

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين
The effect of a proposed psychological program on developing some basic skills in football young

² Berbagui Badreddine ، ¹ Kadraoui Brahim

¹ جامعة سطيف 2 ، مخبر الأنشطة البدنية و الرياضية في الجزائر ، b.kadraoui@univ-setif2.dz
² جامعة سطيف 2، مخبر علوم الانشطة البدنية الرياضية والصحة العمومية ، berbagui521@gmail.com

معلومات عن البحث:

ملخص:

تاريخ الاستلام: 14 / 01 / 2023

تاريخ القبول: 19 / 05 / 2023

تاريخ النشر: 01 / 12 / 2023

الكلمات المفتاحية:

برنامج نفسي، المهارات الأساسية، كرة القدم، الناشئين.

الباحث المرسل: Kadraoui Brahim

الايمل: b.kadraoui@univ-setif2.dz

setif2.dz

هدفت الورقة البحثية الى معرفة اثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى ناشئ كرة القدم، ثم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعبا من نادي مواهب حاسي بحبح، تم اختيارهم بالطريقة العمدية لأسباب تخدم إجراءات البحث، واشتمل البرنامج النفسي على (10) جلسات نفسية بواقع جلستين في الأسبوع واستمرت مدة (5) أسابيع .

وخلصت نتائج الدراسة : - فاعلية البرنامج النفسي المقترح لتأثيره الواضح في الرفع من مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث.

Keywords :

Psychological programme,
basic skills, football,
young.

Abstract

The research paper aimed to find out the impact of a proposed psychological program in developing some basic skills in football for young footballers. The experimental approach was used with one experimental group. Research procedures, and the psychological program included (10) psychological sessions, two sessions per week, and it lasted for (5) weeks.

The results of the study concluded:

- The effectiveness of the proposed psychological program for its clear effect in raising the level of performance of some basic football skills of the research sample.

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين

I - مقدمة:

ان الاهتمام بالنظريات الاساليب التي تنبثق من علم النفس الرياضي الي تسهم بشكل فعال في تحقيق النجاح والمستوى الجيد في المجال الرياضي اصبح واضحا، وتأثر الجانب الرياضي بالمتغيرات النفسية ، ولقد اثبت كثير من الدراسات ان الحركة التي تصدر من اعضاء جسم الرياضي ليس نتيجة عمل بدني منفرد لكن هناك تداخل مع مجموعة من العمليات العقلية والانفعالية والدافعية قرر على اثرها هذا النوع من الحركة والأداء سبقه انتباه وتصور واحساس وادراك كيفية التعامل مع هذا المواقف المختلفة ، كذلك استحضار خبرات النجاح والفشل المرتبطة بطبيعة الأداء الحركي ،أيضا يسبق الأداء الحماس والتحدي والاسرار، الخوف ولقلق والتفكير السلبي (علي عبد العزيز نجم، عمر نذير ذنون، 2021، ص221)

وتشهد السنوات الحديثة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية للأنشطة المختلفة ويتوقع أن يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب أو ما يطلق عليه التدريب المكثف وما يتطلبه من بذل الكثير من الوقت والجهد كلما زادت الحاجة الى تدريب المهارات النفسية على نحو لا يقل عن الاهتمام بالتدريب للقدرة البدنية والمهارية (سلوى محمد أحمد عزازي، 2010).

كما أشارت مجموعة من الدراسات كدراسة (ناصر زواوي . تعوينات علي، 2021) ،ودراسة (هامل بوحايك .، 2021) ،ودراسة (قلول محمد، 2022) (و(خوبلدي الهواري . سهليلية شكري، 2019)، ودراسة (بطاهر محمد، عكوش كمال ، سعداوي محمد، 2019)، (بن عبد الله عبد القادر، 2011)، ودراسة (بن كحلة العربي ، و مويسي فريد، 2021) (ودراسة (عبروس شريف ، 2021) الى مظاهر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ومدى فعالية برامج ارشادية ونفسية

مقترحة، حيث اوضحت دراسة (عزيزي براهيم، نافع سفيان، 2018) مدى تأثير برنامج إرشادي نفسي مقترح، للتخفيف من مستوى قلق المنافسة الرياضية، لدى لاعبي كرة القدم صنف الشباب (18 و 20 سنة)، حيث قام الباحث بتطبيق برنامجا إرشاديا على عينة من لاعبي كرة القدم ولاية "خميس مليانة"، والحاصلين على درجات عالية في مقياس قلق المنافسة الرياضية ، حيث قام الباحث باختيار عينة تجريبية مكونة من 51 لاعب طبق عليها البرنامج الإرشادي، وعينة ضابطة مكونة من 51 لاعبا حاصلين أيضا على أعلى درجات في مقياس قلق المنافسة الرياضية والتي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي المقترح. بينت النتائج مدى تأثير البرنامج المقترح، في التخفيف من قلق المنافسة لدى أفراد العينة التجريبية. وخلصت لإبراز أهمية البرنامج الإرشادي النفسي المعتمد على مهارات المنافسة الرياضية في خفض مستوى قلق المنافسة، وتحسين مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات ، وأهميته في إكساب اللاعبين مهارات وخبرات في مواجهة قلق المنافسة الرياضية.

وتوصل شيخ المهدي (2016) من خلال نتائج هذه دراسته الى ان البرنامج المقترح ادى في النهاية الى تقليل حالة القلق لدى اللاعبين الرياضيين لفئة الاواسط في كرة القدم ، وجاءت دراسة خولة أحمدي (2017) لتؤكد مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي جماعي قائم على السيسودراما في التخفيف من العنف المدرسي لدى عينة من المراهقين بمدينة خميس مليانة.

فالدراسة الحالية تهدف إلي محاولة الكشف عن أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في بكرة القدم لدى الناشئين ، لذا وجب الاهتمام بهذه المرحلة وتنمية المهارات الأساسية بكرة القدم وفق متطلبات الأداء الحديث ومتغيراته بأسلوب يتشابه وظروف المباريات، وتدريبهم على امتلاك العديد من الأداءات ، وتدريبهم على امتلاك العديد من المهارات المركبة؛ لإتاحة الفرصة أمام

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في بكرة القدم لدى الناشئين

هؤلاء الناشئين لاختيار أفضلها وأنسبها وتنفيذها في مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة.

ومن خلال ما تقدم يمكن القول ان الدراسة الحالية قد تشكل بمثابة إضافة علمية في مجال علم النفس التطبيقي على حد علمنا ، وبالتالي تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

-هل يؤثر البرنامج النفسي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في بكرة القدم لدى الناشئين؟.

II - الطريقة وأدوات:

1-العينة وطرق اختيارها.

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نوادي مدارس كرة القدم التابعة لمديرية الشباب والرياضة لولاية الجلفة، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعبا من نادي مواهب حاسي بحبح، تم اختيارهم بالطريقة العمدية لأسباب تخدم إجراءات البحث.

تكافؤ العينة

قمنا بتحديد المتغيرات (قدرة التحكم والدرجة بالكرة، القدرة على التحكم بالكرة والمراوغة، دقة التمريرة) للتأكد من تكافؤ عينة البحث وكما موضح في الجدول التالي:

جدول (01) يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة للتجانس لأفراد عينة البحث

عينة البحث			المعالم الاحصائية
معامل الاختلاف النسبي	S	X	المتغيرات
12.72%	2.843	22.347	اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص/الثانية
8.41%	1.023	12.166	اختبار الدرجة بين (5) شواخص / بالثانية
19.60%	3.67	18.723	اختبار دقة التمريرة المتوسطة / درجة

من خلال الجدول (01) يتبين لنا ان قيم معامل الاختلاف في المتغيرات المعتمدة في البحث تراوحت ما بين (12.72%- 19.60%) وهي قيم كلها اقل من (30%) ، مما يدل على تجانس افراد عينة البحث .

2-إجراءات البحث: وتشمل على

2-1 - المنهج

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته متطلبات البحث.

2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

المتغير المستقل: برنامج نفسي مقترح

المتغير التابع: المهارات الأساسية بكرة القدم

2-3-مجالات الدراسة

2-3-1المجال البشري: لاعبي نادي مواهب حاسي بحبح

2-3-2-المجال المكاني: الملعب البلدي لبلدية حاسي بحبح

2-3-3-المجال الزمني: 2022/10/02 الى 2022/11/07.

2-4- اداة الدراسة واسسها العلمية :

2-4-1-الاداة: هي الوسائل التي يستعملها الباحث سواء في عملية الوصف او

التحليل او الاستشراف للوصول الى اهدافه (العنكي و العقابي، 2015، ص37)

تم استخدام مجموعة من الاختبارات المهارية كأداة لجمع لبيانات في هذه الدراسة :

-اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص

-الهدف من الاختبار: قياس قدرة التحكم والدرجة بالكرة

تثبت عشرة شواخص وبارتفاع (150) سم بين شاخص وآخر (2) م وانحراف

الشاخص الخامس والسادس عن الربع إلى جهة اليمين واليسار والمسافة بينهما(4) م

في حين تكون المسافة بالنسبة للشواخص المتبقية(2) م.

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين

التسجيل: يسجل الزمن الأفضل ذهابا وإيابا من محاولتين.

-اختبار الدرجة بين (5) شواخص

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على التحكم بالكرة والمراوغة
مواصفات الاختبار: 5 شواخص المسافة بينها (9) أقدام وبين الشاخص الأول
وخط البداية 9 أقدام.

التسجيل: يحتسب للمختبر متوسط الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في المحاولتين.

-اختبار دقة التمريرة المتوسطة

-الهدف من الاختبار: قياس دقة التمريرة المتوسطة
التمرير نحو (ثلاث) دوائر مرسومة على الأرض أقطارها على التوالي (3-5-7) م
وتعطى الدرجات على التوالي (1-2-3) وعلى بعد (25) م يقوم المختبر بتمرير
الكرة ويسجل المحاولة الأفضل من المحاولتين. (النعمي ضرغام جاسم محمد
،2007، ص191).

2-4-2- الأسس العلمية للاختبارات :

-الصدق:

للتأكد من صدق الاختبارات البدنية وكذلك البرنامج التدريبي المقترح، قام الباحثون
باستخدام صدق المحتوى (المحكمين)، وذلك من خلال عرضهم على مجموعة من
المتخصصين في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس ، وفيما بعد تم الاخذ بعين
الاعتبار لآرائهم من خلال تعديل وحذف وإضافة ما هو مناسب.

-الثبات:

للتحقق من ثبات الاختبارات المهارية قام الباحثون باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات
وإعادتها للتأكد على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قومها (9) لاعبين من
ناشئي كرة القدم، وكانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين أسبوعا، واستخدم

معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول(2): معامل الثبات للقدرات المهارية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 9).

القدرات المهارية	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص	ثانية	0.86	0.93
اختبار الدرجة بين (5) شواخص	ثانية	0.91	0.95
اختبار دقة التمريرة المتوسطة	درجة	0.78	0.88

يتبين من نتائج الجدول رقم (2) أن معامل الثبات للمتغيرات المهارية تراوح ما بين (0.78 - 0.91)، وتراوح قيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.88 - 0.95)، وكانت جميعها دالة إحصائياً وتعتبر هذه القيم جيد وتدل على ثبات الاختبارات المهارية قيد الدراسة وصالحيتها لتحقيق أهداف الدراسة.

2-5- الدراسة الاساسية

2-5-1- الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد استكمال الأسس العلمية للاختبارات واجراء التجربة الاستطلاعية وتمت هذه الاختبارات يوم 2022/09/30 على الساعة التاسعة صباحا .

2-5-2- البرنامج التدريبي:

استغرق تطبيق البرنامج التدريبي (05) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع وبذلك بلغت عدد الجلسات (10)

الجلسة الأولى

مدة الجلسة : 40 دقيقة ، موضوع الجلسة : الحصة التقديمية

اهداف الجلسة :- اخذ بيد اللاعبين على التفاعل مع البرنامج النفسي

-اذابة الحاجز النفسي بين اللاعبين والمرشد النفسي

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين

أنشطة الجلسة : يشرح المرشد النفسي فقرات بعض الجلسات وضرورة التفاعل مع المواضيع

التدريب الذاتي: يسجل اللاعبون موضوع له صلة بموضوع الجلسة الاولى
الجلسة الثانية:

مدة الجلسة : 45 دقيقة ، موضوع الجلسة : الطاقة النفسية

اهداف الجلسة :-التعرف على مفهوم الطاقة النفسية اثناء الأداء الرياضي
-ان يتعرف اللاعب بعيوبه ويتقبل النقد

أنشطة الجلسة : يعرف المرشد النفسي الطاقة النفسية وكيف يتعامل اللاعب مع حالات الاستشارة والتثقيف والدوافع خلال المباراة

التدريب الذاتي: يوضح اللاعب انفعالاته اثناء المباراة
الجلسة الثالثة

مدة الجلسة : 45 دقيقة ،موضوع الجلسة: كيف يتم الاستمتاع بالأداء اثناء المنافسة

اهداف الجلسة :-تمتع افراد المجموعة بالجو داخل الملعب

-ابرار الوسائل النفسية والتدريبية للوصول الى حالة الاستمتاع بالأداء اثناء المنافسة

أنشطة الجلسة : استفسار المرشد النفسي عن كيفية الشعور بحالة الاستمتاع بالأداء
اثناء المنافسة

التدريب الذاتي: مراجعة موضوع الجلسة الثانية
الجلسة الرابعة

مدة الجلسة : 45 دقيقة ، موضوع الجلسة : الثقة بالنفس

اهداف الجلسة :-تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم

- ان يملك اللاعب اقصى درجات الثقة بالنفس اثناء اثناء المنافسة

أنشطة الجلسة : -مراجعة الموضوع السابق

-ابرار النقاط النفسية التي تدعم وتزيد الثقة بالنفس

التدريب الذاتي: تسجيل اهم المواقف التي يظهر فيه مدى ثقة اللاعب بنفسه
الجلسة الخامسة

مدة الجلسة : 45 دقيقة ، موضوع الجلسة : الرغبة في النجاح

اهداف الجلسة : - ان يمتلك اللاعب مقومات النجاح

- تنظيم طاقة اللاعب النفسية وفق متطلبات اللعبة

أنشطة الجلسة : - نشاط تفاعلي حول مفهوم النجاح الرياضي

التدريب الذاتي: تذكر المواقف التي نجح فيها اللاعب

الجلسة السادسة

مدة الجلسة : 45 دقيقة ، موضوع الجلسة : التحدي

اهداف الجلسة : - تنمية حالة التحدي من خلال قدرة اللاعب على المواجهة

- معرفة حالات التحدي البسيطة

أنشطة الجلسة : - التدريب على بعض مواقف لحالات التحدي اثناء المباراة

التدريب الذاتي: تذكر المواقف المؤثرة التي نجح فيها اللاعب بفضل قوة التحدي

الجلسة السابعة

مدة الجلسة : 45 دقيقة ، موضوع الجلسة : التركيز على الاهداف

اهداف الجلسة : - فعالية التركيز في الوقت المناسب

- ان يتعرف اللاعب على اهم الأساليب التي تساعد التركيز والانتباه

أنشطة الجلسة : - ابراز مواطن الصبح والخطأ في الأداء

التدريب الذاتي: تذكر المواقف التي تطلبت فيها أداء وتركيز عالي

الجلسة الثامنة

مدة الجلسة : 45 دقيقة ، موضوع الجلسة : الشخصية

اهداف الجلسة : - التعرف على أنواع الشخصية

- التعرف على أداء أنواع الشخصية

أنشطة الجلسة : - التعرف على اهم الخطوات في بناء الشخصية

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في بكرة القدم لدى الناشئين

التدريب الذاتي: مطالبة اللاعب بشرح مواصفات الشخصية

الجلسة التاسعة

مدة الجلسة : 45 دقيقة ، موضوع الجلسة : الشعور بالأمن

اهداف الجلسة: -تنمية الشعور بالأمن-ان يتعرف اللاعب على معنى الشعور بالأمن

أنشطة الجلسة : - تحديد النقاط الإيجابية والسلبية في الجلسة

التدريب الذاتي: ذكر مواقف ساهمت بإحساس اللاعب بالأمن

الجلسة العاشرة

مدة الجلسة : 45 دقيقة ، موضوع الجلسة : الختامية

اهداف الجلسة : - الشكر على التعاون والعمل الجاد -مناقشة أهمية الجلسات

أنشطة الجلسة : - تلخيص ما دار في الجلسات السابقة.

2-5-3-الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال مفردات البرنامج النفسي

الارشادي وتمت هذه الاختبارات يوم 2022/11/09 على الساعة التاسعة صباحا .

2-6-الأدوات الإحصائية

تم استخدام حزمة Spss الإصدار 26 لاستخراج:

معامل الارتباط بيرسون ، اختبار ت ، الانحراف المعياري ، المتوسط الحسابي .

III - النتائج :

الجدول3: يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(T) في اختبار الدرجة

بالكرة بين (10) شواخص

الدلالة	مستوى الدلالة	اختبار T			الانحراف المعياري	X المتوسط الحسابي		
		sig	T مجدولة	T محسوبة				
دال	0.05	0.00	2.201	36.73	2.031	21.532	القياس القبلي	اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص
					1.760	22.257	القياس البعدي	

من خلال الجدول (3) نرى قيمة T المحسوبة (36.73) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.201) مستوى دلالة (0.05) ، وبلغت قيمة sig (0.000) وهو اقل من قيمة الفا (0.05) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص .

الجدول 4: يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) في اختبار الدرجة بين (5) شواخص

الدلالة	مستوى الدلالة	اختبار T			الانحراف المعياري	X المتوسط الحسابي		
		sig	T مجدولة	T محسوبة				
دال	0.05	0.00	2.201	53.938	0.772	12.019	القياس القبلي	اختبار الدرجة بين (5) شواخص
					0.961	13.327	القياس البعدي	

من خلال الجدول (4) نرى قيمة T المحسوبة (53.938) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.201) مستوى دلالة (0.05) ، وبلغت قيمة sig (0.000) وهو اقل من قيمة الفا (0.05) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الدرجة بين (5) شواخص .

الجدول 5: يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) في اختبار دقة التمريرة المتوسطة

الدلالة	مستوى الدلالة	اختبار T			الانحراف المعياري	X المتوسط الحسابي		
		sig	T مجدولة	T محسوبة				
دال	0.05	0.00	2.201	82.922	0.709	16.99	القياس القبلي	اختبار دقة التمريرة

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في بكرة القدم لدى الناشئين

					0.669	17.189	القياس البعدي	المتوسطة
--	--	--	--	--	-------	--------	------------------	----------

من خلال الجدول (5) نرى قيمة T المحسوبة (82.922) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.201) مستوى دلالة (0.05) ، وبلغت قيمة sig (0.000) وهو اقل من قيمة الفا (0.05) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار دقة التمريرة المتوسطة.

VI – المناقشة:

-بالنظر لنتائج الجدول (3) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص
-وبالنظر لنتائج الجدول (4) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الدرجة بين (5) شواخص.
-وبالنظر لنتائج الجدول (5) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار دقة التمريرة المتوسطة

وترجع تلك الفروق الى ان البرنامج النفسي الذي استخدمناه وذلك بسبب تأثير الجلسات النفسية والارشادية تعزيز حالة الهدوء والتوازن النفسي اثناء التدريبات والمباريات والتي أدت وبفضل التدريبات النفسية المكررة الى التحكم والسيطرة على الضغوط والانفعالات خلال أداء المهارات الأساسية بكرة القدم ، كما اتفقت داستنا في مدى تأثير البرامج التدريبية النفسية مع ما اشارت اليه شيخ المهدي، (2016)

حيث أدى البرنامج المقترح في النهاية الى تقليل حالة القلق لدى اللاعبين الرياضيين لفئة الاواسط في كرة القدم اثناء المنافسات المبرمجة خلال الموسم الرياضي بعد تنفيذه ميدانيا. وقد ركز في هذا البرنامج على عدة اساليب محددة لعلاج حالة قلق المنافسة الرياضية كتنمية بعض المهارات النفسية واسلوب التعزيز الموجب

والتدريب على التصور والتعبئة النفسية وكذلك بناء الاهداف، كل هذه الاساليب التي اكد عليها الباحثون من شأنها ان تساعد الرياضي على مواجهة حالة قلق المنافسة الرياضية في مجال كرة القدم التي تتميز بالإثارة والتنافس واستقطاب للجمهور المشاهد والاجادة في اللعب وخبرات الفشل والنجاح وعوامل اخرى كلها تضع اللاعب في ضغوط نفسية تؤثر على ادائه داخل الميدان وبالتالي على المردود والنتيجة المنتظرة منه بصفة خاصة، كما ابرز كل من (عزيزي براهيم ونافع سفيان، 2018) مدى أهمية البرنامج الإرشادي النفسي المعتمد على مهارات المنافسة الرياضية في خفض مستوى قلق المنافسة، وتحسين مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات ، وأهميته في إكساب اللاعبين مهارات وخبرات في مواجهة قلق المنافسة الرياضية . كما اشارت(خولة أحمد، 2017) الى فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي القائم على السسيودراما في التخفيف من العنف المدرسي لدى عينة من المراهقين.

V - خاتمة:

ان التدريب النفسي يساعد في تدريب اللاعب على استعمال مختلف الطرق والاستراتيجيات المختلفة للسيطرة والتحكم في الأفكار وتعديل السلوك، والقدرة على التحكم في الانفعالات وضبط النفس ، فهو عامل مهم للوصول اللاعب الى حالة نفسية وعقلية يستطيع من خلالها تجنب الأفكار السلبية والابتعاد عن الانفعالات والغضب والتعصب وسوء السلوك خلال الحصص التدريبية او المنافسات الرسمية، واعتمادا على نتائج البحث والتحليل الاحصائي للبيانات وفي حدود عينة بحثنا توصلنا الى تأثير البرنامج النفسي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في بكرة القدم لدى الناشئين.

وفي الأخير نوفي ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للمدربين أو المسؤولين او الطاقم الفني على حد سواء:

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين

- الاهتمام بالنواحي النفسي للاعبين قبل وبعد واثناء التدريبات والمنافسات الرسمية.
- يجب تخطيط البرامج التدريبية للناشئين والأشراف عليها من قبل متخصصين بدقة وعناية
- إجراء بحوث مشابهة لمراحل عمرية أخرى وفعاليات رياضية أخرى .

IV - References:

-Al-Nuaimi ,D , J, M .Evaluation some football skills tests to assess the construction according to the superficial and achievement. Al-Rafidain Journal For Sport Sciences. 14 (50),p 183-199. Retrieved from:
<https://www.iasj.net/iasj/article/6077>

-Abrous, S. (2021). An analytical study of the psychological, health and mental dimensions of sports practice and their relationship to motivation for academic excellence. *Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities*. 18 (04), pp. 441-457. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/170016>

-Al-Atrash, M. h. H., & Ibrahim, H. (2009). The Effect of Proposed Training Program on Developing Some Psychological and Planning For Soccer Players in the West Bank . Dr. Salwa Azazi website for research and studies. . Retrieved from: <https://kenanaonline.com/users/azazystudy/posts/138203>

- Ahmadi, K. (2017). Entitled: The Effect of a Group Psychological Counseling Program Based on Psychodrama in Reducing School Violence among a Sample of Adolescents in the Wilayat of Khemis Miliana - Ain Defla. *Facts Journal for Psychological and Social Studies*. 2(7), p150-164 . Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/129189>.

- Azizi ,B, & Nafea ,S. (2018). The importance of proposing a psychological counseling program to reduce the anxiety of sports competition among football players (18-20) years - a field study of the Khemis Miliana teams, *Journal of Science and Practice of Physical, Sports and Artistic Activities*, 7 (2) pp. 120-126. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/51094>

-Ben Abdullah, A. (2011). Psychological stress among young athletes (their sources and symptoms). *Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities*. 8 (8), pp. 89-104. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/300>

- Ben Kahla A, & Mouissi, F,. (2021). A comparative study of the level of psychological and social adjustment between the elderly practicing and non-practicing sports physical activity. *Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities*. 18 (04), pp. 458-470. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/170017>

-

Barah, h. (2017). The effect of some plyometric exercises on the development of explosive power and the power characteristic of speed for the two legs and some basic football skills. *Challenge Journal*, 9(2), p94-120. . Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/41985>

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين

- Hamel, B., (2021). The effect of a proposed sports counseling program to reduce psychological emotions among middle school students (14-16) years during the Corona pandemic - a study in intermediate schools in Chlef. Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities. 18 (3), pp. 28-40. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/155766>
- Kalloul, M. (2022). Psychological pressures of soccer coaches. Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities. 19 (2), pp. 247-261. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/206013>
- Kouildi, , & Suhailia, S., (2019). A study of levels of psychological stress and its relationship to anxiety and achievement motivation of soccer players from the first and second professional league teams, senior class - males - Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities.16 (2), pp. 108-122. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/102701>
- Najm ,A, A, & Thanoon, O, N.(2021). The effect of a psychological advising program in relieving the anxiety of sports competition for football players. University of Anbar Sport and Physical Education Sciences.5(23).p 219-238. Retrieved from: <https://www.iasj.net/iasj/article/230751>
- Sheikh A. (2016). The effectiveness of a proposed sports psychological counseling program in reducing the anxiety of sports competition among soccer players. Journal of Science and Practice of Artistic and Sports Physical Activities, 5 (1), pp. 145-150. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/8564>
- Zawawi, N, &Taouinet, A. (2021). The effectiveness of a behavioral therapeutic program based on some sports and recreational activities in reducing aggressive behavior in children with mild mental retardation who are able to learn. Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities. 18 (3), pp. 149-163. Retrieved from: <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/155775>