

المهارات النفسية و علاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض نوادي الدوري المحترف الأول

الطالب الباحث زان عمر

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 03

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز علاقة المهارات النفسية بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية. حيث عرفت كرة القدم في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا قد مس جميع أطرافها و لاسيما الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم المجالات المؤثرة في المنافسة الرياضية و قد أصبح القائمون على هذه الأخيرة بإدراج الإعداد النفسي الرياضي كعامل مهم و مساهم لعملية الإعداد البدني و المهاري من خلال تكوين أخصائيين في عملية الإرشاد النفسي الرياضي بهدف تطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين و محاولة تخفيف مستويات القلق أثناء و بعد المنافسة الرياضية. أما من ناحية علم النفس الرياضي يعتبر القلق قبل المنافسة حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر و من نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين و يختلف من رياضة إلى أخرى. على الأندية أن تحرص كل الحرص على وجود أخصائي علم النفس الرياضي (أخصائي تطوير الذات) ، فأخصائي علم النفس الرياضي بمثابة المدرب العقلي الذي لا تقل أهمية وجوده عن المدرب الفني ، لقياس مستوى القلق لدى اللاعبين للتعرف على تأثير القلق على أفراد الفريق و قد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المناسب لمثل هذه الدراسات مستخدما بذلك مقياس المهارات النفسية و كذا مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي تم توزيعهما على عينة تتكون من 40 لاعبا ينشطون في نادي مولودية الجزائر و نصر حسين داي بطريقة عمدية كونهما يلعبان في المراكز الأخير في هذا الموسم و بالتالي نفترض زيادة نسبة القلق لديهم.

الكلمات الدالة :

المهارات النفسية _ قلق المنافسة الرياضية _ كرة القدم الجزائرية

Résumé:

Le but de cette étude est de mettre en évidence le lien entre les compétences psychologiques et le souci de la compétition sportive entre les footballeurs algériens. Le football est récemment devenu un développement majeur qui a touché toutes les parties, en particulier le côté psychologique, qui est l'un des domaines les plus importants pour la compétition sportive et qui en est devenu l'auteur. Inclut la préparation psychologique en tant que facteur important et le processus de préparation physique et qualifiée grâce à la formation de spécialistes Dans le processus d'entraînement psycho-sportif afin de développer les compétences psychologiques des joueurs et d'essayer de réduire les niveaux d'anxiété pendant et après les compétitions sportives. En termes de psychologie du sport, l'anxiété avant la compétition est un cas individuel où le résultat de l'anxiété varie d'un joueur à l'autre et d'une activité à l'autre, où il est moindre chez les joueurs et différent d'un sport à l'autre Les clubs doivent veiller à faire appel à un spécialiste en psychologie sportive (spécialiste du développement personnel) , Un psychologue sportif est un entraîneur mental non moins important que l'entraîneur technique pour mesurer le niveau d'anxiété des joueurs et reconnaître l'impact des préoccupations sur l'équipe.

Dans cette étude, nous avons adopté l'approche descriptive appropriée pour de telles études, en utilisant l'échelle de compétences psychologiques et l'échelle d'anxiété de la compétition sportive, qui ont été distribuées de manière délibérée à un échantillon de 40 joueurs actifs dans MCA et Nasr Hussein Dai. Cette saison et supposons donc une augmentation de leur taux d'anxiété.

مقدمة:

كرة القدم من الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشهد لها الجميع بأنها اللعبة الأولى في العالم والتي اكتسحت كل بقع الكرة الأرضية و بالتالي كثر من يمارسها و من يجيها . و إن هذه المكانة لم تأتي من الصدفة. و إنما كانت نتيجة طبيعية كونها تمتاز بكثرة المهارات و الخبرات الأساسية في اللعب و التي تثير جانب المتعة و التشويق سواء عند ممارسيها او مشاهديها. و حتى يتمكن لاعبو كرة القدم من تعلم و إتقان هذه المهارات لابد لهم إن يمتلكون صفات حركية و نفسية جيدة التي تكتسب من التدريب الراضي و النفسي القائمان على مختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية.

يعتبر التحضير النفسي احد المكونات الضرورية و الحتمية في الوحدة التدريبية و بدونه يستحيل إحراز النجاحات و قد عرفت العوامل النفسية في السنوات الأخيرة أهمية متزايدة و أصبح التدريب الرياضي لا يقتصر على تنمية الصفات البدنية و تكوين القابليات الحركية فقط بل ارتقى إلى تطوير الصفات و المهارات النفسية و صقل جميع مركبات الشخصية للاعب و المدرب. هذا الأخير يتطلب وجود مختصين في المجال النفسي الرياضي. مهما كان المدرب ملما بالإعداد النفسي فهو لا يملك الوقت الكافي لتقديم المساعدة و العلاج النفسي ليس عبارات يقولها المدرب للاعبين -كونوا رجال- كولووا العشب- -لا تخافوا- و ممكن أن يكون المدرب سبب توتر و قلق و خوف لان أسلوبه و معاملته ليس مطابق للمناهج و الأسس العلمية يعتبر هذا النقص من الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة و عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية.

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته. ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية: - ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين وملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم احمد ابن فوزي(2003، ص 233). قد قام بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه يوجد مستوى محدد للقلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعه الشخصي الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه . كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة لشخصيتهم يكون أداءهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا

الرياضي يعتبر جزء من أسلوبه ونمط سلوكيا يعتمد عليه وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في المنافسة ومن جهة أخرى فإن هناك بعض اللاعبين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية المنافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم والاستماع إلى حديث يوجه لهم وقد يصابون بالغثيان والقيء وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم الفني (إخلاص محمد 2001 ص 166). و تعتبر كرة القدم الحديثة بشقيها التنافسي و التدريبي بظهور القلق الذي يؤثر على اللاعب بصفة خاصة و المجموعة بصفة عامة. فالقلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم النفسية و البدنية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات. و الحفاظ عليها. في المقابل قد يؤثر القلق كسمة او كحالة بالسلب على سلوكيات و تصرفات اللاعب الأمر الذي يدفع اللاعب إلى إعادة تطوير و تنمية المهارات النفسية و المتمثلة في القدرة على الاسترخاء-القدرة على التصور- -القدرة على مواجهة القلق- القدرة على تنمية الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز.

الإشكالية:

تتمحور مشكلة الدراسة في التعرف على المهارات النفسية و علاقتها بظهور القلق أثناء المنافسة الرياضية كحالة و سمة.

و من خلال هذه الأخيرة سوف نتعرف على نقص تنمية المهارات النفسية و علاقتها بظهور القلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية. و من خلال دراسة استطلاعية على مستوى بعض نوادي الدوري المحترف الأول وجدنا غياب تام للمحضرين المختصين في الإعداد النفسي و قيام المدرب بهذا الدور الذي يتطلب العلم و الفكر و الاختصاص. مما ينعكس سلبا على تنمية المهارات النفسية للاعبين و عدم القدرة على مواجهة القلق أثناء المنافسة الرياضية الأمر الذي يثير الاهتمام و محاولتنا لتسليط الضوء على إبراز أهمية التحضير النفسي من طرف مختصين و محاولة اقتراح إدراج محضر نفسي للقيام بالإرشاد النفسي كعملية مساندة للتدريب الرياضي و المهاري خاصة في مجال كرة القدم يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، و تعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات

الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة مباراة في كرة القدم.

ونظرا لشعبية كرة القدم من جهة، و باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب من جهة أخرى، لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين. مما يتطلب الرعاية النفسية و تنمية المهارات النفسية الضرورية لمواجهة القلق و من خلال ما سبق يمكن طرح التساؤلات على النحو التالي

التساؤلات:

التساؤل العام:

*هل هناك علاقة بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

*هل هناك علاقة بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور القلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم؟
* هل هناك علاقة بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور القلق كسمة لدى لاعبي كرة القدم؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

* توجد علاقة بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

* توجد علاقة بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور القلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم.
* توجد علاقة بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور القلق كسمة لدى لاعبي كرة القدم

أهمية الدراسة:

*إبراز العلاقة الموجودة بين ضعف المهارات النفسية و ظهور قلق المنافسة كحالة و سمة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

*السعي إلى مساعدة المدربين للقيام بالعملية الإرشادية النفسية الضرورية أثناء المنافسة الرياضية.

*السعي لاقتراح إدراج محتصين في الإرشاد النفسي الرياضي للقيام بتطوير المهارات النفسية للاعبين.

*العمل على مسايرة التحضير النفسي الرياضي مع التحضير البدني إثراء الرصيد العلمي بحقائق جديدة حول الموضوع.

أهداف الدراسة:

*توعية المدربين بأهمية التحضير النفسي و مسابته مع التدريب الجسمي و المهاري

*التعرف على واقع الإرشاد النفسي في النوادي الرياضية لكرة القدم

*اقتراح بعض الحلول للاهتمام بالرعاية النفسية للاعبي كرة القدم الجزائرية

*التعرف على العلاقة الارتباطية بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور القلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

مجتمع و عينة الدراسة:

يتضمن مجتمع الدراسة على عينة شملت 40 لاعبا ينشطون في الرابطة المحترفة الأولى بنادي مولودية الجزائر و نصر حسين داي

مجالات الدراسة:

المجال الزمني قمنا بإنجاز هذه الدراسة خلال الموسم 2015. 2016

المجال المكاني أجريت هذه الدراسة على مستوى الملاعب الخاصة بالفريقيين مولودية الجزائر و نصر حسين داي.

منهج الدراسة:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالصفة العلمية إذ يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي تتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها. و من دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بإتقان و عدم الدقة و المنهجية لذلك نجد إن الضرورة العلمية تقتضي استخدام المنهج الوصفي للاثمته مع طبيعة الموضوع.

أدوات الدراسة:

* استعمال مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي صممه _مارتيتر_ و هو عبارة عن أداة قياس صادقة و ثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة القلق و ذلك لقياس ميل اللاعب الرياضي في كرة القدم او نزعته نحو إدراك المواقف التنافسية و يعتبر هذا الاختبار صورة مقتبسة من اختبار القلق كسمة و حالة الذي اعده سبيلر جر مع تحويله و تعديله ليصبح مقياساً هاماً في المجال الرياضي بدلاً من المجال العام لسبيلر جر ثم قام بتعريبه الدكتور محمد حسن علاوي

يتكون مقياس قلق المنافسة من ثلاث أبعاد هي القلق المعرفي- القلق الجسمي - الثقة بالنفس

* استعمال مقياس المهارات النفسية الذي صممه _ستيفان بل_

يتكون هذا المقياس من عدة أبعاد هي التصور الذهني-تركيز الانتباه-الاسترخاء - الثقة بالنفس -مواجهة القلق -دافعية الإنجاز الرياضي.

عرض النتائج:

عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

جدول رقم (01): يمثل العلاقة الارتباطية بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور قلق المنافسة كسمة.

المعاملات الإحصائية	RC معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الأبعاد				
القلق كسمة	0.81	38	0.05	دال احصائيا
المهارات النفسية				

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين مقياس المهارات النفسية و مقياس القلق كسمة و المطبق على عينة جمعها 40 لاعب كرة قدم للرابطة المحترفة الأولى بنادي مولودية الجزائر و نادي حسين داي كان معامل الارتباط $RC=0.81$ و بعد مقارنتها ب RT الجدولة عند درجة حرية 38 عند مستوى الدلالة 0.05 كانت rt الجدولة اصغر تماما من RC المحسوبة و عليه نقول بأنه توجد علاقة قوية بين نقص تنمية المهارات النفسية الأساسية و القلق كسمة و من هنا نقول هناك دلالة إحصائية بين هذه المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم للرابطة الجزائرية المحترفة الأولى.

عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

جدول رقم (02): يمثل العلاقة الارتباطية بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور قلق المنافسة كحالة

المعاملات الإحصائية	RC معامل الارتباط	dl درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القلق كحالة	0.69	38	0.05	دال إحصائيا
المهارات النفسية				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين مقياس المهارات النفسية و مقياس القلق حالة و المطبق على عينة جمعها 40 لاعب كرة قدم للرابطة المحترفة الأولى بنادي مولودية الجزائر و نادي حسين داي كان $rc = 0.69$ و بعد مقارنتها ب rt عند درجة حرية 38 و مستوى الدلالة 0.05 كانت rt اصغر من تناما من rc المحسوبة و عليه نقول بأنه توجد علاقة قوية بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور القلق التنافسي كحالة و عليه هناك دلالة إحصائية في معامل الارتباط بين هذه المهارات او الخصائص النفسية عند لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى.

الاستنتاجات:

في إطار ما أسفرت عليه النتائج المتحصل عليها بهذه الدراسة في حدود عينة البحث و إجراءات ميدانية تقدم الباحث بالاستنتاجات الآتية

* بالنسبة للفرضية الجزئية الأولى القائلة انه توجد علاقة ارتباطية بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور القلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية حيث أتت النتائج أن معظم اللاعبين الذين اختبروا ليس لديهم القدرة على مواجهة القلق التنافسي كحالة كونهم لديهم ضعف أو نقص في

المهارات النفسية و من هنا نفهم أن هناك علاقة قوية بين نقص تنمية المهارات النفسية و زيادة مستويات القلق كحالة للاعبين و بذلك يمكن أن نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت. و أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية القائلة انه توجد علاقة ارتباطية بين نقص تنمية المهارات النفسية و ظهور القلق كسمة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية حيث أكدت نتائج الدراسة الميدانية انخفاض مستوى المهارات النفسية أدت إلى زيادة ظهور القلق كسمة و منه نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية بين ارتفاع نسبة القلق كسمة عند اللاعبين و نقص تنمية المهارات النفسية الأساسية و منه نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

التوصيات:

ضرورة الاهتمام بالتحضير النفسي الرياضي و إدراجه بصفة رسمية في عملية التدريب تكوين المدربين للقيام بالعملية الإرشادية المساندة للتدريب البدني محاولة تنمية المهارات النفسية الضرورية لتخفيف قلق المنافسة الرياضية إبراز أهمية وجود مختصين في المجال النفسي الرياضي اقتراح برامج إرشادية نفسية لتخفيف من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

قائمة المراجع

- احمد ابن فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة ط 01 2003
إخلاص محمد: التوجيه ز الإرشاد النفسي، جامعة الإسكندرية مصر، 2001
أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. ط 01. دار الفكر العربي مصر. 2004.
أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات. ط 01. دار الفكر العربي. مصر. 1995.
محمد حسن علاوي موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط 01.. مركز الكتاب للنشر. 1995