



جامعة البويرة - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

الموضوع:

مدى تأثير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للمدرب على  
مستوى أداء لاعبي كرة اليد (فئة أشبال 15-18 سنة)

- دراسة ميدانية لفرق كرة اليد بالرابطة الولائية بالبويرة -

تحت إشراف:

الأستاذ رامي عز الدين

إعداد الطالبين:

❖ توهامي عمر

❖ زهواني سفيان

السنة الجامعية 2014/2013



جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

الموضوع:

مدى تأثير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للمدرب على  
مستوى أداء لاعبي كرة اليد (فئة أشبال 15-18 سنة)

- دراسة ميدانية لفرق كرة اليد بالرابطة الولائية بالبويرة -

تحت إشراف:

الأستاذ رامي عز الدين

إعداد الطالبين:

❖ توهامي عمر

❖ زهواني سفيان

السنة الجامعية 2014/2013

# شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية (19)

الحمد لله الذي وفقنا بفضلہ لإتمام هذا العمل، نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف **رامي عز الدين** على توجيهاته وكذلك كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونشكر عناصر الفرق التي أجرينا معها العمل الميداني على تفهمهم ومساعدتهم لنا، كما نشكر الأستاذ فرنانج والديكتور لاولسين والأستاذة حملي على مساهمتهم في إنجاز هذا البحث.

نتقدم بالشكر إلى جميع الزملاء في المعهد

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: ﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾

سورة الإسراء الآية (24)

إلى من أعطو كل ما يملكون طوعاً مقابل إلى من زرماً في قلبي بذرة الإيمان إلى من  
بذلاً أقصى جهدي في تربيته أخلص تربية

إلى التي أوصاني بها المولى خيراً وبرا، إلى التي حملتني وهنأ علي وهن، إلى التي  
سهرت الليالي لأنام في هناء، إلى منبع الحب والحنان والوفاء والعطاء إلى أمي  
الغالية.

حفظها الله ورحمها في كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى خير الآباء إلى من كان عظيماً في عطائه، إلى نور الحياة وبهجتها إلى الذي  
ضحت من أجلتي بالغالي والنفيس، إلى معلمي ورائدي في الجدية والالتزام والإيثار  
إلى أبي الغالي.

حفظه الله ورحمه في كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى أخي هشام حفظه الله ورحمه، إلى أخي وصديقي نجيب.

إلى كل أستاذة وطلبة **مهند علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**  
بجامعة البويرة

إلى كل أصدقائي: مجيد وجمال وليد - أسامة - أخي ياسين وعباد - فريد -

حسني - رابع - محمد - حمزة - أحمد - صالح - يوسف - حكيم - جيجي - رضا - سفيان

عمر - كما أقدم تحيتي الخاصة إلى صديقي سيد أحمد فراجي.



سفيان



# إهداء

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: ﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

سورة الإسراء الآية (24)

إلى من أعطوا كل ما يملكون دون مقابل إلى من زرنا في قلبه بذرة الإيمان إلى من بذلنا أقصى جهد في تربيته أخلص تربية

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنأ علي وهن، إلى التي لسهرت الليالي لأنام في هناء، إلى منبع الحب والحنان والوفاء والعطاء إلى أمي الغالية **عائشة**

حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى خير الآباء إلى من كان عظيما في عطائه، إلى نور الحياة وبهجتها إلى الذي ضحك من أجلي بالغالي والنفيس، إلى معلمي ورائدي في الجدية والالتزام واليثار أبي الغالي **السعيد** حفظه الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى كل الإخوة والأخوات فاطمة الزهراء وزجها علي، محمد وزوجه فريضة، زينب وزوجها لسير، سلمية وزجها لقمان، علي الغالي وهجيرة الغالية والي التي وعمتي خديجة والي **مصطفى** والي طارة وزينب ومحمد وإكرام والي كتاكت العائلة مريا، لينا، محببو، آدم، هديل، مهدي، تقى الدين، محمد هلال.

إلى الأخ والصديق سيد أحمد ومحمد

إلى كل أساتذة و طلبة **معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية** بجامعة البويرة

إلى كل أصدقائي (بلال- يونسف- ياسين- محببو- لسير- فريد- لاسني- لكير- جيجي- رضا-

إلى كل من ساهم في انجاز هذه المنكرة من قريب أو من بعيد .

عمر

# محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ذ	- محتوى البحث.
ص	- قائمة الجداول.
ض	- قائمة الأشكال.
ط	- ملخص البحث.
ع	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب إختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
08	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم.
<b>الخلفية المعرفية النظرية</b>	
<b>الفصل الأول: التوجيه والإرشاد النفسي</b>	
15	- تمهيد.
16	1-1- نبذة حول علم النفس.
16	2-1- نبذة حول التوجيه والإرشاد النفسي.
17	3-1- مفاهيم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.
18	4-1- علاقة التوجيه والإرشاد النفسي بالعلوم الأخرى.
18	1-4-1- التوجيه والإرشاد النفسي وعلم النفس العام.
19	2-4-1- التوجيه والإرشاد النفسي وعلم الاجتماع.
19	3-4-1- التوجيه والإرشاد النفسي وعلم الإقتصاد.
19	4-4-1- التوجيه والإرشاد النفسي وعلوم الدين.
20	5-4-1- التوجيه والإرشاد النفسي وعلوم التربية البدنية والرياضية.
21	5-1- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي.
21	- تحقيق الذات.

21	- تحقيق التكيف والصحة النفسية.
21	- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.
22	1-6-1- الأسس العلمية التي تقوم عليها عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.
22	1-6-1- الأسس العامة.
23	1-6-2- الأسس الفلسفية
24	1-6-3- الأسس النفسية والتربوية.
25	1-6-4- الأسس الإجتماعية.
26	1-6-5- الأسس العصبية والفسولوجية.
26	1-7- مجالات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.
27	1-7-1- التوجيه والإرشاد النفسي للناشئين.
27	1-7-2- التوجيه والإرشاد للرياضيين في المستوى العالي.
27	1-7-3- التوجيه والإرشاد النفسي لذوي الإحتياجات الخاصة.
27	1-7-4- التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي.
28	1-7-5- التوجيه والإرشاد النفسي لكبار السن الرياضيين.
28	1-8- نظريات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.
28	1-8-1- نظرية التحليل النفسي (سيغموند فرويد).
29	1-8-2- نظرية الذات.
30	1-8-3- النظرية السلوكية.
31	1-8-4- نظرية المجال.
31	1-8-5- نظرية السمات.
31	1-9- وسائل جمع المعلومات في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.
32	1-9-1- المقابلة.
33	1-9-2- الملاحظة.
33	1-9-3- الإختبارات والمقاييس النفسية .
34	1-9-4- الإستبيان.
35	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: التدريب في كرة اليد</b>	
38	- تمهيد.
39	1-2- نبذة عن رياضة كرة اليد.
39	2-2- تاريخ وتطور كرة اليد في الجزائر.

40	3-2- مفهوم كرة اليد.
40	4-2- مستلزمات كرة اليد.
40	1-4-2- الملعب.
41	2-4-2- الكر واللاعبون.
41	3-4-2- المحكمين.
41	5-2- التدريب في كرة اليد.
41	1-5-2- مفهوم التدريب الرياضي الحديث.
41	2-5-2- خصائص التدريب الرياضي الحديث.
42	3-5-2- أقطاب التدريب الرياضي المتكامل.
42	4-5-2- أسس التدريب الرياضي الحديث.
43	6-2- المدرب الرياضي الحديث.
43	1-6-2- مفاهيم حول المدرب الرياضي الحديث.
43	2-6-2- صفات المدرب الرياضي الناجح.
44	3-6-2- دور المدرب الرياضي الناجح.
44	7-2- شخصية المدرب الرياضي الحديث.
44	1-7-2- مفهوم الشخصية.
44	2-7-2- سمات شخصية مدرب كرة اليد.
45	3-7-2- تأثير شخصية المدرب على الفريق.
46	4-7-2- الميثاق الأخلاقي للمدرب.
46	8-2- المدرب كقائد ومرشد نفسي.
46	1-8-2- المدرب كمرشد نفسي.
47	2-8-2- المدرب والقيادة.
47	3-8-2- مفاهيم حول القيادة.
47	4-8-2- خصائص السلوك القيادي للمدرب.
48	- خلاصة.
<b>الفصل الثالث: خصائص مرحلة المراهقة</b>	
51	- تمهيد.
52	1-3- مفاهيم حول مرحلة المراهقة.
52	2-3- مراحل المراهقة.
53	1-2-3- مرحلة المراهقة المبكرة.
53	2-2-3- مرحلة المراهقة الوسطى.



53	3-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة.
53	3-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
54	1-3-3- النمو الجسمي.
54	2-3-3- النمو الفسيولوجي.
55	3-3-3- النمو العقلي والمعرفي.
56	4-3-3- النمو الجنسي.
56	5-3-3- النمو الأخلاقي.
56	4-3- أشكال المراهقة.
56	1-4-3- المراهقة المتوافقة.
57	2-4-3- المراهقة المنطوية.
57	3-4-3- المراهقة العدوانية.
57	4-4-3- المراهقة المنحرفة.
57	5-3- مشاكل مرحلة المراهقة.
57	1-5-3- المشاكل النفسية.
58	2-5-3- المشاكل الإنفalcية.
58	3-5-3- المشاكل الإجتماعية.
58	4-5-3- المشاكل الجنسية.
58	5-5-3- المشاكل الصحية.
58	6-3- أهمية ممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.
60	- خلاصة
<b>الخلفية المعرفية التطبيقية</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
63	- تمهيد.
64	1-4- الدراسة الإستطلاعية.
64	2-4- منهج البحث.
64	1-2-4- تعريف المنهج الوصفي.
64	2-2-4- أهداف المنهج الوصفي.
65	3-4- متغيرات البحث.
65	4-4- مجتمع وعينة الدراسة.
66	1-4-4- كيفية إختيار العينة.

66	5-4- مجالات البحث.
66	1-5-4- المجال البشري.
66	2-5-4- المجال المكاني.
66	3-5-4- المجال الزمني.
66	6-4- أدوات البحث.
66	1-6-4- وسائل جمع المعلومات.
67	2-6-4- وسائل جمع البيانات.
67	3-6-4- الوسائل الإحصائية.
69	7-4- مثال تطبيقي لحساب إختبار كاف تريبع.
70	- خلاصة.
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
72	- تمهيد.
73	1-5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
89	2-5- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات.
90	- خلاصة.
90	- الإستنتاج العام.
-	- خاتمة.
-	- إقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- البيبليوغرافيا(المراجع والمصادر).
-	- الملاحق.
-	- الملحق رقم (01).
-	- الملحق رقم (02).

# قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
الجدول رقم (01)	يمثل فرق كرة اليد لفئة أشبال بالرابطة الولائية بالبويرة.	65
الجدول رقم (01)	يمثل المثال التطبيقي لحساب كاف تربيع.	69
<b>الجدول الخاصة بالمحور الأول من الإستبيان</b>		
الجدول رقم (01)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الأول غ	73
الجدول رقم (02)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الثاني	74
الجدول رقم (03)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الثالث	75
الجدول رقم (04)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الرابع	76
الجدول رقم (05)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الخامس	77
الجدول رقم (06)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال السادس	78
الجدول رقم (07)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال السابع	79
الجدول رقم (08)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الثامن	80
الجدول رقم (09)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال التاسع	81
<b>الجدول الخاصة بالمحور الثاني من الإستبيان</b>		
الجدول رقم (01)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الأول	82
الجدول رقم (02)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الثاني	83
الجدول رقم (03)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الثالث	84
الجدول رقم (04)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الرابع	85
الجدول رقم (05)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال الخامس	86
الجدول رقم (06)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال السادس	87
الجدول رقم (07)	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للسؤال السابع	88
الجدول رقم (17)	يمثل مقارنة النتائج بالفرضيات.	90

# قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
42	يمثل الإعداد المتكامل في التدريب الرياضي الحديث.	الشكل رقم (01)
45	يمثل سمات شخصية المدرب.	الشكل رقم (02)
<b>الأشكال الخاصة بالمحور الأول من الإستهبان</b>		
73	يمثل دائرة نسبية للسؤال الأول	الشكل رقم (01)
74	يمثل دائرة نسبية للسؤال الثاني	الشكل رقم (02)
75	يمثل دائرة نسبية للسؤال الثالث	الشكل رقم (03)
76	يمثل دائرة نسبية للسؤال الرابع	الشكل رقم (04)
77	يمثل دائرة نسبية للسؤال الخامس	الشكل رقم (05)
78	يمثل دائرة نسبية للسؤال السادس	الشكل رقم (06)
79	يمثل دائرة نسبية للسؤال السابع	الشكل رقم (07)
80	يمثل دائرة نسبية للسؤال الثامن	الشكل رقم (08)
81	يمثل دائرة نسبية للسؤال التاسع	الشكل رقم (09)
<b>الأشكال الخاصة بالمحور الثاني من الإستهبان</b>		
82	يمثل دائرة نسبية للسؤال الأول	الشكل رقم (01)
83	يمثل دائرة نسبية للسؤال الثاني	الشكل رقم (02)
84	يمثل دائرة نسبية للسؤال الثالث	الشكل رقم (03)
85	يمثل دائرة نسبية للسؤال الرابع	الشكل رقم (04)
86	يمثل دائرة نسبية للسؤال الخامس	الشكل رقم (05)
87	يمثل دائرة نسبية للسؤال السادس	الشكل رقم (06)
88	يمثل دائرة نسبية للسؤال السابع	الشكل رقم (07)

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

**مدى تأثير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للمدرب على مستوى أداء لاعبي كرة اليد (فئة أشبال)**

دراسة ميدانية لفرق كرة اليد بالرابطة الولائية بالبويرة (فئة أشبال 15-18)

مشكلة الدراسة:

✓ هل لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدمة من طرف المدرب تأثير على مستوى أداء اللاعبين؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل يمكن إرجاع طبيعة مستوى أداء اللاعبين إلى نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدمة من طرف المدرب؟

✓ هل يمكن إرجاع مستوى أداء اللاعبين إلى مدى تحكم المدرب في مهارات التوجيه والإرشاد النفسي الفرضية العامة للدراسة:

✓ لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي للمدرب تأثير بالغ الأهمية على مستوى أداء اللاعبين. الفرضيات الجزئية:

✓ تعود طبيعة مستوى أداء اللاعبين إلى نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب.

✓ كلما كان المدرب متحكماً في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كلما ساهم ذلك في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

أهداف الدراسة:

✓ الكشف عن واقع التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في فرق كرة اليد بولاية البويرة.

✓ الإطلاع على الدور الذي يقوم به المدرب في مجال عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

✓ التعرف على مدى تأثير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

✓ معرفة مدى تحكم المدرب في مهارات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وإتقانها.

✓ التعرف على نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب.

إجراءات الدراسة الميدانية:

❖ منهج الدراسة: في هذه الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي.

❖ عينة الدراسة: في هذه الدراسة قمنا باختيار عينة عشوائية بسيطة والتي إشمطت على 30 لاعب من فرق كرة

اليد بالرابطة الولائية بالبويرة فئة أشبال (15-18)، من المجتمع الأصلي للدراسة الذي تضمن كل فرق كرة اليد لفئة أشبال بولاية البويرة.

المجال الزمني والمكاني للدراسة:

لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر فيفري عن طريق البحث النظري، أما في ما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع إستمارات الإستبيان على اللاعبين خلال الفترة الممتدة ما بين 06 أفريل 2014 إلى

21 أبريل 2014، المجال المكاني تمثل في فرق الرابطة الولائية لكرة اليد فئة أشبال تنشط على مستوى إقليم ولاية البويرة.

❖ أدوات البحث: إعتدنا في هذا البحث على عدة وسائل من أجل إثراء موضوعنا بالمعلومات الكافية في جانبه النظري والتطبيقي تمثلت في جملة من المصادر والمراجع، كما إعتدنا على تقنية الإستبيان كوسيلة لجمع البيانات في الجانب التطبيقي للدراسة، وفي ما يخص التحليل الإحصائي إعتدنا على النسبة المئوية وإختبار التتابع النسبي كاف تريع.

#### النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة:

✓ التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي من خلال إكساب اللاعب المهارات النفسية والعقلية.

✓ للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي دور بالغ الأهمية في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

✓ بإمكان المدرب القيام بمهام الأخصائي النفسي داخل الفريق.

✓ المدرب الرياضي دائما يهتم بالحالة النفسية للاعبين أثناء مراحل الإعداد.

#### إقتراحات وفروض مستقبلية:

✓ يجب أن لا يقتصر تكوين المدربين على الجانب البدني بل يجب إدخال الجانب النفسي ضمن برامج تكوين المدربين.

✓ إلزامية تواجد أخصائي نفسي رياضي في الفريق كما يجب أن تكون له شهادة في ميدان العلوم النفسية الرياضية.

✓ يجب إقحام التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المبني على أسس ونظريات علمية داخل النوادي الرياضية.

✓ وجود أخصائي نفسي في الفريق شيء ضروري ومهم.

✓ بداية تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي منذ الناشئين.

✓ وضع برامج منظمة تتعلق بالتوجيه والإرشاد النفسي والتخلي عن العمل الغير المنظم.



## - مقدمة:

يعتمد التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني والجانب المهاري والجانب الخططي والجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الإعداد إذ أنه يعتبر قمة التحضير حيث أصبح ضرورة من ضروريات التدريب لأن اللاعب هو جسد وعقل وحالة نفسية ولا بد لأن يكون المدرب واعيا ومدركا لأهمية الحالة النفسية للاعب والعمل على تهيئة هذا الأخير نفسيا للمشاركات المختلفة.

أصبح الإهتمام باللاعب من حيث توفير سبل الراحة البدنية والنفسية قصد تحقيق التوافق النفسي والإنفعالي والإجتماعي وبذلك الصحة النفسية هذا بفضل البرامج المتكاملة التي تساهم بالارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية والبدنية للرياضيين والتي من بينها برامج التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الذي يهدف بالدرجة الأولى إلى مساعدة الرياضي على فهم نفسه على نحو أفضل وأيضا فهم المشكلات التي يعاني منها وحلها وتنمية الإمكانيات المختلفة.<sup>1</sup>

يساهم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في إدخال روح المنافسة والطموح إلى الفوز وتحدي المواقف الصعبة لدى اللاعبين وإذا كان مستوى اللاعب لا يثبت على أداء معين أو الفريق ككل يعاني من لا استقرار في المستوى والأداء أثناء المشاركات في المباريات خلال الموسم الرياضي يجعل المدرب يسعى إلى معرفة أسباب عدم الاستقرار والثبات حيث يصل إلى إدراك أن القدرات البدنية والمهارية للاعبين سليمة فيرجع أن تلك المشاكل والصداعات راجعة إلى القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز في الأداء مما يتطلب ضرورة التدخل للتعامل مع اللاعب نفسيا وهذا من خلال تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي من تصور عقلي واسترخاء وتشجيع مع المساعدة على إبراز نقاط القوة والضعف وكذلك الإتصال والتغلب أكثر من اللاعب قصد نجاح الاتصال وتبليغ المساعدة المطلوبة، وكذا منحه الفرصة للتعبير عن مشاعره وأداء بعض المواقف وحتى البرامج التدريبية كونه المعنى الأول وهذا ما يدعم له روح المسؤولية وفي الحقيقة يجب أن يتواجد مختص نفسي رياضي للقيام بعملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وهذا بشكل رسمي مستمر ومتواصل ضمن الفريق ولكن بحكم الإحتكاك الطويل بين اللاعب والمدرب فإنه يمكن لهذا الأخير أن يقوم مقام المرشد النفسي الرياضي وهذا شريطة أن يمتلك المهارات الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي. فعلى أساس هذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى:

❖ **الجانب التمهيدي(مدخل عام):** الذي يتضمن التعريف بالبحث من خلال صياغة إشكالية البحث والفرضيات التي تعتبر بمثابة الإجابات والحلول المؤقتة لمشكلة البحث وحددنا أهم المصطلحات الخاصة بموضوع بحثنا وكذلك قمنا بعرض الدراسات المرتبطة بالبحث.

❖ **الجانب الأول الذي يمثل الخلفية المعرفية النظرية للدراسة والذي قسم بدوره إلى ثلاث فصول كالتالي:**

• **الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وأهم ما جاء في هذا الفصل المفاهيم الخاصة بعملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى وأهم المجالات التي يهتم بها وكذلك

<sup>1</sup>. مهني حسين البشتاوي.- مبادئ التدريب الرياضي.- ط2، دار وائل للنشر، عمان، 2010: ص20.



النظريات والأسس العلمية التي تقوم عليها العملية الإرشادية ووسائل جمع المعلومات في هذه العملية.

• **الفصل الثاني:** كان بعنوان التدريب في كرة اليد حيث أخذنا فيه نبذة عن رياضة كرة اليد في الجزائر كما تطرقنا إلى التدريب الرياضي الحديث وأهم المبادئ والأسس التي يعتمد عليها وتحدثنا كذلك عن المدرب الرياضي ودوره في تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي.

• **الفصل الثالث:** الذي تطرقنا فيه إلى المرحلة العمرية ما بين 15 – 18 أي مرحلة المراهقة وخصائصها وأهم المشاكل التي تواجه الفرد في هذه المرحلة خاصة المشاكل النفسية وكذلك أهمية النشاط البدني والرياضي في هذه المرحلة.

❖ **الجانب الثاني الذي يمثل الخلفية المعرفية التطبيقية للدراسة والذي قسم بدوره إلى فصلين كالتالي:**

• **الفصل الأول:** الذي تطرقنا فيه إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية للبحث وذكرنا فيه المنهج المستعمل ومجتمع البحث وكذلك العينة وكيفية إختيارها وأدوات البحث التي تمثلت في وسائل جمع المعلومات والبيانات وأهم الوسائل الإحصائية التي ساعدتنا على تحليل ومناقشة النتائج.

• **الفصل الثاني:** الذي تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج والوصول إلى إستنتاج عام للدراسة بالإضافة إلى خاتمة ثم الإقتراحات والتوصيات، وقائمة المراجع والمصادر الذي إعتد عليها الباحث وكذلك الملاحق التي تتضمن مجموعة الوثائق الإدارية التي ساعدت الباحث على إنجاز دراسته.

## 1- الإشكالية:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، ولعل أن الإرتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس، لذلك كانت الجهود متحدة ومستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، لذا وجب على كل الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مختلف ميادين التدريب النظرية والتطبيقية، والمدرّب الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم وإذا رغب في المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشداً خلال مشواره في عملية التدريب الرياضي.<sup>1</sup>

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني والجانب المهاري والجانب الخططي والجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الإعداد إذ أنه يعتبر قمة التحضير لذلك فإن علماء النفس ينظرون إلى التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة ومنظمة طبقاً لأسس ومبادئ علمية بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي لذلك أصبح من الضروري الإهتمام بالجانب النفسي والتربوي خلال مراحل الإعداد والتدريب والمنافسة.

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم نفسي كونه يعتمد على مختلف العلوم الإنسانية النظرية والتطبيقية المتمثلة في علم النفس العام، علم النفس النمو، علم النفس الفسيولوجي، علم النفس التربوي، علم النفس الإجتماعي والتوجيه والإرشاد النفسي الذي يهدف إلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف والإعتماد على ما له من إمكانيات وقدرات بدنية وعقلية ونفسية... إلخ، سعياً إلى تحقيق الصحة النفسية وتكوين الميول وتحقيق التوافق الإجتماعي والإنفعالي من أجل الوصول إلى مستوى رياضي جيد.

مما سبق ذكره نستطيع أن ندرك ما مدى دور الإعداد النفسي في تحقيق المستويات الرياضية العالية وخاصة التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حيث يعتبر المدرّب هو محور عمليات الإعداد النفسي وكذلك التوجيه والإرشاد النفسي وذلك عن طريق الإتصال والتقرب من الرياضي قصد تبليغه يد المساعدة ومنحه الفرصة للتعبير عن ما بداخله من مشاعر وميول ورغبات، لكن في حقيقة الأمر يجب أن يكون هناك أخصائي في مجال علم النفس الرياضي للقيام بهذه العملية، لكن بحكم الإحتكاك الدائم بين المدرّب والرياضي مما يسهل للمدرّب ويساعده على أن يقوم مقام المختص النفسي شرط أن يكون ملم بالمهارات الأساسية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي وأن يكون على دراية بالعلوم التي لها علاقة بالتدريب الرياضي خاصة العلوم الإنسانية.

من هذا المنطلق كانت لدينا الرغبة في محاولة معرفة ما مدى تأثير خدمات ومهارات الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي للمدرّب على مستوى أداء اللاعبين وعليه قمنا بطرح التساؤلات التالية:

<sup>1</sup>. أمر الله أحمد البساطي.- أسس وقواعد التدريب الرياضي.- ط1، دار المعارف، الإسكندرية:1998، ص07.

## التساؤل العام:

✓ هل لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للمدرب تأثير على مستوى أداء اللاعبين؟

## التساؤلات الجزئية:

✓ هل يمكن إرجاع طبيعة مستوى أداء اللاعبين إلى نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدمة من طرف المدرب؟

✓ هل يمكن إرجاع مستوى أداء اللاعبين إلى مدى تحكم المدرب في مهارات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وإتقانها؟

## 2- فرضيات الدراسة:

## 2-1- الفرضية العامة:

✓ لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للمدرب تأثير بالغ الأهمية على مستوى أداء اللاعبين.

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

✓ تعود طبيعة مستوى أداء اللاعبين إلى نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب.

✓ كلما كان المدرب متحكماً في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كلما ساهم ذلك في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

## 3- أسباب إختيار الموضوع:

لعل في أن لكل دراسة أسباب ودوافع تدفع الباحث إلى اختيارها، يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف من أجل الوصول إلى إكتشاف الحقائق حول تلك الدراسة ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى إختيار هذا الموضوع منها الأسباب الذاتية (الشخصية) ومنها الموضوعية نذكر منها:

- إهتمام وميول الباحث إلى ميادين وموضوعات علم النفس الرياضي.
- معرفة هل يوجد أخصائي نفسي رياضي في فرق كرة اليد بالرابطه الولائية بالبويرة.
- محاولة معرفة ما مدى إهتمام المدرب بالإعداد النفسي خلال مراحل التدريب الرياضي.
- بغية الوصول إلى تقييم واقع التوجيه والإرشاد النفسي في أوساط أندية و فرق كرة اليد بولاية البويرة.
- إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في معهدنا قصد البحث فيه أكثر والتعمق فيه.
- إبراز ما مدى أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في عملية التدريب الرياضي.
- معرفة ما إذا كان المدرب قادراً على تقديم خدمات التوجيه النفسي الرياضي للاعبين.
- التعرف على واقع الإعداد النفسي بصفة عامة في أوساط فرق كرة اليد بولاية البويرة.
- التعرف على طبيعة الخدمات المقدمة للاعبين في الجانب النفسي.

## 4- أهمية البحث:

نظرا لأهمية وضرورة الإهتمام بالجانب النفسي في إعداد اللاعبين عبر مراحل التدريب المختلفة، وكذا الدور الذي يلعبه المدرب في تطبيق برامج الإعداد المختلفة بما فيها برنامج التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي لتحقيق أفضل مستوى أداء لدى اللاعبين، تتجلى أهمية بحثنا في:

- دور المدرب في إعداد اللاعبين من الناحية النفسية والاجتماعية.
- إبراز العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعبين التي تسهل عملية تطبيق برنامج التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

- إبراز دور عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

- لفت إنتباه القائمين على عملية التدريب من أجل الإهتمام بخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

## 5- أهداف البحث:

لعل في أن لكل بحث أو دراسة أهداف يعمل الباحث من أجل الوصول إليها من خلال بذل الجهد لجمع المعلومات والمعارف حول موضوع معين، فمن بين أهداف بحثنا هذا نذكر:

- الكشف عن واقع التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في فرق كرة اليد بولاية البويرة.

- الإطلاع على الدور الذي يقوم به المدرب في مجال عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

- التعرف على مدى تأثير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

- معرفة مدى تحكم المدرب في مهارات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وإتقانها.

- التعرف على نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب.

- معرفة التأثير الإيجابي للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد

## 6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات المرتبطة بالبحث منابع تمد الباحث بعدة معطيات يثري من خلالها بحثه وهذا من ناحية تكوين الخلفية النظرية للبحث وتوفر له الجهد لإختيار الإطار النظري لموضوع بحثه، فنحن في موضوعنا وجدنا بعض الصعوبات لأنه لم نجد ولا دراسة سابقة لبحثنا على مستوى مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، فمن خلال بذل الجهد والتتقل إلى جامعات أخرى تم الحصول على بعض الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا سوف نقوم بذكرها كالتالي:

1-6- الدراسة الأولى: هي الدراسة السابقة لموضوع بحثنا.

من إعداد الطالب:

- فاتح عبدلي.

تحت إشراف الأستاذ:

- عبد الناصر بن التومي.

السنة الجامعية: 2006/2005

## عنوان البحث:

أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية  
دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول بالجزائر - فرق كرة القدم -

## مشكلة البحث:

✓ هل تؤثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية؟

## هدف البحث:

- الوصول إلى معرفة مدى تماشي طبيعة النتائج المحصل عليها وطبيعة الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف المدرب.

## الفرضيات:

✓ كلما كان المدرب ملما بخدمات الإرشاد النفسي فإن ذلك ينعكس على مستوى الفريق وبالتالي تكون النتائج الرياضية جيدة.

## منهج البحث المستخدم في الدراسة:

في هذه الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وكانت عينة الدراسة متكونة من 80 لاعبا من القسم الوطني الأول من الفرق التالية:

- إتحاد العاصمة USMA.

- شبيبة القبائل JSK.

- نصر حسين داي NAHD.

- شباب قسنطينة CSC.

## أدوات البحث:

في هذه الدراسة قام الباحث باستخدام مقياسين، الأول حول خدمات الإرشاد النفسي والمقياس الثاني حول مهارات الإرشاد النفسي الرياضي، وتم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي قصد التحليل والمعالجة الإحصائية وذلك عن طريق حساب:

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

- حساب إختبار T ستودنت ، ومعامل الارتباط.

**النتائج التي توصل إليها الباحث:** من بين أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسته نذكر ما يلي:

- إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين.

- يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب وذلك عن طريق إكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية.

- كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتخصص والمجالات النظرية يقدمها للاعبين داخل

الفريق في الأوقات المناسبة كان ذلك شيء إيجابي ومفيد في تحسين النتائج.

الإقتراحات والتوصيات: قام الباحث بعد توصله إلى النتائج بتقديم بعض التوصيات والإقتراحات نذكر منها:  
- يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على الأسس العلمية وبشكل ضروري لإكمال العملية الإرشادية في المجال الرياضي.

- الإستعانة بأساتذة مختصين قصد تقديم المساعدة للمدربين في مجال الإرشاد النفسي الرياضي.
- بداية تقديم خدمات الإرشاد النفسي منذ الناشئين.
- وضع برامج منظمة فيما يتعلق بالإرشاد النفسي والتخلي عن العمل الغير المبرمج.
- توفير الوسائل والإمكانات اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي.

#### التعليق على الدراسة:

في هذا البحث قام الباحث بدراسة تأثير خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب على تحسين نتائج الفريق (كرة القدم)، ولقد قام بإتباع المنهج الوصفي للحصول على المعلومات والبيانات ولقد إختار الباحث أربع فرق رياضية من القسم الوطني الأول حيث إشتملت عينة بحثه على 80 لاعب من الفرق التالية:  
إتحاد العاصمة، شبيبة القبائل، نصر حسين داي، شباب قسنطينة.

كما إستعمل الباحث المقياس كأداة بحث الذي تضمن مجموعة من العبارات التي من خلالها يتم دراسة:

- الخصائص الإرشادية.
- فاعلية الإرشاد النفسي.
- فترات الإرشاد حسب الساعات والأيام.
- تقييم مهارات الإرشاد النفسي الرياضي.
- كما إعتد الباحث في التحليل الإحصائي على برنامج SPSS وذلك لحساب:
  - المتوسطات الحسابية.
  - الإنحراف المعياري.
  - إختبار T ستودنت.
  - معامل الارتباط.

#### أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولة مشتركة بين المدرب واللاعبين  
- كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الأساسية والمتعلقة بالتخصص والمجالات المهارية كلما كان ذلك إيجابيا في تحسين النتائج.

2-6- الدراسة الثانية: هي الدراسة المشابهة لموضوع بحثنا.

#### من إعداد الطالبين:

- دراجي عباس.

- دراجي صدام.

تحت إشراف: الأستاذ بن عبد الرحمان سيد علي.

السنة الجامعية: 2013/2012

عنوان الدراسة:

مدى تأثير الإعداد النفسي على مردود لاعبي كرة القدم - فئة أكابر - أثناء المنافسة  
دراسة ميدانية - فرق كرة القدم لولاية البويرة -

مشكلة الدراسة:

✓ ما مدى تأثير الإعداد النفسي مردود لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - أثناء المنافسة؟

أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية الإعداد النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.
- التعرف على كيفية تأثير الإعداد النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- معرفة من المسؤول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي الرياضي على مستوى أندية الرابطة الولائية بالبويرة فئة أكابر وكذلك طريقة تطبيقه.

فرضيات البحث:

- ✓ للإعداد النفسي الرياضي تأثير بالغ الأهمية على مردود لاعبي كرة القدم فئة أكابر أثناء المنافسة.
- ✓ للإعداد النفسي دور فعال في تحسين الأداء الرياضي للاعبين ويساهم في تحقيق نتائج مرضية.
- ✓ يساهم الاهتمام بالجانب النفسي في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية التي قد تحدث للاعبين أثناء المنافسة.
- ✓ الإعداد النفسي الرياضي يتم من طرف مدرب الفريق بطريقة عشوائية.

منهج البحث المستخدم:

✓ في هذه الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الذي يسمح بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار 10 فرق من بين 26 فريق من الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة بطريقة عشوائية باستعمال القرعة البسيطة وكذلك بالإعتماد على طريقة سيرز 10% وقد اشتملت العينة على 50 لاعب من بين 200 لاعب.

أدوات البحث:

إستعمل الباحث في دراسته الإستبيان كوسيلة لجمع البيانات حيث قام الباحث بوضع إستمارة أسئلة التي تضمنت الأسئلة المفتوحة والأسئلة المغلقة والأسئلة النصف مفتوحة.

النتائج التي توصل إليها الباحث:

- إن التحضير النفسي يعد من الجوانب المهمة التي تؤثر على اللاعبين والنتائج المتحصل عليها فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد وأحسن.
- كما أن كفاءة المدرب تشغل حيزا مهما في عملية التحضير النفسي ومدى قدرة المدرب على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال الإعداد النفسي الرياضي.

## التعليق على الدراسة:

في هذه الدراسة قام الباحث بمحاولة معرفة مدى تأثير الإعداد النفسي على مردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وقد ركز دراسته على صنف أكابر، ولقد قام بإتباع المنهج الوصفي في بحثه حيث تم إختيار 10 فرق رياضية من الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة وكانت طريقة إختياره للعينة عشوائية بالإعتماد على طريقة سيرز 10% حيث إشملت 50 لاعب من بين 200 لاعب، كما إستعمل الباحث الإستبيان كأداة بحث لجمع البيانات التي تضمن مجموعة من الأسئلة المفتوحة والمغلقة والنصف مفتوحة، بالنسبة للتحليل الإحصائي للنتائج إعتد الباحث على النسب المئوية وإختبار كاف تربيع.

## أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة نذكر:

- التحضير النفسي يعد من أهم الجوانب التي يعتمد عليها التدريب الرياضي والذي يؤثر على أداء اللاعبين والنتائج المتحصل عليها، كما تلعب كفاءة المدرب دورا هاما في عملية التحضير النفسي فكلما كان المدرب ملما بالمعلومات والمهارات اللازمة لعملية الإعداد النفسي كلما أثر ذلك بصفة إيجابية على الفريق وبالتالي الوصول إلى أفضل النتائج.

## 7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

إن موضوعات التوجيه والإرشاد النفسي متنوعة ومتعددة المفاهيم وهي كثيرة ولكل منها دوره المحدد سوف يتم التعرض لبعض المفاهيم الخاصة والمهمة في موضوع دراستنا التي تمثلت في:

- ✓ الإرشاد النفسي.
- ✓ التوجيه النفسي.
- ✓ الخدمات الإرشادية.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.
- ✓ المدرب الرياضي.
- ✓ الأداء الرياضي.
- ✓ كرة اليد.
- ✓ المراقبة.

وفيما يلي سوف نقوم بتعريف هذه المصطلحات من خلال تقديم التعريف اللغوي والإصطلاحي وكذلك

التعريف الإجرائي:

## 1-7- الإرشاد النفسي:

## ❖ التعريف اللغوي:

أرشد: دل، أهدى، دبر أي التوجيه وتقديم يد المساعدة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>. القاموس المزدوج.- عربي فرنسي عربي.- 1998، ص290.



❖ **التعريف الإصطلاحي:**

هو عبارة عن علاقة بين المرشد أي الأخصائي النفسي والمسترشد أي المبحوث ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية وما هو متوقع منه مستقبلا ومساعدته على حل مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات مجتمعه.<sup>1</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:**

الإرشاد النفسي هو كل خدمة يقدمها المختص أو المدرب للرياضي وذلك بهدف مساعدته على فهم ما يدور حوله ولكي يتمكن من حل المشكلات التي تواجهه خلال مسيرته الرياضية وذلك من أجل تحقيق الصحة النفسية وبالتالي الوصول إلى الأهداف التي يطمح الرياضي في الوصول إليها وكذا تحقيق مستوى رياضي جيد.

## 2-7- التوجيه النفسي:

❖ **التعريف الإصطلاحي:**

يقصد بالتوجيه كل الأساليب التي تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم نفسه جيدا ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات وإستعدادات وإتجاهات لكي يصل إلى تحقيق الأهداف التي تتفق مع البيئة التي يعيش فيها ومساعدته على إختيار الوسائل والأساليب الصحيحة التي بواسطتها يحقق تلك الأهداف.<sup>2</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:**

هو مجموعة من الخدمات المقدمة من طرف الأخصائي في مجال الإرشاد والتوجيه النفسي الهادفة بالدرجة الأولى إلى مساعدة الفرد على فهم مشكلاته والتغلب عليها وذلك بتزويده بمختلف المهارات التي تمكنه من إكتشاف وإستغلال ما لديه من إمكانات وإستعدادات لكي يحدد أهدافه والطرق المناسبة لتحقيقها الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه وبالتالي الوصول إلى الصحة النفسية المثالية.

## 3-7- الخدمات الإرشادية:

❖ **التعريف الإصطلاحي:**

هي تلك الخدمات النفسية التي يقدمها الأخصائي النفسي للرياضي وذلك بهدف مساعدته على تقوية قدراته الذاتية والتعرف على ما يدور حوله ومساعدته على تقوية علاقاته الإجتماعية في البيئة التي يعيش فيها.<sup>3</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:**

هي مجموعة الخدمات التي يقدمها المرشد النفسي الرياضي داخل الفريق والتي تقوم على التفاعل الإيجابي بين الأخصائي والرياضي من حيث العلاقات الإتصالية وكذا توفير الظروف الملائمة لكي يكون الرياضي في حالة الراحة النفسية مما يمكنه من إدراك إمكاناته الحقيقية بهدف الوصول إلى ما هو مرغوب فيه.

## 4-7- التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

❖ **التعريف الإصطلاحي:**

يرتبط كل من الإرشاد والتوجيه إرتباطا وثيقا فالإرشاد والتوجيه عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على

<sup>1</sup> إخلص محمد عبد الحفيظ- التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.- ط1، 2002، جامعة المنيا:ص12.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي.- سيكولوجية المدرب الرياضي.- دار الفكر العربي، القاهرة: ط1، 2002، ص56.

<sup>3</sup> حسن شفيق السكري.- قاموس الخدمة الإجتماعية والخدمات الإنسانية.- دار المعرفة الجامعية: 2000، ص 295.

التخطيط لمستقبلهم بكل دقة وذلك في ضوء إمكانياتهم الشخصية وكذلك الإستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات بهدف تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والإجتماعي والبدني.<sup>1</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:**

الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي عملية منظمة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي على تحقيق طموحاته وأهدافه ويدرس شخصيته لكي يعرف خبراته وينمي إمكانياته لكي تكون له القدرة على حل مشاكله وكذا توجيه الذات وتدعيم الرياضي للإعتماد على نفسه واتخاذ القرارات الهامة.

5-7- الأداء الرياضي:

❖ **التعريف الإصطلاحي:**

هو عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد نحو سلوك أفضل نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو أيضا نشاط وسلوك يتم من خلاله الوصول إلى تحقيق النتيجة وهو وسيلة التعبير عن عملية التعليم سلوكيا.<sup>2</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:**

يعتبر مفهوم الأداء من المفاهيم الواسعة في المجال الرياضي حيث يمكننا أن نعرفه على أنه مدى كفاءة الرياضي على القيام بما هو مطلوب منه ويقصد به أيضا التعبير عن تلك المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها والحكم عليها ومصطلح الأداء هنا يربط بين مفاهيم عديدة منها القدرة، الإستعداد، الدافعية... الخ بالإضافة إلى أن الأداء هو الإستعداد زائد المهارات المكتسبة.

6-7- المدرب الرياضي:

❖ **التعريف الإصطلاحي:**

هو ذلك الفرد الذي يتميز بالشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب الرياضيين في مستواهم الرياضي بذلك هو يَأْثُرُ تأثيرا مباشرا عليهم وله دور فعال في تنمية وتطوير شخصية الرياضي تطويرا شاملا وممتزنا، لذلك وجب على المدرب الرياضي أن يكون مثلا أعلى في كل تصرفاته لكونه يمثل العامل الأساسي في عملية التدريب الرياضي.<sup>3</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:**

هو ذلك الشخص الذي توكل له مسؤولية التدريب الرياضي في مستوى معين من مستويات التدريب الرياضي وكذلك مسؤولية توجيه الرياضيين من الجانب النفسي والتربوي، حيث يتميز المدرب الرياضي على أنه قائدا للفريق الرياضي والذي يهتم بتدريب اللاعبين وتطوير قدراتهم البدنية والمهارة والحركية وال نفسية.

7-7- كرة اليد:

❖ **التعريف الإصطلاحي:**

هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان، يتكون كل فريق من اثنا عشر لاعبا، عشرة لاعبين

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي.- مرجع سبق ذكره.- 2002: ص25.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب.- علم النفس الرياضي مفاهيم و تطبيقات.- دار الفكر العربي، القاهرة: 1997، ص195.

<sup>3</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد.- الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.- دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر: 2002، ص25.

وحارسين حيث يسمح لسبعة لاعبين بما فيهم الحارس بالمشاركة في المباراة داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، زمن المباراة يختلف حسب السن فمباراة ما فوق 16 سنة تكون مدتها 30 دقيقة في كل شوط.<sup>1</sup>

#### ❖ التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية سريعة تجري بين فريقين يضم كل منهما سبعة لاعبين بما فيهم حارس المرمى، حيث تستعمل فيها مهارة التمرير والإستقبال والمراوغة والتسديد يتم ذلك باستعمال كرة خاصة باللعبة عادة ما يكون وزنها 425 غرام إلى 475 غرام للرجال و 325 غرام إلى 400 غرام للنساء، تتكون المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة بينهما فترة راحة مدتها 10 دقائق.

#### 8-7- المراهقة:

#### ❖ التعريف اللغوي:

تأتي من الفعل "راهق" أي راهق الغلام معنى ذلك قارب الحلم وبلغ حد الرجال.<sup>2</sup>

#### ❖ التعريف الإصطلاحي:

هي المرحلة التي تسبق إكتمال النضج نجدها عند البنين والبنات، تمتد من سن البلوغ حتى الرشد أي أنها تبدأ من البلوغ وتنتهي بالرشد، هي عبارة عن عملية بيولوجية حيوية وعضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها، وعادة ما يقسمها علماء النفس إلى ثلاثة أقسام:

- مرحلة المراهقة الأولى تمتد من 11 إلى 14 سنة.
- مرحلة المراهقة الوسطى تمتد من 14 إلى 18 سنة.
- مرحلة المراهقة المتأخرة تمتد من 18 إلى 21 سنة.<sup>3</sup>

#### ❖ التعريف الإجرائي:

المراهقة هي المرحلة التي يمر بها الإنسان ما بين 11 إلى 21 من عمره، حيث في هذه المرحلة تحدث بعض التغيرات البيولوجية في الجسم وكذلك بعض التغيرات العقلية والنفسية والعاطفية للفرد وهي تعتبر بمثابة إختبار أولي للفرد.

<sup>1</sup>. منير جرجس إبراهيم.- كرة اليد للجميع.- بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1990، ص17.

<sup>2</sup>. فؤاد أفرام السياني.- منجد الطالب.- دار المشرف، ط43، بيروت: 1995، ص 256.

<sup>3</sup>. فؤاد البهي السيد.- الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة.- دار الفكر العربي، ط 04، القاهرة: 1985، ص 275.

## التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

- تمهيد.

1-1- نبذة حول علم النفس الرياضي.

2-1- نبذة حول التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

3-1- مفاهيم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

4-1- علاقة التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بالعلوم الأخرى.

5-1- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي.

1-5-1- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.

6-1- الأسس العلمية التي تقوم عليها عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

7-1- مجالات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

8-1- نظريات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

1-8-1- نظرية التحليل النفسي (سيغموند فرويد).

2-8-1- نظرية الذات.

3-8-1- النظرية السلوكية.

4-8-1- نظرية المجال.

5-8-1- نظرية السمات.

9-1- وسائل جمع المعلومات في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

- خلاصة.

- تمهيد:

لقد تعددت فروع وميادين علم النفس في عصرنا الحالي فمن بين مجالات علم النفس نجد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الذي أصبح محل إهتمام العلماء والباحثين لتعدد ميادينه وخدماته المختلفة سواء في المجال النفسي بصفة عامة أو في المجال التربوي والمهني والصناعي، ففي مجال التدريب الرياضي أصبحنا بحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي داخل الأندية والفرق الرياضية لكون العصر الحالي أنه عصر الضغوط النفسية التي تمس الرياضي خاصة رياضي المستويات العالية لذا وجب على القائمين على عملية التدريب الرياضي الإهتمام بالرياضي من الجانب النفسي ومساعدته على تحقيق الصحة النفسية الجيدة وكذا التكيف الإجتماعي كل هذا بالإعتماد على برامج إرشادية مبنية على أسس ونظريات مدروسة ومقننة لكي تقدم للرياضي في أحسن وجه.

من خلال هذا الفصل سوف نتناول بعض مفاهيم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى كما سنتطرق إلى أهم المبادئ والأسس العلمية التي تبنى على أساسها عملية التوجيه النفسي الرياضي وكذلك أهم مجالات وإهتمامات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وأهدافه وأهم نظرياته والوسائل التي يتم الإعتماد عليها في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

1-1- نبذة حول علم النفس الرياضي:

علم النفس هو من بين العلوم الحديثة التي إنفردت بإقبال الناس عليها إقبالاً شديداً حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية وأصبحت كذلك أساساً جوهرياً لفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والإقتصادية والرياضية وغيرها من المشكلات الأخرى.

كما يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد وعملياته العقلية تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية ولقد إتفق العديد من العلماء والباحثين أنه ذلك المجال العلمي والتطبيقي الذي يربط بين علم النفس والرياضة.

عرف **محمد حسن علاوي** علم النفس الرياضي بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالممارسة الرياضية على مختلف مجالاتها ومستوياتها ذلك بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها وكذلك الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي.

ففي السنوات القليلة الماضية حدثت تطورات هامة في مجال الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث والتطبيق، يمكن تلخيص هذه الموضوعات فيما يلي:

- الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين.
- دراسة الشخصية الرياضية.
- دراسة الدافعية في المجال الرياضي.
- دراسة الإنفعالات والضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- الدراسة النفسية للنمو والتطور النفسي.
- التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الذي يتضمن الوسائل الفاعلة للإعداد النفسي وطرق وضع الأهداف وتنمية الإرادة والروح الرياضية.<sup>1</sup>

1-2- نبذة حول التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

يعتبر التوجيه والإرشاد النفسي من بين أحد أقطاب علم النفس التطبيقي بحيث أنه يهدف إلى تغيير السلوك وذلك من خلال تعديله وتوجيهه إلى ما هو مرغوب فيه مثله مثل العلوم التطبيقية الأخرى كعلم النفس الإكلينيكي وعلم النفس المدرسي وعلم النفس التنظيمي...إلخ.

يرجع ظهور التوجيه والإرشاد النفسي إلى الولايات المتحدة الأمريكية في نهاية الأربعينيات بعد الحرب العالمية الثانية وقد أسس على أساس التوجيه المهني لصاحبه **فرانك باستور** وكذلك على الحركة التي قام بها **فونت** وذلك لإنشائه أول معمل لعلم النفس التجريبي وقد أثرت مدرسة التحليل النفسي التي قام بتأسيسها **سيغموند فرويد** بمفاهيمها ونظرياتها في دفع التوجيه والإرشاد النفسي للتطور والإزدهار، لذلك فقد أصبح التوجيه والإرشاد النفسي علم قائم بحد ذاته له أسسه العلمية والمبادئ التي يقوم عليها وأصبح يدرس في الجامعات والمعاهد في كل أنحاء العالم.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>. محمد حسن علاوي.- مدخل في علم النفس الرياضي.- ط7، دار الكتاب للنشر: 2009، ص23.22.20.19.

<sup>2</sup>. نبيل صالح سفيان.- المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي.- ط1، دار إيتراك للطباعة والنشر، مصر: 2003، ص194.

يعود الظهور الفعلي للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى الثمانينات في دورة سيول الأولمبية سنة 1988م حيث قامت الولايات المتحدة الأمريكية ببعث عدد هائل من المرشدين النفسانيين المختصين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي مع الرياضيين المشاركين في هذه الدورة.<sup>1</sup>

### 1-3- مفاهيم حول التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي يعتبر من أهم العلوم الإنسانية والتطبيقية التي تعتمد عليها عملية التدريب الرياضي في إعداد وتحضير اللاعبين في الجانب النفسي وذلك بهدف تحقيق أفضل النتائج الرياضية والرفع من مستوى الأداء الرياضي، فقد إهتم العديد من العلماء والباحثين في المجال الرياضي وخاصة في علم النفس الرياضي بالتوجيه النفسي من أجل تطويره ليكون في كل الفرق الرياضية، لذلك ظهرت عدة مفاهيم أطلقها المختصون في علم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي عن هذه العملية نذكر منها:

❖ التوجيه والإرشاد النفسي فرع من فروع علم النفس التطبيقي، يعتمد في وسائله وفي عملية الإرشاد على فروع متعددة من علم النفس فيستفيد من علم النفس الإرتقائي في معرفة مطالب النمو والمعايير التي يرجع إليها في تقييم نمو الفرد (هل هو عادي أو متقدم أم متأخر)، كما يستفيد من علم النفس الإجتماعي من دراسة سيكولوجية الجماعة وديناميكيته وبنائها وكذلك العلاقات الإجتماعية والتفاعل الإجتماعي وماهي معايير السلوك وكيف يتحقق التوافق الإجتماعي.<sup>2</sup>

❖ التوجيه والإرشاد النفسي عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم الشخصية وقدراتهم البدنية والمهارية.

❖ التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي عملية تهدف إلى مساعدة الرياضيين على تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والبدني والإجتماعي، كذلك تنمية إستعداداتهم وقدراتهم وميولهم وطاقاتهم وتعديل إتجاهاتهم ما يحقق لهم التوافق والتوازن مع البيئة التي يعيشون فيها.<sup>3</sup>

❖ التوجيه والإرشاد النفسي عبارة عن عملية تعلم إجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين إثنين أحدهما المستفيد من العملية (الرياضي) والثاني هو المرشد المختص الذي يمتلك المعلومات والحقائق والتي أول ما تهدف إليه هو مساعدة الفرد على فهم ومعرفة إمكاناته ودوافع نشاطاته.<sup>4</sup>

ومن خلال ما سبق ذكره من التعاريف يمكننا القول بأن التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي أنه عملية مخططة ومقننة تتمثل في خدمة يقدمها الأخصائي النفسي للرياضي بصفة خاصة قصد مساعدته على فهم نفسه والكشف عن قدراته الشخصية سواء البدنية أو العقلية من أجل تحقيق التوازن الداخلي للفرد وكذا التوافق النفسي والإجتماعي في البيئة التي يعيش فيها.

<sup>1</sup> . محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل.- التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.- ط1، مصر: 2002، ص 02.

<sup>2</sup> . سمير أحمد كامل.- التوجيه والإرشاد النفسي.- مركز الإسكندرية للكتاب، مصر: 2000، ص8.

<sup>3</sup> .إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.-، 2002، ص11.

<sup>4</sup> . أديب الخالدي.- المرجع في الصحة النفسية.- دار العربية للنشر والتوزيع، ط1، مصر: 2000، ص196.

## 4-1- علاقة التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بالعلوم الأخرى:

لعل في أنه لكل علم خصائصه ومميزاته التي تميزه عن العلوم الأخرى، لكن لا يمكننا القول بأنه لا توجد علاقة بين مختلف العلوم وأنه يوجد علم مستقل تماما عن غيره من العلوم لا يعتمد على البعض منها، بل توجد علاقة وثيقة وتعاون بين مختلف العلوم الموجودة في العالم الإنساني كله، لأن أي علم مهما كانت مكانته لا يمكنه أن يتقدم ويتطور بمفرده، والعلوم الإنسانية بمختلف علومها وفروعها المتعددة من علم النفس وعلم الاجتماع وعلم التاريخ وعلم الفلسفة وعلوم الدين وعلوم الرياضة تهدف إلى تحقيق السعادة والرفاهية للفرد وفيما يلي سوف نحاول شرح العلاقة الموجودة بين التوجيه النفسي الرياضي ببعض العلوم:

## 1-4-1- التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بعلم النفس العام:

إن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة، أي أنه يدرس كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الفرد وكذلك يدرس أفكاره ودوافعه وإنفعالاته وإتجاهاته... إلخ والتوجيه والإرشاد النفسي عملية هدفها مساعدة الفرد على فهم نفسه وتحليل إستعداداته ومساعدته على حل مشكلاته حتى يتحقق له التوافق النفسي ويتمكن من العيش سعيدا في بيئته.

ولكي يتمكن الأخصائي النفسي من القيام بعملية التوجيه والإرشاد على أكمل وجه فلا بد من الإستعانة بنظريات علم النفس، فعلم النفس يحتوي على العديد من الميادين النظرية والتطبيقية كعلم النفس النمو، علم النفس العام، علم النفس الفسيولوجي، علم النفس الاجتماعي، علم النفس الصناعي، علم النفس الجنائي، علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي... إلخ فالتوجه والإرشاد النفسي الرياضي يستفيد من كل هذه الفروع النظرية والتطبيقية من علم النفس، فيمكن الإستفادة من علم النفس العام في دراسة الشخصية وكذلك يمكن الإستفادة من علم النفس الفسيولوجي في دراسة العلاقة بين النواحي الوظيفية لجسم الإنسان وبين السلوك الذي يصدر منه وبصفة خاصة العلاقة بين السلوك والجهاز العصبي، أما علم النفس النمو فهو يساعد الأخصائي في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في التعرف على مظاهر النمو المختلفة الجسمية، الحركية، العقلية، النفسية، الإجتماعية والإنفعالية والمعايير التي يرجع إليها لتقييم نمو الفرد.

أما في مجال الصناعة يمكن الإستفادة من علم النفس الصناعي وذلك عن طريق تطبيق مبادئ علم النفس على المشكلات النفسية المتعلقة بحوافز الإنتاج وكذلك المشاكل المهنية والعلاقات الإنسانية بين العاملين والتدريب المهني وعوامل رفع الكفاءة.

بالإضافة الى ذلك فإن التوجيه والإرشاد النفسي يستفيد من علم النفس الاجتماعي من خلال المعلومات التي يوفرها عن سيكولوجية الجماعة وديناميكيته وبنائها وتماسكها، كما يستفيد بعلم النفس التربوي الذي يهتم بدراسة المشكلات النفسية المرتبطة بقطاع التعليم، وإكتساب السلوك والعادات ومبادئ وقوانين التعلم والتوجيه التربوي وكذلك الدوافع والقدرات.

وفي المجال الرياضي فيمكن للتوجيه والإرشاد النفسي أن يستفيد من علم النفس الرياضي وذلك بدراسة الشخصية الرياضية والدافعية الرياضية والإنفعالات المرتبطة بالممارسة الرياضية والضغوط النفسية المختلفة



وسيكولوجية الإصابة الرياضية وسيكولوجية التدريب الرياضي وسيكولوجية المدرب وديناميكية الجماعات الرياضية ونظريات التعلم الحركي ... إلخ.<sup>1</sup>

مما سبق ذكره يمكننا القول بأن التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي يعتمد في جوهره على مختلف فروع وميادين علم النفس النظرية والتطبيقية وذلك من أجل تقديم خدماته في أحسن شكل بهدف تحقيق غاياته المتمثلة في مساعدة الرياضيين لإكتشاف أنفسهم وتحقيق ذاتهم بصفة خاصة.

#### 1-4-2- علاقة التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بعلم الاجتماع:

يدرس الإرشاد النفسي الرياضي السلوك الاجتماعي للرياضي كما يهتم بدراسة الجماعات في بيئة معينة، وكذلك معرفة معايير السلوك الاجتماعي داخل الجماعة وكيفية توزيع الأدوار في الجماعة بهدف تحقيق التوافق الاجتماعي.<sup>2</sup>

إن علم الاجتماع الذي يهتم بدراسة الفرد والجماعة يعتبر علماً أساسياً في إعداد المرشد، والصلة وثيقة بين التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وعلم الاجتماع نظراً لإهتمام كل منهما بالسلوك الاجتماعي والقيم والعادات والتقاليد الاجتماعية وكذلك النمو الاجتماعي والخبرات الاجتماعية، وتعتمد طريقة الإرشاد الجماعي على مفاهيم أساسية في علم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي.

كما يهتم المرشد في مجال الإرشاد الأسري بدراسة الأسرة باعتبارها أقوى العوامل الاجتماعية تأثيراً في الفرد وفي تنشئته الاجتماعية، كما يهتم المرشد بمعرفة الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها الرياضي وأسلوب حياته الاجتماعي لأن كل هذا يؤثر في حياة الرياضي.<sup>3</sup>

التوجيه والإرشاد النفسي يعتمد في جوهره على علم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي من أجل دراسة التفاعل الاجتماعي داخل الفريق والعلاقات الاجتماعية بين اللاعبين ومكانة كل لاعب داخل الفريق وذلك بهدف تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لكل لاعب.

#### 1-4-3- التوجيه والإرشاد النفسي وعلاقته بعلم الاقتصاد:

إن الارتباط بين التوجيه والإرشاد وعلم الاقتصاد يعتبر أحد الدعائم التي لا غنى عنها حتى لا تحدث أية خسائر في القوى البشرية التي تستثمر أثناء عملية التربية والتعليم وكذلك عملية التدريب الرياضي، يهتم التوجيه والإرشاد النفسي في مجال الاقتصاد بدراسة فرص العمل والتغيرات التي تطرأ على مختلف المهن نتيجة للتقدم التكنولوجي والنمو العلمي في عالم الاقتصاد والعمل وكذلك في مجال تسيير المنشآت الرياضية.<sup>4</sup>

#### 1-4-4- التوجيه والإرشاد النفسي وعلوم الدين:

إن الإرشاد الديني يقوم على أسس ومبادئ ومفاهيم وأساليب دينية وأخلاقية، لذلك يجب على الأخصائي النفسي الإمام بالمفاهيم الدينية الأساسية، وكذلك يجب إحترام دين المسترشد وعدم التدخل في معتقداته الدينية

<sup>1</sup>. إخلص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002، ص14-15.

<sup>2</sup>. كاملة الفرخ، عبد الجابر تيم.- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.- ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان: 1999، ص16.

<sup>3</sup>. حامد عبد السلام زهران.- التوجيه والإرشاد النفسي.- ط 3، عالم الكتب، القاهرة: 1977، ص18.

<sup>4</sup>. إخلص محمد عبد الحفيظ.- نفس المرجع.- 2002، ص18.

وعاداته وتقاليده.<sup>1</sup>

إن الدين ركن أساسي للتوجيه والإرشاد النفسي والصحة النفسية بمعناها الكامل، والهدف الأسمى للإرشاد مهما كانت طريقتة هو تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد.<sup>2</sup>

#### 1-4-5- التوجيه والإرشاد النفسي وعلاقته بعلوم التربية البدنية والرياضية:

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية ولها فلسفتها ونظرياتها المختلفة كما أنها تضم العديد من العلوم مثل: علم النفس الرياضي، علم الحركة، علم التدريب الرياضي، علم الاجتماع الرياضي، فسيولوجيا الرياضة وغيرها من العلوم الأخرى، والتربية الرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها لذا يجب على المربي الرياضي (مدرسا أو مدربا) الإيمان بأن برامج التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي لا بد منها وأن تكون جزءا أساسيا في إعدادهم للأفراد سواء في مجال التدريب أو في مجال التربية البدنية المدرسية لأنه لا يمكن تصور الممارسة الرياضية بدون توجيه وإرشاد نفسي.

وكثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين وكذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مغاير لطبيعتهم كما نجد بعض الرياضيين الذين يتعرضون لدرجات عالية من الإنفعال وشدة الإثارة ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية، لذلك وجب على القائمين بعملية التربية البدنية أو التدريب الرياضي تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي لهؤلاء الرياضيين وذلك من خلال الأخصائي النفسي الرياضي الذي يساعدهم على تشخيص حالاتهم وتوجيههم إلى أفضل الطرق للتغلب على المشكلات التي يعانون منها.

لقد ظهرت أهمية التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ففي قطاع التدريب الرياضي يلعب التوجيه والإرشاد النفسي دورا هاما حيث يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء قدراتهم وأيضا تشخيص المشكلات التي يعانون منها، حيث يستطيع المعلم أو المدرب الرياضي القيام بعملية التوجيه والإرشاد النفسي، فعن طريق درس التربية البدنية والرياضية يمكن للمدرس أن يتعرف على قدرات وميول واتجاهات واحتياجات التلاميذ والفروق الفردية بينهم الأمر الذي يمكنه من توجيههم وإرشادهم إلى ما هو أفضل، كما يمكن للمدرب في المجال الرياضي القيام بنفس الشيء مع اللاعبين في الفريق أو النادي الرياضي.

ففي الدول المتقدمة نجد أن الإتحادات الرياضية واللجان الأولمبية تستعين بمجموعة من الأخصائيين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي لتقديم الإستشارات النفسية للرياضيين وكذلك مساعدة المدربين وإكسابهم المهارات الأساسية التي تساعدهم على القيام بعملية التوجيه والإرشاد النفسي، وذلك بهدف مساعدة الرياضي للإرتقاء بمستوى أدائه وتحقيق أفضل النتائج.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.-2002: ص19.

<sup>2</sup>. كاملة الفرخ، عبد الجابر تيم.- مرجع سابق.-1999: ص140.

<sup>3</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.-2002: ص19،20.

5-1- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

إن أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحدد وجهة كل من المرشد والرياضي وعملية الإرشاد نفسها ومن بين هذه الأهداف نذكر:

1-5-1- تحقيق الذات:

إن هدف المرشد النفسي هو مساعدة الفرد على تحقيق ذاته، سواء كان هذا الفرد عاديا أو متفوقا أو ضعيف العقل أو ناجحا، ومساعدته في تحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه كما أن للفرد دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه استعداد دائم من أجل معرفة ذاته وكذلك فهم وتحليل نفسه وفهم إمكاناته بغرض توجيه نفسه بذكاء في حدود المعايير الاجتماعية، إن التوجيه والإرشاد النفسي يهدف إلى نمو مفهوم موجب للذات لأن مفهوم الذات هو المحدد الرئيسي للسلوك.

1-5-2- تحقيق التكيف والصحة النفسية:

التكيف يعني التوافق الذي يسعى الإرشاد النفسي لتحقيقه، ويتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حيث يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومتطلبات البيئة، ومن بين أهم مجالات التوافق النفسي والتكيف نذكر ما يلي:

✓ تحقيق التوافق الشخصي:

أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الحاجات الأولية الأساسية الفطرية والعضوية والتوافق لمطالب النمو.

✓ تحقيق التوافق التربوي:

وذلك عن طريق مساعدة الفرد في إختيار أنسب المواد المدرسية والمناهج في ضوء قدرته وميوله حتى يحقق النجاح الدراسي.

✓ تحقيق التوافق الاجتماعي:

يتضمن الإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة.

✓ تحقيق التوافق المهني:

يتضمن إختيار المهنة المناسبة والإستعداد لها علميا وعمليا حتى يكون الفرد منجزا فيشعر بالرضا والنجاح أي وضع الفرد المناسب في المكان المناسب.<sup>1</sup>

1-5-3- الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

تتمثل هذه الأهداف في:

- تنمية المفهوم الإيجابي للرياضي نحو ذاته.
- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء في حدود قدراته وإمكاناته.

<sup>1</sup>. كاملة الفرخ، عبد الجابر تيم.- مرجع سابق.- 1999، ص28.

- العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية إحتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي.
- مساعدة الرياضي على الإلتزام بالخلق الرياضي الحميد ومسايرة المعايير الإجتماعية والتفاعل الإجتماعي السليم.
- توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات الإجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم.
- مساعدة الرياضي في حل مشكلاته بنفسه عن طريق التعرف على أسباب هذه المشكلات وأعراضها.

#### 1-6- الأسس العلمية التي تقوم عليها عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

لقد تعددت الآراء بالنسبة للأسس التي يقوم عليها التوجيه والإرشاد النفسي كون أن الإرشاد النفسي الرياضي مثله مثل الخدمات الأخرى التي تقدم للرياضي قصد الإستمرار في الإنجاز خلال المشوار الرياضي ولقد تعددت الأسس حسب تعدد الأهداف والأهمية فيرى يوسف القاضي وحامد زهران أن أسس الإرشاد النفسي الرياضي يمكن تحديدها في:

الأسس العامة، الأسس الفلسفية، الأسس النفسية التربوية، الأسس الإجتماعية، الأسس العصبية والفسولوجية.

#### 1-6-1- الأسس العامة:

تتعلق بالدرجة الأولى بالسلوك الإنساني، والمرشد والعملية الإرشادية وهي بذلك تتمثل في عدد من المسلمات والمبادئ التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

✓ الثبات النسبي للسلوك وإمكانية التنبؤ به:

إن السلوك هو عبارة عن أي نشاط يقوم به الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به، معنى ذلك إستجابة الفرد لمثيرات معينة في البيئة التي يعيش فيها، وقد يكون هذا السلوك عقليا أو جسميا أو إجتماعيا أو إنفعاليا... الخ.

السلوك الإنساني هو سلوك مكتسب ومتعلم من البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها الفرد ذلك من خلال عملية التنشئة الإجتماعية وأيضا من خلال العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد، ويمكن القول أن السلوك الإنساني

ثابت نسبيا في ضوء ذلك فإنه يمكن التنبؤ به تحت الظروف والمتغيرات العادية.<sup>1</sup>

✓ ثبات السلوك الإنساني:

على الرغم من الثبات النسبي للسلوك الإنساني إلا أنه يمكن تعديله وتغييره من خلال عمليات التعليم والتدريب من هنا يمكن القول أن السلوك الإنساني مرن وقابل للتعديل ولا يقصد بالمرونة التغيير الظاهري

للسلوك بل تشمل المرونة كل جوانب الشخصية الإنسانية الأمر الذي يؤثر في السلوك.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص22.21.

<sup>2</sup>. نبيل صالح سفيان.- مرجع سابق.- 2003: ص200.

✓ إستعداد الرياضي لعملية التوجيه والإرشاد النفسي:

إن إستعداد الرياضي وتقبله لجلسات التوجيه والإرشاد النفسي عامل مهم لنجاح العملية، بذلك يساهم في منح المعلومات الشاملة والكاملة بكل إرادة حتى تسهل العملية وتكون أكثر فاعلية، لذلك وجب بناء العلاقات مع اللاعب والحصول على المعلومات الكافية للمشكلات التي يواجهها، وعلى المدرب أن يساهم في خلق الظروف التي تساعد على التقبل والمساندة والتي تعمل على تسهيل المصارحة والكشف الذاتي.<sup>1</sup>

لكي نتحصل على النتيجة المرجوة من عملية التوجيه والإرشاد النفسي فلا بد أن يكون الفرد مستعداً لعملية التوجيه ويشعر بالحاجة إليها ويثق فيها ويتوقع الإستفادة منها.

✓ حق الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي:

إن التوجيه والإرشاد النفسي حق لكل لاعب وفقاً لحاجته، لذا يجب على الهيئة المسؤولة في الفريق أن توفر للاعبين خدمات التوجيه النفسي خلال كل المشوار الرياضي، لكي تتحقق لهم السعادة في حياتهم الشخصية والرياضية وبالتالي يكون الأداء الرياضي أفضل.<sup>2</sup>

1-6-2- الأسس الفلسفية:

إن الأسس الفلسفية لعملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي تنطلق من الطبيعة الإنسانية للرياضي إلى الأخلاقيات التي يجب أن تسود عملية الإرشاد ومركزها هو المرشد النفسي في الفريق ويمكن تلخيص هذه الأسس في عنصرين هما:

✓ طبيعة الفرد الرياضي:

إن معرفة طبيعة الفرد الرياضي تعتبر أحد الأسس الفلسفية الهامة التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي لذلك يجب على هذه العملية أن تقوم على أساس الفهم الكامل لطبيعة الرياضي كون أن الأخصائي النفسي يرى نفسه و يرى المسترشد (الرياضي) في ضوء تلك المعرفة، ولقد تناولت العديد من النظريات الفلسفية والنفسية والاجتماعية طبيعة الفرد ومن بين هذه النظريات نذكر: نظرية التحليل النفسي، النظرية السلوكية، نظرية الذات وغيرها من النظريات الأخرى و لقد كان لكل منها رؤية مختلفة عن الطبيعة الإنسانية.<sup>3</sup>

✓ أخلاقيات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

من الواجب أن يعمل المرشد النفسي وفق دستور أخلاقي يحكم سلوكه ويلتزم به في المواقف المهيأة لعملية الإرشاد النفسي ذلك لمصلحة اللاعب، ومن أهداف هذا الدستور الأخلاقي تعريف المرشد بواجباته وتحديد مسؤولياته وحدوده في العملية الإرشادية.

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

- يجب أن يكون الأخصائي النفسي الرياضي مؤهل من الناحية العلمية والعملية.

<sup>1</sup>. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل.- مرجع سابق.- 2003: ص100.

<sup>2</sup>. محمد حسن علاوي.- علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية.- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص112.

<sup>3</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص27.

- يجب على الأخصائي النفسي الرياضي العمل بإخلاص وبذل أقصى جهد واستخدام أفضل الطرق الإرشادية التي تتفق مع مشكلة الرياضي وحاجاته.
- يجب أن تكون العلاقة بين الأخصائي النفسي الرياضي واللاعبين علاقة ودية وأن تكون تلك العلاقة في حدود المعايير الأخلاقية والاجتماعية والدينية...إلخ.
- عدم إتخاذ القرارات نيابة عن الآخرين.
- إحترام الرياضي وحفظ أسراره.
- يجب أن يتولى عملية التوجيه والإرشاد النفسي فريق متكامل يضم كل من الأخصائي النفسي والمدرّب والطبيب المختص في العلاج الطبيعي.
- المدرّب طرف أساسي ودائم في عملية الإرشاد النفسي الرياضي.<sup>1</sup>

### 1-6-3- الأسس النفسية والتربوية:

هناك العديد من الأسس النفسية والتربوية التي يجب مراعاتها في عملية التوجيه والإرشاد النفسي، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

#### ✓ الفروق الفردية:

الفروق الفردية هي مبدأ وقانون أساسي في علم النفس، إن الأفراد يختلفون فيما بينهم في جميع مظاهر الشخصية جسدياً وعقلياً وإنفعالياً وإجتماعياً، ولذلك فليس من المنطقي أن يتم التعامل مع جميع الأفراد بنفس الأسلوب لكن يجب مراعاة مختلف الفروق الموجودة بينهم، فعلى سبيل المثال في المجال الرياضي هناك تباين في مستوى أداء اللاعبين وكذلك إختلاف سماتهم الشخصية وقدراتهم البدنية هنا يجب مراعاة الفروق الفردية خلال وضع البرامج التدريبية، ولكل لاعب شخصيته التي يتميز بها عن باقي اللاعبين، فحاجات اللاعب وميوله وإتجاهاته ودوافعه تختلف عن اللاعبين الآخرين وذلك بسبب العوامل الوراثية والخصائص المكتسبة من البيئة الإجتماعية وكذلك البيئة الرياضية التي يتواجد فيها اللاعب.

لذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يضع في الإعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين عند وضع البرامج الإرشادية، وعليه أن يتعرف على أسباب المشكلات النفسية حتى يتعامل معها بالأسلوب المناسب، حيث لا توجد طريقة واحدة تتناسب مع جميع اللاعبين لذلك يجب أن تتعدد طرق الإرشاد النفسي في ضوء الفروق الفردية بين اللاعبين.<sup>2</sup>

#### ✓ مطالب النمو:

يمر الإنسان بمراحل مختلفة للنمو، فمنذ مرحلة الطفولة حتى مرحلة الشيخوخة نجد أن هناك مطالب للنمو لكل مرحلة، وتحقيق مطالب النمو يؤدي إلى سعادة الفرد ولعل أن تحقيق مطالب النمو يحتاج إلى تعلم وإتخاذ القرارات لذلك تعتبر مطالب النمو واجب أساسي في عملية الإرشاد النفسي، مطالب النمو في جميع مراحل الحياة التي يمر بها الفرد يمكن تلخيصها في:

<sup>1</sup>.أديب الخالدي..- مرجع سابق..- 2000: ص201.

<sup>2</sup>.إخلاص محمد عبد الحفيظ..- مرجع سابق..- 2002: ص 29.28.

- النمو الجسمي السليم.
  - الإستغلال الأمثل للإمكانات الجسمية.
  - تحقيق الصحة النفسية والنمو العقلي.
  - إستخدام القدرات العقلية إلى أقصى الحدود.
  - النمو الإجتماعي وتنمية المهارات الإجتماعية بما يحقق للفرد التوافق مع نفسه ومع الآخرين.
  - إشباع الحاجات المختلفة مثل الحاجة إلى الأمن والتقدير والحب والمكانة... الخ.
- كذلك فإن مطالب النمو للفرد الرياضي في جميع مراحل الممارسة الرياضية تتلخص في النمو الجسمي والعقلي والإجتماعي والإنفعالي وكذلك نمو المهارات الحركية والقدرات البدنية وتحقيق دوافع الفرد للتفوق والوصول لأعلى مستويات الأداء.<sup>1</sup>

#### 1-6-4- الأسس الإجتماعية:

يهتم التوجيه والإرشاد النفسي من الناحية الإجتماعية بتوجيه معايير الفرد وقيمه وعاداته وأدواره الإجتماعية التي يقوم بها في البيئة التي يعيش فيها وتحقيق التفاعل الإجتماعي السليم والتكيف المناسب. إذ أنه يمكن تلخيص الأسس الإجتماعية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي حسب إخلاص محمد عبد الحفيظ في كتابه تحت عنوان التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي في نقطتين أساسيتين هما:

#### ✓ الإهتمام بالفرد كعضو في الجماعة:

إن الفرد كائن إجتماعي يعيش في مجتمع له قيمه ومعاييره المختلفة فهو لا يعيش منفردا بل يعيش وسط جماعة التي تؤثر في الفرد، كما يقوم الفرد بدور إجتماعي داخل الجماعة كما يمكنه أن يشترك في جماعات كثيرة ويتأثر سلوك الفرد بالجماعة التي ينتمي إليها وخاصة الجماعة المرجعية وهي الجماعة التي يرجع إليها الفرد عند تقييم سلوكه الإجتماعي، حيث يلعب الفرد أدوار مختلفة في الجماعة لإشباع حاجاته فالجماعة هي التي تحدد مستوى طموح الفرد كما أنها تمثل الإطار المرجعي لسلوكه، لذلك يجب على الأخصائي النفسي أن يراعي عند تعامله مع الفرد أنه عضو في الجماعة يتأثر بها ويعيش في مجالها الإجتماعي، والفرد الرياضي يعيش في بيئة رياضية وسط فريق رياضي، وكل لاعب في الفريق له دوره المحدد، ويتأثر سلوك اللاعب بقيم ومعايير الجماعة الرياضية التي ينتمي إليها، كما يشارك اللاعبون داخل الفريق ميوله ودوافعه الرياضية لذلك لا يجب النظر إلى الرياضي منفردا بل يجب التعامل معه على أساس أنه عضو من جماعة تسودها علاقات ديناميكية شديدة التعقيد.

#### ✓ الإستفادة من كل مصادر المجتمع:

يجب على جميع العاملين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الإستفادة من جميع المساعدات التي يمكن أن تقدمها مختلف المؤسسات التربوية والإجتماعية بالدولة حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعبين، وفي المجال الرياضي يجب على الأخصائي النفسي الرياضي الإستفادة من الخدمات التي يمكن أن تقدمها المؤسسات

<sup>1</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص30.

الرياضية المختلفة كالأندية والاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية ووزارة الشباب والرياضة وغيرها من المؤسسات حتى يمكن تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لكل لاعب.<sup>1</sup>

### 1-6-5- الأسس العصبية والفسولوجية :

يجب على الأخصائي في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أن يكون ملماً بالمعلومات الخاصة بالجهاز العصبي بما فيها علم النفس الفسيولوجي، يمكن تلخيص الأسس العصبية والفسولوجية التي تقوم عليها عملية التوجيه والإرشاد النفسي في النقاط التالية:

### ✓ الجسم والنفس (الناحية الجسمية والنفسية):

هناك إرتباط وثيق بين النفس والجسم، فإن إفعال الحزن يؤدي إلى سقوط الدموع وإفعال الغضب يؤدي إلى إسراع نبضات القلب وإفعال الخجل يؤدي إلى إحمرار الوجه، الفرد الرياضي مثله مثل الأفراد الآخرين له نفس وجسم يتكون من عدد من الأجهزة مثل الجهاز العصبي والجهاز الدوري والتنفسي والجهاز الهضمي وجهاز الغدد، فالرياضي في بيئته عبارة عن وحدة جسمية نفسية حيث تتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح فهناك بعض الأعراض الجسمية تكون ناتجة عن الإضطرابات النفسية.<sup>2</sup>

### ✓ الجهاز العصبي:

وهو الجهاز الرئيسي الذي يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى ويتحكم فيها من خلال الرسائل العصبية الخاصة التي تقوم بنقل المثيرات الداخلية والخارجية تكون في شكل تعليمات موجهة إلى كل أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تكيف نشاط الجسم مع وظائفه المختلفة الإرادية واللاإرادية الضرورية للحياة، فعن طريق الجهاز العصبي يستطيع الفرد أن يتفاعل مع بيئته الداخلية والخارجية.<sup>3</sup>

إن فهم الجهاز العصبي وطريقة عمله جزء مهم للتعرف على سيكولوجية الرياضي إذ أنه يساهم بشكل كبير في تفسير المشاكل السيكولوجية.<sup>4</sup>

### 1-7- مجالات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

لقد تعددت مجالات التوجيه والإرشاد النفسي فهناك آراء مختلفة لمختصين ساهموا في وضع تقسيمات حول مجالات الإرشاد النفسي وحسب ماجدة محمد إسماعيل يمكن تلخيص هذه المجالات في:

- إرشاد الناشئين.
- إرشاد الرياضيين في المستويات العالية.
- الإرشاد النفسي المدرسي.
- الإرشاد النفسي الرياضي لذوي الإحتياجات الخاصة.
- الإرشاد النفسي لكبار السن الرياضيين.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> .إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002، ص31.32.

<sup>2</sup> .فايزة محمد علي الحاج.- الصحة النفسية.- ط1، الرياض، المملكة العربية السعودية:1977، ص115.

<sup>3</sup> .أحمد الزنادي، هشام الخطيب.- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.- ط1، دار الثقافة، الأردن:2001، ص37.

<sup>4</sup> .جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة.- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.- ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن:1999، ص31.

<sup>5</sup> .إخلاص محمد عبد الحفيظ.- نفس المرجع.- 2002: ص34.



فيما يلي سنحاول شرح وتوضيح هذه المجالات بالتفصيل.

### 1-7-1- التوجيه والإرشاد النفسي للناشئين:

يصادف الرياضي الناشئ عدة ضغوط في حياته الناجمة عن تعدد وتنوع مطالب الحاجات التي يجب أن يحققها ويوفي بها وأحيانا تفوق هذه المطالب قدرة وكفاءة الرياضي الناشئ ذلك قد يؤدي إلى تولد عدة ضغوط لديه، كما قد تؤثر البيئة التي يعيش فيها الرياضي الناشئ و ذلك عن طريق الإنتقادات أو عدم التحفيز والتشجيع الكافي أو مطالبته بتحقيق طموحات مبالغ فيها لا يستطيع تحقيقها.<sup>1</sup>

كذلك قد يتعرض الرياضي الناشئ مثله مثل لاعبي المستويات العالية إلى القلق والضغوط النفسية التي تصاحب مواقف التدريب والمنافسة، الرياضي الناشئ في هذه المرحلة تزداد حاجته إلى التوجيه والإرشاد النفسي وعلى القائمين على عملية التدريب الرياضي توفير كل الظروف الملائمة لنجاح عملية الإرشاد النفسي وتقديم الخدمات الإرشادية للرياضي الناشئ بإتقان وفي أحسن وجه حتى يتحقق لديه النمو المتكامل بطريقة سوية والحفاظ على صحته النفسية.

### 1-7-2- التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين في المستويات العالية:

إن انتقال الرياضي من مستوى الناشئ إلى المستويات الرياضية العالية ورغبته دائما في التفوق والإرتقاء بمستواه والظهور في المشاركة في الدورات العالمية والأولمبية، قد تنتج عنها ضغوط نفسية ومشاكل عديدة لذا يجب تدخل المختصين النفسيين دائما في الحالات العادية أو الطارئة بإرشاد الرياضي خلال التدريب والمنافسة حيث يلعب الإرشاد النفسي الرياضي دورا بارزا في إتجاهين الأول في التدريب والثاني خلال المنافسات لأن اللاعب قد تواجهه مشكلات التدريب الزائد فهنا يكون دور خدمات الإرشاد النفسي الرياضي متمثلا في مساعدة الرياضي على إستمرار الدافعية لديه لبذل الجهد والتغلب على الفشل ومواجهة كافة الضغوط النفسية.<sup>2</sup>

### 1-7-3- التوجيه والإرشاد النفسي لذوي الإحتياجات الخاصة:

لقد بذلت جهود جبارة في السنوات الأخيرة من طرف المعنيين بالفئات ذات الإحتياجات الخاصة وذلك لغرض تقديم يد المساعدة إليهم لتقبل إعاقاتهم وكذلك مواجهة ظروف المجتمع والحياة التي قد تكون أكثر صعوبة بالنسبة لهم وكذلك تقديم خدمات لهم قصد الإندماج في المؤسسات التربوية والمهنية والرياضية... إلخ، نظرا إلى العدد المتزايد من الأفراد ذوي الإحتياجات الخاصة على المستوى العالمي بدأت الجهود تتحد لدمج المرشدين النفسيين في المدارس والمؤسسات الخاصة بهؤلاء الأفراد وكذلك تكوين مختصين في هذا المجال وذلك بهدف رعاية الأفراد ذوي الإحتياجات الخاصة.<sup>3</sup>

### 1-7-4- التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي:

يقصد بالإرشاد النفسي الرياضي المدرسي أنه تلك الخدمات الإستشارية النفسية التي يقدمها المختصون النفسيين في المدارس والمؤسسات التربوية للتلاميذ والطلاب قصد مساعدتهم على تحقيق توافقهم الشخصي

<sup>1</sup>. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل.- مرجع سابق.- 2002: ص134.

<sup>2</sup>. محمد حسن علاوي.- سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي.- ط1، دار الكتاب للنشر، مصر: 1998، ص39.

<sup>3</sup>. فؤاد إبراهيم وآخرون.- بحوث ودراسات في سيكولوجيا الإعاقة.- ط1، مكتبة الزهراء، مصر: 2001، ص139.

والاجتماعي ويكون هناك إرشاد نفسي رياضي مدرسي إذا كان متعلقاً بالأنشطة الرياضية خلال المسار المدرسي وهو أيضاً تلك العملية المتكاملة التي تساعد التلاميذ على إكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية حتى يساهم ذلك في الإعداد المتكامل لرياضي المستقبل حيث يصعب الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في غياب الإعداد النفسي بكل تفرعاته.<sup>1</sup>

أي يجب الإهتمام بالفرد في كل مراحل دراسته داخل المؤسسات التربوية وخاصة في مرحلة الثانوية التي يكون فيها الفرد يمر بمرحلة جد صعبة إن صح القول ألا وهي مرحلة المراهقة.

### 1-7-5- التوجيه والإرشاد النفسي لكبار السن الرياضيين:

لقد زاد في الآونة الأخيرة الإهتمام بالشيخوخة ودراساتها من الجانب النفسي، والشيخوخة هي عبارة عن تلك التغيرات التي تمس الجوانب الجسمية والنفسية ما بعد مرحلة الرشد ولكن بالرغم من الكبر فهناك من كبار السن من يقومون بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وخاصة بعد الإكتشافات الطبية الحديثة التي تثبت الفائدة الصحية للرياضة، لكن في هذه المرحلة يكون هناك تراجع في القدرات البدنية والفسولوجية لذلك يجب أن تكون هناك متابعة إرشادية لكبار السن الرياضيين وذلك عن طريق توجيههم إلى الرياضة التي تتناسب مع قدراتهم البدنية وسنهم وكذلك مساعدتهم في وضع برامجهم الرياضية.

إن توجيه وإرشاد كبار السن هو عملية المساعدة في الرعاية والتوجيه النفسي ويزداد الإهتمام بكبار السن في المجال الرياضي ففي الآونة الأخيرة بدأ العالم في الإتجاه نحو زيادة الممارسة الرياضية وقد أصبح هناك مصطلح الرياضة للجميع أي لكل فرد مهما كان سنه لديه الحق في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وإتاحة الفرصة للتنافس الرياضي في مراحل عمرية متقدمة.<sup>2</sup>

### 1-8- نظريات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

إن السلوك الإنساني سلوك مركب ومعقد ولا توجد قوانين عامة تحكم السلوك الإنساني يمكن القول أنها تنطبق على جميع الأفراد فعندما يقوم الأخصائي النفسي بعملية التوجيه والإرشاد النفسي يجب أن يعتمد في ذلك على أسس علمية سليمة وموثوقة، إستناداً على عدد من النظريات العلمية حيث يساهم كل هذا في زيادة قدرته على مواجهة المشكلات المتعددة في الميدان ومن أهم النظريات في مجال التوجيه والإرشاد النفسي نذكر:

- نظرية التحليل النفسي (سيغموند فرويد)، النظرية السلوكية.

- نظرية الذات، نظرية المجال، نظرية السمات.<sup>3</sup>

### 1-8-1- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر سيغموند فرويد المؤسس الأول لنظرية التحليل النفسي، وقد ساهمت هذه النظرية بدور كبير في نمو علم النفس وكذلك التقدم في طرق وأساليب العلاج النفسي، أيضاً ساعدت هذه النظرية في تقديم تفسيرات لمعظم القضايا النفسية عند الإنسان، لذلك تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي تطبق في مجال التوجيه النفسي،

<sup>1</sup>. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل.- مرجع سابق.- 2002: ص135.

<sup>2</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص114.

<sup>3</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص37.

ولعل أن الإجراءات التي تتخذ في عملية التحليل النفسي يمكن إتباعها أيضا في عملية التوجيه والإرشاد النفسي مثل التداوي الحر، إن أهم ما تركزت عليه هذه النظرية هو بناء الشخصية حيث يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أجهزة نفسية رئيسية متمثلة في الهو والأنا والأعلى فهذه الأجهزة تعمل بشكل متعاون لكي تؤدي بالفرد إلى التفاعل مع البيئة بشكل إيجابي ليحقق ويشبع حاجاته ورغباته، أما إذا حدث تعارض في عمل هذه الأجهزة فإن ذلك يؤدي إلى سوء توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وهكذا فإن هذه الأجهزة تتفاعل فيما بينها بحيث يصعب قياس كل منها منفردا على سلوك الفرد بل أن التفاعل بين هذه الأجهزة يؤدي إلى نمط السلوك الذي يصدر عن الفرد وفيما يلي سوف نقوم بشرح هذه الأجهزة النفسية الثلاثة المكونة للشخصية:

#### ✓ الهو:

يرى فرويد صاحب نظرية التحليل النفسي أن "الهو" هو المصدر الأول للطاقة النفسية وهو مستودع الغرائز والدوافع الفطرية حيث يسعى "الهو" لإشباع حاجاته بأي شكل من الأشكال وبأي ثمن إذ أنه نظام مليء بالاستثارة ولا تحكمه قوانين العقل والمنطق وهو لا يعرف شيء عن الواقع وهو بعيد عن العادات والقيم الأخلاقية حيث أن "الهو" يعتمد على مبدأ اللذة لإشباع حاجاته.

#### ✓ الأنا:

"الأنا" جهاز نفسي يسعى للتعبير عن رغبات "الهو" وإشباعها في ضوء الواقع إذ يعتبر مركز الشعور والإدراك الخارجي والداخلي وكذلك العمليات العقلية المختلفة المسؤولة عن توافق الشخصية والدفاع عنها حيث أن "الأنا" يعتبر المحرك الأساسي للشخصية يعمل في ضوء الواقع من أجل تحقيق الأمن والتوافق للفرد والمحافظة على ذاته.

#### ✓ الأنا الأعلى:

يمثل الأنا الأعلى الأخلاقيات والمثاليات والمعايير الإجتماعية والضمير وهو يمثل القيد الأخلاقي على سلوكيات الفرد، كما يشتمل على القدرة على تقويم الفرد لذاته، وذلك عن طريق إحساسه بالإثم حينما يخفق في الإرتقاء لمستوى ما هو مثالي، الأنا المثالية تؤدي إلى تحديد أهداف وطموحات الفرد وقيمه السلوكية.<sup>1</sup> إن الإعتدال الكبير على التواصل الإنفعالي بين المرشد والرياضي يبين الأهمية التي تحتلها نظرية التحليل النفسي لفرويد في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، حيث تعتمد هذه النظرية أساسا على المبادئ المتمثلة في مجال اللاشعور والمكبوتات وكذلك الطاقة الغريزية.<sup>2</sup>

#### 1-8-2- نظرية الذات:

ما سبق لنا ذكره في البداية أن التوجيه والإرشاد النفسي يتضمن دراسة ومفهوم الذات، فالذات هي الشعور ووعي الفرد بوجوده في البيئة الإجتماعية حيث أن الذات تنمو وتتطور نتيجة للخبرات التي يمر بها الفرد وتتكون بنية الذات نتيجة لتفاعل الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه والذات تسعى إلى تحقيق التوافق الإجتماعي للفرد.

<sup>1</sup>. إخلص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص38.

<sup>2</sup>. أحمد محمد الزغبى.- الإرشاد النفسي.- ط1، دار زهران، الأردن: 2001، ص43.

يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في بناء الشخصية، حيث أنه عبارة عن تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية وأيضا وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو (الذات المدركة) والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها والتي تكون نتيجة لتفاعل الفرد مع الآخرين التي نسميها الذات الإجتماعية، كل هذا من أجل تحديد و تنظيم سلوك الفرد.

يرى كارل روجرز صاحب نظرية الذات أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله حيث يرى أن أحسن طريقة لإحداث التغيير في السلوك تكون بإحداث التغيير في مفهوم الذات، ويحاول معظم الأفراد الإحتفاظ بمفهومهم عن ذاتهم أو تحسين هذا المفهوم وقد ينجحوا في ذلك أحيانا و يخفقوا فيه أحيانا أخرى، فعندما يتعرض الفرد للإضطراب الإنفعالي فإنه قد يحدث إعادة نظر جذرية في مفهومه لذاته أو قد يحتفظ بمفهومه لذاته بينما تتغير إتجاهاته بشكل واضح نحو الآخرين.<sup>1</sup>

تؤدي عملية الإرشاد النفسي إلى فهم واقعي للذات وإلى زيادة التطابق بين مفهوم الذات المدركة والذات المثالية ويجب أن يدرك الأخصائي النفسي أن الرياضي هو أفضل مصدر للمعلومات حول ذاته لذا يجب توفير وتهيئة الجو المناسب للرياضي حتى يعبر عن ذاته بكل حرية.

### 1-8-3- النظرية السلوكية:

يعتبر سكينر من أهم رواد هذه النظرية حيث تعرف هذه النظرية بإسم النظرية السلوكية لأنها تتمحور أساسا حول السلوك الإنساني كما يطلق عليها البعض إسم نظرية المثير والإستجابة وكذلك نظرية التعلم نظرا لكون العملية التعليمية أساسا تتركز على التعبير عن السلوك نتيجة التفاعل بين الفرد وبيئته، كما ركزت هذه النظرية على فهم سلوك الفرد والجماعات من الدوافع والإحتياجات والقدرات والإتجاهات ودينامية الجماعات...إلخ وتفسير هذا السلوك وتعديله ومن بين المبادئ الرئيسية لهذه النظرية أنها تعتمد على مبدأ الإيمان بالفروق الفردية وأن السلوك الإنساني محصلة لتفاعل الفرد مع بيئته أي أن هناك عوامل داخلية المتمثلة في الفرد نفسه وعوامل خارجية المتمثلة في المجتمع والبيئة التي يعيش فيها الفرد كل هذه العوامل تتفاعل مع بعضها لتشكل ما نسميه بالسلوك الإنساني، إن وراء السلوك دافع محدد إذ أنه هو المحرك القوي للسلوك فعندما تكون هناك حاجات غير مشبعة يميل الإنسان إلى إتباع سلوك معين لإشباع تلك الحاجات.<sup>2</sup>

ولهذه النظرية دور مهم بحيث أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يركز على نقاط أساسية تتمثل في المساعدة على تعلم سلوك أو أداء مرغوب فيه والتخلص من الأداء السيئ وتوظيف المحاكاة لتعلم أداء رياضي مفيد، لذلك وجب على الأخصائي النفسي مساعدة الرياضي على التخلص من الأفكار السلبية وتعلم أنماط جديدة من السلوك المرغوب فيه والتخلص من السلوك الغير المرغوب فيه كما يجب عليه الإهتمام بإتاحة الفرصة للفرد للإشتراك في أوجه متعددة من النشاط مما يحقق له الإشباع.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص40.

<sup>2</sup>. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل.- مرجع سابق.- 2002: ص127.

<sup>3</sup>. جودت عزة عبد الهادي، سعيد حسني العزة.- مرجع سابق.- 1999: ص31.

1-8-4- نظرية المجال:

يعود الفضل في ظهور هذه النظرية إلى كيرت ليفين، يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك وحدة كلية غير قابلة للتحليل وأن مبدأ تحليل السلوك إلى وحداته البسيطة يفقده معناه فالكمل سابق عن الجزء وتؤكد هذه النظرية على أن السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك.

فمن خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن نظرية المجال تتفق مع النظرية السلوكية في مبدأها وذلك بضرورة النظر إلى السلوك الإنساني على أنه وحدة موحدة، حيث أن هناك تفاعل بين الرياضي ومدربه وفريقه والبيئة التي يعيش فيها ونظرية المجال لها إرتباط وثيق بالتوجيه والإرشاد النفسي حيث أنها طبقت مفاهيمها على دراسة السلوك خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وكذلك ديناميكية الجماعات وحل الصراع الإجتماعي، تتضح علاقة نظرية المجال والتوجيه النفسي الرياضي في النقاط التالية:

- توضيح أهمية الإدراك.
- يتأثر الإدراك بعامل الوقت.
- قيم الفرد وأهدافه تؤثر على عملية الإدراك لديه.
- مساعدة الفرد على وضع مستويات عالية وواقعية من الطموح.<sup>1</sup>

1-8-5- نظرية السمات:

يطلق عليها اسم النظرية الذاتية حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن الناس يختلفون في عدد من الصفات بحيث يمثل كل منها سمة كالإستقرار، العدوان، السيطرة...إلخ، ويرى العلماء المهتمين بالسمات أن السمة تمثل جانب من الخصائص الشخصية والتي تكون نسبية ويمكن للسمة أن تكون جسمية أو معرفية أو إنفعالية وبالتالي يمكن تقسيمها إلى: السمات السلوكية، السمات المرفولوجية الجسمية، السمات الفيزيولوجية، يميز كاتل Cathel بين خصائص السلوك الظاهري أو السطحي والتي أطلق عليها اسم سمات وصفية وما يقع تحتها من خصائص عميقة لا يمكن ملاحظتها كالذواغ الكامنة التي تسمى بالسمات الأساسية.<sup>2</sup>

يمكن القول بأن هناك تعدد في السمات وأن السمة تمثل جانب مهم من جوانب الشخصية حيث يمكن أن نقول شخصية عدوانية أو شخصية مسيطرة وذلك على حسب السمة السائدة إذ يجب إستخدام الإرشاد النفسي المناسب لكل شخصية وكذلك يمكن إستخدام القياسات والإختبارات لتقدير كمية ومستويات السمات، كل هذا يكون مفيد جدا في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

1-9- وسائل جمع المعلومات في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هي عبارة عن خدمات يتم من خلالها تقديم المساعدة للرياضي حتى يستطيع أن يتعرف على ذاته وإمكاناته بهدف تحسين الأداء الرياضي وتحقيق أفضل النتائج، وحتى يكون المرشد المختص في تقديم هذه الخدمات للرياضي جاهزا للقيام بعمله وجب عليه الإلمام بالمعلومات الكافية حول الرياضي والبيئة التي يعيش فيها، حيث يمكن للمرشد النفسي الحصول على هذه المعلومات من خلال إعتماده

<sup>1</sup> . إخلاص محمد عبد الحفيظ -. مرجع سابق -. 2002: ص58.

<sup>2</sup> . حلمي المليجي -. علم النفس الشخصية -. ط1، دار النهضة العربية، لبنان: 2001، ص42.

على عدة وسائل، ومن بين الوسائل التي يتم الإعتماد عليها في أغلب مجالات علم النفس نذكر:

- المقابلة.

- الملاحظة.

- الاختبارات والمقاييس النفسية.

- الإستبيان.

حيث يمكن للأخصائي النفسي والمدرّب الإستعانة بهذه الوسائل لجمع المعلومات حول الرياضي خلال عملية

التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وذلك بهدف تقديم أحسن الخدمات للرياضي ومساعدته في تحقيق أهدافه.<sup>1</sup>

### 1-9-1- المقابلة:

يعرف **Bingham** المقابلة أنها تلك المحادثة الجادة الموجهة نحو هدف محدد وينطوي هذا التعريف على

عنصرين رئيسيين هما:

- المحادثة بين شخصين أو أكثر في موقف مواجهة.

- توجيه المحادثة نحو هدف محدد ووضوح هذا الهدف يكون شرط أساسي لقيام علاقة حقيقية بين القائم بالمقابلة

والمبحوث.<sup>2</sup>

المقابلة تعد نمطا من أنماط المحادثة التي تهدف إلى جمع المعلومات حول الرياضي، والتي يقوم بها أخصائي

في مجال علم النفس وعادة ما يكون له دليل مكتوب يطلق عليه اسم مخطط المقابلة أو برنامج المقابلة وكثيرا ما

تجري المقابلة وجها لوجه بين الأخصائي النفسي والرياضي.

المقابلة تعد الوسيلة الأولى في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وتعتبر المصدر الأساسي للمعلومات، وهناك

عدة أنواع من المقابلة نذكر منها:

- المقابلة المبدئية.

- المقابلة القصيرة.

- المقابلة الجماعية، المقابلة الفردية.

- المقابلة المقيدة، المقابلة الحرة.

المقابلة تتميز بالمرونة حيث يستطيع القائم بالمقابلة أن يشرح للمبحوث(الرياضي) ما يكون غامضا من

الأسئلة الموجهة إليه ويوضح له معاني بعض الكلمات، كما يمكن للمقابلة أن تجمع بين الأخصائي النفسي

والرياضي في موقف مواجهة مما يتيح الفرصة للقائم بالمقابلة في التعمق أكثر لفهم الرياضي ومعرفة أشياء

أخرى عنه والمقابلة تمكن الأخصائي النفسي من الحصول على معلومات دقيقة حول الرياضي مباشرة دون أن

يتناقش مع غيره من الناس ويتأثر بآرائهم حيث أن الآراء التي يدلي بها الرياضي تكون أكثر تعبيراً عن رأيه

الشخصي.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> إخلاص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص82.

<sup>2</sup> ماهر محمود عمر.- المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي.- ط3، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية: 1999، ص24.

<sup>3</sup> محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل.- مرجع سابق.- 2002: ص146.

1-9-2- الملاحظة:

تعتبر الملاحظة من الوسائل الهامة من وسائل جمع المعلومات في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي تتميز الملاحظة بأنها تفيد في جمع المعلومات وبيانات تتصل بسلوك الرياضي الفعلي في بعض المواقف الواقعية خلال التدريب أو في الحياة اليومية، بحيث يمكن للأخصائي النفسي أو المدرب ملاحظة هذه المواقف، يمكن تقسيم الملاحظة حسب حامد زهران إلى<sup>1</sup>:

- ملاحظة مباشرة، ملاحظة غير مباشرة.

- الملاحظة الداخلية والخارجية.

- الملاحظة العابرة، ملاحظة دورية، ملاحظة مقيدة.

- الملاحظة المنظمة العلمية.

1-9-3- الإختبارات والمقاييس النفسية (السيكولوجية):

الإختبار السيكولوجي هو أداة للحصول على عينة من سلوك الفرد في موقف معين كما تمكن الإختبارات المرشد النفسي من التنبؤ بسلوك الفرد وخاصة في المواقف التي لا يمكن ملاحظة السلوك فيها ومن بين هذه الإختبارات هناك: إختبارات الذكاء، إختبارات الشخصية، إختبارات الإنفعال، إختبارات التوافق النفسي... الخ.<sup>2</sup>

✓ الشروط التي يتم مراعاتها أثناء الإختبارات النفسية:

- الصدق: أن يقيس الإختبار ما وضع من أجل قياسه.

- الثبات: أن تكون نتائج الإختبار ثابتة تقريبا في المرات المختلفة التي يجري فيها الإختبار.

- التقنين: يقصد به إعداد معايير الإختبار حتى تتحول الدرجات المتحصل عليها في الإختبار إلى درجات معيارية تمكننا من مقارنة المبحوث برفاقه من سنه وجنسه وثقافته.

- الموضوعية: أي الإبتعاد عن التحيز والذات في تحليل نتائج الإختبار.

- إظهار الفروق الفردية: يجب مراعاة الفروق الفردية عند وضع الإختبار ويتطلب ذلك تنوع الأسئلة بين السهل والصعب.

- سهولة الإستخدام: أي سهولة الإجراء والتصحيح وتفسير النتائج يتطلب ذلك أن يكون للإختبار أمثلة توضيحية ومفتاح للتصحيح وجدول المعايير.

✓ مزايا الإختبارات والمقاييس النفسية:

- تعتبر الإختبارات النفسية أسرع وأوضح من غيرها من الوسائل في الكشف عن الشخصية.

- هي أكثر موضوعية.

- تعطي تقديرا كميا وكيفيا معياريا لشخصية الرياضي وقدراته وإستعداداته ونقاط قوته وضعفه مما يساعد في تحديد التشخيص وطريقة الإرشاد.

- يستخدم الإختبار في قياس مدى تقدم أو تغير حالة الرياضي.

<sup>1</sup> إخلاص محمد عبد الحفيظ- مرجع سابق-، 2002: ص83.

<sup>2</sup> سهير كامل أحمد- مدخل إلى علم النفس-، ط2، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر: 2002، ص36.

- الإختبارات وسيلة إقتصادية وفعالة في التقييم وإتخاذ القرار والتنبؤ.
- تستخدم الإختبارات النفسية في تقييم الإرشاد ودراسة النمو والتغير الذي طرأ على حالة الرياضي.
- تمهد لإستخدام وسائل أخرى كالمقابلة والملاحظة.
- يستطيع الأخصائي النفسي أثناء إجراء الإختبار من ملاحظة سلوك الرياضي وهذا له أهميته الخاصة في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.<sup>1</sup>

#### 1-9-4- الإستبيان:

الإستبيان هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات حول المبحوث (الرياضي)، ويمكن تقسيم أسئلة الاستبيان إلى أربعة أنواع هي:

✓ الأسئلة المفتوحة:

فيها يترك للرياضي حرية الاجابة عن السؤال المطروح بطريقته الخاصة وتعابيرها وألفاظه التي يراها مناسبة.

#### ✓ الأسئلة المغلقة:

هي عبارة عن أسئلة محدودة الإختيار في هذا النوع يحدد الأخصائي النفسي الخيارات الممكنة لكل سؤال ويطلب من الرياضي إختيار أحدها أو أكثر ويتم في الغالب اللجوء إلى هذا النوع من الأسئلة عندما تكون الخيارات المتاحة معروفة ومحددة لدى الأخصائي النفسي.

#### ✓ الأسئلة النصف مفتوحة:

يتم من خلالها الجمع بين الأسئلة المفتوحة والمغلقة وهي الأسئلة النصف

#### ✓ الأسئلة الخاصة:

التي تستخدم فيها الصور والرسومات في حالة التحليل النفسي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> . كاملة الفرخ، عبد الجابر تيم.- مرجع سابق.- 1999: ص81.82.83.84.

<sup>2</sup> . محمد عبيدات وآخرون.- منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات.- كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، الجامعة الأردنية: 1999، ص77-78.



- خلاصة:

من خلال النقاط التي تطرقنا إليها في هذا الفصل وإن كان بعضها بإيجاز، إتضح لنا الأهمية القصوى للإرشاد والتوجيه النفسي في المجال الرياضي، وذلك قصد الوصول بالرياضي إلى المستويات العليا من التوافق الشخصي والاجتماعي أي تحقيق صحته النفسية والحفاظ عليها وكذلك مساهمته في رقي الفريق وتماسكه، إن القيام بهذه العملية البالغة الأهمية والوصول إلى أهدافها الجوهرية لا يمكن إلا إذا كانت مؤسسة على قواعد ومبادئ علمية وصحيحة تراعي كل الجوانب من التربوية والنفسية إلى الفلسفية والاجتماعية مع الأسس الفيزيولوجية، وهذا في إطار النظريات الخاصة بالإرشاد والتوجيه النفسي في المجال الرياضي، وكذلك كفاءة المدرب في القيام بها في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي.

## - تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية الجماعية التي لاقت إقبالا من الشباب من كلا الجنسين، حيث أصبحت تمارس كنشاط رياضي تنافسي وترويحي في معظم دول العالم، حيث أنها تتضمن العديد من المهارات الحركية المتنوعة تتطلب من ممارسيها إمتلاك العديد من القدرات البدنية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب إمتلاك قدرات ومهارات عقلية ونفسية وكذلك فنون اللعبة بما فيها خطط اللعب.

في هذه الرياضة يحتل المدرب دورا مهما لكونه يعتبر الأب والمعلم والأخ والصديق والمرشد من خلال علاقته التفاعلية الدائمة مع اللاعبين في الفريق و له الدور البالغ في العملية التدريبية عن طريق تسطير مختلف البرامج التدريبية بالإعتماد على الخلفيات الإجتماعية والتربوية والصحية والعلمية، وكذلك تحديد الأهداف بناء على الأسس العلمية والفنية كل هذا يسمح للمدرب بالنجاح في العملية التدريبية، بالإضافة إلى شخصيته القيادية الفاعلة التي تسهل له مهمة القيام بعملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

فمن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى التعرف على ماهية كرة اليد وكذلك شرح عملية التدريب في هذه الرياضة والأداء الرياضي في كرة اليد والمدرب ودوره في عملية التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.

1-2- نبذة عن رياضة كرة اليد:

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في القرون الوسطى أي خلال القرن الرابع عشر للميلاد ويعد الدنماركي هولجر نيلسون H.Nielson مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898م بينما كان الرجال مهتمين بكرة القدم، حسب نيلسون اللعبة تكون بمشاركة فريقين يضم كل فريق سبعة لاعبين، وفي سنة 1906م قام نيلسون بوضع وجدولة قوانين لهذه اللعبة وفي 1911م بدأ تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة.<sup>1</sup>

في سنة 1926م إنعقد مؤتمر الفيدرالية الدولية لألعاب القوى فيه تم الإعلان عن إنشاء لجنة خاصة تتكفل بسن قوانين دولية معتمدة للعبة كرة اليد، وفي سنة 1928م تم ميلاد الفيدرالية الدولية لكرة اليد FIHA وكان ذلك بمدينة أمستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية وفي سنة 1934م تم إدخال كرة اليد رسمياً ضمن برامج الألعاب الأولمبية، وفي 1938م برمجت أول بطولة عالمية لكرة اليد التي فازت بها ألمانيا، في 1945م بعد نهاية الحرب العالمية الثانية أجريت أول مباراة دولية بين الدنمارك والسويد التي فازت بها السويد بـ 8 مقابل 3 أهداف وفي سنتي 1970-1972م إنعقد على الترتيب مؤتمر دولي في إسبانيا أين حدثت بعض التعديلات في قوانين كرة اليد.<sup>2</sup>

2-2- تاريخ وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد في الجزائر سنة 1942م وذلك بمراكز المنشطين، أما اللعب بصفة رسمية كان سنة 1946م، حيث تم تنظيم أول بطولة جزائرية في كرة اليد سنة 1956م، ونشير إلى أن في مرحلة ما بين 1930م إلى 1962م كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب التمييز في الفترة الإستعمارية، و مباشرة بعد الإستقلال وبالضبط سنة 1963م كانت الإنطلاقة الثانية لكرة اليد بالجزائر حيث نشأة الفدرالية الجزائرية لكرة اليد ومن بين أول الفرق التي إنخرطت في الفدرالية نذكر:

- فريق طلبة الجزائر G.L.E.A

- فريق نادي الجزائر لكرة اليد H.B.C.A

- فريق من عين طاية.

- فريق وهران.

وغيرها من الفرق الأخرى، وفي نفس السنة إنخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاث رابطات فقط (الجزائر، وهران، قسنطينة)، في سنة 1968م تم إنشاء الرابطة الرابعة لكرة اليد التي تمثل الجنوب الجزائري وفي نفس السنة تم تنظيم بطولة شبه وطنية حيث تم توزيع نوادي الجزائر إلى مجموعتين واحدة في الشرق والثانية في الغرب أما البطولة الوطنية تضم نوادي الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا عن البطولة وذلك لحدثة هذا النوع من الرياضة في المنطقة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. مجلة الوحدة الرياضية، العدد 599، 18 مارس 1992، الجزائر: ص35.

<sup>2</sup>. كمال عبد الحميد-. الممارسة التطبيقية لكرة اليد-. دار الفكر العربي، القاهرة، 1997: ص34.

3.Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B. De Haute Performance .O.P .V. Alger:P 6.

### 3-2- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور رياضة كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطوراً سريعاً ويؤكد ذلك عدد الدول المنخرطة إلى الإتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه الرياضة حيث أنها تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للياقة البدنية وطرق التربية، كرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من اثنا عشر لاعبا عشرة لاعبين وحارسين مرمى ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (سنة لاعبين وحارس مرمى) بالتواجد داخل الملعب للمقابلة أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، تكون ضربة الإنطلاقة من منتصف الملعب بعد إطلاق الحكم إشارة البداية، زمن المباراة يختلف حسب السن فمباراة فوق 16 سنة تكون مدتها 30 دقيقة لكل شوط.<sup>1</sup>

كما يقول محمد صبحي حساتين وكمال عبد الحميد إسماعيل في كتابه رباعية كرة اليد الحديثة: أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد في ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد.<sup>2</sup>

### 4-2- مستلزمات كرة اليد:

لكرة اليد مجموعة من المستلزمات الضرورية التي يجب توافرها من أجل ممارسة هذه اللعبة في أحسن وجه ويمكن تصنيف هذه المستلزمات في النقاط التالية:

#### 1-4-2- الملعب:

إن الأبعاد الرسمية لملاعب كرة اليد هي 40 متر طول و20 متر عرض أي ما يساوي 800 متر مربع المساحة الكلية للملعب، هذا الملعب يتضمن ساحة اللعب ومنطقة الهدف في كل جانب من الملعب، بالنسبة لسطح أرضية الملعب لا توجد لها قوانين معينة لكن يجب أن تكون نظيفة وغير زلقة والأكثر أهمية أن تتوفر فيها شروط السلامة والأمان، علامات خطوط الملعب يكون عرضها 05 سم ما عدا الخط الموجود في المرمى يكون عرضه 08 سم لكي ينطبق مع القائمين و هذه الخطوط يجب أن تكون بلون واضح، هناك خط الوسط الذي يقسم الملعب إلى نصفين متساويين حيث يوجد مرمى في نهاية كل من النصفين، خط منطقة الهدف يكون على شكل حرف **D** وخط منطقة الرمية الحرة يكون بنصف قطر طولة 09 متر يرسم بخط متقطع بطول 15 سم، خط رمية الجزاء يبعد بثمانية أمتار عن خط المرمى يكون موازي له وخط منطقة الحارس يكون طوله 15 سم يبعد بأربعة أمتار عن خط المرمى ويكون موازي له، إن الإضافة الوحيدة في الملعب هي الهدف (المرمى) الذي يكون ارتفاعه 02 متر وبعرض 03 متر حيث يجب أن تثبت قوائم المرمى جيداً، وهناك الشبكة التي تمثل الجزء الأساسي من المرمى يجب أن تغطي كل المرمى بشكل يسمح بإستقرار الكرة في المرمى عند التصويب.

<sup>1</sup>. منير جرجس إبراهيم. - مرجع سابق. - 1990: ص17.

<sup>2</sup>. محمد صبحي حساتين، كمال عبد الحميد إسماعيل. - رباعية كرة اليد الحديثة. - دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر: 2001، ص22.

2-4-2- الكرة واللاعبون:

عادة تصنع كرة اليد من الجلد أو من مواد سهلة المسك، أما حجم الكرة فيختلف بالنسبة للرجال عنه بالنسبة للنساء فتكون الكرة بالنسبة للرجال تزن 450غ ويكون محيطها من 58 إلى 70سم، أما للنساء فيكون وزنها 350غ ومحيطها 54 إلى 57 سم، عدد اللاعبين المحدد هو 12 لاعب 02 منهم حراس مرمى يبقى 07 لاعبين في الملعب أما الخمسة الآخرون فيكونون لاعبين في الإحتياط.

2-4-3- المحكمين:

عدد الحكام في كرة اليد هو أربعة حكام، يتحمل هؤلاء المحكمين مسؤولية جعل اللعب يسير بشكل صحيح ضمن قواعد وقوانين اللعبة، نلاحظ أن متطلبات لعبة كرة اليد بسيطة وغير معقدة يمكن توافرها بسهولة فمثلا يمكن تقليص مساحة الملعب وتقليص عدد الحكام إلى حكم واحد وكذلك بالنسبة للاعبين، لذلك فإن هذه اللعبة انتشرت بسرعة وبشكل واسع في معظم دول العالم.<sup>1</sup>

2-5-2- التدريب في كرة اليد:

2-5-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

إن تعدد جوانب التدريب في العصر الحالي أدى إلى ظهور مفاهيم عديدة للتدريب وهذا ما سوف نتطرق إليه من خلال ذكر بعض المفاهيم حسب مجموعة من المختصين حيث يرى هؤلاء بأن التدريب الرياضي هو: عملية تعليمية تنموية وتربوية تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين في الفرق الرياضية من خلال عملية التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية من أجل تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة.<sup>2</sup> التدريب هو عملية إعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الأداء العالي، كما أنه عملية تطوير في سلوك اللاعبين وفقا لأسس ومبادئ علمية تشمل النواحي البدنية والنفسية والفنية للاعب.<sup>3</sup> من خلال هذه المفاهيم يمكننا القول أن المدرب يتحمل المسؤولية الكبرى من خلال إبراز مصطلحات القيادة والتخطيط والتعليم وأيضا عملية التدريب تكون كذلك من طرف اللاعبين من خلال قدرتهم على الإهتمام والتعلم والإستعداد لتحسين الأداء.<sup>4</sup>

2-5-2- خصائص التدريب الرياضي الحديث:

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

- التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية.
- التدريب الرياضي هدفه الأساسي تحقيق أعلى المستويات.
- التدريب الرياضي يقوم على المبادئ العلمية.
- التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.

1. عبد الوهاب غازي حمودي.- كرة اليد المبادئ التعليمية والتدريبية.- ط1، دار الطبع، بغداد، 2008: ص08.

2. مفتي إبراهيم حماد.- التدريب الرياضي الحديث.- ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001: ص21.

3. لوري و دمان، ترجمة عصام دوي، أسامة كامل راتب.- التدريب الرياضي علم وفن.- ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003: ص15.

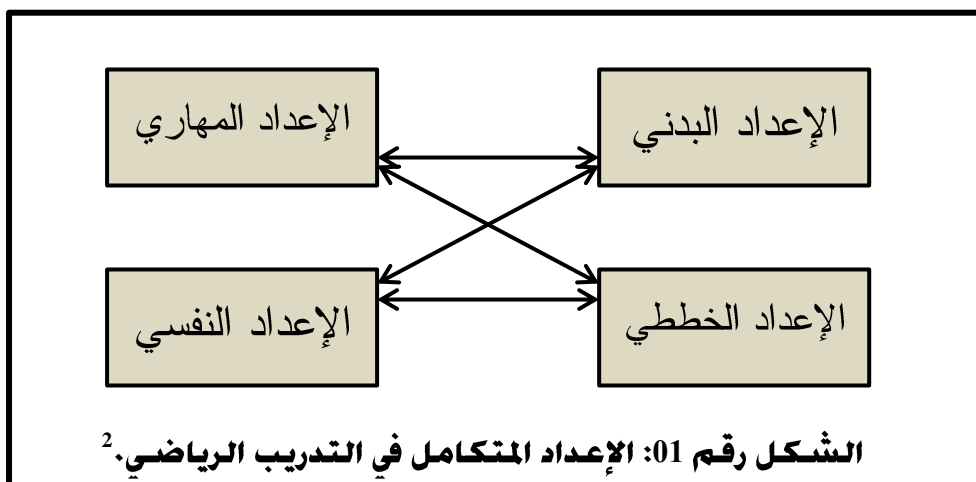
4. ريسان مجيد خربيط، تطبيقات في علم الفيزيولوجية والتدريب الرياضي، ط1، دار الشروق، الأردن، 1997: ص330.

- التدريب الرياضي عملية تكاملية تتميز بالإستمرار والدور القيادي للمدرب.

- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للرياضي خلال مراحل التدريب.<sup>1</sup>

### 2-5-3- أقطاب التدريب الرياضي المتكامل:

نقول عن عملية التدريب أنها متكاملة إذا إعتمدت على الأقطاب الأساسية التي تمثل الركائز التي من دونها يكون التدريب الرياضي ناقصا وتتمثل هذه الأقطاب في: الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب المهاري والجانب الخططي كما سنوضحه في الشكل التالي:



### 2-5-4- أسس التدريب الرياضي الحديث:

حتى يستطيع المدرب تحقيق الأهداف التي تم وضعها سواء في التدريبات البدنية أوالمهارية أوالخطئية أو النفسية والتربوية لرفع مستوى الأداء وتحقيق أعلى النتائج، وجب عليه إتباع أسس علمية وفنية التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة أسس ومبادئ الإعداد البدني(العام والخاص).

- يجب أن يأخذ التدريب العقلي جانبا مهما في البرنامج التدريبي.

- التأكيد على تواجد الأنشطة الترويحية.

- إحترام مبادئ التدريب الرياضي.

بالإضافة إلى هذه الأسس التي تركز على مدى تحكم المدرب ومهارته في التخطيط والبرمجة يجب كذلك أن يؤسس التدريب الرياضي الحديث بصفة عامة على الأسس العلمية المتمثلة في:

(المعرفة، المشاهدة، التنظيم والترتيب، الإستمرارية، التنوع).<sup>3</sup>

لذلك وجب على كل مدرب أن يتبع هذه الأسس أثناء عملية التدريب الرياضي، لكي ينجح ويحقق الأهداف وكذلك الوصول بالفريق إلى أعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

<sup>1</sup>. محمد حسن علاوي.- مدخل في علم النفس الرياضي.- ط7، دار الكتاب للنشر، القاهرة:2009، ص18.

<sup>2</sup>. محمد حسن علاوي.- علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية.- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر:2002، ص112. ص24.

<sup>3</sup>. كمال جميل الرضي.- التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون.- ط2، الجامعة الأردنية الأردن:2004، ص121.

2-6- المدرب الرياضي الحديث:

2-6-1- مفاهيم حول المدرب الرياضي الحديث:

يلعب المدرب دورا هاما في عملية التوجيه والحفاظ على الفريق، لذلك تعددت الدراسات حول مفهوم المدرب سوف نقوم بعرض البعض منها فيما يلي:

❖ المدرب هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويأثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يقنّدى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي في عملية التدريب لذلك يجب تزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب.<sup>1</sup>

❖ وحسب La Rouse هو الشخص الذي يقوم بالتحضير المنهجي للأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، وهو الحازم في قراراته والمتزن إنفعاليا وهو المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.<sup>2</sup>

❖ وكذلك المدرب هو ذلك الشخص المسؤول على تحضير اللاعبين وتسطير البرامج وتحسين الأداء، ويعتبر المدرب الرياضي مفتاح النجاح والمسؤول على رفع القدرات التكتيكية والتقنية لعناصر الفريق.<sup>3</sup>

❖ يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم، ويؤثر تأثيرا كبيرا في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي.<sup>4</sup>

3-6-2- صفات المدرب الرياضي الناجح:

إن أساس نجاح المدرب في عمله يعتمد على قوة شخصيته وصدقه وإتساع معرفته في إختصاصه وقدرته على ترجمة ذلك أمام اللاعبين، والمدرب الذي يريد أن يصل بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرف رياضته بشكل واسع والأشياء الجديدة في التدريب الحديث، ولكي يفرض المدرب نجاحه عليه أن يزيد من معارفه ويزيد من قراءته ويعمل على تحليل نتائجه وينظر دائما للمستقبل.<sup>5</sup>

يمكن أن نحدد أهم الصفات الأساسية للمدرب الناجح فيما يلي:

- قوة الشخصية.
- الإلمام بالعلوم التي لها علاقة بمهنته من طب رياضي وعلم الاجتماع وعلم النفس... إلخ.
- أن يتصف بالأخلاق الحميدة لأنه قدوة.
- المعرفة الكاملة بالتخصص.
- الثقة بالنفس والتفائل.

<sup>1</sup> وجدي مصطفى.- الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.- ط1، دار المهدي للنشر والتوزيع، مصر: 2000، ص25.

<sup>2</sup> علي فهمي البيك.- المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية.- ط1، منشأ المعارف الاسكندرية، مصر: 2003، ص10.

<sup>3</sup> J.P Augustin.-le sport et ses métiers.-1<sup>er</sup> édition ,edition la decouvert, Paris. France,2000 :p66.

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1998، ص12.

<sup>5</sup> كمال جميل الرياضي.- مرجع سابق.- 2004 : ص275.

- تحمل المسؤولية.
- القدرة على اتخاذ القرار.
- الإرادة والعزيمة.

### 2-6-3- دور المدرب الرياضي الناجح:

يعرف ريمون توماس دور المدرب بالشكل التالي: تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية في تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق.<sup>1</sup>

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الوجه تسمح له بأداء أدوار عديدة ومتنوعة نذكر منها:

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به.
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله.
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
- يجب أن يكون النموذج الذي يقتدى به.
- يجب أن يتحلّى بقدرة فائقة في الإتصال تسمح بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة.
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق.

### 2-7- شخصية المدرب الرياضي الحديث:

#### 2-7-1- مفهوم الشخصية:

إن مفهوم الشخصية يشير إلى أنها التنظيم الفريد لإستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلفة، أي هي مجموعة الخصائص التي تجعل الفرد فريداً من نوعه.<sup>2</sup>

وهي كذلك حسب Alport ذلك التنظيم الديناميكي الذي يكمن بداخل الفرد والذي ينظم كل الأجهزة النفسية والجسمية التي تملي على الفرد طابعه الخاص في التكيف مع بيئته.<sup>3</sup>

فالشخصية هي ذلك الجهاز المنظم الذي يحمل كل من العوامل الفطرية ومكتسبات البيئة المحيطة، ويظهر في تصرفات وهندام الفرد حتى يجعله متميزاً من مختلف الجوانب من سمات وإنفعالات وميولات ففي عالم التدريب يمكن أن نجد الكثير من المدربين يملكون نفس السمات مع بعضهم في نفس التخصص لكن هناك الكثير من السمات والصفات التي تميز كل واحد منهم عن الآخر.

#### 2-7-2- سمات شخصية مدرب كرة اليد:

لعل أن المدرب الناجح له سمات معينة خاصة به تميزه عن باقي الأفراد وسوف نوضح هذه السمات في

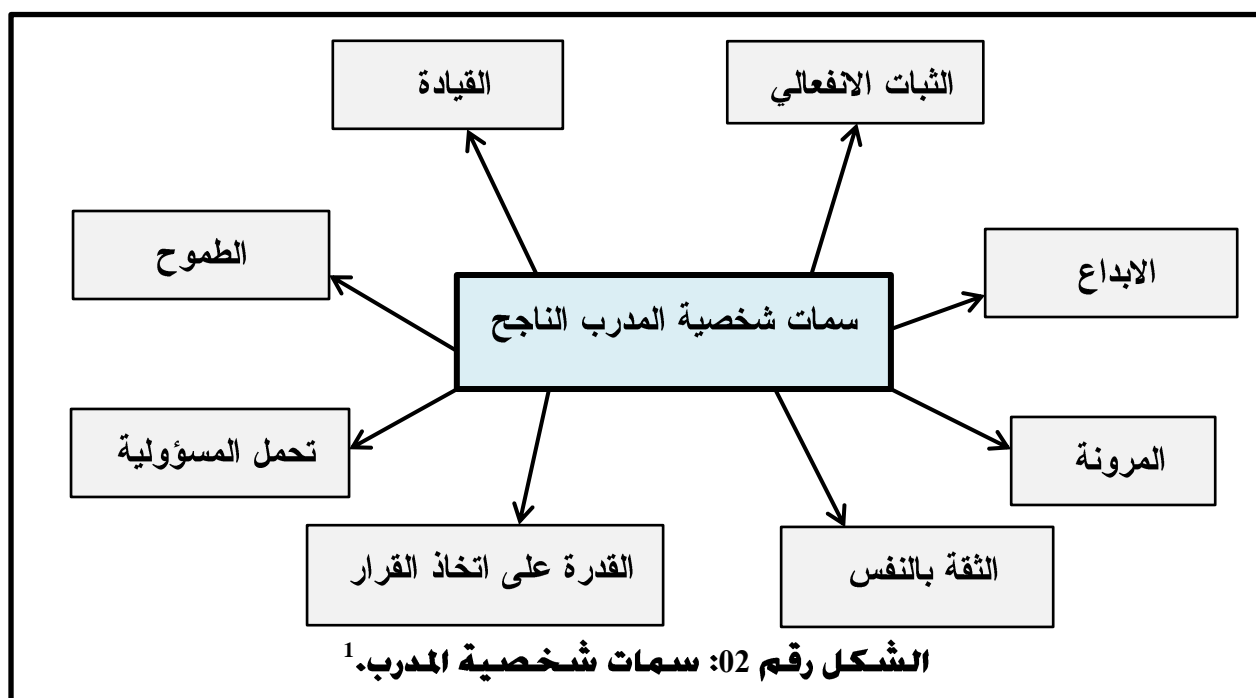
الشكل التالي:

<sup>1</sup> علي فهمي النيك. - مرجع سابق. - 2003: ص 35.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي. - سيكولوجية المدرب الرياضي. - ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002: ص 14.

<sup>3</sup> زينب محمد شقير. - الشخصية السوية والمضطربة. - ط2، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 2002: ص 09.





### 2-7-3- تأثير شخصية المدرب على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضة عامة، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب مازال لم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب بالشخصية الإستبدادية المتميزة بالصرامة، العنف وحب الإنتصار بأي ثمن.

يشير معظم خبراء التدريب الرياضي أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد متميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن الآخرين وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز بينهم في النقاط التالية:

- المدربين لديهم الرغبة لكي يكونوا في المستويات العليا في مجال التدريب.
- يتميزون دائما بالتنظيم والتخطيط.
- التفاعل الإجتماعي والإختلاط بالأفراد الآخرين.
- يتحكمون في عواطفهم تحت الضغط الشديد.
- يميلون دائما إلى السيادة وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس.
- لديهم صفات قيادية عالية.
- يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>. محمد حسن علاوي.- مرجع سابق.- 2002: ص25.

<sup>2</sup>. وجدي مصطفى.- مرجع سابق.- 2000: ص27.26.

#### 4-7-2- الميثاق الأخلاقي للمدرب:

التدريب الرياضي مثله مثل باقي المهن الأخرى وحتى ينجح العاملون في هذا المجال يجب أن يكون عملهم يسير وفق ميثاق أخلاقي وذلك ما يسمى بأخلاقيات المهنة.

لقد وضع المعهد البريطاني للمدربين مجموعة من الأخلاقيات والسلوكيات كان الهدف منها هو بناء وحماية المدربين وكذلك حماية الأشخاص الذين يعملون في نفس المجال حيث يجب أن تغطي الخدمات الخلقية بعض الجوانب كالقيادة والمسؤولية والقدرة وكذلك الثقة بالنفس.

ومن بين أهم الأخلاقيات التي يجب على كل مدرب أن يتحلى بها نذكر ما يلي:

- يجب على المدرب أن يكون متساوي في التعامل مع كل أفراد النادي.
- يجب أن تبنى العلاقة بين اللاعب والمدرب على أساس الثقة والإحترام.<sup>1</sup>
- يجب أن لا يشجع المدرب اللاعبين على إستعمال العنف بل يجب عليه أن يقوم بالتمثيل الجيد للمهنة التي يقوم بها.

كما يؤكد **خريبط** أن هناك دستور أخلاقي يلتزم به كل المشتغلين في مهنة التدريب الرياضي مما يجعل المدرب جديراً بالإحترام الذي تسوده القيم الأخلاقية الحميدة ويحافظ الدستور الأخلاقي على السلوك الشرفي المثالي لتحقيق أهداف المهنة على أحسن وجه وتشجيع الإحترام بين الرياضيين داخل الفريق.<sup>2</sup>

#### 8-2- المدرب كقائد ومرشد نفسي:

##### 1-8-2- المدرب كمرشد نفسي:

يقوم المدرب الرياضي بعمل المرشد النفسي في مواقف متعددة فهو يساعد اللاعبين على حل المشكلات التي يتعرضون إليها، ونجد أنه المسؤول المباشر على كافة إحتياجات الفريق إذ أنه يمثل همزة وصل بين اللاعبين وإدارة النادي في حل بعض المشكلات التي قد يواجهها اللاعب في مشواره الرياضي.<sup>3</sup>

كما يستطيع المدرب الرياضي القيام بدور فعال في توجيه وإرشاد اللاعبين في حالة عدم توفر أخصائي نفسي رياضي داخل الفريق، إذ يستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية حتى يستطيع القيام بدوره الإرشادي على أكمل وجه وبالتالي يمكن أن نؤكد فكرة إمكانية قيام المدرب بدور المرشد النفسي وهذا لعدة أسباب نذكر منها:

- الإحتكاك الدائم مع اللاعبين.
- قدرته على معرفة الإحتياجات الفنية والخططية والنفسية للمنافسة.
- حساسية بعض اللاعبين من الأخصائي النفسي الرياضي هذا ما يجعل تدخل المدرب ضروري في توجيه وإرشاد اللاعبين.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> لوري ودمان، ترجمة عصام بدوي وأسامة كامل راتب.- مرجع سابق.- 2003: ص130.

<sup>2</sup> ريسان مجيد خريبط.- النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة.- ط1، دار الشرق، الأردن: 1998، ص144.

<sup>3</sup> محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل.- التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي.- ط1، مصر: 2002، ص 94.

<sup>4</sup> إخلص محمد عبد الحفيظ.- مرجع سابق.- 2002: ص148.

2-8-2- المدرب والقيادة:

لكون العملية التدريبية تقوم على المدرب إذ يعتبر محور هذه العملية فهو بذلك القائد والعمود الفقري لها حيث يعتبر الرقم الأول في الفريق.

2-8-3- مفاهيم حول القيادة الرياضية:

بالنظر إلى الشخص الذي يتولى منصب القيادة نفسه يكن تعريف القيادة على أنها مجموعة من السمات التي يمتاز بها القائد ومجموعة الصفات والمهارات اللازمة للقيام بوظائف القيادة على أحسن وجه، كما يمكن أن يكون سلوك يقوم به القائد لبلوغ أهداف الجماعة وتحريك الجماعة نحو هذه الأهداف وكذلك تحسين التفاعل الإجتماعي بين أعضائها والحفاظ على تماسك الجماعة ويمكن النظر إلى القيادة كسمة شخصية.<sup>1</sup>

2-8-4- خصائص السلوك القيادي للمدرب:

إذا قمنا بموازنة السلوك القيادي من جهة نظر عملية تطبيقية أي في الميدان والممارسة فسوف نجد حتما عدة أوجه للقيادة فمنها ما هو ناجح للغاية وهناك قيادات فاشلة، وهذا ما يجعلنا مجبرين على تحديد الخصائص التي يتميز بها السلوك القيادي الناجح عن دونه، وهو السلوك المفضل لدى القائد الرياضي وإذا كان النمط السلوكي ينحو نحو الاهتمام بالأداء أو الإهتمام بمشاعر الأفراد أو نحو الإهتمام بكل من الأداء ومشاعر الأفراد معا وكذلك مقدار النفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير على سلوك التابعين إلا من خلال الخصائص التالية:<sup>2</sup>

- التفاعل الإجتماعي.

- الإعلام.

- السيطرة.

- الإبتكار والمثابرة.

- الكفاءة في التنظيم والتخطيط.

- الإعتراف والتقبل.

وعادة ما يستخدم المدرب الذي يتميز بكل السمات القيادية التوجيه والإرشاد النفسي وهذا الإستخدام لا يأتي إلا بعد أن يكون المدرب ملما بخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حتى يمكنه أن يعالج مختلف المشاكل التي تواجه اللاعبين هذا ما يضمن الصورة الحسنة للفريق وكذلك يعطي المدرب الفرصة لجميع اللاعبين لكي يثبتوا قدراتهم خلال المباريات مما يحقق النتيجة والأداء الجيد.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. حامد عبد السلام زهران.- علم النفس الإجتماعي.- ط4، عالم الكتب، القاهرة، مصر: 1988، ص117.

<sup>2</sup>. محمد حسن علاوي.- مرجع سابق.- 2002: ص78.

<sup>3</sup>. محمد حسن علاوي.- سيكولوجية القيادة الرياضية.- مركز الكتاب للنشر، مصر: 1998، ص21.

- خلاصة:

من خلال مختلف المحطات التي تم التطرق إليها في هذا الفصل حول التدريب في كرة اليد يتضح لنا مدى أهمية الدور الذي يقوم به المدرب داخل الفريق وكذلك عملية التدريب المبنية على الأسس العلمية المنظمة بما فيها من أبعاد وأهداف، وكذلك الأهمية الكبيرة للجانب النفسي في عملية التدريب الرياضي، فقد تبين لنا أن التدريب الرياضي الحديث بصفة عامة سواء كان ذلك في الألعاب الفردية وخاصة الألعاب الجماعية إذ أن هذا التدريب لا يقوم إلا على أقطاب التي من أهمها الجانب النفسي الذي له تأثير دائم على مستوى أداء اللاعبين. ومن خلال جمعنا للمادة العلمية لهذا الفصل تبين لنا ضرورة الكفاءة المهنية للمدرب وذلك حتى يقوم بعملية التدريب على أحسن وجه بما يفيد الفريق، كما يجب على المدرب الإلمام بنواحي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وتقديمها بشكل منظم.

- تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن الأشبال في رياضة كرة اليد أو المرحلة الممتدة من 15 إلى 18 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة، تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والإنفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل إختلاف العلماء الذين إختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، بما أن موضوع بحثنا تمحور حول فئة الأشبال أي الفئة العمرية ما بين 15 إلى 18 سنة وبالتالي هنا نتحدث على مرحلة المراهقة، سوف نحاول من خلال هذا الفصل التطرق إلى أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة.

### 1-3- مفاهيم حول مرحلة المراهقة:

يعتبر موضوع المراهقة من بين المواضيع الأساسية في علم النفس بصفة عامة وخاصة في المجال الرياضي لذلك فقد إهتم العديد من العلماء والباحثين بهذه المرحلة وذلك لمدى أهميتها وتأثيرها على حياة الفرد لذلك فقد ظهرت عدة مفاهيم تفسر معنى المراهقة، سوف نتطرق إلى البعض منها:

يعرف **Ausbel** المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي، وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج بين النضج والإكتمال، والبلوغ يقصد به نضج الأعضاء الجنسية وإكتمال وظائفها لذلك فإن البلوغ يعتبر جانب من جوانب المراهقة.<sup>1</sup>

يعرف **البهي فؤاد السيد** المراهقة على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى إكتمال النضج والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها.<sup>2</sup>

يرى **ستانلي هول** المراهقة أنها فترة عواصف وتوتر تغطي عليها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبة التوافق.<sup>3</sup>

كما تم تعريف المراهقة من الناحية البيولوجية على أنها تلك الفترة التي تبدأ من بداية البلوغ حتى إكتمال النمو العام، وتقع عادة ما بين 11 إلى 21 سنة، ومن الناحية النفسية فهي بمثابة زوابع نفسية يذوب أثنائها التكوين النفسي للطفل مما يؤدي إلى حدوث خلط وإضطراب على المستوى الشخصي للطفل، فهي المرحلة التي يحاول فيها الطفل الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى رجل مستقل بذاته.<sup>4</sup>

من خلال التعاريف السابق ذكرها نستطيع القول بأن مرحلة المراهقة هي عبارة عن حالة جسمية ونفسية تشتمل داخلها على مختلف التغيرات البيولوجية والعقلية والوجدانية والإجتماعية وهي من أهم مراحل الحياة التي يمر بها الفرد من 11 إلى 21 سنة.

### 2-3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن الكثير من الدراسات التي أجريت المراهقين تدل على تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الإختلاف فيه متوافقا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه **أكرم رضا** والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

مرحلة المراهقة المبكرة - مرحلة المراهقة الوسطى - مرحلة المراهقة المتأخرة، وفيما يلي سوف نحاول شرح هذه المراحل باختصار:

<sup>1</sup> عبد الرحمان محمد العيسوي.- سيكولوجيا الجنون.- نشأة المعارف، الإسكندرية:1984، ص87.

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد.- الأسس النفسية للنمو.- ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة:ص275.

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران.- علم النفس النمو.- ط1، عالم الكتاب، القاهرة:1977، ص289.

<sup>4</sup> محمد عماد الدين إسماعيل.- النمو في فترة المراهقة.- دار القلم الكويتية:1982، ص255.

3-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين 12 إلى 15 سنة تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفسولوجي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق والأخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر وإعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطت أبيه عليه حيث يتحكم في أموره ويضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2-2- المراهقة الوسطى (15-18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والإستقلال والميل إلى تكوين العاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الإجتماعي، الإنفعالي والفسولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والإهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده وأضح عند تلاميذ الثانوية بإختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة النمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وإنسجاما وملائمة.<sup>1</sup>

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

في هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي إكتسبها، وكذلك الظروف البيئية الإجتماعية والعمل الذي يسعى إليه كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الإدراكية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والإتجاه نحو الإستقرار.<sup>2</sup>

3-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان أن المرحلة الثانوية تصادف فترة مهمة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والإضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الإنفعالية كما تظهر صفاته الإجتماعية، علاقاته، إتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها وإكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الأباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه وإستعمال إمكاناته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. أكرم رضا.- مراهقة بلا أزمة.- دار النشر والتوزيع الإسلامي، مصر: 2000، ص257.

<sup>2</sup>. حامد زهران عبد السلام زهران.- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة.- جامعة عين الشمس، القاهرة: 1995، ص252.

<sup>3</sup>. محمد مصطفى زيدان.- دراسة سيكولوجية لتلميذ التعليم العام.- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1975، ص152.

3-3-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب إترانه الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.<sup>1</sup>

في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وإرتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشرة إلى أقصى حد من النمو الطولي، وبعد هذه المرحلة تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموه في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرون سنة، إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسيين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.<sup>2</sup>

3-3-2- النمو الفسيولوجي:

يرى مصطفى زيدان أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عن الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادسة عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات الرياضة خصوصا بعد سن ستة عشر سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية الشكل والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير والتذكر والإنتباه.<sup>3</sup>

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحل يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 سنة والطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية الى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلة للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكن لا يزال ضعيف في تمارين المداومة ولا سيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل والإعتماد على النفس.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>.محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطيء.- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة.- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر:1992، ص147.

<sup>2</sup>.قاسم المندلاوي وآخرون.- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.- دار المعرفة، بغداد، العراق: 1990، ص214.

<sup>3</sup>.محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع، 1975:ص157-158.

<sup>4</sup>.قاسم المندلاوي وآخرون.- مرجع سابق.- 1990:ص21.



3-3-3- النمو العقلي المعرفي:

✓ الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الإضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به إستعداداته الخاصة.

✓ إنتباه المراهق:

تزداد قدرة المراهق على الإنتباه سواء في مدة الإنتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة، الإنتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والمقصود بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

✓ تذكر المراهق:

يصاحب نمو قدرة المراهق على الإنتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

✓ تخيل المراهق:

يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية إكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصب فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك أن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المراحل السابقة من التعليم.

✓ الإستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على إكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو عملي أو إجتماعي أو إقتصادي وإذا إستطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلي والبعد عن الأهواء والاعتقادات ليسير للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>. محمد مصطفى زيدان.- مرجع سابق،1975.- ص:157,158.

3-3-4- النمو الجنسي:

الغريزة الجنسية هي الغريزة الأكثر تأثيراً على الصحة النفسية ومن أكثرها عرضة للكبت والضغط من قبل العادات والقيم الإجتماعية، والنمو الجنسي تبدأ علامته بظهور العادة الشهرية عند الإناث أما الذكور فتظهر أول عملية قذف أو إحتلام كدليل بيولوجي على إنتاج السائل المنوي والنمو الجنسي له جانبان هما:

- ✓ الجانب الأول: يتمثل في إكتساب الخصائص الأولية والثانوية والتي تمر بمراحل عند كلا الجنسين.
- ✓ الجانب الثاني: يرتبط بالنمو الوظيفي لهذه الخصائص فالتوظيف الجنسي يتطور عند المراهقة بالتدرج وللوسط التربوي والرياضي والعائلي تأثير بالغ في توجيه هذه الوظائف.<sup>1</sup>

❖ من بين العوامل المؤثرة في النمو الجنسي نذكر ما يلي:

- يسبق الذكور الإناث في النشاط الجنسي ويرجع ذلك إلى الظروف الثقافية التي تحرم الإناث السلوكات الجنسية كما يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي:
- تشجيع المراهقين على ضبط النفس ومساعدتهم على التخلص من النشاط الذاتي.
- تنمية الاتجاه السليم نحو الآخر وأن الصداقة بين الجنسين أمر طبيعي وإنما يحتاج إلى قدر من النضج والمسؤولية.

- إمداد المراهقين بالمزيد من المعلومات عن الأمراض التناسلية وطرق الوقاية والعلاج.<sup>2</sup>

كل هذا قد يساعد المراهق على التقليل من الضغوطات النفسية التي قد تحدث نتيجة للنمو الجنسي الذي يمر به.

3-3-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون إستئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط السلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية الإسلامية.<sup>3</sup>

3-4- أشكال المراهقة:

هناك أربعة أشكال من المراهقة نذكرها فيما يلي:

3-4-1- المراهقة المتوافقة: من سيمها:

- الإعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الإستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الإتجاهات والإتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الإنفعالية الحادة.

<sup>1</sup>. عمر محمد الشيباني-. الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب.- دار الثقافة، بيروت: 1979، ص40.

<sup>2</sup>. Bouloirs Saevur, Denvalels.- large des troubletes.- edition chalette, France :1990, page 71.

<sup>3</sup>. رابح تركي.- أصول التربية والتعليم.- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1990، ص173.

- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم، والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>1</sup>

3-4-2- المراهقة المنطوية: ومن سيمها نذكر ما يلي:

الإنطواء وهو تعبي عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة المواقف، لكن الخجل والإنطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وإنطواء التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.<sup>2</sup>

3-4-3- المراهقة العدوانية: أي المراهقة المتمردة من أهم مميزاتها ما يلي:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية، وممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ.

- العناد الذي هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة إنفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء. والمراهق يقوم بالعناد بغية الإنتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

3-4-4- المراهقة المنحرفة: من أهم سماتها نذكر:

- الإنحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الإعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

- بلوغ الذروة في سوء التوافق.<sup>3</sup>

3-5- مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والبناءات الاجتماعية المختلفة وكذلك النوادي والمنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة لهذا سنتطرق إلى أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق فيما يلي:

3-5-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وإنطلاقاً من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والإستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعلمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يكذب بنفسه وتمرده

<sup>1</sup>. محمود حسن.- الأسرة ومشكلاتها.- دار النهضة العربية، لبنان: 1981، ص 24.

<sup>2</sup>. أحمد بسطوسي.- أسس ونظريات الحركة.- دار الفكر العربي، مصر: 1996، ص 185.

<sup>3</sup>. رابع تركي.- مرجع سابق.- 1990: ص 157.

وعناده فإن كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع الحاجات الأساسية في حين يجب أن يحس ويعترف الكل بقدراته وقيمه.

### 3-5-2- المشاكل الإنفعالية:

أن العامل الإنفعالي لدى المراهق يبدو واضحا، وهذا الإندفاع الإنفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن الجسم لا يختلف لا عن جسم الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهر والفرح والفخر، وكذبك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو المفاجئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.<sup>1</sup>

### 3-5-3- المشاكل الإجتماعية:

إن المشاكل الإجتماعية السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركزه ومكانته في الأسرة والمجتمع والمدرسة كمصادر للسلطة على المراهق.

### 3-5-4- المشاكل الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يريد فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق إتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى الإحترافات وغيرها من السلوك الأخلاقي، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب مكبوتة لا يقرها المجتمع.

### 3-5-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب الرياضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة حيث يشعر المراهق بسرعة التعب ودوران كذلك، كذلك البدانة إذ يصاب بسمنة مؤقتة وإذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل وعرضه على طبيب أخصائي فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغة كما يجب عرض المراهقين على أفراد على الطبيب للإستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن المراهق حساس خائف بأن أهله لا يفهمونه.<sup>2</sup>

### 3-6- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنتشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق، ولكي تحقق له فرصة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها، لهذا يجب على مناهج التربية أن تكون سندا بدل أن تقف عائقا ولا يأتي هذا إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج المؤسسات التربوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل وعندما يتعب نفسه عقليا يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته في أشياء أخرى ولكي يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك، فالتربية البدنية والرياضية تعتبر عملية لكلا الجنسين بحيث تهيأ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأساليبهم التي تتصف

<sup>1</sup>.ميكايل خليل معوض.- مشكلات المراهقين.- دار المعارف، القاهرة:1975، 73.

<sup>2</sup>.محمد رفعت.- المراهقة وسن البلوغ.- دار المعارف للطباعة، بيروت:1974، ص220.

بالإضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية ونفسية كما يعرف الجميع أن النظام الأسري في مجتمعنا نظام قوي ومتماسك ويتمثل في الأب كسلطة عليا في الأسرة، عند وصول الطفل إلى سن المراهقة ونتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية التي تطرأ عليه، يحس أنه لم يعد كما كان من قبل قاصرا بل له حق التصرف والمشاركة في الرأي مثل الكبار فيعبر عن ذلك في إنطلاقه في الإشتراك في النوادي وممارسة أنواع الرياضات التي من خلالها يعبر على ما يحس و عما يلاقه لكي يحس أنه حر التصرف في نفسه.<sup>1</sup>

مما سبق ذكره حول مرحلة المراهقة يمكننا أن ندرك جيدا ما مدى أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة لهذه المرحلة الحاسمة في حياة الفرد، وذلك لما له من أهداف بدنية ونفسية وتربوية وإجتماعية وهذا ما يقلل من نسبة الإضطرابات التي قد تحدث للفرد في هذه المرحلة وخاصة المشاكل النفسية التي قد تؤدي بالفرد إلى الإنحراف على القيم والعادات الإجتماعية.

فلذلك وجب على الأخصائي النفسي في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وأيضا المدرب الرياضي في الفريق أن يكونوا ملمين بكل المعلومات التي تتعلق بهذه المرحلة وخاصة في الفرق الخاصة بفئة الأشبال، وذلك من أجل مساعدتهم على ضبط أنفسهم وإدراك قدراتهم وإمكاناتهم وإستعداداتهم مما يحقق له الصحة النفسية التي تعتبر أساس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وخاصة في الأنشطة التي تكون فيها منافسات وذلك بهدف تحقيق أفضل وأعلى المستويات والرفع من مستوى الأداء الرياضي.

<sup>1</sup>. أمين أنور الخولي.- أصول التربية البدنية والرياضية.- دار الفكر العربي، مصر: 1996، ص43.

- خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية، جسمية، عقلية، إنفعالية وإجتماعية، وتعد من المراحل الحرجة التي يمر الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية المفاجئة، مما ينجر عنها توترات إنفعالية حادة، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام. لذلك يجب مراعاة المناهج النفسية التربوية بدلا من أن نقف عائقا أمام المراهق مما يؤدي إلى إنحلال خلقي ولهذا يجب توفير حاجيات ومتطلبات هذه الفئة الحساسة من مرافق ترفيهية ورياضية من أجل ضمان مستقبل أحسن للمراهق.

## خصائص مرحلة المراهقة

- تمهيد.

1-3- مفاهيم حول مرحلة المراهقة.

2-3- مراحل المراهقة.

3-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

4-3- أشكال المراهقة.

5-3- مشاكل المراهقة.

6-3- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقة.

- خلاصة.

- تمهيد:

بعد أن قمنا بجمع كل المعلومات المتعلقة بموضوع بحثنا في الجانب النظري، تأتي الآن الإحاطة بالجانب التطبيقي الذي يعتبر من أهم جوانب الدراسة الذي من خلاله يتم تحليل ومناقشة النتائج حيث قمنا بتقسيم هذا الجانب إلى فصلين، الفصل الأول الخاص بمنهجية البحث والإجراءات الميدانية الذي تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية ومنهج البحث المتبع وكذلك مجتمع البحث والعينة المستخدمة فيه وكيفية إختيارها وكذا المجال البشري والمكاني والزمني للدراسة كما قمنا بتحديد متغيرات البحث التابعة والمستقلة وأهم الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى تحليل ومناقشة النتائج التي من خلالها يتم التأكد من صحة الفرضيات بهدف وضع التوصيات من أجل التعمق أكثر في هذه الدراسة من طرف باحثين آخرين.



1-4- الدراسة الإستطلاعية:

قمنا بالدراسة الإستطلاعية من خلال تنقلنا إلى الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول الأندية والفرق على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة وكذلك حول عدد اللاعبين والمدربين في كل فريق وكذلك بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى ملاعب الأندية ومقراتها وهذا للتواصل مع اللاعبين والمدربين وتقديم إستمارات الإستبيان بهدف جمع البيانات.

2-4- منهج البحث:

إعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي بإعتباره الأنسب إلى الظواهر النفسية والإجتماعية وذلك بهدف تشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها ثم تحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل، كما أن المنهج الوصفي ساهم في تكوين العلوم التربوية المختلفة الإجتماعية منها والنفسية عن طريق التحقق من صدق ما يتوفر فيها من أفكار ونظريات.

1-2-4- تعريف المنهج الوصفي:

إستقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها وذلك بهدف تشخيص الواقع في بيئة معينة.<sup>1</sup>

2-2-4- أهداف المنهج الوصفي:

✓ يهدف البحث الوصفي إلى جمع المعلومات من أجل إختبار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد عينة البحث، الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه أي نصف من خلالها ما هو حادث في الواقع.

✓ البحث الوصفي لا يقف عند جمع البيانات فقط وتبويبها وجدولتها لكنه يتضمن قدرا هاما من تفسير وتحليل هذه البيانات أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير وبذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشكلات.

✓ تهتم الدراسة الوصفية بتحديد العلاقات التي توجد بين الوقائع والظواهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الإتجاهات والميول والآراء عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها.

✓ تهتم الدراسة الوصفية بالظروف الاجتماعية والسياسية والتربوية وكذلك الرياضية في جماعة معينة أو في مجتمع معين وفي مثل هذه الدراسات الوصفية لا يقتصر الأمر على استخدام وسائل وأدوات البحث المتاحة بل يمكن للباحث أن يصطنع أساليب للقياس ترتبط بنوعية البحث.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات.- مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995، ص89.

<sup>2</sup> بوداود عبد اليمن.- مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 2010، ص91.

3-4- متغيرات البحث:

غالبا ما يكون عنوان الدراسة على شكل مصطلحات ومفاهيم إذ يتعلق الأمر هنا على تحديد متغيرات البحث وهناك المتغيرات التي تبحث في قياس النتائج والمتغيرات التابعة التي تحدد الظاهرة التي نحن بصدد دراستها

❖ المتغير المستقل:

يعرف المتغير المستقل بأنه ذو طبيعة إستقلالية معنى ذلك أنه يؤثر في المتغير التابع دون أن يتأثر به حيث تمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في: **خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.**

❖ المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى أي أنه يتأثر بهذه القيم دون أن يَأثر فيها حيث تمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في: **أداء لاعبي كرة اليد.**

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

كل فرق كرة اليد فئة أشبال - الرابطة الولائية - بالبويرة متمثلين في 08 فرق كالتالي:

عدد اللاعبين	فرق صنف أشبال بالرابطة الولائية - البويرة -
15	OMB -BOUIRA-
14	- فريق حيزر
15	IRBC - CHORFA-
15	ESL - LAKHDARIA -
15	GSSG - SOUR EL GHOZLANE -
15	- الجمعية الرياضية لبلدية القادرية DRBK
16	OSG - SOUR EL GHOZLANE-
17	- AMAL AIN BESSEM

جدول رقم 01: فرق كرة اليد (فئة أشبال)

❖ عينة البحث:

هي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم إختيار عينة عشوائية بسيطة والتي شملت 30 لاعب في رياضة كرة اليد على مستوى فرق رابطة ولاية البويرة لفئة أشبال، حيث تم إختيار اللاعبين عن طريق القرعة.

#### 4-4-1- كيفية إختيار العينة:

تم إختيار 03 فرق من مجموع الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بولاية البويرة فئة أشبال على النحو التالي:

OMB -BOUIRA- ✓

OSG - SOUR EL GHOZLANE- ✓

AMAL-AIN BESSEM- ✓

العينة تحتوي على 30 لاعب بحيث أخذنا 10 لاعبين من كل فريق، بالإعتماد على طريقة القرعة.

#### 4-5- مجالات البحث:

##### 4-5-1- المجال البشري:

المتمثل في 30 لاعب ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد صنف أشبال بالبويرة.

##### 4-5-2- المجال المكاني:

المتمثل في فرق الرابطة الولائية لكرة اليد تنشط على مستوى إقليم ولاية البويرة.

##### 4-5-3- المجال الزمني:

لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر فيفري عن طريق البحث النظري، أما في ما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع إستمارات الاستبيان على اللاعبين خلال الفترة الممتدة ما بين 06 أفريل 2014 إلى 21 أفريل 2014.

#### 4-6- أدوات البحث:

##### 4-6-1- وسائل جمع المعلومات:

إعتمدنا في هذا البحث على عدة وسائل من أجل إثراء موضوعنا بالمعلومات الكافية في جانبه النظري والتطبيقي تمثلت في جملة من المصادر والمراجع كالتالي:

- القرآن الكريم.

- الكتب باللغة العربية والأجنبية.

- المجالات.

- الدراسات المرتبطة بالبحث التي تمثلت في المذكرات التي أنجزت من قبل.

- الشبكة الدولية للإنترنت.

4-6-2- وسائل جمع البيانات:

❖ الإستبيان:

في هذا البحث تم الإعتماد على تقنية الإستبيان كوسيلة لجمع البيانات الذي يعتبر من أنجح الطرق لجمع البيانات وكذلك التحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها في بداية بحثنا، كما يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الوصول إليها ويتم ذلك من خلال وضع إستمارة الأسئلة حيث قمنا بإستخدام نوعين من الأسئلة:

✓ الأسئلة المفتوحة: تعطي كل الحرية للاعب للإجابة حسب رأيه الشخصي.  
✓ الأسئلة المغلقة: في معظم الأحيان تكون الإجابة محددة "بنعم" أو "لا" حيث تضمن الإستبيان الذي تم إستخدامه في بحثنا قائمة تضم محورين للاعبين يتم الإجابة عليها بوضع علامة (×) داخل الخانة المناسبة وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول المشكلة المراد دراستها.<sup>1</sup>

✓ صدق الإستبيان:

للتأكد من صدق الإستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك اضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الإستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم إستبيان دراستنا من طرف ثلاث أساتذة من معهدنا:

- الأستاذ فرنان مجيد.

- الدكتور لاوسين سليمان.

- الأستاذة حمبلي.

4-6-3- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الإعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية.<sup>2</sup>

في بحثنا هذا تم إستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

❖ النسبة المئوية:

قمنا بإستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. محمد حسن علوي.- أسامة كامل راتب.- سيكولوجية التدريب والمنافسات.- دار المعارف، القاهرة، مصر:ص146.

<sup>2</sup>. محمد السيد.- الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية.- ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

<sup>3</sup>. معين أمين السيد.- المعين في الإحصاء.- دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، الجزائر، 1998، ص34.

س: تمثل عدد التكرارات  
ع: المجموع الكلي

$$\frac{س \times 100}{ع} = \text{النسبة المئوية \%}$$

❖ إختبار  $\chi^2$  (كاف تربيع):

يسمى بإختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للاعبين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الإختبار من خلال العلاقة التالية:<sup>1</sup>

$$\chi^2 = \frac{\text{(مجموع التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الإحتمالات.

عندما تكون  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية.

❖ مستوى الدلالة التي تساوي 0,05.

عدد الإحتمالات - 1

❖ درجة الحرية تحسب بالعلاقة التالية:

لحساب التكرارات المتوقعة نقوم بإتباع المعادلة التالية:

$$\frac{\text{العينة}}{\text{عدد الإحتمالات}} = \text{التكرارات المتوقعة}$$

<sup>1</sup>. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب.. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي..- دار المسيرة، الأردن: 2006، ص213.

4-7- مثال تطبيقي لحساب كاف تربيع:

لدينا عينة تتكون من 10 لاعبين.

السؤال رقم 01: هل ترى أن ثقة اللاعب بنفسه تلعب دورا هاما في تحسين مستوى الأداء؟

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا الجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	09	% 90	6.4	3.84	01	0.05	دالة
لا	01	% 10					
المجموع	30	% 100					

الجدول رقم 01 : تحليل نتائج الإجابة على السؤال رقم 01.

كيفية حساب إختبار كاف تربيع:

لدينا: إجابات اللاعبين: 09 ← نعم ، 01 ← لا

تعتبر 09 و 01 التكرارات الملاحظة أو المشاهدة ولحساب التكرارات المتوقعة نقوم بقسمة عدد أفراد العينة

(10) على عدد الإحتمالات (02) أي:  $5 = \frac{10}{2}$

التكرار المتوقع = 05

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

$$\text{كا}^2 = \frac{16}{5} = \frac{(5-1)^2}{5} = 3.2 \quad \text{كا}^2 = \frac{16}{5} = \frac{(5-9)^2}{5} = 3.2$$

$$\text{كا}^2 = 6.4$$

حيث تعتبر 6.4 هي كاف المحسوبة.

- مستوى الدلالة: 0.05.

- درجة الحرية تساوي عدد الإحتمالات - 1 لدينا  $1 = 1 - 2$  أي درجة الحرية تساوي 1.

- كاف الجدولة تساوي 0.05

- عندما تكون قيمة كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة نقول بأن هناك دالة إحصائية.

- خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر، إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق إستخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفى الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة.

- تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق الإستبيان وذلك بالإعتماد على الوسائل الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية وإختبار كا<sup>2</sup>، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تمت صياغتها، حيث قمنا بمناقشة وتحليل نتائج المحور الأول والثاني من الإستبيان الذي تم توزيعه على اللاعبين وذلك بهدف مقارنة النتائج بالفرضيات والتأكد من مدى صحتها، وفي النهاية توصلنا إلى إستنتاج عام ثم خاتمة مع جملة من التوصيات والإقتراحات.



## تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول من الإستبيان

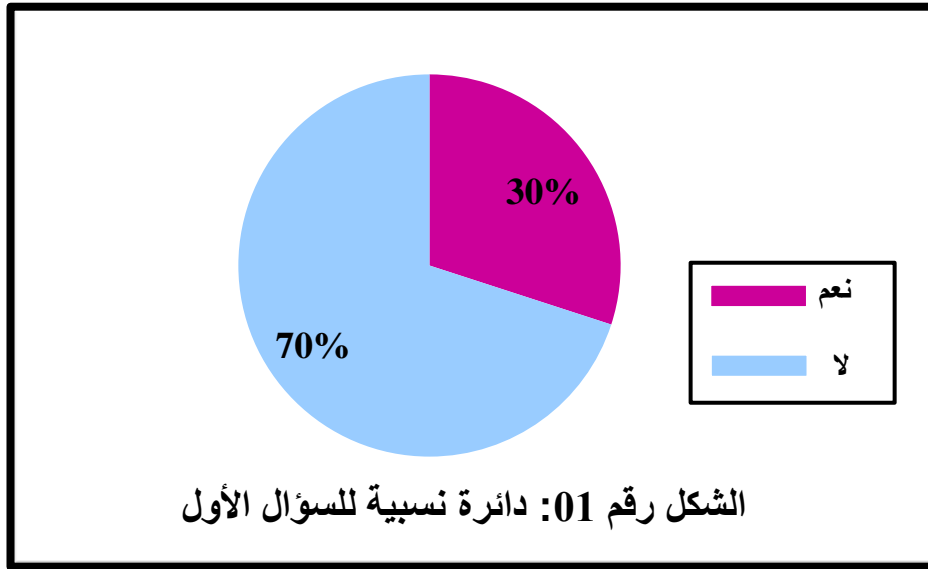
1-5- عرض وتحليل النتائج:

السؤال الأول: هل يوجد أخصائي نفسي رياضي في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك أخصائي نفسي رياضي في الفريق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا الجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	09	30 %	4.8	3.84	01	0.05	دالة
لا	21	70 %					
المجموع	30	100 %					

الجدول رقم 01: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال الأول.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 01:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الأول تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الأول: هل يوجد أخصائي نفسي رياضي في الفريق؟ فكانت نسبة 70 % من عينة البحث قد أجابوا ب "لا" مقارنة بنسبة اللاعبين الذين أجابوا بـ "نعم" المتمثلة في 30 % مثل ما هو موضح في الشكل رقم (01)، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.8 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

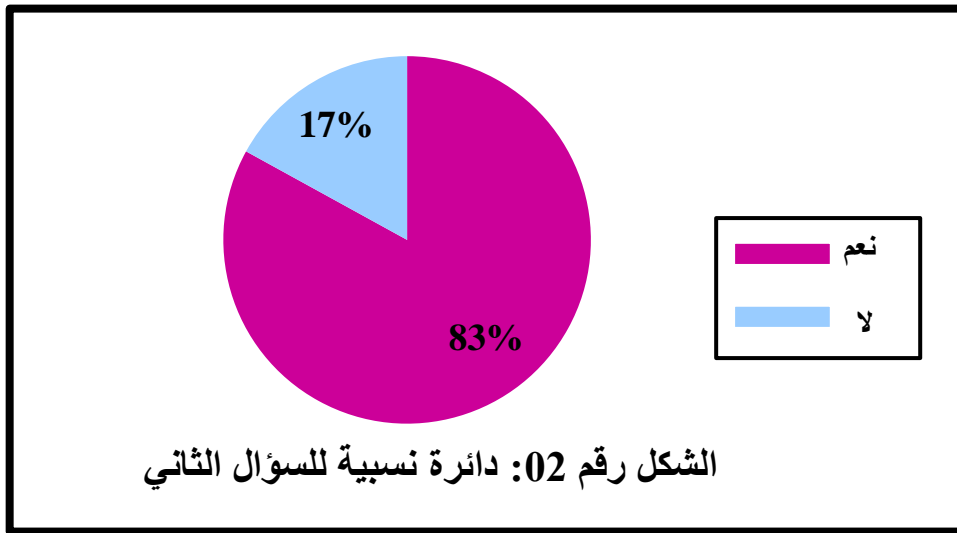
الإستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم فرق كرة اليد بالرابطة الولائية بالبويرة صنف أشبال ليس لديهم أخصائي نفسي في الفريق.

السؤال الثاني تابع للسؤال الأول: هل يتعاون المدرب مع الأخصائي النفسي في إرشاد وتوجيه اللاعبين؟  
الغرض من السؤال: في حالة الإجابة بنعم على السؤال الأول محاولة معرفة هل يقوم المدرب بالتعاون مع الأخصائي النفسي في التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا الجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	% 83	13.33	3.84	01	0.05	دالة
لا	05	% 17					
المجموع	30	% 100					

الجدول رقم 02: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال الثاني.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 02:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الثاني: هل يتعاون المدرب مع الأخصائي النفسي في إرشاد وتوجيه اللاعبين؟ فكانت نسبة 83 % من عينة البحث قد أجابوا بـ "لا" مقارنة بنسبة اللاعبين الذين أجابوا بـ "نعم" المتمثلة في 17 % مثل ما هو موضح في الشكل رقم (02)، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.33 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

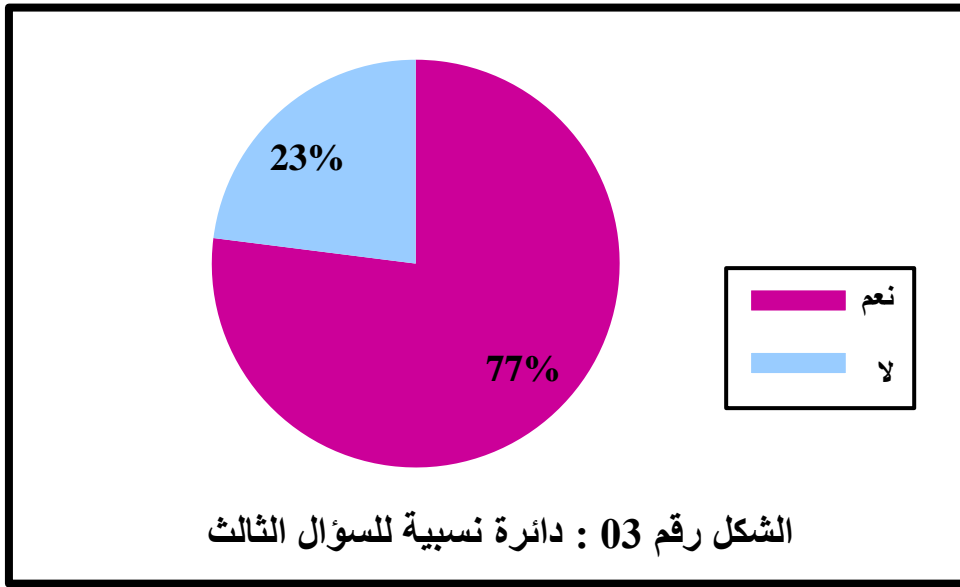
الإستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يتعاونون مع الأخصائي النفسي الرياضي في إرشاد وتوجيه اللاعبين، أي أنه في حالة وجود أخصائي نفسي في الفريق نجد أن المدرب يسعى إلى التعاون معه في تقديم مختلف الخدمات النفسية للاعبين.

السؤال الثالث تابع للسؤال الأول: هل يقوم المدرب بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب يقدم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	23	77%	8.53	3.84	01	0.05	دالة
لا	07	23%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 03: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال الثالث.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 03:

من خلال النتائج التحليل الأخصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: هل يقوم المدرب بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي؟ فكانت نسبة 77% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "لا" والتي بلغت نسبة 23% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (03) إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.53 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه.

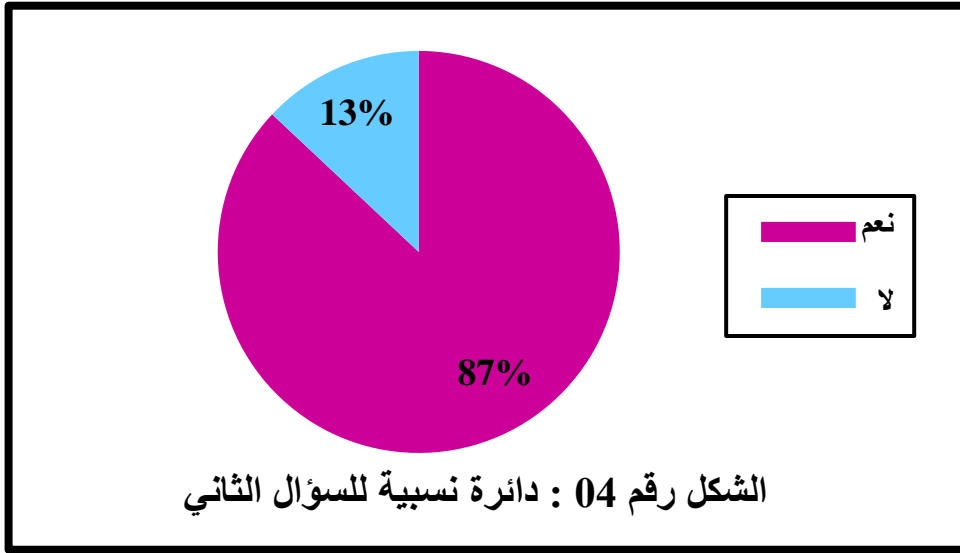
الإستنتاج:

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج نستنتج أن المدربين يقومون بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي، أي دائماً يسعى إلى ضمان الصحة والراحة النفسية للاعبين.

السؤال الثاني: هل تشعرون أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يزيد من معنوياتكم أثناء التدريب والمنافسة؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يزيد من معنويات اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	26	%87	16.13	3.84	01	0.05	دالة
لا	04	%13					
المجموع	30	% 100					

الجدول رقم 04: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال الثاني



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 04:

من خلال النتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول السؤال: هل تشعرون أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يزيد من معنوياتكم أثناء التدريب والمنافسة؟ فكانت نسبة 87% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابة بـ " لا " والتي بلغت نسبة 13% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (04) إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.13 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01.

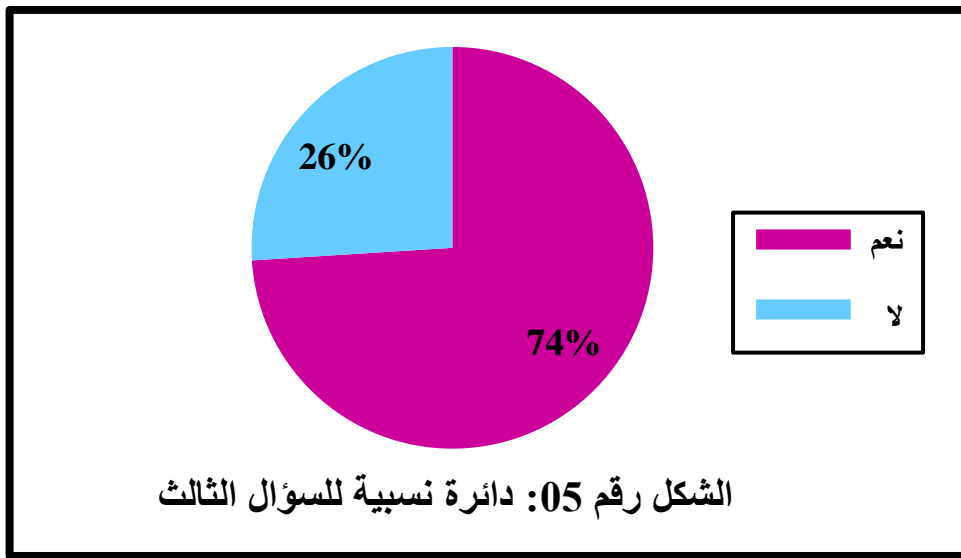
الإستنتاج:

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج نستنتج أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يزيد من معنويات اللاعبين خلال التدريب والمنافسة، وهذا ما يساعد اللاعب على بذل أقصى جهد لتحقيق النتيجة الجيدة والرفع من مستوى الأداء.

السؤال الثالث: في حالة تعرضكم إلى مشاكل وإضطرابات نفسية هل يتدخل المدرب لمساعدتكم؟  
الغرض من السؤال: الوصول إلى معرفة إذا كان المدرب يساعد اللاعبين على حل مشاكلهم في حالة تعرضهم إلى إضطرابات ومشاكل نفسية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	22	%74	26.13	3.84	01	0.05	دالة
لا	8	%26					
المجموع	30	% 100					

الجدول رقم 05: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال الثالث.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 05:

من خلال النتائج التحليل الأخصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: في حالة تعرضكم إلى مشاكل وإضطرابات نفسية هل يتدخل المدرب لمساعدتكم؟ فكانت نسبة 74% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "لا" والتي بلغت نسبة 26% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (05) إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.13 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01.

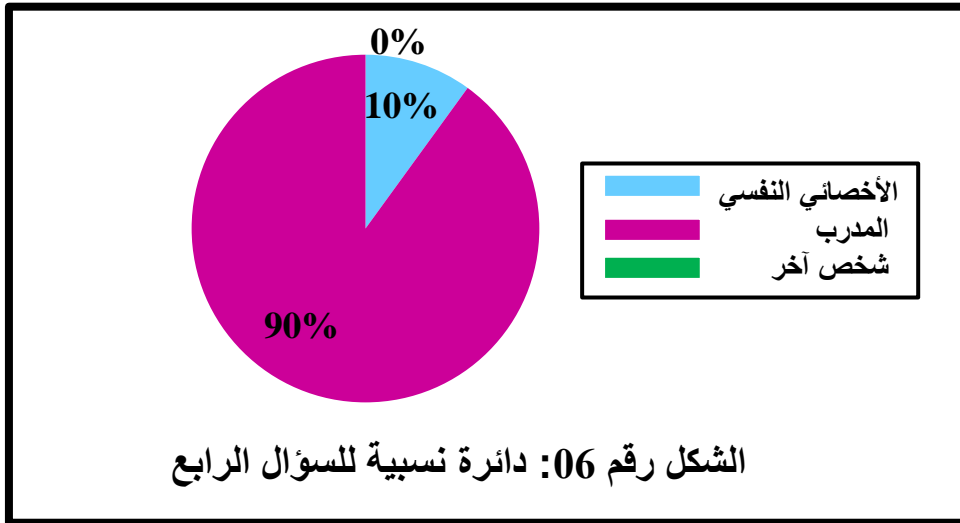
الإستنتاج:

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج نستنتج أن المدرب يتدخل في حل المشاكل النفسية التي يتعرض إليها اللاعب، أي أن المدرب يهتم بالحالة النفسية للاعبين، ويعمل دائماً على الحد من الإضطرابات النفسية التي قد تحدث للاعبين وذلك من أجل تحقيق الأداء الرياضي الجيد.

السؤال الرابع: من الذي يقوم بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في معظم الأحيان؟  
الغرض من السؤال: معرفة من الشخص الذي يقوم بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في معظم الأحيان.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الأخصائي النفسي	03	10%	43.8	5.99	02	0.05	دالة
المدرّب	27	90%					
شخص آخر	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 06: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال الرابع



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 06:

من خلال النتائج التحليل الأخصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: من الذي يقوم بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في معظم الأحيان؟ فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابوا بالمدرّب وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بالأخصائي النفسي والتي بلغت نسبة 10% والإجابة بـ شخص آخر والتي بلغت 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (06) إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 33.8 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

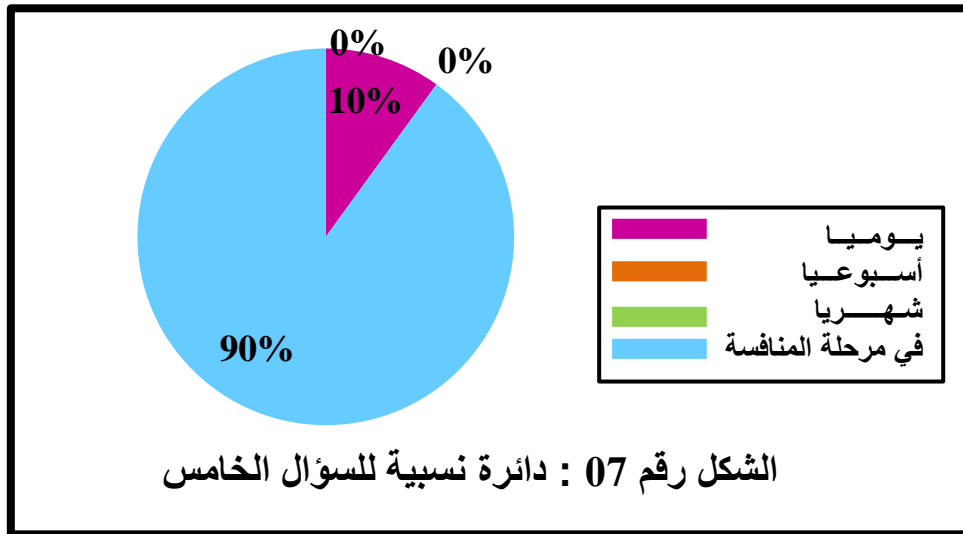
الإستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج بأن المدرّب يقوم بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في معظم الأحيان، أي أن المدرّب يولي إهتمام كبير للإعداد النفسي وكذلك التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

السؤال الخامس: كيف تحدد المدة الزمنية لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الفريق؟  
الغرض من السؤال: معرفة كيف تحدد المدة الزمنية لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الفريق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
يومية	03	10%	68.4	7.81	03	0.05	دالة
أسبوعياً	00	00%					
شهرياً	00	00%					
في مرحلة المنافسة	27	90%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 07: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال الخامس.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 07:

من خلال النتائج التحليل الأخصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: كيف تحدد المدة الزمنية لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الفريق؟ فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابوا في مرحلة المنافسة وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بيومياً والتي بلغت نسبة 10% والإجابة بأسبوعياً والتي بلغت 00% والإجابة بشهرياً التي بلغت 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (07) إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 53.4 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03.

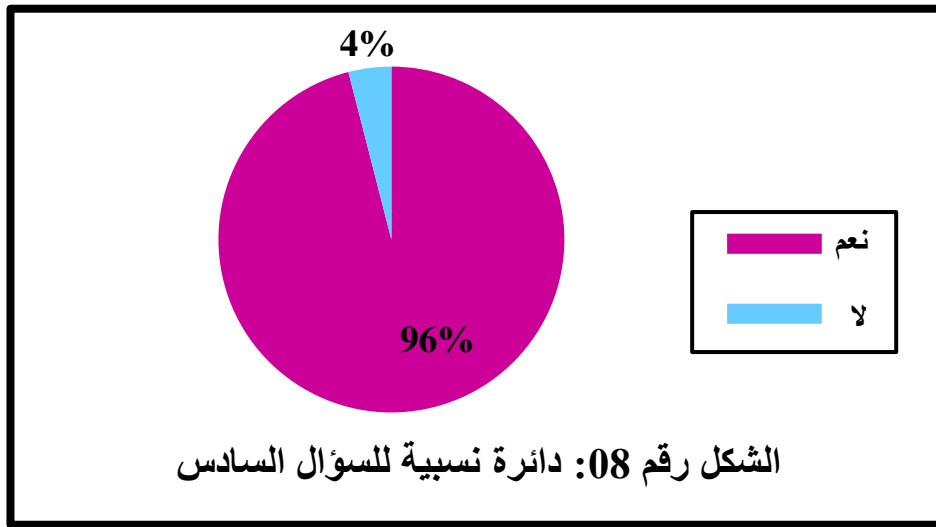
الإستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج بأن المدة الزمنية التي تقدم فيها خدمات التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين تكون في مرحلة المنافسة، أي أن المدرب يركز كثيراً على فترة المنافسات في تقديم خدمات التوجيه النفسي الرياضي.

السؤال السادس: هل ترون بأن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي له دور في الرفع من مستوى أدائكم؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يساهم في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	29	%96	26.13	3.84	01	0.05	دالة
لا	1	%04					
المجموع	30	% 100					

الجدول رقم 08: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال السادس.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 08:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: هل ترون بأن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي له دور في الرفع من مستوى أدائكم؟ فكانت نسبة 96% من عينة البحث قد أجابت بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "لا" التي بلغت 04% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (08)، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.13 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الإستنتاج:

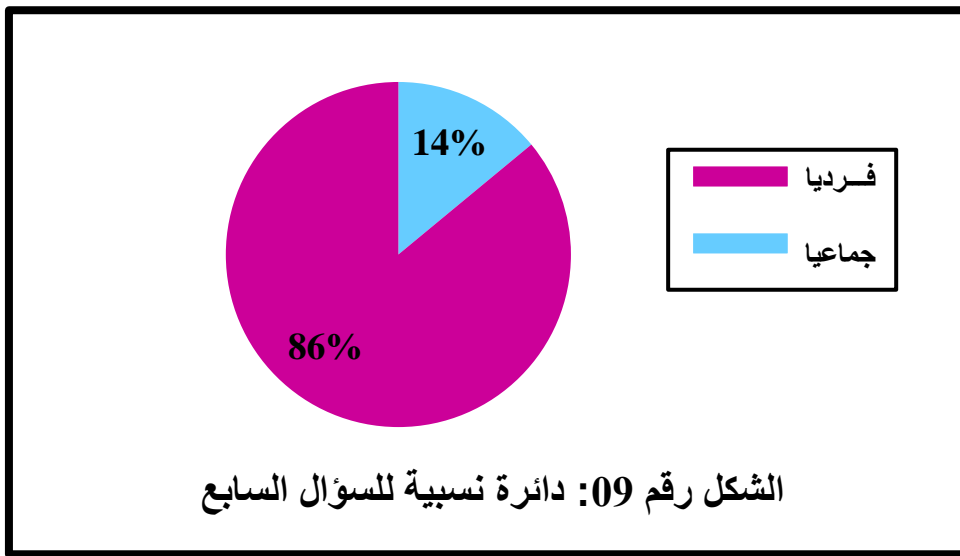
من خلال ما سبق نستنتج بأن التوجيه والإرشاد النفسي له دور في الرفع من مستوى أداء اللاعبين، فمن هنا يمكننا القول بأن اللاعبين يتلقون خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بشكل مستمر خلال مشوارهم الرياضي، وأنهم يدركون جيداً بأن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يساعدهم على رفع مستوى أدائهم.



السؤال السابع: ماهي طبيعة الجلسات التي تتلقون فيها خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟  
الغرض من السؤال: معرفة طبيعة الجلسات التي يتلقون اللاعبين فيها خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا الجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
فرديا	04	14%	29.2	3.84	01	0.05	دالة
جماعيا	26	86%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 09: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال السابع.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 09:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: ماهي طبيعة الجلسات التي تتلقون فيها خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟ فكانت نسبة 86% من عينة البحث قد أجابت بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "لا" التي بلغت 14% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (09)، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 29.2 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة و التي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الإستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج بأن طبيعة الجلسات التي يتلقون اللاعبين فيها خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي تكون جماعية، أي أن معظم المدربين يقومون بتقديم خدمات التوجيه النفسي بشكل جماعي.

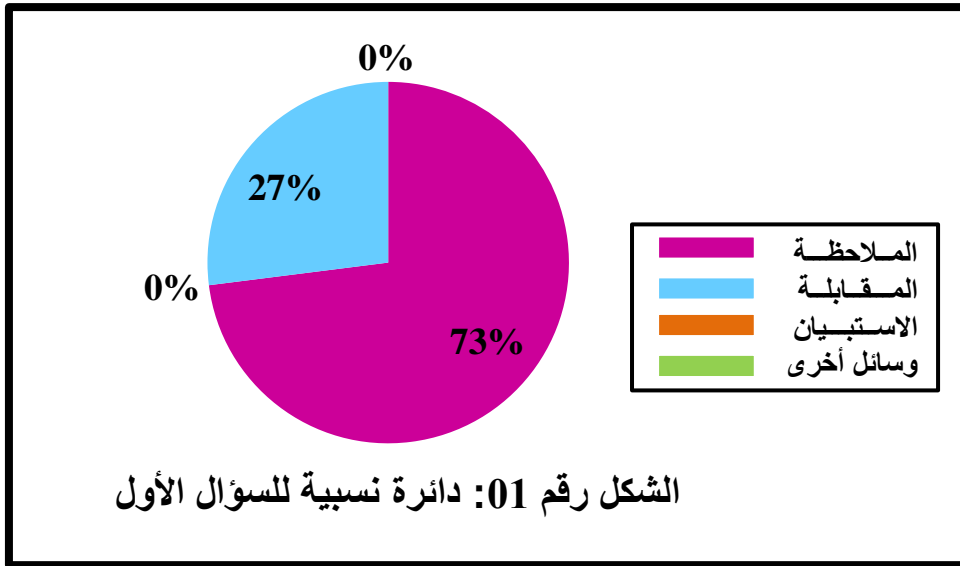
## تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني من الاستبيان

السؤال الأول: ماهي الوسائل التي يعتمد عليها المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة ماهي الوسائل التي يعتمد عليها المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الملاحظة	22	73%	43.06	7.81	03	0.05	دالة
المقابلة	08	27%					
الاستبيان	00	00%					
وسائل أخرى	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 01: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال الأول.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 01:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: ماهي الوسائل التي يعتمد عليها المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟ فكانت نسبة 73% من عينة البحث قد أجابت بالملاحظة وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بالمقابلة التي بلغت 27% والإجابة بالاستبيان التي بلغت 00% والإجابة بوسائل أخرى والتي بلغت 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (01)، حيث بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 43.06 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 7.81 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

## الإستنتاج:

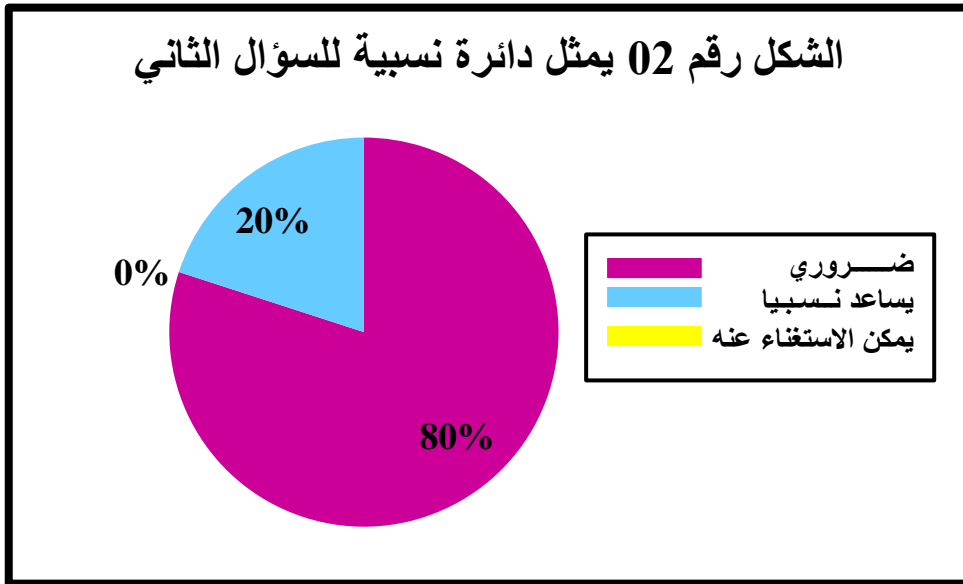
من خلال تحليل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني للإستبيان نستنتج أن الملاحظة هي الوسيلة التي يعتمد عليها المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

السؤال الثاني: هل الدور الذي يقوم به المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية الدور الذي يقوم به المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي بالنسبة للرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ضروري	24	80%	31	5.99	02	0.05	دالة
يساعد نسبيا	06	20%					
يمكن الإستغناء عنه	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال الثاني.



## عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 02:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: هل الدور الذي يقوم به المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي ضروري، يساعد نسبيا، يمكن الإستغناء عنه؟ فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابت بضروري وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة يساعد نسبيا التي بلغت 20% والإجابة يمكن الإستغناء عنه التي بلغت 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (02)، إذ

بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 21 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

الإستنتاج:

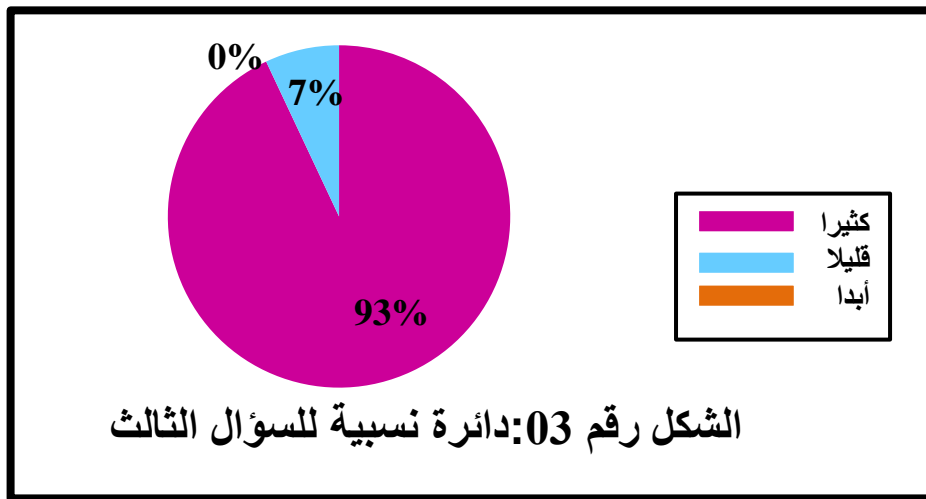
من خلال التحليل الإحصائي الذي قمنا به نستنتج بأن الدور الذي يقوم به المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي ضروري للاعب حيث له أهمية كبيرة في زيادة أداء اللاعبين، أي هنا ندرك مدى أهمية تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين.

السؤال الثالث: هل التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدم من طرف المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي يزيد من ثقكم في النفس؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدم من طرف المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي يزيد من الثقة في النفس عند اللاعب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
كثيرا	28	93%	48.8	5.99	02	0.05	دالة
قليلًا	02	07%					
أبدا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 03: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال الثالث.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 03:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: هل التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدم من طرف المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي يزيد من ثقكم في النفس؟ فكانت نسبة 93% من عينة البحث قد أجابت بـ كثيرا وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ قليلا التي بلغت 07% والإجابة بـ أبدا عنه التي بلغت 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (03)، إذ بلغت

حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 38.8 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

الإستنتاج:

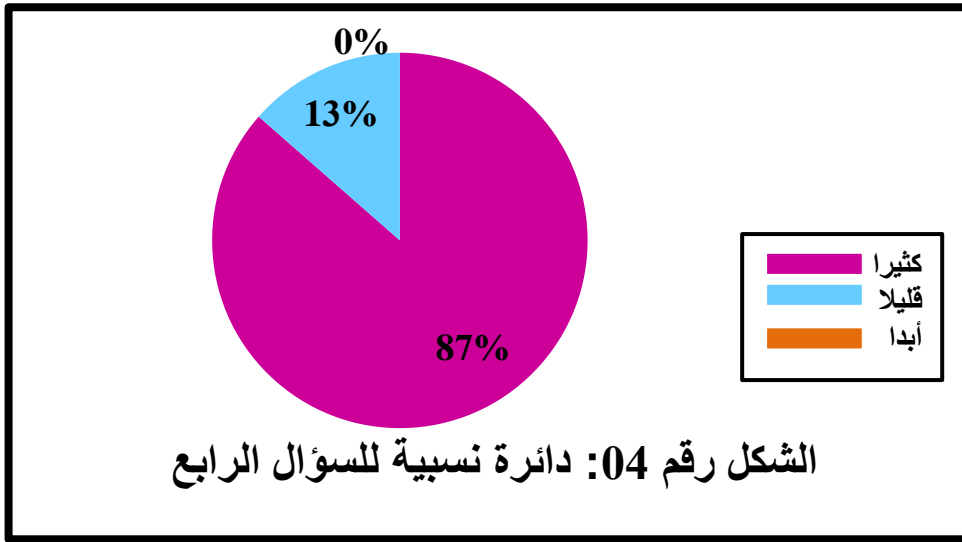
نستنتج من خلال التحليل الإحصائي أن معظم اللاعبين يرون بأن الدور الذي يقوم به المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي يزيد من الثقة في النفس عند اللاعب.

السؤال الرابع: هل التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يساعدكم في التركيز في المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يساعد اللاعبين في التركيز أثناء المباريات.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
كثيرا	24	87%	31.2	5.99	02	0.05	دالة
قليلًا	06	13%					
أبدا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 04: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال الرابع.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 04:

من خلال تحليل نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه التي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: هل التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يساعدكم في التركيز في المباريات؟ فكانت نسبة 87% من عينة البحث قد أجابت بـ كثيرا وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ قليلا التي بلغت 13% والإجابة بـ أبدا عنه التي بلغت 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (04)، إذ بلغت حينها قيمة

كا المحسوبة<sup>2</sup> 20.2 وهي أكبر من كا الجدولة<sup>2</sup> والتي كانت 5.99، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

## الإستنتاج:

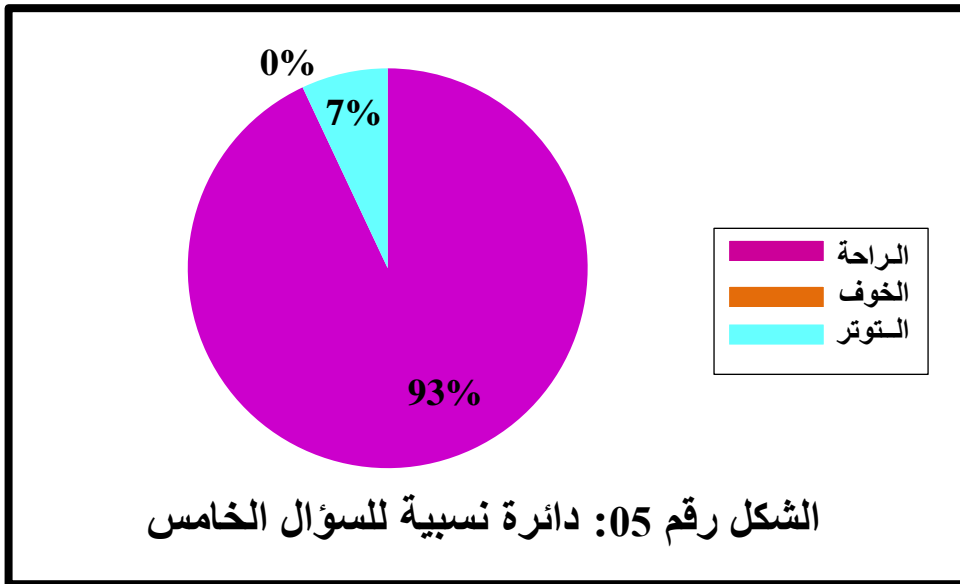
نستنتج من خلال ما سبق في التحليل الإحصائي أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يساعد الرياضيين في التركيز في المباريات وذلك ما يساهم في الرفع من مستوى أدائهم في المنافسة من أجل تحقيق الفوز والنتائج الجيدة.

السؤال الخامس: هل وجود المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي إلى جانبك يشعرك؟

الغرض من السؤال: معرفة حالة الرياضي أثناء وجود المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي إلى جانبه.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا الجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الراحة	28	93%	48.8	5.99	02	0.05	دالة
الخوف	00	00%					
التوتر	02	07%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 05: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال الخامس.



## عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 05:

من خلال تحليل نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه التي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: هل وجود المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي إلى جانبك يشعرك؟

فكانت نسبة 93% من عينة البحث قد أجابت الراحة وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بالتوتر التي بلغت 07% والإجابة بالخوف عنه التي بلغت 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (05)، إذ بلغت حينها قيمة

كا المحسوبة<sup>2</sup> 38.8 وهي أكبر من كا الجدولة<sup>2</sup> والتي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

## الإستنتاج:

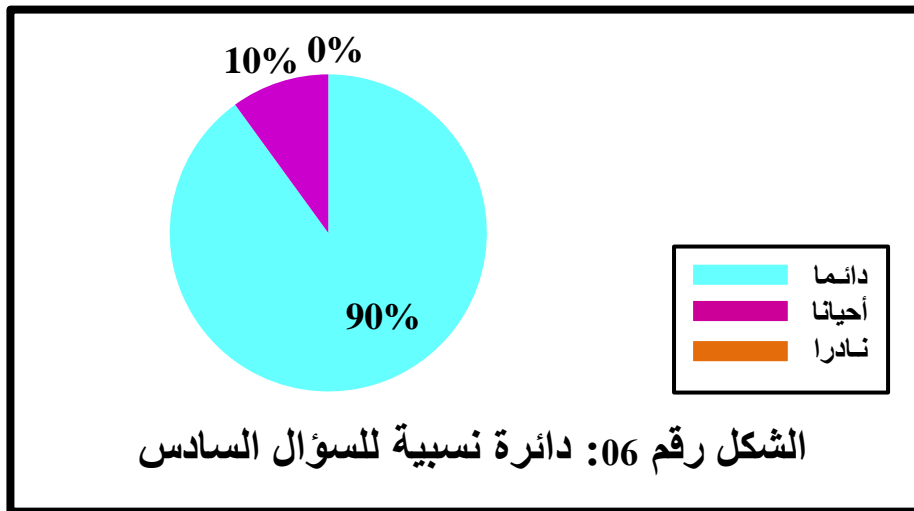
من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج أن وجود المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي إلى جانب الرياضي يشعره بالراحة، وهذا ما يحقق له الصحة النفسية الجيدة وبالتالي يكون الأداء جيد.

السؤال السادس: هل يهتم المدرب براحتك النفسية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب يهتم بالراحة النفسية للاعب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا الجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
دائما	27	90%	43.8	5.99	02	0.05	دالة
أحيانا	03	10%					
نادرا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 06: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال السادس.



## عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 06:

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج كما هو موضح في الجدول أعلاه الذي يبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: هل يهتم المدرب براحتك النفسية؟ فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابت بدائماً مقارنة مع الإجابة بأحيانا والتي بلغت 10% والإجابة أبداً التي كانت بنسبة 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم 06 حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 33.8 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

## الإستنتاج:

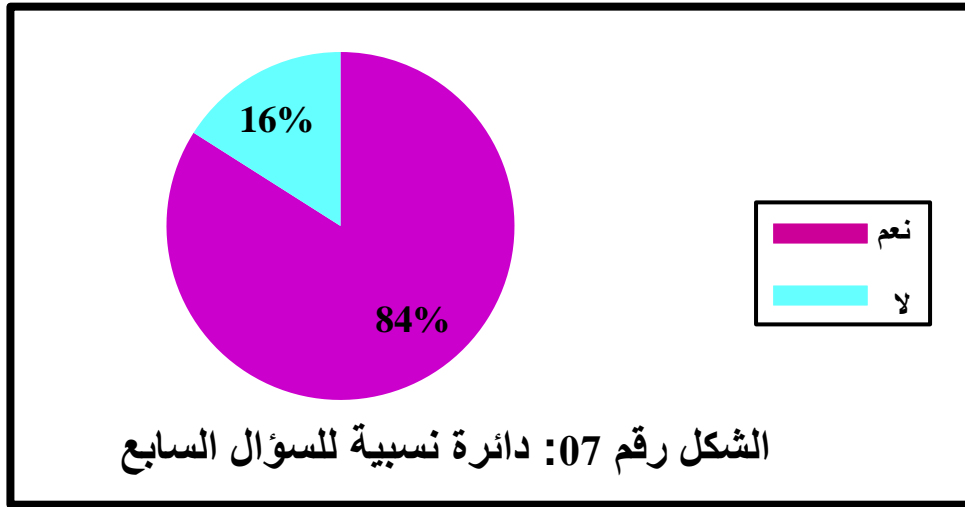
نستنتج من خلال ما سبق أن المدرب دائماً يهتم بالراحة النفسية للاعبين داخل الفريق من أجل توفير الصحة النفسية لهم مما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء ورفعته إلى أعلى درجة.

السؤال السابع: هل ترى بأنه من الضروري أن يكون هناك أخصائي نفسي في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعبين حول مدى أهمية تواجد الأخصائي النفسي في الفريق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	%84	13.33	3.84	01	0.05	دالة
لا	05	%16					
المجموع	30	% 100					

الجدول رقم 07: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال السادس.



## عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 07:

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج كما هو موضح في الجدول أعلاه الذي يبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: هل ترى بأنه من الضروري أن يكون هناك أخصائي نفسي في الفريق؟

فكانت نسبة 84% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "لا" والتي بلغت

نسبة 16% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (07)، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.33 وهي أكبر من كا<sup>2</sup>

المجدولة والتي كانت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

## الإستنتاج:

نستنتج أن وجود الأخصائي النفسي الرياضي ضروري في الفريق، فهو الذي يساعد المدرب على تقديم خدمات التوجيه النفسي الرياضي بشكل جيد وبصفة منتظمة وصحيحة وذلك من خلال تزويده بالمعلومات الكافية حول الجانب النفسي للاعبين.



**السؤال السابع(سؤال مفتوح):** هل ترى بأنه من الضروري أن يكون هناك أخصائي نفسي في الفريق؟ من خلال أجوبة اللاعبين عن السؤال السابع الذي تم طرحه كسؤال مفتوح أي حرية اللاعب في الإجابة حسب رأيه الشخصي، وجدنا إجماعاً وبنسبة كبيرة أن وجود الأخصائي النفسي الرياضي في الفريق هام لأن ذلك يساهم في بناء الثقة لديهم ويحفزهم ويزيد من مستواهم ويساعدهم على تقديم كل ما يتطلب للفوز بالمنافسة لأنه يمددهم بالنصائح اللازمة والتمثلة في رفع المعنويات ومدحهم للأداء الجيد، بينما يرى بعض اللاعبين أن وجود الأخصائي النفسي ليس له ضرورة كبيرة لأن المدرب يستطيع القيام بمهامه.

#### 2-5- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

#### 1-2-5- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال جمعنا للبيانات عن طريق الإستبيان الذي تم توزيعه على اللاعبين والذي من خلاله يتم التأكد من مدى صحة الفرضيات وذلك بعد المعالجة الإحصائية للبيانات.

**الفرضية الجزئية الأولى للبحث:** والتي تتمحور حول فكرة أن طبيعة مستوى أداء اللاعبين تعود إلى نوعية خدمات الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي التي يقدمها المدرب ويتعلق ذلك في الخصائص الإرشادية وكذلك مقدار الإتصال بين المدرب واللاعبين خلال عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، وترتكز هذه الفرضية على أنه كلما توفرت الخصائص الإرشادية لدى المدرب وتتمثل هذه الخصائص بالدرجة الأولى في الإعداد المعرفي للمدرب في مجال علم النفس الرياضي، مما يمكنه من شرح خطوات التدريب للاعبين وتدريبهم على مختلف المهارات العقلية وكذلك سهره على تحديد المشكلات التي تحدث للاعبين والبحث على الحلول المناسبة لها، كل هذا يعمل على تنمية روح الأداء الجيد داخل الفريق.

مما سبق ذكره نستنتج أن كلما كان المدرب ملماً بمهارات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وكذلك أن يحسن تقديمها في أحسن وجه للاعبين وكذلك البحث عن الطرق والأساليب الجيدة كلما كان ذلك في صالح اللاعبين ويزيد في دافعيتهم وإستعدادهم نحو الأداء الجيد.

**الفرضية الجزئية الثانية للبحث:** التي تتمحور حول فكرة كلما كان المدرب متحكماً في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كلما ساهم ذلك في الرفع من مستوى أداء اللاعبين، أي قدرة المدرب على تقديم المعلومات الكافية للاعبين أثناء قيامه بالعملية الإرشادية وكذلك القيام بمسؤوليات هذه العملية وإحترام مبادئها وأسسها العلمية، وأيضاً تدل هذه الفرضية على أنه كلما توفرت المعلومات المتعلقة بالتدريب ومتطلباته والمعرفة النظرية لها علاقة بخدمات التوجيه والإرشاد النفسي التي يقدمها المدرب، حيث نرى بأنه كلما كان المدرب ملماً بمتطلبات الإعداد المعرفي والنفسية وكذا الإحاطة بالعلوم التي لها علاقة بالتدريب كان ذلك له تأثير كبير على أداء اللاعبين.

من خلال ما سبق في تحليلنا للفرضيات الجزئية يمكننا القول بأن لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي دور فعال في الرفع من مستوى أداء اللاعبين، ويمكن للمدرب القيام بعملية التوجيه النفسي وذلك من خلال قدرته على وضع البرامج الإرشادية حسب مواصفات الفريق مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، بالإعتماد على

المعلومات المعرفية والنظرية في مختلف مجالات التدريب الرياضي وبالدرجة الأولى علم النفس الرياضي والتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، هذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الجزئية الأولى والثانية.

النتيجة	صيغة الفرضية	الفرضية
فرضية محققة	تعود طبيعة مستوى أداء اللاعبين إلى نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدمة من طرف المدرب.	الفرضية الجزئية الأولى
فرضية محققة	كلما كان المدرب متحكماً في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كلما ساهم ذلك في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.	الفرضية الجزئية الثانية
فرضية محققة	لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للمدرب تأثير بالغ الأهمية على مستوى أداء اللاعبين.	الفرضية العامة

جدول رقم 17: مقارنة النتائج بالفرضيات

#### - خلاصة:

من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين الفرضيات التي تمت صياغتها في هذا البحث المقترحة كحلول مبدئية لمشكلة البحث التي قد تحققت وذلك من خلال ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للاعبين والتحليل الإحصائي للبيانات، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها أن لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي للمدرب تأثير بالغ الأهمية على مستوى أداء اللاعبين.

#### - الإستنتاج عام:

من خلال ما قمنا به من تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق الإستبيان الذي تم توزيعه على اللاعبين وحسب رأي اللاعبين توصلنا إلى الإستنتاجات التالية:

✓ أن نجاح عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي مسؤولية مشتركة بين الأخصائي النفسي والمدرب الرياضي.

✓ التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي من خلال إكساب اللاعب المهارات النفسية والعقلية.

✓ وجود أخصائي نفسي في الفريق شيء ضروري ومهم.

✓ للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي دور بالغ الأهمية في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

✓ بإمكان المدرب القيام بمهام الأخصائي النفسي داخل الفريق.

✓ المدرب الرياضي دائماً يهتم بالحالة النفسية للاعبين أثناء مراحل الإعداد.

✓ ليس بإمكان أي مدرب فصل الجانب النفسي عن باقي جوانب التدريب الرياضي المتكامل.

✓ التوجيه والإرشاد النفسي يساعد اللاعبين على التركيز أثناء المباراة مما يعود بالنتيجة الإيجابية للفريق.

## - خاتمة:

لقد توصلنا من خلال هذا البحث إلى أن خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدمة من طرف المدرب داخل الفريق لها تأثير بالغ الأهمية على مستوى أداء اللاعبين، حيث كلما توفرت خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وأيضاً كلما كان المدرب الرياضي ملماً ومتحكماً في هذه الخدمات فكان ذلك له أثر إيجابي على أداء اللاعبين وخاصة أثناء المنافسة بحكم أن هذه الخدمات قد تساعد الرياضي على التحكم في نفسه وكذلك توفر له الراحة النفسية وكذلك التوافق الإجتماعي وتمكنه من التحكم في قدراته الإنفعالية، الجيد ذلك ما يجعله يركز داخل المباراة وبالتالي تكون النتيجة أفضل وأيضاً الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي الجيد، كما تساهم خدمات التوجيه النفسي للمدرب في تماسك وبناء علاقات قوية بين اللاعبين والمدرب وكذلك اللاعبين أنفسهم وكذا إدارة النادي كل هذا يؤدي بالفريق إلى النجاح طبعاً إذا تمكن المدرب من تقديم نموذج لائق للقيام بدور المرشد النفسي الرياضي.

- إقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال دراستنا التي قمنا بها عن طريق البحث النظري وكذا البحث التطبيقي حول مدى تأثير الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف المدرب على مستوى أداء لاعبي كرة اليد لفئة أشبال بالرابطه الولائية بالبويرة حيث يعتبر هذا الموضوع جد مهم في مجال التدريب الرياضي إذ أنه يمثل أحد الأقطاب الهامة في التدريب الرياضي والذي نتمنى أن يتم التعمق فيه من قبل مختصين في مجال علم النفس الرياضي، وفي الأخير قمنا بتقديم بعض التوصيات والإقتراحات كآلاتي:

❖ يجب أن لا يقتصر تكوين المدربين على الجانب البدني بل يجب إدخال الجانب النفسي ضمن برامج تكوين المدربين.

❖ إلزامية تواجد أخصائي نفسي رياضي في الفريق كما يجب أن تكون له شهادة في ميدان العلوم النفسية الرياضية.

❖ يجب إقحام التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المبني على أسس ونظريات علمية داخل النوادي الرياضية.

❖ الإستعانة بأساتذة مختصين لمساعدة المدربين لإكتساب مهارات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي قصد تقديمها للاعبين في أحسن وجه.

❖ وجود أخصائي نفسي في الفريق شيء ضروري ومهم.

❖ بداية تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي منذ الناشئين.

❖ وضع برامج منظمة تتعلق بالتوجيه والإرشاد النفسي والتخلي عن العمل الغير المنظم.

❖ توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي الرياضي.

❖ يجب الإهتمام بالجانب النفسي أثناء مراحل الإعداد خلال الموسم الرياضي.

❖ لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسؤولية الإعداد النفسي بصفة عامة وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.

❖ كما نتمنى أن يأخذ هذا البحث بعين الإعتبار قصد التعمق فيه أكثر من طرف مختصين في مجال علم النفس الرياضي



### إقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال دراستنا التي قمنا بها عن طريق البحث النظري وكذا البحث التطبيقي حول مدى تأثير الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف المدرب على مستوى أداء لاعبي كرة اليد صنف أشبال بالرابطة الولائية بالبويرة حيث يعتبر هذا الموضوع جد مهم في مجال التدريب الرياضي إذ أنه يمثل أحد الأقطاب الهامة في التدريب الرياضي والذي نتمنى أن يتم التعمق فيه من قبل مختصين في مجال علم النفس الرياضي، وفي الأخير قمنا بتقديم بعض التوصيات والإقتراحات سوف نوضحها كالاتي:

- ❖ يجب أن لا يقتصر تكوين المدربين على الجانب البدني بل يجب إدخال الجانب النفسي ضمن برامج تكوين المدربين.
- ❖ إلزامية تواجد أخصائي نفسي رياضي في الفريق كما يجب أن تكون له شهادة في ميدان العلوم النفسية الرياضية.
- ❖ يجب إقحام التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المبني على أسس ونظريات علمية داخل النوادي الرياضية.
- ❖ الإستعانة بأساتذة مختصين لمساعدة المدربين لاكتساب مهارات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي قصد تقديمها للاعبين في أحسن وجه.
- ❖ وجود أخصائي نفسي في الفريق شيء ضروري ومهم.
- ❖ بداية تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي منذ الناشئين.
- ❖ وضع برامج منظمة تتعلق بالتوجيه والإرشاد النفسي والتخلي عن العمل الغير المنظم.
- ❖ توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي الرياضي.
- ❖ يجب الإهتمام بالجانب النفسي أثناء مراحل الإعداد خلال الموسم الرياضي.
- ❖ لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسؤولية الإعداد النفسي بصفة عامة وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.

وفي الأخير نتمنى أن يأخذ هذا البحث بعين الإعتبار من طرف المختصين في مجال التدريب الرياضي ونرجو في المستقبل التعمق في هذا البحث من ذوي الإختصاص من طلبة المعهد وكذا الأساتذة بهدف الإزدهار بمجال علم النفس الرياضي.





# قائمة المصادر والمراجع

## المصادر

1- القرآن الكريم "سورة الإسراء الآية 24"

2- القرآن الكريم "سورة النمل الآية 19"

## المراجع باللغة العربية

1- أديب الخالدي.- المرجع في الصحة النفسية.- دار العربية للنشر والتوزيع، ط1، مصر: 2000.

2- أحمد الزنادي، هشام الخطيب.- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.- ط1، دار الثقافة، الأردن: 2001.

3- أحمد محمد الزغبى.- الإرشاد النفسي.- ط1، دار زهران، الأردن: 2001.

4- أكرم رضا.- مراهقة بلا أزمة.- دار النشر والتوزيع الإسلامي، مصر: 2000.

5- أمين أنور الخولي.- أصول التربية البدنية والرياضية.- دار الفكر العربي، مصر: 1996.

6- إخلاص محمد عبد الحفيظ.- التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.- ط1، 2002، جامعة المنيا: 2002.

7- القاموس المزدوج، عربي فرنسي عربي: 1998.

8- جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة.- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.- ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن: 1999.

9- وجدي مصطفى، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، ط1، دار المهدي للنشر والتوزيع، مصر: 2000.

10- زينب محمد شقير.- الشخصية السوية والمضطربة.- ط2، مكتبة النهضة المصرية، مصر: 2002.

11- حامد عبد السلام زهران.- التوجيه والإرشاد النفسي.- ط3، عالم الكتب، القاهرة: 1977.

12- حلمي المليجي.- علم النفس الشخصية.- ط1، دار النهضة العربية، لبنان: 2001.

13- حامد عبد السلام زهران.- علم النفس الاجتماعي، ط4.- عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1988.

14- حامد عبد السلام زهران.- علم النفس النمو.- ط1، عالم الكتب، القاهرة: 1977.

15- حامد عبد السلام زهران.- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة.- جامعة عين الشمس، القاهرة: 1995.

16- كاملة الفرخ، عبد الجابر تيم.- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.- ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان: 1999.

17- كمال عبد الحميد.- الممارسة التطبيقية لكرة اليد.- دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.

18- كمال جميل الرياضي.- التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون.- ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004.

19- لوري و دمان، ترجمة عصام دوي، أسامة كامل راتب.- التدريب الرياضي علم و فن.- ط1، دار الفكر العربي، مصر: 2003.

20- محمد حسن علاوي.- مدخل في علم النفس الرياضي.- ط7، دار الكتاب للنشر، مصر: 2009.

21- محمد حسن علاوي.- علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية.- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002.

22- محمد حسن علاوي.- سيكولوجيا الاحتراق للاعب و المدرّب الرياضي.- ص1، دار الكتاب للنشر، مصر: 1998.

23- محمد حسن علاوي.- مدخل في علم النفس الرياضي.- ط7، دار الكتاب للنشر، مصر: 2009.

24- محمد حسن علاوي.- علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية.- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002.

25- محمد حسن علاوي.- سيكولوجية المدرّب الرياضي.- ط1، دار الفكر العربي، مصر: 2002.

26- محمد حسن علاوي.- سيكولوجية القيادة الرياضية.- ط1، دار الكتاب للنشر، مصر: 2002.

27- محمد العربي شمعون.- ماجدة محمد اسماعيل، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.- ط1، مصر: 2002.



28- محمد عبيدات وآخرون.- منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات.- كلية الاقتصاد والعلوم الادارية، الجامعة الأردنية:1999.
29- محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل.- رباعية كرة اليد الحديثة.- دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001.
30- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل.- التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي.- ط1، مصر، 2002.
31- محمد عماد الدين إسماعيل.- النمو في فترة المراهقة.- دار القلم الكويتية، 1982.
32- محمد رفعت.- المراهقة وسن البلوغ.- دار المعارف للطباعة، بيروت:1974.
33- محمد مصطفى زيدان.- دراسة سيكولوجية لتلميذ التعليم العام.- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1975.
34- محمود حسن.- الأسرة ومشكلاتها.- دار النهضة العربية: لبنان:1981.
35- ماهر محمود عمر.- المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي.- ط3، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية:1999.
36- مفتي إبراهيم حماد.- التدريب الرياضي الحديث.- ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
37- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي.- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة.- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1992.
38- مهند حسين البشتاوي.- مبادئ التدريب الرياضي.- ط2، دار وائل للنشر، عمان، 2010.
39- ميكائيل خليل معوض.- مشكلات المراهقين.- دار المعارف، القاهرة:1975.
40- سمير أحمد كامل.- التوجيه والإرشاد النفسي.- مركز الإسكندرية للكتاب، مصر:2000.
41- سهير كامل أحمد.- مدخل إلى علم النفس.- ط2، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر:2002.
42- عبد الوهاب غازي حمودي.- كرة اليد المبادئ التعليمية والتدريبية.- ط1، دار الطبع، بغداد، 2008.
43- عبد الرحمان محمد العيسوي.- سيكولوجيا الجنون.- نشأة المعارف، الإسكندرية، 1984.
44- عمر محمد الشيباني.- الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب.- دار الثقافة، بيروت: 1979.
45- علي فهمي البيك.- المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية.- ط1، منشأ المعارف الإسكندرية، مصر، 2003.
46- فؤاد البهي السيد.- الأسس النفسية للنمو.- ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
47- فؤاد إبراهيم وآخرون.- بحوث و دراسات في سيكولوجيا الإعاقة.- ط1، مكتبة الزهراء، مصر: 2001.
48- فؤاد أفرام السباني.- منجد الطالب.- ط 43، دار المشرف: بيروت:1995.
49- فايزة محمد علي الحاج.- الصحة النفسية.- ط1، الرياض، المملكة العربية السعودية:1977.
50- قاسم حسن حسين.- الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية.- ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1998.
51- قاسم المندلوي وآخرون.- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.- دار المعرفة، بغداد، العراق:1990.
52- ريسان مجيد خريبط.- تطبيقات في علم الفيزيولوجية والتدريب الرياضي.- ط1، دار الشروق، الأردن، 1997.
53- ريسان مجيد خريبط.- النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة.- ط1، دار الشروق، الأردن:1998.
54- رابح تركي.- أصول التربية والتعليم.- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر:1990.
<b>المجلات العلمية</b>
55- مجلة الوحدة الرياضية، العدد 599، الجزائر، 18 مارس 1992.
<b>المراجع باللغة الأجنبية</b>
56- Bouloirs Saevur·Denvalels.-large des troubletes.- edition chalette، France : 1990.
57- P. Augustin .- le sport et ses métiers.- 1 <sup>er</sup> édition، Edition la decouvert ، Paris. France : 2003.
58- Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger.



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## إستبيان الدراسة الموجه للإعبين

في إطار بحث علمي وميداني الذي يدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان:

مدى تأثير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للمدرب على مستوى أداء لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لفرق كرة اليد بالرابطة الولاية بالبويرة (فئة أشبال 15 - 18)

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذا الإستبيان قصد الإجابة عن الأسئلة التي ستكون سندا لنا لإتمام هذه الدراسة.

الإجابة تكون بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

تحت إشراف

الأستاذ رامي عز الدين

إعداد الطالبين:

✓ توهامي عمر

✓ زهواني سفيان

السنة الجامعية 2014/2013

## المحور الأول

السؤال الأول: هل يوجد أخصائي نفسي داخل الفريق؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بـ لا:

\* هل يتعاون المدرب مع الأخصائي النفسي الرياضي في إرشاد وتوجيه اللاعبين؟

نعم  لا

\* هل يقوم المدرب بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في حالة غياب الأخصائي النفسي؟

نعم  لا

السؤال الثاني: هل تشعرون أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يزيد من معنوياتكم أثناء التدريب؟

نعم  لا

السؤال الثالث: في حالت تعرضكم إلى مشاكل وإضطرابات نفسية هل يتدخل المدرب في مساعدتكم؟

نعم  لا

السؤال الرابع: من الذي يقوم بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في معظم الأحيان؟

الأخصائي النفسي  المدرب  شخص آخر

السؤال الخامس: كيف تحدد المدة الزمنية لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الفريق؟

يوميا  أسبوعيا  شهريا  في مرحلة المنافسة

السؤال السادس: هل ترون بأن التوجيه النفسي الرياضي له دور في الرفع من مستوى أدائكم؟

نعم  لا

السؤال السابع: ماهي طبيعة الجلسات التي تتلقون فيها خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟

فرديا  جماعيا

## المحور الثاني

**السؤال الأول:** ماهي الوسائل التي يعتمد عليها المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟

الملاحظة  المقابلة  الإستبيان  وسائل أخرى

**السؤال الثاني:** هل الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟

ضروري  يساعد نسبيا  يمكن الإستغناء عنه

**السؤال الثالث:** هل التوجيه والإرشاد النفسي المقدم من طرف المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي يزيد من ثقتكم في النفس؟

كثيرا  قليلا  أبدا

**السؤال الرابع:** الإرشاد النفسي الرياضي يساعدكم على التركيز في المباريات؟

كثيرا  قليلا  أبدا

**السؤال الخامس:** هل وجود المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي إلى جانبك يشعرك؟

بالراحة  بالخوف  بالتوتر

**السؤال السادس:** هل يهتم المدرب براحتك النفسية؟

دائما  أحيانا  نادرا

**السؤال السابع:** هل ترى بأنه من الضروري أن يكون هناك أخصائي نفسي رياضي في الفريق؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بنعم علل:

.....

.....

.....



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## قائمة الأساتذة المحكمين لإستبيان الدراسة

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	ملاحظة	إمضاء
د. لاوسين سليمان	أستاذ محاضر		
فرنان مجيد	أستاذ جامعي		
حمبلي	أستاذ جامعي		

الأستاذ المشرف

أ. رامي عزالدين