمها هنا للتوضيح.

الشروط العامة لتربية الصفات النفسية الارادية

يقول (مكارينكا) " لا يجب تربية الرجولة في الانسان اذا لم نضعه في تلك الظروف التي يكون قادرا فيها في اظهار رجولته " (ويعني (مكارينكا) بذلك أن تربية الارادة تقوى من خلال التغلب على الصعوبات والمشاكل. ولتربية الصفات الارادية للاعبين فانه من الضروري اولا وقبل كل شىء أن نضع اللاعبين في ظروف صعبة نستدعى ظهور الصفات الارادية المناسبة. وكما هو معلوم أن الحمل في كرة القدم أصبح من حيث الحجم والشدة من الكبر بحيث أضحي يشكل فعلا صعوبة أمام اللاعبين. ومن ضمن أساليب تربية الصفات الارادية أيضا تنظيم المقابلات العلمية التي تهدف أصلا الى تأكيد أهمية هذه الجوانب وتشرح كل الصفات الارادية ودورها في رفع مستوى مهارات اللاعبين، وتحليل اساليب تربية هذه الصفات، وكيفية



أظهر مدى التقدم أو عدم الكفاية في نمو هذه الصفات، والعمل على أبعاد المتناقضات والتخلص منها، ثم تحليل المباريات التي أجريت مع لفت انتباه اللاعبين للمظاهر الإرادية للمشاركين في هذه المباريات مع التشديد على أهميتها ودلالاتها بالنسبة للتأثير.

- ولكي تتطور وتنمو الصفات الإرادية لابد من الالتزام بالعديد من الشروط ومنها:

أ - استنفار شدة كافية من القوة الإرادية عند تنفيذ التدريبات في الساعة التدريبية. وهذا يعني أن الصفة تصل إلى حدودها القصوى بعد أن تصل الشدة القصوى من التوتر الإرادي بما يتناسب مع الصعوبة الموجودة. وفي نفس الوقت يجب تصعيب هذه التمرينات بطريقة تدريجية علي أن تبقى دائما في متناول القدرات الخاصة للاعب في إطار تنظيم الحمل من حيث الشدة والحجم.

ب - من الضروري أن تحتوي الساعة التدريبية علي تمرينات تتطلب استخدام الحد الأقصى من القوة الإرادية، هذا النوع من التمرينات يستدعي الحد الأقصى من الانقباض العضلي والسرعة وعلي درجة من حدة الانتباه للتغلب علي الحالات الانفعالية السلبية غير الملائمة التي ترتبط بالتعب



والارهاق، وكلما كانت المباراة مهمة فان التدريب والاستعداد لها يتطلب
استنفار الحد الأقصى من القوة الارادية بشكل واضح.

ج - تعليم اللاعبين كيفية التوجيه الذاتي لتربية اراداتهم. ويجب أن
يعرف اللاعب أن التغلب علي الصعوبة يربي اراداته، ولذلك فانه يتعين
عليه أن يدرك طبيعة الصعوبة، وأن لا يحاول الاستخفاف بها، وفي نفس
الوقت التغلب عليها بادراك ووعي كاملين.

وعند تنفيذ التمرينات التي تتطلب قوة ارادة عالية، يجب علي المدرب
أن يلاحظ كل العلامات التي تدل علي عدم القدرة علي الحسم وغياب
التحكم في النفس والصفات الارادية السلبية الأخرى.

ولتوضيح مستوي نمو الصفة فان عليه أن ينظم التدريب بشكل مسموح
باستخدام تمرينات خاصة تجبر اللاعب علي اظهار قوة ارادة عالية جدا.

د - لا بد وأن يجري التدريب لتنمية الصفات الارادية مع الأخذ في
الاعتبار الخصائص الفردية للاعبين، وأول هذه الخصائص طبيعة ونوع
الجهاز العصبي، الخصائص الشخصية والجوانب الأخلاقية، وعندما
يلاحظ المدرب غياب بعض الصفات الارادية يجب عليه شرح الأسباب
التي ربما قد تساعد في ظهور هذه الصفات وكيفية التغلب عليها.



هـ - إدراك أهمية التقويم العام للفريق لنمو الصفات الارادية، ويظهر ذلك عندما تكون الجماعة منظمة تنظيما جيدا ومتماسكة ويتمتعون بالشهرة، وفي الفرق القوية فان الهزيمة تشحذ وتعبئ اللاعبين للمثابرة الفعالة، وفي الفرق المنظمة تنظيما سيئا فمن السهل أن يفقد اللاعبون السيطرة علي أنفسهم وتنخفض لديهم القدرة علي الحسم والمثابرة عند عدم النجاح.

وهنا تكمن قيمة الوعي بوحدة الهدف للفريق والواجبات والاهتمامات والاحترام المتبادل وخاصة للزملاء الأكثر خبرة. ووحدة وتماسك الفريق تظهران عندما يتفهم اللاعبون المتطلبات التي يحددها المدرب لكل لاعب. وأهمية كبري يلعبها تنشيط الدوافع والحوافز للتغلب علي الصعوبات في أثناء التدريب والمباريات وأهم هذه الوسائل:

- تربية الاهتمام بحب كرة القدم، وهو الذي يحمل اللاعب علي السعي الطموح النشط للوصول إلي نتائج جيدة، واظهار الاستعداد لاستنفار قوة الارادة للتغلب علي الأشكال المختلفة من الصعوبات التي ترتبط بالتدريب وتنفيذه في أثناء المباريات.
- تربية الثقة بالنفس والقوة الذاتية مع الشعور بالمسؤولية، فالثقة



بالنفس والقوة ضروريتان للتقدير الموضوعي الكامل لظهار الارادة، والشك في هذه الثقة وفي القدرات يحد من الاستعداد للتغلب علي الصعوبات، ومن الممكن أن يعترض تنفيذها. والثقة بالنفس والقوة الذاتية تربيان عند اللاعبين بناء علي نتيجة الاختبارات المتعددة، والتي تجري في ظروف مختلفة وتؤكد قدرة اللاعب وقوته بشكل موضوعي، وفي أحيان كثيرة وحتى عند اللاعبين ذوي المستوى الرفيع والذين ينضمون للعب الأول مرة من الممكن أن يلعبوا أقل كثيرا من قدراتهم الحقيقية، عكس اللاعب الأساسي الذي يشحذ قوته للدفاع عن شرف الفريق.

- الاستخدام الواسع للطرق التنافسية أثناء التدريب، هذا النوع من التدريبات يتميز بأنه ذو طابع انفعالي، وهذه الصفة ترفع من الحالة المعنوية ليس فقط من أجل الاهتمامات الشخصية وإنما أيضا من أجل الاهتمامات وشرف الفريق ككل.

- شرح الأهداف والواجبات التدريبية لكل فترة تدريبية علي حده، والمهام لكل وحدة تدريبية، فلو أن اللاعب نظر إلي التمرين علي أنه ليس له قيمة ولا يفيده في شئ فان ذلك يحد من طموحه للتغلب علي الصعوبة وبالتالي ينخفض جهده الارادي.



- عدم التخلي عن المتطلبات التي حددها المدرب، ان الالتزام الاخلاقي بدقة التنفيذ للواجبات التي يقدمها المدرب ترفع من مستوى طموح اللاعب علي أن تصاحب بالشجيع من قبله. والنقد البناء الذي يوجهه بطريقة محبة وخاصة الذي يوجه لنواحي النقص لديهم، مع الشناء علي الانجاز الذي حققوه.

- القدرة الذاتية للاعبين علي تصحيح ونقد نتائج نشاطهم. هذه القدرة تتطلب من اللاعبين التعرف علي كيفية توجيه أنفسهم ذاتيا والسعي لاستخدام أساليب الحث الذاتي المختلفة.

2. فقد القدرة علي ضبط النفس والتحكم فيها مع رباطة الجأش والمثابرة

خلال تحليلنا لكثير من المباريات وخاصة في المباريات التي تتصف بحساسية شديدة كما ذكرناها من قبل في المشاكل المتعلقة بالجانب الانفعالي تبين لنا ان كثير من اللاعبين معروفين عند مدربيهم وبقدرتهم علي إثارة المشاكل في أي لحظة من المباريات سواء بارتكاب الأخطاء المتعمدة أو غير المتعمدة ويتهورون في كلامهم واشاراتهم للجمهور، وربما يكون هؤلاء اللاعبين علي قدر كبير من الكفاءة وأسماءهم معروفة



وخاصة في نادي الزمالك مثلاً، وحتى في المباريات الدولية لبعض الفرق ونذكر فيها الفريق الايطالي والالمانى فان البعض منهم فقد عضوية الفريق القومي لقيامهم ببعض الأعمال المخلة بالروح الرياضية، ونموذج لذلك أيضاً مباراة الفريق المصري مع نظيره السعودي في المكسيك سنة 1999، وكانت نموذجاً لعدم ضبط النفس ورباطة الجأش وان كان الحكم قد تسبب في هذه المشاكل دون داعٍ مما أثار حفيظة اللاعبين والنتيجة كانت كما رأينا كارثة للفريق المصري، وللأسف فان كثيراً من المدربين ليسوا قدوة للاعبين في سلوكهم ويتنقل ذلك بصورة غير مباشرة إلى لاعبين آخرين.

ولهذا السبب فان تربية صفة المثابرة ورباطة الجأش والتحكم في النفس يجب أن تأخذ مكانها في الجرعات التدريبية والمباريات علي مدار الموسم التنافسي وفيمايلي نقدم شرحاً لهذه الصفات الارادية الهامة.

وللنجاح في صفة المثابرة أثناء التدريب، فمن الضروري أن يتفهم اللاعبون وعن وعى أهمية التمكن من التكنيك والتكتيك في كرة القدم، وأن يدركوا أهمية معرفة الاساليب المختلفة التي ترفع من مستوى مهارتهم والمثابرة عليها. وأما عن وسائل تربية الوعي والاهتمام بالتمكن من هذه المهارات فتتمثل في المقابلات التي يحلل فيها المدرب الفنيات



والخطط التي تقدم لهم وفضل المشاركة على اكتسابها. وكذلك دراسة طرق اللعب لكبريات الفرق في العالم مع تقديم شرح وافٍ لاجتناب المهارات والخطط لبعض اللاعبين المشهورين بالقدرات الفردية الخاصة. ولحث اللاعبين على العمل الدؤوب عند استيعاب هذه القدرات، فأن دوراً كبيراً يلعبه التشجيع الانفعالي الايجابي عند أداء التمرينات الصعبة والمباريات التطبيقية. واعطاء اللاعبين مهام تزيد في الصعوبة أو الحمل وتستدعي صفة المشاركة. ويتطلب ذلك من المدرب أن يحدد أمام الفريق في اجتماع عام له طبيعة الاداء غير الجاد لاي من اللاعبين الذين كان أدؤهم يتميز بالعطاء القليل بالنسبة للفريق ككل.

ووللتغلب على التعب فإنه يجب ان يتوفر لدى اللاعبين ليس فقط صفة المشاركة ولكن أيضاً صفة رباطة الجأش لمقاومة الاحساس بالالم، وهذه العملية ترتبط بصفة الجلد الخاص للاعبين. هذا الجلد يكون بأستخدام تمرينات ذات حمل بدني كبير ومحتواها موجه لخصوصية لعبة كرة القدم التي تتطلب سرعة كبيرة في الحركة مع تركيز الانتباه، سرعة الاستجابة على ان تصاحب هذه التمرينات بأرادة قوية جداً.

ولتنمية صفة المشاركة ورباطة الجأش يعتبر اللعب التعليمي مع تعقيد



وتصعب الظروف المحيطة وسيلة هامة جداً على أن تعطى مهام خاصة ترفع من مستوى اللعب. المثابرة عند لاعبي كرة القدم فى أثناء المباراة ترتبط إلى درجة كبيرة بالتحكم فى النفس وخاصة فى ظروف اللعب الصعبة، وعند تنفيذ الفعاليات المعقدة تحت ظروف زيادة التوتر. وهناك قيمة تربوية كبيرة لصفة المثابرة ورباطة الجأش وخاصة فى المباريات الدولية لأنها مجال خصب لظهور مثل هذه الحالات وخاصة غير المتوقعه منها. وللتغلب على الصعوبات غير المنتظرة فتولى أهمية كبيرة لتنمية القدرة على التحكم فى النفس، والخلل فى الخطة الموضوعية والمحددة سلفاً تستدعى عند بعض اللاعبين ناقصى الاعداد فى هذه الصفة قدراً كبيراً من التوتر ويتضح ذلك فى الحد من قدرتهم على الاداء فى اتخاذ القرارات السليمة. ولذلك يجب أن يدرج ضمن خطة التدريب أو المباريات التعليمية والتجريبية صعوبات غير منتظرة كطريقة تربوية ذات قيمة للتحكم فى النفس بشرط أن تأخذ الخصائص الفردية بعين الاعتبار. فنقص هذه الصفة يعنى تزايد حالة الكف وعدم التوازن.

وفى الختام يمكن القول أن صفات المثابرة ورباطة الجأش والتحكم فى النفس ترتبط إلى درجة كبيرة بالشعور بالصدقة والزمالة عند اللاعبين والاهتمامات المشتركة الجماعية والفردية والاحساس بالواجب العام



والمسئولية الشخصية للوصول إلى الاهداف المحددة. وقد حث رب العزة المؤمنين على ممارسة الصبر والمثابرة فى قوله تعالى:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا
وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾

صِدْقَةُ اللَّهِ الْعَظِيمَةِ

3. عدم القدرة على حسم الموقف لصالح الفريق عموما وحشد القوة اللازمة لذلك

الحسم أو القطع أو البت هو دلالة لمعنى واحد وهو القدرة على تقرير ما يجب أن يكون فى أى من مواقف اللعب. وهذه الصفة لا تنفصل بأى حال من الاحوال عن شجاعة اللاعب. ولتربية صفة الحسم تستخدم التمرينات التطبيقية التى ترتبط بوجود خطورة معلومة أو مدركة تتطلب التغلب عليها باتخاذ قرار دون خوف أو تردد. تحت هذا النوع من التمرينات تندرج أنواع التدريبات الاكروباتية، الغطس، القفز من ارتفاعات أو على ارتفاعات



مختلفة. وعند لاعبي كرة القدم تستخدم تمرينات فى الظروف التى تشبه المباريات وعلى سبيل المثال تمرينات الصراع الفردى على الكرة مع محاولة الاحتفاظ بها، الصراع على الكرات العالية التى تتطلب القدرة على الحسم بعيداً عن الخوف من الاصابة أو الاستنزاف بالزميل، المكافئة القانونية للاستحواذ على الكرة..... الخ.

وأظهرت نتائج الدراسات أن أهم الاسباب التى تؤدى إلى عدم القدرة على الحسم هى:

- غياب الثقة: وترجع بالدرجة الاولى إلى النقص فى كفاية الاعداد البدنى، وعدم التمكن من المهارات الفنية والخططية المتعلقة باللعب فى كرة القدم.
- الخوف من الاصابات: ولوحظ ذلك لدى اللاعبين الذين ليس لديهم كفاية من متطلبات الصراع الفردى حيث يسيطر عليهم هاجس الخوف.
- الفشل المستمر أو التعرض الدائم للاصابة: من الممكن أيضاً وفى بعض الاحيان أن يكون سبب القدرة على الحسم هو فشل اتخاذ القرارات وعدم مناسبتها للتوقيت والتى يترتب عليها أصابات مختلفة.



• التخلي عن تنفيذ الضربات المحققة فى المرمى وأعطائها للزميل أو التخلي عن تنفيذ ضربات الجزاء: وأهم سبب فى هذه الظاهرة هو الخوف من أداء ضربة غير دقيقة، ورد فعل الجمهور عليها أو تلقى التوبيخ من المدرب. ويحتاج التغلب على هذه الجزئية العديد من التدريبات مع اقناع اللاعب بأن قدراته لا تقل عن اللاعبين الآخرين.

• التخلي عن صفة الحسم والصراع الرجولى عن قصد: نتيجة لعدم نمو الاحساس بروح الفريق عند اللاعب، ونقص وعيه وواجبه ومسئوليته فإنه يتخلى عن كل المواقف التى تتطلب صفة الحسم والصراع الرجولى بوعى كامل. وللتغلب على مثل هذه الحالات فإنه يجب أذخال اللاعب فى برنامج يسمح له بأظهار صفة الحسم والصراع الرجولى بأستخدام تمرينات المواجهه.

ولتربية صفة الحسم فإن أهمية كبيرة يجب توجه إلى الزملاء بتحفيزهم عند الكلام عن هذه الصفة أن ينبهو زميلهم عن نقائصه. وهذه الطريقة تدفع اللاعب للمحافظة على ذاته وأظهار قدراته. وأن كنت لا أحبذ هذه الطريقة وخاصة اذا كان مستوى اللاعبين الزملاء الثقافى محدوداً.



4. غياب صفة المبادرة والابداع وإيجاد الحلول

ان تربية القدرة علي الابتكار والمبادرة والابداع عند اللاعبين ممكنة فقط عندما يكون اعدادهم الفني والخططي رفيع المستوى. ولكن أيضا لا يعتبر ذلك ضمانه أكيدة لتنمية هذه الصفة الارادية. وظهور المبادرة والابتكار عند اللاعبين تكون ممكنه اذا توفرت الشروط التالية:

- بالاضافة الي امتلاك القدرات الفنية والخططية، فان سرعة التصرف والتقدير الصحيح تتطلب زيادة كبيرة في حجم الرؤية البصرية والعمق البصري مع وجود قوة ملاحظة والانتباه.

- التوقيت السليم لاتخاذ القرار المناسب وخاصة في المواقف التي لا يتوقعها المنافس مثل هذه القرارات.

- عدم الخوف الشخصي من المسؤولية وتحمل النتائج المترتبة عليها.

ودور هام يلقي علي عاتق المدرب الذي يجب اعطاء المهام التي تتطلب اظهار هذه القدرة بالاعتماد علي النفس مع عدم زيادة التعليمات بتأكيد التفاصيل الدقيقة، عندما لا يكون هناك ضرورة لذلك حتي لا تقيد اللاعب وينسي واجبه الأصلي ويخشي الخروج عن تعليمات المدرب، ويفقد الثقة في نفسه ويصبح غير قادر علي الاعتماد علي النفس وسجين النظام والتعليمات.



ولتربية صفة المبادرة يوصي بالأساليب التالية:

1. استدراج اللاعبين وبشكل منتظم للمناقشة الفعالة في الخطط التكتيكية والاستماع الي نصائحهم وملاحظاتهم
2. تكليف عدد من اللاعبين باعطاء البدائل التكتيكية المحددة والتي يجب ان يشترك فيها كل الفريق مع اظهار الهادفة عند التطبيق علي ان يدرجوا في قائمة الفريق الأساسي الذي سيخوض المباراة القادمة. وتحقيق المهام التكتيكية التي يعدها اللاعبين أنفسهم تدخل عادة في اطار النهوض الكامل بالمسؤولية عند التنفيذ، وخلق الظروف المناسبة للمبادرة والابتكار في المباراة القادمة.
3. عند اختيار أسلوب اللعب والطريقة لابد من توجيه الاهتمام لتحليل الاخطاء التكتيكية والتفكير في مختلف المتغيرات للقرارات السليمة، وذلك عند مناقشة التوصيات في وجود كل اللاعبين.
4. ابراز اللاعبين الممتازين الذين أظهروا مبادرة ومبادأة في أثناء اللعب أمام الفريق المنافس وخاصة في اللحظات الهامة من المباراة عن طريق المبادرة الشخصية التي يجب تحديدها



- بالإشارة إليها بالذات واظهار أهميتها في النجاح الذي حققوه.
5. عند فحص وتحليل لعب الفرق الأخرى يجب اعطاء مهام كل لاعب لاظهار جوانب القوة والضعف للفريق ولخطوطه. وبعد الفحص فعلي كل لاعب أن يقدم تقريره ويناقشه فيه الجميع.
6. تكليف لاعبين محددين من وقت لآخر بوضع خطط بالاعتماد علي انفسهم في اللعب التدريبي وتنفيذه وتطبيقه علي ان يشتمل التصحيح للخطه خلال سير المباراة.
7. في بعض الحالات الفردية أثناء التدريب يكلف أحد اللاعبين بمهام خاصة كاظهار القدرة في الاعتماد علي النفس والمبادرة عند تنفيذ الواجبات التكتيكية.
8. اجراء حصص تدريبية مستقلة مع اعداد ملخص عنها بالاعتماد علي اللاعبين انفسهم.
9. في اثناء الحصص النظرية لابد ان يبذل جميع اللاعبين نشاطا وفعالية في مناقشة بدائل القرارات التكتيكية في كل اوضاع اللعب المختلفة.



10. استعمال تمرينات لعب خاصة في اثناء الحصة

التدريبية تتطلب مبادرة شخصية من اللاعبين مثل تمرين بين المهاجمين والمدافعين ولاعبي الوسط - (5 × 5) وبينهم خط وسط مكون من (5) لاعبين ينقل نشاطه بحيث تكون الكرة في أي من نصفي الملعب دفاعا وهجوما.

وهكذا نري أن الطرق الأساسية لتنمية صفة المبادرة للاعبي كرة القدم تتحدد في اتجاهين: أولهما اللعب بمهام خاصة ثم في ظروف تتطلب من اللاعبين اظهار الحد الأقصى من صفة المبادرة.

وتظهر أهمية صفة المبادرة في اللعب أثناء المباريات الهامة والتي يكون لقرار اللاعبين فيها دور في حسم نتائجها، ولذلك فانه من الضروري اظهار و ابراز وتشجيع هؤلاء اللاعبين، وحث اللاعبين الذين عندهم نقص في هذه الصفة ل اظهار قدراتهم في الظروف الخاصة كأحد أهم وسائل تربية صفة المبادرة. وأخيرا فمن شروط تربية هذه الصفة الهامة التنمية العالية للشعور بالمسؤولية عند اللاعبين أمام الفريق والمجتمع، مما يدفعهم الي استحداث طرق جديدة لفعاليات ذات هادفية يمكنها أن تؤكد قدراتهم المختلفة.



5. عدم الانضباط والتعود علي النظام والطاعة.

ان الوعي بالنظام او الانضباط يفترض عدم التبع الاعمي بشكل متكلف أو مجبر، ولكن باتباعه للنظام عن طيب خاطر وبارادة حرة علي اساس الوعي بضرورته. ولذلك فان هذه الصفة تكون ممكنة فقط عند اللاعبين الذين يمتلكون رصيда كبيرا من الوعي والمعرفة بالواجب والمسئولية لرفع المستوي وكمال الاداء.

وفيما يلي سنوضح العلاقة بين صفات التعود علي الطاعة والنظام والصفات الاخلاقية التي لها علاقة وثيقة بمحددات الشخصية التي يجب ان يكون النظام والالتزام احد مكوناتها.

ان صفة الانضباط مركبة ومعقدة وتظهر بأشكال متنوعة ومتعددة في السلوك. ولاكتساب التعود علي هذه الصفة فانها تستلزم جهدا اراديا يتصف بالمواظبه والاجتهاد التي تتضح في عدم الاعتراض وتنفيذ كل ما هو مطلوب بدقة، والسعي لتنفيذ المهام بشكل جيد كلما أمكن ذلك بشكل منتظم. والالتزام بالنظام لا يتعارض مع بناء الشخصية ولا يحدد ملامحها الفردية بل علي العكس فانه يفترض وجود صفات مثل الاعتماد علي النفس والمبادرة، وامتلاك القدرة علي اظهار التبعية كوسيط لتحقيق المهام في اي



ظرف من الظروف. ويقول (مكارنيكا). " ان النظام يوجد الحرية، ويضع الشخصية الانسانية في ظروف حرة، ويخلق الثقة الكاملة في الحقوق المكتسبة، وهو طريق يؤدي الي الشخصية المستقلة ويؤكدها".

ان كل تمرين رياضي ينفذ وفق قواعد محددة طبقا لارشادات المدرب وبكل دقة، يؤدي في النهاية الي النمو في الصفات المخطط لها سواء أكانت بدنية او تقنية او تكتيكية. والاشتراك في المباريات يلزم الانصياع للقواعد المنظمة والقانون ويفترض صفة التحكم المدرك عند أداء النشاط والتمسك بشكل مباشر بتحقيق الأهداف للوصول الي النتائج المرجوة.

وتبدو مظاهر التعود علي النظام في قدرة اللاعب علي التحكم في نفسه وقدرته علي الحسم والمبادرة، وعدم الانضباط يعني اضطراب في الاختيار والتصرف.

وبهذا الشكل يكون الطريق الرئيسي لتربية صفة النظام والطاعة هو الوعي بأهمية تطبيق القواعد والمتطلبات بشكل منظم. وتأمين وجود هذه الصفة يضمن خصائص ايجابية أخرى مثل الهادفة، التحديد وعدم التخلص من المهام والقضاء علي الاستثناءات في الفريق لأي من اللاعبين بعدم الحضور أو الاعتراض علي اي من المهام دون وجود وجهة نظر جاده



مقنعه. وعلي المدرب أن لا يتساهل بأي شكل فيما يخص الالتزام بالنظام او التضارب (اليوم شئ وغدا شئ آخر). وعدم الدقة والكفاية في التنفيذ أو الفهم يؤدي بالضرورة لعدم التطبيق الدقيق أو التردد والاحجام وربما الاعتراض عليها.

وفيما يلي أهم الشروط الضرورية لتنفيذ مبدأ الالتزام والطاعة.

- عدم استبعاد أو شطب أو عزل أي من اللاعبين أو عمل استثناءات خاصة بهم أو خلق وضعيات غير عادية، فيلتزمون بهذا ولا يلتزمون بذاك من الواجبات، ويترتب علي ذلك انخفاض هذه الصفة بشكل عام لدي الجميع وتتلashi بالتدرج امكانية وجودها.
- يجب الالتزام بتنظيم العمل وطريقة تنفيذه - هل هي بالأوامر أو بالتوجيهات أو بأي شكل اخر!! بحيث تضمن عدم الاعتراض علي طريقة القيادة.
- الالتزام الكامل بما هو موضوع كأهداف محددة سلفا، سواء في الوحدات التدريبية الصغيرة أو الكبيرة، وعدم التخلي عنها كشرط ضروري لتأكيد هذه الصفة. والاخلال بالنظام يجب ان يكون له



علامات يحاسب بها المدرب اللاعبين ويوجههم الي انهم قد خرجوا عن القواعد.

- يجب ان تلعب الجماعة دورا مهما في الالتزام بالنظام، بحيث توجه نفسها كوحدة منظمة. وهذه العملية ليست بسيطة انما تحتاج الي وقت طويل جدا حتي يتم التشبع بالنظام. وتقبل الهدف العام للجماعة والواجبات يربي الشعور بالمسئولية لكل أفرادها. والاخلال بالنظام والقواعد يجب ان يكون محط أنظار الجماعة ككل، وان يكون لها القدرة علي توجيه سلوك اللاعبين الخارجين عن النظام، ولابد ان يستخدم المدرب الجماعة في التأثير في سلوك أعضاؤها كأفراد.
- يجب التركيز علي سلوك بعض الأفراد الذين يعتبرون قدوة لغيرهم للالتزام بالنظام والطاعة



مشاكل نفسية

تتعلق بعدم التشخيص الموضوعى لأداء الفريق
كمجموعة وكخطوط وأفراد (تشخيص المباراة)

معطيات المشكلة

لقد تحدثنا وافردنا الكثير من الصفحات للمشاكل النفسية المتعلقة بالأداء فى كرة القدم ووضحنا ما هى طبيعة هذه المشاكل بكل ناحية على حده بدنياً، تكتيكياً، تكتيكياً، ونفسياً. فالفريق يلعب كوحدة واحدة (احدى عشر لاعباً) لا تفرق بين اى منهم الا بالواجبات الملقاه على عاتقهم سواء فى حراسة المرمى او الدفاع او الوسط ومن بعدها يأتى الهجوم ولكننا فى النهاية نحكم على الفريق منتصراً أو منهزماً - لعبه سيئاً أو جيداً، أبدى روحاً نضاليه من عدمه لم يكن مهتزاً... الخ من الصفات.. ومن النادر أن نقول أن اللاعب الفلانى كان لعبه سيئاً أو أداء اللاعب الاخر.. كذا.. وهذه أحكام داخلية يقوم بها المدرب وكل على طريقته.. فهذا يحكم بعينه وذاك يحكم بخبرته والاخر يقول كلمته بعد



أن يقول الأعلام رأييه وهكذا.. ولكن لم نسمع عن أن أحد المدربين يحتكم إلى المنهج العلمى فى حكمه على المباراة اللهم الا ما ترصده الأجهزة الألكترونية التى أصبحت جزءاً من الأعلام وتسجل عدد الأخطاء والمخالفات والفاولات والضربات الركنية والكروت وكذلك عدد مرات الاستحواذ على الكرة وأخيراً بدأ تسجيل سرعات اللاعبين وأشياء اخرى مثل كم عدد الكيلومترات التى قام فيها اللاعب بالجري أثناء المباراة.. وهذه كل أمور تساعد فى الحكم على اللاعبين والجهد المبذول.. الخ. ولكنها لا تعطينا تصوراً وحكماً كاملاً على المباراة ككل من ناحية والحكم على الخطوط. وكل لاعب على حده وما اذا كان قد قام بواجباته كاملة أم لا وما هو عدد الأخطاء التى أرتكبتها وحجم أنجازه مقارنة بزملائه. فلا يمكننى مثلاً أن أقارن حجم الجهد الذى يقوم به أحمد حسن كمهاجم وسط أو كلاعب وسط مع لاعب اخر أو "الليبرو" الذى يقوم بجهد مضاعف مقارنة بلاعب الدفاع.. بمعنى ان هناك لاعبين يبذلون جهداً مضمياً من أجل الفريق ولاعبين آخرين يبذلون جهداً ولكن لا يمكن مقارنته بهم فى الفريق.. وعلى الرغم كما قلنا ان النتيجة هى للفريق ككل ولكن هناك من يظلمون فإذا تم الحكم على أحمد فتحى بأنه



رجل المباراة وأحمد حسن رجل المباراة فى مباراه أخرى.. فكيف تم الحكم على اللاعب.. بكل تأكيد بمقدار فاعليته وتواجهه فى كل مكان وقدرته على الدفع بالفريق الى الأمام وكذلك الحكم على لاعب مثل شيكابالا أو زيدان بطريقة سلبية.. أنا لا أدري كيف يتم الحكم.. وأتمنى من كل قلبى أن يكون ذلك بأسلوب موضوعى بحيث يرى اللاعب نفسه فى مرآة أداؤه.. فربما أن هذا اللاعب قد جرى أثناء المباراة أكثر من عشرة كيلو مترات مثلاً أو أكثر ولكن أنجازه بالمقارنة بالجهد المبذول ضعيف للغاية فمثلاً يجرى اللاعب بالكرة كثيراً ولكن تمريرات كلها غير دقيقة وتضيع هباءاً أو لاعب آخر لا يبذل نفس الجهد ولكن تمريراته من الدقة بحيث يمكن تحقيق الأهداف منها.. وهناك اللاعب العبقرى بلفتاته الفنية الذكية ودقة تسديداته.. الخ من أنواع الأنجاز والحافلة بها المباراة.. ونحن نطرح هذه القضية نود أن نعطى كل لاعب حقه من ناحية وأذا لم يشترك فى المباراة للاحقه فلا بد من بيان الأسباب التى من أجلها قد تم ركنه على الدكة.. والمعروف أن المديرين الفنيين لا يحبون ان يناقشهم أحد من اللاعبين فى بيان الاسباب التى من أجلها تم ركنه على الدكة من عدمه.. وكما قلنا قبل ذلك أن المدرب يميل إلى اللاعب الذى يحقق



له أهدافه وعلى رأسها الفوز طبعاً.. فلطالما حقق عمرو زكى الكثير من الاهداف فى لحظات صعبة وفجأه تم أقصاؤه من المنتخب على الرغم أنه أحد الأسماء المرشحة دائماً فى الفريق.. ولكن ما أن يتراجع أداء لاعب مهما كان شهيراً فيستجد نفسه خارج التشكيل وهكذا، وهذا طبعاً حق أصيل للمدرب أن يدخل السباق بالجياد أو الخيول التى تحقق له قصب السبق بغض النظر عن الأسماء حتى لو أرادها الجمهور والأعلام فمن كان يتصور أن ميدو سيتم أقصاؤه من الفريق الوطنى مره أخرى بعد الأقصاء الأول، أو أن يضم شيكابالا مره أخرى إلى الفريق بعد مشاكله التى لا تكاد تنتهى حتى تبدأ من جديد، وقد لعب مباراه واحده فى بطولة افريقيا 2010 وتم ركنه المباراة اللاحقه.

أن الحكم على أداء الفريق كمجموعة وخطوطه وأفراده وحراسة المرمى لابد وأن نخضعه لطريقة ما فيما يمكن أن نسميه (تشخيص المباراه).. ماذا يقصد أذن بهذا المصطلح؟

أن عملية التشخيص تتم كما هو معروف للمرضى لتشخيص مرض بعينه اذا أصيب به أحد الأشخاص وتسبب فى الم يشكى منه، أما تشخيص حالة لاعب متقدم للإلتحاق لفريق محترف فى كرة القدم.. فتتم من خلاله



بطارية أختيارات على رأسها طبعاً الأختبارات الطبية تم اللياقة البدنية وتاريخه وخبراته.. الخ من الأختبارات الصعبة التى يجب أن يجريها اللاعب للإلتحاق بفريق ما.. وطبعاً يتوقف على مستوى الفريق.. فأختبارات الأختيار للاعبين المحترفين لا هزر فيها والسلامة البدنية والطبية واللياقة بمفهومها الشامل متطلب أساس بالأضافة إلى تاريخ اللاعب نفسه؟ ونتيجة الأختبارات هى التى تحكم عليه.. بالقبول أو بالرفض.

أما نحن فتريد تشخيص المباراه.. فالمفهوم والمعروف أن فوز الفريق هو التشخيص رقم 1 فالفوز معناه أن الفريق ممتاز وليس شرطاً أن تكون المباراه جيدة من حيث اللعب والأداء فالمهم الأهداف وبعدها يأتى كل شئ!! ولكن هذه الفريق سيصبح سيئاً للغاية وأداؤه لا يستحق الفرحة عليه لو أنهزم وكرة القدم فى بلادنا تأخذ هذا الاتجاه.. المهم النقاط والأهداف وبعدها كلمنى عن الأداء واللعب الممتاز!!.. وهذا فى رأينا يعتبر إلى حد ما سياسه مقلوبة إلى درجة كبيرة.. فالمعروف أن الفريق الجيد ولعبه المتميز يحصل عادة على نتائج جيده.. ولكن لأسباب ليس لها علاقة بالأداء أن يخسر الفريق. وفى سياق المشاكل التى قدمناها فى اطار طبيعة المشاكل النفسية فى منظومة كرة القدم المصرية وما يتعلق بمشاكل الفريق قدمنا



بما فيه الكفاية عن المتطلبات النفسية وعلى رأسها تأتى وحده وأنسجام الفريق.. الخ من المشاكل التى وصلت الى سبعة وثلاثون مشكلة نفسية.. عرضناها تفصيلاً وقدمنا لها نماذج مختلفة.

ولو أخذنا على سبيل المثال مباراه النادى الأهلى مع نادى باتشوكا الأسترالى.. وقارناها بمباراه النادى الأهلى مع نادى أترناسيونالى قبلها بعامين ستجد أن هناك فارقاً هائلاً بين كلا المباراتين لنفس الفريق.. فالأداء مختلف تماماً على الرغم من أنهم نفس الفريق ونفس اللاعبين ونفس المدرب.. وكان حكمنا عليه بدون علم أن هذه مباراه ممتازة.. وتلك مباراه سيئة!!.. ونماذجنا من المباريات فى نهائيات كأس أفريقيا والتصفيات لنهائيات كأس العالم كلها تؤكد ذلك وما نريد أن نخلص منه هو أن المباراه فى كرة القدم... حاله... بمعنى أنها متغيره ومتبدله لأن العوامل التى تدخل فى مجرياتها أيضاً متبدله ومتغيره فيتغير فيها الأداء والنتيجة ونحكم على المباراه بأنها كانت.. جيدة.. ممتازة.. سيئة دون المستوى.. الخ، الم نرى ذلك فى مبارياتنا مع الفريق الجزائرى لثلاثة مباريات فى أربعة أشهر تختلف كل منها عن الأخرى تماماً.. ما هو السبب؟ ما هى الدروس المستفادة؟ ما هى المتغيرات الداخلة؟ هل هم



الاعبون؟.. هل الخطة؟ هل الظروف الخارجية؟.. الخ، يجب أن يخضع كل ذلك إلى عملية (التشخيص للمباراة).. وعملية التشخيص لا يجب أن يقوم بها شخص مبتدئ ولا يجب أن تتم بعشوائية علمية.. وإنما يجب أن تكون هناك وسيلة علمية دقيقة تظهر كل كبيرة وصغيرة جرت على أرض الملعب خلال 90 دقيقة لكل لاعب على حده، ولكل خط من الخطوط ولحارس المرمى.. طبقاً للواجبات التي قدمت لهم، ومن الممكن أن نقدم نماذج كثيرة ودراسات أجري معظمها في السبعينيات والثمانينيات من القرن الماضي كلها كانت تنصب حول تشخيص أداء اللاعب من خلال تسجيل ادائه بالكامل على أرض الملعب. ويتضح فيها مثلاً المنطقة التي قام فيها بالجري أو خط سير جريه.. أتجاه تمريرات.. المحاورة.. عدد مرات الاستحواذ على الكرة وخسارتها.. الجري المتوسط والسريع جداً.. الخ من الفعاليات التي يجب أن يقوم بها. ومن أهم الباحثين الذين قدموا نماذج ونتائج لدراساتهم (فينكلر 1985 - عن فاينيك 2004).

ولقد سبق وقمت شخصياً بعدد كبير جداً لتشخيص المباريات في كرة القدم في دورى الدرجة الثانية بألمانيا على نفس طريقة فينكلر.. في فترة أشرافى النفسى على فريق Badneuerahrweiler فى سنوات 1989-



1992.. لكل لاعب وللخطوط كلها بما فيها حارس المرمى .. وينتهي تشخيص المباراة بتحويلها إلى خط بياني يوضح فعالية الفريق ككل .

وبتشخيص أداء كل لاعب وحركته وأنجازته في الملعب لمدة 90 دقيقة أو أكثر طبقاً لواجباته فأنا نقدم خدمة لأنفسنا ولللاعبين ليعرف كل منهم مقدار الجهد الذى بذله وكذلك فعاليته ومشاركته فى صنع النصر أو الهزيمة لفريقه.. وهذا الواجب الذى سيكلف به فريق أو مجموعة ممن يجدون العمل مع مثل هذه البرامج الكمبيوترية ويتم الاحتفاظ بها فى ملف خاص لكل لاعب يمكن الرجوع اليه فى أى لحظة.. ومن الأشياء المهمة فى هذا النوع من التشخيص أنه يتم اكتشاف العادات الحركية للاعب وأسلوب لعبة مرتبطة بلياقته البدنية ومتى وأين يقل عطاؤه وقدرته ومطاولته فى المباريات.. وبناء عليها يتم تعديل حركته أو برمجته مرة أخرى أو اكتشاف نواقص اللياقة الفنية والمهارية وأمكاناته الخططية مع الأبداع وتسجل بعد تكراراتها. هنا يمكن القول أن هذا عمل أحتراقي من الطراز الأول ويكون حكماً بيننا وبين اللاعب.. وكما ذكرت فإنه يجب عمل سقف كروى أو نموذج والمطلوب الوصول اليه فى مدة زمنية معينة.. وهذا السقف الكروى



سيحكم عمل المدرب ومساعديه وحتى الجهاز الطبي الذى يطلب منه متابعة اللاعب طيباً بناء على أسلوبه وطريقته فى اللعب وخاصة فى الألتحام الشئى أو الصراع على الكرة بالرأس وهكذا.. أن عملية تشخيص المباريات والأداء فى كرة القدم يجب أن يكون لها مكان فى المنظومة التدريبية الكروية ويجب على كل مدرب أن يجيدها ويقرأها جيداً وخاصة إذا أرتبطت بصفات اللاعب النفسية أو أستجابات على مواقف وأصبحت جزءاً من تركيبته الوظيفية والحركية والنفسية.

المشاكل النفسية المتعلقة بتشخيص بأداء الفريق كمجموعة وخطوط وأفراد

1. عدم أقتناع اللاعبين بالنقد الموجه اليهم خاصة لو كان غير موضوعى ولا يعتمد على حقائق..

بعد المباراه وخاصة إذا هزم الفريق فأن حده النقد الموجه اليهم يتصف بالعمومية وفى أحيان كثيرة تستخدم عبارات "عامية" مثل (انتو مالعبتوش كويس).. "انتو كان منظركم ميشرفش".. "أنتم تستحقون جميعاً العقاب".. "كل واحد سيخصم من راتبه كذا وكذا".. الخ من الأساليب التى لا تعتمد على أى درجة من الموضوعية.. وهنا يكون رد فعل اللاعبين أحد أمرين... أما أن يتلوعوا ما قاله المدرب ويتعودوا عليه بعد ذلك بما فيه من اثار سلبية



على شخصيتهم.. أو الاعتراض على كلام المدرب وتحميله هو المسؤولية بما يترتب على هذا الاعتراض من مشاكل.

وكلا الأمرين أسوأ من الآخر لأن الموقف سيبدأ وينتهي أما بالخصم من اللاعبين أو عدم إتاحة الفرصة لهم باللعب مرة أخرى أو جلوسهم على دكة الاحتياط لفترات طويلة.

وكما ذكرنا فأن معظم المدربين المصريين بحكم تفهم لسيكولوجية لاعبيهم ينحون نحو أساليب غير علمية من ناحية وغير ديمقراطية بالمرّة من ناحية ولا يعتمدون أسلوب النقاش طريفاً لحل المشاكل وأنما يتخذون قرارات وخاصة لو جاءت من المدير الفني الذى له مطلق الحرية وما على مجلس الإدارة إلا التنفيذ.. وهنا يتحول الى اللاعبين إلى عبيد لمصلحتهم أولاً والأنتظار الطويل للأنتقام والأنتقال إلى نوادى أخرى.. أو يكونون جبهة ضد هيئة التدريب ويتحول الجو العام فى الفريق إلى نوع من المؤامرات ثم تبدأ الأمراض الإجتماعية المعروفة وأولها طبعاً النفاق ثم النميمة والوقیعة.. الخ من الصفات المزمومة التى تؤدى بأى فريق إلى الهاوية مهما كان مستواه.



2. التناقض بين تقييم اللاعب لأدائه وتقييم الآخرين له

إذا كان اللاعب مشهوراً وله حظوة عند الأعلام والجمهور فإنه يعرف تماماً أن المدرب سيفكر مرات ومرات بتوجيه النقد واللموم إليه مباشرة وخاصة أمام اللاعبين ومن يجروء على نقده أمام وسائل الأعلام وهنا يكون تأثير اللاعب على المدرب وهيئة التدريب كبيراً على الرغم من عدم أدائه الجيد.. إلا إذا أعترف اللاعب بنفسه بأنه لم يكن فى المستوى ولكن إذا كان المدرب ذو شخصية ويعتمد الأسلوب العلمى فى تقييمه للاعبين فإنه ليس بالضرورة أن يوجه النقد إلى اللاعب مباشرة وإنما إلى الوظيفة، فإذا كان اللاعب مهاجماً مثلاً فيبدأ المدرب فى طرح إنجاز المهاجمين وما هى الأخطاء التى أرتكبوها مثل تضييع أهداف مؤكدة أو عدم قدرتهم على استثمار الفرص المتاحة... الخ. هنا يكون النقد غير موجه إلى لاعب بعينه وإنما "كل واحد على رأسه بطحه يحسس عليها". وبهذه الطريقة يتلافى المدرب النقد الجارح والموجه إلى لاعب بعينه.. وهنا يشعر الفريق أو باقى الفريق بالعدل فى توجيه النقد وتوزيع المسئوليات.

أهم ما فى هذه القضية إذا كان لاعباً أو لاعبين تقديرهم لأنفسهم مختلف أو بمعنى أنهم يشعرون بأنهم أدؤ ما عليهم وبذلوا الجهد



المطلوب منهم ولكن زملاؤهم والمفروض أن يفعلوا كذا وكذا لم يقوموا بدورهم.. هنا يكون التناقض بين شرح المدرب للموقف العام وكما قلنا اذا كان فى الهجوم مثلاً بين موقف اللاعب.. الذى يدافع عن نفسه.. على سبيل المثال أن التمريرات كانت غير دقيقة إليه أو سريعة جداً وأن كان موجود فى المكان المطلوب منه ولكن زملاؤه خذلوه ولم يقوموا بواجبهم.. هنا لابد وأن يكون الرد موضوعياً وذلك بحساب كل شئ من أول الجرى أو السرعة المطلوب أو التحقق من كلام اللاعب بكل دقة.. لابد وأن يقتنع اللاعب ويتقبل النقد والتقييم العلمى لأنه لا يوجد مجال للمراوغة فى هذا الموقف.

وفى المقابل فأن هناك لاعبين يتقبلون المواقف أياً كانت سواء كان المدرب على حق أم لا ويلعنون مواقفهم بما يناسب مصلحتهم.. أهم شئ هو رضا المدرب عنه.. وهذا النوع من اللاعبين " الامعة " لا يلقون الاحترام المناسب من زملائهم أو من بعضهم والاحتقار من البعض الآخر ويظهر ذلك فى العلاقات الداخلية للفريق ويمكن قياسها "سوشيوميتريا" Sochiometric.. ويمكن أن نلاحظ ذلك فى حالة شادى محمد كابتن فريق الأهلى الذى رحل غير مأسوف عليه إلى نادى الاتحاد السكندري



بعد رحلة طويلة من اللعب فى النادى الاهلى والفرق القومى .. وربما قرأنا ذلك فى الصحافة وسمعنا تعليقات اللاعب وزملاؤه... الخ.

3. زيادة النقد داخل الفريق وتوزيع الاتهامات والقاء اللوم كل مع

الأخر

بعد المباراة وجلس المدرب مع اللاعبين وتوجيه أقصى درجات النقد إليهم بعد الهزيمة والانهاء من كلامه وأنصرف الفريق كل إلى حاله.. يبدأ كل لاعب فى أنتفاء التهمة التى وجهت إليه ويبدأ فى ألقاء اللائمة على الآخرين من زملائه الذين يبدأون فى الدفاع من أنفسهم تلقائياً والرد على النقد بشكل عام على اللاعبين كما حدث فى بطولة العالم للشباب فى 2009 وحدث التجاذب بين سكوب وهانى رمزى وأنتقاد سكوب لأسلوب هانى رمزى فى أسلوبه العنيف فى النقد ومهاجمة اللاعبين فأنقسم الفريق على نفسه وحدث شبة تفسخ داخل الفريق.. وبعد مباراة الفريق مع كوستاريكا وخروجهم من دور الثمانية حدث انهيار نفسي حقيقي بعد المباراة مع تبخر أحلامهم الوردية باللعب مع الأندية الكبيرة وكذلك فى المنتخب الوطنى وبدأ توجيه النقد العلنى للاعبين من داخل الفريق نفسه والقاء اللوم على بعضهم البعض وتوزيع سبب الهزيمة على الجميع وفقد اللاعبين لقوام



فريقهم وتم حل الفريق وتسريح المدربين... الخ القصة المعروفة.. وهم المرشحون رقم 1 فى الوصول إلى النهائيات.. وكانت أخطائهم بالجملة.

4. الهروب من الالتحاق بالفريق فى حالة الحاجة اليه وخاصة لو كان

اللاعب محترفاً بالخارج

كم من الأحداث التى نتابعها على صفحات الجرائد وفى وسائل الأعلام الأخرى بعدم رغبة اللاعب فى الانضمام إلى الفريق متحججاً بكل الأساليب ويغلق تليفونه.. وأخر هذه الأحداث كان محمد زيدان ومشكلته مع الفريق القومى.. ولولا حاجة الفريق إليه وأعترافهم بقدرات هذا اللاعب ما حاولت قيادة الفريق من العودة اليه ومحاولة أستقدمه مرة أخرى.

أن توجيه النقد غير الموضوعى إلى اللاعب وأتهامه فى قدراته التى يثق فيها وتقصيره فى الأداء يصيبه بأحباط نفسي وكذلك حالة من القرف للعودة إلى الفريق القومى وهو شرف وأى شرف له.. الا أن كل ذلك لا يهمه فهو يعرف قدره فى فريقه المحترف فيه ولا يهمه ما يقوله الآخرين.. وكما ذكرنا قبل ذلك وقلنا أن اللاعب المحترف فى الفرق الكبيرة فى الدوريات العالمية المحترفة مثل إنجلترا وأسبانيا وإيطاليا وألمانيا يعرف حدوده وواجباته داخل فريقه المحترف فيه ولا يمانع فى أن يلعب أو



يجلس أحياناً.. ولنا في محمد شوقي المحترف في (ميدلزبره) والذي لم يلعب مع فريقه منذ سنة تقريباً فلم يحتج ولم يهرب وكان ينضم إلى الفريق القومي عند الحاجة إليه.

ما نريد أن نقوله عند توجيه النقد للفريق بعد هزيمة وخصوصاً لو كانت غير متوقعة إذا لم تكن موضوعياً فإنه يترك آثار سلبية عنيفة على اللاعبين وخاصة لو كانوا محترفين ويعود إلى ناديه المحترف فيه وهو ناقد ومصر على عدم العودة إلى الفريق الوطني عند الحاجة إليه على الرغم من العقوبة المنتظرة لو لم يحدث ذلك هنا تكون الخسارة المؤكدة للاعب ولل فريق ويتعرض إلى حملة إعلامية سلبية تؤثر عليه بالسلب (أنظر ما قالته الأهرام في حالة محمد زيدان - وما فعله اللاعب في أنجولا 2010).

5. فقد الثقة في المدرب وهيئة التدريب

إذا أعتمد المدرب على أسلوب النقد غير الموضوعي معتمداً على الأسلوب الدارج في التعامل مع اللاعبين.. هذا يمكن أن نعتمده في حالة قيام المدير الفني بالنقد العام أو بتوجيه الخطوط العريضة في النقد حسب وجهة نظره.. ولكن إذا أكتمل نقده.. بأسلوب يعتمد على النقد الموضوعي الذي يعتمد على حقائق من مساعديه فان هذا الأسلوب في هذه الحالة



يكون مقبولا ولكن إذا أكتملت حلقة النقد من مدرب الفريق ومساعديه الآخرين وكذلك مدربي حراس المرمى دون الاعتماد على قاعدة معلومات موضوعية.. فأن ذلك ربما يصيب بعض اللاعبين بالأحباط لأنهم يشعرون بأنهم أدوا الواجب المطلوب منهم والمطلوب من هيئة التدريب أن توجه النقد إلى اللذين لم يقوموا بواجبهم.. ولكن على اعتبار أن فريق كرة القدم وحده واحده فالتوجيه باللوم والنقد يكون للجميع وهذا خطأ فادح من المدرب لأن هؤلاء اللاعبين يؤمنون بأن المدير الفني وهيئة تدريبيه يعلمون جيداً من هو المخطئ ومن هو المصيب.. وفي كرة القدم.. خطأ عن خطأ.. يفرق كثيراً فهنا لا أخطاء قاتلة وخاصة إذا كان في منطقة الجزاء وأخطاء أخرى قاتلة إذا كانت أمام مرمى الخصم وترتب عنها فقد الانتصار وتلقى الهزيمة والخروج.

أما إذا كانت الأخطاء لا يترتب عليها خسارة كبيرة فأن النقد فيها يكون مباحاً ويتقبله اللاعب بصدر رحب.. أما إذا كانت الأخطاء تتعلق بالفارق الكبير في التمرير وعدم دقته أو بعدم تواجد اللاعب وتمركزه في المكان المناسب ونتج عن ذلك فقد الكرة وأصابة المرمى بهدف فان النقد لابد وأن يكون محدداً وبدقة ويتجه إلى الهدف مباشرة أى اللاعب المتسبب في



ذلك وإذا ما أفتقد المدرب القدرة على تمييز المواقف وتحديد الأسباب فإنه يفقد الثقة بل واحترام لاعبيه.

وبالعودة إلى مباريات النادي الأهلي في ألمانيا ودورة الصداقة في لندن وما حدث من أمير عبدالحميد.. حارس المرمى، وتلقى مرماه لهذا العدد الكبير من الأهداف.. فلا يجب أن يلقي اللوم عليه وحده فقدرة الفريق المنافس على اختراق خط الدفاع والوصول إلى المرمى من لاعبين مثل لاعبي برشلونة أو توتنهام أو سيلتك.. ليست بسيطة.. فليس أمير هو المسئول وحده عن هذه الجملة من الأهداف وللأسف فقد اللاعب مكانه في النادي الأهلي بل وصل الأمر إلى الاعتداء على المدرب وعلى الرغم من الاعتذار لاحقاً إلا أن ذلك لم يفيد. أن الظلم للاعب يكون فادحاً إذا لم يكن النقد موضوعياً وعن قناعه بأن اللاعب كان مخطئاً ولم يقدّم بواجبه على الوجه الأكمل.

وإذا كان النقد موضوعياً وأستطاع اللاعب أن يستوعبه وبتشجيع من المدرب على إصلاح الأخطاء التي وقع فيها اللاعب فإن الأمر سوف يختلف تماماً وخصوصاً لو أن المدرب لم يحيل اللاعب إلى دكة الاحتياطى فيكون ذلك مدعاه لأحترام اللاعب للمدرب والثقة فيه.



العلاج

يكمُن علاج هذه المشكلة في اتباع الأساليب الموضوعية في تشخيص المباريات وفي رأينا بعد إيجاد وسيلة التسجيل لأحداث المباراة موزعة على اللاعبين كفريق وخطوط وأفراد فيجب أخذ النقاط التالية بعين الاعتبار

- الواجبات المكلف بها الفريق ككل وهي تحقيق النتيجة المحدد هدفها سلفاً في الظروف التي أقيمت فيها المباراة سواء فردية أو في دوره أو بطولة.. الخ.
- واجبات كل خط من خطوط الفريق سواء في الدفاع، الهجوم، أو الوسط.
- واجبات كل لاعب على حده في إطار الخطة العامة للفريق والبدائل المتاحة (المرونة في تطبيق الخطة من عدمه).
- الحلول التي طرحها اللاعبون كل في موقعة بناء على مبادرة فردية منه أو من زميل.
- الجهد الذي بذل والأنجاز الذي تحقق طيلة المباراة.
- مقدار التعاون الذي أبداه اللاعبون كوحدة واحدة في تحقيق هذا



الأنجاز.

- مظاهر الفورمة الرياضية من الناحية النفسية.
- الأخطاء التي ارتكبت ومدى مسئولية اللاعب في ارتكابها بما فيها الأخطاء الشخصية والسلوكية والتي أدت إلى هزيمه مثلاً أو كروت صفراء أو حمراء.
- مسئولية حارس المرمى ومدى تعاونه مع زملائه في حماية مرماهم.
- الصفات والقدرات النفسية التي أظهرها من عدمه بالأصرار على تحقيق الهدف المطلوب منهم.
- الالتزام التكتيكي على مدار الـ 90 دقيقة.

وللأستزادة في هذا الموضوع يرجع إلى دراسة تحليلية مقارنة للدلالات الموضوعية للأخطاء القانونية للفرق العربية (المغرب - الجزائر - العراق) المشتركة في بطولة العالم لكرة القدم، المكسيك 1986، الجزائر 1987 - د / محمود بسيوني - ود / باسم فاضل.. تمت هذه الدراسة بالاتفاق مع الاتحاد العربي لكرة القدم تم نشرها بالمجلة العلمية بكلية التربية الرياضية بالأسكندرية، وأنظر كذلك د / محمود بسيوني، د / شعبان عيد



- الدلالات السيكلولوجية للتوزيع الزمني للأخطاء فى كرة القدم - دراسة تطبيقية على دورة الخليج السابعة فى كرة القدم، مؤتمر القاهرة الدولى فى التربية البدنية (مارس 1985).

المعايير والقدرات النفسية التى تحكم فعالية الاداء فى كرة القدم ملخصة)

نقلاً عن (HOHMANN 1985)

كوننا تعرفنا على التكوين النفسى فى النشاط فى كرة القدم، فهذا لا يضيف إلى ما هو مطلوب تحقيقه شيئاً، والاهم من ذلك هو الاجابة على السؤال: كيف نزيد من فعالية الاداء والارتفاع بمستوى القدرات النفسية القاعدية للعب المنتج والهادف فى كرة القدم؟

وكما ورد فى تحليلنا لعمليات ضبط وتشكيل المكونات النفسية للنشاط فى كرة القدم، فأن الصفات النفسية التى تمت تنميتها بأعبائها تلك الحقائق النهائية فى التنظيم النفسى والتى يمكن ملاحظتها أثناء الأداء والتى تفرق بين لاعب واخر. أذن هناك معايير تحكم فعالية اللعب وتقبلها قدرات نفسية قاعدية مطلوب تنميتها خلال مراحل أعداد اللاعبين فى كرة القدم وسوف نقدمها ملخصة فيما يلى:



المراجع

(عزيزي القارئ برجاء ملاحظة أن هذه القائمة
من المراجع تخص الأجزاء الأربعة من الكتاب)

اولا: الالمانية

Bassiouni M.

Psycho – Fitness als Prävention
und FitnessStrategie während des
Alterns. Gesundheitsamt Köln,
19.9.1996, Deutschland

Bassiouni M.

Das Modell der Progressiven Psycho-
Wirkung auf die Veränderung
depressions – spezifischer Ver-
haltensweisen und Kognition im
Alter, Kongress für Sportpsycho-
slogie, 12 – 14 Mai, Kiel 1999.



Bassiouni M.

Biorhythmus und Gesundheitsverhalten im Alter, Gesundheitsamt Köln, 20.9.1996, Deutschland

Bryant J. Cratty:

Psychology in contemporary Sport, Prentice hall, Englewood, Cliffs, New Jersey; USA, 1973, P. 224

Brüggemann, D.

Der ist ja blind“ Blickkontakt – guter Fussball wird mit dem Auge gespielt. Fussballtraining 12, 1991e, 3 – 9

Coerver S.

Fussballtechnik: Drbbeln, Tricksen, Passen und Schießen, BLV Verlagsgesellschaft, München – Wien – Zürich 1984



Doblar H.

Die beobachtende Leistungserfassung in den Sportsdielen in: Wissenschaftliche

Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur, Leipzig
1/2 (1960 / 61), S. 139 – 160

Doil W.

Psychologische Aspekte der Antriebsregulation sportlichen Leistungsverhaltens: Theorie und Praxis der Körperkultur 8, 1977, 589 – 595

Euler U.S.

Quantization on Stress by catecholamine analysis-clinical pharmacologic Therapy, 1964, 5, P. 398



- Eberspächer H.** psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen, BLV Sportwissen, München – Wien – Zürich, 1994, 12 – 40, 130 – 142
- Haase O.:** Wirkungen psychischer Belastungen auf Komponenten der Spielintelligenz von Fußballspielern, Dissertation A, Martin – Luther – Universität Halle 1987
- Gabler H.** Agressive Handlungen im Sport. Schorndorf, Hofmann 1976
- Harre D.** Trainingslehre, Berlin, Sportverlag 1973
- Heiner Ueberle** Fußball für Trainer und Spieler, biv Leistungssport. Verlagsgesellschaft mbH, München, 1985



- Hermann H.U.** Die Fussballfans, Untersuchungen zum Zuschauersport, Schorndorf; Holmann 1977
- Gabler/ janssen / Nitsch / Eberpacher / Bührlle/Schurr/ Weineck / Kunath / Schellenberger** Psychologisches Training Academia verlag Sankt Augustin 1994
- Gerisch G.** Verletzungen im Fussball – Hinweise zur Vorbeugung, Erstbeurteilung und Beschleunigung der Heilung, Fussballtraining 2, 1984, 4 – 12 (Teil1) und 3, 1984, 9 – 18
- H.-G. Eisenlauer**
- U. Erkenbrecher**
- Grosser M.** Krafttraining für Fussballspieler.
- H. Ehlenz:** Fussballtraining 1, 1984, 4 – 14 und 2, 1984, 29 – 38



- الجزء الأول -

Gerisch: Aggression im Fußball, Band 1. 2002.

328 Seiten. ISBN 3-88020-393-8

Gerisch Aggression im Fußball, Band 2. 2002.

200 Seiten. ISBN 3-88020-394-6

Gero Bisanz / Fussball, Sport, rororo, Hamburg,

Gunnar Gerisch 1988

Gunter A. Pilz: Sport und körperliche Gewalt, Sachbuch rororo, Deutschland, 1986

Grengg A.: Die Leistungsbewertung bei Kampfspielen in: Leibesübungen und Leibeserziehung, 1948, S. 16

Grosser . M./ Zimmermann E/starischka Training der konditionellen Fähigkeiten, hofman verlag Schornderf



- Grosser** Technik-Training, biv-sportwissen-
Zimmermann schaftl. Verlagsgesellschaft, München,
Neumeie Wien,Zürich 1981
- Hacker W.** Psychische Fehlbeanspruchungen, Psy-
P. Richter: chische Ermüdung, Monotonie, Sätti-
gungund Stress, Springer, Berlin 1984
- Hargitay G.:** Aufwärmen im Fussballsport / Gr-
undsätze in der ersten Hilfe bei Sport-
verletzungen, S 7 ff. Basel 1986
- Henke M.:** Angriffsmöglichkeiten gegen Unter-
zahl, Fussballtraining 4, 1988, 9-11
- Hohmann A.:** Zur Struktur der komplexen
Sportspielleistung, Verlag Czwa-
lina, Ahrenburg, 1985, 67 – 68



- Hobusch P.:** Zu den Beziehungen zwischen Antizipationsfähigkeit und den koordinativen Fähigkeiten. Theorie und Praxis der Körperkultur 10, 1981, 141 – 145
- Israel C.** Der Einfluss der Spielposition auf organische und funktionale Anpassungserscheinungen bei Fussballspielern. Medizin und Sport 1, 1964, 176
- S. Israel**
- Israel S.:** Das Aufwärmen als Startvorbereitung. Medizin und Sport 12, 1977, 386 – 391
- Jakob E.** Die Bestimmung der aneroben Schwelle mittels des Conconi-Tests in Labor- und Feldversuchen in: Sportmedizin – Kursbestimmung. Rieckert, Springer, Berlin 1987
- M. Lehmann**
- G. Huber**
- K. Glittenberg**
- J. Keul**



- Janssen J.P.** Individuelles Entscheidungsverhalten in komplexen Spielsituationen im Hallenhandball. Leistungssport 4, 1990, 61 – 64
- M. Wegner**
- M. Hoffmeyer**
- Keul J.** Aufwärmen – Verhütungen von Verletzungen und Förderung der Leistungsfähigkeit Leistungssport 6, 1983, 13 - 22
- H.-H. Dickhut**
- M. Lehmann**
- P. Schmid**
- Kicker** Fussball EM 1988, Druckhaus München GmbH, 1988
- Kicker** Mexiko 1986, Druckhaus München GmbH, 1986
- Klemig H.:** Der Aktionsradius und die technisch-taktischen Handlungen der Fussballspieler im Wettkampf in: Theorie und Praxis der Körperkultur 6, 1967, S. 517, 523



Kliszejko W.

Proba sprecyzowania Wskazników skuteczności gry najlepszych zespołów świata (polskie Źródło nieznane)

Knapp B.

Skill in sport – London – 1968.
Trad. Fr. sport matricide. Paris – Vigot - 1979

Konath

Psychische Aspekte der wett-kampfvorbereitung als Einheit von Persönlichkeit und Leistung D.H.f.k Leipzig 1983

Kossakowski

Psychologische Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung im pädagogischen Prozess B.Berlin.

Kollath E.

Biochemical analysis of the soccer throw-in. in: Science and Football, pp. 460 - 467



A. Schwirtz Reilly, T.; A. Lees, K. Davids, W. J. Murphy (eds.) Spon, London – New York 1988a

Kollath E. Technische und trainingspraktische Aspekte des weiten Einwurfs. Fussballtrainin
A. Schwirtz 4, 1988b, 3 – 7

Kossakowski A. Psychologische Untersuchungen zur eigenständigen Handlungsregulation,
K.U. Ettrich: Deutscher Verlag der Wissenschaften, Berlin 1973

Kossakowski A. Psychologische Untersuchungen zur Entwicklung sozialistischer Persönlichkeiten.
K.-H. Otto: Volk und Wissen, Berlin, 1971



Krauspe D.

Das Fussball-WM-Endrundenturnier in Mexiko, 1986 – Beobachtungen und Folgerungen, Theorie und Praxis der Körperkultur 4, 1979, 279 – 285

Kuhn W.

Von Angriffsfaktionen in: Der Fussballtrainer 12, 1975, S. 24, 27

Mailer W.

Kuhn W.

Beiträge zur Analyse des Fussballspiels, Bunde Institut für Sportwissenschaft, Köln, 1978

Mailer W.

Lange (Hrsg)

Leistungsdiagnostik und Coaching im Fußball. Beiträge und Analysen zum Fußballsport 13. 2001, 112 Seiten. ISBN 3-88020-395-4Lehmann M. /Basale nächtliche Katecholaminausscheidung mit dem Harn: eine Kenngröße



- Lehner R.:** Beobachtung und Analyse von Angriffssaktionen im Fussball – Trainer 6 , 1976, S. 6 - 11, S. 24 – 26
- Leirich G.:** Untersuchungen über Bewegungsvorstellungen und ihre Relevanz für die Optimierung des motorischen Lernens im Geräteturnen Diss 1969
- Lohrer H.:** Erhöhung der Belastungstoleranz und des Stützbewegungsapparates und Verletzungsprophylaxe im Grundlagen- und Aufbautraining, Leistungssport 5, 1991, 12 – 16
- Lorenz R.:** Wirkungen akuter psychischer Belastungen auf den Proteinstoffwechsel. Dt. Z. Sportmed. Sonderheft Oktober 1990, 392 – 402



- Loy R.:** AC Mailand – Fussball der Zukunft, Fussballtraining 8, 1989a, 3 – 13
- Loy R.:** Wie fallen in der Bundesliga die Tore? Fussballtraining 12, 1989b, 3 – 9 (1.Teil) und 1, 1990a, 26 – 30
- Meinel** Bewegungslehre, Abriß einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Volk und Wissen Berlin, 1980
- Meinel K.** Bewegungslehre – Sportmotorik: Volk und Wissen, Berlin 1987/88
- Schnabel G**
- Martin, D/ klaus.** Handbuch trainingslehre, Karl Hofmann verlag (1993)
- C./ klaus lehnertz**
- Nitsch J.R.** Sportliches Handeln als Sportwissenschaft 5, 1975, 39 – 55



- Nitsch J.R.** Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In: H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie, S. 188 – 270, Hofmann Schorndorf, 1986
- Pförringer W.** Fussball – Risiken erkennen, Unfälle vermeiden, Verletzungen heilen. Hofmann, Schorndorf 1989
- C. Ullmann:**
- Piekarski V.** Torerfolg im Fussball – ein Zufallsprodukt? Leistungssport 6, 1987, 37 – 39
- Rapp G.** Aufmerksamkeit und Konzentration. Bad Heilbrunn, 1982
- Reckwald F.** Ohne Strassenfussball keine Talente mehr? Fussballtraining 10, 1989, 13 - 16
- Clemens U.**



Ritzdorf W.

Visuelle Wahrnehmung und Antizipation. Hofmann, Schorndorf 1982

Roth K.

Entscheidungsverhalten im Sportspiel. Sportwiss. 3, 1991, 229 – 246

Rudel H.-U.

Die Bedeutung des Timings für Sportspiele. Leistungssport 5, 1987, 38 – 43

S. Rudel

Pilz G.

Aggression und Gewalt im Fussball, Fussballsport, Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung, Theorie und Praxis der Sportspiele, Band 2, Verlag Bartels 8. Wernitz KG, Berlin – München – Frankfurt a. M., 1979

Rolf Busling

Stress vor dem Wettkampf, Analyse und Bewältigung, Verlag Schmidt – Römhild – Lübeck, 1988



- Rothig P.** Sportwissenschaftliches Lexikon, Karl Hofmann, Schorndorf, Stuttgart, 1977
- Rudolph** Sportpsychologie, in Sportpsychologie DHFk Leipzig. 1993
- Schaefer F.** Mit Plan in die neue Saison starten! Fußballtraining 6/7, 1989, 45 – 54 und 8, 1989, 15 – 21
- Schnabel G.** sportliche Technik und Bewegungskoordination als wesentlicher Leistungsfaktor. Medizin und Sport 5, 1987, 154 – 159
- Schliermann R.** Mentaltraining im Fußball, Czwalina Verlag, Hamburg 2008, 9 – 55
- H. Hülß**



Schellinberger ,

Psychische Belastung und Belastbarkeit als Voraussetzung Für die Anforderungen im sport. Im sport psycholgi für trainer ubungsleiter, Deutsche Hochschule fur Körperkulture Leipzig . 1983

Schubert

Pszchologische Analyse sportlicher tatigkit andhangen. In sport Pszchologi für trainer, ubungsleiter D.H.f.k Leipzig 1983

Schliermann R.

Entwicklung eines Selbstlernprogramms zur Burnoutprävention bei Fußballtrainern, Sportwissenschaftliche Dissertation und Habilitationen, Clemens Czwalina, Hamburg 2005, 134 – 156



- Schnabel / Harre /porde** Trainingswissen schaft (1995)
- Schubert F.** Zur Verbesserung der technisch-taktischen Ausbildung durch die Nutzung psychologischer Erkenntnisse. Theorie und Praxis der Körperkultur 12, 1979, 913 – 922
- Schubert F.** Handlungsorientiertes Lernen in situativen Sportarten – Planungsprozesse. Theorie und Praxis der Körperkultur 4, 1988, 253 f.
- Schubert F.** Zu Problemen der Optimierung des Entscheidungsverhaltens bei Kampfsportlern.
- H. Kirchgässner**
- B. Barth** Theorie und Praxis der Körperkultur 6, 1979, 419 – 431



Spikler H.

Die Bestimmung der Validität, Reliabilität und Objektivität eines sportmotorischen Tests zur Überprüfung des technischen Leistungsstandes einer Fussballbundesligamannschaft in: Perspektiven der Sportwissenschaft, Jahrbuch der Deutschen Sporthochschule Köln, Schorndorf, 1973

Stern

Fussball 11 „alles eine Frage der Intelligenz“ 166, Juli 1988

Toni Schumacher

Anpfiff, Draemer Knauer, 1987, S. 97 – 123

Volkamer M.:

Experimente in der Sportpsychologie, 2. Auflage, Band 59, Verlag Hofmann Schorndorf, 1978



- W. Schnee** zur Trainingssteuerung? Leistungssport
1, 1992, 36 - 42
- R. Scheu**
- W. Stockhausen**
- G. Huber**
- J. Keul**
- Wilma Mingers-Kersten:** Sportmedizin, eine kurzgefasste Darstellung der wichtigsten Grundlagen der Sportmedizin für jeden Sportler, 1988
- Winkler W.** Spielbeobachtung bei Fußballspielern. Leistungsfußball, 1983, 766 – 771
- Winkler W.** Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (I-III) Fußballtraining 9+10, 1985, 22 – 25, 11, 1985, 25 – 30; 12, 1985, 19 – 22



- Yamanaka K.** A study on game analysis in soccer (in Japanese). Jap. J. Phys. Ed. 13, 1968, 271
- Yamanaka K.** Time and motion analysis in top class soccer games. In: Science and Football, pp 334 – 340. Reilly T, A. Lees, K. Davids, W. J. Murphy (eds.) Spon, London – New York 1988
- S. Haga / M. Shindo**
- J. Narita**
- S. Koseki / M. Eda**
- Y. Matsuura**
- Zimmermann E.** Katecholaminspiegel, psychische Aktivierung und Wettkampfstabilität. In: Training und Sport und Prävention und Rehabilitation in der technisierten Umwelt, S. 377 :381, Franz I. W., H. Melleriwicz, W. Noack (Hrsg.) Springer, Berlin – Heidelberg 1984
- M. Donicke**
- W. Schänzer**



ثانياً : الروسية

- Абабян О. М.** «Симпато- адреналовая система. Методы исследования, высвобождения и захвата катехоламинов». Л.: Наука, 1977.
- Алексеев А. В.** «Себя преодолеть». Москва, «ФиС», 1978.
- Баландин В. И.** «Прогнозирование в спорте». Москва, «ФиС», 1986.
- Бару А. М.** «Значение норадреналина головного мозга в возникновении гормонально-медиаторной диссоциации — как форма изменения симпато-адреналовой активности». ВКН: Физиология и биохимия биогенных аминов». М.: Наука, 1969. с. 64.
- Белкин А. А.** «Идеомоторная подготовка в спорте». Москва, «ФиС», 1983.



- Бичуцкий М. М.** Оптимизация структуры нагрузок в подготовительном периоде у футболистов II лиги». Дипломная работа. Москва, 1983.
- Брейкин А. Д.** «Футбол в коллективах физкультуры». М., «ФиС», 1979.
- Васильева В. В.** «Поле зрения у спортсменов». «Теория и практика физической культуры», 1955, № 9.
- Макуни Е. П.**
- Вяткин Б. А.** «Роль темперамента в спортивной деятельности». Москва, «ФиС», 1978. с. 47-60.
- Гагаева Г. М.** «Психология футбола». М., «ФиС», 1969.
- Геллерштейн С. Г.** «Чувство времени и скорость двигательной реакции». Медгиз, 1958.



- Генов Филипп** «Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена». Москва, «ФиС», 1971.
- Геселевич Г. А.** «Предстартовое состояние спортсмена». Москва, «ФиС», 1969.
- Гуменюк Н. П.** «Психология спортивной деятельности». Изд. объединение «Высшая школа», Киев, 1978.
- Шерцис Б. М.**
- Дениев А. А.** «Возрастная динамика физических качеств и их воспитание у юных футболистов». Дипломная работа, Москва, 1983.
- Ильин А. В.** «Изменение координации движений у учащихся школьного возраста под влиянием различных эмоциональных состояний». Сб. «Проблемы спорта», Вып. I, «ФиС», 1960.



Ильичев Ю. П. «Формирование у подростков умения ориентироваться в условиях сложной двигательной деятельности». Диссертация, М., 1964.

Кассиль Г. Н. «Дистантное воздействие ацетилхолина». ВКН: Вопросы нейрофизиологии., М., 1966, В, с. 227.

Кассиль Г. Н. «Адренергические модераторы и их значение при оценке состояния вегетативной нервной системы». ВКН: Адреналин и норадреналин. М., Наука, 1964, с. 28.

Качани Л. «Тренировка футболистов» М., «ФиС»,
Горский Л. 1984. Перевод на русский язык,
Предисловие
«Физкультура и спорт».



- Казаков П. Н.** «Футбол». Учебник для физкультурных институтов, М., «ФиС» 1978.
- Козловский В. И.** «Подготовка футболистов», М. «ФиС», 1977.
- Колосков В. И.** «Максимальная оценка тактических действий нападающих в футболе»
Дипломная работа, Москва, 1984.
- Кунат П.** «Проблема нагрузки с точки зрения психолога спорта. Психология в современном спорте. Москва, «ФиС», 1973.
- Лаптев А. П.** «Юный футболист». М., «ФиС», 1983.
- Стучилин А. А.**
- Люкшинов Н. М.** «Специальная подготовка и методика функциональной оценки нервно-мышечного аппарата футболистов». Сб. «Футбол сегодня и завтра», «ФиС», 1965.



Макаренко А. С. «Избранные педагогические сочинения». Кн. 4-я, АПН РСФСР, 1951.

Максименков А. «Структура технико-тактической деятельности команд-участниц XII чемпионата мира по футболу». Дипломная работа. М., 1983.

Матвеев Л. П. «Теория и методика физического воспитания». М., «ФиС», 1976.

Матлина Э. Ш. «Эмоции: значение некоторых медиаторов и гормонов в механизмах включения и поддержания эмоциональных состояний». ВКН: Физиология человека и животных. М., Т. 15, с. 30.



Меньшиков В. В. «Гуморальные механизмы регуляции организма в норме и патологии». М., Медицина, 1970.

Мерлин В. С. Очерк теорий темперамента. Изд. 2-е, Пермь, 1973.

Мирзоев В. А. «Модельные характеристики нападающего высшей квалификации». Курсовая работа, М., 1983.

Найдиффер М. «Психология соревнующегося спортсмена». Москва, «ФиС», 1979.

Нетто И. А. «Это – футбол». «ФиС», 1964.

Пальнецкис М. С. «Тактическое мышление футболистов, практические рекомендации». Москва, 1977.



- Параносич В.** «Психодинамика спортивной группы».
- Лазаревич Л.** Советы тренеру. Москва, «ФиС», 1977.
Пер. Себокохов и Полиектова.
- Янош Палфай** «Подготовка молодого футболиста».
Перевод с венгерского. М., «ФиС», 1973.
- Пуни А. Ц.** «О структуре волевых качеств спортсмена и планирование их развития в процессе тренировки». Теория и практика физической культуры, 1964, № 3.
- Пуни А. Ц.** «Волевая подготовка в спорте». М., «ФиС», 1969.
- Родионов А. В.** «Психология спорта высших достижений». Физкультура и спорт. Москва, 1979.



Разумов С. А. «О физиологической оценке эмоционального стресса познавательной деятельности».

Труды ин-та физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1970, 15, с. 189.

Разумов С. А. «Исследование содержания катехоломинов в мозге при соревновательной деятельности».

ВКН: Эндокринные механизмы, регуляции приспособления организма к мышечной деятельности. Тарту, 1969, с. 300.

Рудик П. К. Психология. М., «ФиС», 1974. с. 482, 500.

Савин С. А. «Футболист в игре и тренировке», «ФиС», М., 1975.



- Скрипченко А. В.** «К вопросу об индивидуальных различиях в восприятии глубины». Материал научного совещания по проблеме восприятия пространства и пространственных представлений. Л., изд-во АПН РСФСР, 1959.
- Стоянов С. И.** «Исследование методики волевой подготовки футболистов». Автореферат, Москва, 1976.
- Чеишвили Ш. Ш.** «Структура скорости бега и методы ее оценки у высококвалифицированных футболистов». Москва, 1983.
- Черникова О. А.** «Эмоции в спорте». М., «ФиС», 1961. с. 152.
- Черникова О. А.** «Соперничество, риск, самообладание в спорте». Москва, «ФиС», 1980.
- Франкин А.** «Дорожи мячом в игре». Спортивные игры, Москва, 1956, № 6.



ثالثاً : الانجليزية

- AX A.T.:** The physiological differentiation between fear and anger in humans-psy-chosomatic-Med, 1953, 15, P. 433
- Bassiouni M.** Progressive Psycho – Fitness as a Preven-tion and Fitness Strategy During Ageing, Forth International Congress on Healthy Aging – Activity and Sports, Heidelberg, Germany, August 27 – 31, 1996
- Bassiouni M.** Sports without Stress for the International Understanding between Youth, Congress on Sport and International Understanding fully 7 – 10; Helsinki, Finland, 1982
- Bassiouni, M. et.al** Short-term program of self regulation for young Athletes, Journal of Sport Psychology Vol.3, N 4 1981



- Bassiouni, M.** Sympatric Adrenal System Activity under Emotional Reactions in Young Gymnastics, nuu, ph. Culture, USSR Moscow, 1981
- Matlina E**
- Al-Wakkad, M.** „Delay of fatigue appearance for football players by increasing the heart and lung work capacity“. Experimental doctoral research, Moscow, 1973
- Bryant** Psychology in contemporary Sport, Prentice hall, Englewood, Cliffs, New Jersey; USA, 1973, P. 224
- J.Cratty**
- Cannon W.B.** Organization for physiological homeostasis- physiologic Rev, 1929 9 P. 399
- Euler U.S.** Quantization on Stress by catechol-amine analysis-clinical pharmacologic Therapy, 1964, 5, P. 398



- Knapp B.** Skill in sport – London – 1968. Trad. Fr. sport matricide. Paris – Vigot - 1979
- Dimsdale J.E.** Do plasma norepinephrine levels reflect behavioral stress? Psychosomatic Med: 49, 1987, 381
- D. Young**
- R. Moore**
- H.W. Strauss**

رابعاً : العربية

- أحمد زكي صالح
علم النفس التربوي.. مكتبة النهضة المصرية
القاهرة. 1965 .
- أحمد عكاشة
علم النفس الفسيولوجي.. دار المعارف القاهرة.
1980 .
- أحمد شيشاني
تأثير أختلاف التوقيت المحلي على الفرق المسافرة
مجلة الوطن الرياضي، العدد 108 1988 .
- بهيج شعبان
تغلب على الخوف، الموسوعة النفسية دار أحياء
العلوم، بيروت 1983 .



الذكاء العطفى.. عالم المعرفة عدد 262،
الكويت 2000

دانييل جولدمان

العقل الباطن، مجلة العربى.. الكويت مارس 1987
مراقبة وتقييم سرعة ودقة اتخاذ القرارات
التكتيكية عند لاعبي كرة القدم بمختلف الاعمار
والمستويات رسالة دكتوراة موسكو 1983

عبد الروؤف ثابت

عادل مسعود

السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى
الرياضيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
بالهرم، جامعة حلون 1979.

محمد العربى شمعون

التعلم الحركى والتدريب الرياضى.. دار القلم،
الكويت 1987.

محمد عثمان

تأثير البيئة الحرارية على ظاهرة التعب فى الاداء
الرياضى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية أبو
قير، جامعة الاسكندرية، 1974.

محمود بسيونى

الاعداد النفسى للرياضيين دورة الزمالة فى الطب
الرياضى للعالم العربى، باد فوسينج - المانيا،
الاتحاد العربى للألعاب الرياضية، 1982

محمود بسيونى



الدلالات السيكولوجية للتوزيع الزمني للخطأ
فى كرة القدم " دراسة تطبيقية على دورة الخليج
السابعة لكرة القدم ". المؤتمر

محمود بسيونى

شعبان عيد

أهمية وسائل الاعلام فى تكوين الاتجاهات الايجابية
نحو أنشطة الرياضة للجميع، "الندوة العربية الثالثة
للرياضة للجميع " الرياض، 1982. نشر فى مجلة
الشباب والرياضة بجامعة الدول العربية.

محمود بسيونى

فن أستخدام المعلومات فى مجال الرياضى،
ندوة نحو الافضل لتنمية القوة البشرية ووالوطنية،
الرياض 1982. وزعت على جميع الدول العربية.

محمود بسيونى

تنظيم الحالة النفسية للرياضيين.. دورة الزمالة
فى الطب الرياضى للعالم العربى، بات فوسينج،
المانيا، الاتحاد العربى للالعاب الرياضة 1982.

محمود بسيونى

نحو تطوير فاعلية درس التربية البدنية " المرحلة
الابتدائية (12-9) سنة، ندوة درس التربية الرياضية
للمرحلة الابتدائية، الرياض عام 1984.

محمود بسيونى

العلاقة بين بعض المتغيرات المورفولوجية
والاحساس بالذراعين، مجلة دراسات وبحوث،
جامعة حلون، 1987.

محمود بسيونى

عصام حلمى



نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات
الجامعية، الجزائر، 1986.

محمود بسيوني

فيصل ياسين

تحديث درس التربية البدنية فى المرحلة الثانوية
بجمهورية الجزائر الديمقراطية، مؤتمر علم النفس
والتربية جامعة الجزائر. 1987

محمود بسيوني

تشخيص واقع ناشئ الجمباز فى الوطن العربى
مورفولوجياً، نفسياً ومهارياً. دراسة ميدانية وصفية،
الرياض 1983. (بحث حائز على جائزة الامير
فيصل الدولية، بورتو البرتغال 1984، كأحسن
بحث فى العالم العربى فى مجال التربية البدنية
ومجال الرياضة.

محمود بسيوني

عبد الجواد طه

محمد العربى شمعون

حول ظاهرة العنف والعدوان فى كرة القدم، دراسة
تحليلية مقارنة على الفرق المشتركة فى بطولة العالم
لكرة القدم، المكسيك، 1986، الجزائر 1988،
(نشر بمجلة كلية التربية الرياضية أبوقير 1989.

محمود بسيوني

باسم فاضل



دراسة تحليلية مقارنة للدلالات الموضوعية فى
الاططاء القانونية للفرق العربية (المغرب، الجزائر
والعراق) المشتركة فى بطولة العالم لكرة القدم
بالمكسيك عام 1986. الجزائر 1987 (تمت هذه
الدراسة بالاتفاق مع الاتحاد العربى لكرة القدم)، نشر
بالمجلة العلمية بكلية التربية الرياضية أبوقير 1989.

محمود بسيونى

باسم فاضل

الاعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم، دار مختار
مختار للنشر، القاهرة عام 1994.

محمود بسيونى

باسم فاضل

الدلالات السيكلولوجية للتوزيع الزمنى للخطاء
فى كرة القدم " دراسة تطبيقية على دورة الخليج
السابعة لكرة القدم ". المؤتمر العلمى للتربية
البدنية والرياضية، القاهرة، 1984.

محمود بسيونى

شعبان عيد

علم حياة الانسان، دار الطباعة والنشر الاسلامية
1998.

مدحت حسين خليل

علم الغدد الصماء، دار الكتاب الجامعى، العين
دول الامارات العربية المتحدة 2003.

مدحت حسين خليل

العقل وتنظيمه وأدارته، مكتبة وهبه الطبعة الاولى،
1997.

هانى عبدالرحمن مكروم



هول. ك. لندزى جز 1971

سيكولوجية الفرد عند البورت فى نظريات
الشخصية، ترجمة د. فرج احمد فرج قدرى
- حنفى ولطفى محمد فهميم ومراجعة لويس
كامل ملكية، الهيئة المصرية العامة للتأليف
والنشر القاهرة

نبيل على

العقل العربى ومجتمع المعرفة، مظاهر الازمة
ومقترحات بالحلول، عالم المعرفة، الكويت،
2009.



المؤلف في سطور

البيانات الشخصية:

الاسم: أ.د. محمود عوض بسيونى

الجنسية: مصرى ويحمل الجنسية الألمانية منذ عام 1982

الوظيفة الحالية: أستاذ علم نفس الرياضة/ كلية التربية الرياضية

جامعة بنها/ والمشرف على إنشاء قسم الصحة الوقائية للكبار.

الشهادات العلمية:

- بكالوريوس في التربية الرياضية - جامعة حلوان / القاهرة 1968 م

بتقدير جيد جداً.

- ماجستير فى علوم التربية الرياضية / جامعة حلوان / الأسكندرية

1974 م. وموضوع الرسالة " تأثير البيئة الحرارية على ظاهرة التعب فى

الأداء الرياضى".

- دكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية - تخصص علم نفس الرياضة -

جامعة موسكو 1980.



موضوع الرسالة " الإستجابات الإنفعالية لدى الناشئين الرياضيين وطرق تكوين الثبات الإنفعالى لديهم قبل وأثناء المباريات".

الخبرات الجامعية والميدانية:

- معيد بكلية التربية الرياضية / جامعة الأسكندرية 1968 / 1974م
- مدرس بكلية التربية الرياضية / جامعة الأسكندرية 1975م.
- مدرس جامعى بكلية التربية الرياضية / جامعة الأسكندرية 1976 / 1980م.
- مدرس جامعى بكلية التربية الرياضية / جامعة الملك سعود 1981 / 1983م.
- استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية والرياضة. جامعة الجزائر 1984 / 1995م.
- أستاذ جامعى / تخصص علم نفس الرياضة / المجلس الأعلى للجامعات / القاهرة 2000م.
- درجة المعادلة من ألمانيا لدرجة الأستاذية 2001م كأخصائى للياقة النفسية للرياضيين.
- المشرف على برنامج اللياقة النفسية للكبار/الإتحاد الألمانى للرياضة 1991 / 1997م.
- عيادة خاصة للياقة النفسية للكبار / كولون ألمانيا 1997 / 2005م.



- باحث حر فى مجال اللياقة النفسية للرياضيين فى كرة القدم حتى 2010 م.
 - أخصائى اللياقة النفسية للكبار بمستشفيات الغردقة / مصر 2010 / 2012 م.
 - عين كأستاذ متميز بجامعة بنها - قسم علم نفس الرياضة والإشراف على إنشاء قسم الصحة الوقائية للكبار
 - بالتعاون مع وزارة الصحة المصرية ومنظمة الصحة العالمية WHO.
 - محاضر بنقابة المهن الرياضية - لإعداد الرياضيين والمدربين
- 2013 م.

- أشرف على إنشاء قسم الرياضة للكبار - جامعة حلوان / القاهرة -
- بالتعاون مع ألمانيا 2002 م.

النشاط العلمى والبحثى

- نشر العديد من الأبحاث فى مجال علوم التربية وتطبيقاتها المختلفة فى الرياضات الفردية والجماعية وكذلك
- الرياضة المدرسية وطرق تطوير درس التربية البدنية فى المراحل السنوية المختلفة.
- نشر العديد من الأبحاث فى مجال علم نفس الرياضة وتطبيقاته وخاصة فى الألعاب الجناعية.
- حصل بالإشتراك مع الدكتور. عبد الجواد طه، د. العربى شمعون على



جائزة الأمير فيصل الدولية سنة 1984 وكان موضوع البحث "تشخيص واقع ناشئ الجمباز فى الوطن العربى مورفولوجيا، مهارياً ونفسياً".

- إشتراك كمحاضر فى العديد من المؤتمرات الدولية على المستوى الأوروبى والعالم العربى ونشرت أبحاثه فى مجال اللياقة النفسية باللغات الإنجليزية والألمانية والعربية والروسية. (17 مؤتمر دولى).

- ساهم وإشتراك وأشرف على تأسيس قسم الدراسات العليا لدرجتي الماجستير والدكتوراه بجامعة الجزائر وأشرف كذلك على العديد من الرسائل العلمية.

- نشر كتاب "الإعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم" 456 صفحة بالإشتراك مع الدكتور باسم فاضل - القاهرة 1994.

- نشر كتاب "نظريات وطرق التربية البدنية" بالإشتراك مع الدكتور. فيصل ياسين الشطى الجزائر 1987.

عضوية جمعيات علمية:

- عضو جمعية علماء التربية البدنية بألمانيا

- عضو الجمعية الألمانية لعلم النفس الرياضة

- عضو رابطة العلماء المصريين بألمانيا



أنشطة أخرى:

- له جائزة كمنح بإسمه كل عام للطلاب المتفوقين في المراحل الابتدائية والإعدادية والثانوية والمعاهد الأزهرية -
 - محافظة البحيرة بمصر - ومعترف بها من قبل الدولة منذ 1998م.
 - عضو مؤسس للجمعية الألمانية العربية لعلوم الرياضة 1991م.
 - حاصل على براءة اختراع لعبة جماعية جديدة بالإشتراك مع الدكتور هاينز شلبنج ألمانيا. تحت إسم UFO - Laserschot وسجله بمكتب الاختراعات والإبداع ميونخ 1997م.
 - محاضر بجريدة الأهرام لشباب المخترعين وكذلك في موضوعات التنمية البشرية.
 - كتب ونشر العديد من المقالات في مجال اللياقة النفسية وكذلك العديد من اللقاءات التلفزيونية في البرامج الرياضية المصرية.
- المراسلة على البريد الإلكتروني:**

prof.bassiouni@hotmail.com

Dr-Mahmoud Bassioni

موبايل: 01004837959