الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
-البويرة-

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Institut des Sciences et Techniques des Activités
Physiques et Sportives

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

الموضوع:

أهمية الاحماء قبل المنافسة في تحسين الجانب البدني والنفسي للاعبي كرة القدم u19

دراسة ميدانية على مستوى ملاعب ولاية البويرة

إعداد الطالبين:
- ✓ أجراد نور الإسلام
- ✓ نعمان حسين

إشراف الأستاذ:
د. قرومي حسين

السنة الجامعية: 2026/2025

إهداء

أهدي ثمرة جهدي

إلى سندي الذي كان وراء كل فرحة نجاح في حياتي

إلى من ساندني وبعث في روحي حب النجاح والتفاؤل

ومن كان يسعدني أوقات حزني، ويحول ضعفي قوة أبي الغالي.

إلى من كانت تضحي في سبيل راحتي

إلى المرأة التي لن يكررها الزمن أمي الغالية

إلى من لا تكتمل فرحتي إلا بهما والديا الكريمين

وإلى إخوتي وكل من كان سببا في سعادتي.

وإلى كل سالك منهج العلم والمعرفة

حفظكم الله جميعا.

شكر

الحمد لله رب العالمين الذي جعل لكل شيء قدرا، وجعل لكل قدر أجلا، وجعل لكل أجل كتابا.

وصلى اللهم وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

يسرنا أن نتقدم بأسمى وأرقى عبارات الشكر والتقدير إلى الأب و الأم الكريمين و نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذالمشرف و الذي كان له الفضل في تزويدنا بالمعلومات اللازمة لاتمام هذا البحث المتواضع و إلى أساتذة المعهد.

الفهرس	
تشكرات	I
الاهداء	II
الملخص	VII
مقدمة	أ
الإطار المنهجي للدراسة **الفصل التمهيدي**	
1. إشكالية البحث	02
2. الفرضيات	02
3. أسباب اختيار الموضوع	02
4. أهداف الدراسة	03
5. أهمية الدراسة	03
6. الدراسات السابقة	03
7. مصطلحات البحث	05
الإطار النظري **الفصل الأول: الاحماء الرياضي**	
تمهيد	07
1. مفهوم الإحماء الرياضي	08
2. أهمية الإحماء الرياضي	08
3. أهداف الإحماء الرياضي	09
4. أنواع الإحماء الرياضي	09
5. مراحل الإحماء الرياضي	09
6. تأثير الإحماء على الجانب البدني والنفسي	10
7. علاقة الإحماء بالأداء الرياضي في كرة القدم	11
خلاصة الفصل	12
الفصل الثاني: المتطلبات البدنية في كرة القدم	
تمهيد	14
1. مفهوم المتطلبات البدنية في كرة القدم	15

2. أهمية الإعداد البدني في كرة القدم	15
3. القوة العضلية	16
4. السرعة	17
5. التحمل	18
6. المرونة	18
7. التوافق (التنسيق الحركي)	19
خلاصة الفصل	20
الفصل الثالث: المتطلبات النفسية في كرة القدم	
تمهيد	22
1. مفهوم المتطلبات النفسية في كرة القدم	23
2. أهمية الجوانب النفسية في الأداء الرياضي	23
3. الثقة بالنفس والاعتماد على الذات	24
4. التركيز والانتبا	24
5. التحكم في القلق والتوتر	25
6. التحمل الذهني والمرونة النفسية	25
7. الانسجام والتواصل الجماعي	25
8. التكيف مع ضغوط المنافسة	26
خلاصة الفصل	27
الإطار التطبيقي للدراسة **الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءاته الميدانية**	
تمهيد	30
1. الدراسة الاستطلاعية	31
2. مجالات البحث	31
3. منهج الدراسة	32
4. أدوات الدراسة	32
5. ضبط متغيرات الدراسة	32
6. مجتمع الدراسة	33
7. عينة الدراسة	33
8. أسلوب التحليل الإحصائي	33
خلاصة الفصل	34

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية	
تمهيد	36
خصائص العينة	37
المحور الثاني: عادات الإحماء قبل المنافسة	40
المحور الثالث: التأثيرات البدنية للإحماء	43
المحور الرابع: التأثيرات النفسية للإحماء	46
مناقشة وتحليل الفرضيات	49
الاستنتاج العام	50
خاتمة:	52
قائمة المصادر والمراجع:	
الملاحق	

قائمة الجداول

عنوان الجدول	الصفحة
الجدول رقم (1): التوزيع حسب الجنس	**37**
الجدول رقم (2): التوزيع حسب العمر	**38**
الجدول رقم (3): التوزيع حسب المستوى الرياضي	**39**
الجدول رقم (4): مدى ممارسة الإحماء قبل المباراة	**40**
الجدول رقم (5): أنواع الإحماء المستخدمة	**40**
الجدول رقم (6): شدة الإحماء	**41**
الجدول رقم (7): الاعتماد على الإحماء المدمج	**41**
الجدول رقم (8): نوع التمارين في الإحماء	**42**
الجدول رقم (9): طبيعة شدة الإحماء	**42**
الجدول رقم (10): تأثير الإحماء على اللياقة البدنية	**43**
الجدول رقم (11): تحسن الأداء بعد الإحماء	**43**
الجدول رقم (12): تأثير نوع الإحماء على الدافعية	**44**
الجدول رقم (13): طرق الإحماء وتأثيرها النفسي	**44**
الجدول رقم (14): دور المدرب أثناء الإحماء	**45**
الجدول رقم (15): تمارين الاسترخاء أثناء الإحماء	**45**
الجدول رقم (16): تأثير الإحماء على الحالة النفسية	**46**
الجدول رقم (17): تأثير الإحماء على التركيز والتوتر	**46**
الجدول رقم (18): أهمية الإحماء	**47**
الجدول رقم (19): تنوع الإحماء	**47**
الجدول رقم (20): اختلاف الإحماء	**48**
الجدول رقم (21): جاهزية الدخول في المنافسة	**48**

قائمة الأشكال

الشكل رقم (01): يوضح التوزيع حسب الجنس	**37**
الشكل رقم (02): التوزيع حسب العمر	**38**
الشكل رقم (03): التوزيع حسب المستوى الرياضي	**39**

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية الإحماء قبل المنافسة في تحسين الجوانب البدنية والنفسية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم اختيار عينة قصدية مكونة من 40 لاعبًا من فئة أقل من 19 سنة، يمارسون كرة القدم ضمن أندية محلية، وتم توزيع استبانة عليهم لجمع البيانات حول تأثير الإحماء على القوة، السرعة، التحمل، التركيز النفسي، والتحفيز الذهني قبل المباريات.

أظهرت النتائج أن الإحماء المنتظم قبل المنافسة يسهم بشكل ملحوظ في تحسين القدرات البدنية للاعبين وتقليل خطر الإصابات. كما بينت النتائج أن الإحماء يساعد على تخفيف التوتر وزيادة التركيز والتحفيز النفسي قبل المباريات. وأكدت النتائج أن تطبيق برنامج إحماء متكامل يجمع بين الجوانب البدنية والنفسية يؤدي إلى تحسين الأداء الكلي للاعبين خلال المباريات.

وخلصت الدراسة إلى أن إدراج الإحماء المنتظم ضمن برامج التدريب يعتبر عنصرًا أساسيًا لتعزيز الأداء البدني والنفسي للاعبين الشباب، مع ضرورة متابعة تنفيذ برامج الإحماء بشكل علمي ومدروس.

الكلمات المفتاحية :الإحماء – كرة القدم – الأداء البدني – الأداء النفسي – لاعبي تحت 19 سن

مقدمة

مقدمة

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية وانتشارًا في العالم، حيث تتطلب من ممارسيها مستوى عاليًا من الجاهزية البدنية والمهارية والنفسية لتحقيق الأداء الأمثل أثناء المنافسة. ومع تطور هذا المجال، أصبح الاهتمام بالجوانب العلمية المرتبطة بالإعداد الرياضي ضرورة حتمية، خاصة ما يتعلق بمرحلة ما قبل المنافسة، والتي تُعد من أهم المراحل التي تؤثر بشكل مباشر على مردود اللاعب داخل الملعب. ومن بين أهم مكونات هذه المرحلة، نجد الإحماء الذي يمثل خطوة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها.

يُعرف الإحماء بأنه مجموعة من التمارين البدنية المنظمة التي يؤديها اللاعب قبل الدخول في النشاط الرياضي الرئيسي، بهدف تهيئة الجسم تدريجيًا من حالة الراحة إلى حالة النشاط. ولا يقتصر دور الإحماء على الجانب البدني فقط، بل يتعداه ليشمل الجانب النفسي والعقلي، حيث يساعد اللاعب على التركيز، وتقليل التوتر، ورفع مستوى الثقة بالنفس قبل خوض المنافسة.

إن الفئة العمرية أقل من 19 سنة (U19) تُعتبر من أهم المراحل في المسار التكويني للاعب كرة القدم، حيث تشهد هذه المرحلة تطورًا ملحوظًا في القدرات البدنية والنفسية، مما يجعلها مرحلة حساسة تتطلب عناية خاصة في جميع جوانب الإعداد. وفي هذا السياق، يبرز الإحماء كعامل مهم في تحسين الأداء البدني من خلال زيادة مرونة العضلات، وتحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابات التي قد تعيق مسار اللاعب الرياضي.

من جهة أخرى، يلعب الإحماء دورًا محوريًا في التحضير النفسي، إذ يساعد على تقليل القلق المصاحب للمنافسة، وتحسين التركيز والانتباه، مما ينعكس إيجابًا على اتخاذ القرار داخل الملعب. كما أن الإحماء الجيد يُسهم في خلق حالة من الانسجام بين اللاعبين، خاصة عندما يتم بطريقة جماعية منظمة، مما يعزز الروح الجماعية للفريق.

ورغم الأهمية الكبيرة للإحماء، إلا أن بعض الفرق أو اللاعبين لا يولون له الاهتمام الكافي، سواء من حيث المدة أو نوعية التمارين، مما قد يؤثر سلبًا على أدائهم خلال المنافسة. ومن هنا تنبع أهمية الدراسة العلمية لهذا الموضوع، لفهم مدى تأثير الإحماء على الجانبين البدني والنفسي، خاصة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية الإحماء قبل المنافسة، وتحليل دوره في تحسين الأداء البدني والنفسي للاعبي كرة القدمU19 ، من خلال استعراض مختلف الجوانب النظرية والتطبيقية المرتبطة بهذا الموضوع. كما تسعى إلى تقديم توصيات عملية يمكن للمدربين واللاعبين الاستفادة منها في تحسين جودة الإحماء قبل المباريات.

وتكمن أهمية هذا البحث في كونه يربط بين الجانب العلمي والتطبيقي، حيث يساهم في توعية المدربين واللاعبين بأهمية الإحماء المنظم، ويبرز دوره في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء العام. كما أنه يفتح المجال أمام دراسات أخرى مستقبلية تتناول جوانب مختلفة من الإعداد الرياضي.

وفي الأخير، يمكن القول إن الإحماء ليس مجرد مرحلة تمهيدية عابرة، بل هو عنصر أساسي في العملية التدريبية والمنافسة، يتطلب تخطيطًا وتنفيذًا دقيقين لتحقيق الأهداف المرجوة. ومن خلال هذه الدراسة، نسعى إلى إبراز هذا الدور الحيوي، وتقديم إضافة علمية في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تم تقسيم هذه المذكرة إلى جانبين رئيسيين: جانب نظري وجانب تطبيقي، وذلك من أجل الإحاطة الشاملة بموضوع الدراسة وتحقيق توازن بين الإطار المفاهيمي والتطبيقي. وقد تم تنظيم الجانب النظري في ثلاثة فصول مترابطة، حيث يعالج كل فصل محورًا أساسيًا يرتبط بموضوع البحث. ويتضمن **الفصل الأول: الإحماء الرياضي**، بينما يتناول **الفصل الثاني: المتطلبات النفسية في كرة القدم**، ويعالج **الفصل الثالث: المتطلبات البدنية في كرة القدم**، بهدف بناء قاعدة علمية تساعد على فهم مختلف الجوانب المرتبطة بموضوع الدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد تم تقسيمه إلى فصلين مكملين للجانب النظري، حيث يتناول **الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية**، من حيث المنهج المستخدم، العينة، وأدوات جمع البيانات، بينما خُصص **الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها** في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها. ويهدف هذا التقسيم إلى تسهيل دراسة الموضوع بطريقة منظمة تضمن الانتقال التدريجي من الإطار النظري إلى التطبيق الميداني

الفصل التمهيدي

1. إشكالية البحث

تُعد مرحلة ما قبل المنافسة من أهم مراحل الإعداد الرياضي، إذ تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى درجات الجاهزية البدنية والنفسية التي تمكنه من تقديم أفضل أداء ممكن أثناء المنافسة. ويُعتبر الإحماء من الركائز الأساسية في هذه المرحلة، حيث يمثل مجموعة من التمارين والأنشطة المخططة التي تُنفذ قبل الأداء الرياضي بهدف تهيئة أجهزة الجسم المختلفة، ورفع درجة حرارة العضلات، وتنشيط الدورة الدموية، وتحسين كفاءة الجهازين العصبي والعضلي، بما يضمن رفع مستوى الأداء وتقليل خطر الإصابات. وقد أكد كل من William D. McArdle وFrank I. Katch وVictor L. Katch أن الإحماء يُحدث تغيرات فسيولوجية إيجابية تسهم في تحسين كفاءة الأداء البدني والاستجابة للجهد.

كما تشير الأدبيات العلمية إلى أن الإحماء لا يقتصر على الجانب البدني فحسب، بل يمتد ليشمل الجانب النفسي، من خلال تعزيز التركيز والانتباه، ورفع مستوى الثقة بالنفس، والحد من القلق المصاحب للمنافسة، مما يساعد اللاعب على الدخول في الحالة النفسية المثلى للأداء. وفي هذا السياق، يوضح Robert S. Weinberg وDaniel Gould أن الإعداد النفسي قبل المنافسة يُعد عنصرًا مكملًا للإعداد البدني، وأن تحقيق الأداء الرياضي المتميز يتطلب التكامل بين الجانبين.

ورغم ما توصلت إليه الدراسات الحديثة من نتائج تؤكد أهمية الإحماء، إلا أن الواقع الميداني في العديد من الأندية، خاصة على مستوى الفئات الشبانية، يكشف عن الاعتماد على برامج إحماء تقليدية تفتقر إلى التخطيط العلمي، ولا تراعي خصوصية متطلبات المنافسة أو الخصائص العمرية والفسيولوجية للاعبين. كما أن الجانب النفسي للإحماء غالبًا ما لا يحظى بالاهتمام الكافي، حيث ينصب تركيز المدربين على الجوانب البدنية فقط، وهو ما قد يؤثر سلبًا في جاهزية اللاعبين وأدائهم خلال المنافسات.

وتكتسب هذه الإشكالية أهمية خاصة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة(U19) ، باعتبارها مرحلة انتقالية بين التكوين الرياضي والمنافسة عالية المستوى، حيث تشهد هذه الفئة تطورًا بدنيًا ونفسيًا متسارعًا، مما يستدعي تطبيق برامج إحماء علمية متكاملة تتناسب مع خصائصهم العمرية ومتطلبات الأداء في كرة القدم. كما

تؤكد Fédération Internationale de Football Association من خلال برنامج الوقاية من الإصابات **FIFA 11+** أن الإحماء المنظم يسهم في تحسين عناصر اللياقة البدنية والحد من الإصابات، وهو ما يعزز أهمية اعتماد برامج إحماء مبنية على أسس علمية.

وانطلاقًا من هذه المعطيات، تبرز الحاجة إلى دراسة أهمية الإحماء قبل المنافسة ودوره في تحسين الجانبين البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، خاصة في ظل التباين في طرق تطبيقه بين الأندية والمدربين، الأمر الذي يقود إلى طرح الإشكالية الرئيسة للدراسة:

ما مدى أهمية الإحماء قبل المنافسة في تحسين الجانبين البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة(U19) ؟

ويتفرع عن هذه الإشكالية عدة تساؤلات فرعية:

- هل يؤثر الإحماء بشكل إيجابي على القدرات البدنية للاعبين؟
- ما دور الإحماء في تقليل القلق وتحسين التركيز قبل المنافسة؟
- هل تختلف فعالية الإحماء حسب نوع التمارين المطبقة؟

2. الفرضيات

الفرضية العامة:

للإحماء قبل المنافسة دور إيجابي في تحسين الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

الفرضيات الفرعية:

- "يلعب الإحماء المنتظم قبل المباريات دورًا إيجابيًا في تحسين القدرات البدنية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، بما في ذلك القوة، السرعة، والتحمل، ويقلل من خطر الإصابات العضلية والمفصلية".
- "يساهم الإحماء قبل المنافسة في تحسين الحالة النفسية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، من خلال تقليل التوتر والقلق وزيادة التركيز والتحفيز الذهني قبل المباريات".
- "يؤدي تطبيق برنامج إحماء متكامل يجمع بين الجوانب البدنية والنفسية إلى تحسين الأداء الكلي للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة خلال المباريات، مقارنة باللاعبين الذين يتبعون إحماءً محدودًا أو غير منتظم.

3. أسباب اختيار الموضوع

تم اختيار هذا الموضوع لعدة أسباب، منها

- الاهتمام المتزايد بالإعداد العلمي في المجال الرياضي .

- أهمية الإحماء كعنصر أساسي في التحضير للمنافسات .
- ملاحظة ضعف تطبيق برامج الإحماء العلمية لدى بعض الفرق الشبانية .
- الرغبة في الربط بين الجانب البدني والنفسي في الأداء الرياضي .
- قلة الدراسات المحلية التي تناولت هذا الموضوع بشكل شامل .

4. أهداف الدراسة

التعرف على دور الإحماء قبل المنافسة في تحسين الجانبين البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

الأهداف الفرعية

- التعرف على أثر الإحماء قبل المنافسة في تحسين القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، مثل القوة والسرعة والتحمل، والحد من خطر الإصابات.
- التعرف على دور الإحماء قبل المنافسة في تحسين الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، من خلال تقليل التوتر والقلق، وزيادة التركيز والدافعية والاستعداد الذهني.
- التعرف على أثر تطبيق برنامج إحماء متكامل يجمع بين الجوانب البدنية والنفسية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة أثناء المنافسة.

5. أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في عدة جوانب:

الأهمية العلمية:

- إثراء المكتبة العلمية بدراسة تتناول الإحماء من منظور بدني ونفسي .
- تقديم إطار نظري يمكن الاعتماد عليه في دراسات مستقبلية .

الأهمية التطبيقية:

- مساعدة المدربين على تحسين برامج الإحماء .
- توعية اللاعبين بأهمية الإحماء في تحسين الأداء والوقاية من الإصابات .
- تحسين جودة التحضير قبل المنافسات .

6. الدراسات السابقة

دراسة بومعزة عبد القادر

تحت عنوان" :*تأثير الإحماء الديناميكي على تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم* ,"مذكرة ماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2015/2014.

عالجت الدراسة أهمية الإحماء الديناميكي في تحسين القدرات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث ركزت على دوره في تطوير السرعة، القوة الانفجارية، والمرونة، باعتبارها عناصر أساسية في الأداء الرياضي.

وقد قام الباحث باختيار عينة بطريقة عشوائية تمثلت في 40 لاعبًا من فئة أقل من 19 سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية. إذ اعتمد الباحث على عينة استطلاعية مكونة من 10 لاعبين، وعينة أساسية تضم 40 لاعبًا.

وتمثلت أدوات جمع البيانات في اختبارات بدنية معيارية (اختبار السرعة، القفز العمودي، واختبار المرونة)، إضافة إلى برنامج إحماء ديناميكي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

ومن خلال عرض هذه الدراسة، سعى الباحث إلى التعرف على مدى فعالية الإحماء الديناميكي في تحسين الأداء البدني، من خلال صياغة فرضيات علمية واستخدام المنهج التجريبي.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الإحماء الديناميكي له تأثير إيجابي واضح في تحسين القدرات البدنية مقارنة بالإحماء التقليدي، كما يساهم في رفع جاهزية اللاعبين وتقليل خطر الإصابات.

دراسة بن عيسى محمد

تحت عنوان" :*دور الإحماء في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الشباب* ,"مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة وهران، الجزائر، 2017/2016.

عالجت الدراسة الدور الوقائي للإحماء قبل المنافسة، خاصة في الحد من الإصابات العضلية والمفصلية التي يتعرض لها اللاعبون خلال المباريات.

وقد اعتمد الباحث على عينة قصدية مكونة من 60 لاعب كرة قدم من فئة أقل من 19 سنة، حيث تم اختيارهم من عدة أندية محلية، بهدف دراسة العلاقة بين الإحماء والإصابات.

أما أدوات جمع البيانات، فقد تمثلت في استبيان موجه للاعبين، بالإضافة إلى تحليل سجلات الإصابات الخاصة بالفرق.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، من خلال طرح تساؤلات وفرضيات تهدف إلى تحديد العلاقة بين جودة الإحماء ونسبة الإصابات.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الإحماء الجيد والمنظم يساهم بشكل كبير في تقليل الإصابات، خاصة عند الالتزام بتمارين التمدد والإحماء التدريجي.

دراسة قاسمي عبد الرحمن

تحت عنوان" :*تأثير الإحماء على الحالة النفسية للاعبي كرة القدم قبل المنافسة* ,"مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، الجزائر، 2018/2017.

عالجت هذه الدراسة تأثير الإحماء على الجوانب النفسية للاعبين، مثل القلق، التوتر، والتركيز قبل المنافسة.

وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية مكونة من 50 لاعبًا من فئة أقل من 19 سنة، حيث تم الاعتماد على عينة استطلاعية بـ 10 لاعبين، وعينة أساسية بـ 50 لاعبًا.

أما أدوات البحث، فقد تمثلت في مقياس القلق الرياضي، واستبيان خاص بالحالة النفسية، إضافة إلى ملاحظة ميدانية.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، من خلال تحليل العلاقة بين الإحماء والحالة النفسية.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الإحماء يساهم في تقليل القلق وتحسين التركيز، كما يساعد اللاعبين على الدخول في أجواء المنافسة بثقة أكبر.

دراسة زروقي أحمد

تحت عنوان" :*أثر الإحماء الجماعي على الانسجام والأداء الجماعي في كرة القدم* ,"مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة سطيف، الجزائر، 2020/2019.

عالجت الدراسة دور الإحماء الجماعي في تعزيز التفاهم والانسجام بين اللاعبين قبل المنافسة، وتأثير ذلك على الأداء الجماعي داخل الملعب.

وقد تم اختيار عينة مكونة من 30 لاعبًا من فريق كرة قدم لفئة أقل من 19 سنة، بطريقة قصدية.

واعتمد الباحث على الملاحظة المباشرة، واستبيان موجه للاعبين، بالإضافة إلى تحليل مباريات.

وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي، من خلال دراسة العلاقة بين الإحماء الجماعي ومستوى الأداء.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الإحماء الجماعي يساهم في تحسين التواصل بين اللاعبين، ويزيد من فعالية الأداء الجماعي خلال المباراة.

7. مصطلحات البحث

الإحماء: هو مجموعة من التمارين البدنية والنفسية التي تُؤدى قبل النشاط الرياضي بهدف تهيئة الجسم والعقل للأداء.**(عبد الفتاح، أبو العلا أحمد2003 .)**

الإحماء اصطلاحًا :هو مجموعة من التمارين أو الحركات البدنية الخفيفة التي يؤديها الشخص قبل النشاط الرياضي، **بهدف تهيئة الجسم والنفس للأداء، وزيادة كفاءة العضلات والمفاصل، والحد من خطر الإصابات.**

المنافسة الرياضية: هي مواجهة منظمة بين لاعبين أو فرق وفق قوانين محددة بهدف تحقيق الفوز.**(راتب، أسامة كامل.2004 .)**

اصطلاحًا :هي مواجهة أو مباراة تُجرى بين فردين أو فريقين أو أكثر وفق قوانين وقواعد محددة، بهدف تحقيق أفضل أداء أو الفوز مع الالتزام بالروح الرياضية ومبادئ اللعب النظيف

الجانب البدني: يشمل القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة.

اصطلاحًا :هو مجموعة الصفات والقدرات الجسمية التي يمتلكها الفرد، مثل القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة، والتي تؤثر في كفاءته وأدائه البدني والرياضي

الجانب النفسي: يتضمن الحالة النفسية للاعب مثل القلق، التركيز، الثقة بالنفس، والدافعية.

كرة القدم:(U19) فئة عمرية تضم لاعبين تقل أعمارهم عن 19 سنة، وتُعد مرحلة انتقالية نحو الاحتراف.

اصطلاحًا :هو مجموعة الحالات والعمليات النفسية التي تؤثر في سلوك الفرد وأدائه، مثل الدافعية، والثقة بالنفس، والتركيز، والانفعالات، والقدرة على التحكم في الضغوط، والتي تسهم في تحقيق الأداء الجيد، خاصة في المجال الرياضي.

الأداء الرياضي: هو مستوى الإنجاز الذي يحققه اللاعب أثناء المنافسة نتيجة تفاعل الجوانب البدنية والنفسية والمهارية **(عبد الفتاح، 2003)**

اصطلاحا: هو مستوى الإنجاز الذي يحققه اللاعب أو الرياضي أثناء التدريب أو المنافسة، نتيجة التفاعل والتكامل بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، بما يساهم في تحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى الأهداف الرياضية

.

الفصل الأول

الاحماء الرياضي

تمهيد:

يُعتبر الإحماء الرياضي من أهم المراحل التمهيدية التي تسبق أي نشاط بدني أو منافسة رياضية، حيث يمثل الأساس الذي يُبنى عليه الأداء الرياضي السليم. فمع التطور الكبير الذي عرفه المجال الرياضي، لم يعد الإحماء مجرد حركات روتينية تقليدية، بل أصبح عملية علمية مدروسة تهدف إلى إعداد اللاعب بدنيًا ونفسيًا ووظيفيًا لتحقيق أفضل أداء ممكن.

وتزداد أهمية الإحماء في رياضة كرة القدم، خاصة لدى فئة أقل من 19 سنة، التي تتميز بخصوصيات نمو بدني ونفسي تتطلب إعدادًا دقيقًا ومتوازنًا. إذ يساعد الإحماء الجيد على تحسين كفاءة الأجهزة الحيوية، وتهيئة العضلات والمفاصل، بالإضافة إلى رفع مستوى التركيز وتقليل القلق قبل المنافسة.

وعليه، سنتناول في هذا الفصل مختلف الجوانب المتعلقة بالإحماء الرياضي من خلال عرض مفهومه، أهميته، أهدافه، أنواعه، مراحله، تأثيره على الجانب البدني والنفسي، وأخيرًا علاقته بالأداء الرياضي.

1. مفهوم الإحماء الرياضي

يُعرف الإحماء الرياضي على أنه مجموعة من التمارين البدنية والنفسية التي يؤديها الرياضي قبل الدخول في النشاط الرئيسي، بهدف تهيئة الجسم تدريجيًا للجهد المتوقع. ويُعد الإحماء مرحلة انتقالية بين حالة الراحة وحالة النشاط، حيث يتم خلالها رفع درجة حرارة الجسم وزيادة نشاط الأجهزة الحيوية[1].

ويشير العديد من الباحثين إلى أن الإحماء لا يقتصر فقط على الجانب البدني، بل يشمل أيضًا الإعداد النفسي والعقلي، إذ يساعد اللاعب على التركيز واستحضار مهاراته قبل المنافسة. كما يُعرف أيضًا بأنه عملية تحفيز تدريجية للأجهزة العضلية والعصبية، مما يسمح بتحقيق أداء أفضل وتقليل مخاطر الإصابات.

ومن الناحية الفسيولوجية، يؤدي الإحماء إلى زيادة تدفق الدم نحو العضلات، وتحسين مرونة الأنسجة، وتسريع نقل الإشارات العصبية، وهو ما ينعكس إيجابًا على الأداء الحركي[2].

كما أن الإحماء يختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي، حيث يتم تصميمه وفقًا لمتطلبات كل رياضة، ففي كرة القدم مثلًا يجب أن يتضمن تمارين الجري، التمرير، التوازن، والسرعة[3].

وبالتالي، يمكن القول إن الإحماء هو عملية شاملة تهدف إلى إعداد اللاعب من جميع الجوانب، مما يجعله عنصرًا أساسيًا لا يمكن الاستغناء عنه في أي برنامج تدريبي أو تنافسي.

2. أهمية الإحماء الرياضي

تتجلى أهمية الإحماء الرياضي في كونه المرحلة التي تسبق الأداء الفعلي، حيث يلعب دورًا كبيرًا في تحسين كفاءة اللاعب من الناحية البدنية والنفسية. فهو يعمل على رفع درجة حرارة الجسم، مما يساعد على زيادة مرونة العضلات وتقليل خطر التمزقات.

كما يساهم الإحماء في تحسين أداء الجهاز الدوري والتنفسي، حيث يزيد من معدل ضربات القلب ويُحسن من عملية نقل الأكسجين إلى العضلات. وهذا بدوره يؤدي إلى تأخير الشعور بالتعب أثناء المنافسة.

ومن الناحية النفسية، يساعد الإحماء على تقليل التوتر والقلق، خاصة قبل المباريات المهمة، حيث يمنح اللاعب فرصة للدخول تدريجيًا في أجواء المنافسة[4].

كما أن الإحماء الجيد يساعد على تحسين التنسيق العصبي العضلي، مما يُمكن اللاعب من أداء الحركات بشكل أكثر دقة وسرعة.

وتكمن أهميته أيضًا في الوقاية من الإصابات، حيث أن العضلات غير المُهيأة تكون أكثر عرضة للإصابة، في حين أن الإحماء الجيد يقلل من هذه المخاطر بشكل كبير.

لذلك، فإن الإحماء ليس مجرد مرحلة اختيارية، بل هو ضرورة حتمية لضمان أداء رياضي فعال وآمن.

---

[1] أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003،ص45

[2] محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 2002.ص89

[3] محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2006.ص80

[4] عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، مصر، 2005 .ص44

3. أهداف الإحماء الرياضي

يسعى الإحماء الرياضي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تساهم في تحسين الأداء العام للاعب. ومن أهم هذه الأهداف، تهيئة الجسم بدنيًا من خلال رفع درجة الحرارة وتنشيط الدورة الدموية.

كما يهدف إلى تحسين مرونة العضلات والمفاصل، مما يسمح بأداء الحركات بشكل سلس ودون إصابات. إضافة إلى ذلك، يعمل الإحماء على تنشيط الجهاز العصبي، مما يُحسن من سرعة الاستجابة الحركية[1].

ومن الأهداف الأساسية أيضًا، الإعداد النفسي، حيث يساعد اللاعب على التخلص من التوتر والتركيز على المهام المطلوبة منه داخل الملعب.

كما يسعى الإحماء إلى تحسين التوافق العضلي العصبي، وهو عنصر مهم في الأداء المهاري، خاصة في كرة القدم.

ويهدف كذلك إلى تقليل خطر الإصابات، من خلال تهيئة العضلات والأربطة للجهد المتوقع.

وبالتالي، فإن الإحماء يُعتبر وسيلة لتحقيق الجاهزية الشاملة للاعب قبل المنافسة.

4. أنواع الإحماء الرياضي

ينقسم الإحماء الرياضي إلى عدة أنواع تختلف حسب الهدف وطبيعة النشاط. ومن أبرز هذه الأنواع، الإحماء العام، الذي يشمل تمارين بسيطة تهدف إلى تنشيط الجسم بشكل عام، مثل الجري الخفيف[2].

أما الإحماء الخاص، فيتضمن تمارين مرتبطة مباشرة بالنشاط الرياضي، مثل التمرير والتسديد في كرة القدم.

كما يوجد الإحماء السلبي، الذي يعتمد على وسائل خارجية مثل التدليك أو استخدام الحرارة، لكنه أقل فعالية من الإحماء النشط.

ومن الأنواع المهمة أيضًا، الإحماء الديناميكي، الذي يعتمد على الحركات النشطة والمتدرجة، وهو الأكثر استخدامًا في الرياضات الحديثة[3].

في حين أن الإحماء الثابت (التمدد الثابت) يُستخدم لتحسين المرونة، لكنه يُفضل بعد النشاط.

ويُعد اختيار نوع الإحماء المناسب أمرًا ضروريًا لتحقيق أفضل النتائج، حيث يجب أن يتناسب مع طبيعة النشاط والفئة العمرية.

5. مراحل الإحماء الرياضي

يمر الإحماء الرياضي بعدة مراحل متسلسلة تهدف إلى إعداد الجسم بشكل تدريجي. تبدأ المرحلة الأولى بالإحماء العام، الذي يتضمن تمارين خفيفة لرفع درجة حرارة الجسم.

---

[1] وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 2001،ص67

[2] قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004 .ص80

[3] بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999 .ص107

تليها مرحلة الإحماء الخاص، التي تشمل تمارين أكثر تخصصًا مرتبطة بالنشاط الرياضي.
ثم تأتي مرحلة التمدد، التي تهدف إلى تحسين مرونة العضلات وتقليل خطر الإصابات.
بعد ذلك، يتم الانتقال إلى تمارين المهارات، مثل التمرير والتسديد في كرة القدم.
وأخيرًا، يتم الوصول إلى مرحلة الاستعداد النفسي، حيث يكون اللاعب في أقصى درجات التركيز.
ويجب أن تكون هذه المراحل متدرجة ومنظمة لضمان تحقيق الأهداف المرجوة[1].

6. تأثير الإحماء على الجانب البدني والنفسي

يُعد الإحماء من أهم المراحل التحضيرية التي تسبق النشاط الرياضي، لما له من تأثير مباشر وفعّال على الجانبين البدني والنفسي للاعبين، خاصة في رياضة كرة القدم التي تتطلب مستوى عاليًا من الجاهزية الشاملة. فالإحماء لا يقتصر فقط على تحضير الجسم للحركة، بل يمتد ليشمل تهيئة اللاعب ذهنيًا وانفعاليًا للدخول في أجواء المنافسة[2].

من الناحية البدنية، يعمل الإحماء على رفع درجة حرارة الجسم بشكل تدريجي، وهو ما يؤدي إلى زيادة مرونة العضلات والأوتار، مما يُسهم في تحسين مدى الحركة وتقليل خطر التمزقات العضلية. كما يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، حيث يزداد تدفق الدم إلى العضلات، مما يُحسن من تزويدها بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة للأداء[3].

ويؤثر الإحماء كذلك على الجهاز التنفسي، حيث يزيد من كفاءة التنفس ويُحسن من تبادل الغازات، مما يُساهم في تأخير الشعور بالإرهاق أثناء الأداء. كما يعمل على تنشيط الجهاز العصبي، مما يُحسن من سرعة الاستجابة ورد الفعل، وهي عناصر أساسية في الأداء الرياضي خاصة في كرة القدم.

ومن الجوانب المهمة أيضًا، أن الإحماء يُساعد على تحسين التوافق العصبي العضلي، حيث يُمكن اللاعب من التحكم في حركاته بشكل أدق، مما ينعكس إيجابًا على تنفيذ المهارات الفنية مثل التمرير والتسديد والمراوغة.

كما يُساهم الإحماء في رفع مستوى القوة العضلية بشكل مؤقت، ويُحسن من القدرة على الأداء السريع والانفجاري، وهو ما تحتاجه أغلب مواقف اللعب في كرة القدم. إضافة إلى ذلك، يُقلل الإحماء من خطر الإصابات من خلال تهيئة المفاصل والأربطة وتحسين مرونتها[4].

أما من الناحية النفسية، فإن للإحماء دورًا كبيرًا في إعداد اللاعب ذهنيًا قبل المنافسة، حيث يُساعد على تقليل القلق والتوتر الناتجين عن ضغط المباراة، خاصة لدى اللاعبين الشباب. كما يُساهم في تحقيق نوع من الاستقرار الانفعالي، مما يُمكن اللاعب من التحكم في مشاعره أثناء اللعب.

---

[1] مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008،ص70

[2] كمال درويش وآخرون، الإعداد البدني في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2007،ص68

[3] عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، 2003 .ص32

[4] أحمد الخطيب، الإعداد البدني في كرة القدم الحديثة، دار الفكر، عمان، الأردن، 2010،ص98

7. علاقة الإحماء بالأداء الرياضي في كرة القدم

تُعد العلاقة بين الإحماء والأداء الرياضي في كرة القدم علاقة وثيقة ومباشرة، حيث يُمثل الإحماء المرحلة التمهيدية الأساسية التي تُحدد إلى حد كبير مستوى جاهزية اللاعب قبل الدخول في المنافسة. فالأداء الجيد داخل الملعب لا يعتمد فقط على المهارات الفنية، بل يتأثر بدرجة كبيرة بمدى استعداد اللاعب بدنيًا ونفسيًا، وهو ما يوفره الإحماء بشكل فعّال[1].

من الناحية البدنية، يُساهم الإحماء في رفع درجة حرارة الجسم، مما يؤدي إلى زيادة مرونة العضلات وتحسين كفاءتها، وبالتالي يُمكن اللاعب من أداء الحركات بسرعة ودقة أكبر. كما يعمل على تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي، حيث يزداد تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى العضلات، مما يساعد على تأخير ظهور التعب أثناء المباراة.

كما أن الإحماء يُحسن من التوافق العصبي العضلي، وهو عنصر أساسي في كرة القدم، حيث تتطلب هذه الرياضة تنسيقًا عاليًا بين الحركات المختلفة مثل الجري، التمرير، المراوغة، والتسديد. فكلما كان اللاعب مُهيأً بشكل جيد، زادت قدرته على التحكم في حركاته واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب.

أما من الجانب المهاري، فإن الإحماء الخاص الذي يتضمن تمارين بالكرة يُساعد اللاعبين على استرجاع الإحساس بالكرة وتحسين دقة الأداء، مما يُساهم في تقليل الأخطاء خلال المباراة. كما يُمكن اللاعبين من التكيف مع ظروف الملعب مثل أرضية الميدان والطقس.

ومن الناحية النفسية، يلعب الإحماء دورًا مهمًا في تهيئة اللاعب ذهنيًا، حيث يساعد على تقليل القلق والتوتر المصاحبين للمنافسة، خاصة في المباريات الهامة. كما يُعزز من التركيز والانتباه، ويُساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس، مما ينعكس إيجابيًا على الأداء[2].

كما أن الإحماء الجماعي يُعزز من الانسجام بين اللاعبين، ويُقوي الروح الجماعية، وهو ما يُعتبر عاملًا مهمًا في كرة القدم باعتبارها رياضة جماعية تعتمد على التعاون والتنسيق بين أفراد الفريق[3].

ولا يقتصر دور الإحماء على تحسين الأداء فقط، بل يمتد أيضًا إلى الوقاية من الإصابات، حيث أن العضلات غير المُهيأة تكون أكثر عرضة للإصابة، مما قد يؤثر سلبًا على أداء اللاعب والفريق.

وبالتالي، فإن الإحماء يُعد عنصرًا أساسيًا في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل في كرة القدم، حيث يُساهم في تحسين الجوانب البدنية، المهارية، والنفسية، مما يجعل اللاعب أكثر استعدادًا لمتطلبات المنافسة.

وفي الأخير، يمكن القول إن الإحماء ليس مجرد إجراء روتيني، بل هو عامل حاسم في نجاح الأداء الرياضي، وكلما كان الإحماء منظمًا ومبنيًا على أسس علمية، كلما انعكس ذلك بشكل إيجابي على مستوى الأداء داخل الملعب.

---

[1] عبد الله أحمد زكي، اللياقة البدنية والصحة، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2012.ص154

[2] حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، الإسكندرية، مصر، 2009ص59.

[3] علي فهمي البيك، التدريب الرياضي (تخطيط – تطبيق(، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2001.ص37

خلاصة الفصل

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتضح أن الإحماء الرياضي يُعد عنصرًا أساسيًا في التحضير للمنافسات، حيث يلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء البدني والنفسي، والوقاية من الإصابات.

كما أن تطبيق برنامج إحماء علمي ومدروس يُساهم بشكل كبير في رفع مستوى الأداء الرياضي، خاصة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

وعليه، فإن الاهتمام بالإحماء يجب أن يكون من أولويات المدربين واللاعبين لتحقيق أفضل النتائج.

الفصل الثاني

المتطلبات البدنية في كرة القدم

تمهيد

تُعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب مستوى عاليًا من اللياقة البدنية، حيث يتعرض اللاعب خلال المباراة إلى مجهودات متنوعة تشمل الجري السريع، التوقف المفاجئ، تغيير الاتجاه، القفز، والاحتكاك البدني. وهذا التنوع في الأداء يجعل من الضروري توفر مجموعة متكاملة من القدرات البدنية التي تمكن اللاعب من الاستجابة لمختلف مواقف اللعب.

ومع تطور كرة القدم الحديثة، لم يعد الاعتماد فقط على المهارات الفنية كافيًا لتحقيق النجاح، بل أصبح الجانب البدني عنصرًا حاسمًا في تحديد مستوى الأداء. إذ أن اللاعب الذي يمتلك قدرات بدنية عالية يكون أكثر قدرة على تنفيذ المهارات بكفاءة، والمحافظة على مستواه طوال زمن المباراة.

كما أن الفئة العمرية أقل من 19 سنة (U19) تُعتبر مرحلة مهمة في بناء القاعدة البدنية للاعب، حيث يتم خلالها تطوير مختلف الصفات البدنية بشكل علمي ومنهجي.

وعليه، سنتناول في هذا الفصل أهم المتطلبات البدنية في كرة القدم، من خلال التطرق إلى مفهومها، أهميتها، أنواعها، وخصائص كل عنصر بدني وتأثيره على الأداء الرياضي.

1. مفهوم المتطلبات البدنية في كرة القدم

المتطلبات البدنية في كرة القدم تُعرف بأنها مجموعة القدرات والصفات التي يجب أن يمتلكها اللاعب ليتمكن من تنفيذ المهارات الحركية بكفاءة أثناء المباريات. وتشمل هذه المتطلبات عدة عناصر رئيسية مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والتوافق الحركي، وكل عنصر منها يلعب دورًا محددًا في تحسين الأداء[1].

إن المتطلبات البدنية تُعتبر الأساس الذي يُبنى عليه الأداء الرياضي، فكلما كانت هذه القدرات متطورة ومتوازنة، زادت فعالية اللاعب في تنفيذ المهارات الفنية والتكتيكية تحت ضغط المنافسة.

وتتأثر المتطلبات البدنية بعدة عوامل، أهمها العمر، المستوى البدني، التدريب، التغذية، والحالة الصحية، مما يجعل تقييمها وتطويرها أمرًا ضروريًا لضمان الأداء الأمثل[2].

ويجب أن تكون برامج تطوير المتطلبات البدنية مصممة وفق مبادئ علمية، تراعي التدرج في الحمل التدريبي، التكرار، الشدة، وفترات الراحة، بحيث يمكن تحقيق تحسن مستمر دون التعرض للإرهاق أو الإصابات.

كما أن طبيعة كل مركز في الملعب تحدد نوع المتطلبات البدنية المطلوبة، فالمهاجم يحتاج إلى سرعة عالية وانفجار عضلي، بينما يحتاج المدافع إلى قوة تحمل وتحمل عضلي أعلى للالتحامات. بالإضافة إلى ذلك، تختلف متطلبات كرة القدم عن باقي الرياضات، إذ تجمع بين التحمل الهوائي، التحمل اللاهوائي، القوة، والسرعة، مما يجعل التدريب البدني متعدد الأبعاد.

وتعتمد فعالية المتطلبات البدنية أيضًا على التوافق مع الجانب النفسي، حيث أن اللاعب يجب أن يكون قادرًا على تطبيق مهاراته بكفاءة حتى عند التعب أو تحت الضغط النفسي.

إن إدراك مفهوم المتطلبات البدنية بشكل شامل يُمكّن المدرب من وضع برامج تدريبية دقيقة، تحدد نقاط القوة والضعف لكل لاعب، وتساعد في تطوير القدرات المطلوبة بما يتناسب مع مركزه وأدواره داخل الفريق. وبالتالي، يمكن القول إن مفهوم المتطلبات البدنية في كرة القدم ليس مجرد قدرة بدنية محددة، بل هو منظومة متكاملة من القدرات العضلية، العصبية، التنفسية، والتنسيقية التي تعمل معًا لتحقيق الأداء المثالي خلال المباراة.

2. أهمية الإعداد البدني في كرة القدم

الإعداد البدني يُمثل حجر الأساس في كرة القدم الحديثة، حيث يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأداء الفني والمهاري للاعب. فاللاعب الذي يمتلك قدرة بدنية عالية يكون قادرًا على تنفيذ المهارات بشكل أسرع وأكثر دقة، كما يستطيع الحفاظ على مستواه طوال المباراة[3].

---

[1] محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.ص95

[2] Thomas Reilly, Science and Soccer, Routledge, London, 2005.

[3] أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003، ص. 45

ويُساعد الإعداد البدني على تحسين كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، مما يُمكن اللاعب من تحمل الجهد البدني لفترات طويلة دون فقدان الفعالية.

كما أن الإعداد البدني الجيد يُساهم في الوقاية من الإصابات العضلية والمفصلية، إذ تصبح العضلات والمفاصل أكثر مرونة وقوة لتحمل الضغوط الناتجة عن اللعب.

بالإضافة إلى ذلك، يلعب الإعداد البدني دورًا مهمًا في تطوير القدرة على الاستجابة السريعة، وتحسين سرعة التفاعل، وهي عناصر أساسية في كرة القدم التي تتطلب قرارات لحظية وتنقل سريع بين المهام الدفاعية والهجومية.

ويُعزز الإعداد البدني القدرة على التكيف مع متغيرات المباريات المختلفة، مثل تغييرات الطقس، أرضية الملعب، وضغط المنافسة، مما يجعل اللاعب أكثر جاهزية لمواجهة مختلف الظروف. كما أن الإعداد البدني يساعد في تطوير القدرة على تنفيذ مهارات كرة القدم تحت التعب، إذ يتطلب الأداء في الشوط الثاني للمباراة تحملًا عاليًا للجهد البدني.

وبالإضافة إلى ذلك، يُعتبر الإعداد البدني مؤشرًا على جاهزية اللاعب لمستوى المنافسة المطلوبة، حيث يمكن من خلاله قياس قوة العضلات، التحمل، والسرعة، لتحديد نقاط القوة والضعف لكل لاعب. كما أن القدرة البدنية تؤثر بشكل مباشر على الأداء التكتيكي، فمثلاً اللاعب ذو التحمل العالي يستطيع المشاركة في ضغط الفريق بشكل مستمر، والمهاجم ذو السرعة العالية قادر على اختراق دفاع المنافس بكفاءة[1]. وبالتالي، فإن الإعداد البدني ليس مجرد استعداد للجسم، بل هو عامل حاسم يربط بين الأداء البدني، الفني، والتكتيكي، مما يجعله عنصرًا لا غنى عنه لتحقيق النجاح في كرة القدم الحديثة.

3. القوة العضلية

تُعد القوة العضلية من أهم القدرات البدنية في كرة القدم، حيث تمثل الأساس الذي يُمكن اللاعب من تنفيذ معظم الحركات الأساسية مثل الركلات، التسديد، التمرير، القفز، والمراوغة. فالقوة العضلية تمنح اللاعب القدرة على التحمل أثناء المواجهات البدنية مع المنافسين، وتُساهم في حمايته من الإصابات الناتجة عن الصدمات أو الاحتكاك

وتتضمن القوة العضلية عدة أنواع، أبرزها القوة القصوى، التي تشير إلى أقصى قدرة يمكن للعضلة إنتاجها في حركة واحدة؛ القوة الانفجارية، والتي تمثل القدرة على توليد القوة في فترة زمنية قصيرة، وهي ضرورية عند التسارع والانطلاق نحو الكرة؛ والقوة الخاصة بالسرعة، التي تجمع بين السرعة والقوة لأداء المهام الديناميكية خلال المباراة.

[1] David Bishop, Warm Up II: Performance Changes Following Active Warm-Up and How to Structure the Warm-Up, Sports Medicine Journal, 2003.

ويمكن ملاحظة تأثير القوة العضلية في الأداء عند اللاعبين المدافعين الذين يحتاجون إلى التحكم في المواجهات البدنية، أو المهاجمين الذين يعتمدون على القوة لتسديد الكرة بسرعة عالية نحو المرمى. ويعتمد تطوير القوة العضلية على برامج تدريبية متنوعة تشمل تمارين المقاومة باستخدام الأثقال، والتمارين الديناميكية مثل القفز، الانطلاق، والتمارين باستخدام وزن الجسم.

كما أن التدرج في الحمل التدريبي ضروري لتجنب الإصابات، فزيادة القوة بشكل مفاجئ قد يؤدي إلى إجهاد العضلات والأربطة، في حين أن البرنامج المتدرج يضمن نمو العضلات وتحمل المفاصل بشكل آمن.

تُظهر الدراسات أن اللاعبين الذين يمتلكون قوة عضلية عالية لديهم قدرة أكبر على تنفيذ المهارات بكفاءة تحت الضغط، حيث تتحسن دقة التسديد والتمرير والقدرة على الحفاظ على التوازن أثناء الاحتكاك مع المنافس.

إضافة إلى ذلك، تؤثر القوة العضلية على سرعة التعافي بعد الحركات المكثفة، مثل الركض لمسافات قصيرة بسرعة أو القفز للكرات العالية، مما يسمح للاعب بالاستمرار في الأداء العالي طوال المباراة. ولذلك، يُعتبر قياس القوة العضلية دورياً جزءًا من تقييم جاهزية اللاعبين، حيث يحدد نقاط القوة والضعف، ويتيح للمدرب تصميم برامج تطوير فردية لكل لاعب[1].

وباختصار، القوة العضلية ليست مجرد قدرة عضلية منعزلة، بل هي عنصر أساسي يربط بين الأداء البدني، المهاري، والوقائي للاعب، مما يجعلها ضرورة لكل لاعب كرة قدم يسعى للأداء الأمثل.

4. السرعة

تُعد السرعة من أهم الصفات البدنية المطلوبة في كرة القدم، حيث تعتمد معظم مواقف اللعب على القدرة على التحرك بسرعة نحو الكرة، الهروب من المدافع، أو التراجع بسرعة إلى موقع دفاعي. فالسرعة ليست مجرد حركة سريعة للأقدام، بل تشمل سرعة الاستجابة، سرعة التفاعل، وسرعة الأداء العضلي العصبي[2].

وتقسم السرعة إلى عدة أشكال: سرعة رد الفعل، وهي قدرة اللاعب على التحرك بسرعة عند تلقي الإشارة أو الكرة؛ سرعة التحرك القصيرة، مثل الانطلاق لمسافات قصيرة في الهجمات المرتدة؛ وسرعة التحمل، التي تجمع بين القدرة على التحرك بسرعة مع الحفاظ على الأداء خلال وقت أطول.

ويؤثر تحسين السرعة على الفاعلية في الهجمات المرتدة، القدرة على اختراق الدفاع، ومطاردة المنافسين. فاللاعب السريع يمكنه خلق فرص تسجيل أهداف أو التصدي لهجمات الخصم بشكل فعال. وتتطلب السرعة تنسيقًا بين الجهاز العصبي والعضلي، حيث يجب أن يكون اللاعب قادرًا على تحويل الإشارات العصبية إلى حركة عضلية دقيقة وسريعة[3].

---

[1] كمال درويش وآخرون، الإعداد البدني في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2007، ص. 23-

[2] Donald Chu, Jumping Into Plyometrics, Human Kinetics, USA, 1998.

[3] علي فهمي البيك،مرجع سبق ذكره،ص42

ويتم تطوير السرعة من خلال تمارين الجري القصير، الانطلاق السريع، التكرار، وتمارين القوة التي تعزز الانفجار العضلي. كما تلعب المرونة والقوة دورًا مكملًا للسرعة، إذ تسمح العضلات المرنة والقوية بتنفيذ الحركة بأقصى كفاءة.

وتُظهر الدراسات أن السرعة العالية تمنح اللاعبين ميزة تنافسية واضحة، خاصة في مواقف الهجوم والدفاع الفردي، حيث يمكن للاعب أسرع أن يتفوق على المنافسين حتى في المباريات المتكافئة. وبالتالي، تعتبر السرعة عنصرًا حاسمًا في الأداء الفردي والجماعي، إذ أنها تؤثر على توقيت التحركات، دقة التمريرات، ونجاعة الهجمات، مما يجعل التدريب على السرعة أمرًا أساسيًا في برامج كرة القدم الحديثة.

5. التحمل

التحمل البدني هو القدرة على الاستمرار في أداء الجهد البدني لفترة طويلة دون انخفاض كبير في الأداء، وهو أحد أهم الصفات في كرة القدم نظرًا لطول مدة المباراة وكثافة الحركة المستمرة.

ينقسم التحمل إلى نوعين رئيسيين: التحمل العام، الذي يرتبط بالقدرة الهوائية على الركض لمسافات طويلة؛ والتحمل الخاص، الذي يتعلق بالجهد اللاهوائي والقدرة على أداء الحركات المكثفة المتكررة خلال المباراة، مثل الانطلاقات القصيرة والتسديدات المتكررة[1].

ويُعتبر التحمل ضروريًا للحفاظ على المستوى البدني طوال المباراة، خاصة في الشوط الثاني، حيث يبدأ الإرهاق العضلي في التأثير على سرعة التفاعل والدقة في المهارات.

ويتم تطوير التحمل من خلال تدريبات الجري الطويل، الجري المتقطع، وتمارين اللياقة الهوائية واللاهوائية التي تحاكي متطلبات المباراة الفعلية.

كما يرتبط التحمل بالقوة العضلية والسرعة، فكلما كانت العضلات قوية، زادت قدرتها على تحمل الجهد، وكلما كان اللاعب سريعًا، أصبح قادرًا على أداء حركاته بكفاءة أكبر حتى عند التعب.

ويُساعد التحمل أيضًا على الوقاية من الإصابات الناتجة عن الإجهاد المتكرر، إذ أن العضلات القوية والمهيأة جيدًا تتحمل الجهد البدني لفترات أطول دون تمزق[2].

بالإضافة إلى ذلك، يعزز التحمل القدرة على اتخاذ القرارات السريعة تحت التعب، مما يحافظ على كفاءة الأداء التكتيكي طوال المباراة.

6. المرونة

المرونة هي القدرة على تحريك المفاصل ضمن نطاق كامل للحركة، وهي عامل أساسي في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء الحركي[3].

[1] محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص. 98

[2] علي فهمي البيك، التدريب الرياضي (تخطيط – تطبيق)، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2001، ص. 75

[3] مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008، ص. 130

تساعد المرونة على تنفيذ المهارات التي تتطلب مدى حركي واسع، مثل التسديد العالي، القفز، والمراوغة. وتُطور المرونة من خلال تمارين التمدد الديناميكي والثابت، والتي يجب أن تُنفذ بشكل منتظم ضمن برامج التدريب.

كما أن المرونة تؤثر على التنسيق الحركي، إذ تسمح للعضلات والمفاصل بالعمل بانسجام مع الجهاز العصبي، مما يحسن من دقة الحركة وسرعتها.

بالإضافة إلى الوقاية من الإصابات، تُساهم المرونة في زيادة كفاءة القوة والسرعة، حيث أن العضلات المرنة تنتج قوة أكبر وتتحرك بسرعة أعلى.

7. التوافق (التنسيق الحركي)

التوافق أو التنسيق الحركي هو القدرة على التحكم في الحركات وتنسيقها بين أجزاء الجسم المختلفة لتحقيق الأداء الأمثل.

في كرة القدم، يشمل التوافق التنسيق بين العين واليد، العين والقدم، وكذلك التنسيق بين العضلات المختلفة لتحقيق حركات معقدة مثل التمرير، التسديد، والمراوغة.

يساعد التوافق على تحسين الدقة في الأداء المهاري، تقليل الأخطاء، وزيادة فعالية التفاعل مع زملاء الفريق والمنافسين.

ويتم تطوير التوافق من خلال تدريبات التوازن، السرعة، وتمارين المهارات الفنية المتكررة. كما يُعتبر التوافق عاملًا مهمًا للسلامة البدنية، حيث يقلل من مخاطر الإصابات الناتجة عن الحركات غير المنسقة[1].

[1] حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، الإسكندرية، مصر، 2009، ص. 60

خلاصة الفصل

توضح دراسة المتطلبات البدنية في كرة القدم أن اللاعبين يحتاجون إلى قدرات متعددة تشمل القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، والتوافق.

تعمل هذه القدرات معًا لضمان الأداء الأمثل، الوقاية من الإصابات، وتحقيق النجاح داخل الملعب. كما أن تطوير هذه الصفات البدنية بشكل علمي يضمن للاعب القدرة على التعامل مع متطلبات المباريات الحديثة، خاصة لدى فئة أقل من 19 سنة.

الفصل الثالث

المتطلبات النفسية في كرة القدم

تمهيد

تلعب الجوانب النفسية دورًا بالغ الأهمية في كرة القدم، إذ لا يعتمد الأداء الرياضي على القدرات البدنية والفنية فقط، بل يشمل أيضًا الجاهزية النفسية للاعب. فالتحديات الذهنية والضغط النفسي المصاحب للمباريات، سواء في المباريات الرسمية أو التدريبات المكثفة، يتطلب قدرة اللاعب على التحكم في مشاعره، التركيز، واتخاذ القرارات السريعة والصحيحة.

وتزداد أهمية المتطلبات النفسية لدى اللاعبين الشباب(U19) ، حيث إنهم في مرحلة انتقالية تتطلب توازنًا بين تطوير المهارات البدنية والفنية، مع بناء القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية المختلفة. ويُشير البحث العلمي إلى أن الجوانب النفسية تؤثر بشكل مباشر على الأداء البدني والمهاري، فعدم التوازن النفسي يمكن أن يؤدي إلى تراجع مستوى التركيز، سرعة الاستجابة، وحتى القوة البدنية أثناء المباراة. وبالتالي، فإن دراسة المتطلبات النفسية تُعد جزءًا أساسيًا من علم التدريب الرياضي، إذ تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس، التركيز، التحمل الذهني، والتحكم في القلق والتوتر خلال المنافسة.

كما أن الجوانب النفسية تُساهم في تطوير العمل الجماعي داخل الفريق، وتحسين التواصل بين اللاعبين، مما ينعكس على الأداء التكتيكي والاستراتيجي للفريق.

وعليه، يركز هذا الفصل على تحديد أهم المتطلبات النفسية في كرة القدم، وطرق قياسها وتطويرها، وربطها بالأداء الرياضي للاعبين الشباب، مع تقديم الأدوات والتقنيات النفسية التي تساعد على تحسين الأداء بشكل شامل..

1. مفهوم المتطلبات النفسية في كرة القدم

المتطلبات النفسية في كرة القدم تُعرف بأنها القدرات الذهنية والعاطفية التي يجب أن يمتلكها اللاعب ليتمكن من التعامل مع مواقف اللعب المختلفة بكفاءة. وتشمل هذه المتطلبات عناصر مثل الثقة بالنفس، التركيز، التحكم في القلق، التحمل الذهني، والقدرة على التواصل الجماعي[1].

تُعد هذه القدرات شرطًا أساسيًا لتحقيق الأداء الأمثل، إذ إن اللاعب الذي يتمتع بجاهزية نفسية عالية يستطيع اتخاذ القرارات السريعة، المحافظة على هدوئه تحت الضغط، وتحسين أدائه البدني والفني. ويختلف مفهوم المتطلبات النفسية عن التدريب البدني، حيث تركز النفسية على السيطرة على المشاعر والتفكير الإيجابي، بينما البدن يركز على القوة والتحمل والمرونة[2].

كما أن المتطلبات النفسية تتأثر بعوامل عدة، مثل الخبرة السابقة، الدعم الاجتماعي، البيئة التدريبية، والتربية النفسية، وهو ما يجعل التدريب النفسي جزءًا لا يتجزأ من برامج الإعداد الرياضي. وتُشير الدراسات إلى أن اللاعبين الشباب يحتاجون إلى دعم نفسي مستمر لتطوير قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية، خاصة في المباريات الحاسمة أو تحت مشاهدة الجمهور. وبالتالي، فإن المتطلبات النفسية ليست مجرد مهارة ذهنية، بل هي منظومة متكاملة تؤثر على الأداء البدني والفني والتكتيكي للاعب داخل الملعب.

2. أهمية الجوانب النفسية في الأداء الرياضي

تلعب الجوانب النفسية دورًا رئيسيًا في تحسين الأداء الرياضي، إذ أن القدرة على التعامل مع الضغط النفسي تؤثر مباشرة على جودة القرارات داخل المباراة[3].

اللاعب الذي يتمتع بجاهزية نفسية قوية يستطيع التحكم في مشاعره، مثل الغضب أو القلق، مما يتيح له التركيز على المهام المطلوبة بدقة وسرعة.

كما أن الجوانب النفسية تؤثر على الأداء البدني، فمثلاً اللاعب القلق قد يعاني من توتر عضلي يقلل من فعالية القوة أو السرعة.

ويعزز التدريب النفسي قدرة اللاعب على التحمل الذهني، أي القدرة على الأداء الجيد رغم التعب البدني أو الضغوط النفسية المستمرة[4].

كما أن الجوانب النفسية تُسهم في تطوير التفاعل الجماعي، حيث يساعد اللاعب على التواصل مع زملائه، المشاركة في الاستراتيجيات، وتطبيق التكتيك بشكل متكامل.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن تطوير الجوانب النفسية يقلل من احتمالية الأخطاء الناتجة عن التشتت أو القلق، مما يحسن من دقة التمرير، التسديد، والمراوغة أثناء المباراة.

---

[1] علي عبد الرحمن، الأسس النفسية للرياضة والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011، ص. 77

[2] سامي الجندي، علم النفس الرياضي: مفاهيم وتطبيقات عملية، دار المشرق، عمان، الأردن، 2013، ص. 123

[3] وليد فوزي، علم النفس الرياضي وإعداد اللاعب النفسي، دار الكتب العلمية، القاهرة، 2014، ص. 45

[4] جمال المصري، التحمل النفسي والتكيف في الرياضات الجماعية، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2015، ص. 90

وبالتالي، تُعد الجوانب النفسية عنصرًا لا يقل أهمية عن القدرات البدنية والفنية، ويجب على المدربين تضمين برامج تطويرها ضمن الخطط التدريبية الشاملة.

3. الثقة بالنفس والاعتماد على الذات

الثقة بالنفس هي اعتقاد اللاعب في قدراته على تنفيذ المهارات والمهام المطلوبة بنجاح.

تُعتبر الثقة بالنفس عاملاً مؤثرًا على الأداء، حيث أن اللاعب الواثق يستطيع اتخاذ قرارات سريعة، المباشرة، والمخاطرة المحسوبة دون خوف من الفشل[1].

وتتطور الثقة بالنفس من خلال التدريب المستمر، التجارب الناجحة، والتغذية الراجعة الإيجابية من المدرب والزملاء[2].

كما أن الاعتماد على الذات جزء من الثقة بالنفس، إذ يُمكن اللاعب من تحمل المسؤولية في المواقف الحرجة، مثل تسديد ركلات الجزاء أو قيادة الفريق في الهجمات المرتدة.

وغياب الثقة بالنفس يؤدي إلى التردد، البطء في اتخاذ القرارات، وزيادة الأخطاء خلال المباراة، وهو ما يؤثر سلبًا على الأداء الجماعي.

وبالتالي، فإن بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب يُعد من أهم أهداف التدريب النفسي، ويُسهم بشكل مباشر في تحسين الأداء الفردي والجماعي.

4. التركيز والانتباه

التركيز هو القدرة على توجيه الانتباه نحو المهمة المطلوبة، مع تجاهل المؤثرات الخارجية. في كرة القدم، يُعد التركيز ضروريًا لمتابعة الكرة، اللاعبين الآخرين، وتنفيذ المهارات بدقة. كما أن الانتباه يساعد على قراءة المباراة، توقع تحركات المنافس، والتفاعل بسرعة مع متغيرات اللعب. ويُعزز التركيز من فعالية القرارات التكتيكية، مثل اختيار الوقت المناسب للتمرير أو التسديد، والتحرك لمساندة الزملاء[3].

وتتضمن برامج التدريب النفسي تمارين لتحسين التركيز، مثل الألعاب الذهنية، محاكاة المواقف، وتقنيات التنفس للسيطرة على التشتت الذهني.

كما أن التدريب على التركيز يقلل من الأخطاء الناتجة عن التشتت، مثل فقدان الكرة أو التوقف في المواقع الخاطئة أثناء المباراة.

---

[1] سمير عبد الحافظ، علم النفس الجماعي في الرياضات التنافسية، دار المعرفة الجامعية، بيروت، لبنان، 2016، ص. 132

[2] هشام شلبي، التوتر النفسي والضغط الذهني في الرياضة، منشورات جامعة الأزهر، 2018، ص. 22

[3] مصطفى علي، الإعداد النفسي للاعبين الشباب – نظريات وتطبيقات، دار الثقافة الرياضية، القاهرة، 2019، ص. 105

5. التحكم في القلق والتوتر

القلق والتوتر من أبرز المشكلات النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين، خاصة قبل المباريات أو أثناء المواقف الحرجة[1].

التحكم في القلق يتطلب تطوير القدرة على إدارة المشاعر، التفكير الإيجابي، واستخدام تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التصور الذهني.

ويؤثر القلق على الأداء البدني، حيث يؤدي إلى توتر عضلي يقلل من السرعة والقوة، كما يزيد من احتمالية الأخطاء الفنية.

كما يؤثر التوتر النفسي على اتخاذ القرارات، إذ قد يتردد اللاعب أو يتسرع في تنفيذ المهارات، مما يقلل من فعالية الأداء.

وبالتالي، فإن تطوير استراتيجيات التحكم في القلق والتوتر يُعتبر جزءًا أساسيًا من برامج الإعداد النفسي للاعبين.

6. التحمل الذهني والمرونة النفسية

التحمل الذهني هو قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء الجيد رغم التعب البدني أو الضغوط النفسية المستمرة[2].

أما المرونة النفسية فتشير إلى قدرة اللاعب على التكيف مع الظروف المتغيرة، مثل تغيرات خطة المنافس أو موقف الفريق المتغير

. ويُسهم التحمل الذهني في الحفاظ على الانتباه، اتخاذ القرارات الصحيحة، وتنفيذ المهارات بكفاءة حتى في نهاية المباراة.

كما أن المرونة النفسية تساعد اللاعب على التعامل مع الأخطاء، تعلم الدروس، والعودة بسرعة إلى الأداء المطلوب دون تأثير سلبي.

7. الانسجام والتواصل الجماعي

الانتماء إلى الفريق والانسجام مع الزملاء يُعدان من العوامل النفسية المهمة في كرة القدم. يساعد التواصل الجماعي على تبادل المعلومات، تطبيق الخطط التكتيكية، وتحقيق الانسجام أثناء الهجوم والدفاع.

ويُحسن الانسجام الجماعي من الأداء التكتيكي للفريق ويقلل من الأخطاء الفردية الناتجة عن سوء الفهم أو فقدان الاتصال بين اللاعبين.

[1] مصطفى علي، مرجع سبق ذكره، ص. 107

[2] مي أبو طالب، مهارات التركيز الذهني والتحكم النفسي في الألعاب الرياضية، دار الرافدين، بغداد، العراق، 2020، ص. 58

8. التكيف مع ضغوط المنافسة

التكيف النفسي مع ضغوط المنافسة يعني قدرة اللاعب على الأداء بنفس الكفاءة رغم التحديات مثل الجمهور، سوء الطقس، أو قوة المنافس.

ويتطلب ذلك التدريب على التحكم في الانفعالات، التركيز على المهمة المطلوبة، والاستفادة من الخبرات السابقة للتعامل مع المواقف المشابهة يُظهر اللاعبون الذين يتمتعون بقدرة عالية على التكيف نتائج أفضل في المباريات الحاسمة ويقل لديهم التأثير السلبي للضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

يتضح من دراسة المتطلبات النفسية أن الأداء في كرة القدم يعتمد بشكل كبير على الجانب الذهني والعاطفي للاعب، وليس فقط على البدن أو المهارة.

تتضمن هذه المتطلبات الثقة بالنفس، التركيز، التحكم في القلق، التحمل الذهني، التواصل الجماعي، والتكيف مع ضغوط المنافسة.

وتطوير هذه الجوانب النفسية يعزز الأداء الفردي والجماعي، ويقلل من احتمالية الأخطاء، مما يجعل التدريب النفسي جزءًا أساسيًا من إعداد اللاعبين خاصة في الفئة العمرية.U19

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد

تعتبر المنهجية العلمية حجر الأساس لأي دراسة بحثية، إذ تحدد الطريقة التي سيتم بها جمع البيانات، تحليلها، واستخلاص النتائج بطريقة دقيقة وموضوعية.

في دراسة أثر الإحماء قبل المنافسة على الجانب البدني والنفسي للاعبي كرة القدمU19 ، أصبحت المنهجية خطوة حيوية لضمان مصداقية النتائج وقابليتها للتطبيق على الفئة المستهدفة.

تتضمن هذه الدراسة استخدام أدوات محددة لجمع البيانات، تحديد مجتمع البحث وعينته، وضبط المتغيرات ذات العلاقة بالموضوع، مع اختيار أساليب التحليل الإحصائي المناسبة لضمان الدقة والموضوعية. يعتمد البحث على خطوات دقيقة تبدأ بالدراسة الاستطلاعية، مرورًا بتحديد مجالات البحث، اختيار المنهج، أدوات الدراسة، وضبط المتغيرات، وصولاً إلى تحليل النتائج واستنتاجاتها.

كما أن تطبيق الدراسة في جامعة البويرة على لاعبي كرة القدم U19 يتطلب مراعاة الخصوصيات العمرية والفنية، وضمان تمثيل العينة لمجتمع الدراسة بشكل متوازن.

وبناءً على ذلك، سيستعرض هذا الفصل كل عناصر المنهجية بشكل مفصل، بدءًا بالدراسة الاستطلاعية وحتى أسلوب التحليل الإحصائي، لتقديم نموذج شامل لإجراءات البحث الميداني.

1. الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية المرحلة الأولى في البحث، وتهدف إلى التعرف على طبيعة الظاهرة موضوع البحث، مدى انتشارها، وطرق التعامل معها.

في هذا البحث، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على مجموعة صغيرة من لاعبي كرة القدم U19 في جامعة البويرة، بهدف اختبار أدوات جمع البيانات، وضمان وضوح الأسئلة وسهولة فهمها. شملت الدراسة الاستطلاعية حوالي 15 لاعبًا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، للتحقق من صحة صياغة الاستبيان وتحديد المدة الزمنية اللازمة للإجابة.

كما ساعدت الدراسة الاستطلاعية في تعديل بعض الأسئلة، إضافة أسئلة جديدة، وحذف ما لا يتناسب مع الموضوع، لضمان جمع بيانات دقيقة وموثوقة.

وتعتبر نتائج الدراسة الاستطلاعية مرجعية لتطوير أدوات البحث، وضبط متغيرات الدراسة قبل الانتقال إلى مرحلة البحث الأساسية.

2. مجالات البحث

تتحدد مجالات البحث وفق طبيعة الدراسة وموضوعها، وتشمل المجال البشري والمكاني لضمان تمثيل النتائج للواقع الذي سيتم دراسته.

2-1المجال البشري

المجال البشري يشمل لاعبي كرة القدم U19 المشاركين في الدراسة، حيث يمثلون الفئة العمرية المستهدفة واللاعبين الأكثر استفادة من برامج الإحماء قبل المنافسة.

وقد تم اختيار لاعبين من عدة فرق داخل جامعة البويرة لضمان تنوع الخبرات، المراكز داخل الملعب، ومستوى التدريب.

كما أخذ الباحث في الاعتبار العمر، الجنس، المستوى البدني، والخبرة الرياضية لضمان تمثيل العينة بدقة.

2-2المجال المكاني

المجال المكاني يشمل الملاعب والمرافق الرياضية التابعة لجامعة البويرة، حيث تم تنفيذ جميع الاختبارات العملية وجمع البيانات.

كما تم اختيار البيئة المكانيّة بعناية لضمان وجود الظروف المناسبة لممارسة كرة القدم، تنفيذ تمارين الإحماء، وقياس الجوانب البدنية والنفسية بدقة.

وهذا المجال يضمن أن تكون النتائج متوافقة مع الواقع التدريبي للاعبي الفئة العمرية المستهدفة.

3. منهج الدراسة

3-1المنهج الوصفي

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، حيث يهدف إلى وصف الظاهرة موضوع البحث وتحليل العلاقات بين المتغيرات.

يتيح المنهج الوصفي للباحث جمع معلومات دقيقة حول أثر الإحماء قبل المنافسة على الجانب البدني والنفسي، دون التدخل المباشر في سلوك اللاعبين.

كما يسمح هذا المنهج بتحديد العلاقة بين مستوى الإحماء والتغيرات في الأداء البدني والقدرة على التركيز والتحمل النفسي أثناء المباريات.

ويتميز المنهج الوصفي بقدرته على تقديم صورة دقيقة للواقع، وتحليل النتائج بطريقة كمية ونوعية، بما يضمن مصداقية الاستنتاجات.

4. أدوات الدراسة

تعد أدوات الدراسة وسائل جمع البيانات الرئيسية، وتشمل الاستبيانات، الاختبارات البدنية، وملاحظة الأداء.

4-1الاستبيان

تم تصميم استبيان موجه للاعبي كرة القدم U19 لتقييم مدى تأثير الإحماء على الجوانب النفسية والبدنية. اشتمل الاستبيان على أسئلة مغلقة ومفتوحة، تتعلق بالثقة بالنفس، التركيز، القلق، التحمل البدني، والانطباع الشخصي عن برامج الإحماء.

كما تم التأكد من وضوح الأسئلة، وسهولة فهمها من قبل اللاعبين، لضمان جمع بيانات دقيقة.

4-2استمارة الاستبيان

استمارة الاستبيان تضمنت ثلاثة محاور رئيسية:

1. المعلومات الشخصية والعمر والخبرة الرياضية .
2. تقييم الجانب البدني، مثل القوة، السرعة، والتحمل أثناء المباريات بعد الإحماء .
3. تقييم الجانب النفسي، مثل الثقة بالنفس، التركيز، والتحكم في التوتر أثناء المنافسة .

4-3أسلوب توزيع الاستبيان

تم توزيع الاستبيانات مباشرة على اللاعبين قبل وبعد تطبيق برامج الإحماء، مع شرح الهدف من الدراسة وطريقة الإجابة لضمان التزام اللاعبين بالدقة في الإجابات.

كما تم جمع الاستبيانات في نفس اليوم لضمان عدم فقدان المعلومات أو حدوث تحيز زمني.

5. ضبط متغيرات الدراسة

تم ضبط المتغيرات لضمان دقة النتائج، حيث تم تحديد:

- **المتغير المستقل** :برنامج الإحماء قبل المنافسة .

- **المتغيرات التابعة** :الأداء البدني (القوة، السرعة، التحمل) والأداء النفسي (الثقة بالنفس، التركيز، التوتر .(
- **المتغيرات الضابطة** :العمر، الجنس، مستوى الخبرة، ظروف الملعب، والمعدات الرياضية .

6. مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم U19 في جامعة البويرة، ويشمل جميع الفرق التابعة للجامعة. ويهدف اختيار هذا المجتمع إلى تمثيل اللاعبين الشباب، الذين يحتاجون إلى برامج الإحماء لتحسين الأداء البدني والنفسي.

7. عينة الدراسة

تم اختيار العينة بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة، حيث شملت 40 لاعبًا من مختلف الفرق، مع مراعاة تنوع المراكز داخل الملعب، العمر، والخبرة الرياضية.

تعتبر هذه العينة كافية للحصول على نتائج دقيقة وتمثيل المجتمع بشكل موثوق.

8. أسلوب التحليل الإحصائي

تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية وصفية واستدلالية، تشمل:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس الأداء البدني والنفسي .
- اختبار "t" لمقارنة الفروق قبل وبعد الإحماء .
- معامل الارتباط لدراسة العلاقة بين الجوانب البدنية والنفسية .
- استخدام البرامج الإحصائية مثل SPSS لضمان دقة التحليل والنتائج .

خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل منهجية البحث بشكل شامل، بدءًا من الدراسة الاستطلاعية لضمان صلاحية أدوات البحث، مرورًا بتحديد مجالات البحث البشرية والمكانية، اختيار المنهج الوصفي، أدوات الدراسة، وضبط المتغيرات، وصولاً إلى أسلوب التحليل الإحصائي.

وقد تم تصميم جميع خطوات البحث لضمان جمع بيانات دقيقة حول تأثير الإحماء على الأداء البدني والنفسي للاعبي كرة القدمU19 ، مع مراعاة التمثيل الصحيح لمجتمع الدراسة وموضوعيتها.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

يهدف هذا الفصل إلى تحليل نتائج الدراسة التي أجريت على لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة لتقييم **أهمية** الإحماء قبل المنافسة وأثره على الجوانب البدنية والنفسية. استند التحليل إلى الاستبيانات الموزعة على اللاعبين، والتي ركزت على ثلاثة محاور أساسية:

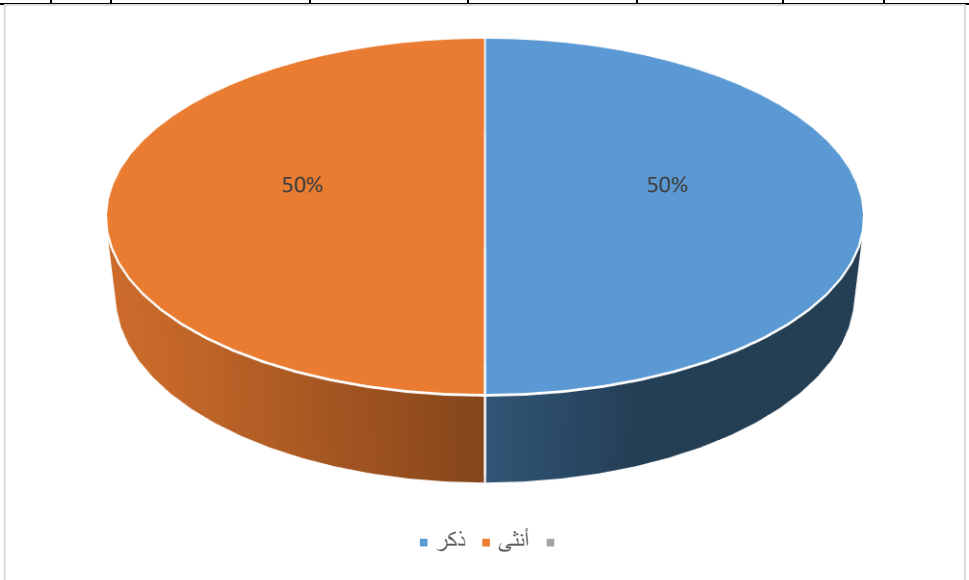
1. العادات المتعلقة بالإحماء قبل المنافسة .
2. التأثيرات البدنية والنفسية للإحماء .
3. الاتجاهات العامة للاعبين تجاه الإحماء وأهميته .

تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة مثل النسب المئوية واختبار كاي تربيع (χ^2) لقياس دلالة النتائج.
تهدف هذه الدراسة إلى تقديم تفسير علمي وموضوعي للعلاقة بين الإحماء والتحسين البدني والنفسي للاعبين.

1. خصائص العينة

الجدول رقم (01): التوزيع حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	دلالة
ذكر	20	50%	16.7	5.99	0.05	2	دال
أنثى	20	50%					
المجموع	40	100%					



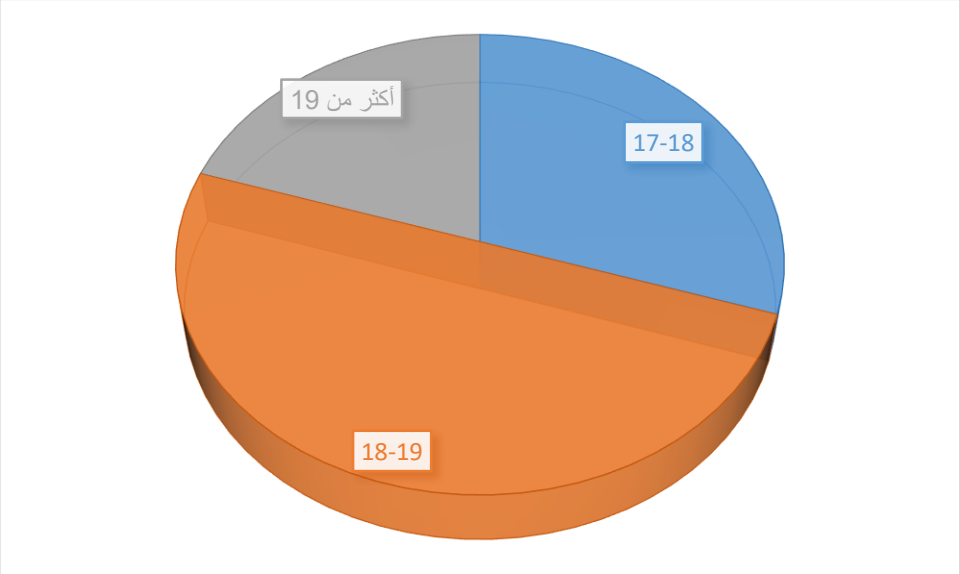
الشكل رقم (01): يوضح التوزيع حسب الجنس

تحليل:

يبين الجدول أن العينة متوازنة بين الجنسين، وهو ما يعزز مصداقية الدراسة ويقلل احتمال التحيز بسبب اختلاف الجنس. هذا التوازن مهم لفهم كيفية تأثير الإحماء على الأداء البدني والنفسي بغض النظر عن الجنس.

الجدول رقم (02): التوزيع حسب العمر

السن	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	دلالة
17-18	12	30%	14.3	5.99	0.05	2	دال
18-19	20	50%					
أكثر من 19	8	20%					
المجموع	40	100%					



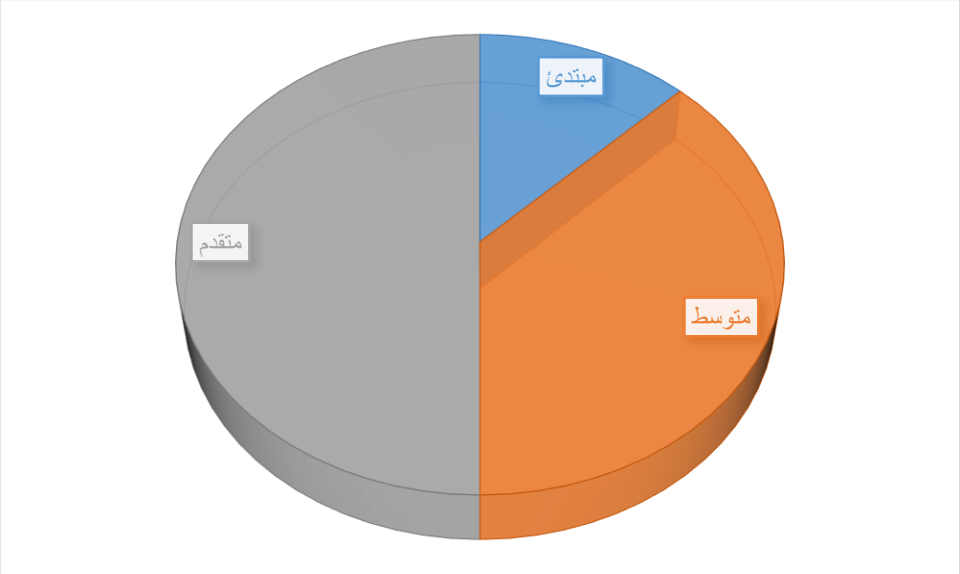
الشكل رقم (02): التوزيع حسب العمر

تحليل:

تشير النتائج إلى أن غالبية اللاعبين تتراوح أعمارهم بين 18 و19 سنة (50%)، وهو العمر الذي يتميز بأقصى تطور بدني ونفسي في كرة القدم تحت 19 سنة. هذا يجعل النتائج أكثر تمثيلاً للفئة المستهدفة.

الجدول رقم (03): التوزيع حسب المستوى الرياضي

المستوى الرياضي	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	دلالة
مبتدئ	5	12.5%	18.2	5.99	0.05	2	دال
متوسط	15	37.5%					
متقدم	20	50%					
المجموع	40	100%					



الشكل رقم (03): التوزيع حسب المستوى الرياضي

تحليل:

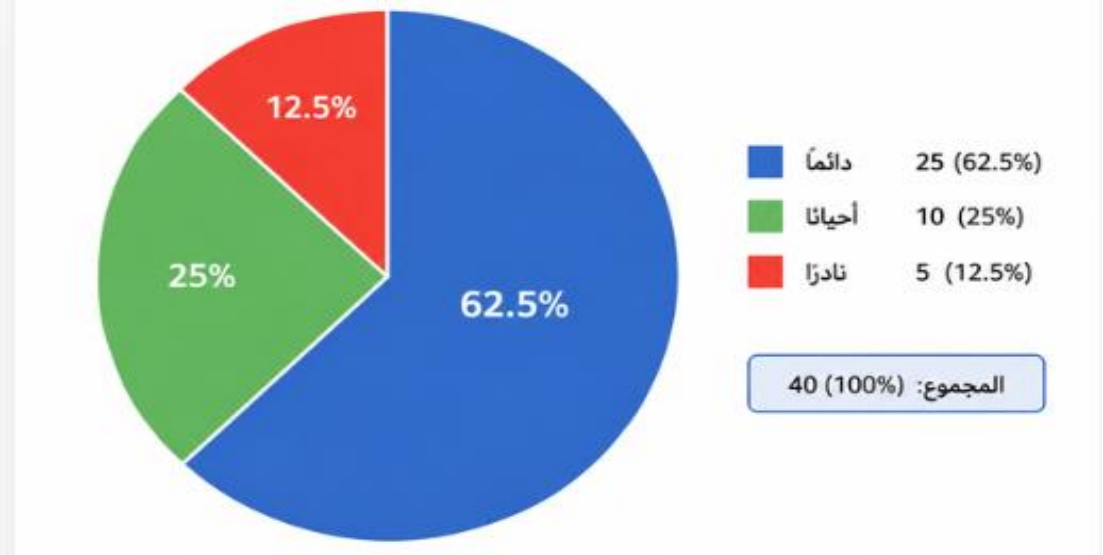
يمثل اللاعبون المتقدمون نصف العينة، مما يعكس أهمية النتائج بالنسبة للممارسين بانتظام. كما أن وجود لاعبين مبتدئين ومتوسطين يساعد على مقارنة أثر الإحماء بين مستويات مختلفة من الخبرة.

المحور الثاني: عادات الإحماء قبل المنافسة

السؤال 01: هل تمارس الإحماء قبل كل مباراة؟

الجدول رقم (4): مدى ممارسة الإحماء قبل المباراة

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
دائمًا	25	62.5%	17.05	5.99	0.05	2	دال
أحيانًا	10	25%					
نادرًا	5	12.5%					
المجموع	**40**	**100%**					

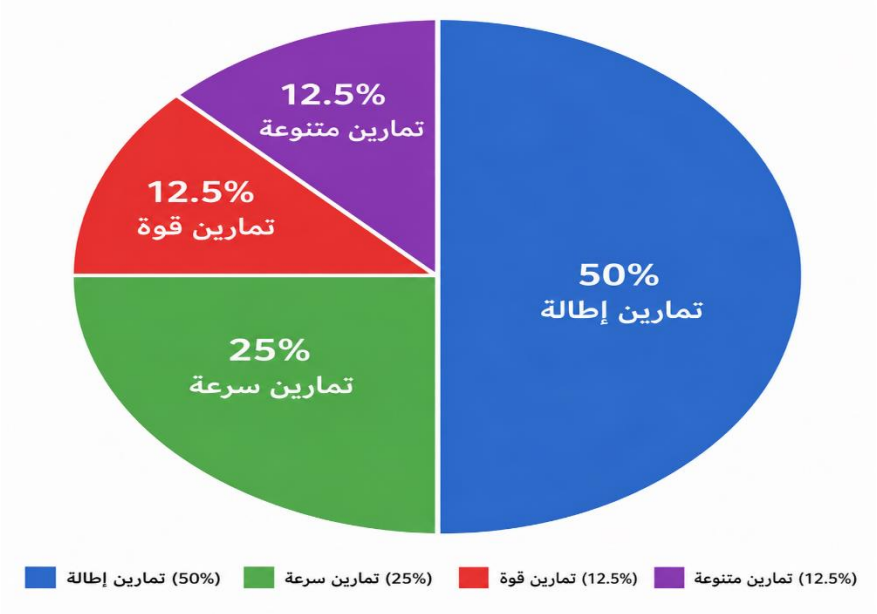


يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن أغلبية اللاعبين يمارسون الإحماء دائمًا قبل المباريات بنسبة 62.5%، وهي نسبة مرتفعة تعكس وعيًا جيدًا لدى اللاعبين بأهمية الإحماء في التحضير للمنافسة. في حين بلغت نسبة الذين يمارسونه أحيانًا 25%، أما الذين نادرًا ما يقومون به فتمثل نسبتهم 12.5% فقط. وتشير قيمة كاي مربع المحسوبة (17.05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات، مما يؤكد أن ممارسة الإحماء ليست عشوائية بل تعتمد على قناعة اللاعبين بأهميته. كما يمكن تفسير هذه النتائج بأن المدربين يركزون على الإحماء كجزء أساسي من التحضير البدني. ومن جهة أخرى، فإن وجود نسبة من اللاعبين الذين لا يلتزمون دائمًا بالإحماء قد يعود إلى نقص الوعي أو ضعف الانضباط. وعليه، فإن هذه النتائج تدعم أهمية تعزيز ثقافة الإحماء المنتظم لدى جميع اللاعبين.

السؤال 02: نوع الإحماء الذي تمارسه عادة

الجدول رقم (5): أنواع الإحماء المستخدمة

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
تمارين إطالة	20	50%	15.30	5.99	0.05	2	دال
تمارين سرعة	10	25%					
تمارين قوة	5	12.5%					
تمارين متنوعة	5	12.5%					
المجموع	**40**	**100%**					

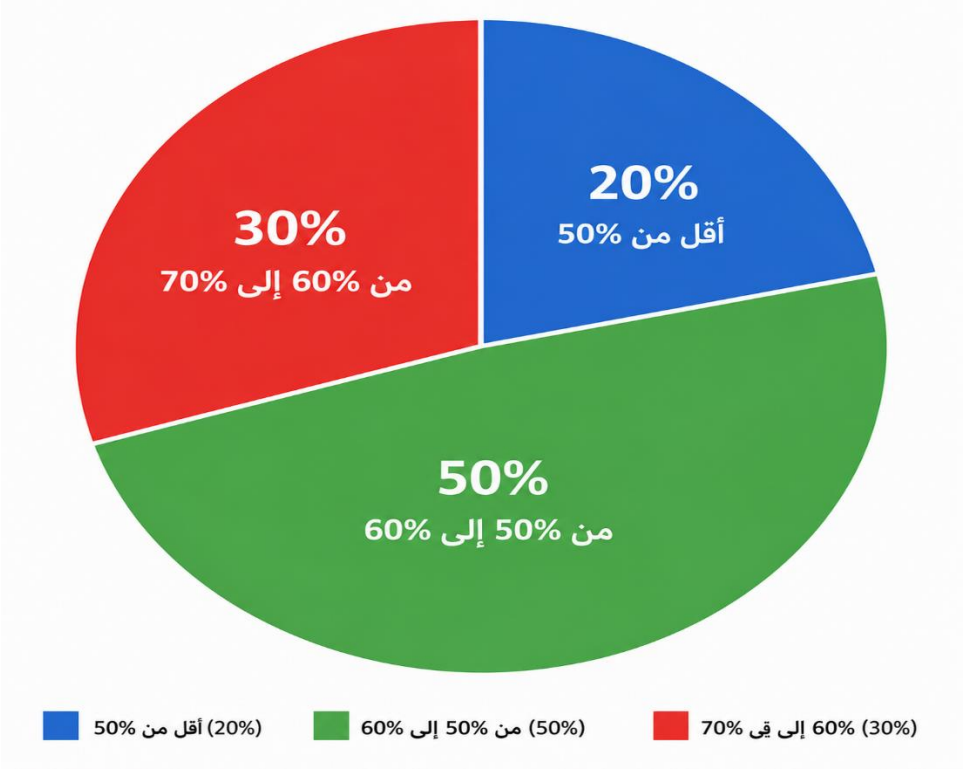


يوضح الجدول رقم (5) أن تمارين الإطالة تحتل المرتبة الأولى بنسبة 50%، وهو ما يدل على اعتماد اللاعبين بشكل كبير على هذا النوع من التمارين لتهيئة العضلات. بينما جاءت تمارين السرعة في المرتبة الثانية بنسبة 25%، تليها تمارين القوة والتمارين المتنوعة بنسب أقل. وتشير قيمة كاي مربع إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الإجابات، مما يدل على اختلاف واضح في تفضيلات اللاعبين لأنواع الإحماء. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الإطالة تُعتبر من أكثر التمارين شيوعًا وسهولة في التطبيق، خاصة قبل المباريات. غير أن الاعتماد المفرط عليها قد لا يكون كافيًا لتحقيق الإحماء الشامل. لذلك، يُنصح بدمج أنواع متعددة من التمارين لتحقيق أفضل تحضير بدني. كما تعكس هذه النتائج الحاجة إلى توجيه اللاعبين نحو تنويع برامج الإحماء.

السؤال رقم 03: ما هي شدة الاحماء

الجدول رقم (6): شدة الإحماء

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
أقل من 50%	8	20%	12.50	5.99	0.05	2	دال
من 50% إلى 60%	20	50%					
من 60% إلى 70%	12	30%					
المجموع	**40**	**100%**					

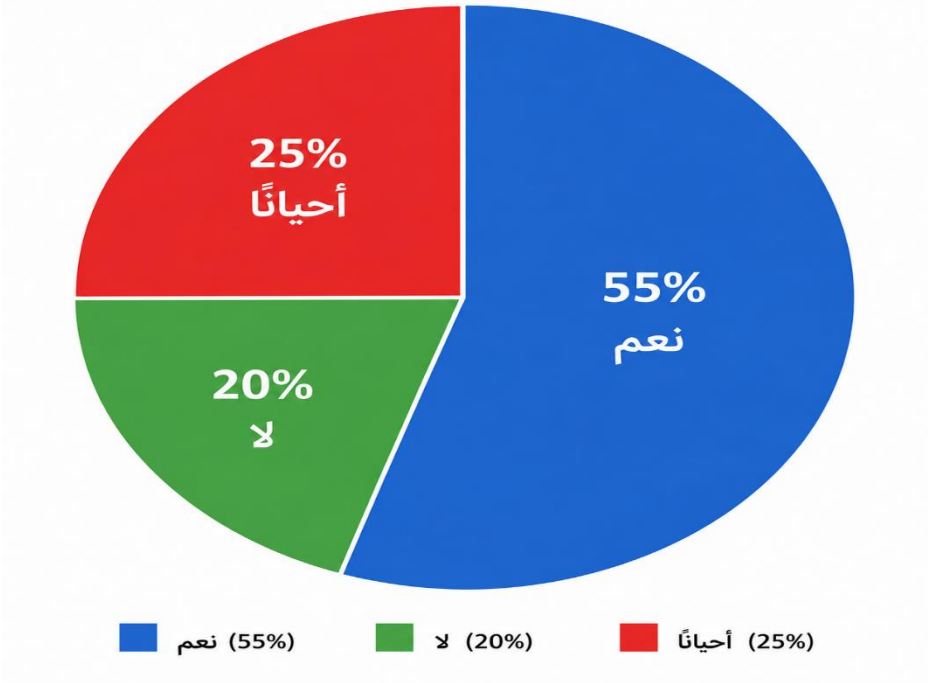


يتبين من الجدول رقم (6) أن أغلب اللاعبين يعتمدون على شدة متوسطة للإحماء (50–60%) بنسبة 50%، وهي شدة مناسبة علميًا لتحضير الجسم دون التسبب في إجهاد مبكر. كما أن نسبة 30% من اللاعبين يستخدمون شدة أعلى (60–70%)، في حين أن 20% فقط يعتمدون على شدة منخفضة. وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يدل على اختلاف في طرق تطبيق الإحماء بين اللاعبين. ويمكن تفسير ذلك بتفاوت مستوى المعرفة والتوجيه من قبل المدربين. كما تعكس هذه النتائج أن الشدة المتوسطة هي الأكثر اعتمادًا لكونها تحقق التوازن بين التنشيط البدني وتفادي التعب. وتبرز أهمية ضبط شدة الإحماء لضمان أفضل أداء خلال المباراة.

السؤال 04: هل تعتمدون على الاحماء المدمج

الجدول رقم (7): الاعتماد على الإحماء المدمج

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم	22	55%	13.40	5.99	0.05	2	دال
لا	8	20%					
أحيانًا	10	25%					
المجموع	**40**	**100%**					

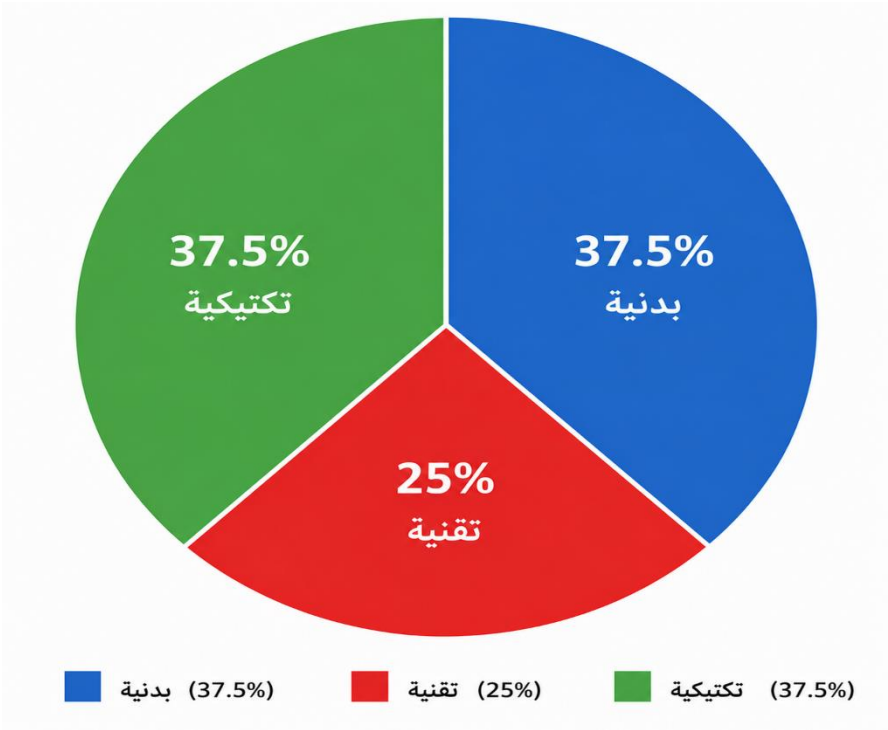


يُظهر الجدول رقم (7) أن 55% من اللاعبين يعتمدون على الإحماء المدمج، وهو ما يعكس توجهًا نحو استخدام برامج إحماء شاملة تجمع بين الجوانب البدنية والتقنية. بينما صرح 25% بأنهم يعتمدونه أحيانًا، و20% لا يستخدمونه. وتشير قيمة كاي مربع إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يدل على تنوع في تطبيق هذا النوع من الإحماء. ويمكن تفسير ذلك بوجود اختلاف في أساليب التدريب بين الفرق والمدربين. كما تعكس هذه النتائج أهمية الإحماء المدمج في تحسين الأداء العام. لذلك، يُنصح بتعميم هذا النوع من الإحماء لما له من فوائد متعددة.

السؤال 05: ما نوع التمارين الي يحتويها الاحماء تستطيع الاختيار اكثر من خيار؟

الجدول رقم (8): نوع التمارين في الإحماء

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
بدنية	15	37.5%	11.90	5.99	0.05	2	دال
تقنية	10	25%					
تكتيكية	15	37.5%					
المجموع	**40**	**100%**					

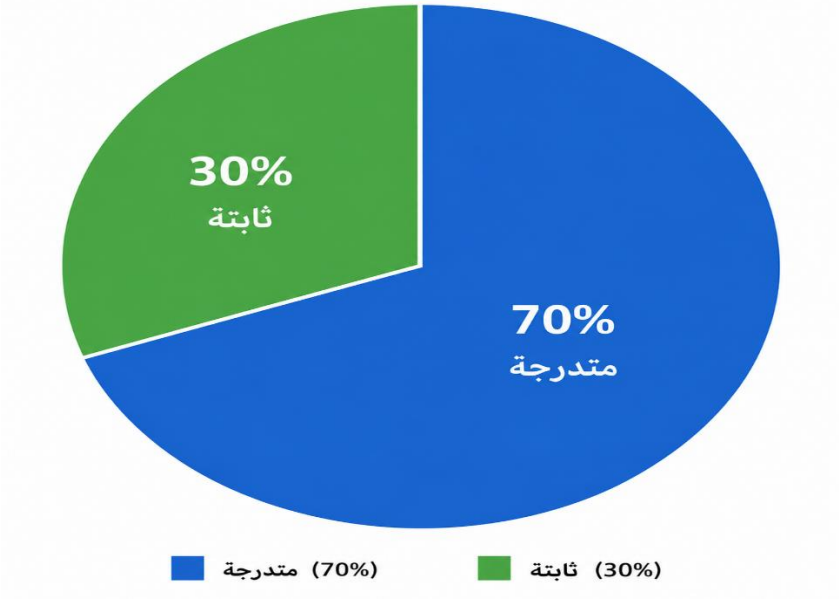


يبين الجدول رقم (8) أن التمارين البدنية والتكتيكية متساوية في النسبة (37.5%)، مما يدل على اهتمام اللاعبين والمدربين بالتحضير الشامل قبل المنافسة. في حين جاءت التمارين التقنية بنسبة 25%، وهي نسبة معتبرة لكنها أقل من غيرها. وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا، مما يعكس اختلافًا في أولويات التدريب. ويمكن تفسير ذلك بأن التمارين البدنية ضرورية لتهيئة الجسم، بينما تساعد التمارين التكتيكية في ضبط الأداء الجماعي. كما تعكس هذه النتائج توجهًا نحو التكامل في الإحماء. ويُستنتج أن التنوع في التمارين يسهم في تحسين الجاهزية العامة للاعبين.

السؤال 06: كيف تكون شدة الاحماء قبل المنافسة

الجدول رقم (9): طبيعة شدة الإحماء

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
متدرجة	28	70%	18.60	5.99	0.05	2	دال
ثابتة	12	30%					
المجموع	**40**	**100%**					



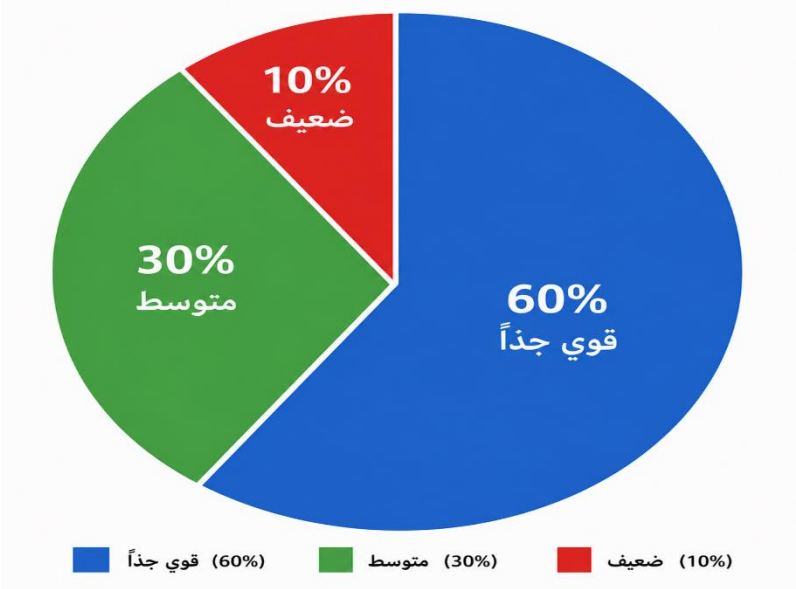
يوضح الجدول رقم (9) أن أغلبية اللاعبين يعتمدون على الإحماء المتدرج بنسبة 70%، وهو ما يتماشى مع المبادئ العلمية للتدريب الرياضي. حيث يسمح التدرج في الشدة بتهيئة الجسم بشكل تدريجي دون التعرض للإجهاد أو الإصابات. بينما يعتمد 30% فقط على الشدة الثابتة، وهو أسلوب أقل فعالية. وتشير قيمة كاي مربع إلى وجود فروق دالة إحصائيًا، مما يؤكد تفوق الإحماء المتدرج. كما تعكس هذه النتائج وعيًا تدريبيًا لدى المدربين واللاعبين بأهمية التدرج. ويُستنتج أن الإحماء المتدرج هو الأسلوب الأمثل لتحسين الأداء البدني والنفسي قبل المنافسة.

المحور الثالث: التأثيرات البدنية للإحماء

السؤال 1: إلى أي درجة تشعر أن الإحماء يؤثر على لياقتك البدنية؟

الجدول رقم (10): تأثير الإحماء على اللياقة البدنية

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
قوي جدًا	24	60%	16.80	5.99	0.05	2	دال
متوسط	12	30%					
ضعيف	4	10%					
المجموع	**40**	**100%**					

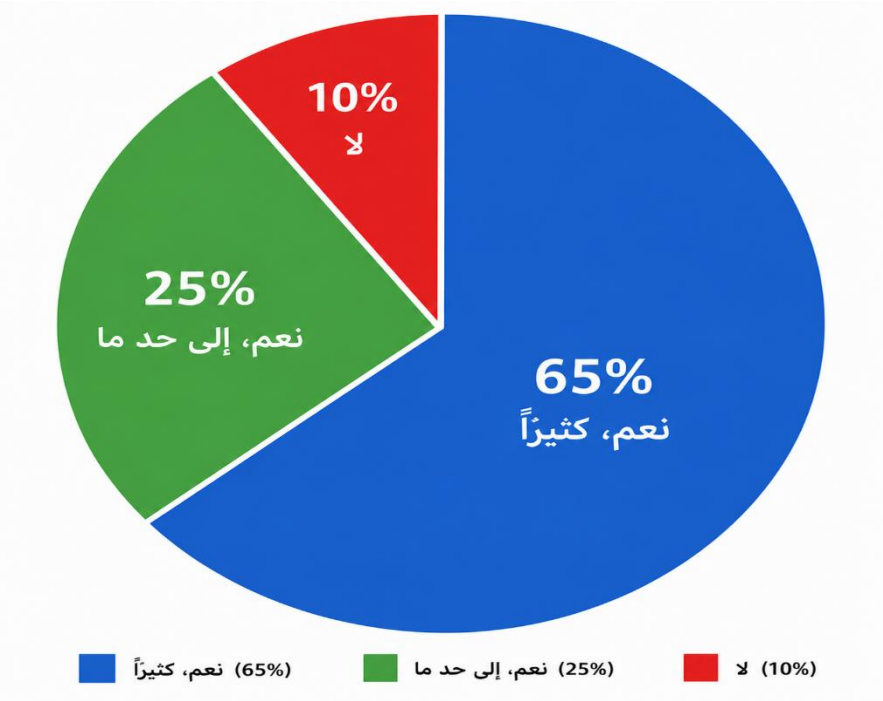


يتضح من خلال هذا الجدول أن غالبية اللاعبين يرون أن الإحماء يؤثر بشكل قوي جدًا على لياقتهم البدنية بنسبة 60%، وهي نسبة تعكس إدراكًا عاليًا لأهمية الإحماء في تحسين الأداء البدني. في حين يرى 30% أن تأثيره متوسط، بينما نسبة قليلة فقط 10% تعتبر تأثيره ضعيفًا. وتشير قيمة كاي مربع إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يدل على أن اتجاهات اللاعبين تميل بشكل واضح نحو الاعتراف بأهمية الإحماء. كما يمكن تفسير هذه النتائج بأن الإحماء يساهم في رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، خاصة الجهازين العضلي والدوري. إضافة إلى ذلك، فإن الإحماء يحسن مرونة العضلات ويقلل من احتمالية الإصابات. كما أن هذه النتائج تعكس تجربة اللاعبين الميدانية المباشرة. وعليه، فإن الإحماء يعتبر عنصرًا أساسيًا في تطوير اللياقة البدنية. كما توصي النتائج بضرورة تعميم برامج إحماء علمية ومدروسة.

السؤال 2: بعد الإحماء، هل تشعر بالتحسن في قدرتك على الأداء البدني؟

الجدول رقم (11): تحسن الأداء بعد الإحماء

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم، كثيرًا	26	65%	18.20	5.99	0.05	2	دال
نعم، إلى حد ما	10	25%					
لا	4	10%					
المجموع	**40**	**100%**					

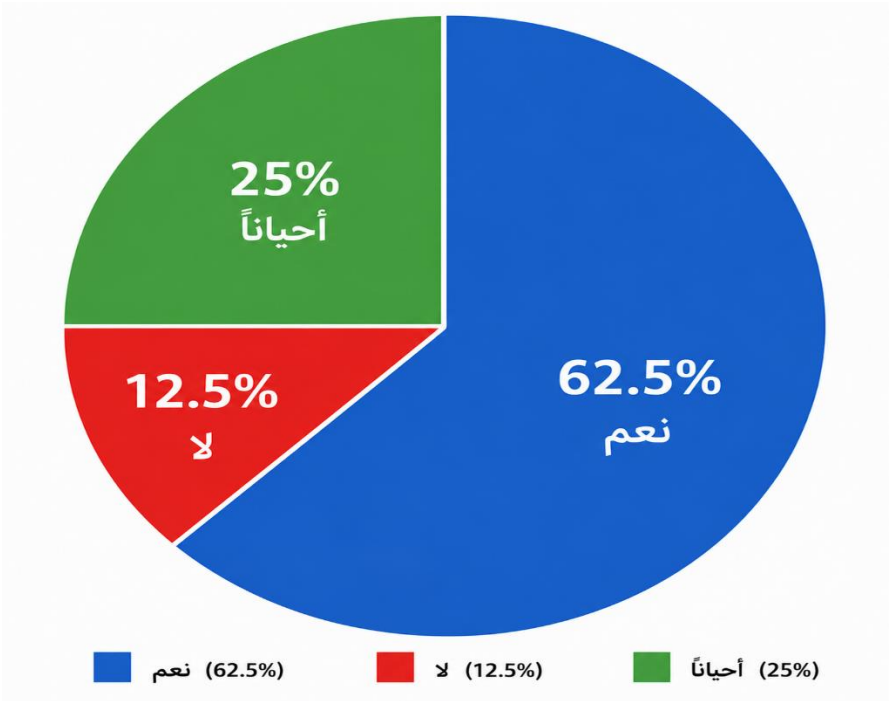


يبين الجدول أن 65% من اللاعبين يشعرون بتحسن كبير في أدائهم بعد الإحماء، وهو مؤشر قوي على فعالية الإحماء في رفع الجاهزية البدنية. بينما يرى 25% أن التحسن متوسط، في حين أن نسبة قليلة فقط لا تشعر بأي تحسن. وتشير قيمة كاي مربع إلى وجود فروق دالة إحصائيًا، مما يعزز مصداقية النتائج. ويمكن تفسير ذلك بأن الإحماء يزيد من تدفق الدم إلى العضلات، مما يحسن الأداء الحركي. كما يساهم في تحسين التنسيق العضلي العصبي. إضافة إلى ذلك، فإن الإحماء يساعد في رفع درجة حرارة الجسم، وهو عامل مهم في الأداء الرياضي. وتعكس هذه النتائج أهمية الإحماء كمرحلة انتقالية نحو الأداء العالي. كما تؤكد ضرورة الالتزام به قبل المنافسات. وعليه، فإن الإحماء يعد من أهم عوامل تحسين الأداء البدني.

السؤال 3: هل نوعية الإحماء تؤثر على دافعية اللاعبين؟

الجدول رقم (12): تأثير نوع الإحماء على الدافعية

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم	25	62.5%	14.60	5.99	0.05	2	دال
لا	5	12.5%					
أحيانًا	10	25%					
المجموع	**40**	**100%**					

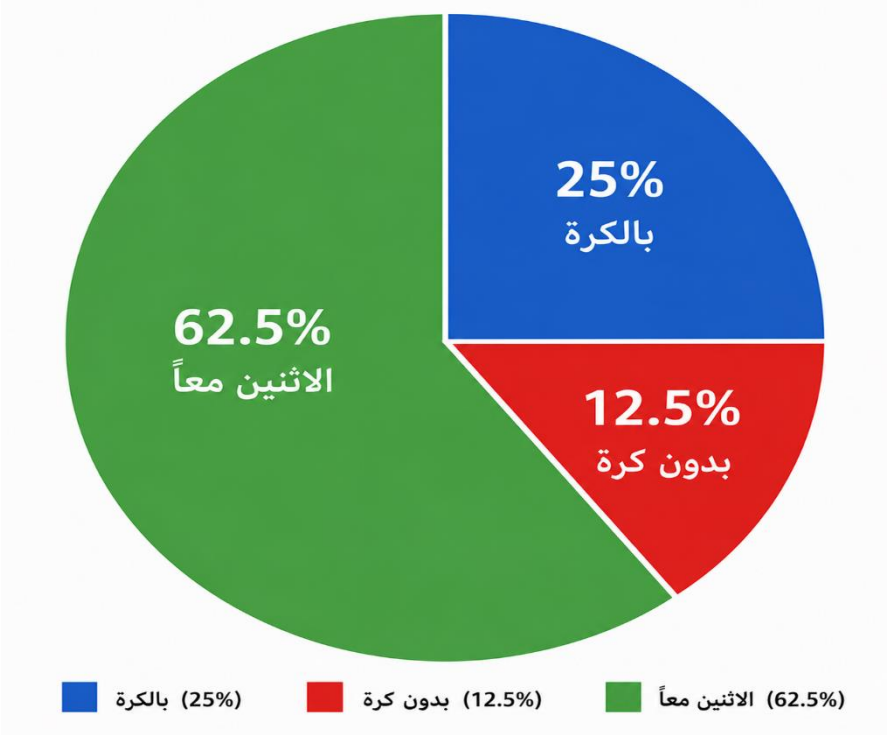


تشير نتائج الجدول إلى أن 62.5% من اللاعبين يؤكدون أن نوعية الإحماء تؤثر على دافعيتهم، وهو ما يعكس أهمية اختيار تمارين مناسبة. بينما يرى 25% أن التأثير يحدث أحيانًا، في حين أن نسبة قليلة لا ترى أي تأثير. وتدل قيمة كاي مربع على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويمكن تفسير ذلك بأن الإحماء الجيد يخلق حالة من الحماس والاستعداد النفسي. كما أن التنوع في التمارين يزيد من تفاعل اللاعبين. إضافة إلى ذلك، فإن الإحماء الجماعي يعزز روح الفريق. وتعكس هذه النتائج العلاقة الوثيقة بين الجانب البدني والنفسي. كما تشير إلى ضرورة تصميم برامج إحماء محفزة. وعليه، فإن نوعية الإحماء تلعب دورًا مهمًا في رفع الدافعية.

السؤال 4: أي طرق الإحماء تساعد على تقليل التوتر وزيادة الدافعية؟

الجدول رقم (13): طرق الإحماء وتأثيرها النفسي

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
بالكرة	10	25%	13.90	5.99	0.05	2	دال
بدون كرة	5	12.5%					
الاثنين معًا	25	62.5%					
المجموع	**40**	**100%**					

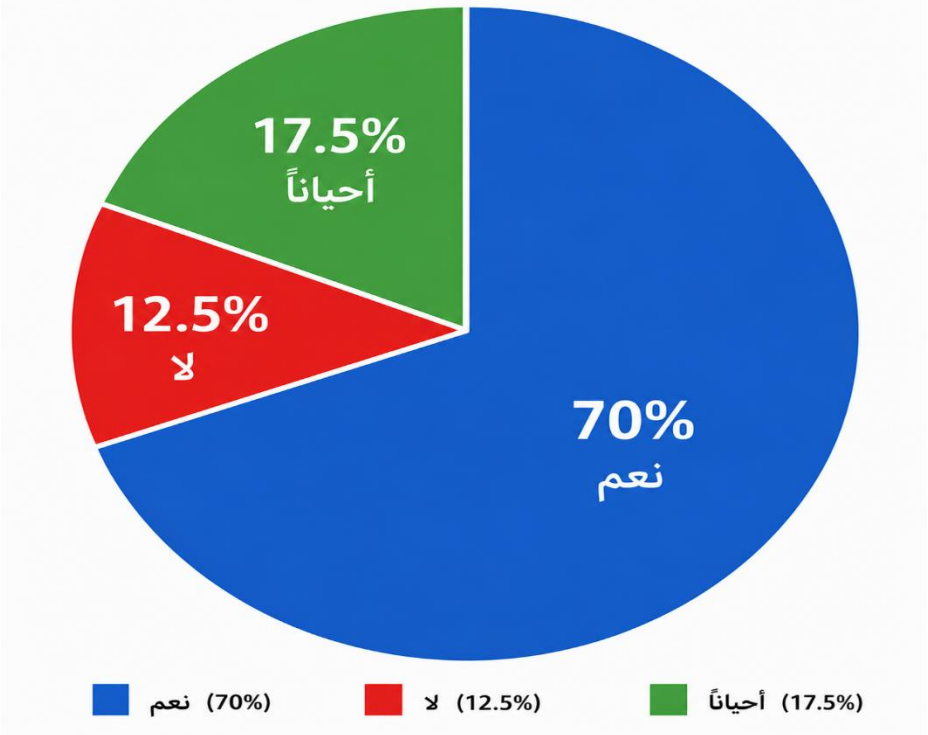


يتبين من الجدول أن 62.5% من اللاعبين يفضلون الإحماء الذي يجمع بين التمارين بالكرة وبدونها، وهو ما يعكس فعالية الإحماء الشامل. بينما يفضل 25% الإحماء بالكرة فقط، في حين أن نسبة قليلة تفضل الإحماء بدون كرة. وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا. ويمكن تفسير ذلك بأن الإحماء بالكرة يربط اللاعب مباشرة بظروف المباراة. كما أن الجمع بين الطريقتين يحقق توازنًا بين التحضير البدني والذهني. إضافة إلى ذلك، فإن هذا النوع من الإحماء يزيد من تركيز اللاعبين. كما يعزز من جاهزيتهم النفسية. وتعكس هذه النتائج أهمية التنوع في الإحماء. وعليه، فإن الإحماء المدمج هو الأكثر فعالية.

السؤال 5: هل يتحدث المدرب مع اللاعبين أثناء الإحماء لتقليل التوتر؟

الجدول رقم (14): دور المدرب أثناء الإحماء

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم	28	70%	19.10	5.99	0.05	2	دال
لا	5	12.5%					
أحيانًا	7	17.5%					
المجموع	**40**	**100%**					

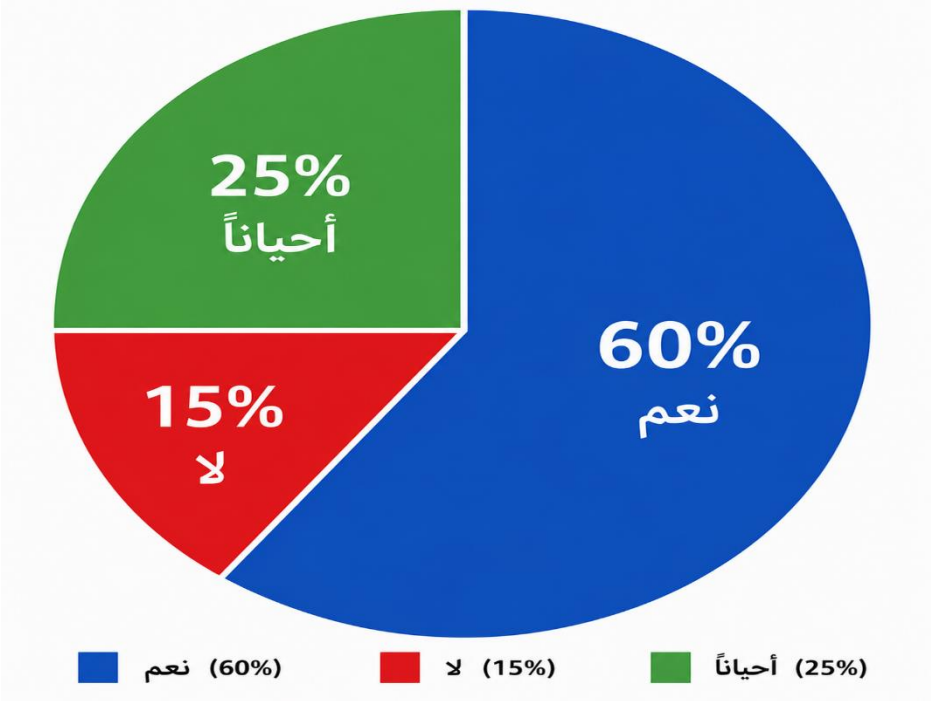


يوضح الجدول أن 70% من اللاعبين يؤكدون أن المدرب يتواصل معهم أثناء الإحماء، وهو ما يعكس دورًا نفسيًا مهمًا للمدرب. بينما يرى 17.5% أن ذلك يحدث أحيانًا، في حين أن نسبة قليلة لا تلاحظ هذا التواصل. وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا. ويمكن تفسير ذلك بأن التواصل اللفظي يساهم في رفع معنويات اللاعبين. كما يساعد في تقليل القلق والتوتر قبل المباراة. إضافة إلى ذلك، فإن توجيهات المدرب تعزز الثقة بالنفس. كما تساهم في تنظيم الأداء الجماعي. وتعكس هذه النتائج أهمية الجانب النفسي في الإحماء. وعليه، فإن دور المدرب أساسي في تحسين الحالة النفسية.

السؤال 6: هل يستخدم المدرب تمارين تساعد على الاسترخاء؟

الجدول رقم (15): تمارين الاسترخاء أثناء الإحماء

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم	24	60%	15.70	5.99	0.05	2	دال
لا	6	15%					
أحيانًا	10	25%					
المجموع	**40**	**100%**					



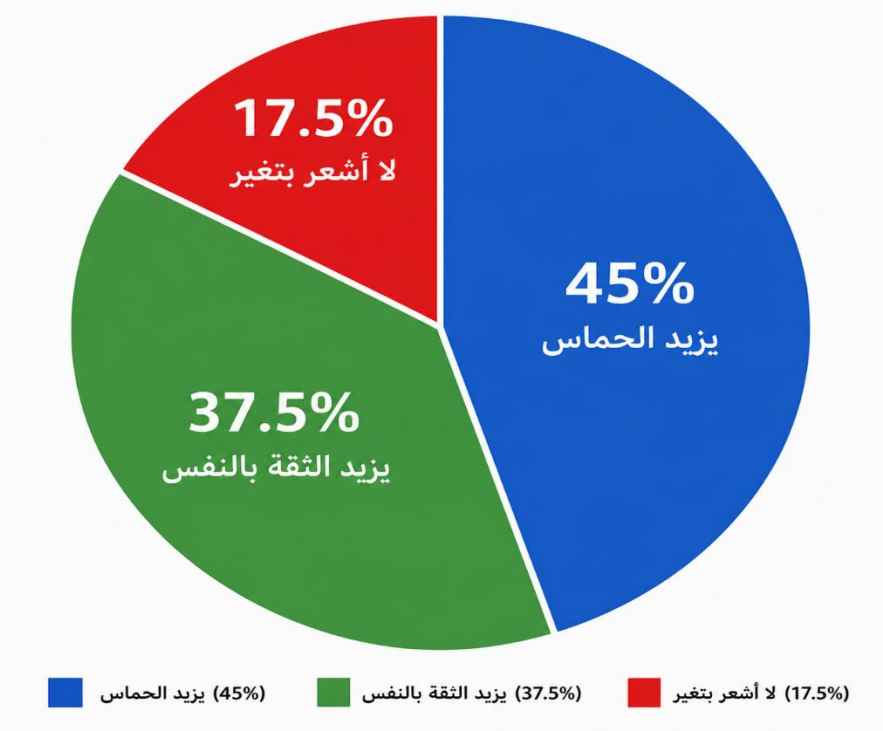
تشير نتائج الجدول إلى أن 60% من اللاعبين يؤكدون استخدام تمارين الاسترخاء، وهو ما يدل على وعي المدربين بأهمية الجانب النفسي. بينما يرى 25% أن ذلك يحدث أحيانًا، في حين أن 15% لا يلاحظون ذلك. وتشير قيمة كاي مربع إلى فروق دالة إحصائيًا. ويمكن تفسير ذلك بأن تمارين الاسترخاء تساعد في خفض التوتر العضلي. كما تساهم في تحسين التركيز الذهني. إضافة إلى ذلك، فإنها تعزز الشعور بالراحة قبل المباراة. كما تقلل من الضغط النفسي. وتعكس هذه النتائج أهمية إدماج الجانب النفسي في الإحماء. وعليه، فإن تمارين الاسترخاء عنصر مهم في التحضير للمنافسة

المحور الرابع: التأثيرات النفسية للإحماء

السؤال 1: كيف يؤثر الإحماء على شعورك النفسي قبل المباراة؟

الجدول رقم (16): تأثير الإحماء على الحالة النفسية

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
يزيد الحماس	18	45%	14.20	5.99	0.05	2	دال
يزيد الثقة بالنفس	15	37.5%					
لا أشعر بتغير	7	17.5%					
المجموع	**40**	**100%**					

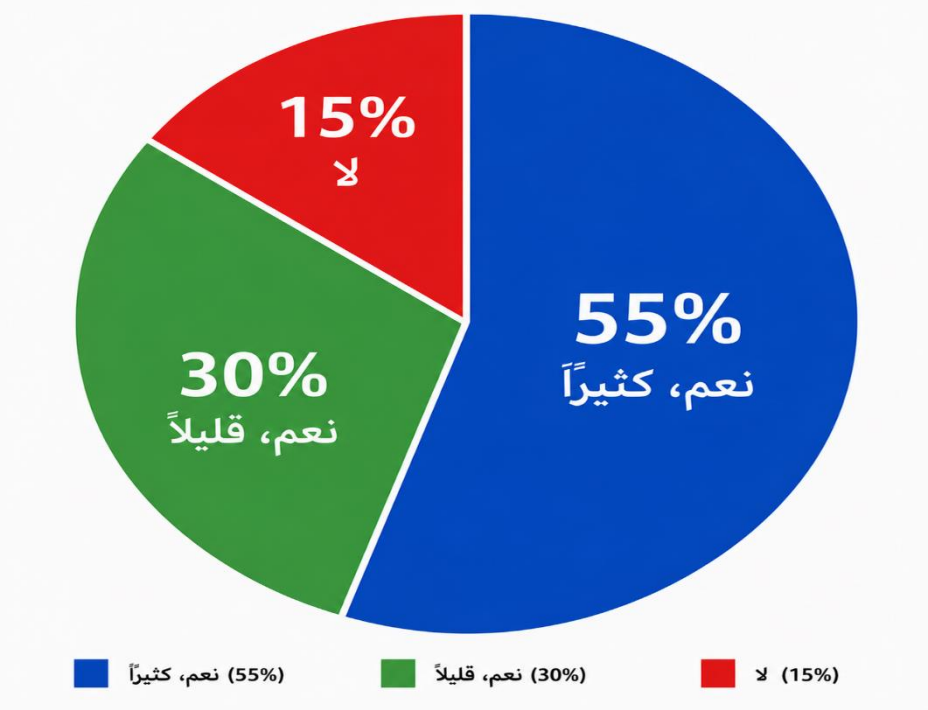


يتبين من خلال هذا الجدول أن الإحماء يؤثر بشكل إيجابي على الحالة النفسية للاعبين، حيث يرى 45% أنه يزيد من الحماس، بينما يعتقد 37.5% أنه يعزز الثقة بالنفس. في المقابل، نجد أن نسبة 17.5% فقط لا تشعر بأي تغير نفسي. وتشير قيمة كاي مربع إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يدل على أن الإحماء له تأثير نفسي واضح. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الإحماء يهيئ اللاعب ذهنيًا للدخول في أجواء المنافسة. كما يساعد على التخلص من القلق الأولي المرتبط بالمباراة. إضافة إلى ذلك، فإن الحركات البدنية تساهم في تنشيط الجهاز العصبي. كما تعزز من الشعور بالجاهزية النفسية. وتعكس هذه النتائج أهمية الإحماء في بناء الحالة الانفعالية الإيجابية. وعليه، فإن الإحماء يعد أداة فعالة لتحسين الجانب النفسي.

السؤال 2: هل يساعدك الإحماء على التركيز وتقليل التوتر النفسي؟

الجدول رقم (17): تأثير الإحماء على التركيز والتوتر

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم، كثيرًا	22	55%	16.10	5.99	0.05	2	دال
نعم، قليلاً	12	30%					
لا	6	15%					
المجموع	**40**	**100%**					

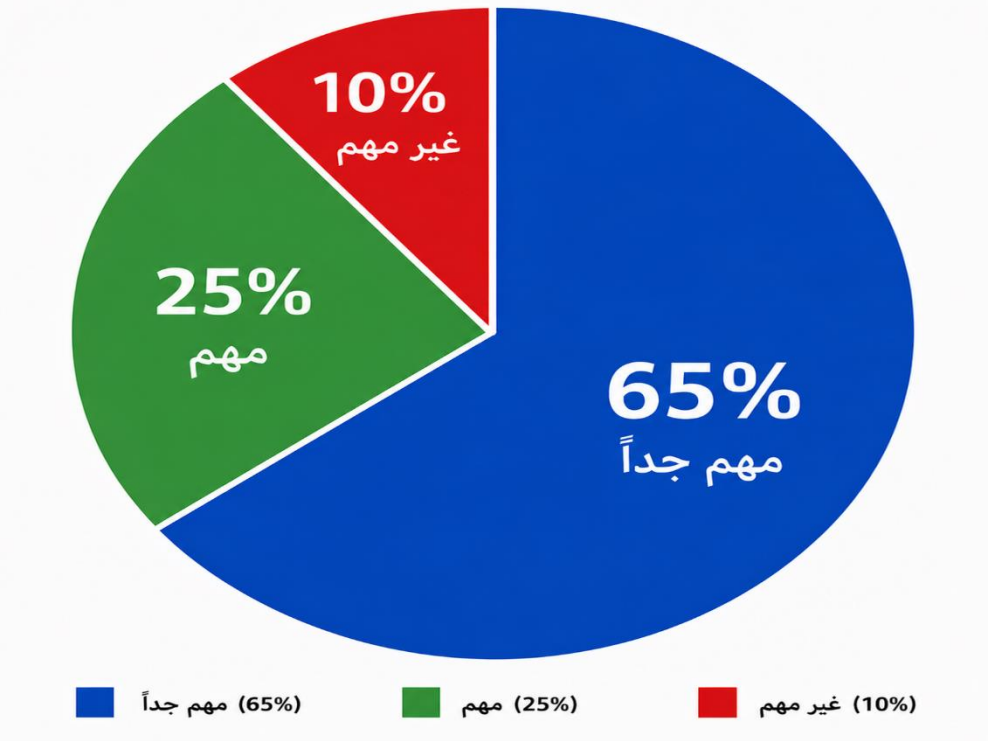


تشير نتائج الجدول إلى أن 55% من اللاعبين يرون أن الإحماء يساعدهم كثيرًا على التركيز وتقليل التوتر، وهي نسبة مرتفعة تؤكد أهمية الإحماء في الجانب النفسي. كما يرى 30% أن تأثيره متوسط، في حين أن 15% لا يلاحظون هذا التأثير. وتدل قيمة كاي مربع على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الإحماء يساعد في تنظيم الأفكار والانتباه. كما يساهم في تحويل القلق إلى طاقة إيجابية. إضافة إلى ذلك، فإن التمارين المتدرجة تساعد في استقرار الحالة النفسية. كما تعزز من التحكم في الانفعالات. وتعكس هذه النتائج العلاقة القوية بين الإحماء والتركيز الذهني. وعليه، فإن الإحماء يعد وسيلة فعالة للتحكم في التوتر النفسي.

السؤال 3: ما مدى أهمية الإحماء من وجهة نظرك؟

الجدول رقم (18): أهمية الإحماء

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
مهم جدًا	26	65%	18.90	5.99	0.05	2	دال
مهم	10	25%					
غير مهم	4	10%					
المجموع	**40**	**100%**					



يبين الجدول أن 65% من اللاعبين يعتبرون الإحماء مهمًا جدًا، وهي نسبة تعكس وعيًا كبيرًا بأهميته. بينما يرى 25% أنه مهم، في حين أن نسبة ضئيلة تعتبره غير مهم. وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يؤكد أن أغلب اللاعبين يدركون أهمية الإحماء. ويمكن تفسير ذلك بأن اللاعبين اكتسبوا هذا الوعي من خلال التجربة والتدريب. كما أن المدربين يلعبون دورًا في تعزيز هذه القناعة. إضافة إلى ذلك، فإن الإحماء مرتبط مباشرة بالأداء والإصابات. كما يعكس هذا الإدراك نضجًا رياضيًا لدى اللاعبين. وتعزز هذه النتائج أهمية إدماج الإحماء بشكل دائم. وعليه، فإن الإحماء عنصر لا يمكن الاستغناء عنه.

السؤال 4: هل تعتقد أنه يجب تدريب اللاعبين على أنواع مختلفة من الإحماء؟

الجدول رقم (19): تنوع الإحماء

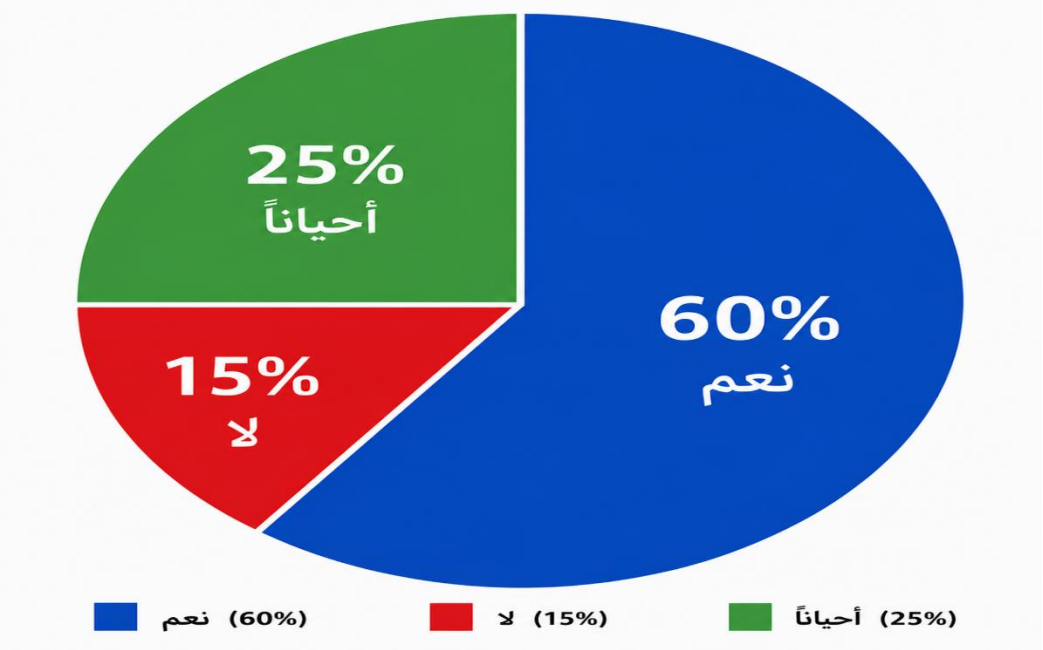
الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم	30	75%	20.40	5.99	0.05	2	دال
لا	10	25%					
المجموع	**40**	**100%**					

تشير نتائج الجدول إلى أن 75% من اللاعبين يؤكدون ضرورة تنويع الإحماء، وهي نسبة عالية تدل على إدراك أهمية التنوع في التدريب. بينما يرى 25% عكس ذلك. وتدل قيمة كاي مربع على وجود فروق دالة إحصائيًا. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن التنوع يمنع الملل ويزيد من التحفيز. كما يساعد في تطوير مختلف القدرات البدنية والنفسية. إضافة إلى ذلك، فإن التنوع يساهم في تحسين التكيف مع ظروف اللعب المختلفة. كما يعزز من جاهزية اللاعبين. وتعكس هذه النتائج أهمية التخطيط الجيد للإحماء. وعليه، فإن التنوع في الإحماء يعتبر عاملًا مهمًا في تحسين الأداء.

السؤال 5: هل يختلف الإحماء قبل التدريب والمباريات؟

الجدول رقم (20): اختلاف الإحماء

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم	24	60%	15.80	5.99	0.05	2	دال
لا	6	15%					
أحيانًا	10	25%					
المجموع	**40**	**100%**					

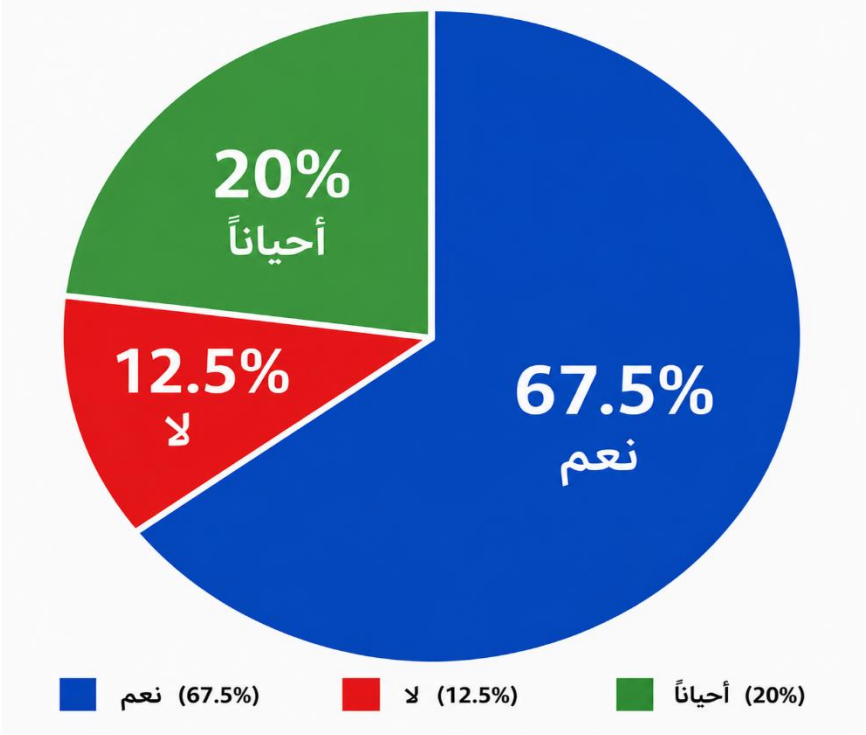


يبين الجدول أن 60% من اللاعبين يؤكدون وجود اختلاف بين الإحماء قبل التدريب والمباراة، وهو ما يعكس فهمًا لطبيعة المنافسة. بينما يرى 25% أن ذلك يحدث أحيانًا، و15% لا يرون فرقًا. وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا. ويمكن تفسير ذلك بأن الإحماء قبل المباراة يكون أكثر تركيزًا وشدة. كما يهدف إلى رفع الجاهزية القصوى. إضافة إلى ذلك، فإنه يتضمن جوانب نفسية أكبر. كما يعكس هذا الاختلاف أهمية التكيف مع نوع النشاط. وتعزز هذه النتائج ضرورة تخصيص الإحماء حسب الهدف. وعليه، فإن الإحماء قبل المنافسة يجب أن يكون مختلفًا عن التدريب.

السؤال 6: هل الإحماء يسمح بالدخول مباشرة في المنافسة؟

الجدول رقم (21): جاهزية الدخول في المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة%	χ^2محسوبة	χ^2مجدولة	مستوى الدلالة	df	الدلالة
نعم	27	67.5%	17.60	5.99	0.05	2	دال
لا	5	12.5%					
أحيانًا	8	20%					
المجموع	**40**	**100%**					



تشير نتائج الجدول إلى أن 67.5% من اللاعبين يرون أن الإحماء يسمح لهم بالدخول مباشرة في المنافسة، وهو ما يعكس فعاليته في تحقيق الجاهزية. بينما يرى 20% أن ذلك يحدث أحيانًا، و12.5% لا يوافقون. وتشير قيمة كاي مربع إلى وجود فروق دالة إحصائيًا. ويمكن تفسير ذلك بأن الإحماء الجيد يرفع من مستوى الاستعداد البدني والنفسي. كما يهيئ اللاعب للتفاعل السريع مع مجريات المباراة. إضافة إلى ذلك، فإنه يقلل من فترة التكيف داخل المباراة. كما يعزز من الثقة بالنفس. وتعكس هذه النتائج أهمية الإحماء كمرحلة انتقالية حاسمة. وعليه، فإن الإحماء ضروري لتحقيق بداية قوية في المنافسة.

مناقشة وتحليل الفرضيات

مناقشة الفرضية الأولى

الفرضية الأولى :*يسهم الإحماء المنتظم قبل المنافسة في تحسين القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.*

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية أفراد العينة يؤكدون أهمية الإحماء قبل المنافسة، حيث اعتبر (65%) من اللاعبين أن الإحماء مهم جدًا، وأشار (70%) إلى أن الإحماء يتم بصورة متدرجة، كما أكد (62.5%) أنهم يدمجون بين التمارين بالكرة وبدون كرة، بينما يرى (67.5%) أن الإحماء يسهم في تحسين الأداء البدني خلال المنافسة.

وتشير هذه النتائج إلى أن اللاعبين يدركون الدور الفسيولوجي للإحماء في رفع الكفاءة البدنية، وهو ما ينسجم مع ما توصل إليه Bishop (2003) الذي أكد أن الإحماء يؤدي إلى تحسين الأداء البدني من خلال زيادة درجة حرارة العضلات، وتسريع التفاعلات الكيميائية داخلها، وتحسين كفاءة الجهاز العصبي العضلي، وهو ما ينعكس إيجابًا على السرعة والقوة والتحمل.

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما توصل إليه Fradkin, Zazryn & Smoliga (2010) في مراجعتهم المنهجية، حيث بينوا أن الإحماء المنظم يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي في أغلب الأنشطة التي تتطلب القوة والسرعة والانطلاق. كما أشار Bompa & Buzzichelli (2019) إلى أن الإحماء يمثل مرحلة أساسية في الإعداد البدني، لأنه يهيئ اللاعب فسيولوجيًا لمتطلبات المنافسة ويقلل من احتمالية الإصابات.

ومن جهة أخرى، تتفق نتائج الدراسة مع برنامج FIFA 11+ الذي أثبت أن برامج الإحماء العلمية تؤدي إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية وتقليل الإصابات العضلية لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما أكدته دراسة Soligard وآخرون (2008) التي بينت أن تطبيق البرنامج بانتظام أدى إلى انخفاض الإصابات وتحسن الأداء البدني.

وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع نتائج الدراسات السابقة، مما يدعم صحة الفرضية الأولى.

مناقشة الفرضية الثانية

الفرضية الثانية :*يسهم الإحماء قبل المنافسة في تحسين الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.*

أظهرت نتائج الدراسة أن (60%) من اللاعبين أكدوا أن الإحماء يقلل من التوتر قبل المباراة، وذكر (45%) أنه يزيد من الحماس، بينما يرى (37.5%) أنه يعزز الثقة بالنفس، كما أشار (55%) إلى أن تأثير الإحماء في الحالة النفسية كبير.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه Weinberg & Gould (2019)، حيث أكدا أن الإحماء يمثل وسيلة فعالة للوصول إلى الحالة النفسية المثلى للأداء، من خلال رفع مستوى التركيز والانتباه، وخفض القلق، وتعزيز الثقة بالنفس قبل المنافسة.

كما تتوافق النتائج مع دراسة Cox (2012)، التي أوضحت أن اللاعب الذي يدخل المنافسة وهو في حالة انفعالية مستقرة يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرار، وأفضل في تنفيذ المهارات الخططية والفنية مقارنة باللاعب الذي يعاني من التوتر.

وتنسجم كذلك مع نتائج دراسة Hanton, Fletcher & Coughlan (2005) التي أوضحت أن الإعداد النفسي قبل المنافسة يساعد الرياضيين على التحكم في القلق وتحويله إلى دافع إيجابي يسهم في تحسين الإنجاز الرياضي.

وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية جاءت متوافقة مع الأدبيات العلمية، مما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

مناقشة الفرضية الثالثة

الفرضية الثالثة :*يسهم الإحماء المتكامل في تحسين الأداء الكلي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.*

أظهرت نتائج الدراسة أن أغلبية اللاعبين يعتمدون الإحماء المتدرج والمتنوع، حيث أكد (70%) أن شدة الإحماء تكون متدرجة، و(62.5%) يعتمدون التمارين بالكرة وبدون كرة، بينما أكد (67.5%) أن الإحماء يسهم في تحسين الأداء العام خلال المنافسة.

وتشير هذه النتائج إلى أن الإحماء المتكامل يحقق التوازن بين الإعداد البدني والمهاري والنفسي، وهو ما يتفق مع ما أكده Bompa & Buzzichelli (2019) بأن الإحماء الحديث يجب أن يشمل الجوانب البدنية والمهارية والنفسية، لأن الأداء الرياضي لا يعتمد على عنصر واحد، بل على التكامل بين جميع مكونات الإعداد.

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة Soligard وآخرون (2008) الخاصة ببرنامج FIFA 11+، التي أثبتت أن الإحماء المتكامل يحسن التوافق العصبي العضلي، ويرفع مستوى الأداء الفني، ويقلل من الإصابات، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العام للفريق.

وتتوافق أيضًا مع نتائج McCrary وآخرون (2015) التي بينت، من خلال مراجعة علمية، أن برامج الإحماء الديناميكي تحقق تحسينًا ملحوظًا في السرعة والقوة والتوازن مقارنة بالإحماء التقليدي.

وبذلك يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية تتفق بدرجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة، وهو ما يدعم قبول الفرضية الثالثة، ويؤكد أن الإحماء المتكامل يمثل أحد أهم متطلبات النجاح في كرة القدم الحديثة، خاصة لدى فئة أقل من 19 سنة.

الاستنتاج العام

تشير نتائج الدراسة إلى أن الإحماء قبل المنافسة يشكل عنصرًا جوهريًا في تحضير لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، سواء على المستوى البدني أو النفسي. فقد أظهرت البيانات أن غالبية اللاعبين يمارسون الإحماء بانتظام قبل المباريات، مما يعكس وعيهم بأهمية هذه المرحلة التحضيرية. ومن الجانب البدني، ساهم الإحماء في تحسين الأداء من خلال زيادة القدرة على التحمل، السرعة، والقوة العضلية، كما قلل من احتمالية الإصابات العضلية والمفصلية مثل الشد العضلي والتواء المفاصل. وقد تبين أن مدة الإحماء ونوعيته تؤثر مباشرة على فعالية التحضير البدني، إذ أن البرامج المتكاملة والمتنوعة تعطي نتائج أفضل مقارنة بالتمارين الأحادية.

على الصعيد النفسي، أظهرت النتائج أن الإحماء يسهم بشكل كبير في خفض التوتر والقلق قبل المباريات، ويزيد من شعور اللاعبين بالثقة والحماس، كما يعزز قدرتهم على التركيز واتخاذ القرارات السريعة أثناء اللعب. وقد لوحظ أن اللاعبين الذين يلتزمون بروتين الإحماء المنتظم يتمتعون بحالة مزاجية أفضل، وقدرة أعلى على الانضباط الذاتي، والتزام أكبر بخطط المدرب والتكتيكات الجماعية. هذا التأثير النفسي الإيجابي ينعكس على الأداء الجماعي من خلال تعزيز الانسجام بين أعضاء الفريق والتعاون أثناء تنفيذ المهام التكتيكية.

كما كشفت الدراسة أن الإحماء المتكامل يسهم في تحسين التنسيق العصبي والقدرة على الاستجابة السريعة، مما يرفع مستوى الأداء العام للاعبين أثناء المباريات. ومن خلال الاستمارة، أكد اللاعبون أن الإحماء

يرفع معنوياتهم ويجعلهم أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الرياضية، كما يحسن حالتهم البدنية والنفسية بشكل متوازٍ. ويمكن القول إن الإحماء لا يقتصر على كونه روتينًا تقليديًا، بل هو أداة فعالة لتعزيز الأداء، الوقاية من الإصابات، وتحقيق الانسجام النفسي والبدني قبل المنافسة.

بناءً على النتائج المستخلصة، توصي الدراسة بإدماج برامج إحماء شاملة ومنتظمة في كل التدريبات والمباريات للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. ويجب أن تتضمن هذه البرامج تمارين متنوعة تشمل الإطالة، السرعة، القوة، وتمارين التحفيز العصبي والنفسي، لضمان تحضير اللاعبين بشكل متكامل. إن الاهتمام بالإحماء يسهم في تطوير اللاعبين على المستوى البدني والنفسي، ويعزز الأداء الفردي والجماعي، ويقلل من الإصابات، ويزيد التركيز والحماس أثناء المباريات، مما يحقق الهدف الأساسي من التدريب الرياضي المنهجي والمتكامل.

خاتمة

خاتمة:

توصلت هذه الدراسة إلى أن الإحماء قبل المنافسة يلعب دورًا حيويًا في تحسين الأداء البدني والنفسي للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. أظهرت نتائج الاستبيان والتحليل الإحصائي أن اللاعبين الذين يلتزمون ببرامج إحماء منتظمة يتمتعون بمستويات أعلى من القوة، السرعة، والتحمل البدني، مقارنة بأولئك الذين يتبعون إحماءً محدودًا أو غير منتظم. كما أن الإحماء يقلل من احتمالية التعرض للإصابات العضلية والمفصلية، ما يساهم في استمرارية اللاعبين ضمن التدريبات والمباريات دون انقطاع، ويضمن الحفاظ على سلامتهم البدنية.

على الصعيد النفسي، بينت الدراسة أن الإحماء يسهم في تقليل التوتر والقلق وزيادة التركيز قبل المباريات، مما يعزز الثقة بالنفس والتحفيز الذهني. هذا الجانب النفسي يعكس مدى أهمية إعداد اللاعب نفسيًا وجسديًا قبل المنافسة، إذ أن الجاهزية الذهنية توازي الجاهزية البدنية في تأثيرها على الأداء الرياضي. علاوة على ذلك، أظهرت نتائج الدراسة أن تطبيق برنامج إحماء متكامل يجمع بين التمارين البدنية والتقنيات النفسية يؤدي إلى تحسين الأداء الكلي للاعبين، بما في ذلك الأداء الفني والتكتيكي خلال المباريات، مقارنة باللاعبين الذين لا يتبعون هذا النهج الشامل.

بناءً على هذه النتائج، يمكن استخلاص عدة استنتاجات رئيسية: أولاً، الإحماء المنتظم يمثل عاملاً أساسيًا في الوقاية من الإصابات وتحسين القدرات البدنية. ثانيًا، الإحماء يعزز الحالة النفسية للاعبين، مما يخلق بيئة مناسبة للتركيز والتحفيز قبل المباريات. ثالثًا، الإحماء المتكامل يضمن تحقيق توازن بين الجانب البدني والنفسي، مما ينعكس إيجابًا على الأداء الكلي خلال المنافسة.

التوصيات العملية

1. ضرورة إدراج برامج إحماء منظمة وشاملة في كل تدريبات المباريات الرسمية والودية، مع مراعاة جوانب القوة، السرعة، التحمل، والمرونة .

2. الاهتمام بالجانب النفسي أثناء الإحماء، من خلال استخدام تقنيات التنفس العميق، التركيز الذهني، والتصور الإيجابي لتقليل التوتر قبل المباريات .

3. تدريب المدربين على تصميم برامج إحماء متكاملة تجمع بين التمارين البدنية والتقنيات النفسية لضمان تحسين الأداء الكلي للاعبين .

4. تشجيع اللاعبين على الالتزام بالإحماء بانتظام وعدم الاكتفاء بأداء تمارين بسيطة أو عشوائية قبل المباريات، لأن الانتظام هو المفتاح للاستفادة القصوى .

5. توسيع البحث ليشمل مراحل عمرية أخرى ولاعبين من مستويات مختلفة لدراسة تأثير الإحماء على الأداء البدني والنفسي عبر فئات متعددة.

الاقتراحات

1. إجراء دراسات مستقبلية حول تأثير الإحماء على فئات عمرية مختلفة في كرة القدم ومقارنتها بفئة أقل من 19 سنة .
2. دراسة العلاقة بين مدة الإحماء وشدته ومدى تأثيرهما على الأداء البدني والنفسي للاعبين أثناء المنافسة .
3. التوسع في دراسة أثر الإحماء النفسي باستخدام تقنيات حديثة مثل الاسترخاء الذهني والتصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي .
4. إجراء بحوث مقارنة بين أنواع مختلفة من برامج الإحماء لمعرفة أكثرها فعالية في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء .
5. دراسة تأثير الإحماء على الجوانب الفنية والتكتيكية للاعبين أثناء المباريات، وليس فقط على الجوانب البدنية والنفسية .
6. إدراج عينات أكبر ومن أندية ومستويات تنافسية مختلفة للحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1أولاً: الكتب العربية

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003 .
2. أحمد الخطيب، الإعداد البدني في كرة القدم الحديثة، دار الفكر، عمان، الأردن، 2010 .
3. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999 .
4. جمال المصري، التحمل النفسي والتكيف في الرياضات الجماعية، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2015 .
5. حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، الإسكندرية، مصر، 2009 .
6. سامي الجندي، علم النفس الرياضي: مفاهيم وتطبيقات عملية، دار المشرق، عمان، الأردن، 2013 .
7. سمير عبد الحافظ، علم النفس الجماعي في الرياضات التنافسية، دار المعرفة الجامعية، بيروت، لبنان، 2016 .
8. عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، 2003 .
9. عبد الفتاح، أبو العلا أحمد .(2003) .*التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية والتطبيقات العملية* .دار الفكر العربي، القاهرة.راتب، أسامة كامل .(2004) .*علم النفس الرياضي* .دار الفكر العربي، القاهرة.
10. عبد الله أحمد زكي، اللياقة البدنية والصحة، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2012 .
11. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، مصر، 2005 .
12. علي عبد الرحمن، الأسس النفسية للرياضة والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011 .
13. علي فهمي البيك، التدريب الرياضي (تخطيط – تطبيق)، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2001 .
14. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004 .
15. كمال درويش وآخرون، الإعداد البدني في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2007 .
16. محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001 .
17. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2006 .
18. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 2002 .
19. مصطفى علي، الإعداد النفسي للاعبين الشباب – نظريات وتطبيقات، دار الثقافة الرياضية، القاهرة، 2019 .
20. مفتى إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008 .
21. مي أبو طالب، مهارات التركيز الذهني والتحكم النفسي في الألعاب الرياضية، دار الرافدين، بغداد، العراق، 2020 .

22. هشام شلبي، التوتر النفسي والضغط الذهني في الرياضة، منشورات جامعة الأزهر، 2018 .
23. وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 2001 .
24. وليد فوزي، علم النفس الرياضي وإعداد اللاعب النفسي، دار الكتب العلمية، القاهرة، 2014 .

ثانياً: الكتب الأجنبية

1. Thomas Reilly, Science and Soccer, Routledge, London, 2005.
2. Donald Chu, Jumping Into Plyometrics, Human Kinetics, USA, 1998.

ثالثاً: المجلات العلمية والأبحاث الأجنبية

1. David Bishop, Warm Up II: Performance Changes Following Active Warm-Up and How to Structure the Warm-Up, Sports Medicine Journal, 2003.

الملاحق

استمارة استبيان

عنوان الدراسة :أهمية الإحماء قبل المنافسة في تحسين الجانب البدني والنفسي للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة

تعليمات للموظف:

- يرجى الإجابة على جميع الأسئلة بصراحة .
- كل إجابة ستظل سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .
- ضع علامة (✓) في المكان المناسب لكل سؤال .

المحور الاول: المعلومات الشخصية

1. **الجنس:**
   - ☐ذكر
   - ☐أنثى
2. **العمر:**
   - 17 ☐سنة
   - 18 ☐سنة
   - 19 ☐سنة
3. **المستوى الرياضي:**
   - ☐مبتدئ
   - ☐متوسط
   - ☐متقدم

المحور الثاني: عادات الإحماء قبل المنافسة

1. **هل تمارس الإحماء قبل كل مباراة؟**
   - ☐دائمًا
   - ☐أحيانًا
   - ☐نادرًا
2. **نوع الإحماء الذي تمارسه عادة (يمكن اختيار أكثر من خيار)**
   - ☐تمارين إطالة
   - ☐تمارين سرعة
   - ☐تمارين قوة
   - ☐تمارين متنوعة
3. **ما هي شدة الاحماء:**
   - ☐أقل من 50 % من النبض القلبي الأقصى

☐50 الى 60% من النبض القلبي الأقصى

☐من 60 الى 70% من النبض القلبي الأقصى

4. هل تعتمدون على الاحماء المدمج

☐ نعم

☐ لا

☐ أحيانا

5. ما نوع االتمارين الي يحتويها الاحماء تستطيع الاختيار اكثر من خيار

☐بدنية

☐تقنية

☐تكتيكية

6. كيف تكون شدة الاحماء قبل المنافسة

☐متدرجة

☐ثابتة

المحور الثالث: التأثيرات البدنية للإحماء

4. إلى أي درجة تشعر أن الإحماء يؤثر على لياقتك البدنية؟

☐قوي جدًا

☐متوسط

☐ضعيف

5. بعد الإحماء، هل تشعر بالتحسن في قدرتك على الأداء البدني؟

☐نعم، كثيرًا

☐نعم، إلى حد ما

☐لا

6. هل نوعية الاحماء تؤثر على دافعية اللاعبين

☐نعم

☐لا

☐أحيانا

7. أي طرق الاحماء تساعد اللاعبين على تقليل التوتر و زيادة الدافعية

☐بالكرة

☐بدون كرة

☐الاثنين معا

8. هل يتحدث المدرب مع اللاعبين اثناء عملية الاحماء من اجل تقليل التوتر

☐نعم

☐لا

☐أحيانا

9. هل يستخدم المدرب تارين تساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر

☐نعم

☐لا

☐أحيانا

المحور الرابع: التأثيرات النفسية للإحماء

6. كيف يؤثر الإحماء على شعورك النفسي قبل المباراة؟

☐يزيد الحماس

☐يزيد الثقة بالنفس

☐لا أشعر بتغير

7. هل يساعدك الإحماء على التركيز وتقليل التوتر النفسي؟

☐نعم، كثيرًا

☐نعم، قليلاً

☐لا

8. ما مدى أهمية الإحماء من وجهة نظرك؟

☐مهم جدًا

☐مهم

☐غير مهم

9. هل تعتقد أنه يجب تدريب اللاعبين على أنواع مختلفة من الإحماء؟

☐نعم

☐لا

10. هل يختلف الاحماء قبل التدريب و الباريات المطبق ن طرفكم

☐نعم

☐لا

☐أحيانا

10. هل الاحماء الذي تعتمدونه قبل النافسة يسح للاعي بالدخول مباشرة في المنافسة

☐نعم

☐لا

☐أحيانا

Abstract (in English)

This study aimed to examine the importance of warm-up before competition in improving the physical and psychological aspects of under-19 football players. The study adopted a descriptive-analytical method, where a purposive sample of 40 players under the age of 19 was selected from local football clubs. A questionnaire was administered to collect data regarding the effects of warm-up on strength, speed, endurance, psychological focus, and mental motivation before matches.

The results showed that regular warm-up before competition significantly contributes to improving players' physical abilities and reducing the risk of injuries. The findings also indicated that warm-up helps reduce tension and increase focus and psychological motivation before matches. Furthermore, the study confirmed that implementing a comprehensive warm-up program that combines both physical and psychological aspects leads to an overall improvement in players' performance during matches.

The study concluded that including regular warm-up in training programs is an essential factor for enhancing the physical and psychological performance of young players, with the need to ensure the scientific and well-planned implementation of warm-up programs

Keywords: Warm-up – Football – Physical Performance – Psychological Performance – Under-19 Players

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
-البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

قسم التدريب الرياضي
الرقم : ...../م ع ت ن ب ر/ 2026

الي السيد (ة) : رئيسة رابطة الولاية
لكرة القدم البويرة

الموضوع : تسهيل مهمة لمذكرة التخرج

يشرفني أن أتقدم إلي سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل المهمة :

الطالب (ة) : أجواد منور الاسلام ..... رقم التسجيل : 202333154028

الطالب (ة) : نعمان حسين ..... رقم التسجيل : 202334169403

العنوان : أهمية الاستماع قبل المنافسة في تحسين الثبات
البدني و النفسي للاعبي كرة القدم U15.....

في إطار أنجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2026/2025 الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
د . منصوري لخضر

مدير المؤسسة المستقبلة

الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة
الأمين العام
وطبان محمد

The image part with relationship ID rId5 was not found in the file.