

دور استخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى
الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم

د. العلمي نذير بن راجح
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة قسنطينة 2 / الجزائر

ملخص البحث العربي:

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مدى دور استخدام برامج التحضير النفسي من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتنمية المهارات النفسية وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج الخاصة بالتحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية السليمة التي يتم استخدامها خلال مراحل التدريب وخاصة في مرحلة المنافسة للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي، ويعتبر التحضير النفسي للرياضي من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا خصائص اللاعبين الذين سيطبق عليهم البرنامج. كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور الأخصائي النفسي وكذا المدرب في اعداد اللاعبين من الناحية النفسية من خلال البرامج التي يتم اعدادها وتطبيقها في مراحل الاعداد الخاصة بالتدريب، كما هدفت الدراسة الى محاولة الكشف عن واقع اعداد فئات الأكابر لكرة القدم بولاية عنابة/الجزائر. كانت أهم الاستنتاجات: بعد عملية جمع البيانات وتحليلها تحليلًا احصائيًا أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت عن مدى أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم، وكذلك عن الدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.

وتم التوصية ب:

- ضرورة إعداد برامج التحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية للرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء اعداد برامج التحضير النفسي.
- الاهتمام بالتكوين القاعدي للمدربين وكذا الأخصائي النفسي في المجال الرياضي.

The role of using psychological preparation programs to raise the level of sports performance of football players

Dr.LeulmiNadhir ben Rabah

**Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities
University of Constantine 2 / Algeria**

The present study aimed to try to identify the extent of the role of the use of psychological preparation programs in order to raise the level of athletic performance and to develop psychological skills.

This theme has been chosen in order to underline the great importance of psychological preparation programs based on solid scientific bases which are used during the training stages, in particular in the competition stage to raise the level of sports performance, Psychological preparation of the athlete is considered one of the very important factors to achieve the desired results, taking into account the characteristics of the actors to whom the program will be applied.

This study also focused on highlighting the role of the psychologist as well as the coach in the preparation of players from a psychological point of view through the programs that are prepared and applied in the preparation stages of training. , and the study aimed to try to discover the reality of the preparation of the categories of cubs for football in the wilaya of Annaba / Algeria.

The most important conclusions: After the process of data collection and statistical analysis, the results resulted in the verification of the proposed hypotheses and revealed the importance of psychological preparation for football players, as well as the role it plays in raising the level of sports performance.

It was recommended to:

- The necessity of preparing psychological preparation programs based on scientific foundations to raise the level of athletic performance.
- Taking into account all the variables affecting the training process during the preparation of psychological preparation programs.
- Paying attention to the basic training of coaches as well as the psychologist in the sports field.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وإشكالية البحث:

تعد كرة القدم من الرياضيات الجماعية التي ذا عصيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبير مقارنة بالرياضات الأخرى ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويره إلى الأفضل حيث عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق ابتكار وتنمية المهارات وكذا الجوانب الخططية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية وكذا الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية من خلال تطوير وتنشيط الصفات البدنية والمهارية.

والتدريب الرياضي الحديث في كرة القدم يعتبر عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول باللاعبين الى التكامل في جوانب الإعداد الرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظات الأولى من انخراط اللاعب في الممارسة الرياضية.

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متوأكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، ولعل أن الارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، لذلك كانت الجهود متحدة ومستمرة نحو المزيد من الفهم الأعظم لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، لذا وجب على كل الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مختلف ميادين التدريب النظرية والتطبيقية. فالمدرّب الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم وإذا رغب في المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشدا خلال مشواره في عملية التدريب الرياضي (أمر الله البساطي، 1998).

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني والجانب المهاري والجانب الخططي والجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الإعداد إذ أنه يعتبر قمة التحضير لذلك فإن علماء النفس ينظرون إلى التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة ومنظمة طبقا لأسس ومبادئ علمية بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي النفسي الذي يهدف إلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف والاعتماد على ما له من إمكانيات وقدرات بدنية وعقلية ونفسية... إلخ، سعيا إلى تحقيق الصحة النفسية وتكوين الميول وتحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي من أجل الوصول إلى مستوى رياضي جيد.

والاعداد النفسية هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومنجزة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية ،لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي خلال مراحل الإعداد والتدريب والمنافسة، حيث أصبح للتدريب الرياضي مفهوم نفسي كونه يعتمد على مختلف العلوم الإنسانية النظرية والتطبيقية.

والتحضير النفسي يشتمل على عدة مكونات وتعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات والاعداد النفسية هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب أو الاختصاصي النفسي بهدف تثبيت السمات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعبين. (حنفي محمود مختار، 1998).

ويرى الدكتور (ناهد روسنسكر في سنة 2002)، أن التحضير النفسي هو مجموعة من البرامج التي من خلالها إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والتي تتعلق بالشخصية والسلوك خلال التدريب أو المنافسة.

ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل العام كالتالي:

- هل لاستخدام برامج التحضير النفسي دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟
-التساؤلات الجزئية:

-هل يعتمد المدرب على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي؟

-هل يساهم التحضير النفسي في التقليل من الخوف خلال المنافسة الرياضية؟

-هل يساهم التحضير النفسي في التقليل من القلق خلال المنافسة الرياضية؟

1-2 أهداف البحث: يمكن توضيح أهداف هذه الدراسة في:

-إبراز مدى دور برامج التحضير النفسي على تنمية ورفع مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

-الإلمام بخصائص سن المراهقة من مختلف الجوانب.

-إبراز الجوانب الإيجابية للتحضير النفسي خلال المنافسة.

-الرجوع في لاطلاع والوصول الى اكتشاف مدى تأثير ميدان علم النفس في سير المنافسات الرياضية.

-إبراز مدى أهمية التحضير النفسي في التأثير على الأفكار والمشاعر وتصرفات الرياضي، وكذلك تشكيل وتنمية الصفات النفسية.

1-3 أهمية البحث:

- التعرف على مدى دور استخدام برامج التحضير النفسي من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي.

-تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

-تسليط الضوء على واقع التحضير النفسي للاعبين كرة القدم في الجزائر.

1-4فروض البحث:

أ-الفرضية العامة: هناك دور بالغ الأهمية لاستخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

ب-الفرضيات الجزئية:

-المدرب يعتمد على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي.

-التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف خلال المنافسة الرياضية.

-التحضير النفسي يساهم في التقليل من القلق خلال المنافسة الرياضية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة القدم صنف الأكابر لولاية عنابة /الجزائر للموسم 2019-2020.

2-5-1 المجال المكاني: ملاعب كرة القدم لولاية عنابة.

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2017/01/05 الى غاية 2017/03/15.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: يعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب إلى الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك بهدف تشخيصه او تحديد العلاقة بين عناصرها ثم تحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها، ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل.

2-2 مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع الدراسة في فرق كرة القدم صنف أكابر لقسم الوطني الثاني للرابطة المحترفة بالجزائر.

تمثلت عينة الدراسة في 32 لاعب من نادي مولودية عنابة ونادي قسنطينة ينشطون بالقسم الوطني الثاني، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاستبيان: في هذا البحث تم الاعتماد على تقنية الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات الذي يعتبر من أنجح الطرق لجمع البيانات وكذلك التحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها في بداية بحثنا، كما يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الوصول إليها ويتم ذلك من خلال وضع استمارة الأسئلة، حيث تنوعت الأسئلة بين المفتوحة والمغلقة.

وجاء الاستبيان في هذه الدراسة اجرائيا كما يلي:

-المحور الأول: خاص بالفرضية الجزئية الأولى

-المحور الثاني: خاص بالفرضية الجزئية الثانية

-المحور الثالث: خاص بالفرضية الجزئية الثالثة

2-4 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1 المتغير المستقل: برامج التحضير النفسي

2-4-2 المتغير التابع: الأداء الرياضي

2-5 الأدوات الإحصائية:

قام الباحث بإستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها، وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية واختبار (كا) تربيع باستعمال برنامج SPSS.

3- مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

3-1 الفرضية الأولى: من خلال معالجة أسئلة المحور الأول تبين لنا ما يلي:

المدرّب يعتمد على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي، فالتحضير النفسي مكون من عدة مكونات وقد أثبتت النتائج أنه يعبر عن الانفعالات التي يواجهها اللاعب خلال المنافسة الرياضية والتي تتمثل في التوتر والغضب والخوف والظواهر المشابهة حيث يجب على المدرّب والمحضّر النفسي إعطاء أهمية لهذه الانفعالات في البرامج الخاصة بالتحضير النفسي وذلك تبعاً للدور السلبي الذي قد تلعبه في شخصية اللاعب في المنافسة الرياضية ومن خلال برامج التحضير النفسي يمكن التغلب على العناصر المسببة لكل الانفعالات التي قد تواجه اللاعب والتي قد تؤثر على أداء اللاعب خلال المنافسات الرياضية وبرامج التحضير النفسي لها تأثير كبير على نفسية اللاعب في تنمية كفاءته وتحسين أدائه ومردوده وهذا من خلال الكشف على عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي.

ومن خلال هذا توصل الباحث إلى إثبات صحة الفرضية الأولى التي قام بطرحها.

3-2 الفرضية الثانية:

التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف أثناء المنافسة الرياضية ومن خلال النتائج المتوصل إليها تم الوصول إلى أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة حيث يعتبر أحد أهم العناصر التي يعتمد عليها التدريب كما أنه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبون ويساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ويساعدهم للوصول إلى أحسن إنجاز ممكن ويساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة للاعب أثناء المنافسة وهو ما يبين أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة للاعب كرة القدم كما تبين إجابات اللاعبين أن إرشادات وتوجيهات ونصائح المدرّب

تساعد في التقليل من الانفعالات السلبية كالخوف ويساهم في رفع الحالة النفسية للاعبين وكذا إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل الملعب خلال المنافسة والتدريب كما أن التحضير النفسي قبل المنافسة يهدف الى إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب. ومن خلاله ذات وصل الباحث إلى إثبات صحة الفرضية الثانية التي قام بطرحها.

3-3 الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها بينت النتائج أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم ذلك أنه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الارتباك والقلق الذي يشعرون به قبل المنافسة وأثناءها، كما أنه سيساعدهم على فهم اللعب وينمي الثقة بالنفس والتي هي من أهم العوامل المهمة في تحسين الأداء والنتائج الإيجابية وبينت النتائج أيضا أن كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في رفع الحالة النفسية ويكون ذلك من خلال سهره على الراحة الشخصية للاعب وتفهمه لانشغالاتهم ومساعدتهم كذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم وتوضيحه لنقاط الضعف والقوة للاعبين وتصحيحه للأخطاء التي يقع ونفيها خلال المنافسة.

ومن خلال هذا توصل الباحث إلى إثبات صحة الفرضية الثالثة التي قام بطرحها. ومن خلال نتائج الفرضيات الجزئية نستنتج صحة الفرضية العامة للدراسة والتي تنص على أن هناك دور بالغ الأهمية لاستخدام برامج التحضير النفسي لرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

4-4 الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات اللاعبين.
- أغلبية اللاعبين تلقون نصائح من طرف المدرب.
- نصائح وتوجيهات وإرشادات المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين في المنافسة.
- تشجيعات المدرب النفسية تزيد من رغبة اللاعبين على الأداء.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- إرشادات وتوجيهات المدرب تساهم في التقليل من الخوف في المنافسة.
- أسلوب تكلم المدرب يزيد حماس اللاعبين.
- نقص التحضير النفسي هو من العوامل التي تزيد من قلقهم وتوترهم.
- أحسن فترة لتحضير اللاعبين نفسيا هي قبل وأثناء المباراة.
- أغلب النتائج السلبية راجعة إلى نقص التحضير النفسي للاعبين.
- أغلب المدربين يؤكدون أن التحضير النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس للاعبين والتقليل من انفعالاتهم السلبية.

4-2 التوصيات:

- 1- العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسات.
- 2- الاهتمام ببرامج التحضير النفسي خاصة في مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم.
- 3- على المدربين الإلمام الكامل بالمعرفة العلمية الخاصة بالتحضير النفسي وكذا مختلف المهارات النفسية التي لها علاقة بالأداء الرياضي في كرة القدم.

4-نقترح على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي دراسة التحضير النفسي بصفة معمقة.

5-ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية والعمل على تنميتها خلال مرحلة المنافسة.

6-الإستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ومحاولة التنسيق بينه وبين المدرب وذلك من أجل نجاح العملية التدريبية.

7-ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسمات الشخصية للاعب.

8-الإهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها بصفة مستمرة عند اللاعب.

9-ضرورة اختيار المدربين الذين لديهم الشهادات العلمية والكفاءة في كرة القدم.

5-خاتمة:

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلانستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب رياضي بدون أنه يعمل على تعبئة تنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب وإعداداته للمنافسة بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة المهارات النفسية لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعب خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب مما قد يخفض من مردود هو هذا ماينق ص من أدائه.

المصادر:

1-أحمد أمين فوزي.مبادئ علم النفس الرياضي،دارالفكر العربي، القاهرة،2003.

2-أسامة كامل راتب.علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات:ط1،دار الفكر العربي، مصر،1997.

3-أسامة كامل راتب.تدريب المهارات العقلية: ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2000.

4-أمر الله البساطي.قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.

5-محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي، مصر 1999،

6-محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسات: ط1، دار المعارف، مصر، 2000.

7-مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب : ط 1، الوراق للنشر والتوزيع، عمان،2010.

8-حامد زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عالم الكتب، مصر، 1998.

09-Dnuthan Boli : la stucture de personnalité, éd presses universitaire de Franc, paris,1975.

10-Michel Pradet : "La préparation physique, collection entraînement, I W S E D, Alger, 1990.

11-Macolini (revue), Les farceurs qui contribuent à sa performance individuelle, spécial sportif, 1998, p 12.

12-Philippe Mort : "psychologie sportive, éd Mosson, paris, 1982.

13-Pirre wallacli :médecine du sport, éditionvigot saris 1990,p 145.

14-R.Thomas : " préparation psychologique du sportif " éd 1 vigot Paris 1991, p72.

15-Richard alderman,manuel de psychologie, éd bordas, paris 1983.