

مكانة التحضير النفسي الرياضي في أندية كرة القدم الجزائرية

خلوف محمد. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة خميس مليانة. ملخص.

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى: إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء اللاعبين، الكشف عن مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي للاعبين. شملت عينة البحث على 12 مدرب من مدربي فرق كرة القدم التي تنشط في القسم الوطني الأول والثاني، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية. ولطبيعة الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي. وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى: الاعتماد على التحضير البدني والتقني والتكتيكي وإهمال التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء لاعب في كرة القدم، باعتباره قاعدة أساسية من قواعد التدريب الرياضي الحديث، وكذا علاقته الجدلية مع باقي التحضيرات الأخرى، وأن كل تحضير مرتبط بالآخر ارتباطا جدليا وثيقا إلى حد أن الواحد لا يستغني عن الآخر. عدم استخدام المدربين لتقنيات التحضير النفسي الحديثة يؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعبين، فتقنيات التحضير النفسي الحديثة كالاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي والانتباه والحوار الداخلي تساعد اللاعب على التوجيه والإرشاد وتنمية سمات الدافعية وكذا القدرات والسمات الشخصية.

الكلمات الدالة: كرة القدم، التحضير النفسي الرياضي، المدرب، الفريق الرياضي، التدريب الرياضي.

Abstract.

The researcher seeks through this study to: Show the importance of the sports psychological preparation in bettering the soccer players' performance; Reveal the interest of the coaches' psychological preparation for the players.

The research sample included 12 coaches of the soccer coaches' teams that are active in the first and the second national section, and it was chosen randomly. Descriptive method was used to suit the nature of the study. The researcher used the descriptive approach. After the presentation and the discussion of the results, the researcher suggested that: Relying on the physical, technical and tactical preparation and neglecting the psychological preparation affect the soccer player's performance, considering it a basic rule of modern sports training bases, As well as the controversial relationship with the other preparations, and that every preparation is controversially linked to the other to the extent that one cannot do without the other; The unused of the coaches to the modern psychological preparation techniques affect adversely the performance of the players' level, The modern techniques for psychological preparation as relaxation with its types, mental perception, attention and internal dialogue will help the player to the direction, guidance and the developing of the motivation traits as well as the capacity and personality traits.

Key-words: Football, sports psychological preparation, coach, team sports, sports training.

1. مقدمة.

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والتقنية والنفسية والتكتيكية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن. ولقد تقاربت طرق التحضير البدني والتقني والتكتيكي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية (مرسي، 1991). وتقنيات التحضير النفسي تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء، لذا أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والتقنية والتكتيكية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والتقني والتكتيكي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز. (علاوي، 1999، 331).

يضيف محمد حسن أبو عيبة أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي له خصائص مميزة له، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لا بد من تتوفر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى التحضير النفسي الرياضي لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذا التحضير يؤثر بصورة مباشرة على الأداء الرياضي (أبو عيبة، 1986، 185). يشير العربي شمعون إلى أن تنمية السمات النفسية باستعمال تقنيات التحضير النفسي والتي تتمثل في الاسترخاء، تركيز الانتباه التصور العقلي، التغذية الرجعية الحيوية...، يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة والقصيرة المدى ويجب التركيز عليها (شمعون، 1996، 362).

تعتبر كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، بالإضافة إلى أنها تزرخ بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه يؤثر على أداء اللاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك أصبح لزاماً على المدربين التخطيط المبكر لتنمية القدرات النفسية للاعب كرة القدم حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والتقني والتكتيكي.

وبما أن التحضير النفسي واحد من أهم المؤشرات التدريبية المهمة التي أصبحت تؤثر بشكل مباشر في عملية تحضير الرياضي، وخاصة لاعبي كرة القدم حيث تفتقر معظم مناهجها التدريبية إلى التحضير النفسي، وإن وجدت فهي ليست بالمستوى المطلوب، مما دفع بنا ل طرح الإشكالية التالية :ما مدى اهتمام أندية كرة القدم بالتحضير النفسي الرياضي؟.

يهدف هذا البحث إلى إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء اللاعبين، الكشف عن مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي للاعبين.

2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **كرة القدم:** لعبة جماعية الأكثر شعبية في العالم، تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتقوم المباراة على مدار 90 دقيقة، مقسمة إلى شوطين كل شوط يدوم 45 دقيقة ويكون بين الشوطين فترة راحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في مرمى الخصم مع الحفاظ على شبابه نظيفة.

- **التدريب الرياضي:** يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية. (قاسم، 1998، 16).

- **المدرّب الرياضي:** هو المحرك للفريق، مهنته الأساسية بناء لاعبيه (فريقه) وإعدادهم بدنيا ونفسيا ومهاريا وتكتيكا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو الذي يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط الرياضي على طول الموسم الرياضي (زكي، 1997، 15).

- **جماعة الفريق الرياضي:** تجمع من الرياضيين يشملهم نمط من التفاعل الرياضي والاجتماعي ويشعرون بالمشاركة في عضوية عامة ومقومات متعارف عليها تجعل الأعضاء يستجيبون للتوقعات التي تحكم الفعل في الجماعة – المعايير الاجتماعية والثقافية والرياضية – التي تبعث من التفاعلات بينهم (عويس والهلال، 1997، 237).

- **التحضير النفسي الرياضي:** هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالضغط والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة مما يؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي (طارق وأحمد، 2001، 214).

3. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** إن اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة من مراحل البحث العلمي، فطبيعة المنهج هي التي تحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن هناك علاقة مباشرة بين منهج وموضوع الدراسة وكذا إشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وبما أن الدراسة التي بين أيدينا تتمثل في إبراز مدى اهتمام أندية كرة القدم بالتحضير النفسي الرياضي، اعتمدنا المنهج الوصفي. الذي يعتبر مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل

لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل البحث. (الرشدي، 2000، 59).

- **مجتمع البحث:** تحدد مجتمع البحث بأندية كرة القدم التي تنشط في القسم الأول والثاني للبطولة الوطنية الجزائرية والمقدر عددهم بستة عشر فريقًا في كل قسم.

- **عينة البحث وكيفية اختيارها:** العينة هي عدة أفراد مكونة للمجتمع الذي أخذت منه لتمثيله ويتوقف صدق تمثيل العينة للمجتمع على طريقة اختيارها وحجمها (الطيب، 1999، 20). كما أنها عبارة عن جزء من المجتمع المراد دراسته تؤخذ بطريقة معينة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صحيحاً وصادقاً للمجتمع وذلك بقصد التعرف على مميزات هذا المجتمع، قدرت عينة البحث بـ 12 مدرب يمثلون نسبة 37.5٪ من مجتمع البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك من أجل منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد مجتمع البحث.

- **الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:** لقد استعملنا الاستبيان كأداة للحصول على الحقائق وتجميع البيانات على الظروف والأساليب القائمة وذلك بإعداد مجموعة من الأسئلة التي تتماشى وموضوع البحث وإشكاليته وفروضه وكل العناصر المرتبطة به. ويعتبر الاستبيان وسيلة من وسائل جمع البيانات انتشرت في كثير من البحوث النفسية والاجتماعية، ويأتي ذلك عن طريق استمارة أو كشف يضم مجموعة من الأسئلة المكتوبة حول موضوع البحث والتي توجه للأفراد بغية الحصول على بيانات موضوعية وكمية وكيفية من جماعات كبيرة الحجم وذات كثافة عالية، ويقوم المبحوث بالإجابة عليها، وغالباً ما تقوم الإجابة على اختيار واحد من عدد من الاختيارات (رشوان، 2003، 167). وأسئلة الاستبيان التي تناولتها دراستنا هي أسئلة مغلقة، تم ترتيبها وعرضها في محورين كانا على النحو التالي: المحور الأول و يتعلق بإهمال التحضير النفسي لرياضي النخبة لكرة القدم. المحور الثاني و يتعلق باستخدام التقنيات الحديثة للتحضير النفسي.

4. عرض وتحليل النتائج.

1.4. عرض، تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول.

- **ما هو طابع التكوين الذي تلقىتموه أثناء مشواركم في التدريب؟:** إن المؤشرات التالية، تكوين بدني، تكوين تقني، تكوين تكتيكي، تقبل الفرضية السلبية H_0 . أما مؤشر التكوين النفسي فقد برهن على صحة الفرضية في سلم "غير كافي كثيراً" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. من خلال النتائج المحصل عليها نجد أن تكوين المدربين كافي قليلاً من الجانب البدني ومتوسط من الجانب التقني والتكتيكي، غير أنه غير كافي قليلاً في مجال التحضير النفسي، واكتساب الكفاءة الكافية في علم النفس الرياضي، إذ أن الجانب النفسي يعتبر هو الآخر جانباً مهماً في الرفع من مستوى اللاعبين. وهذا ما يؤكد "شمعون محمد العربي" الذي يعتبره جزءاً مكملًا للتدريب الرياضي يهدف إلى التحكم في سلوك الرياضي سواء العقلي أو البدني (شمعون، 1996، 15-16). إذ يضيف "فينك" (1997، 17)، أن التدريب الرياضي ينتج عنه تغيير من الجانب البدني، التقني والنفسي والتكتيكي.

- **كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟:** إن مؤشر "شهرياً" يقبل الفرضية السلبية H_0 التي ترفض الفرضية الأصلية. أما المؤشر "قبل المنافسة" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "أحياناً" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.05 أي 5%. أما فيما يخص مؤشر "يوميًا" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "أبداً" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.05 أي 5%. وبالنسبة لمؤشر "أسبوعياً" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "غالباً" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. ومنه نستنتج أن المدربين لا يهتمون بالتحضير النفسي من خلال تطبيقه في البرنامج السنوي وذلك بإعداد اللاعبين نفسياً قبل المنافسة ويوميًا وأسبوعياً وشهرياً، إذ أنهم يقومون بالتحضير النفسي عند اقتراب موعد كل مباراة فقط، إذ لا بد من إتباع البرنامج السنوي فالتحضير النفسي ليس لمباراة واحدة بل لموسم كامل. وهذا ما يؤكد "بريكون وآخرون" إذ يعتبرون أن التحضير النفسي هو نمط تكيفي في الحالات المقلقة التي يواجهها اللاعبون خلال المنافسات الرياضية (بروكون وآخرون 1994، 114-124).

- **هل تعتقد بأن الوصول إلى أداء أعلى راجع إلى تعديل وتطوير؟:** إن مؤشر "القدرات البدنية" قد برهن على صحة الفرضية في السلم "دائماً" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. وبالنسبة للمؤشرين "القدرات التكتيكية" و "القدرات التقنية" فقد برهننا على صحة الفرضية في السلم "غالباً" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1% و 0.05 أي 5%. ومنه نستنتج أن المدربين يعتقدون بأن الوصول إلى أداء أعلى يرجع إلى تعديل وتطوير كل من القدرات البدنية والتكتيكية والتقنية على حساب القدرات النفسية،

وهذه وجهة نظر خاطئة توضح مدى القصور المعرفي لمتطلبات الأداء في كرة القدم، فوجود مستوى عال من اللياقة البدنية يساعد على ثبات الأداء المهاري وكلاهما يستخدم في تنفيذ الخطط الموضوعية. ولكن في نفس الوقت لكل جانب من هذه الجوانب عوامل نفسية تدخل كلها في إطار التكوين النفسي للاعب لذلك فعلى المدربين الاهتمام بهذه القدرات كل على حدة حتى يمكنهم وضع تصور دقيق للمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب، (متقيف 1972، 1).

هل دور المدرب في التعامل مع اللاعبين أثناء الراحة مابين الشوطين يكمن في ؟: إن مؤشر "النقد السلبي" يقبل الفرضية السلبية H_0 التي ترفض الفرضية الأصلية. أما المؤشرين "تقديم الملاحظات مباشرة" و "التهدئة" فقد برهننا على صحة الفرضية في السلم "غالبا" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. وبالنسبة لمؤشر "تأخير الملاحظات" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "نادرا" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. ومنه نستنتج أنه عندما يدخل اللاعبون غرفة تغيير الملابس أثناء الراحة ما بين الشوطين يسارع إليهم المدرب ويقدم لهم كم هائل من المعلومات والأفكار لتقييم الأداء وهذا ما يبرزه تقديم الملاحظات مباشرة ما يؤكد إهمال المدربين للتحضير النفسي أثناء المنافسة. والحقيقة أنه بعد النشاط البدني الكثيف والتعب وارتفاع الاستثارة يحتاج جهاز الإنسان إلى الاسترخاء لفترة قصيرة قبل أن يعمل بكفاءة وإمكانية الاحتفاظ بمعلومات إضافية (راتب، 2004، 4-5).

خلاصة نتائج المحور الأول: بعد تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان تبين أن المدربين يركزون على الجانب البدني والتكتيكي والتقني من أجل تعديل وتطوير الأداء الرياضي، ولا يهتمون بالجانب النفسي من خلال تطبيقه في البرنامج السنوي، وهذا راجع إلى قصورهم المعرفي لمتطلبات التدريب الرياضي الحديث ونقص تكوينهم فيما يخص الجانب النفسي الرياضي، مما يظهر جليا عند تعاملهم مع اللاعبين أثناء الراحة ما بين الشوطين بعدم اتباعهم الإستراتيجية الفعالة للسيطرة على أفكارهم مما يؤثر سلبا على أدائهم خلال المنافسات الرياضية. وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها والمؤكد بطريقة إحصائية، يمكننا القول أن الاعتماد على التحضير البدني والتقني والتكتيكي وإهمال التحضير النفسي يؤدي إلى ظهور مستوى ضعيف للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الأولى: إهمال التحضير النفسي يؤدي إلى ظهور مستوى ضعيف للاعب.

2.4. عرض، تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني.

ما هي التقنية التي تعتمد في التحضير النفسي الرياضي للاعبين ؟: إن مؤشر "تقنية الاسترخاء التدريجي" يقبل الفرضية السلبية H_0 التي ترفض الفرضية الأصلية. أما مؤشر "تقنية التحريض" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "دائما" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.05 أي 5%. بالنسبة لمؤشر "تقنية التدريب الذاتي" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "أبدا" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. من خلال النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن المدربين يقومون بالتحريض وحث اللاعبين وهذا بأمرهم ونصحهم، إذ تعتبر هذه الطريقة من الطرق التقليدية المستعملة في التحضير النفسي الرياضي في حين يتجلى بوضوح عدم اهتمام المدربين بتقنية الاسترخاء التدريجي والتصور الذهني. وتعتبر هذه الأخيرة إحدى النظريات العلاجية الأكثر استعمالا ونجاعة وكذا تقنية التصور الذهني التي تعتبر من أهم المواضيع في العلوم الإدراكية، (هال و بارك، 1989، 45).

ما هي الأساليب التي تستخدمها في محاولتك لزيادة الدافعية عند اللاعبين ؟: إن المؤشرين "الإنقاص من مقدرة المنافس" و "التأكيد على الجوانب الإيجابية" يقبلان الفرضية السلبية H_0 التي ترفض الفرضية الأصلية. أما مؤشر "التعبئة النفسية قبل المباراة" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "دائما" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. بالنسبة لمؤشر "مساعدة اللاعبين بعد الخطأ والخسارة" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "غالبا" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. منه نستنتج أن المدربين يتبعون أساليب خاطئة لتنمية الدافعية، إذ أن التعبئة النفسية قبل المباراة لا تأتي بالفائدة المرجوة. لأن الإعداد قبل المنافسة يجب أن يتضمن المهارات النفسية التي يفترض أن اللاعب تعلمها وأتقنها في التدريب، (ويس، 1992، 61). وكذلك بالنسبة للإنقاص من مقدرة المنافس، فمعظم اللاعبين يشعرون بعدم الرضا عند سماع ملاحظات المدرب التي تنقص من مقدرة وكفاءة المنافس خاصة إذا أظهر هذا الأخير تقوفا واضحا. فمقدرة المدرب على التأثير في السلوك والمشاعر والاتجاهات للاعبين تبدأ بالعلاقة بين المدرب واللاعب، ولعل أهم عناصر تدعيم هذه العلاقة هي مساعدة اللاعبين بعد الخطأ والخسارة والتأكيد على الجوانب الإيجابية لا السلبية (راتب، 2004، 430).

على ماذا تركز للسيطرة على توتر اللاعبين ؟: فإن مؤشر "النتيجة" قد برهن على صحة الفرضية في السلم "دائما" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. أما مؤشر "تنظيم الطاقة النفسية" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "نادرا" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.05 أي 5%. بالنسبة لمؤشر

"الانتباه" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "أحيانا" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.05 أي 5% . يمكن تفسير هذه النتائج، بأن المدربين لا يهتمون بتعليم مهارات التحضير النفسي للاعبين بقدر ما يهتمون بالنتيجة فيقومون بتحريض وحث اللاعبين على الفوز بأي طريقة من الطرق وبما أن اكتساب وتطوير المهارات يعد الخطوة الأولى في إعداد اللاعبين والتحكم في المهارات فإن له أهمية كبيرة للوصول باللاعبين للمستوى المطلوب. ولكن يجب أن يكون اللاعب قادرا على توظيف هذه المهارات في مواقف اللعب، فكلما اتقن اللاعب التدريب على هذه المهارات مبكرا كلما أمكن تجنب بعض عواقب الأداء، فالتحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر لأن زيادة الطاقة النفسية يزيد القدرة على الانتباه، وعندما تتوفر القدرة على الانتباه تتطور قدرة الحصول على الطاقة النفسية المثلى (ماجدة محمد إسماعيل، 2001، 95-96).

- للتحكم في الضغط عند لاعبيك على ماذا تركز ؟: إن مؤشر "عدم المبالغة في أخطاء اللاعبين" يقلل الفرضية السلبية H_0 . أما المؤشرين "التأكيد على ضرورة المكسب" و"عرض الخطة أثناء المنافسة" فقد برهننا على صحة الفرضية في السلم "دائما" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1% و 0.05 أي 5% على التوالي. وبالنسبة لمؤشر "تجنب إعطاء التعليمات بالاسترخاء" فقد برهن على صحة الفرضية في السلم "أبدا" باحتمال حدوث ارتياب يقدر بـ 0.01 أي 1%. ومنه نستنتج أن المدربين ورغم أنهم لا يرغبون أن يصبح اللاعبون أكثر قلقا عن المستوى الضروري فإن بعضهم يستخدم أساليب تؤدي إلى زيادة الضغط وتسبب ضررا لمستوى الأداء بدلا من المساعدة في تطوير أداء الرياضي، فالمدرّب الكفء يتجنب تقديم المهارات الجديدة والتغييرات المعقدة لخطط الأداء أثناء المنافسة، كما أنه يختار الوقت المناسب لتعليمها والتدريب عليها قبل تطبيقها في المنافسة. كذلك فإن إعطاء المدرب تعليمات للاعبين بالاسترخاء قبل المنافسة يزيد من الضغط، فقد يفكر اللاعب بأنه متوتر وفي كثير من الأحيان عندما لا يقول المدرب شيئا للاعبين يكون أفضل من استخدام رسائل لفظية تؤدي إلى اضطراب الحالة النفسية للاعب (راتب، 2004، 184).

- خلاصة نتائج المحور الأول: من خلال تحليل ومناقشة أجوبة الاستبيان تجلّى لنا عدم استعمال المدربين للتقنيات الحديثة للتحضير النفسي الرياضي، وذلك للتخفيف من حدة المشاكل النفسية التي يواجهها اللاعبون قبل وأثناء المنافسة الرياضية، إذ يفضل الكثير من المدربين عدم اللجوء إلى التقنيات الحديثة للتحضير النفسي واكتفائهم بخبراتهم الميدانية لتشخيص الحالة اعداد اللاعبين، لكن متطلبات التدريب الحديث في كرة القدم تتضمن أربع مكونات أساسية هي البدنية والتقنية والنفسية والتكتيكية، فالمكونات التقنية تتضمن المهارات الأساسية لكرة القدم، أما المكونات الخططية فتعني توظيف المهارات الأساسية في المنافسة، وتشمل المكونات البدنية لكرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية مثل القوة والسرعة والمرونة ...، ومتطلبات التدريب الهوائية واللاهوائية، وبالنسبة للمكونات النفسية مثل السيطرة على الأفكار، تنمية الدافعية، وإدارة الضغوط. ومن خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن المدربين لا يستخدمون التقنيات الحديثة للتحضير النفسي الرياضي مما يؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعبين، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثانية.

خلاصة

إن عملية الإعداد الرياضي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى، وكلما تميزت بالتأهيل الجيد كلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها والتحضير النفسي الرياضي بصورة علمية وعملية يساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية مستوى الرياضي إلى أقصى درجة. والاعتقاد السائد أن التحضيرات البدنية والتقنية والتكتيكية لوحدها كفيلا برفع مستوى أداء اللاعبين، لكن ما توصلنا إليه هو عكس ذلك أو بالأحرى أن التحضير النفسي ذو أثر فعال على مستوى أداء اللاعبين خاصة عندما يتعلق الأمر بكرة القدم ونخص، ويستدعي ذلك الاهتمام البالغ بالتحضير النفسي للاعبين إيجاد سبيل للنسجم والتنسيق وتوحيد الجهود حتى تؤدي إلى تحقيق الهدف وهو الفوز . ولما يحمله التحضير النفسي الرياضي من أهمية وأثر على نفسية لاعب كرة القدم من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده عن طريق الكشف على العوامل النفسية والشخصية، ويهدف إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، وكذلك يهدف إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة وتدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، وكذا تعليم كيفية استخدام أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء اللاعب مما يضمن المشاركة الناجحة في مختلف البطولات والتظاهرات الرياضية.

المراجع والمصادر.

- راتب، أ.ك. (1997). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.
راتب، أ.ك. (1997). قلق المنافسة، القاهرة: دار الفكر العربي.
رشوان، ع. ح. (2003). أصول البحث العلمي، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
الرشيدى، ب. ص. (2000). مناهج البحث التربوي، مصر: دار الكتاب الحديث.
زكي، م. ح. (1997). المدرب الرياضي، الإسكندرية: دار المعارف.
شمعون، م. ع. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
طارق، م. ب. د، أحمد، أ. ف. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، مصر: دار الفكر العربي.
الطيب، أ. (1999). الإحصاء في التربية وعلم النفس، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
علاوي، م. ح. (1999). علم التدريب الرياضي، القاهرة: دار المعارف.
عويس، خ. د.، الهلالي، ع. (1997). علم الاجتماع الرياضي، القاهرة: الشركة المتحدة للطباعة و النشر.
قاسم، ح. ح. (1998). أسس التدريب الرياضي، مصر: دار الفكر العربي.
ماجدة، م. أ. (2001). التدريب العقلي، ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر.
مرسي، م. م. (1991). السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، 12، 331.

Bruckon et al. (1994). Introduction a la psychologie. Paris : PUF.

Hall, L-R. & Barr, K-A. (1989). Imagery use among rowers. Canada: Proceeding of the 20th psychology annual conference of Canadian society for psychology learning and sport.

Matveiev, L. (1972). Périodisation de formations des sportifs. Munich: Bartels et Wernitz.

Weineck, j. (1997). Manuel d'entraînement (4ème édition). Paris: Vigot.

Weiss, M. (1992). Motivational orientations in sport. USA: Human Kinetics.