

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
القسم: التدريب الرياضي
مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي
التخصص: التحضير النفسي الرياضي

تحت عنوان:

دور الإرشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة و
تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 17)
دراسة وصفية أجريت على لاعبي كرة القدم لنادي الرياضي الهواوي أفاق شروين

الطالب: أولاد محمد ناصر الدين

تحت إشراف. د/ رفيق مداني

السنة الدراسية : 2024/2025

شكر و عرفان

رب أروني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي و أن اعمل صالحا
ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"
إلى الذي لما أعطى ما نجل، ولما وهب ما قطع، ولما سئل ما منع، إليك سبحانه
تعالى شانك.

نحمدك بمنك وإنعامك علينا وتوفيقك لنا بإتمام هذا البحث الذي هو بين أيديكم.
واقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله".
عرفانا وامتنانا، معان صادقة لا حروف زائفة، نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل
الاساتذة

وإلى كل للأساتذة أعضاء اللجنة على قبولهم مناقشة موضوعنا.
باقية ورد، أغصانها احترام، وأوراقها تقدير. إلى كافة أساتذتنا الشموخ التي لا
تنوب والنبع الذي لا ينفذ، وخاصة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة مستغانم.

إلى كل أستاذ حمل شمعة في يده وجال بها في شوارع تنعدم فيها الأضواء كما
نتوجه بالشكر إلى كل من قدم يد المساعدة ماديا أو معنويا من قريب أو من
بعيد.



فهرس المحتويات

الشكر والعرفان

2- فهرس المحتويات

مقدمة :	
الفصل الأول: الارشاد النفسي الرياضي.....	.Error! Bookmark not defined
تمهيد:	24.....
1- مفهوم الارشاد النفسي:	25.....
2- الارشاد رؤية تاريخية:	26.....
3- العلاقة الارشادية:	28.....
4- طرق الإرشاد النفسي:	30.....
5- نظريات أساسية في الإرشاد النفسي:	36.....
6- الإرشاد النفسي الرياضي:	41.....
7- أهمية الإرشاد النفسي الرياضي:	43.....
8- أهداف الإرشاد النفسي الرياضي:	43.....
9- مكانة الإرشاد النفسي في المجال الرياضي:	44.....
10- المبادئ التي تقوم عليها العملية الإرشادية:	45.....
11- مهارات العلم الإرشادي:	46.....
12- التحضير للمنافسة:	49.....
13- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:	50.....
14- أغراض التحضير النفسي:	52.....
15- كرة القدم.....	58.....
خلاصة الفصل الأول:	64.....

66	الفصل الثاني: منهجية الإجراءات الميدانية للدراسة.....
66	تمهيد.....
67	1- الدارسة الاستطلاعية:.....
67	2- المنهج العلمي المتبع:.....
69	3- مجتمع البحث.....
70	4- عينة البحث:.....
70	5- مجالات البحث:.....
77	خلاصة الفصل:.....
80	الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج.....
80	تمهيد.....
81	1- اعتدالية توزيع العينة الاساسية:.....
82	2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:.....
90	3- مناقشة نتائج على ضوء الفرضيات.....
91	خلاصة الفصل الثالث.....
94	الخاتمة:.....
98	المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:.....

مقدمة

3 - مقدمة

إن الهدف من التدريب هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية والمبارية والخطية والنفسية بصورة متكافئة (علاوي، 1994).

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية ولهذا كثر الحديث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي التنافسي خصوصا حول الاهتمام بالجانب النفسي في عملية الإعداد والتدريب ولما لهذا الجانب من أهمية ودور وتأثير عمى حياة الافراد والفرق، حيث يقول الدكتور فاروق عبد الوهاب في إحدى مداخلته حول تجاهل الجانب النفسي في الإعداد هو خطأ كبير بأن "أصبح ضرورة من ضروريات التدريب لان اللاعب هو جسد وعقل وحالة نفسية ولا بد ان يكون المدرب واعيا ومدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبين والعمل عمى تهيئة اللاعبين نفسيا لماركات المختلفة".

كما يعد التحضير النفسي جزءا لا يتجزأ من التحضير الرياضي وعاملا أساسيا في تحسين الأداء مما أدى إلى إعداد مهارات وتطبيقات بنجاح على الرياضيين كما أصبحت للعوامل النفسية مكانة بالغة الأهمية شأنها في ذلك شأن العوامل البدنية والمهارية والخطية، حيث صار لكل اداء بدني يجب أن يتبع بأداء نفسي.

وحسب بيكر 1992 و "بانستير 1980" عن لتمرين البدني حدود فيزيولوجية هامة وأن للعوامل النفسية تلعب دورا حاسما عندما يتعمق الامر بالربح أو الخسارة فهي التي تحدد مدى قدرة الرياضي على الاقتراب من حدوده المطلقة، ومن المعروف ان الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخطية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي

يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهارتهم النفسية (علي، 2013، صفحة 162.163).

ويدعم ذلك قول "محمد علاوي 2002"، غن المهارات النفسية العقلية التي ينبغي على الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تتحصر فيه المهارات النفسية العقلية كمهارات الاسترخاء، مهارات التصور العقلي ومهارات تركيز الانتباه وهذه المهارات النفسية العقلية تترابط وتتفاعل معا ويؤثر كل منها في الآخر وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى وعندما يكون لدى الرياضي تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والحركية والوظائف النفسية العقلية فإنه يستطيع تحقيق أفضل النتائج في المنافسة (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2002، صفحة 163).

ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر "ماير Meyr" أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف "ماير" أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جيذا أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية في مختلف مراحله توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلال تقييم اللاعب .

وأصبح الاهتمام باللاعب من حيث توفير ظروف الراحة البدنية والنفسية قصد الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية والبدنية للرياضيين، وهذا جراء كون رياضة المستويات

العليا لها نمطيا الخاص في الحياة اليومية للرياضي فالعمل مع اللاعبين عمى تنظيم حياتهم الخاصة بطريقة احترافية أمر مطلوب لتطوير مستواهم ووضعهم في حالة ممتازة من التهيئة النفسية، تقودهم لتقديم المردود الفني والبدني المأمول، وبالتالي تحقيق النتائج المنشودة، فيجب الاهتمام بكل التفاصيل التي تخص حياة اللاعب بدقة واحترافية كتنظيم النوم والتغذية والترفيه لتخفيف من ضغوط التدريب والمنافسة .

فالخو من الأمراض النفسية والالتزان النفسي ينعكس على الحالة النفسية والبدنية للاعبين سواء بالإيجاب أو بالسلب ، فالإرشاد يساعد اللاعب على حفاظه لصحته النفسية وتطوير مهاراته النفسية من خلال الجلسات الإرشادية فكلما توفرت المهارات الإرشادية لدى المدرب وقدم على ضوئها الخدمات الأساسية حتما سوف يؤثر ذلك وبشكل إيجابي وفعال على مستوى الأداء للاعبين في مختلف مراحل المنافسة.

وسوف نعمل من خلال هذه الدراسة على تجسيد دور الإرشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة في تحسين المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وأثناء وبعد المنافسة لدى لاعبي كرة القدم من خلال التطرق إلى أهمية الإرشاد النفسي الرياضي ودوره الفعال في تحسين المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة، فحسب الدكتور ناصر العامري اخصائي علم النفس الرياضي أن الدراسات الحديثة أثبتت أهمية علم النفس حيث نسبة 90% للرياضة عامة ورياضي كرة القدم على وجو الخصوص، في حين تتوزع 10% على الرياضات الأخرى، فالإرشاد عملية تربوية مستمرة هدفها حماية الفرد من السقوط في المطبات والأزمات والمواقف الحرجة (لمين ،2017، صفحة 6). وسيتضمن محتوى المادة العلمية لهذه الأطروحة إلى بابين رئيسيين: الباب الاول خصصناه للجانب النظري، والباب الثاني للجانب التطبيقي.

الإشكالية:

يعتبر الإرشاد النفسي الرياضي أحد فروع علم النفس التطبيقي، وهو يهتم بالوصول بالرياضي إلى حالة من الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي. فالصحة النفسية والتي جوهرها الشعور بالسعادة، تقوم على بعدين: التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي. ولكي يشعر الرياضي بالسعادة لا بد من تمتعه بالصحة النفسية، ولكي يتمتع بالصحة النفسية لا بد أن يكون متوافقا شخصيا واجتماعيا، هذا ما يخفق فيه بعض الرياضيين! ولعل الإرشاد النفسي الرياضي هو أحد الوسائل التي تساعد الرياضيين على رفع درجة الصحة النفسية، وبالتالي إجابة صناعة السعادة.

فالإرشاد الرياضي عملية تقدم العون للرياضي الذي يحتاج المساعدة على فهم نفسه وتكيفه مع بيئته، وكيفية حل المشكلات واتخاذ القرار وهو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة. وتكمن أهمية الإرشاد الرياضي بأنه أصبح ضرورة من ضرورات التدريب الرياضي الحديث، و واحد من مترتبات الميدان الرياضي المتجدد على مر العصور، والإرشاد يساعد الرياضي على أن يسلك بفاعلية وعقلانية مشواره الرياضي، ويصبح أكثر استقلالاً وان يكون مسؤولاً عن نفسه ، وعلى إحداث تغيير ايجابي في سلوكه عن طريق فيمه لذاته ، وتحقيق الذات بالتحكم في العواطف السلبية المخيبة للذات مثل القلق ، الشعور بالذنب كذلك مساعدته في تغيير عاداته وسلوكه غير لفعال ، ومساعدته على اكتساب مهارات التواصل الشخصي الفعال مع الآخرين ، وتعلم استعمالها، أيضا يساعد الإرشاد النفسي الرياضي على تحقيق الصحة النفسية، والإرشاد النفسي الرياضي يدخل في جميع مجالات الحياة الخاصة بالرياضي النفسية منها والاجتماعية ... الخ، وللإرشاد النفسي دور نمائي ودور وقائي ودور علاجي. وأهمية الإرشاد النفسي الرياضي كأهمية الماء والهواء للإنسان-بالنسبة للرياضي في ميدان التدريب الرياضي الحديث (المعتمد، 2006).

ومحاولة إلقاء الضوء على الإعداد النفسي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة هي إحدى المحاكمات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي

إعدادا نفسيا لتحمل أعباء التدريب والتنافس، ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وامكانياته. ومن خلال كل ما ذكرناه آنفا يمكننا القول بأن موضوع الأطروحة أو الدراسة الحالية هي للكشف عن الدور الذي يلعبه الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وتسلط الضوء على بعض المتغيرات النفسية التي تعيق مسار الرياضي وحددناها في ثلاث متغيرات " القلق، تركيز الانتباه، الاسترخاء " وذلك في مختلف مراحل التحضير للمنافسة. فمن خلالها حاولنا الإجابة عن المشكلة أو السؤال العام الذي هو كالتالي:

ما هو دور الإرشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة الرياضية وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

وسيتم دراسة المشكلة وتحليل أبعادها من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

✓ هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في مرحلة التحضير للمنافسة الرياضية وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

✓ ويمكننا القول أيضا وبطريقة أخرى أن هذه الدراسة تهدف إلى الإجابة على التساؤلات المتفرعة عن السؤال الرئيسي أو المشكلة الأساسية وهي كالاتي :

✓ هل الإرشاد النفسي الرياضي دور في تحسين المهارات النفسية في مرحلة المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

✓ ماهي أهم المهارات النفسية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم؟

✓ ماهي فعالية برنامج الارشاد النفسي الرياضي في تحسين المهارات النفسية للاعبين؟
❖ **فرضيات الدراسة:**

في ضوء ما تعرضنا له تم صياغة الفرضيات الآتية:

الفرضية الرئيسية: الإرشاد النفسي الرياضي دور ايجابي في مرحلة التحضير للمنافسة الرياضية حسب المتغيرات النفسية التالية: " القلق، تركيز الانتباه، الاسترخاء " لدى لاعبي كرة القدم.

وتتكون هذه الفرضية من الفرضيات الفرعية وعلى النحو التالي:

- للإرشاد النفسي الرياضي دور في تحسين المهارات النفسية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة الرياضية .

- للإرشاد النفسي الرياضي دور في تحضير للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم .

❖ أسباب اختيار الموضوع:

لكل بحث أو موضوع قابل للدراسة أو أطروحة يعدها الباحث أسباب تدفع بالباحث للقيام بالبحث في ميدان معين أوفي هذا الموضوع، واختياره من بين شتى الميادين والمواضيع، ومن بين الأسباب العديدة التي دفعتني لاختيار موضوعي هذا نذكر ما يلي:

- نظرا لطبيعة تخصصنا ألا وهو الإرشاد النفسي الرياضي، والذي يندرج ضمن ميدان التدريب الرياضي .

- لأهمية الإرشاد النفسي الرياضي في التدريب الرياضي الحديث .

- لكون ميدان الإرشاد النفسي الرياضي ميدان حصص وخاصة في كرة القدم حيث نجد

البحوث والدراسات تقل فهو والموجودة لا تتطرق إلى المراحل المختلفة للتحضير للمنافسة .

- لما لو من أهمية وفائدة تعود على لاعبي كرة القدم، ومساعدتهم وتحضيرهم من

الجانب النفسي .

- محاولتنا إظهار التغيرات النفسية التي قد يتعرض لها لاعبي كرة القدم خلال فترة

التحضير للمنافسة، وإبراز المشاكل النفسية التي تعترضهم ودراساتها دراسة عملية من أجل

إيجاد حلول مناسبة لهذه المشاكل النفسية التي تؤثر فيهم .

- تسليط الضوء على دور الإرشاد النفسي الرياضي من خلال مراحل التحضير للمنافسة

وما يكتسبه من أهمية في هذا الميدان .

- من بين الأسباب كذلك هو ميولي وحبّي لرياضة كرة القدم، ومحاولة مني تقديم

الإضافة لهذه الرياضة حسب تخصصي .

- وكذلك أيضا التعبير بأسلوب علمي على المشاكل النفسية التي قد تؤدي بمشوار الرياضي الخاص باللاعب، وهذا من خلال خبرات وتجارب بعض اللاعبين القدامى الذين جمعتني بهم الزمالة أو العمل .

❖ أهداف البحث:

- هي إحدى الخطوات المهمة في سبيل إعداد الأبحاث العلمية، وهي تعبر عن الغاية من البحث، أو ما يتطلع إليه الباحث، تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:
- ✓ إبراز الدور الإيجابي للإرشاد النفسي الرياضي في المراحل 3 لتحضير للمنافسة عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ تدعيم ميدان التدريب الرياضي بدراسات ونتائج تساهم في تحسين وتطوير هذا الميدان.
- ✓ مساعدة المدرب على فهم وإدراك أبرز المشاكل النفسية والخطورة التي قد يتعرض لها اللاعب، وكيفية التعامل معها.
- ✓ محاولة إيجاد أسباب المشاكل النفسية التي تعترض لاعبي كرة القدم، وتحقيق الصحة النفسية لديهم.
- ✓ توضيح خطورة إهمال الجانب النفسي من خلال التحضير للمنافسة، وانعكاساته السلبية التي قد تعود على نفسية اللاعبين وأدائهم الرياضي.

❖ أهمية البحث:

تبرز أهمية هذا البحث في التقرب والغوص في الواقع التدريبي للفرق من خلال كشف الثقافة التدريبية السائدة بها من جهة، وتحديد الدور الإيجابي للإرشاد النفسي الرياضي، وكذلك مستوى التحضير النفسي الذي يتلقاه اللاعب في مختلف مراحل التدريب والتحضير للمنافسة، وفعالية الإرشاد النفسي الرياضي والتحضير النفسي من جهة أخرى.

خاصة أن الوسط الرياضي ذي بنية اجتماعية متميزة تختلف عن غيرها من الشرائح المكونة للمجتمع الجزائري.

إن اللاعبين والمربين والرؤساء يختلفون في فيهم وإدراكهم لمتطلبات فرقهم وثقافتها الرياضية والتنظيمية تبعاً لاختلاف المرجعية لكل منهم، واعطائها معاني معينة في ظل التغيرات والتطورات التي تشيدها الفرق الرياضية، والتي تنعكس على أداء اللاعبين ونتائج الفريق. فأهمية هذا البحث تتبع ارتباطه بنجاعة وإيجابية الإرشاد النفسي الرياضي، ومن ثم علاقته بتكوين شخصية الرياضي وثقافته خاصة في الجانب النفسي، والدور الذي يلعبه الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما ينعكس إيجاباً طبعاً وحتماً في المستقبل على كفاءة اللاعب وحسن تدبيره لمشواره الرياضي، واتخاذ القرارات اللازمة خاصة في الأوقات الضرورية.

كما قد يفيد هذا البحث المنشغلين بمجال التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم، والمهتمين بالإرشاد النفسي الرياضي والتحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم، لأنوا يتناول متغيرات لها دور في تحقيق الصحة النفسية لدى اللاعب، والتنبؤ بنجاح التحضير وكذلك تحقيق أفضل النتائج الرياضية في المنافسات، ولا يكون هذا إلا من خلال احترام واتباع الإجراءات اللازمة في التحضير النفسي الجيد باعتباره أساس العملية التدريبية وعصبها الحسي.

كذلك يساهم هذا البحث في تسليط الضوء على أهمية الإرشاد النفسي الرياضي في كرة القدم خاصة في التدريب الرياضي الحديث لتحقيق أحسن النتائج سواء على المستوى المحلي أو القاري أو العالمي، وبالتالي ضرورة الاهتمام بالمشاكل النفسية التي قد تعترض اللاعب - وتضع حداً لمشواره الرياضي أو تؤثر سلباً على مردودة وعلى النتائج أيضاً - وذلك من خلال الإعداد النفسي في مختلف مراحل التحضير حتى يتسنى لو ضمان أفضل الإنجازات الرياضية. هذا بالإضافة إلى مساهمته في إثراء الدراسات والبحوث من خلال تقديمه لنتائج تتعلق بالإرشاد النفسي الرياضي في كرة القدم الجزائرية.

❖ منهج الدراسة والأدوات المستخدمة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التحليلي الوصفي، وذلك لكونه الأنسب لطبيعة الموضوع، حيث يقوم على وصف الظاهرة المدروسة وصفاً دقيقاً من خلال جمع البيانات المتعلقة بها، ثم تحليل هذه البيانات لاستخلاص النتائج والتفسيرات المناسبة.

وقد تم في هذه الدراسة جمع المعلومات باستخدام استبان والمقابلة، وتحليلها باستخدام أساليب تحليل كمية أو كيفية بهدف الوصول إلى فهم أعمق للعلاقات والعوامل المرتبطة بالظاهرة. يسهم هذا المنهج في تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، من خلال الربط بين الجانب الوصفي والجانب التحليلي في معالجة البيانات.

❖ مصطلحات البحث:

- **الإرشاد: لغة:** الهداية والدلالة، وأرشده الله، وأرشده إلى الأمر. ورشده: هداه، وإرشاد الضال هدايته الطريق وتعريفه (منظور، 1999).

الإرشاد: هو العلاقة المهنية والصلة الإنسانية المتبادلة التي يتم من خلالها التفاعل والتأثير بين طرفين، أحدهما متخصص وهو المرشد والآخر العميل (المسترشد)، حيث يسعى المرشد النفسي إلى مساعدة العميل لحل المشكلة التي يعاني منها (العرنوسي، 2013).

الإرشاد: هو عملية مساعدة الناس على تغيير السلوك غير المنتج وغير التكيفي إلى أنماط أكثر فعالية من السموك خلال المرحلة الثانية من العملية الإرشادية، ألا وهي مرحلة الاستبصار (المين، 2017، صفحة 129-130).

الإرشاد: إجرائياً: هي العلاقة التي من خلالها يتم التفاعل والتأثير بين لاعبي كرة القدم والمرشد النفسي الرياضي.

- **الإرشاد النفسي الرياضي:**

الإرشاد النفسي الرياضي هو عملية واعية ومتواصلة وخدمات مواجهة الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية، وتحقيق الذات والتوافق النفسي والصحة النفسية (إسماعيل، 2002).

هو أحد فروع علم النفس التطبيقي، يهتم بالوصول بالشخص إلى حالة من الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي...الخ. والإرشاد النفسي هو أحد الوسائل المساعدة للأفراد على رفع درجة الصحة النفسية وبالتالي الحصول على جوهرها والذي هو السعادة (زهران، 2005).

الإرشاد النفسي الرياضي: إجرائيا: هو مجموعة من الأساليب والتقنيات التي يسعى من خلالها المرشد النفسي إلى تحسين المهارات النفسية التي يوجهها لاعبي كرة القدم في مختلف مراحل المنافسة.

- التحضير النفسي:

تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يربطها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس والخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، وتلك العوامل تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي (كاظم .، 2009).

التحضير النفسي: إجرائيا: هو عملية ضبط وتعديل الحالة النفسية التي يكون عليها لاعبي كرة القدم من أجل اجراء المنافسة الرياضية.

- المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة عادة اجتماعية بحيث تجد بعض الأفراد يتجنبها "مصدر لعدم الارتياح وللضغط والقلق لدى البعض الآخر" في حين أن البعض يبحث عنها من أجل المال والشهرة "مصدر للنضال والارتياح" فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي، ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية،

بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية (إبراهيم، 2004، صفحة 4.3).

المنافسة الرياضية: إجرائيا: هي ذلك الجو التنافسي الذي يخوضه لاعبي كرة القدم وفق مراحل مختلفة، والذي ينجم عنه بعض المشاكل النفسية التي تؤثر سلبا على اللاعبين.

- كرة القدم:

لغة: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer" (يوسف، 2015، صفحة 14).

اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "Justin tesi"، أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة (إقرنايسي، 2015، صفحة 14).

إجرائيا: هي وسيلة تسمح بضبط المشاكل النفسية خلال مراحل تنافسية، وفق اساليب وتقنيات ارشادية نفسية وتحويلها الى مهارات نفسية يستغلها اللاعب في مختلف مراحل المنافسة الرياضية.

❖ الدارسات السابقة (المشابهة):

تعتبر عملية جمع الدراسات السابقة أو الدراسات المشابهة أو المرتبطة بالموضوع أمراً ضرورياً وجد مهم في البحث العلمي، حيث يجب على الباحث دراسة وفهم واستيعاب المعلومات المناسبة والتي تخصه من هذه الدراسات، ولمساعدة الباحث على فهم واستيعاب مجموعة الأبحاث التي يقوم بقراءتها يجب تزويده بقائمة خاصة بكل مرحلة عملية وإذا ما تفهم كل ما في كل مرحلة في الحقيقة، فمن يواجه إلا قدر قليل من الصعوبة في فهم تلك الدراسات التي يطلع عليها (الحفيظ، 2002، صفحة 204).

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت إلى موضوع الإرشاد النفسي الرياضي وكذا المنافسة الرياضية وتناولته من عدة زوايا مختلفة، وقد تنوعت الدراسات بين العربية والأجنبية، وسوف نستعرض في هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها، مع تقديم تعليقا عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة لحالية. ويود الباحث أن يشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين 1984 و2018، وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي.

هنا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وحسب كونها دراسة عربية أو أجنبية إلى أربعة تصنيفات هي: الدراسات العربية التي تناولت محور الإرشاد النفسي الرياضي، والدراسات الأجنبية التي تناولت الإرشاد النفسي الرياضي، ثم الدراسات التي العربية

التي تناولت محور المنافسة الرياضية، والدراسات التي الأجنبية التي تناولت محور المنافسة الرياضية، وفيما يلي نقدم عرضا لهذه الدراسات، ثم نبين جوانب الاتفاق والاختلاف بينها، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخيرا نبين جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة أو المرتبطة بالموضوع في الدراسة الحالية.

✓ الدراسات الأجنبية:

➤ دراسة " فلورانس وغدوين " بعنوان: **منهج الإرشاد في دعم القضايا الرياضية في ألعاب القوى، كينيا، 2015.**

الملخص: وكانت نتائج هذه الدراسة ايجابية من خلال تغلب الرياضي على قلق المنافسة وتحقيق نتائج ايجابية بمساعدة مستشار الرياضة كونه يعلم حالة الرياضي وتصوره بنجاح إكمال عمل معين في النشاط الرياضي ، وهذا يعطي الرياضي الثقة لاستكمال المناورة وكذلك إعداد هيئة الرياضيين للمناورة الفعلية ، والغرض من الدراسة هو وصف فوائد المشورة الرياضية وتوفير نهج في التعامل مع القضايا الصعبة في هذا المجال كما أن الرياضيين هم في حاجة للجانب الإرشادي النفسي لتطوير أداء مهارتهم ،والجوهر هو توفير سيناريو استرخاء في المهنة الرياضية لدعم الكفاءات التي من شأنها أن تشر الأداء الفعال في المنافسة ، كما يوفر مستشار الرياضة نموذجا للرياضة بالنسبة للرجال والنساء ليكون التركيز في الوظيفة التي يقومون بها وبناء مهنة لتحقيق الكفاءة وتحقيق الذات ، وقد تم تحديد الخوف من الفشل والقلق وانعدام الثقة لأنها بعض القضايا التي يواجهها الرياضيون في الميدان وعدم الاتساق في الأداء ، ثم الاعتراف الانسحاب الاجتماعي بقوة باعتبارها القضايا التي قد تتطلب انتباه مستشار الرياضة بقدر ما ،كما أن النهج السلوكي المعرفي والنهج الديناميكي النفسي تعتبر مؤشرات

قوية في التعامل مع القضايا الرياضية لفريق رياضي أفضل مع مهارات هائلة لمتعامل مع المسؤولين ومدراء الرياضة "مما يجعل الفوز في المنافسة أسمى الأهداف المسطرة".

➤ دراسة " كاثرين " بعنوان: الإرشاد النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي عند رياضي العاب القوى، انجلترا، 2012.

الملخص: ركزت الدراسة على العلاقة بين الإرشاد النفسي والأداء خلال مساعدة الرياضيين وفناني الأداء وغيرهم على الوصول إلى الأهداف والتعامل مع القلق الذي يمكن أن يعيق الأداء في العديد من الأماكن، من العاب القوى إلى قاعات الاجتماعات، كل شيء عن الرياضة والأداء، فالرياضي يحتاج إلى جعل رمية واحدة مجانية للفوز في المباراة، فلا بد أنه يأخذ نفساً عميقاً، يركز، لقد تساءل الباحث بعد ذلك كيف يفعل ذلك، مع حشد كبير، وتحت الضغط؟ فمن الممكن أن يكون يعمل تحت الإرشاد النفسي لرفع مستوى الأداء الرياضي، وتوقع الباحث من المدربين لتعظيم وضبط قدرات التربية البدنية والرياضية مع علماء النفس والمدربين، والتركيز على الجانب الذهني من الانجاز، مع عينة ب 30 منافس، وكانت معظم المواقف تتطلب تقديم خدمة إرشادية لتحقيق الأداء الرياضي، وخلصت الدراسة إلى ضرورة الخدمات الإرشادية لتحسين الأداء عند رياضي العاب القوى.

➤ دراسة " رالف فيرنانتشيا، كيث هينشن، روني ليدور " بعنوان: خدمات الإرشاد النفسي لفريق الرياضي، خلال دورة الألعاب الأولمبية، الولايات المتحدة الأمريكية، 2005.

الملخص: كانت الغاية منها رفع معنويات الرياضيين المشاركين في الدورة الألعاب الأولمبية "2000"، وكان لها أثر بالغ في تحقيق نتائج جيدة، من شأنها أن تقلل من التوتر والقلق والخوف والرغبة ، وكذا الجانب الاجتماعي مثل التعاون والترابط، وكانت نتائجها لصالح الخدمات الإرشادية في الرفع من الجانب النفسي للمشاركين في الدورة الأولمبية فرع لوس أنجلوس أفضل العروض في العاب القوى تعتمد على المادية الصلبة والتحصير الذهني خلال الدورة الأولمبية، تم تعيين المستشارين النفسيين لدعم الفريق المشاركة في الألعاب الأولمبية للفريق العاب القوى وشملت عينة قدرها 20 عداء لأكثر من 30 سنة وكانت الخدمات المقدمة

قبل وأثناء وبعد الدورة الألعاب الاولمبية ، تصف هذه الدراسة على أنها تجربة الاستشاريين المعينين بخفض التوترات أثناء الإصابات ، ومكافحة التوتر وكان لها اثر على ما حصل عليه الفريق الرياضي للولايات المتحدة الأمريكية ، وشملت الدراسة خدمات إرشادية وأنشطة لبناء الفريق ، من خلال الجوانب الاجتماعية والدعم ، والتنمية وتوفير خدمات عمم النفس الرياضي وصفت الدراسة أيضا بعض من استراتيجيات التعامل معها وهذه القضايا التي تم توظيفها من قبل المستشارين ، بما في ذلك تقديم خدمة المشورة ، و"الاعتصام" بين الفترات وتختتم المقالة مع تحديد العوامل التي هي مفاتيح النجاح في الألعاب الاولمبية ، وكان " رالف فيرنانتشيا " من بين المشاركين ممثلا وأستاذا لجامعة ويسترن واشنطن في الولايات المتحدة الأمريكية.

وتوصلت النتائج: إلى الدور الفعال الذي لعبته الخدمات الإرشادية في رفع مستوى الأداء من خلال تحقيق أكبر ميداليات وبالتالي تحقيق أفضل أداء عالي خلال الدورة وتوصلت الدراسة إلى انه للخدمات الإرشادية علاقة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي خلال المنافسة الاولمبية.

➤ دراسة " روجر، بيرنا فام " بعنوان: دور الإرشاد النفسي في تحقيق الكفاءة في التدريب الرياضي، كاليفورنيا ، 2000.

الملخص: تم تقديم خدمات إرشادية نفسية للمدربين المعتمدين في الميدان الرياضي، وتتطلب تدريباً وتعليماً منظم في الجوانب النفسية للإصابة الرياضية، تحت عبارات البحث "الضائقة النفسية"، "الاكتئاب"، "الإصابات الرياضية"، "الالتزام إعادة التأهيل" وتصنيف بيانات العوامل النفسية هي مؤشرات هامة للإصابة الرياضية ، ويرافق الإصابات الرياضية ضائقة نفسية كبيرة ، والتي تبث أن يضعف الامتثال لإعادة التأهيل وربما الانتعاش البدني، على الرغم من أن "الإرشاد النفسي" ومعرفة الجوانب النفسية للإصابة مطلوبة لتحقيق كفاءات المدربين الرياضيين، وتشير البيانات الموجودة إلى أن المدربين الرياضيين قد تفتقر إلى التدريب في هذه الكفاءة، وتوصلت النتائج إلى أن الضائقة النفسية ترتبط على نحو مستقبلي مع حدوث إصابة رياضية ، والضيق النفسي لفترات طويلة، وتحديدًا الاكتئاب، قد تحدث بعد الإصابة الرياضية،

كما أن العوامل النفسية قد تعرقل أو تيسر الالتزام بإعادة التأهيل، والامتنثال، والانتعاش، وقد تستمر الضائقة النفسية حتى بعد الانتهاء من الانتعاش البدني، كما أن هناك علاقة للعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بوقوع الإصابات واستعادة الإصابات، إلا أن معرفة هذه العوامل والاستخدام الملائم ليا مصدره الخدمة الإرشادية لمصادرة الحالة مما يعزز فعالية الكفاءة ، كما يمكن أن تستفيد مراكز التدريب المهني من الخبرات التعليمية المنظمة الخاصة بعلاقة علم النفس الإرشادي لدى اربطة المدربين الوطنيين ، وتكونت العينة من 238 مدرب رجال واناث، وأشارت النتائج أن 75% من أفراد الدراسة أنهم يثقون في الإرشاد النفسي من اجل الوصول إلى تحقيق كفاءة عالية، وذكرت أن الرياضيين تواجههم عادة القلق والذرفرة ..الخ، ومع ذلك فان 9.23% فقط من عينة الدراسة ابلغوا عن إحالة واحدة على الأقل "الإحالة بسبب الرياضة"، وكان الغرض من الدراسة هو تقديم الأساس المنطقي للمدربين ، وقد يتطلب تنظيم التدريب التربوي في الجوانب النفسية للإصابة الرياضية ، ويستند هذا الموقف من خلال الحجج الداعمة كون أن العوامل النفسية هي مؤشرات هامة للإصابة ، ويرافق الإصابة الرياضية من قبل ضائقة نفسية كبيرة ، والتي تثبت وتؤدي إلى إضعاف الامتنثال لإعادة التأهيل وربما إعادة التأهيل البدني ، على الرغم من أن عملية الإرشاد ومعرفة الجوانب النفسية للإصابة هي الكفاءات المطلوبة ، وقد يفتقر بعض المدربين هذه الجوانب لتحقيق الكفاءة في التدريب ، وتوصل الباحثين إلى أن المدربين هم بحاجة إلى المرشدون النفسيون للتصدي لعامل الفشل والإحباط من خلال معالجة الإصابات ورفع المعنويات ويتطلب من المدربين الإلمام بقواعد النفس الإرشادي على وجو التحديد ، لمواكبة القدرة على تحديد الضائقة النفسية لدى الرياضيين في حالة غياب المستشارين النفسيين.

➤ دراسة " سجون" بعنوان: مدى فعالية خدمات الإرشاد النفسي الرياضي، لوس أنجلس، 1984.

الملخص: كان الهدف من دراسته هو تقييم أهم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي التي تم تقديمها للمشاركين في دورة لوس أنجلس سنة 1984 ومدى فعاليتها. وكانت عينة الدراسة مركزة

حول 11 مرشد نفسي من العاملين في إرشاد المشاركين في الدورة الاولمبية، وكانت نتائج الدراسة التي أجراها سجون أن أهم الخدمات التي قدمها المرشدون الإحدى عشر، للرياضيين تمحورت حول: التنظيم الذاتي التركيز، الاتصال بين اللاعب والمدرّب، مواجهة الضغوط، التغذية الرجعية الاسترخاء، وضع الأهداف، التحكم في الأفكار، التصور الذهني.

✓ الدراسات العربية:

- دراسة " حجاج سعد " أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه بعنوان: **مدى تأثير الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي معا، دراسة حالة لتلاميذ الثانوية الرياضية بالجزائر العاصمة، متمحورة حول البعد النفسي، الجزائر 2018.**

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مدى مساهمة عملية الإرشاد النفسي في تطوير الأداء الرياضي وتحسين مستوى درجات التحصيل الدراسي عند التلاميذ في الثانوية الرياضية، وبالتالي إثبات وجود تأثير للإرشاد النفسي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية بالثانوية الرياضية، و اعطاء صورة واضحة حول مدى دور التأثير الايجابي للإرشاد النفسي على الجوانب (النفسية والاجتماعية والإعلامية والدراسية) التي يمتلكها التلميذ ومدى مساهمتها في الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتحصيل درجات مستوى التحصيل الدراسي، و اظهر أن خضوع التلميذ للإرشاد النفسي قد يساهم في توسيع دائرة العلاقات الأسرية والاجتماعية و الدراسية ، وتمثلت أهمية الدراسة بالتركيز على مدى تأثير خدمات البرامج الإرشادية على مستوى التلميذ في كل من الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي في الثانوية الرياضية، وكان التساؤل العام كالتالي: **ما مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي الرياضي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي معا لدى تلاميذ الثانوية الرياضية؟** وشملت عينة الدراسة 34 تلميذ في الثانوية الرياضية، وتم اختيار العينة بطريقة غير قصدية طبقية، واعتمد الباحث على برنامج إرشادي محكم متمثلا في جلسات مع قاعة مجهزة (كطاولات

كراسي)، وكذا استبيان لكل من الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي كأدوات لجمع المعلومات، واعتمد أيضا على المنهج التجريبي واستعمل أيضا بعض الأساليب الإحصائية كالمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، وتمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقبة البرامج لمعمول الاجتماعية.

وأُسفرت النتائج النهائية: عن وجود تأثير لعملية الإرشاد النفسي على أبعاد الأداء الرياضي عند التلاميذ من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكان هناك فارق واضح في نتائج المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، أما بالنسبة للتحصيل الدراسي فكانت نتائجها متوافقة إلى حد كبير مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة وهو مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الرفع وتحسين مستوى درجات التحصيل عند التلاميذ في المجموعة التجريبية وبعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية بنتائج جيدة ، كما أن غياب البرنامج الإرشادي كانت له انعكاسات سلبية على مستوى درجات التحصيل الدراسي عند بعض أفراد العينة.

- دراسة "شيخ المهدي" بعنوان مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية في كرة القدم، الجزائر 2016.

الملخص: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية مكون بيداغوجي مهم ومادة مكمل في المنظومة التربوية في محور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة حول مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية من خلال تطبيقه على العينة موضوع الدراسة وما تضمنه من أهداف وتقنيات ومحتوى، حسب ما جاء في الخلفية النظرية لبناء البرامج الإرشادية التي بإمكانها أن تحقق الأهداف المرجوة وتعالج مشكلات نفسية معينة.

وكان التساؤل العام كالآتي: إلى أي مدى يكلف لبرنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح أن ينعكس على التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى العبي كرة القدم؟ واعتمد الباحث على المنهج التجريبي، واستعمل مقياس قلق المنافسة. حيث استخدمت في هذا البحث عينة من لاعبي لكرة القدم من القسم الوطني ما بين الرابطة للمجموعة وضمت العينة 165 لاعب بين عينة

تجريبية وعينة ضابطة. واستخدام المعالجة الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T، وتمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقبة البرامج للعلوم الاجتماعية.

وأظهرت النتائج: ان البرنامج المقترح ادى في النهاية الى تقليل حالة القلق لدى اللاعبين الرياضيين لفئة الأواسط في كرة القدم اثناء المنافسات المبرمجة خلال الموسم الرياضي بعد تنفيذه ميدانيا، وقد ركزنا في هذا البرنامج عمى عدة اساليب محددة لعلاج حالة قلق المنافسة الرياضية كتنمية بعض المهارات النفسية و اسلوب التعزيز الموجب والتدريب عمى التصور والتعبئة النفسية وكذلك بناء الأهداف ، كل هذه الأساليب 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 والإجادة في اللعب وخبرات الفشل والنجاح وعوامل اخرى كميا تضع اللاعب في ضغوط نفسية تؤثر على ادائه داخل الميدان وبالتالي عمى المردود والنتيجة المنتظرة منه بصفة خاصة.

- دراسة "جمال الدين بومنجل " أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه بعنوان: **وجهة الضبط الداخلي والخارجي في إطار الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي، الجزائر 2013.**

المخلص: في هذه الدراسة تم النظر ودراسة العلاقة بين الدافعية للإنجاز الرياضي وعامل الإرشاد النفسي الرياضي الذي يقوم هو المرشد النفسي الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي ، وذلك لمعرفة أسباب انخفاض المردود الرياضي للرياضة النخبوية الجزائرية ، ذلك بأنه انطلاقا من وعي الإدارة الرياضية الجزائرية بالفروق الموجودة بين الأمم في المجال الرياضي خاصة في مجال العوامل المساعدة على تحقيق التفوق الرياضي أوجدت وضعية يمكن أن يستفيد منها الرياضي الجزائري وهي تمكينه من منحة الإتقان الرياضي بالخارج ، وذلك بغية خلق مناخ مماثل للرياضي الجزائري بنظيره في الدول المتقدمة وخاصة خدمة المرشد النفسي الرياضي التي تعتبر حديثة نسبيا. وكان السؤال الرئيسي: **هل يمكن رد**

انخفاض دافعية الانجاز الرياضي للرياضيين الجزائريين إلى غياب عامل الإرشاد النفسي الرياضي لرياضيي المستوى العالي داخل الوطن؟ وهل هناك فرق في وجهة الضبط الداخلي والخارجي بين رياضيي الرياضات الفردية ورياضيي الرياضات الجماعية؟ وتناول الباحث هذا الموضوع بطريقة وصفية، وكان المجتمع الإحصائي يتكون من الرياضيين النخبة للألعاب الفردية والرياضيين النخبة للألعاب الجماعية، فمنهم 30 رياضي تحصلوا على منحة التكوين في الخارج وأيضا منهم 30 رياضي ممن يتدربون داخل الوطن، وكذلك يوجد ضمن العينة المدربين، وتم استخدام مقياس "دافعية الانجاز الرياضي" كأداة لجمع المعلومات.

وأظهرت النتائج: أن للرياضيين الجزائريين دافعية قوية للممارسة الرياضية لكن لصالح الرياضيين المتربصين بالخارج، حيث بينت النتائج أن دافعية الممارسة لديهم قوية جدا ما بين أن هناك مجموعة من العوامل تتحكم في الدافعية وتزيد منها. وتبين أيضا أن دافعية الانجاز الرياضي قوية لصالح الرياضيين المتربصين بالخارج وقد تم إرجاع هذا الفرق إلى غياب عامل الإرشاد النفسي الرياضي لدى الرياضيين الذين يتربصون ويتدربون داخل الوطن.

- دراسة " فاتح عبدلي " رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم، الجزائر

2006.

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى محاولة تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الفرق الجزائرية وهذا من حيث الخدمات المقدمة والمهارات المتوفرة. الوصول إلى مدى تماشي طبيعة النتائج المحصل عليها وطبيعة الخدمات والمهارات الإرشادية المقدمة من خلال المدرب. التركيز ما للإرشاد النفسي من أهمية في المشوار الرياضي. تبين ما إن كانت هناك فوق دالة بين الفرق ذات النتائج الجيدة والفرق ذات النتائج الضعيفة من حيث خدمات ومهارات الإرشاد النفسي. وكان التساؤل العام على النحو التالي: ما مدى تأثير خدمات ومهارات الإرشاد النفسي على النتائج الرياضية للفرق؟

وكانت العينة قصدية حيث اختار الباحث فريقين من ذوي النتائج الحسنة وفريقين من ذوي النتائج السيئة من فرق البطولة الجزائرية الاولى وضمت العينة 80 لاعبا موزعين على 4 فرق. واعتمد ايضا على مقياسين حول خدمات ومهارات الارشاد النفسي الرياضي، واستعمل بعض الادوات الاحصائية كالمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، واختبار T، وتمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقيبة البرامج للعلوم الاجتماعية.

وأسفرت النتائج النهائية: إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين.

يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب عمى اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والتدريب على التغذية الرجعية بأنواعها. يحكم المدرب في خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية وكذا القدرة على التأثير في الفريق بشكل فردي أو جماعي من العوامل الأساسية لرفع المستوى الأدائي لدى اللاعبين.

❖ أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات المرتبطة بالموضوع:

. اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو دور الارشاد النفسي الرياضي في المنافسات الرياضية ولدى الرياضيين باستثناء دراسة "كير وبيد" ودراسة "حجاج سعد" التي هدفت الى إبراز دور الارشاد النفسي الرياضي عند طلبة السباحة في الدراسة الاولى، وعند تلاميذ الثانوية الرياضية في الدراسة الثانية.

. اتفقت الدراسات السابقة في عينتها حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من الرياضيين ذوي المستوى العالي والنخبوي باستثناء دراسة "حجاج سعد" التي طبقت دراستها على رياضيي الثانوية الرياضية.

. استخدمت الدراسات السابقة اداة المقياس والاستبيان لجمع البيانات والمعممات باستثناء دراسة "كاثري" ودراسة "حجاج سعد" ودراسة "شيخ المهدي" حيث نجد استخدمت الاختبار.

. وظفت الدراسات السابقة المنهج الوصفي باستثناء دراسة "كاثري" ودراسة "شيخ المهدي" ودراسة "حجاج سعد" التي استخدمت المنهج التجريبي.

. اختلفت دراسة "حجاج سعد" ودراسة "شيخ المهدي" عن بقية الدراسات في احتوائها (برنامج إرشادي).

. اختلفت دراسة "سيوف" عن بقية الدراسات في أنها تناولت مشكلة الدراسة من جانب نظري مستخدمة منهج تحميل المحتوى.

- الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية:

من خلال استعراض اوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات المرتبطة بالموضوع نشير أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في موضوعها الرئيسي أو في متغير من المتغيرات الدراسة وهدفها العام إلا أنها تختلف عنها في عدة جوانب تمثل الفجوة العملية التي تعالجها هذه الدراسة وهي:

1. تضمنت هذه الدراسة ربط للمشكلة البحثية بالمتغيرات المعاصرة وخصائصها الحالية.
2. استخدمت هذه الدراسة مدخلين بحثيين (المدخل الكمي / والمدخل الكيفي) وذلك لتكوين فكرة دقيقة عن مشكلة الدراسة.
3. لم تقتصر هذه الدراسة على عينة واحدة فقط وإنما تضمنت مجموعة من العينات لضمان تشخيص الواقع بدقة.
4. تعددت أدوات هذه الدراسة حيث شملت مقياس المهارات النفسية للرياضة ومقياس اختبار المهارات النفسي "لستيفان بل وجون البنسيون" وذلك من أجل جمع البيانات بدقة أكثر.

ومن العرض السابق يتضح أن هذه الدراسة عالجت فجوة علمية متعددة الجوانب بتطرقها لموضوع الارشاد النفسي الرياضي وأيضا المنافسة الرياضية، وشمول عينتها للاعبين كرة القدم، وتعدد أدواتها بين المقاييس والأساليب الإحصائية، واستخدامها للمنهج الوصفي التحليلي.

الجانِب النظري

الفصل الأول: الإرشاد النفسي الرياضي

4 - تمهيد:

إن عملية الإرشاد النفسي أمر أساسي في حياة الفرد والمجتمع، حيث يعمل على تحسين مستوى

الصحة النفسية، التي تتجلى من خلال شعور الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين، وكيفية مواجهته لمطالب الحياة (لميف، 2017، صفحة 6). هنا أصبحت الحاجة إلى الإرشاد ضرورة تستلزمها محاولات البحث عن حلول لمشكلات اجتماعية ونفسية وسلوكية لم تعد تقليدية، فالتطلعات المستقبلية والإصرار على النجاح. ومحاولات الإمساك بالقدرة والإمكانية، وتجاوز الاضطرابات والقلق والخوف من المجهول، كل ذلك استوجب أن يكون هناك إرشادا نفسيا (محمد، 2006، صفحة 13).

فالإرشاد النفسي مفهوم ثقافي-تعدد فيه الآراء، وقد تتباين بيد انو مفهوم ترى في محتواه، وتتعدد

أنواعه بتعدد مناحي الحياة، فأصبح هناك إرشاد ديني، والإرشاد الأسري، الإرشاد المهني. ارشاد رياضي... الخ (عيد، 2006، صفحة 14.13).

فان الإرشاد النفسي الرياضي ظهر بشكل مبدئي في الجمعيات والكلليات والمعاهد ووجد بعد الحرب العالمية الثانية ثم تطور بواسطة الجمعيات الدولية والوطنية خلال الستينات، وأصبح كل المختصون يعملون لتحسين الخدمات النفسية المقدمة بشكل مباشر للرياضي والفرق والمربين وكذلك لعمل ونشر البحوث الخاصة بالرياضة. وعلى الرغم من أن تطبيقات وفلسفة الإرشاد النفسي الرياضي تختلف من بلد لآخر، فان نوع المشاكل النظرية والتطبيقية التي تواجهه تعد متشابهة والمختصون بالإرشاد النفسي الرياضي في العالم يهتمون بالإجراءات الصحيحة والملائمة الخاصة بالاختبارات كذلك مع العلاقة بين المدرب واللاعب ومع المشاكل الأخرى التي تتضمن السلوك العدواني، القلق، تركيز الانتباه (المجيد، 2005، صفحة 57.56).

وفي هذا الفصل سوف نعمل على تجسيد هذه المتطلبات المعرفية من خلال التطرق إلى الإرشاد النفسي والإرشاد النفسي الرياضي، أهميته، وكذا نبذة تاريخية عن الإرشاد النفسي، وأيضا نظريات الإرشاد النفسي وأنواعه.

5- مفهوم الارشاد النفسي:

الإرشاد النفسي مفهوم ثقافي تتعدد فيها الآراء، وقد تباين بيد انو مفهوم ثرى في محتواه، متعدد من حيث مجالات تطبيقه فرديا وجماعيا وأسريا ومهنيا وتربويا ورياضيا... الخ. ينطوي على معان تفيد معنى النصح والإرشاد والتوجيه سواء في منابته اللغوية أو استخداماته المتعددة، ففي اللغة العربية، فان كلمة "رشد"، رشدا: تعني اهتدى، فه وأرشد، ورشد فهو رشيد وأرشده بمعنى أهده، واسترشد بمعنى اهتدى وطلب الرشد (المحيط، 2018، صفحة 336).

أما مصطلح إرشاد Counseling في اللغة الانجليزية، الفعل منه يرشد ينصح conseil فهو مشتق من الكلمة اللاتينية Counsilium ، وتعني أن "نكون معا" أو "أن نتكلم معا"، وهذا المصطلح في أصله اللاتيني صار تاريخيا يتضمن معنى التبادلية mutuality وهو المعنى الذي يتجسد في تعريف الإرشاد من حيث تأكيد أن المرشد والمسترشد يتفاعلن معا (Barth & Robinson).

ويقول حمدي أن: "الإرشاد النفسي عملية يشجع فيها المرشد المسترشد ويوقظ عنده الدوافع والقدرة

على أن يعمل شيئا لنفسه بنفسه وعلم النفس الإرشادي ليس خدمة يعملها المرشد ويقدمها للمسترشد (العظيم، 2013، صفحة 74).

وثمة تعريفات متعددة لمعنى الإرشاد النفسي، تفيد بان الإرشاد النفسي يقدم خدماته النفسية والإرشادية من خلال إجراءات تساعد الفرد على تحقيق التوافق، وتحرير طاقاته الخلاقة من الإحباطات والخوف والقلق، ومساعدته على أن يكون نفسه، محققا ذاته، وقادرا على الاختيار بين الممكنات، وعلى المضي قدما بإمكاناته صوب المستقبل (محمد، مقدمة في الإرشاد النفسي، 2006، صفحة 14).

ويرى البعض أن الإرشاد في صميمه عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم، وان غاية الإرشاد هو تعديل السلوك Behavior modification، ليصبح متوافقا مع المتطلبات

الاجتماعية الحالية والمستقبلية؛ من خلال علاقة تتألف من مرشد counselor، وهو الشخص الذي أحسن إعداده وتدريبه على طرائق وأساليب الإرشاد النفسي، ومستترشد counselee وهو الشخص أو العميل client الذي يتلقى عملية الإرشاد (طو، 2004، صفحة 16).

6- الارشاد رؤية تاريخية:

نشا الإرشاد النفسي "counseling psychology" استجابة لحاجة شعر بها المجتمع الأمريكي في عقدي العشرينيات والثلاثينيات من هذا القرن وذلك للوفاء بحاجة المجتمع الماسة للإرشاد المهني "vocation counseling" بطريقة عملية منظمة وذلك وفق استعداد الأفراد وقد ارتهم ووضع الرجل المناسب في المكان المناسب، وتمثل حركة القياس النفسي العامل الأساس الثاني في تطور علم النفس الإرشادي حيث أدى دخول الولايات المتحدة الأمريكية الحرب العالمية الأولى إلى تنشيط حركة القياس النفسي وتحديد المعوقين عقليا واستبعادهم، وتحديد المتميزين لتدريبهم، وبعد أن انتهت الحرب ازدحمت الفصول بالتلاميذ مما زاد من تنشيط عملية استخدام المقاييس في المدارس للعمل مع التلاميذ في ضوء استعداداتهم وقد ارتهم وميولهم كما تقيسها وثبته الاختبارات النفسية "psychological tests" وفي الأربعينيات من هذا القرن ألف (Rogers, 1942) كتابه الشهير "الإرشاد والعلاج النفسي" وقد شيدت السنوات التي تمت نشر هذا الكتاب اهتماماً بأساليب العلاج فاق الاهتمام بأساليب القياس وبالإرشاد كعملية نفسية، وفي عقد الخمسينيات من هذا القرن الماضي بدأت مرحلة جديدة للإرشاد وهي ما عرفت بالطور البنائي أو الإنشائي وذلك نتيجة لجهود "بيانيو" في علم النفس النمو "developmental psychology" حيث أشار إلى أنها تسيير وفق تتابع يتضمن مراحل معينة ومطالب خاصة، وحددت وظيفة الإرشاد النفسي في هذه المرحلة البنائية في معونة الفرد ومساعدته على بلوغ وتحقيق المطالب الخاصة بكل مرحلة لينتقل بنجاح للمرحلة التالية، وقد عبر (super, 1955) عن امتزاج التوجيه المهني والقياس النفسي وعلم النفس العلاجي وهي الأصول الثلاثة للإرشاد مما أدى إلى مولد علم النفس الإرشادي، حيث أشار إلى أن الحركة التي بدأت كتوجيه مهني في الولايات المتحدة الأمريكية، مع اهتمام مواز بقياس الاستعدادات، قد أخذت صفة علاجية، ويضئ إلى أن علم

النفس الإرشادي يستخدم اختبارات الاستعداد والمعلومات المهنية، والأنشطة الاستكشافية والمواقف المحددة والمقابلات العلاجية "therapeutic interviews"، كما أوردت لجنة التعريف في شعبة علم النفس الإرشادي برابطة علم النفس الأمريكية (APA, 1956) الأسس الثلاثة التي قام عليها الإرشاد النفسي وهي:

- التوجيه الميني "vocationnel guidance".
 - حركة القياس النفسي "psychologico mea surement".
 - علم النفس العلاجي "psychothérapie".
- كما حددت اللجنة بان هذا التخصص قد نشأ عن اندماج ثلاثة تيارات هي :
- ازدياد نمو النظرة الفردية للذات .
 - تحقيق عدد كبير من الأفراد لنوع من الاتساق بينهم وبين البيئة .
 - ازدياد التأثير على المجتمع للمعترفات بالفروق الفردية
 - تشجيع الفرد على تنمية كافة طاقاته ويشير (Burrow, 1964) إلى أن أصول الإرشاد تمتد إلى "1895" وأن أول ذكر للإرشاد بمعناه الحديث ورد عام 1931 واستنادا إلى نفس المرجع السابق في عام "1951" ظهر مصطلح علم النفس الإرشادي، والمرشد النفسي "counselor" لأول مرة في مؤتمر عقده لجنة متخصصة قبيل انعقاد المؤتمر السنوي وقدم (متوفاف، 1955) في خطابه الرئاسي لمشعبة السابعة عشر "شعبة الإرشاد" ل اربطة علم النفس الأمريكية نمطا لعمل أخصائي الإرشاد النفسي يتكون من ثمانية أبعاد رئيسية هي (سعد، 2018، صفحة 45.46)

1. يهتم أخصائي الإرشاد النفسي بالمسترشدين "clients" وليس بالمرضى "patients" ويهتم بجمهور الأفراد الذين يستطيعون أن يؤازروا أنفسهم ويتوافقوا بشكل طبيعي ومعقول في المجتمع .
2. أخصائي الإرشاد لا يعملون تحت إدارة أو إشراف مهنة أخرى، فللعلم صفة الاستقلالية وللقائمين هو كذلك
3. تقوم الأدوات والأساليب في الإرشاد على قواعد معيارية أكثر مما هو واضح في الميادين الأخرى .

4. يميل المرشد إلى التأكيد على نظرية التعلم في المستويات المعرفية والعقلية، مع عدم تجاهل الأساس الديناميكي للشخصية ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد على تغيير اتجاهاته والقيم التي يؤمن بها "attitudes value Systems"، ولكن نادرا ما يحاول تشكيل أو إعادة بناء شخصيته
5. يتعامل المرشد مع حالات القلق "anxiety" التي تحيط أو تتدخل مع النمو الايجابي وليس على مستوى الإعاقة أو عدم تكامل المرشد، فهو من أكثر المهنيين مهارة في تقدير وتقويم السمات الإنسانية في مجالات الحياة التربوية والمهنية والاجتماعية، عن طريق تصور نوع من الموازنة لمساعدة المسترشرين عمى المساهمة في الحياة الاجتماعية والاستفادة منها قدر الإمكان وعلى أفضل وجه ممكن
6. يلتزم المرشد بمتابعة المسترشد خارج غرفة الإرشاد ولا تعتبر عملية الإرشاد "processor" consulting مكتملة حتى تكون هناك خطة يقيمها المسترشد "client" للعمل بها في المستقبل وتتم متابعته للتأكد من وفائه بذلك
7. يؤكد المرشد على النواحي القوة النفسية الايجابية واستخداماتها الشخصية والاجتماعية في مقابل تشخيص وعلاج الاضطراب العقلي.

3- العلاقة الارشادية:

تعتبر علاقة "تقديم المساعدة" وهي علاقة مهنية تقوم على تفاعل بين الأخصائي النفسي والطالب، حيث يتم تبادل المعاني التي تتضمن التواصل اللفظي بواسطة الكلام والإنصات والتواصل غير اللفظي بواسطة الإيماءات والنظرات والحركات الجسمية باليدين والرأس.

• خصائص العلاقة الإرشادية (سعد، مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء

الرياضي والتحصيل الدراسي معا، 2018، صفحة 53):

- الإرشاد علاقة تشاركية تسمح للمسترشرين بان يعبروا بحرية عن أنفسهم وان يكشفوا عن ادواتهم دون حواجز أو دفاعات.
- يهتم الإرشاد بالتأثير في التغيير الإرادي للسلوك من قبل المسترشد.
- الغرض من الإرشاد هو تهيئة الظروف التي تسير من التغيير الإرادي للمسترشد.
- تنظيم العلاقة الإرشادية على أساس حدود مقرررة لهذه العلاقة.

- تتوافر الظروف أو الشروط التي تسير التغير السلوكي من خلال المقابلات.
- الإنصات ركن أساسي من أركان العلاقة الإرشادية، وان يتم الإرشاد في إطار من الخصوصية.

• عناصر العلاقة الإرشادية (سعد، مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء

الرياضي والتحصيل الدراسي معا، 2018، صفحة 54.53):

- التقبل:

يعني التقبل أن الأخصائي النفسي يسعى بصدق لمساعدة الأشخاص المضطربين كي يكونوا طبيعيين مهما كانت صعوبة الحالة.

-الفرد:

وهو عنصر أساسي يحدد سلوك الأخصائي النفسي نحو الفرد أو الرياضي، ويعني أن الأخصائي النفسي يدرك بشكل واضح ومكتمل عقليا وانفعاليا ما يحاول الفرد أن يقوله ويعبر عنه وهو عملية مشاركة.

-التواصل:

وهو مهارة أساسية ينبغي أن يتقنها الأخصائيون النفسيون لتسيير العلاقة الإرشادية بينهم وبين الأفراد أو بينهم وبين الرياضيين.

-الحساسية:

وهي مهارة أساسية ينبغي أن يتميز بها الأخصائيون النفسيون وتعرف على أنها مقدرة الأخصائي النفسي على أن يكون واعيا بما يحدث في عملية الإرشاد من خلال السلوك اللفظي وغير اللفظي للمسترشد (الرياضي).

• مراحل عملية الإرشاد (الخالدي ، 2009).

- بناء العلاقة الإرشادية:

وهي علاقة تفاعلية تعاونية تشاركية محورها المسترشد ويتشارك فيها الأخصائي النفسي والمسترشد في تحديد الأهداف المنشودة.

- الفحص:

وهنا يستخدم الأخصائي النفسي أساليب وأدوات لاستكشاف الموقف الحياتي كما يراه المسترشد (الرياضي) اعتمادا على المعلومات المتجمعة باستخدام أساليب وأدوات جمع المعلومات والملاحظة ومقاييس التقدير الذاتي.

- التفسير:

ويركز الأخصائي النفسي في تفسيراته للحالة على الأهداف.

- إعادة التوجيه:

هنا يتخلى المسترشد (الرياضي) عن المفاهيم والأفكار والمعتقدات الغير صحيحة ليتعلم مفاهيم وأفكار ومعتقدات أكثر دقة وعقلانية.

4- طرق الإرشاد النفسي:

تختلف صور ولاء لأفراد للمنظمات باختلاف القوة الباعثة والمحركة له وعلى العموم تشير الأدبيات إلى أنهن كأبعاد مختلفة للولاء التنظيمي وليس بعدا واحدا ورغم اتفاق غالبية الباحثين على تعدد أبعاد الولاء إلا أنهم يختلفون في تجديد هذه الأبعاد، وقد تمحورت الدراسات المبكرة في هذا المجال. تم الحول مدخلين رئيسيين الدراسة الولاء التنظيمي، الأول يركز على الاتجاهات و الثاني على السلوك، ويتفق هذا مع " ساتووسلانيك " " staw and slanick " عندما حدد أبعاد الولاء بأنها:

يرى (زباريف، 1998) أن هناك العديد من الطرق التي تستخدم في الإرشاد النفسي هي:

- الإرشاد الفردي:

وهو الذي يتم لفرد واحد فقط وجها لوجه، وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الأخصائيين النفسانيين والفرد، ويتوقف نجاحه على نوع العلاقة الإرشادية التي تنشأ بينهما، وفي هذا النوع من الإرشاد يتم تبادل المعلومات، ويقوم الأخصائي بإثارة دافعية الفرد، ووضع خطط العمل المناسبة، وتفسير المشكلات التي يعاني منها الفرد ويستخدم الإرشاد الفردي في الحالات التي تتميز بالطابع الفردي والتي لا يمكن بحثها في شكل جماعي.

- الإرشاد الجماعي:

إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة بل يشترك مع الجماعة في الكثير من الخصائص والأنماط السلوكية، فالفرد له أنماط معينة من السلوك تميزه عن غيره من الأفراد (الحفيظ، 2002، صفحة 111) ، في حين انه يتشابه مع الأفراد الآخرين في أنماط سلوكية أخرى، وفي هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم يؤدي إلى تماسكهم ويتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، لذلك يجب أن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسؤوليات كل منهم (الحفيظ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، 2002، صفحة 112)، ويجب على الأخصائي النفسي تهيئة المجال للتفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة، وعليه مراعاة عدم احتكار المناقشة، بل يجب عليه تشجيع الأعضاء على النشاط والمشاركة الإيجابية، وأن يكون على علم ودراية بسلوكيات الجماعة وديناميكياتها.

- الإرشاد الموجه:

وهو عبارة عن الإرشاد الممركز حول الأخصائي النفسي أو الممركز حول الحقيقة ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأفراد الذين تنقصهم المعلومات ويطلبونها لاحتياجهم إليها، ويقوم الأخصائي النفسي في الإرشاد الموجه بتحمل جانب كبير من المسؤولية الإرشادية على أساس افتراض أن لديه خبرة واسعة ومعلومات وافية وقدرة على كشف الصراعات وتفسير السلوك. ويقوم الأخصائي بدور إيجابي في تلك العملية فهو يقدم للفرد المعلومات التي يحتاج إليها، كما أنو يستشير حاجاته ودوافعه ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة، ويضع له الخطط ويناقشه في القرارات الخاصة به، وهو يقوم بذلك مستخدماً خبراته وعمله.

- الإرشاد غير الموجه:

ويطلق عليه "الإرشاد الممركز حول العميل" أو الإرشاد الممركز حول الذات ويرجع الفضل لهذه الطريقة في الإرشاد إلى "كارل روجرز" صاحب نظرية الذات حيث يرى أن هدف الطريقة هو مساعدة الفرد على النمو النفسي السليم، وذلك عن طريق مساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل، والعمل على تغيير مفهومه عن ذاته بحيث يتطابق مع الواقع وكذلك تغيير المفهوم السلبي لمفرد ذاته إلى مفهوم إيجابي (الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في

المجال الرياضي (2002، صفحة 113)، ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يكون الفرد على درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلته ويتحمل مسؤولية حلها وذلك تحت إشراف الأخصائي غير مباشر حيث يعمل على تهيئة كل ما يتيح للفرد القيام بدوره الايجابي النشط في العملية الإرشادية، فالأخصائي النفسي الذي يوجه كل اهتمامه للفرد ويشجعه ويتقبله كما هو ويفهم وجهات نظره، ويقدم له بعض النصائح في مناخ إرشاد يصادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمرآة التي يستطيع الفرد أن يعكس عليها مشاعر هو اتجاهاته وانفعالاته وهذا يؤدي بدوره إلى وضوح الرؤية لدى الفرد ويزداد استبصاره لها.

- الإرشاد السلوكي:

يهدف الإرشاد السلوكي إلى تغيير وتعديل وضبط سلوك الفرد ويتم هذا النوع من الإرشاد على أسس ومبادئ ونظريات التعليم بوجه عام والتعليم الشرطي بوجه خاص، ويطلق عليه أحيانا "إرشاد التعلم" ويرى "أزنك" أن الإرشاد السلوكي يتضمن إعادة التعميم والتعلم إن سلوك المتعلم يمكن تعديله، فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها: ما هي أولى، ومنها ما هو ثانوي يكتسب عن طريق التعلم وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها، وفي هذه الحالة يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقا.

- الإرشاد خلال العملية التربوية:

ويقصد به الخدمات الإرشادية من خلال العملية التربوية ككل في إطار برنامج محدد، بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل، ومما هو معروف فان العملية التربوية تهدف إلى نمو الفرد في كافة الجوانب واعداده ليكون مواطنا صالحا وقادرا على تحمل أعباء مسؤوليته ومواجهة مشكلاته وحلها وتزويده بالمهارات الاجتماعية المختلفة، كما تهدف عملية التربية أيضا إلى تحقيق التوافق النفسي للفرد، وذلك من خلال تعليم كيفية تحقيق التوازن بينه وبين البيئة التي يعيش فيها الأمر الذي ينعكس على صحته النفسية، والإرشاد النفسي يهدف إلى تحقيق السعادة للفرد، والعمل على أن تتكامل شخصيته، وذلك بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله كما يهدف أيضا إلى إشباع دوافع الفرد وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي حقق له التوافق النفسي، وهكذا نجد أن هناك تشابها كبيرا بين

كل من عملية الإرشاد النفسي والعملية التربوية وفي المجال التربوي نجد أن هناك حاجة ملحة إلى البرامج الإرشادية فعلى سبيل المثال قد نجد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ليست على المستوى المطلوب ولم تحقق الأهداف المنشودة في هذه الحالة نحتاج إلى برامج التوجيه والإرشاد النفسي لزيادة مشاركة التلاميذ الايجابية في الأنشطة الرياضية المدرسية سواء في دروس التربية الرياضية أو الأنشطة الداخلية والخارجية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق إثارة دافعية التلاميذ وتشجيعهم على الممارسة الرياضية وذلك باستخدام أسلوب الثواب والتعزيز، كذلك يستخدم الإرشاد النفسي في المجال التربوي للتعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ ومساعدتهم على النمو التربوي في ضوء قدراتهم، وأيضاً توجيههم إلى أفضل الطرق التي تحقق لهم أقصى درجات النجاح(الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، 2002، صفحة 114) .

- الإرشاد بالقراءة:

وهو عبارة عن قيام الفرد بقراءة المواد المكتوبة مثل: الكتب والمجلات والمنشورات وغيرها من المواد التي تقرأ ، ثم يتفاعل مع محتويات المادة التي يقرأها ويستفيد منها في العملية الإرشادية، أن هذه العملية تساعد الفرد على اكتساب العديد من المعلومات التي ترتبط بمشكلاته وتكسبه القدرة على التفكير بشكل ايجابي وبناء وتزيد من كفاءته في التعريف على اتجاهاته وسلوكياته وتحديدها بكل دقة، وتهيئ له الفرص لوضع حلول بديلة وتشجيعه أيضاً على التوافق مع المشكل(الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، 2002، صفحة 115).

- الإرشاد بالواقع:

وفي هذا النوع من الإرشاد يقوم الفرد بتحمل المسؤولية لتغيير سلوكه الخاطيء، ليحل بدلا منه السلوك الصحيح والذي يحقق له الإشباع في ضوء الواقع ويشير(ويمجا. لجاسر، 1965) إلى أن الفرد يستطيع تحسين واقعه وذلك عن طريق ضبط تصرفاته ضبطاً داخلياً فعلاً يكون مسؤولاً عنه.

- الإرشاد باللعب:

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأطفال نظرا لأنه يفيد في تعلم الطفل، وتشخيص مشكلاته، وفي علاج اضطرابه السلوكي، أي انه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل، فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله، كذلك فإن اللعب لنشاط ضروري وهام لكل المراحل السنية فهو حاجة نفسية اجتماعية لا بد من إشباعها، ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى فنجد أن اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردي ويتميز ببساطة ثم يتجه بعد ذلك إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلى الارتباط بالجماعة وتظهر الألعاب الجماعية وتتضح الميول والاهتمامات، وفي مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة، والميل للعب الاجتماعي والاشتراك في المباريات، وكذلك نجد في المراهقة المتأخرة التمسك بقواعد اللعبة وقانونها، ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى السيطرة والحاجة إلى التملك والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المكانة... الخ، كذلك فإن اللعب يتيح الفرصة للتفريغ لدى الطفل، أي أن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد على التنفيس الانفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذي يتعرض له الطفل(الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، 2002، صفحة 116) .

- الإرشاد لوقت الفراغ:

إن من أكثر المشكلات التي تواجهنا في العصر الحالي هي كيفية التخطيط لشغل وقت الفراغ بأنشطة هادفة بناءة، ولقد ازداد وقت الفراغ نتيجة التقدم التكنولوجي والعلمي الأمر الذي يستلزم التخطيط بدقة وعناية لكيفية استغلاله على نحو سليم ومرضي، والإرشاد لوقت الفراغ يعني استخدام ذلك الوقت في عملية الإرشاد وذلك باستغلاله في نشاط ايجابي بناء، فإذا ما أحسن تنظيم هذا الوقت وتم شغله بالأنشطة التي يميل إليها الفرد فإن ذلك سيؤدي بطبيعة الحال إلى راحة الفرد وسعادته ويحقق له التوافق والتوازن المطلوب ويزيد من إنتاجيته وكفاءته في العمل، ويقوم الأخصائي النفسي بدور هام في ترشيد وقت الفراغ أي استغلال وقت الفراغ في عملية الإرشاد، فهو يشترك في النشاط بهدف العمل على تكامل نشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة كما يجب أن يهتم بتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق

الأهداف للعملية الإرشادية (الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، 2002، صفحة 117.118).

- الإرشاد المختصر:

ويطلق عليه أحيانا "الإرشاد المصغر" أو "الإرشاد قصير الأمد" وهذا النوع من الإرشاد يكون مكثف ومحدود الوقت، ويركز على المهارات المطلوب إتقانها، ويتناول واحدة في كل مرة، وذلك من أجل مساعدة الفرد على تعديل وتغيير وضبط سلوكه لكي يصبح سلوكه فعالا.

- الإرشاد العرضي:

وهو عبارة عن الإرشاد الذي يتم صدفة وبشكل عابر وسريع، كما انو غير مخطط ويتم بطريقة سطحية، ويهدف إلى مساعدة الفرد على الشعور بالراحة والطمأنينة، كما انه لا يحاول التعمق في فهم ديناميكية الشخصية والصراعات التي تهاني منها، ويستخدم هذا النوع من الإرشاد في اضطرابات الشخصية العابرة والمواقف الطارئة، وفي حالة عدم توافر الإمكانيات اللازمة للعملية الإرشادية ويستخدم أيضا عندما يكون وقت الأخصائي محدودا.

- الإرشاد الذاتي:

وهو عبارة عن قيام الفرد بإرشاد ذاته، أي عبارة عن عملية توجيه ذاتي للسلوك يقوم به الفرد بنفسه بشكل ايجابي وفعال دون الحاجة إلى اللجوء المباشر، أو المستمر إلى الأخصائي وليس معنى ذلك أن الأخصائي ليس له دور في ذلك النوع من الإرشاد، بل يلجا إليه الفرد عند الضرورة وفي الحالات التي تستدعي ذلك (سعد، مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي، 2018، صفحة 62).

- الإرشاد الاختياري:

وهو طريقة يقوم فيها الأخصائي باختيار طرق الإرشاد مع التوفيق بينهما مع مراعاة عدم الانحياز لطريقة بل يجب عليه أن يختار من بينهما ما يناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد كذلك يستطيع الأخصائي الجمع بين عدة طرق، فيقوم باختيار أفضل شيء في كل طريقة، ويوفق بينهما ويدمجهما معا، بحيث يمكن تحقيق أكبر قدر ممكن من الاستفادة.

- الإرشاد الديني:

يعتبر الدين ركن أساسي في التوجيه والإرشاد، فالعملية الإرشادية هدفها الأساسي تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد أو ما يطلق عليه البعض "التحصين النفسي"، والإرشاد النفسي الديني يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ روحية وأخلاقية، وكما يعرف المبدأ الذي يقول الوقاية خير من العلاج، كما ياتم بتكوين حالة نفسية متكاملة بحيث يكون سلوك الفرد متماشيا مع المعتقدات الدينية الأمر الذي يؤدي إلى توافقه وتمتعته بالصحة النفسية، ويهدف الإرشاد النفسي الديني إلى تحرر الفرد من الشعور بالإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق واشباع حاجاته إلى الشعور بالأمن والسلام النفسي، وتتكون شخصية المسلم من خطين رئيسيين يندمجان مع بعضهما ليوجها معا سلوكهما هما: العقيدة والشريعة (عربيات، 2009، صفحة 412)، يقول تعالى: "بلى من اسلم وجهه لله وهو محسن فأجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون" (البقرة: 112) وهذا النوع من الإرشاد يقوم على مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية (الحفيظ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، 2002).

5- نظريات أساسية في الإرشاد النفسي:

لعل دراسة النظريات الخاصة بالإرشاد النفسي تعطي تصورات للدور الذي يجب على الأخصائي النفسي القيام به، فالنظرية التي يمارس الأخصائي عمله في إطارها تحدد بدرجة كبيرة سلوكه في العملية الإرشادية، مع إمكانية الاستعانة بنظريات أخرى تساعد على القيام بدوره في المقابلة مثلا، أو في تشخيص الحالة أو في البرنامج العلاجي المقترح لهذه الحالة، وكما أن النظريات في الإرشاد النفسي تعطي صوار عن الشخصية وخصائص النمو الإنساني ومراحله ومشكلاته فان على الأخصائي النفسي أن يستفيد منها في ممارسة عمله المهني المتخصص بما لا يتعارض مع عقيدته وقيمه وآداب مجتمعه (الزعبي، صفحة 85)، وهذه النظريات كثيرة كما قام احد عملاء النفس بتشبيهها بالغابة الكثيفة الأشجار، ولكن الباحث اختار بعض هذه النظريات حيث روعي في عرضها الإشارة للأفكار الرئيسية التي تقوم عليها النظرية وتطبيقاتها العملية لتحمل بعض الأمثلة من واقع الممارسة الإرشادية ليختار الأخصائي النفسي ما يتناسب مع أساليبه ونظرية الإرشاد العقلاني و الانفعالي، والنظرية

السلوكية ونظرية التحميل النفسي، ويبقى الخيار للمرشد النفسي في التزود والتعرف على النظريات النفسية والإرشادية الأخرى من خلال اطلاعه على قائمة المراجع في التوجيه والإرشاد التي حرصنا على تدوينها في هذا المرجع المتواضع، يقول (الزعبي، صفحة 87) أن النظرية في الإرشاد هي النموذج الذي يتم في نسقه تنظيم المعرفة العملية وتوفير إطار مرجعي لتمييز السلوك العادي عن غير العادي وفهم العوامل أو الأسباب المتعلقة بموضوعات موضوع الاهتمام في الإرشاد وتعمل النظرية كموجة لتفسير السلوك واستخدام أفضل الأساليب من أجل مساعدة الفرد على التغيير، ويمكن ذكرها كالتالي:

-نظرية الذات:

وتعتمد هذه النظرية على أسلوب الإرشاد غير المباشر وقد أطلق عليها الإرشاد المتمركز حول المسترشد "العميل" وصاحب هذه النظرية كارل روجرز، وترى هذه النظرية أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الايجابي وتتمثل في بعض العناصر مثل: صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها بداخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وكذلك خبراته وعن الناس المحيطين به، وهي تمثل صورة الفرد وجوهره وحيويته، ولذا فإن فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف، وتعاون المسترشد "الرياضي" كما يتصورها بنفسه ولذلك فإنه من المهم دراسة خبرات الفرد وتجاربه و تصوراته عن نفسه والآخرين من حوله، ويمكن تحديد جوانب اهتمامات هذه النظرية من خلال ما يلي :

أن الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبراته ، ويدركه ويعتبره مركزه ومحوره ويتوقف تفاعل الفرد مع العالم الخارجي وفق لخبراته و ادراكه لها لما يمثل الواقع لديه، كما يكون تفاعل الفرد واستجابته مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم، ونجد معظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه، التكيف النفسي يتم عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته الحية والعقلية و اعطائها معنى يتناسب ويتناسق مع مفهوم الذات لديه، والخبرات المتوافقة مع الذات يتفحصها الفرد ثم يستوعبها، وتعمل الذات على احتوائها، وبالتالي تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين وتقبلهم كأفراد مستقيمين، وازدياد الاستيعاب

للوعي من خبرات الفرد تساعد على تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تتم استيعابها بشكل خاطئ تؤدي إلى تكوين منهج أو سلوك خاطئ لدى الفرد.

-نظرية الإرشاد العقلاني والانفعالي:

هي نظام متميز بين النظريات المعاصرة في الإرشاد والعلاج النفسي أسسه في الأصل العالم الأمريكي "ألبرت أليس" وهو عالم نفسي اهتم بالتوجيه والإرشاد النفسي المدرسي والإرشاد الزواجي والأسري، واستند العلاج العقلاني والانفعالي إلى فكر الفيلسوف الإغريقي "إبيكتيتوس" عن أن ما يجعل عقول الناس تضطرب ليس هو الأحداث وإنما بالأحرى الأفكار والمعارف، ويؤكد هذا المنحى على العلاقة الوثيقة المتبادلة بين التفكير والانفعال بحيث أنهما عادة ما يعملان بشكل مصاحب ويتم ذلك بطريقة دائرية، فالتفكير يصير انفعالا والانفعال يصير تفكيراً ويأخذ هذا التفكير والانفعال شكل التكلم الذاتي وهذا التكلم الذاتي "الذي يجمع بين التفكير والانفعال" يوجه سلوك الفرد أما إلى وجهة عقلانية أو وجهة غير عقلانية، وترى هذه النظرية بأن الناس يتقسمون إلى قسمين: واقعيون وغير واقعيين، وأن أفكارهم تؤثر على سلوكهم فهم بالتالي عرضة للمشاعر السلبية مثل: القلق والعدوان والشعور بالذم بسبب تفكيرهم اللاواقعي وحالتهم الانفعالية، والتي يمكن التغلب عليها بتنمية قدرة الفرد العقلية وزيادة درجة إدراكه وتذهب نظرية ألبرت إلى أن الاستشارة الانفعالية والسلوك اللاتكفي يتأثران بتفسيرات الفرد للمواقف وحيث تعمل التفسيرات كوسائط رمزية لها وأنه يوجد الكثير من المعتقدات اللاعقلانية أو التوقعات والافتراضات اللاعقلانية، والتي بها ينزع الناس إلى ثقافة هذا العصر إلى التعامل مع الموقف، وبقدر ما تزداد المعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد بقدر ما يتوقع من تحريف ومن سوء فهم للمواقف مع ما يتبع ذلك من استثارة انفعالية ومن سلوك لا تكفي (سعد، مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي و التحصيل الدراسي معا، 2018، صفحة 65).

-النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وهي قوى

الكف وقوى الاستثارة المتان تسييران مجموعة الاستجابات الشرطية، ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئة التي يتعرض لها الفرد، وتدور هذه النظريات حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وإن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة، ومن بين المسلمات التي تقوم عليها النظرية السلوكية، أن علم النفس هو علم السلوك وهدفه التنبؤ بالسلوك وضبطه، والسلوك هو جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الفرد والتي يمكن ملاحظتها، وأنو يمكن اختزال سلوك الإنسان إلى عمليات فيزيوكيميائية، ويمكن تفسير سلوك الإنسان في ضوء ما يحدث من تغييرات فيزيولوجية وعصبية بما يزيد من اقتراب علم النفس من العلوم البيولوجية، كما تعد العادة بمثابة المفهوم الأساسي في النظرية السلوكية وهي محور الشخصية، ويكتسب الفرد عاداته والشخصية تقوم بتنظيم معين للعادات وهذا التنظيم يحدد سلوك الفرد، ويسلم السلوكيون بالحتمية النفسية بمعنى حدوث الاستجابة إذا تعرض الإنسان لمثير ما وأنه من الممكن التنبؤ بنوع الاستجابة، كما أن العوامل البيئية هي العوامل الرئيسية التي تعمل على تكوين شخصية الفرد، ولهذا عرف السلوكيون بالبيئيين وينصب اهتمام السلوكيين على عملية التعلم واكتساب الفرد عادات معينة (سعد، مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي و التحصيل الدراسي معا ، 2018، صفحة 6-66).

-نظرية التحميل النفسي:

ترتبط مدرسة التحميل النفسي بالعالم النمساوي "سيجموند فرويد" حيث بدا حياته العملية طبيباً للأمر ارض العصبية مستخدماً الجلسات الكيميائية كوسيلة للعلاج ثم اكتشف عقم هذه الوسيلة فاستخدم مع صديقه بروير طريقة التنويم المغناطيسي، والتي تتلخص طريقتها في إضعاف القيود التي تفرضها الشعور على الذكريات المكبوتة حتى تتاح لها فرصة التعبير عن نفسها وكان المريض في أثناء معاناته لخبرات الماضي الصاعدة من اللاشعور يتلخص في الأثر الصدم المؤلم الذي تحدثه الخبرات فتتطهر نفسه وتستعيد إلى حد كبير سيطرتها على نفسها، وقد أرى في التنويم المغناطيسي طريقة علاجية ناقصة تسمى الشخص إرادته، وإن العلاج يقتضي إشراك المريض في العملية العلاجية ، لأن الغرض من العلاج هو تقويم الأنا لا

إضعافها، ويشير التحميل النفسي إلى نظرية عامة في الشخصية والمرض (سعد، مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي و التحصيل الدراسي معا، 2018، صفحة 71) .

-مكوناتها: اليو (Id)، الأنا (Ego) ، الأنا الأعلى (super-ego) .

-مبادئها: اللذة، الواقع، الكمال .

-مفاهيمها: اللاشعور، والجنسية والطفيلية، ونظرية المبيدو وعقدة أوديب .

أبرز مفاهيم هذه النظرية: المنهج التحليلي وهي عبارة عن طرائق فرويد في علاج الاضطرابات الشخصية مثل التداعي الحر وتفسير الأحلام والأعراض في إطار تحميلي والآليات (الميكانيزمات) الدافعية، مثل: التبرير والكبت والإعلاء والازاحة والإسقاط ومفهوم الحتمية، مجموعة المعارف النفسية في العلاج التي تتناول ما يحدث داخل الجلسة العلاجية من طرح ومقاومة.

❖ **الجهاز النفسي وبناء الشخصية:** ويقدر فرويد دان الجهاز النفسي تتحكم فيه ثلاثة مكونات وان سلوك الإنسان ما هو إلا محصلة لتفاعل هذه القوى وهي:

- **الهوا:** مصدر الدوافع والغرائز الإنسانية وهي الجانب الموروث من الشخصية كونها مستودع الحوافز الغريزية ومخزون النزاعات المكبوتة، لأنها المادة الأولى التي يتميز بها الجهازان الآخران، كما تحتوي على جميع العمليات العقلية المكبوتة التي فصلتها الأنا، ولذلك تتطوي على فطري وآخر مكتسب، والمبدأ الذي يحدد عمل الهوا هو مبدأ اللذة لأنها تهتم فقط بإشباع الحاجات البيولوجية وتجذب الألم مدفوعة بقوة غريزية لا تراعي الأخلاق أو الواقع ولا يوجد تناقض داخل الهوا بين القوى الغريزية والعلاقات المنطقية الزمنية، فكل شيء مباح طالما يحقق اللذة وهذه القوى الغريزية تحتوي على الحوافز العدوانية والجنسية (محمد، مقدمة في الإرشاد النفسي، 2006، صفحة 38.39) .

- **الأنا:** ينشأ الأنا نتيجة لاحتكاكه بالواقع عن طريق نمو الإدراك والتفكير ويعمل وفق مبدأ الواقع لأنه وسيط فعال بين الهوا والواقع ، فان مهمته الأولى تكمن في إدراك الواقع والتكيف معه والإشراف على النشاط الإرادي وحفظ الذات حيث يقوم الأنا بالتكفل بالمطالب الغريزية مراعاة لمقتضيات الواقع وذلك بإصدار أحكامه انه كان سيسمح لرغبات الهوا بالإشباع أو سيؤجل هذا الإشباع أم سيقبلها، وإذا شعر الأنا بالقلق فانه

يحاول التخفيف من حدته عن طريق استخدام الحيل الدفاعية التي تمثل القوى الكاتبة والتي تتمثل في الكبت والنكوص والتكوين العكسي والعزلة والإسقاط والإعلاء (محمد، مقدمة في الإرشاد النفسي، 2006، صفحة 39).

- **الأنا العليا:** وينشأ اشتقاقاً من الأنا، بمعنى أنه الصورة المثالية للانا أو الضمير نتيجة لإستدخال قيم الوالدين المثالية ومعايير المجتمع والاختلاف بين الخير والشر، والحلال والحرام وبين الحسن والقبيح، وهذا التشرب للقيم هو الذي يشكل الضمير الخلقى وهو أساس تقدير الذات ومشاعر الإثم ويعمل التحالف بين الأنا والانا العليا على أن يتضمن الدفاع ضد الغرائز حيث أنها تتجه نحوه الكمال، وحيث أنها تتجه نحو كف الرغبات الغريزية له وإلى القيم الخلقية والمثل العليا، ولهذا تسمو الأنا العليا فوق مبدأ اللذة ومبدأ الواقع إلى معنى المثالية والكمال، ولهذا فإن الأنا العليا تعمل وفق مبدأ الكمال، وهذه القوى لا تعمل مستقلة عن بعضها داخل الفرد إنما هي وظائف نفسية متباينة ومتصارعة داخل الفرد، الهوا تمثل الجانب البيولوجي والفطري والغريزي والعدواني من الوجود الإنساني، والانا تمثل المكون النسبي الذي يعمل وفق لمبدأ الواقع، والانا العليا تمثل المكون القيمي والمعياري أو الضمير الخلقى للإنسان (محمد، مقدمة في الإرشاد النفسي، 2006، صفحة 40).

6- الإرشاد النفسي الرياضي:

يقول (الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، 2002، صفحة 45) بأن الإرشاد النفسي الرياضي هو تقديم الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ومشكلاته ، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات و مهارات واستعدادات وميول وامكانيات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وامكانياته من ناحية وامكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه وليئته، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل، لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية، ويصف (زارف، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 1997) الإرشاد النفسي بأنه عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته ، ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق

شخصيا وتربويا ومهنيا، وزواجيا واسريا، أما الإرشاد النفسي الرياضي فهو يختلف تماما حيث يتعامل مع لاعبين أو رياضيين في حصص التدريب في الفرق الرياضية، أسوياء عاديين لديهم دوافع عالية لتحقيق الانجازات الرياضية، وليس مشكلات نفسية تحتاج إلى علاج، ويتميز الإرشاد النفسي الرياضي بان له أهدافه الخاصة الواضحة وهي تطوير مستوى الأداء، ولا يتعامل إطلاقا مع الحالات المرضية ولا يستخدم الأدوية والعقاقير في إعداد اللاعب للمنافسات، وفي الإرشاد النفسي الرياضي يقوم اللاعب بالدور الايجابي في التعرف على مشكلاته ومحاولة إيجاد الحلول لها، وان احد الأهداف العامة هي توجيه الذات، وتدعيم الاستقلالية اللاعب واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات الهامة المؤثرة في أثناء إجراء المنافسات الرياضية، ويتم التركيز في الإرشاد النفسي الرياضي على المدخل المتعدد للرياضي والمدرّب والإداري والحكم، وتقع مسؤولية الأداء الرياضي لدى الرياضي على المسؤولين على خدمة الإرشاد النفسي الرياضي، وتقع المسؤولية على اللاعب أو المدرّب في اختيار ورسم السياسات والمساهمة في إيجاد الحلول، في الوقت الذي يقوم به المعالج بالدور الأكبر في عملية الإرشاد النفسي والعلاج النفسي، ويهتم الإرشاد النفسي الرياضي باللاعبين في الفرق الرياضية والرياضيين في الميادين واللاعب في المراحل العمرية المختلفة ولكلا الصنفين أو الجنسين، كما يعتمد الإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التتبعي والوقائي، في حين يتم التركيز في الإرشاد النفسي والعلاج النفسي على المنهج العلاجي والذي يقوم على المساندة للفرد أو الرياضي والتخلص من أي حالة من التوتر والقلق وحل مشكلاته حتى يعود إلى حالة الاعتدال، ويهتم المنهج العلاجي بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه ، ويستخدم الإرشاد النفسي الرياضي النظريات المعرفية والسلوكية حيث يتعامل مع مجتمع بعيد كل البعد عن العصابة في حين يستخدم الإرشاد النفسي والعلاج النفسي نظريات التحميل النفسي والتي قام البناء النظري لها على اللاشعور كما تتصف خدمة الإرشاد النفسي الرياضي بأنها ذات استمرارية وترابط في نفس الوقت كون أهميته قصيرة في الإرشاد النفسي الرياضي، وقد تتطلب وقتا وجدا أكثر في أنواع أخرى من الإرشاد النفسي، لكن الإرشاد النفسي الرياضي يركز على مقومات أساسية مما قد تكون ايجابية ولها دورها وانعكاساتها

على الأداء عند الرياضي(سعد، مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي معا، 2018، صفحة 74.73) .

7- أهمية الإرشاد النفسي الرياضي (سعد، مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي معا، 2018، صفحة 74):

- يمكن استخدامه كنموذج للمقاربات خاصة عندما تتوفر كفاءة المرشد "الأخصائي النفسي" أو المدرب فهو يمثل اللبنة الأولى للتدريب للمساعدة على إكساب وتنمية المهارات النفسية والاجتماعية والإعلامية لدى اللاعبين.
- نستطيع أن نستعمل كمخزن للمعارف والقدرات في التصرف التنافسي والأخلاقي خاصة أثناء وقبل وبعد المنافسات الرياضية.
- يساعد كثيرا في ميادين مختلفة حيث يعمل على الرفع من الدافعية ومحاربة التشاؤم والفشل عند الرياضي ويكون حطب لمصارعات المتفاقمة بين الرياضي والمدرب أو بين اللاعب والإدارة أو بين المدرب والإدارة.
- له دور أساسي في تنمية مهارات اللاعبين والمدربين وكذلك المرشدين "الأخصائي النفسي" في بعض الأحيان تكون مواقف جديدة وغير مسبقة الحدث على الأخصائي وتفتحهم على عالم آخر وميدان قد يختلف في الحالات والإصابات خاصة أثناء الهزيمة أو الإصابات الرياضية.
- يملك مكانة عند العارفين والخبراء في ميدان الإرشاد النفسي ولهم نظرة ايجابية حول فعاليته في إيجاد الحلول للعميل أو المسترشد "الرياضي أو المدرب أو الإداري الذي تنقصه توجيهات وارشادات" فهو الحل البديل وبمثابة الدواء من خلال حل المشاكل الموجودة التي تحول دون تحقيق نتائج ايجابية وهي عائق للرياضي في الفرق الرياضية.

8- أهداف الإرشاد النفسي الرياضي:

نرى أن الأهداف التي يفرضها الإرشاد النفسي الرياضي في الفرق والنوادي الرياضية قد لا تختلف كثيرا عن بعض الميادين الأخرى، ولذلك سنقوم بحصرها كآلاتي:

- 1- يعمل الإرشاد النفسي الرياضي على الرفع من القدرات النفسية والاجتماعية والإعلامية وهذا ما ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء الرياضي عند اللاعبين في المنافسات والبطولات والدورات الرياضية.
- 2- يسعى الحريصين على الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي على الاهتمام من خلال تحسين المجالات والظروف التي تحيط بشخصية الرياضي والتي يمكن أن تؤدي إلى زعزعتها وعدم استقراره في الفريق أو حتى في العائلة والمجتمع.
- 3- العمل على خلق جو وعلاقة وطيدة وصلبة بين المدرب والرياضي من خلال تبادل المهام وتأدية كل لدوره وواجبه مع عامل نفسي جيد وما له من انعكاس إيجابي على الأداء الرياضي.
- 4- محاربة الصعوبات والعوائق التي من شأنها أن تغرس الإحباط والقلق وعدم التركيز والانتباه لدى اللاعب، وكل ما له من عامل سلبي يؤثر على الهدف الأساسي من وراء التدريبات والتحضير النفسي الجيد والذهاب إلى المنافسات الرياضية.
- 5- زرع صفات ومميزات من شأنها أن تولد التضامن والتماسك والتعاون داخل الفريق الرياضي وبين اللاعبين، ومحاربة كل من الفرقة والنقد الذي يؤدي إلى حدوث الأزمات والمشاكل داخل الفريق.
- 6- مراجعة الجانب النفسي خلال وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، وخاصة عند الهزائم والإصابات التي تحدث من حين لآخر «لان هذه الظروف تعد قاسية لدى اللاعبين» ويجب العمل فيها على الجانب النفسي بصفة كبيرة

9- مكانة الإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

يفتقد الرياضي في الفريق أو النادي الرياضي من بداية تكوينه إلى غاية تحقيقه نتائج رياضية ايجابية بداية على مستوى الوطني أو المحلي وعلى مستوى منافسات أخرى كالفارية والعالمية ..الخ، فالإرشاد النفسي في الميدان الرياضي يرى أن هذه المراحل لها ما يعيقها لتحول تحقيق أداء ومستوى جيد أثناء التدريبات وقبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، والمراقبة الجدية من خلال تقديم يد المساعدة من خلال التدرج في ما يسمى بالتطور للفئات وهذا يتحقق إلا بعامل

الإرشاد النفسي الرياضي، وعندما نتأمل في الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية بدوم ومع حصص إرشادية نجد أن هناك فارق شاسع وهذا يدل على أن الحاجة ماسة وضرورية للإرشاد النفسي الرياضي، لكن هذا لا يتم إلا عن طريق إتباع خطوات ومراحل يراها المرشد الرياضي "الأخصائي النفسي" جد مهمة لتحقيق مستوى الأداء عند الرياضي وقد يتحدث المرشد الرياضي حتى على القوانين التي تتبناها مختلف الرياضات والألعاب، وهذا إلحاحا من الإرشاد على العمل مع الرياضي لتحقيق مستوى رياضي عال من خلال مراحل التدرج في التدريب والتحضير الجيد سواء من الناحية البدنية أو التخطيطية أو النفسية، وكذلك العمل على حل المشاكل ونبذ كل الخلافات بين مختلف الأفراد والمجتمع المكون للنادي الرياضي كلاعبين ومدربين واداريين، كما أن مستوى التدريب الرياضي لو عامله في ابرز مكانة الإرشاد النفسي الرياضي، كما أن نجد أن الإرشاد الرياضي فرض ذاته في الميدان الرياضي من خلال المنتمين إليه، وهذا لما له من تأثير وأهمية بالغة في تحقيق نتائج جيدة، سواء كانت رياضية أو فيما يخص حياة ومشوار الرياضي بوجه الخصوص، من شأنها أن تفرض الرياضي بمستواه على من يقومون بالاصطفاء والانتقاء، كالناخب الوطني، أثناء المنافسات الرياضية.

10- المبادئ التي تقوم عليها العملية الإرشادية:

- يرى كل من (Larsen, 1990) أن فلسفة التدخل المباشر "directive intervention" هي من المساعدة الإنسانية تقوم على المبادئ التالية :
- أن الناس يملكون القدرة على اتخاذ القرار والاختيار، كما أنهم قادرون على توجيه حياتهم على أنفسهم ويستغلوا جميع طاقاتهم وجوانب القوة لديهم .
 - مساعدة الناس هي مسؤولية تستلزم العمل تجاه تغيير المؤثرات والأوضاع البيئية السلبية .
 - السلوك الإنساني هو سلوك هادف ومجد .
 - الناس قادرون على تعلم سلوكيات جديدة، وإن مسؤولية المعالج تتركز حول مساعدتهم لاكتشاف قدراتهم والاستفادة منها لأحداث التغيير ولزيادة النمو .
 - معظم الصعوبات التي تواجه الناس يمكن التغلب عليها من خلال حل المشكلات الحالية .

- من خلال الحصول على معلومات وتعمم مهارات جديدة يستطيع الناس حل مشكلاتهم والتغلب على الصعوبات التي تواجههم في حياتهم، كما يستطيعون تحقيق نموهم الشخصي .
- معظم المشكلات التي يقع فيها الناس هي نتاج المجتمع والأنظمة الموجودة، ومن خلال تعلم أساليب مواجهة فعالة يستطيع الناس إحداث تغيير ايجابية في هذه الأنظمة .
- النمو الإنساني عبارة عن مجموعة من الخبرات والتجارب التي ينبغي الاستفادة منها في مواجهة المشكلات .
- الإنسان يريد أن يحقق ذاته ويشعر بقيمته وكرامته وهي حاجة أساسية وطبيعية في كل إنسان، وعلى المحيطين به توفير هذه الحاجة واشباعها .
- النمو الإنساني يظهر من خلال علاقة الإنسان مع الآخرين، وبالتالي فان نمو علاقة المساعدة تعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الحب والتقبل والاحترام والتقدير والتشجيع "Encouragement" الذي توفره هذه العلاقة .
- الإنسان بحاجة إلى أن يمارس شخصيته، ويشبع حاجاته واهتماماته، ولهذا ينبغي أن تتاح له فرصة التعبير والعمل .
- أي أسلوب تدخل علاجي يستخدمه المرشد "الأخصائي النفسي الرياضي" لإحداث التغيير المنشود ينبغي أن يراعي كرامة المسترشدين "الرياضيين والمدربين والإداريين" وقيمتهم وحريتهم في اتخاذ القرار وخصوصيته .
- الوعي بالنفس هي الخطوة الأولى لفهم ومعرفة النفس .
- الأفراد لهم الحق في اختيار قيمهم ومبادئهم واتجاهاتهم، وليس الحق في فرض قيم أو سلوكيات علمهم.

11- مهارات العلم الإرشادي:

أشار (Barker, 1991) إلى أن الاتحاد الدولي للأخصائيين الاجتماعيين (IFSW) حدد اثنا

عشرة "12 مهارة باعتبارها مهارات أساسية لممارسة بين المساعدة الإنسانية"

Humanitarian helping "نلخصها فيما يلي:

القدرة على الاستماع والإنصات للآخرين وجمع الحقائق ذات الصلة وتركيبها لإعداد التقرير النفسي الاجتماعي، والقيام بعملية التقدير، والاستطاعة على تكوين علاقة المساعدة والمحافظة عليها، مع القدرة على ملاحظة السلوك اللفظي وغير اللفظي وتفسيرهما ، والقدرة على استخدام معرفته بنظريات السلوك وطرائق التشخيص ، و اشراك المسترشدين (أفراد أو جماعات أو أسر) في الجهود العلاجية المبذولة لحل مشكلاتهم واكتساب ثقتهم، للحديث عن الموضوعات النفسية الحساسة بطريقة داعمة ومشجعة ودون أدنى شعور بالخوف والإرباك والتهديد ، ومحاولة إيجاد حلول جديدة ومبتكرة تتفق مع حاجات الفرد والجماعات من خلال تحديد الحاجة أثناء العلاقة العلاجية، والتركيز على إجراء البحوث وتفسير النتائج ومعرفة الدراسات المتخصصة والاستفادة منها، من خلال التوسط والتفاوض بين أطراف متنازعة حين تدعو الحاجة لذلك، والعمل على توفير خدمات متبادلة داخل المؤسسة التي تعمل بها، وتفسير الحاجات والمطالب الاجتماعية والنفسية و ايصالها إلى المصادر التمويل، العامة والمشرعين ، كما أشار الاتحاد أيضا إلى مجموعة من المهارات الضرورية الأخرى ، نذكر منها :

7- القدرة على التحدث والكتابة بوضوح، والعمل على تعليم الآخرين وتوفير المعونة النفسية لهم ومجابهة الظواهر النفسية والاجتماعية المعقدة، وتنظيم العمل مع الحالات وتحمل مسؤوليتها على تحديد الموارد وتوجيه المسترشدين إليها ومساعدتهم للحصول عليها، وتقويم العمل والمشاعر وقبول المساعدة من الآخرين وطلب مشورتهم حين الحاجة، وقيادة الجماعات والمشاركة في الأنشطة المبرمجة والتعامل مع شخصيات مختلفة ومتنوعة، واستخدام النظريات الاجتماعية والنفسية والاستفادة من تطبيقات ممارستها ،مع تحديد المعلومات الضرورية لحل المشكلات.

❖ **المرشد:** يعتبر تخصص الإرشاد النفسي والاجتماعي مطلب رئيس في وقتنا الحالي نظرا لما تمر به المجتمعات العربية من تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة، حيث أدت إلى ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية، مما يدعو لوجود شخص متخصص يساعد الأفراد الذين يواجهون مثل هذه المشكلات في التعامل مع مشكلاتهم وتجاوزها بما يمتلكه من معرفة وخبرة ومهارة وخصائص شخصية توهم للقيام بهذا الدور، والمرشد هو

الشخص المؤهل عمليا لتقديم المساعدة المتخصصة للأفراد والجماعات الذين يواجهون الصعوبات والمشكلات النفسية والاجتماعية(العظيم، سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي، 2013).

ويرى (Stone, 1986) خمس خصائص أساسية يشترك فيها جميع المختصين في ما بينها المساعدة الإنسانية المرشد، والطبيب النفسي، والأخصائي النفسي "psychologist" والأخصائي الاجتماعي "social worker" وهي:

8- الافتراض بان كل أسلوب مكتسب ومتعلم وبالتالي فانه يمكن تعديمه وتغييره، الاشتراك في الهدف وهو مساعدة المسترشد لكي يصبحوا أكثر فاعلية و وحدة نفسية، استخدام علاقة المساعدة كأداة أو وسيلة أساسية لتوفير المساعدة، التأكد على أهمية الوقاية "prévention"، والجميع يشتركون في امتلاك المعرفة والخبرة والمهارة والتدريب اللازم.

❖المسترشد: يقول (عثمان، 1988) أن المسترشد هو إنسان يملك كل ما يحمله الكائن

الإنساني من سمات عامة مشتركة وفي نفس الوقت له سماته الفردية الخاصة، والمسترشد لا يمثل فئة خاصة أو نمطا معيناً أو طبقة مميزة يمكن تحديد ملامح مميزة لها، بل هو إنسان عادي له دوره ومكانته الاجتماعية وله خصائصه الشخصية والاجتماعية والعقلية والنفسية كسائر الناس، وقد يكون نمطا في منطقة الأسوياء والعاديين كما قد يكون نمطا في منطقة غير الأسوياء وغير العاديين، ومهما كان هذا النمط فان هناك حالة التفاعل غير التوافقي مع ظروفه المحيطة به، أو حالة من التناقض بينه وبين المتحكمين به، أو بينه وبين نزعتة الداخلية تؤدي به هذه الحالة إلى إحساس بالعجز والضعف مما يؤدي إلى طلب المساعدة، كما يؤكد على أن المسترشد السوي هو الشخص القادر على التكيف مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالسعادة والقدرة على مواجهة حقائق الحياة، أما المسترشد غير السوي فهو ذلك الشخص الذي لا يستطيع التكيف مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالسعادة مما يجعله شخص غير قادر على مواجهة حقائق الحياة .

12- التحضير للمنافسة:

01- مفهوم التحضير للمنافسة:

عملية تدريب حسب (سليم، 2015، ص34) هي عملية مبنية على أساس علمية ذات شقين لا ينفصلان هما:

❖ الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني المهارى والتخطيطي والذهني.

❖ الشق النفسي التربوي: وهذا الشق له من الأهمية ما لشق التعليمي تمام بل هو

الفاصل في المباريات عندما يكون الفريقين متنافسين وفي نفس المستوى الأداء من الناحية البدنية والفنية والتخطيطية والذهنية عند تكن الصفات هي التي تقرر نتيجة المباراة.

لذلك في التحضير النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تمام للنواحي التعليمية والتحضير النفسي، ويعني كل الاجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت المسامات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب لما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أدائها أثناء السير للعب كالملعب ونوعية الارضية والجمهور، والفريق المنافس، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبحت هناك فجوة بين الاداء خلال التدريب والاداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية التحضير النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة.

يسعى التحضير النفسي حسب (كشف، 1991، ص166) الى تنمية الصفات الإرادية لتنمية عملية الاحساس، والانتباه والملاحظة التي تظهر في قدرة على تذكر خصائص الاداء في موقف الاداء اللاعب المختلفة والمقدرة على التصوير، وتوقع الخطط الصحيح، كما يهدف التحضير النفسي ايضا الى تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللاعب المختلفة.

ويعرف التحضير النفسي حسب (حمادة، 2001، ص235) على أنها تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني، المهارة، الخطط للاعب والفريق والوصول به الى قمة المستويات.

كما يمكن تعريف التحضير النفسي في كرة القدم أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع الاتجاهات، الثقة بالنفس، الإدراك المعرفي، الانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة الى توجيه الإرشادات التربوية للاعب (عبدو، 2001، ص263)

02- أهمية التحضير النفسي:

يتميز مستوى الاداء للاعب بتنذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في مباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدر معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب واستبعاد ان يرجع ذلك الى قدرة البدنية أو المهارية، ذلك لأنه تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة الا بسبب الاصابة او المرض او ان ارجاع تفسير عدم الاستقرار مستوى الاداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل: القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم مقدرة على التركيز، لذلك فان التحضير النفسي الجيد يهدف الى مساعدة اللاعب على السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى اداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

اذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في الأعمال التدريب من حيث درجه الجهد المبذول والمقدر مقدره الراحة المناسبة ومعرفة تأثير ذلك على أجهزه الجسم المختلف اللاعب فان التحضير النفسي (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال مساعده اللاعب في السيطرة على أفكاره اي التركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات اي عدم التوتر او الخوف الزائد عند المنافسة (راتب، 2001، ص23)

13- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر الى الرياضة على انها إحدى الوسائل التربوية الهامه التي تؤثر في سلوك الناشئ وقد يكون هذا التأثير ايجابيا فيكسبه الثقة بالنفس والروح الرياضية والالتزام وتحمل مسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهه الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور والعدوانية والأنانية والقلق والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس والتوقف النفسية الصحيحة وهذا تأتي اهميه نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين والاداريين واولياء الأمور (راتب، 2001، ص24)

• اكتساب المهارات النفسية:

تعطى برنامج تدريب الرياضي حديثاً اهتماماً للتحضير النفسي للاعبين باعتبار ان التحضير النفسي للمهارات يحتاج الى التدريب عليها وتحسين جنباً الى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية والنتيجة أننا نلاحظ ان بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعد على مواجهه الضغوط والتركيز الانتباه ووضع أهداف تستشير التحدي ولكن بصوره واقعيه وتصور عقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة... الخ.

وبالرغم انه من الناحية المثالية يتوقع ان يتولى المختصين نفس الرياضيات تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فانه عند تعذر ذلك يمكن ان يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضي مع مراعاة ان يؤهل نفسه في هذا المجال ومن امثله المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين التعامل مع الضغوط المنافسة الرياضية التصور العقلي تركيز الانتباه الثقة بالنفس وبناء الاهداف (راتب، تدريب المهارات العقلية، 2003، ص30).

• اهداف التحضير النفسي الرياضي واغراضه:

يتضمن التحضير النفسي للرياضيين اجراءات تربوية سلوكيه ويقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي ولا يتم تلك الإجراءات بصوره عشوائية او ارتجاليه علميه او تعتمد على عوامل الصدفة او التخمين او الظروف العارضة بل انها اجراءات علميه تربويه يتم اتخاذها في ضوء بعض المعطيات والمعلومات الشخصية لكل رياضي على حد (رشدي، 1986، ص48) . وذلك للوصول به الى افضل استعداد واداء نفسي يتناسب وتحقيق الانجاز الرياضي في نشاط ممارسه ذلك ان العوامل النفسية والفيزيولوجية الجيدة التي يمر بها الفرد الرياضي في مرحله المنافسة الرياضية ما هي الا ثمر من ثمره أعوام طويلة ممتدة من التدريب البدني الشاق والتحضير النفسي يمكن انجاز اهداف التحضير النفسي الرياضي في ما يلي بناء وتشكيل ميول اتجاهات ايجابية نحو ممارسه الرياضة مع استناره الدوافع المرتبطة بها تطوير وتوظيف القدرات العقلية التي تساهم في بناء اداء المهارات الحركية الرياضية وذلك لتحقيق أحسن وأفضل نتائج الرياضية التوجه التربوي والإرشاد النفسي الرياضي خلال مرحله

التدريب والمنافسة مما يوفر أفضل ظروف لأحسن أداء حركي وأفضل ما يملكه الرياضي من ابداع .

14- أغراض التحضير النفسي:

- ✓ تطوير العملية التدريبية ضمن ذلك نظره متخصصة للعبة كره القدم كالإحساس بالكره او الإحساس بالزمن او الإحساس بالإبعاد المتعلقة بخاصية هذه الرياضة.
- ✓ المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة الذاكرة الحركية والتفهم للاذان يظهران على شكل قابليه في التركيز لخصوصية حاله اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تصور الحالات المتوقعة للمنافسة القائمة.

• العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي:

هناك عوامل مؤثره في عمليه التحضير النفسي وتحقيق الأهداف المنشودة والمرجوة من عمليه وهي كالتالي:

- اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب
- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك
- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي
- يفضل أن يكون المدرّب ممارساً لنوع اللعبة التي يدرّبها حيث يتسنى له فهم والشعور بنفس ما يشعر به اللاعب وزيادة على ذلك من الأفضل أن يكون ملماً وعلى دراية بنفس بعلم النفس.
- التهئية في غرفه معتمه الضوء وبعيده عن الضوضاء وذلك درجه إجراء التدريبات النفسية الهادئة الإعداد الذاتي لتحقيق الاسترخاء.
- زيادة وتكرار واداء تلك التدريبات النفسية الايجابية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللعب

انواع التحضير النفسي:

يمكن تقسيم التحضير النفسي الى:

- أ- تحضير نفسي طويل المدى
- ب- تحضير نفسي قصير المدى

من حيث النوعية وكذلك ينقسم الى تحضير نفسي عام وتحضير نفسي خاص

أ- **التحضير النفسي طويل المدى** : يمكن يوضح هذا الموضوع مهم على شكل نقاط محدده ان إعداد فريق في المشاركة في البطولات مهمة يتطلب الآن إعداد وتدريب تستمر لفته زمنية طويلة كالإعداد لبطولات او الدورات الاولمبية او القرية لان المفردات هذه الإعداد الطويل لا يحتوي فقط على عناصر لياقة البدنية والمهارات والخطط إنما يتعدى ذلك الى الإعداد النفسي الذي يتلاءم بقيمه العناصر في الإعداد والتهيئة سليم هنالك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء فحوصات الطبية على اللاعبين بين فتره وأخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها ويسبب اثار نفسيه سلبيه كثيرة على اللاعبين.

- ان الاطمئنان على أتزال الحالة النفسية عند اللعب خلال التحضير النفسي الطويل والتأكد من سلامه تحضير النفسية تطلب إجراء بعض الفحوصات والاختبارات النفسية على اللاعبين ان النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذه الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم يتيح له الفرصة عن حالتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل. ضروري تطبيق القانون الثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصن نفسيا في اللعب السليم.

العمل الجاد في جو من الفرح والغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهه المشاكل والمصاعب مهما كانت.

ب- **لتحضير النفسي القصير المدى:**

هو التحضير الرياضي نفسيا قبيل المشاركة في المباراة بإيصاله إلى حاله من الاستعداد تؤهله لبذل أقصى جهود وتحقيق أحسن نتائج في المناسب لذلك ينبغي على المدرب ان يبحث عن أهم الطرق التي يستطيع استخدامها تحسبا لأي تأثير سلبي انفعالي لحاله ما قبل البداية اي يجب عليه مراعاة الفروق الفردية وكذلك الفروق بالنسبة للمواقف المختلفة المرتبطة بكل منافسه رياضييه.

ومهما تكون النتائج فانه يجب الوضع في الحسبان أن التحضير النفسي القصير المدى لن يؤدي إلى نتائج مرجوة في حاله غياب تحضير نفس الطويل للمدى (الويس، 1989، ص251).

ويمكن توضيح هذا النوع من التحضير النفسي من خلال:
يرى بعض العلماء النفس في ألمانيا الغربية إن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات لها ما يركز في ثلاث مراحل وهي:

✓ مرحلة التوقع.

✓ مرحلة المواجهة.

✓ مرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاثة مستمدة من أراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة وان مرحلة توقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبر يعتبره الفرد مهددا له وموقف الشدة حتى بداية الوقت المقنع للشدة حتى فتره ترتبط توترات المختلفة مثل القلق الخوف عدم الطمأنينة والتوقع السلبي الخ (الدليمي .1997. ص28).

التحضير النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من التحضير فيما يلي:

✓ تطوير العمليات النفسية للاعب.

✓ الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب،

✓ تثبيت الحالة النفسية للاعب.

• التحضير النفسي للمنافسة الرياضية:

1- مفهوم المنافسة الرياضية:

المنافسة لغويا:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي او جماعي مشروط بالقواعد التحدث والسلوك وهو وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنيه وعقليه وانفعاليه ومن اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم (فوزي، 2003، ص211).

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه و المنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل ناقش وناقش في الشيء إي بلغ وناقش فلان في كذا أي سابقا والمنافسة في اللغة الانجليزية تكون بمعنى compétition وهي تعني Activity in the Person compétition أي نشاط يتنافس فيه الفرد , ويتفق هذا التعريف العربي والانجليزي أي في ان المنافسة تدعو الى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان تفوق مها ريا أو معرفيا او بدنيا... الخ (زيد , 2002, ص 345).

المنافسة اصطلاحا:

يعرف ماتيو Matiew بأنها نشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة مقننه في إطار أو نمط استعدادات معروفه ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (Matiew, 1983, p13). تضاف كلمه منافس للتعبير عن ممارسه الرياضة في منافسك وسيله تعبيريه والفوز والهدف المرغوب فيه من طرف اللاعبين المدربين، الإداريين والمشجعين، فالمنافسة حسب "مارتيز" هي حاله يقوم عليها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على حائزه أو أكبر حصه منها وتحقيق مستوى نخبوي.

2- التحضير النفسي قبل المنافسة: يسعى تحضير إلى تعبئه وتنشيط القدرات اللاعب للتنافس به على مستوى فأحيانا يتعرض لاعبون قبل المنافسات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وارتفاع درجه التوتر للإثارة ووصول الأحياء لدرجه التهيج الإرهاق عدم التركيز في عمليه التفكير وانخفاض درجه الحماس والفتور للاشتراك في المنافسة ('كاشف, 1991, ص 68).

3- أنواع المنافسات الرياضية:

❖ المنافسة من حيث الهدف:

يمكن تقسيم المنافسة طبقا للهدف منها إلى أنواع التالية:
المنافسة التمهيدية: ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا ويستخدمه المدرب للتعويد اللاعب او اللاعبين على الشكل المبدئي للمنافسات وجه لتحقيق واجبات مهارية او خططيه معينه كما يعتبر وسيله للإعداد المتكامل (زائد، ع, 2005، ص 367).

المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لاختبار مستوى إعداد اللاعبين ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية والتعرف على نقاط القوة والضعف ودراسة تركيب النشاط التنافسي وبناء على تحليل هذه المناسبة المنافسة يتم تخطيط البرنامج التدريبي للمرحلة الموالية.

المنافسة التجريبية:

ويتم من خلال هذا النوع التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها اللاعبين وبصفه خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة وفي هذه الحالة يجب توفير كافة الظروف المنافسة الرئيسية بأقصى درجه ممكنة.

المنافسة للانتقاء:

وبناء على هذا النوع الخاص من المنافسة يقوم المدرب والطقم الفني بانتقاء واختيار تشكيله المناسبة واللاعبين الجاهزين من جميع النواحي البدنية والتخطيطية والتكتيكية والنفسية لخوض غمار المنافسة الرئيسية الرسمية.

المنافسة الرئيسية:

لان الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسة الرئيسية هو تحقيق اللاعب او لاعبي لأفضل مستوى ممكن من الأداء المختلفة ويتحقق ذلك من خلال التاء باء هي القصوى لكافة التعبئة القصوى لكافة الإمكانيات اللاعب او لاعبي البدنية والمهارية والتخطيطية والنفسية.

أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب والفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة رياضية.

4- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافس مثل الفوز والهزيمة بل يمتد الى جانب التربوي الذي يساهم في التأثير على التطوير وتشكيل القدرات الرياضية المختلفة منها المعرفية البدنية والمهارية والنفسية.

وقد تناولنا العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر "ماير" أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية:

- ❖ أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
- ❖ النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.
- ❖ عمليه اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ان الموقف التنافسي يعنر أكثر آثاره من الموقف الغير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد دافعيه ان الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقديم مستوى المهارات والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح ان المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختيار ذو عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

5- المهارات النفسية:

تعريف المهارة النفسية: إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء الخطط والبدني ويطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، لكن غالبا المشكلة ليست نتيجة نقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة لنقص في تدريب المهارات النفسية، أي لا يستطيع اللاعب إجادة المهارات النفسية تحت ضغوط المنافسة، فغالبا عندما نطلب من اللاعبين إعادة التمارين بمفردهم دون ضغوط، فإن ذلك لا يفيدهم، ولكنهم يحتاجون إلى تطوير مهاراتهم النفسية كالاسترخاء والتصور تحت ضغط المنافسة، وهناك لاعبون آخرون يحتاجون إلى تحسين وتطوير تركيز الانتباه والثقة بالنفس ومواجهة القلق وهي ما يطلق عليها المهارات النفسية، هي عبارة عن قدرة يمكن تعليمها و إتقانها عن طريق التعلم والتدريب. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 19).

إن نجاح أو فشل اللاعب في أي رياضة هو نتيجة لمزج من القدرات البدنية (مثل: القوة السرعة، التوازن، التوافق) والقدرات النفسية التي تساهم على الأقل بنسبة 50% في معظم الرياضيات وقد تزداد إلى 80% أو 90% في بعض الرياضيات كاللتنس والجولف.

في هذا المعنى يشير لاعب التنس العالمي "جيمي كونورز" إلى أن لاعبي التنس المحترفين يحتاجون إلى % 90 من التحضير النفسي.

من الشائع أن يقض اللاعبون أوقات تدريبهم والتي تتراوح بين 6 و 8 ساعات يوميا في تدريبات الهدف منها تحسين القدرات البدنية والمهارات، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت لتحسين وتطوير المهارات النفسية، بالرغم من أنه عند سؤال أي لاعب عن فائدة المهارات النفسية في المنافسات الرياضية فإنهم يجمعون على أنها تساهم بنسبة تتراوح من 80 % إلى 90 % أي يزيد تأثيرها في نجاح الأداء في المنافسة. (زكي محمد حسن، ص123، 1997).

تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، نذكر من بينها ما يلي: (اسامة كامل راتب، 2000، ص80).

15- كرة القدم

تعريف كره القدم

كره القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع وبعد أن صارت رياضه جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع، الأماكن العمومية، الساحات الخضراء)، هذه الأماكن التي تعتبر محيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائيا والأكثر جاذبيه على سواء ولقد رأى الممارسون أن هذه اللعبة أن تحول كره القدم إلى رياضه، واتخذوها حجه لبعث المسابقات واللقاءات والمنظمات انطلاقا من قاعدة أساسيه أنشأوها آنذاك ثم استخدم الأيدي والسواعد باستثناء الحارس المرمى (رومي جميل، 1986، ص10).

إن كره القدم رياضه تلعب بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كره منفوخة فوق أرضيه ملعب مستطيل في نهاية كل طرف من طرف في مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل اكبر عدد من الأهداف في المرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك

الكره بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكره بيده داخل منطقة الجزاء (رومي جميل, 1986, ص10).

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم و المحافظة على شباكه نظيفا من الأهداف وتلعب وبين الفريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكره مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة ويتخللها واستراحة ب 15 دقيقة تجرى المباراة بين الفريقين يرتديان لباسا مختلف اللون وتكون متكونة هذه الأخيرة من " الألبسة" من شورت , قميص ,جوارب, حذاء ,وتجرى المباراة فوق أرضيه مستطيلات الشكل بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محدده القياس والنوعية(رومي جميل , 1986, ص10).

نبذه تاريخية عن كرة القدم:

بقدر السنوات التقويم الميلادي او أكثر تعود البداية الأولى لجذور كره القدم في الحضارات العالم القديمة كحضارة الصين وعرفت بها لعبة كره القدم آنذاك باسم " تسو تشو" منذ ألفين وخمس مئة عام بكره مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ومحشوة بالشعر وكما هو الحال سميت لعبة كره القدم في الحضارة الإغريقية "الهار باستم" حيث كان يمارسها الرجال فقط في المدن والأرياف وكانت الكره عبارة عن الجلد حيوان وقد اختلف العلماء والمؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة ومكان نشأتها لأول مره ولا تحتاج إلى تفسير ودلائل واضح لتفسير هذه النشا التي مر عليها أكثر من 5000 سنة ولا يختلف اثنان أن الحضارة القديمة في الغرب والعالم العربي كانوا يمارسون شتى ممارسه الرياضية والألعاب لخدمه جيوشهم وتقويه الرجال رجالهم وقد مرت لعبة الكره القدم في بريطانيا الدور نهائي لمرحله تطور لعبة حتى وصلت إلى التي نعرف بها الآن وشان الكره القدم كشأن غيرها من الألعاب الرياضية فقد ظهرت بدائيا دون تحديد لقواعدها ووصولها ولم يكن هناك وقت محدد للمباراة ولا عدد معين للأفراد الفريق الواحد ولا مواصفات الخاصة للكرة او الملابس ولا تحديث أطول الملعب ومقاييس الأهداف بل كانت تلعب بين أهالي قريتين تستمر أياما عديدة وفي بداية القرن 18 بدا العمل على تنظيم لعبة كره القدم وتم وضع قواعد وأسس لها وباتت اقرب للعبة التي

تمارس اليوم الانجليزي لهم الفضل الكبير في تنظيم القواعد اللعبة وتطوير أسس لاعبيها وكذلك في انتشار في أرجاء المعمورة في القرن 19 كان البحارة الانجليز وينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون به وتبقى القواعد 13 التي وضعتها جامعه "كمبرج " سنة 1845 هي للبنه الأولى للقانون الحديث للعبة كره القدم.

بدأت كره القدم تخرج من وسط اللعب في المدن والمدن والقرى والمدارس والجامعات وظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين والأنظمة وكان في عام 1855 تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تأسست عدة أندية وفي مناطق مختلفة حتى عام 1863م ,اجتمع احد عشر مندوبا من الأندية والجمعيات والمؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كره القدم والغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد الدولي لهذه اللعبة وفي عام 1882م , تم إنشاء الاتحاد الويلزي وبنفس السنة انشأ اتحاد أسكوتلندا ومن ثم الايرلندي وهذا الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كره القدم في أنحاء العالم ومع نهاية القرن 19 انتشرت لعبة كره القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين ومن مختلف المسافرين الأوروبيين من استراليا إلى البرازيل ومن المجر إلى روسيا ثم انشأت الاتحادات والأندية والمسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكره القدم عام بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا ومن مشاركته ست دول أوروبية وأصبحت كره القدم لعبة عالمية وفي بدايه القرن العشرين ابتداء التنظيم الدولي والعالمي لكره القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا وهولندا وبلجيكا وسويسرا والدنمارك عام في تشكيل الاتحاد الدولي لكره القدم "فيفا" وفي عام 1930أقيمت أول بطوله اولمبيه شاركت بها ست دول اللي فازت بها انجلترا على الدنمارك وفي عام 1955, أقيمت أول بطوله لكاس العالم في الاوروغواي وربه البطولة الدولة نفسها وأقيمت أول بطوله الأندية الأوروبية (غازي صالح محمود, 2011, ص-20 17).

9- نبذة عن كرة القدم الجزائرية:

تعتبر كره القدم من بين أولى الرياضيات الجماعية التي ظهرت بالجزائر، واكتسبت شعبية لا نظيره لها وهذا الفضل الشيخ "عمر بن حمودة بن ريس" الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895 تحت اسم طليعة الحياة الهواء في الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م ، وفي تأسيس أول فريق رسمي لكره القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م ،بعد تأسيس العميد المولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران للاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر وإثناء فرضه الاستعمال كانت حاجه الشعب الجزائري ماسه لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار وقد ركزت الجمعيات للحركات الوطنية على كره القدم كأحدى الوسائل لتحقيق التكتل ل ضد الاستعمار حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ومع هذا تقطعت سلطات الفرنسية إلى مقابلات التي تجرى لأنها تعطي فرصه للشعب الجزائري في تجمع وتظاهر بعد كل لقاء حيث وقعت اشتباكات عنيفة بين مقابلات المولودية الجزائر وفريق اورلي سنة 1956م ،والتي كانت تم على إثرها اعتقال مجموعه من الجزائريين مما أدى قياده الثورة إلى تجميد نشاطات الرياضية في وقت عرفت الفترة تطور التحرير التكوين فريق جبهة التحرير الوطني في مشكله من أحسن لاعبي الجزائريين أمثال: زوبا، رشيد مخلوفي كرمالي..... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج اذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية (علال خالد وآخرون،-2008 2007،ص14-15).

10- مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم جميع الشرائح المجتمع كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة وجعلت لها منشآت هامه مثل

ملعب 5 جويلية بالعاصمة، ملعب عنابة، ملعب البليدة، وهران، مستغانم. كما إننا نجد التقريب في كل الولايات ملعب لكره القدم ونجد أيضا تنسيقات خاصا ومنظمات ومنظمه في مختلف المنافسات الخاصة بكره القدم عبر عده مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى قسم الوطني الأول ومع دخول الألفية الثالثة ستصل البطولة الوطنية للسجل الاحتراف. (المجلة الفصيلة للجنة الاولمبية الجزائر، 1999، ص 09).

11- خصائص لعبه كره القدم:

هي من الرياضات المعاصرة التي يتجه عدد مسابقات فيها نحو الازدياد خلال عام واحد من ناحية التدريب والمنافسة (سكر، 2002، ص 89).

وكره القدم كرياضه في حد ذاتها تقويه الجسد وتطوير النفس وتصف اللعبة وتتصف اللعبة بالتركيز والتناسق الذي يدعم قانونها والصفاء، بدل الشكوى، السرعة: في كره القدم سرعه مستقيمة مقننه ملزمه منظمه طبيعیه في جميع الاشكال وارتكازها في التغيرات اتجاه وفي الاستدراكات وفي العمليات السد ونصف الاستدراكات سرعه التنقل في الملعب الحيوية وبانتباه خاطف لتحقيق تنقلات الكره وتلف فيها بين اللاعب وآخر والعدو والقذف كره في إنشاء العدو والانحراف بها السيطرة كاملة وارتكازات مقننه محسوبة (رفعت، 1964، ص 10).

كره القدم رياضه جماعية شعبية جذابة من حيث التحرك الدائم في أوضاعها (رفعت، 1964، ص 10).

وهكذا تعتبر رياضه كره القدم الشعبية الأولى في العالم بسبب فنيته وتطورها البارح ولأنها في متناول الجميع قد أصبح واقعا اجتماعيا يبعث حماس الناس وان كان أحيانا يثير الانفعالات عمياء لفائدة الشباب الصاعد ويجب أن نلقنهم أصول هذه اللعبة التي تعد وسيله للتفتيح الجسدي والنفساني وتساهم في تكوين الثقافي والاجتماعي (رفعت، 1964، ص 10).

يجري اللاعب في وقت المباراة بسرعة عالية قصوى المسافة تتراوح بين 25-3 متر ومن 30 الى 60 مره علوي وفي دراسة أخرى يوجد لاعب خلال المباراة من 14 الى 15

كلم فاضل كذلك يعتبر لاعب الوسط أكثر لاعبين جريا المسافة ولاعب دفاع اقل اللاعبين جريا مسافة (فاضل, 1994, ص50).

خلاصة الفصل الأول:

يدخل الإرشاد النفسي جميع مجالات الحياة النفسية والاجتماعية، حيث له دور نمائي ودور وقائي و دور علاجي، وأهمية الإرشاد كأهمية الماء والهواء في العصر الحديث، نظرا لتأثر الإنسان بضغوط الحياة اليومية ومتاعبها، حيث يساعد الإرشاد النفسي الفرد أو الرياضي على تحقيق الصحة النفسية الايجابية (لميف، 2017، صفحة 147) .

فالإرشاد النفسي مسؤولية جماعية يتحمل عباها فريق متكامل يضم إدارة النادي، والأخصائي النفسي ، والمدرّب ، والرياضي ، وكون أن العملية الإرشادية تقتصر على الأخصائي النفسي في الفرق الرياضية "في ظل غياب هذا الأخير"، أوكل الدور الجديد أو اوجب للمدرّب والذي يختلف عن دوره في الماضي بل إن علم النفس الرياضي أو الإرشاد النفسي الرياضي جعل المدرّب مهمة جديدة باعتباره المرشد الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي، فالمدرّب هو إنسان متخصص في تدريب واعداد فريق كامل بكرة القدم "ونقصد الإعداد لكل مكونات اللعبة بما في ذلك النواحي النفسية" (الخيكاني، 2011، صفحة 87) .

الفصل الثاني: منهجية الإجراءات الميدانية للدراسة

7- الفصل الثاني: منهجية الإجراءات الميدانية للدراصة

تمهيد

إن إخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية إلى القياس والتجريب، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقرار كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث، وكذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها، كل هذا منح ميدان التربية البدنية والرياضية في جانبها التنافسي وغير التنافسي الصفة العلمية، ولذلك يتم التركيز كثير على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع محل الدراسة، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحميل والتفسير لتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لمتابعة المتعلقات بالبيانات.

وفي هذا الفصل سنحاول توضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتخذناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يتحقق إلا غداً اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدارسة الاستطلاعية:

وهي الاطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على اهم الفروض التي يمكن وضعها و اخضاعها للبحث العلمي ، وصياغتها صياغة دقيقة تسير التعمق في بحثيا في مرحلة لاحقة ، حيث أنها تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجيل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها ، وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحميل والربط والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة (إبراهيم ،2000، صفحة 38) .

وعليه قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق الجزائر العاصمة، القسم المحترف الأول موبيليس "صنف أكابر"، وهذا ارجع لقرب المسافة وربح الوقت، حيث كان من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من الفرق الناشطة بالولاية ومقرها، وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

2- المنهج العلمي المتبع:

حسب سليمان الشحاتة "المنهج يتجلى في مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحميل محتواها لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعليمات عن الظواهر أو الموضوع الذي هو محل البحث(ربيع،2005، صفحة 337) .

كما أن المنهج العلمي "يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى

الحقيقة، وتكون هذه الأسس المنهجية، بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية(نابت ،2008، صفحة 89) .

12- المنهج الوصفي :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ، ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأكثر ملائمة لطبيعة موضوعنا وللإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع المتمثل أساسا في "دور الإرشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم"، كما يعتبر المنهج الوصفي من بين أكثر الطرائق استخداما في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، فهي تمدنا بمعلومات وحقائق دالات عن الطرق و الاساليب القائمة بالفعل، وعن العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة ، كما تمدنا أيضا بالحقائق التي يمكن أن يبنى عليها مستويات أعلى من الفهم العلمي (باهر ، 2000، صفحة 101) .

ويعتبر أيضا المنهج الوصفي "طريقة في الوصف والتحميل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية " (زرواتي ، 2007، صفحة 334) . وهو كذلك "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع " (رشوان ، 2003، صفحة 66) . ونعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بثلاثة مستويات هي :

13- المستوى الاستكشافي :

الذي يعرف أيضا بالأبحاث الاستطلاعية وهي العلمية التي تم اللجوء إليها لتذليل الصعوبات التي تواجهنا على مستوى استكشافها والتي هي في حاجة للمزيد من تسليط الضوء عليها ، مع العلم أن استخدامه سمح بتحديد إشكالية البحث بصورة دقيقة وكذا اختيار الفرضيات الخاصة بالاختبار بطرح معين ، كما يستخدم في إجراء الدراسات المسحية للترات العلمي في المجالات العلمية المختلفة لتوفير المعلومات الضرورية المساعدة للباحثين على التعرف بصورة جيدة على ما تحتويه المجالات من المعارف (أنجرس ، 2004 ، صفحة 68) .

14- المستوى الوصفي :

يلي مباشرة المستوى الأول وهو ضروري لأنه لا يمكن في أي حال من الأحوال الانتقال مباشرة من استكشاف الظاهرة إلى دراسة علاقات التأثير والتأثر بين متغيراتها ، كون المعطيات التي توفرها الأبحاث الاستكشافية غير كافية من حيث دقتها وحجمها بالشكل الذي يمكن التعرف بدقة على فئات الظواهر محل الدراسة أو أصناف عناصرها المكونة لها أو طبيعة العلاقات السائدة بين المتغيرات المبحوثة سواء كانت ذات صلة بموقف المدرب أو المرشد النفسي من خلال أحداث معينة أو بأوضاع مختلفة، أي الهدف الأول والنهائي للأبحاث الوصفية هو الحصول على معلومات كافية ودقيقة عن الموضوع محل الدراسة وفق عملية تصنيف هذه البيانات إلى عناصرها الرئيسية والفرعية وتفسيرها تفسيراً شاملاً من أجل استخلاص النتائج في شكل دلالات تساعد على الوصول إلى تعليمات حول المواقف المدروسة وعلى بناء الأرضية التي يقوم عليها وضع الفرضيات بالنسبة للدراسات التفسيرية للعلاقات السببية .

الدراسات الوصفية تعطي وصفا كاملاً دقيقاً وفق تصميم يحتاج إلى عناية كبيرة، وكمهجه يخص طبيعة هذه الدراسة عمدنا إلى اختيار المنهج الوصفي، الذي يراه عبد الرحمن عدس، أولاً يقوم بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة واعطاء تقرير وصفي عنها ثم تحليلها فيما بعد، كما يضيف في الدراسة الوصفية يحاول الباحث التعرف عن الأسباب التي تقف وراء الفروق التي تشير في سلوكيات المجموعات المختلفة من الأفراد في الأوضاع القائمة في حالتهم (عدس، 1993).

15- المستوى التفسيري :

يستعمل في هذا المستوى التحميل وتفسير الظواهر بسهولة ودقة وتفسير النتائج النهائية المحصل عليها من المعالجة الإحصائية، مع تحميل يهدف إلى فهم وضع عناصر الموضوع في علاقة ببعضها البعض .

3- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية «هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، رياضيين، سكان، أو أي وحدات أخرى " (رضوان، 2003، صفحة 14).

وكذلك يعني مجتمع البحث "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها (وآخرون، 2001، صفحة 99) .

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنو كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحميل الإحصائي، ولهذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على نادي الهواة كرة القدم دائرة شروين

4- عينة البحث:

هي الجزء الذي يمثل المجتمع الأصل أو التوزيع الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه (محبوب، 1993، صفحة 18)، وعليه كان اختيارنا، بحيث اشتملت عينة البحث على 30 لاعبا

❖ المواصفات الأساسية للعينة المدروسة:

يعتمد الباحثون اليوم في إجراء بحوثهم الميدانية وغيرها من الأبحاث الأخرى على طريقة العينة المأخوذة من مجتمع البحث لموصول إلى المعلومات والحقائق التي تفي بالغرض النهائي للدراسة وتسري هذه النتائج المتواصل إليها من حيث التمثيل على كل مجتمع البحث، وبالتالي يمكن تطبيق أسلوب الاختيار العشوائي لأنه مناسب علميا في مثل هذه الحالة من حيث ضمان المواصفات الأساسية للعينة العشوائية التمثيل لمجتمع البحث

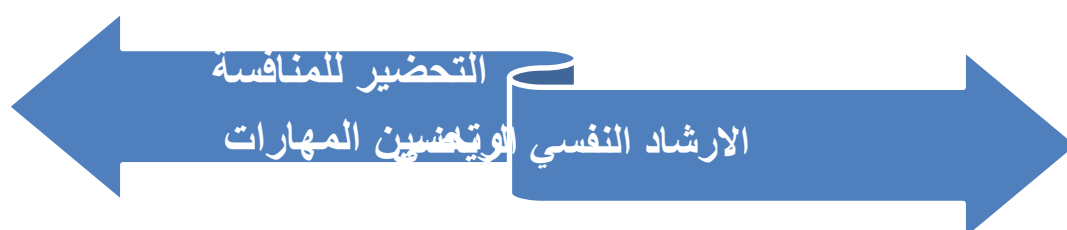
5- مجالات البحث:

المجال المكاني: حيث شملت دراستنا أهمية توزيع الاستبيان في فرق نادي الهواة أفاق شروين وبعد ملئها تم جمعها مباشرة.

المجال الزمني: بعد تحديد موضوع بدأنا العمل في هذه الدراسة وكان توزيع استمارة الاستبيان على أفراد العينة، ومباشرة بعد الاجابة على الاستمارات من طرف أفراد العينة على أسئلة الاستبيان تم جمعها، وكانت هذه العملية في الفترة الممتدة 2025/04/10 الى 2025/05/01

❖ ضبطتغيرات الدراسة:

استناد الى الفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقبل والأخر تابع ومن خلال موضوع دراستنا: دور الارشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فإنه تم تحديد المتغير المستقل والتابع حسب الشكل التالي:



الشكل رقم 01 يمثل متغيرات الدراسة

تعريف المتغير المستقبل:

يسمى أحيان بالمتغير التجريبي وهو "عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الاسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثير على المتغير اخر "(محمد حسن علاوي 1999، ص 219).

المتغير التابع: "متغير يؤثر فيه المستقبل هو الذي تتوقف على مفعول تأثير قيم المتغير الاخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع ". (محمد حسن علاوي، ص 220).

ضبط متغيرات العينة:

السن: ويتمثل في المرحلة العمرية من 15 الى 25 سنة

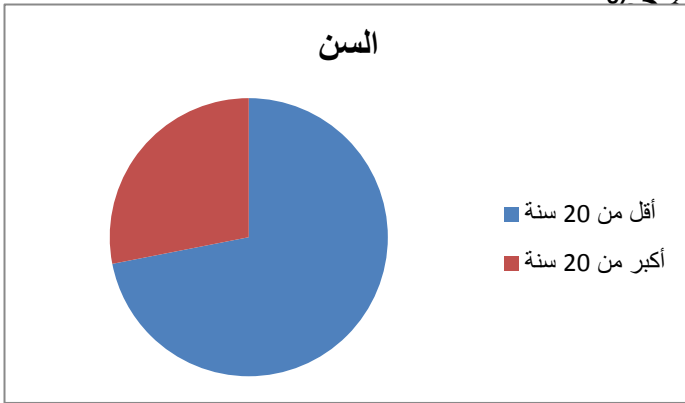
الجنس: المجموعة التي وزعت عليها الاستبيان كلها ذكور

خصائص عينة الدراسة الأساسية:

نتناول في هذا العنصر المتغيرات الديمغرافية لعينة الدراسة الأساسية من حيث السن والمستوى التعليمي، والأقدمية الانضمام للنادي (سنوات اللعب في النادي).

حسب متغير السن:

السن	التكرار	النسبة المئوية	الجدول رقم: 01 يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن
أقل من 20 سنة	14	46.66%	
أكبر من 20 سنة	16	53.33%	
المجموع	30	100	



الرسم البياني رقم 01 : يوضح خصائص العينة الأساسية وفق متغير السن

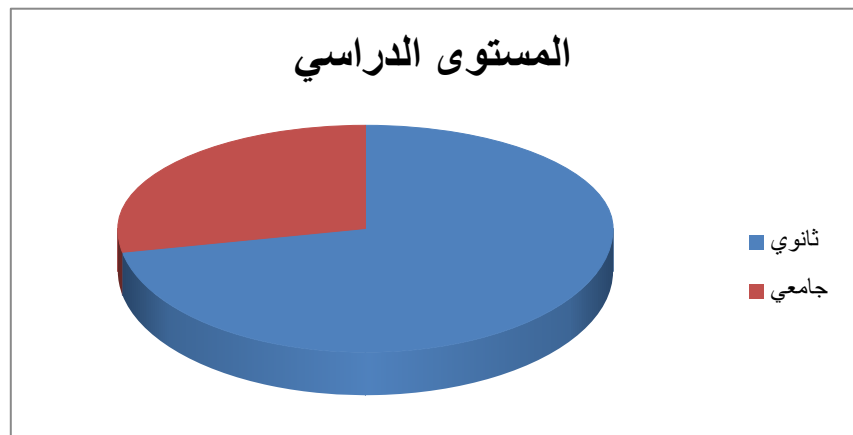
يتضح من خلال الجدول التمثيلي أن اللاعبين الذين عمرهم أكبر من 20 سنة هي الفئة الغالبة في مجتمع العينة، بنسبة تقدر ب(53.33%)، في حين اللاعبين أقل من 20 سنة في المرتبة الثانية بنسبة تقدر ب (43.33) %.

حسب متغير المستوى التعليمي:

الجدول رقم 02 يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة المئوية
الثانوي	20	66.66%
الجامعي	10	33.33%
المجموع	30	100%

الرسم البياني رقم 02 : يوضح خصائص العينة الأساسية وفق متغير المستوى التعليمي

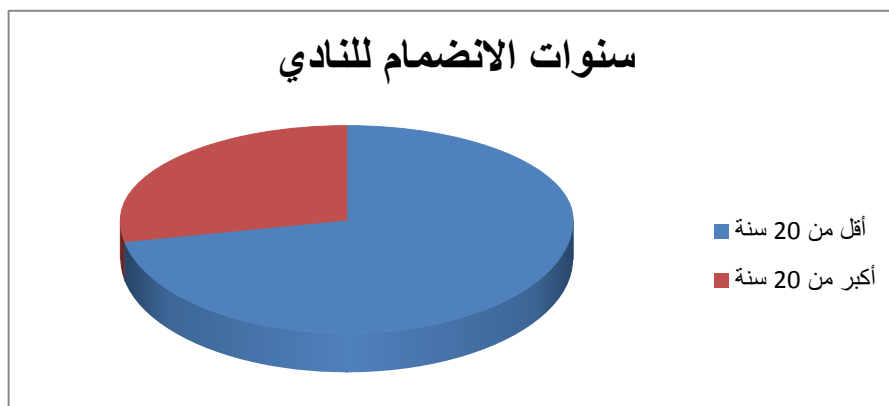


يظهر من خلال الجدول أن النسبة الأكبر، لصالح اللاعبين الذين يحوزون مستوى الثانوي بنسبة تقدر ب(66.66%) ثم تليها ذو المستوى الجامعي بنسبة المقدرة (33.33%). حسب متغير سنوات الانضمام للنادي:

الجدول رقم 03: يوضح توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير سنوات الانضمام للنادي

الاقدمية	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	18	60%
أكبر من 20 سنة	12	40%
المجموع	30	100%

الرسم البياني رقم 03 : يوضح خصائص العينة الاساسية وفق متغير سنوات الانضمام للنادي



يتبين من خلال الجدول أن اللاعبين الذين يقل عدد سنوات انضمامهم للنادي عن 20 سنة هي الفئة الغالبة بنسبة تقدر (60%) ثم تليهم سنوات انضمام أكبر من 20 سنة بنسبة تقدر ب(40%).

أدوات جمع البيانات والمعلومات:

الأدوات المستعملة:

بغرض جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، تم تصميم استبيان لقياس مستوى الارشاد النفسي الرياضي، واستبيان لقياس التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية، وهذا بعد الاطلاع على بعض المصادر والمرجع والادب النظري المتوفر.

***استبيان الارشاد النفسي الرياضي:**

هو استبيان يهدف إلى قياس الارشاد النفسي الرياضي الذي يطبقه المدرب على اللاعبين، ويتكون هذا الاستبيان في صورته الاولى من 20 بند يقابلها بدائل ثلاثة هي (دائما. احيانا. نادرا).

تتدرج هذه الفقرات تحت بعدين 02 أبعاد هي:

الارشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة: يتضمن البنود (من 1 الى 10).

الارشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة: يتضمن البنود من (11 الى 20).

وبعد عرضه على مجموعة من الاساتذة والمتخصصين تم إعداده بما يتوافق مع ملاحظات أهل الخبرة، بمجموع بند 13 في الصورة النهائية.

***استبيان التحضير للمنافسة وتحسين المهارت النفسية:**

هو استبيان يهدف الى لقياس مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى اللاعبين ،تم تصميمه بالاستعانة بالدراسات البحثية المتعلقة بموضوع التحضير للمنافسة .يتكون هذا الاستبيان في صورته الاولى من 20 بند يقابلها ثلاث بدائل للإجابات هي (دائما .احيانا، نادر). تتدرج هذه الفقرة تحت ثلاث ابعاد (03) أبعاد هي:

الجانب الاجتماعي : يتضمن البنود (01 الى 10)

الجانب النفسي :يتضمن البنود (من 11 الى 15)

الجانب الفيزيولوجي:يتضمن البنود (16 الى 20).

وبعد عرض المقياس على المحكمين وإيدا الملاحظات ،استقرت الطالب على مجموع 12 بند في صورة

نحو الفريق .

ثبات الاستبيان:

يعد مقياس ثابتا اذا كان الاجابة المحصل عليها عن طريقة واحدة بالتقريب لو تكرر تطبيقها على نفس الاشخاص (العينة) في وقتين مختلفين (الدهشة 2006،ص78) *طريقة ألفا كرونباخ :

واعتمد الطالب على أسلوب الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس ، من خلال برنامج SPSS. حيث يعبر معامل ألفا عن درجة الاتساق الداخلي للمقياس ،وقد كشف تحليل الثبات للمقياس الخاضع للدراسة أن للدراسة أن درجة الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس تقع في المدى الجيد كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم 04 : معامل ثبات ألفا كرونباخ للأداة

أبعاد الدراصة	عدد العبارات	معامل الثبات
---------------	--------------	--------------

13	الارشاد النفسي الرياضي
12	التحضير النفسي الرياضي
25	الدرجة الكلية للأداة

يوضح الجدول رقم 04 انه يمكن وصف مجموع معاملات الثبات لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي بأبعاده الثلاثة بالعالية اذا قدرت ب()، أما استبيان مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية فبلغ مجموع معاملات الثبات لديه ب() وهي أيضا عالية. وعليه يمكن القول ا معامل عن طريق معادلة ألفا كرونباخ بلغت () وهي قيمة عالية وعلى ذلك يمكن القول بأن المقياس الوارد في الجدول السابق يتمتع بالثبات الداخلي لعبارة.

إجراءات التطبيق الميداني:

في درستا حول موضوع (دور الارشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم) بعد اختيار العينة وتحديد لها، حيث توجهنا إلى الفريق من أجل الاطلاع المباشر على أفراد العينة وجمع الافكار والمعلومات ،ثم قمنا بتطبيق استمارات الاستبيان التي تم عرضها على الاستاذ المشرف لتعديلها ، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على كل أفراد العينة ، ثم شرح استمارة الاستبيان وطلب الاجابة من الباحثين، كل فرد على قدر فهمه السؤال ،واختيار نوع العينة

الاساليب التحليل والمعاينة الاحصائية:

تم تفرغ جمع البيانات المحصل عليها من خلال بتطبيق أدوات البحث ،تمهيد لإدخالها إلى الحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الاحصائية المناسبة بتوظيف الحزمة SPSS هي اختصار للعبارة. For social science ststistical package

اعتمد الباحث في هذا الدراسة على الادوات الاحصائية التالية:

-الاحصاء الوصفي (التكرارات ،متوسط الحسابي متوسط النظري ،نسبة المئوية ،الانحراف المعياري)

-الاحصاء الاستدلالي (معامل الارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ) - اختبار نوف وشبيرو

8- خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الاجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة ، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها ، وقمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة الى مجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حول الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في

أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول الى نتائج بطريقة علمية تساعد على ايجاد حلول المشكلة المطروحة سابقا تكمن أهمية هذا الفصل انه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل بين الفصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية والعلمي الذي يعتمد عليه الباحث لرسم الخريطة عمل واضحة. ضف الى ذلك تحديد الإطار المنهجي الذي يلتزم به الباحث ليعطي مصداقية علمية لبحثه وفي الاخير يمكن القول إن الباحث الذي يتبع الخطوات والإجراءات أثناء انجازه لبحثه قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمدت عليها للوصول الى نتائج عملية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا.

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

9- الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

تمهيد

بعد تطرقنا في الفصل السابق الى منهج الدراسة وحدودها، وعينة الدراسة وموصفاتنا تناول أدوات جمع البيانات وبعد إجراء الدراسة الاساسية وجمع المعلومات وتقريغها وتطبيق التقنيات الاحصائية المناسبة لمعالجة موضوع قيد الدراسة والمتعلقة بدور الارشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبين. وسنتناول في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

1- اعتدالية توزيع العينة الاساسية:

بما ان أفراد العينة الدراسية الاساسية 26 فرد وهذا ما يجعل نقع في الخطأ الاحصائي الذي يسمى عدم الاعتدالية التوزيع (توزيع غير طبيعي)، والذي يحدث حينما تكون عينة الدراسة اقل من 30 فردا لتصحيح هذا الخطأ نستخدم اختبار سمير نوف وشبيرو لبحث اعتدالية التوزيع وهو الذي يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم 05: يوضح اختبار سمير نوف وشبيرو للاعتدالية

اختبار شبيرو	مستوى الدلالة	Sig قيمة الاحتمالية	اختبار سمير نوف	
			مستوى الدلالة	Sig قيمة الاحتمالية
الارشاد النفسي	0.04	0.122	0.04	0.124
الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات	0.04	0.510	0.04	0.300

- من خلال الجدول أعلاه قدرة نتيجة SIG (القيمة الاجمالية) في الاختبار سمير نوف يقدر ب 0.124 في استبيان الارشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارة النفسية لي نفس الاختبار، قدر 0.300 وهي قيم أكبر من مستوى 0.04 بم يعني أن التوزيع يميل الى الاعتدالية.
- أما عن اختبار شبيرو فقد ب 0.122 في الارشاد النفسي الرياضي و 0.510 في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارة وهي قيمة أعلى من مستوى الدلالة 0.04 وهو ما يؤكد اعتدالية التوزيع.

2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

❖ النتائج المتعلقة بالسؤال الاول:

- ما هو الارشاد النفسي الرياضي المقدم للاعبين كرة القدم؟
وانبثق عن هذا السؤال فرضية تنص بأننا:
نتوقع مستوى متوسط من الارشاد النفسي الرياضي
- مقارنة قيمة المتوسط الحسابي مع قيمة متوسط النظري والذي يتم حسابه كما يلي:
المتوسط النظري = (أكبر قيمة + أدنى قيمة * عدد البنود) / 2، وقد اعتمدنا التقديرات التالية:
*المتوسط الحسابي أقل من المتوسط النظري: يعني منخفض.
* المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري: يعني مرتفع.
*المتوسط الحسابي مساو للمتوسط النظري: يعني متوسط.
ويوضح الجدول التالي ما يلي:

الجدول رقم 06: دور الارشاد النفسي الرياضي

الرقم	البعد	المتوسط	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	مستوى	دور الارشاد النفسي في مرحلة التحضير
01	الارشاد النفسي قبل التحضير للمنافسة	30.82	15	12.10	0.04	مرتفع
02	الارشاد النفس في مرحلة التحضير للمنافسة	28.92	15	12.59	0.04	مرتفع

الارشاد النفسي الرياضي	44.53	30	2.10	0.04	مرتفع
------------------------	-------	----	------	------	-------

❖ نستنتج من الجدول رقم 06: أن الدرجة الكلية الارشاد النفسي جاءت مرتفعة بمتوسط حسابي يقدر ب(44.53) وهي مستوى مرتفع مقارنة قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي يقدر ب (30)، وانحراف معياري يقدر ب (2.10) ولمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري اتضح دلالة الدرجة الكلية الارشاد النفسي عند مستوى الدلالة (0.04) بقيمة (12.59) وهذا يعني أن مستوى الخدمات الارشادية النفسية، المقدمة في الوسط الرياضي عالي وذلك حسب الاستبيان المطبق.

وبالاطلاع على متوسطات أبعاد الارشاد النفسي الثلاثة نجد أن بعد الارشاد النفسي قبل التحضير للمنافسة حل في المرتبة الاولى من ناحية الارتفاع، ليشكل مستوى مرتفع مقارنة بقيئة الابعاد وذلك بمتوسط حساب يقدر ب (30.82) مقارنة بمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (15) وانحراف معياري قدر ب (12.10) دالة على مستوى الدلالة (0.04) بما يعني أن مستوى الارشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة في هذا البعد جاء أكبر من متوسط النظري وهو ما يعني أنه مرتفع.

يليه بعد الارشاد النفسي قبل التحضير للمنافسة وذلك بمتوسط حسابي قدر ب (28.92) مقارنة بمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (15) وانحراف معياري قدر ب(12.59).

من خلال نتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 01 تبين أن بعد الارشاد النفسي قيل التحضير للمنافسة حل في الرتبة الاولى ويعود السبب حسب رأي الطالب إلى الأهمية التي يليها القائمون شؤون النادي الى مرحلة ما قبل المنافسة ويعتبر المدرب مسؤول الاول على عملية الارشاد فهو يولي أهمية قصوى للفترة تسبق المنافسة فيطبق فنيات الارشاد النفسي.

وبناء على هذا حل الارشاد قيل تحضير للمنافسة في المرتبة الاولى في حين حل الارشاد في مرحلة التحضير للمنافسة في الرتبة الثانية وذلك لأهمية تحقيق نتائج ايجابية في المنافسة المدرب لا يتوقف على ابداء النصائح والتوجيهات الارشادية الخاصة بين الشوطين.

❖ نتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

■ ما مستوى المهارات النفسية لدى فرد عينة الدراسة؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية مضمونها أنه:

نتوقع مستوى متوسط من مهارات النفسية لدى لاعب كرة القدم

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	مستوى المهارة	ن
1	الجانب الاجتماعي	15.82	10	1.44	0.04	مرتفع	ت
2	الجانب النفسي	15.59	10	1.44	0.04	مرتفع	و
3	الجانب الفسيولوجي	15.68	10	1.77	0.04	مرتفع	ق
الدرجة الكلية للمهارة		40.80	30	13.50	0.04	مرتفع	ع

مرتفع من مهارات لدى أفراد عينة الدراسة

الجدول رقم 07: مستوى المهارات النفسية لدى عينة

نلاحظ من الجدول رقم 07: ان الدرجة الكلية للمهارة جاءت مرتفعة بالمتوسط حسابي يقدر ب (40.80) وهي القيمة أكبر من قيمة متوسطة النظري الذي يقدر ب(30) وانحراف معياري يقدر ب (13.50) وبعد مقارنة متوسط الحسابي بمتوسط النظر يتضح الدلالة الدرجة الكلية للمهارة عند مستوى الدلالة (0.04) مما يعني أن مستوى المهارة نتائج حول ارتفاع، مما يؤدي أن اللاعبين لديهم مستوى مهارة مرتفع.

بالاطلاع على متوسطات الابعاد المتغيرة للمهارة حل في المرتبة الاولى بعد الجانب الاجتماعي من ناحية الارتفاعات، ليشكل مستوى مرتفع مقارنة بباقي الابعاد وذلك بمتوسط حسابي قدر ب (15.82) مقارنة بمتوسط نظري الذي جاءت قيمته (10) وانحراف معياري قدر ب (1.44) مما يعني ان مستوى هذا البعد جاء أكبر من متوسط نظري وهو ما يعني أنه مرتفع.

يليه بعد جانب الفيزيولوجي وذلك بمتوسط حسابي قدر ب(15.68) مقارنة بالمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (10) وانحراف معياري قدر ب(1.44) مما يعني أن المستوى هذا البعد جاء أكبر من المتوسط النظري متجها نحو الارتفاع.

وحل بعد الجانب النفسي ثالثا في الترتيب وذلك بالمتوسط حسابي قدر ب(15.68) مقارنة بالمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (10) وانحراف معياري قدر ب(1.77) مما يعني ان مستوى هذا البعد جاء مرتفعا ايضا ومن خلال النتائج محصل عليها من الجدول رقم 07 والذي يوضح لنا مستوى المهارات النفسية لدى افراد العينة وذلك بالاعتماد على نتائج الجدول يظهر من خلال نتائج الجدول ان نتائج ابعاد الاستبيان ثلاثة متقاربة الى حد كبير مع ان الجانب الاجتماعي حل في الرتبة الاولى ويعود السبب حسب رأي الطالب الى اهتمام اللاعبين ببناء علاقات جيدة مع المحيط الرياضي.

تليه الرتبة الثانية الجانب الفيزيولوجي ويعود السبب في ذلك الى الاثر الذي يحدثه النشاط البدني في فيزيولوجي الفرد الممارس للرياضة حيث يصبح أكثر تحكم في ردود افعاله فيزيولوجيه متعلبا على مظاهر الخجل والارتباك والضغط المختلفة.

وحل في الرتبة الأخيرة الجانب النفسي مع تقارب شبه تام في نتائج البعدين السابقين. ويعود السبب الى المهارات النفسية التي يكتسبها الرياضي من جراء ممارسته للرياضة فيصبح الرياضي أكثر تمتعا بالطاقة النفسية التي تجعل أكثر تفوقا مع نفسه ومع الفريق.

❖ النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الارشاد الرياضي أثناء التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لاعبي كره القدم؟
- وانبثق عن هذا السؤال فرضيه مفادها انه:
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الارشاد النفسي الرياضي وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كره القدم.

الجدول رقم 08: يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الارشاد النفسي الرياضي وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كره القدم.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معيار الارتباط	عدد أفراد العينة	مستوى الدلالة
الارشاد النفسي الرياضي	46.55	2.77	0.37	30	0.04
تحسين المهارات النفسية	40.18	13.30			

يتضح من خلال القراءة الإحصائية للجدول رقم 08 : الذي يوضح معامل الارتباط ببيرسون بينما الارشاد النفسي الرياضي وتحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم بالرجوع الى المتوسط الحسابي للإرشاد الرياضي الذي قدر ب(46.55) وانحراف معياري قدرا ب(2.77) وكانت قيمه معامل الارتباط ببيرسون بين درجه افراد العينة حول الارشاد النفسي الرياضي ودرجه استجابتهم حول اسئلة تحسين المهارات النفسية كانت قيمته (0.37) وهذه القائمة داله على مستوى الدلالة (0.04) وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطيه بين درجه اللاعبين حول الاستبيان للإرشاد النفسي الرياضي ودرجه حول الاستبيان تحسين المهارات. وهذا بالنسبة متوسطة وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائية بين الارشاد الرياضي النفسي وتحسين المهارات النفسية لدى اللاعبين. ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم والذي يوضح معامل الارتباط بين الارشاد النفسي الرياضي وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبين ان هناك علاقة بين المتغيرين والسبب يعود الى ان عمليات الارشاد المستمرة سواء قبل او اثناء التحضير تؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الشخصية الإنسانية ككل لاسيما منها التحسين المهارات.

❖ النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

- هل توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائية بين الارشاد النفسي في مرحله التحضير للمنافسة لدى لاعبي كره القدم؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضيه مفادها انه:

للإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة للإرشاد النفسي اثناء التحضير المنافس علاقة بزيادة تحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم؟

توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائية بين الارشاد النفسي الرياضي اثناء التحضير للمنافسة وتحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم

الجدول رقم 09: يوضح معامل الارتباط ببيرسون بين الارشاد النفسي الرياضي اثناء التحضير للمنافسة وتحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم.

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	معيار	عدد أفراد	مستوى
	الحسابي	المعياري	الارتباط	العينة	الدلالة
الارشاد النفسي	15.50	0.96	0.78	30	0.04
الرياضي قبل التحضير					
للمنافسة					
تحسين المهارات	40.18	13.30			
النفسية					

يتضح من خلال القراءة الاحصائيات للجدول رقم 09: الذي معامل الارتباط ببيرسون بين من الارشاد النفسي الرياضي لتحضير وتحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم وبالرجوع الى المتوسط لحسابي الارشاد الرياضي الذي قدر بي (15.50) وانحراف معياري قدر ب (0.96) وكانت قيمة معامل الارتباط ببيرسون بين درجات افراد العينة حول الارشاد النفسي الرياضي اثناء التحضير للمنافسة ودرجه استجابتهم حول سائله المهارات النفسية كانت قيمته (0.78) وهذه القيمة الدالة على مستوى الدلالة (0.04) وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطيه بين درجه اللاعبين حول الاستبيان الارشاد النفسي الرياضي في مرحله التحضير للمنافسة ودرجتهم حول المهارات النفسية تحسين المهارات النفسية، وهذا بالنسبة مرتفعة وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه الدالة إحصائية بين الارشاد الرياضي النفسي وتحسين المهارات مهارات النفسية لدى لاعبين .

ومن خلال النتائج عليها من الجدول رقم 09 والذي يوضح لنا معامل الارتباط الارشاد النفسي الرياضي اثناء التحضير للمنافسة وتحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم ويمكن ملاحظته احصائيا وبوضوح حيث يعود السبب لارتفاع الاستجابات للإرشاد النفسي وذلك لطول فتره التحضير الذي تسبق المنافسة.

❖ النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

- هل توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائية بين الارشاد الرياضي اثناء المنافسة وتحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم.

وانبثق عن هذا السؤال فرضيه مفادها انه:

للإرشاد النفسي الرياضي اثناء المنافسة علاقة بتحسين المهارات النفسية للاعبي كره القدم توجد علاقة ارتباطيه ذات الدالة إحصائية بين الارشاد النفسي الرياضي اثناء المنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كره القدم الجدول رقم يوضح معامل الارتباط ببيرسون بين الارشاد النفسي الرياضي اثناء المنافسة وتحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم.

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	معيار الارتباط	عدد أفراد	مستوى
	الحسابي	المعياري		العينة	الدلالة
الارشاد النفسي الرياضي	15.86	1.39	0.60	30	0.04
في مرحلة التحضير					
للمنافسة					
تحسين المهارات	40.18	13.30			
النفسية					

يتضح من خلال القراءة الإحصائية للجدول رقم 10 : الذي يوضح معامل الارتباط ببيرسون بين من الارشاد النفسي الرياضي اثناء المنافسة وتحسين المهارات لدى لاعبي كره القدم بالرجوع الى المتوسط الحسابي للإرشاد الرياضي الذي قدر ب(15.86) وانحراف معياري قدرا ب (1.39) وكانت قيمه معامل الارتباط ببيرسون بين درجات افراد العينة حول الارشاد النفسي الرياضي قبل مرحله التحضير لمنافسة , ودرجه استجابتهم حول سائله تحسين مهارات النفسية كانت قيمته (0.60) وهذه القيمة داله عند مستوى الدلالة(0.04) وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطيه بين درجات اللاعبين حول استبيان الارشاد النفسي الرياضي قبل تحضير

للمنافسة ودرجتهم حول الاستبيان تحسين المهارات النفسية وهذا بنسب مرتفعة وهذا ما جعلنا نقبل الفرضية القائلة انه توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائية بين الارشاد الرياضي النفسي وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبين .

التفسير والتحليل: من خلال نتائج المحصل عليها من الجدول رقم 10: والذي يوضح مستوى الارشاد النفسي اثناء التحضير للمنافسة وتحسين المهارات لدى لاعبين يعود السبب حسب رأي الطالب الى ان المدرب يقوم بعملية التوجيه والإرشاد ما بين الشوطين وذلك بإسداء نصائح وتصحيح الاخطاء.

3- مناقشة نتائج على ضوء الفرضيات

- وبناء على هذه النتائج الفرضية (1): فيمكن القول ان الافتراض القائل نتوقع مستوى الارشاد النفسي في الوسط الرياضي وهو افتراض مقبول كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة فاتح عبد الله والتي توصلت الى وضع واقع الارشاد النفسي في الوسط الرياضي وفي فرقنا امام الواجهة وهي تشبه حدا كبير لنتائج دراستنا.

- اما نتائج الفرضية (2): فيمكن القول ان افتراض القائل نتوقع مستوى متوسط من تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كره القدم وافتراض مقبول كما اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة معمر الفاروق والتي توصل الى اهميه وجود اخصائي نفسي لتنمية الجوانب النفسية في فرق كره القدم وذلك لتشابه نتائج لدراستنا.

- اما نتائج الفرضية (3): فيمكن القول ان افتراض القائل للإرشاد النفسي قبل التحضير للمنافسة له علاقة بتحسين المهارات النفسية وهو افتراض مقبول كما اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة الماني احمد زهير والتي توصلت الى ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي قبل التحضير للمنافسة.

- اما نتائج الفرضية (4): فيمكن القول ان الافتراض القائل ان للإرشاد النفسي اثناء تحضير للمنافسة له علاقة بتحسين المهارات النفسية وهو افتراض مقبول وذلك استنادا على

نتائج المحصل عليها كما اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة محمد جدوع ابو يوسف فلسطين والتي توصلت تقديم دراسة تخصص دور المرشدين وأثره على اللاعبين اثناء المنافسة.

خلاصة الفصل الثالث:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية اتضح لنا أن الإرشاد النفسي الرياضي له دور في التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وذلك للضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبون خلال موسم المنافسات فهناك الخبرة والكفاءة في ميدان التدريب الرياضي ترفع من مسؤولية في إعداد اللاعب من الناحية النفسية

وفي هذه الدراسة توصلنا إلى بعض النتائج وهي كالتالي:

إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على إكساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتدريب على التغذية الراجعة بأنواعها.

يحكم المدرب في خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية وكذا القدرة على التأثير كما في الفريق بشكل فردي أو جماعي من العوامل الأساسية لرفع المستوى. كما كان المدرب ملما بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتخصص والخلاف النظرية وكل ما له علاقة بالجانب النفسي.

إن قيام المدرب بمسؤولياته الإرشادية من حيث تشخيص المشاكل ونقاط القوة والضعف لدى لاعبي وإضفاء

جو المودة في التعامل من أهم العوامل في نجاح عملية الإرشاد النفسي بالرغم من بذل المجهود لنجاح عملية الإرشاد النفسي. إلا إن قدرة المدرب على التحكم في القيام بمهمة الإرشاد تبقى ضرورة ملحة.

الْخَاتْمَةُ

10 - الخاتمة:

وصلنا و الحمد لله إلى نهاية دراستنا بعد بذل مجهود في العمل والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك الى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواها حول دور الارشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وذلك اثناء تحضير للمنافسة ،حيث اتضح لنا ذلك الجانبين النظري والتطبيقي وتطرقنا في الدراسات المتواضعة هذه الى أهم جانب والذي يَخذ بعين الاعتبار وفي وقتنا الحالي والذي له دور كبير وضروري في اعداد اللاعب وتحسين المهارات و الارشاد النفسي له دور في التحضير للمنافسة ومن هذا المنطلق تناولنا "دور الارشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم " ولهذا وجب علينا ادراج أقسام خاصة من أجل تكوين مختصين في الإرشادات النفسية وخاصة في مجال التدريب الرياضي الذي يلعب دور هام وراقي وتحسين من مستوى الرياضي وتحقيق نتائج أفضل .

ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الارشاد النفسي الرياضي وتحسين المهارات له دور كبير في التأثير على لاعب والجانب النفسي للرياضي يجب أن نولي أهمية قصوى والعناية البالغة لان الرياضة ليست نشاط ميكانيكي فحسب بل هي تفاعلات نفسية وجسمية في ان واحد.

وفي الاخير يمكننا القول إن هذا الموضوع بقدر مكان شيق كان واسع وكل ما بذلناه كانت مساهمته فيه ضئيلة رغم تقائنا وإخلاصنا فيه وكانت غايتنا ابراز دور الارشاد النفسي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعب كرة القدم.

الافاق المستقبلية:

من خلال هذه الدراسة العلمية التي تتدرج ضمن دراسات علم النفس الرياضي التطبيقي، والتي قدمنا أهم نتائجها وتوصياتها أعلاه، لا يسعنا الى أن نتقدم للطلبة والباحثين الذين سيسيرون على درب البحث العلمي في قادم المرات، أن يسلطوا الضوء كل في مجال متخصصة حول بعض الموضوعات التي تقترب أو تؤكد من موضوع دراستنا الحالية أثراء لمسير البحث والتوسع لدائرة المعرفة وأمناء المكتبة العلمية الرياضية المتخصصة.

ومن باب الاقتراح الموضوعات كنظرة استشرافية في أفق العلم والبحث العلمي أو كأفق باحث قادم نأمل أن يصل زملائنا الطلاب ما كنا قد انتهينا عنده من نتائج وحقائق علمية في سبيل الوصول الى تقدم بالرياضة لتكون نشاط نافع ومفيد للفرد والمجتمع وفي سبيل الرقي بالرياضة الجزائرية الى مصاف العالم في شتى التخصصات نلخص هذه الافكار التي صادفتنا في رحلة بحثنا نقدمها كاقتراحات علمية أو مشاريع بحث في قدوم فرص المناسبة ونذكر ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي وذلك بأن نولي هذا الجانب أهمية قصوى والعناية البالغة لان الرياضة ليس نشاط ميكانيكي فحسب بل هي تفاعل نفسية جسمي في أن واحد.

- مسمى مدرب نفسي رياضي.

- ضرورة العمل على التفكير في تحضير برامج تكوينية للمدربين في المجالات النفسي، تتوج المدرب بشهادات مثلما هو الامر في التدريب، لكي تؤهله للتعامل مع التدريب النفسي للرياضي، لاسيما في الوضعيات الحرجة التي قد يمر بها الرياضي في مسيرته الرياضية.

العمل على التنويع في برامج التبرصات التي تصمم للاعبين، من اجل تمكين اللاعب على اكتشاف قدراته النفسية وكيفية التعامل مع حالته النفسية للتنافس أو الوضعيات الطارئة أثناء المقابلة.

توصيات واقتراحات:

يجب علينا الإشارة الى أن إحاطة موضوع دور الارشاد النفسي الرياضي في مرحلة التحضير للمنافسة وتحسين المهارات النفسية لدى لاعبين بكثير من الدراسات والتحليلات من شأنها أن تأطر بصفة عامة هذا الجانب المهم وفي نفس الوقت لأنه بحد ذاته صفة اجتماعية فمثلا نقترح:

✓ يجب إقحام الارشاد النفسي المبني على أسس علمية وبشكل ضروري في إكمال العملية الارشادية

✓ الاستعانة بمختصين في تقديم المساعدة قصده إفادة اللاعبين بخدمات الارشاد النفسي أمر مهم.

✓ يجب تقديم خدمات الارشادية النفسية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب الصحة النفسية.

✓ إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات.

✓ وضع برنامج منظمة فيما يتعلق بالإرشاد النفس والتخلي عن العمل غير مبرمج.

✓ تقديم دراسات للمعوقات المهنية لدى المرشد النفس وأثرها على تطبيقه للمهارات الارشادية في الجلسات

✓ تقديم دراسات توضح دور مؤسسات الصحة النفسية والمشرفين والمدربين في تطوير وتنمية المهارات الارشادية لدى العاملين في الارشاد النفسي.

✓ إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات

✓ تقديم الارشاد النفسي للناشئين.

قائمة المراجع

11- المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

مراجع باللغة العربية:

- 01- احمد الرفاعي غيث، نصر محمود صبري، تعلم بنفسك التحليل البيانات باستخدام SPSS، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة 2000
- 02- أ. أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، ط2، دار العربية للنشر والتوزيع ليبيا. 2002
- 03- ابوعلام محمد، مقياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الثانوية والجامعات، مؤسسة علي الصباح للطباعة والنشر، الكويت 1978
- 04- احمد قواسمية، الفرغ عدنان، تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية العدد 2، 1993
- 05- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2001
- 06- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة ط2، دار الفكر العربي مصر 2000
- 07- أسامة كامل راتب: الطب الرياضي وألعاب القوى، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003
- 08- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1995
- 09- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، ط1، دار الفكر العربي مصر 1998
- 10- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة النفسية والأحداث الفسيولوجية للنشاط الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002

- 11- د. جلال عبادي :علم الاجتماع الرياضي دار الفكر العراق، 1997
- 12- جود تعزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ج1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 1999
- 13- د. أديب الخالدي :الصحة النفسية، ط1 ، دار العربية للنشر والتوزيع مصر، 2000
- 14- د. زينب محمود شقير :علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين ط1، دار الفكر الأردن 2002
- 15- د. أحمد الزنادي د .هشام الخطيب :مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، دار الثقافة، عمان، الأردن 2001
- 16- د إخلاص محمد عبدالحفيظ :التوجيه والإرشاد النفسي في المجال ال رياضي1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر 2002.
- 17- د. حامد عبد السلام زهران :دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ط1، عامل الكتب، القاهرة، مصر 2003
- 18- دحسن المنسي. أ إيمان منسي: التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته، ط1، دار الكندي، عمان، الاردن 2004.
- 19- د. حسني أحمد وآخرون: علم النفس الفيزيولوجي، ط1، مكتبة الانجلو المصري، مصر 2002
- 20- د. حلمي المليجي :علم النفس الشخصية، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان 2001
- 21- د خيرالدين علي عويس، عصام الهاللي: الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي مصر 2002
- 22- د رمضان محمد القذافي :الشخصية (نظرياتها، اختبارات طرق قياسها) ، ط10، دار الكتب الوطنية .1997،

23- محمد حسن علاوي :علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية بدار الفكر العربي،القاهرة،مصر2002

24- د مهذد حسني البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر الاردن

25- محمد صبحي حسني " طرق بناء وتقني الاختبارات والمقاييس التربية البدنية والرياضية " ط.1

26- محمد غانم تنمية الثقة بالنفس، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر1963

27- مروان عبد المجيد إبراهيم" القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية "ط1، القاهرة،.1995

28- هاني يحيي النصري: علم النفس، دار الارقم، ليب يا2005.

29- بوسنة محمود : (2007) علم النفس القياس المبادئ الأساسي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية د ط، الجزائر

قائمة المراجع الفرنسية:

01- Alainmishel : " football, des systèmes de jeux" 2eme Edition Chiron, Paris 1998, p14.

02- Edgar Thill et Philipe Fleurance : guide pratique de la préparation 2000. ، France، Paris، psychologies du sportive vigor

03- Jean luise pidinielle : introduction aux psychologies 1994 ،France ،Paris ،Clinique, SED, edition Nathan