

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دور الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة

بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق أمل بوسعادة صنف أكابر

لجنة المناقشة:

- إعداد الطالبة:

مشرفا..... -

كهم مزارى عبير

رئيسا..... -

عضوا..... -

الموسم الدراسي: 2016/2015

كلمة شكر

"رب أرومني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و
أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

إلى الذي لما أعطى ما نجل ، و لما وهب ما قطع ، ولما سئل ما منع ، إليك سبحانه تعالى
شأنك.

نحمدك بمنك و إنعامك علينا و توفيقك لنا بإتمام هذا البحث الذي هو بين أيديكم.

و اقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

عرفنا و امتنا، معان صادقّة لا حروف زائفة، نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ
المحترم "احمد لزرق" الذي كان شرفا لنا أن نجز البحث تحت إشرافه، علمنا معنى العمل
فكان المصحح و الموجه، و المساند المشجع حين الصواب و أستاذ وليد شلبي الذي قام
بتوجيه و تصحيح

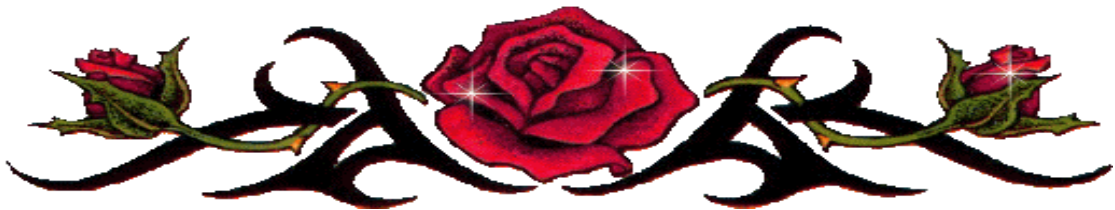
احتراما فاننا للأساتذة أعضاء اللجنة على قبولهم مناقشة موضوعنا.

بإفّة ورد، أخصانها احترام، وأوراقها تقدير. إلى كافة أساتذتنا الشموخ التي لا تذوب و
النبع الذي لا ينفذ ، و خاصة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بجامعة المسيلة.

إلى كل أستاذ حمل شمعة في يده و جال بها في شوارعنا نعدّم فيها الأضواء، كما

نتوجه بالشكر إلى كل من قدم يد المساعدة ماديا أو معنويا من قريب أو من بعيد.

و شكرا



تشكرات :

إهداء:

فهرس المحتويات :

فهرس الجداول :

فهرس الأشكال :

مقدمة.....أ.ب

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد.....04

1. نبذة حول علم النفس :04

1-2-نبذة حول الإرشاد النفسي الرياضي04

1-3-مفاهيم الإرشاد النفسي الرياضي04

1-4-مجالات الإرشاد النفسي الرياضي05

1-4-1-إرشاد الناشئين05

1-4-2-إرشاد المستويات الرياضية العليا06

1-4-3-الإرشاد النفسي المدرسي06

1-4-4-الإرشاد النفسي الرياضي لذوى الاحتياجات الخاصة06

1-4-5-الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية06

1-4-5-الإرشاد النفسي للرياضيين كبار السن06

1-5-1-الأسس التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي الرياضي07

1-5-1-الأسس العامة07

1-5-2-الأسس النفسية و التربوية10

1-5-3-الأسس الاجتماعية10

1-5-4-الأسس العصبية الفزيولوجية11

1-6-1-نظريات الإرشاد النفسي12

1-6-1-نظرية التحليل النفسي (سيجوندفرويد).....12

1-6-3-النظرية السلوكية13

1-6-4-نظرية المجال13

1-6-5-نظرية السمات14

14	1-6-6-نظرية الانتباه
15	1-7-أهداف الإرشاد النفسي الرياضي
15	1-8-وسائل جمع المعلومات في عملية الإرشاد النفسي الرياضي
17	1-9-دور المدرب الرياضي في العملية الإرشادية
18	1-9-1-المدرب كقائد
18	1-9-2-المدرب كمرشد نفسي
18	1-10-مشاكل المدرب في العملية الإرشادية
18	1-11-طرق الإرشاد النفسي
19	1-11-1-الإرشاد المباشر
19	1-11-2-الإرشاد غير المباشر
19	1-11-3-الإرشاد الفردي
20	1-12-الإصابات الرياضية
20	1-12-1-التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية
22	1-12-2-دور المدرب الرياضي في توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين
22	1-12-3-واجبات الرياضي المصاب في العملية الإرشادية
23	1-13-الإعداد النفسي
23	1-13-1-أهداف الإعداد النفسي
24	1-13-2-أنواع الإعداد النفسي
24	1-13-3-واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
25	1-13-3-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
25	1-14-الإعداد النفسي
27	2-الثقة بالنفس
27	2-1-مفهوم الثقة بالنفس
28	2-2-مظاهر الثقة بالنفس
28	2-3-خصائص الثقة بالنفس
28	2-3-1-الثقة تساعد على التركيز الانتباه
28	2-3-2-الثقة تؤثر في بناء الأهداف
28	2-3-3-الثقة تزيد المثابرة و بذل الجهد
29	2-4-أنماط الثقة بالنفس
29	2-4-1-الثقة بالنفس المثلى
29	2-4-2-الافتقار للثقة بالنفس
30	2-5-مصادر الثقة بالنفس في الجانب الرياضي

30	1-5-2- مصدر التمکن فی الرياضة
31	2-5-2- مصدر استعراض القدرة
31	3-5-2- مصدر الإعداد البدني المعرفي
31	4-5-2- مصدر الذات البدنية
31	5-5-2- مصدر الدعم الاجتماعي
31	6-5-2- مصدر النمط القيادي للمدرب
31	7-5-2- مصدر الخبرات غير المباشرة
31	8-5-2- مصدر مكان اللعب
31	9-5-2- مصدر التفضيل الموقفي
31	6-2- أساليب تنمية الثقة بالنفس
32	3- كرة القدم
32	1-3- تعريف كرة القدم
32	2-3- نبذة تاريخية حول كرة القدم
33	3-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
34	4-3- كرة القدم الجزائرية
34	1-4-3- كرة القدم في الجزائر
34	2-4-3- تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر
35	3-4-3- مكانة كرة القدم في الجزائر
39	4- الدراسات السابقة:
40	1-4- الدراسة الأولى
41	2-4- الدراسة الثانية
42	3-4- الدراسة الثالثة
43	4-4- الدراسة الرابعة
44	5-4- الدراسة الخامسة
45	6-4- الدراسة السادسة
45	6-4- مناقشة الدراسات السابقة

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

48	1-الكلمات الدالة في الدراسة
48	1-1-تعريف الإرشاد النفسي
48	1-2-تعريف الثقة بالنفس
49	1-3-تعريف كرة القدم
50	2- إشكالية الدراسة
51	3- أهداف الدراسة
51	4- أهمية الدراسة
51	5- فرضيات الدراسة

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

54	تمهيد
55	1-الدراسة الاستطلاعية
55	1-1-المنهج المتبع في الدراسة
55	1-2-مجتمع وعينة البحث
56	1-2-1-مجالات البحث
56	1-2-2-1-مجال المكاني
56	1-2-2-2-1-مجال الزماني
56	1-3-1-ضبط متغيرات الدراسة
56	1-3-1-1-تعريف المتغير المستقل
57	1-3-1-2-تعريف المتغير التابع
57	1-4-1-ضبط متغيرات العينة
57	1-5-1-أدوات جمع البيانات و المعلومات
58	1-5-1-1-الادوات المستعملة
59	1-6-1-الخصائص السيكومترية للأداة
60	1-6-1-1-الصدق
61	1-6-1-2-الثبات
61	1-6-1-3-الموضوعية

- 62..... 1-7- إجراءات التطبيق الميداني
- 62..... 1-8- الأساليب الإحصائية
- 63..... خلاصة

الفصل الرابع : عرض و تفسير النتائج و مناقشتها

- 65..... 1- عرض و تفسير النتائج
- 79..... 1-1- مناقشتها

الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات

- 83..... 1- استنتاجات عامة
- 84..... 2- اقتراحات
- 85..... 3- الأفاق المستقبلية للدراسة
- 86..... خاتمة
- المراجع المعتمدة
- الملاحق
- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح الجدول رقم (01) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن	60
02	يوضح الجدول رقم (02) : يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى التعليمي	61
03	يوضح الجدول رقم (03) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير سنوات الانضمام للنادي	62
04	يوضح الجدول رقم (04) اختبار سمير نوف و شبيرو للإعتدالية	72
05	يوضح الجدول رقم (05) : واقع الإرشاد النفسي في الوسط الرياضي	75
06	يوضح الجدول رقم (06) : . مستوى الثقة لدى أفراد عينة الدراسة	77
07	يوضح الجدول رقم (07) : . معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبين كرة القدم	79
08	يوضح الجدول رقم (08) : معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة و الثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم	80
09	يوضح الجدول رقم (09) : معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة و الثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم	82
10	يوضح الجدول رقم (10) : يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة و الثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم	83

قائمة الأشكال

الصفحة	الرقم	قائمة الأشكال و الرسوم البياني
59	01	الشكل رقم (01): يمثل متغيرات الدراسة
61	02	الرسم البياني رقم (02): يمثل خصائص العينة الاستطلاعية وفق متغير الجنس.
62	03	الرسم البياني رقم (03): يوضح خصائص العينة الاستطلاعية وفق المستوى التعليمي.
63	04	الرسم البياني رقم (04): يوضح خصائص العينة الاستطلاعية وفق متغير الاقدمية.
64	05	الرسم البياني رقم (05): يوضح مجتمع و عينة الدراسة .
65	06	الرسم البياني رقم (06): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس.
66	07	الرسم البياني رقم (07): يمثل خصائص العينة وفق المستوى التعليمي.
67	08	الرسم البياني رقم (08):. يمثل خصائص العينة وفق متغير الاقدمية.
68	09	الرسم البياني رقم (09): يوضح اعتدالية توزيع العينة حسب سميرو نوف للإرشاد النفسي و الثقة بالنفس.
99	10	الرسم البياني رقم (10): يوضح اعتدالية توزيع العينة حسب شيبورو للإرشاد النفسي و الثقة بالنفس .

لقد كثر الحديث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي التنافسي خصوصا حول الاهتمام بالجانب النفسي في عملية الإعداد و التدريب , و لما لهذا الجانب من أهمية و دور و تأثير على حياة الأفراد و الفرق , حيث يقول الدكتور فارق عبد الوهاب في إحدى مداحلاته حول تجاهل الجانب النفسي في الإعداد هو خطأ كبير بأن "أصبح ضرورة من ضروريات التدريب لأن اللاعب هو جسد و عقل و حالة نفسية و لا بد أن يكون المدرب واعيا مدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبين و العمل على تهيئة اللاعب نفسيا للمباركات المختلفة "

حقا أصبح الاهتمام باللاعب من حيث توفير سبل الراحة البدنية و النفسية قصد تحقيق التوافق النفسي

و الاجتماعي و الانفعالي و بذلك الصحة النفسية أمر مهم , هذا من جهة و من جهة أخرى و ضع برامج متكاملة تسهم بالارتقاء بمستوى الوظائف العقلية و الانفعالية و البدنية للرياضيين , و هذا من خلال الوضع في الحسبان أن رياضة المستويات العليا لها نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي كتنظيم النوم و التغذية و الترفيه للتخفيف من ضغوط التدريب و المنافسة , لأن الاتزان النفسي ينعكس على الحالة الفنية و البدنية للاعبين , فهو يساهم في إدخال روح المنافسة و الطموح إلى الفوز و تحدى المواقف الصعبة لدى اللاعبين , و إذا كان مستوى اللاعب لا يثبت على أداء معين أو الفريق ككل يعاني من لا استقرار في المستوى و الأداء أثناء المشاركات في المباريات خلال الموسم الرياضي يجعل المدرب يسعى إلى معرفة أسباب عدم الاستقرار و الثبات , حيث يصل إلى ادراك أن قدرات البدنية و مهارية للاعبين سليمة فيرجع إلى بعض المشاكل و الصراعات مما يتطلب ضرورة التدخل للتعامل مع لاعب نفسيا و هذا من خلال الإرشاد النفسي من تصور عقلي و تغذية رجعية و تشجيع مع المساعدة على إبراز نقاط القوة و الضعف و كذلك الاتصال و التقرب أكثر من اللاعب قصد نجاح الاتصال و تبليغ المساعدة المطلوب , وفي الحقيقة يجب أن يتواجد مختص نفسي للقيام بعملية الإرشاد النفسي الرياضي و هذا بشكل مستمر و متواصل ضمن الفريق , و لكن و بحكم الاحتكاك الطويل بين اللاعبين و المدرب فإنه يمكن لهذا الأخير أن يقوم مقام المرشد المختص , و هذا شريطة أن يمتلك المهارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي , و المتعلقة أساسا بإلمام المدرب بالمعلومات الكافية حول الفريق و التخصص و مختلف الجوانب و متطلبات التدريب , و اقتراح موضوعات مهمة للنقاش بين اللاعبين و محاولة ربط كل مجالات التي لها علاقة بحياة اللاعبين في الفريق و حول المنافسة قصد الاستفادة منها , و التحلى بروح المسؤولية أثناء التعامل مع اللاعبين، و العمل على تسهيل عملية الإرشاد , و العمل على تسهيل عملية الاتصالات و التركيز على المحتوى أكثر من الكم و تشجيع اللاعبين من خلال ذلك لتقدير الذات و التفاعل . فالإرشاد يزيد من ثقة بالنفس لدى اللاعبين و ذلك من خلال الجلسات الإرشادية و تدعيم استقلالية اللاعب و ذلك من خلال إظهار مرونة في تعامل

و مناقشة مختلف المعايير الأخلاقية لعملية الإرشاد و تشجيع اللاعبين على الاعتماد على النفس, و المقدرة على عكس نموذج لائق لممارسة عملية الارشاد النفسي الرياضي , فكلما توفرت مهارات لدى المدرب و قدم على ضوءها الخدمات الأساسية حتما سوف يؤثر ذلك و بشكل ملحوظ على مستوى الأداء و الاستقرار النفسي

و الانفعالي كل هذا ينعكس إيجابيا على طبيعة النتائج المحققة , و لذلك سوف يتركز هذا البحث الذي بين أيدينا حول دور الإرشاد النفسي في تحقيق ثقة بالنفس لدى اللاعبين كرة القدم و ذلك قبل و أثناء و بعد المنافسة لفريق من أمل بوسعادة

فالجانب الأول قسم إلى فصلين: فالفصل الأول خصص للإطار العام للدراسة، أما الفصل الثاني فخصص للخلفية النظرية

والدراسات السابقة.

مقدمة عامة

أما الجانب التطبيقي أيضا قسم إلى فصلين: فالفصل الأول خصص للإجراءات الميدانية للدراسة، أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض ومناقشة النتائج المحصل عليها.

وأخيرا تضمنت هذه الدراسة استنتاجات عامة التي انبثقت منها بعض الاقتراحات.

1- حول علم النفس الرياضي :

يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة و الهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب و العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي. (د أسامة كامل راتب , 2000 ص17)

يحول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك و خبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي و قياس هذا السلوك و هذه الخبرة - و محاولة الإفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي. (د مهند حسين الشتاوي 2005 ص 237)

1-2- نبذة حول الإرشاد النفسي الرياضي :

يعتبر الإرشاد النفسي واحد من أقطاب علم النفس التطبيقي بحيث يهدف إلى تغيير السلوك كما يحدث في العلوم الأخرى التطبيقية كعلم النفس الإكلينيكي و علم النفس المدرسي, و يرجع ظهور الإرشاد النفسي إلى الولايات المتحدة الأمريكية في نهاية الأربعينيات أي بعد الحرب العلمية الثانية و أسس على التوجيه المهني لصاحبه "فرانك يارسوتر " و كذلك على الحركة التي قام "فونت " بإنشائه أول معمل لعلم النفس التجريبي و قد أثرت مدرسة التحليل النفسي لفرويد بمفاهيمها في دفع الإرشاد النفسي للتطور كما فعلت مع العلاج النفسي و كذلك مبادئ العمل العلاجي المتمركز حول الذات لصاحبه كارل روجرز كما ظهرت جمعيات الإرشاد النفسي و تعددت مجالات و أساليبه. "فأصبح تخصصا معترفا به في جامعات معاهد العالم و أصبحت تمنح شهادات و درجات علمية عليا كدرجة الدكتوراه و أصبح مهنة و مكانة في مؤسسات عدة. (د نبيل صالح سفيان 2003 ص 194)

و يظهر التقدم و التطور الكبير للإرشاد النفسي باقتحامه المجال المدرسي و المهني و العسكري و إرشاد المعوقين و ذو الحاجات الخاصة و من بين هذه الفروع لا يقل الإرشاد النفسي الرياضي أهمية, ويعود الظهور الفعلي للإرشاد النفسي الرياضي الفعلي إلى الثمانينات في دورة سيول 1988 الأولمبية حيث دعمت الولايات المتحدة بعثاتها بعدد هائل من المرشدين النفسانيين المختصين في الرياضة. (د محمد العربي شمعون 2002 ص 08)

1-3- مفاهيم الإرشاد النفسي الرياضي:

هناك عدة مفاهيم أطلقها المختصون و العاملون في مجال الإرشاد النفسي على هذه العملية ومنها:

- الإرشاد النفسي هي عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين اثنين أحدهما المستفيد من العملية و الثاني هو المرشد المتخصص الذي يمتلك المعلومات و الحقائق " و التي أول ما تهدف إليه هو مساعدة الفرد على فهم و معرفة إمكاناته و دوافع نشاطه. (أديب الخالدي 2000 ص 196)

إنه شكل من أشكال المساعدة النفسية المتخصصة مهنيًا في حل المشكلات الإنسانية تتضمن عددا كبيرا من الإجراءات التربوية و التدريبية و الرعاية و المساعدات و تستند إلى معارف من علم النفس النمو و يمارس من طرف المختصين النفسانيين. (د أسامة جميل رضوان 2002 ص 498)

-تحديد لائحة رابطة علماء النفس الأمريكية الإرشادية النفسي بأنه معونة الأفراد على القيام بدور مثمر في بيئتهم الاجتماعية كان هذا الفرد مريضا أو سويا. (د يوسف مصطفى القاضي 2002 ص 71)

و من خلال التعاريف و المفاهيم السابقة يمكن أن نقول بأن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي هو عبارة عن خدمة يقدمها المختصون النفسيون للاعب بصفة خاصة , قصد إدراك و معرفة ذاته و هذا من خلال إبراز قدراته و حاجاته و ذلك من خلال الأساليب المختلفة لعملية الإرشاد النفسي قصد تحسين مستوى الرياضي و بذلك الوصول بالرياضة إلى مستويات جيدة .

1-4-مجالات الإرشاد النفسي الرياضي:

لقد تعددت مجالات الإرشاد النفسي فهناك آراء مختلفة لمختصين و ضعوا تقسيمات و من أحداثها و أشملها في المجال الرياضي حسب ماجدة محمد إسماعيل هي : (د محمد العربي شمعون , 2002ص134)

- ✓ إرشاد الناشئين
- ✓ إرشاد المستويات الرياضية العليا
- ✓ الإرشاد النفسي المدرسي
- ✓ الإرشاد النفسي الرياضي لذوي الحاجات الخاصة
- ✓ الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية
- ✓ الإرشاد لكبار السن الرياضيين

و سوف نحاول أن نتعرض إلى مختلف المجالات السابقة بالتفصيل:

1-4-1-إرشاد الناشئين:

يصادف الرياضي الناشئ ضغوط في حياته ناجمة عن تنوع المطالب التي يجب أن يوفي بها سواء من طرف عائلته أو الفريق , التي تفوق في بعض الأحيان قدرة الناشئين, كما تؤثر البيئة بتغيرات المتعلقة بالناشئ الرياضي "يرتبط الرياضي الناشئ وما يربط هذه العلاقة من انتقادات ديكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو درجة التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق طموحات مغالي فيها. (د محمد حسن علاوى , 1998 ص 39)

و كذلك يتعرض الرياضي الناشئ مثلما يتعرض لاعبي المستويات العليا إلى المعاناة و القلق و الضغوط النفسية التي تصاحب المواقف الضاغطة في التدريب و المنافسة وما تعرفه برامج الإعداد الشاقة من متطلبات. (د محمد العربي شمعون , د ماجد محمد إسماعيل . 2002 , ص 135)

انطلاقا مما سبق تزداد الحاجة إلى الإرشاد النفسي الرياضي لدى الناشئين حتى يحققوا نموا متكاملًا و بطريقة سوية مع الحفاظ على الصحة النفسية.

1-4-2-إرشاد المستويات الرياضية العالية :

إن انتقال الرياضي من مستوى الناشئ إلى المستويات العالية و رغبة منه دائما في التفوق و الظهور و المشاركة في الدورات العالمية و الأولمبية , قد ينجر عنها ضغوط نفسية و مشاكل عدة لهذا يجب تدخل المتخصصين النفسيين دائما في الحالات العادية أو الطارئة بإرشاد اللاعب أو الرياضي عموما خلال التدريب و في المنافسة , حيث "يلعب الإرشاد النفسي الرياضي دورا بارزا في اتجاهين الأول في التدريب و الثاني في المنافسة حيث تواجه اللاعب مشكلات التدريب

الزائدة الاحتراق التعبي و استمرار الدافعية لبذل الجهد ,وضع الأهداف , التغلب على الفشل و مواجهة كافة الضغوط النفسية. (مرجع سابق ص 135)

1-4-3-إرشاد النفسي الرياضي المدرسي :

يقصد بالإرشاد النفسي المدرسي عموماً تلك الخدمة الاستشارية النفسية التي يقدمها المختص النفسيين في المدارس و المؤسسات التربوية للتلاميذ و الطلاب قصد مساعدتهم على تحقيق توفيقهم الشخصي و الاجتماعي و يكون إرشاد نفسي رياضي مدرسي إذا كان متعلق بالأنشطة الرياضية خلال المسار المدرسي وه "تلك العملية المتكاملة لاكتساب و تنمية المهارات النفسية و العقلية و وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية حتى يساهم ذلك كخطوة نحو الإعداد المتكامل للاعب المستقبل , حيث يصعب الوصول إلى مستويات رياضية عالية في ظل غياب الإعداد النفسي " (نفس المرجع ص 136)

ويمكن التعريف على أنه تقديم الخدمات الإرشادية من خلال عملية تربوية ككل في إطار برنامج محدد بحيث تتفق أهدافه مع أهداف العملية التربوية و ذلك من خلال تعليم كيفية تحقيق التوازن بين و بين البيئة التي يعيش فيها , الأمر الذي ينعكس على صحته النفسية. (د إخلص محمد عبد الحفيظ , 2002 ص 114)

1-4-4-الإرشاد النفسي الرياضي لذوى الحاجات الخاصة:

لقد بذلت جهود جبارة في السنوات الأخيرة من طرف المعنيين بالفئات ذات الحاجات الخاصة سواء كانت إعاقة حركية أو حسية دائمة أو مؤقتة , و ذلك لغرض معاونتهم على تقبل إعاقاتهم و مواجهة ظروف المجتمع و الحياة التي قد تكون أكثر صعوبة بالنسبة لهم , و كذلك تقديم خدمات لهم قصد الاندماج في المؤسسات التربوية و مهنية "ونظراً إلى العدد المتزايد من الأطفال و الشباب المعاق على المستوى العالمي فقد , بدأت موضوعات كالدماج للمرشدين النفسيين في المدارس و مؤسسات الإرشاد و كالاته , القائمين بالتخصص في هذا المجال تطرق أبواب المهتمين برعاية هؤلاء المعاقين " (فيوليت فؤاد إبراهيم , 2001 ص 139)

1-4-5-الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية :

إن اقتحام المرأة المجالات متعددة ومنها الرياضية و خاصة التنافسية منها فأصبحت تقف في المحافل الدولية و تتوج بالألقاب العالمية و القارية , لكن كل ذلك لم يكن بانحان فهو ثمرة جهد و تضحية بدأت من عصر الإغريق أين كان من الممنوع أن تحضر في المهرجانات لمشاهدة الرجال أثناء ممارسة المنافسات الرياضية , و لكن تبقى مطالبة بتحقيق نتائج إيجابية و عالية للمحافظة على مكسبها الذي اقتلعتته مع مرور الوقت , و بذلك "أصبحت المرأة محل اهتمام علماء النفس و الاجتماع , كما ظهرت حركات نسائية في العديد من الشعوب و لقد كان النشاط الرياضي من أكثر المجالات الخصبة " (د خير الدين علي عوييس , 1998, ص 83)

ومع مرور الوقت لم يعد هناك معنى للفصل بين رياضي و رياضية , و الرياضة التنافسية هي المجال الذي يمكن فيه

العيش دون اعتبار للجنس و مرفولوجية الجسم (Laurent Guido et Gianni 2003.p244)

,haver

و أصبحنا الآن نرى المرأة وهي تصارع و تلاكم في الحلبات وتقف على بساط رفع الأثقال و السباقات الميكانيكية , و أحسن مثال على ذلك انضمام أول امرأة لطايم الفور ميل 1 الألماني لسباق السيارات في أكتوبر 2005

1-4-6- الإرشاد النفسي لكبار السن الرياضيين :

نظرا لارتفاع مستوى العمر في السنوات الأخيرة أدى ذلك إلى زيادة الاهتمام بالشيخوخة و دراستها من الجانب النفسي , و الشيخوخة عبارة عن تلك التغيرات التي تمس الجوانب الجسمية و النفسية ما بعد مرحلة الرشد و لكن بالرغم من الكبر فنجد من كبار السن من يواصل القيام بممارسة الرياضة و خاصة بعد الاكتشافات الطبية الحديثة بما للرياضة من فائدة صحية , و لكن هذا الاستمرار في النشاط البدني مع تراجع القدرات البدنية الفيزيولوجية , فهنا يجب المتابعة الإرشادية لكبار السن الممارسين للنشاط البدني و إرشاد كبار السن هو عملية المساعدة في الرعاية و التوجيه النفسي و يزداد الاهتمام بكبار السن في المجال الرياضي , فقد بدأ العالم الاتجاه نحو زيادة الممارسة الرياضية و إتاحة الفرصة للتنافس في مراحل عمرية متقدمة. (, مرجع سابق , ص 137)

وحتى يقوم الإرشاد الرياضي بشكل علمي و فعال بحيث يجدي نفعاً يجب أن يقوم على أسس ثابتة و علمية , تتعلق إما بالفرد المسترشد أو بالمحيط الذي هو فيه من جهة و بالمرشد الذي يقدم الخدمات الإرشادية من جهة أخرى , و لذلك سوف نستعرض أهم الأسس حسب ما جاء به المختصون.

1-5-1- الأسس التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي الرياضي :

إن الإرشاد النفسي الرياضي مثله مثل كل الخدمات التي تقدم للرياضي قصد الاستمرار في العطاء و الإنجاز خلال مشواره و مختلف الفترات و المجالات , و لقد تعددت حسب تعدد الأهداف و الأهمية "فيرى يوسف القاضي و حامد زهران أن أسس الإرشاد النفسي يمكن تحديدها في الأسس العامة , الأسس النفسية التربوية , الأسس الاجتماعية و العصبية الفسيولوجية. (د إخلاص محمد عبد الحفيظ: 2002, ص 22)

1-5-1-1- الأسس العامة :

تتعلق بالدرجة الأولى حول السلوك الإنساني

***-الثبات النسبي للسلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به :**

إن النشاطات التي يقوم بها الفرد الرياضي نتيجة احتكاكه بمن هم حوله في الفريق أو المجتمع ذلك سواء كاستجابة لمثيرات داخلية أو خارجية و تكون هذه السلوكيات جسمية أو عقلية اجتماعية,انفعالية ,وتعمل كل من البيئة و التعلم على صقل السلوك الإنساني و ذلك من خلال التنشئة الاجتماعية في الأسرة أو المدرسة و يمكن التنبؤ بالسلوك بناء على ثباته النسبي " يمكن التنبؤ بالسلوك تحت الظروف و المتغيرات العادية ,فعلى سبيل المثال إذا تفوق أحد الناشئين في نشاط ما ثم تفوق في فرق الدرجة الأولى ثم في الدوري الممتاز فإنه يمكننا القول أنه إذا تساوت الظروف و العوامل الأخرى فإن هذا اللاعب يصبح لاعبا دوليا ممتازا. (د إخلاص محمد عبد الحفيظ , 2002 , ص 23)

***مرونة السلوك:**

رغم قولنا أن السلوك ثابت نسبيا إلا انه يتصف بالمرونة و ذلك ينتج من المرونة التي تتصف بها الشخصية

"السلوك الانساني لمة لما كان المرن و قابل لتعديل ولو هذه المسلمة لما كان الارشاد النفسي ولا أي جهد يقوم على تغيير السلوك المضطرب إلى سلوك سوى " (د نبيل صالح سفيان , 2003, ص 200)

***السلوك الإنساني -فردى -جماعى :**

إن السلوك الذي يقوم به الرياضي ضمن فريقه يبين مدى تأثيره بالفريق الذي ينتمي إليه أو جماعة أقرانه , و لكن تبدوا آثار الشخصية الفرد حتى و هو يمارس عمل جماعى و كما أن الفرد يلعب أدوار اجتماعية فإنه يحدد من خلال ذلك السلوكه الفردى , و حتى ينجح المرشد النفسي عند قيامه بعملية الإرشاد الرياضي يجب أن يأخذ بعين الاعتبار الاتجاهات و المعايير الاجتماعية "يمكن الحكم على الفرد من خلال علاقته داخل الجماعة و انتماءه, إن البحث عن الهوية الاجتماعية لبعض الجماعات ترجع للإستراتيجيات المتعددة داخلها" (jean pierre Rey .2000.p29)

"و يرى حامد زهران أن الارشاد النفسي يقوم على أساس دراسة ديناميت الجماعة و عملية التفاعل الاجتماعى و عمليات المسيرة و المغيرة في السلوك , و هناك نوعان من الضغط الاجتماعى أحدهما توجه الجماعة إلى الفرد و الآخر ينشأ داخل الفرد , و كلهما يدفعان الفرد دفعا إلى مسيرة معايير الجماعة و الالتزام بها وهذا تماما في عملية الإرشاد" مما سبق فيما يخص ثنائية السلوك الانساني فردى -جماعى نستخلص إلى القول أن عملية الارشاد النفسي في أوساط الفرق الرياضية تؤسس على الفرد و الجماعة أي اللاعب و الفريق من منطق دينامكية الجماعة و كذا إقحام التفاعل بين اللاعب و فريقه و مدى تأثير الفرد بسلوكه عن الجماعة في توجيهه و صقل سلوك الفرد.

***استعداد الرياضي للإرشاد :**

ان الاستعداد الرياضي و تقبله للجلسات الارشادية عامل مهم لنجاحها,و بذلك يساهم في منح المعلومات الشاملة بكل إرادة حتى تسهل العملية و تكون أكثر فاعلية "يجب بناء العلاقات مع اللاعب و الحصول على المعلومات الكافية للمشكلات التي يواجهها ,وعلى المدرب أن يساهم في خلق الظروف التي تساعد على تقبل و المساندة و التي تعمل على تسهيل المصارحة (الكشف الذاتى) (د محمد العربي شمعون ,مرجع سابق ,ص 100)

ويجب أن يملك اللاعب أو الرياضي الرغبة و الدافعية لتقبل عملية الارشاد و هذا من خلال معرفة مجالاته و كذا الحاجة لهذه العملية و إدراكه للأهداف و النتائج التي يجنيها من خلال خضوعه لعملية الإرشاد النفسي ,أي لا يمكن أن نقوم بعملية الإرشاد مع لاعب معين من دون أن يعرف القصد وراء ذلك ,لأن معرفته للأهداف تثبت في داخله الرغبة في التغيير .

***حق اللاعب الرياضي في الإرشاد :**

يعتبر الارشاد النفسي الرياضي واجب من واجبات الهيئة المسؤولة عليه لأن ذلك مما يحافظ على صحته النفسية , " غن اللاعب كأى إنسان من حقه أن يخطأ و ان يتعلم من خطئه , وعلى الاخصائى النفساني الرياضي أن يحترم إدارة اللاعب في ان يقوم بتنفيذ خططه التي يرسمها لنفسه " (د محمد حسن علاوى , 2002 ص 112)

و بالإضافة إلى ما سبق فإن عملية الارشاد النفسي الرياضي مستمرة و فهي تتبع مشكلات الرياضي من انضمامه إلى النادي في المراحل الاولى , بل أبعد من ذلك يجب أن يبحث المرشد عن حياته قبل الانضمام إلى النادي أي في المراحل الطفولة الأولى كما أن احترام المتغيرات الدينية و إقحامها في عملية الإرشاد النفسي شيء مهم, لأنها من الضوابط

المقدسة في السلوك الإنساني , إن الأسس الفلسفية لعملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي تنطلق من الطبيعة الإنسانية للرياضي المسترشد إلى الأخلاقيات التي يجب أن تسود عملية الإرشادية ومركزها هو المرشد النفسي في الفريق ويمكن إيجازها في عنصرتين هما:

* طبيعة الفرد الرياضي:

باعتبار هذا الفرد الرياضي إنسانا قبل كل شيء فإن معرفة طبيعته شيء مهم في عملية الإرشاد النفسي "معرفة طبيعة الرياضي هي إحدى الأسس الفلسفية الهامة التي يقوم عليها عمل الأخصائي النفسي لأنه يرى الفرد المسترشد في ضوء تلك المعرفة"

* الإطار الأخلاقي لعملية الإرشادية النفسي:

"من الواجب أن يعمل المرشد النفسي وفق دستور أخلاقي يحكم سلوكه ويلتزم به في المواقف المهيأة لعملية الإرشاد النفسي و لمصلحة المسترشد، وأن هذا الدستور الأخلاقي من أهدافه تعريف المرشد بواجباته وتحديد مسؤولياته، وحدوده في العملية الإرشادية وتحديد الإطار الاجتماعي وحقوق المجتمع على كل من المرشد و المستفيد" يرى مجموعة من المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس الرياضي أن عملية الإرشاد النفسي يجب أن تؤسس وفق إطار أخلاقي يمكن إيجازه في النقاط التالية:

_ مراعاة حاجات المسترشد الرياضي و إمكاناته.

_ عدم اتخاذ قرارات نيابة عن الآخرين.

_ احترام المسترشد وحفظ أسراره.

_ خلق العلاقة الودية المبنية على الثقة بين اللاعب و المرشد.

_ المدرب طرف دائم في عملية الإرشاد.

1-5-3- الأسس النفسية والتربوية:

هناك مجموعة من العناصر التي تمثل الأسس و التربوية لعملية الإرشاد النفسي بحيث يمكن حصرها في ثلاثة أسس رئيسية وهي:

* الفروق الفردية:

إن الاستفادة من العملية الإرشادية في المجال الرياضي هي حقوق اللاعب كما سبق و أن ذكرنا، ولكن من بين القوانين والأسس التي يجب الالتزام بها هي اختلاف الأفراد فيها بينهم من حيث الدوافع و الميولات، السمات و القدرات . فدور المرشد النفسي يتجلى في تقديم الخدمة الإرشادية ومساعدة اللاعبين من دون إهمال الفروق بينهم، فيكون ملزم في وضع برامج جماعية مع أخرى خاصة لكل لاعب إذا كان التمايز في الفروق كبير، لأن بعض الطرق تكون فعالة و تجلب نتائج كبيرة مع عناصر معينة مع عدم ملائمتها لعناصر أخرى، فقد تجلب عليهم الإحساس بالإحباط والشعور بالفشل. "كل لاعب له شخصية التي تميزه عن باقي اللاعبين فحاجات اللاعب وقدراته وميولاته واتجاهاته وقيمه و دوافعه وطموحاته تختلف من لاعب لآخر بسبب العوامل الوراثية و الخصائص المكتسبة من البيئة الرياضية التي يوجد بها"

* الفروق بين الجنسين:

لا يمكن في حال من الأحوال إهمال الفرق الموجود بين الذكور و الإناث من الناحية الفيزيولوجية، الجسمية والانفعالية والاجتماعية وحتى الحركية، كما أن هناك فرق كبير بين الجنسين في القدرات و المهارات البدنية ، مع اقتحام المرأة لأغلب التخصصات الرياضية كما في ذلك الفنون القتالية جعل في بعض الأحيان النظرة تتوحد من حيث البرامج و القوانين ، ولكن في الإرشاد النفسي يجب التعامل على أنه هناك جنسين وهو ما تؤكد الدكتور ماجدة محمد اسماعيل 2002 " مع ظهور اهتمامات المرأة للمشاركة في الرياضة التنافسية فالواجب الوضع في الاعتبار الفروق الفيزيولوجية ، الجسمية ، الاجتماعية ، العقلية ، و الانفعالية بين الجنسين و خاصة الفروق النفسية " (مرجع سابق ص 58)

إذا يمكن من خلال الفروق الفردية و الفروق الجنسية أن نقول بأن عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي لا يمكن أن تجدي نفعاً ما لم يأخذ المرشد النفسي بعين الاعتبار التمايز بين الجنسين من جهة و الفروق بين الإناث فيما بينهم و الذكور فيما بينهم .

*مطالب النمو:

من الأهداف الأساسية في عملية الإرشاد النفسي جعل الفرد ينمو بشكل جيد و متزن من كل الجوانب، وذلك لكي يتحقق النفع والفائدة عليه وعلى مجتمعه، ولا يجب النظر الى الارشاد النفسي في المجال الرياضي على انه مساعدة هذا الاخير فقط على حل مشاكله التي ربما تعثره من حيث لأخر، وإنما يجب جعل الهدف الاول دائماً هو تمكين اللاعب من بلورة وصياغة قراراته واتخاذها بنفسه في مختلف المواقف وكل هذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية النمو للمدركات العقلية والمعرفية التي تؤثر في مختلف مواقف الحياة وهذا من خلال إدراك مختلف متطلبات النمو.

"ان النمو النفسي السوي يتطلب في كل مرحلة من مراحل نمو وارتقاء مختلف الجوانب التي يجب ان يتعلمها الفرد لكي يشعر بالسعادة والرضا عن حياته، وان مطالب النمو تصلح في توجيه العملية الارشادية، اذ تبين هذه المطالب مدى تحقيق الفرد لالتزانه الانفعالي وتوافقته الشخصي الاجتماعي وبالتالي تقديره لذاته اي مدى وصول مستوى مقبول من الصحة النفسية ". (د أديب الخالدي 2002 ص 199)

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب، فالتعامل مع المراهق يحتاج الى مواجهة التغير الفيزيولوجي واثبات الذات والاستقلال والارشاد يتطلب اختيار مناسب للبرنامج. (د نبيل صالح سفيان 2003، ص 203)

*الارشاد النفسي علم وفن :

إن القدرة على التعامل مع أهم الفروق الفردية و الجنسية السابق ذكرها في الأسس النفسية و التربوية و مواجهة المشاكل المترتبة على ذلك و تكيف برامجهم مع الحاجات و توثيق العلاقة ، بين المرشد و المسترشد لهي صورة من الصور الفنية ، ولكون عملية الإرشاد النفسي يجب أن تقوم على نظريات علم النفس و أسسه العلمية ، و اعتماد المنهج العلمي هي صورة من الصور العلمية للإرشاد النفسي.

1-5-4- الأسس الاجتماعية:

"يهتم الإرشاد النفسي من الناحية الاجتماعية بتوجيه معايير الفرد و قيمه و عاداته و أدواره الاجتماعية و تحقيق التفاعل الاجتماعي السليم و التكيف المناسب " (د زينب محمود شقير ، 2002 ص 174)

ولا يمكن أن يتحقق ذلك حسب إخلاص محمد عبد الحفيظ 2002 إلا إذا توفر أساسين تقام عليهم عملية الإرشاد النفسي الرياضي هما:

***الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة :**

لا يجب النظر إلى الرياضي منفردا بل يجب التعامل معه دائما على أساس أنه عنصر من مجموعة تسودها علاقات ديناميكية شديدة التعقيد من حيث الطبيعة و الاتجاهات و هذا وفق معايير مختلفة "فالفرد الرياضي الذي يعيش في بيئة رياضية وسط فريق وكل لاعب في الفريق له دور محدد داخله , و يتأثر سلوك اللاعب بقيم و معايير الجماعة الرياضية التي ينتمي إليها و على ذلك يجب على الأخصائي النفسي مراعاة أن اللاعب كعضو في الجماعة الرياضية. (د إخلاص محمد

عبد الحفيظ , 2002 ص 31)

***استغلال كل مصادر المجتمع:**

المقصود أولا من مصادر المجتمع هو الهيئات و المؤسسات التربوية و الرسمية التي لها علاقة من قريب أو بعيد بالرياضي (اللاعب) مثل المدرسة و إدارة النادي و الوزارة الوصية, "في المجال الرياضي يجب على الأخصائي النفسي الرياضي الاستفادة من الخدمات التي يمكن أن تقدمها المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية والاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية و وزارة الشباب والرياضة , حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الارشادية للاعبين الذين يحتاجون لها, من خلال محاولة لدمج بين العنصرين الممثلين للأسس الاجتماعية لعلمية الارشاد النفسي الرياضي وهي النظر للفرد كعنصر في الفريق ثم توظيف الاستفادة من كل مصادر المجتمع نجد أنه بحكم التعامل مع اللاعب على أنه جزء من فريق يتضمن عناصر أخرى تحكمها قوانين إدارية و معايير اجتماعية تسنها الحياة الجمعية و الإدارية الوصية يلزم التوصل إلى كل المصادر و العلاقات في الفريق و الوسط حتى تكون عملية الإرشاد النفسي الرياضي مجدية.

1-5-5-الأسس العصبية الفيزيولوجية :

يمكن إبراز الأسس العصبية الفيزيولوجية في عنصرين رئيسيين هما :

النفس و الجسم:

"هناك ارتباط وثيق بين النفس و الجسم ,فإن انفعال الحزن يؤدي إلى انسكاب الدموع وانفعال الغضب يؤدي إلى إسراع نبضات القلب , وانفعال الخجل يؤدي إلى احمرار الوجه الرياضي إنسان له نفس و جسم ويتكون من عدد من الأجهزة مثل الجهاز العصبي والجهاز الدوري و التنفسي و الجهاز الهضمي و جهاز الغدد ,فالرياضي في بيئته و محيطه يسلك كوحدة جسمية نفسية و تتأثر الحالة النفسية العكس صحيح, فبعض الأعراض الجسمية إن نقل كلها ناجمة عن اضطرابات في النفس إن الحوادث الفيزيولوجية جزء لا يتجزأ من الحوادث النفسية المختلفة .

***الجهاز العصبي:**

إن فهم الجهاز العصبي وطريقة عمله جزء مهم للتعرف على سيكولوجية الإنسان, ويساهم كثيرا في تفسير المشاكل السيكولوجية. ويعتبر الجهاز العصبي بمثابة الجهاز المسيطر في الجسم بحيث يتحكم في باقي الأجهزة عن طريق إرسال إشارة وهي الرسائل العصبية, وينقسم إلى قسمين أساسيين:

*الجهاز العصبي المركزي:

وهو الذي يتحكم في السلوك الإداري للإنسان ويشمل المخ و مقدمة و وسطه والمؤخرة والنخاع الشوكي ولكل واحدة من هذه الأجزاء و وظائفه الخاصة به.

*الجهاز العصبي المحيطي :

وهو يتحكم في السلوك اللاإرادي للإنسان, ويعمل بشكل تلقائي ويسيطر على الجهاز الدوري التنفسي, الهضمي البولي, التناسلي, الجلد و الغدد. وحتى يكون المرشد كامل الاستعداد وناجح في عمله يجب عليه أن يكون ملم بهذه الوظائف و مراعاتها.

1-6- نظريات الإرشاد النفسي الرياضي:

يقوم الإرشاد النفسي في المجال الرياضي على نظريات معروفة في علم النفسي العام و هي :

-النظرية التحليل النفسي.

-النظرية السلوكية.

-النظرية المجال .

-النظرية السمات .

-النظرية الانتباه.

1-6-1- نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد):

عن الاعتماد الكبير على التواصل الانفعالي بين المرشد و المسترشد بين الأهمية التي تحتلها نظرية التحليل النفسي لفرويد في الإرشاد النفسي الرياضي. ويعتبر سيجموند فرويد أول المؤسسين لنظرية التحليل النفسي إذا انشأ نظريته في واقع ممارسته لعلاج المرضى بالعاصب ومن خبراته في مجال التنويم المغناطيسي كما أن هذه النظرية تقوم على ثلاث مسلمات:

_السنوات الأولى في حياة الإنسان ذات تأثير في سلوكه للمستقبلي سواء كان سلوك سوي أو مضطرب

_ سلوك الفرد تحكمه طاقة غريزية تعرف بالليبدو .

_ الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه عوامل لاشعورية .

. أن اقتحام نظرية التحليل النفسي في جوانب الحياة المهنية لا يكون إلا من خلال احترام مبادئ هذه النظرية و المتمثلة

في مجال اللاشعور و المكبوتات و الطاقة الغريزية وتسمى كذلك هذه النظرية بنظرية الإرشاد النفسي الرياضي من خلال

السؤال الجوهري لهذه النظرية و هو :

كيف أستطيع أن اوجد علاقة و مناخا نفسيا يستطيع فيه العميل أن يحقق أفضل نمو نفسي ؟

و يتضمن الإرشاد النفسي في ظل نظرية الذات محورين دراسة الذات و مفهوم الذات, "تؤدي عملية الإرشاد إلى فهم

واقعي للذات و إلى زيادة التطابق من مفهوم الذات المدركة و مفهوم الذات المثالية , و يجب أن يدرك المرشد النفسي

الرياضي أن الرياضي هو أفضل مصدر للمعلومات حوله ,لذا يجب تهيئة الجو المناسب للتعبير عن الذات بكل حرية , مع

ضرورة استخدام التقرير الذاتي , بالإضافة إلى التركيز على الجانب الانفعالي أكثر مقارنة بالسلوك "(د إخلص محمد عبد

الحفيظ 2002 ص 48)

1-6-2- النظرية السلوكية :

"يعتبر سكينر رائد هذه النظرية ,تعرف هذه النظرية باسم النظرية السلوكية لأن موضوعها الأساسي هو السلوك الإنساني و يطلق عليها في بعض نظرية المثير و الاستجابة SR,و كذلك نظرية التعلم , نظرا لكون العملية التعليمية أساسا تتركز على التعبير في السلوك جراء التفاعل بين الفرد و بيئته "(دمحمد العربي شمعون, د ماجدة محمد إسماعيل, 2002, ص 126)

و لهذا النظرية دور مهم بحيث "يرتكز الإرشاد النفسي في المجال الرياضي على نقاط تتمثل في تعزيز الأداء الصحيح و المساعدة في تعلم سلوك أو أداء مرغوب فيه و التخلص من الأداء مرغوب فيه و التخلص من الأداء السيئ و توظيف أداء المحاكاة لتعلم أداء رياضي مفيد "(جودت عزت عبد الهادي و سعيد حسني العزة ,1999, ص 41)

1-6-3- نظرية المجال :

يعود الفضل في ظهور هذه النظرية إلى كيرت ليفين و تعتبر السلوك وحدة كلية غير قابلة للتحليل, أن مبدأ تحليل السلوك إلى و حداته البسيطة يفقده معناه فلكل سابق عن الجزء , " و تؤكد هذه النظرية على أن السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك "(د محمد العربي شمعون , 2002, ص 128)

من خلال هذه الفقرة يتضح الاتفاق بين أنصار نظرية المجال و المدرسة الجشطاطية و مناهضة كلاهما للمدرسة السلوكية فالإقرار بضرورة النظر إلى السلوك الإنساني كوحدة موحدة فيه إيمان بوجود تفاعل بين الرياضي و فريقه و بيئته, وبذلك تصبح الشخصية في نظر أنصار نظرية المجال ليست مجموعة استجابات ناتجة عن مثيرات معينة , "نلاحظ في نظرية المجال على أنها كانت مرتبطة بالإرشاد النفسي بطريقة غير مباشرة حيث طبقت مفاهيمها على دراسة السلوك في الطفولة و المراهقة و ديناميكية الجماعة و حل الصراع الاجتماعي. (د سيد صبحي , 2003, ص 128)

تتجلى نظرية المجال في الإرشاد النفسي الرياضي من خلال النقاط التالية: (د اخلاص محمد عبد الحفيظ , 2002, ص 58)

- ✓ توضيح أهمية الإدراك : فالسلوك الشخصي للفرد يكون وظيفة لحالة بمجاله الإدراكي أثناء لحظة الإدراك
- ✓ يتأثر الإدراك بعامل الوقت
- ✓ تؤثر قيم الفرد و أهدافه على إدراكه
- ✓ مساعدة الفرد على وضع مستويات الطموح واقعية

1-6-4- نظرية السمات :

"يطلق عليها الإرشاد النفسي المباشرة أو النظرية الذاتية "(د سيد صبحي , 2003, ص 280)

"يفترض أصحاب هذه النظرية أن الناس يختلفون في عدد من الخصال بحيث يمثل كل منها سمة كالأستقرار الانفعالي, العدوان السيطرة. "(د نبيل صالح سفيان , 2003, ص 56)

ويرى العلماء المهتمين بالسمات أن السمة تمثل جانب من الخصائص الشخصية له ثبات نسبي, و يمكن أن تكون سمة جسمية أو معرفية أو انفعالية و بالتالي يمكن تقسيمها إلى: (د رمضان محمد القذافي , 1997, ص 244)

-السمات السلوكية

- السمات المورفولوجي

- السمات الفسيولوجية

" يميز كاتل بين خصائص السلوك الظاهري أو السطحي و التي أطلق عليها سمات و صفية و ما يقع تحتها من خصائص عميقة لا يمكن ملاحظتها كالدوافع الكامنة , والتي أطلق عليها سمات أساسية أو أولية " (د حلمي المليجي , 2002, ص 42)

من خلال ما سبق يمكن الوصول إلى أن هناك تعدد في السمات , و تمثل السمة جانب من جوانب الشخصية , إذا يمكن ان نقول شخصية عدوانية , شخصية مسيطرة و ذلك على حسب السمة السائدة , إذا يجب استخدام الإرشاد المناسب لكل شخصية و كذلك إقحام القياسات و الاختبارات لتقدير كمية و مستويات السمات و هذا يكون مفيد جدا في عملية الإرشاد النفسي .

1-6-5- نظرية الانتباه :

يرجع الفضل في ظهور نظرية الانتباه لروبرت ندف 1996 وقد بتأسيسها بناء على النقد الذي تم توجيهه للنظريات السابقة , و كذا خبرته في الارشاد النفسي الرياضي حيث شارك في الطاقم الذي رافق البعثة الأمريكية في الدوريتين الأولمبيتين لوس أنجلس 1948 و سيول 1988, تعتمد هذه النظرية على أن الانتباه يمكن أن يستخدم للتكامل بين الوظائف العقلية و الجسمية تفهم العلاقة بين الانتباه و زيادة الاستثارة و الأداء يمكن إلى تنبؤ أفضل و إلى التحكم في السلوك. (د محمد العربي شمعون , 2002, ص 131)

من خلال الشرح الذي قدمته الدكتوراه ماجدة محمد اسماعيل حول توظيف هذه النظرية في المجال الرياضي يمكن أن نستشف بعنصرين مهمين و هما:

✓ أن ملاحظة كيفية استجابات الفرد في الانتباه

✓ معرفة المواقف التي تؤثر في التحكم في الانتباه

يمكن تطوير البرامج الخاصة على التقليل من نقاط الضعف و تنمية نقاط القوة و هذا ما يرجع بالإيجاب على الرياضي و الفريق.

1-7- أهداف الإرشاد النفسي الرياضي:

يسعى القائمون بعملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي للوصول إلى تحقيق نتائج على الصعيدين المتعلق باللاعب كفرد حتى يكون فعال ومن دون إلحاق المشاكل بصحته النفسية بل القضاء عليها إن وجدت و على الصعيد المتعلق بالفريق و ذلك قصد الوصول لنتائج مرضية تخدم مستواه من حيث المراتب التي يصل إليها بحيث يمكن تلخيص هذه الاهداف حسب المختصون إلى عامة و خاصة. يمكن أن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد و جهة كل من المرشد و اللاعب و عملية الإرشاد النفسي إلى :

- تحقيق الذات

- تحقيق التوافق

- الصحة النفسية

و تهدف كذلك عملية الإرشاد النفسي الرياضي إلى أهداف خاصة يمكن تلخيصها فيما يلي: (د إخلاص محمد عبد الحفيظ, 2002, ص 21)

- ✓ مساعدة الرياضي على الالتزام بخلق رياضي حميد
 - ✓ إثارة دافعية الأفراد و تشجيعهم و ذلك باستخدام أساليب الثواب و التعزيز
 - ✓ إرشاد الرياضي إلى أفضل طرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح
 - ✓ تقديم خدمات إرشادية و قائية و وثمانية التي تحقق الكفاية الإنتاجية , و مواجهة الضغوط النفسية و المحافظة على سير النجاح و تقدمه مع استغلال أوقات الفراغ (د حسين المنسي , ا إيمان المنسي, 2004 , ص 13)
- 1-8- وسائل جمع المعلومات في العملية الإرشاد النفسي الرياضي :**

حتى يكون المرشد جاهزا للقيام بعمله و خاصة المتمثل في اتجاه الرياضي يجب عليه الإلمام بالمعلومات الكافية حول الرياضي و محيطه, و حتى يتحصل على هذه المعلومات قصد توظيفها هناك عدة وسائل. " الوسائل التي يجب الاعتماد عليها في أغلب مجالات علم النفس هي بالدرجة الأولى المقابلة , المقاييس و الاختبارات , الملاحظة , الوسائل المتعلقة بالعميل و دراسة الحالة " (jean luise pidinielle 1994 p 34)

ويستطيع الأخصائي النفسي الرياضي و المدرب الاستعانة بالوسائل التالية لجمع المعلومات الخاصة باللاعب وهي :

(د إخلاص محمد عبد الحفيظ 2002 , ص 82)

● **المقابلة :**

تعد نمطا من أنماط المحادثة التي تهدف إلى جمع المعلومات مع القائم بالمقابلة , عادة ما يكون له دليل مكتوب يعرف بمخطط المقابلة أو برنامج المقابلة, وعادة ما تجري المقابلة وجها لوجه, برغم إمكانية أن تجري هاتفيا (كريس باركر و اخرون, 1999, ص 146)

و هي الوسيلة الأولى في الإرشاد النفسي, و تعتبر بدون شك هو المصدر الأول للمعلومات و الشكل و جها لوجه في مكان محدد و موعد سابق و لفترة زمنية معينة , ومن أنواعها (د محمد العربي شمعون , 2002 , ص 164)

, المقابلة المبدئية - المقابلة القصيرة - المقابلة الجماعية - المقابلة الفردية - المقابلة المقيدة - المقابلة الحرة .

● **الاختبارات و المقاييس السيكولوجية:**

الاختبار السيكولوجي هو أداة للحصول على العينة من سلوك الفرد في موقف معين كما تيسر الاختبارات التنبؤ عن السلوك و خاصة في المواقف التي يكون من غير العملي ملاحظة السلوك فيها و منها اختبارات الشخصية , اختبارات الوظائف الذهنية و الاختبارات الإسقاطية. (د سهر كامل احمد , 2002, ص 36)

● **الملاحظة العملية:**

تعتبر الملاحظة واحدة من أكثر الوسائل توظيفا لجمع المعلومات في المجال الإرشاد النفسي الرياضي, فهي الحصول على معلومات حول سلوك الرياضي في حالتها الطبيعية, و أساليبها عديدة حسب حامد زهران يمكن تقسيم الملاحظة إلى:

(د إخلاص محمد عبد الحفيظ , 2002 , ص 83)

✓ ملاحظة مباشرة, ملاحظة غير مباشرة

✓ الملاحظة الداخلية و الخارجية

1-9- دور المدرب الرياضي في العملية الإرشادية

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب و اللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما , إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب و اللاعب يقع في الغالب و بشكل مطلق على أكتاف المدرب و مكانته, و يستطيع المدرب الرياضي. (د إخلاص محمد عبد الحفيظ ,

2002, ص 147)

القيام بدور فعال في توجيه و ارشاد اللاعبين في حالة عدم توافر الاخصائي النفسي الرياضي مع الفريق , و يستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية حتى يستطيع القيام بدوره الإرشادي و التدريبي على أكمل وجه . و فيما يلي بعض النقاط التي توضح دور المدرب بالنسبة للفريق وهي :

- الاهتمام بدافعية اللاعبين مثل التركيز على الفريق ووضوح الأهداف و مطابقة مستوى الأداء مع ما هو مطلوب. إن تحديد اللاعب لأهدافه أمر في غاية الأهمية حيث يؤدي ذلك إلى تحديد الطرق التي تحقق هذه الأهداف , و الزمن المحدد للوصول إلى تلك الأهداف.

- البناء الواضح للأدوار و المسؤوليات لكل أعضاء الفريق , حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين و قدراتهم المختلفة البدنية و مهارية و الخططية و النفسية حتى يمكنه تحديد دور و مسؤوليات كل منها في ضوء ذلك:

- تحديد اللوائح , و التمسك بأدوار الفريق

- ملاحظة تكيف و إعادة تأهيل اللاعبين المصابين

- ملاحظة حالات اللاعبين و تحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم تجاه المنافسة

- تدريب اللاعبين تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة , و ذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة , و من أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعودهم على الأداء من مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف , كذلك اشتراك اللاعبين من مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين , أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب اثناء سقوط الأمطار , أو في الايام شديدة الحرارة , أو البرودة .. الخ (مرجع سابق ,

ص 148)

- تبصر اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا لظروف و طبيعة المنافسة.

- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الاخرين الأمر الذي يستلزم عدم اتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين .

- التعاون التام مع الجهاز الطبي , حيث يجب على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب أو وصف بعض الادوية و العقاقير بل يجب أن يتولى اخصائي العلاج الطبيعي التعامل مع الحالات الاصابات الرياضية .

- التعاون التام مع الاخصائي النفسي الرياضي , حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة , وهي أن الاخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد و معاون له في عملية توجيه و ارشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم و الارتقاء بمستوى اداءهم الرياضي .

- الاهتمام و الحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية و السلوكية و ردود الأفعال, و المشاكل الخاصة باللاعبين.

- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته و قوته بالنسبة لكل لاعب في ضوء حالته, مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي.

و لكي نحدد و نصف عمل المدرب الرياضي للفريق, و نصف العلاقة المعقدة بين المدرب و اللاعب فيجب علينا أن نتعرض لموضوع تماسك الفريق (مرجع السابق , ص 149)

1-9-1- المدرب كمرشد نفساني :

يقوم المدرب بعمل المرشد النفسي الرياضي في موقف متعددة, فهو حقيقة يساعد في حل المشكلات التي يتعرض لها اللاعب أو الفريق بشكل عام, ونجد انه المسئول المباشر عن كافة احتياجات الفريق, وهو همزة الوصل مع إدارة النادي و الاتحاد وقد مارس هذا الدور و قام بإيجاد الحلول المناسبة لمجموعة من المشكلات للاعب عند طلب المساعدة. (مرجع سابق, ص 94)

كما يستطيع المدرب الرياضي القيام بدور فعال في ارشاد اللاعبين في حالة عدم توفر أخصائي نفسي رياضي مع الفريق, ويستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية حتى يستطيع القيام بدوره الإرشادي التدريبي على أكمل وجه. (مرجع سابق, 148)

إذا يمكن أن نؤكد فكرة إمكانية قيام المدرب بدوره المرشد النفسي و هذا لعدة اسباب يمكن ان نستشفها من الفقرتين السابقتين و هي :

*القرب الكبير و الملازمة الطويلة للاعبين

*قدرته على معرفة الاحتياجات الفنية و الخططية للمنافسة

*حساسية بعض اللاعبين للمختص النفسي, فهو ما يجعل تدخل المدرب ضروري وحتى يتحقق ذلك يجب أن يكون المدرب مؤهل و ملم بمختلف الجوانب العلمية و الفنية و الاخلاقية و غيرها كما أشرنا في المبحث السابق .

1-10-1-مشاكل المدرب في العملية الإرشادية :

يواجه المدرب عند قيامه بعملية الإرشاد النفسي الرياضي مجموعة من المشاكل التي يمكن أن تحول دون نجاحه في القيام بهذا الدور إذا لم يكن يملك مستوى عالي من التأهيل .

تواجه عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي مجموعة من المشاكل التي تقف حجرة عثرة في توصيل الخدمات النفسية إلى اللاعب التي يمكن حصرها في المجالات التالية : (مرجع سابق, ص 184)

-مشكلات إدارية

-مشكلات الاتصال

-مشكلات الوقت

-مشكلات خلال المنافسة

مشكلات إدارية: تتمثل أساسا في التركيز الكبير على الجانب البدني أكثر منه بالجانب النفسي من طرف إدارة الفريق

مشكلات الاتصال: يعتبر الاتصال مع أولياء الامور و كذلك المقربين من اللاعب من الاهمية بالنسبة للمرشد النفسي الرياضي خاصة في تلك المراحل التي تتطلب بناء العلاقات و التعرف على جوانب اللاعب الشخصية.

مشكلات الوقت: اشار 1988VIELLY إلى ان المرشد النفسي الرياضي في حاجة إلى الوقت الذي يقضيه في الجلسات الفردية و الجماعية مع اللاعبين أي ان المدرب في قيامه بعملية الإرشاد النفسي بالإضافة إلى باقي الأدوار سوف تصادف مشكلة الوقت.

مشكلات خلال المنافسة: الإرشاد النفسي لا يتوقف في تسطير البرامج في بداية الموسم بل عملية مستمرة .

1-11-1 طرق الإرشاد النفسي:

يرى حامد زهران (1998) أن هناك العديد من الطرق التي تستخدم في الإرشاد النفسي ومن أهمها:

1-11-1-1 الإرشاد المباشر:

و هو الإرشاد الموجه المركز حول المرشد أو المركز حول الحقيقة، فيه يقوم المرشد بدور إيجابي نشط في كشف الصراعات وتفسير المعلومات وتوجيهه نحو السلوك الموجب المخطط مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير شخصية وسلوك الرياضي. (صالح احمد الدايري, 2005, ص427)

1-11-1-2 الإرشاد غير مباشر:

و يطلق عليه الإرشاد المركز حول العميل (الرياضي)، أو الإرشاد المركز حول الذات، ويرجع الفضل لهذه الطريقة إلى "كارل روجرز" صاحب نظرية الذات، حيث يرى أن هدف تلك الطريقة هو مساعدة الفرد الرياضي على النمو النفسي وذلك عن طريق مساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل والعمل على تغيير مفهومه عن ذاته بحيث يتطابق مع الواقع، وكذلك تغيير المفهوم السلي للرياضي نحو ذاته إلى مفهوم إيجابي. ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يكون الرياضي على درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلاته ويتحمل مسؤولية حلها وذلك تحت تأثير إشراف الأخصائي غير المباشر. (اخلاص محمد عبد الحفيظ, 2002, ص112-113)

1-11-1-3 الإرشاد الفردي:

هي عملية إرشاد مسترشد (رياضي) واحد وجها لوجه، وتعتمد فعاليتها أساسا على العلاقة الإرشادية بين المرشد والرياضي أي أنها علاقة مخططة بين الطرفين.

و ينقسم الإرشاد الفردي إلى مدرستين أو طريقتين هما:

1-11-1-4 الإرشاد الفردي بالطريق المباشر:

يمكن تلخيص أهم خطوات هذه الطريقة فيما يلي:

- **إيجاد التجاوب بين المرشد والرياضي:** حيث يحاول المرشد خلق التجاوب بينه وبين اللاعب حتى يشعر هذا الأخير بالطمأنينة والأمن والثقة في المرشد والاستعداد للتعاون معه.

● تحديد المشكلة:

يقوم اللاعب بعرض مشكلته بالطريقة التي يشعر بها، فقد يبالغ في ذلك أو يحاول الهروب أو خداع النفس أو المقاومة لإخفاء بعض الأفكار المؤلمة أو المخيفة، وبتعدد المقابلات يمكن تحديد المشكلة الحقيقية، التي يعاني منها اللاعب.

● البحث الفردي:

يقوم المرشد بتجميع البيانات والمعلومات عن اللاعب سواء من مدربه أو من أصدقائه أو من الإداريين، وهذا بالإضافة إلى التعرف على مستوى أداء اللاعب في التدريب والمنافسات. (صالح احمد الداھري , 2005, ص424)

1-12- الإصابات الرياضية:

من الملاحظ أن الأطباء و اخصائي العلاج الطبيعي يركزون معظم اهتمامهم على إصابات اللاعبين و لقد أدى ذلك الاهتمام إلى حدوث تقدم في الاجهزة الرياضية, و كذلك في طرق التدريب و المتابعة . و بالنظر إلى التطورات الحديثة و العلاقات البيولوجية النفسية, فليس من المستغرب أن يركز الباحثون اهتمامهم على دراسة المشكلات المتعلقة بالعوامل النفسية الناتجة عن الاصابة الرياضية نظرا لأنها تؤدي إلى زيادة فترة التأهيل و تتسبب فيما بعد في مشاكل تتعلق بالناحية الانفعالية , و أيضا في مشاكل رياضية مختلفة.

1-12-1- التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية

انه من الأهمية بمكان التعرف على ردود الأفعال النفسية للإصابات الرياضية .و يجب على كل من المدربين و الاخصائيين النفسيين الرياضيين التحقق من ردود الأفعال النفسية للاعبين المصابين. و ينظر بعض اللاعبين إلى الإصابة على أنها كارثة حقيقية , و ينظر إليها البعض الاخر على أنها شئ واضح وواقعي , في حين ينظر اخرون على انها عبارة عن فترة راحة من الممارسة الرياضية الشاقة , في حين يعتقد البعض أنها جاءت في الوقت المناسب لإنقاذ اللاعب من الأداء السيئ و عدم استطاعته اللعب بكل جيد. يجب على المدربين و الاخصائيين النفسيين الرياضيين , و أجهزة الطب الرياضي ملاحظة الاختلافات الفردية بين الرياضيين المصابين من حيث ردود أفعالهم النفسية تجاه الإصابة و ذلك عند التعامل معهم ووضع خطط علاجهم و تأهيلهم. وقد أوضح كل من " روبرت وينبرج , دانييل جولد " نقلا عن " هاردي , كريس سنة 1990. ان الرياضيين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية و هي: (مرجع سابق, ص 181)

1-الرفض denail

2-الغضب Anger

3-المساومة bargaining

4-الاكتئاب depression

5-القبول و إعادة التنظيم acceptance and reorganization

فبعد اصابة الرياضي فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض, حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة , كما أنه يحاول أن يظهر للآخرين ان اصابته غير هامة . و يلي ذلك مرحلة الغضب حيث يقوم الرياضي المصاب ببعض التصرفات و التفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه او تجاه الاخرين من حوله . ثم تأتي مرحلة المساومة حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام التعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف فعلى سبيل المثال , قد يقوم أحد الرياضيين المصابين

بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده و أقصى طاقاته إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة و بعد ذلك تأتي مرحلة الاكتئاب و فيها يسلم الرياضي بإصابته و تأثيرها و مدى أهميتها , كما أنه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط , و نتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي , و في المرحلة النهائية وهي " القبول و إعادة التنظيم , يقوم الرياضي بالعمل على الرغم من احساسه بالاكتئاب و يكون مستعداً للتركيز على إعادة التأهيل و العودة لممارسة النشاط . و معظم الرياضيين المصابين يتحركون خلال هذه المراحل كرد فعل للإصابة الرياضية , و لكن سرعة و سهولة التقدم لهؤلاء اللاعبين كثيرة و متنوعة . فقد يستطيع أحد الرياضيين التحرك خلال تلك العملية في يوم أو اثنين , وقد يأخذ آخر عدة أسابيع أو شهور (نفس المرجع , ص 182)

وهذه المراحل الخمس ليست متساوية أو لها نفس الأهمية عند الرياضيين فقد أوضحت نتائج دراسة "جوردن , ميلليوز و جورف 1991 و التي أجريت على المدربين أن الرياضيين المصابين يمرون بتلك المراحل , و لكن تم ملاحظة أن مرحلتى الرفض و المساومة أكثر تكرار من مرحلتى الاكتئاب و الغضب , و بالإضافة إلى المراحل السابقة التي يمر بها الرياضي المصاب نجد أن هناك العديد من التأثيرات النفسية السلبية للإصابة الرياضية . فالإصابات الرياضية و ما يصاحبها من أساليب علاجية و إعادة تأهيل قد تكون مؤلمة و قاسية إلى حد كبير لمعظم الرياضيين , و بالنسبة للرياضيين الذين يتطلب علاجهم مقدرة كبيرة في الاعتماد على النفس , و يحتاجون إلى درجة كبيرة من تقدير الذات و الكفاءة الشخصية في القدرة على الأداء , فإن عملية الإصابة الرياضية يمكن أن تؤدي إلى تدميرهم من الناحية الانفعالية و يعتمد تأثير الإصابات الرياضية على عدد من العوامل التي تشمل طبيعة و درجة الإصابة , و أهمية الرياضة في حياة الرياضي و درجة رد فعل الرياضي تجاه تحمل الإصابة , و هذه العوامل المعقدة و تداخلها مع بعضها يجعل التنبؤ بردود أفعال الرياضيين المصابين من الصعوبة بمكان .

وقد أجريت العديد من الدراسات الخاصة بالإصابات الرياضية . و قد ركزت معظم هذه البحوث على التنبؤ بالإصابات الرياضية أكثر من اهتمامها بعملية إعادة التأهيل و بناء على ذلك فإن معظم ما سجل عن التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية قد تم الحصول عليه من خلال خبرة عدد قليل من ممارسي المهنة , و على ذلك فقد أظهرت بعض النتائج ردود أفعال متباينة للرياضيين المصابين و التي يجب أن نضعها في الاعتبار , ويعتبر سوين 1967 من أوائل المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي و الذى اقترح أن الرياضيين لابد أن تكون لديهم معرفة كافية عن الإصابات الرياضية , و أن يلتمسوا بها بطريقة أساسية مثل أى شخص تعرض للإصابة الشديدة وقد افترض "سوين" وجود تتابع في ردود أفعال المصاب تشمل : الصدمة و الرفض , الاكتئاب , القلق , و الأختيار التام , أو الجزئى بينما اقترح الآخرون مثل " استيل (1986) روتيل (1984) و روتيل و هايمان (1986) و ويس و تروكسل (1986) ان الرياضة تؤدي إلى عمليات مؤسفة , و قد تؤدي إلى خسارة دائمة أو مؤقتة للرياضي نفسه . و تتفق تلك النتائج مع المراحل التي ذكرها كوبلر و روس من حدوث الرفض و الفرع و الأختيار و الاستسلام , ولقد افترضت الدراسات الحديثة ان هذه النماذج لا تعكس بدقة الاستجابات المؤثرة للمصابين و التي تنتج من اعاقه مؤقتة . ويشعر الرياضيون بعد فترة بسيطة من اصابتهم باضطراب أحوالهم , و احساسهم بالإجهاد الزائد, و الاكتئاب و الغضب مع انخفاض مستوى لياقتهم بوجه عام , و لكنهم يعودون بعد

إصابتهم إلى حالاتهم الطبيعية حينما يشعرون أن هناك تقدماً نحو شفائهم , كما أشارت نتائج دراسات كل من "ماكدونالد و هاردى (1990) و سميث و سكوت و أوفالون و يانج إلى حدوث رد فعل عنيف من الرياضيين الذين تنتهي صلتهم بالرياضة نتيجة لحدوث الإصابة , ولكن لا يوجد دليل مؤكد لهذا الافتراض ومن الواضح أن حدوث رد الفعل الانفعالي و شدته تتوقف على عوامل كثيرة ليس آخرها مهارة و قدرة الرياضي , ومع ذلك فإن التحذير لردود الأفعال الممكنة للإصابة قد تساعد المختصين لتحديد و تعريف علامات التحذير الممكنة لهؤلاء الرياضيين الذين يحتاجون إلى المساعدة المتخصصة بدرجة كبيرة .

1-13- دور المدرب الرياضي في توجيه و إرشاد الرياضيين المصابين :

يستطيع المدرب الرياضي القيام بدور هام وفعال في معاونة الرياضي المصاب على سرعة الشفاء و استعادة مستواه الرياضي, و فيما يلي بعض المساهمات التي يستطيع المدرب تقديمها للرياضي المصاب و هي :

* يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن فترة الإصابة من أصعب الفترات و أشدها قسوة على نفسية الرياضي لذا ينبغي عليه التصرف بحكمة و هدوء عند التعامل مع الرياضي و بذل قصارى جهده و احتواء انفعالاته السلبية. (د إخلص محمد عبد الحفيظ, 2002, ص 201)

* يجب على المدرب أن يكون على معرفة تامة بالتأثيرات النفسية للإصابة الرياضية , و ان يلم بأسس و مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي , و كيفية تنمية المهارات النفسية للرياضي المصاب.

* يجب على المدرب الاهتمام بالتدرج في عملية التدريب و أيضا الاشتراك في المنافسات و عدم التسرع في اشراك الرياضي قبل تمام الشفاء حيث ان ذلك يؤدي إلى نتائج عكسية , و قد تعاود الإصابة للاعب مرة أخرى.

* يجب على المدرب الاهتمام باستخدام تدريبات التصور الذهني , و تدريبات الاسترخاء حيث تساهم في سرعة عودة الرياضي المصاب إلى مستوى ادائه البدني و المهاري السابق للإصابة.

* يجب على المدرب تزويد الرياضي المصاب بالطرق و الأساليب المختلفة التي تساعد على تجنب الحديث السلبي مع الذات , و أن يساعده على استخدام الحديث الايجابي مع الذات لمواجهة ردود الافعال السلبية للإصابات الرياضية .

* يجب على المدرب التعاون التام مع الجهاز الطبي الرياضي , و الاخصائي النفسى الرياضي لمساعدة الرياضي المصاب على تحطى المحنة.

* يجب على المدرب الاهتمام بالاتصال الودى مع الرياضي المصاب و تشجيعه على تفريغ انفعالاته مما يساهم في تقليل مخاوفه تجاه الإصابة.

1-14- واجبات الرياضي المصاب في لعملية الإرشادية :

لكى تؤتى العملية الإرشادية النتائج المرجوة منها لا بد أن يتعاون الرياضي المصاب مع الفريق الجهاز الطبي و المدرب الرياضي حتى يمكنه العودة لمستواه (د إخلص عبد الحفيظ , 2002, ص 202)

الرياضي قبل حدوث الإصابة , و فيما يلي بعض الإرشادات التي يجب على الرياضي اتباعها و هي :

يجب على الرياضي المصاب تجنب الحديث السلبي مع الذات , و الاهتمام بالحديث الايجابي مع الذات حتى يمكنه مواجهة الاثار السلبية للإصابة الرياضية.

* يجب أن يهتم الرياضي المصاب باستخدام تدريبات التصور الذهني و التي تساعده في سرعة الشفاء و التأهيل.
* يجب أن يعمل الرياضي المصاب على التخلص من الضغوط النفسية التي يعاني منها , و ذلك عن طريق الاشتراك في الانشطة الترويحية و اخذ قسط وافر من الراحة.

* يجب أن يهتم الرياضي المصاب باستخدام تدريبات الاسترخاء لتأثيرها الايجابي على خفض مستوى القلق و التوتر لديه.
* يجب على الرياضي المصاب الالتزام بتعليمات الجهاز الطبي الرياضي و المدرب و الاختصاصي النفسي الرياضي.
* يجب على الرياضي المصاب ان يكون على اتصال دائم بجهاز التدريب و زملاء الفريق , و أن يتبع باستمرار نتائج و تدريبات الفريق .

* يجب على الرياضي المصاب تجنب التهويل من حجم الإصابة.

* يجب على الرياضي وضع أهداف محددة لنفسه, و السعي لتحقيق تلك الأهداف. (د اخلاص عبد الحفيظ
2002, ص 203)

1-15- الإعداد النفسي

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك و المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين (محمد حسن علاوي , 1985 , ص 207)

و يعرف التحضير النفسي أيضا على أنه صيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة و محدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (محمد حسن علاوي , 1985, ص 26)

و عرف "فورينوف" التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل, ووسائل و مناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا " و دائما حسب فورينوف , نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه و كأنه جزء من التحضير النفسي , و هذا الأمر في الحقيقة غير صحيح , ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست عام 1982: " التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين و التحسين في الصفات النفسية للرياضي "

1-15-1- أهداف الإعداد النفسي:

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة و النشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج و التنافس الفعال .
 - تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و التخصصية لنوع النشاط.
 - تطوير و توظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب و المنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة و تنظيم طاقاته البدنية و النفسية خلال التدريب و المنافسات (احمد أمين فوزي , 2003,

ص 162)

- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

(مرجع سابق , ص 162)

1-15-2- أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:
 - إعداد النفسي الطويل المدى.
 - إعداد النفسي القصير المدى.
- من ناحية نوعيته:
 - الإعداد النفسي العام.
 - الإعداد النفسي الخاص
- 1-15-3- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :
- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات (مرجع سابق, ص 270 , 271)

علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخططية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بمجالات معقدة وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي

واجباته بصورة أحسن, بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخطوية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها, إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا. ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخطوية .
- الناحية النفسية

التحضير النفسي

تعريف فورينوف هو عبارة عن مجموعة من المراحل و الوسائل و المناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعد نفسيا و نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه و كأنه جزء من التحضير النفسي و هذا الأمر في الحقيقة غير صحيح ذلك ان التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تأخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

(محمد حسن علاوى .1997, ص 26)

فالتحضير النفسي عملية مكملة لا تنفصل عن الإعداد النفسي المتكامل للاعب و التي تتضمن كل من الإعداد المهاري و الخططي و البدني و كذلك المعرفي و الخلقى كما انه من الضروري التخطيط له على المدى الطويل و القصير.

(وجدي مصطفى , 2002, ص 252)

Self confidence

2- الثقة بالنفس

2-1- مفهوم الثقة بالنفس :

إن للثقة بالنفس علامات تدل عليها , تتمثل بما للفرد من طاقات كامنة فيه, و حكمة سليمة و تقدير صائب , لما يتمتع به الفرد من قوة و كفاية ذاتية مقارنة بغيره من الأفراد, و بالمقابل فان هناك من الناس ممن لا يظهرون على حقيقتهم يتم الحكم عليها من قبل الاخرين بأنهم واثقون من انفسهم اكثر من واقعهم الحقيقي , فنجدهم يسلكون في حياتهم , و كأنهم يعرفون الحل لكل مشكلة و الإجابة على كل سؤال مع انهم في الواقع لا يعرفون, إن هذه الطريقة في الخداع و الادعاء بالثقة بالنفس تعمل على إعاقه أصحابها على أن يتقدموا و ما هي إلا أن يختفي وراءها ضعف حقيقي بالثقة بالنفس و نقص في المعرفة المتوفرة لدى هذا الفرد و قدراته , و ما هي إلا قشرة ظاهرية لا يوجد تحتها ما يدعمها أو يقويها . و بالرغم من اتحدث كل الرياضيين و المدربين على الثقة بالنفس إلا انه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح , و يعرف علماء النفس الرياضي الثقة بالنفس على انها " الاعتماد في امكانية النجاح في اداء سلوك مرغوب "

يعرفها قواسمة و الفرغ 1993 سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة و القدرة على مواجهة العقاب و الظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما يتيح له امكاناته و قدراته لتحقيق الاهداف المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوى و تحقيق التكيف النفسي. (احمد قواسمة, الفرغ عدنان , 1993, ص 36-94)

يعرفها العنزي (2001) قدرة الفرد أن يستجيب استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه و ادراكه و تقبله الاخرين و تقبله لذاته بدرجة مرتفعة و له قدرة على التوافق النفسي الاجتماعي.

(فريغ العنزي, 2001, ص 47-77)

يعرفها الدفاعي (2004) إيمان الفرد بقدراته في تسيير اموره دون خوف وبلوغ اهدافه و تقبله لذاته كما هي و اعتقاده بأنه جدير بتقدير الاخرين. و ترى فيالي 1986 ان الثقة بالنفس كل من حالة و سمة :

وتعرف الثقة بالنفس كسمة بأنها " الاعتقاد او درجة التيقن الفردي التي تمتلك لحظة معينة مع قدرة الفرد ليكون ناجحاً في الرياضة (Vealy 1986 p 24.)

و يعرف عويس (1984) نقلاً عن جيلفورد .Guilford..الثقة بالنفس من خلال العوامل التي تدل عليها , فيقول : انها عامل عام يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته و نحو بيئته الاجتماعية , فأما ان يميل الفرد إلى الاقدام على هذه البيئة او التراجع , و لقد لخص مظاهرها بالشعور بالكفاية او الشعور بتقبل الاخرين و و الايمان بالنفس , و الاتزان الاجتماعي , و الشعور بعدم الرضا على الاحوال و الخصائص الشخصية و و الشعور بالحاجة إلى التحسن و الشعور بالذنب و نوبات من البكاء.(عويس خير الدين , 1984, ص 105)

ويضيف ابو علام (1978) ان مجموعة من العلماء قامت بتعريف الثقة بالنفس من خلال مقاييس التي تقيس هذه السمة , فيصف فلنجان مقاييس الثقة بالنفس بأنها تميز بين الشخص الواثق من نفسه , الحسن التكيف الجريء اجتماعياً , و الفرد الحساس الخجول غير المتزن انفعاليا.(ابو علام محمد , 1948, ص 28)

ويضيف ابو علام (1978) انه استدلل من التعريف السابق ان الثقة بالنفس جاءت متمركزة حول اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية و الاجتماعية , مؤكدة على شعوره و اعتقاده المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق حاجاته و متطلبات الحياة و حل مشكلاته و بلوغ أهدافه , و يؤدي الاحساس بالكفاية النفسية و الاجتماعية إلى شعور الفرد بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة العادية , و يجعله ميالاً إلى أن يأخذ دور ايجابيا في هذه المواقف مما يدفعه للمبادرة و الاقدام على المواقف و التحديات الجديدة. و يرى الباحث انه ورد العديد من التحديات التي تحدد مفهوم الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بالسمات النفسية الاخرى و يستدل من خلال هذه التعريفات على مدى ارتباط الثقة بالنفس بالسمات النفسية الاخرى و ترتبط الثقة بالنفس عادة بمفهوم الذات الإيجابي الذي يحمله الفرد على نفسه, و يتحدد مفهوم الذات لدى كافة الافراد من خلال عدة مفاهيم أهمها : الاتجاه نحو النفس , و احترام الذات , و الادراك البدني (عبد الناصر القدومي, 2006, ص 349-367)

وفي المجال الرياضي فإن تقدير الذات لذاته يكون من خلال تحقيق النجاح الفوز في المنافسات او الفشل و هذا غير صحيح حيث لا يكون تقدير الفرد لذاته ايجابيا في كل مواقف الفوز في كل المنافسات الرياضية كما في حالات الفوز مع

تعاطي المنشطات و الغاء نتيجة المنافسة حيث يكون تقدير الذات لدى الرياضي حينئذ غير ايجابي ولا يكون واثقا من نفسه جديرا بالاحترام .

2-2- مظاهر الثقة بالنفس :

تعد الثقة بالنفس سمة افتراضية , لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة , بل يمكن التعرف عليها من خلال مجموعة من العلاقات او المؤشرات أو المظاهر أو السلوكيات التي تظهر على الفرد فتدل عليها , و تحدد مدى امتلاك الفرد لهذه السمة إن من أهم المؤشرات على ظهور الثقة بالنفس لدى الفرد هو القدرة على الاعتماد على نفسه و حكمه السليم على المواقف و الاشياء , و مواجهة المشكلات التي تعترضه و التوصل إلى حلول مناسبة لها , و ان اختبارات الثقة بالنفس هي التي تميز بين الوثق من نفسه من غير الوثائق فالوثائق حسن التكيف , جريء اجتماعيا , مبادر للعمل , متقبل جسور , يتزايد شعوره بقيمته الشخصية و كفايته. (محمد الغانم , 1963, ص 145)

وترى فيالي (1986) ويضيف الغوصي (1975) ان ضعف الثقة بالنفس كل من حالة و سمة :

وتعرف الثقة بالنفس كسمة بأنها " الاعتقاد او درجة التيقن الفردي التي تمتلك لحظة معينة مع قدرة الفرد ليكون ناجحا في الرياضة " و يعرف عويس (1948) نقلا عن جيلفورد , الثقة بالنفس من خلال العوامل التي تدل عليها فيقول : انها عامل يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته , و نحو بيئته الاجتماعية . فأما ان يميل الفرد الى الاقدام الى هذه البيئة او التراجع عنها و لقد لخص مظاهرها بالشعور بالكفاية او الشعور بتقبل الاخرين , و الايمان بالنفس و و الاتزان الاجتماعي و الشعور بعدم الرضا على الاحوال و الخصائص الشخصية , و الشعور بالحاجة إلى التحسن و الشعور بالذنب و نوبات من البكاء. و يضيف ابو علام (1978) ان مجموعة من العلماء قامت بتعريف الثقة من خلال مقاييس التي تقيس هذه السمة , فيصف فلنجان مقاييس الثقة بالنفس بأنها تميز بين الشخص الوثائق من نفسه , الحسن التكيف , الجري ويضيف ابو علام انه استدل من التعريف السابق ان الثقة بالنفس جاءت متمركزة حول اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية و الاجتماعية , مؤكدة على شعوره و اعتقاده المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق حاجاته و متطلبات الحياة و حل مشكلاته و بلوغ اهدافه , و يؤدي الاحساس بالكفاية النفسية و الاجتماعية الى شعور الفرد بالأمن اثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة العادية , و يجعله ميالا الى ان يأخذ دور ايجابي ال في هذه المواقف مما يدفعه للمبادرة و الاقدام على المواقف و التحديات الجديدة. (مرجع سابق ص 128)

استنتج ابو علام (1978) المظاهر الاتية المميزة للثقة بالنفس :

- الاحساس بالقدرة على مشكلات الحياة في الحاضر و المستقبل , والقدرة على البت في الامور , و اتخاذ القرارات , و تنفيذ الحلول مقابل الاحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات و الاعتماد على الغير في الامور العادية و الاحساس بالحاجة إلى تأييد الاخرين و مساندتهم , و الميل إلى التردد و التراجع و المغالاة في الحرص.

- شعر الذات بتقبل الاخرين و احترامهم مقابل القلق حول التصرفات و الصفات الشخصية و الحساسية للقد الاجتماعي و الشك في اقوال الاخرين و افعالهم و الخوف من المنافسة و الاستياء من الهزيمة و الترحيب بإطراء الاخرين و مدحهم و المبالغة في الحرص , و الرغبة في الاتقان و الشعور بنقص الجدارة , و المسايرة خوفا من النقد.

-الشعور بالأمن عند مواجهته للكبار , و التعامل معهم بالثقة بهم مقابل الشعور بالخجل و الارتباك و الميل الى الاحجام عن التعامل مع الكبار .

-الشعور بالأمن مع الاقران و المشاركة الايجابية مقابل الشعور بالقلق و الارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الاقران و الأحجام عن المشاركة الايجابية .

-الترحيب بالخبرات و العلاقات الجديدة مقابل الشعور بالخوف و الارتباك في المواقف الجديدة .

2-3- خصائص الثقة بالنفس :

يشير العمر (2000) ان من خصائص الثقة بالنفس انها تثير الانفعالات الايجابية و تعبت على الشعور بالحماس و البهجة و تساعد على تركيز الانتباه و تزيد المثابرة و الجهد في سبيل تحقيق الاهداف و النجاح مما يسهم في مفهوم بناء ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحا خاليا من المخاوف قادر على تنظيم البيئة و افكاره بسرعة و دقة و اقل معونة من الاخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب و الوصول الى مستوى عال من الانجاز و يناقش العمر (2000) اهمها على النحو التالي :

الثقة تثير الانفعالات الايجابية : تؤثر الثقة في اثاره العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضيين , فهي تبعث فيهم الشعور بالحيوية و الحماسة و البهجة و الانتعاش , و المتعة و الرضا . و يؤدي ذلك الى ان حركات الرياضي تتميز بالانسيابية و المزيد من القوة و السرعة , بالإضافة إلى ماسبق فان الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء و الاسترخاء و رباطة الجأش و خاصة في المنافسة الضاغطة (العمر بدر , 2004 , ص 14)

2-3-1- الثقة تساعد على تركيز الانتباه :

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة و هذا يعكس ان الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة) بل يصبح اهتمامه موجها نحو الأداء .

2-3-2- الثقة تؤثر في بناء الاهداف :

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة ان يضع اهدافها ذات صعوبة ملائمة , و تستثير التحدي ثم يبذل الجهد لتحقيقها فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي ,بينما الرياضي الذي يفقد الثقة يميل الى تبني اهداف سهلة ,ولا تتطلب ان يبذل أقصى جهده .

2-3-3- الثقة تزيد المثابرة و بذل الجهد :

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها " درجة التأكد او الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته عن تحقيق النجاح الرياضية " ولاشك ان توقع الرياضي لنتائج ادائه يعتبر عامل هام من حيث التأثير على النتائج الاداء ,بمعنى اخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الاداء بمعنى اخر ان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق انجاز معين .و تجدر الاشارة الى ان الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي اكثر استعدادا للبدل و العطاء , و كلما زادت درجة التوافق اصبح الرياضي اكثر ثقة ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل و المثابرة و التصميم في مواجهة العقاب التي تقابله او المشكلات التي تعترضه , و تحد الصعاب و عدم الاستسلام للهزيمة و ان يفقد الامل بيد ان الرياضي الذي يعتقد ان المكسب او الفوز امر بعيد المنال و صعب التحقيق فان دافعيته تقل و

حماسته تفتت و عزيمة تضعف لبذل الجهد او مقاومة التعب , و ربما اعراض على الاشتراك في المسابقة , وقد يلازمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد مادام يتوقع ان الفشل حدوثه قريب , وان المكسب امر عسير , و اى يفتقد و جدو الباعث او الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد. (محمد حسن علاوى , 1978, ص 107-174)

2-4-أغاط الثقة بالنفس :

يوضح راتب (1995) ان هناك اغاط الثقة هي :

2-4-1-الثقة بالنفس المثلى :

ان الرياضيين الذين يتمتعون بثقة النفس المثلى , يضعون لأنفسهم اهداف واقعية , تتفق مع قدراتهم بل ان فهمهم لقدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون لحدودهم العليا لقدراتهم , ولا يحاولون انجاز اهداف غير واقعية بالنسبة لهم , وهذا و يعتبر امتلاك الرياضيين بثقة النفس المثلى صفة شخصية ضرورية و هامة , و لكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن و حده تفوقهم في الاداء , و انما يجب ان يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الاداء الجيد . ومن الاهمية بمكان تطور كل من الثقة بالنفس و الكفاية البدنية و المهارية يعنى ان لديه الثقة الزائفة .

(اسامة كامل راتب , 1995, ص 12-21)

وعندما نتحدث عن الثقة بالنفس المثلى فان هناك اعتقاد شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده ان الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الاخطاء . و الحقيقة ليست كذلك و لكن الثقة تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الاخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة بالنفس , ويشعر بقيمة ذاته فانه يكون اكثر فاعلية في تصحيح اخطائه , انه لا يخشى المحاولة , لذلك فان المدربين الذين يعاقبون او يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الاخطاء يجرمون الرياضيين من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس.

2-4-2-الافتقار للثقة بالنفس :

يعتبر النجاح و الفشل جزءا من الرياضة , و الرياضيون ذو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة و يتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية , و لكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة , لدرجة انهم يسهل خوفهم ومن ثم ينعكس ذلك على سلوكهم و ادائهم , و نتيجة ذلك فان الرياضيين الذين تعوزهم الثقة او لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية اسرى لتصوراتهم السلبية و يسلكون من منطلق الهزيمة و الفشل و ليس النجاح و تحقيق الفوز على المنافس, أن ممكن الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى الرياضيين يقود الى المزيد من الفشل و انهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم للفشل الحقيقي , و الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم , و الذي يزيد من توقعهم للفشل, أن ضعف الثقة و التوقعات السلبية يضعف كفاءة الأداء , و يؤدي الى حدوث القلق و ضعف التركيز و عدم التأكد من الهدف , و كذلك فان الرياضيين الذين تعوزهم الثقة يكون تركيزهم اكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الاشياء الضرورية للأداء الجيد إضافة إلى ما سبق, فان هؤلاء الرياضيين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار المنافسة , انه ليس في وسعهم ان يفضلوا الافضل , لذلك فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة . ويعرضون عن الممارسة و بذل المزيد من الجهد و اذا ما استمرت الممارسة فإنها تفتقر الى المتعة و الشعور بالرضى.

وتعتبر التوقعات الايجابية و الوقود النفسي الذي يمد الرياضيين بالطاقة فالتوقعات الايجابية بمثابة الدفعة التي توجه الرياضيين نحو اهدافهم و تكون هذه التوقعات الايجابية اكثر فاعلية كلما كانت واقعية.

ويشير راتب (1995) الى ان مفهوم الثقة الزائدة لا يعبر عن مدلوله , اذا ان الرياضيين لا يتميزون بالثقة الزائدة اذا ما اسست الثقة على فهم لقدراتهم , و الحقيقة عندما نصف شخصا بأنه يتميز بالثقة الزائدة , فإننا نعني انه يتميز بالثقة الزائفة و يعنى ان الثقة تزيد عن القدرات المتاحة للرياضي .
وتتضح ان الثقة الزائفة لدى الرياضيين في نمطين شائعين :

- بعض الرياضيين يعتقدون بصدق انهم الافضل من مستوى امكاناتهم الحقيقية , ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة نتيجة التدليل الزائدة و التشجيع المبالغ في قبل الاباء و الدربين و لكن بصرف النظر عن السبب فان هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه الى الفضل و الاحباط عندما يواجه الواقع العلمي , و يتأكد ان قدراته و امكانياته اقل و اضعف مما يعتقد بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة و لكنهم داخليا تستحوذ عليهم الافكار و مشاعر عدم الثقة فهم قلقون و خائفون من الفشل في الرياضة . و الرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط تجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك , الخاصة مثل : الغرور , الغطرسة , التكبر . و يضمن بعض الرياضيون خطأ ان هذا هو الاسلوب الملائم للتأكد للآخرين انهم يتمتعون بالثقة , ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة ان مستوى قدراتهم و مهارتهم يؤكد زيف هذا الادعاء من الثقة الزائدة و تزداد المشكلة تعقيدا. (مرجع سابق , ص 14)

2-5- مصادر الثقة بالنفس في الجانب الرياضي :

يعد فيالي من الاوائل المهتمين بدراسة مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي و كان ذلك من خلال رسالة الدكتوراة التي قام بإعدادها عام 1948 بهدف تحديد مفهوم مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي و تطوير اداة لقياسها في جامعة الينوي و بعد ذلك حدث تطوير للمجال من قبل فيالي و اخرون و ذلك من خلال تطوير مقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي و بناء عليه يمكن انجاز هذه المصادر فيما يلي :

2-5-1- مصدر التمكن الرياضي : ويقصد به زيادة عدد المهارات المتعلمة و التميز في اللعبة الممارسة.

2-5-2- مصدر استعراض القدوة : و هو شعور الفرد بتميزه عن الآخرين و ذلك من خلال القدرة على مواجهة المنافس و تكرار الفوز و الحصول على مراكز متقدمة و زيادة خبرة النجاح.

2-5-3- مصدر الاعداد البدني و المعرفي : و يقصد به التميز و حسن الاعداد في الصفات المعرفية و البدنية عند اللاعب مقارنة بالآخرين قبل المنافسة.

2-5-4- مصدر الذات البدنية : و يقصد به رضی الرياضي عن وزنه و مظهره الخارجي و الظهور بمظهر حسن امام نفسه و امام الآخرين .

2-5-5- مصدر دعم الاجتماعي : و يقصد به التشجيع المناسب من المدرب الاهل و الجمهور و إضافة إلى التغذية الراجعة من المدربين و اللاعبين.

2-5-6- مصدر النمط القيادي للمدرب : و يقصد به ثقة اللاعب بقدرات مدربه و بالقرارات التي يتخذها و قدرته على القيادة ومدى انعكاس ذلك على تطور السلوك القيادي عند اللاعبين.

2-5-7- مصدر الخبرات الغير مباشرة : ويقصد به مجموعة الخبرات التي يكتسبها الفرد من خلال المشاهدة للآخرين سواء كانوا مميزين او اصدقاء يؤدون المهارات بنجاح او مشاهدة فيلم فيديو للاعب مميز

2-5-8- مصدر مكان اللعب : ويقصد به ممارسة اللعب في المكان الذي يجبه اللاعب و الشعور بالراحة الذي يلعب فيه اللاعب.

2-5-9- مصدر التفضيل الموقفي : و يقصد به مجموعة الاشياء التي يجبهها و يفضلها اللاعب في التدريب مثل الراحة المناسبة وسير امور التدريب كما يرغب اللاعب.

2-6- أساليب تنمية الثقة بالنفس:

من أهم الإجراءات المتبعة لتنمية هذه السمة لدى الرياضيين ما يلي:

- تحديد أهداف ومسؤوليات واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته الشخصية وحالته التدريبية.
- توفير فرص النجاح التي تتناسب مع قدراته واستعداداته في النشاط للاقتناع بما لديه من إمكانيات.
- إشراكه في منافسات متدرجة الصعوبة مع تحديد مستوى مناسب من الإنجاز يطلب منه لتحقيقه في كل منافسة.
- تجنب تحميل اللاعب مسؤولية الفشل أو هزيمة الفريق وخصوصا أمام زملائه من اللاعبين حتى لا يصاب بالإحباط وعدم الثقة في مستوى أدائه وقدراته الشخصية.
- عدم فرط الثقة في أداء اللاعب بأكثر مما يكون عليه، حيث أن الرياضي هو أقدر الناس على فهم مستواه. (محمود

عبد الفتاح عنان: ، 1995، ص 34، 28)

كرة القدم:

3-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، فبعد أن صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرية (الشارع، الأماكن العمومية، الساحات الخضراء)، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، ولقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة ، واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء حارس المرمى (رومي جميل، 1986، ص 09).

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء (رومي جميل، 1986، ص 10).

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والحفاظة على شبابه نظيفة من الأهداف، وتلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، يتخللها وقت راحة ب 15 دقيقة تجرى المباراة بين فريقين

يرتديان لباسا مختلف اللون، وتكون متكونة هذه الأخيرة من "الألبسة" من شرت، قميص، جوارب، حذاء، وتجري المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس والنوعية (رومي جميل، 1986، ص 11).

3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

بقدر سنوات التقويم الميلادي أو أكثر تعود البدايات الأولى لجذور كرة القدم في حضارات العالم القديمة كحضارة الصين وعرفت بها لعبة كرة القدم آن ذاك باسم "تسوتشو" منذ ألفين وخمسمائة عام بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ومحشوة بالشعر وكما هو الحال سميت لعبة كرة القدم في الحضارة الإغريقية "الهار باستم" حيث كان يمارسها الرجال فقط في المدن والأرياف وكانت الكرة عبارة عن جلد حيوان وقد اختلف العلماء والمؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة أو مكان نشأتها لأول مرة ولا تحتاج إلى تفسير ودلائل واضحة لتفسير هذه النشأة التي مر عليها أكثر من خمسة آلاف سنة، ولا يختلف اثنان أن الحضارات القديمة في الغرب والعالم العربي الذي كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية والألعاب لخدمة جيوشهم وتقوية رجالهم، وقد مرت لعبة كرة القدم في بريطانيا الدور النهائي لمراحل تطور اللعبة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن وشأن كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب الرياضية، فقد ظهرت بدائية دون تحديد لقواعدها وأصولها فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة ولا عدد معين لأفراد الفريق الواحد ولا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس ولا تحديد لأطوال الملعب ومقاييس الأهداف بل كانت تلعب بين أهالي قريتين تستمر أياما عديدة، وفي بداية القرن 18 بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم وتم وضع قواعد وأسس لها وباتت أقرب للعبة التي تمارس اليوم والإنجليز لهم الفضل الكبير في تنظيم قواعد اللعبة وتطوير أسس لاعبيها وكذلك في انتشارها في أرجاء المعمورة ففي القرن 19 كان البحارة الإنجليز ينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون به وتبقى القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة "كمبردج" سنة 1845 هي اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القدم.

وبدأت كرة القدم تخرج من وسط اللعب في المدن والقرى والمدارس والجامعات وظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين والأنظمة، وكان في عام 1855م تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تأسس عدة أندية وفي مناطق مختلفة حتى عام 1863م اجتمع أحد عشر مندوبا من الأندية والجمعيات والمؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم والغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد دولي لهذه اللعبة، وفي عام 1882م تم إنشاء الاتحاد الويلزي وبنفس السنة أنشأ اتحاد أسكتلندا ومن ثم الأيرلندي وهذه الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم. ومع نهاية القرن 19 انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين ومن مختلف المسافرين الأوربيين من أستراليا إلى البرازيل ومن المجر إلى روسيا ثم أنشأت الاتحادات والأندية والمسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ستة دول أوربية وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية. وفي بداية القرن 20 ابتداء التنظيم الدولي والعالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا وهولندا وبلجيكا وسويسرا و الدنمارك عام 1904م في تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" وفي عام 1908م أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت بها 06 دول فازت بها إنجلترا على الدنمارك (0-2) وفي عام 1930م أقيمت أول بطولة لكأس العالم في الأوروغواي وريحت البطولة الدولة نفسها وفي عام 1955م أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية (غازي صالح محمود، 2011، ص 17-20).

3-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

- إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.
- وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:
- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية(نادي شيفيلد).
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم(أول اتحاد في العالم).
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، إسكتلندا ، إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأروغواي (مختار سالم، 1988، ص11).
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب (حسن عبد الجواد، 1977، ص16).
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها منتخب الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

2002: دورة كأس العالم في اليابان وكوريا الجنوبية ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة، فاز بها منتخب البرازيل Alain (Michel-1998-p14).

2006: دورة كأس العالم في ألمانيا فاز بها منتخب إيطاليا على حساب فرنسا.

2010: دورة كأس العالم لأول مرة في بلد إفريقي بجنوب إفريقيا، فاز بها منتخب إسبانيا على حساب منتخب هولندا.

2014: دورة كأس العالم أقيمت بالبرازيل.

3-4- كرة القدم الجزائرية:

3-4-1- كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن حمود بن ريس" الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت اسم "طليلة الحياة الهواء في الكبير" وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 1921/08/07م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بأن النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م. بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد 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، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق أورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: زوبا، رشيد مخلوفي، كرمالي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية (علال خالد وآخرون، 2007-2008، ص 14-15).

3-4-2- تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر:

يقسم المختصون والمتابعون لتطور مشوار كرة القدم في الجزائر إلى أربعة مراحل رئيسية هي:

أ - قبل الاستقلال:

المرحلة الأولى (1895-1962):

عرفت انطلاقة جزئية في ظل ظروف محبة "تعتبر رياضة كرة القدم من بين أولى الرياضات التي ظهرت واكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود علي إدريس الذي أسس عام 1895م أول طليعة الحياة في الهواء الكبير (AGVAG)، وظهر أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول فريق تأسس قبل سنة 1921م، وبعد تأسيس مولودية

الجزائر في أوت 1921، تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الإسلامي الرياضي الجزائري (المذكورة الرياضية، 1998، ص 05-06).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة إلى قوى أبنائه من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الإسلامية التي تسعى إلى مضاعفة وزرع الروح الوطنية. مع هذا لم تتفطن السلطات الفرنسية إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1952م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي من سانت أوجين (بولوغين حاليا) والتي أعتقل على إثرها الكثير من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجسيد النشاطات الرياضية في 11-03-1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين (المذكورة الرياضية، 1998، ص 01).

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18-04-1958، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين، أمثال رشيد مخلوفي الذي كان آن ذاك يلعب في فريق سانت إتيان، زوبا كرمو، إيدير... الخ، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية.

ب - بعد الاستقلال:

المرحلة الثانية (1962-1976):

مباشرة بعد استرجاع السيادة الوطنية، شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة، حيث نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31-10-1962، وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش، وقد شاركت في هذه الدورة أندية الوداد البيضاوي من المغرب، الترجي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي. ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر 111 ألف فرد يشكلون ما يقارب 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية، و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1962-1963، إذ فاز بها الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ومثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية و الأفرو آسيوية، وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963م ضد المنتخب البلغاري انتهت ب 2-1 لصالح المنتخب الوطني الجزائري وفي شهر سبتمبر 1962م كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964م ضد المنتخب التونسي، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975م في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بفوزه على المنتخب التونسي بنتيجة 3-2.

وفيما يتعلق بالأندية الوطنية، فإننا نسجل أول تتويج لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976م (أحمد منصوري، 26-11-1993، ص 24).

المرحلة الثالثة 1976-1990:

بعد فترة الستينات جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي سنة 1976 إلى 1990 التي شهدت قفزة نوعية من تاريخ كرة القدم الجزائرية، بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية، وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن، كملعب 05 جويلية الذي دشن في جوان 1972م.

وفي هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية باشر المسؤولون على مستوى الكرة المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي، إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات اقتصادية وطنية كبرى، ونذكر على سبيل المثال ضم مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى مولودية نفط الجزائر (MCA) هذا من ناحية، أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج بعض الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية، وقد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة الجزائرية النخبوية. ونتيجة للدعم الكبير الذي عرفته الأندية الجزائرية من قبل هذه المؤسسات الاقتصادية الكبرى، توج فريق مولودية نفط الجزائر بالكأس الإفريقية للأندية البطة سنة 1976 وكذلك فوز شبيبة القبائل بنفس الكأس 1981، 1990 وبالكأس الممتازة سنة 1983، إضافة إلى ذلك فاز الفريق الوطني الجزائري في الدورة 17 لكأس إفريقيا للأمم التي احتضنتها الجزائر سنة 1990 بعد فوزه على نظيره النيجيري بنتيجة (0-1) (أحمد منصوري، 26-11-1993، ص 24).

المرحلة الرابعة: (1991 إلى 2002)

هذه المرحلة تمثل فترة ما بعد 1991 أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا انعكس سلبا على الرياضة في الجزائر وبالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين الدولي والقاري معا، حيث ظهر المنتخب الوطني أثناء دورة كأس إفريقيا للأمم سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع، فانهمز بأول مقابلة له أمام كوت ديفوار وهو ما خيب أمل الجمهور والمتتبعين للكرة المستديرة بالجزائر، وفي سنة 1994 أي في الدورة 19 لكأس إفريقيا للأمم المقامة بتونس أقصى المنتخب الوطني الجزائري، والسبب هو قضية "كاروف" لاعب شبيبة القبائل الذي أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنضيرتها السنغال المقامة يوم 10-01-1993 في إطار تصفيات كأس إفريقيا للأمم (تونس 194)، حيث أن اللاعب كان معاقبا من طرف الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم وهو الأمر الذي تسبب في إقصاء وحرمان الفريق الوطني من المشاركة في هذه الدورة، بالإضافة إلى إقصائه من تصفيات كأس العالم لسنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية كما أن المنتخب الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة 20 لكأس أمم إفريقيا 1996 وكذلك الإقصاء من تصفيات كأس العالم سنة 1998 بفرنسا، إلى جانب المشاركة الجد سلبية في الدورة 21 لكأس أمم إفريقيا بيوركينا فاسو سنة 1998، وفي سنة 2000 أي في الدورة 22 لكأس أمم إفريقيا سجلنا خروج منتخبنا الوطني في الدور الربع النهائي بانحزاه أمام منتخب الكامeroon (1-2)، وفي سنة 2002 بكأس أمم إفريقيا بمالي خرج المنتخب الوطني مبكرا في الدور الأول.

أما فيما يتعلق بالأندية فمشاركتها كانت سلبية على العموم، إذ عرفت إقصاء كل من مولودية وهران من كأس الأندية العربية سنة 1998 م، وفريق شباب قسنطينة من كأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1998 م، وإقصاء شباب بني ثور من كأس الكؤوس سنة 2001 م، وشباب بلوزداد الذي هو الآخر أقصى من كأس الأندية البطة لسنة 2001 م، وفريق اتحاد العاصمة الذي أقصى من كأس الكؤوس الإفريقية سنة 2002 م، باستثناء إحرار شبيبة القبائل للكأس الإفريقية البطة وكأس الكؤوس الإفريقية سنة 1995 م، وكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم لسنوات 2000، 2001، 2002 وإحرار مولودية وهران كأس الأندية العمرية في أوت 1997 م (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، ص 09).

لكن على العموم فإن النتائج المسجلة سواء من طرف الفريق الوطني الجزائري أو الأندية الجزائرية تعتبر جد سلبية خلال هذه الفترة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن الكرة المستديرة ببلادنا تعاني من أزمة كبيرة والأسباب في ذلك متعددة.

المرحلة الخامسة من 2004 الى يومنا هذا :

عودة المنتخب الوطني إلى الساحة القارية و العالمية , 2004 تأهل المنتخب الوطني إلى نهائيات كأس أمم أفريقيا بتونس حيث ضمن الجميع انها ستكون مهزلة جديدة للمنتخب لكن العكس هو ما حدث لان الجزائر فرضت التعادل على العملاق الكامروني و قهرت مصر رغم النقص العددي وفي دور الربع النهائي لعب المنتخب ضد المغرب وتبقي النقطة السوداء هي غياب عن كأس أمم أفريقيا 2006 في 2008 تأهل المنتخب إلى تصفيات الخاصة بكأس أمم أفريقيا , في 2010 احتل المنتخب الجزائري المرتبة 29 عالميا و الثانية إفريقيا فقد استطاع المنتخب الجزائري أن يتأهل إلى كأس العالم 2010 بجنوب إفريقيا على حساب مصر و زيمبيا و روندا وهذا بعد غياب دام 24 سنة و شارك المنتخب في كأس أمم إفريقيا بأنغولا و استطاع أن يصل إلى الدور النصف نهائي, أما على صعيد النوادي الجزائرية فقد كان نادي وفاق سطيف حقق إنجازات قارية و عربيا و دوليا

2007 بطل دوري أبطال العرب

2007 بطل الجزائر

2008 بطل دور أبطال العرب

2009 بطل الجزائر

2010 كأس السوبر شمال إفريقيا

2012 الفائز بكأس الجزائر

2013 بطل الجزائر

2014 الفائز بكأس دوري أبطال إفريقيا

2014 الفائز بكأس السوبر الإفريقي

بطولات دولية :

كأس العالم للأندية لكرة القدم مركز 5 سنة 2014

أما في ما يخص ترتيب المنتخب الجزائري حسب الفيفا فقد احتل المنتخب الجزائري المرتبة 23 دوليا و الأولى إفريقيا و عربيا .

3-4-3- مكانة كرة القدم في الجزائر :

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم جميع شرائح المجتمع، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة، وجعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جويلية بالعاصمة ، ملعب عنابة، ملعب البلدة، وهران، مستغانم، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم ونجد أيضا تنسيقا خاصا ومنظما في

مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم، عبر عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول، ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف. (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، ص09)

الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة في البحث العلمي بمثابة القاعدة التي يتم فيها الانطلاق و لذلك و حسب ما تمكنا من الحصول عليه من دراسات سابقة و هي كلها أجنبية و سوف نستعرضها من حيث الاشكالية و عينة البحث و النتائج المتوصل إليها :

الدراسة الأولى :

صاحب الدراسة: فاتح عبدلي (سيدي عبد الله، الجزائر) 2005-2006

عنوان الدراسة :

أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم .

هدف الدراسة :

تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أواسط الفرق الجزائرية وهذا من حيث الخدمات المقدمة والمتوفرة .

مشكلة الدراسة :

تساؤلات الدراسة :

-ما هي أبرز العوامل التي تتحكم في نتائج فرق كرة القدم الجزائرية للقسم الوطني الأول؟.

-هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج إلى موعية خدمات الإرشاد النفسي الرياضي المقدمة؟.

-أم يرجع ذلك إلى مدى توفر مهارات الإرشاد النفسي الرياضي ومدى تحكم المدربين فيها؟.

المنهج: المنهج الوصفي .

مجتمع الدراسة: لاعبي أندية (إتحاد العاصمة، شبيبة القبائل، حسين داي، قسنطينة).

عينة الدراسة: 80 لاعب عينة عشوائية بسيطة .

الأدوات المستعملة :

مقاييس نفسية (مقياس تقييم خدمات الإرشاد النفسي ، مقياس تقييم مهارات الإرشاد النفسي).

النتائج :

1-إنّ عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين .

2-يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتدريب على

التغذية الرجعية بأنواعها .

3- يحكم المدرب في خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية وكذا القدرة على التأثير بها على الفريق بشكل

فردى أو جماعى من العوامل الأساسية لرفع المستوى الأدائي لدى اللاعبين .

4-لا يجب الاعتماد على الكم في الاتصال على حساب المحتوى؛ لأنّه كلما كان الاتصال كثير وفقير من حيث

المعلومات والخدمات كان له الأثر السلبي.

5- كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتخصص والمجالات النظرية وكل ماله علاقة بالفريق ويقدمها

في الأوقات المناسبة كان ذلك إيجابى ومفيد في تحسين النتائج.

الاقتراحات:

1- يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية وبشكل ضروري في إكمال العملية الإرشادية .

2-أنّ الاستعانة بمختصين في تقديم المساعدة للمدربين قصد إفادة اللاعبين بخدمات الإرشاد النفسي أمر مهم .

3- يجب تقديم الخدمات الإرشادية النفسية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحته النفسية .

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

5-بداية تقديم الإرشاد النفسي للناشئين .

الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة :ألماني أحمد زهير (2013/2012 مذكرة لنيل شهادة الماجستير).

عنوان الدراسة :

محددات عملية الإرشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي.

هدف الدراسة :

معرفة واقع محددات عملية الإرشاد النفسي الرياضي لفرق النخبة لكرة القدم الجزائرية ومقارنة الواقع التطبيقي السائد في هذه الفرق بالنظري الأكاديمي الموضوعي الموجود في كتب الإرشاد النفسي الرياضي مع مراعاة الخصائص النفسية الاجتماعية والثقافية .

مشكلة الدراسة :

التساؤل العام :

ما هو واقع محددات التوجيه و الإرشاد النفسي (الأسس النظرية) في ضوء المقومات الميدانية للرياضي الجزائري ؟.

التساؤلات الجزئية :

-هل البعد الروحي للمجتمع الجزائري يمكن أن يحسن من عملية الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم للفرق النخبوية الجزائرية ؟.

-كيف يمكن تفعيل البعد المادي في تفعيل عملية التوجيه و الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم للفرق النخبوية الجزائرية ؟.

-هل هناك اختلاف بين واقع التدريب والمرجعية النظرية لعملية الإرشاد النفسي الرياضي أثناء الإعداد العام للاعبي كرة القدم ؟.

المنهج :المنهج الوصفي .

مجتمع الدراسة :

عينة البحث :جميع لاعبي النخبة في كرة القدم الجزائرية .

32 لاعبا ينتمون إلى 4 أندية من مجموع أندية الرابطة المحترفة الأولى وهي عينة فرضية .

الأدوات المستعملة : استمارة الاستبيان

1-البعد الروحي يكتسي أهمية بالغة في عملية التحفيز و الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي لفرق كرة القدم الجزائرية .

2-البعد المادي يساهم في تحسين الدافعية ،الثقة بالنفس وتماسك الفريق .

3-فرق كرة القدم النخبوية لا تعطي أهمية للعامل النفسي أثناء المرحلة الإعدادية بل ولا تتوفر على مرشد نفسي .

4-هناك اختلاف بين الأسس النظرية والواقع العلمي التطبيقي لعملية الإرشاد النفسي الرياضي المعتمد في ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري في كرة القدم .

الاقتراحات والتوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي في العملية التدريبية؛ فهو جانب مهم ويصاحب الإعداد البدني والمهارى والخططي .
- 2- ضرورة التركيز على البعد الروحي في إعداد برامج الإعداد النفسي .
- 3- تكييف القوانين الرياضية النخبوية وإلزام هذه الفرق بإدراج مرشد نفسي رياضي في كل فريق .
- 4- تنمية الوعي بالجانب النفسي في كل الرياضات ووجوب التفريق بين (المختص النفسي) والطبيب العقلي.

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين بقطاع غزة* رسالة ماجستير
2008

صاحب الدراسة: محمد جدوع أبو يوسف -فلسطين-

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين و التعرف على مدى فاعلية برنامج مقترح لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين.

مشكلة الدراسة :

التساؤل العام:

ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- ما مستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين بمراكز التدريب بغزة؟
- 2- هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في كل من القياس القبلي و البعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لمتغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في كل من القياس القبلي و البعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لمتغير التخصص؟
- 4- هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في كل من القياس القبلي و البعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

إجراءات الدراسة الميدانية:

المنهج: المنهج التجريبي الإكلينيكي

العينة: 11 مرشد نفسي

الأدوات المستعملة في الدراسة: برنامج مقترح -اختبارات-

النتائج المتوصل إليها:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي و البعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لصالح القياس البعدي.

- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي و البعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لمتغير الجنس.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي و البعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لصلح المختصين.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي و البعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

الاقتراحات:

- تقديم دراسات ذات علاقة ببرامج تدريبية تخص مجموعات أخرى من المهارات الإرشادية
- تقديم دراسات تختص بتقييم أداء المرشدين النفسيين و التربويين و كيفية تطوير قدراتهم و مهاراتهم
- تقديم دراسات للمعوقات المهنية لدى المرشد النفسي و أثرها على تطبيقه للمهارات الإرشادية في الجلسات
- تقديم دراسات توضح دور مؤسسات الصحة النفسية و المشرفين و المدربين في تطوير و تنمية المهارات الإرشادية لدى العاملين في مجال الإرشاد النفسي و التربوي.

الدراسة الرابعة :

صاحب الدراسة : بن عمر رابح

عنوان الدراسة : دور سمة الثقة بالنفس في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .

الهدف العام من الدراسة :

- إبراز دور سمة الثقة بالنفس و دراستها و ذلك من اجل إيضاح مختلف أثارها و الوقوف على مختلف أسباب ضعفها , بغية تبين أهميتها و العمل على تدريبها .

- معرفة قيمة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي الفريق و دورها الكبير في تكاثف الجهود لتحقيق الانجازات الرياضية

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام : هل لسمة الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟

الجزئية :

1- هل لنقص الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟

2- هل للثقة المثلى دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟

3- هل للثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

عينة الدراسة و طريقة اختيارها :

اختيار العينة بطريقة قصدية و اشتملت على لاعب كرة القدم

الادوات المستخدمة في الدراسة :

1 قائمة سمة الثقة بالنفس (مقياس)

اهم النتائج :

-لثقة الزائدة بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من ادائهم خلال مرحلة المنافسة فاللاعبون الذين يتميزون بهذا النوع تكون ثقتهم زائفة لأنها أكبر من القدرات لذا يحذر الخبراء من هبوط مستوى الاداء , لا نهم لا يقدر على اعداد انفسهم و لا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الاداء رغم انهم يكادون يثقون في الفوز الذي لا يتحقق ومن يقدر مهاراته و قدراته لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها.

اقتراحات :

-الزام المدربين بالبحث و التحقيق على كل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي .
-تهيئة الجو المناسب لعمل الاختصاصي النفسي .

الدراسة الخامسة :

صاحب الدراسة : زيوش هشام

عنوان الدراسة : العلاقة بين الرضا الرياضي و مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

اهداف الدراسة :

-معرفة هل توجد علاقة بين مجال الاداء الفردي و مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
-معرفة هل توجد علاقة بين اداء الفريق و مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام :

هل توجد علاقة بين الرضا الرياضي و مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

هل توجد علاقة بين مجال الاداء الفردي و مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

هل توجد علاقة بين اداء الفريق و مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

هل توجد علاقة بين مجال القدرة للتحويل لغرض نافع و مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

المنهج المتبع : منهج الوصفي

عينة الدراسة : عينة قصديه تتكون من 19 لاعبا

الادوات المستعملة :

مقياس الرضا الرياضي بمقياس درجة الرضا الرياضي

اهم النتائج :

-ان العلاقة بين الاداء الفردي و مصادر الثقة بالنفس كان ضعيفا و ذلك بمعامل بيرسون

-ان العلاقة بين اداء الفريق و مصادر الثقة بالنفس كانت دالة احصائيا بمعامل ارتباط ان هناك 0.526 عند مستوى

الدلالة 0.05 اي ان هناك علاقة ايجابية بين اداء الفريق و مصادر الثقة بالنفس ومنه تحقيق الفرضية

الاقتراحات

- ضرورة الاهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تطوير لاعبي كرة القدم و لما لهذا من تأثير فعال في الوصول إلى اغلب المستويات
 - الاهتمام بدراسة العلاقة بين الرضا الرياضي بالمتغيرات النفسية و المهارة و الخططية و غيرها من المتغيرات الاخرى التي تربط بتحقيق الاداء الفردي
 - زيادة اهتماما المدربين و المسؤولين بالأندية بالرضا الرياضي و اعداد برامج تدريبية خاصة و مناسبة لتنمية لدى اللاعبين
- الدراسة السادسة :**

صاحب الدراسة : معمر فاروق

عنوان الدراسة: التحضير النفسي و دوره في الرفع من الدافعية و تعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
الهدف العام من الدراسة :

الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في غرس الثقة بالنفس و إعطاء الدافعية نحو تقديم الأفضل في المنافسات .
الوصول إلى مختلف قيم التحضير النفسي .
إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المرود الرياضي في المنافسات .
إضافة مرجع زائد للمكتبة و إثرائها و كذا الاستفادة منها مستقبلا .

التساؤلات

التساؤل العام :

هل للتحضير النفسي المطبق على لاعبي فرق كرة القدم الجزائرية دور في الرفع من دافعتهم و تعزيز الثقة بالنفس؟
التساؤلات الجزئية :

- هل وجود أخصائيين نفسانيين في فرق كرة القدم الجزائرية ضروري للتحضير النفسي؟
- هل للتحضير النفسي الجيد يساعد في الرفع من دافعية لاعبي كرة القدم الجزائرية؟
- هل للتحضير النفسي الجيد يعزز من الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم الجزائرية؟

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : باختيار خمسة و ثمانون (85) لاعبا في أربعة (04) فرق مختلفة التي تنشط في الجهوي الثاني (أ) المجموعة الأولى : (ترجي تيمزريت، سريع سيدي عيش، شيبية تيشي، أولمي أقبو) و كانت جميع الأسئلة موحدة بين اللاعبين .
اختيار اربعة مدربين من الفرق المذكورة

الادوات المستخدمة : استبيان

اهم النتائج :

- وجود أخصائيين نفسانيين في فرق كرة القدم الجزائرية ضروري للتحضير النفسي .
- يجب قياسات الانفعالية للاعبين و أخذها بعين الاعتبار في التحضير .
- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق إتما الجانب البدني و الخططي و خاصة الجانب النفسي .
- إعطاء الفرق الجزائرية الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للتحضير النفسي للاعبين ميدانيا و ليس بالكلمات فقط .

تعليق على الدراسات السابقة :

لا معنى لذكر الدراسات السابقة من دون مناقشتها و إيضاح أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية من خلال الدراسة الأولى لصاحبها "فاتح" تحت عنوان "أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية فرق كرة القدم ومن خلال النتائج المتوصل إليها والتي يمكن أن نستغل النتيجة "1" و "2" وذلك من خلال معرفة دور عملية الإرشاد النفسي وعلاقة المدرب واللاعبين

أما بالنسبة للدراسة الثانية لصاحبها "الماني أحمد زهير" والتي تحت عنوان "محددات عملية الإرشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي ومن خلال النتائج المتوصل إليها والتي يمكن أن نستغل النتيجة 1 و 2 وذلك من خلال إعطاء أهمية للعامل النفسي في العملية التدريبية.

أما الدراسة الثالثة لصاحبها "محمد جدوع أبو يوسف" والتي تحت عنوان "قابلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين بقطاع غزة" ومن خلال 2 و 3 والتي يمكن استغلالها أهمية الإرشاد النفسي.

أما بالنسبة لدراسة الرابعة بن عمر تحت عنوان دور سمة الثقة بالنفس في الرفع من الأداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة من خلال النتائج المتواصل والتي يمكن نستغل نتيجة 1 و ذلك من خلال معرفة كيفية زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي و رفع من مستوى خلال المنافسة .

أما بالنسبة لدراسة الخامسة زيوش هشام تحت عنوان العلاقة بين الرضا الرياضي و مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم من خلال النتائج المتواصل والتي يمكن تستغل نتيجة 1 و 2 و ذلك من خلال معرفة اهتمامات المدربين بتنمية الجوانب النفسية.

أما بالنسبة لدراسة السادسة لصاحبها معمر فاروق تحت عنوان التحضير النفسي و دوره في الرفع من الدافعية و تعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم و من خلال النتائج المتواصل إليها تستغل نتيجة 3 و 4 و ذلك من خلال إعطاء للفرق الجزائرية أهمية الجانب النفسي و الإرشاد خلال المنافسات .



1-الكلمات الدالة في الدراسة:

الإرشاد النفسي :

اللغوي : ارشد , دل , أهدي , دبر (القاموس المزدوج , عربي , فرنسي , عربي ص 290)

أى تحمل معاني التوجيه و المساعدة

اصطلاحى : قد تمت الإشارة للإرشاد النفسي في كثيرا من المراجع على انه تقديم خدمة و مساعدة الفرد على اكتشاف

ذاته من حيث ما تملكه من ايجابيات و إمكانيات وما تحتاج إليه و سلبياتها " فهي عملية مباشرة بين شخصين فيها

يساعد أحد الطرفين الاخر على زيادة فهمه لمشكلاتهم و قدرته على حلها " (سامي محمد ملحم , 2001, ص37)

المفهوم الإجرائي : نقصد من الإرشاد النفسي الرياضي كل خدمة يقدمها المختص او المدرب لأفراد الفريق سواء تعلق

الأمر بالجانب التحضيري الوقائي أو التعديل و إعادة الترتيب الطموحات و التحديات حسب الإمكانيات و الطرق

لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي و بذلك تتحقق الصحة النفسية

تعريف الثقة بالنفس :

لغة : وثق , يثق , ثقة , موثقا و وثوقا , ووثق بالشخص اي ائتمنه و صدقة , وثق بنفسه : كان عنده اعتماد و اتكال و انا

واثق : متأكد (قاموس المنجد في اللغة و الاعلام , 1997, ص 6)

اصطلاحا : يعرفها محمد حسن علاوي بأنها 'درجة التأكد و التقنية بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة '

وتعرف فيالي الثقة بالنفس كسمة بأنها ' الاعتقاد او درجة التيقن الفردية التي تمتلك من قدرة الفرد ليكون ناجحا في

الرياضة ' وتعرف الثقة بالنفس كحالة بأنها ' الاعتقاد او اليقين الفردي التي تمتلك لحظة معينة من قدرة الفرد ليكون

ناجحا في الرياضة ' (مرجع سابق , 2005, ص 278)

اجرائي : ان يكون هناك أحكام لأمرها و اعتماد عليه استنادا إلى ذلك الأحكام

والإحكام معناه حيثئذ: أن يكون الإنسان قد عرف المنهج الذي يسوس به نفسه ، ثم طبق هذا المنهج ثم استمر عليه، لان

الرجل لما جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم يستنصحه ويقول له : قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أحدا غيرك! قال

له : (قل آمنت بالله ثم استقم) . فجعل له معرفة الاعتقاد والصلة بالله، ثم العمل بذلك والاستمرار عليه، وهو الذي يدل

عليه الاستقامة

كرة القدم :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس

عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة

فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف.

إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11

لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة

الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم

رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل "في حالة

مقابلات الكأس "فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بيت الفريقين . (مأمور بن حسن السلطان 1998 ص 09)

تتعد المنافسات الرياضية مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسات إذا تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة و المثابرة و الثقة بالنفس و غيرها من الصفات الإرادية تحت ظروف التنافس الصعبة لا يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي المنشود كما أن الوصول للمستويات الرياضية العليا لم يكن وليد الصدفة أو بطريقة عشوائية ويعد مناهج الإرشاد النفسي حاليا من الأساليب المستخدمة في التدريب لأجل إيجاد اتجاهات لدى الرياضيين من خلال تعديل سلوك لكي يتحقق المستوى المطلوب منه للنجاح في الفعالية الرياضية لكي يسلك الفرد سلوك معين لا بد من وجود دوافع تحركه و البيئة الخارجية تحكم كيفية تحقيق هذا الدافع فالذات هي الوحدة التي تجمع نختلف الظواهر النفسية سواء كانت هذه الظواهر تتعلق بما هو إدراكي أو معرفي .

كما تشمل الذات الجانب الوجداني النزوعي الذي يتمون من الصفات المزاجية و اللاشعورية فهذا يعني أن العوامل النفسية و الجسمية و الاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي من أنواع السلوك و ترتبط العوامل الجسمية ارتباطا بالتكوين النفسي , حيث تتأثر ومن هذا ليتضح أنا الإرشاد النفسي مرتبط بجميع نواحي النشاط الرياضي , لكن للأسف فإن الكثير من الفرق الجزائرية لكرة القدم ينظرون نظرة ضيقة لدور المرشد النفسي و اقتصراره على تجميع اللاعبين قبل المباراة بهدف الفوز و لكن في الحقيقة أن دور المرشد النفسي الرياضي أكبر من ذلك بكثير فهو يقوم بالإعداد النفسي من الناشئ بهدف توجيهه و الإرشاد و تنمية المهارات النفسية كالاسترخاء و التركيز و الانتباه و حل مشكلات اللاعبين مع بعضهم البعض و العمل على جعل الفريق و الجهاز الفني, إن الإرشاد النفسي هو نوع من التوجيه الذي يتعامل مع المشكلات الانفعالية بالدرجة الأولى, إذا لا يتعامل مع المشكلة التي يظهرها صاحبها إنما يهتم الفرد بنفسه (حمزة مختار, 1976ص237) ون أهمية في هذا المجال أن نركز على نظرة القران الكريم لعملية الإرشاد النفسي و كيفية تحقيقها التي لها تأثير في سلوك الإنساني, و على الرغم من أهمية الإرشاد للفرد بصفة عامة إلا أنه يكتسب أهمية خاصة للمتعاملين مع المجال الرياضي و على الأخص اللاعبين و المدربين نظر لتعرضهم للعديد من الضغوط و لذلك و يتوجب التوجيه و الإرشاد النفسي من أجل إرجاع الثقة بالنفس لدى للاعبين خاصة و يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز و هذا اعتقاد خاطئ و ربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة, و تعد كرة القدم أحد الألعاب الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المباراة كما أنها تتميز بالكفاح المباشرة بين الفريقين , و أنها تزخر بالمواقف و الضغوط النفسية التي تتميز بشدتها و سرعة تغيرها الذي من شأنها أن تؤثر على مستوى البدني و المهاري و لتنمية المهارات النفسية لذلك لازما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية و ارشاد اللاعبين من اجل رفع من الثقة بالنفس لدى اللاعبين و يمكن المدرب و أن يمارس عملية الارشاد و إذن من هذا المنطلق نتحدث عن دور الارشاد النفسي و أهميته في المجال الرياضي و دور المرشد في الفريق و لهذا يكمن دور المدرب في العملية الارشادية ومن هذا و ذلك نجد أنفسنا نتساءل:

هل توجد علاقة بين الإرشاد النفسي الرياضي و الثقة بالنفس لدى اللاعبين كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

- ما واقع الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل للإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس ؟
- هل للإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس ؟
- هل للإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس ؟

2 أهداف البحث :

- محاولة تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط لفرق بلدية المسيلة
- التركيز على أهمية و دور الارشاد النفسي
- معرفة ما إذا كان للإرشاد النفسي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
- معرفة مدى اهتمام المدربين ووجهة نظرهم حول الارشاد النفسي الرياضي
- محاولة إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في هذا المستوى قصد البحث أكثر فيه
- معرفة أهمية المرشد النفسي في الفريق الرياضي
- معرفة أهمية دور المدرب في عملية الارشاد النفسي

3 أهمية البحث :

- واقع الإرشاد النفسي الرياضي في فرق كرة القدم
- إضافة مرجع علمي للمكتب بصفة عامة و للمختصين في ميدان التربية البدنية و بصفة خاصة التدريب الرياضي
- الدور الذي يلعبه المدرب في العملية الارشادية و في الرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعبين
- إبراز مدى مساهمة المدرب في زيادة الثقة بالنفس تواجه اللاعبين قبل وبعد المنافسة
- تأثير الإرشاد النفسي على الثقة بالنفس لدى للاعبين كرة القدم
- إعطاء نظرا للإرشاد النفسي و أهميته في تحضير اللاعبين قبل المنافسة
- معرفة ما إذا كان المدرب ملهم بالجانب بعلم النفس و الارشاد النفسي بصفة الخاص
- الدور الذي يلعبه التحضير أثناء و بعد المنافسة للاعبين و ما مدى استجابتهم للإرشادات

3 فرضيات :

- نتوقع مستوى متوسط من الإرشاد النفسي الرياضي
- نتوقع مستوى متوسط من الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .
- للإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس
- للإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس
- للإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس



الفصل الثالثة
الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

الهدف الأول للبحوث العلمية عموما هو الكشف عن الحقائق ، وتكمن أهمية هذه البحوث وقيمتها بدرجة التحكم في المنهجية المتبعة فيها، حيث يعتبر الجانب الميداني والتطبيقي مهما للغاية في الدراسة العلمية وقصد إعطاء البحث قالبا عمليا ومنهجيا ، وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا ، وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، ثم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة ، وقد قسم الجانب التطبيقي إلى فصلين ، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في هذه الدراسة بالإضافة إلى مجتمع وعينة ومجالات البحث وضبط متغيراتها بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات والخصائص السيكموترية للأداة بالإضافة إلى إجراءات التطبيق الميداني للأداة ، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها .

1- الدراسة الاستطلاعية :

وهي إطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة لأنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص38)

حيث أن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات تتمثل في مايلي :

✓ الاتصال مع مسؤولي النادي الذي هو محل الدراسة بغرض الاطلاع على خصائص أفراد العينة، وجمع المعلومات التي تساعد في إنشاء مسودة الاستبيان الموجه للاعبين وكذا الاحتكاك مع أفراد العينة والاتفاق على موعد عملية توزيع الاستبيان، فوجدنا المساعدة وتفاهم كبير من الجميع .

✓ ولقد قمنا بمقابلة مع مدرب الفريق أمل بوسعادة بوضع مجموعة من الأسئلة و رأي المدرب حول مدى تطبيق الإرشاد النفسي .

1-1- المنهج المتبع في الدراسة الاساسية :

يعرف المنهج على أنه "مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" (محمد حسن علاوي - 1999-ص، 144-146)

ومن اجل هذا البحث الذي يتطلب الدراسة النظرية ودراسة ميدانية، اتبعنا المنهج الوصفي ملائمة طبيعة مشكلة البحث ونظرا لوضوح خطواته والتي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ومن ثم وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية، حيث يرى أحد الباحثين أن المنهج الوصفي "يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة". (محمد شفيق، 1985، ص80) ويرى آخر أنه " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ومنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة للوضعية". (الزويبي و الغنام 1974، ص50)

1-2-1- مجتمع وعينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (رشيد زرواتي، 2007، ص334)

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية لفريق أمل بوسعادة تنتمي للدور المحترف الثاني في الموسم 2015_2016، ويتكون مجتمع البحث من 25 لاعبا ينتمون إلى نفس الفريق الذكر،

1-2-1- مجالات البحث:

1-2-2-1- المجال المكاني :

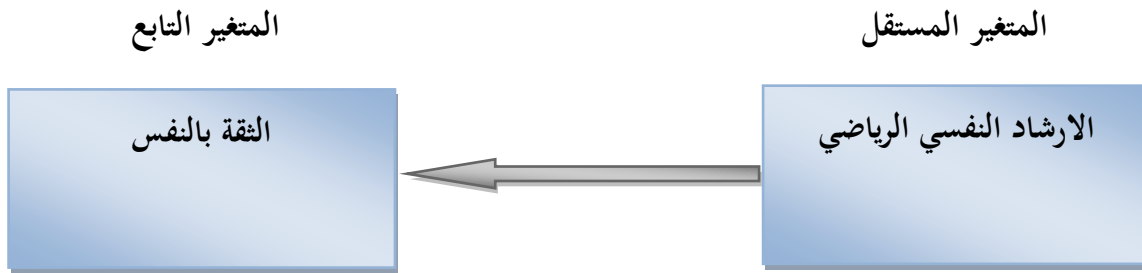
شملت دراستنا أهمية توزيع الاستبيان في الفريق أمل بوسعادة ، وبعد ملئها تم جمع استمارات الاستبيان مباشرة .

1-2-2-1- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث بدأنا العمل في هذه الدراسة وكان توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة، ومباشرة بعد الإجابة على الاستمارات من طرف أفراد العينة على أسئلة الاستبيان تم جمعها، وكانت هذه العملية في الفترة الممتدة من 21 مارس 2016 إلى 27 مارس 2016.

1-3- ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع ومن خلال موضوع دراستنا: دور الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فإنه تم تحديد المتغيرين المستقل والتابع حسب الشكل التالي:



الشكل رقم (02) يمثل متغيرات الدراسة

1-3-1- تعريف المتغير المستقل:

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو "عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر" . (محمد حسن علاوي، 1999، ص 219)

1-3-2- المتغير التابع :

"متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع" . (محمد حسن علاوي، 1999، ص 220)

1-4- ضبط متغيرات العينة:

السن: ويتمثل في المرحلة العمرية من 19 إلى 35 سنة

الجنس: المجموعة التي وزعت عليها الاستبيان كلها ذكور

خصائص عينة الدراسة الأساسية:

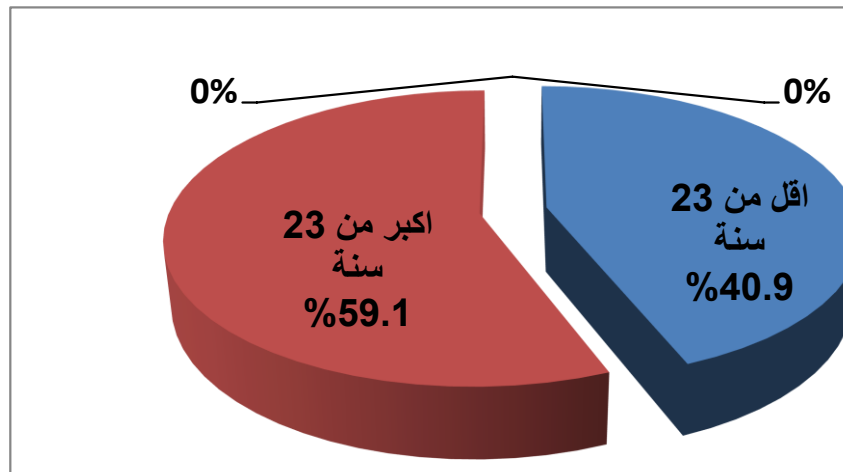
نتناول في هذا العنصر المتغيرات الديمغرافية لعينة الدراسة الأساسية من حيث السن والمستوى التعليمي , و اقدمية الانضمام للنادي (سنوات اللعب في النادي).

• حسب متغير السن :

الجدول رقم (01) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
اقل من 23 سنة	09	9.40%
اكبر من 23 سنة	13	1.59%
المجموع	22	% 100

الرسم البياني رقم (01) : يوضح خصائص العينة الاساسية وفق متغير السن



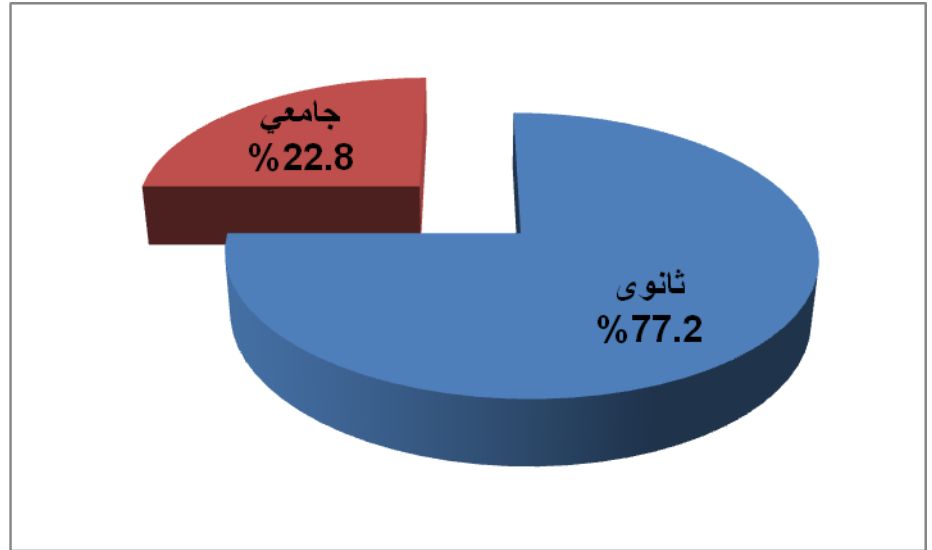
يتضح من خلال الجدول أن تمثيلية اللاعبين الذين يزيد عمرهم عن 23 سنة هي الفئة الغالبة في مجتمع العينة, بنسبة تقدر بـ (59.1 %)، في حين حل اللاعبين اقل من 23 سنة في المرتبة الثانية بنسبة تقدر بـ (40.9 %).

• حسب متغير المستوى التعليمي :

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب متغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة المئوية
ثانوي	17	2.77%
جامعي	05	8.22%
المجموع	22	100%

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



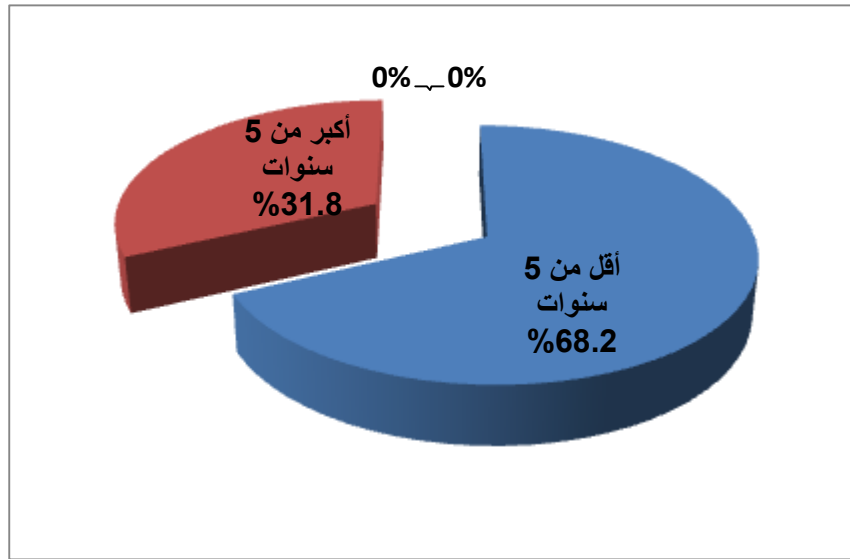
يظهر من خلال الجدول أن النسبة الأكبر، كانت لصالح اللاعبين الذين يحوزون مستوى تعليمي ثانوي بنسبة تقدر بـ (77.2 %) أي ما يزيد عن ثلاث أرباع تعداد العينة، ثم يليها ذوى مستوى جامعي بنسبة مقدرة بـ (22.8 %).

• حسب متغير سنوات الانضمام للنادي (العب في النادي):

الجدول رقم (03): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير سنوات الانضمام للنادي

الاقدمية	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 05 سنوات	15	2.68%
أكثر من 05 سنوات	07	8.31%
المجموع	22	100%

الرسم البياني رقم (03) : يوضح خصائص العينة الأساسية وفق متغير سنوات الانضمام للنادي



يتبين من خلال الجدول أن اللاعبين الذين يقل عدد سنوات انضمامهم للنادي عن 05 سنوات هي الفئة الغالبة بنسبة تقدر بـ (68.2 %) ثم الذين لديهم سنوات انضمام تفوق 5 سنوات بنسبة (31.8 %) .

1-5-1 أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1-5-1-1 الأدوات المستعملة:

بغرض جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة, تم تصميم استبيان لقياس مستوى الإرشاد النفسي الرياضي , واستبيان لقياس الثقة بالنفس , وهذا بعد الاطلاع على بعض المصادر والمراجع والأدب النظري المتوفر.

*استبيان الإرشاد النفسي الرياضي :

هو استبيان يهدف إلى قياس الإرشاد النفسي الرياضي الذي يطبقه المدرب على اللاعبين. يتكون هذا الاستبيان في صورته الأولية من 30 بنداً يقابلها بدائل ثلاث هي (دائما , أحيانا , نادرا).

تندرج هذه الفقرات تحت ثلاث 03 أبعاد هي :

- الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة: يتضمن البنود (من 01 إلى 10).
- الإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة: يتضمن البنود (من 11 إلى 20).
- الإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة: يتضمن البنود (من 21 إلى 30).

وبعد عرضه على مجموعة من الأساتذة والمختصين تم إعداده بما يتوافق مع ملاحظات أهل الخبرة, بمجموع 18 بنداً في الصورة النهائية.

*استبيان الثقة بالنفس :

هو استبيان يهدف إلى قياس سلوك الثقة بالنفس لدى اللاعبين, تم تصميمه بالاستعانة بالدراسات البحثية المتعلقة بموضوع الثقة النفسية. يتكون هذا الاستبيان في صورته الأولية من 30 بنداً يقابلها ثلاث بدائل للإجابات هي (دائما ، أحيانا ، نادرا).

تندرج هذه الفقرات تحت ثلاث (03) أبعاد هي :

- الجانب الاجتماعي : يتضمن البنود (من 01 إلى 10).
- الجانب النفسي : يتضمن البنود (من 11 إلى 20).
- الجانب الفيزيولوجي : يتضمن البنود (من 21 إلى 30).

وبعد عرض المقياس على المحكمين للتعليق وإبداء الملاحظات, استقرت الطالبة على مجموع 18 بندا في الصورة النهائية.

1-6- الخصاص السيكومترية للأداة:

1-6-1- الصدق:

يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه".

(فاطمة عوض صابر، 2002، ص 167)

1-6-2- الثبات:

من الشروط الأساسية في تقنين الاختبار نجد ميزة ثباته ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه، ويقصد بثبات الاختبار "هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة".

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1995، ص 193)

ويؤكد باحث آخر "الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد ونفس الظروف".

(محمد صبحي حسنين، 1987، ص 107)

1-6-3- الموضوعية:

يذكر بعض الباحثين أن "الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف الحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على الاختبار موضوعي". (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، ص 39-40).

* حساب الخصاص السيكومترية للأدوات:

1..صدق الاداة :

الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع لقياسه، والصدق في هذا الإطار يعني إلى أي مدى أو إلى أي

درجة يستطيع هذا الاختبار قياس ما قصد أن يقاس به". (بوسنة. 2007، ص: 163)

*الصدق الظاهري للأداة او صدق المحكمين :

بهدف التحقق من الصدق الظاهري للأداة، تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين من

ذوى الخبرة في مجال البحث العلمي , تحديدا تخصص العلوم الرياضية و علم النفس, وقد بلغ عددهم (05) محكمين،

وهم الوارد أسمائهم في الملحق (أنظر للملحق رقم 01) بهدف إبداء الرأي في ملائمتها لمتغيرات البحث وأهدافه من حيث:

- مدى ملائمة الأبعاد لقياس السمة المقصودة.
- جودة البناء الصياغة واللغوي من حيث البساطة والوضوح في شكل الفقرات.

وبعد ابداء الأساتذة المحكمون ملاحظاتهم و اقتراحاتهم ، قامت الطالبة بتعديل الأداة ، ليتم إخراج الأداة بعدد 36 بندا مقسم الى 18 بندا عن كل متغير .

2.. ثبات الاستبيان:

يعد المقياس ثابتا إذا كان الإجابة المحصل عليها عن طريقه واحدة بالتقريب، لو تكرر تطبيقها على نفس الأشخاص (العينة) في وقتين مختلفين. (الدهشة. 2006، ص:78)

طريقة ألفا كرونباخ:

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

الجدول رقم (17): معامل ثبات ألفا كرونباخ للأداة

أبعاد الدراسة	عدد العبارات	معامل الثبات
الإرشاد النفسي الرياضي	18	0.884
الثقة بالنفس	18	0.863
الدرجة الكلية للأداة	36	0.904

يوضح الجدول رقم (17) أنه يمكن وصف مجموع معاملات الثبات لاستبيان الإرشاد النفسي الرياضي بإبعاده الثلاث بالعالية إذ قدر بـ (0.88)، أما استبيان الثقة بالنفس فبلغ مجموع معاملات الثبات لديه بـ (0.86) وهي أيضا عالية .

وعليه يمكن القول ان معامل ثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ بلغت (0.90) وهي قيمة عالية وعلى ذلك يمكن القول بأن المقياس الوارد في الجدول السابق يتمتع بالثبات الداخلي لعباراته.

1-7- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع (دور الإرشاد النفسي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم) بعد اختيار العينة وتحديد لها ، حيث توجهنا إلى الفريق من أجل الاطلاع المباشر على أفراد العينة وجمع الأفكار والمعلومات، ثم قمنا بتطبيق استمارات الاستبيان التي تم عرضها على الأستاذ المشرف لتعديلها، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على كل أفراد العينة، وتم شرح استمارة الاستبيان وطلب الإجابة من المبحوثين، كل فرد على قدر فهمه السؤال، واختيار نوع الاقتراح الذي يعبر عن رأيه أكثر، والتأكيد لأفراد العينة بأن الأجوبة في إطار خدمة البحث العلمي وفي الأخير ، تم مراجعة إجابات الأسئلة والتأكد من أنهم أجابوا على جميع الفقرات وسجلوا جميع البيانات. وقد تم توزيع الاستمارات واسترجاعها خلال نفس الوقت الذي وزعت فيه وهذا بهدف الوصول إلى الإجابات التلقائية من المجيبين.

1-8- الأساليب التحليل و المعالجة الإحصائية :

تم تفرغ جميع البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث، تمهيد لإدخالها إلى الحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة بتوظيف الحزمة الإحصائية spss " و كلمة spss هي اختصار للعبارة statistical package for social science.

اعتمد الباحثة في هذا الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

- الإحصاء الوصفي (التكرارات، متوسط الحسابي ،متوسط النظري،نسبة المثوية، الانحراف المعياري)
- الإحصاء الاستدلالي (معامل الارتباط بيرسون ،معادلة ألفا كرونباخ) - اختبار نوف وشبيرو

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة, وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها, وقمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها, بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني, كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله 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 إلى نتائج بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وتكمن أهمية هذا الفصل في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة, لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد, ضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه. وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا .



تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصل السابق إلى منهج الدراسة وحدودها, وعينة الدراسة ومواصفاتها وتناول أدوات جمع البيانات وبعد إجراء الدراسة الأساسية وجمع المعلومات و تفرغها و تطبيق التقنيات الإحصائية المناسبة لمعالجة موضوع قيد الدراسة والمتعلق بدور الإرشاد النفسي الرياضي في تفعيل الثقة عند اللاعبين .

وستناول في هذا الفصل عرض و تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

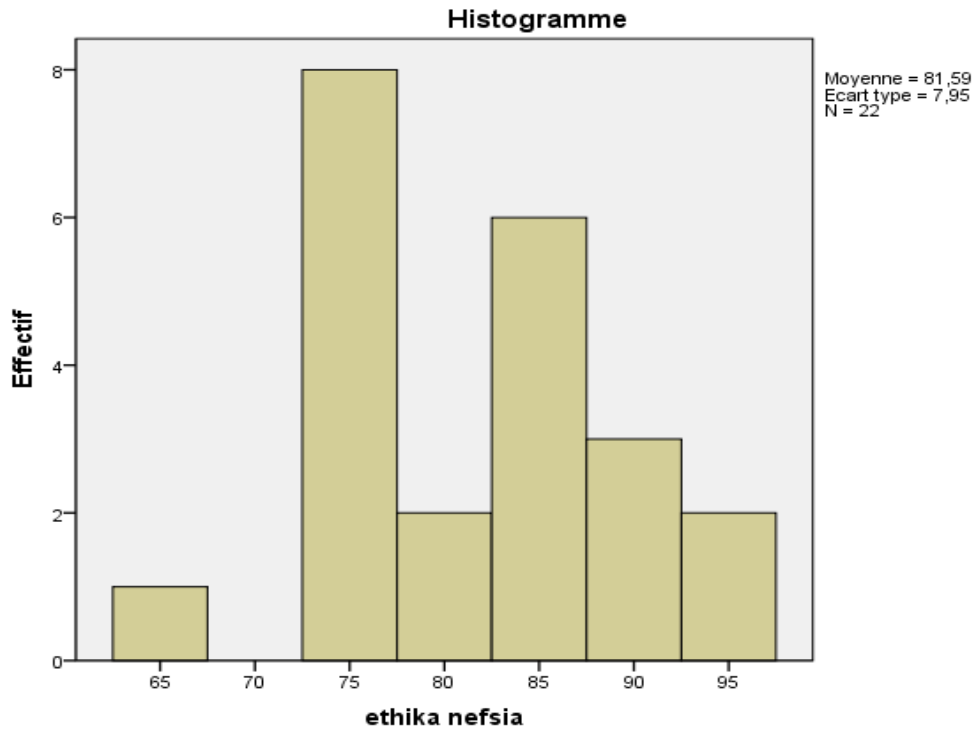
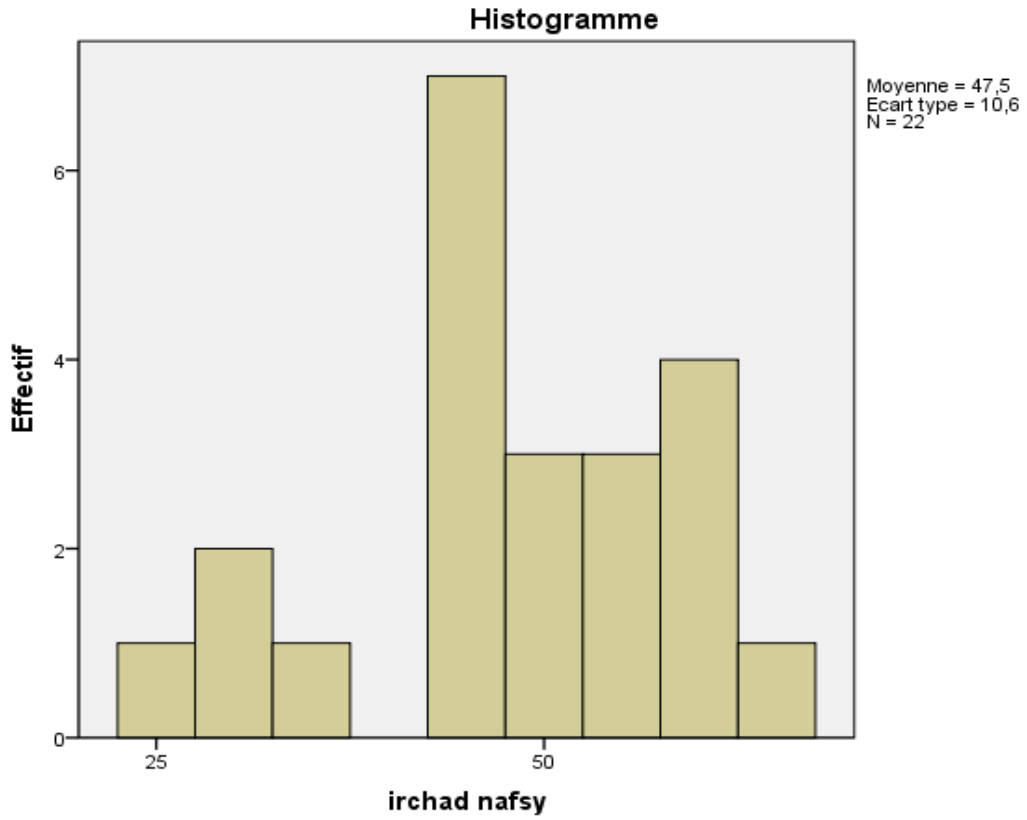
اعتدالية توزيع العينة الأساسية:

بما أن أفراد عينة الدراسة الأساسية 22 فردا هذا يجعلنا نقع في الخطاء الإحصائي الذي يسمى عدم اعتدالية التوزيع (توزيع غير طبيعي) , و الذي يحدث حينما تكون عينة الدراسة اقل من 30 فردا , و لتصحيح هذا الخطاء نستخدم اختبار سميير نوف و شبيرو لبحث اعتدالية التوزيع و هو الذي يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (04) : يوضح اختبار سميير نوف و شبيرو للاعتدالية

	اختبار سميير نوف		اختبار شبيرو	
	Sig قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	Sig قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الإرشاد النفسي الرياضي	,192	05,	,191	05,
الثقة بالنفس	,200*	05,	,422	05,

- من خلال الجدول أعلاه قدرة نتيجة SIG (القيمة الاحتمالية) في اختبار سميير نوف تقدر ب 0.192 في استبيان الإرشاد النفسي الرياضي و قيمة الثقة بالنفس لي نفس الاختبار, قدرة ب 0.200 و هي قيم أكبر من مستوى 0.05 بم يعني أن التوزيع يميل إلى الاعتدالية .
أما عن اختبار شبيرو فقد ب 0.191 في الإرشاد النفسي الرياضي و 0.422 في الثقة بالنفس و هي قيمتين أعلى من مستوى الدلالة 0.05 و هو ما يؤكد اعتدالية التوزيع



1 . عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

1.1. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

■ ما واقع خدمات الإرشاد النفسي الرياضي المقدمة للاعبين كرة القدم؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية تنص بأننا :

نتوقع مستوى متوسط من الإرشاد النفسي الرياضي

■ مقارنة قيمة المتوسط الحسابي مع قيمة المتوسط النظري والذي يتم حسابه كما يلي :

المتوسط النظري = (أكبر قيمة + أدنى قيمة * عدد البنود) / 2، وقد تم اعتماد التقديرات التالية :

- المتوسط الحسابي اقل 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(5): واقع الإرشاد النفسي في الوسط الرياضي

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	واقع الخدمات الإرشادية النفسية في الوسط الرياضي
1	الإرشاد النفسي قبل المنافسة	30.82	12	11.08	0.05	مرتفع
2	الإرشاد النفسي أثناء المنافسة	28.91	12	11.53	0.05	مرتفع
3	الإرشاد النفسي بعد المنافسة	15.18	12	2.08	0.05	مرتفع
	الإرشاد النفسي	46.55	36	2.77	0.05	مرتفع

نستنتج من الجدول رقم(1). أن الدرجة الكلية للإرشاد النفسي جاءت مرتفعة بمتوسط حسابي يقدر بـ (46.55) وهى قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي يقدر بـ (36), وانحراف معياري يقدر بـ (2.77) ومقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري اتضح دلالة الدرجة الكلية للإرشاد النفسي عند مستوى الدلالة (0.05) بقيمة (10.55) وهذا يعنى أن مستوى الخدمات الإرشادية النفسية, المقدمة في الوسط الرياضي عالي وذلك حسب الاستبيان المطبق.

وبالاطلاع على متوسطات أبعاد الإرشاد النفسي الثلاثة نجد أن بعد الإرشاد النفسي أثناء المنافسة حل في المرتبة الأولى من ناحية الارتفاع, ليشكل مستوى مرتفع مقارنة بقيمة الأبعاد وذلك بمتوسط حساب يقدر بـ (30.82) مقارنة بالمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (12) وانحراف معياري قدر بـ (11.08) دالة عند مستوى الدلالة (0.05). مما يعنى أن مستوى الإرشاد النفسي أثناء المنافسة في هذا البعد جاء أكبر من المتوسط النظري وهو ما يعنى انه مرتفع.

يليه بعد الإرشاد النفسي قبل المنافسة وذلك بمتوسط حسابي قدر بـ (28.91) مقارنة بالمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (12) وانحراف معياري قدر بـ (11.53) وحل بعد الإرشاد النفسي بعد المنافسة ثالثاً في الترتيب وذلك بمتوسط حسابي قدر بـ (15.17) مقارنة بالمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (12) وانحراف معياري قدر بـ (2.08). مما يدل أن الأبعاد كلها جاءت مرتفعة وذلك حسب استجابات أفراد عينة الدراسة على الاستبيان المطبق من قبل أعضاء البحث .

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (1) تبين أن بعد الإرشاد النفسي قبل المنافسة حل في الرتبة الأولى و يعود السبب حسب رأي الطالبة إلى الأهمية التي يليها القائمون على شؤون النادي إلى مرحلة ما قبل المنافسة، و يعتبر المدرب المسئول لأول على عملية الإرشاد فهو يولي أهمية قصوى للفترة التي تسبق المنافسة فيطبق فنيات الإرشاد النفسي.

الفصل الرابع : عرض و تفسير النتائج و مناقشتها

وبناء على هذا حل الإرشاد ما قبل المنافسة في الرتبة الأول في حين حل الإرشاد أثناء المنافسة في الرتبة الثانية وذلك لأهمية تحقيق نتيجة ايجابية في المنافسة فالمدرّب لا يتوقف عن إسداء النصائح و التوجيهات الإرشادية خاصة بين الشوطين .

في حين حل البعد الإرشاد بعد المنافسة في الرتبة الأخير لسبب عدم إلا أهمية لهذا العمل المهم من وجهة نظر علم النفس الرياضي , فاصل ان الإرشاد بعد المنافسة يضاها في أهميتها لبعدين السابقين سوء في حالة الفوز أو في حالة الخسارة غير أن العكس هو الذي يحدث في أديتنا .

2.1. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

■ ما مستوى الثقة لدى أفراد عينة الدراسة ؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية مضمونها انه :

نتوقع مستوى متوسط من الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

■ نتوقع مستوى مرتفع للثقة لدى أفراد عينة الدراسة

الجدول رقم (6): مستوى الثقة لدى أفراد عينة الدراسة

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	مستوى الثقة
1	الجانب الاجتماعي	15.82	12	1.33	0.05	مرتفع
2	الجانب النفسي	15.59	12	1.33	0.05	مرتفع
3	الجانب الفيزيولوجي	15.68	12	1.67	0.05	مرتفع
	الدرجة الكلية للثقة	40.18	36	13.30	0.05	مرتفع

نلاحظ من الجدول رقم(2) أن الدرجة الكلية للثقة جاءت مرتفعة بمتوسط حسابي يقدر بـ (40.18) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي يقدر بـ (36), وانحراف معياري يقدر بـ (13.30) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري اتضح دلالة الدرجة الكلية للثقة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني أن مستوى الثقة يتجه نحو الارتفاع , مما يؤكد أن اللاعبين لديهم مستوى ثقة مرتفع .

وبالاطلاع على متوسطات أبعاد متغير الثقة حل في المرتبة الأولى بعد الجانب الاجتماعي من ناحية الارتفاع, ليشكل مستوى مرتفع مقارنة ببقية الأبعاد وذلك بمتوسط حسابي قدر بـ(15.82) مقارنة بالمتوسط النظري الذي

الفصل الرابع : عرض و تفسير النتائج و مناقشتها

جاءت قيمته (12) وانحراف معياري قدر بـ (1.33). مما يعني أن مستوى هذا البعد جاء أكبر من المتوسط النظري وهو ما يعني انه مرتفع.

يليه بعد الجانب الفيزيولوجي وذلك بمتوسط حسابي قدر بـ (15.69) مقارنة بالمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (12) وانحراف معياري قدر بـ (1.67) مما يعني أن مستوى هذا البعد جاء أكبر من المتوسط النظري متجهها نحو الارتفاع.

وحل بعد الجانب النفسي ثالثا في الترتيب وذلك بمتوسط حسابي قدر بـ (15.59) مقارنة بالمتوسط النظري الذي جاءت قيمته (12) وانحراف معياري قدر بـ (1.33) مما يعني أن مستوى هذا البعد جاء مرتفع أيضا. من خلال النتائج عليها من الجدول رقم (2) و الذي يوضح لنا مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة و ذلك باعتماد على نتائج جدول, يظهر من خلال نتائج الجدول أن نتائج أبعاد الاستبيان الثلاثة متقاربة إلى حدي كبير مع أن الجانب الاجتماعي حل في الرتبة الأول و يعود السبب حسب رأى الطالبة إلى اهتمام اللاعبين ببناء علاقات جيد مع المحيط الرياضي.

تليه الرتبة الثانية الجانب الفسيولوجي ويعود السبب في ذلك إلى الأثر الذي يحدثه النشاط البدني في فسيولوجية الفرد الممارس للرياضة، حيث يصبح أكثر تحكماً في ردود أفعاله الفسيولوجية متغلبا على مظاهر الخجل و الارتباك و الضغوط المختلفة.

و حل في الرتبة الأخير الجانب النفسي مع تقارب شبه تام في نتائج البعدين السابقين. و يعود السبب إلى المهارة النفسية التي يكتسبها الرياضي من جراء ممارسته للرياضة فيصبح الرياضي أكثر تمتع بالطاقة النفسية التي تجعله أكثر توفيق مع نفسه و مع الفريق.

3.1. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟
- وانبثق عن هذا السؤال فرضية مفادها انه :

توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

للتحقق من صحة هذه الفرضية يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم(7): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	عدد أفراد العينة	مستوى الدلالة
الإرشاد النفسي الرياضي	46.55	2.77	0.37	22	0.05
الثقة بالنفس	40.18	13.30			

يتضح من خلال القراءة الإحصائية للجدول رقم (3) الذي يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ، وبالرجوع إلى المتوسط الحسابي للإرشاد الرياضي الذي قدر ب(46.55) وانحراف معياري قدر ب (2.77) وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة حول الإرشاد النفسي الرياضي ودرجات استجاباتهم حول أسئلة الثقة بالنفس ، كانت قيمته (0.37) وهذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يعنى وجود علاقة ارتباطية بين درجات اللاعبين حول استبيان الإرشاد النفسي الرياضي ودرجاتهم حول استبيان الثقة بالنفس .

وهذا بنسبة متوسطة، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإرشاد الرياضي النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (3) و الذي يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي أن هناك علاقة بين المتغيرين و السبب يعود إلى أن عملية الإرشاد المستمرة سوء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة تؤثر تأثير ايجابيا في مستويات الشخصية الإنسانية ككل لاسيما منها الثقة بالنفس.

4.1. النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع :

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية مفادها انه :

للإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

الفصل الرابع : عرض و تفسير النتائج و مناقشتها

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- الجدول رقم(8): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	عدد أفراد العينة	مستوى الدلالة
الارشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة	15.50	0.96	0.78	22	0.05
الثقة بالنفس	40.18	13.30			

يتضح من خلال القراءة الإحصائية للجدول رقم (4) الذي يوضح معامل الارتباط بيرسون بين من الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ، وبالرجوع إلى المتوسط الحسابي للإرشاد الرياضي الذي قدر ب(15.50) وانحراف معياري قدر ب (0.96) وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة حول الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة ودرجات استجاباتهم حول أسئلة الثقة بالنفس ، كانت قيمته (0.78) وهذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطيه بين درجات اللاعبين حول استبيان الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة ودرجاتهم حول استبيان الثقة بالنفس. وهذا بنسبة مرتفعة، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإرشاد الرياضي النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

من خلال النتائج عليها من الجدول رقم (4) و الذي يوضح لنا معامل الارتباط الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ، ويمكن ملاحظته إحصائيا و بوضوح حيث يعود السبب ارتفاع الاستجابات للإرشاد النفسي و ذلك لطول فترة التحضير التي تسبق المنافسة .

5.1. النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس :

- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية مفادها انه :

للإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

الفصل الرابع : عرض و تفسير النتائج و مناقشتها

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم.
- الجدول رقم(9): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	عدد أفراد العينة	مستوى الدلالة
الإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة	15.86	1.39	0.60	22	0.05
الثقة بالنفس	40.18	13.30			

يتضح من خلال القراءة الإحصائية للجدول رقم (5) الذي يوضح معامل الارتباط بيرسون بين من الإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم ، وبالرجوع إلى المتوسط الحسابي للإرشاد الرياضي الذي قدر ب(15.86) ، وانحراف معياري قدر ب (1.39) وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة حول الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة، ودرجات استجاباتهم حول أسئلة الثقة بالنفس، كانت قيمته (0.60) وهذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطيه بين درجات اللاعبين حول استبيان الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة ودرجاتهم حول استبيان الثقة بالنفس. وهذا بنسبة مرتفعة، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الإرشاد الرياضي النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

التفسير والتحليل الذي يوضح معامل امن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (5) و الذي يوضح مستوى الإرشاد النفسي أثناء المنافسة و الثقة بالنفس لدى لاعبي و يعود السبب حسب رأي الطالبة إلى أن المدرب يقوم بعملية التوجيه و الإرشاد ما بين الشوطين وذلك بأسداد النصائح و تصحيح الأخطاء.

6.1. النتائج المتعلقة بالسؤال السادس :

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم ؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية مفادها انه :

للإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس

الفصل الرابع : عرض و تفسير النتائج و مناقشتها

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم.
- الجدول رقم(10): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	عدد أفراد العينة	مستوى الدلالة
الإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة	15.18	2.08	0.55	22	0.05
الثقة بالنفس	40.18	13.30			

يتضح من خلال القراءة الإحصائية للجدول رقم (6) الذي يوضح معامل الارتباط بيرسون بين من الإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم ، وبالرجوع إلى المتوسط الحسابي للإرشاد الرياضي الذي قدر ب(15.18) وانحراف معياري قدر ب (2.08) وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة حول الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة ودرجات استجاباتهم حول أسئلة الثقة بالنفس ، كانت قيمته (0.55) وهذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطيه بين درجات اللاعبين حول استبيان الإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة، ودرجاتهم حول استبيان الثقة بالنفس. وهذا بنسبة متوسطة، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإرشاد الرياضي النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (6) و الذي يوضح لنا معامل الارتباط بيرسون بين الإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة و الثقة بالنفس لدى لاعبي و التي كانت نسبته متوسط و يعود السبب حسب رأي الطالبة إلى عدم اهتمام الكبير من طرف المسؤولين على الجانب النفسي الإرشادي للاعبين، من اجل تحضيره للمنافسة المقبل في حالة خسارة الفريق أو فوز في كلتا الحالتين يحتاج اللاعب إلى إرشاد و عدم إعطاء أهمية للمحضر النفسي أو المختص.

- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

و بناء على هذه النتائج فرضية (1) فيمكن القول أن الافتراض القائل نتوقع مستوى الإرشاد النفسي في الوسط الرياضي و هو افتراض مقبول , كما اتفقت دراسة الحالية مع دراسة فاتح عبدلي 2005 2006 و التي توصلت إلى وضع واقع الإرشاد النفسي في الوسط الرياضي و في فرقنا أمام الواجهة و هي تشبه حدا كبير لنتائج دراستنا.

اما نتائج الفرضية (2) فيمكن القول أن افتراض القائل نتوقع مستوى متوسط من الثقة للنفس لدى لاعبي كرة القدم و هو افتراض مقبول كما اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة معمر فاروق و التي توصلت إلى أهمية وجود أخصائي نفسي لي تنمية الجوانب النفسية في فرق كرة القدم و ذلك لتشابه نتائج دراستنا.

اما نتائج الفرضية (3) فيمكن القول أن افتراض القائل للإرشاد النفسي قبل المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس و هو افتراض مقبول كما اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة ألماني أحمد زهير 2012-2013 و التي توصلت إلى ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي قبل المنافسة.

اما نتائج الفرضية (4) فيمكن القول ان الافتراض القائل للإرشاد النفسي أثناء المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس و هو افتراض مقبول وذلك استناد على النتائج المحصل عليها كما اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة محمد جدوع أبو يوسف - فلسطين - والتي توصلت لتقديم دراسات تخص دور المرشدين و أثره على اللاعبين أثناء المنافسة.

و بناء على هذه الفرضية (5) فيمكن القول أن الافتراض القائل أن للإرشاد النفسي بعد المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس و هو افتراض مقبول كما اتفقت دراسة الحالية مع دراسة فاتح عبدلي 2005-2006 و التي توصلت إلى أن الإرشاد للاعبين قبل المنافسة له دور كبير في تحطيم بعض الضغوط التي يتعرض .



الفصل الخامس

استنتاجات و الإقتراحات

- استنتاجات عامة

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية اتضح لنا أن الإرشاد النفسي الرياضي له دور في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبين قبل وأثناء و بعد المنافسة و ، وذلك للضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبون خلال موسم المنافسات من قلق وتوتر... الخ، فامتلاك الخبرة و الكفاءة في ميدان التدريب الرياضي ترفع في مسؤوليته في إعداد اللاعب من الناحية النفسية .

وفي هذه الدراسة توصلنا إلى بعض النتائج وهي كالآتي:

إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب و اللاعبين يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على إكساب و تنمية المهارات النفسية و العقلية و التدريب على التغذية الرجعية بأنواعها يحكم المدرب في خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية و كذا القدرة على التأثير بها في الفريق بشكل فردي أو جماعي من العوامل الأساسية لرفع المستوي - كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتخصص و المجالات النظرية و كل ماله علاقة بالجانب النفسي إن قيام المدرب بمسؤولياته الإرشادية من حيث تشخيص المشاكل ونقاط القوة و الضعف لدى لاعبي و إضفاء جو الجدية في التعامل من أهم العوامل في نجاح عملية الإرشاد النفسي بالرغم من بذل الجهود لنجاح عملية الإرشاد النفسي إلا إن قدرة المدرب على التحكم في القيام بمهنة الإرشاد تبقى ضرورة ملحة

توصيات و اقتراحات:

يجب علينا الإشارة إلى أن إحاطة موضوع الإرشاد النفسي في تحقيق الثقة بالنفس لدى اللاعبين بكثير من الدراسات والتحليلات من شأنها أن تأطر بصفة عامة هذا الجانب المهم و في نفس الوقت لأنه بحد ذاته صفة اجتماعية فمثلا نقترح:

- يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية و بشكل ضروري في إكمال العملية الإرشادية
- إن الاستعانة بمختصين في تقديم المساعدة قصد إفادة اللاعبين بخدمات الإرشاد النفسي أمر مهم
- يجب تقديم خدمات الإرشادية النفسية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحته النفسية
- إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات
- وضع برامج منظمة فيما يتعلق بإرشاد النفسي و التخلي عن العمل غير المبرمج
- توفير الإمكانيات و الوسائل اللازمة لتخطيط و تنفيذ عملية الإرشاد النفسي
- تقديم دراسات ذات علاقة ببرامج تدريبية تخص مجموعات أخرى من المهارات الإرشادية
- تقديم دراسات تختص بتقييم أداء المرشدين النفسيين و التربويين و كيفية تطوير قدراتهم و مهاراتهم
- تقديم دراسات للمعوقات المهنية لدى المرشد النفسي و أثرها على تطبيقه للمهارات الإرشادية في الجلسات
- تقديم دراسات توضح دور مؤسسات الصحة النفسية و المشرفين و المدربين في تطوير و تنمية المهارات الإرشادية لدى العاملين في مجال الإرشاد النفسي
- يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية وبشكل ضروري في إكمال العملية الإرشادية .
- أن الاستعانة بمختصين في تقديم المساعدة للمدربين قصد إفادة اللاعبين بخدمات الإرشاد النفسي أمر مهم.
- يجب تقديم الخدمات الإرشادية النفسية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحته النفسية.
- إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات.
- بداية تقديم الإرشاد النفسي للناشئين .

3- الأفاق المستقبلية:

- من خلال هذه الدراسة العلمية التي تندرج ضمن دراسات علم النفس الرياضي التطبيقي، و التي قدمنا أهم نتائجها وتوصياتها أعلاه، لا يسعنا - الطالبة و المشرف- إلا أن نتقدم للطلبة و الباحثين الذين سيسيروا على درب البحث العلمي في قادم المرات، أن يسלטوا الضوء كل في مجال تخصصه حول بعض الموضوعات التي تقترب أو تكاد من موضوع دراستنا الحالية، إثراء لمسيرة البحث وتوسيعا لدائرة المعارف و أغناء للمكتبة العلمية الرياضية المتخصصة.
- ومن باب اقتراح الموضوعات كنظرة استشرافية في أفق العلم و البحث العلمي أو كأفاق بحثية قادمة ، نأمل أن يواصل زملائنا الطلبة ما كنا أقد انتهينا عنده من نتائج وحقائق علمية، في سبيل الوصول إلى التقدم بالرياضة لتكون نشاطا نافعا ومفيدا للفرد والمجتمع، وفي سبيل الرقي بالرياضة الجزائرية إلى مصاف العالمية في شتى التخصصات ، نلخص هذه الأفكار التي صادفتنا في رحلة بحثنا نقدمها كإقتراحات علمية ، أو مشاريع بحثية في قادم الفرص والمناسبات و نذكر ما يلي:
- ✓ ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي ، وذلك بان نولي هذا الجانب الأهمية القصوى و العناية البالغة ، لان الرياضة ليس نشاط ميكانيكي فحسب بل هي تفاعلات نفسية وجسمية في أن واحد.
 - ✓ ضرورة إيجاد صيغ قانونية لخلق منصب مساعد مدرب يكون مهمته الوحيدة هي الدعم والإرشاد النفسي ، ولا شك أن هذه المهمة تكون من اختصاص خرجي أقسام علم النفس، أو فتح تخصصات تكوينية على مستوى معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تكون تحت مسمى مختص نفسي رياضي ، ولما لا في أقسام التدريب تحت مسمى مدرب نفسي رياضي.
 - ✓ ضرورة العمل على التفكير في تحضير برامج تكوينية للمدربين في المجالات النفسية، تتوج المدرب بشهادات مثلما هو الأمر في التدريب ، لكي تؤهله للتعامل مع التدريب النفسي للرياضي ، لاسيما في الوضعيات الحرجة التي قد يمر بها الرياضي في مسيرته الرياضية .
 - ✓ العمل على التنوع في برامج التريصات التي تصمم للاعبين ، من اجل تمكين اللاعب على اكتشاف قدراته النفسية وكيفية التعامل مع حالات القلق التنافسي أو الوضعيات الطارئة أثناء المقابلات.

الخاتمة:

وصلنا و الحمد لله إلى نهاية دراستنا هذه بعد بذل مجهود في العمل و التحليل و توصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة و التي تمثل محتواه حول الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم و ذلك قبل المنافسة و أثناء و بعد , حيث اتضح لنا ذلك في الجانبين النظري و التطبيقي . و تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أهم جانب , و الذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي و الذي له دور كبير و ضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق الثقة بالنفس و الإرشاد النفسي له دور في زيادة . و من هذا المنطلق تناولنا " دور الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم " و لهذا وجب على إدراج أقسام خاصة من اجل تكوين مختصين في الإرشاد النفسي و خاصة في مجال التدريب الرياضي الذي يلعب دور مهم و الرقي و تحسين من مستوى الرياضة و تحقيق نتائج أفضل . و من النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الإرشاد النفسي و الثقة بالنفس لهما دور كبير في تأثير على اللاعب , و الجانب النفسي للرياضي , يجب بان نولي هذا الجانب الأهمية القصوى و العناية البالغة , لان الرياضة ليس نشاط ميكانيكي فحسب بل هي تفاعلات نفسية وجسمية في أن واحد . و في الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا و كل ما بذلناه كانت مساهمتنا فيه ضئيلة رغم تفانينا و إخلاصنا فيه , كانت غايتنا إبراز دور الإرشاد النفسي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .

المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة:

المصادر :

القرآن الكريم.

الحديث الشريف.

مراجع:

1. احمد الرفاعي غنيم، نصر محمود صبري، تعلم بنفسك التحليل للبيانات باستخدام spss دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة 2000
2. أ.د أديب الخالدي :المرجع في الصحة النفسية، ط2، دار العربية للنشرة و التوزيع ليبيا 2002.
3. ابو علام محمد، مقياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الثانوية والجامعات، مؤسسة علي الصباح للطباعة والنشر، الكويت 1978
4. احمد قواسمة، الفرج عدنان، تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية العدد 2, 1993
5. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة .مصر 2001
6. أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة ط2، دار الفكر العربي مصر 2000
7. أسامة كامل راتب: الطب الرياضي وألعاب القوى، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003
8. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة-ضغوط التدريب احتراق الرياض، ط1، دار الفكر، العربي، مصر، 1998
9. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1995
10. بهاء الدين إبراهيم سلامة :الصحة والتربية الصحية، ط1 دار الفكر العربي، مصر 1998
11. بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة النفسية و المحددات الفيزيولوجية للنشاط الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002
12. جلال عبادي: علم الاجتماع الرياضي، دار الفكر، العراق. 1997.
13. جودت عزت عبد الهاد سعيد حسني العزة مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، ط1، دار الثقافة، الأردن. 1999.
14. جودت عزت عبد الهادي. سعيد حسني العزة :مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي ط1، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن 1999
15. د أديب الخالدي : الصحة النفسية، ط 1، دار العربية للنشر و التوزيع مصر، 2000
16. د زينب محمود شقير : علم النفس العيادي و المرضى للأطفال و الراشدين ط1، دار الفكر، الأردن 2002
17. د أحمد الزنادي. د هشام الخطيب :مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، ط1، دار الثقافة، عمان، الأردن 2001

18. د إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2002
19. د. حامد عبد السلام زهران : دراسات في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ط1، عالم الكتب، القاهرة، مصر 2003
20. د حسن المنسي. أ إيمان منسي: التوجيه و الإرشاد النفسي ونظرياته، ط1، دار الكندي، عمان، الأردن 2004.
21. د حسين أحمد و آخرون: علم النفس الفيزيولوجي، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 2002
22. د حلمي المليحي: علم النفس الشخصية، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان 2001
23. د خير الدين علي عويس، عصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي مصر
24. د رمضان محمد القذافي: الشخصية (نظرياتها، اختباراتها، طرق قياسها)، ط2، دار الكتب الوطنية، 1997
25. د سامر جميل رضوان: الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان الأردن، 2002
26. د سهير كامل أحمد: مدخل إلى علم النفس، ط2، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2002
27. د سيد صبحي: الإنسان و صحته النفسية، ط1 مكتبة الأسرة، مصر، 2003
28. د محمد العربي شمعون. د ماجدة محمد إسماعيل: التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مصر 2002
29. د محمد حسن علاوي: سيكولوجيا الاحتراق للاعب و المدرب الرياضي ط1، دار الكتاب للنشر، مصر 1998
30. د محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، بط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2002
31. د مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر الأردن 2005.
32. د نبيل صالح سفيان المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي ط1 إيتراك للطباعة، مصر، 2003.
33. د يوسف مصطفى القاضي و آخرون: الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي، دار المريخ العربية السعودية 2002.
34. رومي جميل، "فن كرة القدم"، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986.
35. الزويبي و الغنام " مناهج البحث في التربية البدنية و الرياضية " مطبعة العاني ج1، بغداد، العراق 1974
36. زينب محمود شقير: علم النفس العيادي و المرضي للأطفال و الراشدين ط1، دار الفكر، مصر، 2002
37. عبد الناصر القدومي، دراسة مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، دراسات العلوم التربوية، 2006
38. العمر بدر، علاقة الدافعية نحو بعض المتغيرات الشخصية و الوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت، مركز البحوث العلمية، 2004
39. عويس خير الدين، علم النفس الاجتماعي والنشاط الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1984

40. غازي صالح محمود، "علم النفس الرياضي"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.
41. فايزة محمد علي الحاج: الصحة النفسية ط1، الرياض، العربية السعودية 1977
42. فريح العنزي، المكونات الفرعية للثقة بالنفس والحجل دراسة ارتباطيه عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد3، مجلد، 29، 2001.
43. فيوليت فؤاد إبراهيم و آخرون :بحوث و دراسات في سيكولوجيا الإعاقة، ط1، مكتبة الزهراء، مصر 2001
44. كريس باركر وآخرون (ترجمة مرقت أحمد شوقي وآخرون): مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي الإرشادي، مكتبة الأنجلو المصرية، 1999
45. محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002
46. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، دار النهضة، القاهرة، مصر 1978
47. محمد شفيق " الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية " ط1، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية 1985.
48. محمد صبحي حسنين "طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية والرياضية " ط1.
49. محمد غانم، تنمية الثقة بالنفس، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر 1963
50. مخايل يوسف، الثقة بالنفس، دار النهضة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة مصر 1977
51. مروان عبد المجيد إبراهيم "القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية" ط1، القاهرة، 1995.
52. هاني يحيى النصري: علم النفس، دار الأرقم، ليبيا. 2005
53. بوسنة محمود (2007): علم النفس القياس المبادئ الأساسية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، د ط، الجزائر
- 54.

قائمة المراجع الفرنسية:

1. alainmishel:" football, des systèmes de jeux" 2eme Edition Chiron, paris 1998,p14.
2. Edgar Thill et Philippe eleurance :guide pratique de la préparation France ، paris ،psychologique du sportif vigot 2000.
3. Jean luise pidinielle: introduction à la psychologie France ، paris ،clinique,SED,édition nathain 1994
4. Jean pierre rey : le group ،SED ،France ، paris ، EPS، édition revus 2000.

.5 SED ،Laurent Guido et Gianni haver : images de la femme sportive
France p2003 ،paris ،Georg éditeur

قائمة الدوريات والمجلات العلمية:

1. علال خالد وآخرون، المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسات كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، 2007، 2008.
2. المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999.
3. المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998.
4. أحمد منصوري، الكرة الجزائرية فوز مستحق، الشباك، العدد 26 نوفمبر 1993.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/SUMMARY=TOTAL.
```

Fiabilité

Remarques

Résultat obtenu	10-mai-2016 13:12:28	
Commentaires		
Entrée	Données	E:\MAZZARI\عبير\عبير الاستطلاعية.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	26
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe	RELIABILITY /VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Ressources	Temps de processeur	00 00:00:00,000
	Temps écoulé	00 00:00:00,005

[Ensemble_de_données1] E:\MAZZARI\عبير\عبير الاستطلاعية.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	25	96,2
Exclus ^a	1	3,8
Total	26	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,884	18

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
x1	61,96	113,957	,454	,880
x2	62,20	112,583	,586	,876
x3	62,60	104,083	,821	,865
x4	62,00	114,250	,492	,879
x5	61,52	116,593	,686	,876
x6	62,44	106,673	,720	,870
x7	63,08	101,410	,789	,866
x8	61,60	114,083	,694	,874
x9	62,76	103,273	,713	,870
x10	62,52	107,927	,671	,872
x11	63,08	101,410	,789	,866
x12	63,64	141,073	-,578	,916
x13	63,08	101,410	,789	,866
x14	61,60	114,083	,694	,874
x15	61,40	122,917	,289	,884
x16	61,52	121,177	,258	,885
x17	61,64	122,073	,355	,883
x18	61,32	124,977	,107	,887

RELIABILITY

/VARIABLES=x19 x20 x21 x22 x23 x24 x25 x26 x27 x28 x29 x30 x31 x32 x33 x34 x35 x36

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

Fiabilité

Remarques

Résultat obtenu		10-mai-2016 13:12:58
Commentaires		
Entrée	Données	E:\MAZZARI\غير\غير الاستطلاعية.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	26
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		<pre> RELIABILITY /VARIABLES=x19 x20 x21 x22 x23 x24 x25 x26 x27 x28 x29 x30 x31 x32 x33 x34 x35 x36 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL. </pre>
Ressources	Temps de processeur	00 00:00:00,000
	Temps écoulé	00 00:00:00,005

[Ensemble_de_données1] E:\MAZZARI\غير\غير الاستطلاعية.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	25	96,2
	Exclus ^a	1	3,8
	Total	26	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,863	18

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
x19	70,84	32,140	,721	,848
x20	71,36	30,990	,480	,857
x21	71,04	32,707	,479	,856
x22	71,32	31,893	,542	,853
x23	71,32	33,477	,367	,860
x24	71,32	31,893	,542	,853
x26	71,12	32,027	,704	,848
x27	70,52	36,260	,000	,866
x28	71,36	32,323	,332	,866
x29	71,04	33,373	,376	,860
x30	71,28	30,293	,757	,843
x31	74,44	36,507	-,097	,870
x31	70,84	32,140	,721	,848
x32	71,36	30,990	,480	,857
x33	71,28	30,293	,757	,843
x34	71,04	32,707	,479	,856
x35	71,04	33,373	,376	,860
x36	71,32	33,477	,367	,860

RELIABILITY

```

/VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18 x19 x20 x21 x22
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Fiabilité

Remarques

Résultat obtenu	10-mai-2016 13:17:01	
Commentaires		
Entrée	Données	E:\MAZZARI\عبير\عبير الاستطلاعية.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	26
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		<pre> RELIABILITY /VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18 x19 x20 x21 x22 x23 x24 x25 x26 x27 x28 x29 x30 x31 x32 x33 x34 x35 x36 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL. </pre>
Ressources	Temps de processeur	00 00:00:00,015
	Temps écoulé	00 00:00:00,007

[Ensemble_de_données1] E:\MAZZARI\عبير\عبير الاستطلاعية.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	25	96,2
	Exclus ^a	1	3,8
	Total	26	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,904	36

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
x1	137,48	214,260	,376	,903
x2	137,72	210,627	,554	,900
x3	138,12	201,943	,701	,897
x4	137,52	210,093	,558	,900
x5	137,04	213,873	,749	,899
x6	137,96	201,040	,738	,896
x7	138,60	200,500	,628	,899
x8	137,12	210,610	,740	,898
x9	138,28	198,293	,681	,897
x10	138,04	207,540	,546	,900
x11	138,60	200,500	,628	,899
x12	139,16	243,890	-,467	,919
x13	138,60	200,500	,628	,899
x14	137,12	210,610	,740	,898
x15	136,92	223,077	,323	,903
x16	137,04	219,290	,346	,903
x17	137,16	220,640	,472	,902
x18	136,84	223,640	,287	,904
x19	136,72	222,460	,392	,903
x20	137,24	217,940	,382	,903
x21	136,92	222,410	,315	,903
x22	137,20	219,000	,462	,902
x23	137,20	220,333	,442	,902
x24	137,20	219,000	,462	,902
x26	137,00	220,333	,516	,902
x27	136,40	228,250	,000	,905
x28	137,24	221,107	,254	,904
x29	136,92	221,077	,392	,903
x30	137,16	215,973	,607	,900
x31	140,32	229,060	-,106	,906
x31	136,72	222,460	,392	,903
x32	137,24	217,940	,382	,903
x33	137,16	215,973	,607	,900
x34	136,92	222,410	,315	,903
x35	136,92	221,077	,392	,903
x36	137,20	220,333	,442	,902

الملاحق

* ملخص الدراسة *

- 1- عنوان الدراسة: دور الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
2- أهداف الدراسة:

- محاولة تقييم واقع الإرشاد الرياضي في أوساط فريق أمل بوسعادة .
- التركيز على أهمية و دور الإرشاد النفسي كرة القدم .
- معرفة ما إذا كان للإرشاد النفسي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبين
- إحاطة و محاولة إثارة الموضوع لدى الباحثين قصد البحث أكثر فيه

3- تساؤلات الدراسة:

- 1-3 التساؤل العام: هل توجد علاقة بين الإرشاد النفسي الرياضي و الثقة بالنفس لدى لاعبين كرة القدم؟
2-3 التساؤلات الجزئية:

- ما واقع الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل للإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس ؟
- هل للإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس ؟
- هل للإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس ؟

4- فرضيات الدراسة:

- 1-4 الفرضية العامة: للنجاح والفشل انعكاس في المنافسات الرياضية على الدافعية الرياضية للاعبين.
2-4 الفرضيات الجزئية:

- تتوقع مستوى متوسط من للإرشاد النفسي الرياضي .
 - تتوقع مستوى متوسط من الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
 - للإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس
 - للإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس
 - للإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس .
- 5- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة قصديه ، المتكونة من لاعبين كرة القدم لفريق أمل بوسعادة .
6- منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبتة لهذا النوع من البحوث.
7- أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على استبيان .

8- النتائج المتوصل إليها:

- أن الإرشاد النفسي له دور فعال في تحقيق الثقة بالنفس و تعزيزها لدى لاعبين كرة القدم
 - للإرشاد النفسي دور كبير في تحسين المستوى و زيادة من النتائج ويساعد اللاعبين في تخطي بعض العقبات
- 9- اقتراحات وتوصيات:

- يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية و بشكل ضروري في إكمال العملية الإرشادية
- إن الاستعانة بمختصين في تقديم المساعدة قصد إفادة اللاعبين بخدمات الإرشاد النفسي أمر مهم .
- وضع مرشد نفسي لتحصير وإرشاد اللاعبين لأنه الأدرى بحالاتهم النفسية.
- وضع برامج منظمة فيما يتعلق بإرشاد النفسي و التخلي عن العمل غير المبرمج
- تقديم دراسات ذات علاقة ببرامج تدريبية تخص مجموعات أخرى من المهارات الإرشادية
- تقديم دراسات تختص بتقييم أداء المرشدين النفسيين و التربويين و كيفية تطوير قدراتهم
- يجب تقديم الخدمات الإرشادية النفسية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحته النفسية
- إقحام ما يعرف بإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل مستويات
- بداية تقديم الإرشاد النفسي للناشئين لزيادة الثقة لديهم
- العمل على مساعدة اللاعبين على زيادة مستوى الثقة بالنفس لديهم و ذلك بتخطيط لبرنامج إرشادي من طرف مختصين
-

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2016/2015] على شكل word

----- -----

كلية : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم : تدريب رياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحثة : مزارى عبير

تاريخ المناقشة : M? / M / M ?

عنوان الرسالة : دور الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لفريق أمل بوسعادة

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : لزرق أحمد

عدد الصفحات : ??? ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

فرع : تحضير بدني و ذهني

التخصص : تدريب رياضي

الملخص بالعربية:

دور الارشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم هدفت دراستنا الحالية إلى التعرف على دور الارشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس ، و كذلك معرفة بعض خصائص الارشادية و مدى تأثيرها على اللاعبين ، والذي كانت إشكالية هذا البحث هل توجد علاقة بين الارشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟ وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية: نتوقع مستوى متوسط للإرشاد النفسي الرياضي, نتوقع مستوى متوسط من الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم, للإرشاد النفسي الرياضي قبل المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس, للإرشاد النفسي الرياضي أثناء المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس, للإرشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة علاقة بزيادة الثقة بالنفس. وقد اعتمدنا على نوع واحد من الأدوات و المتمثل في الاستبيان الخاص باللاعبين ، وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن السؤال المطروح ، و كذلك اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ، وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا لدى عينة قوامها ?? لاعب ، وقد اعتمدنا على الادوات الإحصائية (التكرارات المتوسط النظري و نسبة المئوية . وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

ان للإرشاد النفسي له دور فعال في تحقيق الثقة بالنفس و تعزيزها لدى لاعبي كرة القدم و كذلك في تحسين المستوى و زيادة من النتائج ,وهناك بعض التوصيات يجب الإشارة إليها: يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية و بشكل ضروري في إكمال العملية الإرشادية, وضع مرشد نفسي لتحضير و إرشاد اللاعبين لأنه الأدرى و بحالاً؟م النفسية و في الأخير نستطيع القول أن ممارسة الرياضة المدرسية يلعب دور هام في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

كلمات المفاتيح:

- الإرشاد النفسي .
 - الثقة بالنفس.
 - كرة القدم
- بالفرنسية

Les sports scolaires.

Adaptation sociale.

ados

Mots clés:

بالإنجليزية

Keywords:

School sports.

Social adjustment.

Teen

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

الفصل الخامس: الاستنتاجات و الاقتراحات.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

- إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب و اللاعبين .
- يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب و تنمية المهارات النفسية و العقلية.
- إن قيام المدرب بمسؤولياته الإرشادية من حيث تشخيص المشاكل و نقاط القوة و الضعف لدى لاعبي

توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها :

- تقديم دراسات تختص بتقييم أداء المرشدين النفسيين و التربويين و كيفية تطوير قدراتهم و مهاراتهم.
- يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية وبشكل ضروري في إكمال العملية الإرشادية .
- تقديم دراسات ذات علاقة ببرامج تدريبية تخص مجموعات أخرى من المهارات الإرشادية .

توصلت(ت) الباحثة لمقترحات عديدة أهمها :

أهم المقترحات:

- بداية تقديم الإرشاد النفسي للناشئين .
 - الاستعانة بمختصين في تقديم المساعدة للمدربين قصد إفادة اللاعبين بخدمات الإرشاد النفسي أمر مهم
- كشاف بالفرنسية

Faculté : : Science et technique activité physiques et sportif

Département

N° d'ordre : Le rôle de conseil psychologique dans la réalisation de l'auto-confiance entre les membres de l'équipe de football, étude de cas « l'équipe Boussaâda ».

N° d'inscription :

Chercheur : MAZARI Abir

Soutenu publiquement le : 02/06/2016

Titre de la thèse (mémoire) :

Language de la thèse : France

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur: LAZRAK Ahmed.

Grade : Docteur

Nombre de page :102 pages

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : Entraînement sportif

Option :

Résumé :

Mots clés :

Ce mémoire et contienne de trois « 05» chapitre

Chapitre 1: Contexte théorique et études antérieures.

Chapitre 2 : Cadre général pour l'étude.

Chapitre 3 : Méthodes sur le terrain pour l'étude

Chapitre 4: Résultats et interprétation et discussion.

Chapitre 5 : Conclusions et suggestions.

Résultat essentielle que le chercheure à conclue :

.....

Résumé:

Le rôle de conseil psychologique dans la réalisation de l'auto-confiance entre les membres de l'équipe de football, étude de cas « l'équipe Boussaâda »

Le but de cette étude est d'identifier le rôle de Psychologue athlète dans la réalisation de la confiance en soi, ainsi que d'apprendre certaines caractéristiques d'orientation et leur impact sur les joueurs. ce qui a été problématique, existe-il

une relation entre le soutien psychologique et la confiance chez les joueurs de football?

Nous avons fixé les hypothèses suivantes: le niveau moyen attendu de l'orientation et du sport psychologique, nous nous attendons à un niveau moyen de soi chez les joueurs de football confiance, l'orientation et l'athlète psychologique avant la compétition associée à une augmentation de la confiance en soi, l'orientation et l'athlète psychologique pendant la compétition associée à une confiance en soi accrue, des conseils et des Sports psychologiques après la relation de la concurrence augmenter la confiance en soi.

Nous nous sommes appuyés sur un type d'outils et de joueurs questionnaire privé, puis collecte les résultats obtenus pour atteindre et répondre à la question, et aussi nous avons adopté dans notre étude sur l'approche descriptive, ainsi est aligné avec notre thème auprès d'un échantillon de 25 joueurs, avons compté sur des outils statistiques (duplique la moyenne théorique et le pourcentage des résultats), les résultats de l'étude sont les suivants:

Le soutien psychologique a joué un rôle dans la réalisation de soi et de promouvoir auprès des joueurs de football, ainsi que d'améliorer et le niveau de confiance et l'augmentation des résultats, il y a quelques recommandations doivent être adressées:

- Doit impliquer un soutien psychologique pour des raisons scientifiques et qui sont nécessaires pour compléter le processus d'extension, mis un psychologue pour préparer et instruire les joueurs parce qu'il est pleinement conscient de la psychologie et enfin, nous pouvons dire que la pratique du sport scolaire jouent un rôle important dans la réalisation de l'adaptation sociale chez les élèves du secondaire.