

تدريب كرة القدم وعلاقته بتكوين شخصية اللاعب من منظور تربوي ونفسي

View article □ مقال

م. د. حسنين هاشم اسما عيل

hasaneen.h@sc.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد / كلية العلوم – وحدة النشاطات الطلابية

الملخص

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية تأثيراً على مستوى العالم، ليس فقط من الناحية البدنية، بل كذلك من الجوانب التربوية والنفسية، وقد تطورت أساليب التدريب في العقود الأخيرة لتصبح أكثر شمولية، حيث لم تعد تقتصر على الإعداد البدني والتكتيكي، بل امتدت لتشمل تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية للاعب، مما يساهم في تكوين شخصية متوازنة قادرة على مواجهة التحديات داخل وخارج الملعب، ومن هنا جاءت أهمية دراسة العلاقة بين تدريب كرة القدم وتكوين شخصية اللاعب، مع التركيز على المنظورين التربوي والنفسي.

الكلمات المفتاحية: كرة القدم شخصية اللاعب.

Football training and its relationship to the formation of the player's personality from an educational and psychological perspective

Dr Hassanein Hashem Ismail

University of Baghdad / College of Science – Student Activities Unit

Abstract

tued kurat alqadam min 'akthar al'aleab aljamaeiat tathyran ealaa mustawaa alealami, lays faqat min alnaahiat albadaniati, bal kadhalik min aljawanib altarbawiat walnafsiati. laqad tatawarat 'asalib altadrib fi aleuqud al'akhirat litusbih 'akthar shumuliatan, hayth lam taeud taqtasir ealaa al'iiedad albadanii waltaktikii, bal amtadat litashmal tanmiat aljawanib alnafsiat waliajtimaeiat lilaeibi, mimaa yusahim fi takwin shakhsiat mutawazinat qadirat ealaa muajahat altahadiyat dakhil wakharij almaleabi. wamin huna ja'at 'ahamiyat dirasat alealaqat bayn

tadrib kurat alqadam watakwin shakhsiat allaaeibi, mae altarkiz ealaa almanzurayn altarbawii walnafsi.

Keywords: football personality history.

المقدمة

يعتبر التدريب الرياضي كأداة تربوية من خلال وصفه وسيلة للتربية السلوكية، وبيئة تعليمية تعزز قيم الانضباط، الاحترام، العمل الجماعي، وتحمل المسؤولية كما ان المدرب يلعب دور "المربي"، خاصة في الفئات العمرية الناشئة، حيث يشكل قدوة للاعبين، وعليه فان المدرسة الرياضية وتأثيرها التربوي والأكاديميات الكروية الحديثة تتبنى مناهج تعليمية شاملة، تجمع بين التمارين الفنية والبرامج التربوية، كما يتم تعليم القيم مثل اللعب النظيف (Fair Play)، احترام الآخر، والسيطرة على الانفعالات.

وعليه فان الجوانب النفسية في تدريب كرة القدم لها انعكاسات عدة منها تعزيز الثقة بالنفس وأساليب التدريب التي تركز على تعزيز الأداء الفردي والمكافأة النفسية تساهم في بناء الثقة بالنفس ويدعم النجاح والفوز في التمارين والمباريات ويعزز من احترام الذات ويحسن التعامل مع الضغوط النفسية، ويكسب اللاعب مهارات التدريب والتعامل مع القلق، والتوتر، وضغط الجماهير، كذلك التدريب النفسي (مثل التصور العقلي وتمرين التنفس) يستخدم بشكل متزايد، كما ان التحفيز الداخلي والخارجي للمدرب الناجح يوازن بين الحافز الخارجي (مثل المكافآت) والتحفيز الداخلي (حب التحدي والرغبة في الإنجاز).

كما ان مكونات الشخصية التي تتأثر بالتدريب مثل القيادة للاعب المدرب جيداً قد يكتسب خصائص القائد داخل الفريق وعليه فان التدريب الجماعي ينمي القدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط، كذلك الانضباط الذاتي له اثر في الالتزام بمواعيد التمارين والنظام الغذائي والراحة ويعزز الانضباط، ويدعم اللاعب في أهمية تحمل النتائج وعدم التهرب من المسؤولية، كما للتعاون والعمل الجماعي اثر في التدريب حيث ينمي روح الفريق، ويعلم اللاعب كيف يفكر في مصلحة الجماعة كما ان التمارين الجماعية تعزز التفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل بين الفريق.

يهدف التدريب في كرة القدم ليس فقط تحسين الأداء البدني أو المهاري، بل يعتبر وسيلة فعالة لتشكيل شخصية اللاعب من خلال بناء منظومة قيمية وسلوكية ونفسية متكاملة، ويتطلب هذا تعاوناً بين المدرب، الأهل، والأخصائي النفسي لضمان نشوء لاعب متزن نفسياً، وقادر على التكيف مع متغيرات الحياة الرياضية والاجتماعية، واستثمار الجوانب النفسية والتربوية داخل التدريب هو استثمار في مستقبل اللاعب الرياضي والإنساني.

كما ان التدريب الرياضي في كرة القدم يتعدى الأهداف البدنية والفنية، ليصل إلى بناء إنسان يمتلك شخصية رياضية متزنة، ومن هنا تبرز ضرورة تبني فلسفة تدريبية شاملة تراعي الجوانب النفسية والتربوية، لضمان إعداد لاعبين ليسوا فقط متميزين في الأداء، بل أيضا قادرين على تمثيل القيم الرياضية والإنسانية داخل وخارج الملعب

وعليه فان كرة القدم ليست مجرد لعبة، بل مدرسة لتعليم القيم، وغرس الانضباط، وتعزيز روح الفريق، فاللاعب لا يقاس فقط بقدراته البدنية، بل أيضا بمدى تحليه بصفات الشخصية الرياضية. وتعد الحصص التدريبية بيئة خصبة لتشكيل هذه الشخصية وتطويرها بشكل مستمر، وعليه يجب تحديد طبيعة علم النفس الرياضي كعلم يدرس العلاقة المتبادلة بين العوامل النفسية والنشاط البدني، ولا يقتصر الأمر على دراسة أثر القلق أو التحفيز على الأداء، بل يمتد إلى فهم كيف تؤثر الرياضة في النمو الشخصي، وبناء الشخصية، وتعزيز الصحة النفسية والعاطفية، ودور علم النفس في تقديم حلول ملموسة للمشكلات التي يواجهها الرياضيون داخل وخارج ميدان التنافس.

كما تشير دراسات مثل دراسة (Weinberg & Gould، 2019) إلى أن التدريب الرياضي المنتظم يحسن من تقدير الذات ويقلل من مستويات التوتر لدى الرياضيين، كما تقوم على تحليل البعد الاجتماعي والنفسي داخل الفرق الرياضية، من خلال التطرق إلى ديناميكية الجماعة، ودور القيادة الرياضية، والعوامل التي تسهم في بناء فريق ناجح. يظهر مدى الانسجام بين أعضاءه، ووضوح الأهداف، وفعالية التواصل من أهم العوامل التي تدعم الأداء الجماعي، وتأثير الانماط القيادة المختلفة مثل القيادة التحويلية، التي تلهم اللاعبين وتحفزهم نحو تحقيق نتائج أفضل، مقابل القيادة التبادلية، التي تعتمد على أسلوب المكافأة مقابل الإنجاز.

كما تأخذ الشخصية الرياضي حيزا من الاهتمام بين سمات الشخصية مثل المثابرة، التحكم الانفعالي، والاستجابة للضغط، وبين مستوى الأداء، حيث لا توجد "شخصية رياضية مثالية" وإنما هناك تفاعل معقد بين السمات الشخصية والبيئة المحيطة التي تحدد طريقة تصرف الرياضي واستجابته للتحديات، وعليه فان الاهتمام بالصحة النفسية من خلال التمارين، حيث تظهر الأبحاث أن النشاط البدني المنتظم يقلل من الاكتئاب والقلق ويحسن المزاج العام ويعزز الإحساس بالرفاهية النفسية ومن هنا، فإن الرياضة لا تقتصر على الأداء البدني فقط، بل لها تأثيرات عميقة على البناء النفسي للفرد، مما يجعلها وسيلة فعالة للعلاج النفسي والوقاية السلوكية.

كما يتم التأكيد على أهمية التدريب الذهني، ليس كعامل مساعد، بل كجزء جوهري من إعداد الرياضي، إلى جانب التدريب البدني والتكتيكي، ويعد الإعداد الذهني الرياضي علما بحد

ذاته، ويحتاج إلى تقنيات واستراتيجيات تدمج ضمن البرامج التدريبية، بدءاً من التصور الذهني، مروراً بالتحكم بالعواطف، وانتهاءً ببناء الطقوس النفسية الخاصة بكل رياضي أو فريق. وعليه فإن التكامل بين التدريب البدني والفني من جهة، والتربوي والنفسي من جهة أخرى، يشكل منظومة تدريبية متكاملة تضمن إعداد لاعب كرة قدم ناضج بدنياً، ومثقف تربوياً، ومتماسك نفسياً، قادر على العطاء المستمر والتطور في بيئة رياضية تنافسية تتطلب أكثر من مجرد المهارة الجسدية، لذا، فإن إدماج الجوانب التربوية والنفسية في برامج التدريب ليس خياراً بل ضرورة استراتيجية في بناء الأجيال الرياضية القادمة.

التوصيات:

- إدماج علم النفس التربوي في مناهج إعداد المدربين لتأهيلهم على التعامل مع اللاعبين ليس فقط بدنياً بل نفسياً وتربوياً أيضاً
- تعزيز البرامج التربوية داخل الأكاديميات
- تنظيم ورش تربوية دورية للاعبين تركز على القيم والأخلاق والسلوك الإيجابي.
- مراقبة التطور السلوكي للاعبين عبر تقييمات نفسية وسلوكية دورية.
- الاستفادة من الأساليب الحديثة في التدريب النفسي مثل التصور العقلي والتدريب على التركيز والانتباه.

المصادر:

- عوض، سالم. (2020). التربية الرياضية وتكوين الشخصية. عمان: دار الشروق.
- محمد، عبد الله. (2018). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Weinberg، R.، & Gould، D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign، IL: Human Kinetics