

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة- ماستر - علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب
أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب

في

تحسين النتائج الرياضية لفرق كرة القدم
تحسين النتائج الرياضية لفرق كرة القدم

دراسة وصفية أجريت على بعض فرق القسم الولائي لولاية تيسمسيلت
كرة القدم (صنف أكابر).

إشراف الأستاذ:

قرقور محمد

إعداد الطلبة:

✓ زوان شرقي

✓ دراوش كمال

السنة الجامعية: 2014-2015



شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد

خاتم الأنبياء والمرسلين.

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } } (الآية 07 - سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه : محمد قرقور

الذي سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر

وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع ،

شرفي * كمال

الأهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)
إلى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي
تحترق لتضيء لي طريقي الى أمي الغالية .
إلى من تحدى الصعاب الى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي الى هذا
المستوى إلى أبي العزيز .
إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم ييخل عليا بنصائحه الى الأستاذ :
قرقور محمد .

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
إلى كل الأساتذة الذين درسوني في مسار تعليمي .
إلى كل الإخوة والأخوات والأهل والأقارب، وإلى كل من يعرفني من قريب ومن
بعيد، إلى كل الزملاء في الجامعة وإلى كل الزملاء خالد، حمزة، كمال، أحمد،
مراد، السلطان، الحكم سباع، أحمد مقشوش، عبد الرزاق، هشام، أحمد العافر،
بلال، مصطفى، محمد، حمزة، وإلى كل من ساندنا في إنجاز هذا البحث خاصة
أحمد كراي و علي بكاي.

إلى رفيقي في العمل : كمال

شرقي

الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)
إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي
تتحرق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية .

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا
المستوى إلى أبي العزيز .

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه إلى الأستاذ :
قرقور محمد .

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

إلى كل الأساتذة الذين درسوني في مسار تعليمي .

إلى كل الإخوة والأخوات والأهل والأقارب، وإلى كل من يعرفني من قريب ومن
بعيد، إلى كل الزملاء في الجامعة وإلى كل الزملاء خالد، حمزة، كمال، أحمد،
مراد، السلطان، الحكم سباع، أحمد مقشوش، عبد الرزاق، هشام، أحمد العافر،
بلال، مصطفى، محمد، حمزة، وإلى كل من ساندنا في إنجاز هذا البحث خاصة
أحمد كراي و علي بكاي .

إلى رفيقي في العمل : شرقي

كمال

مقدمة:

لقد كثر الحديث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي التنافسي خصوصا حول الاهتمام بالجانب النفسي في عملية الإعداد و التدريب، و لما لهذا الجانب من أهمية و دور و تأثير في حياة الأفراد و الفرق، 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 و عقل و حالة نفسية... و لا بد أن يكون المدرب واعيا مدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبين و العمل على تهيئة اللاعب نفسيا للمشاركة المختلفة¹.

حقا أصبح الاهتمام باللاعب من حيث توفير سبل الراحة البدنية قصد تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و الانفعالي و بذلك الصحة النفسية أمر مهم من جهة و من جهة أخرى وضع برامج متكاملة تسهم بالارتقاء بمستوى الوظائف العقلية و الانفعالية و البدنية للرياضيين، و هذا من خلال الوضع في الحسبان أن رياضة المستويات العليا لها نمط خاص من الحياة اليومية للرياضي، كتنظيم النوم و التغذية و الترفيه و الجو الملائم للتخفيف من ضغوط التدريب و المنافسة، لأن الاتزان النفسي ينعكس على الحالة الفنية و البدنية للاعبين، فهو يساهم في إدخال روح المنافسة و الطموح إلى الفوز و تحدي المواقف الصعبة لدى اللاعبين، و إذا كان مستوى اللاعب لا يثبت على أداء معين أو الفريق ككل يعاني من الاستقرار في المستوى و الأداء أثناء المشاركات في المباريات خلال الموسم الرياضي يجعل المدرب يسعى إلى معرفة أسباب عدم الاستقرار و الثبات، حيث يصل إلى إدراك أن القدرات البدنية و المهارية للاعبين سليمة فيرجع أن ذلك و بعض المشاكل و الصراعات راجع إلى القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم القدرة على التركيز في الأداء مما يتطلب ضرورة التدخل للتعامل مع اللاعب نفسيا و هذا من خلال تقديم خدمات الإرشاد النفسي من تصور عقلي و استرخاء و تغذية رجعية و تشجيع مع المساعدة على إبراز نقاط القوة و الضعف و كذلك الاتصال و تبليغ المساعدة المطلوبة، و كذا منحه الفرصة للتعبير عن مشاعره و أداءه في بعض المواقف و حتى البرامج التدريبية كونه المعني الأول و هذا ما يدعم لديه روح المسؤولية²، و في

¹ كامل محمد المغربي: أساليب البحث العلمي، ط1، دار العلمية و دار الثقافة، الأردن، 2002، ص 27.

² محمد حسن علاوي: علم نفس تدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 71.

الحقيقة يجب أن يتواجد مختص نفسي للقيام بعملية الإرشاد النفسي الرياضي و هذا بشكل مستمر و متواصل ضمن الفريق، و لكن و بحكم الاحتكاك الطويل بين اللاعبين و المدرب فإنه يمكن لهذا الأخير أن يقوم مقام المرشد المختص، و هذا بشرط أن يمتلك المهارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي، و المتعلقة أساسا بإلمام المدرب بالمعلومات الكافية حول الفريق و التخصص و مختلف الجوانب و متطلبات التدريب، و اقتراح موضوعات مهمة للنقاش بين اللاعبين و محاولة ربط كل المجالات التي لها علاقة بحياة اللاعبين في الفريق و حول المنافسة قصد الاستفادة منها، و التحلي بروح المسؤولية أثناء التعامل مع اللاعبين، و العمل على تسهيل عملية الاتصالات و التركيز على المحتوى أكثر من الكم و تشجيع اللاعبين من خلال ذلك لتقدير الذات و التفاعل أكثر خلال الجلسات الإرشادية و تدعيم استقلالية اللاعب و هذا من خلال إظهار مرونة في التعامل و مناقشة مختلف المعايير الأخلاقية لعملية الإرشاد النفسي و تشجيع اللاعبين على الاعتماد على النفس، و المقدرة على عكس نموذج لائق لممارسة عملية الإرشاد النفسي الرياضي، فكلما توفرت هذه المهارات لدى المدرب و قدم على ضوئها الخدمات الأساسية حتما سوف يؤثر ذلك و بشكل ملحوظ على مستوى الأداء و الاستقرار النفسي و الانفعالي و بذلك يرتقي مستوى الفريق و هذا من جوانب متعددة فنية و مهارية و كذلك العلاقات السائدة داخل الفريق و بأبعادها المتعددة أفقيا و عموديا و كذلك الجانب الأهم و هو النفسي، كل هذا ينعكس إيجابا على طبيعة النتائج المحققة¹، و لذلك سوف يتركز هذا البحث الذي بين أيدينا حول تقييم الإرشاد النفسي من خلال المدرب و أثره على النتائج الرياضية و هذا من حيث الخدمات التي تقدم من طرف المدربين و مدى توافر المهارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي، و هذا في فرق البطولة الولائية لولاية تيسمسيلت لموسم 2014/2015، لهذا الغرض قسمنا بحثنا إلى جانبين أساسيين و هما الجانب النظري و الجانب التطبيقي بالإضافة إلى الجانب التمهيدي.

فالجانب التمهيدي يتضمن عرض الإشكالية العامة و التي تتمثل في تأثير توفر خدمات الإرشاد النفسي الرياضي و مهاراته فيما يقدمه المدرب و أثره على النتائج الرياضية. ثم اقترحنا بناءا على ذلك و كذا الخلفية النظرية للموضوع حلولا مؤقتة و التي نحاول التأكد من صحتها أو رفضها. و كذلك الدراسات السابقة للموضوع و أهميته و شرح المصطلحات الواردة في البحث.

¹ مهند حسين الشتاوي. أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل، الأردن، 2005 ص 217.

أما الجانب النظري فقد قسمناه إلى ثلاثة فصول و هي:

الفصل الأول: و لقد حاولنا من خلال هذا الفصل عرض أهم مفاهيم الإرشاد النفسي و نظرياته و كذا مجالاته و الأسس العلمية التي تقوم عليها الوسائل التي يستخدمها المرشد في عملية الإرشاد النفسي الرياضي.

الفصل الثاني: كان موضوعه العملية التدريبية و المدرب الحديث بحيث تم التركيز حول مفاهيم المدرب و التدريب و كذا أسس التدريب و صفات المدرب الناجح و شخصيته القيادية و دورها البالغ في عملية الإرشاد النفسي و أهم أنماط القيادة و نظرياتها العلمية في المجال الرياضي.

الفصل الثالث: و نظرا للعلاقة الموجودة بين ما يتعرض له اللاعب من مشاكل نفسية و الإصابات الشائعة في الميادين و دور المدرب من خلال الإرشاد النفسي الرياضي في مساعدة هؤلاء اللاعبين قصد التعامل مع الإصابات و مواجهة الضغوط النفسية المختلفة، كان محتوى الفصل يدور حول أهم الضغوط النفسية و مصادرها و طرق مواجهتها و كذا أهم الإصابات الشائعة في مجال كرة القدم و مخلفاتها النفسية و دور المدرب في هذا و ذلك من خلال الإرشاد النفسي و كذا دور اللاعب المصاب في ذلك.

أما الجانب التطبيقي: فقد قسمناه إلى فصلين و هما:

الفصل الأول: نتناول فيه المنهج المستعمل و أهم الأدوات و التقنيات الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات إحصائيا.

الفصل الثاني: كان مخصصا لعرض و تحليل النتائج ثم مناقشتها و تفسيرها في ضوء الخلفية و الأطر النظرية التي تم الانطلاق منها.

و بعد الاستنتاجات العامة المتوصل إليها، أوصينا ببعض النقاط و التي هي في الواقع إطار خاص بعملية الإرشاد النفسي الرياضي.

التعريف بالبحث

1-الإشكالية:

كثيرا ما نسمع عبارات يرددتها العاملون في مجال التدريب والتي تتعلق ببعض الأسباب التي قد تكون سببا لبعض الإخفاقات في النادي، قد يتعلق إما بالجانب المادي أو التنظيمي أو الإداري ، وكذلك العلاقات داخل الفريق بين المدرب والمسيرين، أو بين المدرب واللاعبين ،أو بين اللاعبين فيما بينهم.

نعم لا ننكر تأثير العوامل السابقة على أداء الفريق خلال الموسم ،لكن التكوين الناجح والتحضير الشامل له الأثر البالغ في إذابة جليد الأزمات التي تعترى مسار النادي ، ومن خلال التحدث عن التحضير المتكامل ،حتما يتبادر إلى الذهن أقطاب التدريب المتكامل والمعرفة وهي البدني الخططي والمهاري و النفسي وهذا الأخير وما له من أهمية، يعتبر قمة التحضير ،وخاصة إذا كان المقصود منه ليس تحضير للمنافسات أو مقابلة أو بطولة معينة فقط بل بالمعنى الإرشادي الواسع الهادف إلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف وبكل وضوح على ماله من إمكانيات وما ينتظره من تحديات إلى إيضاح الصورة والتوافق بين نقاط قوة وضعف اللاعب وما هو مطلوب منه خلال المشوار الرياضي في النادي وكل هذا سعيا إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والانفعالي وبذلك تتحقق الصحة النفسية للرياضي التي تمكنه من الصمود والمواجهة خلال تعرضه لأزمات تبقى ممكنة مادام المشوار الرياضي مستمر،حتى لا تكون تلك المحطات سببا 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 وبشكل سليم لاستيعاب الخطط والبرامج التدريبية ،المهارية العقلية ،وفي كل هذا يكون المدرب هو مركز العملية التي يطلق عليها الإرشاد النفسي الرياضي ،ويمكن أن يمارس المدرب هذه العملية المهمة ومن دون صورة أكاديمية وخالية من البروتوكولات المؤطرة المعروفة في مجالات متخصصة يلزمها شهادات عليا إذا من هذا المنطلق نتحدث عن مدى أهمية شخصية المدرب ومكانته وخبرته في الميدان التي تجعله متحكما في الفريق من كل

النواحي المتعلقة بالإرشاد النفسي الرياضي، ولهذا يكون التباين بين المدربين ويترجم إلى الفرق بين الفرق في نفس المنافسة ونفس المستوى من حيث التفاعل مع المواقف والتباين في النتائج ومن هذا وذاك نجد أنفسنا نطرح السؤال التالي:

التساؤل العام :

ما هو أثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي لتحسين النتائج الرياضية لفرق كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- 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؟
- إذا من خلال البحث سوف نحاول الإجابة على هذه التساؤلات المتعلقة بمدى تأثير خدمات ومهارات الإرشاد النفسي على النتائج الرياضية للفرق.

2-فرضيات البحث:

1-2الفرضية الأساسية :كلما كان المدرب ملما بمهارات و خدمات الإرشاد النفسي ينعكس ذلك على مستوى الفريق و بالتالي تكون النتائج الرياضية جيدة.

2-2الفرضيات الجزئية:

أ - الفرضية الجزئية الأولى :هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة والفرق ذات النتائج الضعيفة في بعض

مكونات خدمات الإرشاد النفسي وهذا من خلال الأبعاد التالية:

-الخصائص الإرشادية.

-فعالية الإرشاد النفسي الرياضي.

-فترات الاتصال من خلال ولغرض الإرشاد النفسي الرياضي.

ب -الفرضية الجزئية الثانية :هناك فروق في مهارات الإرشاد النفسي المطبقة بين

الفرق ذات النتائج الجيدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهذا في الأبعاد التالية:

-تقديم المعلومات.

-القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي.

-تسهيل عملية الاتصال.

-تدعيم استقلالية اللاعب.

-إبراز نموذج لممارسة الإرشاد النفسي الرياضي.

3-أهداف البحث:

نهدف من خلال هذا البحث إلى تحقيق ما يلي:

أهداف مباشرة:

محاولة تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الفرق الجزائرية وهذا من حيث الخدمات المقدمة

والمهارات المتوفرة.

بغية الوصول إلى مدى تماشي طبيعة النتائج المحصل عليها وطبيعة الخدمات والمهارات الإرشادية المقدمة من

خلال المدرب.

التركيز ما للإرشاد النفسي من أهمية في المشوار الرياضي .

تبيان ما إن كانت هناك فروق دالة بين الفرق ذات النتائج الجيدة والفرق ذات النتائج الضعيفة من حيث

خدمات ومهارات الإرشاد النفسي.

أهداف غير مباشرة:

محاولة إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في هذا المستوى قصد البحث فيه أكثر فأكثر . وضع واقع الإرشاد النفسي في فرقنا أمام الواجهة . لفت الانتباه إلى الاهتمام بكل الجوانب أثناء المشوار الرياضي .

4- أهمية البحث:

- إبراز الدور الهام لخدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي.
- هذا البحث يعمل أكثر على إيجاد العلاقة بين خدمات الإرشاد النفسي و تحسين نتائج الفرق.
- يعد هذا العمل توطئة للبحوث الموالية و به يفتح الباب أكثر على الاهتمام بهذا الميدان الثري.

5-أسباب اختيار البحث:

- معرفة الحالة بشكل عام التي تكون.
- معرفة أهم خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي.
- توضيح معنى خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي.
- إبراز فائدة خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي.
- دعم مكتبة المعهد و إثراؤها حتى نساهم في مساعدة زملائنا الطلبة.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

هناك بعض المصطلحات الأساسية التي رأينا أنه فيها مراعاة شرحها وهذا حسب ما تحمله من

مفهوم إجرائي متعلق ببحثنا وهي:

الإرشاد النفسي:

أ- لغة: أرشد :دل، أهدى، دبر¹ .

أي تحمل معاني التوجيه والمساعدة.

¹ لقاموس الزدوج (عربي، فرنسي، عربي)، ص290

ب- اصطلاحاً: قد تمت الإشارة للإرشاد النفسي في كثير من المراجع على انه تقديم خدمة ومساعدة الفرد على اكتشاف ذاته من حيث ما تملكه من إيجابيات وإمكانات وما تحتاج إليه وسلبياتها " فهي عملية مباشرة بين شخصين فيها يساعد أحد الطرفين الآخر على زيادة فهمه .لمشكلاتهم وقدرته على حلها"¹

ج- إجرائياً: نقصد من الإرشاد النفسي الرياضي كل خدمة يقدمها المختص أو المدرب لأفراد الفريق سواء تعلق الأمر بالجانب التحضيري الوقائي أو التعديل وإعادة الترتيب الطموحات والتحديات حسب الإمكانيات والطرق لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وبذلك تتحقق الصحة النفسية.

المفهوم الإجرائي: هي دور من ادوار المدرب في الفريق ،بحيث يسعى من خلالهم السير بالفريق إلى مستوى عالي من التحضير البدني والنفسي و الخططي و المهاري للوصول إلى الهداف مسطرة في المنافسة وخارج المنافسة.

الخدمات الإرشادية:

هي أنشطة الأخصائيون (يمكن أن تكون نفسية أو اجتماعية...) لمساعدة الناس على تقوية قدراتهم الذاتية وحمايتهم من العاهة،و تقوية العلاقات...ومساعدة الأفراد للنجاح في وظائفهم²

المفهوم الإجرائي:

هي مجموعة من الخدمات يقدمها المرشد النفسي لأفراد الفريق، وتعلق بالفاعلية والاتصال من حيث المدة والكيفية وكذلك السعي لتهيئة الظروف للاعبين لإدراك إمكانياتهم الحقيقية

¹ سامي محمد ملحم: الإرشاد و العلاج النفسي، ط1، دار المسيرة، الأردن، 2001، ص37.
² د أحمد شفيق السكري: مرجع سابق، ص499

7-الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة في البحث العلمي بمثابة القاعدة التي يتم فيها الانطلاق ولذلك وحسب ما تمكنا من الحصول عليه من دراسات وهي كلها أجنبية وسوف نستعرضها من حيث الإشكالية وعينة البحث والنتائج المتوصل إليها.

7-1الدراسة الأولى 1984 suin :دراسة سيون الهدف من الدراسة : محاولة تقييم أهم خدمات

الإرشاد النفسي الرياضي التي تم تقديمها للمشاركين في دورة لوس أنجلس سنة 1984 الأولمبية ومدى فعاليتها.

عينة الدراسة : كانت الدراسة مركزة على عينة تتكون من 11 مرشد نفسي من العاملين في إرشاد المشاركين في الدورة.

نتائج الدراسة : بينت نتائج الدراسة التي أجراها سيون أن أهم الخدمات التي قدمها

المرشدون النفسيون للمشاركين تمحورت حول:

-التنظيم الذاتي - الاسترخاء

-التركيز - وضع الأهداف

-الاتصال بين اللاعب والمدرب - التحكم في الأفكار

-مواجهة الضغوط - التصور

-التغذية الرجعية¹

7-2الدراسة الثانية :دراسة دانيال جولد 1990

عنوان البحث " تقييم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي "

¹ - I.p.matviev :aspects fondamentaux de l'entrainement, vigot, fr 1983.p114.

إشكالية البحث: إلى أي مدى يوفق المرشد النفسي في تقديم خدمات إرشادية مفيدة وما هي أهم الأبعاد؟

عينة البحث :شملت عينة البحث 44 مرشدا نفسانيا رياضيا عملوا كلهم في اللجان الأمريكية قبل 1988

وسائل البحث:استعمل الباحث استبيان خاص باللجنة الأولمبية الأمريكية للمرشد النفسي

الرياضي وهذا من خلال ثلاث أبعاد وهي:

-البيانات والمعلومات.

-الخدمات النفسية.

-التقييم المستقبلي.

نتائج البحث :بينت نتائج البحث أن أغلبية المرشدين من العينة لديهم خبرات تطبيقية في علم النفس

الرياضي وهذا في الأبعاد الثلاث¹.

3-7الدراسة الثالثة 1993 straup : دراسة ستراب

موضوع الدراسة :مقارنة بين برامج الإرشاد النفسي السائدة حينها .

1-برنامج أوننتال Ounathtal البرامج الموضوعية

2-برنامج برافيتز bravites

3-برنامج جايرون gairoun

نتائج الدراسة :توصل الباحث من خلال دراسته التقييمية المقارنة بين البرامج الثلاث إلى أن برنامج كل من

أوننتال وبرافيتز يغطيان أكثر حاجات الرياضي من الإرشاد النفسي على عكس برنامج جايرون وهذا هو

هدف الدراسة المقارنة² .

¹ - Jean pierre rey : le groupe, revue eps, fr,2000.p69.

² - Jean pierre rey :epid, p74.

الفصل الأول :

الإرشاد النفسي الرياضي

تمهيد:

لقد تعددت مجالات علم النفس و تخصصاتها و مواضيع الدراسة، و من بين الأقطاب نجد العلاج النفسي و التوجيه النفسي و الإرشاد النفسي، و هذا الأخير يعتبر حديث النشأة ضمن علم النفس و هو ذاته تعددت مجالاته من المهني و الصناعي و التربوي و الأسري... و أصبحنا نسمع بالحاجة إلى الإرشاد النفسي الرياضي، و هذا نظرا للضغوطات و التعقيدات المتزايدة التي تلمس الرياضي خاصة رياضي المستوى العالي بالإضافة إلى إدخال تكنولوجيا في المجال الرياضي كل ذلك يرغم على المختصين مساعدة الرياضي على تحقيق التكيف و الصحة النفسية ، و حتى يتحقق ذلك أصبح من الضروري وضع برامج إرشادية مؤسسة على مبادئ و نظريات علم النفس الحديث بحيث يمكن تقديمها في عبارة الإرشاد النفسي الرياضي.

و هو ما نتناوله في هذا الفصل بحيث نتطرق إلى مفاهيم الإرشاد النفسي الرياضي و أهم المبادئ و الأسس التي يقوم عليها الإرشاد النفسي في المجال الرياضي من فلسفية و اجتماعية و تربوية إلى أسس نفسية و كذلك أهم المجالات كالإرشاد الناشئين و إرشاد المرأة و المعاقين الممارسين للرياضة و إرشاد المستويات العليا و كبار السن و كذلك نتناول أهم نظريات التي يقوم عليها الإرشاد النفسي في المجال الرياضي التنافسي أي النخبوي و أهدافه و كذلك أهم الوسائل لجمع المعلومات حول الرياضي المسترشد و إظهار عملية إرشاد النفسي من خلال المدرب.

1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة... و الهدف وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب و العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي¹.
 يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك و خبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي و قياس هذا السلوك و هذه الخبرة _ و محاولة الاستفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي².

2- نبذة عن الإرشاد النفسي الرياضي:

يعتبر الإرشاد النفسي واحد من أقطاب علم النفس التطبيقي بحيث يهدف إلى تغيير السلوك كما يحدث في العلوم الأخرى التطبيقية كعلم النفس الإكلينيكي و علم النفس المدرسي...
 ويرجع ظهور الإرشاد النفسي إلى الولايات المتحدة الأمريكية في بداية الأربعينيات أي بعد الحرب العالمية الثانية و أسس على التوجيه المهني لصاحبه " فرانك يارسوتر" و كذلك على الحركة التي قام بها " فونت" بإنشائه أول معمل لعلم النفس التجريبي و قد أثرت مدرسة التحليل النفسي لفرويد بمفاهيمها في دفع الإرشاد النفسي للتطور كما فعلت مع العلاج النفسي و كذلك مبادئ العمل العلاجي المتمركز حول الذات لصاحبه كارل روجرز كما ظهرت جمعيات الإرشاد و تعددت مجالاته و أساليبه.
 " فأصبح ناصحاً معترفاً به في جامعات معاهد العالم و أصبحت تمنح شهادات و درجات علمية عليا كدرجة الدكتوراه و أصبح مهنة و مكانة في مؤسسات عدة..."³.
 و يظهر التقدم و التطور الكبير للإرشاد النفسي باقتحامه المجال المدرسي و المهني و العسكري إرشاد المعوقين و ذوي الحاجات الخاصة و من بين هذه الفروع لا يقل الإرشاد النفسي الرياضي أهمية.

¹ د أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي مصر، 2000، ص 17.
² د مهند حسين الشتاوي. أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن 2005، ص 237 ق.
³ د نبيل صالح سفيان: المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي، ط1، إيتراك للطباعة، مصر، 2003 ص 194

و يعود الظهور الفعلي للإرشاد النفسي الرياضي إلى الثمانينات في دورة سيول 1988 الأولمبية حيث دعمت الولايات المتحدة بعثاتها بعدد هائل من المرشدين النفسانيين المختصين في الرياضة¹.

3- مفاهيم الإرشاد النفسي الرياضي:

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

- الإرشاد النفسي هي عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين اثنين أحدهما المستفيد من العملية و الثاني هو المرشد المتخصص الذي يمتلك المعلومات و الحقائق " و التي أول ما تهدف إليه هو مساعدة الفرد على فهم و معرفة إمكاناته و دوافع نشاطه"².

إنه شكل من أشكال المساعدة النفسية المتخصصة مهنيًا في حل المشكلات الإنسانية تتضمن عدد كبيرًا من الإجراءات التربوية و التدريبية و الرعاية و المساعدات... و تستند إلى معارف من علم النفس النمو و يمارس من طرف المتخصصين النفسانيين.³

- تحدد لائحة رابطة علماء النفس الأمريكية الإرشاد النفسي بأنه معاونه الأفراد على القيام بدور مثمر في بيئتهم الاجتماعية كان هذا الفرد مريضًا أو سويًا

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

¹ د محمد العربي شمعون د ماجدة محمد إسماعيل: التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1 مصر 2002 ص 08.

² أ د أديب الخاليد: المرجع في الصفحة النفسية ط1 دار العربية للنشر و التوزيع ، مصر 2000 ص 196

³ د سامر جميل رضوان: الصحة النفسية، ط1 دار المسيرة، عمان الأردن 2000 ص 798

4- مجالات الإرشاد النفسي الرياضي:

لقد تعدد مجالات الإرشاد النفسي فهناك آراء مختلفة لمختصين وضعوا تقسيمات و من أحدثها اشتغالها في

المجال الرياضي حسب ماجدة محمد إسماعيل هي¹:

- إرشاد الناشئين.
- إرشاد المستويات الرياضية العليا.
- الإرشاد النفسي المدرسي.
- الإرشاد النفسي الرياضي لذوي الحاجات الخاصة.
- الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية.

و سوف نحاول أن نتعرض إلى مختلف المجالات السابقة بالتفصيل:

4-1 إرشاد الناشئين:

يصادف الرياضي الناشئ ضغوط في حياته ناجمة عن تنوع المطالب التي يجب أن يوفى بها سواء من طرف عائلته أو الفريق، التي تفوق في بعض الأحيان قدرة الناشئين.

كما تؤثر البيئة بتغيرات المتعلقة بالناشئ الرياضي،" يرتبط الرياضي الناشئ و ما يربط هذه العلاقة من انتقادات ديكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو درجة التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق طموحات مغالي فيها"²

و كذلك يتعرض الرياضي الناشئ مثلما يتعرض لاعبي المستويات العليا إلى المعاناة و القلق و الضغوط النفسية

التي تصاحب المواقف الضاغطة في التدريب و المنافسة و ما تعرفه برامج الإعداد الشاقة من متطلبات.³

¹ د محمد العربي شمعون، د ماجدة محمد إسماعيل:مرجع سابق ص 134
² د محمد حسن علاوي: سيكولوجيا الاحتراف للاعب و المدرب الرياضي ط1 دار الكتاب للنشر ، مصر 1998 ص 39
³ د محمد العربي شمعون، د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق، ص 135

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

4-2 إرشاد المستويات الرياضية العالية:

إن انتقال الرياضي من مستوى الناشئ إلى المستويات العالية و رغبة منه دائماً في التفوق و الظهور و المشاركة في الدورات العالمية و الأولمبية، قد ينجر عنها ضغوط نفسية و مشاكل عدة لذا يجب تدخل المتخصصين النفسانيين دائماً في الحالات العادية أو الطارئة بإرشاد اللاعب أو الرياضي عموماً خلال التدريب و في المنافسة، حيث " يلعب الإرشاد النفسي الرياضي دوراً بارزاً في اتجاهين الأول في التدريب و الثاني في المنافسة حيث تواجه اللاعب مشكلات التدريب الزائد الاحتراق التعبي و استمرار الدافعية لبذل الجهد، وضع الأهداف، التغلب على الفشل و مواجهة كافة الضغوط النفسية¹.

4-3 الإرشاد النفسي الرياضي المدرسي:

يقصد بالإرشاد النفسي المدرسي عموماً تلك الاستشارية النفسية التي يقدمها المختص النفسي في المدارس و المؤسسات التربوية للتلاميذ ، قصد مساعدتهم على تحقيق توافقهم الشخصي و الاجتماعي و يكون إرشاد نفسي رياضي مدرسي إذا كان متعلقاً بالأنشطة الرياضية خلال المسار المدرسي. و هو " تلك العملية المتكاملة لاكتساب و تنمية المهارات النفسية و العقلية وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية حتى يساهم ذلك كخطوة نحو الإعداد المتكامل للاعب المستقبل، حيث يصعب الوصول إلى مستويات رياضية عالية في ظل غياب الإعداد النفسي...²

¹ د محمد العربي شمعون، د ماجدة محمد اسماعيل: مرجع سابق، ص 135

² نفس المرجع: ص 136

و يمكن التعريف على أنه تقديم الخدمات الإرشادية من خلال عملية تربوية ككل في إطار برنامج محدد بحيث تتفق أهدافه العملية التربوية... و ذلك من خلال تعليم كيفية تحقيق التوازن بين و بين البيئة التي يعيش فيها، الأمر الذي ينعكس على صحته النفسية¹.

4-4 الإرشاد النفسي الرياضي لذوي الحاجات الخاصة:

لقد بذلت جهود جبار في السنوات الأخيرة من طرف المعنيين بالفئات ذات الحاجات الخاصة سواء كانت الإعاقة حركية أو حسية دائمة أو مؤقتة، و ذلك لغرض معاونتهم على تقبل إعاقتهم و مواجهة ظروف المجتمع و الحياة التي قد تكون أكثر صعوبة بالنسبة لهم، و كذلك تقديم خدمات لهم قصد الاندماج في مؤسسات تربوية و مهنية.

" و نظرا إلى العدد المتزايد من أطفال و الشباب المعاق على المستوى العالمي فقد بدأت موضوعات كالدمج للمرشدين النفسانيين في المدارس و مؤسسات الارشاد و وكالاته، القائمين بالتخصص في هذا المجال تطرق أبواب المهتمين برعاية هؤلاء المعاقين"².

4-5 الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية:

إن اقتحام المرأة لمجالات متعددة و منها الرياضة و خاصة التنافسية منها فأصبحت تقف في المحافل الدولية و تتوج بالألقاب العالمية و القارية، و لكن كل لم يكن بالبحر فهو ثمرة جهد و تضحية بدأت من عصر الإغريق أين كان من النوع أن تحضر في المهرجانات لمشاهدة الرجال أثناء ممارسة المنافسات الرياضية، و لكن تبقى مطالبة بتحقيق نتائج إيجابية و عالية للمحافظة على مكسبها الذي اقتلعتته مع مرور الوقت، و بذلك " أصبحت المرأة محل اهتمام علماء النفس و الاجتماع.. كما ظهرت حركات نسائية في العديد من الشعوب و لقد كان النشاط الرياضي من أكثر الحالات الخصبية للمرأة"³.

¹ د إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ط1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة
² فيوليت فؤاد إبراهيم و آخرون: بحوث و دراسات في سيكولوجيا الإعاقة ط1 مكتبة الزهراء، مصر 2001 ص 139
³ دخير الدين علي عويس ، عصام الهلالي الاجتماع الرياضي ط1 دار الفكر العربي ، مصر 1998 ص 83

و مع مرور الوقت لم يعد هناك معنى للفصل بين رياضي ورياضية، و الرياضة التنافسية هي المجال الذي يمكن فيه العيش دون اعتبار للجنس و مرفولوجية الجسم¹.

و نظرا لوضع المرأة في مثل ه=الموضع و حفاظا على صحتها و مكانتها في المجتمع كان ولا بد أن اقحام عملية الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الرياضة النسوية، و ذلك لتعريف المرأة بخصائصها و قدراتها و كذا لأهمية هذا المجال في الإرشاد النفسي بحيث لا يمكن الاستغناء عنه قصد الوصول لتقديم خدمات نفسية تتناسب مع الفروق بين الجنسين و الطفرة التي أحدثتها في الرياضة التنافسية.

4-6 الإرشاد النفسي لكبار السن الرياضيين:

نظرا لارتفاع مستوى العمر في السنوات الأخيرة أدى إلى زيادة الاهتمام بالشيخوخة و دراستها من الجانب النفسي و الشيخوخة عبارة عن تلك التغيرات التي تمس الجوانب الجسمية و النفسية ما بعد مرحلة الرشد ولكن بالرغم من الكبر فوجد من كبار السن من يواصل القيام بممارسة الرياضة، و خاصة بعد الاكتشافات الطبية الحديثة بما للرياضة من فائدة صحية، و لكن هذا الاستمرار في النشاط البدني مع تراجع القدرات البدنية الفيزيولوجية، فهذا يجب المتابعة الإرشادية لكبار السن الممارسين للنشاط البدني.

و إرشاد كبار السن هو عملية المساعدة في الرعاية و التوجيه النفسي... و يزداد الاهتمام بكبار السن في المجال الرياضي، فقد بدأ العالم الاتجاه نحو زيادة الممارسة و إتاحة الفرصة للتنافس في مراحل عمرية متقدمة². و من أدلة نجاح الإرشاد النفسي في المجال الرياضي لكبار السن مباريات الإمبراطورية الياباني و زوجته و هما فوق السبعين على ميدان التنس و هو دليل على ضرورة التحضير الجيد و تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي بالطريقة التي تحقق الأهداف.

¹Laurent guido et Gianni haver: images de la femme sportive, SED, George éditeur, paris, france, 2003, p244.

² د محمد العربي شمعون، د ماجدة محمد اسماعيل: مرجع سابق ص 137

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

5- الأسس التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي الرياضي:

إن الإرشاد النفسي الرياضي مثله مثل كل الخدمات التي تقدم للرياضي قصد الاستمرار في العطاء و الانجاز خلال مشواره و مختلف الفترات و المجالات، ولقد تعددت حسب تعدد الأهداف و الأهمية " فيري يوسف القاضي و حامد زهران أن أسس الإرشاد النفسي يمكن تحديدها في الأسس العامة، الأسس النفسية التربوية، الأسس الاجتماعية و العصبية الفيزيولوجية¹.

5-1 الأسس العامة:

تتعلق بالدرجة الأولى حول السلوك الإنساني.

5-1-1 الثبات النسبي للسلوك الإنساني و إمكانية التنبؤ به:

إن النشاطات التي يقوم بها الفرد الرياضي نتيجة احتكاكه بمن هم حوله في الفريق أو المجتمع، لذلك سواء كاستجابة لمثيرات داخلية أو خارجية و تكون هذه السلوكيات جسمية أو عقلية اجتماعية، انفعالية... وتعمل كل من البيئة و التعلم على صقل السلوك الإنساني و ذلك من خلال التنشئة الاجتماعية في الأسرة أو المدرسة و يمن التنبؤ بالسلوك بناء على ثباته النسبي.

" يمكن التنبؤ بالسلوك تحت الظروف و المتغيرات العادية، فعلى سبيل المثال إذا تفوق أحد الناشئين في نشاط ما ثم تفوق في فرق الدرجة الأولى ثم في الدوري الممتاز فإنه يمكننا القول أنه إذا تساوت الظروف و العوامل الأخرى فإن هذا اللاعب يصبح لاعبا دوليا ممتاز².

¹ د إخلص محمدعبد الحفيظ: مرجع سابق، ص 22
² د إخلص محمدعبد الحفيظ: مرجع سابق، ص 23

5-1-2 مرونة السلوك:

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

" السلوك الإنساني مرن و قابل لتعديل و لو هذه المسلمة لما كان الإرشاد النفسي ولا أي جهد يقوم على تغيير السلوك المظطرب إلى سلوك سوي¹.

5-1-3 السلوك الإنساني - فردي - جماعي:

إن السلوك الذي يقوم به الرياضي ضمن فريقه يبين مدى تأثره بالفريق الذي ينتمي إليه أو جماعة أقرانه، و لكن تبدو آثار شخصية الفرد حتى و هو يمارس عمل جماعي و كما أن الفرد يلعب أدوار اجتماعية فإنه يحدد من خلال ذلك سلوكه الفردي ، و حتى ينجح المرشد النفسي عند قيامه بعملية الإرشاد النفسي الرياضي يجب أن يأخذ بعين الاعتبار الاتجاهات و المعايير الاجتماعية.

" يمكن الحكم على الفرد من خلال علاقته داخل الجماعة و انتماءه... إن البحث عن الهوية الاجتماعية لبعض الجماعات ترجع للإستراتيجيات المتعددة داخلها².

" و يرى حامد زهران أن الإرشاد النفسي يقوم على أساس دراسة ديناميات الجماعة و عملية التفاعل الاجتماعي و عمليات المسايرة و المغايرة في السلوك، و هناك نوعان من الضغط الاجتماعي أحدهما توجه الجماعة إلى الفرد و الآخر ينشأ داخل الفرد، و كليهما يدفعان الفرد دفعا إلى مسايرة معايير الجماعة و الالتزام بها و هذا يستغل تماما في عملية الإرشاد.

مما سبق فيما يخص ثنائية السلوك الإنساني فردي - جماعي نستخلص إلى القول أن عملية الإرشاد النفسي في أوساط الفرق الوطنية تؤسس على الفرد و الجماعة أي اللاعب و الفريق من منطلق ديناميكية الجماعة، و

¹ د نبيل صالح سفيان: مرجع سابق ص 200

² أ د أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية ط 2 دار العربية للنشر، و التوزيع ليبيا 2002 ص 200

كذا إقحام التفاعل بين اللاعب و فريقه و مدى تأثير الفرد بسلوكه الجماعة، و كذا تأثير الجماعة في توجيهه و صقل سلوك الفرد.

5-1-4 استعداد الرياضي للإرشاد:

إن استعداد الرياضي و تقبله للجلسات الإرشادية عامل مهم لنجاحها، وبذلك يساهم في منح المعلومات الشاملة بكل إرادة حتى تسهل العملية و تكون أكثر فاعلية، " يجب بناء العلاقات مع اللاعب و الحصول على المعلومات الكافية للمشكلات التي يواجهها، و على المدرب أن يساهم خلق الظروف التي تساعد على التقبل والمساندة و التي تعمل على تسهيل المصارحة (الكشف الذاتي)¹

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

5-1-5 حق اللاعب (الرياضي) في الإرشاد

يعتبر الإرشاد النفسي الرياضي واجب من واجبات الهيئة المسؤولة عليه لأن ذلك مما يحافظ على صحته النفسية " إن اللاعب كأى إنسان حق له أن يخطأ و أن يتعلم من خطئه، و على هذا ينبغي على الأخصائي النفساني الرياضي أن يحترم إرادة اللاعب في أن يقوم بتنفيذ خططه التي يرسمها لنفسه.²

و بالإضافة إلى ما سبق فإن عملية الإرشاد النفسي الرياضي مستمرة، فهي تتبع مشكلات الرياضي من انضمامه إلى النادي في المراحل الأولى، بل أبعد من ذلك يجب أن يبحث المرشد عن حياته قبل الانضمام إلى

¹ د محمد العربي شمعون، د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق ص 100

² د محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المناقشة الرياضية ، ط دار الفكر العربي القاهرة مصر 2002 ص 112

النادي أي في مراحل الطفولة الأولى كما أن احترام المتغيرات الدينية و إقحامها في عملية الإرشاد النفسي شيء مهم ، لأنها من الضوابط المقدسة في السلوك الإنساني.

5-2 الأسس الفلسفية:

إن الأسس الفلسفية لعملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي تنطلق من الطبيعة الإنسانية للرياضي المسترشد إلى الأخلاقيات التي يجب أن تسود عملية الإرشاد و مركزها هو المرشد في الفريق و يمكن إنجازها في عنصرين هما:

5-2-1 طبيعة الفرد الرياضي

باعتبار هذا الفرد الرياضي إنسانا قبل كل شيء فإن معرفة طبيعته شيء مهم في عملية الإرشاد النفسي. " معرفة طبيعة الرياضي في إحدى الأسس الفلسفية الهامة التي يقوم عليها عمل الأخصائي النفسي لأنه يرى نفسه و يرى الفرد المسترشد في ضوء تلك المعرفة"¹

5-2-2 الإطار الأخلاقي لعملية الإرشاد النفسي:

" من الواجب أن يعمل المرشد النفسي وفق دستور أخلاقي يحكم سلوكه و يلتزم به في المواقف المهياً لعملية الإرشاد و تحديد مسؤولياته.. و حدده في العملية الإرشادية و تحديد الإطار الاجتماعي و حقوق المجتمع على كل من المرشد و المستفيد"².

يرى مجموعة من المختصين في الإرشاد النفسي و علم النفس الرياضي أن عملية الإرشاد النفسي يجب أن تؤسس وفق إطار أخلاقي يمكن إنجازها في النقاط التالية:

- مراعاة حاجات المسترشد الرياضي و إمكاناته.

- عدم اتخاذ قرارات نيابة عن الآخرين.

¹ د إخلص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 27.

² أ د أديب الخالدي: مرجع سابق ص 201

- عدم التدخل في اختصاصات أخرى.
- احترام المسترشد و حفظ أسرارته.
- خلق العلاقة الودية المبنية على الثقة بين اللاعب و المرشد.
- المدرب طرف دائم في عملية الإرشاد.

3-5 الأسس النفسية و التربوية:

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

1-3-5 الفروق الفردية:

إن الاستفادة من العملية الإرشادية في المجال الرياضي هي حق من حقوق اللاعب كما سبق و أن ذكرنا، و لكن من بين القوانين و الأسس التي يجب الالتزام بها هي اختلاف الأفراد فيما بينهم من حيث الدوافع و الميولات، السمات و القدرات.

فدور المرشد النفسي يتجلى في تقديم الخدمة الإرشادية و مساعدة اللاعبين من دون إهمال الفروق بينهم ، فيكون ملزم في بعض الأحيان في وضع برامج جماعية مع أخرى خاصة لكل لاعب إذا كان التمايز في الفروق كبير، لأن بعض الطرق تكون فعالة و تجلب نتائج كبيرة مع عناصر معينة مع عدم ملائمتها لعناصر أخرى، فقد تجلب عليهم الإحساس بالإحباط و الشعور بالفشل.

" كل لاعب له شخصية التي تميزه عن باقي اللاعبين فحاجات اللاعب و الشعور بالفشل. و اتجاهاته و قيمه و دوافعه و طموحاته من لاعب لآخر بسبب العوامل الوراثية و الخصائص المكتسبة من البيئة الاجتماعية و البيئة الرياضية التي يوجد بها¹.

2-3-5 الفروق بين الجنسين:

¹ د. إخلاص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق، ص28

لا يمكن في أي حال من الأحوال إهمال الفرق الموجود بين الذكور والإناث من الناحية الفزيولوجية، الجسمية والانفعالية والاجتماعية وحتى الحركية، كما أن هناك فرق كبير بين الجنسين في القدرات والمهارات البدنية، مع اقتحام المرأة لأغلب التخصصات الرياضية كما في ذلك الفنون القتالية جعل في بعض الأحيان النظرة تتوحد من حيث البرامج والقوانين، لكن في الإرشاد النفسي يجب التعامل على أنه هناك جنسين وهو ما يؤكد الدكتور— ماجدة محمد اسماعيل 2002 — " مع ظهور اهتمامات المرأة للمشاركة في الرياضة التنافسية فالواجب الوضع في الاعتبار الفروق الفزيولوجية، الجسمية، الاجتماعية، العقلية والانفعالية بين الجنسين وخاصة الفروق النفسية".

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

5-3-3 مطالب النمو:

من الأهداف الأساسية في عملية الإرشاد النفسي جعل الفرد ينمو بشكل جيد ومرتزن من كل الجوانب وذلك لكي يتحقق النفع والفائدة عليه وعلى مجتمعه، ولا يجب النظر إلى الإرشاد النفسي في المجال الرياضي على أنه مساعدة هذا الأخير فقط على حل مشكلاته التي ربما تعثره من حين لآخر، وإنما يجب جعل الهدف الأول دائماً هو تمكين اللاعب من بلورة وصياغة قراراته واتخاذها بنفسه في مختلف المواقف وكل هذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية النمو للمدركات العقلية والمعرفية التي تؤثر في مختلف مواقف وهذا من خلال إدراك مختلف متطلبات النمو.

"إن النمو النفسي السوي يتطلب في كل مرحلة من مراحل نمو وارتقاء مختلف الجوانب التي يجب أن يتعلمها الفرد لكي يشعر بالسعادة والرضا عن حياته، وأن مطالب النمو تصلح في توجيه العملية الإرشادية، إذ تبيّن

هذه المطالب مدى تحقيق الفرد لاتزانه الانفعالي و توافقه الشخصي الاجتماعي و بالتالي تقديره لذاته أي مدى وصوله إلى مستوى مقبول من الصحة النفسية¹.

" لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب، فالتعامل مع المراهق يحتاج إلى مواجهة التغير الفيزيولوجي و إثبات الذات و الاستقلال، و الراشد يتطلب اختيار مناسب للبرامج².

5-3-4 الإرشاد النفسي علم و فن:

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

5-4 الأسس الاجتماعية:

" يهتم الإرشاد النفسي من الناحية الاجتماعية بتوجيه معايير الفرد و قيمة و عاداته و أدواره الاجتماعية و تحقيق التفاعل الاجتماعي السليم و التكيف المناسب³

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

5-4-1 الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة:

لا يجب النظر إلى الرياضي منفردا بل يجب التعامل معه على أساس أنه عنصر من مجموعة تسودها علاقات ديناميكية شديدة التعقيد من حيث الطبيعة و الاتجاهات و هذا وفق معايير مختلفة. " فالفرد الرياضي الذي يعيش في بيئة رياضية وسط فريق و كل لاعب في الفريق له دور محدد داخله، و يتأثر سلوك اللاعب بقيم و

¹ أ.د أديب الخالدي: مرجع سابق، ص 199

² د. نبيل صالح سفيان: مرجع سابق، ص 203

³ د زينب محمود شقير: علم النفس العيادي و المرضي للأطفال و الراديين ط1 دار الفكر الأردن 2002 ص 147

معايير الرياضة التي ينتمي إليها... و على ذلك يجب على الأخصائي النفسي مراعاة أن اللاعب كعضو في الجماعة الرياضية¹.

5-4-2 استغلال كل مصادر المجتمع:

المقصود أولاً من مصادر المجتمع هو الهيئات و المؤسسات التربوية و الرسمية التي لها علاقة من قريب أو بعيد بالرياضي (اللاعب) مثل المدرسة و إدارة النادي و الوزارة الوصية.

" في المجال الرياضي يجب على الأخصائي النفسي الاستفادة من الخدمات التي يمكن أن تقدمها المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية و الاتحادات الرياضية و اللجنة الأولمبية و وزارة الشباب و الرياضة... حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعبين الذين يحتاجون لها"².

من خلال محاولة لدمج بين العنصرين الممثلين لأسس الاجتماعية لعملية الإرشاد النفسي الرياضي، و هي النظر للفرد كعنصر في الفريق ثم توظيف الاستفادة من كل مصادر المجتمع نجد أنه بحكم التعامل مع اللاعب على أنه جزء من فريق يتضمن عناصر أخرى تحكمها قوانين إدارية و معايير اجتماعية تسنها الحياة الجماعية و الإدارة الوصية يلزم التوصل إلى كل المصادر و العلاقات في الفريق و الوسط حتى تكون عملية الإرشاد النفسي الرياضي مجدية.

5-5 الأسس العصبية الفيزيولوجية:

يمكن إبراز الأسس العصبية الفيزيولوجية في عنصرين رئيسيين هما:

5-5-1 النفس و الجسم:

" هناك ارتباط وثيق بين النفس و الجسم ، فإن انفعال الحزن يؤدي إلى انسكاب الدموع و انفعال الغضب يؤدي إلى إسراع نبضات القلب، و انفعال الخجل يؤدي إلى احمرار الوجه"³

¹ د إخلص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ص 31

² د إخلص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ص 31

³ د أحمد الزنادي، دهشام الخطيب: مبادئ التوجيه و إرشاد النفسي ط1 دار الثقافة عمان الأردن 2001 ص 37

الرياضي إنسان له نفس و جسم و يتكون من عدد من الأجهزة مثل الجهاز الدوري و التنفسي و الجهاز الهضمي و جهاز الغدد، فالرياضي في بيئته و محيطه يسلك كوحدة جسمية نفسية و تتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية و العكس صحيح.

2-5-5 الجهاز العصبي:

" إن فهم الجهاز العصبي و طريقة عمله جزء مهم للتعرف على سيكولوجية الإنسان، و يساهم كثيرا في تفسير المشاكل السيكولوجية"¹.

2-5-5 الجهاز العصبي:

" و يعتبر الجهاز العصبي بمثابة الجهاز المسيطر بحيث يتحكم في باقي الأجهزة عن طريق إرسال إشارات و هي الرسائل العصبية، و ينقسم إلى قسمين أساسيين"².

- الجهاز العصبي المركزي:

و هو الذي يتحكم في السلوك الإرادي للإنسان و يشمل المخ و مقدمته و وسطه و المؤخرة و النخاع الشوكي و لكل واحد من هذه الأجزاء وظائفه الخاصة به.

3-5-5 الجهاز العصبي المحيطي:

و هو يتحكم في السلوك اللاإرادي للإنسان، و يعمل بشكل تلقائي و يسيطر على الجهاز الدوري التنفسي، الهضمي البولي، التناسلي، الجلد و الغدد.

و حتى يكون المرشد كامل الاستعداد و ناجح في عمله يجب عليه أن يكون ملم بهذه الوظائف و مراعاتها.

6- نظريات الإرشاد النفسي الرياضي:

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

¹ فائزة محمد على الحاج: الصحة النفسية ط1 الرياض ، العربية السعودية 1977 ص
² د حسين أحمد و آخرون: علم النفس الفيزيولوجي ط1 مكتبة الأنجلو المصرية مصر 2002 ص 03

- نظرية التحليل النفسي.
- نظرية الذات.
- النظرية السلوكية.
- نظرية المجال.
- نظرية السمات.
- نظرية الانتباه.

1-6 نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد)

إن الاعتماد الكبير على التواصل الانفعالي بين المرشد و المسترشد يبين الأهمية التي تحتلها نظرية التحليل النفسي لفرويد في الإرشاد النفسي الرياضي.

" و يعتبر سيجموند فرويد أول المؤسسين لنظرية التحليل النفسي إذا انشأ نظريته في واقع ممارسته لعلاج المرضى بالأعصاب و من خبراته في مجال التنويم المغناطيسي كما أن النظرية تقوم على ثلاث مسلمات"¹

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

- سلوك الفرد تحكمه طاقة غريزية تعرف بالليدو.

- الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه عوامل لا شعورية.

" أن إقحام نظرية التحليل النفسي في جوانب الحياة لا يكون إلا من خلال احترام مبادئ هذه النظرية و المتمثلة في مجال اللاشعور و المكبوتات الغريزية."²

¹ د أحمد محمد الزغبي: الإرشاد النفسي ط 1 دار زهران عمان الأردن 2001 ص 43

² Dominique fua: le métier de psychologue clinicien, ED1, Nathan edition, paris, france, 1997, p22

نظرية الذات:

و تسمى كذلك هذه النظرية بنظرية الإرشاد المتمركز حول العميل و صاحبها هو كارل روجرز، و تظهر الفائدة من توظيف نظرية الذات في الإرشاد النفسي الرياضي من خلال السؤال الجوهرى لهذه النظرية و هو: كيف أستطيع أن أوجد علاقة و مناخا يستطيع فيه العميل أن يحقق أفضل نمو نفسي؟ و يتضمن عملية الإرشاد إلى فهم واقعي للذات.

" تؤدي عملية الإرشاد إلى فهم واقعي للذات و إلى زيادة التطابق من مفهوم الذات المدركة و مفهوم الذات المثالية ، و يجب أن يدرك المرشد النفسي الرياضي 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"¹

3-6 النظرية السلوكية:

" يعتبر سكينر رائد هذه النظرية، تعرف هذه النظرية باسم النظرية السلوكية لأن موضوعها الأساسي هو السلوك الإنساني و يطلق عليها في بعض الكتب نظرية المثير و الاستجابة (SR) و كذلك نظرية التعلم، نظرا لكون العملية التعليمية أساسا تتركز على التعبير في السلوك جراء التفاعل بين الفرد و بيئته"².

و لهذه النظرية دور مهم بحيث " يرتكز الإرشاد النفسي في المجال الرياضي على نقاط تتمثل في تعزيز الأداء الصحيح و المساعدة في تعلم سلوك أو أداء مرغوب فيه و التخلص من الأداء السيئ و توظيف المحاكاة لتعلم أداء رياضي مفيد"³.

4-6 نظرية المجال:

¹ د إخلص محمدعبد الحفيظ: مرجع سابق ص 48

² د محمد العربي شمعون، دماجدة محمداسماعيل: مرجع سابق ص 126

³ جودت عزت عبدالهادي، سعيد حسني العزة، مرجع سابق ص 41

يعود الفضل في ظهور هذه النظرية - كبرت ليفين- و تعتبر السلوك وحدة كلية غير قابلة للتحليل، و أن مبدأ تحليل السلوك إلى وحدات البسيطة يفقده معناه فالكمل سابق عن الجزء.

" و تؤكد هذه النظرية على أن السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت إلي يحدث فيه السلوك"¹.

من خلال هذه الفقرة يتضح الاتفاق بين أنصار نظرية المجال و المدرسة الجشطاطية و مناهضة كلاهما للمدرسة السلوكية ، فالإقرار بضرورة النظر إلى السلوك الإنساني كوحدة موحدة فيه إيمان بوجود تفاعل بين الرياضي و فريقه و بيئته، و بذلك تصبح الشخصية في نظر أنصار نظرية المجال ليست مجموعة استجابات ناتجة عن مشيرات معينة.

" نلاحظ في نظرية المجال على أنها كانت مرتبطة بالإرشاد النفسي بطريقة غير مباشرة حيث طبقت مفاهيمها على دراسة السلوك في الطفولة و المراهقة و ديناميكية الجماعة و حل الصراع الاجتماعي"².

تتجلى نظرية المجال في الإرشاد النفسي الرياضي من خلال النقاط التالية³:

- توضيح أهمية الإدراك: فالسلوك الشخصي للفرد يكون وظيفة لحالة مجاله الإدراكي أثناء لحظة

الإدراك.

- يتأثر لحظة الإدراك.

- تؤثر قيم الفرد و أهدافه على إدراكه.

- مساعدة الفرد على وضع مستويات الطموح واقعية.

5-6 نظرية السمات:

" يطلق عليها الإرشاد النفسي المباشر أو النظرية الذاتية"⁴.

¹ د محمد العربي شمعون. د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق، ص 128

² د سيد صبحي: الإنسان صحته النفسية ط1 مكتبة الأسرة مصر 2 2003 ص 128

³ د إخلص محمد عبد الحفيظ مرجع سابق ص 58

⁴ د سيد صبحي مرجع سابق ص 280

" يفترض أصحاب هذه النظرية أن الناس يختلفون في عدد من الخصال بحيث كل منها سمة كالأستقرار الانفعالي ، العدوان، السيطرة..."¹.

و يرى العلماء المهتمين بالسمات أن السمة تمثل جانب من الخصائص الشخصية له ثبات نسبي و يمكن أن يكون سمة جسمية أو معرفية أو انفعالية و بالتالي يمكن تقسيمها إلى:²

- السمات السلوكية.

- السمات المورفولوجية.

- السمات الفيزيولوجية.

" يميز كاتل Cathel بين خصائص الظاهري أو السطحي و التي أطلق عليها سمات وصفية و ما يقع تحتها من خصائص عميقة لا يمكن ملاحظتها كالدوافع الكامنة، و التي أطلق عليها سمات أساسية أو أولية"³.

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

6-6 نظرية الانتباه:

يرجع الفضل في ظهور نظرية الانتباه لروبرت ندف 1996 و قد قام بتأسيسها بناء على النقد الذي تم توجيهه للنظريات السابقة، و كذا خبرته في الإرشاد النفسي الرياضي حيث شارك الطاقم الذي رافق البعثة الأمريكية في الدوريتين الأولمبيتين لوس أنجلس 1984 و سيول 1988.

¹ د نبيل صالح سفيان: مرجع سابق ص 56

² د رمضان محمد القذافي: الشخصية (نظرياتها ، اعتباراتها، طرق قياسها) ط2 دار الكتب الوطنية 1997 ، ص 244

³ د حلمي المليجي: علم النفس الشخصية، ط1 دار النهضة العربية، بيروت لبنان 2001 ص 42

تعتمد هذه النظرية على أن " الانتباه يمكن أن يستخدم للتكامل بين الوائف العقلية و الجسمية... تفهم

العلاقة بين الانتباه و زيادة الاستشارة و الأداء يمكن أن يؤدي إلى تنبؤ أفضل و إلى التحكم في السلوك¹.

من خلال الشرح الذي قدمته الدكتورة ماجدة محمد إسماعيل حول توظيف هذه النظرية في المجال الرياضي

يمكن أن نستشف بعنصرين مهمين و هما:

- أن ملاحظة كيفية استجابات الفرد في الانتباه.

- معرفة المواقف التي تؤثر في التحكم في الانتباه.

يمكن تطوير البرامج الخاصة على التقليل من نقاط الضعف و تنمية نقاط القوة و هذا ما يرجع بالايجاب و

الفائدة على الرياضي و الفريق.

7- أهداف الإرشاد النفسي الرياضي

يسعى القائمون بعملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي للوصول إلى تحقيق نتائج على الصعيدين المتعلق

باللاعب كفرد حتى يكون فعال و من دون إلحاق المشاكل بصحته النفسية بل القضاء عليها إن وجدت ، و

على الصعيد المتعلق بالفريق ، و ذلك قصد الوصول لنتائج مرضية تُخدم مستواه من حيث المراتب التي يصل

إليها، بحيث يمكن تلخيص هذه الأهداف حسب المختصون إلى عامة و خاصة.

يمكن أن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد وجهة كل من المرشد و اللاعب و

عملية الإرشاد النفسي إلى²

- تحقيق الذات

- تحقيق التوافق

- الصحة النفسية.

¹ د محمد العربي شمعون، د ماجدة محمد اسماعيل: مرجع سابق ص 131

² د محمد العربي شمعون. د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق ص 41

و تهدف كذلك عملية الإرشاد النفسي الرياضي إلى أهداف خاصة يمكن تلخيصها فيما يلي¹:

- مساعدة الرياضي على الالتزام بخلق رياضي حميد.
- إثارة دافعية الأفراد و تشجيعهم و ذلك باستخدام أساليب و التعزيز.
- إرشاد الرياضي إلى أفضل طرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- تقديم خدمات إرشادية و قائية و نمائية التي تحقق الكفاية الإنتاجية، و مواجهة الضغوط النفسية و المحافظة على سير النجاح و تقدمه مع استغلال أوقات الفراغ²

8- وسائل جمع المعلومات في عملية الإرشاد النفسي الرياضي:

حتى يكون المرشد جاهزا للقيام بعمله و خاصة المتمثل في اتجاه الرياضي يجب عليه الإلمام بالمعلومات الكافية حول الرياضي و محيطه، و حتى يتحصل على هذه المعلومات قصد توظيفها هناك عدة وسائل.

" الوسائل التي يجب الاعتماد عليها في أغلب مجالات علم النفس هي بالدرجة الأولى المقابلة، المقاييس و الاختبارات، الملاحظة، الوسائل المتعلقة بالعميل و دراسة الحالة"³.

و يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي و المدرب الاستعانة بالوسائل لجميع المعلومات الخاصة باللاعب و هي⁴:

8-1 المقابلة:

تعد نمطا من أنماط المحادثة التي تهدف إلى جمع المعلومات مع القائم بالمقابلة، عادة ما يكون له دليل مكتوب يعرف بمخطط المقابلة أو برنامج المقابلة، و عادة ما تجرى المقابلة وجها لوجه برغم إمكانية أن تجرى هاتفيا⁵.

¹د إخلص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ص 21.

² حسني المنسي، أ إيمان منسي: التوجيه و الإرشاد النفسي و نظرياته ط1 دار الكندي، عمان الأردن 2004 ص 13

³ Jean luis Pidinielle : introduction à la psychologie clinique, SED, édition Nathain, paris, France, 1994,P34.

⁴د إخلص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق ص 82

⁵كريس باركر و آخرون (ترجمة مرفت أحمد شوقي و آخرون): مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي الإرشادي، بط مكتبة الأنجلو المصرية 1999 ص 146

و هي الوسيلة الأولى في الإرشاد النفسي، و تعتبر بدون شك هو المصدر الأول للمعلومات.. و الشكل وجها لوجه في مكان محدد و موعد سابق و لفترة زمنية معينة، و من أنواعها¹

-المقابلة المبدئية- المقابلة القصير _ المقابلة الجماعية _ المقابلة الفردية _ المقابلة المقيدة _ المقابلة الحرة.

8-2 الاختبارات و المقاييس السيكولوجية:

الاختبار السيكولوجي هو أداة للحصول على عينة من سلوك الفرد في موقف معين كما تيسر الاختبارات التنبؤ عن السلوك و خاصة في المواقف التي يكون من غير العملي ملاحظة السلوك و منها اختبارات الشخصية، اختبارات الوظائف الذهنية و الاختبارات الإسقاطية.

8-3 الملاحظة العلمية:

تعتبر الملاحظة واحدة من أكثر الوسائل توظيفاً لجمع المعلومات في مجال الإرشاد النفسي الرياضي، فهي الحصول على معلومات حول سلوك الرياضي في حالتها الطبيعية، و أساليبها عديدة.

حسب حامد زهران يمكن تقسيم الملاحظة إلى².

- ملاحظة مباشرة، ملاحظة غير مباشرة

- الملاحظة الداخلية و الخارجية

- الملاحظة العابرة، ملاحظة دورية، ملاحظة مقيدة.

8-4 دراسة الحالة:

يمكن الاعتماد على دراسة الحالة في الحصول على معلومات كافية حول المسترشد كما إن توظيف دراسة الحالة كأداة في الإرشاد النفسي تكون من خلال سبعة نقاط مهمة و هي " النظر إلى الرياضي كعينة في

¹د محمد العربي شمعون. د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق ص 146

²د إخلص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق ص 83

المجتمع الرياضي، فهم دوافع الشخص في ضوء مطالب الفريق، تقدير دور اللاعب في نجاح فريقه، عدم إهمال العلاقة بين الخصائص البيولوجية و السلوك الاجتماعي، النظر إلى سلوك الراشد في ضوء الخبرة من الناشئ أي الأخذ بعين الاعتبار مسار اللاعب منذ كان ناشئ إلى أن أصبح لاعب مستوى عال، أخذ بعين الاعتبار الفريق كجماعة في سلوك اللاعب الحاضر مع إدراك تاريخ الحياة¹ 'سهير كامل أحمد) بتصرف.

5-8 السجل المجمع:

هو سجل تراكمي مكتوب مجمع و يلخص بجمع عن طريق كافة الوسائل في شكل مجمع تراكمي و في ترتيب سنوي على مدى سنوات قد تغطي تاريخ الحياة²

6-8 السجل الفحصي:

و يقصد به التقدير الذاتي على مسيرة الشخصية أو قصة الحياة أو رواية الحياة³

¹د سهير كامل أحمد: مرجع سابق ص 38

²د جامد عبد السلام زهران : دراسات في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ط1 عالم الكتب القاهرة مصر 2003 ص 247

³نفس المرجع: ص 247

خلاصة:

من خلال النقاط التي تعرضنا إليها في هذا الفصل و إن كان بعضها بإيجاز، إلا أنه و من خلالها اتضحت الأهمية القصوى للإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، و ذلك قصد إتمام التغطية في مشواره الرياضي، إذا كنا نريد الوصول به إلى المستويات العليا من التوافق الشخصي و الاجتماعي أي تحقيق صحته النفسية و الحفاظ عليها و كذلك مساهمته في رقي الفريق و تماسكه.

و لكن من خلال ما سبق في الفصل دائما فإن القيام بهذه العملية البالغة الأهمية و الوصول إلى أهدافها الجوهرية لا يمكن إلا إذا كانت مؤسسة على قواعد، و مبادئ علمية صحيحة تراعي كل الجوانب من التربوية و النفسية إلى الفلسفية و الاجتماعية مع الأسس الفيزيولوجية.

و هذا في إطار النظريات الخاصة للإرشاد النفسي في المجال الرياضي، و كذلك كفاءة المدرب في القيام بها في حالة غياب متخصص نفسي، و نظرا لأهمية هذا العنصر الأخير _ أي المدرب _ و دوره الفعال فسوف نتعرض إليه في الفصل الموالي.

الباب الأول :

الجانب النظري

تمهيد:

إن إخضاع الظواهر في التربية البدنية و الرياضية إلى القياس و التجريب، و اعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث، و كذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع و كذلك معالجتها، كل هذا منح ميدان التربية و البدنية في مجالها التنافسي و غير التنافسي الصفة العلمية، و لذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية و هذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، و هذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل و التفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها و هنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة و المناسبة لجمع المعلومات و التقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

و لذلك سوف نتناول في هذا العمل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث النهج المناسب و شرح الإدارات و الوسائل المستعملة لجمع المعلومات و تحليل ذلك مع إبراز علاقتها في الفرضيات و الجانب النظري و كذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

1 - المنهج المستعمل:

في حقيقة الأمر ليس الباحث من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة، و لكن طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج و بما أن الدراسة التي بين أيدينا هي تقييم حالة الإرشاد النفسي في المجال الرياضي من خلال المدرب، و هذا فيما يتعلق بخدمات الإرشاد النفسي و مهاراته و أثر ذلك على طبيعة النتائج المحصلة من طرف أندية القسم الوطني الأول لكرة القدم، فنحن بصدد وصف واقع و هذا من خلال جمع المعلومات المتعلقة به و المقارنة بين مستويين- نتائج جيدة و نتائج ضعيفة- لتقييم الواقع، فهذا يحتم على الباحث اللجوء إلى المنهج الوصفي في فرعه المقارن، "إن بحوث المقارنة التي تنتمي إلى المنهج الوصفي لا تزال تحتل مكانة مرموقة لتعالج القصور الذي يواجهه المنهج التحريبي في العلوم الاجتماعية و النفسية..."¹

و يكون التقييم هنا من خلال السعي إلى إبراز مقدار العلاقة بين متغيرات البحث.

2-الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي: (تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهد الباحث كثيراً من أبعادها وجوانبها.²

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين من لاعبي (جمعية الآفاق الرياضية لبلدية برج الأمير عبد القادر ولاية تيسمسيلت) للموسم الرياضي 2015/2014 وذلك خلال الفترة من 2014/12/02 إلى 2014/12/07 وكان الهدف من هذه الدراسة هو :

- 1- التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في التطبيق .
- 2- تدريب المساعدين على كيفية استخدام أجهزة القياس بدقة .
- 3- تحديد الوقت المناسب لإجراء البحث .
- 4- التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث .

¹ أ.د كامل محمد المغربي:أساليب البحث العلمي،ط1،دار العلمية و دار الثقافة للنشر،عمان،الأردن،2002،ص106.

²- ناصر ثابت : أضواء الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط 1 ، الكويت ، 1984 ، ص 47

5- تنظيم سير العمل وتنسيقه .

6- ترتيب وتطبيق القياسات .

7- شرح بعض النقاط المهمة في البرنامج التدريبي الخاص بالبحث .

3- حساب الصدق :

قام الباحث بحساب صدق المقاييس قيد البحث باستخدام صدق المحكمين و ذلك عن طريق عرض هذه المقاييس على السادة المحكمين لإبداء آرائهم في صدق هذه المقاييس حيث تم عرض المقاييس على (8) من السادة الخبراء المدرسين في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي ، معرفة صدق هذه المقاييس و أنها تقيس القدرة التي وضعت من أجلها و كان اتفاق بنسبة (100%)

و بهذا يكون عدد المحكمين الذين تم عرض المقاييس عليهم لإبداء آرائهم في صدق المقاييس 08 خبراء.

4 - مجتمع البحث: هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو بمقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و ذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة الأصلية المحسوبة من العينة¹.

5 - عينة البحث:

في هذه الدراسة هناك محاولة لتقييم خدمات الإرشاد النفسي و مهاراته من خلال المدرب و ربطها بالنتائج الرياضية من حيث هي جيدة أو ضعيفة، فلذلك اخترنا فريقين من ذوي النتائج الجيدة و فريقين من ذوي النتائج الضعيفة و هذا حسب الترتيب في البطولة لهذا الموسم¹.

5- 1 حجم العينة:

تحتوي عينة البحث على 80 لاعبا من القسم الولائي لولاية تيسمسيلت يشكلون الفرق التالية: العيون، سيدي سليمان، ثنية الحد، تيسمسيلت.

¹ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر 2003 ص 20

5-2 بعض مواصفات العينة:

- فريقان من المراتب الأولى و فريقان من المراتب الأخيرة
- كل الفرق تتنافس في نفس البطولة و من نفس القسم

6 - خطوات الدراسة الميدانية:

لغرض إجراء هذه الدراسة تم استعمال مقياسين : الأول حول خدمات الإرشاد النفسي الرياضي بثلاثة أبعاد و الآخر حول مهارات الإرشاد النفسي بخمسة أبعاد و كلا المقياسين ترجما من طرف الدكتور محمد العربي شمعون و الدكتور ماجدة محمد إسماعيل سنة 1998 إلى العربية و قد تم عرضهما إلى مجموعة من الدكاترة و هذا رفقة فرضيات البحث، فوجهت بعض الملاحظات حول المقياس الأول في بعده الثاني و الإبقاء على المقياس الثاني و قد أخذت الملاحظات بعين الاعتبار.

7-أدوات الدراسة:**أ- مصادر جمع المادة النظرية:**

بعد تقصي و تحليل المعلومات و الأفكار تحليلا دقيقا أخذنا ما رأيناه يخدم الموضوع من أجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع و المادة العلمية للجانب النظري، ثم الاعتماد على المصادر التالية لجمع المعلومات:

- الكتب العلمية
- القاموس
- الأطروحات
- رسائل الماجستير

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية:

تمثلت في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية التي تمثلت في وضع مقاييس التقدير المتدرج و هذا في وصف شدة المتغير.

8 - أسباب استعمال هذا المقياس:

أولا السبب وراء استعمال المقاييس كوسائل لجمع المعلومات و هو ما يظهر في الفقرة التالية:

رغم أن الاستفتاء يعتبر أحد الأساليب الفعالة للحصول على المعلومات اللازمة، إلا أن الإجابة لا تزال متروكة للفحوص مما لا يعطيها صفة الصحة و الثبات، و لتفادي هذا العيب فقد وضعت مقاييس التقدير المتدرج وهذا في مراحل أو درجات تصف شدة المتغير مثل¹

9 - وصف الأدوات (المقياسين):

يتضمن المقياس المتعلق بتقييم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي مجموعة من العبارات مقسمة إلى ثلاث أبعاد و هي:

- الخصائص الإرشادية و يكون فيها التقدير من موافق جدا إلى غير موافق و هذا بسلم تقييم من 10 إلى صفر.
- فاعلية الإرشاد النفسي و يكون فيه التقدير من - 5 إلى صفر إلى 5.
- فترات الإرشاد و يكون فيه التقييم حسب عدد الساعات و الأيام و هذا حسب الجلسات الفردية و الجماعية.

أما المقياس الخاص بقائمة تقييم مهارات الإرشاد النفسي الرياضي و التي تضم 40 عبارة موزعة على خمسة أبعاد و هي:

- حول تقديم المعلومات و يحتوي على 9 عبارات.
- القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي و يحتوي كذلك على 9 عبارات.
- حول عملية الاتصال و يحتوي على 8 عبارات.
- تدعيم استقلالية اللاعب و يضم 5 عبارات.

¹ أ.د. كامل محمد المغربي: مرجع سابق، ص 272.

- التحكم في دور (مهنة) المرشد النفسي و يحتوي على 9 عبارات.

و هذا بسلم تقدير كل العبارات من غير مرضي بـ (1) إلى جيد جدا (5).

10 - علاقة المقاييس المستعملة بفرضيات البحث:

10 - 1 علاقة مقياس تقييم خدمات الإرشاد النفسي بالفرضية الأولى:

تدور الفرضية الأولى حول فكرة أنه كلما كانت خدمات الإرشاد النفسي الرياضي متوفرة بشكل كاف و عملي من حيث الكم و الكيف، كانت الحالة النفسية و كذلك الجوانب الاجتماعية للفريق جيدة و هذا ما ينعكس إيجاباً على النتائج الرياضية للفريق، و ذلك من حيث امتلاك المدرب لهذه الخدمات و تقديمها بشكل فعال و الحرص على أن تسود تأثيراتها بين عناصر الفريق و هذا من حيث الخصائص الإرشادية، و فعالية عملية الإرشاد النفسي بشكل فردي أو جماعي و كذلك مقدار الاتصال بعناصر الفريق، و لقد أعد المقياس إلى العربية كل من محمد العربي شمعون، د ماجدة محمد إسماعيل ، و يضم المقياس 15 عبارة، و من خلال مقدار استجابة العينة الاستطلاعية لعباراته، تأكد مدى صلاحيته و علاقته بالفرضية الأولى للبحث.

10 - 2 علاقة مقياس تقييم مهارات الإرشاد النفسي الرياضي بالفرضية الثانية:

إن الفكرة التي تدور حولها الفرضية الجزئية الثانية للبحث هي أنه كلما توفرت المهارات الأساسية في الإرشاد النفسي في مختلف جوانب هذه العملية فيما يقدم من خدمات للفريق من طرف المدربين فإن ذلك يرفع من مقدار المعلومات التي تصل إلى عناصر الفريق، و كذلك إبراز مدى تمكن المدرب من القيام بمسؤولياته فيما يخص الإرشاد النفسي و تدعيمه لاستقلالية اللاعبين، مع إبراز و تقديم صورة لائقة عن القيام بهذا الدور و هي أهم مكونات مهارات الإرشاد النفسي، كما قلنا فكل هذا يؤثر و ينعكس بالإيجاب على نتائج الفرق

و العكس صحيح و بنفس خطوات المقياس الأول تأكد مدى صلاحية هذا المقياس لاختيار الفرضية الثانية و علاقتها بها.

11 - ثبات أدوات الدراسة (المقاييس):

يكون المقياس جيدا و صالحا إذا اتصف بمقدار كبير من الثبات عند الحصول على معامل الارتباط فإنه يمكن حساب ثبات الاختبار بالطرق التالية:¹

- إعادة الاختبار
- الثبات بطريقة التجزئة النصفية
- الثبات عن طريق الصورة المتكافئة.

و في بحثنا قمنا بإخضاع النتائج إلى طريقة التجزئة النصفية، و هذا مراعاة للوقت و الجهد، و هذه الطريقة تتميز بتقسيم المقياس إلى قسمين حسب العبارات الفردية و الزوجية، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بينهما، و كلما كان معامل الارتباط مرتفعا كان المقياس كبيرا.

و بعد تجميع و تبويب البيانات المتعلقة بكل جزء- أي الجزء الذي يضم العبارات الفردية و الجزء الذي يضم العبارات الزوجية- و تحليلها توصلنا إلى مقادير الارتباطات كما هي في الجدول الموالي و هذا باستعمال المعادلات التالية:

$$2 \quad r = \frac{n \sum(x.y) - \sum x.\sum y}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \cdot \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

$$3 \quad \alpha = \frac{2(r)}{1+r}$$

¹ د دوفان عبيدات،(آخرون): البحث العلمي(مفهومه-أدواته-أساليبه)،ط8، دار الفكر،عمان، الأردن،2004، ص169

² -د محمد حسن علاوي، د محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس،ط2، دار الفكر العربي، مصر،2000،ص286

³ - د محمد حسن علاوي، د محمد نصر الدين رضوان: مرجع نفسه،ص286

11 - 1 حساب معاملات الثبات للمقياس الثاني:

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
معامل الارتباط	0.58	0.81	0.70	0.83	0.77
معامل الثبات	0.73	0.89	0.82	0.90	0.87

جدول (2)

11 - 2 حساب معاملات الثبات للمقياس الأول:

الأبعاد	البعد 1	البعد 2	البعد 3
معاملات الارتباط	0.78	0.42	0.57
معاملات الثبات	0.87	0.65	0.72

جدول رقم (3)

نلاحظ من خلال اليم التي تم الوصول إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في كلا المقياسين، و بذلك فهي تشير إلى مدى ثبات المقياسين و بالتالي فهي صالحة للاستعمال لغرض البحث.

12 - شرح أدوات الإحصاء المستعملة:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي و هذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة

البرامج الإحصائية (spssB) و هذا لحساب كل من:

12 - 1 تحديد المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري:

$$x = \frac{\sum \beta xi}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{\sum \beta (xi-x)^2}{n}}$$

12 - 2 حساب اختبار سيتودنت يستخدم T لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية

للمجموعات، و إذا كان عدد أفراد العينتين أو المجموعتين متساويا فإنه يجب استخدام المعادلة.¹

$$T = \frac{x1-x2}{\sqrt{\frac{s1+s2^2}{n-1}}}$$

12 - 3 معامل الارتباط: و تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات في مختلف الأبعاد في المقياسين من

خلال توظيف القيم في المعادلة التالية:

$$\alpha = \frac{2(r)}{1+r}$$

حيث: α : معامل الثبات

r : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد

2،1 : ثوابت

¹ د محمد حسن علاوي، د محمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق، ص237.

الخلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية، بعدها بدأنا الشروع في إنجاز التحليل و المناقشات و الاستنتاجات، و تهيئتها بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة في هذا الميدان، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في الموضوع و وصفنا أدوات و تقنيات البحث و كيفية اختيار العينة و مجالات البحث و الوسائل الإحصائية و كذا المعالجة الجيدة للمعطيات.

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

تمهيد:

يحتل المدرب دورا مهما في الرياضات الجماعية، لأنه الأب و المعلم و الأخ و الصديق و المرشد... من خلال علاقتها التفاعلية الدائمة مع عناصر الفريق، له الدور البالغ في العملية التدريبية من خلال ما يسطر من برامج على الخلفيات المتعددة و التربوية و الاجتماعية و الصحية و العلمية، و هذا ما تمليه العملية التدريبية لأنها عبارة عن عملية تلقين مستمر بينه و بين عناصر الفريق بحيث تحدد الأهداف على الأسس العلمية و الفنية في إطار ما سبق و يكمل التدريب الناجح من نجاح المدرب في لعب الأدوار السابقة بالإضافة إلى شخصيته القيادية في القيام بعملية الإرشاد النفسي.

و هذا ما يفرض علينا التعرض بالشرح لعملية التدريب و كذا شخصية المدرب القيادية في الصورة الحديثة و دوره في عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي.

1- التدريب في كرة القدم:**1-1- مفهوم التدريب الحديث:**

إن تعدد جوانب التدريب في هذا العصر أدى إلى ظهور مفاهيم عديدة للتدريب و هو ما سوف نراه حسب مجموعة مختصين حيث يرى هؤلاء بأن التدريب هو:

" عملية تعليمية تنموية و تربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الالعبات في الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية، تهدف لتحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة"¹.

و كذلك " التدريب هو عملية إعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الأداء العالي، كما أنه عملية تطوير في سلوك اللاعبين و فقا لأسس و مبادئ علمية تشمل النواحي البدنية العقلية و الفنية للاعب"²

و يرى ماتيفاف 1983 أن " التدريب الرياضي هو عنصر مهم في الرياضة بمجملها، و يهدف لتطوير كل الجوانب المرتبطة بالنشاط الرياضي و توضيح كل المشاكل الممكن أن تنجم عن ممارسة هذا النشاط"³

من خلال المفاهيم السابقة تجدر الإشارة إلى أن المدرب يتحمل المسؤولية الكبرى من خلال إبراز مصطلحات القيادة لتخطيط و التعليم و التلقين، و لكن حسب مفهوم آخر يرى بأن عملية التدريب تكون كذلك من طرف اللاعبين من خلال قدرتهم على الاهتمام و التعلم و الاستعداد للتحسين بحيث يرى خريط 1997 أن " التدريب الرياضي عبارة عن عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2 دار الفكر العربي، مصر 2001 ص 21

² لوري ودمان (ترجمة عصام دوي ، اسامة كامل راتب) التدريب الرياضي علم وفن ط1 دار الفكر العربي مصر 2003، ص15

³ L.P.MatvievM aspects fondamentaux de l'entraînement, édition vigot,paris, France, 1983, p13.

التربوية على وجه الخصوص و المستهدفة لإنجازات عالية بل إنجازات قيمة في الألعاب و المسابقات الرياضية و ذلك من خلال التأثير المرمج و المنتظم في كل من قدرة الرياضي على الإنجاز و التعلم و استعداده للتعلم جانب التربية¹

بناء على هذه المفاهيم يمكن أن نقول بأن التدريب الرياضي الحديث هو عملية برمجة شاملة للجوانب و تطبيقها من طرف قيادة رياضية تتمثل أساسا في المدرب بمساعدة الطاقم بحيث تقابل هذه البرامج بالإرادة و الرغبة على التدريب من طرف اللاعبين قصد الأهداف المحددة.

1-2 خصائص التدريب الحديث:

يتميز التدريب الرياضي الحديث بمجموعة من الخصائص يمكن إبرازها في النقاط التالية:

- التدريب الرياضي عملية تربوية و تعليم.
- التدريب الرياضي هدفه الأساس تحقيق أحسن المستويات
- التدريب الرياضي يتأسس على المبادئ العلمية.
- التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.
- التدريب الرياضي عملية تكاملية و تتميز بالاستمرار و الدور القيادي للمدرب².
- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم و المراقبة الطبية و التربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب و الإعداد³.
- يقوم المدرب القيادي في عملية التدريب و ارتباط المهام التعليمية و التدريبية ارتباطا وثيقا⁴.

¹ أد ريسان مجيد خريبط: تطبيقات في علم الفيزيولوجية و التدريب الرياضي ط 1 دار الشروق عمان الأردن 1997

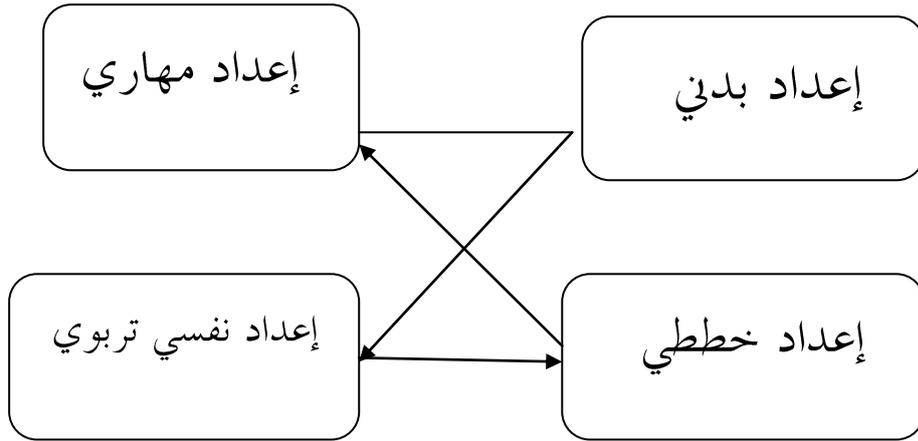
² محمد حسن علاوي: سيكولوجيا المدرب الرياضي ط 1 دار الفكر العربي القاهرة مصر 2002 ص 18

³ أمر الله أحمد البساطي: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، منشأ المعارف مصر 2001 ص 8

⁴ د ريسان مجيد خريبط : مرجع سابق ص 331

3-1 أقطاب التدريب المتكامل:

تتكمّل عملية التدريب الحديث إذا اعتمدت على الأقطاب الأساسية لها و هي تمثل الركائز التي من دونها يكون التدريب الرياضي ناقصا و هي الجانب البدني و النفسي و المهاري، الخططي و ذلك ما يوضحه الشكل التالي:



الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي¹

4-1 أسس التدريب الرياضي:

حتى يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرامج التي وضعها و ضمان تحديد المحتوى من تدريبات بدنية، مهارية و خططية لرفع مستوى الأداء و تحقيق أعلى النتائج يجب إتباع أسس علمية و فنية.

يمكن تلخيص هذه الأسس الفنية لعملية التدريب فيما يلي²:

- مراعاة أسس الإعداد البدني.
- التأكيد على تواجد النشاط الترويجي.
- يجب أن يأخذ التدريب العقلي جانبا مهم من البرامج

¹د محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سابق ص 24

²أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق ص 41

- استمرار التدريب مع تنوع الشدة و الجرعات.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية للعمل.
- أن توضح التدريبات مهارية و الخططية في الفترة الصباحية.

بالإضافة إلى هذه الأسس التي تركز على مدى تحكم و قدرة المدرب و مهارته في التخطيط و البرمجة من حيث الكم و الكيف.

يجب أن يؤسس التدريب الحديث بصفة عامة و الرياضات الجماعية بصفة خاصة على الأسس العلمية

التالية¹:

- أ- المعرفة: يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.
- ب- المشاهدة: عرض لوحات إيضاحية إضافية إلى عرض أفلام سينمائية للأداء الجيد.
- ت- التنظيم و الترتيب: يجب احترام الترتيب بين ما هو سهل و ما هو صعب.
- ث- الاستمرارية: يرتبط هذا الأساس بالأسس السابقة.
- ج- التنوع: التنوع بالأداء الرياضي من العوامل المهمة في التوازن بين التكامل البدني و التكامل العقلي، هذا بالإضافة إلى الاقتراب، التثبيت، المنفعة، التدرج.

2- المدرب الرياضي الحديث:

1-2 مفاهيم:

نظراً لأهمية المدرب في التوجيه و الحفاظ على الفريق تعددت الدراسات حوله و بالضبط حول مفهوم المدرب و لذلك سوف نستعرض بعض المفاهيم التي أطلقها عليه المختصون.

¹ د كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ط2 الجامعة الأردنية عمان، الأردن 2004 ص 121

" المدرب يقصد به ذلك القوي الخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه و بين

أفراد فريقه، الحازم في قراراته، المتزن انفعاليا، المسئول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه¹.

يطلق على المدرب مسميات عديدة " فهو قائد و مرشد و رائد الحلقة و يتميز بعمق البصيرة، مما يجعله

في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنهل المعرفة و الخبرة².

و كذلك المدرب هو ذلك الشخص المسئول على تحضير اللاعبين و تسطير البرامج و تحسين الأداء و

يعتبر المفتاح المؤدي للنجاح و المسئول على رفع القدرات التكتيكية و التقنية لعناصر الفريق³.

إذا المدرب هو المعلم و المرشد الموجه و صاحب السلطة و القرار، الواثق من نفسه، القادر على تحمل

المسؤولية و تسطير البرامج و تحديد الأهداف، صحاب الكفاءة العالية في التعامل مع مختلف الظروف.

2-2 صفات المدرب الناجح

إن أساس نجاح المدرب في عمله يعتمد على قوة شخصيته و صدقه، و اتساع معرفته في اختصاصه و

قدرته على ترجمة تلك أمام اللاعبين ، و المدرب الذي يريد أن يصل بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن

يعرف رياضته بشكل واسع و الأشياء الجديدة في التدريب و التكنيك و التكتيك الحديث، و لكي يفرض

المدرب نجاحه عليه أن يزيد من معارفه و يزيد من قراءته و يعمل على تحليل نتائجه و ينظر دائما للمستقبل⁴.

من الملاحظ أن العديد من المدربين الناجحين الذين يتميزون بالفاعلية تتوفر لديهم بعض الخصائص

مثل، الثقة بالنفس و ضبط الذات و تحمل المسؤولية و القدرة على اتخاذ القرار⁵

¹ نصر الدين شريف : اثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في التحسين من النتائج، أطروحة ماجستير م ت ب ر دالي ابراهمي الجزائر 2001 ص 71

² د حسن محمد الحسين: طرق التدريب ط 2 دار مجد لاوي عمان الأردن 2002 ص 98

³ J.P Augustin : Le sport et ses metiers, 1ere éditon édition, la decouverte, paris, France, 2003, p66

⁴ د كمال جميل الرياضي: مرجع سابق ص 275

⁵ د محمد حسن علاوي: سيكولوجيا المدرب الرياضي مرجع سابق ص 99

من خلال ما سبق في هذا العنصر يمكن أن نحدد أهم الصفات عند المدرب الناجح و هي:

- قوة الشخصية.
- الإلمام بالعلوم التي لها علاقة بمهنته من طب رياضي و علم الاجتماع و علم النفس...
- الأخلاق الحميدة، كونه قدوة
- المعرفة الكاملة بالتحخصص.
- الثقة بالنفس و التفاؤل.
- تحمل المسؤولية.
- القدرة على اتخاذ القرار.
- الإرادة و العزيمة.

3- شخصية المدرب:

3-1 مفهوم الشخصية: يشير إلى أنها التنظيم الفريد لاستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلف أو كما

أشار **wenberg و Gould** إلى أن مجموعة تلك الخصائص تجعل الشخص فريدا¹

و هي كذلك حسب ألبورت ، الشخصية هي ذلك التنظيم الديناميكي الذي يكمن بداخل الفرد و

الذي ينظم كل الأجهزة النفسية و الجسمية التي تملئ على الفرد طابعه الخاص في التكيف مع بيئته².

و يعطيها (زعيمي 2004) كذلك هذا المفهوم حيث يقول: " الشخصية عبارة عن تنظيم متنامي

لمكونات الشخص و لما تحمله فطرته و لما يكتسبه من البيئة من عناصر ثقافية بعد أن يتمثل بحيث تميزه من

غيره من أشخاص¹

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجيا المدرب الرياضي مرجع سابق ص 14

² زينب محمد شقير: الشخصية السوية و المضطربة ط2 مكتبة النهضة المصرية، مصر 2002 ص 9

فالشخصية هي ذلك الجهاز المنظم الذي يحمل كل من العوامل الفطرية و مكتسبات البيئة المحيطة، و يظهر في تصرفات و هندام الفرد حتى يجعله متميزا من مختلف الجوانب من سمات و انفعالات و ميولات ، ففي عالم التدريب يمكن أن نجد الكثير من المدربين يملكون نفس السمات مع بعضهم في نفس التخصص لكن هناك الكثير من السمات و الصفات التي تميز كل واحد عن الأخر.

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

3-2 سمات شخصية مدرب كرة القدم:

- القيادة
- الطموح
- المرونة
- الإبداع
- تحمل المسؤولية
- الثقة بالنفس
- القدرة على اتخاذ القرار
- التناغم الوجداني و التعاطف
- الثبات الانفعالي²

¹ مراد زعيبي: علم الاجتماع رؤوية نقدية، مؤسسة الزهراء للفنون و الطباعة، قسنطينة الجزائر 2004 ص 155
² محمد حسن علاوي: سيكولوجيا المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 25

3-3 تأثير شخصية المدرب في اللاعبين:

إن الساعات التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب، و تنمية اللاعب تتأثر كثيراً بشعوره تجاه مدربه مثل الولاء جلب الإعجاب، و مناط الإسناد للشخص يتأثر بمداركة الحسية (إيجابية و سلبية) و هي رغبات و اتجاهات اللاعب للمدرب¹.

و كذلك للاعبين نفس الآراء حول المدرب النموذجي. بمعنى وجوب توفره على سمات موجودة عند أفراد الفريق²

و غالباً ما يلجأ المدرب إلى اختيار الأفراد الذين يملكون صفات تتطابق و صفاته ، فالمدرب يجذب أن يرى في الآخرين سمات شخصي توافق سمات شخصيته، فالمدرب العدواني يجذب لو ينظم إلى فريقه لاعبين يتسمون بنوع من العدوانية.³

و غالباً ما تظهر مشاكل بين اللاعبين و مدرب جديد للفريق و هذا ينجم عن التأثير الكبير للاعبين بالمدرب السابق فالمدرب الجديد قد يملك صفات و طريقة عمل مميزة عن المدرب السابق، فتأثير هذا الأخير في اللاعبين يتوقف على شخصيته و طريقة عمله.

4- وظائف المدرب:

هناك مجموعة من الوظائف التي يجب على المدرب القيام بها من تدريب و وظائف اجتماعية و كذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعتبر الويفة الأكثر أهمية بالنسبة لعمل المدرب لأن نجاح

¹ د ريسان مجيد خريبط: النظريات العامة في التدريب الرياضي _ من الفولة إلى المراهقة _ ط1 دار الشروق عمان الأردن 1998 ص152
² J.Gravoisier : Football et psychologie, la dynamique de l'équipe, édition chiron sport, France, 1985, p 203.
³ نصر الدين شريف: مرجع سابق ص52

المدرّب في هذه الوظيفة بأقطابها الأربعة البدنية و المهارية و الخططية و النفسية، فالتدريب الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة و هذه النتائج دوما في نظر المتبعين هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرّب.

كما يجب على المدرّب العمل المستمر على خلق ظروف التماسك الدائم بين أفراد الفريق¹.

و كذلك " للمدرّب الحق و السلطة لذا يجب احترامه، كما ووظيفته التوجيه و التحكم لتحقيق المشاريع الجامعة"²

و يرى (ريمون توماس) أن وظيفة المدرّب كمايلي: " تتضمن الفرق على شخص له دور متميز فهذا المدرّب له ميزة إيصال المهارات الحركية و تلقيها و تسطير و تخطيط التدريب و توزيعه بطريقة علمية من حيث الكم و الكيف، العمل على خلق جو اجتماعي يسهل من العمل، كما من دوره حل التراعات و الحد من الصراعات و الوقوف في وجه المشاكل التي تهدد الأداء الحسن للفريق"³

كما يرى _ جورج ريونيس _ و ريموندشابوبز في " أن المدرّب يبقى الرجل المفتاح ، دوره يتعدى التعليم و التلقين التقني و الخططي لتحقيق كل الجوانب الديناميكية في الفريق"⁴

و تضيف (وجار) بعض العناصر التي تبيّنأهم وظائف المدرّب و هي:

- تنظيم فعال للفريق أثناء العملو المهامو يشجع و ينشط الفريق.

- التركيز على العلاقات الداخلية و التماسك مع الفريق.

¹George rionix et rymond chappuise : la cohesion de l'équipe,SED,librairie philosophique JVRIN paris, France,1976,p 61.

² Même ouvrage,p85.

³ R.thomas : la relation au sein des APS,SED,édition vigot,France,1985,p156.

⁴ George rionix et rymond chappuise : l'équipe dans les sport collectifs,2eme ed, edition librairie philosophique JVRIN paris, France,1977,p 11.

- المحافظة على القيم و المبادئ و يديولوجية للفريق.

- تمثيل الفريق في المقابلات مع الفرق الأخرى داخل و خارج الميادين¹

يبدو أن وظيفة المدرب تتعدى و بوضوح التدريب و وضع البرامج الفصلية و السنوية بل له دور المعلم و الموجهو المحافظ على العلاقات الحسنة في الفريق و الوقوف في وجه أي مؤثر خارجي أو داخلي يهدد تماسك الفريق كذا تقديم النصائح و بشكل دائم لعناصر الفريق.

5-الميثاق الأخلاقي للمدرب:

التدريب مثله مثل باقي المهن فحتى ينجح العاملون في هذا القطاع يجب أن يكون عملهم وفق دستور أخلاقي.

" لقد وضع المعهد البريطاني للمدربين مجموعة من الأخلاقيات و السلوكيات ، و كان الهدف منها هو بناء و حماية المدربين، و كذلك توضيح و حماية الأشخاص الذين يستخدمون خدماتهم و يجب أن تعطى الخدمات الخلقية بعض الجوانب من التزاهة و المسؤولية و القدرة و الثقة² .

و نص على بعض النقاط و منها:

- يجب على كل مدرب أن يكون متساوي في التعامل مع كل فرد في النادي.

- يجب أن تبني العلاقة بين اللاعب و المدرب على أساس الثقة و الاحترام.

- يجب أن لا يشجع المدرب اللاعبين على استعمال العنف و كذلك التمثيل الجيد للمهنة.

¹ Roger murchielli : la dynamique des groupe,7eme ed, entreprise moderne d'édition librairie technique les éditions EPS, France, 1976,p53.

² لوري و دمان (ترجمة بدوي، اسامة كامل راتب) : مرجع سابق، ص 130

و يرى خربيط " أنه يجمع المشتغلين في كلمهن دستور أخلاقي يلتزم به ميع العاملين تحت مضلة هذه المهنة و لا يقبل العضو في هذه المهنة إلا إذا تعهد للآخريين بأن يدعم المجتمع بما يجعله جديرا بالاحترام و تسوده القيم الأخلاقية، و يحافظ الدستور الأخلاقي على السلوك الشرفي المثالي و يوضح مثل وأهداف المهنة¹.

و أشار إلى أهم النقاط التي تمثل أخلاقيات المدرب و هي:

- التأكيد على المثاليات اللائقة للبطولات الرياضية و اللعب النظيف.

- تشجيع الاحترام لكل الرياضيين و قيمهم.

- إنجاز المسؤوليات لكي تزيد الخدمات الصحية.

6- عوامل نجاح المدرب الرياضي:

لقد تطرقنا إلى صفات المدرب الناجح وكذلك الدستور الأخلاقي الذي يجب أن يعمل المدرب في إطاره، و لكن لا يكفي أن يكون المدرب محل سمات النجاح فيكون ناجحا ، بل يجب أن تتوفر بالاطافة إلى ذلك عوامل أخرى للنجاح.

6-1 المعرفة التامة بالنشاط الرياضي المتخصص:

يجب أن يكون لدى المدرب المعرفة الجيدة بالأساليب الفنية و القوانين و الخطط الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي الذي يقوم بالعمل التدريبي فيه.

¹ د ريسان مجيد خربيط: النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق ص 144

2-6 الدافعية:

إذا استطاع المدرب أن يحصل على كل المعرفة و كل المهارات و لكن بدون أن يكون لديه دافعية لاستخدامها في العمل مع لاعبيه، فإنه لن يكون مدرباً ناجحاً.

3-6 التعاطف مع اللاعبين:

إن التعاطف مع اللاعبين هو القدرة على الاستعداد لفهم أفكارهم و مشاعرهم و انفعالهم مع نقل إحساسات المدرب إليهم.

7- المدرب كقائد و مرشد نفسي:

1-7 المدرب كمرشد نفسي:

يقوم المدرب بعمل المرشد النفسي الرياضي في مواقف متعددة، فهو حقيقة يساعد في حل المشكلات التي يتعرض لها اللاعب أو الفريق بشكل عام، و نجد أنه المسئول المباشر عن كافة احتياجات الفريق، و هو همزة الوصل مع إدارة النادي و الاتحاد و قد مارس هذا الدور و قام بايجاد الحلول المناسبة لمجموعة من المشكلات للاعب عند طلب المساعدة¹.

كما يستطيع المدرب الرياضي القيام بدور فعال في توجيه و إرشاد اللاعبين في حالة عدم توفر أخصائي نفسي رياضي مع الفريق، و يستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية حتى يستطيع القيام بدوره إرشادي تدريبي على أكمل وجه².

¹ محمد العربي شمعون، د ماجدة ممدإسماعيل: مرجع سابق ص 94
² إخلاص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق ص 148

إذا يمكن أن نؤكد فكرة إمكانية قيام المدرب بدور المرشد النفسي و هذا لعدة أسباب يمكن أن نستشفها

من الفقرتين السابقتين و هي :

- القرب الكبير و الملازمة الطويلة للاعبين.

- قدرته على معرفة الاحتياجات الفنية و الخططية للمنافسة.

- حساسية بعض اللاعبين للمختص النفسي، فهو ما يجعل تدخل المدرب ضروري.

و حتى يتحقق ذلك يجب أن يكون المدرب مؤهل و ملم بمختلف الجوانب العلمية و الفنية و الأخلاقية و

غيرها كما أشرنا في المبحث السابق.

2-7 مشاكل المدرب في العملية الإرشادية:

يواجه المدرب عند قيامه بعملية الإرشاد النفسي الرياضي مجموعة من المشاكل التي يمكن أن تحول دون

نجاحه في القيام بهذا الدور إذا لم يكن بملك مستوى عالي من التأهيل.

تواجه عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي مجموعة من المشاكل التي تقف حجرة عثرة في توصيل

الخدمات النفسية إلى اللاعب التي يمكن حصرها في المجالات التالية¹

- مشكلات الوقت.

- مشكلات حلال المنافسة.

¹د محمد العربي شمعون، د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق ص 184

مشكلات إدارية:

تتمثل أساس في التركيز الكبير على الجانب البدني أكثر منه بالجانب النفسي من طرف إدارة الفريق.

مشكلات الاتصال:

يعتبر الاتصال مع أولياء الأمور كذلك المقربين من اللاعب من أهمية بالنسبة للمرشد النفسي الرياضي

خاصة في تلك المراحل التي تتطلب بناء العلاقات و التعرف على جوانب اللاعب الشخصية.

مشكلات الوقت:

أشار **1988vielly** إلى أن المرشد النفسي الرياضي في حاجة إلى الوقت الذي يقضيه في الجلسات الفردية و

الجماعية مع اللاعبين أي أن المدرب في قيامه بعملية الإرشاد النفسي بالإضافة إلى باقي الأدوار سوف تصادفه

مشكلة الوقت.

مشكلات خلال المنافسة:

الإرشاد النفسي لا يتوقف في تسطير البرامج في بداية الموسم بل عملية مستمرة.

3-7 المدرب و القيادة:

نظرا لكون العملية التدريبية تقوم على المدرب فهو بذلك القائد و العمود الفقري لها بحيث يعتبر الرقم

الأول في الفريق.

7-3-1 مفاهيم القيادة الرياضية:

بالنظر إلى الشخص الذي يتولى منصب القيادة نفسه فنوصف بأنها مجموعة السمات التي يمتاز بها

القائد، أو هي مجموعة السمات و المهارات اللازمة للقيام بوظائف القيادة¹

كما يمكن أن تكون:

" سلوك يقوم به القائد للمساعدة على بلوغ أهداف الجماعة و تحريك الجماعة نحو هذه الأهداف و

تحسين التفاعل الاجتماعي بين أعضائها و الحفاظ على تماسك الجماعة، و يمكن النظر إلى القيادة كسمة

شخصية².

و هي كذلك:

" عملية إبداعية غير نمطية، تتضح في المجال الرياضي في قدرة القائد الرياضي على الابتكار و التحديد

في أساليب إدارة تدريب الفريق الرياضي و استشارة دوافعهم بعيدا عن الشكلية الروتينية و النمطية"³.

و يميل العديد من المفكرين في التربية البدنية و الرياضية على النظر للقيادة من خلال طبيعة الموقف و الأنشطة

و الأدوار التي يقوم بها القائد نفسه، فالقيادة هنا تخرج عن كونها توجيه و ضبط إثارة سلوك و اتجاهات الآخرين

بمعنى أن القيادة تتوقف على طبيعة الموقف و طبيعة حاجات أفراد الجماعة التي تختلف باختلاف الموقف و

الجماعة⁴.

¹د عبد الرحمان محمد عيسوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي ط دار النهضة العربية بيروت لبنان 1984 ص 371

²د حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي ط 4 عالم النفس الاجتماعي ط 4 عالم الكتب القاهرة، مصر 1988 ص 269

³د أحمد أمين فوزي د طارق محمد بدر الدين، سيكولوجيا الفرق الرياضية، ط 1 دار الفكر العربي القاهرة مصر 2001 ص 159

⁴جلال عبادي: علم الاجتماع الرياضي، بط دار الفكر، بغداد العراق 1997 ص 117

2-3-7 نظريات القيادة الرياضية:

لقد ركز علماء النفس الرياض على مجموعة من المداخل قصد تفسير القيادة في مجال التدريب الرياضي حيث اعتبرت تلك المداخل بمثابة الأعمدة التي تقوم عليها نظريات القيادة. ويمكن تصنيف أهم مداخل أو نظريات القيادة على النحو التالي:¹

- نظرية السمات.

نظرية سلوك القائد.

نظرية القيادة الموقفية.

1-2-3-7 نظريات السمات:

تعد نظرية سمات القائد النظرية الباكرة التي تم استخدامها في دراسة القيادة، و أساسها الفرض القائل بأن هناك أفراد يولدون قادة، أي أنهم بطبيعتهم قادة، أو قادة طبيعيين، لأن الشخص قد يولد و يحمل معه صفات أو سمات أو قدرات قيادية معينة تتيح له فرصة احتلال موقع القيادة في أي موقف²

و في هذا الصدد أكد هدري ، "أن القادة الطبيعيين يتميزون بأهم من ذوي الشخصيات المسيطرة و المقتحمة و المتسلطة" و ذكر أندروود وجاجن " أن القادة يتصفون بالحاجة الملحوظة إلى الانجاز و الحماس و الطاقة" ، كما استنتج أولجفي و تتكون ogelvie et Tutko من دراستهما على 4 مدرباً أمريكياً في ألعاب القوى

¹ د محمدحسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، ط1 مركز الكتاب للنشر- القاهرة مصر 1998 ص 39
² د ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي، ط1 دار العلمية و دار الثقافة للنشر، عمان الأردن، 2002 36

أن المدرب الناجح يتميز بعدد من السمات الشخصية و هي الثبات الانفعالي و التحكم في الذات و الانبساطية، القدرة على التحمل النفسي¹

و تتمحور هذه النظرية حول فكرة أساسية تجعل من القادة اخص لديهم خصائص و سمات شخصية تجعلهم مختلفون عن غيرهم من الأفراد من حيث الخصائص الجسدية و القدرات العقلية و السمات الاجتماعية، و الخلق الرفيعو التمسك بالقيم الروحية الإنسانية²

من خلال ما سبق يتضح أن القائد الرياضي يكون قائدا متميزا ناجح إذا توفرت فيه مجموعة من السمات بحيث يلد في أغلب الأحيان و هي معه و هي التي تميزه عن باقي القادة.

7-3-2-2 نظرية سلوك القائد:

نرية سلوك القائد لـ **Leader Behavior** تركز أساس على أن هناك أنماطو ابعاد محددة لسلوك القائد و يمكن ملاحظتها بسهولة في غضون العملية القيادية و التي تنعكس في سلوك و تصرفات القائد³. في الحقيقة هناك مجموعة من النظريات المؤسسة حول مدخل سلوك القائد و أنماط هذه السلوك المختلفة، فحسب محمد حسن علاوي هناك أربع نظريات و هي:⁴

- نرية نظم (ليكرت) في القيادة.

- مدخل الخط المتصل لسلوك القائد.

- نظرية البعدين.

¹د أحمد أمين فوزي، د طارق محمد بدر الدين: مرجع سابق ص 185
²د محمود السيد أبو النيل: علم النفس الاجتماعي دراسات عربية و عالمية، ط3 دار الشعب القاهرة، مصر 1997 ص 192
³د فائق ابو حليلة: الحديث في الادارة الرياضية، ط1 دار وائل للنشر و التوزيع عمان الاردن 2001 ص 116:
⁴د محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، مرجع سابق ص 50

- نظرية الشبكة الإدارية

بحيث تدور النظريات الربعة المندرجة ضمن سلوك القائد حول مجموعة من البعاد. " فالسلوك القيادي للقائد الرياضي سلوك متعدد البعاد على العديد من المظاهر السلوكية كالتدريب و الإرشاد الرياضي، التقدير الاجتماعي و السلوك الديمقراطي و السلوك الديكتاتوري و التحفيز المادي و الاهتمام بالجوانب الصحية للاعبين و تمثيل الفريق و الاثابة أو التدعيم و التشجيع اللفظي"¹.

7-3-2-3 النظرية الموقفية:

اتضح من خلال دراسات السلوك القيادي أن هناك بعدا هاما يحدد مدى فعالية هذا السلوك و هو بعد الموقف أو المدخل الموقف، أي أن خصائص الموقف هي التي تحدد أنواع السلوك المطلوب من القائد لكي تتحقق له الفاعلية"²

في المجال الرياضي تتمثل عناصر الموقف الرياضي في خصائص المهمة الرياضية التي بها اللاعبون، و لذلك فإن المدرب الرياضي مثلا كقائد يتاثر سلوكه بخصائص و نوعية المهمة الرياضية المكلف بها، و تتغير الاستجابات السلوكية للمدرب تبعا لتغير الموقف الرياضي.³

يبدو من خلال الفقرتين السابقتين أن دراسة و تفسير القيادة في المجال الرياضي يكون من خلال المواقف و مختلف الظروف التي تعد من الأساس لتقمص القيادة، دوما من خلال ما سبق فإنه يمكن للمدرب أن يصلح كقائد رياضي في موقف ما، لكن لا يصلح في موقف آخر.

¹ د أحمد أمين فوزي، د طارق محمد بدر الدين: مرجع سابق ص 186

² د محمد حسن علاوي: مرجع سابق ص 64

³ د أحمد أمين فوزي، د طارق محمد بدر الدين: مرجع سابق ص 187

فقد ينجح المدرب في قيادة فريقه في مواجهة قارية، و لكن لا ينجح مع نفس العناصر إذا كان المطلوب بطولة وطنية.

مما تقدم يتضح لنا أن تفسير القيادة في المجال الرياضي من زاوية واحدة سواء تعلقت بالسماوات أو المواقف المختلفة و كذا أنماط و أبعاد سلوك القائد شي خاطئ فما نراه جديرا بالاهتمام هو أن نفس القيادة الرياضية من خلال التفاعل الايجابي بين المدرب القائد و باقي العناصر و المتغيرات المحيطة به و كذا التفاعل بين وجهات النظر السابقة.

7-3-3 أسس القيادة:

يتبع المدرب الناجح في قيادته لفريقه أنماط القيادة المختلفة التي تكون مناسبة و ذلك بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة و رفع مستوى الفريق وتحقيق التنظيم و خلق علاقة متينة بينه و بين عناصر الفريق و الإدارة، و هذا من خلال روح المعنوية للجماعة و لكل فرد.

و نجاح شخصية القائد على مقومات أساسية يمكن تلخيصها في شخصية القائد و كذلك التنظيم و

العلاقة بين القائد و اللاعبين¹

7-3-3-1 طبيعة القائد:

دورا كبيرا في نجاح الإشراف ، فهو يجب أن يكون حسن المعاملة، و جديرا بالاحترام، موضعا للثقة، عادلا لا غير متحيز.

¹ السيد حسن شلتوت د حسن معوض: مرجع سابق ص 60.

7-3-3-2 اتخاذ القرار:

يجب أن يكون القائد قادر على اتخاذ القرار وتنمية معلوماته و مهاراته الشخصية في الظروف المعينة،
بارعا في ابتكار نظم الأخبار و الاتصال المناسب و السير نحو تحقيق الأهداف و معرفة كيفية تحقيق الإشباع
لدى اللاعبين.

7-3-3-3 التنظيم:

يجب أن تكون أهداف العمل واضحة ومحددة و أتعادل سلطة القائد مسؤولياته و أن تراعي مبادئ
التنظيم السليم، بحيث ينتظم التدريب و تصبح إجراءات الأداء سهلة و إمكانيات العمل متوفرة.
"كما يسعى القائد لجعل النظام و الانضباط بين افراد الجماعة باعتباره حالة عقلية تجعل من الطاعة و
السلوك السليم أمرا غريزيا بدافع ذاتي و في مختلف الظروف و بدون وجود رقيب.¹

7-3-3-4 علاقة القائد باللاعبين:

إن نجاح القائد لا يمكن أن يكتمل إلا إذا قامت العلاقة بين المدرب (القائد) واللاعبين على أساس
الثقة و التعاون لأن غياب الثقة و التقبل من طرف اللاعبين تجاه القائد يجعل القائد في وضع أسوأ و هو ما
يؤثر سلبا على الفريق.

و مما تقوم عليه القيادة من أسس هي سعي القائد في عمله على رفع الروح المعنوية _ الشحن النفسي _ لدى
اللاعبين و هو ما نبرزه في النقاط التالية:

¹ محمد شفيق: افنسان، ط 1 المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية، مصر 1998 ص 275

7-3-3-5 الاهتمام بالروح المعنوية: و يقصد بالروح المعنوية كأساس القيادة الناجحة و هو تلك الحالة التي تسير تصرفات و سلوك أفراد الفريق و دفعهم إلى التماسك فيما بينهم أكثر و العمل من أجل العطاء، و مصدرها هو القيادة في الفريق، و التي تسعى لرفع هذه الروح الرياضية لدى الأفراد بمختلف السبل و الاهتمام الكبير بظروف أفراد الفريق و بث القيم الروحية بينهم و الوجود الدائم بجانبهم و التعاطف معهم من حيث تلبية احتياجاتهم من خلال لقاءات فردية بصدد بث الثقة بالنفس وحب الانتماء للفريق. فوصول القائد لهذا الهدف أساس مهم للقيام بقيادة ناجحة.

7-3-4- الكفاءة المهنية للقائد:

و المقصود من كفاءة القائد المهنية للقيادة الناجحة في الفريق الرياضي، قدرته على تحمل المسؤولية و اتخاذ القرارات المناسبة و الظهور كمثل صالح و ناهج بقتدى به الفريق من خلال التفاعل مع اللاعبين و مراعاة إمكانياتهم في ظل طموحات الفريق،

7-3-4-1 تحمل المسؤولية:

المدرّب (القائد) الرياضي الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات و خاصة في حالة الفشل، و يسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين:

و يتضح تحمل القائد للمسؤولية من خلال المظاهر التالية:

- التمسك بالرأي الصحيح مهما كانت الظروف.
- الواقعية و الاعتراف خطأ دون الذهاب إلى مبررات كاذبة.
- تقبل الرأي الأخر.

- الذكاء في التقييم و النصح أي الابتعاد عن الألفاظ الجارحة.

- معرفة كل الواجبات والاطلاع عليها.

- الانضباط في أداء الواجبات .

7-3-4-2 الحسم في اتخاذ القرار و متابعته:

تظهر القيادة من خلال اتخاذ القرارات في مواقف عدة و لكن تكون القيادة ناجحة إذا كانت القرارات حاسمة وموضوعية و في أوقاتها المناسبة، و بعد هذا " المر يتطلب مدى تأثير القرار على تحقيق الهدف المنشود، وهنا تبرز أهمية نظم التغذية الرجعية في متابعة القرار و تقييمه¹

7-3-4-3 القائد هو القدوة في الفريق:

من المقومات الهامة في القيادة و التي تبرز كفاءة القائد المهنية هو قدرة القائد على مسايرة الشروط المهنية للقائد و الظهور بالصورة اللائقة جسميا و سلوكيا أي من حيث الهندام و التصرفات لأنه و من خلال ذلك يتحقق الآتي:

- السعي الدائم للظهور كأحسن مثل.

- ضبط النفس و التحكم في العواطف.

- الاحتفاظ بشخصيته دائما و بأسرارها.

- تقاسم أفراد الفريق في تنمية الصفات الحميدة.

¹د محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية مرجع سابق ص 21

7-3-4-4 ممارسة التوجيه والإرشاد: " عادة يستخدم المدرب (القائد) التوجيه والإرشاد وهذا التوجيه

لا يأتي إلا من خلال التدريب والتدريب الشاق حتى يتسنى له معالجة هذه المشاكل بما يضمن الصورة الحسنة

لهذا الفريق ، و كذلك يعطي للمدرب (القائد) الفرصة لجميع الفريق لكي يثبتوا قدراتهم خلال المباريات¹

7-3-4-5 الإطلاع على الإمكانيات الحقيقية للاعبين:

من مظاهر كفاءة القائد (المدرب) في مهنته و التي تجعله ناجح و إدراكه لإمكانيات اللاعبين و التعامل

معها بكل علمية و موضوعية قصد الحفاظ على الروح المعنوية و تجنب الفشل و هذا من خلال معرفة قدرات

الفريق و وضع البرامج و إصدار القرارات في حدود تلك القدرات الإمكانيات:

7-3-4-6 التفاعل الفعال مع أفراد الفريق:

إن فاعلية القائد (المدرب) في توجيه سلوك اللاعبين و التخطيط الجيد و الوصول إلى جعل كل لاعب

في مكانه المناسب و الوصول إلى معايير عادلة للتعامل مع أفراد الفريق، و كذلك الإطلاع الكبير على أسس

القيادة الناجحة و خاصة ما يتعلق منها بالسلوك الإنساني و الجانب الديناميكي في علاقات عامة.

و كذلك احترام الجانب الديني و الثقافي في التعامل مع أفراد الفريق كل حسب توجهه يجب على القائد في

تفعيله للتفاعل مع اللاعبين أن " يعمل على استمالة أو تحفيز افراد جماعته و رف روحهم المهنية و بث روح

التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدة عن التسلط و اللإ إنسانية.²

¹ د ناهد رسن سكر: مرجع سابق ص 21.

² محمود فتحي عكاشة: علم النفس الاجتماعي ط1 مطبعة الجمهورية ، القاهرة، مصر 1997 ص302

7-3-5 أنواع القيادة:

بعض الدراسات الباكورة في مجال أساليب و أنواع القيادة تلك الدراسات التي تعود إلى الثلاثينات (ليكرت ليفين) و لبييت و هوأيت ، و أخرها المجال الرياضي التي قام بها (أنشل 1994) بحيث توصل إلى خمس أنواع من القيادة في المجال الرياضي:¹

- القيادة السلطوية.
- القيادة السلوكية.
- القيادة الإنسانية.
- القيادة الديمقراطية.
- قيادة عدم التدخل.

7-3-5-1 القيادة السلطوية:

ترجع زمام الأمور في تخطيط و إصدار و البرمجة و كل ما يتعلق بالفريق إلى يد المدرب (القائد) و ما على اللاعبين إلا التنفيذ و من دون نقاش، و بالتالي تقتل في ظل هذه القيادة روح الإبداع و الابتكار و شل حركة التقدم و الأداء في الفريق و ظهور علاقات اجتماعية في وسط الفريق غير صالحة و لا يمكنها الصمود أمام أبسط الهزات و المشاكل التي تعترض الفريق سواء من الداخل أو الخارج، و كل هذا لأن اللاعبين يعتمدون بشكل كلي على القائد.

¹د محمد علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، مرجع سابق ص 31

فالمناخ الناتج من تطبيق هذا النوع من القيادة لا يتيح مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية أفراد الجماعة، فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة.

و تحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشرعية و الصراع و ضعف روح التعاون كما يؤدي إلى انتشار روح السلبية لدى أفراد و اكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي¹

7-3-5-2 القيادة السلوكية:

القائد الذي يتسم بأسلوب القيادة السلوكية يقوم بعمليات التدعيم أو التعزيز أو الثواب و المكافأة مباشرة عقب السلوك الناجح للتابعين، ولا يستخدم كلمات التهديد أو الوعيد ولا يميل إلى استخدام العقاب كوسيلة لتعديل السلوك.²

و يميز هذا النوع من القيادة غياب استخدام التهديد و الوعيد، و كذلك وضع الأهداف المعقولة حسب الظروف و الإمكانيات أي البعد عن المبالغة و أهم المواصفات في هذا النوع هي:

- الواقعية في وضع الأهداف.
- مكافئة و إثابة أفراد الفريق أثناء الفوز.
- غياب الروتين و العمل على الابتعاد عنه و سيطرة المرونة في تعامل القائد
- العمل الدائم على مساعدة اللاعبين لنجاح و إثبات ذاتهم.
- الاعتماد على الدوافع قصد التعديل في السلوك.

¹ محمود فتحي: مرجع سابق ص 326

² محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، مرجع سابق ص 33

7-3-5-3 القيادة السلوكية:

جوهر هذا النوع من القيادة هو الإنسانية في تعامل القائد مع اللاعبين و احترام حاجاتهم و رغباتهم و كذلك مراعاة التمايز في الفروق بين أفراد الفريق، فيلعب القائد دور الأخ الأكبر مع إخوانه في تفهمه و نصائح و الرغبة في خلق الجو الأخوي في حل المشاكل.

و القائد الإنساني يحاول أن يتفهم الجوانب النفسية لدى الأفراد و يسعى جاهدا للتعامل مع كل فرد بالطريقة التي يجب أو يحتاج هذا الفرد أن يتعامل بها كاحترام و التعاطف أو الاستقامة و الصراحة و الأمانة¹

و أهم مواصفات هذا النوع هي:

- القائد عبارة عن أخ (علاقة أخوية).
- العمل على توحيد أهداف الأفراد و أهداف الفريق العامة.
- العمل الدائم على خلق أجواء الود لرفع معنويات اللاعبين.
- سيولة الاتصال بين اللاعبين.
- الاهتمام بمشاعر اللاعبين و احترام رغباتهم و حاجاتهم.

¹د محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، مرجع سابق ص33.

7-3-5-4 القيادة الديمقراطية:

القائد الديمقراطي يسعى إلى ضرورة مشاركة كل عضو من أعضاء الجماعة في نشاطها و في تحديد أهدافها و رسم خططها و لا يميل إلى تركيز السلطة في يده ، و إنما يوزع المسؤوليات على الأعضاء، و يشجع إقامة العلاقات الودية بين الأعضاء و يحقق أهداف الجماعة عن طريق الأعضاء أنفسهم و يقف موقف المحرك و المنشط للجماعة¹.

و يتميز هذا النوع من القيادة كون القائد يصل إلى المنصب بالانتخاب الحر من طرف الأفراد في الجماعة و لا يستلزم وجود صفات قيادية بقدر ضرورة الصفات الفنية. و لكن هيمنته اللا مركزية في هذا النوع قد تخلق بعض المشاكل التي تؤثر سلبا على مستقبل الجماعة، فقد تؤدي إلى نوع من التسبب و اللا مبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي و السيطرة على زمام الأمور و القدرة على اتخاذ القرارات، و ذلك في حالات اللغو و المبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصبية و عند الشدائد و في ظل الحالات الطارئة و الأزمات².

7-3-5-5 قيادة عدم التدخل:

يتسم القائد في هذا النمط بالتوسيع المفرط في تحويل السلطة، إذ يتمتع أعضاء الجماعة بالحرية الكاملة في اتخاذ القرارات التي تتعلق بتحديد أهداف الجماعة، و تقرر سبل تحقيقها و اختيار نوع العمل و

¹د عبد الرحمان محمد عيسوي: علم النفس و التربية الاجتماع ط1 دار الراتب الجامعة بيروت لبنان 199 ص 307
²حمود فتحي عكاشة: مرجع سابق ص 327

زمانه في الوقت الذي تقتصر فيه عملية وجود القائد على إيجاد الإمكانيات و المواد المساعدة في تحقيق أهداف الأفراد و الجماعة¹.

و قد أشارت نتائج بعض الدراسات أن مثل هذا النوع من السلوك القيادي قد يصلح في بعض الجماعات و التنظيمات المعينة التي تتميز بارتفاع مستواها العلمية و العقلية كالجامعات أو مراكز البحث العلمي، كما قد تصلح بالنسبة للجماعات الرياضية ذات المستويات العالية²

و أهم المواصفات في هذا النوع هي:

- النصائح تكون اختيارية.
- ترك المجال لأفراد الفريق للاقتراح و الإبداع و إبراز ذاتهم.
- تفاصيل التنفيذ تكون من طرف الأفراد و ليس القائد بل يضع التعليمات العامة فقط.
- نادرا ما يظهر القائد من خلال موقف قيادي واضح.

7-3-6 خصائص السلوك القيادي:

إذا قمنا بموازنة السلوك القيادي من وجهة نظر علمية تطبيقية أي في الميدان و الممارسة فسوف نجد حتما عدة أوجه للقيادة فمنها ما هو ناجح للغاية و هناك قيادات فاشلة، و هذا ما يجعلنا مجبرين على تحد يد الخصائص التي يتميز بها السلوك القيادي الناجح عن دونه.

¹ د فائق ابو حليلة: مرجع سابق ص118

² د محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، مرجع سابق ص36

و هو السلوك المفضل لدى القائد الرياضي، و إذا كان النمط السلوكي ينحو نحو الاهتمام بالأداء أو الاهتمام بمشاعر الأفراد أو نحو الاهتمام بكل من الأداء و مشاعر الأفراد معا و كذلك مقدار النفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يسهم في التأثير و التوجيه على سلوك التابعين¹.

و كل هذا لا يتأتى إلا من خلال الخصائص التالية:

1- التفاعل الاجتماعي:

يجب أن يكون القائد حريصا على أن يسود التعامل الاجتماعي السليم بين اللاعبين و لا يتسبب في اشتعال أي فتنة أو مشاكل بين اللاعبين فيما بينهم أو بين اللاعبين و الإدارة.

2- الإعلام: من واجب القائد إعلام الفريق بكل الحقائق و ضمان عدم وصول أخبار و أفكار خاطئة

للاعبين التي قد تهدد استقرار الفريق.

3- من واجب القائد إعلام أفراد الفريق بكل الحقائق و ضمان عدم وصول أخبار و افكار خاطئة للاعبين

التي قد تهدد استقرار الفريق.

4- السيطرة:

يجب أن يتميز سلوك القائد بالسيطرة الكاملة على مجريات الأمور في الفريق و لكن دون عنف و تباهي.

5- المبادأة في الأمور:

في أغلب الأحيان يتوقع اللاعبون أن يكون القائد (المدرب) هو البادئ و الرائد.

¹د محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، مرجع سابق ص 78

6- الابتكار و المثابرة:

يجب أن يكون القائد مثابراً على حل المشاكل التي قد يواجهها الفريق سواء بشكل جماعي أو فردي بالإضافة إلى ابتكار الحلول و الأفكار البناءة.

7- الكفاءة في التنظيم و التخطيط:

إن ترتيب الأمور حسب الأولويات و توجيه القدرات بشكل سليم من علامات السلوك القيادي الناجح.

8- التكامل:

هناك بالضرورة فروق بين اللاعبين و لذلك يجب أن يعمل القائد على إحداث تكامل بين إيجابيات مختلف اللاعبين بحيث يسمح بمساهمة كل لاعب بما يستطيع.

9- الاعتراف و التقبل:

يجب أن يظهر القائد بسلوك الفرد المتقبل للنقد و للأفكار الغير و مع ذلك الاعتراف بالخطأ في حال وقوعه و لكن بالطريقة التي تساهم في تنمية علاقة طيبة بينه و بين من هم حوله.

الخلاصة:

مما لا شك فيه و من خلال مختلف المحطات في هذا الفصل يتضح الدور الكبير للمدرب في الفريق، و كذلك أهمية عملية التدريب بما فيها من ابعاد و أهداف قصيرة المدى أو بعيدة.

و كذلك الأهمية الكبيرة للجانب النفسي في التدريب، فقد تبين أن التدريب الرياضي الحديث بصفة عامة و الرياضات الجماعية خصوصا لا يقوم إلا على أقطاب منها و من أهمها قطب الجانب النفسي ، هذا بالإضافة إلى الأسس المختلفة التي تبني عليها عملية التدريب الرياضي.

و من خلال جمعنا للمادة العلمية المتعلقة بهذا الفصل تبرز دائما ضرورة الكفاءة المهنية للمدرب حتى يقوم بعملية التدريب على وجه لائق، و خاصة من حيث تحكمه في الفريق كقائد ناجح و هذا بناء على عدة صفات و عوامل أخرى يجب تتوفر، ولا يقل أهمية على ذلك ضرورة إلمام المدرب بنواحي الإرشاد النفسي الرياضي لن هذا الأخير إذا تم من خلال مدرب متمكن يكون أحيانا أجدى و أنفع مع أعضاء الفريق.

تمهيد:

لغرض دراسة و التحقيق من صحة الفرضيات البحثية الموضوعية قمنا بوصف النتائج على أساس المحاور

التالية:

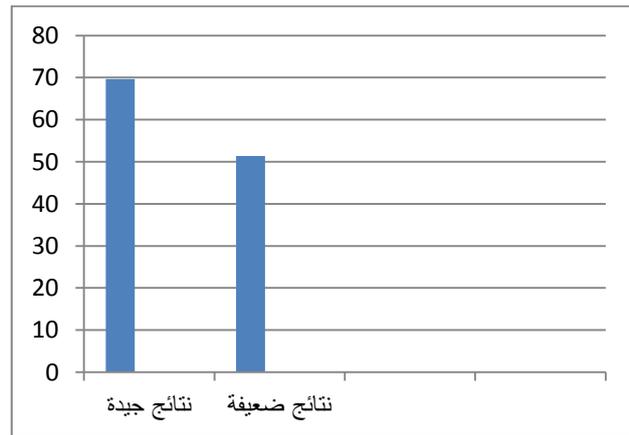
1. دراسة الفروق فيما يتعلق بتقديم المعلومات بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة.
2. دراسة الفروق فيما يتعلق بالقيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة.
3. دراسة الفروق فيما يخص تسهيل عملية الاتصال بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة.
4. دراسة الفروق حول تدعيم استقلالية اللاعبين بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة.
5. دراسة الفروق فيما يتعلق بتقديم نموذج مهنة الإرشاد النفسي الرياضي بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة.
6. دراسة الفروق حول فاعلية خدمات الإرشاد و فترات الاتصال بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة.

1 - عرض و تحليل نتائج دراسة الفروق:

1 - دراسة دلالة الفروق فيما يخص الخصائص الإرشادية.

الجدول رقم (4): يبين قيم كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة χ^2 و بالتالي دلالة الفروق المتعلقة بالبعد الأول.

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة χ^2 الجدولية	الدلالة
نتائج جيدة	40	69.63	7.07	8.56	0.01	78	2.38	دال
نتائج ضعيفة	40	51.37	6.39					
الفرق		18.26						



شكل رقم(02): فرق المتوسط الحسابي حول خصائص الإرشاد النفسي

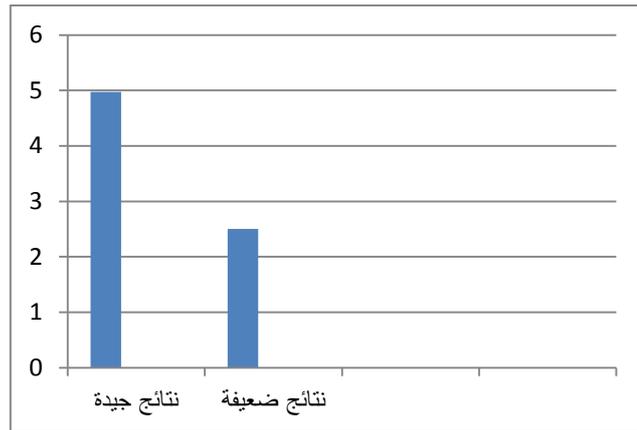
بناء على ما هو في الجدول رقم(4) يتضح:

- وجود فروق بين متوسط الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة و هو لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة و يقدر بـ 18.26 و هو ممثل في الشكل رقم (3).
- بما أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 8.56 و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 1% و درجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج: أ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق و هذا لكون قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من القيمة χ^2 المستخرجة من الجدول.
- ب - يمكن أن يحدث خطأ بنسبة 1% و هذا راجع للصدفة أو لسوء اختيار العينة.

2-1 دراسة دلالة الفروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة فيما يتعلق بفاعلية الخدمات الإرشادية.

الجدول رقم (5): يبين كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم χ^2 و بالتالي دلالة الفروق المتعلقة بفاعلية الخدمات الإرشادية

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة χ^2 الجدولية	الدلالة
نتائج جيدة	40	4.97	1.13	6.70	0.01	78	2.38	دال
نتائج ضعيفة	40	1.62	1.93					
الفرق		3.35						



شكل رقم (03): فرق المتوسط الحسابي حول فاعلية الخدمات الإرشادية

بناء على الجدول رقم (5) يتضح:

- وجود فروق بين متوسط الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة و هو مقدر بـ 3.35 و هو ممثل في الشكل رقم (4).
- بما أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 6.70 و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 78 و هي 2.38 نستنتج:
 - أ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق و هذا لكون قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من القيمة χ^2 المستخرجة من الجدول.
 - ب - يمكن أن يساهم عامل الصدفة أو سوء اختيار بنسبة 1% في الخطأ.

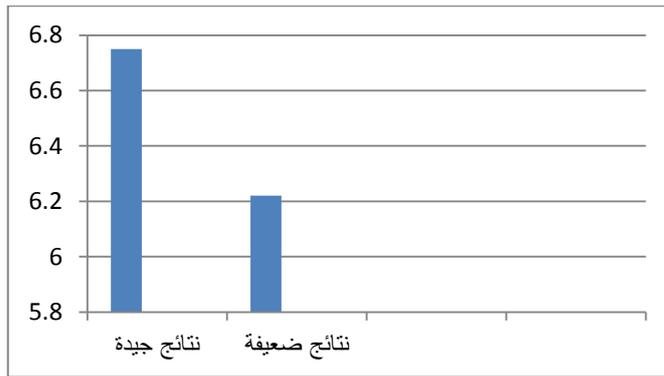
1 - 3 دراسة دلالة الفروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة فيما

يخص مقدار الاتصال حول الإرشادات النفسية.

الجدول رقم (6): يبين كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة χ^2 و بالتالي دلالة

الفروق بين الفرق في البعد المتعلق بمقدار الاتصال.

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة χ^2 الجدولية	الدلالة
نتائج جيدة	40	6.57	1.87	0.68	0.01	78	2.38	غير دال
نتائج ضعيفة	40	6.22	1.34					
الفرق		0.35						



شكل رقم (04) فرق المتوسط الحسابي حول مقدار الاتصال حول الإرشادات النفسية

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (6) يتبين:

- هناك فروق بين متوسط الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة و هذا بمقدار تغير

يقدر بـ 0.35 و هو لصالح بين الفرق ذات النتائج الجيدة كما هو موضح في الشكل رقم (5).

- بما أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 0.68 و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة

جبرية 78 هي 2.38 نستنتج:

أ - ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق حول مقدار الاتصال لكون قيمة χ^2 المحسوبة

أصغر من القيمة χ^2 المستخرجة من الجدول.

ب - يمكن إرجاع الخطأ بمقدار 1% إلى عامل الصدفة.

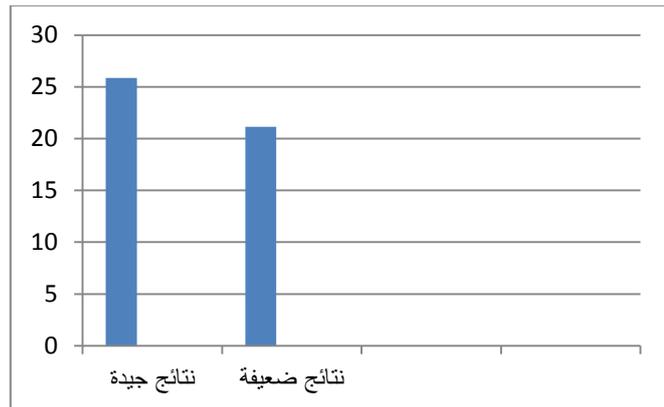
4-1 دراسة دلالة الفروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة حول

تقديم المعلومات.

الجدول رقم (7): يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم χ^2 و منه دلالة الفروق

حول تقديم المعلومات.

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة χ^2 الجدولية	الدلالة
نتائج جيدة	40	25.87	1.59	9.15	0.01	78	2.38	دال
نتائج ضعيفة	40	21.15	2.85					
الفرق		4.72						



شكل رقم (05) فرق المتوسط الحسابي حول تقديم المعلومات

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (7) يبين:

- وجود فروق بين متوسط الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة بمقدار 4.72 و هو لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة كما هو موضح في الشكل رقم (6).
- بما أن قيمة χ^2 المحسوبة 9.15 و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج:

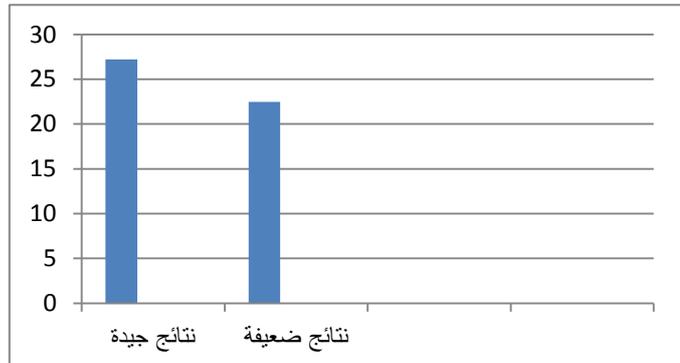
أ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من القيمة المستخرجة من الجدول.

ب - يَحتَمَل خطأً بنسبة 1% راجع للصدفة أو يتعلق باختيار العينة.

1-5 دراسة دلالة الفروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة حول البعد المتعلق بالقيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي.

الجدول رقم(8): يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة χ^2 و منه دلالة الفروق حول القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي.

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة χ^2 الجدولية	الدلالة
نتائج جيدة	40	27.2	1.26	11.82	0.01	78	2.38	دال
نتائج ضعيفة	40	22.45	1.81					
الفرق		4.75						



شكل رقم (06) فرق المتوسط الحسابي حول القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي

بناءً على نتائج الجدول رقم(8) يتضح:

- وجود فروق بين المتوسط الحسابي بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة و هو لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة بمقدار 4.75 كما هو موضح في الشكل رقم (7).

- بما أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 11.82 و قيمة الجدولة عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج:

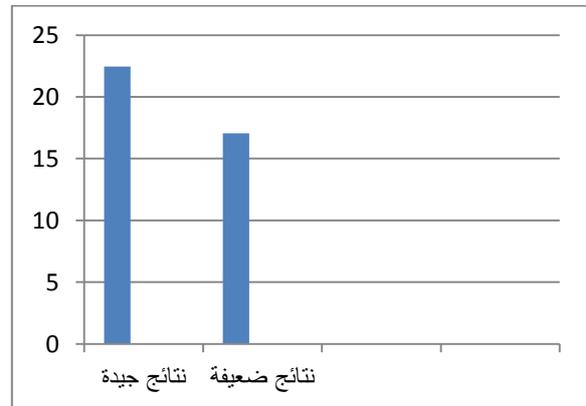
أ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة حول القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي لكون قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من القيمة المستخرجة من الجدول.

ب - احتمال حدوث خطأ بنسبة 1% راجع إما لعامل الصدفة أو خطأ في اختيار العينة.

1 - 6 دراسة دلالة الفروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة حول تسهيل عملية الاتصالات.

الجدول رقم (9): يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة χ^2 و بالتالي دلالة الفروق حول تسهيل عملية الاتصالات.

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة χ^2 الجدولية	الدلالة
نتائج جيدة	40	22.45	1.81	12.39	0.01	78	2.38	دال
نتائج ضعيفة	40	17.05	2.08					
الفرق		5.40						



شكل رقم (06) فرق المتوسط الحسابي حول تسهيل عملية الاتصال

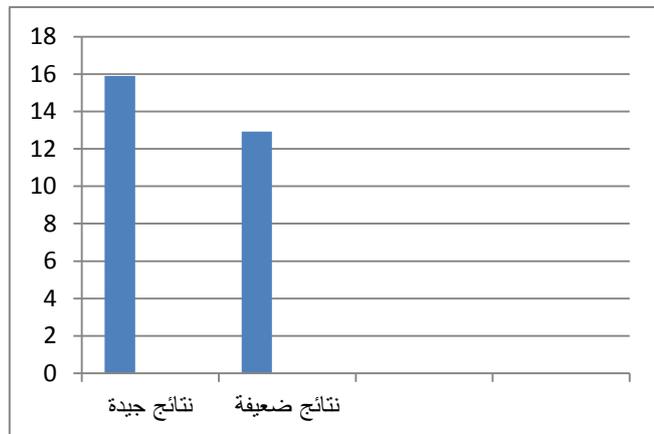
يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (9) أن:

- هناك فروق بين متوسط الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة و هي لصالح بين الفرق ذات النتائج الجيدة بمقدار 5.40 كما هو موضح في الشكل رقم (8).
- بما أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 12.39 و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 78 هي 2.83 نستنتج:
 أ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق لكون قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من القيمة المستخرجة من الجدول.
 ب - احتمال حدوث خطأ بنسبة 1% يرجع إلى عامل اختيار العينة أو الصدفة.

1 - 7 دراسة دلالة الفروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة في ما يخص تدعيم استقلالية اللاعبين.

الجدول رقم (10): يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة χ^2 و بالتالي دلالة الفروق حول تدعيم استقلالية اللاعبين.

الدلالة	قيمة χ^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة χ^2 المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجموعات
دال	2.38	78	0.01	6.77	1.31	15.90	40	نتائج جيدة
					2.45	12.93	40	نتائج ضعيفة
						2.97	الفرق	



شكل رقم (06) فرق المتوسط الحسابي حول تدعيم استقلالية اللاعبين

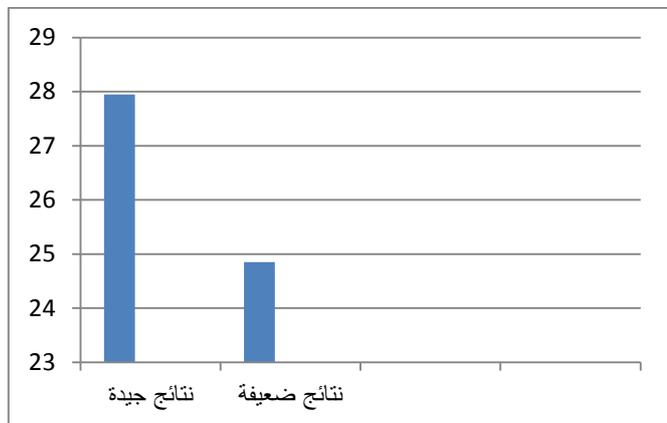
من الجدول رقم (10) يتضح:

- وجود فروق بين متوسط الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة و هي لصالح بين الفرق ذات النتائج الجيدة و يقدر بـ 2.9 كما هو مبين في الشكل رقم (9).
- بما أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 6.77 و قيم χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 78 هي 2.83 نستنتج:
- أ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة حول تدعيم استقلالية اللاعب لكون قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من القيمة المستخرجة من الجدول.
- ب - احتمال حدوث خطأ بنسبة 1% يرجع إلى عامل الصدفة أو اختيار العينة.

1 - 8 دراسة دلالة الفروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة حول تقديم نموذج لمهنة الإرشاد النفسي الرياضي.

الجدول رقم (11): يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة χ^2 و بذلك دلالة الفروق حول ممارسة الإرشاد النفسي الرياضي.

الدلالة	قيمة χ^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة χ^2 المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجموعات
دال	2.38	78	0.01	5.34	1.79	27.95	40	نتائج جيدة
					1.92	24.85	40	نتائج ضعيفة
					3.10			الفرق



شكل رقم (06) فرق المتوسط الحسابي حول تقديم نموذج لمهنة الإرشاد النفسي الرياضي

يتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) أن:

- هناك فروق بين متوسط بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة و هي لصالح بين الفرق ذات النتائج الجيدة بمقدار 3.10 كما هو موضح في الشكل رقم (10).
- بما أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 5.34 و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج:

أ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة فيما يخص تقدم المدرب لنموذج مهنة الإرشاد النفسي لكون قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من القيمة المستخرجة من الجدول.

ب - احتمال حدوث خطأ بنسبة 1% يرجع إلى عامل الصدفة أو اختيار العينة.

2 - تفسير و مناقشة النتائج:

2-1 تفسير و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لغرض التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى للبحث و التي تتمحور حول فكرة وجود فروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة فيما يتعلق ببعض أبعاد خدمات الإرشاد النفسي الرياضي و التي تحددت في المحاور الثلاث التالية:

- الخصائص الإرشادية
- فاعلية و تأثير خدمات الإرشاد على اللاعبين فرادا و على الفريق ككل.
- مقدار الاتصال من خلال الإرشاد النفسي الرياضي.

2-1-1-2 تركز هذه الفرضية في محورها الأول على اعتقاد مفاده هو كلما توفرت الخصائص الإرشادية النفسية لدى المدرب، و تتمثل في الخصائص بالدرجة الأولى في الإعداد المعرفي و هذا من خلال الاستعانة بأفلام الفيديو و إلقاء محاضرات لشرح خطوات التدريب على المهارات العقلية، و كذا استخدام التغذية الرجعية و سهولة الاتصال و التعامل معه من طرف الإدارة و اللاعبين و سهره على تحديد المشكلات و البحث الجدي عن الحلول المناسبة و تسطير استراتيجيات ملائمة في ضوء الإمكانيات و القدرات، يعود ذلك بالاستقرار في الفريق على صعيد التماسك بين أفراد و خلق الثقة بالنفس لديهم و تنمية روح الأداء و هو ما ينعكس إيجابا على طبيعة النتائج، أي كلما توفرت النقاط السابقة من خصائص إرشادية تحسنت

نتائج الفريق و العكس صحيح و هذا ما يؤكد الجدول رقم (4)، حيث يبين أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق حول توفر الخصائص الإرشادية و ذلك بناء على نتائج اختبار (T).

و قد كانت لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة، و هو ما يجعلنا نقرر قبول هذا البعد من الفرضية الجزئية الأولى، و هذا ما يتماشى مع ما تمت الإشارة إليه في الجانب النظري من كون أنه كلما كان المدرب ملماً بالخصائص الأساسية لعملية الإرشاد النفسي كان دوره أكثر فعالية في الفريق، و هذا ما يقر به د محمد العربي شمعون " و من الواجب أن يتم إعداد المدرب و تأهيله، و التأكد من اكتسابه المعلومات و المهارات الكافية... و يمثل الثنائية (مدرب-إرشاد نفسي) أجد الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي من خلال الخبرات المتاحة." ¹

2-1-2 أما فيما يتعلق بالبعد الثاني من الفرضية الجزئية الأولى و المتمثل في فاعلية و تأثير خدمات الإرشاد النفسي على اللاعبين حيث تم بناء الفرض على أساس أنه كلما كان تأثير ما يقدم من خدمات إرشادية من طرف المدرب على اللاعبين سواء كان ذلك بشكل فردي أو جماعي كبير و فعال كان اللاعبون أكثر استعداداً و دافعية للإنجاز و هو ما يساهم في الحصول على نتائج جيدة.

و يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (5) أنه هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة فيما يتعلق بمدى تأثير ما يقدم من خدمات إرشادية و هي لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة حسب قيم (T).

و تتضح فاعلية ما يقدمه المدرب من خدمات إرشادية بشكل أساسي عند إحساس اللاعب أو الفريق ككل بأن المدرب له القدرة على المساعدة في حل المشكلات بحيث " يشعر اللاعب أن المدرب قادر على حل جميع مشكلاته سواء في التدريب أو خارج التدريب، و أنه يستطيع أن يقف إلى جانبه في الأزمات و يتدخل لصالحه خاصة في تلك المشكلات التي تحدث دون أسباب ظاهرة" ²

أي أنه كلما كانت خدمات إرشاد النفسي ذات فعالية أحس اللاعب بنوع من التحسن على الصعيد الشخصي المتعلق بصحته النفسية و كذلك من حيث العلاقات داخل الفريق بأنه فرد إيجابي يمكن الاعتماد عليه في المنافسات.

¹ د محمد العربي شمعون. د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق، ص93.
² نفس المرجع.

2-1-3 أما فيما يخص البعد الثالث من الفرضية الأولى و المتعلق بمقدار الاتصال حول خدمات الإرشاد النفسي، حيث تنطلق الفرضية في هذا البعد من فكرة أنه كلما زاد مقدار الاتصال حول خدمات الإرشاد النفسي كان الأثر أكبر، و لكن بناءً على نتائج الجدول رقم (6) المتعلق بقيم (T) لدلالة الفروق أظهرت أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة من حيث مقدار و كم الاتصال و بذلك يمكن أن يرجع الفرق إلى النوع و المحتوى و ليس الكم، لأنه إذا كان المدرب غير قادر على تقديم خدمات مفيدة للاعبين فإنه كلما زاد الكم أصبح سلبياً و ليس في صالح الفريق، أو يتعلق الأمر بالاستيعاب و الوسائل المستغلة في الاتصال و تقديم الخدمات و كذلك كفاءته الفنية و المعرفية في تشخيص الحالات و اقتراح الحلول.

" و لذلك فإن هناك دور فعال يلعبه المدرب في هضم و إتقان اللاعبين للمهارات النفسية و على المدرب توضيح دور الإرشاد النفسي في وصول اللاعبين للمستويات العليا، حيث هذا الإرشاد يتطلب منه أن يأخذ اللاعبون جلسات الإعداد و التدريب النفسي و هذه الجلسات تتطلب فهم و حضور اللاعب و العمل على ضرورة هذه الجلسات و التعمق في كيفية استخدامها"¹

هذا من جهة و من جهة أخرى فغنه " يجب أن يتصل أعضاء الفريق بالمدرب بطريقة صحيحة و واضحة، فكلما استطاع كل لاعب في الفريق فهم اللاعبين الآخرين بشكل أفضل، كلما كانت فرص النجاح و انسجام الفريق أفضل"².

أهم نقطة يمكن أن نستنتجها من الفقرتين السابقتين هي أنه لا يجب الاهتمام بعدد الجلسات و التدخلات بغرض الإرشاد النفسي على حساب ما تحتويه الجلسات، أي التركيز بالدرجة الأولى على نقاط الضعف التي تحتاج إلى تدخلات بالفعل لتحسينها و هذا لتعود فترات الاتصال بالفائدة.

2-2 تفسير و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أنه هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة حول توفر مهارات الإرشاد النفسي و التي صنفت في الأبعاد التالية على شكل محاور:

¹ ناهد رسن سكر: مرجع سابق، ص74
² د إخلص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق، ص167.

- تقديم المعلومات
- القيام بأوليات الإرشاد النفسي الرياضي.
- تسهيل عملية الاتصال.
- تدعيم استقلالية اللاعب.
- إبراز نموذج لممارسة الإرشاد النفسي الرياضي.

2-2-1. تنطلق الفرضية الجزئية الثانية فيما يتعلق بالمحور الأول من فكرة أنه كلما توفرت المعلومات المتعلقة بالتدريب و متطلباته و المعرفة النظرية و مواضيع خارجية لها علاقة بالإرشاد النفسي لدى المدرب و تمكن من تقديمها للاعبين و لذا تكون هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة و هو ما أكدته النتائج الموضحة في الجدول رقم (7) حيث و بناء على قيم اختبار (T) لدلالة الفروق و كذلك الفرق بين المتوسطات تظهر هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هي لصالح الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة.

و هذا ما يجعلنا نقبل الفرضية و التأكد من وجود فعلا فروق بين الفرق ذات النتائج الجيدة و الفرق ذات النتائج الضعيفة حول تقديم المعلومات، و يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى بعض نقاط الأطر النظرية التي تم بناء الفرضية عليها.

حيث نرى أنه كلما كان المدرب ملما بمتطلبات الإعداد المعرفي و النفسي بالإضافة إلى الإعداد العام، و كذا الإحاطة بالعلوم التي لها علاقة بالتدريب و هذا من حيث التخطيط و التطبيق و كان ذلك ذو تأثير كبير على الأداء في المنافسات و بالتالي تحقيق النتائج الإيجابية، و لذا يجب أن يقدم المدرب كل ما له علاقة بحياة اللاعبين في الفريق و الاختصاص من المعلومات.

و يجب على المدرب أن يكون ممتلكا حصيلة كبيرة من المعلومات و المعارف عن كل ما يتصل بالجسم الإنساني مع الإمام الكافي بالعلوم الأخرى المرتبطة بالتدريب و الإعداد النفسي، و مطالعا باستمرار على ما يستمد من قوانين و خبرات و تجارب و الوقوف على أحدث المعلومات و الأساليب لمتابعة التطور السريع.¹

2-2-2 تفسير و مناقشة نتائج المحور الثاني من الفرضية الجزئية الثانية: بحيث تركز الفرضية الجزئية الثانية في محورها الثاني من فكرة أنه هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة و الفرق ذات النتائج

¹ د ناهد رسن سكر: مرجع سابق، ص54.

الرياضية الضعيفة فيما يخص قيام المدرب بمسؤوليات الإرشاد النفسي الرياضي، حيث كلما كان المدرب قائما بمسؤوليات الإرشاد النفسي الرياضي في القيام بمهامه تجاه اللاعبين كانت النتيجة الرياضية جيدة، و هو ما يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (8) و بناء على نتائج اختبار (T) لدلالة الفروق و فروق المتوسطات يتضح أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هي لصالح الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة، إذا حتى يتمكن المدرب من القيام بدور فعال في الفريق يجب عليه أن يكون ملتزما بالمسؤوليات الضرورية للقيام بالإرشاد النفسي.

إن المدرب الرياضي يقع على عاتقه العديد من المسؤوليات، و لذلك فهو يتعرض للعديد من الضغوط المصاحبة للتدريب، فالمدرب هو المسئول عن اختيار اللاعبين، و تدريب المهارات الرياضية، و التخطيط للتدريب و المنافسات، و تقويم عملية التدريب، و تنمية روح الفريق و المحافظة عليها بالإضافة إلى قيامه بتوجيه و إرشاد اللاعبين.¹205

فعند قيام المدرب بمسؤولياته حول الإرشاد النفسي يحقق عدة أهداف منها التماسك داخل الفريق و التقليل من الصراع.

و على المدرب خلق علاقات اجتماعية مثالية بين اللاعبين و بين اللاعبين و المدرب و تعليمهم تجنب ردود الأفعال العصبية و خلق حالة من التعاون و الألفة المبنية على الاحترام المتبادل و ما لها من تأثير كبير في نفسية اللاعبين و الذي يؤثر في مستوى الفريق البدني و المهاري و الخططي ككل.²

أي أنه يمكن أن ترجع طبيعة النتائج الرياضية للفريق للحالة السائدة فيه من جهة العلاقات و مدى استمرارها، و هذا يكون بالدرجة الأولى ناتج عن مدى قيام المدرب بمسؤولياته.

و لذلك يمكن القول أن البعد الثاني للفرضية الجزئية الثانية قد تحقق بحيث يكون القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي من طرف المدرب هام جدا في صقل النتائج الرياضية.

2-2-3 تفسير و مناقشة نتائج المحور الثالث من الفرضية الجزئية الثانية: أما فيما يتعلق بالبعد الثالث من الفرضية الجزئية الثانية و المتمثل في تسهيل عملية الاتصال حيث افترضنا أنه هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة و الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة فيما يخص تسهيل المدرب لعملية الاتصالات و التي

¹ د إخلص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق، ص141

² د ناهد رسن سكر: مرجع سابق، ص75.

تمثل بالدرجة الكبيرة في تشجيع اللاعبين في التعبير عن آرائهم و الاستماع الجيد لهم و إتاحة الفرص لهم أثناء الجلسات الإرشادية للتدخل مع إظهار التقدير و العاطفة نحوهم، و يتبين من خلال الجدول رقم (9) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة و الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة و هذا بناء على نتائج اختبار (T) لدلالة الفروق و فروق المتوسطات التي كانت لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة.

و نرى أن ذلك راجع إلى كون تسهيل عملية الاتصالات أثناء الإرشاد النفسي تمكن اللاعبين من التحدث عن المشاكل التي يعانون منها و طرحها بكل تفاصيلها أمام المدرب و لما كان المدرب يولي بذلك اهتماما و تقديرا و له الرغبة في مساعدة اللاعب و إيجاد حلول مناسبة، كل هذا يؤدي إلى تحسن التفاعلات الاجتماعية في الفريق.

إن اللاعب الذي لا يجد أن المدرب لا يحسن الاستماع إليه سوف لا يتحدث مع هذا المدرب، إضافة إلى هذا فإن المدرب الذي لا يجيد مهارة الاستماع يفشل في معرفة العوامل الداخلية المؤثرة في سلوك اللاعب مثل الدافعية و الانفعالات... إلخ¹

كما يمكن تفسير تراجع تسهيلات عملية الاتصالات في الفرق الضعيفة إلى العوامل التي تمت الإشارة إليها في الجانب النظري و التي أطلقنا عليها مصطلح مشكلات الاتصالات، و يمكن أن تكون مع اللاعبين أو مع أولياء الأمور أو الإدارة المسيرة للفريق.

فرى أنه كلما سادت هذه المشاكل داخل الفريق فإنها تؤثر سلبا في استقرار العلاقات و تراجع الثقة و الاحترام، و هذا ما ينتقل ليؤثر على الجانب النفسي للاعبين و يؤدي إلى تنشيط طاقاتهم الانفعالية و البدنية و منه يتراجع الانجاز و الأداء في المنافسات و لهذا تكون النتائج غير مرضية و ضعيفة.

و بناء على هذا نقبل الفرض القائل أنه كلما توفرت تسهيلات الاتصالات في الفريق تحسنت النتائج.

2-2-4 تفسير و مناقشة نتائج المحور الرابع من الفرضية الجزئية الثانية: أما فيما يخص هذا البعد من الفرضية الجزئية الثانية و التي انطلقنا فيها من فرض مفاده أنه هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة و الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة فيما يتعلق باستقلالية اللاعب و بناء على نتائج الجدول رقم (10) لقيم اختبار (T) لدلالة الفروق و فرق المتوسطات يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هي

¹ د ناهد رسن سكر: مرجع سابق، ص221

لصالح الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة من حيث توفر مهارات استقلالية اللاعب كمنح المساعدة للاعبين لتقدير ذواتهم و امتلاك الثقة بالنفس و الإقدام على المساهمة في وضع استراتيجيات التدخل و هذا ما جعلنا نقبل هذا الفرض بوجود فروق بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة و الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة حول وجود مهارات استقلالية اللاعب، و ترجع هذه النتيجة إلى الخلفية النظرية التي تم بناء هذه الفرضية عليها حيث يرى بعض المختصين أنه "يجب على المدربين العمل على تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين، و تنمية ثقتهم في أنفسهم، كذلك فإن اللاعبين يحتاجون إلى تأييد زملائهم في الفريق و بصفة خاصة هؤلاء الذين يلعبون في نفس المراكز".¹

و يكتسب اللاعب عامل الثقة بالنفس و تنمية الخبرة في الملعب الذي يكسبه خلال التدريب النظم و يستمر مع زملائه ليتمتعوا بأساليب خطوية مختلفة و متنوعة.²

هذا و نرى أنه يجب على المدرب في قيامه بعملية الإرشاد النفسي أن يعمل على إتاحة الفرصة للاعبين للتعبير عن مشاعرهم الإيجابية و السلبية بكل صراحة و وضوح و أخذها بعين الاعتبار و عدم إهمال آرائهم و تشجيعهم على المشاركة الفعالة و بطريقة بناءة و لإرشادهم من أجل الإحساس بنوع من الاستقلالية شريطة أن لا تكون على حساب تماسك الفريق و ازدهاره. و مما سبق يظهر أن الفرض قد تحقق في بعده الرابع.

2-2-5 تفسير و مناقشة النتائج المتعلقة بالبعد الخامس من الفرضية الجزئية الثانية: أما فيما يتعلق بالبعد الخامس من الفرضية الجزئية الثانية و المتمثل في القدرة على تقديم نموذج لممارسة الإرشاد النفسي حيث تنطلق الفرضية من اعتقاد مفاده أنه هناك فروق بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة و الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة فيما يتعلق بامتلاك المدرب لمهارات القيام بعملية الإرشاد النفسي من تحمل المسؤولية الأخلاقية في إرشاد اللاعبين و عدم إفشاء الأسرار المتعلقة بهم و فتح باب النقاش حول المعايير الأخلاقية و القدرة على عكس نموذج شامل حول القيام بالإرشاد النفسي، فقد تبين من خلال الجدول رقم (11) لقيم اختبار (T) لدلالة الفروق و فرق المتوسطات يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هي لصالح الفرق ذات النتائج و تمتد هذه النتيجة من الخلفية النظرية التي بنينا عليها الفرض في المحور الأخير حيث تعتبر حماية المعلومات التي

¹ د إخلص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق، ص164

² د ناهد رسن سكر: مرجع سابق، ص123

تم الحصول عليها من اللاعب أثناء تقديم الخدمات النفسية و أثناء العلاقات الاستشارية و استغلالها الأغراض مهنية فقط، كما أن الالتزام بنود ممارسة الإرشاد النفسي و السهر على التحكم فيها و إتقانها يكون له الأثر الإيجابي.

و يجب أن يحترم الحقوق الإنسانية للاعب، الخصوصية و السرية و الاستقلالية و تحديد الذات و على وعي تام بالقانون و الشرعية و كافة الالتزامات الأخرى، و يعرف دور الفروق التي قد ترجع إلى السن و الخبرة العرف، القيم، المواطنة، الدين، عدم الأهلية، اللغة، الحالة الاجتماعية الاقتصادية، و لا يمارس أي تمييز غير عادل.¹

كما يجب استخدام طرق متباينة للإرشاد و عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.²

و نرى أنه كلما تحكم المدرب في النقاط السابق ذكرها و قدرته على وضع البرامج الإرشادية حسب الفروق و مواصفات الفريق فهو يقترب بقدر كبير لأن تتوفر فيه المتطلبات الموضوعية ك شروط للقيام بمهنة الإرشاد النفسي الرياضي و لأن النتائج كانت لصالح الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة فهذا يجعلنا نقبل الفرض الجزئي الثاني في بعده الأخير.

¹ د محمد العربي شمعون. د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق، ص86.

² د إخلاص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق، ص164.

الفصل الثالث

المدرّب و الصّحة النفسيّة للاعب

تمهيد :

كثيرا ما يتعرض اللاعب في مشواره الرياضي لبعض الفترات التي تميزها حالات نفسية متوترة سواء كانت تلك الحالات ناجمة عن ظروف محيطية داخل الفريق أو من المجتمع الكبير ، و كذا أن تكون ناجمة عن التدريب و المنافسة و زيادة الحمل خاصة ، لأن عدم توافق الرهانات و التحديات مع الإمكانيات ، و منه تكون النتائج لا ترقى لمستوى الطموحات ، كل ذلك يساهم في ظهور مجموعة من المشاكل النفسية التي يمكن حصرها في الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي ، و بالإضافة إلى هذا قد يتعرض اللاعب لبعض الإصابات في الميادين إما في التدريب أو في المنافسة ، كالجروح و الكسور التي غالبا ما ينجر عنها ابتعاد عن الميادين لمدة قد تطول ، و هي ما يعرف بمرحلة الاستشفاء ، فخلال هذه المرحلة يكون اللاعب عرضة للوقوع في الخوف من المستقبل الرياضي .

و في كل ما سبق يكون دور المرشد النفسي جد مهم لمساعدة اللاعب هذا وإن وجد أو تقع هذه الأولوية على عاتق المدرّب نفسه لمساعدة اللاعب على تقبل الإصابة و المثول للشفاء التدريجي و التام و لذلك سوف نتعرض في هذا الفصل حول الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي عند اللاعب من مفاهيم و مراحل و أسباب من جهة و إلى إصابات الملاعب الشائعة في كرة القدم و أثارها المترتبة على الجانب النفسي و دور الإرشاد النفسي في هذه الحالة .

1- الضغوط النفسية عند لاعب كرة القدم:

من الشائع أن ممارسة النشاط البدني واحد من المهمة التي تساهم في تحسين الصحة البدنية و النفسية ، و لكن الرياضي المطالب بتحقيق نتائج على المستوى العالي لا يكون الهدف تحقيق الصحة بل المردود من الجانب المتعلق بالألقاب و البطولات و لذا قد يكون ذلك على حساب صحته النفسية و البدنية ، بل الكثير من الرياضيين في المستوى العالي يعانون من مشكلات و ضغوط نفسية و قلق و استثارة و احتراق .

"و في مجال التوجيه و الإرشاد النفسي للرياضيين غالبا ما تستخدم نفس الأساليب للتعامل مع مشكلات الضغط ، القلق الاستثارة ، مع مراعاة السلوك الفردي لكل رياضي و طبيعة و خصائص الموقف"¹

و لكن ليس معناه أن المشاكل المذكورة في الفكرة السابقة هي إشارة إلى نفس المشكل بل هناك اختلافات و هو ما يستدعي منا شرح في كل مشكلة على حده.

1-1 الضغط النفسي :

يمكن أن نضع بعض المفاهيم في البداية - حتى يتضح معنى الضغط النفسي ومنها:

" هو رد فعل غير محدد من الجسم نتيجة لمثيرات فرضت عليه سواء من البيئة الداخلية أو الخارجية"⁽²⁾.

هذا من حيث هو استجابة لمثيرات ويمكن أن يكون المثير هو الضاغط في حد ذاته و هذا حسب مفهوم آخر برأي " أن الضغط النفسي هو تلك العوامل الداخلية و الخارجية الضاغطة على الفرد ككل أو عنصر فيه ، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر أو اختلال في تكامل شخصية و عندما تزداد شدة هذا الضغط فإن ذلك قد يفقده القدرة على التوازن و يغير نمط سلوكه من ما كان عليه إلى نمط جديد"⁽³⁾

و في المجال الرياضي خصوصا أين يكون اللاعب مطالب بتحقيق نتائج معينة في ظل إمكانيات وظروف قد لا تصل أحيانا إلى مستوى الهدف يكون الضغط النفسي ممكنا وهو "اختلال في التوازن بين المتطلبات البدنية والنفسية والمواقف والاستجابات في الحالات المختلفة أين يكون للفشل وقع كبير"⁽⁴⁾

¹ -د أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 195.

² -عادل علي حسين: عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها ، ط1، منشأة المعارف، مصر، 1995 ، ص 117 .

³ -أ.د. ينيب شقير : الشخصية السوية و المضطربة ، مرجع سابق ، ص 196

⁴ - jean fouré et (autres) : dictionnaire aps : édition anphora :France : 1998 : p 219.

أو "متغير بيئي مثل زيادة الجمهور وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل في مسابقة أو مباراة هامة"⁽¹⁾

1-2 مراحل الضغط النفسي:

أشار بعض المختصين أن الضغط النفسي لدى اللاعبين يمر بأربعة مراحل نحاول شرحها فيما يلي:

1-2-1 المطلب البيئي:

ويعتبر المرحلة الأولى من مراحل الضغط النفسي عند اللاعب وتبدأ هذه المرحلة من الضغط النفسي عندما يواجه الرياضي موقفا معين في الرياضة له متطلبات كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي"⁽²⁾.
أي أن هذه المرحلة تتميز بوجود مطلب واقع على مسؤولية اللاعب و تكون إما بدنية أو نفسية كأداء حركة معينة أو القيام بمهارة و هذا في وسط ظروف معينة أو القيام بمهارة وهذا في وسط ظروف معينة حيث يكون الجهد المطلوب بذله كبير لضبط النفس وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة.

1-2-2 إدراك المطلب البيئي:

" وهي المرحلة التي يبدأ فيها الرياضي (اللاعب) بإجراء مقارنة بين ما يملك من قدرات وحلول وإمكانيات وللمنافس من إمكانيات كذلك أهي أقوى أم أضعف من إمكانياته.
ويختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية إذ أن الأفراد لا يدركون المطالب البيئية بنفس الدرجة فقد يشعر اللاعب عندما يقوم بأداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه بالمتعة بقيامه بمثل هذا الأداء وانتباه بقية الزملاء لأدائه في حين لا يشعر لاعبا آخر يؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجديد"⁽³⁾

1-3-2 الاستجابة :

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية و النفسية لإدراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهددا للفرد فإن الاستجابة حالة مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية أو تكون تنشيط فيزيولوجي مرتفع أو كلاهما معا ، و هذا بالإضافة إلى حدوث بعض الاستجابات الأخرى كحدوث زيادة التوتر العضلي و التغيير في القدرة على

¹ - د أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية ،مرجع سابق،ص 197 .

² - نفس المرجع،ص 197 .

³ - د محمد حسين علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2004 ، ص

التركيز.⁽¹⁾ وهي الاستجابة لمتطلبات الموقف ، مثل أن يصبح أكثر إثارة و قلقا و متوترا عضليا فضلا عن ضعف التركيز و الانتباه.⁽²⁾

1-2-4 السلوك (الأداء) :

في هذه المرحلة وهي الأخيرة من مراحل الضغط النفسي تظهر نتائج السلوك الفعلي من اللاعب الذي وقع عليه الضغط و " في ضوء النتائج السلوكية تحدث عملية تغذية رجعية إلى المرحلة الأولى من عملية الضغط و تؤدي إلى اكتساب اللاعب المزيد من الخبرات بالنسبة لمطالب البيئة و المزيد من القدرة على إدراك المواقف البيئية الأخرى".⁽³⁾

1-3 القلق :

قد يشعر اللاعب أحيانا بمشاعر عامة للقلق ، بحيث يرجع بعضها إلى حالات مؤقتة كالشعور بالخوف مع موقف معين ، أو تكون بشكل غير واضح المعالم أكثر استمرارية و حدوثا في أزمنة متعددة.

ويعرف على أنه —حسب سبيلبرجر 1986 spulperger— حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالقلق و التوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر.⁽⁴⁾

ومثل هذا الشعور يجعل المرشد النفسي أو المدرّب يدرك أن القلق الذي يعاني منه اللاعب له آثاره السيئة التي تؤثر في مقدراته على التركيز و تحمل التأثير على مستوى الطاقة و التعبئة النفسية ، و من الأعراض الجسمية و المعرفية للقلق نجد العرق ، زيادة معدل نبض القلب ، الإزعاج ، تشتت الانتباه ، أفكار سلبية...

1-4 الإثارة :

إن حالات الخمول و الكسل و بطئ الأداء و الحركة أو السرعة و اليقظة و الاستعداد كلها مستويات الإثارة بحيث يعرف مارتيتز 1990 Martins الإثارة بأنها " حالة التنشيط التي تتباين على مستوى متصل بين النوم العميق و اليقظة الشديدة".⁽⁵⁾

¹ نفس المرجع، ص 405.

² -د أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، مرجع سابق، ص197.

³ -د محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ص405.

⁴ - د أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، مرجع سابق، ص198.

⁵ - د أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، مرجع سابق، ص199.

في الحقيقة ذكر و إقحام عنصر الاستشارة في هذا الفصل لأنه متعلق بالطاقة النفسية من حيث هي مستوى من مستويات الطاقة النفسية و التنشيط العقلي وكذلك الفيزيولوجي والسلوكي للاعب ، فكما للقلق جوانب إيجابية و سلبية فكذلك للإثارة جوانب سلبية كما لها جوانب إيجابية ، فاختلاف تأثير الاستشارة على اللاعبين بالرغم من تساوي المستوى فيها يخلق مشكلة من المشاكل التي يجب الاهتمام بها فمثلا :

يكون لاعبين لديهما استشارة عالية ، ولكن هناك اختلاف بينهما في مصادرها فأحدها له رغبة عالية للاشتراك في المباراة و الآخر في حالة رغبة في الخروج من المباراة.

1-5 مظاهر الضغوط :

تتميز المشكلات و الضغوط النفسية السابق ذكرها من المظاهر التي تتجلى في التغيرات الفيزيولوجية و النفسية السلوكية فيما يلي :

تغيرات سلوكية	تغيرات نفسية	تغيرات فيزيولوجية
التحدث بسرعة.	الإزعاج (المهم).	زيادة نبضات القلب وضغط الدم.
انتفاض العضلات.	الشعور بالارتباك .	زيادة إفراز العرق و معدل التنفس.
الحركات الغير الإرادية.	عدم القدرة في اتخاذ القرار.	زيادة نشاط الموجات المخية.
التثاؤب.	الشعور بالاضطراب.	زيادة التوتر العضلي.
الارتعاش.	عدم القدرة على التركيز.	زيادة استهلاك الأكسجين.
تقطع الصوت.	عدم القدرة على توجيه الانتباه.	زيادة سكر الدم.
	— فقدان السيطرة و التحكم. — الشعور بالإغتراب. — قلة الانتباه.	— جفاف الحلق. — زيادة إفراز الأدرينالين.

أعراض الضغوط النفسية (1)

1-6 أسباب الضغوط النفسية :

من خلال الإطلاع على الأبحاث السابقة في هذا المجال الرياضي — حول الضغوط والمشكلات النفسية عند اللاعبين توصلنا إلى بعض أسباب ظهور الضغوط النفسية لدى اللاعبين ويمكن إيجازها فيما يلي :

¹د أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص211.

1-6-1 المدرب :

يمكن أن يكون المدرّب سببا من أسباب القلق و الضغط لدى اللاعب وهذا من خلال طريقة التعامل أو كلام وجهه قيل أو أثناء المقابلة ، أو من خلال مطالبته بشيء لا ترتقي إمكانيات اللاعب البدنية أو المعرفية لتحقيقه ، فهنا يقع اللاعب في تغيرات تدل على أنه في حالة ضغط نفسي كأن يكثر من الخطاء ويتراجع مردوده...

1-6-2 الخصم :

في بعض الأحيان يكون أحد اللاعبين عرضة لمضايقات جسمانية أو كلامية من طرف المنافس ، فيقع اللاعب في حالة انفعالية غير مريحة لا يجد لها تفسيراً في بعض الأحيان إلا بقوله " لقد أثار قلقي أو غضبي " وما هذا إلا ترجمة لضغوط وقلق ناتج عن أفعال الخصم هذا من جهة و من جهة أخرى قد يكون الضغط ناتج من دون قصد الخصم كأن يشعر اللاعب ينوع من التوتر الناجم عن وجود عناصر قوية في الفريق أو مكانة الخصم ، مما يهدد طموحات اللاعب في الفوز رفقة زملائه...

1-6-3 الجمهور :

يقول بعض اللاعبين عند مشاهدة الجمهور الكبير أو سماع الهتافات مثلا " لقد شعرت بالخوف عندما رأيت جمهور غفير " أو " إنه جمهور كبير " وقد يقول " لم أعب قط أمام جمهور بهذا العدد " كل هذه العبارات تترجم حالة ضغط يتعرض لها اللاعب بسبب الجمهور الذي شاهده.

1-6-4 مستوى التحضير :

إذا كان مستوى التحضير للمنافسة أي المباراة لم يكتمل بشكل كامل أو كان ناقصا في أحد جوانبه قد يضع اللاعب عند وصول المباراة في موضع غير مريح وهذا ما ينجرعليه إما القلق أو الاستشارة السلبية التي تقلل من دافعية اللاعب.

1-6-5 أسباب بيئية:

ويتوقف ذلك على كيفية تفسير البيئة أو كيفية إدراكها، لأن ذلك ما يجعلها مصدرا للتهديد والضغط النفسي، فملاحظة الفريق الخصم في حالة إحماء قبل المباراة قد يجعل اللاعب يفكر في استحالة هزيمته وهو ما

يجعل الأفكار السلبية تنمو في مخيلته وقد يؤدي ذلك إلى زيادة نبضات القلب وتوتر العضلات وهي الإستشارة السلبية، لكن في الحقيقة هناك من أفراد نفس الفريق من ينظر إلى الخصم وهو يقوم بإحماء على أنه شيء عادي ولا سبب له أي ضغط نفسي .

هذه ويمكن أن تتدخل عوامل أخرى تكون جد خاصة بحياة اللاعب في ظهور بعض الضغوط النفسية، كعلاقة بين لاعب معين وأحد عناصر الفريق الخصم أو شيء ما له علاقة بفريق الخصم .

1-7 أساليب الإرشاد النفسي للوقاية من الضغوط النفسية:

نعرف جميعاً أن عملية الإرشاد النفسي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته و يدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتدريبه لكي يصل الى تحديد و تحقيق أهدافه و تحقيق الصحة النفسية و التوافق شخصياً و تربوياً. (1) وإذا كان الرياضي كما سبق ولاحظنا عرضة للمشاكل و الضغوط النفسية فكان بالأحرى اللجوء إلى الإرشاد الذي و من خلال الفقرة السابقة يحمل ضمن أهدافه وقاية للرياضي من خلال الضغوط الناجمة عن المنافسة و التدريب وحتى الحياة اليومية بما تحمله من تفاعلات.

ومن المنطق أن الوقاية خير من العلاج و خاصة أن عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي يعتمد بالدرجة الأولى على المنهج الوقائي ، بالإضافة إلى طبيعة المنافسات الرياضية يتطلب أن يكون اللاعب مستعداً لمواجهة كافة الاحتمالات التي يمكن أن تقف في طريق تحقيق الأهداف ، فقد تزايد الاهتمام نحو توفير أساليب الوقاية من الضغوط النفسيةو هناك العديد من الطرق منها(2):

*الإعداد

*الميكانيزمات الدفاعية

*التركيز الفردي

*إعادة التقييم

¹-د حامد عبد السلام زهران، دراسات في الصحة والإرشاد النفسي، ط1، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2003، ص 235.
²-محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل، مرجع سابق، ص 202.

*الاسترخاء

*البقاء الايجابي

*التماسك و الوحدة

*النظرة الواسعة

1-8 أساليب الإرشاد النفسي لمواجهة الضغوط النفسية:

لقد تطرقنا الى نقطة جد مهمة و هي دور الإرشاد النفسي ،و لكن يمكن أن نتحدث هذه الضغوط ،ولذلك يجب ان تكون هناك وسائل لمواجهة هذه الضغوط ،و نظرا لكون الضغوط تتنوع هناك ما هو انفعالي وهناك ما هو عقلي ،فمن خلال ذلك يمكن تحديد الطرق المناسبة لكل منها و كذلك من حيث المصادر والمسببات وكذا درجات الضغوط النفسية.

وحسب -ماجدة اسماعيل 2002- يمكن الإشارة الى أساليب مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي كما يلي⁽¹⁾ :

1-8-1 طرق المواجهة و مصادر الضغوط النفسية:

وتتعلق بضغوط المحيط سواء في التدريب أو المنافسة ومن بين أهم الأساليب والطرق هناك التقليل من أهمية المنافسة مع آلة الغموض وهذا من خلال تعريف اللاعب بكل ما يدور حول وأثناء التحضير أو المنافسة لأن غموض الجو المحيط يتسبب في الضغوط النفسية لدى اللاعب.

1-8-2 طرق المواجهة والضغوط الفسيولوجية:

ومن أهم الطرق في هذه الحالة نجد الاسترخاء والتدريب الذاتي وهو نوع من الاسترخاء لكن من دون مساعدة ولا مواجهة وكذلك تدريب التنفس بالاعتماد على طرق التأمل كطريقة اليوغا أو طريقة zen...

¹-محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، مرجع سابق، ص211. (بتصرف).

1-8-3 طرق المواجهة ودرجات الضغوط:

بحيث تنقسم الضغوط النفسية من حيث الدرجة إلى ضغوط عالية وأخرى منخفضة، ويكون في غالب الأحيان تركيز منصب حول مواجهة الضغوط العالية ولكن في الواقع الاهتمام يجب أن يكون في الاتجاهين وهذا من خلال ضبط التوتر والقيام ببعض الحركات المؤدية إلى الاسترخاء، وإذا كان المستوى منخفض فإذن زيادة التعبئة النفسية والحركات النشطة والكلمات الايجابية شيء مهم.

1-8-4 طرق المواجهة ونوعية الضغوط:

سبق وأن أشرنا إلى الضغوط النفسية من حيث النوع ما هو عقلي وآخر انفعالي، فمعرفة النوع يساعد على المواجهة لأن الضغوط الانفعالية هي استجابة للمثيرات الخارجية، أما العقلية فهي تبدأ من الداخل ولذلك أحسن الطرق لمواجهتها هي التوقف عن التفكير السلبي وتعويضه بما هو إيجابي .

يمكن في الأخير القول أن طرق المواجهة حسب المصدر أو النوع أو الدرجة يمكن أن تكون نفسها في كثير من الأحيان.

2-الاحترق النفسي:**2-1 مفهوم الاحتراق النفسي:**

تمثل ظاهرة الاحتراق الرياضي انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت و الجهد وأهمية المكافأة والفوز⁽¹⁾.

ويرى فالين 1991 flipppn أن الاحتراق الرياضي أنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه⁽²⁾.

¹-د أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب، الإحتراق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، ص160.

²-نفس المرجع، ص166.

ويمكن القول أن ظاهرة الاحتراق عند الرياضي وبالأخص لاعب كرة القدم هو فقدان الدافع وذلك قبل الوصول إلى مستويات عالية من الأداء ويمكن أن يكون استجابة نفسية سلبية نحو الذات ، ويكون نتيجة كذلك لعوامل ومتغيرات أخرى نحاول أن نتطرق إليها.

— التدريب الزائد :

إن معظم الأعراض التي ترتبط بالتدريب الزائد والتي تعرف بأعراض التدريب المفرط هي في الواقع ذاتية وتخص كل لاعب على حدة ، ومن الطبيعي أن تكون إرادية وهي تختلف في شدتها و استمرارها من لاعب لآخر وتؤدي هذه الأعراض منفردة أو مجتمعة إلى تدني مستوى الأداء ومن أعراضه (1).

— القلق المستمر و الخوف من المنافسة.

— عدم الرغبة في المشاركة خوفا من الفشل.

— الهروب من التدريب و اختلاق الأعذار.

— الاجتهاد :

بما أن الإجهاد في المجال الرياضي عبارة عن تراجع في المستوى الرياضي من كل النواحي ، وغياب القدرة على استرجاع المستوى المطلوب لتحقيق النتائج بحيث يرى " مورجان 1987 morgan أن الإجهاد يعبر عن هبوط في المستوى الرياضي وعدم قدرته على الاحتفاظ بمستوى التدريب أو تحقيق نتائج أداء السابق (2).

ومن هذا يمكن ملاحظة التشابه و التداخل الكبيرين لكل من الإجهاد و الاحتراق من حيث المعنى وكذلك يكون الإجهاد ناتج عن التدريب الزائد وقد لاحظنا أن أعراض التدريب تتمثل أساسا في الانسحاب وغياب الرغبة في المشاركة وهذا وجه من أوجه الاحتراق النفسي عند الرياضي.

¹-د بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة النفسية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص171.

²- د أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب، الإحترق الرياضي، مرجع سابق ، ص165.

— الانسحاب :

والمقصود من الانسحاب في المجال الرياضي هو العزوف عنه ويأخذ شكلين أو مستويين ، بحيث يمكن أن يكون حسب أسامة كامل راتب — جزئي أو كلي.

— انسحاب كلي :

وفي هذا المستوى من الانسحاب تصبح نظرة اللاعب إلى ممارسة الرياضة على أنها مصدر من مصادر التوتر في حياته وبذلك يتخلى كلياً عن الممارسة للرياضي ويبحث عن مجال آخر في حياته.

— انسحاب جزئي :

وفيه يمكن أن يغير الرياضي أو اللاعب من نوع النشاط الممارس ويمكن أن يمارس نشاط آخر بالتوازي مع النشاط السابق وهذا قد يكون تحقيقاً لرغبة خارجية.

2-2 مصادر الاحتراق النفسي :

تعتبر مصادر وأسباب الاحتراق النفسي مجموعة من الضغوط أغلبها يكون خارجي متعلق بالمشوار أو فترات التدريب وكذلك المجتمع الأسرة والمدرّب... فكل ما نطالب به أنفسنا أو يطالبنا الآخرون بإنجازه بوقت قصير وجهد كبير يسبب لنا توتر⁽¹⁾.

1-2-2 بداية التدريب في عمر مبكر :

هناك إقبال كبير في الآونة الأخيرة من طرف الصغار على ممارسة الرياضة وفي كرة القدم نجد في الجزائر انتشاراً واسعاً لفكرة ممارسة هذه الرياضة أوساط الصغار الناشئين ، فيمكن أن نشير إلى السن التي يبدأ فيها الطفل من ممارسة الأنشطة مثلاً.

يشير (مارتيتير 1987 martins) أنه في أمريكا يبدأ الأطفال وعمرهم 3 سنوات في الاشتراك في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة و الجمباز ... و أطفال عمرهم 6 سنوات في كرة القدم⁽²⁾.

¹ -د هاني يحي النصري، علم النفس، شركة دار الأرقم، بيروت، لبنان، 2005،ص70.
² -نفس المرجع،ص175.

وبعد مرور مدة كبيرة من ممارسة النشاط و بالضبط نفس النشاط خلال المشوار قد يؤدي هذا إلى تراكم مشاكل و أزمات تعترض اللاعب في حياته مما تجعله يعاني من تراجع في مستوى الرغبة في الاستمرارية ، ولذلك يجد نفسه يتجه نحو الانسحاب والتخلي وهذا بداية الاحتراق النفسي الذي يتطلب الاهتمام لمواجهته.

2-2-2 الارتفاع المبالغ في الحمل :

لقد أصبح من العادي أن يتدرب الفريق بعدد مرة أو مرتين في اليوم خلال أسابيع التحضير و المعسكرات وهذا يتطلب جهدا كبيرا ، فالرفع من المستوى ليس معناه زيادة شدة الحمل في التدريب أو الرفع من مرات التدريب في اليوم ولكن بوضع برامج وخطط للتدريب تتخللها فترات راحة مدروسة.

ويرى أسامة كامل راتب 1998 — أن التدريب الرياضي في جوهره عملية تخطيط جيد بين معدل الجهد و الراحة و أثرهما على أجهزة الجسم الفيزيولوجية وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فترات الراحة ... وكذا إحساس بالملل نتيجة للتكرار حمل التدريب لفترات طويلة فإن ذلك يجعل الرياضي أكثر عرضة للاحتراق⁽¹⁾.

2-2-3 الاهتمام بالرهان على حساب اللاعب :

إن التعامل مع اللاعب على أساس أنه آلة أو وسيلة الغاية منها تحقيق الفوز في مباراة معينة ، أو بطولة ما، وكذلك رصد مكافآت للاعبين الذين يحرزون أهدافا مثلا خلال مباراة قد يجعل اللاعب ينافس ضد جهات متعددة أي ضد الخصم وضد الزميل حتى يكون هو من ينال المكافأة ، وهذا ما يخلق أحيانا نوع من الإحباط لدى اللاعبين الآخرين أو اللاعب الذي يضيع فرصة ما، ولكن من منظور علم النفس الرياضي فهذا خطأ تكون عواقبه سيئة.

أنه من منظور الإعداد النفسي والصحة النفسية للرياضي يجب الاهتمام أولا بالرياضي ثم يأتي المكسب في المرحلة الثانية.⁽²⁾

¹ نفس المرجع، ص 177.

² نفس المرجع ، ص 178.

كما يجب تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا لظروف وطبيعة المنافسة، والاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.⁽¹⁾

وبما أن المكسب يتم الحصول عليه من طرف أو عن طريق اللاعب، فهذا يعني أن الاهتمام باللاعب أكثر هو ضمان للوصول إلى المكسب.

وبالإضافة إلى ما سبق يمكن أن تكون الأسباب التالية من أسباب ومصادر الاحتراق:

*-الخوف من الخسارة وعدم المكافئة.

*-تسطير أهداف وطموحات تفوق الإمكانيات.

*-غياب التوافق بين متطلبات التدريب والمتطلبات اليومية.

*-ضعف اتصال المدرّب باللاعبين.

*-إدراك اللاعبين للضغوط المختلفة وطرق تفسيرها .

2-3 مظاهر الاحتراق النفسي في المجال الرياضي:

هناك العديد من الأعراض التي قد تظهر معا وتشير إلى الاحتراق لدى الرياضي. ويمكن عرضها فيما يلي⁽²⁾:

- **الإفهاك العقلي**: هو شعور بالاستنفاد أو الإرهاق العقلي أو الذهني الشديد و عدم القدرة على مواصلة التفكير و التخطيط بصورة فعالة ، و كذلك تراجع الإدراك و التصور و مبكرا لانتباه و التذكر بصورة واضحة.
- **الافهاك الانفعالي**: هو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي و القلق مرتفع و ضعف القدرة على التحكم في الانفعالات و العصبية الزائدة ، و ظهر سرعة الانفعال لأقل مثير مع الإحساس بالإرهاق الانفعالي .
- **الافهاك البدني**: و هو الشعور بضعف الحيوية و النشاط و الطاقة البدنية بصفة عامة ، وانخفاض اللياقة البدنية مع التعب البدني لأقل مجهود.

¹-د إخلص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق ، ص149.

²-د محمد حسن علاوي:سيكولوجية المدرّب الرياضي،مرجع سابق،ص197.

- التغيير الشخصي نحو الأسوأ: و هذا مرتبط بتغيرات في شخصية اللاعب كالتعامل بنوع من القسوة مع الآخرين ، و التراجع في مستوى الحماس.
- نقص الإنجاز : و هذا يظهر في إدراك اللاعب بعدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز و تراجع تقدير الآخرين.

2-4 دور المدرّب في مواجهة الاحتراق :

مما سبق يظهر لنا جليا أن ظاهرة الاحتراق لدى اللاعب لا تحصل دفعة واحدة ، و إنما هي تراكمات للعديد من المشاكل و الصراعات ، كما رأينا قد تبدأ أسبابها منذ الالتحاق المبكر بالنشاط البدني.

و بالرغم من أهمية المدرّب الرياضي في الفريق فإنه كثيرا ما يهمل رأيه و هذا خطأ كبير ، حيث أن المدرّب الشخص الأول عادة الذي يستمع للشكوى اللاعب سواء من الناحية البدنية أو الانفعالية.⁽¹⁾

أن إدراك الإمكانيات والتحديات لدى اللاعب يكون بمساعدة المدرّب، وهذا من خلال تقديمه لإرشادات مستمرة قصد تفادي وقوع اللاعب في حالة انسحاب، وذلك من خلال الملاحظة المستمرة لحالات اللاعبين وتحديد من يحتاج منهم إلى المساندة الاجتماعية و إعادة تأهيل المصابين منهم وكذلك تحديد دور كل فرد مع البناء الواضح للمسؤوليات.⁽²⁾

ومن أساليب الوقاية من الإجهاد و الاحتراق نجد:⁽³⁾

* تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي.

* الاهتمام بالرياضي أكثر من الاهتمام بالمكسب.

* الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى.

* تدعيم ثقة الرياضي في نفسه .

* تحسين الاتصال بين المدرّب و اللاعب .

¹- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة .ضغوط التدريب .احتراق الرياضي، مرجع سابق .ص189
²- د أسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، ضغوط التدريب ، احتراق الرياضي، مرجع سابق،ص189.
³-المرجع السابق ،ص197.

*الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة .

*تعلم المهارات النفسية للتعامل مع الضغوط.

3-الإصابات الرياضية في كرة القدم:

مثل أي رياضة يصاب لاعب كرة القدم بعدد من الإصابات ، تختلف من حيث الشدة و العضو المصاب ، وكذلك من حيث أهميتها و مدى تأثيرها ، فمنها الكسور و الكدمات و الخلع المفصلي و التمزقات العضلية و الشد و الالتواءات ، و من حيث الأماكن نجد أكثر الإصابات شيوعا إصابة الرأس و القدم و الركبة ، إصابة عظام الساق و هذا بالإضافة إلى إصابات أخرى أقل شيوعا عند لاعب كرة القدم و كذا إصابات حارس المرمى ككسور أصابع اليد.

في الحقيقة تتعدد إصابات لاعب كرة القدم في مقدمتها نجد¹:

- كدمات و تمزقات العضلة الفخذية الخلفية.
- شد في مفصل الركبة و مفاصل القدم.
- التهاب مفصل الركبة المزمن.
- إصابة عظم القص.
- إصابات حارس المرمى و في مقدمتها إصابة الأصابع و المرفقين.
- إصابة الساق و الرأس.

و سوف نستعرض أهم الإصابات السابق ذكرها بنوع من الشرح و هذا بالتدرج من إصابات الرأس و الرقبة إلى إصابات إصابات القدم، و ذلك بالتطرق إلى أهم الأسباب التي تقف في غالب الأحيان وراء تعرض اللاعب للإصابة سواء خلال التدريب أو في المباريات الرسمية.

¹ - د كمال عيد الحميد إسماعيل .أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . الثقافة الصحية للرياضيين ط1 ،درا الفكر العربي، مصر ، 2001 ، ص390

1-3 الإصابات من وجهة الموضع:**1-1-3 إصابات الرأس:**

إن إصابة الرأس يمكن أن تحدث في أي نوع من أنواع الرياضات و بطرق مختلفة، و في كرة القدم تحدث الإصابات بسبب الاصطدام أو الضرب المباشر (عبارة إصابة الرأس تعني الضرب الذي يصيب قشرة الرأس أو الجمجمة ، و انه من المهم إدراك أن كل هذه الأجزاء ربما لا تصاب جميعا مرة واحدة و في إصابة واحدة⁽¹⁾).

و تصنف إصابات أخرى ضمن إصابات الرأس و هي إصابة الوجه و الأنف و الفكين و الرقبة ، بحيث كثيرا ما يتعرض لاعب كرة القدم إلى كسور على مستوى الأنف أو إصابات بالكرة إثر احتكاك عنيف بالخصم على مستوى الوجه مما يؤثر على الفكين و بدرجة أكثر الأسنان ، بالإضافة إلى هذا فإن الرقبة تبقى كذلك من أجزاء المعرضة للإصابة عند لاعب كرة القدم لكن بدرجة أقل.

2-3 إصابات الكتف(مفصل الكتف):

تشارك مجموعة هائلة من الأوتار والأربطة والعضلات والعظام في تشكيل مفصل الكتف ولذا فإن إصابة مفصل الكتف هي من أصعب الإصابات من حيث التأهيل.

" و تدخل من ضمن إصابات مفصل الكتف والعضد الكسور والخلع والتمزق والكدمات ومن أهم أسباب الإصابات الحادة في مفصل الكتف هي السقوط على اليدين والضرب المباشر في مفصل الكتف في جميع الرياضات التي يكون فيها الاحتكاك مثل كرة القدم".⁽²⁾

²- در فيق كمنة. موسوعة الإصابات الرياضية . ط1 ، دار العلمية ودار الثقافة ، عمان ، الأردن ، 2002، ص175

وتكون كسور الكتف على مستوى عظم الترقوة وعظم العضد ويكون الخلع أثناء حدوثه واضح بحيث يمتد العضد والساعد نحو الأسفل ولوح الكتف نحو الخلف.

3-3 إصابة مفصل المرفق:

عند الحديث عن إصابة مفصل المرفق فهذا معناه إصابة العظام المشتركة بالدرجة الأولى، ويمكن أن يتعرض المرفق للإصابات خلال تكرار حركات معينة أو القيام بحركة في اتجاه خاطئ وبشكل سريع أو من دون إحماء جيد وكذلك بعد الاصطدام أو السقوط المباشر على الأرض.

3-4 إصابة مفصل اليد:

تعتبر إصابة اليد كذلك من الإصابات الشائعة عند لاعبي كرة القدم بحيث تنتشر في كرة القدم عند الحارس وكذلك عند اللاعبين إثر المسك ومن أهمها الخلع، الكسر، التمزق بحيث تعتبر من الإصابات الحادة الناتجة عن السقوط⁽¹⁾.

3-5 إصابة القدم :

يكتسي القدم أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم، ويعتبر الجزء الأكثر استعمالاً من طرف اللاعب لذلك يكون منطقياً تعرض القدم لأكثر عدد من الإصابات مقارنة بباقي أجزاء الجسم، وفي الحقيقة يستند جسم الفرد الرياضي على القدمين فلذلك يكون لزاماً عليه الحفاظ على سلامة كهذا الجزء، وهذا بالعناية من حيث نوع الحذاء أو معالجة الإصابات المختلفة، وتعرض القدم لإصابة أثناء التدريب أو في المقابلات الرسمية جراء أسباب عدة غالباً تكون غياب الإحماء الجيد أو بسبب الأرضية وينجم عن ذلك إما الإلتواء بأنواعه الكسور والكدمات .

¹ نفس المرجع: ص110.

كما أن إصابة القدم عند الرياضي تختلف في عنقها وضررها ذلك لأن القدم هي حمالة الثقل وهذا يسبب ضغطا كبيرا عليها، إذا أن إصابة بسيطة يمكن أن تمنع الرياضي من ممارسة نشاطه وكأنها إصابة كبيرة، ويجب إعطاء الإصابة العناية والاهتمام الطبي اللازم وعلاجها بغض النظر عن صغر أو كبر حجم الإصابة.

ويلاحظ شيوع هذا النوع من الإصابات إذا ما كان اللاعب أصلا يعاني من تشوهات قوامية بالقدمين أو إذا ما كانت الأرض أو الحذاء غير مناسبين.

ونظرا للأهمية التي يمكن أن نستشفها مما سبق حول القدم، فإن تعرض الرياضي في كرة القدم بإصابة على مستوى القدم، يخلق لديه نوع من القلق من قبل والخوف مما سوف ينجر عن الإصابة ولذلك يصبح دور المرشد النفسي ذو أهمية بالغة لمساعدة المصاب على تقبل مدة العلاج إذا كانت طويلة.

3-6 إصابات الساق:

تتعرض الساق لمجموعة من الإصابات عند لاعب كرة القدم ومنها الكدمات، التمزق، الكسور، فمنها بسيط ومنها ما هو شديد الحضور لدرجة إبعاد اللاعب عن الميادين نهائيا إذا لم يحظ بالعناية والاستشفاء المتواصل إلى غاية استرجاع القدرات الكاملة¹.

3-6-1 التقلص العضلي لسمانة الساق :

مثل هذه الإصابة هي عبارة عن تقلص عضلي مفاجئ حاد يصحب بألم عنيف وشلل مؤقت وغياب الإحساس بالجزء المصاب، وأكثر اللاعبين عرضة لمثل هذه الإصابة هم لاعبو كرة القدم .

¹ د كمال عبد الحميد إسماعيل . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . الثقافة الصحية للرياضيين، مرجع سابق، ص 393.

3-6-2 تمزق عضلة الساق :

هي لإصابة تحدث لأي عضلة من عضلات الساق، وقد تبدأ بالشد الشديد وقد ترجع الإصابة في غالب الأحيان لعدم الاهتمام بالإحماء والتسخين.

خدش الحافة الأمامية لعظمة القصبة :

هي عبارة عن كدمة أو رض أو سحج للحافة الأمامية الحادة لمقدمة عظمة قصبة الساق وتعلم بالسحجات أو كشط أو تسلخات في أنسجتها والطبقة السطحية للجلد في موضع الضربة.

3-7 إصابة الكاحل :

يتصل كل من الساق والقدم اللذان سبق التطرق إلى الإصابات الممكن حدوثها على مستواها لدى لاعب كرة القدم بما يعرف بالكاحل، ومفصل الكاحل.

ويتكون الكاحل من نهاية عظمة القصبة وعظمة الشظية، ويتصلان ببعضهما بشدة بواسطة الرباط العقبي الشظي، الذي يتصل بعظم الكحل والمسطحات القريبة ملساء هي على شكل قوس، لذلك فإن السطح المستدير لعظمة الكاحل يمكنها من التزحلق برفق ليسمح بالقدم بالتحرك لأعلى ولأسفل.¹

ومهما تكن إصابة الكاحل صغيرة فإنه يجب التعاون معها بحذر، " هناك قاعدة جوهرية عند أخصائي جراحة العظام تقول : أي إصابة بمفصل الكاحل مهما صغرت يجب ان تعامل معاملة الكسر.

ومن الإصابات الشائعة على مستوى المفصل السابق نجد الالتواء إلى الداخل أو إلى الخارج.

¹ د كمال عبد الحميد إسماعيل . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . الثقافة الصحية للرياضيين ص 395.

3-8 التواء مفصل القدم:

تعتبر إصابة مفصل القدم من الإصابات الشائعة لدى لاعبي كرة القدم بحيث تسبب لهم الإحباط الكامل ويمكن حدوث هذه الإصابات في أي وقت أثناء دوران اللاعب في الاتجاه الخاطئ مسببا تمزقات في الأربطة ، ويمكن أن تقصر هذه الإصابات إلى ثلاث مستويات وهي بسيطة، متوسطة، شديدة.

الدرجة البسيطة: تتصف بوجود قليل من الورق ويمكن عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية في غضون أسبوع.

الدرجة المتوسطة: وهي أكثر خطورة لأن الالتواء يصاحب بتمزق جزئي الأربطة ويستبعد اللاعب من

ثلاث إلى ستة أسابيع.

الدرجة الشديدة: تتصف بالخطورة الشديدة حيث يكون التمزق في الأربطة كاملا ويصل أحيانا إلى

الجراحة ويتم الشفاء من هذه الإصابة في غضون ثمانية إلى اثنا عشر أسبوع.

3-9 إصابة الركبة:

يمكن أن تحدث إصابة الركبة عندما يتم تثبيت رجل اللاعب على الأرض داخل الحذاء ثم الترك المفاجئ

بدوران الجسم دون التحكم أثناء مهارة تمرير الكرة|، أو الجري، أو الاصطدام بلاعب آخر وتعتبر إصابة

الركبة في كرة القدم من الإصابات الخطيرة حيث تمثل نسبتها خمس مجمل الإصابات.

وتتميز هي الأخرى بثلاث مستويات من حيث الخطورة:

الدرجة الأولى: يكون التمزق في الأربطة والعضلات والأوتار معتدلا، ويمكن حدوثه نتيجة التواء مفاجئ أو

الحركة السريعة المتزامنة مع كثرة الاستخدام أو التعب محدثا وربما بسيطا محدد مدى قليل من الحركة في مفصل

الركبة.

الدرجة الثانية: يكون التمزق في الأربطة والأوتار متوسط مسببا فقد المفصل ومن أعراضه تغير لون الجلد والمنطقة المحيطة بالركبة

الدرجة الثالثة: وهي من أسوأ أنواع التمزق وتمثل في القطع والتمزق الكامل في العضلات والأربطة والأوتار مسببة العجز الكامل في الوظيفة ومن أعراضها التشوه الحركي وتغير لون المفصل سطحيا وداخليا.

3-9-1 إصابة الرضفة:

يشكو اللاعب من الألم في الركبة جراء استمرار التدريب والأثقال المكثفة وخاصة ألام الجزء السفلي منها

3-9-2 تمزق الرباط الصليبي الأمامي:

يعتبر الرباط الصليبي الأمامي من أسوأ الإصابات التي تصيب مفصل الركبة وهذه الإصابة شائعة بين لاعبي كرة القدم.

غالبا يحدث هذا التمزق لما يقع اللاعب على الأرضية الخشنة مباشرة بالركبة وخاصة إذا كانت في حالة ثني أو اصطدام مباشر.

3-9-3 تمزق الرباط الإنسي:

تشكل هذه الإصابة نسبة 90% من الإصابات الركبة.

3-10 الإصابات من وجهة النوع:

حاولنا فيما سبق إبراز أهم الإصابات من حيث الموضع أو العضو المصاب بدا من الرأس إلى القدم، وسوف نحاول في هذا العنصر أن نتطرق إلى الإصابات من حيث كسور، وتمزقات، شد عضلي ...

إصابات العضلات:

تنتشر إصابة العضلات في المجال الرياضي " يرجع ذلك إلى أن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء البدني الرياضي وهي مكون رئيسي في الجهاز الحركي "

وتحدث الإصابات على مستوى العضلات إما بشكل مباشر ناتج عن تدخل خارجي أو عن ارتفاع وزيادة الضغط الناتج عن استمرار الجهد وتنتج عن الاحتكاك أو الاصطدام المباشر والبعض ناتج عن السقوط، وفي حالات أخرى تنتج إصابة العضلات من العبء الناتج من ممارسة النشأة الرياضي.

ومن الإصابات التي تعرف على مستوى العضلات نجد:

الكدمات: هي هدم لأنسجة الجسم المختلفة كالجلد والعضلات وغالبا ما يصاحب الكدم الم و ورم ونزيف داخلي و ارتشاح لسائل البلازما الدموية مكان الإصابة ...

وترتبط خطورة الكدم بحسب قوة وشدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة كاتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة.¹

الشدّة والتمزق العضلي: يحدث التمزق في العضلات وأوتارها نتيجة لتقلص مفاجئ لتلك العضلات، كما يحدث نتيجة حمل ثقل أكبر من قوة العضلة ويمكن أن يحدث نتيجة عدم التوافق العضلي العصبي لمجموعة من العضلات، ويكون التمزق كلي أو جزئي أو شد ويحدث في أي جزء من العضلة سواء في المنشأ ويختلف تمزق العضلة من ابسطها أي تمزق الغلاف الخارجي للعضلة إلى تمزق كامل للعضلة أو وترها.

¹ عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2004 ص 72

ويمكن علاج الشد والتمزق عن طريق الراحة أو عن طريق العلاج الطبيعي أو العلاج باستخدام الوسط المائي أو بالمضادات للالتهاب وبعد ذلك يأخذ اللاعب قسطاً من الراحة.

التشنج العضلي: هو حادث يصيب فجأة الرياضي في مستوى الجهد الأقصى ويكون عبارة عن المقلص مؤلم في العضلة غير إرادي ويعرف عادة سببه على أنه تجمع حمض اللبن بين ألياف العضلات غير أن هناك تفسيرات أخرى لهذه الظاهرة.

- نقصان في الماء والأملاح المعدنية

- اضطرابات كيميائية عضلية

- تغييرات في العضلة نتيجة نزيف وتمزق طفيف في الألياف

تيس العضلات: هو ألم على مستوى العضلات يظهر يوم أو يومين بعد تدريب شاق غير معتاد عليه ويلاحظ تعب شديد مع انخفاض طاقتي وتحرير الفضلات اللاهوائية الايضية التي كانت سبباً في الألم عند القيام بتفحص المكان المصاب من العضلة لا يكون هناك تقلص بل ألم في أماكن متكثلة على مستوى العضلات.

ومن أهم أعراضها نجد ارتفاع درجة الحرارة والغثيان والقيء، وينصح بعدم التوقف نهائياً على ممارسة

النشاط الرياضي من تدريبات ولكن التقليل في الشدة.

الانقباض (التقلص العضلي): ينتج التقلص من انقباض لإرادة شديد لعضلة أو أكثر ومن الممكن أن يكون

التقلص إرتجائياً، والتقلص الإرتجائي يحدث نتيجة لانقباض عضلي متقطع وارتخاء، بينما التقلص التوتري

يحدث نتيجة انقباض ثابت بدون وجود أي فترات للراحة أو الارتخاء.

وهناك نوعان من الانقباضات:

- انقباض أولي: يحدث بعد جهد عضلي يؤدي إلى عجز طاقي.
- انقباض ثانوي: يحدث إثر إصابة خارجية.
- الجروح العضلي: يعرف الجرح بأنه إصابة أنسجة الجسم لانفصال قهري في تلك الأنسجة وخاصة الجلد وتنقسم إلى عدة أنواع.
- الجروح السطحية.
- الجروح القطعية.
- الجروح الكدمية.
- الجروح العميقة.

يمكن للجرح أن يكون فقط على مستوى الجلد كما يمكن أن يصل إلى مستور أعمق ليصبح في مستوى العضلات والأربطة وكلما زاد عمق الجرح كانت مدة المثول للشفاء أطول.

إصابات العظام: بوجه عام تصاب العظام بكسور وفي بعض الأحيان لا تصل لدرجة الكسر بحيث تكون تشققات فقط، وتحدث كسور العظام نتيجة الحوادث في معظم الأحيان حيث يكون الاصطدام من العظام على تحملها فإنها تؤدي إلى حدوث الكسر وهي نوعان:

كسر بسيط: ويكون في العظام من دون جروح

كسر مضاعف: وفيه يصاحب كسر العظام بجروح في الجلد مما يتسبب في تسرب الهواء إلى العظام.

إصابات المفاصل والأربطة: تتعرض المفاصل عند لاعب كرة القدم وكذلك الأربطة المتواجدة بها إلى مجموعة إصابات وهذا في مختلف المفاصل، منها ما تم التطرق إليه في المبحث السابق حيث عالجنا الإصابات حسب المواضيع وفي هذا الحالة نجد الخلع، الملخ، تمدد الأوتار وإلتهاهما.

3-11 الآثار السلبية للإصابة الرياضية :

هناك تأثير فيزيولوجي للإصابة و ذلك في حالة العودة للمشاركة سواء في التدريب أو في المنافسة قبل العودة للحالة التي كان عليها المصاب قبل حدوث الإصابة و الوصول إلى مرحلة الشفاء الكامل ، هذا من جانب و من جانب آخر هو انه كلما كان إشراك اللاعب كبيرا كلما كان تأثير الإصابة عليه من الناحية السيكلوجية أكبر⁽¹⁾.

كلما تمتاز حياة الرياضي بالنشاط الرياضي و الحركة ، غير أنه بعد الإصابة يلتزم بقواعد تحكم طريقة مثوله للشفاء تؤثر على نفسه مما يتطلب التعامل معه بطريقة خاصة تساعد في مساندته للشفاء⁽²⁾.

إنه من الأهمية بمكان التعرف على ردود الأفعال النفسية للإصابات الرياضية و يجب على كل المدربين و الأخصائيين النفسيين الرياضيين التحقق من ردود الأفعال النفسية للاعبين المصابين ، و ينظر بعض اللاعبين إلى إصابة على أنها كارثة حقيقية ، و ينظر لها البعض الآخر على أنها شيء واضح و واقعي ... و قد أوضح كل من روبرت و ينبرج و دانيال جولد : ROBERT WENBRG DANIEL GOULD 1990 أن الرياضي بعض إصابتهم بمرور غالبا بخمس مراحل رئيسية و هي⁽³⁾ :

" الرفض، الغضب، المساواة ، الاكتئاب ، القبول و إعادة التنظيم "

لقد تطرقنا إلى أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي و خاصة لاعب كرة القدم، ثم حاولنا شرح أهم الإصابات و أكثرها شيوعا عند لاعبي كرة القدم و خلصنا إلى أن الإصابات التي يتعرض لها اللاعب بشتى أنواعها و درجاتها يمكن أن توقع اللاعب في مشاكل نفسية هي الأخرى ، هذا من جهة أن

¹ د محمد عادل رشدي : البحث العلمي و فيزيولوجية إصابة الرياضيين ، ط1 ، منشأة المعارف ، مصر ، 2003 ، ص 113 .

² ميهوبي رضوان : مرجع سابق ، ص 67

³ د إخلص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 181

المشاكل و التوترات النفسية كنتاج من الإصابة النفسية ، و لكن من جهة أخرى فإن التوترات النفسية هي في حد ذاتها يمكن أن تكون عامل من عوامل الإصابة البدنية.

فمستوى التوتر حدد على أنه من أهم السوابق التي تكون موجودة قبل حدوث الإصابة الرياضية ، حيث أن الأبحاث انسقت في الربط بين العلاقة الموجودة بين التوتر في الحياة اليومية و الإصابة الرياضية.⁽¹⁾ مما سبق يتضح جليا أن العلاقة بين المشاكل النفسية و الإصابات البدنية عند اللاعب هي علاقة تبادل المواقع بين السبب والنتيجة، ولذلك يجب أن يكون المدرّب الرياضي أو المختص النفسي على دراية كبيرة بذلك حتى يشارك بفاعلية في وضع الخطط الكفيلة بتحقيق الوقاية قبل الجهد ، وهذا من خلال السعي الدائم للبقاء قريب من اللاعب وبناء علاقة اجتماعية قوية تحقق وسيطا ملائما لمقاومة كل ما يمكنه أن يتسبب في مشاكل نفسية أو غيرها تعود مهدرات على صحة اللاعب.

3-12 دور المدرّب في إرشاد الرياضي المصاب:

يستطيع المدرّب الرياضي القيام بدور هام وفعال في معاونة الرياضي المصاب على سرعة الشفاء واستعادة مستواه الرياضي.⁽²⁾ وهذا من خلال المساهمات التالية:

* معرفة المدرّب أن مرحلة الإصابة يكون لها وقع قاسي على نفسية اللاعب.

* معرفة التأثيرات السلبية التي تنجم عن الإصابات.

* عدم إهمال الرياضي المصاب.

* إقحام تدريبات التصور الذهني و الاسترخاء خلال فترة الإصابة.

* تزويد اللاعب بالأساليب التي تجعله لا يلجأ إلى الحديث السلبي مع الذات حول المستقبل.

* الإكثار من الجلسات مع المصاب قصد إعطائه فرصة التفرغ الانفعالي.

¹ ميهوبي رضوان : مرجع سابق ، ص 56

² د-إخلاص محمد عبد الحفيظ، مرجع سابق، ص 201.

ولا يقل الإعداد النفسي عن الإعداد البدني خاصة بالنسبة للإصابات التي تستغرق وقتا طويلا لعودة اللاعب مرة أخرى لمزاولة نشاطه، فبعض اللاعبين لا يتمتعون بصفات إرادية تجعلهم مؤهلين نفسيا لتقبل العلاج والتدريب والالتزام بالبرنامج الموضوع وذلك ليأسهم الشديد وحسبهم بعدم العودة لممارسة النشاط مرة أخرى، الأمر الذي يبرز أهمية الإعداد النفسي.⁽¹⁾

3-13 دور الرياضي المصاب في عملية الإرشاد:

إن مسؤولية إرشاد الرياضي المصاب وإعداده نفسيا وبدنيا قصد المثل إلى الشفاء و العودة إلى النشاط ليست على عاتق المدرّب أو المرشد وحدهم بل هناك دور فعال للمصاب نفسه في هذه العملية. لكي تؤتي العملية الإرشادية النتائج المرجوة لا بد أن يتعاون الرياضي المصاب مع الفريق المشكل للجهاز الطبي والمدرّب الرياضي حتى يمكنه العودة لمستواه الرياضي قبل حدوث الإصابة.⁽²⁾

ومن الواجبات الملقاة على المصاب في هذا الدور نجد مثلا:

* تجنب احترام التهويل و التضخيم لحجم الإصابة.

* احترام تعليمات الجهاز الطبي والإرشادي.

* استخدام تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني للمساعدة على سرعة الشفاء.

* الإطلاع على مراحل العلاج ومتطلبات كل مرحلة.

* السعي للتخلص على أي ضغط نفسي وهذا بالتفسيح والترويح.

* الدعاء المستمر والصلاة قصد الشفاء الكامل مصداقا لقوله تعالى: " ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة

للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا " .⁽³⁾ وقال أيضا " وإذا مرضت فهو يشفين " .⁽⁴⁾

¹-أ د ناهد رسن : مرجع سابق، ص166.

²-د إخلص محمد: مرجع سابق، ص202.

³-سورة الإسراء: الآية 82.

⁴-سورة الشعراء: الآية 80.

خلاصة:

إن أهم نقطة وأكثرها لفتا للانتباه من خلال عرضنا لمختلف نقاط الفصل هي مدى التداخل بين المشاكل النفسية وكذلك الإصابات الرياضية المختلفة ومخلفاتها وأسبابها، ولذلك يظهر الدور الكبير والمسؤولية التي يجب أن يتحملها كل من المدرّب والطاقم الطبي من جهة والمصاب من جهة أخرى لأنه كما رأينا في هذا الفصل فالإصابة الرياضية حتى وإن كانت بسيطة قد تكون سببا في إبعاد اللاعب من الرياضة ودخوله ربما في مشاكل ومتاهات لا تعلم نتائجها التي حتما سوف تكون غير مرضية، ومن هنا يتضح الدور والأهمية القصوى للإرشاد النفسي في التعامل مع المشاكل النفسية وإصابات الملاعب.

الاستنتاج العام:

1. إن نجاح عملية الإرشاد النفسي الرياضي أولوية مشتركة بين المدرب و اللاعبين.
2. يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب و تنمية المهارات النفسية و العقلية و التدريب على التغذية الرجعية بأنواعها.
3. يحكم المدرب في خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية و كذا القدرة على التأثير بها في الفريق بشكل فردي أو جماعي من العوامل الأساسية لرفع المستوى الأدائي لدى اللاعبين.
4. لا يجب الاعتماد على الكم في الاتصال على حساب النوع لأنه كلما كان الاتصال كثير و فقير من حيث المعلومات و الخدمات كان له الأثر السلبي.
5. كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتخصص و المجالات النظرية و كل ما له علاقة بالفريق و يقدمها في الأوقات المناسبة كان ذلك لإيجابيا و مفيدا في تحسين النتائج.
6. إن قيام المدرب بمسؤولياته الإرشادية من حيث تشخيص المشاكل و نقاط القوة و الضعف لدى اللاعبين و إضفاء جو الجدية في التعامل من أهم العوامل في نجاح عملية الإرشاد النفسي و رفع مستوى الفريق.
7. عن تسهيل عملية الاتصالات و إشراك اللاعبين و فتح المجال لهم لإبراز آرائهم و الاستماع الجيد لهم و تقديم المساعدة حسب الحاجة يؤدي إلى خلق جو مناسب لظهور علاقات جيدة تسمح بتماسك الفريق و قلة الصراعات و بالتالي تحسن النتائج.
8. بالرغم من بذل الجهود لنجاح عملية الإرشاد النفسي إلا أن قدرة المدرب على التحكم في القيام بمهنة الإرشاد تبقى ضرورة ملحة.

الاستنتاج العام:

1. إن نجاح عملية الإرشاد النفسي الرياضي أولوية مشتركة بين المدرب و اللاعبين.
2. يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب و تنمية المهارات النفسية و العقلية و التدريب على التغذية الرجعية بأنواعها.
3. يحكم المدرب في خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية و كذا القدرة على التأثير بها في الفريق بشكل فردي أو جماعي من العوامل الأساسية لرفع المستوى الأدائي لدى اللاعبين.
4. لا يجب الاعتماد على الكم في الاتصال على حساب النوع لأنه كلما كان الاتصال كثير و فقير من حيث المعلومات و الخدمات كان له الأثر السلبي.
5. كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتخصص و المجالات النظرية و كل ما له علاقة بالفريق و يقدمها في الأوقات المناسبة كان ذلك لإيجابيا و مفيدا في تحسين النتائج.
6. إن قيام المدرب بمسؤولياته الإرشادية من حيث تشخيص المشاكل و نقاط القوة و الضعف لدى اللاعبين و إضفاء جو الجدية في التعامل من أهم العوامل في نجاح عملية الإرشاد النفسي و رفع مستوى الفريق.
7. عن تسهيل عملية الاتصالات و إشراك اللاعبين و فتح المجال لهم لإبراز آرائهم و الاستماع الجيد لهم و تقديم المساعدة حسب الحاجة يؤدي إلى خلق جو مناسب لظهور علاقات جيدة تسمح بتماسك الفريق و قلة الصراعات و بالتالي تحسن النتائج.
8. بالرغم من بذل الجهود لنجاح عملية الإرشاد النفسي إلا أن قدرة المدرب على التحكم في القيام بمهنة الإرشاد تبقى ضرورة ملحة.

الإستنتاج العام

خاتمة:

لقد توصلنا من خلال هذا البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة و الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة و هذا فيما يتعلق بتوفير خدمات الإرشاد النفسي و مهاراته لدى المدربين، و التي كانت في مجملها لصالح الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة ، فمن خلال استجابة المجموعتين للعبارات الموجودة في مختلف الأبعاد يظهر مدى الفرق بين إلمام المدربين بمتطلبات القيام بعملية الإرشاد النفسي من حيث هي خدمات عملية ميدانية تقدم للاعبين و كذلك القدرة على التعامل مع مشكلاته المختلفة بالكيفية اللائقة و إشراكه كطرف فعال في عملية الإرشاد النفسي، فقد كان الفرق واضحا.

فكلما توفرت خدمات الإرشاد النفسي الرياضي و مهاراته ضمن المنظومة التدريبية و بشكل فعال كان لها الأثر الإيجابي على اللاعبين و على الفريق ككل، مما يؤدي إلى تحكم أفراد الفريق في قدراتهم البدنية و الانفعالية و إحساسهم بالتماسك و بناء علاقات قوية بينهم و كذلك مع المدرب و الإدارة، و ذلك ليس على حساب صحتهم النفسية بل بالعكس، كل هذا يكلل طبعا بالنجاح إذا تمكن المدرب من تقديم نموذج لائق للقيام بمهنة أو دور المرشد النفسي.

الإقتراحات

الاقتراحات:

في حدود ما توصلنا إليه من نتائج و كذا حدود البحث الموضوعية نشير بما يلي:

- 1- يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية و بشكل ضروري في إكمال العملية الإرشادية.
- 2- إن الاستعانة بأساتذة مختصين في تقديم المساعدة للمدربين قصد إفادة اللاعبين بخدمات الإرشاد النفسي أمر مهم.
- 3- يجب تقديم الخدمات الإرشادية النفسية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحته النفسية.
- 4- إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات.
- 5- تقديم خدمات الإرشاد النفسي بداية من فئة الناشئين.
- 6- وضع برامج منظمة فيما يتعلق بالإرشاد النفسي و التخلي عن العمل غير المبرمج.
- 7- التنسيق بين معاهد التربية البدنية و الرياضية و خاصة الدراسات العليا مع المدارس الرياضية في كل ربوع الوطن قصد الاستفادة.
- 8- توفير الإمكانيات و الوسائل اللازمة لتخطيط و تنفيذ عملية الإرشاد النفسي.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي - تيسمسيلت-

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

المقاييس المزججة للأساتذة

عزيزي الأستاذ(ة): في إطار التحضير لإنجاز مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان: أثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية لفرق كرة القدم.

نتقدم لكم بمجموعة من الأسئلة و نرجو منكم ملء هذه الاستمارة بكل حرية و موضوعية و صدق و نحيطكم علما أن أجوبتكم تستعمل لغرض البحث فقط و أن كل ما يهمنا هو رأيكم بكل صراحة من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة و تفيد الدراسة، و لكم منا جزيل الشكر و التقدير.

تحت إشراف الأستاذ:

قرقور محمد

من إعداد الطلبة:

- زوان شرقي
- دراوش كمال

ملاحظة: للإجابة ضع علامة (x) واحدة فقط في كل خانة.

السنة الدراسية: 2015/2014

المقياسين:

يتضمن المقياس المتعلق بتقييم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي مجموعة من العبارات مقسمة إلى ثلاث

أبعاد وهي:

- الخصائص الإرشادية و يكون فيها التقدير من موافق جدا إلى غير موافق و هذا بسلم تقييم من 10 إلى صفر.
- فاعلية الإرشاد النفسي و يكون فيه التقدير من - 5 إلى صفر إلى 5.
- فترات الإرشاد و يكون فيه التقييم حسب عدد الساعات و الأيام و هذا حسب الجلسات الفردية و الجماعية.

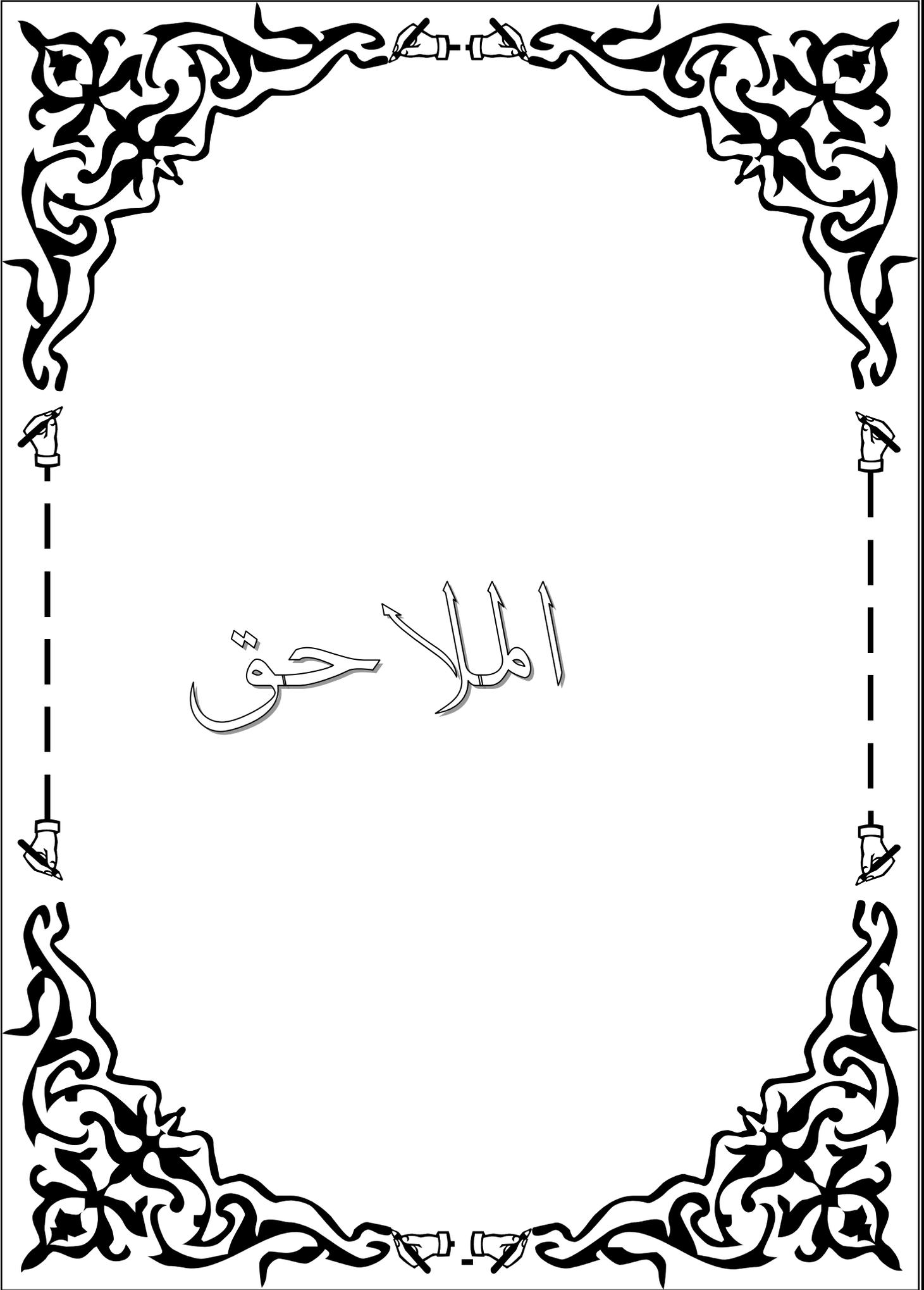
أما المقياس الخاص بقائمة تقييم مهارات الإرشاد النفسي الرياضي و التي تضم 40 عبارة موزعة على خمسة

أبعاد وهي:

- حول تقديم المعلومات و يحتوي على 9 عبارات.
 - القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي و يحتوي كذلك على 9 عبارات.
 - حول عملية الاتصال و يحتوي على 8 عبارات.
 - تدعيم استقلالية اللاعب و يضم 5 عبارات.
 - التحكم في دور (مهنة) المرشد النفسي و يحتوي على 9 عبارات.
- و هذا بسلم تقدير كل العبارات من غير مرضي بـ (1) إلى جيد جدا (5).

اللَّهُ

الْحَلِيمُ



الفصل الأول :

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

الفصل الثاني :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

قائمة المصادر والمراجع

المراجع بالعربية:

- 1- ابراهيم رحمة محمد، فتحي المهشيش يوسف: إصابات الرياضيين، ط1/ جامعة قار يونس ليبيا، 2002
- 2- أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، ط1، دار العربية، ليبيا، 2000
- 3- أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، ط2، دار العربية، ليبيا، 2002
- 4- أمر الله أحمد البساطي: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، مصر، 2001
- 5- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجيا الفرق الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2001
- 6- أحمد محمد الزنادي. هشام الخطيب: مبادئ الإرشاد و التوجيه النفسي، ط1، دار الثقافة، الأردن، 2001.
- 7- أحمد محمد الزغبى: الإرشاد النفسي، ط1، دار الزهراء، الأردن، 2001.
- 8- إخلاص محمد عبد الحفيظ: الإرشاد و التوجيه النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب، مصر، 2002.
- 9- أحمد شفيق السكري: قاموس الخدمة الاجتماعية، دار المعرفة، 2000.
- 10- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2000
- 11- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2000
- 12- أسامة كامل راتب: الطب الرياضي و إصابة اللاعبين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 13- أسامة كامل راتب: الطب الرياضي و ألعاب القوى ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003
- 14- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة-ضغوط التدريب احتراق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 15- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة و التربية الصحية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998

- 16- - بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة النفسية و المحددات الفيزيولوجية للنشاط الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002
- 17- جودت عزت عبد الهاد. سعيد حسني العزة: مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، ط1، دار الثقافة، الأردن، 1999
- 18- جلال عبادي: علم الاجتماع الرياضي، دار الفكر، العراق، 1997
- 19- هاني يحيى النصري: علم النفس، دار الأرقم، ليبيا، 2005
- 20- زينب محمود شقير: علم النفس العيادي و المرضي للأطفال و الراشدين، ط1، دار الفكر، مصر، 2002
- 21- - زينب محمود شقير: الشخصية السوية و المضطربة، ط2، مكتبة النهضة، مصر، 2002
- 22- حامد عبد السلام زهران: دراسات في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي، ط1، عالم الكتاب، مصر، 2003
- 23- - حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط4، عالم الكتاب، مصر، 1988
- 24- حلمي المليجي: علم النفس الشخصية، ط1، دار النهضة، لبنان، 2001
- 25- حسن محمد حسنين: طرق التدريب training technique، ط2، دار مجدلاوي، الأردن، 2002
- 26- حسن منسي. إيمان منسي: التوجيه و الإرشاد النفسي و نظرياته، ط1، دار الكندي، الأردن، 2004
- 27- حسين أحمد و آخرون: علم النفس الفيزيولوجي، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 2002
- 28- يوسف مصطفى القاضي: الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي، دهر المريخ، 2002
- 29- كامل محمد المغربي: أساليب البحث العلمي، ط1، دار العلمية و دار الثقافة، الأردن، 2002

- 30- كمال عبد الحميد إسماعيل أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: الثقافة الصحية للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2001
- 31- كريس باركر و آخرون(ترجمة مرفت أحمد شوقي): مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي و الإرشادي، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1999
- 32- لوري وودمان(ترجمة عصام بدوي.أسامة كامل راتب): التدريب الرياضي علم و فن، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003
- 33- مهند حسين الشتاوي. أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل، الأردن، 2005
- 34- محمد العربي شمعون. ماجدة محمد إسماعيل: التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مصر، 2002
- 35- محمد شفيق: الإنسان و المجتمع، ط1، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 1998.
- 36- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط4، مركز الكتاب، مصر، 2004
- 37- محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، ط1، مركز الكتاب، مصر، 1998.
- 38- محمد حسن علاوي: سيكولوجيا المدرب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002.
- 39- محمد حسن علاوي: علم نفس تدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002.
- 40- محمد حسن علاوي: سيكولوجيا الاحتراق للاعب و المدرب الرياضي، ط1، دار الكتاب، مصر، 1998.
- 41- محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2000.
- 42- محمد عادل رشدي: البحث العلمي و فيزيولوجيا إصابة الرياضيين، ط1، منشأة المعارف، مصر، 2003.

- 43- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- 44- محمود السيد أبو النيل: علم النفس الاجتماعي دراسات عربية و عالمية، ط3، دار الشعب، مصر، 1997.
- 45- محمود فتحي عكاشة: علم النفس الاجتماعي، ط1، مطبعة الجمهورية، مصر، 1997.
- 46- مراد زعيمي: علم الاجتماع رؤية نقدية، مؤسسة الزهراء للفنون و الطباعة، قسنطينة، 2004.
- 47- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 48- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي، ط1، دار العلمية و دار الثقافة، الأردن، 2002.
- 49- نبيلة عبد الرحمان. سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2004.
- 50- نبيل صالح سفيان: المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي، ط1، دار إتراك، مصر، 2003.
- 51- سامي محمد ملحم: الإرشاد و العلاج النفسي، ط1، دار المسيرة، الأردن، 2002.
- 52- سامر جميل رضوان: الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، الأردن، 2002.
- 53- سهير كامل أحمد: مدخل إلى علم النفس، ط2، مركز الاسكندرية، مصر، 2002.
- 54- سيد صبحي: الإنسان و صحته النفسية، ط1، مكتبة الأسرة، مصر، 2003.
- 55- عادل علي حسين: عرض لبعض المشكلات الرياضية و طرق علاجها، ط1، منشأة المعارف، مصر، 1995.
- 56- عادل رشدي: علم إصابة الرياضيين، ط2، مؤسسة شباب الجامعة، مصر، 1995.
- 57- عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2004.

- 58- عبد الرحمان محمد عيساوي: علم النفس و التربية و الاجتماع، ط1، دار الراتب الجامعية، لبنان، 1999.
- 59- عبد الرحمان محمد عيساوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي، ط1، دار النهضة العربية، لبنان، 1984.
- 60- فائق أبو حليلة: الحديث في الإدارة الرياضية، ط1، دار وائل، الأردن، 2001.
- 61- فائزة محمد علي الحاج: الصحة النفسية، ط1، العربية السعودية، 1977.
- 62- فيوليت محمد إبراهيم و آخرون: بحوث و دراسات في سوسولوجيا الإعاقة، ط1، مكتبة الزهراء، مصر، 2001.
- 63- ريسان مجيد خريط: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا و التدريب الرياضي، ط1، دار الشرق، الأردن، 1997.
- 64- ريسان مجيد خريط: النظريات العامة في التدريب الرياضي، ط1، دار الشرق، الأردن، 1998.
- 65- رمضان محمد القذافي: الشخصية (نظرياتها اختباراتها طرق قياسها)، ط2، دار الكتب الوطنية، مصر، 1997.
- 66- رفيق كمونة: موسوعة الإصدارات الرياضية، ط1، دار العلمية و دار الثقافة، الأردن، 2002.
- 67- خير الدين عويس. عصام الهلالي: الإجماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 68- خيرية إبراهيم السكري. محمد جابر بريقع: التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية، منشأة المعارف، مصر، 2004.
- 69- ذوقان عبيدات و آخرون: البحث العلمي (مفهومه أدواته أساليبه)، ط8، دار الفكر، الأردن، 2004.
- المراجع بالفرنسية:

70- Abeillon G.dominach J.armatte : traumatologie et rééducation en médecine de sport,1999.

71- Dominique fua : le metier de psychologue clinicien,ed1,nathan,France,1997.

72- Edgar thill.Philip eleurance : guide pratique de la preparation psychologique du sportifs,vigot,France,2002.

73- George reonix.Rymond chappuise :la cohesion, librairie philosophique JVRIN, France,1976.

74- George reonix.Rymond chappuise :l'equipe dans les sports collectifs,ed2, librairie philosophique JVRIN, France,1977.

75- J.P augistin : le sport et ses metiers,ed1,la découverte,France,2003.

76- J cravoisier : football et psychologie "la dynamique de l'équipe " , cheron sport,France ,1985

77- Jean faure & autre : dictionnaire aps.anphora,fr 1998

78- Jean luise pidinielle : introduction à la psychologie clinique,nathan,fr, 1994.

79- Jean pierre rey : le groupe, revue eps, fr,2000.

80- laurent Guido& Giani haver : image de la femme sportive, editon george, fr,2003.

81- I.p.matviev :aspects fondamentaux de l'entrainement, vigot, fr 1983.

82- Reger muechulli : la dynamique des groupes,ed7,ets moderne d'édition librairie,fr 1976.

83- R.thomes : la relation au sein des aps,vigot,fr 1983.

الأطروحات:

84- ميهوبي رضوان: الانعكاسات النفسية للإصابة الرياضية، ماجيستر م ت ب ر دالي

ابراهيم، الجزائر، 2003.

85- بصر الدين شريف: أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج، ماجيستر م ت

ب ر دالي ابراهيم، الجزائر، 2001.

القواميس و مواقع الأنترنت:

86- القاموس المزدوج عربي-فرنسي-عربي.

قائمة المحتويات

البسملة

شكر و عرفان

إهداء

المقدمة:.....أ

الجانب التمهيدي:

- 1- الإشكالية.....05
- 2- فرضيات البحث.....06
- 3- أهداف البحث.....07
- 4- أهمية البحث.....08
- 5- أسباب اختيار البحث.....08
- 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....08
- 7- الدراسات السابقة.....10

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الإرشاد النفسي الرياضي

- تمهيد.....14
- 1-1 مفهوم علم النفس الرياضي.....15
- 2-1 نبذة عن الإرشاد النفسي الرياضي.....15
- 3-1 مفاهيم الإرشاد النفسي الرياضي.....16

- 17.....مجالات الإرشاد النفسي الرياضي 4-1-17
- 17.....إرشاد الناشئين 1-4-17
- 18.....إرشاد المستويات الرياضية العالية 2-4-18
- 18.....الإرشاد النفسي الرياضي المدرسي 3-4-18
- 19.....الإرشاد النفسي الرياضي لذوي الحاجات الخاصة 4-4-19
- 19.....الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية 5-4-19
- 20.....الإرشاد النفسي لكبار السن الرياضيين 6-4-20
- 21.....الأسس العلمية التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي الرياضي 5-1-21
- 21.....الأسس العامة 1-5-21
- 24.....الأسس الفلسفية 2-5-24
- 25.....الأسس النفسية و التربوية 3-5-25
- 27.....الأسس الاجتماعية 4-5-27
- 28.....الأسس العصبية الفيزيولوجية 5-5-28
- 29.....نظريات الإرشاد النفسي 6-1-29
- 30.....نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد) 1-6-30
- 31.....نظرية الذات 2-6-31
- 31.....النظرية السلوكية 3-6-31
- 31.....نظرية المجال 4-6-31

- 32.....5-6-1 نظرية السمات
- 33.....6-6-1 نظرية الانتباه
- 34.....7-1 أهداف الإرشاد النفسي الرياضي
- 35.....8-1 وسائل جمع المعلومات في عملية الإرشاد النفسي الرياضي
- 38..... • خلاصة

الفصل الثاني: التدريب في كرة القدم

- 40..... • تمهيد
- 41.....1-2 التدريب في كرة القدم
- 41.....1-1-2 مفهوم التدريب الحديث
- 42.....2-1-2 خصائص التدريب الحديث
- 43.....3-1-2 أقطاب التدريب المتكامل
- 43.....4-1-2 أسس التدريب الرياضي
- 44.....2-2 المدرب الرياضي الحديث
- 44.....1-2-2 مفاهيم
- 45.....2-2-2 صفات المدرب الناجح
- 46.....3-2 شخصية المدرب
- 46.....1-3-2 مفهوم الشخصية
- 47.....2-3-2 سمات شخصية مدرب كرة القدم
- 48.....3-3-2 تأثير شخصية المدرب في اللاعبين
- 48.....4-2 وظائف المدرب

- 50.....الميثاق الأخلاقي للمدرب 5-2
- 51.....عوامل نجاح المدرب الرياضي 6-2
- 52.....المدرب كقائد و مرشد نفسي 7-2
- 52.....المدرب كمرشد نفسي 1-7-2
- 53.....مشاكل المدرب في العملية الإرشادية 2-7-2
- 54.....المدرب و القيادة 3-7-2
- 55.....مفاهيم القيادة الرياضية 1-3-7-2
- 56.....نظريات القيادة الرياضية 2-3-7-2
- 59.....أسس القيادة 3-3-7-2
- 61.....الكفاءة المهنية للقائد 4-3-7-2
- 64.....أنواع القيادة 5-3-7-2
- 68.....خصائص السلوك القيادي 6-3-7-2
- 71.....خلاصة •

الفصل الثالث: المدرب و الصحة النفسية للاعب

- 73.....تمهيد
- 74.....الضغوط النفسية عند لاعب كرة القدم 1-3
- 74.....الضغط النفسي 1-1-3
- 75.....مراحل الضغط النفسي 2-1-3
- 76.....القلق 3-1-3

- 76.....الإثارة. 4-1-3
- 77.....مظاهر الضغوط. 5-1-3
- 77.....أسباب الضغوط النفسية. 6-1-3
- 79.....أساليب الإرشاد النفسي للوقاية من الضغوط النفسية. 7-1-3
- 80.....أساليب الإرشاد النفسي لمواجهة الضغوط النفسية. 8-1-3
- 81.....الاحتراق النفسي. 2-3
- 81..... مفهوم الاحتراق النفسي. 1-2-3
- 83..... مصادر الاحتراق النفسي. 2-2-3
- 85..... مظاهر الاحتراق النفسي في المجال الرياضي. 3-2-3
- 86..... دور المدرب في مواجهة الاحتراق. 4-2-3
- 87..... الإصابات الرياضية في كرة القدم. 3-3
- 88..... إصابات الرأس. 1-3-3
- 88..... إصابات الكتف. 2-3-3
- 89..... إصابات مفصل المرفق. 3-3-3
- 89..... إصابات مفصل اليد. 4-3-3
- 89..... إصابات القدم. 5-3-3
- 90..... إصابات الساق. 6-3-3
- 91..... إصابات الكاحل. 7-3-3
- 92..... التواء مفصل القدم. 8-3-3

92	9-3-3 إصابة الركبة.....
93	10-3-3 الإصابات من وجهة النوع.....
96	11-3-3 الآثار السلبية للإصابة الرياضية.....
98	12-3-3 دور المدرب في إرشاد الرياضي المصاب.....
99	13-3-3 دور الرياضي المصاب في عملية الإرشاد.....
100	• خلاصة.....

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية

103	• تمهيد.....
104	-1 المنهج.....
104	-2 الدراسة الاستطلاعية.....
104	-3 حساب صدق المقاييس.....
105	-4 مجتمع البحث.....
105	-5 عينة البحث.....
106	-6 خطوات الدراسة الميدانية.....
106	-7 أدوات الدراسة.....
107	-8 أسباب استعمال هذا المقياس.....
107	-9 وصف الأدوات (المقياسين).....
108	-10 علاقة المقياسين بفرضيات البحث.....
108	-11 ثبات أدوات الدراسة.....

110.....	12- شرح أدوات الإحصاء المستعملة.....
	الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
114.....	• تمهيد.....
115.....	1- عرض و تحليل نتائج دراسة الفروق.....
115.....	1-1 دراسة دلالة الفروق حول الخصائص الإرشادية.....
116.....	1-2 دراسة دلالة الفروق حول فاعلية الخدمات الإرشادية.....
117.....	1-3 دراسة دلالة الفروق حول مقدار الاتصال.....
118.....	1-4 دراسة دلالة الفروق حول تقديم المعلومات.....
119.....	2-3 دراسة دلالة الفروق حول القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي.....
120.....	3-3 دراسة دلالة الفروق حول تسهيل عملية الاتصالات.....
121.....	3-4 دراسة دلالة الفروق حول تدعيم استقلالية اللاعبين.....
122.....	3-5 دراسة دلالة الفروق حول تقديم نموذج مهنة الإرشاد النفسي الرياضي.....
123.....	2- تفسير و مناقشة النتائج.....
123.....	1-2 تفسير و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.....
125.....	2-2 تفسير و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.....
131.....	الاستنتاج العام.....
132.....	الاقتراحات.....
133.....	خاتمة.....

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
77	أعراض الضغوط النفسية	01
109	معاملات الثبات للمقياس الأول	02
110	معاملات الثبات للمقياس الثاني	03
115	دلالة الفروق حول الخصائص الإرشادية	04
116	دلالة الفروق حول فاعلية الخدمات الإرشادية	05
117	دلالة الفروق حول مقدار الاتصال حول الإرشادات النفسية	06
118	دلالة الفروق حول تقديم المعلومات	07
119	دلالة الفروق حول القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي	08
120	دلالة الفروق حول تسهيل عملية الاتصال	09
121	دلالة الفروق حول تدعيم استقلالية اللاعبين	10
122	دلالة الفروق حول تقديم نموذج لمهنة الإرشاد النفسي الرياضي	11

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
43	أقطاب الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	01
115	شكل فرق المتوسط الحسابي حول خصائص الإرشاد النفسي	02
116	شكل فرق المتوسط الحسابي حول فاعلية الخدمات الإرشادية	03
117	شكل فرق المتوسط الحسابي حول مقدار الاتصال حول الإرشادات النفسية	04
118	شكل فرق المتوسط الحسابي حول تقديم المعلومات	05
119	شكل فرق المتوسط الحسابي حول القيام بمسؤوليات الإرشاد النفسي	06
120	شكل فرق المتوسط الحسابي حول تسهيل عملية الاتصال	07
121	شكل فرق المتوسط الحسابي حول تدعيم استقلالية اللاعبين	08
122	شكل فرق المتوسط الحسابي حول تقديم نموذج لمهنة الإرشاد النفسي الرياضي	09