

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني وذهني

قسم: التدريب الرياضي

رقم : 123058634

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: قلودة تقي الدين

تحت عنوان

التوجيه والإرشاد النفسي ودوره في تنمية بعض  
المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم  
\*دراسة ميدانية لبعض أندية برج بوعريريج\*

لجنة المناقشة :

رئيسا	: الجامعة	الأستاذ: قيال مراد
مشرفا ومقررا	: الجامعة	الأستاذ: شريفي حليم
مناقشا	: الجامعة	الأستاذة: حمريط نوال

السنة الجامعية : 2016 / 2017



# شكر وعرفان

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

افتدأ برسول الله صلى الله عليه وسلم القائل: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"، بعد حمد الله وشكره الذي وهبني القوة والإرادة والصبر لإجازه هذا العمل، لا املك إلا أن أتوجه بخالص شكري وتقديري لكل من أسهمت في إنجاز هذا البحث، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

يسعدني كثيراً أن أقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى الذين حملوا أقدس رسالة في هذه الحياة، ألا وهي تبليغ العلم، الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة أساتذتنا الكرام، وأخص بالشكر الأستاذ القدير "شريف حليم" لتفضل سيادته المحترمة بالإشراف على هذا البحث فقد علمنا معنى العمل، فكان المصحح والموجه حين الخطأ، والمساند والمشجع عند الصواب.

نود أن نخدي باقة ورد، أخصانها احترام وأوراقها تقدير، إلى كافة أساتذتنا الشموخ التي لا تزوب والنبع الذي لا ينفذ، وخاصة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مسيلة.

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَالَاه.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَفَّقَنِي لِإِنجَازِ هَذَا الْعَمَلِ فَلَا هَادِيَّ إِلَّا هُوَ وَلَا مُؤَقَّتٍ سِوَاهُ .. أَمَّا بَعْدُ :

بَعْدَمَا رَسَمْتُ سُوَيْبَتَهُ هَذَا الْبَهْدِ عَلَى شَوَاطِي الْخِتَامِ، لَا يَسْعُنِي إِلَّا أَنْ أُهْدِيَ ثَمَرَةَ هَذَا الْجُهْدِ الْمُتَوَاضِعِ إِلَى اللّٰذَانَ قَالِ فِيهِمَا الْبَارِي سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: " رَبِّ ارْحَمْنِمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا "

إِلَى التِّي يَعْجَزُ اللِّسَانُ عَنْ وَصْفِ مَا نَرَاهَا نَحْوِي، إِلَى التِّي عَمَّرْتَنِي حُبًّا وَخَدَانًا، إِلَى حِكَايَةِ الْعُمْرِ التِّي لَا أُذْرِي بِأَيِّ كَلَامٍ أَقَابَلَهَا وَبِأَيِّ عِبَارَاتٍ أَكَلَمَهَا.

إِلَى ..... أُمِّي الْعَالِيَّة - حَفْظَهَا اللَّهُ -

أُهْدِي ثَمَرَةَ هَذَا الْجُهْدِ إِلَى ذَلِكَ الشَّخْصِ الَّذِي لَمْ يَنْخَلْ عَلَيَّ يَوْمًا بِرُوحِهِ وَمَالِهِ، إِلَى الشَّخْصِ الَّذِي يَسْعُدُ بِسَعَادَتِي وَيَخْزَنُ بِخَزَائِنِي رَمَزَ الْأُبُوَّةِ، إِلَى ذَلِكَ الْمَقَامِ الرَّاسِخِ فِي ذَهْنِي وَأَفْكَارِي.

إِلَى ..... وَالِدِي الْعَزِيزِ - حَفْظَهُ اللَّهُ -

إِلَى شُرَكَائِي فِي عَرْشِ وَالِدِي، الَّذِينَ يَخْلُونَ الْقَلْبَ بِمَا اسْتُنْدَانُ: أَخِي وَأَخِي وَأُخْتِي:

بِاسْمِ مُحَمَّدِ الْأَمِينِ، رِيَانِ .. وَإِلَى كُلِّ الْأَهْلِ وَالْأَقَارِبِ وَخَاصَّةً "عُصُومِي" وَ"سَدِينِ".

وَتَحِيَّةً خَاصَّةً خَالِصَةً مِنْ هَذِهِ الرُّوحِ إِلَى مَلَائِكَةِ الرُّوحِ وَمَلَائِكَةِ الْقَلْبِ وَالْفُؤَادِ، الْمَرَاةَ التِّي اخْتَارَهَا الْقَلْبُ لِإِكْمَالِ مَشْوَارِ حَيَاتِنَا مَعًا بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى "أُمُّ صَفِيَّة".

إِلَى مَنْ تَذَوَّقْتُهُ مَعَهُمْ أَجْمَلَ اللَّحَاطَةِ وَمَنْ جَعَلَهُمُ اللَّهُ إِخْوَتِي فِي مَسِيرَتِي الدِّرَاسِيَّةِ وَالْبَاحِثِيَّةِ وَأُخْتُ بِالذِّكْرِ:

مِرَادَ، شَرِيفَةَ، أَنُورَ وَأَنْبِيَسَ، مِرَاكُشِي، الْمَاشَمِي وَحَلِيمَ، وَالْأَسْتَاذَ "صَدَامَ" وَ"عَبْدَ الرَّحِيمِ"، وَكُلَّ أَعْزَاءِ "فَوْجِ 04" بِدُونِ اسْتِثْنَاءٍ وَكُلَّ طَلَبَةِ قِسْمِ التَّدْرِيبِ، وَكُلَّ الطَّلَبَةِ فِي الْمَعْهَدِ، إِلَى كُلِّ حُكَّامِ رَابِطَةِ بَاتِنَةِ الْجَهْوِيَّةِ.

وَإِلَى كُلِّ عَزِيزٍ لَمْ يُدَكِّرْ اسْمَهُ مِنْ خِلَالِ هَذَا الْإِهْدَاءِ فَاسْمُهُ مِنْفُوشٌ عَلَيَّ قَلْبِي.

إِلَى كُلِّ قَارِيٍّ لِهَذَا الْإِهْدَاءِ.

قُدْرَةُ تَقْيِي السِّنِّ

# المحرس

الموضوع	الصفحة
• شكر وعرهان	...
• إهداء	...
• مقدمة	أ/ب
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
- تمهيد	04
1- التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي	05
1-1- مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي	05
1-2- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي	06
1-3- نظريات التوجيه والإرشاد النفسي	06
1-4- أسس التوجيه والإرشاد النفسي	08
1-5- بعض أنواع التوجيه والإرشاد	11
1-6- برنامج التوجيه والإرشاد النفسي	13
1-7- خطوات إعداد برنامج التوجيه والإرشاد	13
2- المهارات العقلية	14
1-2- تعريف المهارات العقلية	14
2-2- أهم المهارات العقلية الأساسية	15
2-3- خطوات تعلم المهارات العقلية	15
2-4- استراتيجيات اكتساب المهارة العقلية	16
2-5- مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية	16
3- كرة القدم	33
1-3- تعريف كرة القدم	33
2-3- مكانة كرة القدم في الجزائر	33
4- الدراسات السابقة	34
1-4- الدراسة الأولى	34
2-4- الدراسة الثانية	35
3-4- الدراسة الثالثة	36

37 4-4- مناقشة الدراسات السابقة

38 4-5- توظيف الدراسات السابقة بالدراسة الحالية

### الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

39 1- تحديد المصطلحات والمفاهيم

40 2- الإشكالية

42 3- أهداف الدراسة

42 4- أهمية الدراسة

42 5- فرضيات الدراسة

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

43 1- الدراسة الإستطلاعية

43 2- المنهج المتبع

43 3- مجتمع وعينة البحث

44 4- مجالات البحث

44 5- متغيرات الدراسة

44 6- أدوات جمع البيانات

45 7- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة

50 8- إجراءات التطبيق الميداني

50 9- الأساليب الإحصائية

50 - خلاصة

### الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

51 1- عرض النتائج وتفسيرها

51 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

51 1-1-1- تحليل وتفسير نتائج استبيان التوجيه والإرشاد النفسي

52 1-1-2- تحليل وتفسير نتائج مقياس المهارات العقلية

53 1-2- عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية

56 2- مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات

56 1-2- مناقشة نتائج الفرضية العامة

57 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية

## الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

58	1- إستنتاجات
58	2- إقتراحات
59	3- أفاق مستقبلية
60	● خاتمة
...	- قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة
...	- الملاحق
الصفحة الأخيرة	- ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
45	يوضح الدرجات الممنوحة لكل اختيار من استبيان التوجيه والإرشاد النفسي	01
45	يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان التوجيه والإرشاد النفسي	02
47	يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لاستبيان التوجيه والإرشاد النفسي	03
47	يوضح أبعاد مقياس المهارات العقلية	04
48	يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد التصور العقلي	05
48	يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد تركيز الانتباه	06
49	يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد الإسترخاء	07
50	يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس المهارات العقلية	08
51	يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين على استبيان التوجيه والإرشاد النفسي	09
52	يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لأبعاد المهارات العقلية	10
53	يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين على بعد التصور العقلي	11
53	يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين على بعد تركيز الانتباه	12
54	يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين على بعد الإسترخاء	13

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
17	مبادئ تطوير المهارات العقلية	01
18	مراحل تطوير المهارات العقلية	02
19	مبادئ ومراحل تطور المهارات العقلية	03
24	يمثل أوقات وممارسة التصور العقلي	04

## المقدمة:

إنّ من أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب الحديثة تقديرها للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها، فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب مختلفة منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية فإنّ إعطاءها الأولوية بات من الأمور الجادة والحاسمة، ولقد أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم من حيث توليها للجماهير ووسائل الإعلام وإعطاءها أهمية بالغة، ومع بداية القرن العشرين زاد الاهتمام بهذه الرياضة في العالم وقد شهدت هذه الرياضة تطوراً فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين واللاعبين وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنياً وبدنياً وعقلياً والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات (شريف، 2001، ص2).

ولقد كثر الحديث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي التنافسي خصوصاً حول الاهتمام بالجانب النفسي في عملية الإعداد والتدريب، ولما له من أهمية ودور وتأثير على حياة الأفراد والفرق، حيث يقول الدكتور فاروق عبد الوهاب في إحدى مداخلاته حول تجاهل الجانب النفسي في الإعداد هو خطأ كبير بأن "أصبح ضرورة من ضروريات التدريب لأن اللاعب هو جسد وعقل وحالة نفسية ... ولا بد أن يكون المدرب واعياً مدركاً لأهمية الحالة النفسية للاعبين والعمل على تهيئة اللاعب نفسياً للمشاركة المختلفة".

ولعلّ من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب والارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الأفضل ينبغي على الفريق والعاملين عليه وضع طاقم فني يمتلك فلسفة خاصة مع اللاعبين يشكلون فيه وحدة متكاملة تنبع أو تتفرع منها فروع ومميزات تخص اللاعبين في المشوار التنافسي وذلك لتحقيق الأهداف المسطرة، ويتصف اللاعبون في الكثير من الأحيان بالتمتع ببعض المهارات العقلية التي تظهر في مدى تحقيق الفوز والانتصار، بل يلعب الإعداد الذهني دوراً هاماً في تطوير المهارات العقلية للاعبين وإيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل العقلية التي يعاني منها الفرد (ناهد، 2002، ص48).

يجب أن يتواجد أخصائي نفسي للقيام بعملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وهذا بشكل مستمر ومتواصل ضمن الفريق، ولكن وبحكم الاحتكاك الطويل بين اللاعبين والمدرب فإنه يمكن لهذا الأخير أن يقوم مقام المرشد المختص، وهذا شريطة أن يمتلك المهارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي، والمتعلقة أساساً بإلمام المدرب بالمعلومات الكافية حول الفريق والتخصص ومختلف الجوانب ومتطلبات التدريب، واقتراح موضوعات مهمة للنقاش

بين اللاعبين ومحاولة ربط كل المجالات التي لها علاقة بحياة اللاعبين في الفريق وحول المنافسة قصد الاستفادة منها، والتحلي بروح المسؤولية أثناء التعامل مع اللاعبين.

وكذلك الاهتمام بالجانب النفسي ينعكس إيجاباً على طبيعة النتائج المحققة، ولذلك سوف يتركز هذا البحث الذي بين أيدينا حول التوجيه والإرشاد النفسي من طرف المدرب ودوره في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم وهذا من حيث الخدمات التي تقدم من طرف المدربين ومدى توافر المهارات الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، من أجل تنمية بعض المهارات العقلية لدى هؤلاء اللاعبين، ولهذا الغرض قسمنا بحثنا إلى خمسة فصول كالآتي:

**الفصل الأول:** الخلفية النظرية والدراسات السابقة الذي تناولنا فيه الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، المتمثلة في التوجيه والإرشاد النفسي وبعض المهارات العقلية (التصور العقلي، الانتباه، الاسترخاء) وكرة القدم والدراسات السابقة.

**الفصل الثاني:** الإطار العام للدراسة وتناولنا فيه الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة وأهداف وأهمية وأهداف الدراسة وفرضيات الدراسة.

**الفصل الثالث:** الدراسة الميدانية حيث تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية ومتغيرات الدراسة ومنهج الدراسة، مجتمع وعينة البحث، أدوات جمع البيانات والمعلومات، إجراءات التطبيق الميداني.

**الفصل الرابع:** عرض النتائج وتحليلها تفسيرها ومناقشتها، مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات.

**الفصل الخامس:** استنتاجات واقتراحات وأفاق مستقبلية.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد

1- الخلفية النظرية

2- الدراسات السابقة

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد:

لقد كان التوجيه والإرشاد النفسي موجوداً فيما مضى، ويمارس دون أن يأخذ الاسم العلمي له، ودون أن يشتمل على برامج، ولكنه تطور وأصبح له أسسه ونظرياته وطرقه ومجالاته، فقد أضحى يقوم به أخصائون نفسانيون، ومتخصصون علمياً وفتياً وقد أصبحت الحاجة ماسة جداً إلى التوجيه والإرشاد النفسي، في أسرنا ومدارسنا ومؤسساتنا التربوية على اختلاف مجالاتها، وفي مجتمعنا ككل بل حتى أسلوب حياتنا.

وفي التدريب الحديث يتركز الاهتمام بحاضر الرياضي في ضوء ماضيه من أجل التخطيط لمستقبله، فالتدريب الحديث يتضمن التوجيه والإرشاد النفسي كجزء متكامل، وتعتبر المؤسسات الرياضية بشكل خاص أكبر الأماكن التي يتم فيها تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي في جميع أنحاء العالم.

بواسطته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب، ومن أشكاله التوجيه والإرشاد النفسي الذي يقدمه المدرب للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة بحيث يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى إرشاد اللاعبين نفسياً حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة، ويحاول الطالب الباحث في هذا الفصل عرض الجانب النظري لمتغيرات الدراسة وأهم النظريات المفسرة له والمتمثلة في: التوجيه والإرشاد النفسي، المهارة العقلية، كرة القدم.

## 1- التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي

## 1-1- مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

يرتبط كل من التوجيه والإرشاد ارتباطاً وثيقاً، وتختلف تعريفات التوجيه والإرشاد النفسي من عالم لآخر ومن باحث لآخر وحسب المجالات التي يطبق عليها هذا التوجيه والإرشاد، والمتأمل في هذه التعريفات يجد أن لها اتفاقاً من خلال الأهداف وفيما تحمله من تحقيق النتائج.

فيعرف التوجيه "Guidance" على أنه مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل، وأيضاً فهم المشكلات التي يعاني منها، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من إمكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات وكذلك مساعدته على تحديد أهدافه في ضوء إمكانياته الشخصية والبيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية (نبيل صالح سفيان، 2003، ص 194).

أما الإرشاد "Counseling" فهو العملية الرئيسية في خدمات التوجيه النفسي، ويشير مفهوم الإرشاد إلى العلاج النفسي ويقصد به عادة تلك العلاقة الفردية بين المرشد (الأخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) وهدفه واضح ومحدد يتمثل في مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والسلوك المتوقع منه مستقبلاً وحل مشكلاته.

ومن خلال التطابق بين أهداف كل من التوجيه والإرشاد نعرض بعض المفاهيم الصحيحة لبعض تعريفات التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

- التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضي وتقديم أقرب مسلك للرياضي في العلاج النفسي.
- التوجيه والإرشاد عملية يتناول من خلالها الأخصائي النفسي الحياة الانفعالية للرياضي وجميع جوانب الشخصية من كل نواحي الحياة (اجتماعياً، عقلياً، وتربوياً .. إلخ).
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم وتحديد أهدافهم في ضوء إمكانياتهم الرياضية المختلفة، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.
- التوجيه والإرشاد عملية يتضمن من خلالها مساعدة الفرد في أن يفهم ذاته ويوظف عنده الدافع والقدرة على أن يعمل شيئاً بنفسه لنفسه.
- التوجيه والإرشاد عملية يقوم بها الأخصائي النفسي محاولاً مساعدة الفرد في أن يفهم نفسه ويحقق ذاته حسب الفرص المتاحة له.

ومن خلال المفاهيم والمصطلحات السابقة يتضح أن التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة، وأيضاً مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكاناته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له التوافق في مختلف المجالات.

(محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، 2002، ص 08).

### 1-2- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

إن أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحدد وجهة كل من المرشد والمبحوث وعملية الإرشاد نفسها وأهمها مايلي:

أ- تحقيق الذات: إن هدف المرشد هو العمل مع الرياضي لتحقيق ذاته سواء كان هذا الرياضي عادياً أو متفوقاً أو ضعيف العقل أو ناجحاً ومساعدته في تحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه.

ب- تحقيق التكيف والصحة النفسية: إن التكيف يعني التوافق الذي يسعى إلى تحقيقه التوجيه والإرشاد النفسي ويتناول سلوك الرياضي، البيئة الطبيعية والاجتماعية للرياضي، وذلك تارة بالتغيير وتارة أخرى بالتعديل حيث يحدث التوازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومتطلباته البيئية.

وتمثلت أهداف التوجيه والإرشاد النفسي حسب رأي محمد العربي شمعون في:

- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.
- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئية إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.

### 1-3- نظريات الإرشاد النفسي الرياضي:

يقوم الإرشاد النفسي في المجال الرياضي على نظريات معروفة في علم النفس العام وهي:

أ- نظرية الإرشاد المتمركز حول المسترشد (روجرز):

وتسمى كذلك هذه النظرية بنظرية الذات، وصاحبها هو "كارل روجرز"، وتظهر الفائدة من توظيف نظرية الذات في الإرشاد النفسي الرياضي من خلال السؤال الجوهرى لهذه النظرية وهو:

كيف أستطيع أن أوجد علاقة ومناخاً نفسياً يستطيع فيه العميل أن يحقق أفضل نمو نفسي؟

ويتضمن الإرشاد النفسي في ظل نظرية الذات محورين "دراسة الذات، ومفهوم الذات" والتي هي جوهر الشخصية ومفهوم الذات هو حجر الزاوية وهو ينظم السلوك، إذ يجب على المرشد النفسي الرياضي أن يدرك أنّ 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 (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ص48).

#### ب- النظرية السلوكية:

يطلق على هذه النظرية "نظرية المثير والاستجابة" وتعرف كذلك بـ "نظرية التعلم" وتهتم مباشرة بفهم السلوك البشري، إذ يؤكد العالم "سكينر" رائد هذه النظرية أن موضوعها الأساسي هو السلوك الإنساني نظراً لكون العملية التعليمية أساساً تتركز على التعبير في السلوك جراء التفاعل بين الفرد وبيئته (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، ص126).

ولهذه النظرية دور مهم، بحيث يركز الإرشاد النفسي في المجال الرياضي على نقاط تتمثل في تعزيز الأداء الصحيح والمساعدة في تعلم سلوك أو أداء مرغوب فيه والتخلص من الأداء السيئ وتوظيف المحاكاة لتعلم أداء رياضي ومفيد. (جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني العزة، 1999، ص41).

#### ج- نظرية التحليل النفسي (سيغموند فرويد):

أسس لهذه النظرية عالم النفس السويسري "سيغموند فرويد" إذ انشأ نظريته في واقع ممارسته لعلاج المرضى بالأعصاب ومن خبراته في مجال التنويم المغناطيسي كما أن هذه النظرية تقوم على ثلاث مسلمات" (أحمد محمد الزغي، 2001، ص43).

-السنوات الأولى في حياة الإنسان ذات تأثير في سلوكه المستقبلي سواء كان سلوك سوي أو مضطرب.

-سلوك الفرد تحكمه طاقة غريزية تعرف بالليبدو؛ الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه عوامل لاشعورية.

- "أن إقحام نظرية التحليل النفسي في جوانب الحياة المهنية لا يكون إلا من خلال احترام مبادئ هذه النظرية والمتمثلة في مجال اللاشعور والمكبوتات والطاقة الغريزية" (Dominique Fua 1997, p22).

#### د- نظرية المجال:

يعتبر "كيرت ليفين" مؤسس هذه النظرية ومكتشفها وهي نظرية تعتبر السلوك وحدة كلية غير قابلة للتحليل، "وتؤكد هذه النظرية على أن السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك" (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، ص128).

يتضح من خلال هذه النظرية أنها مرتبطة بالإرشاد النفسي بطريقة غير مباشرة فقد درست السلوك في مرحلة الطفولة والمراهقة وديناميكية الجماعة وحل الصراع الاجتماعي (سيد صبحي، 2003، ص128).

#### هـ - نظرية السمات:

ويطلق عليها الإرشاد النفسي المباشر أو النظرية الذاتية (سيد صبحي، ص280).

يرى أصحاب هذه النظرية أن الاختلاف حاصل لا محالة بين الناس في عدد من الصفات بحيث يمثل كل منها سمة كالاتقرار الانفعالي، العدوان، السيطرة...".

ويرى الباحثين في مجال السمات أن السمة تمثل جانباً من الخصائص الشخصية التي لها ثبات نسبي، ويمكن أن تكون سمة جسمية أو معرفية أو انفعالية وبالتالي يمكن تقسيمها إلى:

- السمات السلوكية.

- السمات المرفولوجية.

- السمات الفيزيولوجية (رمضان محمد القذافي، 1997، ص244).

ومنه يجب استخدام الإرشاد المناسب لكل شخصية وكذلك إقحام القياسات والاختبارات لتقدير كمية ومستويات السمات وهذا يكون مفيداً جداً في عملية الإرشاد النفسي (حلمي المليجي، 2001، ص192).

#### 1-4-أسس التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

لقد تعددت الآراء بالنسبة للأسس التي يقوم عليها التوجيه والإرشاد النفسي، وعليه فحسب "يوسف القاضي وآخرون" (1981) ومن خلال المراجع المعتمدة والتي كتبها فإن تلك الأسس تشمل الأسس النفسية، والأسس التربوية، والأسس العلمية والسلوكية للشخص الذي يقوم بعملية التوجيه، كما أوضح "سعد جلال" (1992) أن أسس التوجيه والإرشاد يمكن تلخيصها في: الفلسفة الإشتراكية والأسس النفسية، وهي نفسها التي يذكرها "حامد زهران" (1998). أن أسس التوجيه والإرشاد يمكن تحديدها في: الأسس العامة، الأسس الفلسفية، الأسس النفسية التربوية، الأسس الاجتماعية، والأسس العصبية والفسولوجية، وفيمايلي عرض موجز لأهم هذه الأسس:

#### أ- الأسس النفسية والتربوية:

كثيرة هي الأسس النفسية والتربوية التي يجب مراعاتها في عملية التوجيه والإرشاد، نذكر منها النقاط التالية:

### -الفروق الفردية:

تعتبر الفروق الفردية مبدأ وقانون أساسي في علم النفس وفي المجال الرياضي بأخص الذكر إذ أن مستوى الرياضيين يختلف فلكل عامله وشخصيته التي تميزه عن غيره فهو يختلف عن غيره بسماته الشخصية وخصائصه المكتسبة، فالرياضيين تختلف قدراتهم البدنية كذلك وبالتالي فلا يمكن أن تكون البرامج التدريبية لهم واحدة، ولا بد من أخذ هذه الفروق الفردية بعين الاعتبار عند تدريبهم، ولذلك يجب أن تتعدد طرق الإرشاد في ضوء الفروق الفردية بين اللاعبين.

### -الفروق الجنسية:

إن الفروق بين الجنسين لها أهميتها الكبيرة في كل مجالات التوجيه والإرشاد خصوصاً الإرشاد الرياضي، فنجد أنّ هناك فروق بين الجنسين في القدرات البدنية والمهارية والاتجاهات والميول وفي المعايير الاجتماعية بالملبس وتكوين العلاقات (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، ص58).

فيجب على الأخصائي النفسي مراعاة الفروق الجنسية عند وضع البرامج الإرشادية.

### -مطالب النمو:

يتطلب النمو النفسي السوي في كل مرحلة من المراحل عدة أمور، وتوضح كل مرحلة عمرية نمو الفرد ومطالبه من التوجيه والإرشاد، ويمكن تلخيص مطالب النمو في جميع مراحلها في النمو الجسمي السليم، والاستغلال الأمثل للإمكانات الجسمية، وتحقيق الصحة النفسية، والنمو العقلي واستخدام القدرات العقلية إلى أقصى الحدود، والنمو الاجتماعي، وتنمية المهارات الاجتماعية (أديب الخالدي، ص199).

### ب- الأسس الاجتماعية:

إن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه لذلك تساهم كل المنشآت الاجتماعية في بناء شخصيته وتوجيهه إذ يمكننا تلخيص الأسس الاجتماعية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي في النقاط التالية:

### -الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة:

إنّ الفرد كائن اجتماعي يعيش في مجتمع له قيمه ومعاييره المختلفة، فهو لا يعيش منفرداً بل يعيش وسط جماعة لها كيانها الاجتماعي الذي يؤثر في الفرد، والفرد الرياضي يعيش في بيئة رياضية وسط فريق رياضي، وكل لاعب في الفريق له دور محدد داخل الفريق، ويتأثر سلوك اللاعب بقيم ومعايير الجماعة الرياضية التي ينتمي إليها، كما يشارك زملاء الفريق الدوافع والميول والطموحات الرياضية، وعلى ذلك فإنّ الأخصائي النفسي الرياضي يجب عليه مراعاة أنّ

اللاعب كعضو في الجماعة الرياضية (الفريق الرياضي) لا بد وأن يتأثر بالبيئة الرياضية التي يوجد بها وما يحيط بها من متغيرات (زينب محمود شقير، 2002، ص147).

#### - الاستفادة من كل مصادر المجتمع:

يجب على الأخصائي النفسي الرياضي الاستفادة من الخدمات التي يمكن أن تقدمها المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية والاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية ووزارة الشباب وغير ذلك من المؤسسات التربوية حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعبين الذين يحتاجون إليها (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ص31).

#### ج- الأسس العامة:

يلخص "حامد زهران" تلك الأسس في كونها تتعلق بالسلوك الإنساني والمسترشد والعملية الإرشادية، وهي تتمثل في عدد من المسلمات والمبادئ التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

#### - الثبات النسبي للسلوك الإنساني وإمكان التنبؤ به:

وهو أنّ السلوك عبارة عن أي نشاط يقوم به الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به (محمد عبد الحفيظ، ص26).

#### - مرونة السلوك الإنساني:

وهو أنّ السلوك يمكن تعديله وتغييره من خلال عمليات التعليم والتدريب، ويقصد بالمرونة التغيير في السلوك الظاهري فقط والداخلي وكل جوانب الشخصية الإنسانية الأمر الذي يؤثر في السلوك ككل (نبيل صالح سفيان، ص200).

#### - السلوك الإنساني فردي - جماعي:

إنّ السلوك الإنساني فردي - جماعي، فسلوك الفرد وهو بمفرده يتضح فيه تأثير الجماعة، كما أنّ سلوك الجماعة يحتاج هو كذلك لأفراد يبرزون سلوكهم داخلها (JeanpierreRey, 2000, p29).

#### - استعداد الفرد للتوجيه:

لكي تؤتي عملية التوجيه والإرشاد النفسي النتيجة المرجوة منها فلا بد أن يكون الرياضي مستعداً للتوجيه والإرشاد ويشعر بالحاجة إليه، فيجب أن تكون استعانة الرياضي بالأخصائي النفسي بمحض إرادته وبدافع شخصي منه وتتوفر لديه الإرادة والرغبة في التغيير (أديب الخالدي، 2002، ص200).

**- حق الفرد في التوجيه والإرشاد:**

إنّ خدمات التوجيه والإرشاد يجب أن تتوافر لكل الأفراد بما فيهم الأفراد الرياضيين، فالرياضيون في حاجة إلى هذه الخدمات حتى تتحقق لهم السعادة في ميادين حياتهم الشخصية والرياضية (محمد حسن علاوي، 2002، ص112).

**- حق الفرد في تقرير مصيره:**

إنّ عملية الإرشاد ليست عملية إجبارية ولكنها عملية اختيارية يلجأ إليها الرياضي عندما يحتاج إليها، فيجب على المدرب إتاحة الفرصة للاعب لاختيار الوسائل المساعدة على حل المشكلة التي يعاني منها ومعاونته في ذلك، وعليه أن يحترم إرادة اللاعب في تنفيذ الخطط التي يضعها لنفسه مع قيامه بتوضيح الاحتمالات المختلفة ويترك للاعب حرية الاختيار (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ص28).

**- استمرار عملية الإرشاد:**

إنّ الإرشاد عملية مستمرة ما دام الفرد ينمو، فهو عملية مستمرة طوال عمر الإنسان، فنجد أنّ هناك العديد من الرياضيين والذين تتطلب حالاتهم خدمات الإرشاد النفسي مثل الرياضيين الذين يتعرضون للإصابة لفترات طويلة، أو الذين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية بسبب تذبذب مستوى أدائهم، فهؤلاء يجب الاهتمام بهم ومتابعة تلك الخدمات بمعنى أن تكون الخدمات الإرشادية مستمرة (أديب الخالدي، ص201).

**1-5- بعض أنواع الإرشاد والتوجيه:**

كثيرة وتتعدد أنواع الإرشاد والتوجيه النفسي التي يعتمد عليها المرشد من أجل معرفة حالة المسترشد وقد ارتأيت لاختيار بعضها وأهمها كمايلي:

**أ- الإرشاد والتوجيه الفردي:**

وهو الذي يتم لفرد واحد فقط وجها لوجه، وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الأخصائي النفسي والفرد، ويستخدم الإرشاد الفردي في الحالات التي تتميز بالطابع الفردي والتي لا يمكن بحثها في شكل جماعي.

**ب- الإرشاد والتوجيه الجماعي:**

وفي هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة مما كوّن عاملاً مشتركاً بينهم يؤدي إلى تماسكهم ويتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، لذلك يجب أن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسؤوليات كل منهم (JeanpierreRey, 2000, p29).

### ج- الإرشاد والتوجيه النفسي الديني:

ويهدف الإرشاد النفسي الديني إلى تحرير الفرد من الشعور بالإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي، ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع حاجته إلى الشعور بالأمن والسلام النفسي، وهذا النوع من الإرشاد يقوم على مساعدة الفرد على فهم نفسه ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية (يوسف مصطفى القاضي وآخرون، 2002، ص71).

### د- الإرشاد الموجه وغير الموجه:

وهو عبارة عن الإرشاد الممرز حول الأخصائي النفساني حيث يقوم الأخصائي بدور إيجابي في تلك العملية فيقدم له الحلول والنصائح المباشرة، ويضع له الخطط، ويناقشه في القرارات الخاصة به، وهو يقوم بذلك مستخدماً خبراته وعلمه. أما الإرشاد غير الموجه فيطلق عليه الإرشاد الممرز حول العميل فالأخصائي النفساني الذي يوجه كل اهتمامه للفرد ويشجعه ويتقبله هو ويفهم وجهات نظره، ويقدم له بعض النصائح في مناخ إرشادي صادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمراة التي يستطيع الفرد أن يعكس عليها مشاعره واتجاهاته وانفعالاته، وهذا يؤدي بدوره إلى وضوح الرؤية لدى الفرد بالنسبة لشخصيته ويزداد استبصاره لها (نبيل صالح سفيان، ص194).

### هـ- الإرشاد والتوجيه باللعب:

يستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى التملك، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المكانة، كذلك فإنّ اللعب يتيح الفرصة لتفريغ الانفعالات لدى الطفل، أي أنّ اللعب يعتبر نشاطاً هادفاً يساعد على التنفيس الانفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذي يتعرض له الطفل (خير الدين علي عويس وعصام الهلالي، 1998، ص83).

### و- الإرشاد والتوجيه خلال العملية التربوية:

يستخدم الإرشاد النفسي في المجال الرياضي في التعرف على الفروق الفردية بين اللاعبين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم، وأيضا توجيههم إلى أفضل الطرق التي تحقق لهم أقصى درجات النجاح (شمعون وماجدة محمد، ص134).

### ي- الإرشاد والتوجيه الخياري:

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

الاستفادة (Laurent Guido et Gianni Haver, 2003, p244)

**1-6- برنامج التوجيه والإرشاد النفسي:**

إنّ برامج التوجيه والإرشاد لا غنى عنها في جميع المجالات، ولكل الفئات ولكي تحقق تلك البرامج الهدف منها فلا بد أن يتم تصميمها في ضوء العديد من الأسس. ويرى "حامد زهران" (1998) أنّ هذه الأسس تتمثل في الأسس السابق ذكرها وعلى الرغم من ضرورة مراعاة الأسس السابقة الذكر عند وضع برنامج التوجيه والإرشاد إلاّ أنّه يجب بالإضافة إلى ذلك ضرورة العمل على توفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج، وإتباع الأسلوب السليم في تخطيطه وتنظيمه وتمويله وتنفيذه وتقييمه، كذلك يجب تحديد مسؤوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية سواء كانوا الأخصائيين المسؤولين عن تلك العملية أو الأفراد المستفيدين منها (حسن المنسي وإيمان منسي، ص32).

**1-7- خطوات إعداد برنامج التوجيه والإرشاد:**

توجد العديد من الخطوات التي يجب على القائمين بالعملية الإرشادية إتباعها عند إعداد برنامج التوجيه والإرشاد، ويمكن تحديد تلك الخطوات في النقاط التالية:

**أ- تحديد الأهداف:**

يجب أن يتم تحديد أهداف البرنامج الإرشادي بما يتفق مع الفلسفة العامة، والظروف الخاصة بالمؤسسة الرياضية أو المكان الذي ينفذ فيه، فعلى سبيل المثال إذا كان البرنامج خاص بطلاب الجامعات فيجب أن يراعى في تخطيطه أن يتماشى مع الأهداف التربوية بالجامعة، وأن يؤدي إلى إشباع حاجات الطلاب النفسية والاجتماعية والرياضية والترويحية والثقافية (Nathain Paris, France, 1994, p34)

**ب- تخطيط البرنامج:**

لنجاح البرنامج الإرشادي يجب الاهتمام بتخطيطه، فالتخطيط الجيد المبني على أسس علمية سليمة يؤدي إلى نتائج إيجابية وملموسة، وعلى قدر النجاح في تخطيط البرنامج على قدر ما نصل إليه من تحقيق للأهداف، وعند التخطيط للبرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية يجب مراعاة أن تكون الأهداف متماشية مع الأهداف التربوية بالجامعة، وأن تتم عملية التخطيط بشكل تعاوني بحيث يتم التعاون مع مختلف المؤسسات التربوية والرياضية والتي تتعامل مع الشباب مثل مكاتب رعاية الشباب بالجامعة، والأندية الرياضية، ومراكز الشباب، كذلك يجب أن يكون التخطيط واقعيًا وفي حدود الإمكانيات المتاحة، ويقوم على الأسس النفسية والتربوية، ويتم في ضوء احتياجات الطلاب المستفيدين من البرنامج، كما يجب أن يراعى في التخطيط أن يكون للطلاب دورًا إيجابيًا في عملية تخطيط وتقييم البرنامج.

## ج- تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج وتحديد إمكاناته وميزانيته والخدمات التي يتضمنها يبدأ تنفيذ البرنامج، ويراعى في تلك الخطوة أن يتم تحديد موعد بدء التنفيذ بكل دقة حيث يتوقف عليه النجاح في الخطوات التالية، كذلك يجب الاهتمام بالتنسيق بين خطوات التنفيذ حتى لا يحدث تعارض بينها مما يؤدي إلى إعاقة العملية الإرشادية.

## 2- المهارة العقلية:

## 2-1- تعريف المهارة العقلية:

تكتب كلمة المهارات الأساسية "Fundamentals" على جزئين في بعض المراجع الأجنبية "Funda/mentals" حتى تلفت النظر إلى أهمية الجانب العقلي "mental" في اكتساب وتطوير هذه المهارات والتي تعد الخطوة الأولى في إعداد اللاعب في الأنشطة الرياضية وهي تتضمن في الألعاب الجماعية: التمرير، الاستقبال، التصويب.. وغيرها، والتحكم في مثل هذه المهارات الأساسية على جانب كبير من الأهمية حتى يصل اللاعب إلى المستوى المطلوب، ولكن يجب أن يكون قادرًا على توظيف هذه المهارات في مواقف اللعب.

وتمر إعداد اللاعب لتعلم المهارات العقلية بنفس الطريقة السابقة أي من الواجب تعلم المهارات العقلية الأساسية أولاً وليس هناك بديلاً عن ذلك، ثم بعد ذلك يأتي توظيف هذه المهارات العقلية في مواقف المنافسة حيث من السهل تعلم مهارة عقلية مثل الاسترخاء وذلك في مكان هادئ بعيد عن الضوضاء مع السماع إلى القرآن، ولكن المطلوب من اللاعب القدرة على أن يكون هادئاً في المنافسة التي تتميز بدرجة عالية من الاستثارة أو حين يتطلب الموقف ذلك.

ويبدأ تطوير المهارات الحركية عن طريق مشاهدة النموذج، وبعد أن يتم تطوير الأداء إلى درجة معينة فإنه يتم تعديله وتوقيفه إلى نوعية اللاعب الخاصة بالحالة الجسمية والبدنية من أطوال وعروض ومحيطات وغيرها، وكذلك من قوة وسرعة ومرونة وغيرها، أي البداية بتعلم المهارات في الخطوة الأولى، ثم مزج الأسلوب لمقابلة احتياجات اللاعب حتى يمكن الوصول إلى إنتاج أفضل مستوى ممكن.

هذه العمليات السابقة يمكن تطبيقها في مجال تطوير المهارات العقلية حيث يتم التطوير والتقدم بالمهارات العقلية أولاً، ثم مزجها لمقابلة احتياجات اللاعب ثانياً لتسهيل الوصول إلى أفضل مستوى من الأداء وفقاً لقدرات اللاعب، وكلما أتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية مبكراً كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، تشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة بالنفس.

## 2-2- أهم المهارات العقلية الأساسية:

-الاسترخاء.

-التصور العقلي.

-الانتباه.

-التحكم في الطاقة النفسية.

-التحكم في التوتر.

-وضع الأهداف.

-الاسترجاع العقلي.

## 2-3- خطوات تعلم المهارات العقلية:

من الضروري أن يتم تعليم المهارات العقلية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية، وهناك ثلاث خطوات أساسية يمكن أن نقدمها كما يلي:

### أ- الخطوة الأولى: التعلم "Educate"

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يتمكن من:

-التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.

-تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء.

-تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

### ب- الخطوة الثانية: الاكتساب "Acquire"

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات العقلية من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

**ج- الخطوة الثالثة: التطبيق "Practice"**

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة، والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عالٍ هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة. وهذه الخطوات السابقة، وهي التعلم والاكْتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية.

**2-4- استراتيجيات اكتساب المهارات العقلية:**

وتتمثل هذه الاستراتيجيات فيما يلي:

**- المتابعة الذاتية: "Self-monitoring"**

بعد تقديم هذه المهارات العقلية على اللاعب الاحتفاظ بمذكرة يسجل فيها تقدمه في المهارات التي يقوم بتعلمها.

**- التقويم الذاتي: "Self-evaluation"**

يقارن اللاعب المعلومات التي تم الحصول عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد.

**- التدعيم الذاتي: "Self-reinforcement"**

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والعقلية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير المهارات العقلية.

**2-5- مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية:**

ونقدم في هذا المجال إطار عام للعمل في تطوير المهارات العقلية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات العقلية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير الأداء والإعداد للمنافسات.

ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات العقلية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

### المبدأ الأول: الفروق الفردية "Individual differences"

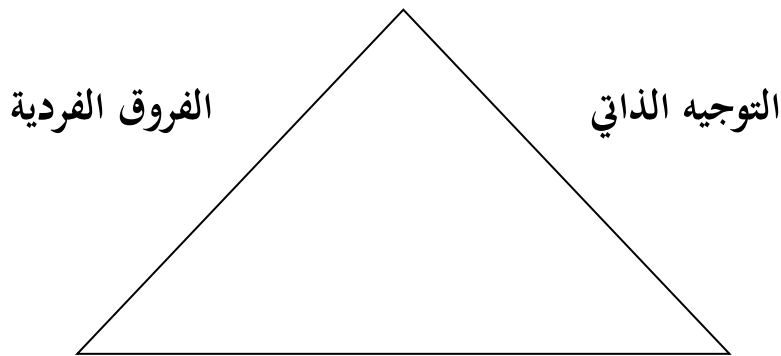
ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب.

### المبدأ الثاني: التوجيه الذاتي "Self-Direct"

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي، أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده، وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه.

### المبدأ الثالث: حالة الأداء المثالية "Ideal Performance State"

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوءها يحقق ذلك، ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.



### حالة الأداء المثالية

شكل (1): مبادئ تطوير المهارات العقلية.

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي:

#### المرحلة الأولى:

تطوير جو إيجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الإيجابي قبل البداية في تطوير المهارات العقلية وتعطي في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

المرحلة الثانية:

تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء، بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

المرحلة الثالثة:

تطوير التحكم في الانتباه، وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه؛ التصور العقلي، تركيز الانتباه، والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة.

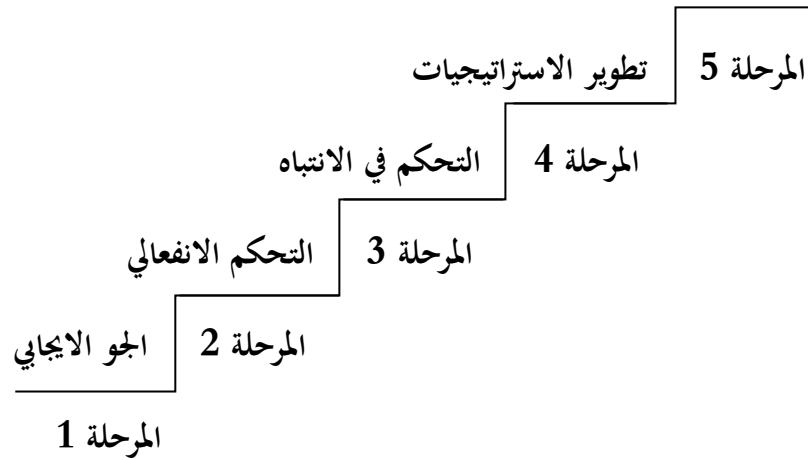
المرحلة الرابعة:

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة، وأثناء المنافسة.

المرحلة الخامسة:

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة، وتتطلب هذه المرحلة التقييم المتواصل، وصقل المهارات والاستراتيجيات، ففي حالة الفشل في الأداء فإنّ العمل الشاق على المهارات العقلية يصبح ضرورة قصوى.

تطبيق المهارات والاستراتيجيات



شكل (2): مراحل تطوير المهارات العقلية.

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات العقلية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته، وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين، فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس، وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه، ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة إيجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات العقلية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب على وعي بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الإيجابية.

وقد أصبح واضحاً أنّ تطوير وتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية، وأنّ مهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال البرامج طويلة المدى، وأنّ التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، ص 94-101).



حالة الأداء المثالية

شكل (3): مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية.

## التصور العقلي:

### 1-تعريف التصور العقلي:

التصور العقلي هو لب العمليات الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأشياء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي، والتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور (شمعون، ص218).

التصور العقلي محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنياً لأكثر من مرة، هذا بالإضافة إلى أنّ التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً وعن طريق تصور المحاولات الناجحة، ومحاولة التخلص من الأخطاء تدريجياً، وأنّ جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تحصيلية عن الأداء للمهارة يستطيعون التصور العقلي من مقارنة أداءهم من أداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء، ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة بل يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع استراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل وتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف، لأنّ الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على صنع التصورات العقلية في المواقف القادمة (علاوي، 2003، ص249).

### التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي تحصل عليها الرياضي في مقياس التصور العقلي.

### 2-أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين:

#### أ-التصور العقلي الخارجي: "EXTERNAL EMAGERY"

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان فيلماً سينمائياً، واللاعب الذي يستخدم مثل هذا التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

#### ب-التصور العقلي الداخلي: "INTERNAL EMAGERY"

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي أثناء الأداء، وهو على عكس التصور الخارجي (أسامة، 2000، ص217).

### 3- فوائد استخدام التصور العقلي:

هناك العديد من الاستخدامات للتصور العقلي "التصور الذهني" في الميدان الرياضي، ومن بين هذه الاستخدامات بالنسبة للرياضي مايلي:

#### أ- اتخاذ القرار المناسب:

يستخدم اللاعب التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة القائمة، وهذه العملية تسمى عملية اتخاذ القرار الموقفي (أسامة، 2000، ص218).

#### ب- تطوير استراتيجية اللاعب:

يستخدم التصور العقلي في المساعدة على تطوير الأداء بواسطة تصور اللاعب لموقف اللعب والتخطيط لما يجب أن يقوم به تحت مثل هذه الظروف، ويمكن استخدام وسائل التوضيح كالسبورة مثلا في تحديد مواقف اللاعبين واستخدام التصور في أماكن أوضاع الفريق والمنافسين والتخطيط للتغلب على هذه المواقف (شمعون، ص219).

#### ج- المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور الذهني على تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق التصور الذهني للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده، كما يمكن استعمال هذه النظرية لتكرار هذه المهارة التي يريد اللاعب إتقانها، ولكن يمكن مساعدة اللاعب على التصور العقلي للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدرب عليها (شمعون، ص219).

#### د- حل مشكلة الأداء:

أشار "تيري ورليك" إلى أنّ إحدى لاعبات الترحلق على الجليد الإيقاعي واجهت صعوبات في أداء إحدى الحركات الإجبارية، وعندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركات كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصور عند هذا الحد، وطلب منها أداء هذه الحركة من التصور العقلي لمدة عشر دقائق يوميا لمدة أسابيع وتمّ ذلك في الخطوات التالية:

- أن تمر من النقطة التي يحدث فيها التوقف. وقد استغرق حل هذه المشكلة عدة أيام.

- التركيز على أداء الحركة الإجبارية في أفضل صورة لها.

- الأداء بتلقائية وانسيابية قدر الإمكان لمرات متعددة ومتصلة.

ويعكس هذا النموذج دور التصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن أن تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المجال الرياضي، ولكن تجدر الإشارة إلى أنّ ذلك يحتاج متخصصين في الإعداد النفسي، وليس مجرد التصور العقلي واسترجاع مجموعة من الخبرات (نبيل صالح سفيان، ص212).

#### هـ- تصحيح الأخطاء:

ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية:

-التصور العقلي للأداء الخاطئ.

-الإحساس والشعور بأخطاء الأداء.

-محاولة تصحيح الاستجابة.

-التصور العقلي لأداء صحيح.

-تكرار لإعادة التصور العقلي الصحيح لعدة مرات.

-الأداء العقلي للمهارة.

ويجب تشجيع اللاعب على العمل من خلال هذه الخطوات بعد الأداء مباشرة كلما أمكن ذلك، ولكن لا يفضل استخدام هذه الطريقة من التصور العقلي عندما يكون اللاعب في حالة استثارة انفعالية عالية أو الضغط العصبي. (شمعون، ص221).

#### 4-أهداف عامة للتصور العقلي:

إن استعمال التصور الذهني يسمح بـ:

-تعلم جيد للحركة.

-تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.

-يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.

-مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ (Edgard et Philippe, p06).

## 5- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي:

يعود أول استعمال للتصور الذهني ولقد استعمله "Jones-cover" وهو مختص في علم النفس بغرض علاج بعض الحالات النفسية كالخوف والنفور مثلا، أما في المجال الرياضي فكانت أبحاث "جاك أوبسن" السبابة إلى دراسة التصور الذهني ودوره في تحسين الأداء الرياضي، وبين أنه: "عندما يتخيل الإنسان نفسه أنه يجري، فإن كل عضلات الجسم التي تساهم في فعل الجري تتقلص.

لقد بينت الكثير من الأبحاث دور التصور الذهني في التعلم الحركي وفي التحضير الذهني لرياضي المستوى العالي، حيث توصل كل من "كول" و "يو (1992)" إلى أنه هناك ارتفاع في نسبة القوة بـ 22 بالمائة عند تحقيق الرياضيين ومن هذه الشروط التكرار الذهني و29 بالمائة عند الأداء الفعلي للحركة 3.28 بالمائة فقط في غياب أداء النشاط الحركي.

الدراسات والأبحاث التي توضح أهمية التصور الذهني، دراسة قام بها كل من "لوك" و "ميسوم" في (المخبر البسيكولوجي الرياضي الفرنسي) على 52 متمدرس، حيث قسموا إلى مجموعتين:

-المجموعة الأولى: تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 16 سنة.

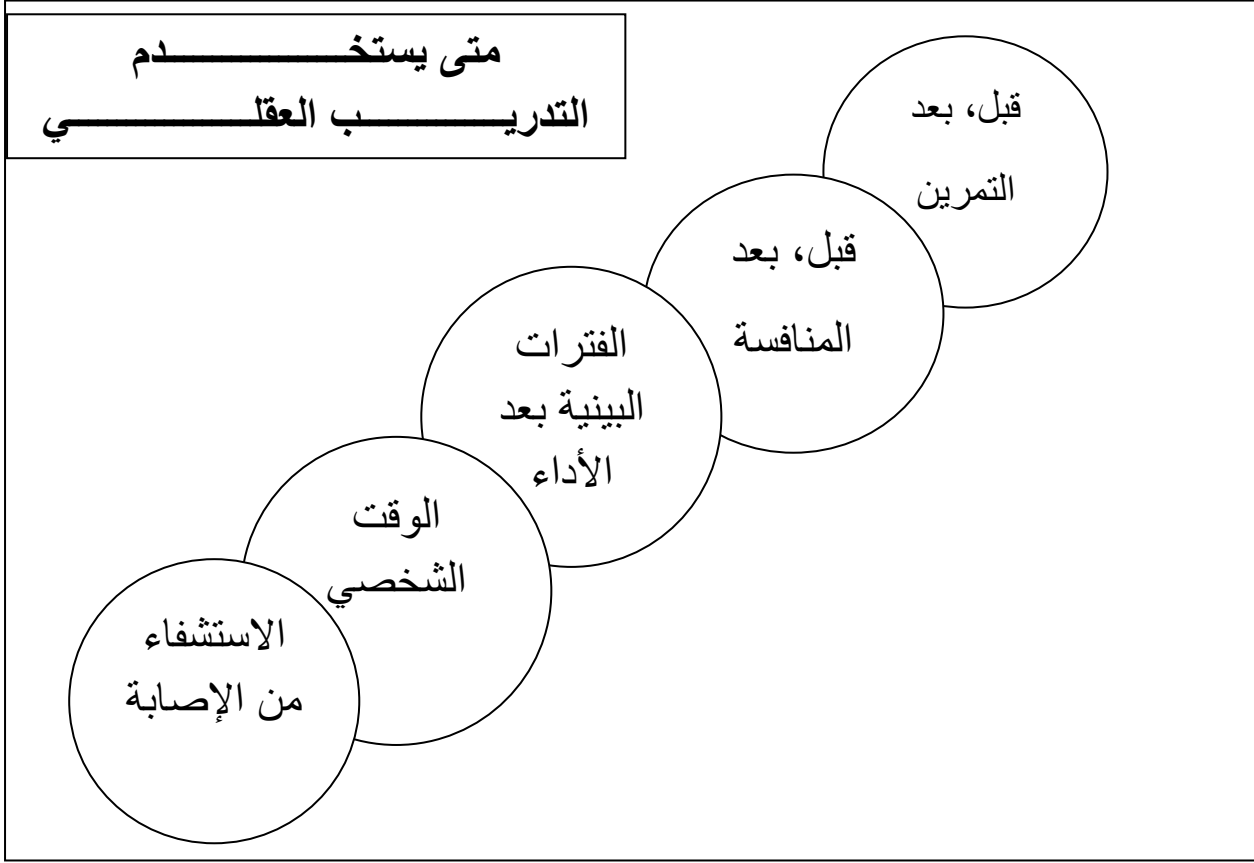
المجموعة الثانية: تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 13 سنة.

ولقد بينت هذه الدراسة مدى تأثير النضج العقلي (الإدراك) على تحسين التوقيت في سباق السرعة 30 متر بالتدريب على التصور الذهني، حيث بينت النتائج تحسين في التوقيت لدى المجموعة الأولى 16 سنة وأقل بكثير عند المجموعة الثانية 13 سنة بعد تطبيق برنامج تدريب على التصور الذهني لسباق السرعة 30 متر. وهذا ما أرجعه الباحثان إلى وجود نضج عقلي عند المجموعة الأولى وبالتالي هناك استيعاب وإدراك لتقنية التصور الذهني، وهذا الذي تفتقده المجموعة الثانية.

إن مستوى النضج العقلي والمعرفي الذي وصلت إليه المجموعة الأولى بفعل السن مكنهم في استعمال تقنية التصور الذهني أثناء التدريبات بفاعلية مما أدى إلى تحسين في التوقيت المسجل لسباق السرعة 30 متر.

6- أوقات ممارسة التصور العقلي:

بالرغم من أنه يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل:



شكل (4): يمثل أوقات ممارسة التصور العقلي.

أ- قبل وبعد التمرين:

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلي يكون قبل وبعد كل جرعة ممارسة، ويخصص 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من هذه المدة) ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللعبة المتوقع أدائه) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات التي قام بأدائها، ونظرًا لأن اللاعب يؤدي التصور العقلي بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحًا عن المعتاد (نبيل، ص152).

ب- قبل وبعد المنافسة:

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة، والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسن الأداء وردود الأفعال المختلفة، وأفضل

وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه، بعض اللاعبين يجون أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل البداية، وهناك لاعبون آخرون يفضلون التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة، والشيء الهام هنا أن يتم التصور العقلي وأن يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء من النظام الروتيني الذي يؤديه قبل المنافسة، وعدم ممارسة التصور العقلي كنوع من الإكراه.

كذلك يمكن للاعب بعد المنافسة مراجعة المهارات والأداءات الناجحة بما يسمح بالوضوح والتحكم في الصورة العقلية (أسامة، 1995، ص138).

#### ج-الفترات البينية للمسابقة:

معظم المسابقات الرياضية تتخللها فترات بينية للأداء يمكن من خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي لإعداد الأداء التالي، وفي العديد من الرياضات توجد أوقات توقف بعد المحاولات "مثل: مسابقات الرمي أو الوثب، الجمباز، الغطس والكاراتيه" ..، وهذه الفترات تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي (Roland, p59).

#### د-الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل "أو في مكان هادئ"، وتزداد أهمية ذلك في الأيام التي ينقطع فيها اللاعب عن التمرين، وفي هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص 10د لممارسة برنامج التصور العقلي قبل الذهاب إلى النوم بينما البعض الآخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح (محمد حسن علاوي، 1998، ص34).

#### هـ-الاستشفاء من الإصابة:

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلي لتمارين الاسترخاء بغرض خفض مستوى القلق عند الإصابة، ويستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة، كما يستخدم لمراجعة التصور العقلي للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيأ عند العودة للعب، كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب على مقاومة الآلام؛ وذلك بأن يقوم اللاعب بالتركيز على السباق والتكنيك بدلا من الآلام والتعب.

#### 7-مبادئ التصور العقلي:

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ منها:

## أ-التصور العقلي للأداء والنتيجة:

يجب أن يتصور اللاعب كل من المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء؛ ففي الإرسال في تنس الطاولة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط للإرسال ككل ولكن وضع الكرة، المرجحة الكلية للذراع، وطيران الكرة، وكذلك مكان إسقاط الكرة (علاوي، ص53).

## ب-الانتباه إلى التفاصيل:

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحًا كان التصور العقلي أفضل، وكمثال لذلك لاعب كرة اليد حيث يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة، سطح الملعب ودرجة الحرارة، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء (علاوي، ص83).

## ج-التركيز على الإيجابيات:

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح؛ لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء (علاوي، ص50).

## د-التصور العقلي للمهارة ككل:

يجب التصور العقلي للمهارة في إطارها الكلي، ليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة؛ لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي ولذلك من الأهمية ممارسة البرنامج كاملاً، وعلى سبيل المثال إذا تمّ تصور مرحلة الاقتراب فقط في سباق 110 متر حواجز، أو الوثب الطويل، أو الثلاثي أو القفز بالزانة في ألعاب القوى، أو الاقتراب من الحصان في رياضة الجمباز؛ فإنّ اللاعب قد يواجه مشاكل بواسطة الانتقال بين الاقتراب وبداية الأداء، وعادة ما توجه النصيحة إلى أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على أجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء (Thomas, 1991, p11).

## هـ-التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصورية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس ويفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسع من الوقت. (أسامة، ص94).

و-التصور العقلي في سرعة الأداء:

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري، وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري (علاوي، 2002، ص 193).

9-نظريات التصور العقلي:

أ-النظرية العضلية العصبية التفسيرية:

أشارت هذه النظرية في حالة الأداء الحركي للاعب فإنّ المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات؛ أي انتقال موجة استثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلة العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أنّ نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أنّ هناك دلائل علمية تدعم ذلك؛ إذ أنّ الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة للعضلات تشبه الإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها فإنّ نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، وفي ضوء ذلك فإنّه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات لحركة معيّنة في رياضته (علاوي، 2003، ص 249).

ب-نظرية التعلم بالرموز:

أشارت هذه النظرية إلى أنّ التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معيّنة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معيّنة وبالتالي فإنّ الحركات قد تبدوا أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية دون المزيد من التفكير (حماد، 2001، ص 246).

ج-نظرية معالجة المعلومات فسيولوجيا:

وضع هذه النظرية "بيتر لانوش" (1977) بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي واضطرابات القلق والتي ترتبط من الجانب الفسيولوجي النفسي للتصور الذهني وعلى الرغم من أنّ هذه النظرية بدأت من الجانب الطبي العلاجي إلا أنّها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور الذهني العام، وتبدأ النظرية بالعرض القائل: أنّ الصورة ما هي إلاّ تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المتزنة وتتضمن وصف الصورة من خاصيتين: خاصية تصف المحتوى المراد تصوره، وخاصية افتراضية تصف الاستجابة لهذا المحتوى (نبيل، ص 212).

الانتباه:

### 1- مفهوم الانتباه:

الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (نبيل، ص45). وهو اختيار وتحيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع معيّن لملاحظته أو أداءه أو التفكير فيه (علاوي، 1994، ص70). ويلعب الانتباه دورًا هامًا في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف في المرمى.

### 2- أنواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى عنصرين أساسيين:

- أ- سعة الانتباه: وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.
- ب- اتجاه الانتباه: ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليًا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيًا على الأحداث في البيئة المحيطة وللتعرف على متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معًا.

### 3- التداخل في الانتباه:

يحدث التداخل في الانتباه إذا حاول اللاعب الانتباه إلى العديد من المثيرات مرة واحدة ويتم ذلك في اتجاهين:

#### أ- سعة الانتباه:

ويظهر التداخل في سعة الانتباه فيحدث إذا طلب من اللاعب أداء مهاترتين في وقت واحد، فإنّ المهارة الثانية تتأثر بالمهارة الأولى، ويتوقف ذلك على صعوبة المهارة الأولى؛ لأنّ سعة الانتباه ثابتة؛ فإذا كانت الأولى بسيطة فإنّ سعة الانتباه المتبقية سوف تسمح بأداء المهارة الثانية بطريقة جيّدة، أما إذا كانت المهارة الأولى حركية ومعقدة فإنّ سعة الانتباه تتداخل في التأثير على أداء المهارة الثانية.

#### ب- تركيب الانتباه:

أما التداخل في تركيب الانتباه فيحدث إذا طلب من اللاعب أداء مهاترتين في الوقت نفسه، وكلتا المهاترتين تتطلب استخدام نفس عضو الاستقبال الحسيّ (مثل الأذن) أو عضو الاستجابة (مثل القدمين) في مثل هذه الحالة يحدث التداخل بواسطة المنافسة على استخدام نفس نظام المدخلات والمخرجات (علاوي، ص91).

## 4-الانتباه عند الرياضي:

إنّ النجاح التكتيكي للرياضيين في المستويات المتقدمة يحدده إلى درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه، ولقد درست الخاصية في أعمال كل من "أركاديف، كامتشالين، ماكانيز، ولطفي طه" وآخرين والذين أوضحوا الأهمية الكبيرة لهذه الخاصية ولقد أوضح "فيدياتوف" أنّ الاختلاف في المستوى التكتيكي المرتفع يرجع بكيفية تتبع اللعب بانتباه، حيث يتمكن اللاعب فعلاً أن يحدد مكانه على أرض الملعب وما يجب أن يفعل.

وأهم خاصية من الخصائص شدة الانتباه والتي يتطلب لها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب بشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة واللاعبين وانخفاض مستوى شدة الانتباه ضرورة لدفاع اللاعب عن نفسه، والتوقع السليم لنوايا المنافس ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات وأخيراً الحساب الدقيق لنشاط اللاعب بصفة عامة. وتجدد الإشارة إلى أنّ التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وفي أثناء المباراة وخاصة في بداية المباراة أي في الخمسة عشر (15) دقيقة الأولى بالنسبة لمباراة كرة القدم وخمسة دقائق في كرة السلة وكرة اليد، وهكذا بالنسبة لبقية الألعاب الرياضية (علاوي، ص91).

## 5-تركيز الانتباه:

إنّ اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها إلى المركز صوب فكرة معينة أم إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية (علاوي، 2003، ص74).

إنّ تركيز الانتباه يؤثر على دقة وضوح وإتقان النواحي الفنيّة لأجزاء المهارة الحركية (علاوي، ص74).

إذ نجد أنّ الأداء الفنيّ للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأنّ ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية (علاوي، 1998، ص29).

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في غضون المباراة الصعبة (الحوري وعبد المجيد، 2002، ص205).

## 6- تصنيفات تركيز الانتباه:

### أ- تركيز الانتباه الضيق:

يكون الشخص يقظا بشيء واحد ومنطقة صغيرة ونجد هذا النوع في رياضات الرمي في كرة السلة.

### ب- تركيز الانتباه الواسع:

نجد في الرياضات الجماعية حيث يجب على الفرد أن يكون واعيًا بتحركات الخصم والزميل في نفس الوقت، ويفرض كذلك على الفرد تغيير مجال تركيز انتباهه من الواسع إلى الضيق ثم العودة إلى الواسع.

### ج- تركيز الانتباه الداخلي:

يكون من المصدر المنبه من الداخل نفسه ويوجه أساسًا نحو الذات من خلال منبهات الأحاسيس والمشاعر.

### د- تركيز الانتباه الخارجي:

من خارج الفرد أي من البيئة المحيطة به ومن خلال المنبهات البصرية والحسية والعلاقة بين تركيز الانتباه الداخلي والخارجي تكون عكسية أي كلما زاد الأول قلّ الثاني والعكس صحيح، ونجد أهمية تركيز الانتباه الخارجي في الرياضات ذات المهارات المغلقة (أسامة، 1997، ص 278-279).

## 7- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية:

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دورًا فعالًا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات، إذ ثبت أنّ تطور الأداء الذي يعد أساسًا مهمًا لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تمّ التأكد من أنّ ارتفاع درجة الإتقان للمهارات لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضًا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية (عبد المجيد، 2002، ص 26-27).

حيث انحل الواجب الحركي سواءً كان في التدريب أو المنافسة يتطلب بشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز. (علاوي، 1998، ص 39).

الاسترخاء:

## 1- مفهوم الاسترخاء:

يقصد بالاسترخاء "الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال التوتر مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض، وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً، إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر" (الحوالي، 1996، ص372).

المقدرة على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك أو منع حدوث التوتر (أسامة، ص150).

وعرفه "بتروفسكي" أنه حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسمي شاق (بتروفسكي، 1985، ص136).

وله أهمية في تقليل وتفادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسات الرياضية بالإضافة إلى الإقلال من التوتر الذي يجعل الاستجابة أكثر فعالية وسهولة ومن ثم تحقيق الأهداف الموضوعية (شمعون، ص168).

## 2- التفسير السيكولوجي للاسترخاء:

هناك العديد من المحاولات هدفت لتفسير الاسترخاء أهمها "النظرية المعرفية" و"النظرية السلوكية" و"المعرفية السلوكية":

### أ- النظرية المعرفية:

هناك قول مأثور "إن أفكارنا تحدد عالمنا" فالطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى في المشاعر وظيفة للفكر؛ فالتفسيرات والإدراكات والاقتراحات تقود إلى مشاعر معينة والتي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا.

### ب- النظرية السلوكية:

ترتكز على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، وترى أنّ السلوك مشروط بحوادث البيئة وأنّ هذه الحوادث تقود الفرد أن يتصرف بطريقة يمكن التنبؤ بها ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير والاستجابة حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة ويمكن تفسير ذلك وفقاً لما يلي:

- أنّ السلوك مكون من عناصر الاستجابة.

- أنّ هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.

- أنّ السلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية.

### ج- النظرية المعرفية السلوكية:

نظرًا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بتغيير السلوك (أسامة، 1995، ص 130-131).

وتعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها (علاوي، 1994، ص 125).

### 3- أهمية الاسترخاء:

تظهر أهمية الاسترخاء فيما يلي:

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة.

- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

- الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسات الهامة.

- استخدام الاسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.

- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محدودة أثناء المنافسة.

### 5- أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي:

حسب التجارب التي قام بها الكثير من العلماء والمفكرين في هذا المجال "ميسوم" و"روي" و"بيروبير" فإنّ لعمليات الإرشاد النفسي بصفة عامة والاسترخاء بصفة خاصة في الميدان الرياضي من بينها:

- تسهيل عملية استرجاع الطاقة الإيجابية.

- التعامل الإيجابي مع الأحداث.

- تسيير الانفعالات كالتوتر والقلق.

- التحكم في تربية سلوك الرياضيين كتسيير السلوك العدواني.

- تنمية معرفة الذات.

### 6- الاسترخاء والتحضير الذهني:

يمثل التحضير الذهني الرياضي عملية الشعور بالجسم من خلال الشد العضلي، السيطرة على مختلف التغيرات

(انفعالية أو بدنية) وكذا العمل على تحسين قدرة التخيل بهدف التهدئة أو التحسين التقني والتكتيكي.

لقد اعتبر "بلكين" أنّ التحضير الذهني يخفف من الانفعالات والشك، الشيء الذي يحفز الأداء.

يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني كونه ينمي القوة على الارتقاء من خلال الضبط والتحكم

في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط النفسي والفسيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدراته الذهنية نحو

الأداء حسب "ونبرغ" و"غولد" بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برامج التحضير الذهني من التفكير في حلول ممكنة

تحدد نتائج وانعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشاهدة كما يمكنهم أيضًا استبعاد الحلول غير المكيفة مع

الوضعية.

**3- 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 ندرة (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 أنشئوها آنذاك ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء حارس المرمى.

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما على 11 لاعباً يستعملون كرة من جلد تكون منفوخة؛ فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى محدد القياس والنوعية، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا للحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء. تدوم مباراة كرة القدم "90" دقيقة بشوطين لكل شوط "45" دقيقة، يتخللها وقت راحة يقدر بـ "15" دقيقة، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباساً يختلف فيه كل فريق عن الآخر في اللون، وتتكون هذه الألبسة من (تبان، قميص، جوارب، حذاء رياضي). وتجري المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل وفقاً لقوانين محددة من الفيفا (رومي جميل، 1986، ص 09).

**3-2- 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 "الهوليغانز" بعنابة، ملعب "مصطفى تشاركر" بـ البلدية، وغيرها من ملاعب كرة القدم، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعباً لكرة القدم ونجد أيضا تنسيقاً خاصاً ومنظماً في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم، عبر عدة مراحل من الولائي إلى الجهوي مروراً بدوري ما بين الرابطات حتى تصل إلى القسم الوطني الأول، ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، ص 09).

4-الدراسات السابقة:

4-1-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.

تساؤلات الدراسة:

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

- هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج إلى نوعية 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، نصر حسين داي، شباب قسنطينة).

لاعبي أندية (إتحاد العاصمة، شبيبة القبائل، حسين داي، شباب 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 فردي أو جماعي من العوامل الأساسية لرفع المستوى الأدائي لدى اللاعبين.

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.

4-2- 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.

التساؤل العام: ما هو واقع محددات التوجيه والإرشاد النفسي 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 للاعب كرة القدم؟

المنهج: المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة: جميع لاعبي النخبة في كرة القدم الجزائرية.

عينة البحث: 32 لاعبًا ينتمون إلى 4 أندية من مجموع أندية الرابطة المحترفة الأولى وهي عينة فرضية.

الأدوات المستعملة: استمارة الاستبيان.

النتائج:

- 1- البعد الروحي يكتسي أهمية بالغة في عملية التحفيز والإرشاد 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 والمهاري 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 (الأخصائي النفسي) والطبيب العقلي.

4-3- الدراسة الثالثة:

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

صاحب الدراسة: محمد جدوع أبو يوسف \*فلسطين\*.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسانيين والتعرف على مدى فاعلية برنامج مقترح لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسانيين.

التساؤل العام:

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

التساؤلات الجزئية:

- 1- ما مستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسانيين بمراكز التدريب بغزة؟
- 2- هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في كل من القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسانيين تعزى لمتغير الجنس؟

3- هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في كل من القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لمتغير التخصص؟

4- هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في كل من القياس القبلي والبعدي 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 والبعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لمتغير الجنس.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين تعزى لصالح المختصين.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي 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 والتربويين وكيفية تطوير قدراتهم ومهاراتهم.

- تقديم دراسات للمعوقات المهنية لدى المرشد النفسي وأثرها على تطبيقه للمهارات الإرشادية في الجلسات.

- تقديم دراسات توضح دور مؤسسات الصحة النفسية والمشرفين والمدربين في تطوير وتنمية المهارات الإرشادية لدى العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي.

4-4- مناقشة الدراسات السابقة:

لا معنى لذكر الدراسات السابقة من دون مناقشتها وإيضاح أوجه التشابه والاختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية، من هذا الإطار جاء هذا الجزء للبحث في الدراسات السابقة حيث ركزت الدراسة الأولى على إيضاح أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم وذلك من خلال تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أواسط الفرق الجزائرية وهذا من حيث الخدمات المقدمة والمتوفرة.

أما الدراسة الثانية ركزت على محددات عملية الإرشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي وهذا بهدف معرفة واقع محددات عملية الإرشاد النفسي الرياضي لفرق القدم الجزائرية ومقارنة الواقع التطبيقي السائد في هذه الفرق بالنظري الأكاديمي الموضوعي الموجود في كتب الإرشاد النفسي الرياضي مع مراعاة الخصائص النفسية الاجتماعية والثقافية.

أما بالنسبة للدراسة الثالثة: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسانيين والتعرف على مدى فاعلية برامج مقترحة لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسانيين.

#### 4-5-توظيف الدراسات السابقة بالدراسة الحالية:

إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية وبمختارنا هذا هي كالتالي:

الدراسة الأولى هي حول أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية أي أن الخدمات الإرشادية للمدرب لها دور فعال في تحقيق النتائج الإيجابية،

أما الدراسة السابقة الثانية فكانت حول محددات عملية الإرشاد النفسي بين النظري والتطبيقي،

أما الدراسة السابقة الثالثة فكانت حول تقييم مستوى المهارات لإرشادية لدى المرشدين النفسانيين أي أن الاختلاف الظاهر هو كل دراسة ركزت على متغير من متغيرات التوجيه والإرشاد النفسي: مهارات التوجيه والإرشاد النفسي، الإرشاد النفسي من الناحية النظرية ومن الناحية التطبيقية، مستوى المرشدين النفسانيين.

أما نقطة التشابه بين الدراسات السابقة ودراستنا الحالية فإن كل الدراسات تحاول أن تفهم وتحدد فعالية الإرشاد النفسي للاعبين من جهة وتطوير المهارات العقلية بصفة عامة والسمات النفسية التنافسية بصفة خاصة ومساهمتها في تطوير لاعبي كرة القدم من كل النواحي، وفي هذا البحث ركزنا على دراسة لم تركز عليها الدراسات السابقة وعليه يكون بحثنا مكماً لها في تطرقنا ل"التوجيه والإرشاد النفسي ودوره في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

الإطار العام للدراسة

1- تحديد المفاهيم

والمصطلحات

2- إشكالية الدراسة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- فرضيات الدراسة

### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

من خلال إطلاع الطالب الباحث على الجانب النظري للدراسة استنتج التعريفات التالية:

### التعريف الإجرائي:

#### 1- التوجيه والإرشاد النفسي:

عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي، والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.

#### 2- المهارة العقلية:

تكتب كلمة المهارات الأساسية "Fundamentals" على جزئين في بعض المراجع الأجنبية "Funda/mentals" حتى تلفت النظر إلى أهمية الجانب العقلي "mental" في اكتساب وتطوير هذه المهارات والتي تعد الخطوة الأولى في إعداد اللاعب في الأنشطة الرياضية وهي تتضمن في الألعاب الجماعية: التمرير، الاستقبال، التصويب.. وغيرها، والتحكم في مثل هذه المهارات الأساسية على جانب كبير من الأهمية حتى يصل اللاعب إلى المستوى المطلوب، ولكن يجب أن يكون قادرا على توظيف هذه المهارات في مواقف اللعب.

#### 3- التصور العقلي: هي الدرجة التي تحصل عليها الرياضي في مقياس التصور العقلي.

#### 4- الانتباه: هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة.

#### 5- الاسترخاء: الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال التوتر مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله.

#### 6 - كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشرة لاعبا يستعملون الكرة، فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي النهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم عبر حارس المرمى بغية تسجيل الهدف، والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرؤوس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بامسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء.

## الإشكالية:

يعد التوجيه والإرشاد النفسي مصدرًا هامًا لتعلم الكثير من المهارات العقلية المتغيرة التي تتطلبها طبيعة المستويات الرياضية التنافسية من الفرد الرياضي وضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطوية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت طرق الاعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، ولذلك فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية العقلية والنفسية للرياضي لارتباطها بمواقف النجاح، الفشل، الفوز أو الخسارة وهذه المهارات فائدتها، إذ تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرًا كافيًا من هذه المهارات العقلية والمثابرة والثقة بالنفس وغيرها من هذه المهارات العقلية تحت ظروف التنافس الصعبة، لا يمكنه إحراز التفوق.

والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات العقلية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض، هي برامج تدريب للمهارات العقلية.

والمهارات العقلية تمثل بعدًا هامًا في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورًا هامًا في تطوير اللاعبين حيث أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبًا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية، فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري، ويحدد التوجيه والإرشاد النفسي نتيجة اللاعبين قبل وأثناء المنافسة، حيث يلعب دورًا رئيسًا في تحقيق الإنجاز الرياضي.

كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا لم يكن وليد الصدفة أو بطريقة عشوائية وإنما هو نتاج لاستخدام أحدث وأفضل الأساليب العلمية في التخطيط والإعداد الرياضي بالشكل السليم حيث أن التفوق الرياضي تحدده أربعة محاور أساسية هي: الجانب البدني، والمهاري والخططي والجانب النفسي (سامي محمد ملحم، 2001، ص 8).

إن الإعداد النفسي ركن أساسي في إعداد اللاعب المتكامل وأن تطوير المهارات النفسية للاعبين لا يقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية والحركية، وهي تضيف قوة وأهمية للعملية التدريبية باعتبار الجانب النفسي يدرس تأثير النشاط الرياضي على متغيرات من أجل مساعدة الرياضيين على تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والاجتماعي والبدني كذلك تنمية استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وطاقاتهم وتعديل اتجاهاتهم مما يحقق لهم التوافق والتوازن مع البيئة التي يعيشون فيها (سامر جميل رضوان، 2002، ص 23).

وتعد مناهج التوجيه والإرشاد النفسي عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية، والتوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق الشخصي والاجتماعي والانفعالي، وهو عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم

الشخصية وقدراتهم البدنية والمهارية، ومساعدة الرياضيين على وضع مستويات وطموحات واقعية لأنفسهم في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم.

وعملية التوجيه والإرشاد النفسي من الأساليب المستخدمة في التدريب الرياضي لأجل إيجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك لكي يحقق المستوى المطلوب منه للنجاح في الفاعلية الرياضية، فلكي يسلك الفرد سلوكًا معينًا لابد من وجود دوافع تحركه، والبيئة الخارجية تحكم كيفية تحقيق هذا الدافع، وإن التوجيه والإرشاد النفسي هو نوع من التوجيه الذي يتعامل مع المشكلات الانفعالية بالدرجة الأولى إذ لا يتعامل مع المشكلة التي يظهرها صاحبها وإنما يهتم بالفرد نفسه (حامد عبد السلام زهران، 2003، ص 19).

ومن الأهمية في هذا المجال ارتكاز التوجيه والإرشاد النفسي على كيفية التأثير في سلوك الفرد وانفعالاته، وكل هذا سعيًا إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والانفعالي هذا ما أشارت إليه دراسة "أحمد زهير" في مذكرة ضمن متطلبات شهادة الماجستير تحت عنوان: "محددات عملية الإرشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي" بحث متمحور حول: (البعد النفسي، الاجتماعي والثقافي لفرق كرة القدم النخبوي).

وحتى لا تكون تلك المحطات سببًا في تراجع مردود اللاعب والفريق وهذا من عدة جوانب سواء من حيث تحكمه في الانفعالات وتوجيهها وتسييرها لما هو إيجابي أو من حيث التصور العقلي وتحقيق الاتصال بشكل سليم، وفي كل هذا تكون عملية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي مرتبطة أساسًا بتنمية مهارات عقلية متناسبة مع ظروف التدريب والتنافس حيث تستخدم المهارة العقلية لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب والتنظيم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

ومن هذا المنطلق عن مدى أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في إيضاح التباين الذي يترجم الفرق بين الأندية في نفس المنافسة ونفس المستوى من حيث تنمية المهارات العقلية المختلفة، نجد أنفسنا نطرح التساؤل العام التالي:

\*هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن التساؤل العام ندرج التساؤلات الجزئية التالية:

\*هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم؟

\*هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم؟

\*هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم؟

**أهداف الدراسة:**

- \* بيان دور التوجيه والإرشاد النفسي في تنمية المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.
- \* التعرف على العلاقة الموجودة بين التوجيه والإرشاد النفسي ومهارة التصور العقلي.
- \* التعرف على العلاقة الموجودة بين التوجيه والإرشاد النفسي ومهارة الانتباه.
- \* التعرف على العلاقة الموجودة بين التوجيه والإرشاد النفسي ومهارة الاسترخاء.
- \* الوصول إلى تحقيق التوافق النفسي من خلال امتلاك المهارات العقلية.

**أهمية الدراسة:**

- \* محاولة إثراء هذا الموضوع قصد التعمق في البحث.
- \* إبراز أهمية التوجيه والإرشاد النفسي أثناء التدريب وأثرها على المنافسة.
- \* بيان فاعلية التوجيه والإرشاد النفسي في تحسين وتطوير المهارات العقلية للاعبين من أجل تحقيق الأهداف.
- \* التعرف على المهارات العقلية وعلاقتها بتحديد أفضل مستوى يحققه اللاعب.

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:**

للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

**الفرضيات الجزئية:**

- للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.
- للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
- للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم.

## الفصل الثالث:

### الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المتبع في الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- مجالات البحث

5- متغيرات الدراسة

6- أدوات جمع البيانات

والمعلومات

7- الخصائص السيكومترية

(الصدق والثبات) لأداة الدراسة

8- إجراءات التطبيق الميداني

9- الأساليب الإحصائية

خلاصة

# الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة (بعض أندية كرة القدم لولاية برج بوعريريج).
- التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة).
- التقييم للمستوى المعرفي لأفراد العينة، ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.
- تحديد العينة الاستطلاعية وتمثلت في 10 % من مجتمع الدراسة أي 12 لاعب من 05 أندية.

### 2- المنهج المتبع في الدراسة:

#### تعريف المنهج العلمي:

يعتبر المنهج العلمي الوسيلة والسند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي أو عمل ميداني في العلوم والمجالات الأخرى فهو عبارة عن "مجموعة قواعد والعمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم".

#### تعريف المنهج المتبع في الدراسة:

نظرًا لطبيعة موضوع البحث وسعيًا من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون مرافقًا لطبيعتها وتحليل أبعادها (رضا، 1991، ص 29).  
لذا اعتمدنا في هذه الدراسة، المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة (علاوي، 2003، ص 122).  
كما يرى "محمد زيان" إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلًا دقيقًا، وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة (علاوي، ص 188).  
ويشاطره "هويتني" الذي يعتبرها دراسة للحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع (علاوي، 2002، ص 78).

### 3- مجتمع وعينة الدراسة:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلًا دقيقًا لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها (زيان، 1983، ص 182).

تكون مجتمع الدراسة من 120 لاعب موزعة على 5 أندية ناشطة في القسم الثاني الممتاز (أهلي البرج) والقسم الثاني هواة (إتحاد البرج) والجهوي الثاني (أولمبي بلدية مجانة) والقسم الولائي الشرقي (نجم البرج) و(ترجي البرج). وتم اختيار عينة غرضية متكونة من 40 لاعب تمثل 30% من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر

#### 4-مجالات البحث:

تقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني والبشري والمجال الزماني.

-المجال المكاني: أي المنطقة التي يجرى فيها البحث والمتمثلة في ولاية برج بوعريريج وهي كالتالي:

(بعض أندية برج بوعريريج: أهلي برج بوعريريج، إتحاد البرج، نجم البرج، ترجي البرج، أولمبي بلدية مجانة).

-المجال البشري: أي الأفراد التي أجريت عليهم الدراسة والمتكونة من 40 لاعب موزعة على الأندية المذكورة أعلاه تمثل نسبة 40% من مجتمع الدراسة.

-المجال الزمني: أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وكانت كالتالي:

(من 24 مارس 2017 إلى 25 أبريل 2017).

#### 5-متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، حيث يكون هو السبب في الدراسة.

-المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبده (سوزان، 1999، ص57).

وفي بحثنا هذا لا يمكن متغيرات الدراسة تسمية متغيرات الدراسة نظراً لطبيعة المنهج المتبع الذي يعتبر منهج وصفي علائقي.

#### 6-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

نجاح أي بحث يقوم أساساً على دقة البيانات المتحصل عليها والموظفة فيه ولعل هذا يتطلب من الباحث التحكم في الأدوات المسخرة لجمع البيانات والمعلومات باختيار أدقها وأنسبها للمنهج المستخدم في الدراسة "وتعتبر الأداة الوسيلة التي تشكل نقطة اتصال من الباحث والمبحوث التي تمكنه من جمع المعلومات" (إحسان، 1983، ص57). وتستدعي دراستنا استخدام أداة الاستبيان ومقياس نفسي.

#### - استبيان التوجيه والإرشاد النفسي:

#### تصحيح الإستبيان:

من أجل قياس الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم لبعض أندية برج بوعريريج استخدم الطالب الباحث استبيان "التوجيه والإرشاد النفسي" مصمم من طرف الباحث حيث يتكون الاستبيان من 25 فقرة. وتم تطبيقها على الدراسة الحالية، حيث يتكون سلم الإجابة للاستبيان من 5 درجات. وعند تصحيح عبارات الإستبيان يتم منح الدرجات التالية:

جدول رقم (01): يوضح الدرجات الممنوحة لكل اختيار في استبيان التوجيه والإرشاد النفسي.

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1 درجة	درجتين	3 درجات	4 درجات	5 درجات

#### 7- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة:

-صدق الاستبيان: "استبيان التوجيه والإرشاد النفسي"

عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها، وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من أجل تحقيق ذلك نذكر أهمها على النحو التالي:

صدق الاتساق الداخلي: "استبيان التوجيه والإرشاد النفسي"

لحساب المقياس تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي:

وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، وتستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون (سمارة، 1989، ص145).

جدول رقم (2): يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان التوجيه والإرشاد النفسي

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1- اعتبر التوجيه والإرشاد بالنسبة إلي هو عملية حل مشكلة تعرضت لها	0,711**	0,01	دال
2- أعتقد أن بإمكان المدرب القيام بالتوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي	0,801**	0,01	دال
3- أرى أن دور الإرشاد النفسي هو من اختصاص مختص في علم النفس الرياضي	0,877**	0,01	دال
4- يتعامل معي المدرب بأسلوب إنساني ولبق	0,791**	0,01	دال
5- أرى أن الإرشاد النفسي الجيد قبل المباراة يساعد على اللعب بأريحية	,812**0	0,01	دال
6- يكسبنا المدرب تقنيات عديدة لتجاوز ضغط المنافسة الرياضية	0,557*	0,05	دال
7- تعتبر تقنية الاسترخاء الأسلوب الإرشادي الأمثل	0,617*	0,05	دال

دال	0,01	0,855**	8-تعامل المدرب معي بإنصاف قبل المباراة يزيد من عزيمتي على النجاح
دال	0,05	0,694*	9-الإرشاد النفسي قبل المباراة يقوى ثقتي بنفسي
دال	0,05	0,605*	10-ارتاح حين استمع لنصائح المدرب
دال	0,01	0,711**	11-يخاطبنا المدرب بين الشوطين بعبارات محفزة
دال	0,01	0,871**	12-يستطيع المدرب في كثير من المرات قلب النتيجة بمجرد التحدث معنا
دال	0,01	0,877**	13-يتمص المدرب توتر المجموعة في حالة تلقينا بطاقة صفراء أو حمراء
دال	0,01	0,820**	14-أشعر أن المدرب يتحمل العبء الأكبر في حالة الخسارة
دال	0,01	,802**0	15-أشعر بثقة أكبر حينما يطالبنا المدرب بالأداء وليس النتيجة
دال	0,05	0,597*	16-أعتبر أن الإرشاد أثناء المنافسة أمر مفيد جيدا
دال	0,05	0,515*	17-أستحضر تعليمات الإرشاد التي تلقيتها في حالة ما إذا حدث اندفاع بيني وبين اللاعب الخصم
دال	0,01	0,865**	18-يحسن المدرب نسج العلاقات الودية مع اللاعبين
دال	0,05	0,654*	19-مع تعامل المدرب تجعلنا نعتبر أنفسنا أسرة واحدة
دال	0,05	0,625*	20-في حالة الإصابة أشعر أن المدرب أكثر قرب مني
دال	0,01	0,707**	21-ترتفع معنوياتي حينما يثني على المدرب
دال	0,05	0,507*	22-أستعيد الثقة بالنفس عندما يقوم المدرب بتشجيعي
دال	0,05	0,684*	23-الإرشاد النفسي بعد المنافسة يعزز ثقتي في نفسي
دال	0,01	0,795**	24-أرى أن الإرشاد والتوجيه الدور الأكبر في تحسين مردود الفريق
دال	0,01	0,767**	25-تحتاج المجموعة إلى إرشاد نفسي في حالة الخسارة

من خلال تحليل الجدول رقم (2) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) إلى (0,05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0,5 ومنه فإن معامل الارتباط للبعد ككل يساوي (0,72) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

ثبات الاستبيان: بعد التأكد من صدق الأدوات المستعملة واعتمادها بشكليهما النهائي:  
الثبات: هو لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها لو كررت مرة أخرى ويمكن أن يقصد به الاستقرار، أي أنه لو أعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد الواحد فإنه يعطي شيئاً من الاستقرار في النتائج، ومعامل ثبات الاختبار هو معامل ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أي بين الاختبار نفسه ويقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه (عبد المجيد، 1999، ص 429).

الجدول رقم (3): يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لاستبيان التوجيه والإرشاد النفسي

اسم الاستبيان	معامل الثبات
التوجيه والإرشاد النفسي	0,69

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بالنسبة لاستبيان التوجيه والإرشاد النفسي وصل إلى (0,69) وهو معامل ثابت ومقبول.

#### - مقياس المهارات العقلية:

من أجل قياس المهارة العقلية لدى لاعبين كرة القدم لبعض أندية برج بوعريريج استخدم الطالب الباحث، مقياس المهارات العقلية لدى لاعبين كرة القدم الذي صممه بل وألبنسون وشامبروك والمعدل من طرف محمد حسن علاوي حيث يتكون المقياس من 12 فقرة موزعة على 3 أبعاد، حيث أخذ الطالب الباحث 12 عبارة من أصل 03 أبعاد وتم تطبيقها على الدراسة الحالية، حيث يتكون سلم الإجابة للمقياس من 6 درجات.  
وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في إتجاه البعد الدرجات التالية:  
1=1، 2=2، 3=3، 4=4، 5=5، 6=6.

كما يتم منح العبارات السالبة التي في عكس إتجاه البعد الدرجات التالية:

$$1=6، 2=5، 3=4، 4=3، 5=2، 6=1$$

جدول رقم (4): يوضح أبعاد مقياس المهارات العقلية

لرقم	أبعاد المقياس	أرقام الفقرات	إتجاه البعد	عكس إتجاه البعد	عدد فقرات المجال
1	التصور العقلي	4-1	4-2-1	3	4
2	الانتباه	8-5	0	8-7-6-5	4
3	الاسترخاء	12-9	12-11-9	10	4

الجدول رقم (5): يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد التصور العقلي

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.	0,781**	0,01	دال
أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا.	0,820**	0,01	دال
يصعب عليّ أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي.	0,877**	0,01	دال
أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.	0,567*	0,05	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (5) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01) إلى (0,05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

الجدول رقم (6): يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد الانتباه

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي.	,702**0	0,01	دال
يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.	0,525*	0,05	دال
مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض	0,604*	0,05	دال

			أوقات المباراة.
دال	0,01	0,765**	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب.

من خلال تحليل الجدول رقم (6) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01) إلى (0,05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

الجدول رقم (7): يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد الاسترخاء

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.	,702**0	0,01	دال
عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.	0,614*	0,05	دال
من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.	0,765**	0,01	دال
من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.	*0,604	0,05	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (7) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01) إلى (0,05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

ثبات المقياس:

الجدول رقم (8): يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس المهارات العقلية

اسم البعد	معامل الثبات
التصور العقلي	0,70
الانتباه	0,69
الاسترخاء	0,70

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بالنسبة لمقياس المهارات العقلية وصل إلى (0,698) وهو معامل ثابت ومقبول.

### 8- إجراءات التطبيق الميداني:

في يوم 24-03-2017 تم تحديد عينة الدراسة، وإجراء بعض المقابلات في العينة وهذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها، وفي يوم 15-04-2017 تم تحديد أسئلة الاستبيانات.

بعد تحديد أسئلة الاستمارات وصياغتها بالشكل الأخير قمتا بفرزها وتفرغ بياناتها وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في استمارة الاستبيان، ولقد قمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تحتوي على عدد الإجابات وتكرارها وفي الأخير نقوم بالاستنتاج وتوضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة.

### 9- الأساليب الإحصائية:

برنامج التحليل الإحصائي

(SPSS V23).

### 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، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال المكاني 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 مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقاً.

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 مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل وتفسير

النتائج

2- مناقشة النتائج وربطها

بالفرضيات

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل وتفسير النتائج:

التذكير بالفرضية العامة:

للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

1-1-1- تحليل وتفسير نتائج استبيان التوجيه والإرشاد النفسي :

طريقة حساب المتوسط الحسابي للتوجيه والإرشاد النفسي:

- نعطي درجات مختلفة لكل اختيار من الاختيارات الممكنة في الاستبيان.

جدول (09): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين على استبيان التوجيه والإرشاد النفسي

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي الحسوب	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
40	75	%100	4382 درجة	109.5	%88,88

لدينا:

- عدد اللاعبين = 40

- عدد الأسئلة = 25

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل x عدد الأسئلة ÷ 2

أي:  $75 = 2 \div 25 \times 6$

- التوجيه والإرشاد النفسي أصغر من 75 هي ضعيف

- التوجيه والإرشاد النفسي أكبر من 75 جيد

- التوجيه والإرشاد النفسي تساوي 75 هي متوسط.

ومنه نعطي درجة التوجيه والإرشاد النفسي على النحو التالي:

التوجيه والإرشاد النفسي = مجموع درجات عدد اللاعبين ÷ P عدد اللاعبين.

$109,5 = 4382 \div 40$  تمثل %87,64 وبالتالي: 109,5 أكبر من 75.

ومنه نستنتج أن الفريق تلقى التوجيه والإرشاد النفسي بصفة جيدة من طرف المدرب.

## 1-1-2- تحليل وتفسير نتائج مقياس المهارات العقلية:

طريقة حساب المتوسط الحسابي والنسب المئوية للمهارات العقلية:

- نعطي درجات مختلفة لكل اختيار من الاختيارات الممكنة في الاستبيان.

جدول (10): يوضح المتوسط الحسابية والنسبة المئوية لأبعاد المهارات العقلية

أبعاد مقياس المهارات العقلية	بعد التصور العقلي	بعد تركيز الانتباه	بعد الاسترخاء
مجموع درجات اللاعبين P	1091	1066	1033
المتوسط الحسابي M	27.27	26,65	25,82
النسبة المئوية P	%90,90	%88.83	%86.06
المتوسط الحسابي للمهارات العقلية MG	26,58		
النسبة المئوية للمهارات العقلية PG	%88.6		

لدينا:

$$26,82=3\div(25,82+26,65+27,27)=MG$$

$$\%88,88=3\div(86,06+88,33+90,9)=PG$$

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل x عدد الأسئلة ÷ 2

$$أي: 8=2\div4\times4$$

المهارات العقلية = مجموع درجات عدد اللاعبين P ÷ عدد اللاعبين.

26,58 تمثل %88,6 وبالتالي: 26,58 أكبر من 8.

ومنه نستنتج أن الفريق يستمتع بمهارات عقلية جيدة أي أن الفرضية العامة تحققت.

1-2- عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى:

التذكير بالفرضية الجزئية الأولى:

للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (11): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين على بعد التصور العقلي

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعده التصور العقلي	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
40	8	%100	1091 درجة	27.27	%9,90

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11)

- عدد اللاعبين = 40

- عدد أسئلة البعد = 4

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل x عدد الأسئلة ÷ 2

أي:  $8 = 2 \div 4 \times 4$

ومنه:

- التصور العقلي أصغر من 8 هو تصور ضعيف.

- التصور العقلي أكبر من 8 هو تصور جيد.

- التصور العقلي يساوي 8 هو تصور متوسط.

ومنه نعطي درجة التصور العقلي على النحو التالي:

بعد التصور العقلي = مجموع درجات عدد اللاعبين ÷ عدد اللاعبين.

$27,27 = 40 \div 1091$  تمثل 90.9% وبالتالي: 27.27 أكبر من 8

ومنه نستنتج أن اللاعبين لديهم تصور عقلي ممتاز، أي أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

الفرضية الجزئية الثانية:

التذكير بالفرضية الجزئية الثانية:

للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (12): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين على بعد تركيز الانتباه

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعد تركيز الانتباه	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
40	8	%100	1066 درجة	26.65	%88.83

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (12)

- عدد اللاعبين = 40

- عدد أسئلة البعد = 4

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل x عدد الأسئلة ÷ 2

أي:  $8 = 2 \div 4 \times 4$

- الانتباه أصغر من 8 هو انتباه ضعيف.

- الانتباه أكبر من 8 هو انتباه جيد.

- الانتباه يساوي 8 هو انتباه متوسط.

ومنه نعطي درجة تركيز الانتباه على النحو التالي:

بعد تركيز الانتباه = مجموع درجات عدد اللاعبين ÷ P عدد اللاعبين.

$1066 \div 40 = 26,65$  تمثل %88.83 وبالتالي: 26.65 أكبر من 8

ومنه نستنتج أن اللاعبين يمتلكون بعد تركيز الانتباه بصفة جيدة، أي أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

الفرضية الجزئية الثالثة:

التذكير بالفرضية الجزئية الثالثة:

للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (13): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين على بعد الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعده الاسترخاء	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمنتوسط الحسابي
40	8	%100	1033 درجة	25.82	%86.06

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (13)

- عدد اللاعبين = 40

- عدد أسئلة البعد = 4

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل x عدد الأسئلة ÷ 2

أي:  $8 = 2 \div 4 \times 4$

- الاسترخاء أصغر من 18 هو استرخاء ضعيف.

- الاسترخاء أكبر من 18 هو استرخاء جيد.

- الاسترخاء يساوي 18 هو استرخاء متوسط.

ومنه نعطي درجة الاسترخاء على النحو التالي:

بعد الاسترخاء = مجموع درجات عدد اللاعبين ÷ P عدد اللاعبين.

$26,65 = 40 \div 1033$  تمثل %86.06 وبالتالي: 25.82 أكبر من 8

ومنه نستنتج أن اللاعبين يمتلكون بعد مهارة الاسترخاء بصفة جيدة، أي أن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت.

## 2-مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات:

2-1-مناقشة نتائج الفرضية العامة: من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجداول رقم (9) و (10) تم التأكد من صحة الفرضية العامة وذلك بواسطة حساب المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمجموع درجات استبيان التوجيه والإرشاد النفسي في الجدول رقم (9) فكانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي = 111,1 وبنسبة 88,88% وهذه النتائج تؤكد أن أندية ولاية برج بوعريريج التي أجرينا عليها الدراسة تتلقى التوجيه والإرشاد النفسي بصفة جيدة من طرف المدربين، والجدول رقم (10) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمجموع درجات مقياس المهارات العقلية للاعبين وكانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي = 26,58 وبنسبة 88,6% وبواسطة هذه النتائج تم التعرف على أن لاعبي أندية برج بوعريريج يتلقون التوجيه والإرشاد النفسي بصفة جيدة ويتميزون بمهارات عقلية ممتازة وهذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية العامة وظهر مدلول الإرشاد النفسي في الخلفية النظرية وفي التعاريف التالية:

- التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضي وتقديم أقرب مسلك للرياضي في العلاج النفسي.
- التوجيه والإرشاد عملية يتناول من خلالها الأخصائي النفسي الحياة الانفعالية للرياضي وجميع جوانب الشخصية من كل نواحي الحياة (اجتماعياً، عقلياً، وتربوياً .. إلخ).
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم وتحديد أهدافهم في ضوء إمكاناتهم الرياضية المختلفة، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.
- التوجيه والإرشاد عملية يتضمن من خلالها مساعدة الفرد في أن يفهم ذاته ويوظف عنده الدافع والقدرة على أن يعمل شيئاً بنفسه لنفسه.
- التوجيه والإرشاد عملية يقوم بها الأخصائي النفسي محاولاً مساعدة الفرد في أن يفهم نفسه ويحقق ذاته حسب الفرص المتاحة له.

وتمثلت أهداف التوجيه والإرشاد النفسي حسب رأي محمد العربي شمعون في:

- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.
- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئية إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.
- أما المهارة العقلية ظهر مدلولها كذلك في الخلفية النظرية وتعريفها ما يتطابق مع فرضيات الدراسة في:

فقد استخدم مصطلح المهارات العقلية لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب والتنظيم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية. والتحكم في مثل هذه المهارات الأساسية له أهمية كبيرة جدًا حتى يصل اللاعب إلى المستوى المطلوب، ولكن يجب أن يكون قادرًا على توظيف هذه المهارات في مواقف اللعب.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (11) كانت نتائج بعد التصور العقلي كالتالي: المتوسط الحسابي = 27.7 وبنسبة 90.9% وبالتالي اللاعبين يمتلكون تصور عقلي ممتاز وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى، واستنادًا للجانب النظري لتوضيح أهمية التصور العقلي كان تعريف التصور العقلي كالتالي: هو لب العمليات الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأشياء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي، والتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أمّا أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور (شمعون، 2002، ص 218).

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (12) كانت نتائج بعد تركيز الانتباه كالتالي: المتوسط الحسابي = 26.65 وبنسبة 88.83% وبالتالي اللاعبين يمتلكون تركيز انتباه بصفة جيدة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية، واستنادًا للجانب النظري لتوضيح أهمية تركيز الانتباه كان تعريف الانتباه كالتالي: هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (نبيل صالح، 2003، ص 45).

وهو اختيار وتحيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع معين لملاحظته أو أداءه أو التفكير فيه.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (13) كانت نتائج بعد الاسترخاء كالتالي: المتوسط الحسابي = 25.82 وبنسبة 86,06% وبالتالي اللاعبين يمتلكون استرخاء بصفة جيدة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة، وظهرت فائدة الاسترخاء في التعريف النظري إذ يقصد بالاسترخاء "الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال التوتر مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض، وفي

الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً، إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر".  
(الحوالي، 1996، ص372).

ويعرف بأنه مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك أو منع أو تخفيف حدوث التوتر (أسامة، 1997، ص150).

استنتاجات واقتراحات وآفاق مستقبلية

1- استنتاجات

2- إقتراحات

3- الآفاق المستقبلية

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات وآفاق مستقبلية

### 1- استنتاجات:

إن للتوجيه والإرشاد النفسي أهمية كبيرة حيث يعتبر أحد أهم عناصر التدريب كما أنها تقي اللاعبين من الأثر السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبون وتساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب وتساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن وتساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس وهو ما يبيّن أن التوجيه والإرشاد النفسي له أهمية كبيرة للاعبين ففريق كرة القدم، كما أن كفاءة المدرب تساعد في وضع الحالة النفسية للاعبين ويكون ذلك في رفع الحالة النفسية للاعبين وهذا من خلال الاستماع الجيد للاعبين والقيام بتنمية المهارة العقلية للاعب واختيار أسلوب يتماشى مع اللاعبين.

من خلال ما درسناه في موضوعنا هذا توصلنا إلى الاستنتاجات التي لها أهمية كبيرة وهي:

- 1- إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين.
- 2- يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات والعقلية، والتدريب على التغذية الرجعية بأنواعها.
- 3- يتحكم المدرب في خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية وكذا القدرة على التأثير في الفريق بشكل فردي أو جماعي من العوامل الأساسية لرفع المستوى الأدائي لدى اللاعبين وتنمية قدراتهم العقلية.
- 4- البعد الروحي يكتسي أهمية بالغة في عملية التحفيز والإرشاد النفسي الرياضي لفرق كرة القدم الجزائرية.
- 5- البعد المادي يساهم في تحسين الدافعية، الثقة بالنفس وتماسك الفريق.
- 6- فرق كرة القدم الجزائرية لا تعطي أهمية للعامل النفسي أثناء المرحلة الإعدادية بل ولا تتوفر على مرشد نفسي.
- 7- هناك اختلاف بين الأسس النظرية والواقع العلمي التطبيقي لعملية الإرشاد النفسي الرياضي المعتمد للرياضي الجزائري في كرة القدم.

### 2- إقتراحات:

إنّ هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع أو تعمق أكثر، والتي يُفتقر إليها باللغة العربية، وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهتم الأمر سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- 1- يجب إقحام التوجيه والإرشاد النفسي المبني على أسس علمية وبشكل ضروري في إكمال العملية التدريبية.
- 2- استعانة المدربين بمختصين في الإرشاد النفسي للمدربين قصد إفادة اللاعبين بخدمات تجنبهم المشاكل النفسية.
- 3- يجب تقديم الخدمات الإرشادية النفسية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحته النفسية.
- 4- تقديم دراسات ذات علاقة ببرامج تدريبية تخص مجموعات أخرى من المهارات الإرشادية.
- 5- تقديم دراسات تحتص بتقييم أداء المرشدين النفسانيين والتربويين وكيفية تطوير قدراتهم ومهاراتهم.

- 6- تقديم دراسات للمعيقات المهنية لدى المرشد النفسي وأثرها على تطبيقه للمهارات الإرشادية خلال الجلسات.
- 7- تقديم دراسات توضح دور مؤسسات الصحة النفسية والمشرفين والمدربين في تطوير وتنمية المهارات الإرشادية لدى العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي.

### 3-الأفاق المستقبلية:

- 1- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة.
- 2- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيداً في مجال علم النفس الرياضي حتى يتسنى لهم التعامل مع اللاعبين بشكل جيد.
- 3- نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لأن ذلك مهم جداً في كرة القدم فربما هذا اللاعب يكون منحرفاً أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب.
- 4- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.
- 5- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لأن هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب.
- 6- يجب توفير أخصائيين نفسانيين للاعبين، ولهذا نرجو من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء النوادي بضرورة تواجد أخصائيين نفسانيين في المجال الرياضي.

## خاتمة:

لقد توصلنا من خلال هذا البحث إلى أن للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية امهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم، وهذا فيما يتعلق بتوفر خدمات التوجيه الإرشاد النفسي ومهاراته لدى المدربين، من أجل القدرة على التعامل مع مشكلات اللاعبين المختلفة بالكيفية اللائقة وإشراك المدرب كطرف فعال في عملية التوجيه والإرشاد النفسي، فكلما توفرت خدمات الإرشاد النفسي ومهاراته ضمن المنظومة التدريبية وبشكل فعال، كان لها الأثر الإيجابي على اللاعبين وعلى الفريق ككل، مما يؤدي إلى تحكم أفراد الفريق في قدراتهم البدنية والعقلية وإحساسهم بالتماسك وبناء علاقات قوية بينهم، وكذا مع المدرب والإدارة، وذلك ليس على حساب صحتهم النفسية بل بالعكس، كل هذا يكلل طبعاً بالنجاح إذا تمكن المدرب من تقديم نموذجاً لائقاً للقيام بمهنة أو دور المرشد النفسي.

ولقد أوصينا في الأخير وذلك في حدود ما توصلنا إليه من استنتاجات وكذلك حدود البحث إلى ضرورة الاتصال بالمختصين في مجال علم النفس الرياضي، وهذا قصد التنسيق مع المدربين لوضع برامج التوجيه والإرشاد النفسي والسهر على تنفيذها وبشكل علمي ومنهجي، لتحسين الوضعية التي تعيشها الرياضة الوطنية عامة وكرة القدم خاصة لما لها من صدى ومكانة شعبية بشكل خاص.

قائمة المراجع

1. إبراهيم مروان عبد المجيد: "الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية"، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 1999.
2. إبراهيم مروان عبد المجيد: "إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
3. إحسان محمد حسن: "الأسس العلمية للبحث الاجتماعي"، دار الطليعة للنشر، بيروت، الأردن، 1983.
4. أحمد محمد الزغي: "الإرشاد النفسي"، ط1، دار زهران، عمان، الأردن، 2001.
5. إخلاص محمد عبد الحفيظ: "الارشاد والتوجيه النفسي في المجال الرياضي"، ط1، مركز الكتاب، مصر، 2002.
6. أديب الخالدي: "المرجع في الصحة النفسية"، ط2، دار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا، 2002.
7. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
8. أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
9. أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
10. جودة عزة عبد الهادي وسعيد حسني العزة: "مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي"، ط1، دار الثقافة، الأردن، 1999.
11. حسن منسي وإيمان المنسي: "التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته"، ط1، دار الكندي، عمان، الأردن، 2004.
12. حسن أحمد الشافعي وسوزان علي مرسى: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1999.
13. حلمي المليجي: "علم نفس الشخصية"، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2001.
14. خير الدين علي عويس وعصام الهلالي: "علم الاجتماع الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998.

15. رمضان محمد القذافي: "الشخصية (نظريات، إختبارات، طرق قياسها)"، ط2، دار الكتب الوطنية، 1997.
16. رومي جميل: "كرة القدم"، ط1، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986.
17. زينب محمود شقير: "علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والراشدين"، ط1، دار الفكر، الأردن، 2002.
18. سامي محمد ملحم: "الإرشاد والعلاج النفسي"، ط1، دار المسيرة، الأردن، 2001.
19. سمارة عزيز: "مبادئ القياس والتقويم في التربية"، ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1989.
20. سيد صبحي: "الإنسان وصحته النفسية"، ط1، مكتبة الأسرة، مصر، 2003.
21. عزيز رضا: "مناهج البحث في العلوم السلوكية"، مكتبة الأنجلو المصرية، 1991.
22. محمد زيان عمر: "البحث العلمي ومناهجه وتقنياته"، دار الشروق للنشر والتوزيع، السعودية، 1983.
23. محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل: "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، ط1، مصر، 2002.
24. محمد حين علاوي وأسامة كامل راتب: "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، علم المعرفة للنشر، القاهرة، مصر، 2003.
25. محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، الطبعة الثانية، مصر، 1994.
26. محمد حسن علاوي: "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
27. محمد حسن علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998.
28. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
29. ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي والمنافسات"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، مصر، 2002.
30. نبيل صالح سفيان: "المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي"، ط1، إيتراك للطباعة، مصر، 2003.
31. يوسف مصطفى القاضي وآخرون: "الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي"، دار المريخ العربية، السعودية، 2002.

## الرسائل والأطروحات العلمية

- المجلة الفصلية للجنة الاولمبية الجزائرية، 1999
- ألماني أحمد زهير، "محددات عملية الإرشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2013/2012.
- محمد جدوع أبو يوسف الفلسطيني، "فاعلية برنامج تدريبي لتمنية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسانيين بقطاع غزة"، رسالة ماجستير، 2008.
- فاتح عبدلي، "أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2006/2005.
- نصر الدين شريف، "أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق في تحسين النتائج الرياضية"، مذكرة ماجستير، تربية بدنية ورياضية، دالي ابراهيم، 2001.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

- Dominique Fua: **Le Métier de Psychologue Clinicien**, ED1, Nathan édition Paris, France, 1997.
- EDGARD THILL et PHILIPPE.F, op cit.
- édition Revus EPS, paris, France, 2000, Jean Pierre REY: Le groupe, SED.
- Jean Luise Pidinielle: Introduction à La Psychologie Clinique, SED, édition Nathain, Paris, France, 1994.
- Roland Harbrtz, **La gestion mental du strasse pour la performonce sportive**, ed : amphora.
- Thomas Raymod : **la preparation psychologique de sportif**, 1991.

السلامة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة -المسييلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان للاعبين

إلى لاعبي كرة القدم:

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة ماستر بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فإننا في حاجة ماسة لمساهمتم لكي ننجز عملنا بنجاح.

يدور موضوع مذكرتنا حول "التوجيه والإرشاد النفسي ودوره في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم\* دراسة ميدانية لبعض أندية برج بوعرييج\*" فإذا تفضلتم بالإجابة عن الأسئلة نتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستستخدم لغرض علمي فقط وشكراً على تعاونكم وتفهمكم.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) أمام الإجابة التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

شكرا على تفهمكم ومساعدتكم.

من إعداد الطالب:

➤ قلوذة تقي الدين

السنة الجامعية 2016-2017

- استمارة استبيان حول التوجيه والإرشاد النفسي

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات
					1-أعتبر التوجيه والإرشاد بالنسبة لي هو عملية حل مشكلة تعرضت لها
					2-أعتقد أن بإمكان المدرب القيام بالتوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي
					3-أرى أن دور الإرشاد النفسي هو من اختصاص مختص في علم النفس الرياضي
					4-يتعامل معي المدرب بأسلوب إنساني ولبق
					5-أرى أن الإرشاد النفسي الجيد قبل المباراة يساعد على اللعب بأريحية
					6-يكسبنا المدرب تقنيات عديدة لتجاوز ضغط المنافسة الرياضية
					7-تعتبر تقنية الاسترخاء الأسلوب الإرشادي الأمثل
					8-تعامل المدرب معي بإنصاف قبل المباراة يزيد من عزيمتي على النجاح
					9-الإرشاد النفسي قبل المباراة يقوى ثقتي بنفسني
					10-أرتاح حين أستمع لنصائح المدرب
					11-يخاطبنا المدرب بين الشوطين بعبارات محفزة
					12-يستطيع المدرب في كثير من المرات قلب النتيجة بمجرد التحدث معنا
					13-يمتص المدرب توتر المجموعة في حالة تلقينا بطاقة صفراء أو حمراء
					14-أشعر أن المدرب يتحمل العبء الأكبر في حالة الخسارة
					15-أشعر بثقة أكبر حينما يطالبنا المدرب بالأداء وليس النتيجة
					16-أعتبر أن الإرشاد أثناء المنافسة أمر مفيد جدا
					17-أستحضر تعليمات الإرشاد التي تلقيتها في حالة ما إذا حدث اندفاع بيني وبين اللاعب الخصم

					18-يحسن المدرب نسج العلاقات الودية مع اللاعبين
					19-مع تعامل المدرب تجعلنا نعتبر أنفسنا أسرة واحدة
					20-في حالة الإصابة أشعر أن المدرب أكثر قرب مني
					21-ترتفع معنوياتي حينما يثني علي المدرب
					22-أستعيد الثقة بالنفس عندما يقوم المدرب بتشجيعي
					23-الإرشاد النفسي بعد المنافسة يعزز ثقتي في نفسي
					24-أرى أن للإرشاد والتوجيه الدور الأكبر في تحسين مردود الفريق
					25-تحتاج المجموعة إلى إرشاد نفسي في حالة الخسارة

استخبار المهارات النفسية  
تصميم بل وألبنسون وشامبروك  
تعديل واقتباس محمد حسن علاوي

الدرجات من 1 إلى 6						العبارات
6	5	4	3	2	1	1- أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.
6	5	4	3	2	1	2- أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا.
6	5	4	3	2	1	3- يصعب عليّ أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي.
6	5	4	3	2	1	4- أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.
6	5	4	3	2	1	5- أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي.
6	5	4	3	2	1	6- يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.
6	5	4	3	2	1	7- مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.
6	5	4	3	2	1	8- الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب.
6	5	4	3	2	1	9- أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.
6	5	4	3	2	1	10- عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.
6	5	4	3	2	1	11- من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.
6	5	4	3	2	1	12- من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.

## التصحيح:

عبارات بعد القدرة على التصور:

العبارات الايجابية في اتجاه البعد 4/2/1.

عبارات عكس اتجاه البعد رقم 3.

عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه:

عبارات ايجابية في اتجاه البعد لا توجد.

عبارات عكس اتجاه البعد 8/7/6/5.

عبارات بعد القدرة على الاسترخاء:

عبارات ايجابية في اتجاه البعد 12/11/9.

عبارات عكس اتجاه البعد 10.

وعند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي :

$$1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1$$

ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميّزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دلّ ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.

## التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات التي تصف قدرة سلوكك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة.

-المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة ووضع دائرة حول أيّ رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.

الرقم (1) يدل على أنّ العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم (2) يدل على أنّ العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدًا والرقم (3) تنطبق بدرجة قليلة والرقم (4) تنطبق بدرجة متوسطة والرقم (5) تنطبق بدرجة كبيرة والرقم (6) يدل على أنّ العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدًا.

-لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأنّ كل لاعب يختلف من اللاعب الآخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

-لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** التوجيه والإرشاد النفسي ودوره في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية برج بوعرييج.

**هدف الدراسة:** إبراز دور التوجيه والإرشاد النفسي في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم ودور المدربين من خلال تقديم الخدمات الإرشادية للاعبين ومدى استفادتهم من التوجيه والإرشاد النفسي في تنمية بعض المهارات العقلية.

**مشكلة الدراسة:** هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم؟

## التساؤلات الجزئية التالية:

➤ هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة التصور العقلي؟

➤ هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الانتباه؟

➤ هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الاسترخاء؟

## إجراءات الدراسة الميدانية:

**العينة:** عينة غرضية شملت 40 لاعب لبعض أندية ولاية برج بوعرييج.

**المجال الزمني والمكاني:** تم إجراء الدراسة على مستوى بعض أندية ولاية برج بوعرييج (24 مارس 2017 إلى غاية 25 أبريل 2017).

**المنهج:** المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

**الأدوات المستعملة في الدراسة:** إستمارة إستبيان لمتغير التوجيه والإرشاد النفسي، مقياس نفسي لمتغير المهارات العقلية.


**النتائج المتوصل إليها:** التوجيه والإرشاد النفسي له دور كبير في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.


✓ للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة التصور العقلي.


✓ للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الانتباه.

✓ للتوجيه و الإرشاد النفسي دور في تنمية مهارة الاسترخاء.

## **The summary of the study :**

 **The Title:** The role of psychological instructions and directions in developing the mental skills of foot balle players of some clubs in “Bourdj Bou Arréridj”.

 **The goal of the study:** To show the role of psychological instructions and directions in developing the mental skills of foot balle players and to show the role of trainers through giving instructional services and to show to what extent the players benefit from these psychological instructions in developing the mental skills.


 **The problematic:** Does the psychological directions and instructions have a role in developing the mental skills for foot ball players?

### **Research questions:**

- Does the psychological directions and instructions have a role in developing boost imagination and creativity skills?
- Does the psychological directions and instructions have a role in developing the intentional skills?
- Does the psychological directions and instructions have a role in developing the ability of relaxation?

### **Principles of the case study:**

- **The sample:** representative sample of 40 foot ball players of some clubs in bourdj bou arréridj.
- **The setting:** in 24<sup>th</sup> march 2017 – 25 April 2017 in bourdj bou arréridj.
- **The method:** The descriptive method.
- **The research tools:**

 **The results:** The psychological and directional instructions have an important role in developing the mental skills of foot ball players.

- The psychological and directional instructions have an important role in developing the ability of boost imagination and creativity.
- The psychological and directional instructions have an important role in developing the intentional skills.
- The psychological and directional instructions have an important role in developing the ability of relaxation.

تَعْرِيفُ حَمْدِ اللَّهِ

الحمد لله