

مدى تأثير الإعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر

دراسة ميدانية لبعض الفرق من الرابطة الجهوية لولاية البويرة

بن عبد الرحمان سيدعلي

جامعة البويرة

ساسي عبد العزيز

جامعة البويرة

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى إبراز أهمية الإعداد النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية، والتعرف على كيفية تأثير الإعداد النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم، وتحديد المسؤول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي الرياضي على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم فئة أكابر وطريقة تطبيقه.

الكلمات المفتاحية : الإعداد النفسي الرياضي، الأداء، لاعبي كرة القدم، أكابر.

Abstract

This study aims to reveal the importance of physical-psychological preparation in the improvement of football players, and realizations of good results, and to know how it effect the psychological preparation, and specify the responsible of physical-psychological program among the wilaya clubs of seniors.

Keywords: physical-psychological preparation, Performance, Football, Seniors.

مقدمة:

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية وهي من أبرز الرياضات انتشارا في العالم بحيث عرفت تطورا ملحوظا وملكت قلوب الملايين من البشر، فهي تسعى إلى خلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد.

فبعدها كانت في القديم هواية تمارس للتسلية، أصبحت في يومنا هذا مهنة بحد ذاتها، كانت كرة القدم في القديم تعتمد على التدريب البدني فقط لكون هذا الأخير الجانب الأكثر أهمية وإهمال الجوانب الأخرى وطرق تنميتها.

أما حاليا وبفضل الباحثين في هذا الميدان والجهد المبذول فقد أدخلت طرق علمية جديدة تتماشى وتطورها، فقد أصبح المدربون يعتمدون في إعدادهم للاعبين على عدة جوانب منها الجانب التكتيكي والتفني والنفسي وهذا الأخير الذي يعتبر جانب حساس في تحضير اللاعبين للمنافسة.

والحديث عن كرة القدم يقودنا إلى التحدث على الجانب النفسي المتمثل في التحضير النفسي للاعبين وهو عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي، والأهمية التي يلعبها الجانب النفسي على نفسية لاعب كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق وزيادة ثقة التركيز والانتباه والقدرة على التطور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس التي تشغل حيزا هاما حول مردود اللاعبين (حنفي محمود مختار، 1995، 284).

فرغم الأساليب الحديثة التي أدخلت في تدريب كرة القدم إلا أن الجانب النفسي يبقى مهملا من طرف المدربين والمسؤولين وذلك ما لاحظناه في الميادين الرياضية التي زادت اهتمامنا بالجانب النفسي الذي مازال عند الكثير من الفرق دون الأهمية التي يتوجب أن تولي له، رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود.

لذلك فالأمر يجب ألا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة والذي يطرح كل نقاش وتساؤلات في الوسط الرياضي من طرف المدربين والمسؤولين والمتمثل في أهمية الإعداد النفسي بالنسبة للاعبين كرة القدم أكابر، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها لبعض أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة أثار فضولنا واقع التحضير النفسي على مستوى هذه الأندية وهو ما مكنتنا من طرح التساؤل التالي:

• ما مدى تأثير الإعداد النفسي على مردود لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" أثناء المنافسة؟

ومن خلال هذا الإشكال نطرح التساؤلات التالية:

1- هل للإعداد النفسي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم؟

2- كيف يؤثر الإعداد النفسي على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

3- من المسؤول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي الرياضي وكيف يتم ذلك؟

2- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- للإعداد النفسي تأثير بالغ الأهمية على مردود لاعبي كرة القدم "فئة أكابر" أثناء المنافسة.

- الفرضيات الجزئية:

- للإعداد النفسي دور فعال في تحسين الأداء الرياضي للاعبين وتحقيق النتائج المرضية.

- يساهم الاهتمام بالجانب النفسي في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية التي قد تحدث للاعبين أثناء المنافسة.

- الإعداد النفسي الرياضي يتم من طرف مدرب الفريق بطريقة عشوائية.

3- أسباب اختيار الموضوع:

نظرا للأهمية القصوى للإعداد النفسي على لاعبي كرة القدم ارتأينا إجراء دراسة ميدانية حول هذا العامل المهم في رياضة كرة القدم خاصة عند فئة أكابر الرابطة الولائية بالبويرة والتي هي ذات الوقت تمثل عمق الولاية التي تتصف بالدرجة الأولى بالعزلة وعدم احتكاك أنديةها الرياضية بأندية المستوى العالي ونقص الكفاءة المهنية لدى المدربين والمسيرين، كل هذه العوامل ستؤثر سلبا لا محال على الجانب النفسي.

4- أهداف البحث:

إن الهدف من دراستنا هو تحقيق ما يلي:

- إبراز أهمية الإعداد النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.
- التعرف على كيفية تأثير الإعداد النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- تحديد المسؤول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي الرياضي على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم فئة أكابر وطريقة تطبيقه.
- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الإعداد النفسي للرياضي:

يعرفه "حمادة إبراهيم" على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا من الأداء البدني والمهاري والخططي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (عفت إبراهيم حمادة ، 1998 ، 233).

- التعريف الإجرائي:

هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية لنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى.

- كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (مأمور بن حسن السلطان ، 1998 ، 09).

- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

- الأداء:

هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

ويعرفه احمد صقر عاشور بأنه: "قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة (احمد صقر عاشور ، 1998 ، 10) .

كما يعرفه نزار مجيد طالب على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا(نزار مجيد طالب ، 1983 ، 213) ."

- التعريف الإجرائي:

عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً (نزار مجيد طالب، 1983 ، 214-215) .

2-- منهج البحث:

إن المنهج المتبع خلال دراستنا هذه هو المنهج الوصفي الذي يسمح لنا بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات فيما يخص مدى تأثير الإعداد النفسي على أداء لاعبي كرة القدم- صنف أكابر- وذلك بالاعتماد على طريقة الاستبيان الذي يعتبر وسيلة لجمع المعلومات ويستعمل كثيرا في العلوم الاجتماعية وخاصة

في البحوث الميدانية، ويقوم الباحث بتوزيعه على العينة التي يريد دراستها وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيه،

3- مجتمع البحث:

هو مجتمع الدراسة والذي تجمع منه البيانات الميدانية، حيث أن مجتمع بحثنا كان لاعبي ومدربي الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والمكونة من 26 فريق والتي تضم 500 لاعب و26 مدرب.

4- عينة البحث:

لقد قمنا باختيار 10 فرق من أصل 26 فريق أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة بطريقة عشوائية باستعمال القرعة البسيطة (الصندوق الأسود)، وهي: الشباب الرياضي برج أخص، شباب بلدية المزور، النجم الرياضي لشباب تاقدت، جمعية الهاشمية، الشباب الرياضي لمشدالة، الشباب الرياضي ديرة، أولمي الرافور، شباب الرياضي لبلدية قادرية، الشباب الرياضي عين الترك، شباب بلدية الحاكمية، وبالاعتماد على طريقة سيبرز (10%) تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد اشتملت على 50 لاعب من أصل 200 لاعب تضمها 10 فرق المختارة ومنها كذلك تم اختيار عينة المدربين التي ضمت 10 مدربين. والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث على الفرق:

الجدول رقم (01)

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
01	الشباب الرياضي برج أخص	05
02	شباب بلدية المزور	05
03	النجم الرياضي لشباب تاقدت	05
04	جمعية الهاشمية	05
05	الشباب الرياضي لمشدالة	05
06	الشباب الرياضي ديرة	05
07	أولمي الرافور	05
08	الشباب الرياضي لبلدية القادرية	05
09	الشباب الرياضي عين الترك	05
10	شباب بلدية الحاكمية	05
المجموع	10 فرق	50 لاعب

5- مجالات البحث:

- المجال البشري: والمتمثل في 50 لاعب و10 مدربين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

- المجال المكاني: المتمثل في فرق الرابطة الولائية لكرة القدم تنشط على مستوى إقليم ولاية البويرة.

- المجال الزمني: لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث النظري، أما في ما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الفرق خلال الفترة الممتدة ما بين 24 مارس 2013 إلى 14 أبريل 2013.

6- أدوات البحث: في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة، ويتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة حيث قمنا باستخدام ثلاث أنواع

- صدق الاستبيان: للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين، حيث تم تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض الأخر وكذا إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون، وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق.

7- عرض وتحليل النتائج الخاصة باللاعبين (50 لاعب):

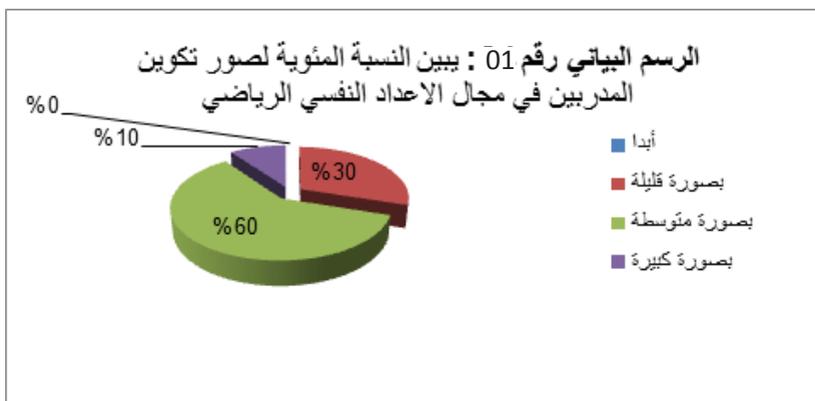
• المحور الأول: أهمية الإعداد النفسي

- السؤال رقم(1): أثناء التدريب ما هو الجانب الذي تولونه أهمية كبرى؟

الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة الجانب الذي يعطيه اللاعبون أهمية أكبر أثناء التدريب.

الجدول رقم(02): يبين الجانب الذي يوليه اللاعبون أهمية أكثر أثناء التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	2ك المحسوبة	2ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الجانب البدني	19	38%	35,42	5,99	0,05	2	دال إحصائيا
الجانب النفسي	11	22%					
الجانب الفني والتكتيكي	20	40%					
المجموع	50	100%					



- تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموجودة في الجدول يظهر أن نسبة 38% يعطون الأهمية للجانب البدني أما نسبة 22% من اللاعبين يعطون أهمية للجانب النفسي، أما نسبة 40% فهم يولون أهمية كبيرة للجانب الفني والتكتيكي أثناء التدريب فهم لا يولون الأهمية المعتبرة للجانب النفسي إذ يركزون أثناء تدريبهم على الجانب الفني والتكتيكي والبدني فقط.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (01) نلاحظ أن 2ك المحسوبة 35,42 أكبر من 2ك المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

يتجلى لنا من خلال النتائج أن اللاعبين يركزون اهتمامهم على الجانب الفني والتكتيكي، ثم الجانب البدني في ما لا يحظى التحضير النفسي بالاهتمام اللازم وهذا راجع إلى نقص كفاءة المدربين في هذا المجال، حيث إن تسليط الضوء على الجانب الفني والتكتيكي والبدني يتنافى تماما مع قول «هاهن»: (على حتمية تنظيم التدريب بالموازاة مقرونة بالعوامل النفسية) (محمد حسن علاوي ، 1985 ، 225).

- السؤال 04: هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

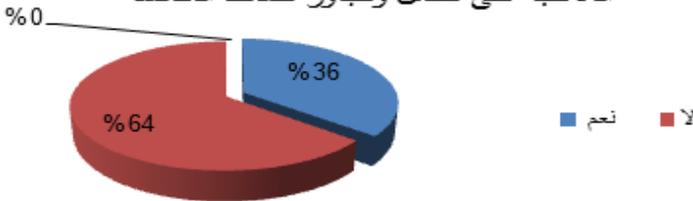
الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى قدرة تحمل اللاعب للضغط المفروض عليه الناتج عن المنافسة ومدى تحضيره نفسيا لتجاوز هذا الضغط.

الجدول رقم (03): يبين النسبة المئوية لمدى قدرة اللاعب على تحمل وتجاوز ضغط المنافسة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	2كا المجدولة	2كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	1	0,05	3,84	65,68	36%	18	نعم
					% 64	32	لا
					100%	50	المجموع

الرسم البياني رقم 02 : يبين النسبة المئوية لمدى قدرة

اللاعب على تحمل وتجاوز ضغط المنافسة



- تحليل النتائج:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نجد أن نسبة 64% من اللاعبين لا يثقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط المفروض عليهم بينما 36% من اللاعبين يرون أنهم يثقون في قدرتهم على المنافسة مهما كانت الضغوطات المفروضة عليهم، وكما تبين نتائج التحليل الاحصائي أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01.

-الاستنتاج:

ومن هنا يجدرنا القول أن معظم اللاعبين لا يثقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط الذي تفرضه هذه الأخيرة مما يستوجب تدخل المدرب في مثل هذه الحالات لتحضير لاعبيه نفسيا لخوض المباريات بكامل ثقة وإرادة والذي يظهر مفعوله من خلال الأداء المقدم خلال المباريات.

• المحور الثاني: الاضطرابات النفسية

- السؤال 01: هل تحدث لك اضطرابات نفسية أثناء اقتراب موعد المنافسة؟

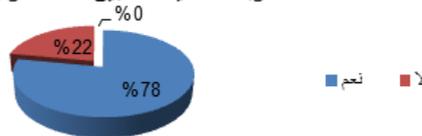
الغرض منه: هو معرفة هل تحدث اضطرابات نفسية للاعبين أثناء اقتراب المنافسة.

الجدول رقم (06): يبين مدى حدوث الاضطرابات النفسية للاعبين أثناء اقتراب المنافسة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المجدولة	ك2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	1	0,05	3,84	15,68	78%	39	نعم
					22%	11	لا
					100%	50	المجموع

الرسم البياني رقم 03: يبين معرفة ما إذا كانت تحدث

اضطرابات نفسية للاعبين أثناء اقتراب موعد المنافسة



-تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 78% من اللاعبين تحدث لهم اضطرابات نفسية أثناء اقتراب موعد المنافسة، أما نسبة 22% المتبقية من اللاعبين فلا تحدث لهم توترات واضطرابات أثناء أي منافسة فهم يرجعونها إلى نقص التحضير النفسي ونقص المنافسة واللياقة البدنية وكذا العامل الفني والخططي، وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (06) نلاحظ أن 2ك المحسوبة 15,68 أكبر من 2ك الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج:

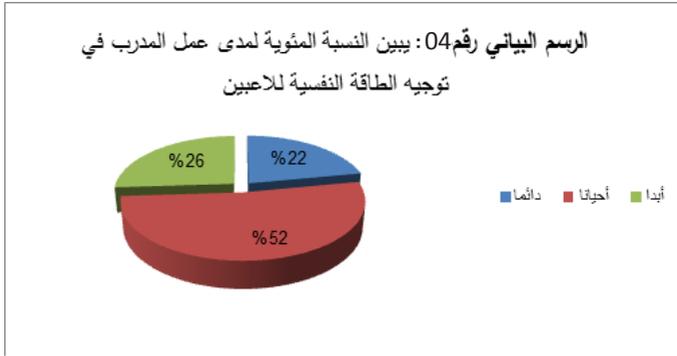
من خلال ما سبق في الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين تحدث لهم اضطرابات نفسية أثناء اقتراب المنافسة، تكون هذه الاضطرابات إيجابية أو سلبية تنعكس على أدائه ومواجهة مثل هذه الاضطرابات السلبية يكون ببعض سمات البعد النفسي كالإصرار الذي هو « السعي المستمر والجاد في مختلف الظروف الصعبة نحو تحقيق أهدافه الرياضية» (أسامة كامل راتب ، 2000 ، 36).

- السؤال 04: هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك وانفعالاتك أثناء التدريب؟

الغرض منه: يهدف إلى معرفة ما إذا كان المدرب يعمل على تنظيم الطاقة النفسية للاعبيه.

الجدول رقم (07): يوضح مدى عمل المدرب في توجيه الطاقة النفسية للاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	2ك الجدولة	2ك المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	2	0,05	5,99	07,96	22%	11	دائما
					52%	26	أحيانا
					26%	13	أبدا
					100%	50	المجموع



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النسب المئوية المدونة في الجدول (14) أكبر نسبة هي 52% تمثل اللاعبين الذين يؤكدون أن مدرّهم أحياناً ما يقوم بمساعدتهم في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنهم وانفعالاتهم أثناء التدريب، أما نسبة 26% فهي نسبة اللاعبين الذين أجابوا بالعدم في مساعدة المدرب لهم في السيطرة والتحكم على أفكارهم وانفعالاتهم، أما النسبة الثالثة والمتبقية والمجدولة بـ 22% فأجابوا بعمل المدرب الدائم في مساعدتهم على التحكم في انفعالاتهم وأفكارهم الذهنية أثناء التدريب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (13) نلاحظ أن كلاً المحسوبة 07,96 أكبر من كلاً المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن عمل المدرب ناقص فيما يخص التدريب على مهارة تنظيم الطاقة النفسية للاعبين أو لم يعطي لهم طريقة محددة في ذلك.

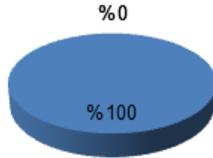
- السؤال 04: هل ترون أن للتحضير النفسي الجيد أهمية في تحقيق النتائج المرضية؟

الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى أهمية التحضير النفسي الجيد وانعكاساته على تحقيق النتائج في نظر المدربين.

الجدول رقم (08): يبين أهمية التحضير النفسي الجيد وانعكاساته على تحقيق النتائج.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	2كا المجدولة	2كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	1	0,05	3,84	10	100%	10	نعم
					% 00	00	لا
					100%	10	المجموع

الرسم البياني رقم 05: يبين النسبة المئوية للأهمية للتحضير
التحضير النفسي الجيد وانعكاساته على تحقيق النتائج



- تحليل النتائج:

من خلال النتائج المصاغة في الجدول رقم (18) نلاحظ أن ما نسبته 100% من المدربين أي كلهم يرون أن للتحضير النفسي الجيد أهمية في تحقيق النتائج المرضية ولم يُجب أي مدرب على أنه ليس للتحضير النفسي الجيد دور في تحقيق النتائج، فهم يرون أن للتحضير النفسي الجيد دور في الحصول على النتائج الإيجابية في المنافسات حيث بواسطته تحقق الأهداف المسطرة مسبقا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (18) نلاحظ أن 2كا المحسوبة 10 أكبر من 2كا المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: نستنتج بما لا يدع مجالاً للشك أن للتحضير النفسي الجيد الأهمية البالغة في تحسين مردود اللاعبين، ومن خلال تحقيق النتائج المرجوة حيث أن اختلال عناصر التحضير النفسي يؤدي إلى الشك في الذات ويضعف التركيز وهذا ما ذهب إليه الدكتور محمد حسن علاوي (محمد حسن علاوي، 1985، (122).

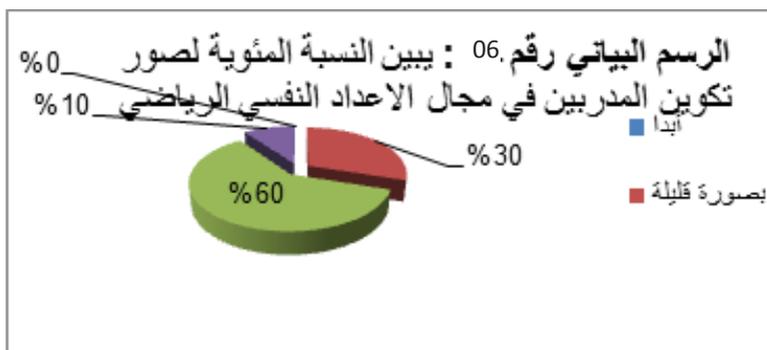
• المحور الثالث: طرق الإعداد النفسي

- السؤال 01: هل تلقيتم تكوينًا كافيًا في مجال الإعداد النفسي الرياضي؟

الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى تلقي المدرب للتكوين الخاص بالتحضير النفسي ومجال علم النفس الرياضي.

الجدول رقم (09): يوضح صور التكوين الذي يملكه المدرب في مجال علم النفس الرياضي.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	3	0,05	7,81	8,4	00%	00	أبدا
					30%	03	بصورة قليلة
					60%	06	بصورة متوسطة
					10%	01	بصورة كبيرة
					100%	10	المجموع



- تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول (24) أن أغلبية المدربين لم يتلقوا تكوينًا كافيًا في المجال النفسي الرياضي وتمثلهم ما نسبته 60% للمدربين الذين تلقوا تكوينًا بصورة متوسطة، وما نسبته 30% بالنسبة للمدربين الذين تلقوا تكوينًا ولكن بصورة قليلة، بينما من بين عينة المدربين التي اختارناها هناك مدرب واحد فقط من أجاب بأنه تلقى تكوينًا كافيًا في مجال الإعداد النفسي الرياضي ممثلًا بنسبة 10%.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (24) نلاحظ أن 2كا المحسوبة 08,4 أكبر من 2كا الجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن المعاهد الرياضية التي تخرج منها المدربون لا تولي اهتماما كبيرا لمجال علم النفس الرياضي وذلك بدليل أن غالبية المدربين قد تم تكوينهم في المجال التدريبي ناقصين من عنصر علم النفس الرياضي.

- السؤال 03: متى تقوم بعملية التحضير النفسي للاعبين؟

الغرض منه: يهدف هذا السؤال الى معرفة الوقت الذي يقوم فيه المدرب بالتحضير النفسي للاعبين.

الجدول رقم (10): يبين الحالات التي يقوم خلالها المدرب بالتحضير النفسي للاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	2كا الجدولة	2كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
غير دال إحصائيا	2	0,05	5,99	05,59	60%	06	عند تعرض اللاعب لأزمة نفسية
					40%	04	في تحضيرك ضد فريق قوي
					00%	00	مبرمج ضمن رزنامة التدريب السنوي
					100%	10	المجموع

الرسم البياني رقم 07 : يبين النسبة المئوية للحالات التي يقوم

فيها المدرب بتحضير لاعبيه نفسيا



- تحليل النتائج:

من خلال النتائج المصاغة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أكثر من نصف المدربين أي ما نسبة 60% يؤخرون عملية التحضير النفسي إلى غاية تعرض اللاعب لأزمة نفسية، أما نسبة 40% من المدربين فيحضرون لاعبيهم نفسيا عند ملاقات منافسين أقوياء في حين لا نجد أي مدرب يبرمج التحضير النفسي ضمن مخططة السنوي.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (26) نلاحظ أن كا2 المحسوبة 05,59 أقل من كا2 الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وهذا الاختلاف راجع لعامل الصدفة.

- الاستنتاج:

نستنتج أن مدربي الرابطة الولائية بالبويرة لا يحسنون تحضير لاعبيهم نفسيا، أي بعد فوات الأوان وعند ملاقات خصم قوي وهذا ما يؤثر على مردود اللاعب لخوض المنافسة وقد يرجع إلى عدم حسن استغلال تكوينهم في هذا الجانب ونقص خبرتهم. واستخلاصا مما سبق يتضح لنا أن للتحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل، ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة وفي تنمية وتطوير مكونات الجانب النفسي سواء كانت السمات الانفعالية الأساسية أو المهارات العقلية الأساسية التي تساعد اللاعب على مواجهة وضبط السلوكات والاضطرابات التي تحدث له، وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية والمحافظة على السلوكات الايجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية.

إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد وأحسن والعكس، ولهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدينية والفنية والتكتيكية، فيجب الموازنة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب لاستغلالها في تحقيق ما نصبوا إليه.

كما أن كفاءة المدرب تشغل حيزا مهما في هذه العملية التربوية النفسية ومدى قدرة المدرب على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال الإعداد النفسي الرياضي ففعالية التحضير النفسي المقدم من طرف المدربين تظهر من خلال أداء اللاعب ومردوده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذا المجال.

مما يساعد اللاعب على تطوير جانبه النفسي هو التحضير النفسي الذي يتلقاه من مدربه اثناء التدريب، أو من خلال العمل الذي يقوم به الأخصائي النفسي للفريق، حيث أن لهذا الأخير دور بارز في توجيه اللاعبين وإرشادهم فهو بمثابة الأداة التي تسيّر اللاعب نحو تحقيق أداء أفضل.

التوصيات:

- من خلال البحث ارتأينا أن نقترح بعض النقاط التي نأمل أن تقدم الإضافة في هذا المجال منها:
- إدراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.
- التركيز على الجانب النفسي موازاة مع الجانب البدني والتقني والتكتيكي في تكوين المدربين.
- العمل على ادراج التحضير والإعداد النفسي لبرنامج الإعداد البدني وما من شأنه تقليل من حدة الضغط والتوتر عند اللاعب.
- التحضير النفسي للاعبين يكون بشكل مستمر ويطرق منهجية علمية مدروسة.
- تجنب المعاملة والأساليب القاسية والمسلطة من طرف المدربين على اللاعبين.
- ادراج التحضير النفسي ضمن برنامج التحضير والإعداد العام للاعبين.
- العمل على توظيف أخصائي نفسي داخل الفريق نظرا للدور الهام الذي يقوم به.
- إضافة تخصصات في هذا المجال.

خاتمة:

تزداد الاهتمامات بكرة القدم يوما بعد يوم، ولم تقتصر الاهتمامات على الجانب البدني أو المهاري أو الخططي فحسب، بل تعدى إلى الجانب النفسي لما له من أثر فعال في إنجاز اللاعب وتحقيق الفوز.

وإذا كان علم النفس مهما في جوانب الحياة كافة وضروريا في جميع الألعاب الرياضية فإنه يأخذ أهمية خاصة في لعبة كرة القدم، فهذه اللعبة وخاصة بأسلوبها الجديد تتطلب من اللاعب إمكانات هائلة في الحركة والتصرف السريع و التغلب على المشاكل المتكررة وحل الصعوبات المتعاقبة والقيام بعشرات الحركات التي تتطلب الاتقان الكامل بوجود الخصم الضاغط وكل ذلك يحتاج إلى الكثير من السمات النفسية كالصبر والثقة بالنفس والتحمل والمثابرة.

إن التحضير النفسي يأخذ أهمية كبيرة لأنه لا يوجد هناك نشاط جسدي خالص كما لا يوجد نشاط نفسي فقط، وإنما يتداخل النشاطان ويرتبطان ارتباطاً وثيقاً وهذا ما نجده عند لاعب كرة القدم فنشاطه الجسدي وجهده البدني تأثر فيه عوامل نفسية متعددة، كما أن سلوكه وتصرفاته تتأثر بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها وأن هذا له علاقة وثيقة بالعوامل الأخرى من زملاء وخصوم وقانون ومتفرجين، ليس هذا فحسب بل أصبح الاهتمام بالمبادئ التربوية المعروفة في التعليم والتي يكون لها الأثر الفعال في الاتزان النفسي وأمر في غاية الأهمية إن الاهتمامات بالفرق الرياضية أصبحت شاملة وعامة وباتت كل الفرق تولي لاعبيها اهتماماً لرفع لياقتهم البدنية والمهارية والخططية وعندما تتقارب مستويات الفرق فمن الممكن جداً أن تؤدي مبادئ علم النفس الرياضي (التحضير النفسي) الدور الفعال في فوز الفرق، وبسبب هذه الضغوط النفسية وغيرها، أصبح الإرشاد والتحضير النفسي ذو أثر فعال للاعبين ولكن الذي نلاحظه على لاعبين أنهم يترددون في التعامل مع الإرشادات والتوجيهات النفسية ويعتقدون أن ذلك يضعف مكانتهم الاجتماعية وسمعتهم بين الآخرين، وبذلك تزداد المشاكل النفسية اتساعاً وتعقيداً وتصعب عند ذلك مسألة علاجها، أما علم التحضير النفسي فقد أخذت أهميته تزداد بالتدرج حيث أصبحت له مكانة أساسية في تحقيق الانجازات العالمية بكرة القدم، لذلك فإنه لم يتحدد بتطبيق المبادئ العامة لعلم النفس العام على المجال الرياضي وإنما أصبحت مشاكله وخصوصياته واهتماماته المتعلقة به، فلم تعد الحالة النفسية لكل من اللاعب كفرد والفريق كمجموعة من الأمور الثانوية التي تلقى اهتماماً ثانوياً من المدرب والمسؤولين عن الفريق، وإنما أصبحت ركناً أساسياً من أركان لعبة كرة القدم وعناصرها وخاصة في الدول التي تتنافس على الصدارة في اللعبة الشعبية الأولى.

أ-المصادر:

- القرآن الكريم.

ب-المراجع باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي.- مبادئ علم النفس الرياضي.- دار الفكر العربي: القاهرة، 2003
2. أحمد صقر عاشور.- إدارة القوى العاملة.- دار النهضة العربية للطباعة والنشر: بيروت، 1998
3. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية.- ط3.- دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2000.
4. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات).- ط2.- دار الفكر العربي: مصر، 1997.
5. أسامة كامل راتب.- تدريب المهارات النفسية.- ط1.- دار الفكر: مصر، 2000.

6. بسطويطي أحمد-. أسس نظريات الحركة.- ط1.- القاهرة.- دار الفكر العربي: مصر، 1996.
7. حامد عبد السلام زهران.- الصحة النفسية والعلاج النفسي.- ط2.- عالم الكتب: القاهرة، 1979
8. حسن السيد أبو عبيده.- الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم.- ط1.- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: مصر، 2001.
9. حسن عبد الجواد.- المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم.- ط4.- دار العلم للملايين: بيروت، 1977
10. حنفي محمود مختار.- الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.- دار الفكر العربي: مدينة النصر، 1995
11. رومي جميل.- كرة القدم.- ط1.- دار النقائض: بيروت (لبنان)، 1986
12. سامي الصفار.- كرة القدم، ج 1.- دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل: العراق، 1982
13. عبد الرحمان عيساوي.- سيكولوجية النمو.- دار النهضة العربية: بيروت، 1980
14. علي خليفة الغنشري وآخرون.- كرة القدم: الجماهيرية العربية الليبية، 1987
15. عفت إبراهيم حمادة.- التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق.- دار الفكر العربي: القاهرة، 1998
16. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون.- مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي.- ط1.- دار المسيرة: عمان، الأردن، 2006.
17. فيصل رشيد عياش الدليبي ولحمر عبد الحق.- كرة القدم.- المدرسة العليا لأستاذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم: الجزائر، 1997
18. مأمور بن حسن السلطان.- كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية.- دارين الحزم: بيروت، لبنان، 1998
19. محمد العربي شمعون.- علم النفس الرياضي والقياس النفسي.- مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 1998
20. محمد حسن أبو عبيدة.- المنهج في علم النفس الرياضي.- دار المعارف: مصر، 1990
21. محمد حسن علاوي.- علم النفس الرياضي.- ط3.- دار المعارف: مصر، 1985.
22. محمد حسن علاوي.- علم النفس في التدريب الرياضي.- دار المعارف: مصر، 1986
23. محمد حسن علاوي.- سيكولوجية التدريب والمنافسات.- ط4.- دار المعارف: القاهرة، مصر، 1987
24. محمد حسن علاوي.- علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية.- ط ب.- دار الفكر العربي: مصر، 2002

25. محمد حسن علاوي وآخرون- الإعداد النفسي في كرة اليد- ط1- مركز الكتاب والنشر: القاهرة. 2003
26. محمد رفعت- كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية- دار البحار: لبنان، 1998
27. مروان عبد المجيد ابراهيم- النمو البدني الحركي- ط1- الدار العالمية الدولية: عمان، الأردن، 2000
28. معين أمين السيد- المعين في الإحصاء- دار العلوم للنشر والتوزيع: القبة، 1998
29. موفق مجيد المولى- الإعداد الوظيفي لكرة القدم- دار الفكر: لبنان، 1999
30. نزار مجيد الطالب- علم النفس الرياضي- دار الحكمة للطباعة: بغداد، العراق، 1983
31. يعي كاظم النقيب- علم النفس الرياضة- معهد إعداد القادة: السعودية، 1990

ج- المراجع باللغة الأجنبية:

Raymond Thomas.- préparation psychologique sportif.- ED vigot. Paris :19 .1