

---

---

# الحاجة للمرشد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوطات النفسية للاعبين فريق كرة القدم

---

---

أ. رسول نورالدين، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3

أ.د بن عكي محند أكلي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3

rassoulnoreddine@yahoo.fr

## الحاجة للمرشد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوطات النفسية للاعبي فريق كرة القدم

أ.رسول نورالدين، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

أ.د بن عكي محند ألكي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

rassoulnoreddine@yahoo.fr

**ملخص:** من خلال هذه الدراسة نحاول توضيح مدي الحاجة للمرشد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوط النفسية للاعب فإذا كان تفكير اللاعب مشتتا بين عدة الأهداف وبين كثير من الضغوطات النفسية، فكيف نطلب من اللاعبين تحقيق نتائج إيجابية ونحن لم نزودهم بالمهارات النفسية التي تمكنهم من التعامل مع الضغوط النفسية.

كما أن الإرشاد كخدمة نفسية لا يجب أن تقتصر على المباريات فقط بل يجب على الإدارة الرياضية أن تجعل منه خدمة شاملة مستمرة تشمل كل المجالات الخاصة بحياة اللاعب حتى يكون فردا سوي أولا ولاعبا جيد ثانيا.

أيضا لا بد من فهم اللاعب للأسس العامة والمبادئ الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي وهذا بتبصيره بالفروق الواضحة بين علم النفس العلاجي وعلم النفس الإرشادي لأن الكثير من اللاعبين يعتقدون نفس الاعتقاد في كل ما يخص علم النفس، ولهذا لا بد من إعطاء اللاعب المفاهيم الإجرائية الحقيقية والواضحة للإرشاد النفسي الرياضي حتى تكون العملية ناجعة، كما أن التكوين بالنسبة للمدربين صار من الشروط الأساسية لنجاح هذه العملية فقد يكون المدرب يمتلك بعض المهارات الإرشاد ولكن هذا لا يكفي بل لا بد من أن يلم المدرب بكل العناصر الإرشادية حتى يكون عمله واضح المعالم وشامل لكل نواحي النفسية للاعب من ضغوط نفسية .

وكحوصلة نهائية يمكن القول أن خدمات المرشد النفسي الرياضي صارت من المتطلبات الأساسية للفرق لأن توفر التحضير البدني المهاري والخططي يجعل من العامل النفسي ورقة الفوز في ظل متغيرات المنافسة العديدة.

الكلمات المفتاحية: (المرشد النفسي الرياضي ، الضغوط النفسية، كرة القدم).

**Abstract:**

*In this study, we try to clarify the need for the psychological counselor to reduce the psychological pressure of the player if the player's thinking is distracted between several goals and many psychological stresses, how we ask the players to achieve positive results and we did not provide them with psychological skills that enable them to deal with psychological pressure.*

*The guidance as a psychological service should not be limited to matches only, but sports management must make it a comprehensive service continuous covering all areas of the life of the player to be a good individual first and a good second.*

*It is also necessary to understand the player for the general principles and basic principles of psychological guidance of sports and this by distinguishing between the clear differences between the psychological psychology and guidance psychology because many players believe the same belief in everything related to psychology, and therefore must be given to the player real procedural concepts and clear psychological guidance for sports even The training is effective, and the training for the trainers is one of the prerequisites for the success of this process. The trainer may have some guidance skills, but this is not enough, but the trainer must know all the guiding elements so that his work is clear and comprehensive Psychological and salute the player of psychological pressure.*

*As a final conclusion it can be said that the services of the Psychological Psychiatrist have become the basic requirements of the teams because the availability of physical preparation skill and plan makes the psychological factor the winning card in light of the many variables of competition.*

**Key words :** (psychological counselor, psychological pressure, football.)

#### مقدمة:

كثير هي المواقف التي يتعرض لها الرياضي خلال مشواره الطويل سواء في التدريبات أو في المنافسات أو في حياته الأسرية والاجتماعية، وتختلف الضغوط المفروضة على اللاعبين باختلاف المنافسات الرياضية فحصر التدريب والمباريات الودية تكون اقل توترا من المباريات النهائية، ومنه على البيئة الرياضية ان تقدم للاعب الصيانة الشخصية وتعيد له توازنه بإيجاد الجو السليم حتي يمكن أن يحقق نتائج المستوى العالي،

تعرف الضغوط بأنها الإحساس عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية، والضغوط رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد عن الوفاء للمتطلبات البيئية الواقعة عليه (edgar thill.philip eleurance . vigot . France.2002)

تعتبر خدمات المرشد النفسي الرياضي عنصرا هاما في التحضير للمنافسة إذ تسهم في التقليل من الضغوط النفسية ومعرفة المشاكل النفسية التي يعاني منها كل رياضي، بناء إتجاهات إيجابية نحو المنافسة والتحكم في السلوكيات الغير اللائقة، حتى يحقق نتائج ايجابية. (J cravoisier/ France1985)

ومن هنا جاء هذا البحث ليبين الحاجة للمرشد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوطات النفسية ومساعدة اللاعبين، وعليه تم تقسيم بحثنا إلى مدخل عام وتطرقنا فيه إلى ضبط الإشكالية وإستخلاص الفرضية إضافة إلى تحديد أهم المفاهيم الإجرائية لهذه الدراسة وصولا إلى تلخيص أهم الدراسات السابقة التي تطرقت لهذا الموضوع، أما الجانب التطبيقي فقسمه الباحث إلى فصلين تضمن الفصل الأول توضيح للدراسة الميدانية التي قام بها الباحث وطرق إختيار العينة وأسباب إختيار منهج البحث وقد تم أيضا تحديد أدوات البحث التي استعملها الباحث لهذا الغرض أما في الفصل الثاني فتم فيه عرض وتحليل النتائج وصولا إلى الإستنتاج العام.

#### 1-الإشكالية:

تنبؤا الرياضة والأنشطة البدنية مكانة واضحة على مستوى الساحتين المحلية والعالمية كظاهرة تستحق الدراسة والتأمل، ولقد برزت مظاهر هذه المكانة من خلال إنشاء الهيئات والمؤسسات والإتحاديات واللجان المهمة بالرياضة.

إن هذا الإهتمام جعل الميدان الرياضي ميدانا خصبا للمواقف المتنوعة المتفاعلة فيما بينها وربما نجد أشد الأفراد تأثر بهذه المواقف والخبرات وتعرضا للضغوط والتوترات اللاعبين على وجه الخصوص ، بل قد يقدم اللاعب كل ما يستطيع ولا يجد الرضا والإعتراف في حالة الهزيمة.

إن الأحداث المتتالية والأخبار التي تنبأها وكالات الأنباء العالمية والمحلية كل يوم حول المباريات المحلية والدولية تقدم لنا مظاهر شتى لهذه الأصناف السلوكية للاعبين والمشاهدين، بل ويترتب عليها في بعض

الأحيان أحداثاً مأساوية ومن هنا فإن التركيز على اللاعبين له دلالة خاصة، انطلاقاً من أن حالة اللاعبين النفسية ونواتجها تنعكس على الجمهور الذي تنتابه حالات انفعالية تؤدي إلى تحويل الملاعب إلى ساحة قتال حقيقية، وليس أدل على ذلك من أحداث ملاعبنا.

وهذا ما نلاحظه خاصة عندما يصبح اللاعب سبب المباشر في انطلاق شرارة العنف في المدرجات من خلال قيامه بالإعتداء على أحد اللاعبين المنافسين، وبالتالي طرده من قبل الحكم الأمر الذي يؤدي بال جماهير المتعصبة إلى سلوك منحرف والشغب وهو أمر معروف نتائجه.

هذه المشاكل السابق ذكرها ترجع في الغالب إلى حالة اللاعب العامة، وحالته النفسية خاصة، وهذا ما يؤكد (هيوكوليكان) في قوله (...وغالبا ما يشكو الرياضيون من أعراض القلق بمختلف مظاهرها، من خلال الشعور بالمخاوف والهواجس والشكوك، وتظهر على الرياضي الذي يعاني من القلق قبيل المباراة أو أثناءها أعراض تشمل الإستثارة والخوف ويبدو اللاعب مرعوباً متشنجاً محاولاً إخفاء هذا الشعور قدر الإمكان).

وفي هذا الإطار يضيف "مارتنز" أن استجابة القلق هي جزء من عملية أشمل، هي عملية التوتر وتنتج عن مقارنة الفرد بين مطالب الموقف من جهة والموارد المتاحة لديه لمواجهة ذلك الموقف من جهة أخرى وتحدد نتائج هذه المقارنة مستوى القلق الذي يخبره الفرد، الأمر الذي يفسر حدوث المشادات والتوترات في المباريات التي يكون فيها الفريقين على فارق كبير في المستوى، وليس من النادر أن يعاني اللاعب من هواجس ومخاوف كثيرة، وفي هذا السياق يعطينا هيوكوليكان مثالا في قول اللاعب "اضن أن جميع اللاعبين في الفريق أفضل مني....." وتقود هذه الأفكار بدورها إلى عصبية تستبق المباراة وتؤثر فيها تأثيراً مباشراً..

إن محاولة تسليط الضوء على هذه المظاهر ليس بغرض دراستها تحديداً، وإنما سيقت في إطار التقديم للإستدلال على وجودها، وللتسليم بأن توفير ظروف عالية من التحضير المهاري والبدني والخططي وتوفير إمكانيات مادية ضخمة، ليس كفيلاً لوحده بتحقيق النتائج الإيجابية للفرق، وضمان تماسكها وراحة لاعبيها وإنما هناك متغيرات أخرى تؤثر في الأداء وفي النتائج، وما الأمثلة السابقة إلا من مظاهر هذا التأثير، ولعل البعد النفسي في شخصية الرياضي، له دوره الكبير في إحداث التوازن بين الرياضي ونفسه من جهة والرياضي وفريقه من جهة ثانية والرياضي ومجتمعه من جهة أخرى (ناهد راسن سكر 2002 ص 107).

وفي الأعوام الأخيرة ظهر اتجاه ينادي بضرورة اشتراك الأطباء النفسيين لوضع حلول علمية وأساليب يمكن تطبيقها للحد من الظواهر السلبية على أساس انه نوع من الصحة النفسية الوقائية للرياضيين (محمد حسن علاوي 2002 ص 17)،

وفي هذا الإطار يبرز دور الإرشاد كمهمة أو كخدمة للإشتراك في المباريات في تعبئة الرياضي او الفريق، حيث تنعكس فيه كل الجوانب لتحضير الرياضي، ويمكن القول أن الأرشاد يوحد ويجمع في الوحدة المتكاملة، بين التحضير البدني والتكتيكي والتكتيكي، ومن هنا تتجلى مشكلة البحث التي يمكن لنا طرح تساؤلاتها على النحو التالي:

التساؤل العام:

هل اللاعبين في حاجة لخدمات المرشد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوطات النفسية ؟  
التساؤلات الفرعية:

-هل يعتمد المدرب على خدمات الإرشاد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوطات النفسية؟  
-هل تؤثر الضغوطات النفسية علي أداء اللاعبين؟

2- الفرضية العامة:

اللاعبين في حاجة لخدمات المرشد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوطات النفسية.  
الفرضيات الجزئية:

1- يتعرض اللاعبون للعديد من الضغوطات النفسية مما يعود بالسلب على أدائهم الرياضي  
2- الإعتقاد القليل لخدمات الإرشاد النفسي من قبل المدرب لتقليل من ضغوطات النفسية لدي اللاعبين.

3- أهداف البحث:

-تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهم خدمات التي يقدمها المرشد لتقليل الضغوطات النفسية للاعبين.

-معرفة وجهة نظر اللاعبين من حيث حاجتهم الفعلية للإرشاد النفسي الرياضي.

-استكشاف الواقع والوقوف على الحقائق لتغذية بحوث المستقبلية.

-إبراز دور أهمية المرشد النفسي في عملية التحضير النفسي للاعبين.

4- مصطلحات الدراسة:

المرشد النفسي الرياضي:

هو الذي يقوم بمساعدة اللاعبين من خلال تقديم خدمات الإرشادية من أجل تطوير مهاراتهم الرياضية واستخدام المهارات التي يملكونها بشكل أكثر فعالية لذلك تدريبهم على المهارات النفسية مثل إسترخاء العضلات، ضبط الإنتباه، التخيل، التدريب العقلي، وطرق التحكم المعرفية ووضع الأهداف(محمد عبد الحفيظ إخلاص 2002 ص56).

الضغط النفسي :

يعرف(غرينبويج) أن الضغوط رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن إستجابات الأفراد للتوازن البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة. ويعرف ميلر 1989 الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه

**كرة القدم:**

هي لعبة رياضية جماعية يمكن فيها التصويب الكرة إلى مرمى المنافس في حين ينبغي على حامي المرمى والفريق المنافس إيقاف الهجوم وفي حالة نجاحه في إيقاف الهجوم، معاودة الهجوم المعاكس على الفريق المنافس، هذه اللعبة تعتمد على قانون محدد تشرف عليه و تشرعه الفدرالية الدولية لكرة القدم.

#### الحاجة:

تدل علي حالة من النقص والعوز والإفتقار ولا يزول إلى بقضاء الحاجة فمثلا: الرياضي بحاجة إلى التغذية الجيدة، وتنتج الحاجة جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان، وهذا النقص قد يكون جسما أو إجتماعيا أو نفسيا وفي هذا الأخير يحتاج فيه اللاعب إلى إرشاد وتوجيه من قبل مرشد النفسي الرياضي.

#### 5- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة سيون 1984

-الهدف من الدراسة: محاولة تقييم أهم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي التي تم تقديمها للمشاركين في دورة لوس أنجلس سنة 1984 للأولمبية ومدى فعاليتها.

عينة الدراسة: كانت الدراسة مركزة على عينة تتكون من 11 مرشد نفساني 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. - التغذية الرجعية - التحكم في الأفكار -التركيز - الإسترخاء -مواجهة الضغوط -الإتصال بين اللاعب والمدرّب - التصور - وضع الهدف)

الدراسة الثانية: دراسة دانيال جولد 1990.

-عنوان البحث: تقييم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي:

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

-عينة البحث: شملت عينة البحث 44 مرشدا نفسانيا في تقديم خدمات إرشادية مفيدة وماهي أهم الأبعاد؟

-وسائل البحث: استعمل الباحث إستبيان 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 تطبيقات في علم النفس الرياضي وهذا في الأبعاد الثلاث.

الدراسة الثالثة: دراسة ستوارب1993

-موضوع الدراسة: مقارنة بين برامج الإرشاد النفسي السائد حينها.

-البرامج الموضوعية:1-برنامج أونثتال Ounathtal

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 أونثتال وبرافيتز يغطيان أكثر حاجات الرياضي من الإرشاد النفسي على عكس برنامج جايرون وهذا هو هدف الدراسة المقارنة.

**6-منهجية البحث:**

6-1-المنهج المتبع:استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع

6-2-العينة: تكونت العينة من 80 لاعب كرة قدم من 6 فرق من رابطة المحترفة الثانية

حتى تكون الدراسة أكثر موضوعية وإحتراما للأسس المنهجية في كتابة البحوث العلمية فقد تم أخذ عينة ب80لاعب وهو الرقم يفوق الحد الأدنى للعينة المناسبة ألا وهو10%من المجموع الكلي للأفراد من المجتمع الأصلي. الذي بلغ 120 لاعب.

6-3-أدوات البحث:

استخدم الباحث الإستبيان لجمع المعلومات والبيانات وقد تم تصميم الإستبيان وتحديده وقسم إلى محورين جزأت هذين المحورين إلى مجموعة من العبارات. وكل مجموعة تستهدف الإجابة على أحد الفرضيات التي تطرق إليها الباحث والمحددة في إشكالية وللتأكد من صدق الإستبيان اعتمد الباحث طريقة صدق المحكمين حيث قمنا بعرض استمارة الإستبيان التي هي محل الدراسة على محكمين في الإختصاص. وهذا لتقرير مدى صدق الإستبيان في تحقيق الفرض الذي وضع من أجله.

وللتأكد من ثبات الإستبيان إعتدنا على طريقة إعادة الإختبار حيث قمنا بإختيار 10 لاعبين من فريق كرة قدم بفاصل زمني محدد بين التطبيق الأول والثاني، وقمنا بعدها بحساب معامل الارتباط بين نتائج الإستمارتين حيث حصلنا على معامل ارتباط يقدر ب0.96 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بمقدار95% وهو معامل ارتباط يدل على ثبات الإستبيان.

### 7- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يخص الفرضية الأولى والتي مفادها:

1- يتعرض اللاعبون للعديد من الضغوطات المنافسة مما يعود بالسلب على أدائهم الرياضي.

فإنه لدينا الجدول التالي:

السؤال رقم (05): هل تعتقد بأن أهمية المباراة هي أحد الضغوط الواقعة عليك؟

درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة	(K <sup>2</sup> ) مجدولة	(K <sup>2</sup> ) محسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
5	0.05	دال	0.75	71.1	26.2 %	21	دائما
					35%	28	كثيرا
					7.5%	6	أحيانا
					21.25%	17	نادرا
					10%	8	أبدا
					0%	0	بدون رأي

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05). إذ بلغت قيمة (K<sup>2</sup>) المحسوبة 71.1 وهي أكبر من قيمة (K<sup>2</sup>) المجدولة والتي بلغت 0.75. ومعنى ذلك أن اللاعبين يشعرون بضغوط منافسة أثناء منافسات بنسبة 35% مما يؤثر على أدائهم الرياضي وذلك لأهمية مباراة، لقد توصل "ميلر" 1989، إلى أن ضغوط النفسية تنتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عبدي فاتح 2006 ص 41).

أن بعض أسباب ضغوط النفسية يعود لأهمية المباراة المنافسة (Eadeke and Tomas) يري ايدك ولذلك لخدمات المرشد النفسي دور كبير في خفض الضغط المرتفع ليساعدهم على رفع تحدي من خلال تقديم الأداء في المستوى وتحقيق نتيجة إيجابية.

السؤال رقم 06:

هل حالتك النفسية في مباريات الداربي هي نفسها في مباريات الأخرى؟

درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة	(K <sup>2</sup> ) مجدولة	(K <sup>2</sup> ) محسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
5	0.05	دال			35 %	28	دائما
					52.55%	42	كثيرا
					3.75%	3	أحيانا

			0.75	24.18	3.75%	3	نادرا
					5%	4	أبدا
					0%	0	بدون رأي

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(06) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة(0.05). إذ بلغت قيمة(K<sup>2</sup>) المحسوبة 24.18 وهي أكبر من قيمة(K<sup>2</sup>) الجدولة والتي بلغت 0.75. ومعنى ذلك أن مباريات الداربي تمثل ضغط على اللاعبين وهذا راجع للضغط الجماهيري الذي يطالب بالفوز فالمناصرين يحبذون الفوز على الفريق الجار حتى ان كان الفريق يعاني من مشاكل في الترتيب أو مشاكل مادية، وكذلك ضغط الإدارة التي تريد أن تجعل من هذا الفوز فرصة لكسب تأييد الجماهير كذلك إن بقاء أثر مجريات المباراة ونتيجتها في ذاكرة الجماعة للمناصرين والمنافسين يعد عبئا على اللاعبين(د، الشافعي. ص36 1997)، فأكثر من 80% من أفراد العينة أقروا بالفرق الكبير بين اللعب في الداربي وغيره من المباريات. فيما يخص الفرضية الثانية والتي مفادها:

- الإعتماد القليل لخدمات الإرشاد النفسي من قبل المدرب لتقليل من ضغط النفسي للاعب. فإنه لدينا الجدول التالي:

السؤال رقم(11):هل تعتقد أن المدرب يستطيع لعب دور المرشد النفسي الرياضي؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	(K <sup>2</sup> ) محسوبة	(K <sup>2</sup> ) مجدولة	دالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية df
دائما	6	7.5 %	31.7	0.75	دال	0.05	5
كثيرا	1	1.25%					
أحيانا	15	18.75%					
نادرا	36	45%					
أبدا	22	22%					
بدون رأي	0	0%					

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(11) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة(0.05). إذ بلغت قيمة(K<sup>2</sup>) المحسوبة 31.7 وهي أكبر من قيمة(K<sup>2</sup>) الجدولة والتي بلغت 0.75 ومعنى ذلك عجز المدرب عن الأداء دور المرشد النفسي الرياضي فقد أجمع أكثر من 73% من الأفراد العينة على عدم قدروة المدرب لعب دور المرشد النفسي الرياضي وربما

يرجع ذلك لطبيعة عمله والعناصر والمتغيرات التي تحيط به في إطار عمله مع الفريق. وهذا حسب ما توصل اليه الباحث (أمامي ياسين رسالة ماجستير 2003).  
السؤال رقم (12): هل تعتقد بأن عدم وجود هدف واضح للمباراة تحدده إدارة الفريق يؤثر سلبا على أدائك؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	(K <sup>2</sup> ) محسوبة	(K <sup>2</sup> ) مجدولة	دالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية df
دائما	38	47.5 %	28.3	0.75	دال	0.05	5
كثيرا	23	28.75 %					
أحيانا	6	7.5 %					
نادرا	8	10 %					
أبدا	5	6.25 %					
بدون رأي	0	0 %					

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05). إذ بلغت قيمة (K<sup>2</sup>) المحسوبة 28.3 وهي أكبر من قيمة (K<sup>2</sup>) المجدولة والتي بلغت 0.75 ومعنى ذلك أن أفراد العينة أقرروا بأن عدم وجود هدف واضح للمباراة يؤثر سلبا على الأداء وهذا ربما مرده إلى أن الأهداف تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد كلما كانت الأهداف تتميز بخصائص واقعية وإجرائية وتوازي قدرة اللاعب كلما كان تحقيقها مقبولا وممكنا ولكن يبدو أن السبب الذي يقف وراء هذه النتائج هو ربما ضبابية الهدف بالنسبة للاعبين عندما يقبلون على مباراة وهو الأمر الذي أكدته لنا بعض اللاعبين

فيكون للاعب هدفه الخاص ويكون لرئيس الفريق هدفه الخاص أيضا والمدرّب أيضا وقس على ذلك. ومن الناحية النفسية فإن وضوح الأهداف واستعابها يحددان إلى درجة كبيرة طبيعة الدوافع والإستجابات الإنفعالية وتحريك القوى الإدارية وعلى ذلك فإن أي خلل أو خطأ في تحديد الأهداف يترتب عليه الكثير في النتائج وخاصة من الناحية النفسية لذلك فإن المدربين والمعدّين النفسانيين يولون اهتماما كبيرا بتحديد الأهداف بكل دقة بغض النظر عن الضغوط التي قد تمارس عليهم من قبل رجال الإعلام أو القيادات الإدارية ونظر لزيادة الإهتمام بالمكسب والفوز فإنه غالبا ما تقترح أهداف من قبل المدرب تزيد عن قدرات الرياضي ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب

وبذل الجهد المر الذي يجعل الرياضي أكثر عرضة لظاهرة التدريب الزائد السلبي أملا في تحقيق هذه الأهداف وعندما يفشل يصبح أكثر تعرضا للضغوط النفسية السلبية التي تؤدي إلى الإنهاك (هيوكو ليكان وآخرون ص 97 سنة 1999)،

إستنتاج عام:

بعد استعراضنا لمحتوي هذا البحث يمكننا أن نقول أن الباحث وبعد أن حقق الباحث فرضياته يأخذنا إلى الإستدلال على تحقيق الفرضية الرئيسية والتي مفادها: اللاعبين في حاجة لخدمات المرشد النفسي الرياضي لتحسين الأداء الرياضي. بعد سرد الباحث للأهم الضغوطات التي يعاني منها اللاعب في المنافسة. نعم فاللاعبين بحاجة ماسة لخدمات المرشد النفسي الرياضي فالضغوط التي تم التطرق إليها في ثانيا هذا البحث تحتاج فعلا إلى العديد من طرق الإرشاد الفردي والجماعي وعندما نتكلم عن خدمات المرشد فإنما نتكلم عليه على مستويين، مستوى الوقاية بحيث نطعم اللاعب بالعديد من المهارات النفسية للتعامل مع الضغوط النفسية ولتحسين الأداء الرياضي ، كما اننا نساعد اللاعب على تخطي مشاكله وأزماته بتوجيهه إلى الحلول العملية لذلك.

وإذا حاولنا أن نعيش مع اللاعب في إطار خصائص المنافسة في بلادنا فسنلاحظ ذلك الكم من المؤثرات التي تتجاذبه ولذا فإن اللاعبون يعانون من الكثير من الضغوط المركبة والمتشابكة منها ما هو راجع إلى البيئة الخارجية كالإعلام و الجمهور والإدارة الرياضية بشقيها المدرب ورئاسة الفريق ومنها ما هو راجع إلى التكوين النفسي والشخصي للاعب.

كما أن المدرب مع طبيعة عمله المعقدة وتشتت إنتباهه بين عدة عناصر يجد صعوبة كبيرة في القيام بهذه الخدمة.

إضافة إلى أن أغلب الأسئلة التي وضعها الباحث جاءت إجابتها في صالح الفرضية فبالنسبة للأسئلة الخاصة بقلّة الإعتماد خدمات الإرشاد النفسي الرياضي من قبل المدرب لا توجد حتي برنامج للتطبيقه على اللاعبين. إضافة للضغوط الكبيرة التي تميز بطولتنا والتي تحقق حدوثها خلال هذا البحث ولهذا يمكن للباحث أن يقول أن الفرضية الرئيسية التي وضعها وهي:

اللاعبين في حاجة لخدمات المرشد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوطات النفسية. تحققت من خلال الأسئلة التي وضعها الباحث فاللاعبين هم في حاجة ماسة لخدمات المرشد النفسي الرياضي لتقليل من الضغوطات النفسية.

خاتمة:

لقد سمحت مختلف الدراسات بتوفير معلومات وبرامج خاصة تساعد المدربين على أداء مهامهم ومن بين هذه المعلومات والبرامج تهتم بالحانب النفسي للاعبين لتقليل من الضغوطات النفسية، إذ يلعب الحانب النفسي للاعب دور كبير في التأثير على الأداء الرياضي. حيث إهمال هذا الحانب يؤدي إلى ظهور

عدة اضطرابات نفسية لدى اللاعبين من ضغوطات متعلقة بالمنافسة كما أن التكوين بالنسبة للمدربين صار من الشروط الأساسية لنجاح هذه العملية فقد يكون المدرب يمتلك بعض مهارات المرشدين ولكن هذا لا يكفي بل لابد من أن يلم المدرب بكل العناصر الإرشادية حتى يكون عمله واضح المعالم وشامل لكل نواحي اللاعب وأكثر الأمور التي تستدعي التركيز عليها هي كيفية تحديد الأهداف ففي كثير من الأحيان تتصادم أهداف اللاعب الشخصية مع أهداف الفريق كرهبته اللعب في كل المباريات كأساسي في حين أن المدرب يستغني عنه من حين لآخر طبقا لخطة المباراة والهدف منها. والإرشاد النفسي الرياضي يهتم بالمجال التنافسي في محاولة التعرف على المشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين للتخلص من الضغوطات النفسية.

وكحوصلة نهائية يمكن القول أن المرشد النفسي الرياضي صار من المتطلبات الأساسية للفرق لأن توفر التحضير البدني والخططي والمهاري الجيد يجعل من العامل النفسي ورقة الفوز في ظل متغيرات المنافسة العديدة.

#### المراجع:

1- علاوي محمد حسن علم النفس الرياضة في التدريب وفي المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

2- محمد عبد الحفيظ إخلاص : التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2002.

3- ناهد راسن سكر: علم النفس الرياضة في التدريب والمنافسة الرياضية الدار العلمية الدولية، عمان 2002

4- هيوكوليكان وآخرون : علم النفس التطبيقي، الجامعة الأردنية، عمان 1999

5- عبدي فاتح المدرب في دور المرشد النفسي رسالة ماجستير الجزائر 2005، 2006.

6- أمامي ياسين الإرشاد النفسي الرفيع المستوى بين الواقع والطموح رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 2003

7- الشافعي: المسؤولية في المنافسات الرياضية المحلية والدولية، منشأة المعارف، الإسكندرية. 1997

#### المراجع الأجنبية :

8- edgar thill.philip eleurance . guid pratique de la préparation psychologique du sportifs . vigot . France.2002.

9- J cravoisier/ football et psychologie ( la dynamique de l'équipe. cheron sport France 1985.