



جامعة الجزائر 03

معهد التربية البدنية والرياضية



معهد التربية البدنية والرياضية

دالي إبراهيم

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د.

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: الارشاد النفسي الرياضي

doct14662021

دور الارشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير
للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

دراسة وصفية متمحورة حول عملية الارشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجزائرية
المحترفة الأولى.

إشراف الأستاذ الدكتور:

*بن التومي عبد الناصر

إعداد الطالب الباحث:

✚ إقرنايسي يوسف

السنة الجامعية: 2021/2020

* ملخص الدراسة *

1. عنوان الدراسة: دور الإرشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

2. أهداف الدراسة:

➤ إبراز الدور الإيجابي للإرشاد النفسي الرياضي في المراحل الثلاث للتحضير للمنافسة عند لاعبي كرة القدم.

➤ تدعيم ميدان التدريب الرياضي بدراسات ونتائج تساهم في تحسين وتطوير هذا الميدان.

➤ مساعدة المدرب على فهم وإدراك أبرز المشاكل النفسية والخطورة التي قد يتعرض لها اللاعب، وكيفية التعامل معها.

➤ محاولة إيجاد أسباب المشاكل النفسية التي تعترض لاعبي كرة القدم، وتحقيق الصحة النفسية لديهم.

➤ توضيح خطورة إهمال الجانب النفسي من خلال التحضير للمنافسة، وانعكاساته السلبية التي قد تعود على نفسية اللاعبين وأدائهم الرياضي.

3. تساؤلات الدراسة:

3-1. التساؤل العام: هل للإرشاد النفسي الرياضي دور إيجابي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

3-2. التساؤلات الجزئية:

➤ هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في التقليل من ظاهرة القلق في مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية ؟

➤ هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة قدرة تركيز الانتباه خلال إجراء المنافسة الرياضية ؟

➤ هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة مستوى الاسترخاء في مرحلة ما بعد المنافسة الرياضية ؟

4. فرضيات الدراسة:

4-1. الفرضية العامة: للإرشاد النفسي الرياضي دور ايجابي في مختلف مراحل المنافسة الرياضية حسب المتغيرات النفسية التالية: " القلق، تركيز الانتباه، الاسترخاء " لدى لاعبي كرة القدم.

4-2. الفرضيات الجزئية:

➤ للإرشاد النفسي الرياضي دور في التقليل من ظاهرة القلق الذي يتعرض له لاعبي كرة القدم في مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية.

➤ للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة قدرة تركيز الانتباه وذلك أثناء إجراء المنافسة الرياضية.

➤ للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة مستوى الاسترخاء في مرحلة ما بعد المنافسة الرياضية.

5. عينة الدراسة: اعتمدنا على عينة قصدية تمثلت في 80 لاعبا لنادي الجزائر العاصمة لكرة القدم.

6. منهج الدراسة: اعتمدنا على المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة.

7. الأدوات الدراسة: استخدمنا مقياسي المهارات النفسية لكل من "ماهوني " وكذا "ستيفان بل".

8. النتائج المتوصل إليها:

- أن للإرشاد النفسي الرياضي دور ايجابي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

- الإرشاد النفسي الرياضي يقلل من القلق الذي يصاحب اللاعب قبل اشتراكه في المنافسة.

- الإرشاد النفسي الرياضي يساعد اللاعب على تركيز انتباهه أثناء المنافسة.

- الإرشاد النفسي الرياضي يحسن استرخاء اللاعب بعد المنافسة.

9. اقتراحات وتوصيات:

➤ تسليط الضوء على الإرشاد النفسي الرياضي في المنافسات الرياضية بمختلف مراحلها.

➤ إثراء هذا الميدان من خلال القيام بدراسات ميدانية وبحوث علمية حول الجانب النفسي في رياضة كرة القدم.

➤ إجراء تكوينات خاصة للمدربين في ميدان الإرشاد النفسي.

➤ إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية وبشكل ضروري لإكمال العملية الإرشادية في النوادي الرياضية.

➤ يقترح الباحث تقديم بروتوكولات وبرامج إرشادية ووقائية من الإعراض النفسية التي قد يتعرض لها اللاعبين خاصة في مختلف مراحل المنافسة الرياضية.

* Study Summary *

1. **Study title:** The role of psychological and psychological counseling in the various stages of preparing for competition for football players.

2. **Study objectives:**

- Demonstrate the positive role of psychosocial counseling in the 3 stages of preparing for competition for soccer players.
- Support the sports training field with studies and results that contribute to improving and developing this field.
- Help the coach understand and understand the most important psychological and serious problems that the player might be exposed to, and how to deal with them.
- Try to find the causes of psychological problems faced by football players, and achieve their mental health.
- Clarify the seriousness of neglecting the psychological side by preparing for the competition, and its negative repercussions that may affect the players 'psychology and their athletic performance.

3. **Study questions:**

3-1. General question: Does psychological counseling have an effective and positive role in the various stages of preparing for sports competition for football players?

2-3. Partial questions:

- Does psychological counseling have anything to do with reducing anxiety in pre-competitive sports?
- Is psychological sports counseling related to increasing the ability to focus attention during athletic competition?
- Is psychological sports guidance related to increasing the level of relaxation in the post-athletic competition?

4. **Study hypotheses:**

4-1. General hypothesis: Sports psychological counseling has an effective, positive and extremely important role in the various stages of sports competition according to the following psychological variables: "anxiety, concentration of attention, relaxation" among soccer players.

4-2. Partial assumptions:

- Sports psychological counseling has to do with reducing the anxiety that soccer players are exposed to in the pre-competitive stage.
 - Sports psychological counseling has to do with increasing the ability to focus attention during athletic competition.
 - Sports psychological counseling has to do with increasing the level of relaxation in the post-athletic phase.
5. **Study Sample:** We relied on an intentional sample that represented 80 players for the Algiers football clubs.
6. **Study methodology:** We relied on the descriptive approach for its suitability with the nature of this study.
7. **Study tools:** We used the psychological skills measures for both "Mahoney" and "Stephen Bell".
8. **The findings:**
- That psychological sports counseling has an active and positive role in the various stages of preparing for competition for football players.
 - Sports psychological counseling reduces the anxiety that accompanies the player before participating in the competition.
 - Psychological sports counseling helps the player to focus his attention during the competition.
 - Psychological counseling improves the player's relaxation after the competition.
9. **Suggestions and recommendations:**
- Shedding light on psychological and sports mentoring in sports competitions in its various stages.
 - Enrich this field by conducting field studies and scientific research on the psychological aspect of football.
 - Conducting special training for trainers in the field of psychological counseling.
 - Engaging psychological guidance based on scientific principles and necessary to complete the counseling process in sports clubs.
 - The researcher proposes to provide protocols and indicative and preventive programs from psychological symptoms that players may experience, especially in the various stages of sports competition.

قائمة المحتويات

مقدمة أ

الفصل التمهيدي: مدخل عام للدراسة

(1) الإشكالية 07

(2) الفرضيات 08

(3) أسباب اختيار الموضوع 12

(4) أهمية البحث 13

(5) أهداف البحث 13

(6) تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية 15

(7) الدراسات المتعلقة بالموضوع 19

(8) التعليق عن الدراسات السابقة 29

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الإرشاد النفسي الرياضي

تمهيد 33

(1) مفهوم الإرشاد النفسي 34

(2) الإرشاد رؤية تاريخية 35

(3) العلاقة الإرشادية 37

39	4) طرق الإرشاد النفسي
45	5) نظريات أساسية في الإرشاد النفسي
49	6) الإرشاد النفسي الرياضي
51	7) أهمية الإرشاد النفسي الرياضي
51	8) أهداف الإرشاد النفسي الرياضي
52	9) مكانة الإرشاد النفسي في المجال الرياضي
53	10) المبادئ التي تقوم عليها العملية الإرشادية
54	11) مهارات العمل الإرشادي
57	12) خلاصة

الفصل الثاني: التحضير النفسي

59	تمهيد
60	1) مفهوم التحضير النفسي
61	2) نبذة تاريخية عن التحضير النفسي
62	3) أهمية التحضير النفسي
63	4) أهداف التحضير النفسي الرياضي وأغراضه
65	5) العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي
65	6) أنواع التحضير النفسي

- 72 علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
- 73 التحضير النفسي للمنافسة
- 76 دور الأخصائي النفسي والمدرّب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة
- 77 التقنيات العلمية الحديثة في عملية التحضير النفسي
- 81 تخطيط التحضير النفسي
- 83 خلاصة

الفصل الثالث: المنافسة الرياضية

- 85 تمهيد
- 86 (1) مفهوم المنافسة الرياضية
- 87 (2) تعريف الدورات الرياضية
- 89 (3) أنواع المنافسات الرياضية
- 92 (4) أبعاد المنافسة
- 94 (5) طبيعة ومكونات المنافسة
- 96 (6) نظريات المنافسة
- 97 (7) متطلبات رياضة المستوى العالي
- 100 (8) تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
- 101 (9) ضغوط المنافسة الرياضية

- 105 (10) دور المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في ثبات الأداء الرياضي
- 106 (11) الوجبات قبل المنافسة
- 109 (12) خلاصة

الفصل الرابع: كرة القدم

- 111 تمهيد
- 112 (1) نبذة تاريخية عن كرة القدم
- 114 (2) لمحة عن تكوين فرق كرة القدم في الجزائر
- 115 (3) خصائص لعبة كرة القدم
- 118 (4) قوانين كرة القدم
- 119 (5) مصطلحات كرة القدم
- 126 (6) خطة اللعب
- 122 (7) المهارات الأساسية في كرة القدم
- 126 (8) أركان البطولة في كرة القدم
- 129 (9) مميزات لاعبي كرة القدم
- 131 (10) الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
- 132 (11) الأهداف النفسية لفريق كرة القدم
- 134 (12) خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

137	تمهيد
138	(1) الدراسة الاستطلاعية
138	(2) المنهج العلمي المتبع
141	(3) مجتمع البحث
141	(4) عينة البحث
142	(5) المواصفات الأساسية للعينة المدروسة
142	(6) مجالات البحث
143	(7) صعوبات البحث
143	(8) أدوات جمع البيانات والمعلومات
149	(9) متغيرات البحث
149	(10) إجراءات التطبيق الميداني
150	(11) أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية المستعملة
151	(12) خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج

153	عرض وتحليل النتائج
184	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
191	الاستنتاج العام
195	الاقتراحات
199	خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

مقدمة:

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

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية

ولهذا كثر الحديث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي التنافسي خصوصا حول الاهتمام بالجانب النفسي في عملية الإعداد والتدريب، ولما لهذا الجانب من أهمية ودور وتأثير على حياة الأفراد والفرق، حيث يقول الدكتور فاروق عبد الوهاب في إحدى مداخلته حول تجاهل الجانب النفسي في الإعداد هو خطأ كبير بأن "أصبح ضرورة من ضروريات التدريب لأن اللاعب هو جسد وعقل وحالة نفسية ولا بد أن يكون المدرب واعيا ومدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبين والعمل على تهيئة اللاعب نفسيا للمدركات المختلفة".

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

وحسب بيكر 1992 و "بانستير 1980" غن للتمرين البدني حدود فيزيولوجية هامة وأن للعوامل النفسية تلعب دورا حاسما عندما يتعلق الأمر بالربح أو الخسارة، فهي التي تحدد مدى قدرة الرياضي على الاقتراب من حدوده المطلقة، ومن المعروف ان الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخطئية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية (علي، 2013، صفحة 162.163).

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

ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر "ماير Meyr" أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي: - أداء اللاعب في الموقف التنافسي، - النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة، - عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة. ويضيف "ماير" أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهدا أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال.

وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية في مختلف مراحلها توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلال تقييم اللاعب.

وأصبح الاهتمام باللاعب من حيث توفير ظروف الراحة البدنية والنفسية قصد الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية والبدنية للرياضيين، وهذا جراء كون رياضة المستويات العليا لها نمطها الخاص في الحياة اليومية للرياضي، فالعمل مع اللاعبين على تنظيم حياتهم الخاصة بطريقة احترافية أمر مطلوب لتطوير مستواهم ووضعهم في حالة ممتازة من التهيئة النفسية، تقودهم لتقديم المردود الفني والبدني المأمول، وبالتالي تحقيق النتائج المنشودة، فيجب الاهتمام بكل التفاصيل التي تخص حياة اللاعب بدقة واحترافية كتنظيم النوم والتغذية والترفيه للتخفيف من ضغوط التدريب والمنافسة.

فالخلو من الأمراض النفسية والاتزان النفسي ينعكس على الحالة النفسية والبدنية للاعبين سواء بالإيجاب أو بالسلب، فهذا الاتزان له دور مهم في جعل اللاعب يتميز بروح المنافسة والسعي إلى الفوز ومجابهة المواقف الصعبة التي تواجهه، وإذا كان اللاعب غير مستقر في أدائه أو الفريق كلية يعاني من عدم الاستقرار في المستوى الفني والأداء أثناء خوضه المنافسات فهذا ما يؤدي بالمدرّب على السعي لمعرفة الأسباب من وراء عدم الاستقرار والثبات الذي يعرفه اللاعب أو الفريق ككل، حيث يصل به الأمر إلى إدراك أن القدرات البدنية والمهارية للاعبين سليمة فيرجع إلى بعض المشاكل والصراعات مما يتطلب حتمية التدخل والتعامل مع اللاعب من الجانب النفسي، وهذا من خلال الاعتماد على الإرشاد النفسي وأساليبه المختلفة من تصور عقلي واسترخاء والتشجيع على ذلك ومساعدة اللاعب من خلال إبراز نقاط القوة والضعف وكذلك الاتصال والتقرب أكثر فأكثر من اللاعب قصد إنجاح هذه العملية. وعليه يجب تواجده مختص نفسي للقيام بالعملية الإرشادية وذلك بشكل مستمر ومتواصل في الفريق، ولكن بحكم عدم توفر الفرق على مختص نفسي رياضي ونظرا للاحتكاك الطويل بين اللاعبين والمدرّب تعين عليه - المدرّب - أن يقوم بدور المرشد النفسي ويغطي النقص الحاصل في هذا الجانب، ولكن شريطة أن يمتلك المهارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي، وتحصله على تكوين ومعلومات كافية في هذا الميدان والفريق ومتطلبات التدريب وغيرها، وذلك لإتمام عمله بنجاح من خلال معرفته كيف يقترح موضوعات مهمة للنقاش بين اللاعبين ومحاولة ربط مجالات التي لها علاقة بحياة اللاعبين في الفريق وحول المنافسة من أجل الاستفادة منها، والتحلي بالشفافية والسرية وروح المسؤولية في تعامله مع اللاعبين، والعمل على تسهيل عملية الإرشاد وإنجاحها، والتركيز على المحتوى أكثر من الكم وتشجيع اللاعبين من خلال ذلك. فالإرشاد يساعد اللاعب على حفاظه لصحته النفسية وتطوير مهاراته النفسية من خلال الجلسات الإرشادية، فكلما توفرت المهارات الإرشادية لدى المدرّب وقدم على ضوئها الخدمات الأساسية حتما سوف يؤثر ذلك وبشكل إيجابي وفعال على مستوى الأداء للاعبين في مختلف مراحل المنافسة.

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

الباب الأول: خاص بالجانب النظري، ويتكون من أربعة فصول.

الفصل الأول: في هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الإرشاد وتوضيح العلاقة الإرشادية وطرق الإرشاد، وكذلك نظريات أساسية في الإرشاد النفسي وأيضاً الإرشاد النفسي الرياضي وأهدافه ومكانته في المجال الرياضي.

الفصل الثاني: خصصنا هذا الفصل إلى التحضير النفسي وأهدافه وأغراضه، وكذلك تطرقنا إلى التحضير النفسي في المنافسة، وتطرقنا أيضاً إلى دور الأخصائي النفسي والمدرّب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة وتخطيط التحضير النفسي.

الفصل الثالث: خصص هذا الفصل لدراسة المنافسة إبتداءاً من مفهوم المنافسة الرياضية وأنواعها وأبعادها ونظريات المنافسة، وكذا ضغوط المنافسة الرياضية.

الفصل الرابع: خصصنا أيضاً هذا الفصل لكرة القدم وتطرقنا لتاريخ كرة القدم وخصائص اللعبة وقوانينها، وكذلك الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب، وأيضاً الأهداف النفسية لفريق كرة القدم.

الباب الثاني: خاص بالجانب التطبيقي، ويتكون هو الآخر من فصلين.

الفصل الخامس: عمدنا فيه إلى تقديم الخطوات المنهجية المتبعة في تحليل ومعالجة موضوع هذه الدراسة، والمنهج والعينة والأدوات المستعملة في هذه الدراسة.

الفصل السادس: ويشمل هذا الفصل تحليل البيانات وعرض النتائج، ومناقشتها على ضوء الفرضيات، وأخيرا تقييم وطرح مجموعة من الاقتراحات التي تتم استخلاصها والخروج بها من خلال نتائج هذه الدراسة والعمل بها وأخذها بعين الاعتبار.

نتمنى أن يوفقنا الله من خلال هذا المحتوى المعرفي، إلى القدرة على توصيل وتبليغ جميع الطروحات النظرية والتطبيقية لموضوع الإرشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، وتحقيق الأهداف المرجوة من خلال عرض هذه المادة العلمية وفهم واستيعاب مبادئ الإرشاد النفسي وقواعده، قصد التمكن من تجسيد هذه المبادئ والمعارف على مستوى الواقع المعاش للاعب في خضم الصراعات النفسية التي تواجهه.

والله من وراء القصد...

1- الإشكالية:

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

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

وشهدت كرة القدم هذه المجنونة الساحرة انتشارا مذهلا خلال سنوات محدودة، وواحد من مفردات جنونها أنها تتطور وتتقدم بسرعة متزايدة في جميع نواحيها الخاصة سواء الناحية البدنية والخطوية والمهارية والنفسية. فهذه النواحي تتداخل ببعضها البعض للوصول باللاعبين إلى اعلي المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية، ولكن ينصب الاهتمام الكبير بتنمية المهارات الأساسية والتي تعد مؤشرا ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة.

ونحن نعلم جيدا أن ممارسة كرة القدم تسهم في تحقيق أقصى أداء للاعب في حدود قدراته وإمكانياته مع ضمان تحقيق أفضل مستوى لصحته النفسية، وقد واكب هذا المفهوم تزايد الاهتمام بتطبيقات علم النفس الرياضي من قبل المختصين، بغرض تقديم المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة وإكساب اللاعبين مهارات نفسية تؤهلهم لمواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة، وتحقيق أقصى أداء في حدود قدراتهم (درويش، 2007، صفحة 53).

وبعد التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها جعل اللاعب في أفضل حالاته لتقليل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، ولتحقيق الأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم .

ويعتمد علم التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية والإنسانية والتي تعد من العلوم المهمة والمساعدة لعملية التدريب، ونخص منها بالذكر علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب، حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية وتحقيق أفضل النتائج المرجوة، عن طريق دراسة الشخصية الرياضية، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات، وأصبح من المعروف أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية، والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية (Suin.R.M, 1996) ، ولذلك أصبح التنافس الآن هو الوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، ومن المعروف أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خططية فانه لا يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا (علاوي، 2009)، ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي: إن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فانه لا يصوبها بقدمه فحسب بل يصوبها بقدمه وعقله معا، وعندما يتحرك اللاعب الرياضي في الملعب فانه لا يتحرك بصورة آلية بجسمه فقط ولكنه يتحرك بوعي وتفكير وإدراك ومشاعر. وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي، والمتعلقة بالشخصية، وبالسلوك داخل اللعب والتدريب، ونتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.

وقد دعت الحاجة إلى إعداد متخصص في مجال علم النفس الرياضي (الدين، 2001، صفحة 97) يقوم بهذا الدور، فمن هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة (راتب، 2000، صفحة 161)، بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس (الخولي، 2001، صفحة 24).

وينظر إلى الأخصائي الرياضي على أنه المدرب العقلي "Mental Coach" الذي يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة (علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية، 1997)، كمهارات الاسترخاء، التصور العقلي، مهارات الانتباه والتركيز والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية (psychology, 2001)، التي تسهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغوط، وتهيئة اللاعبين نفسياً قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية (Diego, 1998)، وكذلك الإسهام في سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخطية (Tools, 2001).

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي، ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية. وتتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن (مراد،، آذار 2007).

ويرى راينر مارتنز "Matens 1994" أن المنافسة الرياضية هي عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي Social Evaluation" (Martens.R, 1994).

وحسب محمد حسن علاوي "1998" المنافسة الرياضية تمر بمراحل مختلفة وهي: مرحلة ما قبل بداية المنافسة (من عدة أسابيع إلى يومين تقريباً قبل اشتراك اللاعب في المنافسة)، ومرحلة بداية المنافسة (من يومين إلى بضع دقائق قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة)، ومرحلة المنافسة (أي أثناء الاشتراك في المنافسة أو أثناء انتظار اللاعب للاشتراك فيما يخص "لاعب احتياطي")، ومرحلة ما بعد المنافسة (وهي الفترة التي تلي انتهاء المنافسة مباشرة وفي انتظار الاشتراك في منافسة تالية) (علاوي، مدخل علم النفس الرياضي، 1998).

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

هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في مختلف مراحل التحضير للمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

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

هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في التقليل من ظاهرة القلق في مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة قدرة تركيز الانتباه خلال إجراء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة مستوى الاسترخاء في مرحلة ما بعد المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- الفرضيات:

2-1) الفرضية العامة:

✚ للإرشاد النفسي الرياضي دور ايجابي في مختلف مراحل المنافسة الرياضية حسب المتغيرات النفسية التالية: " القلق، تركيز الانتباه، الاسترخاء " لدى لاعبي كرة القدم.

2-2) الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى:

✚ للإرشاد النفسي الرياضي دور في التقليل من ظاهرة القلق الذي يتعرض له لاعبي كرة القدم في مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية.

الفرضية الجزئية الثانية:

✚ للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة قدرة تركيز الانتباه وذلك أثناء إجراء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضية الجزئية الثالثة:

✚ للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة مستوى الاسترخاء في مرحلة ما بعد المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

3- أسباب اختيار الموضوع:

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

- ✓ نظرا لطبيعة تخصصنا ألا وهو الإرشاد النفسي الرياضي، والذي يندرج ضمن ميدان التدريب الرياضي.
- ✓ لأهمية الإرشاد النفسي الرياضي في التدريب الرياضي الحديث.
- ✓ لكون ميدان الإرشاد النفسي الرياضي ميدان خصب، وخاصة في كرة القدم حيث نجد البحوث والدراسات تقل فيه، والموجودة لا تتطرق إلى المراحل المختلفة للتحضير للمنافسة.
- ✓ لما له من أهمية وفائدة تعود على لاعبي كرة القدم، ومساعدتهم وتحضيرهم من الجانب النفسي.
- ✓ محاولتنا إظهار التغييرات النفسية التي قد يتعرض لها لاعبي كرة القدم خلال فترة التحضير للمنافسة، وإبراز المشاكل النفسية التي تعترضهم ودراستها دراسة علمية من أجل إيجاد حلول مناسبة لهذه المشاكل النفسية التي تؤثر فيهم.
- ✓ تسليط الضوء على دور الإرشاد النفسي الرياضي من خلال مراحل التحضير للمنافسة وما يكتسبه من أهمية في هذا الميدان.
- ✓ من بين الأسباب كذلك هو ميولي وحبى لرياضة كرة القدم، ومحاولة مني تقديم الإضافة لهذه الرياضة حسب تخصصي.
- ✓ وكذلك أيضا التعبير بأسلوب علمي على المشاكل النفسية التي قد تؤدي بمشوار الرياضي الخاص باللاعب، وهذا من خلال خبرات وتجارب بعض اللاعبين القدامى الذين جمعتني بهم القرابة أو الجيرة أو الزمالة أو العمل.

4- أهداف البحث:

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

5- أهمية البحث:

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

خاصة أن الوسط الرياضي ذي بنية اجتماعية متميزة تختلف عن غيرها من الشرائح المكونة للمجتمع الجزائري. إن اللاعبين والمدربين والرؤساء يختلفون في فهمهم وإدراكهم لمتطلبات فرقهم ولثقافتها الرياضية والتنظيمية تبعاً لاختلاف المرجعية لكل منهم، وإعطائها معاني معينة في ظل التغيرات والتطورات التي تشهدها الفرق الرياضية، والتي تنعكس على أداء اللاعبين ونتائج الفريق. فأهمية هذا البحث تتبع ارتباطه بنجاعة وإيجابية الإرشاد النفسي الرياضي، ومن ثم علاقته بتكوين شخصية الرياضي وثقافته خاصة في الجانب النفسي، والدور الذي يلعبه الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية

والتوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما ينعكس إيجاباً طبعاً وحتماً في المستقبل على كفاءة اللاعب وحسن تدبيره لمشواره الرياضي، واتخاذ القرارات اللازمة خاصة في الأوقات الضرورية.

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

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

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية:

6-1) الإرشاد: لغة: الهداية والدلالة، وأرشده الله، وأرشدته إلى الأمر. ورشده: هدايه، وإرشاد الضال هدايته الطريق وتعريفه (منظور، 1999).

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

الإرشاد: هو عملية مساعدة الناس على تغيير السلوك غير المنتج وغير التكيفي إلى أنماط أكثر فعالية من السلوك خلال المرحلة الثانية من العملية الإرشادية، ألا وهي مرحلة الاستبصار (لمين، 2017، صفحة 129.130).

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

6-2) الإرشاد النفسي الرياضي:

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

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

الإرشاد النفسي الرياضي: إجرائياً: هو مجموعة من الاساليب والتقنيات التي يسعى من خلالها المرشد النفسي الى تحسين المهارات النفسية التي يواجهها لاعبي كرة القدم في مختلف مراحل المنافسة.

3-6 التحضير النفسي:

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

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

4-6 المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة عادة اجتماعية بحيث تجد بعض الأفراد يتجنبها "مصدر لعدم الارتياح والضغط وللقلق لدى البعض الآخر" في حين أن البعض يبحث عنها من اجل المال والشهرة "مصدر للنضال والارتياح".

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي، ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية، بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية (إبراهيم، 2004، صفحة 3.4).

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

5-6 كرة القدم:

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

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

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

6-6) القلق:

هو حالة شعورية يعيشها الفرد في الوقت الحاضر تحدث كنتيجة لتوقعات حدوث شيء مؤذ وغير مرغوب فيه في المستقبل (المين، مبادئ الصحة النفسية والإرشاد، 2017، صفحة 132).

يعتبر القلق نقطة محورية هامة في نمو الشخصية، وظاهرة تنتج عن العلاقات الشخصية المتبادلة واستجابة للشعور بالنبذ من قبل الآخرين (جاردون، 1978).

القلق: إجرائياً: هو ذلك الشعور الذي يتعرض له لاعبي كرة القدم قبل خوضهم غمار المنافسة الرياضية، نتيجة لخوفهم عما قد يحدث معهم في المنافسة التي سيجرونها.

6-7) تركيز الانتباه:

هو مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار وذلك لفترة من الزمن (خليل، 2007).

يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية، او الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه (زروقي، 1977).

تركيز الانتباه: إجرائياً: هو الحالة النفسية التي تسمح للاعب كرة القدم بتصويب جل اهتمامهم لأطوار المنافسة، بعزل كل ما يشوش على العقل حتى آخر نفس من مجريات المنافسة الرياضية.

6-8) الانتباه:

هو تركيز العقل على واحد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين الأفكار (عيسوي، 1974، صفحة 181). وهو يعد أيضا عملية نفسية يتم فيها تركيز اهتمام اللاعب على تنبيه حسي خاص كونه عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب أن نركز عليه من منبهات ومثيرات تترد أو تصرف ما لا يهمننا منها (الدباغ، 1982، صفحة 107).

الانتباه: إجرائيا: هو حالة من الفطنة و الحضور الذهني الذي يكون عليه لاعبي كرة القدم أثناء اجراء المنافسة الرياضية.

6-9) الاسترخاء:

لغة: استرخي، استرخاء (رخي) بمعنى صار رخوا، وتسترخي به حاله بمعنى حسنت بعد الشدة والضيق (الأبجدي، 2017).

يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية. ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس وأفضل حالة استرخاء يمكن للفرد الوصول إليها تسمى مستوى صفر الاستثارة وهناك اختلاف بين الأفراد في هذه الحالة (عاقل، 1988، صفحة 70).

والاسترخاء عكس التوتر "وهو حالة التراخي مع غياب الانفعالات القوية" (شمعون، 2001، صفحة 157).

الاسترخاء: إجرائيا: هو حالة - عزل وتغيب كل المؤثرات السلبية - يصل اليها لاعبي كرة القدم بعد القيام بمجموعة من تقنيات الارشاد النفسي الرياضي بعد المنافسة الرياضية.

7- الدراسات المشابهة:

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

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

هنا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وحسب كونها دراسة عربية أو أجنبية الى أربع تصنيفات هي: الدراسات العربية التي تناولت محور الإرشاد النفسي الرياضي، والدراسات الأجنبية التي تناولت الإرشاد النفسي الرياضي، ثم الدراسات التي العربية التي تناولت محور المنافسة الرياضية، والدراسات التي الأجنبية التي تناولت محور المنافسة الرياضية. وفيما يلي نقدم عرضاً لهذه الدراسات، ثم نبين جوانب الاتفاق والاختلاف بينها، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخيراً نبين جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة أو المرتبطة بالموضوع في الدراسة الحالية.

7-1 الدراسات الأجنبية:

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

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

➤ دراسة " كاثرين " بعنوان: **الإرشاد النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي عند رياضي ألعاب القوى، إنجلترا، 2012.**

الملخص: ركزت الدراسة على العلاقة بين الإرشاد النفسي والأداء خلال مساعدة الرياضيين وفناني الأداء وغيرهم على الوصول إلى الأهداف والتعامل مع القلق الذي يمكن أن يعيق الأداء في العديد من الأماكن، من ألعاب القوى إلى قاعات الاجتماعات، كل شيء عن الرياضة والأداء، فالرياضي يحتاج إلى جعل رمية واحدة مجانية للفوز في المباراة، فلا بد انه يأخذ نفساً عميقاً، يركز، يطلق النار وعشرات! لقد تساءل الباحث بعد ذلك كيف فعل ذلك، مع حشد كبير، وتحت الضغط؟ فمن الممكن انه كان يعمل تحت الإرشاد النفسي لرفع مستوى الأداء الرياضي، وتوقع الباحث من المدربين لتعظيم وضبط قدرات التربية

البدنية والرياضية مع علماء النفس والمدرّبين، والتركيز على الجانب الذهني من الانجاز، مع عينة ب 30 منافس، وكانت معظم المواقف تتطلب تقديم خدمة إرشادية لتحقيق الأداء الرياضي، وخلصت الدراسة إلى ضرورة الخدمات الإرشادية لتحسين الأداء عند رياضي العاب القوى.

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

المخلص: كانت الغاية منها رفع معنويات الرياضيين المشاركين في الدورة الألعاب الاولمبية "2000"، وكان لها اثر بالغ في تحقيق نتائج جيدة، من شأنها أن تقلل من التوتر والقلق والخوف والرغبة، وكذا الجانب الاجتماعي مثل التعاون والترابط، وكانت نتائجها لصالح الخدمات الإرشادية في الرفع من الجانب النفسي للمشاركين في الدورة الاولمبية فرع لوس أنجلس أفضل العروض في العاب القوى تعتمد على المادية الصلبة والتحصير الذهني خلال الدورة الاولمبية، تم تعيين المستشارين النفسيين لدعم الفريق المشاركة في الألعاب الاولمبية للفريق العاب القوى وشملت عينة قدرها 20 عداء لأكثر من 30 سنة وكانت الخدمات المقدمة قبل وأثناء وبعد الدورة الألعاب الاولمبية، تصف هذه الدراسة على أنها تجربة الاستشاريين المعيّنين بخفض التوترات أثناء الإصابات، ومكافحة التوتر وكان لها اثر على ما حصل عليه الفريق الرياضي للولايات المتحدة الأمريكية، وشملت الدراسة خدمات إرشادية وأنشطة لبناء الفريق، من خلال الجوانب الاجتماعية والدعم، والتنمية وتوفير خدمات علم النفس الرياضي وصفت الدراسة أيضا بعض من استراتيجيات التعامل معها وهذه القضايا التي تم توظيفها من قبل المستشارين، بما في ذلك تقديم خدمة المشورة، و"الاعتصام" بين الفترات وتختتم المقالة مع تحديد العوامل التي هي مفاتيح النجاح في الألعاب الاولمبية، وكان " رالف فيرنانتشيا " من بين المشاركين ممثلا وأستاذا لجامعة ويسترن واشنطن في الولايات المتحدة الأمريكية.

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

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

الملخص: تم تقديم خدمات إرشادية نفسية للمدربين المعتمدين في الميدان الرياضي، وتتطلب تدريباً وتعليماً منظم في الجوانب النفسية للإصابة الرياضية، تحت عبارات البحث "الضائقة النفسية"، "الاكتئاب"، "الإصابات الرياضية"، "الالتزام إعادة التأهيل" وتصنيف بيانات العوامل النفسية هي مؤشرات هامة للإصابة الرياضية، ويرافق الإصابات الرياضية ضائقة نفسية كبيرة، والتي تبث أن يضعف الامتثال لإعادة التأهيل وربما الانتعاش البدني، على الرغم من أن "الإرشاد النفسي" ومعرفة الجوانب النفسية للإصابة مطلوبة لتحقيق كفاءات المدربين الرياضيين، وتشير البيانات الموجودة إلى أن المدربين الرياضيين قد تفنقروا إلى التدريب في هذه الكفاءة، وتوصلت النتائج إلى أن الضائقة النفسية ترتبط على نحو مستقبلي مع حدوث إصابة رياضية، والضيق النفسي لفترات طويلة، وتحديدًا الاكتئاب، قد تحدث بعد الإصابة الرياضية، كما أن العوامل النفسية قد تعرقل أو تيسر الالتزام بإعادة التأهيل، والامتثال، والانتعاش، وقد تستمر الضائقة النفسية حتى بعد الانتهاء من الانتعاش البدني، كما أن هناك علاقة للعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بوقوع الإصابات واستعادة الإصابات، إلا أن معرفة هذه العوامل والاستخدام الملائم لها مصدره الخدمة الإرشادية لمصادرة الحالة مما يعزز فعالية الكفاءة، كما يمكن أن تستفيد مراكز التدريب المهني من الخبرات التعليمية المنظمة الخاصة بعلاقة علم النفس الإرشادي لدى رابطة المدربين الوطنيين، وتكونت العينة من 238 مدرب رجال وإناث، وأشارت النتائج أن 75% من أفراد الدراسة أنهم يتقنون في الإرشاد النفسي من أجل الوصول إلى تحقيق كفاءة عالية، وذكرت أن الرياضيين تواجههم عادة القلق والنرفزة.. الخ، ومع ذلك فإن 23.9% فقط من عينة الدراسة ابلغوا عن إحالة واحدة على الأقل "الإحالة بسبب الرياضة"، وكان الغرض من الدراسة هو تقديم الأساس المنطقي للمدربين، وقد يتطلب تنظيم التدريب التربوي في الجوانب النفسية للإصابة الرياضية، ويستند هذا الموقف من خلال الحجج الداعمة كون أن العوامل النفسية هي مؤشرات هامة للإصابة، ويرافق الإصابة الرياضية من قبل ضائقة نفسية كبيرة، والتي تثبت وتؤدي إلى إضعاف الامتثال لإعادة التأهيل وربما إعادة التأهيل البدني، على الرغم من أن عملية الإرشاد ومعرفة الجوانب النفسية للإصابة هي الكفاءات المطلوبة، وقد يفتقر بعض المدربين هذه الجوانب لتحقيق الكفاءة في التدريب، وتوصل الباحثين إلى أن المدربين هم بحاجة إلى المرشدين النفسيين للتصدي لعامل الفشل والإحباط من خلال معالجة الإصابات ورفع

المعنويات ويتطلب من المدربين الإلمام بقواعد النفس الإرشادي على وجه التحديد، لمواكبة القدرة على تحديد الضائقة النفسية لدى الرياضيين في حالة غياب المستشارين النفسيين.

➤ دراسة " كير وبيد " بعنوان: تأثير الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي لدى طلبة السباحة قسم التربية الرياضية، هولندا، 1987.

المخلص: قد لوحظ أثناء تطبيق الإرشاد النفسي في مجال الرياضة أن هناك تحسن في مستوى الأداء الرياضي على وجه الخصوص بوتيرة متزايدة من الإشارات من خلال استخدام التدخل المعرفي في السياق الرياضي، وتلقي اهتمام متزايد للإرشاد النفسي الرياضي، وعدد من تقنيات التدخل موجهة في المقام الأول نحو تغيير مستوى الفرد من الإثارة، وكانت هذه التقنيات التي دعت إلى استخدامها من قبل فناني الرياضة كوسيلة مساعدة للتكيف والتكيف أثناء المنافسة، إلى حد كبير مع الحد من الإثارة، تقدم هذه الورقة نهجا بديلا، حالة نظرية الانعكاس، وهي نظرية عامة جديدة لعلم النفس تتعلق بالدافع، وتؤكد على الآثار المفاهيمية لهذا النهج الجديد لاستخدام تقنيات التدخل المعرفي في الرياضة من طرف علماء النفس والرياضة لتوسيع الإرشاد لهم وللمدربين وعائلات الرياضيين، مع عينة قوامها 10 سباحين.

كانت النتائج: ايجابية لصالح تأثير عملية الإرشاد النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند السباحين، مما يؤكد الدور الفعال الذي يؤديه الإرشاد النفسي في تحسين القدرات والمهارات (الأداء الرياضي) لدى السباحين.

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

المخلص: كان الهدف من دراسته هو تقييم أهم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي التي تم تقديمها للمشاركين في دورة لوس أنجلس سنة 1984 ومدى فعاليتها. وكانت عينة الدراسة مركزة حول 11 مرشد نفساني من العاملين في إرشاد المشاركين في الدورة الاولمبية، وكانت نتائج الدراسة التي أجراها سيون أن أهم الخدمات التي قدمها المرشدون الإحدى عشر، للرياضيين تمحورت حول: التنظيم الذاتي، التركيز، الاتصال بين اللاعب والمدرّب، مواجهة الضغوط، التغذية الرجعية، الاسترخاء، وضع الأهداف، التحكم في الأفكار، التصور الذهني.

7-2) الدراسات العربية:

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

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مدى مساهمة عملية الإرشاد النفسي في تطوير الأداء الرياضي وتحسين مستوى درجات التحصيل الدراسي عند التلاميذ في الثانوية الرياضية، وبالتالي إثبات وجود تأثير للإرشاد النفسي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية بالثانوية الرياضية، وإعطاء صورة واضحة حول مدى دور التأثير الإيجابي للإرشاد النفسي على الجوانب (النفسية والاجتماعية والإعلامية والدراسية) التي يمتلكها التلميذ ومدى مساهمتها في الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتحصيل درجات مستوى التحصيل الدراسي، وإظهار أن خضوع التلميذ للإرشاد النفسي قد يساهم في توسيع دائرة العلاقات الأسرية والاجتماعية والدراسية، وتمثلت أهمية الدراسة بالتركيز على مدى تأثير خدمات البرامج الإرشادية على مستوى التلميذ في كل من الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي في الثانوية الرياضية، وكان التساؤل العام كالتالي: ما مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي الرياضي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي معا لدى تلاميذ الثانوية الرياضية؟. وشملت عينة الدراسة 34 تلميذ في الثانوية الرياضية، وتم اختيار العينة بطريقة غير قصدية طبقية، واعتمد الباحث على برنامج إرشادي محكم متمثلا في جلسات مع قاعة مجهزة (كطاولات كراسي)، وكذا استبيان لكل من الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي كأدوات لجمع المعلومات، واعتمد أيضا على المنهج التجريبي واستعمل أيضا بعض الأساليب الإحصائية كالمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، وتمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقيبة البرامج للعلوم الاجتماعية.

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

تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية بنتائج جيدة، كما أن غياب البرنامج الإرشادي كانت له انعكاسات سلبية على مستوى درجات التحصيل الدراسي عند بعض أفراد العينة.

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

الملخص: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية مكون بيداغوجي مهم ومادة مكملة في المنظومة التربوية في محور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة حول مدى فاعلية برنامج ارشاد نفسي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية من خلال تطبيقه على العينة موضوع الدراسة وما تضمنه من اهداف وتقنيات ومحتوى، راع فيها الباحث شروط بناءها وتخطيطها وتنظيمها حسب ما جاء في الخلفية النظرية لبناء البرامج الإرشادية التي بإمكانها ان تحقق الأهداف المرجوة وتعالج مشكلات نفسية معينة. وكان التساؤل العام كالآتي: **الى اي مدى يمكن لبرنامج ارشاد نفسي رياضي مقترح ان يعكس على التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى العبي كرة القدم ؟.** واعتمد الباحث على المنهج التجريبي، واستعمل مقياس قلق المنافسة. حيث استخدمت في هذا البحث عينة من لاعبي لكرة القدم من القسم الوطني ما بين الرابطات للمجموعة وضمت العينة 165 لاعب بين عينة تجريبية وعينة ضابطة. واستخدام المعالجة الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T، وتمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقيبة البرامج للعلوم الاجتماعية.

وأظهرت النتائج: ان البرنامج المقترح ادى في النهاية الى تقليل حالة القلق لدى اللاعبين الرياضيين لفئة الأواسط في كرة القدم اثناء المنافسات المبرمجة خلال الموسم الرياضي بعد تنفيذه ميدانيا. وقد ركزنا في هذا البرنامج على عدة اساليب محددة لعلاج حالة قلق المنافسة الرياضية كتنمية بعض المهارات النفسية واسلوب التعزيز الموجب والتدريب على التصور والتعبئة النفسية وكذلك بناء الأهداف، كل هذه الأساليب التي اكد عليها الباحثون من شأنها ان تساعد الرياضي على مواجهة حالة قلق المنافسة الرياضية في مجال كرة القدم التي تتميز بالإثارة والتنافس واستقطاب للجمهور المشاهد والإجادة في اللعب وخبرات الفشل والنجاح وعوامل اخرى كلها تضع اللاعب في ضغوط نفسية تؤثر على ادائه داخل الميدان وبالتالي على المرود والنتيجة المنتظرة منه بصفة خاصة.

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

الملخص: في هذه الدراسة تم النظر ودراسة العلاقة بين الدافعية للإنجاز الرياضي وعامل الإرشاد النفسي الرياضي الذي يقوم به المرشد النفسي الرياضي والأخصائي النفساني الرياضي، وذلك لمعرفة أسباب انخفاض المردود الرياضي للرياضة النخبوية الجزائرية، ذلك بأنه انطلاقاً من وعي الإدارة الرياضية الجزائرية بالفروق الموجودة بين الأهم في المجال الرياضي خاصة في مجال العوامل المساعدة على تحقيق التفوق الرياضي أوجدت وضعية يمكن أن يستفيد منها الرياضي الجزائري وهي تمكينه من منحة الإتقان الرياضي بالخارج، وذلك بغية خلق مناخ مماثل للرياضي الجزائري بنظيره في الدول المتقدمة وخاصة خدمة المرشد النفسي الرياضي التي تعتبر حديثة نسبياً. وكان السؤال الرئيسي: هل يمكن رد انخفاض دافعية الانجاز الرياضي للرياضيين الجزائريين إلى غياب عامل الإرشاد النفسي الرياضي لرياضيي المستوى العالي داخل الوطن؟ وهل هناك فرق في وجهة الضبط الداخلي والخارجي بين رياضيي الرياضات الفردية ورياضيي الرياضات الجماعية؟. وتناول الباحث هذا الموضوع بطريقة وصفية، وكان المجتمع الإحصائي يتكون من الرياضيين النخبة للألعاب الفردية والرياضيين النخبة للألعاب الجماعية، فمنهم 30 رياضي تحصلوا على منحة التكوين في الخارج وأيضاً منهم 30 رياضي ممن يتدربون داخل الوطن، وكذلك يوجد ضمن العينة المدربين، وتم استخدام مقياس " دافعية الانجاز الرياضي " كأداة لجمع المعلومات.

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

➤ دراسة "ألماني أحمد زهير" رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: محددات عملية الإرشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي، الجزائر 2013.

الملخص: هدفت هذه الدراسة لمعرفة واقع محددات عملية الإرشاد النفسي الرياضي لفرق النخبة لكرة القدم الجزائرية ومقارنة الواقع التطبيقي السائد في هذه الفرق بالنظري الأكاديمي الموضوعي الموجود في كتب الإرشاد النفسي الرياضي مع مراعاة الخصائص النفسية، الاجتماعية والثقافية. فكان التساؤل العام كالاتي: ما هو واقع محددات التوجيه و الإرشاد النفسي(الأسس النظرية) في ضوء المقومات الميدانية للرياضي الجزائري؟. فكان مجتمع البحث يضم جميع لاعبي النخبة في كرة القدم الجزائرية، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث اشتملت على 32 لاعبا ينتمون إلى 4 أندية من مجموع أندية الرابطة المحترفة الأولى. اعتمد الباحث على الاستبيان لجمع المعلومات، واعتمد ايضا على المنهج الوصفي، واستعمل ايضا بعض الاساليب الاحصائية كالنسب المئوية واختبار كا²، وتمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقيبة البرامج للعلوم الاجتماعية.

وأسفرت النتائج النهائية: أن البعد الروحي يكتسي أهمية بالغة في عملية التحفيز و الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي لفرق كرة القدم الجزائرية. البعد المادي يساهم في تحسين الدافعية، الثقة بالنفس وتماسك الفريق. فرق كرة القدم النخبوية لا تعطي أهمية للعامل النفسي أثناء المرحلة الإعدادية بل ولا تتوفر على مرشد نفسي. هناك اختلاف بين الأسس النظرية والواقع العلمي التطبيقي لعملية الإرشاد النفسي الرياضي المعتمد في ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري في كرة القدم.

➤ دراسة "عباس جمال" أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية - الروحية في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري، الجزائر 2008.

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أثر التنوع البدني الناتج عن العوامل الوراثية والبيئية لتحقيق المبتغى من الأداء الجيد وتحقيق الأرقام القياسية عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي، دون اللجوء للاستعداد الروحي والنفسي. وتوضيح العلاقة بين البعدين البدني والروحي في الحالة النفسية قبل المنافسة كونها ترتبط بمكونات نوعية فسيولوجية إدراكية ومعرفية تنشأ عن الاشتراط أو الصراع العقلي وذات أهمية بالغة في الأداء وذلك من خلال التأثير بطبيعة ومواصفات الشعائر الدينية الممارسة. الكشف عن الاقبال والحماس على ممارسة الشعائر الدينية في التحضير النفسي (الروحي) عند رياضيي النخبة

الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية وفق التخصص الممارس. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث كانت اختيار العينة بطريقة عشوائية وتحكيما قصديا فشملت عينة هذه الدراسة هذه الدراسة في مدينة الجزائر العاصمة على 188 رياضي النخبة لمختلف التخصصات الرياضية الفردية والجماعية. واستخدم الباحث مقياس واستبيان، كما اعتمد على بعض الاساليب الاحصائية كالمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، واختبار T، وتمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقيبة البرامج للعلوم الاجتماعية.

وأسفرت النتائج على: أن رياضي النخبة يعيش تحت مجموعة من الضغوطات التي تمليها عليه أدواره التنافسية، فهو معرض للانتقادات كون أدائه مرتبط بتحقيق الأرقام القياسية وبال فوز، وبالتالي يبقى دائما عرضة للقلق والتوتر الذي تبدو أعراضه في الخوف، وضعف التركيز والشعور بالصراع الداخلي وغياب راحة البال، كل هذه التهديدات تخلق عند الرياضي عدم الاستقرار والأمان ومنه يأخذ الفرد سلوكا غير عاديا، أو يطور آليات الدفاع الذاتي حيث تبرز هنا ضرورة اللجوء إلى ممارسة الشعائر الدينية بغية تحقيق التوازن والتوافق الذاتي. وأغلب الرياضيين يفقدون تركيزهم في المنافسة الرياضية بسبب ارتفاع درجة القلق قبل المنافسة الذي يعتبر أحد أهم الانفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدني والمعرفية للرياضي مما يدفع بهم إلى ممارسة الشعائر الدينية والاهتمام بالقيم الروحية تدريجيا.

➤ دراسة " فاتح عبدلي" رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: أثر خدمات ومهارات الإرشاد

النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم، الجزائر 2006.

المخلص: هدفت هذه الدراسة إلى محاولة تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الفرق الجزائرية وهذا من حيث الخدمات المقدمة والمهارات المتوفرة. الوصول إلى مدى تماشي طبيعة النتائج المحصل عليها وطبيعة الخدمات والمهارات الإرشادية المقدمة من خلال المدرب. التركيز ما للإرشاد النفسي من أهمية في المشوار الرياضي. تبيان ما إن كانت هناك فوق دالة بين الفرق ذات النتائج الجيدة والفرق ذات النتائج الضعيفة من حيث خدمات ومهارات الإرشاد النفسي. وكان التساؤل العام على النحو التالي : ما مدى تأثير خدمات ومهارات الإرشاد النفسي على النتائج الرياضية للفرق؟. وكانت العينة قصدية حيث اختار الباحث فريقين من ذوي النتائج الحسنة وفريقين من ذوي النتائج السيئة من فرق البطولة الجزائرية الاولى وضمت العينة 80 لاعبا موزعين على 4 فرق. واعتمد ايضا على مقياسين حول خدمات ومهارات الارشاد النفسي الرياضي، واستعمل بعض الادوات الاحصائية كالمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، واختبار T، وتمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقيبة البرامج للعلوم الاجتماعية.

وأُسفرت النتائج النهائية: إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين. يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والتدريب على التغذية الرجعية بأنواعها. يحكم المدرب في خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية وكذا القدرة على التأثير في الفريق بشكل فردي أو جماعي من العوامل الأساسية لرفع المستوى الأدائي لدى اللاعبين.

7-3) أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات المرتبطة بالموضوع:

- اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو دور الارشاد النفسي الرياضي في المنافسات الرياضية ولدى الرياضيين باستثناء دراسة "كير وييد" ودراسة "حجاج سعد" التي هدفت الى إبراز دور الارشاد النفسي الرياضي عند طلبة السباحة في الدراسة الاولى، وعند تلاميذ الثانوية الرياضية في الدراسة الثانية.
- اتفقت الدراسات السابقة في عينتها حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من الرياضيين ذوي المستوى العالي والنخبوي باستثناء دراسة "حجاج سعد" التي طبقت دراستها على رياضيي الثانوية الرياضية.
- استخدمت الدراسات السابقة اداة المقياس والاستبيان لجمع البيانات والمعلومات باستثناء دراسة "كاثرين" ودراسة "حجاج سعد" ودراسة "شيخ المهدي" حيث نجد استخدمت الاختبار.
- وظفت الدراسات السابقة المنهج الوصفي باستثناء دراسة "كاثرين" ودراسة "شيخ المهدي" ودراسة "حجاج سعد" التي استخدمت المنهج التجريبي.
- اختلفت دراسة "حجاج سعد" ودراسة "شيخ المهدي" عن بقية الدراسات في احتوائها (برنامج إرشادي).
- اختلفت دراسة "سيون" عن بقية الدراسات في أنها تناولت مشكلة الدراسة من جانب نظري مستخدمة منهج تحليل المحتوى.

7-4) الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية:

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

1. تضمنت هذه الدراسة ربط للمشكلة البحثية بالمتغيرات المعاصرة وخصائها الحالية.
2. استخدمت هذه الدراسة مدخلين بحثيين (المدخل الكمي / والمدخل الكيفي) وذلك لتكوين فكرة دقيقة عن مشكلة الدراسة، كما تضمنت تنوعا في منهج الدراسة لتشمل المنهج الوصفي التحليلي.
3. لم تقتصر هذه الدراسة على عينة واحدة فقط وإنما تضمنت مجموعة من العينات لضمان تشخيص الواقع بدقة.
4. تعددت أدوات هذه الدراسة حيث شملت مقياس المهارات النفسية للرياضة "لماهوني وتيلر" ومقياس اختبار المهارات النفسي "ستيفان بل وجون البنسون" وذلك من أجل جمع البيانات بدقة أكثر.

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