

حاجة فرق كرة القدم الجزائرية إلى المختص النفسي الرياضي لأجل الإعداد النفسي (دراسة نفسية لبعض كرة القدم الجزائرية- فئة أكابر)

## The Algerian Football teams need to a sports psychologist for psychological preparation. (A psychological study of some football teams-senior category)

ميلي فايزة<sup>1</sup>  
MILI FAIZA<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجزائر-3 / مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية / [mili.faiza@univ\\_alger3.dz](mailto:mili.faiza@univ_alger3.dz)

تاريخ النشر: 2024/06/01

تاريخ القبول: 2024/04/16

تاريخ الاستلام: 2024/01/09

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مدى احتياج فرق كرة القدم الجزائرية لخدمات المختص النفسي الرياضي لأجل عملية الإعداد النفسي والتي تعتبر محور العملية التدريبية، بهدف الارتقاء بمستوى الأداء وتنمية قدرات وإمكانيات اللاعبين، وقد شملت عينة الدراسة على (60) لاعب ينتمون لفرق كرة القدم الجزائرية- صنف أكابر- وتم اختيارهم بطريقة قصدية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي واستعان بأداة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وقد خلصت الدراسة إلى احتياج اللاعبين لخدمات المختص النفسي كما أوصى الباحث بضرورة تكوين خبراء في هذا الميدان لاستثمار الطاقة النفسية وتحقيق أعلى قدر من الإنجاز.

الكلمات المفتاحية: - حاجة - فرق كرة القدم - المختص النفسي الرياضي - الإعداد النفسي

### Abstract

This study aims to highlight the extent need of the Algerian Football teams to the services of a sports psychologist for the psychological preparation process, it is, considered the focus of the training for raising the level of performance and developing the players' abilities and capabilities, the study sample included 60 players belonging to the Algerian Football teams of the senior category and they were chosen intentionally.

The researcher used the descriptive approach through a questionnaire Tool to collect data and information.

The study findings showed that the players wanted to benefit from the services of psychologist, so, the researcher recommended the necessity of forming experts in this field to invest a psychological energy and direct it to reach the highest level of achievement.

**Keywords:** need - Football teams - sports psychologist - psychological preparation.

### \* مقدمة واشكالية الدراسة:

إن البيئة الرياضية معقدة للغاية، وفهمها الدقيق والتعرف على تأثيراتها يحتاج إلى فريق كامل من الإخصائين النفسانيين في المجال الرياضي، لوضع الحلول لمشاكلها الدقيقة، ومن الأهمية أن يتفهم هؤلاء، أنهم يعملون داخل التنظيم، ولذلك فهم في حاجة إلى فهم كامل لقواعد التنظيم، والأنظمة الرياضية والاهداف والقيم والبناء المعرفي، كما أن التفاعلات المختلفة داخل التنظيم تعتبر أمر حيوي وهام لنجاح أو فشل رياضي.

إنّ دور الأخصائي النفسي الرياضي يعتبر أساسي، كما أن علم التدريب الحديث أصبح يعتمد على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني والخططي والمهاري والجانب النفسي الذي يعتبر محور العملية التدريبية، لذلك فإن علماء النفس ينظرون إلى التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة ومنظمة طبقاً لأسس ومبادئ عملية بهدف الارتقاء بمستوى الأداء وتنمية القدرات والامكانيات البدنية والعقلية سعياً إلى تحقيق الصحة النفسية (مفتي إبراهيم حماد، سنة 2001، ص: 235)

ويرى "شين مورفي" (1995)، (Cheine .M) أن الأخصائي النفسي الرياضي يساعد على فهم شخصية الرياضي وتحسين وسائل الاتصال معه مما يزيد من مستوى دافعيته وطموحه (Weinberg, 1997, P: 59).

كما ينظر "أسامة كامل راتب" (1995) إلى أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يقوم بتعليم وإكساب الرياضيين المهارات النفسية المختلفة في مواجهة القلق والضغوط وتهئية الرياضيين نفسياً ورفع روحهم المعنوية (أسامة راتب كامل، 1995، ص: 85).

ويرى الباحث " رشيد أمان الله " (2014) أن الضغوط النفسية من الموضوعات التي مازالت تلقي اهتماما وجدلاً بحثياً واسعاً لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة.

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية في حالة التكيف السلبي إلى مضاعفات صحية وجسدية ونفسية تجعل الرياضي ينحرف عن أدائه مع العلم أن تأثير هذا الضغوط

يتوقف على طبيعة الشخصية وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط والمرونة (رشيد أمان الله، 2014، مجلة الإبداع الرياضي)، لذا فقد أصبح واضحاً أنه من ضمن أهداف الإعداد النفسي تكوين تلك القوى التي تساعد اللاعب على إطلاق قدراته النفسية والبدنية والمعرفية مع إمكانية زيادة أو خفض التعبئة النفسية تبعاً لأهداف النشاط الحركي الممارس (رمضان ياسين، 2007، ص: 83)،

ويرى الباحث "مراد حاج أحمد" (2012) في دراسة حول علاقة مستوى الطاقة النفسية باللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم أكابر، لفرق ولاية البويرة والتي استهدفت التعرف على نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية واللياقة البدنية من خلال التحكم في مصادر الطاقة النفسية، باستخدام بعض المهارات النفسية، وهذا ما يجعل التحضير النفسي مهم للاعبين، وقد أوصى الباحث بضرورة مرافقة التدريب البدني والمهاري ببرامج التدريب النفسي وضرورة تدعيم الفرق الرياضية بمختص نفسي رياضي (مراد حاج أحمد، 2012، مجلة الإبداع الرياضي)،

وفي هذا السياق أكد الدكتور "علي الحرجان" أن الأخصائي النفسي في المجال الرياضي يكمن دوره في خلق الثقة بالنفس وغرس المبادئ وكيفية السيطرة على الذات أثناء الظروف الصعبة مثل حالات الخسارة أو اخفاق أو ارتكاب خطأ أو التعرض لضغوطات في الملعب من قبل الفريق المنافس (علي الحرجان، 2021).

والأمر الملفت للانتباه هو أنه رغم الحاجة إلى وجود أخصائيين نفسانيين في المجال الرياضي ضمن فرق وأندية كرة القدم الجزائرية إلى أنه لم يتم تكوين أفراد مؤهلين لهذه المهنة، وعلى هذا الأساس ارتأينا طرح التساؤل العام التالي: هل يحتاج لاعبي فرق كرة القدم الجزائرية إلى خدمات الأخصائي النفسي الرياضي للإعداد النفسي؟

وعليه نندرج التساؤلات الجزئية التالية:

- هل تواجد الأخصائي النفسي الرياضي ضمن فرق كرة القدم الجزائرية ضرورة ملحة؟
- هل برامج الإعداد النفسي الرياضي تنمي قدرات وإمكانيات لاعبي فرق كرة القدم الجزائرية؟
- هل تكوين مختصين نفسانيين في المجال الرياضي يجعل عملية الإعداد النفسي أكثر فعالية؟
- 1- الفرضيات:  
الفرضيات العامة:  
يحتاج لاعبي فرق كرة القدم الجزائرية إلى خدمات الأخصائي النفسي الرياضي لإعدادهم نفسيًا.  
- الفرضيات الجزئية:  
- وجود الأخصائي النفسي الرياضي ضمن فرق كرة القدم الجزائرية ضرورة ملحة  
- برامج الإعداد النفسي الرياضي تنمي قدرات وإمكانيات اللاعبين.  
- تكوين مختصين نفسانيين في المجال الرياضي تجعل عملية الإعداد النفسي أكثر فعالية ونجاح.
- 03- أهمية البحث:  
- التركيز على أهمية الأخصائي النفسي الرياضي وما يستطيع إنجازه من خلال مؤهلاته وخبرته العلمية.  
- توعية المسؤولين والإداريين بضرورة الالتفات لهذا التخصص في المجال الرياضي لأجل تطوير الأداء ومواجهة ضغوط المنافسة.  
- حتمية تواجد الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الجهاز الفني بهدف استكمال منظومة التدريب الرياضي الحديث.
- 4- أهداف البحث:  
- الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي للاعب بإعتباره جوهر العملية التدريبية.  
- توجيه الرياضي نفسيًا لمساعدته على التوافق في الحياة العملية والاجتماعية.  
- تنمية قدرات الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقته البدنية والنفسية.

- تقصي مدى احتياج ورغبة الفرق الرياضية الجزائرية لكرة القدم إلى خدمات ومهارات الخبير النفسي.

5- تحديد المفاهيم ومصطلحات الواردة في الدراسة:

- الحاجة لغة: جاء في المعجم الوجيز كلتي (حاج واحتاج) بمعنى افتقر ويقال حاج شخصاً أو أحوج إليه فلاناً، أي جعله محتاجاً إليه.

وتعرف الحاجة كل ما يفتقد إليه المرء ويطلبه.

أما من الناحية الاصطلاحية هي ما يحتاجه الفرد أو الجماعات للتوسع والتخلص من الضيق، إما بشكل مؤقت أو دائم وإذا لم تراعى هذه الحاجة أصبح عدد المكلفين عبء وجهد ومشقة عظيمة.

أما من الناحية الإجرائية فنقصد به تلك الضرورة أو العوز التي يجب أن تتوفر في فرق كرة القدم الجزائرية والمتعلقة بخدمات المختص النفسي الرياضي لأجل التطور وإشباع الحاجيات النفسية الاجتماعية للاعبين.

المختص النفسي الرياضي اصطلاحاً: هو الشخص الذي يمتلك خلفية عامة بعلوم التربية البدنية والرياضية وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس العام وعلم النفس الإكلينيكي (Richard. H, Cox, 005, P: 17).

وهو الذي يقوم بمساعدة اللاعبين من خلال تقديم خدمات إرشادية من أجل تطوير مهاراتهم الرياضية بأكثر فعالية (إخلاص محمد عبد الحفيظ سنة 2002، ص: 56).

أما من الناحية الإجرائية فهو ذلك المؤهل علمياً ومرافقة لاعبي الفريق الرياضي لكرة القدم في مختلف المواقف الرياضية ويساعدهم على تنمية مهاراتهم النفسية والعقلية والبدنية وفق علاقة مهنية.

فرق كرة القدم اصطلاحاً: يعرف الفريق الرياضي على أنه فردين (لاعبين) أو أكثر يسلكون نشاطاً رياضياً طبقاً لمعايير مشتركة ولكل لاعب دور يؤديه لتحقيق هدف مشترك.

وكرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب في ملعب مستطيل الشكل بواسطة كرة وفق قوانين محكمة (محمد حسن علاوي، سنة 1997،

ص: 37)

أما من الناحية الإجرائية فهي تلك الجماعة الرياضية التي يتم تشكيلها لتحقيق هدف معين وتعاون متناول على أساس الشعور بالالتزام والمسؤولية والمتمثلة في الفرق محل الدراسة المتميزة بالتفاعل الدينامي المتواصل.

الإعداد النفسي اصطلاحاً: هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة سابقاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة، والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية لتحمل الأعباء النفسية والبدنية للتدريب (أحمد أمين فوزي سنة 2016، ص: 186).

أما إجرائياً فيقصد بالإعداد النفسي الرياضي تلك البرامج التعليمية والتربوية المهيئة والمسطرة من طرف الأخصائي تبعاً لاحتياجات اللاعبين في الموقف الرياضي والتي تستدعي حضور ومرافقة الخبير النفسي في جميع أطوار المنافسة.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

- الدراسة الأولى:

دراسة " بكيلى حسين ناصر الصفي «(2010) بعنوان " الإعداد النفسي وعلاقته بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية: دراسة متمحورة حول رياضي النخبة (فئة أكابر) ".

حيث هدفت الدراسة لمحاولة التطرق إلى جانب من الجوانب النفسية المهمة والمرتبطة بالمجال الرياضي التي يتم من خلالها التعرف على مستوى الإعداد النفسي، ومعرفة مستوى حالات القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، أيضاً معرفة العلاقة بين محاور الإعداد النفسي الستة هي القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي وحالات القلق أثناء المنافسات، وهي القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس.

ولقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية (فئة أكابر) لأندية بعض محافظات الجمهورية وكان عددهم (55) لاعب رياضي، حيث استخدام الباحث المنهج الوصفي.

أما فيما يخص أدوات الدراسة فقد استخدم اختبارين هما مقياس حالة قلق المنافسة التي تتضمن (3) أبعاد، والاختبار الثاني المتمثل في مقياس الجوانب العقلية النفسية الهامة للأداء الرياضيين وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسة؛
- توجد علاقة بين القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات؛
- توجد علاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات؛
- توجد علاقة بين القدرة على الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسات؛
- توجد علاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدى لاعبي ألعاب القوى؛

- توجد علاقة بين الإعداد النفسي وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمينية، ومن أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث هو ضرورة مرافقة الفرق الرياضية لأخصائي نفسي رياضي إلى جانب المدرب للعمل معًا، وإعداد برامج نفسية مكمل للوحدة التدريبية واستخدام طرق وأساليب لتنمية المهارات النفسية (بكيل حسين ناصر الصوفي، مجلة الإبداع الرياضي، 2010).

- الدراسة الثانية:

دراسة "جمال الدين بومنجل" (2012) بعنوان عامل الإرشاد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي للرياضات الفردية النخبوية".

حيث تتناول هذه الدراسة العلاقة بين عامل الإرشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز عند الرياضيين الجزائريين- رياضات فردية- وهذا محاولة التعرف على مساهمة العمل الذي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي من خلال التساؤل العام التالي:

- هل يمكن رد انخفاض دافعية الإنجاز الرياضي، للرياضيين الجزائري رياضات فردية، إلى غياب عامل الإرشاد النفسي الرياضي داخل الوطن؟

وقد جاءت الفرضية العامة كالتالي:

- غياب عامل الإرشاد النفسي الرياضي للمستوى العالي داخل الوطن- رياضات فردية- هو سبب انخفاض دافعية الإنجاز الرياضي.

### الفرضيات الجزئية:

- دافعية الميول والممارسة الرياضية للبطولة قوية صالح الرياضيين المتربين بالخارج مقارنة بالرياضيين المتربين داخل الوطن.
- دافعية الإنجاز الرياضي للرياضيين الذين لهم منحة الإتقان الرياضي بالخارج مرتفعة مقارنة بزملائهم المتربين داخل الوطن.
- تكوين المدربين الجزائريين هو تكوين خططي مما لا يسمح لهم ببناء الأهداف التي لا تتناسب مع قدرات وإمكانات اللاعبين وكذلك القيام بالتعبئة النفسية بالدرجة الثانية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع موضوع الدراسة واختار عينة متكونة من (60) لاعب رياضي رفيعي المستوى، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تضم (30) لاعب مما تحصلوا على منحة التعليم والإتقان الرياضي بالخارج، أما المجموعة الثانية فتضم (30) لاعب مما يتدربون داخل الوطن، وقد استخدم الباحث أداة الاستبيان، كما استخدم مقياس الدافعية للممارسة الرياضية، وقد خلصت نتائج الدراسة أن الرياضيين المتربين بالخارج لديهم دافعية قوية جداً نظراً لتوفر عامل الإرشاد النفسي، بينما الرياضيين المتدربين داخل الوطن لديهم دافعية منخفضة مما يستدعي تدعيم التدريب الرياضي النخبوي بالأخصائي النفسي الرياضي.

### - الدراسة الثالثة:

دراسة "عائشة فتاحين" (2013) بعنوان " دور الأخصائي النفسي الرياضي في إعداد وتكوين الرياضي المحترف " .

حيث كانت الدراسة نظرية تحليلية وهدفت إلى كيفية تسخير علم النفس في خدمة الإحتراف الرياضي والرياضي المحترف في الجزائر، ومحاولة إظهار أهمية الأخصائي النفسي في الميدان الرياضي، وذلك من خلال التعريف بالأخصائي النفسي الرياضي ومهامه وأهميته ووضعه في الرياضة الجزائرية، وهذا من خلال تسليط الضوء على العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، وخلصت في الأخير إلى ضرورة فتح الإختصاص على الأقل في الدراسات العليا وفتح الأبواب للأخصائيين النفسانيين والعمل على تكوينهم في المجال الرياضي وإنشاء مخابر علم النفس سواء في كليات العلوم الاجتماعية أو معاهد الرياضة.

- الدراسة الرابعة:

دراسة " فاتح عبدي" (2015) بعنوان " أثر وخدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية".

حيث هدفت الدراسة إلى محاولة تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الفرق الرياضية الجزائرية وكذلك بغية الوصول إلى أي مدى تتماشى طبيعة النتائج المتحصل عليها وطبيعة الخدمات والمهارات الإرشادية من خلال المدرب وكانت التساؤلات كالتالي:

- ماهي أبرز العوامل التي تتحكم في نتائج كرة القدم الجزائرية؟
- هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج إلى نوعية الخدمات النفسية الإرشادية المقدمة أم يرجح ذلك إلى مدى توفر مهارات الإرشاد النفسي الرياضي ومدى تحكم المدربين فيه؟
- وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة على (80) لاعب من القسم الوطني الأول، كما استخدم أداة الاستبيان لجمع المعلومات والبيانات الخاصة وقد خلصت الدراسة إلى ما يلي:
- إن عملية نجاح الإرشاد النفسي عملية مشتركة بين اللاعبين والمدرب يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على إكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتدريب على التغذية الرجعية بأنواعها.
- بالرغم من بذل الجهود لنجاح عملية الإرشاد النفسي إلا أن قدرة المدرب تبقى ضرورة ملحة على التحكم في الفريق.

■- الدراسة الخامسة:

دراسة " حجاج إبراهيم " (2017) بعنوان " تأثير الأخصائي النفسي الرياضي على نتائج فريق الكرة الطائرة".

- حيث كان الهدف من الدراسة هو معرفة دور الأخصائي النفسي على نتائج الفريق في الكرة الطائرة، وقد كان التساؤل العام للدراسة كالتالي:
- ما مدى تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على نتائج الفريق في الكرة الطائرة؟
  - وقد كانت الفرضيات كالتالي:
  - إن للمرشد دور إيجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية للكرة الطائرة.
  - إن المرشد النفسي دور سلبي على نتائج الفرق الرياضية في الكرة الطائرة.

وقد إتبع الباحث المنهج الوصفي واعتمد على أداة الاستبيان لجمع المعلومات والبيانات ومن أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:

- للإرشاد النفسي دور فعّال في تحسين النتائج الرياضية؛
  - ضرورة استعمال المدربين للطرق العلمية وخاصة المتعلقة بالإرشاد النفسي الرياضي للفرق الرياضية؛
  - إدراك أهمية الإرشاد النفسي الرياضي للفرق الرياضية؛
  - إعطاء الأهمية في تكوين المدربين في المجال النفسي الرياضي؛
  - توفير مراكز ومعاهد متخصصة في مجال الإرشاد النفسي.
- الدراسة السادسة:

دراسة " الدكتور بن علي محند أكلي- رسول نورالدين" (2018) بعنوان  
"الحاجة للمرشد النفسي الرياضي للتقليل من الضغوطات النفسية للاعبين (كرة القدم)"  
:

حيث تحاول الدراسة توضيح مدى الحاجة للمرشد النفسي الرياضي للتقليل من الضغوط النفسية بإعتبار الإرشاد النفسي خدمة نفسية لا تقتصر على المباريات فقط بل يتوجب على الإدارة الرياضية جعلها خدمة شاملة.  
وقد تجلت مشكلة البحث في التساؤل العام التالي:

- هل اللاعبين في حاجة لخدمات المرشد النفسي الرياضي للتقليل من الضغوطات النفسية؟

- هل تؤثر الضغوطات النفسية على أداء اللاعبين؟  
وكانت الفرضية العامة كالتالي: للاعبين في حاجة لخدمات المرشد النفسي الرياضي للتقليل من الضغوطات النفسية.

وجاءت الفرضيات الجزئية كالتالي:

- الاعتماد القليل لخدمات الإرشاد النفسي من قبل المدرب يقلل من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين.

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

أما بالنسبة للمنهج فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة (32) لاعب كرة القدم، اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة واستخدم أداة استبيان، تشمل على أسئلة مفتوحة وأخرى مغلقة، أما الدراسة الإحصائية فقد اعتمد النسب المئوية، وقد خلصت النتائج إلى أن التحضير النفسي له دور كبير في تنمية قدرات اللاعبين، مما ينعكس بالإيجاب على رغبة ومردود اللاعبين كما يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بهذا الجانب الأساسي في التدريب الرياضي.

- الدراسة السابعة:

دراسة "إقرناسي يوسف" (2021) بعنوان "دور الإرشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم".

وقد كانت أهداف الدراسة كالتالي:

- إبراز الدور الإيجابي للإرشاد النفسي الرياضي في المراحل الثلاثة للمنافسة عند لاعبي كرة القدم.

- تدعيم ميدان التدريب الرياضي بدراسات ونتائج تساعد في تحسين وتطوير هذا الميدان

- مساعدة المدرب والإداري على إدراك أبرز المشاكل النفسية التي قد يتعرض لها اللاعب وكيفية التعايش معها.

- محاولة إيجاد أسباب المشاكل النفسية التي تعترض لاعبي كرة القدم وتحقيق الصحة النفسية.

- توضيح خطورة إهمال الجانب النفسي من خلال التحضير للمنافسة وانعكاساته السلبية التي قد تعود على نفسية اللاعب وأدائه.

وقد جاءت تساؤلات الدراسة كالتالي:

- التساؤل العام: هل للإرشاد النفسي الرياضي دور فعال وإيجابي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

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 التركيز خلال إجراء المنافسة الرياضية.
- هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة مستوى الاسترخاء في مرحلة ما بعد المنافسة الرياضية؟
- وكانت الفرضية العامة كالتالي:
- للإرشاد النفسي الرياضي دور في مختلف مراحل المنافسة الرياضية حسب المتغيرات (القلق، التركيز، الاسترخاء) لدى لاعبي كرة القدم.
- أما الفرضيات الجزئية كالتالي:
- الإرشاد النفسي الرياضي دور في زيادة مستوى الاسترخاء في مرحلة ما بعد المنافسة الرياضية.
- 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 التركيز وذلك أثناء إجراء المنافسة الرياضية.
- وقد شملت الدراسة على عينة تقدر بـ (80) لاعب لنادي الجزائر العاصمة لكرة القدم، كما اعتمد الباحث على المنهج الوصفي. واستخدم مقياس المهارات النفسية " ستيفان بل "
- وكانت النتائج المتوصل إليها كالتالي:
- للإرشاد النفسي الرياضي دور فعال وإيجابي في مختلف مراحل التحضير النفسي.
- الإرشاد النفسي الرياضي يقلل من القلق ويساعد اللاعب على التركيز والانتباه ويحسن بالاسترخاء.
- وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وإقحام الإرشاد النفسي الرياضي المبني على أسس علمية وبحوث ميدانية للوقاية والمحافظة على الصحة النفسية للاعبين.

### الجانب التطبيقي:

01- الدراسة الاستطلاعية: هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني من أجل الاطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يريد دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص: 28)

وكذلك الوقوف على الصعوبات التي قد تعرقل البحث والتعرف على مجتمع الدراسة واختبار العينة ومدى صلاحية الاختبارات والمقاييس، وقد قامت الباحثة بهذه الخطوة حيث اتجهت إلى الميدان وأجرت مقابلات مع أفراد العينة المتمثلة في لاعبي كرة القدم الجزائرية الذين ينتمون إلى الرابطة المحترفة الأولى وهذا بعد فترات التدريب.

02- منهج البحث: لقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي نظرا لملائمته مع طبيعة الموضوع، والمنهج الوصفي عبارة عن وصف شامل للظواهر الموجودة، وهو كل استقصاء ينصب على الظواهر العلمية بهدف وصفها وتشخيصها وكشف جوانبها والتحقق منها كما هي في الواقع (عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، 1999، ص: 99).

### - متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل ويتمثل في: حاجة فرق كرة القدم إلى المختص النفسي الرياضي.  
المتغير التابع ويتمثل في: الإعداد النفسي.

### 03- مجتمع وعينة البحث:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. وقد شمل مجتمع الدراسة على فرق كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والمتمثلة في خمس فرق، بحيث تضم كل فرقة على (22) لاعب

أن المجتمع مقدر بحوالي (110) لاعب، أما العينة فهي تعرف على أنها ذلك الجزء من الكل، الذين يحتوي على نفس خصائص المجتمع ويمثله لتحري عليه الدراسة (رشيد زواقي، 2002، ص: 21). وقد شملت عينة الدراسة على (60) لاعب صنف أكابر تم اختيارهم بطريقة قصدية تتناسب مع أغراض الدراسة.

04 - مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: تمت الدراسة التطبيقية من 10 مارس 2023 إلى 20 أبريل 2023.
- المجال المكاني: تم توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين على مستوى الملاعب وهذا بعد حصص التدريب.
- المجال البشري: تمثل في بعض لاعبي فرق كرة القدم الجزائرية الذين ينتمون إلى الرابطة المحترفة الأولى- فئة أكابر-.

05- أدوات الدراسة

- الاستبيان ويعرف بأنه نموذج منظم، يتكون من مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على المعلومات حول موضوع أو موقف.
- وقد شمل الاستبيان على (20) سؤال مقسم إلى (3) محاور أساسية وهو مغلق بحيث أن تكون طريقة الإجابة بـ (نعم) أو (لا).

06- الخصائص السيكوسومترية للمقياس:

- الصدق: للتأكد من صدق أداء الدراسة قمنا باستخدام صف المحكمين للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الخبراء على مستوى جامعة الجزائر (3) بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات، التي اتفق عليها معظم المحكمين ثم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها.
- الثبات: لقد تم تمرير أسئلة الاستبيان على مجموعة من اللاعبين يقدر عددهم بـ (20) لاعب وبعد مرور (15) يوم ثم تمرير نفس الاستبيان على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وتحصلنا على نتائج مماثلة.

07- المعالجة الإحصائية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية؛

- التكرارات؛

- اختبارك<sup>2</sup>.

وهذا عن طريق استخدام شبكة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

## 08- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

تم الاستعانة باختبارك<sup>2</sup> لإيجاد دلالة الفروق بين التكرارات على درجة خطأ مقدرة

ب

$df=N=1 = 2-1$ ، حيث  $X=0,50$  ودرجة الحرية المستنتجة من الجدول المساوية ب 1، أي القيمة الحرجة المستخرجة من ك<sup>2</sup> الموافقة بما سبق مع معطيات تقدر ب 3,84، أي الفروق في الاستجابة تكون دالة إحصائيًا لما القيمة المحسوبة للاختبار تتعدى القيمة الجدولة  $X^R \geq 3,84$

بالنسبة للفرضية الجزئية الأولى، كانت النتائج كالتالي:

الجدول 1: يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى

الدلالة الإحصائية	ك 2 الجدولة	ك 2 المحسوبة	التكرارات		النسب %		الأسئلة
			لا	نعم	النسب %	التكرارات	
السؤال 1	3,84	11,26	17	43	28,34%	71,66%	السؤال 1
السؤال 2		1,66	25	35	41,67%	58,33%	السؤال 2
السؤال 3		08,06	19	41	31,67%	68,33%	السؤال 3
السؤال 4		9,6	12	48	20%	80%	السؤال 4
السؤال 5		26,66	10	50	16,67%	83,33%	السؤال 5
السؤال 6		41,66	05	55	8,34%	91,66%	السؤال 6
السؤال 7		5,4	21	39	35%	65%	السؤال 7
السؤال 8		13,06	16	44	26,67%	73,33%	السؤال 8

المصدر: المؤلفة

لقد تبين من خلال نتائج الجدول الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها أن وجود الأخصائي النفسي الرياضي ضمن فرق كرة القدم الجزائرية ضرورة ملحة، أن قيم ك<sup>2</sup> المحسوبة كانت أكثر من قيم ك<sup>2</sup> الجدولة " 3,84"، عند مستوى الدلالة  $X=0,05$  وهذا دليل على وجود دلالة إحصائية لأعلى قيمة ماعدا السؤال رقم (2) حيث كانت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة أقل من ك<sup>2</sup> الجدولة وهذا راجع لعامل الصدفة، كما أن الفرق بين القيم معتبر من حيث النسب المئوية من حيث الإجابات ب " نعم" حيث بلغت أعلى قيمة 91.66% مقابل 8,34 ب " لا" وهذا ينطبق على سائر الأسئلة، ونستطيع تفسير ذلك من حيث أن أغلب أفراد العينة اكدت على حاجتها الماسة لخدمات الأخصائي النفسي الرياضي في إطار الإعداد النفسي للاعب كرة القدم في الجزائر وضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعب لأنه يمثل محور العملية التدريبية، وهذا ما أكدته

أسامة كامل راتب " حيث يرى أن عدم إستقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز في الأداء (أسامة راتب، 2001، ص: 23).

وفي هذا الإطار تضيف " د. إخلص محمد عبد الحفيظ " على ضرورة الاستفادة من خدمات الإرشاد النفسي في قولها: " ولكي نصل إلى حلول عملية للمشاكل التي يواجهها اللاعبون في مجال الرياضة التنافسية، فإن ذلك يستلزم الاهتمام بان تكون برامج للتوجيه والإرشاد جزءاً لا يتجزأ من خطة العمل".

ومن هنا تتجلى لنا ضرورة تواجد الأخصائي النفسي ضمن الهيكل التنظيمي الرياضي للفريق ورغبة وحاجة اللاعبين للاستفادة والرعاية النفسية في مجال التدريب والمنافسة وبالتالي بالفرضية الجزئية الأولى محققة.

بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية، كانت النتائج كالتالي:

الجدول 2: يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية

الدلالة الاحصائية	ك 2 المجدولة	ك 2 المحسوبة	النسب %	التكرارات	النسب %	التكرارات	الأسئلة
			لا	نعم	لا	نعم	
دال	3,84	%31,67	%31,67	19	%68,33	41	السؤال 1
دال		%21,67	%21,67	13	%78,33	47	السؤال 2
دال		%25	%25	15	%75	45	السؤال 3
دال		%20	%20	12	%80	48	السؤال 4
دال		%13,34	%13,34	08	%86,66	52	السؤال 5
دال		%15	%15	09	%85	51	السؤال 6
دال		%28,34	%28,34	17	%71,66	43	السؤال 7
دال		%18,34	%18,34	11	%81,66	49	السؤال 8

المصدر: المؤلفة

فيما يخص نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها أن برامج الإعداد النفسي الرياضي تنمي قدرات وإمكانيات فرق كرة القدم الجزائرية. فقد أوضحت النتائج أن قيم

حاجة فرق كرة القدم الجزائرية إلى المختص النفسي الرياضي لأجل الإعداد النفسي  
(دراسة نفسية لبعض كرة القدم الجزائرية- فئة أكابر)

ك<sup>2</sup> المحسوبة كانت أكبر من قيم ك<sup>2</sup> الجدولة وهذا لوجود دلالة إحصائية لصالح أعلى قيمة حيث بلغت %86,66 إجابات بـ " نعم " مقابل %13,34 إجابات بـ " لا " وهذا في السؤال الخامس. كما أن أعلى نسبة مئوية بـ " نعم " كانت %68,33 مقابل %31,67 بـ " لا " حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 8,06 وهي أكبر من الجدولة 3,84.

وبالتالي نستنتج أن أغلبية إجابات أفراد العينة كانت في اتجاه موجبة نحو الأسئلة المتعلقة بفعالية برامج الإعداد النفسي في تنمية قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية والعقلية والنفسية من خلال تدريبهم على المهارات النفسية وبرامج الإعداد النفسي المسطرة من طرف لمختص، حيث يقوم بتوعية اللاعب بقدراته وإستعداداته في ظل البيئة والإمكانات التي يملكها، كما يقوم بإستثارة الدوافع والسيطرة على السلوك وتوجيهه والتعرف على الحجاب والدوافع والميول.

ويرى " الدكتور ناهد روس سكر " أنه من خلال برامج التحضير النفسي يتم إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاين منها الفرد خلال التدريب والمنافسة (ناهد روسن سكر، سنة 2002، ص: 280).

وبالتالي فبرامج التحضير النفسي تنعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين وتزيد من الرغبة على الأداء والحماس على أرض الميدان وبالتالي فالفرضية الجزئية الثانية محققة. بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة، كانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة

الدلالة الإحصائية	ك 2 الجدولة	ك 2 المحسوبة	النسب %		التكرارات		الأسئلة
			لا	نعم	لا	نعم	
السؤال 1	3,84	%11,26	%28,67	17	%71,33	43	
السؤال 2		%29,4	%15	09	%85	51	
السؤال 3		%09,6	%20	2	%80,75	48	
السؤال 4		%06,66	%16,67	10	%83,33	50	

المصدر: المؤلفة

فيما يتعلق بنتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي تقرر على أن تكوين مختصين نفسانيين في المجال الرياضي يجعل عملية الإعداد النفسي أكثر فعالية ونجاح،

فقد كانت أغلبية إجابات اللاعبين بـ " نعم " حيث بلغت أعلى نسبة مئوية 83,33% وهذا في السؤال الرابع مقابل 28,67% بـ " لا ". كما بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 6,66 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة 3,84 وهذا دليل على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية حيث أن معظم اللاعبين إتفقوا على ضرورة تكوين خبراء في مجال علم النفس الرياضي بدلاً من الاعتماد على المدرب الذي قد يعاين بدوره من ضغوطات ذات مصادر مختلفة. كما أن في بعض الأحيان لا يمتلك المدربون الكفاءة اللازمة للقيام بهذا الدور وفي هذا الإطار ترى " الدكتور فتاحين عائشة " على ضرورة تكوين أخصائيين نفسانيين في المجال الرياضي في الجزائر للقيام بعملية التحضير النفسي وفتح هذا الاختصاص في الدراسات العليا (تربوي-إكلينيكي) والعمل على تكوينهم في المجال الرياضي وإنشاء مخابر في علم النفس الرياضي. كما أن تواجد الأخصائي النفسي ضمن الإطار التنظيمي للفريق يرفع معنويات اللاعبين ويعزز ثقتهم بنفسهم وينمي إمكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية بإعتباره الشخص المؤهل علمياً والذي يملك خلفية نظرية من خلال تكوينه الأساسي، وعلى ذلك فالفرضية الجزئية الثالثة محققة

#### الاستنتاج العام:

- تواجد الأخصائي النفسي الرياض ضمن فرق كرة القدم الجزائرية امر ضروري نظرا لاحتياج اللاعبين لخدماته
- رغبة اللاعبين في الاستفادة من فساد المختص النفسي الرياضي خاصة في مواقف الضغط النفسي الذي يصاحب المنافسة وخلال الأزمات.
  - برامج الإعداد النفسي الرياضي من شأنها أن تنمي قدرات وإمكانيات فرق كرة القدم الجزائرية من الناحية البدنية والعقلية.
  - توظيف الأخصائي النفسي الرياضي في البيئة الرياضية يُعلم ويكسب مهارات نفسية نوعية ويرفع الروح المعنوية للاعبين ويدفعهم لتحقيق أعلى قدر من الإنجاز.
  - تكوين خبراء في ميدان الصحة النفسية الرياضية تجعل عملية الإعداد النفسي أكثر فعالية ونجاح نظرا لمؤهلاته العلمية وإلمامه بجوانب الشخصية.

حاجة فرق كرة القدم الجزائرية إلى المختص النفسي الرياضي لأجل الإعداد النفسي  
(دراسة نفسية لبعض كرة القدم الجزائرية- فئة أكابر)

- الإعداد النفسي الرياضي يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي وهذا لكون الجانب النفسي للاعب محور العملية التدريبية الذي يركز على استثمار الطاقة البشرية.  
خاتمة وتوصيات:

لقد توصلنا من خلال هذه الدراسة على مستوى بعض فرق كرة القدم الجزائرية إلى التفطن إلى احتياجات اللاعبين التي لا تقتصر فقط على التحضير البدني والمهاري والخططي، وإنما ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي من خلال توفير الرعاية النفسية، وجعل المختص النفسي الرياضي ضمن المنظومة الرياضية، بإعتباره الشخص الذي يملك المؤهلات العلمية والخبرة الكافية للتكفل بالفريق الرياضي على جميع المستويات.  
وهذا لمواكبة متطلبات الرياضة الحديثة التي تستدعي وجود هذا النوع من المختصين لبعث روح الحماس والرغبة في التفوق وتوجيههم وفق قدراتهم وطاقاتهم الفعلية، وقد خالصنا في هذا البحث إلى بعض التوصيات من أهمها:

- ضرورة وجود أخصائي نفسي على مستوى الفرق الرياضية؛
- توفير الإمكانيات والوسائل لتخطيط وتنفيذ عملية الإعداد النفسي؛
- توعية المسؤولين في الإدارة الرياضية على تكوين خبراء في المجال النفسي الرياضي؛
- نشر ثقافة الوعي السيكولوجي في المجال الرياضي والاستعانة بالمختص النفسي الرياضي؛
- إقحام المختص النفسي الرياضي داخل المنظومة الرياضية في إطار رسمي ومهني.

\*- قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1)- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
  - 2)- اخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، الدار العلمية الدولية، عمان، الأردن، 2002.
  - 3)- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، طبعة 1، 2003.
  - 4)- محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، طبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
  - 5)- محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
  - 6)- رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، طبعة 1، عمان، الأردن، 2007.
  - 7)- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، طبعة 1، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
  - 8)- رشيد زرواقي، التدريبات على منحج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، طبعة 1، همومة للنشر، 2002.
  - 9)- مروان عبد المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000.
  - 10)- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، طبعة 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.
- \*- قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 11)- Richard H. Cox, Psychologie du sport, Edition De Boeck, Année, 2005.
- 12)- Weinberg. R.S , Daniel Gould, Psychologie du sport et de l'activité physique, Edition Vigot, Année, 1997..

\*- الرسائل الجامعية:

- جمال الدين بومنجل، رسالة دكتوراه 2012 بعنوان، عامل الإرشاد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز للرياضات الفردية النخبوية.

حاجة فرق كرة القدم الجزائرية إلى المختص النفسي الرياضي لأجل الإعداد النفسي  
(دراسة نفسية لبعض كرة القدم الجزائرية- فئة أكابر)

- فاتح عبدلي، رسالة ماجستير، أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية، جامعة الجزائر، 2015.

- حجاج إبراهيم، رسالة ماجستير بعنوان، تأثير الأخصائي النفسي الرياضي على نتائج فرق الكرة الطائرة، 2017.

- إقرناسي يوسف، رسالة دكتوراه بعنوان، دور الإرشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم، 2021.

\*- مقالات:

- بكيل حسين ناصر الصوفي بعنوان، الإعداد النفسي وعلاقته بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمينية: دراسة متمحورة حول رياضي النخبة- فئة أكابر-، مجلة الإبداع الرياضي الطبعة 1-2010

- رسول نورالدين، بن عكي محند أكلي، الحاجة للمرشد النفسي الرياضي للتقليل من الضغوطات النفسية للاعبين كرة القدم، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، طبعة 9، 2018.

- رشيد أمان الله بعنوان، انعكاس بعض عوامل الضغوط النفسية قبل المنافسة على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، مجلة الإبداع الرياضي طبعة 5-2014.

- فتاحين عائشة بعنوان، دور الأخصائي النفسي الرياضي في إعداد وتكوين الرياضي المحترف، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، طبعة 12، سنة 2013.

- مراد حاج أحمد بعنوان، علاقة مستوى الطاقة النفسية باللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم أكابر: دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة، مجلة الإبداع الرياضي طبعة 3- سنة 2012.

\*- الموقع الإلكتروني:

الدكتور علي -2021-<https://www.albayan.ae/health/mental/2021-08-15-4227538>