



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تدريب رياضي

- التخصص التحضير البدني النفسي -

تحت عنوان

دراسة مستوى الإرشاد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز

الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لأندية الجنوب الغربي أقل من 17 سنة

تحت إشراف:

أ.د: أحمد بن قلاوز التواتي

إعداد الطالب :

- ميلودي عبد السلام

السنة الجامعية 2023-2024



## إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الحمد لله علي جزيل فضله وعلى عظيم  
نعمته

والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى وآله ومن تبع أثره واقتفى  
الحمد لله تحقق الأمل المنشود، بعد جهد وصبر وسهر الليالي الطوال.  
إلى أمي الغالية أطال الله في عمرها إلى روح أبي الطاهرة رحمه الله  
إلى عائلتي وأصدقائي وكل من وقف معي بصدق ووفاء،

وإلى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

وأسأل اهل عز وجل أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا

## شكر وتقدير

قال تعالى في محكم تنزيله " ... و سيجزي الله الشاكرين " سورة آل عمران، من الآية: 144

و كذلك مصداقا لقوله " ... لئن شكرتم لأزيدنكم... " سورة إبراهيم ، من الآية: 09

أولا وقبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي وفقني وقدرني على إنهاء هذا العمل المتواضع،  
الذي أرجو أن يكون عملا نافعا لي ولجميع الطلبة الباحثين، وبالأخص مجال التدريب  
الرياضي.

و بكل إمتنان وإحترام أشكر الأستاذ الدكتور المشرف "أحمد بن قلاوز تواتي"، حفظه الله  
الذي لم يبخل علي بعلمه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان  
لي في العلم مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتي له بالمزيد من النجاح و التوفيق ، فشكرا على  
تفانيه . و إلى كل أساتذتي و مشايخي و كل من علمني . و إلى كل أساتذة و عمال و طلبة  
معهد التربية البدنية والرياضية

## ملخص البحث

كان عنوان الدراسة على النحو التالي " دراسة مستوى الإرشاد النفسي وعلاقته على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد"

أما أهداف الدراسة فتكمن في التعرف على مستوى الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة، التعرف إلى مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم، التعرف على علاقة الارشاد النفسي الرياضي بدافعية الإنجاز الرياضي لتحقيق أفضل النتائج. كما كانت تساؤلات الدراسة هل مستوى الارشاد النفسي الرياضي يساهم في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة ؟

لتكون الفرضية العامة مستوى الارشاد النفسي الرياضي يساهم في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة .

لنتفرع منها فرضيات جزئية تتمثل في أن مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17) منخفض و أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم منخفضة، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين الارشاد النفسي ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين .

كما جاء في هذا البحث إجراءات الدراسة الميدانية وكان فيها مجتمع البحث والمتمثل في أندية نوادي كرة اليد الناشطة في ولايات النعامة ، بشار و البيض و كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة قصدية بالنسبة للفئة العمرية أقل من 17 سنة (U17)، حيث استخدمنا عينة من اللاعبين وعددهم 75 لاعب مقسمة إلى مجموعتين، عينة للدراسة الأساسية وعددها 60 لاعب، وعينة للدراسة الاستطلاعية وعددها 15 لاعب.

أما مجالات البحث فكان فيها المجال المجال المكاني و لقد شملت دراستنا على فرق كرة اليد أقل من 17 سنة وتتمثل هذه الفرق في: فريق رائد عين الصفراء ولاية النعامة، فريق شببية الساورة ولاية بشار، فريق وداد الأبيض سيد الشيخ ولاية البيض.

أما المجال الزمني فأنحصرت ما بين 18-02-2024 إلى 15-05-2024

وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة، أما أدوات الدراسة فاستخدمنا استبيان الارشاد النفسي الرياضي مأخوذ عن " مفتي محمد" و مقياس دافعية الإنجاز الرياضي من تصميم جو وليس 1982 "J. Willis".

ومن هنا فتم استخلاص مجموعة من النتائج ومن أهمها أن مستوى الارشاد النفسي الرياضي ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد U17 منخفضين و أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي ، بمعنى أن الارشاد النفسي الرياضي يؤثر تأثير مباشر على دافعية الإنجاز زيادته تزيد في دافعية الإنجاز الرياضي ونقصه ينقص في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

ومنها توصلنا إلى توصيات للأندية الرياضية وذلك بالاهتمام بالتحضير النفسي وكذا الارشاد النفسي الرياضي لدى اللاعبين وخاصة لاعبي الفئات الدنيا لما له من أهمية على أدائهم الرياضي. و استقطاب مختص نفسي للنادي الرياضي ، وتوفير الجو المناسب.

واقترحنا اجراء بحوث مشابهة على الرياضات الفردية والجماعية في الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي . وبحوث مشابهة مقارنة ما بين الرياضات الجماعية والفردية وبحوث مقارنة ما بين الرياضيين في الجنوب (الصحراء) والتل (الشمال) ، وتقديم دراسات تختص بتقييم أداء المرشدين النفسيين الرياضيين، وكيفية تطوير قدراتهم ومهاراتهم .

## **Research Summary:**

The title of the study was as follows: “Study of the level of psychological counseling and its relationship to the motivation for athletic achievement among handball players.”

The objectives of the study are to identify the level of sports psychological counseling among handball players under 17 years of age , to identify their level of sports achievement motivation, to identify the relationship of sports psychological guidance to sports achievement motivation to achieve the best results. The study’s questions were: Does the level of sports psychological counseling contribute to raising the achievement motivation of handball players under 17 years old?

The general hypothesis is that the level of sports psychological counseling contributes to raising the achievement motivation of handball players under 17 years old.

Partial hypotheses branch out from it, which are that the level of psychological sports counseling among handball players under 17 years of age (U17) is low, that their level of sports achievement motivation is low, and that there is a strong direct correlation between psychological counseling and achievement motivation among players.

This research also included field study procedures in which the research community was represented by the active handball clubs in the states of Naama, Bashar and Al-Baidh. Our selection of the research sample was intentional in relation to the age group under 17 years (U17), where we used a sample of players numbering 75 players. Divided into two groups: a sample for the basic study, numbering 60 players, and a sample for the exploratory study, numbering 15 players.

As for the areas of research, the field was the spatial field. Our study included handball teams under 17 years of age. These teams are: Raed Ain Al-Safra team, Al-Naama state, Shabiba Al-Saoura team, Bashar state, and Wydad Al-Abyad Sayed Al-Sheikh team, Al-Baidh state.

As for the time frame, it was limited to 02-18-2024 to 05-15-2024.

The descriptive approach was used to suit the nature of this study. As for the study tools, we used the Sports Psychological Counseling Questionnaire taken

from “Mufti Muhammad” and the Sports Achievement Motivation Scale designed by Joe Lees (J. Willis 1982).

From here, a set of results were drawn, the most important of which is that the level of sports psychological counseling and the level of sports achievement motivation among U17 handball players are low, and that there is a direct correlation between sports psychological counseling and sports achievement motivation, meaning that sports psychological counseling has a direct impact on achievement motivation, increasing it. It increases the motivation for athletic achievement, and its deficiency decreases the level of motivation for athletic achievement.

From these, we reached recommendations for sports clubs to pay attention to psychological preparation as well as psychological sports guidance for players, especially players in the lower categories, because of its importance on their sports performance. Attracting a psychologist to the sports club and providing the appropriate atmosphere.

We suggested conducting similar research on individual and team sports in sports psychological counseling and sports achievement motivation. Similar research compares between team and individual sports and comparative research between athletes in the south (the desert) and the hill (the north), and presents studies concerned with evaluating the performance of sports psychological counselors and how to develop their abilities and skills.

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية	97
02	يوضح معامل الثبات لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي	98
03	يوضح معامل الصدق لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي	99
04	يوضح قيم حساب معامل الصدق والثبات لمقياس دافعية الانجاز	103
05	يمثل نتائج استبيان الارشاد النفسي الرياضي	111
06	يمثل نتائج مقياس دافعية الانجاز	113
07	يمثل نتائج مقياس دافعية انجاز النجاح	115
08	يمثل نتائج مقياس دافعية تجنب الفشل	116
09	يمثل معامل الارتباط بين الارشاد النفسي ودافعية الانجاز	117

## قائمة الأشكال:

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	الاحتمالان المتوقعان لتفسير الناشئ لخبرة الفشل في الرياضة	59





## الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء.....	أ.....
شكر وتقدير.....	ب.....
ملخص البحث بالعربية.....	ج.....
ملخص البحث بالانجليزية.....	ه.....
قائمة الجداول.....	ز.....
قائمة الأشكال.....	ح.....

### قائمة المحتويات

### التعريف بالبحث

#### مقدمة

1-الإشكالية.....	11.....
2-فرضيات البحث.....	14.....
3-أهمية البحث.....	15.....
4-اهداف البحث.....	15.....
5-مصطلحات البحث.....	16.....
6-الدراسات السابقة والمثابهة.....	18.....
7-التعليق على الدراسات السابقة.....	22.....

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: الارشاد النفسي الرياضي

تمهيد.....	26.....
1- معنى ومفهوم الارشاد.....	26.....
1-1- الارشاد لغة.....	26.....

- 27.....2-1-2 الارشاد النفسي اصطلاحا
- 27.....2 - الارشاد النفسي الرياضي
- 27.....2-1-2 مفهوم الارشاد النفسي الرياضي
- 28.....2-2-2 مجالات الارشاد النفسي الرياضي
- 29.....2-3-2 الأسس العلمية التي تقوم عليها عملية الارشاد النفسي الرياضي
- 30.....2-4-2 نظريات الارشاد النفسي الرياضي
- 30.....2-4-2-1 النظرية الوجدانية (الذاتية)
- 31.....2-4-2-2 النظرية السلوكية
- 32.....2-4-2-3 نظرية التدخل السلوكي المعرفي
- 33.....2-4-2-4 نظرية الانتباه وأسلوب العلاقات مع الآخرين
- 34.....2-5-2 مكانة الارشاد النفسي في المجال الرياضي
- 35.....2-6-2 أهداف الارشاد النفسي الرياضي
- 36.....2-7-2 خطوات الارشاد النفسي الرياضي
- 37.....2-8-2 طرق الارشاد النفسي الرياضي
- 37.....2-8-2-1 الارشاد الفردي
- 37.....2-8-2-2 الارشاد الجماعي
- 37.....2-8-2-3 الارشاد الموجه
- 38.....2-8-2-4 الارشاد غير الموجه
- 38.....2-8-2-5 الارشاد النفسي الديني
- 39.....2-8-2-6 الارشاد السلوكي
- 39.....2-8-2-7 الارشاد خلال العملية التربوية
- 40.....2-8-2-8 الارشاد بالقراءة
- 40.....2-8-2-9 الارشاد بالواقع

- 41.....10-8-2- الارشاد باللعب
- 41.....11-8-2- الارشاد لوقت الفراغ
- 42.....12-8-2- الارشاد المختصر
- 42.....13-8-2- الارشاد العرضي
- 42.....14-8-2- الارشاد الذاتي
- 43.....15-8-2- الارشاد الخياري
- 43.....3- المرشد النفسي الرياضي
- 43.....1-3- تعريف المرشد النفسي الرياضي
- 43.....2-3- المدرب كمرشد رياضي نفسي
- 43.....3-3- دور المدرب المرشد
- 45.....4-3- واجبات المرشد والمدرب في اطار العملية الارشادية
- 46.....5-3- دور المرشد والمدرب في اطار العملية الارشادية
- 48.....6-3- الصعوبات التي تواجه المرشد أثناء العملية الارشادية
- 49..... خلاصة

### الفصل الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

- 51.....تمهيد
- 52.....1- الدافعية
- 52.....1-1- مفهوم الدافعية
- 52.....2-1- أنواع الدافعية
- 52.....1-2-1- الدافعية الداخلية
- 52.....2-2-1- الدافعية الخارجية
- 53.....3-1- الدافعية في النشاط الرياضي
- 54.....4-1- الدوافع الهامة ذات العلاقة بالنشاط الرياضي

54.....	1-4-1- دوافع الانتماء
54.....	1-4-2- دوافع الاستطلاع
54.....	1-4-3- دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير
54.....	1-4-4- دافع الإنجاز الرياضي
55.....	2- دافعية الانجاز الرياضي
55.....	2-1- مفهوم الانجاز والانجاز الرياضي
56.....	2-2-1- أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة
56.....	2-2-2- توجهات دافعية الانجاز
57.....	2-3- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي
58.....	3- مكونات دافعية الإنجاز الرياضي (أنماط السلوك للإنجاز)
58.....	3-1- دافع انجاز النجاح
58.....	3-2- دافع تجنب الفشل
60.....	4- وضع الأهداف كوسيلة فاعلة لدافعية الإنجاز الرياضي (التنافسية)
60.....	4-1- مفهوم وأهمية وضع الأهداف
61.....	4-2- مبادئ تعلم وضع الهدف
62.....	5- أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي
63.....	6- أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء
63.....	6-1- اختيار النشاط
63.....	6-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف
63.....	6-3- المثابرة
64.....	7- تطوير دوافع النشاط الرياضي
65.....	خلاصة

## الفصل الثالث: كرة اليد

67.....	تمهيد
68.....	1- مفهوم كرة اليد
69.....	2- أهمية كرة اليد
69.....	3- أهداف كرة اليد
70.....	4- الاعداد النفسي
70.....	4-1- مفهوم الاعداد النفسي
71.....	4-2- أهداف الاعداد النفسي
72.....	4-3- مراحل التحضير النفسي في كرة اليد
72.....	4-3-1- التحضير النفسي طويل المدى في كرة اليد
72.....	4-3-2- التخطيط والعمليات التطبيقية للاعداد النفسي قصي المدى
72.....	4-3-3- التحضير النفسي لخطة التدريب السنوية
73.....	5- الخصائص النفسية للاعب كرة اليد
73.....	8- الأسس النفسية للاعداد البدني في كرة اليد
73.....	8-1- الأسس النفسية للاعداد المهاري في كرة اليد
74.....	8-2- الأسس النفسية للاعداد الخططي في كرة اليد
75.....	9- المتطلبات النفسية والعقلية في كرة اليد
77.....	خلاصة

## الفصل الرابع: المراهقة

79.....	تمهيد
80.....	1- مفهوم المراهقة
80.....	1-1- لغة
80.....	1-2- اصطلاحا

81.....	2- مراحل المراهقة.....
81.....	3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
83.....	4- أشكال المراهقة.....
84.....	5- حاجيات المراهق.....
84 .....	5-1- الحاجة الى المكانة.....
84 .....	5-2- الحاجة إلى الانتماء.....
84 .....	5-3- الحاجة الى القبول.....
84 .....	5-4- الحاجة إلى الامن.....
85.....	5-5- الحاجة إلى تأكيد الذات.....
85 .....	5-6- الحاجة إلى النمو العقلي .....
85 .....	5-7- الحاجة إلى الاشباع الجنسي.....
85 .....	6- مشاكل المراهقة.....
89.....	7- أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني.....
90.....	8- خصائص النشطة الرياضية للمراهق.....
90.....	9- تأثير النشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.....
91.....	10- المراهق وممارسة كرة اليد.....
92.....	خلاصة.....

## الباب الثاني :الجانب التطبيقي

### الفصل الأول :منهج البحث واجراءاته الميدانية

95.....	تمهيد .....
95.....	1 - الدراسة الاستطلاعية.....
104.....	2- منهج البحث.....
104 .....	3- مجتمع البحث .....

104	4- عينة البحث .....
105	5- الخصائص الأساسية للعينة .....
105	6- مجالات البحث . .....
105	6-1- المجال المكاني.....
105	6-2- المجال الزمني.....
106	7- صعوبات البحث .....
107	8- مراحل و أدوات جمع البيانات والمعلومات .....
107	9- متغيرات البحث .....
107	10- الأدوات الإحصائية المستعملة .....
108	11 - خلاصة . .....

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

110	تمهيد:.....
110	1- عرض وتحليل نتائج استبيان الارشاد النفسي.....
111	2- عرض وتحليل نتائج مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.....
112	2-1- عرض وتحليل نتائج مقياس دافعية انجاز النجاح ودافعية تجنب الفشل....
114	2-1-1- عرض وتحليل نتائج مقياس دافعية انجاز النجاح.....
115	2-1-2- عرض وتحليل نتائج مقياس دافعية تجنب الفشل.....
	3- مناقشة وتفسير نتائج استبيان الارشاد النفسي الرياضي ومقياس دافعية الإنجاز
116	الرياضي.....
118	4- مناقشة فرضيات البحث.....
118	تمهيد.....
118	4-1- مناقشة الفرضية العامة .....
119	4-2- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى القائلة.....

120.....	3- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية القائلة
120.....	5- الاستنتاجات
122.....	6- التوصيات والاقتراحات
122.....	6-1- التوصيات
123.....	6-2- الاقتراحات
124.....	الخاتمة
	<b>المصادر والمراجع</b>
126.....	المراجع باللغة العربية
132.....	المراجع باللغة الأجنبية
	<b>الملاحق</b>



## مقدمة:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية ذات الشعبية الكبيرة في العالم، حيث زاد الاهتمام بها في القرن الحادي والعشرين، ويظهر ذلك من خلال البطولات والدورات العالمية لهذه الرياضة ، وتطورها من بطولة لأخرى . وبحكم طبيعتها الخاصة فإنها تعتمد على اللياقة البدنية الشاملة للاعب و الجوانب التكتيكية و المهارية إضافة إلى الجانب النفسي ، حيث أن الجانب النفسي مهم جدا وله العديد من المظاهر التي يتعرض لها اللاعب.

وكثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين ، أو عدم استقرار مستوى أداء البعض الآخر ، أو اعتزال آخرين ، كذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مغاير لطبيعتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تعتري اللاعبين وتؤثر سلبيا على مستوى آداهم وتحد من تقدمهم...لذلك يجب أن نوجه لهؤلاء خدمات التوجيه والإرشاد من خلال الاخصائي النفسي الرياضي لمساعدتهم على تشخيص حالاتهم وارشادهم إلى أفضل الطرق للتغلب على المشكلات التي يعانون منها (اخلاص ، 2002، صفحة 19)

وجاءت دراستنا هذه في إطار الاهتمام بتقصي مستويات الدافعية الانجاز والتي تعد من العوامل المهمة والمساعدة في تحفيز الرياضيين على تحسين وتطوير أدائهم ، وسوف نحاول تطوير مجال المعرفة فيما يخص الدافعية في المجال الرياضي وبالتالي المساهمة في فهم سيرورة الحاجة للإرشاد النفسي للاعب كرة اليد وإبراز أهميتها في الأداء الرياضي في علاقتها بالأداء وكفاءة الإنجاز ومدى تجنب الفشل وخاصة في المرحلة التي تعد الفيصل في حياة الفرد عامة والرياضي خاصة ألا وهي مرحلة المراهقة والتي تمثل المرحلة العمرية التي نحن بصدد دراستها.

ومن هنا جاء هذا البحث ليبين مستوى الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي للاعبين كرة اليد للفئة العمرية أقل من 17 سنة. وعليه تم تقسيم بحثنا إلى بابين ، تطرقنا في الباب الأول إلى ضبط الإشكالية واستخلاص الفرضية إضافة إلى تحديد أهم المفاهيم الإجرائية لهذه الدراسة وكذا الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

أما الباب الثاني و المتمثل في الجانب النظري قسم بدوره إلى أربعة فصول تطرق الطالب الباحث في الفصل الأول و المعنون بالإرشاد النفسي الرياضي لمفهوم الإرشاد النفسي الرياضي و مبادئه و أسسه كما تضمن الفصل أيضا مجموعة من المفاهيم التي لها علاقة بمفهوم الإرشاد النفسي الرياضي .

أما في الفصل الثاني و الذي جاء تحت عنوان دافعية الإنجاز الرياضي تطرق فيها الطالب الباحث إلى مفهوم الدافعية والانجاز والانجاز الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي كل على حدى ، وكذا مكوناتها وأهدافها ومبادئها بالإضافة إلى الدوافع والواجبات وأهمية الدافعية الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق ) وتطورها.

أما في الفصل الثالث فقد خصصه الطالب الباحث للعبة كرة اليد و تطرق فيه الى اللعبة من ناحية نشأتها و أصولها و أهميتها وأهدافها مركزا في ذلك على الخصائص النفسية و الإعدادية لهذه اللعبة أما الفصل الرابع والأخير فعالج مرحلة المراهقة، حيث تناولنا في هذا الفصل مفهوم المراهقة، وأهميتها، خصائصها ومراحلها، مشكلاتها وأشكالها وحاجة المراهق كما بينا تأثير النشاط الرياضي على المراهق وبالخصوص كرة اليد.

أما الباب الثاني المتمثل في الجانب التطبيقي قسمه الطالب الباحث إلى فصلين ، تضمن الفصل الأول توضيح للدراسة الميدانية التي قام بها الباحث وطرق اختيار العينة ، وقد تم أيضا تحديد أدوات منهج البحث المستعمل لهذا الغرض.

أما في الفصل الثاني فتم فيه عرض وتحليل النتائج وصولا إلى الاستنتاج العام .

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة



## 1- إشكالية البحث:

تحتل الرياضة والأنشطة البدنية مكانة واضحة على المستوى المحلي و العالمي كظاهرة تستحق الدراسة و التأم ، ولقد برزت مظاهر هذه المكانة من خلال إنشاء الهيئات والمؤسسات والجمعيات والروابط و الاتحاديات واللجان المهتمة بالرياضة تعمل على رعاية أنشطتها .

ومن بين هذه الأنشطة نجد لعبة كرة اليد، حيث تعتبر هذه اللعبة الرياضية من الرياضات التنافسية و تعد من أهم مظاهر النشاط الرياضي فهي تتطلب ضرورة تعبئة الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية والمهارية لتحقيق أفضل مستوى في المنافسة الرياضية، حيث يذكر الخزاعله وآخرون (2012) من هذه اللعبة نالت مؤخرا الكثير من الاهتمام والمتابعة من الخبراء والمتخصصين مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية أو الخططية أو البدنية، وكذلك زيادة شعبيتها سواء محليا أو عالميا، حيث يبلغ الاهتمام ذروته في البطولات المحلية والقارية، وتكون محملة بالأمال والدوافع والخوف من الهزيمة والرغبة في التفوق وغيرها من الانفعالات التي تشكل حالة نفسية معقدة للرياضي. وترتبط الرياضية التنافسية بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة في قوتها وشدتها نظرا لتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى خلال المنافسة الواحدة، لذى تعددت الدراسات في المجال التنافسي للتعرف على المتغيرات النفسية التي ترتبط بنوع النشاط الرياضي سواء كان نشاط جماعي أو نشاط فردي، حيث أن لكل نشاط من هذه الأنشطة سمات نفسية متميزة عن بعضها البعض، وهذا ما تؤكد وفاء درويش بحيث ترى أن ممارسة أي نوع من الأنشطة الرياضية بانتظام ولفترات طويلة نسبيا تكسب سمات وخصائص معينة تسهم في الوصول إلى مستويات عالية، وتختلف الأنشطة الرياضية الفردية عن الأنشطة الجماعية في متطلباتها النفسية وفقا لاحتياجات المواقف التنافسية.(حماني، 2015)

حيث تواجه الفرق الرياضية لكرة اليد في العصر الحديث العديد من التحديات عند المشاركة في اللقاءات التنافسية أو البطولات والدورات المختلفة، مما يؤثر على تحقيق الانجازات والنتائج المرجوة. ويأتي ذلك من خلال السلوكيات المختلفة التي قد يمارسها الافراد داخل الفريق الرياضي أو من خلال القائمين عليه، نتيجة للعديد من الظواهر والمثيرات التي يتعرضون لها .

وفي هذا الإطار تبرز د. إخلص محمد عبد الحفيظ على ضرورة الاستفادة من خدمات الإرشاد في قولها: "... الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه ، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة. ولكي نتمكن من تحقيق ذلك لابد من الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية"

وعلى الرغم من أهمية التوجيه والإرشاد للفرد بصفة عامة، إلا أنه يكتسب أهمية خاصة للمتعاملين مع المجال الرياضي وعلى الأخص اللاعبين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب او المنافسات التي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من الرياضة بل وتدميرهم نفسياً ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون لها بشكل سلبي (إخلص ، 2002، صفحة 9)

يعد موضوع الحاجة للإرشاد النفسي وأثره على دافعية الانجاز الرياضي من المواضيع الرياضية المهمة ، ويظهر ذلك من خلال الدراسات العلمية التي تناولت كل منهما بصورة منفصلة، حيث "إن الحاجة إلى الإرشاد النفسي ، تستهدف تعديل اتجاهات الفرد ونظراته القاصرة أو الخاطئة إلى مشكلات الصيانة الانفعالية، ولكنه يسعى بقدر ما يتجاوب الفرد مع الإرشاد إلى إعادة تنظيم الشخصية بصورة متكاملة؛ لأن الإرشاد هو عملية مساعدة الفرد ليستخدِم إمكاناته وقدراته استخداماً سليماً للتكيف مع الحياة. (الهيبي، 2012، صفحة 40)

وفي المجال الرياضي فإن الارشاد النفسي يمكن أن يستفيد من علم النفس الرياضي في دراسة الشخصية الرياضية ، والدافعية في الرياضة ،والانفعالات الرياضية ، والضغط النفسية ، والاحترق النفسي ، وسيكولوجية الإصابة الرياضية ، وسيكولوجية التدريب الرياضي ، وسيكولوجية المدرب ، ومبادئ ونظريات التعلم الحركي ، وديناميكية الجماعات الرياضية ، وتماسك الجماعة الرياضية... الخ. (اخلاص ، 2002، صفحة 17)

فالمرشد النفسي أو المدرب في علاقته مع اللاعبين يشكل وحدة متكاملة تتبع وتتفرع منها فروع ومميزات تخص افراد الفريق الرياضي وهذا يقود المرشد النفسي او المدرب الى تحفيز ورفع مستوى دافعية الإنجاز للاعبين

ويشير Halvari هالفاري وتومسون Thomson 1996م الى ان دافعية الإنجاز الرياضي هي المحصلة النهائية للعلاقة بين دوافع النجاح ودوافع تجنب الفشل والتفاعل بينهما حيث دوافع النجاح هي توجه السلوك الفرد لتوظيف الفرد إمكانياته في التعامل بكفاءة لتحقيق النجاح (بن قلاوز ، 2008، ص24)

ويرى محمد حسن علاوي 2002 أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتغيير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية(علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2002، صفحة 251)

حيث برزت مشكلة الدراسة من خلال الباحث حيث لاحظ أن لاعبي كرة اليد يعانون من كثير من الضغوطات النفسية التي تؤثر على أدائهم ومستوياتهم وبالتالي التأثير على دافعية الانجاز للرياضيين .

ومن هنا تجسدت مشكلة البحث لدى الباحث وهي :

هل الارشاد النفسي الرياضي يساهم في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة ؟

### 1-1 - التساؤلات الجزئية:

تتمثل التساؤلات الفرعية فيما يلي:

1- هل مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17)

عالٍ أم منخفض ؟

2- هل مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة

(U17) عالٍ أم منخفضة؟

3- هل هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين الارشاد النفسي ودافعية الإنجاز لدى

لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17)؟

2- الفرضيات:

### 2-1- الفرضية العامة:

مستوى الارشاد النفسي الرياضي يساهم في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة .

وتتفرع منها الفرضيات الفرعية الآتية:

1- إن مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17)

منخفض .

2- إن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17)

منخفضة.

3- هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين الارشاد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17).

### 3- أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في:

1- تعد من الدراسات الرائدة - في حدود علم الباحث- التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد .

2- تعد من الدراسات التي تساعد في زيادة الاهتمام بالإرشاد النفسي الرياضي لما له من أهمية كبيرة في عملية إعداد اللاعبين، لتصبح عملية الإعداد متكاملة من جميع الجوانب البدنية و الخططية والمهارية وال نفسية.

3- يُؤمل من الدراسة الحالية معرفة أهمية الارشاد النفسي الرياضي لتنمية دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

4- إمكانية أن تساهم نتائج هذه الدراسة في إعطاء إداري الفرق بعض التصورات النظرية عن أهمية الارشاد النفسي الرياضي للاعبين، والتي قد تكون عوناً لهم في تحقيق نتائج جيدة .

### 4- أهداف البحث:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- التعرف على مستوى الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة

2- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة.

3- التعرف على علاقة الارشاد النفسي الرياضي بدافعية الإنجاز الرياضي لتحقيق أفضل النتائج.

5- مصطلحات البحث:

الدافعية الإنجاز الرياضي:

يعرفها ماكلياند: على أنه الرغبة في الأداء الجيد والنجاح في وضعية تنافسية طبقا لمعايير تفوق معينة، وهي عبارة عن استعداد في الشخصية تتكون شبكة من الأفكار والأحاسيس المستقرة نسبيا والمكتسبة أثناء الطفولة المبكرة .

تعريف يونغ: يعرفه على أنه التخطي العقبات و الحواجز، كما يعني القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة وبقدر الإمكان (خليفة، صفحة 69)

التعريف الإجرائي: هي عبارة عن استعداد ورغبة شديدة في أداء بعض الأمور وتجاوز العقبات والوصول إلى أعلى مستوى من التفوق النجاح

الارشاد النفسي:

والإرشاد هو عملية من عمليات التوجيه التي تقوم بين المرشد والمسترشد "الشخص القائم بالإرشاد واللاعب المتلقي للإرشاد". وتبنى هذه العلاقة الفنية على أسس ومبادئ علمية مدروسة ومخططة مسبقاً، وتعد هذه العلاقة الفنية علاقة صداقة بين المرشد واللاعب أو بين المدرب واللاعب من خلال تعمق الباحثين وذوي الاختصاص في دراساتهم وأبحاثهم حول موضوع الإرشاد وأهميته للأشخاص العاديين والرياضيين على وجه الخصوص. (الهيبي، 2012، صفحة 50)

## كرة اليد:

كرة اليد هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدد معين من اللاعبين (دبور، 1996، صفحة 11)

اصطلاحا : هي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين, بواسطة كرة اليد وفي ميدان خاص بها، تلعب بسبعة لاعبين في ملعب مستطيل طوله 40م، وعرضه 20م لشوطين كل شوط مدته 30د والراحة بين الشوطين 10د (جرجس، 1994، صفحة 6)

إجرائيا: هي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد، تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتميرها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم (حسنين وكمال ، 2001).

المراهقة:

### التعريف اللغوي :

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة بين بلوغ الحلم إلى سن الرشد (واخرون، 1972، صفحة 278) .

والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence والمشتقة من الفعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي (فهمي، 1974، صفحة 27) .

### التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عيسوي، دراسات في تفسير السلوك الانساني، 1999، صفحة 100).

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد

من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (زهران، 1977، صفحة 289).

#### 6- الدراسات السابقة والمشابهة :

##### 6-1- الدراسة الأولى:

تحت عنوان "الإرشاد النفسي الرفيع المستوى بين الواقع و الطموح" من تقديم الطالب أممي اليابس وهي أطروحة لنيل شهادة الماجستير من معهد التربية البدنية والرياضية تحت إشراف الدكتور بن عكي محند أكلي السنة الدراسية 2003 خلاصة هذه الدراسة هي مقارنة تطبيق خدمات الإرشاد النفسي الرياضي في المستوى التنافسي النخبوي بين الواقع المعاش في الميدان الرياضي المحلي ، والطموح والأهداف البعيدة لهذا التطبيق .

##### 6-2- الدراسة الثانية :

تحت عنوان "المدرّب في دور المرشد النفسي ومدى تحقيقه للأهداف العملية في المجال الرياضي" من تقديم : الطالب عبيدي فاتح وهي أطروحة لنيل شهادة الماجستير من معهد التربية البدنية والرياضة تحت إشراف الدكتور بن تومي عبد الناصر السنة الدراسية 2005 خلاصة البحث مفادها الإجابة عن التساؤل:

هل قيام المدرّب بدور المرشد النفسي الرياضي يساهم في تحقيق الأهداف العملية في الميدان الرياضي؟ وحاول الباحث في هذا الإطار التركيز على صعوبة الدور إذا افتقر المدرّب لأهم خصائص وصفات المرشد المتخصص.

##### 6-3- الدراسة الثالثة :

تحت عنوان " الإرشاد النفسي الرياضي بين النظرية و التطبيق في الممارسة التعليمية " من تقديم : ( شرفي عامر) وهي أطروحة لنيل شهادة الماجستير من معهد التربية البدنية والرياضية تحت إشراف الأستاذ(الدكتور بن عكي محند)في السنة الدراسية 2005/2006

وهي دراسة ميدانية لأساتذة التربية البدنية والرياضية خلاصتها هي الإجابة عن التساؤل المحوري: هل تلقي دروس عن مفاهيم وتقنيات الإرشاد النفسي الرياضي في مرحلة التدرج؟ يؤدي بالضرورة الى تطبيقها تطبيق عمليا في الممارسة التعليمية، وقد جاءت نتائج هذه الدراسة بالسلب فأغلب عينة الدراسة لم توفق لتطبيق مهارات الإرشاد تطبيقا إجرائيا.

6-4- الدراسة الرابعة :

تحت عنوان "السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة وعلاقتها بدافعية الإنجاز في ألعاب القوى" — دراسة بن قلاوز (2008) أجريت هذه الدراسة دراسة مقارنة تحليلية لدى عدائي المستويات العالية والعادية (المنخفضة) للمسافات الطويلة والنصف الطويلة لعدائي الأندية الجزائرية لألعاب القوى ، هدفت لمعرفة سمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة للمستويات العالية والمنخفضة وعلاقتها بدافعية الإنجاز في ألعاب القوى باستخدام مقياس تقدير سمات الدافعية الرياضية ومقياس دافعية الإنجاز، وشملت عينة البحث 175 لاعب من عدائي المستويات العالية والمنخفضة (العادية) للمسافات الطويلة ونصف الطويلة لأندية جزائرية لألعاب القوى. أظهرت النتائج تميز عدائي المستويات العالية للمسافات الطويلة ونصف الطويلة بالتقييم العالي في سمات (الحافز و العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، ضبط الانفعالي، واقعية التفكير، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين). ويتميز عدائي المستويات العادية (المنخفضة) للمسافات الطويلة ونصف الطويلة بالتقييم العالي في سمات (العدوان، المسؤولية، القيادة، واقعية التفكير، الضمير الحي و الثقة بالآخرين)، وبالتقييم المنخفض في السمات (الحافز، التصميم، الثقة بالنفس، ضبط الانفعالي والتدريبية)

بلغت النسب المئوية لأبعاد دافعية الإنجاز على النحو التالي ( %71.70 في بعد دافع إنجاز النجاح و63.46% في بعد دافع تجنب الفشل) وهي أن كل النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لعدائي المستويات العالية للمسافات الطويلة ونصف الطويلة تنتمي

إلى التقييم العالي لدافعية الإنجاز، ظهرت علاقة ضعيفة غير دالة إحصائياً بين سمات الدافعية الرياضية ودافعية الإنجاز.

#### 6-5- الدراسة الخامسة:

تحت بعنوان " أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد". مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية. للباحث بليلي إبراهيم دفعة : الموسم الجامعي 2014/2015 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - البويرة- اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال مقياس الدافعية ولس 1982 طبقت على عينة قصدية والتي كانت 02 نوادي. وذلك لكون الدراسة تتطلب تطبيق مقياس الدافعية ولس على اللاعبين. توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- دافع إنجاز النجاح يساعد على تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
- دافع تجنب الفشل يؤثر على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

#### 6-6- الدراسة السادسة:

تحت عنوان " توجهات دافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئي بعض الرياضات الجماعية" – دراسة بن قلاوز ، بن سي قدور، و بن زيدان ( 2020): أجريت هذه الدراسة في جامعة مستغانم و هدفت هذه الدراسة إلى معرفة توجهات دافعية الإنجاز لدى ناشئي بعض الرياضات الجماعية لولايات الغرب الجزائري مستغانم ، تيارت وتيسمسيلت، مستخدمين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، على عينة قوامها (140) ناشئي ينشط في فرق رياضية للولايات المذكورة سالفاً، كما استخدم الباحثون مقياسيين الأول مقياس دافعية الإنجاز ببعديه دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل والمقياس الثاني مقياس توجهات الدافعية، وبعد المعالجة الاحصائية لدرجات الخام جاءت أهم النتائج أن ناشئي الرياضات الجماعية المتمثلة في كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة لولايات تيارت مستغانم وتيسمسيلت يتميزون بدافعية الإنجاز عالية، وأن لهم توجهات الدافعية عالية نحو المنافسة والفوز، جاءت أعلى نسبة في التوجهات لدى ناشئي الكرة الطائرة.

## 6-7-الدراسة السابعة:

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

المخلص: في هذه الدراسة تم النظر ودراسة العلاقة بين الدافعية للانجاز الرياضي وعامل الإرشاد النفسي الرياضي الذي يقوم به المرشد النفسي الرياضي والأخصائي النفساني الرياضي، وذلك لمعرفة أسباب انخفاض المردود الرياضي للرياضة النخبوية الجزائرية، ذلك بأنه انطلاقا من وعي الإدارة الرياضية الجزائرية بالفروق الموجودة بين الأهم في المجال الرياضي خاصة في مجال العوامل المساعدة على تحقيق التفوق الرياضي أوجدت وضعية يمكن أن يستفيد منها الرياضي الجزائري وهي تمكينه من منحة الإتقان الرياضي بالخارج، وذلك بغية خلق مناخ مماثل للرياضي الجزائري بنظيره في الدول المتقدمة وخاصة خدمة المرشد النفسي الرياضي التي تعتبر حديثة نسبيا. وكان السؤال الرئيسي: هل يمكن رد انخفاض دافعية الانجاز الرياضي للرياضيين الجزائريين إلى غياب عامل الإرشاد النفسي الرياضي لرياضيي المستوى العالي داخل الوطن؟ وهل هناك فرق في وجهة الضبط الداخلي والخارجي بين رياضيي الرياضات الفردية ورياضيي الرياضات الجماعية؟

وتناول الباحث هذا الموضوع بطريقة وصفية، وكان المجتمع الإحصائي يتكون من الرياضيين النخبة للألعاب الفردية والرياضيين النخبة للألعاب الجماعية، فمنهم 30 رياضي تحصلوا على منحة التكوين في الخارج وأيضا منهم 30 رياضي ممن يتدربون داخل الوطن، وكذلك يوجد ضمن العينة المدربين، وتم استخدام مقياس " دافعية الانجاز الرياضي " كأداة لجمع المعلومات. وأظهرت النتائج:

أن للرياضيين الجزائريين دافعية قوية للممارسة الرياضية لكن لصالح الرياضيين المتربصين بالخارج، حيث بينت النتائج أن دافعية الممارسة لديهم قوية جدا هذا ما يبين

أن هناك مجموعة من العوامل تتحكم في الدافعية وتزيد منها. وتبين أيضا أن دافعية الانجاز الرياضي قوية لصالح الرياضيين المتربصين بالخارج وقد تم إرجاع هذا الفرق إلى غياب عامل الارشاد النفسي الرياضي لدى الرياضيين الذين يتربصون ويتدربون داخل الوطن.

#### 7- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة اتضح لنا أن كل الدراسات أجريت داخل الجزائر, ولكن اختلفت في مكان إجرائها, أما من حيث الزمان أجريت مابين 2003-2020 أما دراستنا ستكون في 2024 أي في السنة الجارية. وقد استعمل في الدراسات المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المطابق والموافق لدراستنا, أما أدوات جمع المعلومات فتمثلت في الإستبيان والمقابلة وكذلك مقياس ولس, 1982 في دراسة دافعية الإنجاز الرياضي أما الدراسات الخاصة بالارشاد الرياضي فقد استعملت فيها الاستبيان وكذلك الدراسات الميدانية وتمثلت عينات الدراسات في المدربين والنادي . ومن خلال ما تم عرضه نجد أن جميع الأهداف التي سعت الدراسات السابقة لتحقيقها تصب في منحنى دراستنا الا انه هناك دراسة شملت الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي وهي دراسة " جمال الدين بومنجل " أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه بعنوان: وجهة الضبط الداخلي والخارجي في إطار الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي", الجزائر 2013. والذي خلص فيه أن غياب عامل الارشاد النفسي الرياضي لدى الرياضيين الذين يتربصون ويتدربون داخل الوطن أثر سلبا على دافعية الإنجاز لديهم على عكس الرياضيين الذين تربصوا خارج الوطن في وجود المرشد النفسي الرياضي . وفي ضوء العرض والتحليل لهذه الدراسات تجلى لنا الوقوف على دراسة مستوى الارشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز وكذا الاستفادة من هذه الدراسات فيما يلي :

- تكوين تصورا واضح حول كيفية العمل في هذه المذكرة. وذلك من خلال المنهج المتبع وعينة البحث والمقياس المستعمل.
- الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة والأساليب الإحصائية المنتهجة في تحليل بيانات الدراسات السابقة ومساهمتها في إختيار الأساليب الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة .



المبادئ الأولى :

المبادئ النظرية

الفصل الأول :

الارشاد النفسي

الرياضي



## تمهيد:

إن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة، أي أنه يدرس كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان كذلك يدرس أفكاره ودوافعه وانفعالاته وذكرياته واتجاهاته وميوله وقيمه... الخ. والتوجيه والإرشاد عملية هدفها مساعدة الفرد على فهم وتحليل استعداداته وقدراته وميوله واتجاهاته وإمكاناته المختلفة وكذلك الفرص المتاحة أمامه ومشكلاته وحاجاته واستخدام ما لديه من معارف ومعلومات في اتخاذ القرارات الصحيحة حتى يتحقق له التوافق النفسي ويتمكن من العيش سعيدا (محمد، 2009، صفحة 14)

ويتم التركيز في الإرشاد النفسي على المدخل المتعدد: اللاعب والمدرب والإداري والحكم وجميع المشاركين في تطوير مستوى الأداء ولا يقتصر تقديم الخدمات على اللاعب ، وهو بذلك ينفرد بين طرق والتوجيه الإرشاد النفسي جميعها بهذه الخاصية. (عبدالله و غندير)

وفي الإرشاد النفسي الرياضي تقع على اللاعب أو المدرب المسؤولية في اختيار ورسم السياسات، والمساهمة في إيجاد الحلول، في الوقت الذي يقوم به المعالج بالدور الأكبر في عملية الإرشاد النفسي والعلاج النفسي.

ويؤكد الإرشاد النفسي الرياضي على نقاط القوة وكذلك نقاط الضعف على عكس الإرشاد النفسي الذي يتم التركيز فيه على المعلومات الخاصة بالحالات الفردية. (عبدالله و غندير)

### 1- معنى و مفهوم الارشاد

#### 1-1- الإرشاد لغة:

رشد، رشدا أي اهتدى وأصاب وجه الطريق فهو رشيد، وراشد والاسم الرشاد ورشد فلان أمره أي رشد فيه ورشده القاضي أي حكم برشده وأرشده الله تعالى بمعنى هداه ودله وأسترشد أي طلب أن يرشد ، وأسترشد لأمره أي اهتدى والرشد كمصدر معناها الاستقامة على طريق الحق مع تصلب فيه و الرشد والرشاد ضد الضلال والرشيد أي الهادي أي الطريق القويم فالإرشاد لغة يشير إلى الهدى أو الاهتداء إلى الحق وطريق الاستقامة

والابتعاد عن البغي والضلالة ويقال فلان بلغ سن الرشد أي النضوج وبلغ مبلغ الرجال وواضح أن اللفظة تشير إلى النصح والتوجيه والهدى والتعليم والتربية والتنشئة والإعداد ومن ذلك ترشيد السلوك أو ترشيد الاستهلاك. (عيسوي، علم النفس الطبي، 1990، صفحة 344)

## 1-2- الإرشاد النفسي اصطلاحاً:

يرى «فولر» أن الإرشاد النفسي هو: "علاقة طوعية مقبولة بين شخصين احدهما أصابه قلق من مشكلة أو مشاكل تتعلق بمصير توازنه والآخر هو الشخص الذي يفترض به لتقديم المساعدة أن يتحلى ببعض السمات، ويجب أن تكون العلاقة بصورة مباشرة وجهاً لوجه، والطريقة المتبعة في هذا الحال هو أسلوب الكلام" (الهنيني، 2012، صفحة 49)

وعلى الرغم من حقيقة أن الإرشاد يستطيع كل منا أن يمارسه وأن ينصح غيره أو يساعده في حل مشكلاته وتحقيق تكيّفه وسعادته إلا أن كلمة المرشد يقصد بها الشخص صاحب التخصص العلمي والمهني في مجال الإرشاد النفسي والذي تلقى تدريبات علمية ومهنية في أساليب الإرشاد وتقنياته ومناهجه (عيسوي، علم النفس الطبي، 1990، صفحة 349)

ومنه يقصد بالإرشاد وفق المفهوم العام: تقديم العون للاعب السوي؛ لكي يفهم مشكلاته ويستطيع تحديد أهدافه. وكذلك " يعني مجموعة من الإجراءات التي تتضمن النصائح والتشجيع وتقديم المعلومات.

## 2- الإرشاد النفسي الرياضي:

### 1-2- مفهوم الإرشاد النفسي الرياضي:

"هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة، وأيضاً مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكانياته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكانياته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له توافق في مختلف المجالات" (اخلاص ، 2002 ، صفحة 14).

"هو عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم ليصبح الشخص متوافق مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتألف بين المرشد وهو الشخص الذي تم إعداده وتدريبه على الطرائق وأساليب الارشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص أو العميل الذي يتلقى عملية الإرشاد" (محمد إبراهيم عيد ، 2005، ص24)

"عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من اجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية".

كما يعرف "بأنه عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تنمية إمكاناتهم وقدراتهم والاستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات" (الهنيني، 2012، صفحة 62).

"تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب وجميع المشاركين في العملية التدريبية، وتدعيم العلاقة بينهما، والعمل على تماسك الفريق، والتعرف على أساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية". (عبدالله و غندير، صفحة 2)

## 2-2- مجالات الارشاد النفسي الرياضي :

من أهم هذه المجالات:

1. مجال التوجيه والارشاد الديني.
2. مجال التوجيه والارشاد الاجتماعي.
3. مجال التوجيه والارشاد النفسي.
4. مجال التوجيه والارشاد الاقتصادي.
5. مجال التوجيه والارشاد التربوي (الحوري، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي-سليبيات ومعالجات-

(2018، صفحة 172)

## 2-3- الأسس العلمية التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي الرياضي :

التوجيه والإرشاد النفسي علم وفن يقوم على مجموعة من الأسس يمكن تصنيفها إلى ما يأتي :

أولاً: الأسس العامة:

وتشتمل هذه الأسس على:

1- السلوك الإنساني ثابت نسبياً.

2- السلوك الإنساني فردي وجماعي.

3- حق الفرد في الإرشاد.

4- استعداد الفرد للإرشاد.

5- تقبل المسترشد.

6- استمرارية عملية الإرشاد.

ثانياً: الأسس الفلسفية:

الفلسفة الديمقراطية التي يعتمدها الإرشاد تعطي للفرد الحرية في التصرف وحسم المواقف واتخاذ القرارات مستثمراً كافة الأمور المتوافرة له ، ويعتمد مبدأ الإرشاد في جعل الفرد معتمداً على نفسه في رسم وتخطيط مسيرته وتحديد أهدافه والسعي من أجل تحقيقها، ودور المرشد إبداء المساعدة في كل ما ذكر .

ثالثاً: الأسس التربوية والنفسية :

يقوم التوجيه والإرشاد النفسي على أسس تربوية ونفسية نابعة من تكوينات الشخصية الإنسانية وما تتحلى به من مميزات.

رابعاً: الأسس الاجتماعية:

يمكن إيجاز الأسس الاجتماعية في جانبين أساسيين هما :

1- الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة .

2- الاستفادة من مصادر المجتمع.

خامساً: الأسس الأخلاقية:

تتضمن الأسس الأخلاقية مجموعة من المبادئ الأخلاقية التي لها علاقة بالإرشاد التربوي ويجب أن يتحلى بها المرشد التربوي وأهم هذه المبادئ ما يأتي:

1- التقبل.

2- سرية المعلومات .

3-العلاقة المهنية.

4- الإحالة.

5- ترك القرار النهائي للمسترشد. (الهيبي، 2012، الصفحات 65-66)

2-4- نظريات الارشاد النفسي الرياضي:

2-4-1- النظرية الوجدانية (الذاتية):

نظرية الذات لكارل روجرز من اكثر النظريات شمولاً وذلك لارتباطها بطريقة الارشاد المتمركز حول العميل او الارشاد غير المباشر ويتضمن الارشاد دراسة الذات، ومفهوم الذات وهو جوهر الشخصية ووظيفة دفاعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة الذي يوجد في وسطه للتفاعل الاجتماعي بوصفه نتاجاً للفرد، لذا فانه ينظم السلوك ويحدده، وينمو مفهوم الذات تكويناً الى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات، وبالرغم من أن النظرة الى الذات ثابتة الى جهد كبير، فانه لا يمكن تعديلها وتغيير تحت ظروف معينة.

والخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية تؤدي الى الراحة والتخلص من التوتر، اما الخبرات التي لا تتفق مع الذات والتي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على انها تهديد، وعندما ندرك الخبرة على هذا النحو فسوف تؤدي الى احباط مركز الذات والتوتر والقلق وسوء التوافق ويتلخص رأي النظرية الوجدانية والارشاد والتوجيه النفسي بما يأتي:

أ- بين الاختصاصي النفسي والرياضي، يضع فيه الارشاد النفسي يضمن موقفاً خاصاً أساسياً الرياضي مفهومه عن ذاته بوصف للمناقشة، بحيث تؤدي عملية موضوعاً

الارشاد الى فهم واقعي للذات والى زيادة التطابق وبين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي.

ب- يجب ان يدرك الاختصاصي النفسي بان الرياضي هو افضل مصدر للمعلومات عن نفسه لذلك يجب عليه العمل على توفير التسامح والتقبل غير المشروط لكل ما يدلي به الرياضي من معلومات حتى يوفر له الجو المناسب الذي يتيح له التعبير عن ذاته تعبيراً صريحاً

ت- يجب ان يدرك الاختصاصي النفسي ان افضل فهم لشخصية الرياضي تكون من خلال الاطار الداخلي للرياضي نفسه ويتم بالتقرير الذاتي.

ان اهم عنصر في العملية الارشادية هو مراعاة الجانب الانفعالي للرياضي وان تقوم العلاقات بين الاختصاصي والرياضي على اساس التقبل والفهم والاخلاص والاحترام

بصرف النظر عن سلوك (الحوري و معيوف، مدخل الى علم النفس الرياضي، 2011، الصفحات 236-237)

#### 2-4-2- النظرية السلوكية:

ان لكل سلوك مثيراً يطلق على هذه النظرية اسم نظرية "المثير والاستجابة" اذ تعتبر ثم تعقبه استجابة، وتعرف كذلك باسم "نظرية المتعلم" أو "السلوكيين"، وان من اهم المبادئ الاساسية التي تركز عليها ان معظم السلوك الانساني متعلم، وان الفرد يتعلم السلوك السوي ويتعلم السلوك غير السوي، وان السلوك المتعلم يمكن تعديله .

وترتكز هذه النظرية على مجموعة متعددة من المفاهيم تتعلق بالسلوك وعملية التعلم وحل المشكلات، منها (الشخصية، والدافع، والتعزيز، والانطفاء، والتعميم، والتدعيم، والعادة، والتمييز، والتشكيل، والتنظيم، والتدرج، والتشابه، والاتفاق، والتقارب، والاستجابة المتوقعة انتقال اثر لتعلم)، ويطلق على تطبيق النظرية السلوكية عملياً في مجال الارشاد النفسي اسم الارشاد السلوكي.

اما خطوات تطبيق النظرية السلوكية فتتلخص بما يأتي:

- 1- تحديد السلوك المطلوب تعديله.
- 2- تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب.
- 3- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب.
- 4- اختبار مجموعة من الظروف التي يمكن تعديلها او تغييرها ثم اعداد جدول العادة التعلم.

وتهدف العملية الارشادية على وفق هذه النظرية السلوكية الى ما يأتي:

- 1- تعزيز السلوك السوي المتوافق.
- 2- مساعدة المسترشد في تعلم سلوك جيد .
- 3- التخلص من سلوك غير مرغوب فيه.
- 4- تعديل السلوك غير السوي او غير المتوافق .
- 5- الحيلولة بين المسترشد وبين تعميم قلقه على مثيرات أخرى .
- 6- ضرب المثل الطيب والقذوة الحسنة سلوكياً جديدة امام المسترشد لعله يتعلم انماطاً

سلوكية . (الحوري و معيوف، مدخل الى علم النفس الرياضي، 2011، الصفحات 237-238)

## 2-4-3- نظرية التدخل السلوكي المعرفي :

يعد العلاج السلوكي المعرفي محاولة هادفة للمحافظة على كفايات تعديل السلوك باستخدام الانشطة المعرفية للفرد من اجل التعامل مع السلوك .(Hollan & Rendall). وان العلاج السلوكي المعرفي يمثل السلوكية المنهجية التي تتمثل بالتطورات الحديثة في علم النفس التجريبي وهي تتضمن الأساليب المعرفية والسلوكية معاً .

ان المواقف التي تتسم بالضغوط الشديدة في الرياضات التنافسية قد تمثل بيئة مثالية لتكوين نماذج تفكير مشوهة وغير عقلانية .ان المعتقدات التي تتميز باللاعقلانية والتي تدمر الذات تعد عقبة شديدة امام توجيهه الذات التوجيه الصحيح ولتحقيق الإنجاز في الرياضة وفي تمارين الاعداد فضلاً عن التدخل والتشويش على الاداء المتناسق الجيد

فان هذه المعتقدات المدمرة للذات يمكنها ان تشوش وتعيق الدافع للمشاركة وقد ينتج عنها ان يتجنب الاشخاص ساحات التنافس .

ان اختصاصي علم النفس الرياضي يستخدمون عددا من تقنيات السلوك الادراكي من اجل مساعدة الرياضيين على ان يكونوا مدركين لأنماط التفكير اللامنطقي وغير الملائمة وتساعدهم من اجل مواجهة هذا التفكير ومكافحته. واخيراً خلق عادات التفكير الفعال وطباعه.

وهناك ثلاثة افتراضات مهمة تشكل اساسها للتدخلات الايجابية التي تتعلق بالسلوك الادراكي هي:

- 1- ان النشاطات المعرفية يمكنها التأثير في السلوك بما فيها الاداء الرياضي .
- 2- ان النشاط الادراكي قابل للتغيير .

3- ان التغيير الادراكي يمكنه ان يسهل حصول تغيير سلوكي مطلوب.  
(الحوري و معيوف، مدخل الى علم النفس الرياضي، 2011، صفحة 238).

#### 2-4-4- نظرية الانتباه وأسلوب العلاقات مع الآخرين :

تعتمد هذه النظرية على الانتباه كونه عنصر التكامل بين الوظائف العقلية والجسمية، حيث اشارت مجموعة من البحوث الى وجهود عالقة بين القدرة على التوجيه والتحكم في عمليات الانتباه وزيادة الضغوط النفسية والاستثارة ولهذا فأن الاختبار الدقيق لقدرات اللاعب في الانتباه وتفهم العلاقة بين الانتباه وزيادة الاستثارة والاداء يمكن ان يؤدي الى تنبؤ افضل والى التحكم في السلوك، لهذا فهي من اكثر النظريات استخداماً في مجال التوجيه والارشاد النفسي الرياضي .

وتهتم هذه النظرية حالها حال النظريات التي سبقتها بالحاجة الى التحكم، مستوى تقدير الذات، والتعبير الانفعالي ولكن ليس في اطار ماهي القوة التي يحتاجها الفرد للتحكم، ولكن كيف يمكن مقارنة درجاته بدرجات الاخرين الذين يتنافس معهم، ومن هنا جاءت تسمية هذه النظرية التي طورها في الاصل (روبرت ندفير Nideffer Ropert، 1996 )

بعد التعرف على النقد الذي تم توجيهه الى النظريات السابقة في الماضي ومن واقع الدراسات والبحوث التي قام بها، وكذلك برامج التوجيه والارشاد النفسي التي اعدتها وطبقها على الرياضيين وخاصة في رياضة المستويات العليا واصحاب الانجازات على المستوى الأولمبي في دورتي لوس انجلوس (1984) ودورة سيؤول (1988).  
(الحوري و معيوف، مدخل الى علم النفس الرياضي، 2011، الصفحات 238-239).

## 2-5 - مكانة الارشاد النفسي في المجال الرياضي:

يفتقد الرياضي في الفريق أو النادي الرياضي من بداية تكوينه إلى غاية تحقيقه نتائج رياضية ايجابية بداية على المستوى الوطني أو المحلي وعلى مستوى منافسات أخرى كالقارية والعالمية ..الخ، فالإرشاد النفسي في الميدان الرياضي يرى أن هذه المراحل لها ما يعيقها لتحول تحقيق أداء ومستوى جيد أثناء التدريبات وقبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، والمراقبة الجدية من خلال تقديم يد المساعدة من خلال التدرج في ما يسمى بالتطور للفئات وهذا يتحقق إلا بعامل الإرشاد النفسي الرياضي، وعندما نتأمل في الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية مع حصص إرشادية نجد أن هناك فارق شاسع وهذا يدل على أن الحاجة ماسة وضرورية للإرشاد النفسي الرياضي، لكن هذا لا يتم إلا عن طريق إتباع خطوات ومراحل يراها المرشد الرياضي "الأخصائي النفسي" جد مهمة لتحقيق مستوى الأداء عند الرياضي وقد يتحدث المرشد الرياضي حتى على القوانين التي تتبناها مختلف الرياضات والألعاب، وهذا إلحاحا من الإرشاد على العمل مع الرياضي لتحقيق مستوى رياضي عال من خلال مراحل التدرج في التدريب والتحضير الجيد سواء من الناحية البدنية أو الخططية أو النفسية، وكذلك العمل على حل المشاكل ونبذ كل الخلافات بين مختلف الأفراد والمجتمع المكون للنادي الرياضي كلاعبين ومدربين واداريين، كما أن مستوى التدريب الرياضي لو عامله في ابرز مكانة الإرشاد النفسي الرياضي، كما أن نجد أن الإرشاد الرياضي فرض ذاته في الميدان الرياضي من خلال المنتمين إليه، وهذا لما له من تأثير وأهمية بالغة في تحقيق نتائج جيدة - سواء كانت

رياضية أو فيما يخص حياة ومشوار الرياضي بوجه الخصوص - من شأنها أن تفرض الرياضي بمستواه على من يقومون بالاصطفاء والانتقاء كالناخب الوطني و المناجرة أثناء المنافسات الرياضية (يوسف، 2020-2021، الصفحات 52-53).

## 2-6- أهداف الإرشاد النفسي الرياضي :

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يلي :

- 1- تنمية المفهوم الإيجابي للرياضي نحو ذاته .
- 2- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وامكانياته.
- 3- العمل على اشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي.
- 4- مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدراته وامكانياته المختلفة
- 5- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد، وقواعد الضبط الاجتماعي، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم.
- 6- اثاره دافعية الافراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز.
- 7- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
- 8- توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- 9- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم.
- 10- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.

11- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وامكانيات بيئته إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات ، الامر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه .

12- مساعدة الرياضي في حل مشكلاته بنفسه عن طريق التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها

13- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الاثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة .

14- العمل على التغيير والتعديل في السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته (اخلاص ، 2002، الصفحات 21-22)

## 2-7- خطوات الارشاد النفسي الرياضي:

توجد العديد من الخطوات التي يجب على القائمين بالعملية الإرشادية اتباعها عند اعداد برنامج التوجيه والإرشاد، ويمكن تحديد تلك الخطوات في النقاط الآتية:

- 1- تحديد الأهداف.
- 2- تخطيط البرنامج.
- 3- تحديد الإمكانيات.
- 4- تحديد الميزانية.
- 5- تحديد الخدمات.
- 6- تنفيذ البرنامج.
- 7- تقييم البرنامج. (الحوري، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي-سلبيات ومعالجات-، 2018، صفحة 154).

## 2-8- طرق الإرشاد النفسي:

يرى حامد زهران أن هناك العديد من الطرق التي تستخدم في الإرشاد النفسي وهي :

### 2-8-1- الإرشاد الفردي :

وهو الذي يتم لفرد واحد فقط وجها لوجه، وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الأخصائي النفسي والفرد، ويتوقف نجاحه على نوع العلاقة الإرشادية التي تنشأ بينهما، وفي هذا النوع من الإرشاد يتم تبادل المعلومات، ويقوم الأخصائي بإثارة دافعية الفرد، ووضع خطط العمل المناسبة، وتفسير المشكلات التي يعاني منها الفرد ويستخدم الإرشاد الفردي في الحالات التي تتميز بالطابع الفردي والتي لا يمكن بحثها في شكل جماعي .

### 2-8-2- الإرشاد الجماعي:

إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة بل يشترك مع الجماعة في كثير من الخصائص والأنماط السلوكية، فالفرد له أنماط معينة من السلوك تميزه عن غيره من الأفراد، في حين أنه يتشابه مع الأفراد الآخرين في أنماط سلوكية أخرى. وفي هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم يؤدي إلى تماسكهم ويتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، لذلك يجب أن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسؤوليات كل منهم. (اخلاص ، 2002، الصفحات 111-112).

ويجب على الأخصائي النفسي تهيئة المجال للتفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة، وعليه مراعاة عدم احتكار المناقشة، بل يجب عليه تشجيع الأعضاء على النشاط والمشاركة الإيجابية، وأن يكون على علم ودراية بسلوكيات الجماعة ديناميتها.

### 2-8-3- الإرشاد الموجه :

وهو عبارة عن الإرشاد الممركز حول الأخصائي النفسي أو الممركز حول الحقيقة ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأفراد الذين تنقصهم المعلومات ويطلبونها لاحتياجهم

إليها، ويقوم الأخصائي النفسي في الإرشاد الموجه بتحمل جانب كبير من المسؤولية الإرشادية على أساس افتراض أن لديه خبرة واسعة ومعلومات وافية وقدرة على كشف الصراعات وتفسير السلوك. ويقوم الأخصائي بدور إيجابي في تلك العملية فهو يقدم للفرد المعلومات التي يحتاج إليها، كما أنه يستثير حاجاته ودوافعه ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة، ويضع له الخطط ويناقشه في القرارات الخاصة به، وهو يقوم بذلك مستخدماً خبراته وعلمه .

#### 2-8-4- الإرشاد غير الموجه :

ويطلق عليه " الإرشاد الممرکز حول العميل " أو الإرشاد الممرکز حول الذات ويرجع الفضل لهذه الطريقة في الإرشاد إلى " كارل روجرز " صاحب نظرية الذات حيث يرى أن هدف تلك الطريقة هو مساعدة الفرد على النمو النفسي السليم، وذلك عن طريق مساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل، والعمل على تغيير مفهومه عن ذاته بحيث يتطابق مع الواقع وكذلك تغيير المفهوم السلبي للفرد نحو ذاته إلى مفهوم إيجابي . ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يكون الفرد على درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلاته ويتحمل مسؤولية حلها وذلك تحت إشراف الأخصائي غير مباشر حيث يعمل على تهيئة كل ما يتيح للفرد القيام بدوره الإيجابي النشط في العملية الإرشادية . فالأخصائي النفسي الذي يوجه كل اهتمامه للفرد ويشجعه ويتقبله كما هو ويفهم وجهات نظره، ويقدم له بعض النصائح في مناخ إرشادي صادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمرآة التي يستطيع الفرد أن يعكس عليها مشاعره و اتجاهاته و انفعالاته وهذا يؤدي بدوره إلى وضوح الرؤية لدى الفرد بالنسبة لشخصيته ويزداد استبصاره لها .

#### 2-8-5- الإرشاد النفسي الديني:

يعتبر الدين ركن أساسي في التوجيه والإرشاد، فالعملية الإرشادية هدفها الأساسي تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد والإرشاد النفسي الديني يقوم على أسس

ومفاهيم ومبادئ روحية وأخلاقية، كما يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة بحيث يكون سلوك الفرد متماشيا مع المعتقدات الدينية الأمر الذي يؤدي إلى توافقه وتمتعته بالصحة النفسية. ويهدف الإرشاد النفسي الديني إلى تحرير الفرد من الشعور بالإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع حاجته إلى الشعور بالأمن والسلام النفسي وهذا النوع من الإرشاد يقوم على مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية. (اخلاص ، 2002، صفحة 113)

## 2-8-6- الإرشاد السلوكي :

إن الإرشاد السلوكي يهدف إلى تغيير وتعديل وضبط سلوك الفرد ويتم هذا النوع من الإرشاد على أسس ومبادئ نظريات التعليم بوجه عام والتعليم الشرطي بوجه خاص، ويطلق عليه أحيانا " إرشاد التعلم " ويرى " أزنك " أن الإرشاد السلوكي يتضمن إعادة التعليم والتعلم إن السلوك المتعلم يمكن تعديله، فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها ما هو أولى، ومنها ما هو ثانوي يكتسب عن طريق التعلم وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها، وفي هذه الحالة يحتاج إلى تعلم جديد يكون أكثر توافقا.

## 2-8-7- الإرشاد خلال العملية التربوية:

ويقصد به تقديم الخدمات الإرشادية من خلال العملية التربوية ككل في إطار برنامج محدد، بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل، ومما هو معروف فإن العملية التربوية تهدف إلى نمو الفرد في كافة الجوانب وإعداده ليكون مواطنا صالحا قادرا على تحمل أعباء مسؤولياته ومواجهة مشكلاته وحلها وتزويده بالمهارات الاجتماعية المختلفة، كما تهدف عملية التربية أيضا إلى تحقيق التوافق النفسي للفرد، وذلك من خلال تعليم كيفية تحقيق التوازن بينه وبين البيئة التي يعيش فيها الأمر الذي ينعكس على صحته النفسية.

والإرشاد النفسي يهدف إلى تحقيق السعادة للفرد، والعمل على أن تتكامل شخصيته، وذلك بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله كما يهدف أيضا إلى إشباع دوافع الفرد وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق النفسي. وهكذا نجد أن هناك تشابها كبيرا بين كل من عملية الإرشاد النفسي والعملية التربوية. وفي المجال التربوي نجد أن هناك حاجة ملحة إلى البرامج الإرشادية فعلى سبيل المثال قد نجد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ليست على المستوى المطلوب ولم تحقق الأهداف المنشودة ففي هذه الحالة نحتاج إلى برامج التوجيه والإرشاد النفسي لزيادة مشاركة التلاميذ الإيجابية في الأنشطة الرياضية المدرسية سواء في دروس التربية الرياضية أو الأنشطة الداخلية والخارجية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق إثارة دافعية التلاميذ وتشجيعهم على الممارسة الرياضية وذلك باستخدام أسلوب الثواب والتعزيز. كذلك يستخدم الإرشاد النفسي في المجال التربوي للتعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ ومساعدتهم على النمو التربوي في ضوء قدراتهم، وأيضا توجيههم إلى أفضل الطرق التي تحقق لهم أقصى درجات النجاح . . (اخلاص ، 2002، صفحة 114)

#### 2-8-8- الإرشاد بالقراءة :

وهو عبارة عن قيام الفرد بقراءة المواد المكتوبة مثل الكتب والمجلات والنشرات وغيرها من المواد التي تقرأ ثم يتفاعل مع محتويات المادة التي يقرأها ويستفيد منها في العملية الإرشادية إن هذه العملية تساعد الفرد على اكتساب العديد من المعلومات التي ترتبط بمشكلاته وتكسبه القدرة على التفكير بشكل إيجابي بناء وتزويد من كفاءته في التعرف على اتجاهاته وسلوكياته وتحديدها بكل دقة وتهيئ له الفرصة لوضع حلول بديلة وتشجعه أيضا على التوافق مع مشكلته . (اخلاص ، 2002، صفحة 115)

#### 2-8-9- الإرشاد بالواقع :

وفي هذا النوع من الإرشاد يقوم الفرد بتحمل المسؤولية لتغيير سلوكه الخاطئ، ليحل بدلا منه السلوك الصحيح والذي يحقق له الإشباع في ضوء الواقع، ويشير "ويليام جلاسر

" (1965) إلى أن الفرد يستطيع تحسين واقعه وذلك عن طريق ضبط تصرفاته ضبطاً داخلياً فعالاً يكون مسئولاً عنه.

## 2-8-10- الإرشاد باللعب :

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأطفال نظراً لأنه يفيد في تعلم الطفل، وتشخيص مشكلاته، وفي علاج اضطرابه السلوكي، أي أنه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل، فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله، كذلك فإن اللعب لنشاط ضروري وهام لكل المراحل السنية فهو حاجة نفسية اجتماعية لا بد من إشباعها، ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى فنجد أن اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردي ويتميز ببساطة ثم يتجه بعد ذلك إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلى الارتباط بالجماعة وتظهر الألعاب الجماعية وتتضح الميول والاهتمامات، وفي مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة، والميل للعب الاجتماعي والاشتراك في المباريات، وكذلك نجد في المراهقة المتأخرة ظهور التمسك بقواعد اللعبة وقانونها. ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى السيطرة والحاجة إلى التملك، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المكانة... إلخ كذلك فإن اللعب يتيح الفرصة لتفريغ الإنفعالات لدى الطفل، أي أن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد على التنفيس الإنفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذي يتعرض له الطفل.

(إخلاص ، 2002، الصفحات 115-116)

## 2-8-11- الإرشاد لوقت الفراغ :

إن من أكثر المشكلات التي تواجهنا في العصر الحالي هي كيفية التخطيط لشغل وقت الفراغ بأنشطة هادفة بناءة، ولقد ازداد وقت الفراغ نتيجة التقدم التكنولوجي والعلمي الأمر الذي يستلزم التخطيط بدقة وعناية لكيفية استغلاله على نحو سليم ومرضي والإرشاد

لوقت الفراغ يعني استخدام ذلك الوقت في عملية الإرشاد وذلك بإستغلاله في نشاط إيجابي بناء، فإذا ما أحسن تنظيم هذا الوقت وتم شغله بالأنشطة التي يميل إليها الفرد فإن ذلك سيؤدي بطبيعة الحال إلى راحة الفرد وسعادته ويحقق له التوافق والتوازن المطلوب ويزيد من إنتاجيته وكفاءته في العمل. (اخلاص ، 2002، الصفحات 116-117) .

ويقوم الأخصائي النفسي بدور هام في ترشيد وقت الفراغ، أي استغلال وقت الفراغ في عملية الإرشاد، فهو يشترك في النشاط بهدف العمل على تكامل نشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة، كما يجب أن يهتم بتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق الأهداف المحددة للعملية الإرشادية .

#### 2-8-12- الإرشاد المختصر:

ويطلق عليه أحيانا "الإرشاد المصغر" أو "الإرشاد قصير الأمد" وهذا النوع من الإرشاد يكون مكثف ومحدود الوقت، ويركز على المهارات المطلوب إتقانها، ويتناول واحدة في كل مرة، وذلك من أجل مساعدة الفرد على تعديل وتغيير وضبط سلوكه لكي يصبح سلوكه فعالا.

#### 2-8-13- الإرشاد العرضي :

وهو عبارة عن الإرشاد الذي يتم صدفة وبشكل عابر وسريع، كما أنه غير مخطط ويتم بطريقة سطحية ، ويهدف إلى مساعدة الفرد على الشعور بالراحة والطمأنينة ، كما أنه لا يحاول التعمق في فهم ديناميات الشخصية والصراعات التي تعاني منها ويستخدم هذا النوع من الإرشاد في اضطرابات الشخصية العابرة والمواقف الطارئة، وفي حالة عدم توافر الإمكانيات اللازمة للعملية الإرشادية ويستخدم أيضا عندما يكون وقت الأخصائي محدودا

#### 2-8-14- الإرشاد الذاتي :

وهو عبارة عن قيام الفرد بإرشاد ذاته، أي عبارة عن عملية توجيه ذاتي للسلوك يقوم به الفرد بنفسه بشكل إيجابي وفعال دون الحاجة إلى اللجوء المباشر أو المستمر إلى

الأخصائي وليس معنى ذلك أن الأخصائي ليس له دور في ذلك النوع من الإرشاد، بل يلجأ إليه الفرد عند الضرورة وفي الحالات التي تستدعي ذلك.

(اخلاص ، 2002، صفحة 117)

### 2-8-15- الإرشاد الخياري :

وهو طريقة يقوم فيها الأخصائي بإختيار بعض طرق الإرشاد مع التوفيق بينهما مع مراعاة عدم الإنحياز لطريقة معينة، بل يجب عليه أن يختار من بينها ما يناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد، كذلك يستطيع الأخصائي الجمع بين عدة طرق، فيقوم بإختيار أفضل شيء في كل طريقة، ويوفق بينها ويدمجها معا بحيث يمكن

تحقيق أكبر قدر من الإستفادة (اخلاص ، 2002، صفحة 118)

### 3- المرشد النفسي الرياضي :

3-1- تعريف المرشد النفسي الرياضي : هو الذي يقوم بمساعدة اللاعبين من خلال تقديم خدمات ارشادية من أجل تطوير مهاراتهم الرياضية واستخدام المهارات التي يملكونها بشكل أكثر فعالية لذلك تدريبهم على المهارات النفسية مثل استرخاء العضلات ، ضبط الانتباه ، التخيل ، التدريب العقلي ، وطرق التحكم المعرفية ووضع الأهداف.

(اخلاص ، 2002، صفحة 56)

والمرشد النفسي هو الشخص الذي يقوم بمساعدة المسترشدين في حل مشكلاتهم النفسية والسلوكية والاجتماعية والتعليمية والأخلاقية إما بالطريقة الفردية أو بالطريقة الجماعية (يوسف م.،، صفحة 87)

### 3-2- المدرب كمرشد رياضي نفسي :

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق . ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما ، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته . ويستطيع المدرب الرياضي القيام بدور فعال في توجيه وارشاد اللاعبين

في حالة عدم توافر الاختصاصي النفسي الرياضي مع الفريق ويستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية حتى يستطيع القيام بدوره الارشادي والتدريبي على أكمل وجه.

3-3- دور المدرب المرشد:

فيما يلي بعض النقاط التي توضح دور المدرب بالنسبة للفريق وهي:

1- الاهتمام بدافعية اللاعبين مثل التركيز على الفريق ووضوح الأهداف ،ومطابقة مستوى الأداء مع ما هو مطلوب من أهداف . إن تحديد اللاعب لأهدافه أمر في غاية الأهمية حيث يؤدي ذلك إلى تحديد الطرق التي تحقق هذه الأهداف ، والزمن المحدد إلى تلك الأهداف .

2- البناء الواضح للأدوار والمستويات لكل أعضاء الفريق ، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك .

3- تحديد اللوائح ، والتمسك بأدوار الفريق .

4- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين .

5- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم تجاه المنافسة .

6- تدريب اللاعبين تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة ، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ظروف المنافسة . ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف ، كذلك اشراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين ، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار ، أو في الأيام شديدة الحرارة ، أو البرودة ... إلخ

7- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً لظروف وطبيعة المنافسة .

8- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لان لكل لاعب فديته التي يتميز بها عن اللاعبين الاخرين الامر الذي يستلزم عدم اتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

9- التعاون التام مع الجهاز الطبي ، حيث يجب على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب أو وصف بعض الدوية والعقاقير بل يجب أن يتولى تلك المهمة الطبيب، كذلك يجب أن يتولى اخصائي العلاج الطبيعي التعامل مع حالات الإصابات الرياضية .

10- التعاون التام مع الاخصائي النفسي الرياضي ، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة ،وهي أن الاخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد و معاون له في عملية توجيه وترشيد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والالتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

11- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال ،والمشاكل الخاصة باللاعبين

12- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته بالنسبة لكل لاعب في ضوء حالته، مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية الاخصائي العلاج الطبيعي (اخلاص ، 2002 ، الصفحات 148-149)

### 3-4- واجبات المرشد والمدرب في اطار العملية الارشادية

يمكن أن يساهم المدرب المربي الرياضي، المرشد النفسي بنصيب كبير في ابتكار أساليب وحالات تساعد الرياضي لتطوير طاقته في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه، ولذا يمكننا المساعدة في تحقيق الآتي:

1- إعداد الرياضي لمواقف المنافسة الضاغطة مثل: اللعب على أرض المنافس، أو التنافس أمام جمهور كبير لأول مرة، أو اللعب مع منافس سبق له هزيمته .

2- مساعدة الرياضي على فهم وسائل التغلب على " الفشل " خاصة وأن هناك احتمال لمواجهة ضغوط خارجية متعددة كمتطلب في كثير من الرياضات التي يمارس بها الرياضيين تدريباتهم فترة طويلة مثل المنازلات الفردية، كرة القدم، التجديف.  
(محمد ص.، 2005، صفحة 26)

3- مساعدة الرياضيين على تحقيق مزيد من الاتصال الناجح مع زملائهم وإداريهم، والحكام، والجمهور .

4- مساعدة الرياضيين على فهم دافعيتهم في الرياضة، خصوصا إذا هم انتقلوا من ظروف خارج البيئة الرياضية تؤثر عليهم مثل ضغط الأقران، أو الأصدقاء أو الوالدين، وأيضا مساعدة الرياضي عندما تكون دافعيته الداخلية منخفضة، فضلا عن مساعدة الرياضي في نهاية حياته الرياضية على عدم الشعور بالذنب، أو الشك في قدراته الذاتية، وأن يتقبل حدوده البيولوجية .

5- مساعدة الرياضي على فهم سمات الشخصية الهدامة (غير المرغوبة) مثل (السلوك العدوانية) التي قد تشجع أحيانا عن طريق النظام الرياضي، وذلك بالتخلص منها أو السيطرة عليها داخل المجال الرياضي وخارجه وبالتالي يساعد المدرب، والمربي الرياضي والمرشد النفسي الرياضي على زيادة الوعي بأنفسهم، وإكسابهم قيم وسمات جيدة .

### 3-5- دور المرشد والمدرب في اطار العملية الإرشادية

يمكن للمدرب، والمربي الرياضي، التغلب على بعض المشاكل المعاصرة للرياضة، والنتيجة عن بناء برامجها، سواء بتناول الرياضيين بشكل فردي أو جماعي، وذلك بتغيير الظروف والشروط التي أدت إلى ذلك كالاتي:

✓ في كل الحالات فإن المدرب والمربي مسئولان أولا عن الرياضي فيما يتعلق بصحته العامة، أو إعداده في لياقة جيدة، أو تحديد أهدافه الشخصية (النوعية) اللازمة لتطوير قدراته واستعداداته .

✓ أن يلتزم المدرب، والمربي الرياضي، أن قيمة الرياضي تكمن في كونه إنساناً، لا أن تحدد قيمته فقط على أساس تحقيقه الفوز أو التعرض للهزيمة، فإذا التزم المدرب، والمربي بهذا التوجه في إعداد الرياضي فإنه سيكون أكثر استمتاعاً بالممارسة الرياضية، وأكثر صحة، وفي معظم الحالات سيؤدي بصورة أفضل، ولكن القيام بهذا الدور يستلزم أن يكون المدرب، والمربي، مجهزاً للقيام بذلك، وفي نفس الوقت لا يهتم بالنتائج بقدر اهتمامه بالأداء.

إن اهتمام المدرب أو المرشد النفسي الرياضي بالتركيز على الأداء بالنسبة للرياضي فإن ذلك سوف يدفعهما إلى عمل الآتي :

✓ دعم الاتجاهات، والعادات، غير المكتملة التطور لدى الفرد الرياضي لتثبيتها.  
✓ إذا كان هناك تركيز على الدافعية الخارجية، أو العدوان الشخصي فإن ذلك قد يؤدي إلى مشاكل نفسية لدى الرياضي، تعطي مؤشر للمدرب والمربي والمرشد والحكم والرياضي نحو ضرورة تعلم ماذا يجب على كل منهم عمله للتغلب على ذلك مثل هذه المشاكل .

✓ زيادة الدافعية الداخلية مقابل الدافعية الخارجية كي يكتشف الرياضي قدراته وتزداد ثقته بنفسه ويختفي السلوك العدواني غير المقبول.  
✓ تعزيز السلوك الإيجابي، وعدم تعزيز السلوك السلبي ليتعلم الرياضي السيطرة على انفعالاته.

✓ التزام المدرب، والمربي بتطوير أداء الرياضي، فإن ذلك سيمكن الرياضي من تحقيق إنجازات كبيرة. (محمد ص.، 2005، صفحة 28)

ويجب أن يتذكر المدرب أثناء ذلك أن واجب الرياضي لا ينحصر في وجود المعارف النظرية كالإعداد النفسي لكن من أية أهداف يجب أن يعمل ويؤدي صفات نفسية معينة في هذا الموقف أو ذلك.

"ولبناء الصفات النفسية المستمرة والثابتة لدى الرياضيين التي تحدد سلوكهم في ظل أية ظروف تتنافس رياضي مهما كان مدى تعقدها وصعوبتها لا يجوز القيام بالتحضير النفسي بصورة الصدفة من وقت لآخر ويجب القيام بهذا " العمل بصورة مستمرة ومنتظمة (خريبط، 1998، صفحة 173)

### 3-6- الصعوبات التي تواجه المرشد النفسي أثناء العملية الإرشادية:

وقد أشار (زهران) إلى مجموعة من الصعوبات التي تواجه المرشد أثناء العملية الإرشادية وهي :

- ✓ فشل عملية الإرشاد: وذلك لقيام غير مختصين بعملية الإرشاد، أو أن المرشد غير مستعد وغير متقبل لعملية الإرشاد أو انقطاع المرشد بعملية الإرشاد، أو تدخل النواحي البيئية في عدم تنفيذ التوجيهات و الإرشادات.
- ✓ مصادر الإحالة: فقد يحال المرشد إلي عملية الإرشاد رغماً عنه دون رغبة ذاتية، وبالتالي فهو غير مقتنع بما يقوم به الأمر الذي لا يساعد على إنجاز العملية الإرشادية.
- ✓ اتجاهات الوالدين وأولياء الأمور: فإذا لم يكن لدى الوالدين اتجاه إيجابي نحو العملية الإرشادية، فإنها بلا شك ستصبح مهددة بالفشل .
- ✓ المفاهيم الخاطئة لدى المرشد: فاعتقاد البعض من عامة الناس أن الإرشاد النفسي مرتبط بالجنون والأمراض النفسية؛ مما يجعلهم يتحاشون الإرشاد النفسي بكل جوانبه والبعض الآخر يعتقد أن المرشد النفسي لديه العصا السحرية حيث انه بمجرد عرض المشكلة عليه سوف يجد الحل الفورية له .
- ✓ القدرة العقلية للمرشد: فإذا كان يعاني المرشد من اضطرابات عقلية فإن فرص الاستفادة من الإرشاد النفسي تكون محدودة .
- ✓ عمر المرشد: فالطفل الصغير يكون بحاجة إلى تعاون الأهل بشكل مباشر أما المراهق فإنه قد ينظر إلى المرشد النفسي أنه يمثل مصدر سلطة والتي يود التخلص منها.

✓ الأقارب والأصدقاء: وقد يتجه بعض المسترشدين لاستشارة الأقارب والأصدقاء بدلاً من المرشد النفسي وقد يأخذون بكلامهم ونصائحهم .

✓ التكاليف: وهي ذات وقع مؤثر على المسترشد ففي حالة دفع التكاليف، فإنه يطلب الشفاء العاجل وفي حالة عدم دفع التكاليف، فإنه يتلصق في الذهاب إلى المرشد وقد ينقطع وقد يتردد (عبدالسلام، 1998، صفحة 309)

### خلاصة

من خلال النقاط التي تعرضنا إليها في هذا الفصل وإن كان بعضها بإيجاز، إلا أنه ومن خلالها اتضحت الأهمية القصوى للإرشاد النفسي الرياضي للفرق الرياضية .

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 والاجتماعية مع الأسس الفيزيولوجية ، وهذا في إطار النظريات الخاصة للإرشاد النفسي الرياضي، وكذلك كفاءة المدرب في القيام بها في حالة غياب متخصص نفسي.

فالإرشاد النفسي مسؤولية جماعية يتحمل عبؤها فريق متكامل يضم إدارة النادي، والأخصائي النفسي، والمدرب، والرياضي، وكون أن العملية الإرشادية تقتصر على الأخصائي النفسي في الفرق الرياضية "في ظل غياب هذا الأخير"، أوكل الدور الجديد أو أوجب للمدرب والذي يختلف عن دوره في الماضي بل إن علم النفس الرياضي أو الإرشاد النفسي الرياضي جعل المدرب مهمة جديدة باعتباره المرشد الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي ، فالمدرب هو إنسان متخصص في تدريب واعداد فريق كامل ..."(الخيكاني، 2011، صفحة 87)

الفصل الثاني

دافعية الإنجاز

الرياضي

## تمهيد

تعتبر الدافعية من أهم السمات الداخلية المتضمنة داخل الفرد و التي تتجلى من خلال الأفعال والسلوكيات، و يمكن استقراءها أو استنباطها من خلال نتائج التصرفات والانفعالات، و عليه فان الدافعية تعتبر مهمة في المجال الرياضي و بالخصوص لدى الرياضي الممارس للنشاط البدني والرياضي التنافسي، لهذا يشير " صبحي حسنين " أن الدافعية تتضمن الدوافع والحوافز والاتجاهات والميول وهي عبارة عن قوى تشير الفرد وتوجيه نحو تحقيق هدف معين، ويجب على المربي الرياضي انتقاء الاختيارات والمقاييس التي تسجل مستوى الفرد وفي نفس الوقت تسهم في زيادة دافعيته نحو بذل المزيد من الجهد والمثابرة للارتقاء بمستواه، (نقلا عن بن قلاوز، 2008) .

تعتبر الدافعية هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك هذه الأسباب ترتبط بحياة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة والمثيرات الخارجية من جهة أخرى (جادو، 2000، صفحة 22) .

وتعمل دافعية الانجاز على حث اللاعب على ان يكون متقدما ومتميزا بين اقرانه في الفريق إذ أن حاجة اللاعب للإنجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديه وتعمل على مضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الانجاز العالي . نتيجة لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في معرفه مستوى الإرشاد النفسي الرياضي لدى اللاعبين وكذلك مستوى دافعية الانجاز وبالتالي معرفة نوع العلاقة والتأثير بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي .

## 1- الدافعية

### 1-1- مفهوم الدافعية:

مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن.  
(المعاينة، 2000، صفحة 22).

هي الطاقات التي ترسم الكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية (جادو، 2000، صفحة 22) ويرى " R THOMAS " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف. (R, 1991, p. 32).  
أما عند أليكسون الدافعية " مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة ". (نجاتي أ، 1974 ، صفحة 144) .  
ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان و التي تجعل الجسم في حالة نشاط.

### 1-2- أنواع الدافعية :

هناك نوعان من الدافعية :

1-2-1- الدافعية الخارجية: وهي التي يكون مصدرها خارجيا مثل المدرب والإدارة وال جماهير والمال وغير ذلك.

1-2-2- الدافعية الداخلية: هي التي يكون مصدرها اللاعب نفسه، حيث يقدم على التدريب والمنافسة مدفوعا برغبة داخلية لإرضاء ذاته ، وسعيا وراء الشعور بمتعة الفوز.

. (ياسين، 2008، صفحة 104)

### 1-3- ماهية الدافعية في المجال الرياضي :

يمكن تعريف الدافعية في المجال الرياضي بأنها: استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وحتى يمكن توضيح المفهوم السابق للدافعية ، يجب التعرف على العناصر الثلاثة التالية:

✓ الدافع **Motive** : حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

✓ **Incentive** : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

✓ **التوقع Expectation** :مدى احتمال تحقيق الهدف. (ياسين، 2008، صفحة 100)

#### 4-1- الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

✓ **شدة الجهد** : يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال عن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

✓ **اتجاه الجهد** : يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ....إلخ.

✓ **العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد** : يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب (راتب، 1997، صفحة 42)

#### 1-5- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة

نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب و صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة . أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الاستثارة ) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة. (كامل، 1997)

#### 1-6-1- الدوافع الهامة ذات العلاقة بالنشاط الرياضي:

##### 1-6-1- دوافع الانتماء :

وتعرف بأنها الاقتراب والاستماع بالتعاون مع الفريق، والحصول على إعجاب وحب موضوع مشحون عاطفياً والتمسك بصدق والاحتفاظ بالولاء له.

##### 1-6-2- دوافع الاستطلاع :

إذا كان المثير جديداً، فإنه يثير دافع الاستطلاع ، ولكن إذا كانت الجدة تامة أو إذا عرض المثير بشكل مفاجيء، فقد يستثير الخوف أو الإحجام.

##### 1-6-3- دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير :

أثبتت التجارب أن الرياضي يزيد من مقدار الجهد المبذول حينما يتنافس مع غيره، وحينما يعرف أنه سيحصل على التقدير الاجتماعي بعد فوزه.

##### 1-6-4- دافع الإنجاز الرياضي:

ويعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمنافسة الرياضية.

الدافع للإنجاز هو الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات، ويتباين من شخص لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ويعتمد جزئياً على التنشئة الاجتماعية. (ياسين، 2008، صفحة 107)

## 2-دافعية الإنجاز الرياضي

### 2-1- مفهوم الإنجاز والإنجاز الرياضي:

لغويا يدل الإنجاز في لسان العرب على معنى الإتمام، فيقال مثال نجزت الحاجة أي قضيت، وبالإنجاز في المعجم الوسيط "نجز الشيء نجراً ، تم وقضى، يقال للعمل و نجزت الحاجة الشيء أتمه وقضاه ويقال: نجز العمل ونجز الحاجة به عجله. (السعيد، 2009، صفحة 86)

وقد أشار بن قلاويز (2008) أن الإنجاز كما يعرفه سيد أحمد يتمثل في المجال الرياضي بالنتيجة الرقمية التي يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما. (تواتي، 2008) ويضيف بن قلاويز أن الإنجاز الرياضي يتمثل في تلك النتيجة التي يحصل عليها الفرد الرياضي خلال المنافسة والاختبارات، و أنه يتمثل في تحقيق هدف معين أو مدروس، أو مقداراً لنتائج التي يحققها الفرد ويجب أن يتطلب الإنجاز إظهار القدرات البدنية والمهارات التي تتواجد في كل فعالية من (السرعة، القدرة، المرونة، المداومة، التوازن، التوافق الحركي، الرشاقة) كما يتطلب الإنجاز إظهار القدرات البدنية والمهارات التي تتواجد في كل فعالية بشكل خاص بها، كون التفوق في فعالية رياضية ما لا يعني بالضرورة التفوق في فعالية أو نشاط رياضي آخر.

### 2-2- مفهوم دافعية الإنجاز والانجاز الرياضي

#### 2-2-1- مفهوم دافعية الإنجاز:

في ضوء ما تقدم يمكن تعريف " دافعية الإنجاز motivation achievement " بصفة عامة بأنها استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح و النضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفعالية والمثابرة.

(محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ،ص251)

ونقصد بمصطلح دافعية الانجاز بأنها " عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف. (جادو، 2000، صفحة 330)

## 2-2-2- أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة :

يتميز سلوك الإنجاز بثلاثة جوانب هي :

- اختيار السلوك.

- الشدة.

- المثابرة.

➤ **اختيار السلوك:** يقصد باختيار السلوك الإنجازي المقدر على الاختيار من بين البدائل، والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

➤ **شدة السلوك :** يقصد بشدة السلوك مستوى ودرجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مزاوله التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.

➤ **المثابرة على السلوك :** يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك، بينما اللاعب الذي يفتر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا استمر لا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية (علاوي، 1997، الصفحات 253-255) .

## 2-2-3- توجهات دافعية الإنجاز :

ميزت ديانا جل GILL (1986) ثلاث توجهات لدافعية الإنجاز وهما :

### أ. توجه التنافسية Competitiveness Orientation

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو التنافسية بالرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية والاستمتاع بالمنافسين الآخرين.

### ب. توجه الفوز Win Orientation

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الفوز بمحاولة الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواهم بمستوى اللاعبين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

## ج. توجه الهدف Goal Orientation

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي حيث يرتبط هذا التوجه بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذل لأقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة (علاوي، 1997، صفحة 292).

### 2-3- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي:

يمكن تعريف دافعية الانجاز الرياضي Motivation sport achievement أو التنافسية بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي، 1997، صفحة 252)

### 3- مكونات دافعية الإنجاز الرياضي (أنماط السلوك للإنجاز )

يوجد نمطان شائعان يواجهان سلوك الإنجاز للناشئ في الرياضة حيث أن الأنشطة المرتبطة بالإنجاز تستدعي توقعات انفعالية موجهة بسبب ما أحرزه الشخص من نجاح في الماضي وما أحدث من اعتزاز نتيجة لذلك وقد تستدعي هذه الأنشطة توقعات إنفعالية سالبة متعلمة من إخفاقاته في الماضي وما أحدثه من خيبة أمل ومن ثم يتأثر الخوف من الفشل وكذلك الرجاء في النجاح في المواقف المرتبطة بالإنجاز.

(قشقوش و طلعت، 1979، صفحة 43)

### 3-1- دافع إنجاز النجاح:

وهو يمثل الدافعية الداخلية للإقبال على أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضى والسعادة. (علاوي، 1997، صفحة 259)

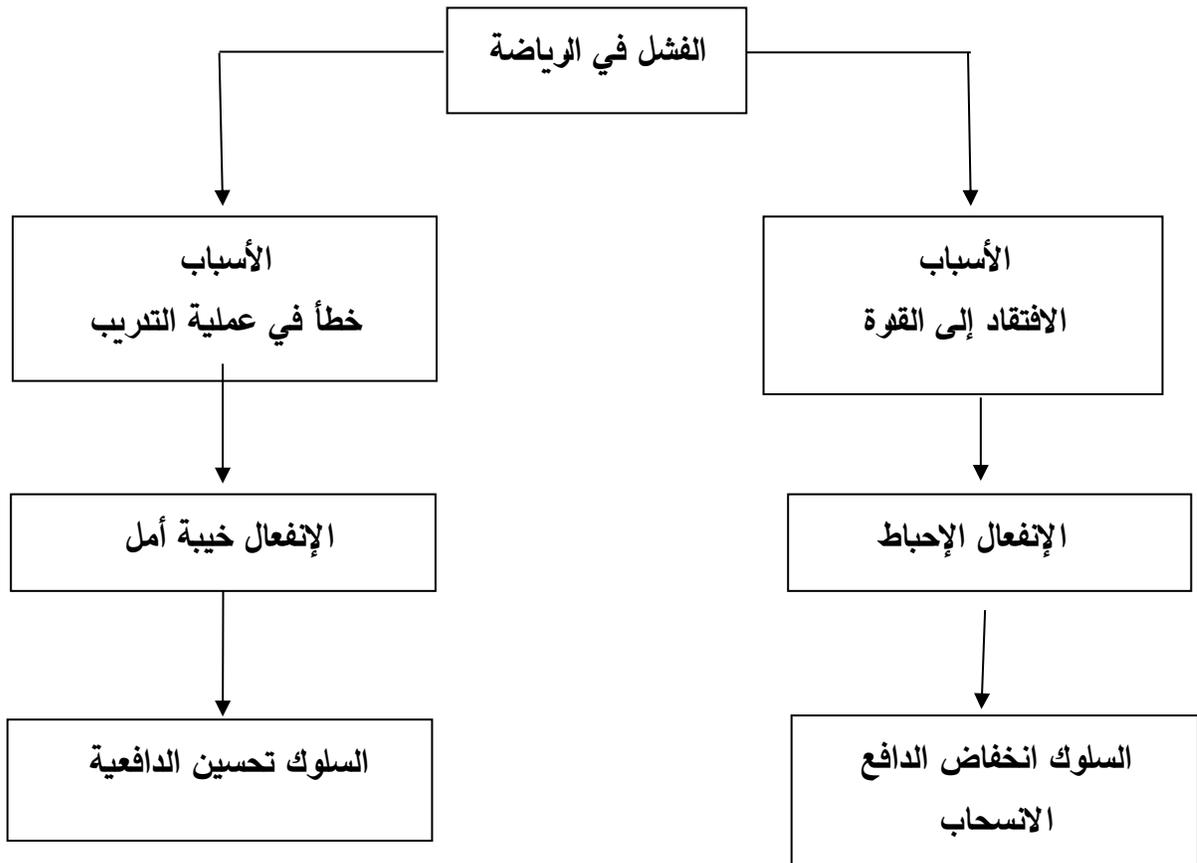
واللاعب الذي يتميز بدافع إنجاز النجاح يبذل جهد لأنه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية وينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته ويكون نتيجة لذلك زيادة الثقة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد وعندما يواجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهد المناسب وليس من القصور في إستعداداته وقدراته بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد المناسب لتحقيق النجاح ويتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادئة والهجوم وليس الحذر الشديد. (علاوي، الاعداد النفسي للناشئين دليل الارشاد والتوجيه للمدربين والاداريين لاولياء الامور، 2001، صفحة 258) .

ويكون أداءه على مستوى عالي من التركيز والالتزام، وتكريس الوقت لتحقيق الأهداف ويتحمل كافة المسؤولية الشخصية ولا يستسلم أبدا للظروف الضاغطة أو افتقار إلى التقدم. (شمعون و ماجدة، 2001، صفحة 88).

### 3-2- دافع تجنب الفشل :

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج لفشل في الأداء الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز واللعب الذي يتميز بدافع تميز الفشل عادة ما ينسب فشله لقصور في مقدرته كما أنه يعزو نجاحه كنتيجة لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس فهو كثير الشك في مقدرته ويعاني المزيد من القلق حيث ينخفض مستوى أدائه في موقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة وهو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء لذلك فهو يفكر كثيرا في الانسحاب من الرياضة. (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية ، 1998، صفحة 259).

وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح ودافع تجنب الفشل شكل رقم (01) لدى الناشئ الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل، فعندما يتم التفسير على أساس ضعف مقدرته وكفاءته فإن ذلك يؤدي إلى إحباط ومن ثم انخفاض الدافع وربما التسرب والانسحاب من الرياضة أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصورا في عمليات التدريب فإن ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه. (راتب ا.، 1990، صفحة 91)



شكل (01): الاحتمالان المتوقعان لتفسير الناشئ لخبرة الفشل في الرياضة.

#### 4- وضع الأهداف كوسيلة فاعلة كوسيلة لدافعية الإنجاز الرياضي (التنافسية)

##### 4-1- مفهوم وأهمية وضع الأهداف :

يمكن تلخيص أثر وضع الأهداف على سلوك الإنجاز لدى اللاعب الرياضي على النحو التالي:

- ◀ يسهم في إثارة الدافع الذاتي لدى اللاعب .
- ◀ يوجه تركيز انتباه اللاعب لبعض الأهداف المعينة التي يحاول إنجازها .
- ◀ يعبئ الجهد بصورة تتناسب مع متطلبات الأداء الذي يقوم به اللاعب كما يساعده على بذل المزيد من الجهد في التدريب والمنافسات .
- ◀ يدعم ويعزز عملية المثابرة والاستمرارية على بذل المزيد من الجهد والفعالية لفترات أطول
- ◀ يساعد على تشجيع اللاعب في تطوير بعض الأساليب التي يمكن بها تحقيق أهدافه عن طريق تحسين مهاراته وقدراته واكتساب مهارات وقدرات جديدة.
- ◀ الإحساس والشعور بالرضا والثقة بالنفس وفعالية الذات والانفعالات الإيجابية السارة والارتقاء بمستوى الطموح في حالة تحقيق الهدف المنشود.
- ◀ يسهم في الإقلال من مستوى القلق المعوق لأداء اللاعب . (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 1997، صفحة 297)

##### 4-2- مبادئ تعلم وضع الهدف :

قد قام بعض الباحثين بوضع وتصميم بعض البرامج التدريبية لوضع وتحديد الأهداف ونظروا إليه على أنه مهارة نفسية ينبغي التدريب عليها واكتسابها كما اعتبره البعض الآخر جانبا هاما من جانب التوجيه والإرشاد التربوي النفسي للرياضيين التي يقع على عاتق الأخصائي التربوي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي المؤهل لتعليم وتطوير الدافعية للرياضيين .

وفي ضوء هذا الاهتمام المتزايد في السنوات الأخيرة لعملية وضع وتحديد الهدف للاعب الرياضي تم تطوير العديد من الآليات التي يمكن بها تعليم اللاعبين الأساليب المناسبة لوضع الهدف في ضوء مجموعة من المبادئ الهامة. ومن بين هذه المبادئ ما يمكن أن نطلق عليه مبادئ الخمسة ميم (م) لتعليم وضع الهدف ، والتي يمكن تلخيصها كما يلي :

◀ **محدد بدقة:**

ينبغي أن تكون الأهداف واقعية ومحددة بصورة تتناسب مع القدرات الحالية للاعب. ومن المضل محاولة اللاعب التنبؤ بالمستوى الذي يستطيع من تحسين المستوى بصورة كمية وبالتالي سوف يبذل كل جهد لإنجازه وبذلك يبتعد عن محاولة تحديد الأهداف الغامضة أو المبهمة .

◀ **ممكن تحقيقه:**

من المناسب أن يحدد اللاعب أهدافه للإنجاز في مستوى أعلى قليلا من قدراته الحالية، وهذا يعني أن الهدف تكون في مستوى يتطلب قدرا مناسباً من التحدي و بحيث تكون في نطاق تحكمه الشخصي بدرجة أكبر من الاعتماد على أداء الآخرين أو على العوامل الخارجية التي لا تقع تحت سيطرة وتحكم اللاعب. ويمكن للاعب إعادة تقييم وبلورة أهدافه إذا ظهر - لسبب أو آخر - أنها غير واقعية أو صعبة التحقيق

◀ **مقبول منك:**

لكي تكون الأهداف مؤثرة ينبغي أن يقابلها اللاعب عن طيب خاطر سواء بالنسبة للأهداف التي يضعها لنفسه بمفرده أو بالنسبة لتلك الأهداف المحددة من الآخرين كالمدرّب الرياضي مثلا . فالقبول يعني الالتزام بمحاولة السعي نحو تحقيق الهدف وتعتبر بمثابة نقطة البدء أو الانطلاق نحو محاولة إنجاز الهدف. وحاول ألا تقتصر من أهداف الآخرين.

◀ ممكن قياسه:

الهدف الذي يصعب قياس نتائجه بصورة موضوعية لا يعتبر هدفا جيدا. ولذا ينبغي عند تحديد الهدف التأكد من إمكانية تحقيقه والقدرة على تعيين الطريقة أو الوسيلة التي يمكن بها اختباره أو قياسه أو تحديد نتيجته على أساس موضوعي بعيدا عن العوامل الذاتية.

◀ معرفة النتائج:

تكون للأهداف فعالية في حالة معرفة نتيج تحقيقها- في ضوء القياسات الموضوعية- عن طريق التغذية الراجعة التي توضح الفرق بين الأهداف السابق تحديدها وما تم إنجازه منها. فاللاعب الذي لا يعرف نتائج تحقيق أهدافه مثله في ذلك مثل متسابق الوثب العالي بدون عارضة الوثب. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 1997، الصفحات 298-299)

5-أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي:

بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبيرة في التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، لذا نود أن يثرى الموضوع أكثر بطرح مقترحات عامة لزيادة الدافعية عند الرياضيين وهي:

- ✓ تنوع أساليب التدريب .
- ✓ توضيف اللعب في التدريب
- ✓ الانتقال من السهل إلى الصعب
- ✓ ربط عملية التعلم الحركي بالميل
- ✓ عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم
- ✓ استخدام التقنيات التربوية المختلفة
- ✓ تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الرياضيين
- ✓ توفير جو تسوده المحبة والالفة والديمقراطية
- ✓ الابتعاد عن استخدام أسلوب العقاب البدني

- ✓ تحديد الأسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها
  - ✓ تعزيز الرياضيين بشكل مناسب وتنويع التعزيزات
  - ✓ توظيف نتائج التعلم الحركي في دفع دافعية الرياضيين
  - ✓ تنمية الانتماء والتقبل والاحترام المتبادل بين الرياضيين
  - ✓ استخدام أسلوب الأسئلة والمناقشة بدلا من تقديم المعلومات الجاهزة
  - ✓ الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة للرياضيين
  - ✓ استخدام أسلوب التعليم الذاتي والاكتشاف، وذلك بتهيئة الفرص أمام الرياضيين ليحققوا بعض الاكتشافات
  - ✓ تقديم الفرصة أمام الرياضيين للنجاح، لان النجاح تعزيز يزيد من دافعتهم وينتقل بهم من نجاح إبي نجاح.
  - ✓ السماح للأطفال بارتكاب بعض الأخطاء أثناء ممارستهم النشاط الرياضي ، لأن ذلك من الشروط الجوهرية للاكتشاف.
  - ✓ الابتعاد عن التخبطية في الفكر والعمل ، بمعنى التخلص من المعتقدات البالية حول البنت سلبية وهامشية ومعاملتها معاملة تتسم بالعدل والمساواة مع الولد حتى يكون لها دور فعال في حياتها الأسرية وتستطيع افسهام في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمجتمعها.
- ويرى بعض المختصين أن قدر معين من القلق قد يبدو ضروري للتحفيز الرياضي وحثه على تكريس جهوده القصوى. (ياسين، 2008)
- 6- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق ):
- 6-1- اختيار النشاط : يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه
- 6-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف : ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

6-3- المثابرة : ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية (راتب أ.، 1997، صفحة 47).

#### 7-تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي . إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها (راتب أ.، 1997، صفحة 27)

يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي:

✓ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة.

✓ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .

✓ مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلة الثانية هي التي تهمننا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة . في هذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازي مثلا . ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة :

✓ ميل خاص نحو نشاط معين

✓ اكتساب معارف خاصة

✓ الاشتراك في المنافسات

- ✓ اكتساب نواحي عقلية ونفسية
- ✓ اكتساب قدرات خاصة
- ✓ اكتساب سمات خلقية و ارادية.

### خلاصة

هذا الفصل مخصص إلى دافعية الإنجاز ونظرياتها و استخلصنا منه أن دافعية الإنجاز هي عبارة عن دوافع داخلية تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق و إظهار قدر كبير من المثابرة و الاستقلالية و التنافس في مواقف الانجاز في ضوء مستوى معين من الامتياز " كما يمكن تعريف دافعية الانجاز في الرياضة بأنها " سعي و كفاح الرياضي و مثابرته على بذل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق و إظهار قدر كبير من الثقة بالنفس و الاستقلالية و الالتزام بالمهام التي يكلف بها، ومن بين أهم مكونات دافعية الإنجاز دافعان أساسيين هما دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وهما نمطان شائعان يواجهان سلوك الإنجاز لدى الرياضي.



# الفصل الثالث

## حركة اليد



## تمهيد:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية ذات الشعبية الكبيرة في العالم حيث زاد الاهتمام بها في القرن العشرين ويظهر ذلك من خلال البطولات والدورات العالمية لهذه الرياضة وتطورها من بطولة لأخرى، وبحكم طبيعتها الخاصة فإنها تعتمد على اللياقة البدنية الشاملة للاعب والجوانب التكتيكية والمهارية إضافة إلى الجانب النفسي، وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية لذلك كان يجب الارتقاء والتكامل بمستوى هذه القدرات من أجل تحقيق أفضل الانجازات حيث إن الجانب النفسي مكمل للجانب المهاري وهي المحور الأساس في بناء الفريق لذا لا بد من الدقة في الأداء وتنفيذ هذه المهارات بما ينسجم مع التغيرات في الخطط وتغير قانون اللعبة الذي جعل إيقاع اللعبة أسرع من السابق حيث يتطلب ذلك تدريب دقيق يتناسب ومتغيرات اللعبة التي تحدث بسرعة فائقة تتناسب وصغر ملعب كرة اليد نسبيا.

## 1- مفهوم كرة اليد:

يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبدالحميد إسماعيل في كتابهما- رباعية كرة اليد الحديثة- : " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد في ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد" (حسنين و كمال ، 2001، صفحة 22)

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والمحبوقة لدى الجماهير وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنظيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في كرة اليد. تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40 م وعرضه 20 م مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة 6 م المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لا يسمح فيها ألي العب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها منطقة 9 م المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد 7م عن المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين .

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من 14 لاعب منهم 6 لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و 7 لاعبين في الاحتياط، ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى 3م وارتفاعه 2 م، وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر ب 30 د تتخللها فرتة راحة مدتها 10 د ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب (المحاسنة، 2006، صفحة

(223)

## 2- أهمية كرة اليد:

تعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من اللاعبين ألعاب القوى، فمثلا يحوزون نجاحا مرموقا في كرة اليد، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى. (لانجرولف و تيواندرت، 1978، صفحة 20) .

تعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلب في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك الفهم والتركيز والذكاء والتحصيل (عبدالحميد و محمد، القياس في كرة اليد، 1980، صفحة 21)

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى بإهتمام المدربين (ابراهيم، 1994، صفحة 103).

## 3- أهداف كرة اليد :

1- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة...إلخ .

2- إنطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.

3- تنمي عند الشباب روح تقبل النقد والإعتراف بالخطأ وإحترام قرارات المدرب والحكام .

4- تساهم في تنمية صفتين الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد و الخجل والأناية .

5- تعود اللاعب على الإنضباط والنظام من خلال إلتزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

6- تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سلميا يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص من لديه من الطاقة، والذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعوانية التي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

7- تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة .

8- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي (درويش، عمادالدين ، و اخرون، 2003، صفحة 59)

#### 4- الإعداد النفسي في كرة اليد

##### 4-1- مفهوم الإعداد النفسي :

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني المهاري - الخططي للاعب و الفريق و الوصول إلى قمة المستويات .

ويعرف محمود كاشف الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإدارية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح.

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد - خاصة للاعب كرة اليد ذو المستوى العالي- فقد ظهر واضحا خلال المباريات و البطولات العالمية تأثير الجانب التعليمي على أداء اللاعبين والفرق و بالتالي على الجانب النفسي و الخططي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية

كضبط النفس والثقة وتوتر الأعصاب والخوف دورا هاما في حسم نتائج المقابلات، وأوضح شارل على ذلك ما أوضحت مباريات بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد في مصر عام 1999 عند هزيمة المنتخب الروسي في المباريات النهائية أما فريق السويد في الثواني الأخيرة من المباراة . كما صرح المدرب الروسي "ماكسيموف" أن السبب يرجع إلى عدم قدرة لاعبيه على ضبط النفس في الدقائق الأخيرة . كذلك هزيمة يوغسلافيا من روسيا في مباريات الدور النصف نهائي حيث علل مدرب الفريق زوران سبب الهزيمة إلى فقد لاعبيه إلى تركيز الانتباه .

كل هذه النتائج حسمت لصالح الفرق التي تتمتع بسمات نفسية مثل ضبط النفس و عدم التوتر و الثقة بالنفس أي وجود توازن نفسي للفريق ككل .

فنظرا للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الأداء المهاري و الخططي فقد ظهر بوضوح الذي يقوم به النفسي للاعبين و الفريق ، و بذلك أصبح الإعداد النفسي بشكل بجانب الإعداد البدني المهاري و الخططي جزءا لا يتجزأ من عملية تعلم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم.

#### 4-2- أهداف الإعداد النفسي :

من الأهداف الإعدادية النفسية للاعب نجد :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستويات من المهارات الأساسية و الخططية .

- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية.

- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المنافسة

- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس

- المساعدة في الإعداد النفسي و المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة

- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق

#### 4-3-3- مراحل التحضير النفسي في كرة اليد:

##### 4-3-1- التحضير النفسي طويل المدى في كرة اليد:

◀ بناء وتطوير الشخصية كعملية تطبيقية في التحضير النفسي طويل المدى. والتي تعتبر القاعدة الأساسية لها.

◀ بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية في التحضير النفسي طويل المدى.

##### 4-3-2- التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى :

◀ بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية سواء في الحصص التدريبية اليومية أو الأسبوعية

##### 4-3-3- التحضير النفسي لخطة التدريب السنوية :

◀ و ذلك من خلال التغلب و معالجة بعض الأمراض و المشاكل النفسية منها:  
\* القلق.

\* الطاقة النفسية.

\* توجيه السلوك. (علاوي و كمال الدين، الاعداد النفسي في كرة اليد -نظريات وتطبيقات، 2003)

##### 5 - أنواع الإعداد النفسي :

- يتضمن الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما:

##### 5-1- الإعداد النفسي طويل المدى :

و يهدف إلى توجيه و الإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية. وزيادة قدرتهم على حسمها والتحدي لها ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية الدفاعية الرياضية وبصفة خاصة دفاعية الإنجاز الرياضي للاعبين و تنمية قدرتهم على تحديد و وضع أهدافهم بصورة واضحة و السعي لتحقيقها .

كما يسعى إلى تحقيق و تطوير السمات النفسية الخاصة للاعبين كرة اليد من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالإتقان بمستوى قدراتهم و إمكاناتهم .

##### 5-2- الأعداد النفسي قصير المدى :

أثار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي

في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا بهدف التركيز على توجيههم و تهيئتهم و إعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم و طاقتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة .

#### 6 - الخصائص النفسية للاعب كرة اليد :

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة اليد في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية...الخ. ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الانفعالي. عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الاستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقاءهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية (<https://forum.kooora.com/f.aspx?t=12991571>، 2008).

#### 7- الأسس النفسية للإعداد في كرة اليد:

##### 7-1- الأسس النفسية للإعداد البدني في كرة اليد :

يرتبط الإعداد البدني ارتباطا وثيقا بالعديد من الصفات والخصائص النفسية التي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات أثناء التدريب أو المباراة، والتحليل العلمي لهذه الصفات أثبت أن تميمتها يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفات والخصائص النفسية، وكذلك المتغيرات الوظيفية للجهاز العصبي والأجهزة الداخلية والجهاز التحليلي من ناحية أخرى.

##### 7-2- الأسس النفسية للإعداد المهاري في كرة اليد :

أظهرت نتائج البحوث والدراسات إلى أن التعلم الحركي لهذه المهارات يتم من خلال ثلاث نظم أساسية يتم من خلالها تحقيق الهدف من الحركة وهي:

✓ آلية الاستقبال .

✓ آلية التوصيل (نظام معالجة البيانات ) .

✓ آلية الاستجابة (المخرجات) .

### 7-3- الأسس النفسية للإعداد الخططي في كرة اليد :

يبقى الإعداد الخططي من أكثر الجوانب ارتباطا بالناحية النفسية، وخاصة التفكير والادراك في كرة اليد، والإعداد الخططي يعني الوصول إلى الأهداف باستخدام القدرات البدنية والمهارية المتاحة، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وفي الوقت نفسه أيضا يصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوبة بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية دون المستوى، ومن السهل إدراك أن اللاعب السريع ذو قوة تحمل عالية يصبح خلاقا ذا مبادئ أكثر من اللاعب البطيء ذو قوة تحمل محدودة، فاللاعب الأول يتحرك في مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت في مركز معين، وإنما يستطيع استخدام

الملعب كله في تحركاته. (علاوي و كمال الدين، الإعداد النفسي في كرة اليد -نظريات وتطبيقات، 2003)

### 8- طرق الإعداد النفسي للرياضي و الفريق :

تعتبر الطرق التالية للإعداد النفسي من أهم الطرق الصحيحة

8-1- الطريقة الشخصية : إن استعمال الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي و تأثيرها

على شخصية اللاعب ،فالحوار بأسلوب تربوي مع المدرب و الرياضي يؤثر إيجابيا على اللاعب .

8-2- الطريقة التأملية : تتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب إيجابياته و سلبياته

في تنفيذ الواجبات المطلوب منه إذ أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات و الصور وتحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي .

8-3- طريقة خلق عقبات خاصة : تعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء

مقابلة بقوانين مكثفة أو إجراء مقابلة بين فريقين غير متساويين عدديا .

8-4- طريقة الجزاء و العقاب : و تعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه قد يكون

لهذه الطريقة تأثيرات سلبية .

8-5- طريقة المباريات : هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي و تستخدم لتطوير الحيوية

المبادرة و الحفاظ على رسم الفريق و تصحيح سلبياته و تدعيم إيجابياته .

(2008 ، <https://forum.kooora.com/f.aspx?t=12991571>)

## 9- المتطلبات النفسية والعقلية في كرة اليد:

يعتمد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية و تحقيق الإنجازات في كرة اليد على عدة عوامل من الإعداد:

أولها: الإعداد البدني: والذي يشتمل على واجبات عامة وخاصة لتنمية الصفات البدنية الضرورية.

ثانيها: الإعداد المهاري: الذي يشتمل على المهارات الأساسية في كرة اليد سواء بالكرة أو بدونها، سواء الدفاعية أو الهجومية .

ثالثها: الإعداد الخططي: يتضمن فعالية وتحسين استخدام هذه القدرات بما يتناسب وقانون لعبة كرة اليد الجديد، ومع الزيادة المستمرة في التنافس والتقدم الهائل للتطبيقات الخططية، اتضح أن هذه الأنواع الثلاثة من الإعداد لا تكفي لضمان وصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز في المباريات وخاصة في ظل التقدم الهائل والحديث للجوانب مهارية والخططية لكرة اليد، إذ يتطلب من اللاعبين استنفار قدر عظيم من الطاقة البدنية والفسولوجية، وزيادة التحمل النفسي والانفعالي، ولقد تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس... الخ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير والتذكر والتخيل والإدراك تحت ظروف التنافس الصعبة والصراع، لا يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي

المتوقع، وكل ذلك أظهر نوعا جديدا من الإعداد أصبح يأخذ حيزا عند التخطيط للمباريات  
ألا وهو الإعداد النفسي.

هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما وحيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات  
الأهمية بالنسبة للاعب كرة اليد، حيث يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف  
الحرجة من المباراة، و يساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة .

فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي  
من المستويات و تحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام  
الإعداد النفسي و لأي درجة. وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعب  
و فرق كرة اليد فيما يلي :

✓ إمكانية حدوث احتكاك حاد بالخصم نتيجة الانفعالات العصبية، ولتجنب ذلك  
من اللاعبين، على الفرد أن يستخدم الأساليب النفسية الهادفة لتهدئة وامتلاك زمام  
الأمر.

✓ تعارض اهتمامات أو رغبات اللاعبين في الفريق الواحد الذي يقتضي من المدرب  
والأخصائي النفسي توجيه أساليبهم التربوية لكيفية كبح جناح هذه الرغبات وتوجيهها  
في اتجاه واحد لصالح الفريق.

✓ صعوبة أو تعذر اتخاذ قرار في مواقف اللعب المتعددة الاختيارات والبدائل، ولتحييد  
هذه الخاصية فإن الأخصائي النفسي عليه أن ينمي صفة الحسم في اللاعبين  
باستخدام الوسيلة المناسبة والمعتمدة على تكرار بعض العبارات أو الكلمات والمؤثرات  
النفسية واقتناعه بما يقول.

✓ التدريب على السرعة الخاطفة في التصرف نحو مجموعة من الأهداف المتحركة  
(كلها أو بعضها) مثل (الكرة - المنافسين - الزملاء في الفريق).

- ✓ سرعة رد الفعل العالية تجاه مواقف اللعب المختلفة، إذ يجب أن يدرّب اللاعب في نفسه كيفية تنمية سرعة رد الفعل.
- ✓ ضرورة تدريب اللاعب على عدم التصويب إذا احتاج الواجب التكتيكي ذلك.
- ✓ تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .
- ✓ تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
- ✓ تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق بين اللاعبين. (سليمان، 2023-2022، الصفحات 93-95)

#### خلاصة:

كرة اليد من أكثر الألعاب التي اتسع نطاق ممارستها في كثير من دول العالم عامة، وقد أخذت اللعبة في التقدم بخطوات كبيرة وسريعة في الآونة الأخيرة على مستوى المراحل السنوية المختلفة، ويرجع ذلك إلى التقدم في استخدام الطرق المختلفة للتدريب في شقيه التعليمي والنفسي الذين لا ينفصلان عن بعضهما البعض، الشق التعليمي ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي، والشق النفسي التربوي، هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة.

كما تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الممتازة التي تسهم في تطوير شخصية المراهق وتحسين صحته العامة، وتتيح له فرصة لتعلم مهارات جديدة وتحسين التواصل والتعاون وتعزيز الصحة الجسمية والنفسية وتنمية الثقة بالنفس والقدرة على التحمل. وفي هذا الصدد سنقوم بتسليط الضوء على هذه المرحلة الحساسة من حياة اللاعبين ألا وهي المراهقة في الفصل الموالي .



# الفصل الرابع

## المراهقة



## تمهيد:

عادة ما تكون مرحلة المراهقة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة، غير أن بداية هذه المرحلة ونهايتها تختلف من شخص لآخر تبعاً لعوامل كثيرة تتعلق بالوراثة والجنس والبيئة والمناخ ونهايتها هي أولى مراحل الشباب. وكما نعرف جميعاً أن هذه المرحلة تتميز بنمو عقلي وجسدي سريع بالإضافة إلى الاضطراب في النمو الانفعالي، وهذه التغيرات بمختلف جوانبها تؤثر في المراهق ويختلف مدى التأثير حسب بيئة كل مراهق أو مراهقة وحسب بيئته.

وبما أن حياته في هذه الفترة تبدو وكأنها معقدة للمراهق ولمن حوله فأصبح لزاماً توجيهه بطريقة تتلاءم مع سمات هذه المرحلة من أجل مساعدته على التكيف الطبيعي السليم مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ومهما كان نوع هذا التكيف فالابد وأن يتوافق مع طبيعة المراهق وقدرته على التقبل.

وبما أن موضوع بحثنا تمحور حول فئة أقل من 17 سنة وبالتالي هنا نتحدث على مرحلة من مراحل المراهقة ، سوف نحاول من خلال هذا الفصل التطرق إلى أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة .

## 1- مفهوم المراهقة:

1-1- لغة: جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر (منظور، 1997، صفحة 430)

أما في اللغة اللاتينية : مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج و على أن يبلغ مبلغ سن الرشد. (الدسوقي، 1997، صفحة 100)

قال الله تعالى: (ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس .  
والمراهق : الغلام الذي داني الحلم وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى

والرهق: العجلة والظلم، قال الله تعالى:(فلا يخاف بخسا ولا رهقا) الآية(13) سورة الجن.  
والرهق عجلة في الكذب و العيب .  
والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما: الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهلاك، ومعظم هذه المعاني موجوده لدى المراهق.  
(فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، 1974، صفحة 97)

## 1-2- اصطلاحا:

تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف "ستالي هول" المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج ".  
(سليم، 2002، صفحة 397)

ويمكن القول أن المراهقة: هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر. وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويمكن الفرق بينهما في أن البلوغ مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ "هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب"، وقد تم التقريب بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله :

" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته (فياض، 2004 ، صفحة 2) .

## 2-مراحل المراهقة:

قسم أكرم رضا المراهقة إلى ثلاث مراحل:

### 2-1-المراهقة المبكرة(12 - 15 سنة):

يعيش الطفل تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (رضا، 2000، صفحة 257).

ف نجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع 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.

### 2-2-المراهقة الوسطى:( 15 إلى 18 سنة)

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل

إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر. وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون و المراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة. (زهران ح.، 1982، الصفحات 252-253)

### 2-3- المراهقة المتأخرة: ( 18 إلى 21 سنة )

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 اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواطبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (زهران ح.، 1982، الصفحات 262-263)

### 3-التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا، حيث جاء في قوله تعالى : (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ) الآية ( 56 ) سورة النور .

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

#### 4- أشكال المراهقة:

##### 4-1- المراهقة المتوافقة (المكيفة):

تتميز المراهقة المتوافقة بالاعتدال و التوازن و الهدوء النسبي و الميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي ، الخلو من العنف و التوترات كما تتميز كذلك بالتوافق المدرسي الذي أهم ما يميز النجاح الدراسي بالإضافة للتوافق الاجتماعي و الرضا عن النفس خاصة والاعتدال في الخيالات و أحلام اليقظة مع عدم المعاناة من الشكوك الدينية. (الطوب، 1993، الصفحات 223-224)

##### 4-2- المراهقة المنحرفة:

تتميز بالانحلال الخفي التام ، الانهيار النفسي و الانحراف الجسمي و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك و بلوغ الذروة في سوء التوافق كما يتميزون بالفوضى و الاستهتار و من بين أهم أسباب هذه الأخيرة المرور بخبرات شاذة و صدمات عاطفية عنيفة، بالإضافة إلى انعدام الرقابة الأسرية أو ضعفها ، القسوة الشديدة في معاملة المراهق و تجاهل رغباته و مختلف حاجاته ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة بالإضافة إلى النقص و الفشل الدراسي. (زهران ح.، علم نفس النمو(الطفولة والمراهقة، 1995، صفحة 111).

##### 4-3- المراهقة الانسحابية (المنطوية) :

تتميز بالانطواء ولاهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل و الانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو سبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا و انطواء(ابراهيم م.، 1997، صفحة 160)

##### 4-4- المراهقة المتمردة (العدوانية):

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع و عدم التكيف و التحلي بالصفات اللا أخلاقية. (إسماعيل، 1982، صفحة 130).

ويراها (عبد الغني الايدي) أنها تتميز بالتمر و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة و المجتمع و كذا العداوة المتواصلة و الانحرافات الجنسية و ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة و اللذة الذاتية. (الإيدي، ظواهر المراهق وخفاياه، 1995، صفحة 135)

#### 5- حاجات المراهق:

#### 5-1- الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصاً هاماً وأن تكون له مكانة في جماعته، وأن يعترفوا به كشخص ذو قيمة، وهذه المكانة أهم عنده من مكانته عند أبويه ومعلميه، بحيث يفضل أن تكون له مكانة عند رفاقه أكثر من مكانته عند الآخرين أي الوالدين والمعلمين، لأن المراهق حساس وحريص أن يعامل كأنه رجل وليس طفلاً. (عاقل، 1976، صفحة 21).

#### 5-2- الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فوسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر التلميذ بأنه ليس قائماً بمفرده ، وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقة طيبة بينه و بين غيره ، و لذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من وسط زملائه و يعزلهم عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح فرصة العمل الجماعي. (رضوان، 1973، صفحة 40).

#### 5-3- الحاجة إلى القبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.

#### 5-4- الحاجة إلى الأمن:

يتمثل في الأمن الجسمي و الصحة و الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.

#### 5-5- الحاجة إلى تأكيد الذات:

تشمل تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق والحاجة إلى مراكز والقيم الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس والمصاريف.

#### 5-6- الحاجة إلى النمو العقلي:

تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، والحاجة إلى خبرات جديدة والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس.

#### 5-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية وبالحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، والحاجة إلى التوافق الجنسي، حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المرافق. (الوفاي وزيان، 2004،، صفحة 63).

#### 5- مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهقة هي نتائج طبيعية لديناميكية المرحلة، و الوضع الاجتماعي للمراهق هو المناخ النفسي للأسرة، والإطار الخلفي و الديني للمجتمع، وعناصر الاحتكاك بين هذه الأطراف، ولا بد من الإشارة إلى إن مشاكل المراهقة متفاوتة من حيث الدرجة والحدة، فبعضها يمكن إن يكون من طبيعة النمو بالتالي تتخفف شدته و حدته و يزول بزوال المرحلة و إنهاؤها، والبعض الآخر يمكن أن تكون شديدة الحدة والخطورة وبالتالي تحتاج إلى تدخل نفسي من طرف أخصائي في هذا المجال، ولهذا فقد تم تصنيف مشكلات الشباب على النمو التالي :

#### 6-1- المشاكل النفسية والجسدية (الصحية) :

#### 6-1-1- المشاكل النفسية :

ويتمثل هذا النوع من المشاكل في التردد والسرхан وأحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز من تقلب الحالة المزاجية، وشدة الانفعالات وعدم القدرة على ضبطها والتحكم

فيها، وتأنيب المراهق لنفسه باستمرار، وعدم القدرة على التعبير عن ذاته، أن هذه المشاكل النفسية أو سواها من طبيعة وخصائص المراهق حيث يكون جهاز الشاب أو نظامه النفسي في حالة حيرة وعدم استقرار، فالتطرق هو السائد لديه فلم يستطع الاعتدال في سلوكياته. (أمل، 2001، صفحة 90).

و من المشكلات النفسية التي تلاحظ في سلوك المراهق هي :

✓ النزعة العدوانية: وهي من المشكلات الشائعة بين المراهقين، وتتمثل في العدوان على الآخرين من زملائهم، وأغراضهم تختلف من شخص لآخر، وتتمثل في الاعتداء بالضرب والشتيم، والاعتداء بالسرقة

✓ العناد : وهو الإصرار على موقف التمسك بفكرة أو باتجاه معين، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في ثني شخصية المراهق. (ميخائيل، 1991، صفحة 145).

✓ الخجل و الانطواء: هي تعبيراً عن نقص في التكيف مع الموقف، وإحساس من جانب الشخص انه غير جدير بمجابهة الواقع، ولكن الخجل والانطواء قد يحدثان بسبب عدم الآلفة لموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء أو مثيرات مؤلمة لمواقف سابقة مشابهة للموقف الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء . (محمد ر.، 1974، صفحة 220)

✓ التردد : وهي مشكلة معروفة كثيراً، حيث أن جميع المراهقين يفقدون الثقة بالنفس، حيث لا يبدأ احد منهم عملاً ما حتى يسارع في تركه، والبدء في عمل آخر جديد .

#### 6-1-2- المشاكل الصحية :

أن المتاعب التي يتعرض لها المراهق في سنه، هي السمنة أو يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب أخصائي، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة للغدد، كما يجب عرض المراهق على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبه ، و هو في ذاته جوهر العلاج لان للمراهق إحساس خارق بان أهله لا يفهمونه . (أمل، 2001، صفحة 90)

## 6-2- المشاكل الاجتماعية :

أجريت دراسات عديدة حول المشكلات الاجتماعية من دراسات (بيترسون 1921، زهران 1988، نجاتي 1963، ومنيرة علمي 1966)، وتتعلق هذه الدراسات بتطلع المراهق إلى أن يكون مقبولا من جماعة الرفقاء والأصدقاء بالسلوك المناسب في المواقف الاجتماعية، الخوف من ارتكاب الخطأ، الخوف من مقابلة الناس ونقص القدرة في الاتصال بالآخرين، وعدم القدرة على إقامة علاقات جديدة وأيضا الوحدة ونقص الشعبية، ورفض الجماعة له اعتبار لا يزال صغيرا وعبرها من المشكلات الاجتماعية الأخرى. ومن بين المشكلات الاجتماعية المتوسطة الحدة :

### 6-2-1- مشاكل أسرية :

يرغب الأهل أو بعضهم على الأقل في تبعية المراهقين لهم بصفة مطلقة ويقابلها الشباب بالرفض ومحاولة الاستقلال مما يؤدي إلى نشوء خلافات ومشاحنات، لا بل صراعات عائلية سواء بين الأبوين أو بين الأبناء أنفسهم، و هناك مشكلات تتعلق بالواقع الاقتصادي للأسرة و التفاوت في الإمكانيات المادية، الأمر الذي يتعص حياة المراهق الاجتماعية، ويجعلها جحيما، ويطرح تساؤلات عديدة (ميخائيل، رعاية المراهقين، 1991، صفحة 73)

### 6-2-2- مشاكل مدرسية :

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، وسلطة المدرسة ترفض ثورة المراهق، وتتمثل هذه المشكلات في انه لا يستطيع أن يعمل ما يريد، كما تلف الخبرة والتخبط والقلق حياة المراهق من الاسترجاع وعدم الاهتمام من المدرسة والأسرة بآراء التلاميذ ومشكلاتهم وبالتالي تأخذ مظهرا سلبيا للتغيير عن ثورته، كاصطناع الغرور والاستهانة بالدروس أو المدرسة، أو المدرسين إلى درجة تصل إلى العدوان .

### 6-2-3- مشاكل في المجتمع :

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحيلة الاجتماعية أو إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء ، و البعض الآخر يميلون إلى العزلة و الابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية ، و كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي و ينهض بعلاقات اجتماعية لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين، وأن يشعر بتقبل الآخرين له . (خليفة، الدافعية للانجاز، 2000، صفحة 127).

### 7- المراهقة والنشاط الرياضي و البدني :

يرى (قاسم المندلاوي) في مرحلة المراهقة قدرة القلب على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (زيدان م.، 1975، صفحة 154).

وللنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات الرغوية التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (غياث، 1993، صفحة 37) .

تشير النتائج والبحوث المعنية بدراسة دوافع المشاركة أو الانسحاب من الرياضة وخاصة للأطفال والمراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن أمثلة عن الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة، الرغبة في تحقيق الاستمتاع،

والمشاركة واكتساب الأصدقاء، وتحسين وتطوير مهاراتهم والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية، وتحقيق خبرات النجاح والتفوق.

وقد استطاع كل من (ويس) و(بيتلشكوف) تصنيف أسباب مشاركة النشء في الرياضة إلى فئات أربعة هي:

- الكفاية.
- الانتماء.
- اللياقة.
- الاستمتاع . (ودمان:، 2004، صفحة 100).

8- أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

ولقد حاول العالم الباحث (روديك) تحديد أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وتقسيمها إلى نوعين هي:

8-1 الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة و الصعبة .
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة و المهارة ، و جمال الحركات .
- الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح .

-المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا لها من أركان النشاط البدني والرياضي.

8-2- الدوافع الغير مباشرة :

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد .
  - محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
  - الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.
- (جلال و علاوي، 1986، صفحة 87).

## 9- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق :

لقد أكدت الدراسات والبحوث الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية من أخرى، وتحقيقاً لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع على النشاط البدني لفترات طويلة ولتحقيق هذا يكمن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديد برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بان يهتم بالجوانب التالية :

- رفع مستوى الأداء الرياضي .
  - إتاحة الفرصة لتعلم القيادة و الانضباط .
  - تعلم القوانين و الألعاب و كيفية ممارستها .
  - تعلم كيفية الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية .
- (كامل، راتب ، و عبد ربه ، 1999، صفحة 127) .

## 10- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس أن اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من الضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه. ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مرافق التنافس لتلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن واللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو احد الأساليب الطبيعية التي يعبر الفرد من خلالها على نفسه .

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات

التي يعانيتها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (ميخائيل، رعاية المراهقين، 1991، صفحة 147)

### 11- المراهق وممارسة كرة اليد :

يقول الدكتور محمد الزعبلوي : " وفي اعتقادي أن مرحلة المراهقة تفتح المجال أمام المراهق ليمارس أنشطة رياضية ما كان يمارسها في صباه لميلها إلى الخشونة والقوة البدنية وذلك مثل الجيدو والكاراتيه والملاكمة والمصارعة وسباق الدراجات، وهذه الأنشطة لا تعتمد على القوة البدنية بقدر ما تعتمد على المهارة الحركية والمراوغة والاتزان وغير ذلك مما ألزم هذه الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحركة والانطلاق، أما كون الصبي حين يراهق فيشاهد عدم اتزانه في أداء الحركات و الألعاب التي إعدادها في الصبا فليس هذا دليلا على اضطراب الحركة بسبب النمو السريع بقدر ما هو دليل علة تخطي المراهق لهذا المستوى النهائي الذي لم يعد متناسبا لسنه و نمو جسمه و تسمية هذه الظاهرة بالرؤية أولا، وذلك لأن المراهق حين يعود لألعاب الصبا ولا يمهر في أدائها فإنه بذلك يهدف إلى لفت الأنظار إلى تخطيه الدور النهائي (الزعبلوي، 1998، صفحة 76).

كما توصل الأستاذ رويبي (Rouibi Hocine 1995) خلال الدراسة التي قام بها إلى الخلاصة التالية:

- يعتبر العامل البيومتري مثل الوزن والطول، خلال فترة المراهقة كعامل أساسي يأخذ بعين الاعتبار خلال التعليم أو التدريب البدني والرياضي، لأن في هذه الفترة من الحياة، فإن مرحلة التطور المرجوة، تتطلب معايير بيداغوجية مكيفة. (Rouibim, 1995, p. 88)

وأخيرا فإنه عند ذكرنا أو مجرد إطلاق مصطلح المراهقة يتبادر في أذهاننا موضوع الجوع (Délinquance) والذي يعتبر أهم ميزة في هذه المرحلة و بالمقابل أهم مشكل يواجه

الآباء والمربين بصفة خاصة، والمجتمع بصفة عامة، لذلك فلا غرابة أن نقول أن أهم علاج لهذا المشكل بالنسبة للمراهقين هو ممارسة أوجه النشاط البدني والرياضي.

يقول الأستاذ "جون ياف لاسال" في هذا الإطار: " من الناحية النظرية، فإن أهمية الرياضة كوسيلة لوضع حد لعدم التكيف بالنسبة للنجاح كانت نتائجها الإيجابية مسطرة منذ أمد . لكن هذه النظرة لا تزال تبحث عن متغيرات وأبحاث علمية تبني لنا هذا الاتجاه وتضع حد لعدم التكيف الحاصل لدى الناجحين . (Jean-yves Lassale, sans Année, p. 141)

و يضيف قائلاً: "إنما حسن ممارسة الرياضة بشكل عام من خلال اعتبار الرياضة كوسيلة علاجية تعمل على تفتح الشخصية، وانشراح للصدر كذلك من خلال اعتبارها كتهيئة للفرد الناجح إلى مختلف الأنشطة الاجتماعية . (Jean-yves Lassale, sans Année, p. 150)

#### خلاصة :

من خلال ما سبق، نجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته ويؤثر على كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه ويؤثر فيه، ولعل هذا ما يطور قدراته علي الاكتساب وتعلم المهارات، وتكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والتنس، بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، ويكون عضوا نشط في الفريق. وربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى.



# الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية



## تمهيد :

إن إخضاع الظواهر الرياضية إلى القياس والتجريب، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث، وكذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها، كل هذا منح الميدان الرياضي في جانبه التنافسي وغير التنافسي الصفة العلمية، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع محل الدراسة، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التعميل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المتعلقة بالبيانات .

وفي هذا الفصل سنحاول توضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتخذناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

نظراً لما للدراسة الاستطلاعية من أهمية في التعرف على مجتمع البحث ومن ثم الإلمام بالمشكلة المراد دراستها والتعمق فيها ومن كل جوانبها وتحديدتها بشكل جيد ، ومن أجل تجنب معاناة النقائص التي قد تنتج عن الأداة نفسياً والتي ينبغي أن تتميز بالأمانة والدقة الكبيرتين ( أنجرس، 2006، ص287) حيث تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أدوات البحث وأساليبه (الشوك والكبيسي، 2004).

ويعد إجراء الدراسات الاستكشافية أمراً ضرورياً في كثير من البحوث، حيث تقابل الطالب صعوبات تواجهه في مختلف مراحل بحثه، سواء في تحديد المشكلات الهامة ذات القيمة العلمية، أو في التعرف على الظواهر الجديدة بالدراسة وبالظروف المحيطة بها، أو في مرحلة صياغة التساؤلات صياغة دقيقة، أو في تحديد فروضها التي تغطي جوانب البحث وتجيب عن استفساراته، هذا بالإضافة إلى الصعوبات الأخرى المتعلقة بمنهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة المختارة ومجالات الدراسة وطرق جمع البيانات ومعالجتها وقد شملت هذه المرحلة عدة خطوات نلخصها فيما يلي:

### 1-1 - استبيان الارشاد النفسي الرياضي

استبيان الارشاد النفسي الرياضي يحتوي على 22 عبارة سداسي التدرج :

لا يحدث	يحدث	يحدث	يحدث	يحدث	لا يحدث
أبداً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	بدون رأي

تم تغيير بعض الأسئلة بما يتماشى مع مضمون بحثنا الذي يخص الارشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز، كما تم نزع عبارتين و هي رقم 14 و رقم 15 لأنها تتكلم عن الاعلام وهو غير مدرج في مضمون بحثنا ، وكذلك بعد استشارة المشرف ومجموعة من المحكمين ذوي الخبرة .

### 1-1-1 - المتوسط النظري (الفرضي) للمقياس:

وهو يمثل جداء متوسط درجات بدائل الاستجابات في عدد بنود البعد (20)

$$\text{متوسط درجات البدائل} = 6 / (6+5+4+3+2+1) = 3,5$$

$$\text{متوسط الفرضي} = 3,5 \times \text{عدد البنود} (20) = 70 \text{ درجة.}$$

## الإشكالية العامة:

الفرق الرياضية لا يوجد فيها ارشاد نفسي رياضي معناه الوسيط الحسابي للعينة يكون أقل من 70 في الدراسة الاستطلاعية وحتى في الدراسة الأساسية لأن ماذا؟

الدراسة الاستطلاعية هي معرفة ما يدور في الفرق الرياضية حول وجود أو عدم وجود الارشاد النفسي الرياضي إلى جانب معرفة كل ما يدور في الفرق الرياضية قبل اجراء الدراسة الأساسية .

### 1 - 1 - 2 عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الاستبيان		القبلية		البعدية	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
		الحسابي $\bar{س}$	المعياري ع	الحسابي $\bar{س}$	المعياري ع
الارشاد النفسي الرياضي		64,33	3,24	63,60	3,13

### جدول رقم 01 : عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه حول مدى وجود واستخدام الارشاد النفسي الرياضي في نادي التكوين المهني حضري محمد العين الصفراء جاءت النتائج على النحو التالي :

فيما يخص نتائج الدراسة الاستطلاعية القبلية لقد بلغ المتوسط الحسابي  $\bar{س} = 64,33$

بانحراف معياري ع = 3,24 .

أما النتائج البعدية فقد بلغ المتوسط الحسابي  $\bar{س} = 63,60$  بانحراف معياري ع = 3,13

وكلتا المتوسطين الحسابيين للإرشاد النفسي الرياضي جاءتا أقل من الوسيط الحسابي الذي بلغ 70 وعليه يستنتج الطالب الباحث أن :

الفرق الرياضية لكرة اليد مدربوها لا يستخدمون الارشاد النفسي الرياضي .

1-1-3- الأسس العلمية لأدوات البحث:

1-1-3-1- الثبات:

الاستبيان	العينة	درجة الحرية (ن-1)	معامل الارتباط "ر"	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الارشاد النفسي الرياضي	15	14	0,90	0,64	0,01	دال

جدول رقم 02 : يوضح معامل الثبات لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي

بعد اتباع طريقة اجراء الاختبار واعادته في الدراسة الاستطلاعية وذلك بحساب معامل الارتباط بين المتوسط الحسابي للدراسة القبلية والدراسة البعدية حيث بلغ معامل الارتباط  $r = 0,90$  وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,64 .

وعليه يستنتج الطالب أن استبيان الارشاد النفسي الرياضي يتميز بدرجة عالية من الثبات

### 1-1-3-2 - الصدق :

الاستبيان	العينة	درجة الحرية (ن-1)	معامل الصدق $\sqrt{r}$	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الارشاد النفسي الرياضي	15	14	0,95	0,64	0,01	دال

جدول رقم 03 : يوضح معامل الصدق لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي

بعد حساب معامل الارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للدراسة الاستطلاعية تم حساب معامل الصدق وذلك باستخدام الصدق الذاتي الذي هو عبارة عن الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبلغت قيمته 0,95 وعليه هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,64 وعليه يستنتج الطالب أن استبيان الارشاد النفسي الرياضي يتميز بدرجة عالية من الصدق .

### 1-1-3-3 - الموضوعية:

بعد عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين وبعد تصفح عدد من الدراسات السابقة التي تطرقت إلى الارشاد النفسي الرياضي تم اختيار هذا الاستبيان للإرشاد النفسي الرياضي وتم قبول هذا الاستبيان بالإجماع وهذا الاستبيان يقيس ما يراد قياسه وعليه يستنتج الطالب أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الموضوعية.

### 1-2-2 - مقياس دافعية الانجاز الرياضي:

اعتمد الباحث على مقياس من تصميم جو وليس 1982 " Willis.J " لدافعية الانجاز الرياضي لمحاولة قياس دافعية الانجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية وذلك في ضوء

نموذج " ماكلياند و أتيكسون" في الحاجة للإنجاز. وقام بإعداد صورته العربية محمد حسن علاوي، حيث يتضمن المقياس ثلاث أبعاد هي:

بعد دافع القدرة. بعد دافع إنجاز النجاح. بعد دافع تجنب الفشل.

وقام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة في ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من الرياضيين، تم الاقتصار على بعدي دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل، وعدد العبارات عشرون (20) عبارة حيث تمثل كل بعد عشر (10) عبارات (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية ، 1998، صفحة 181).

1-2-1- أبعاد مقياس دافعية الانجاز الرياضي :

1-1-2-1- دافع إنجاز النجاح :

هذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للرياضي للإقبال نحو أنشطة معينة وبدفعة لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس، الشعور بالرضي، وعادة هذا الدافع لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين، ويمكن اعتبار أن هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب الرياضي ويختلف تماما من لاعب إلى آخر .

1-2-1-2- دافع تجنب الفشل :

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي لعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي وهذا الدافع واضحا عند اللاعب كلما ارتفع الخوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية ، 1998، صفحة 259) .

### 1-2-2-1- طريقة تقييم الاختبار:

كما يراعي تطبيق المقياس بالعنوان التالي : قائمة الاتجاهات الرياضية .

### 1-2-2-1- دافع إنجاز النجاح:

يحتوي هذا البعد على 10 عبارات، 07 عبارات ايجابية و03 عبارات سلبية.

- العبارات الايجابية هي: . 2-6-10-12-16-18-20.

-العبارات السلبية هي: . 4-8-14.

### 1-2-2-2-1- دافع تجنب الفشل:

يحتوي هذا البعد على 10 عبارات، 07 عبارات ايجابية و03 عبارات سلبية .

-العبارات الإيجابية هي. 1-3-5-7-9-13-15:

- العبارات السلبية هي 11-17-19 :

حيث يقوم اللاعب بالإجابة على مقياس خماسي التدرج:

بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا

عند تصحيح المقياس يتم تصحيح عبارات كل بعد على حدى كالتالي:

العبارات التي صيغت في اتجاه البعد تصحح كما يلي:

بدرجة كبيرة جدا (05) درجات ، بدرجة كبيرة (04) درجات ، بدرجة متوسطة (03)

درجات ، بدرجة قليلة (02) درجتان ، بدرجة قليلة جدا (01) درجة واحدة.

أما العبارات التي صيغت عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

بدرجة كبيرة جدا (01) درجة واحدة، بدرجة كبيرة (02) درجتان، بدرجة متوسطة (03) درجات، بدرجة قليلة (04) درجات، بدرجة قليلة جدا (05) درجات. (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية ، 1998، الصفحات 181-185) .

### 1-2-3- المتوسط النظري (الفرضي) للمقياس:

وهو يمثل جداء متوسط درجات بدائل الاستجابات في عدد بنود البعد (10)

$$\text{متوسط درجات البدائل} = 5 / (5+4+3+2+1) = 3$$

$$\text{متوسط الفرضي} = 3 \times \text{عدد البنود} (10) = 30 \text{ درجة}$$

### 1-2-4- المعاملات العملية لمقياس دافعية الانجاز الرياضي:

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي مقياس مقنن وأجريت به عدة بحوث في المجتمع العربي عامة والمجتمع الجزائري خاصة. ولقد طبق في عدة بحوث في الجزائر وبالأخص على لاعبي كرة اليد للنخبة كما في دراسة ساسي (2017)، كنيوة وبومسجد (2018) وكذلك الكثير من الدراسات العربية والوطنية الأخرى التي تطرقنا إليها كدراسات سابقة ومشابهة مثل دراسة بن قلاوز وآخرون (2020) و دراسة يحياوي(2009) و دراسة أوباجي وبن الصايبي(2007)، حيث أقرت هذه الدراسات التي تتشابه مع بيئة دراستنا الحالية بمستوى درجات عالية لمعاملات الصدق والثبات لهذا المقياس تم حسابها بمختلف الطرق لمعاملات الصدق والثبات .

و لقد اعتمدنا على حساب المعاملات العلمية للمقياس على الإشارة إلى ثباته وصدقه في الدراسات السابقة حيث تم حساب الثبات باستخدام "معامل ألفا" على عينة من الرياضيين بلغت 764 من الذكور و253 إناث وتم التوصل إلى المعاملات التالية 0,76 لبعد القدرة و 0,78 لبعد دافع إنجاز النجاح 0,76 لبعد دافع تجنب الفشل.

كما أسفرت طريقة إعادة الاختبار بعد 8 اسابيع من تطبيقه على 46 رياضيا على النتائج التالية 0,75 لبعد القدرة 0,69 لبعد دافع إنجاز النجاح ، 0,61 لبعد دافع تجنب الفشل.

أما الصدق تم ايجاده باستخدام الصدق المرتبط بالمحك عن طريق ارتباط أبعاد هذا المقياس مع مقاييس أخرى كاختبار القلق و الحاجة للإنجاز وقد أدى إلى نتائج صدق مقبولة (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية ، 1998، صفحة 182) .

أما في دراستنا الحالية اعتمادنا على صدق المحكمين حيث اجمع المحكمين والخبراء على صدق المقياس وأنه مصمم لقياس دافعية الإنجاز الرياضي كذلك قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي الذي يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات المحسوب عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بعد 10 أيام على عينة الدراسة الاستطلاعية وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم 04 : يبين قيم حساب معامل الصدق والثبات لمقياس دافعية الانجاز .

الابعاد	الثبات	الصدق
دافع انجاز النجاح	0,81	0,90
دافع تجنب الفشل	0,76	0,87
الدرجة الكلية	0,79	0,88

مستوى دلالة (0,01)

و من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الثبات المحسوب دال إحصائيا عند المستوى (0,01) و أن كلا من بعدي المقياس قد اتسما بمعامل ثبات مرتفع بلغ 0,79 عند الدرجة الكمية و 0,81 لبعد دافع إنجاز النجاح، و 0,76 لبعد دافع تجنب الفشل، و بالتالي للمقياس درجة ثبات عالية. وقد تبين بأن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول تسمح لنا باستخدامه في هذه الدراسة .

## 2- منهج البحث :

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ، يعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

ويعرف تركي (1984) هذا المنهج على أنه "عبارة عن استقصاء لظاهرة من الظواهر، كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها" (تركي، 1984،ص23) ، ويعرفه أيضا بوحوش و الذنبيات(1999) على أن الوصف هو "رصد حال أي شيء، سواء كان وصفا فيزيائيا، أو بيان خصائص مادية أو معنوية لأفراد أو جماعات وقد يكون هذا الرصد أو الوصف كميا معبرا عنه بالأرقام، أو كيفيا، أو يجمع بينهما، وقد يتضمن مقارنة بين المرصود وبين غيره" (بوحوش و الذنبيات، 1999، ص138) وبما أن الطالب بصدد دراسة ظاهرة نفسية لدى الرياضيين والمتمثلة في تحديد العلاقة بين الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وجب على الطالب تتبع هذا المنهج لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

## 3- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، رياضيين، سكان، أو أي وحدات أخرى(رضوان م.، 2003، صفحة 14)

وكذلك يعني مجتمع البحث "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها (عبيدات و آخرون، 2001، صفحة 99).

هو مجموع الحالات التي تنطبق عليها خصائص معينة تحدد وفقا لموضوع الدراسة.

ويتكون مجتمع البحث في دراستنا على نوادي كرة اليد الناشطة في ولايات النعامة ، بشار و البيض والبالغ عددها أربعة(4) نوادي وفي الفئات العمرية U13،U15،U17 والمقدر عددهم بـ 200 لاعب، يتوزعون على 10 فرق بمعدل حوالي 20 لاعب لكل فريق.

#### 4- عينة البحث :

هي الجزء الذي يمثل المجتمع الأصل أو التوزيع الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه . (محبوب، 1993، صفحة 18).

استخدم الطالب عينة من اللاعبين وعددهم 75 لاعب مقسمة إلى مجموعتين، عينة للدراسة الأساسية وعددها 60 لاعب، وعينة للدراسة الاستطلاعية وعددها 15 لاعب

وعليه كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة قصدية بالنسبة للفئة العمرية أقل من 17 سنة (U17)، بحيث اشتملت عينة البحث على 60 لاعبا بمعدل 20 لاعب لكل فريق ، موزعة كالتالي:

- النادي الرياضي رائد عين الصفراء ولاية النعامة (20 لاعبا)

- شبيبة الساورة ولاية بشار (20 لاعبا)

- و داد الأبيض سيد الشيخ ولاية البيض (20 لاعبا)

## 5- الخصائص الأساسية للعينة :

- السن :كل الفرق في سن أقل من 17 سنة ( U17 ) .
- كون هذه الفرق الوحيدة الناشطة في هذه الولايات.
- كل الفرق تنشط في الجنوب الغربي للجزائر.
- كل الفرق ذكور
- كذلك لم يأخذ الطالب عامل الخبرة والمستوى بعين الاعتبار .

## 6- مجالات البحث:

### 6-1- المجال المكاني:

لقد تم هذا البحث بفضل الله في فرق كرة اليد أقل من 17 سنة في ولايات : النعامة ، بشار ، البيض حيث وزعت الاستثمارات على لاعبين الفرق، وبعد ملئها تم جمع الاستثمارات مباشرة، وتتمثل هذه الفرق في: فريق رائد عين الصفراء ولاية النعامة، فريق شبيبة الساورة ولاية بشار، فريق وداد الأبيض سيد الشيخ ولاية البيض.

### 6-2- المجال الزمني: من: 18-02-2024 إلى: 15-05-2024

### 7- صعوبات البحث :

من أهم الصعوبات والمعوقات التي واجهتنا في إنجاز هذا البحث:

- 1- قلة الدراسات السابقة خاصة المتعلقة بالإرشاد النفسي الرياضي.
- 2- طغيان الجانب النظري حول الموضوع.
- 3- الوقت :المدة الزمنية للدراسة كانت غير كافية
- 4- تماطل في إرجاع المقاييس والاستبيانات من طرف بعض الأندية
- 5- بعد المسافة بين الفرق ،أقرب فريق يبعد عن إقامة الطالب الباحث 140 كلم

## 8- مراحل و أدوات جمع البيانات والمعلومات:

يتناول هذا الفصل إجراءات جمع البيانات، المتمثلة في العينة و الاستمارة ، و تفرغ وتصنيف البيانات ، ثم التحليل الإحصائي .

## 9- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية و تحديدها من اجل الوصول الى نتائج اكثر علمية و موضوعية .

**9-1- المتغير المستقل :** و هو السبب في علاقة السبب و النتيجة اي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج و في دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في : الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي.

## 9-2- المتغير التابع :

يعرف بانه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن العلاوي و اسامة كامل راتب، 1999، ص219) .

و في دراستنا هذه يتمثل المتغير التابع هو : دافعية الانجاز الرياضي

## 10- الأدوات الإحصائية المستعملة:

بالرجوع إلى فرضيات هذه الدراسة التي تنقسم إلى ثلاث فرضيات جزئية، حيث كان هدف الدراسة الوصول إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على تحميل وتفسير مدى صحة هذه الفرضيات، وعليه تم تفرغ جميع البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث، تمهيدا لإدخالها إلى الحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة بتوظيف برنامج معالج الجداول Excel .

وعليه اعتمد الطالب في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

- ✓ الإحصاء الوصفي: المتوسط الحسابي، المتوسط النظري، النسبة المئوية، الانحراف المعياري
- ✓ الإحصاء الاستدلالي: معامل الارتباط بيرسون.

خلاصة:

يعد هذا الفصل من أهم فصول دراستنا ، وهو بمثابة الدليل الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

وعليه نكون قد قمنا بتوضيح الخطوات المنهجية التي اتبعناها لضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، وكما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما أننا حددنا كل من مجتمع البحث التي تمحورت حوله، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة (المجال المكاني والزمني) وكل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور للوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

# الفصل الثاني

## معرض وتحليل النتائج

## تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها .

وعليه سيقوم الطالب بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية للدراسة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية.

1- عرض وتحليل نتائج استبيان الارشاد النفسي الرياضي:

### الطريقة الأولى:

مقياس الارشاد النفسي ككل يتكون من 20 عبارة

بما أن المقياس هو سداسي التدرج إذن أعلى درجة في المقياس هي :  $120 = 6 \times 20$

أدنى درجة في المقياس هي :  $20 = 1 \times 20$

المتوسط الفرضي الكلي هو:  $70 = 2 \div ( 20 + 120 )$

### الطريقة الثانية:

بما أن المقياس هو سداسي التدرج إذن المتوسط الحسابي للعلامات هو:

$$3,5 = 6 \div ( 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 )$$

مقياس الارشاد النفسي ككل يتكون من 20 عبارة إذن المتوسط الفرضي الكلي للمقياس

هو:

$$70 = 20 \times 3,5$$

جدول رقم (05) يمثل نتائج استبيان الارشاد النفسي الرياضي

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	المتوسط الوزني	معامل الالتواء	النسبة المئوية
الارشاد النفسي الرياضي	63,25	4,10	63,19	70	0,016	45,13%

بعد جمع المعلومات وتفرغ الاستبيان الذي يقيس مستوى الارشاد النفسي الرياضي الذي أجري على نوادي كرة اليد لرائد عين الصفراء وشبيبة الساورة ووداد الابيض سيد الشيخ حيث بلغ متوسط الحسابي 63,25 وبانحراف معياري  $\pm 4,10$  ، وهذا ما يبين أن النتائج المتمركزة حسب المتوسط الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0,016 وهذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً إعتدالياً ، وبحساب الوسيط الحسابي في المقياس أو المتوسط الوزني الذي بلغ 70 وبحساب النسبة المئوية التي بلغت 45,13% وهذه النسبة تنتمي الى التقييم المنخفض بالمقارنة بالمتوسط الوزني الذي بلغ 70 وعليه يستنتج الطالب الباحث أن كلا من فرق رائد عين الصفراء، شبيبة الساورة ووداد الأبيض سيد الشيخ لكرة اليد لا يستعملون الارشاد النفسي الرياضي ويتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المنخفضة .

2- عرض وتحليل نتائج مقياس دافعية الانجاز:

الطريقة الأولى:

مقياس دافعية الانجاز ككل يتكون من 20 عبارة

بما أن المقياس هو خماسي التدرج إذن أعلى درجة في المقياس هي :  $100 = 5 \times 20$

أدنى درجة في المقياس هي :  $20 = 1 \times 20$

المتوسط الفرضي الكلي هو:  $60 = 2 \div ( 20 + 100 )$

الطريقة الثانية:

بما أن المقياس هو سداسي التدرج إذن المتوسط الحسابي للعلامات هو:

$$3 = 6 \div ( 5 + 4 + 3 + 2 + 1 )$$

مقياس دافعية الانجاز ككل يتكون من 20 عبارة إذن المتوسط الفرضي الكلي للمقياس

هو:

$$60 = 20 \times 3$$

جدول رقم (06) يمثل نتائج مقياس دافعية الانجاز

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	المتوسط الوزني	معامل الالتواء	النسبة المئوية
دافعية الإنجاز الرياضي	55,14	2,56	55	60	0,053	45,83%

من خلال النتائج المدونة أعلاه الذي يبين نتائج دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي نوادي كرة اليد لرائد عين الصفراء وشبيبة الساورة و وداد الابيض سيد الشيخ بعد التفريغ درجة الخام واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تم الوصول الى النتائج التالية :

لقد بلغ المتوسط الحسابي في دافعية الإنجاز الرياضي 55,14 بانحراف معياري  $\pm 2,56$  وهذه القيمة تبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وعدم تشتت القيم ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ  $-0,01$  وهذه القيمة جاءت محصورة بين  $(-3, +3)$  وهذه القيمة تبين أن النتائج توزع توزيعا اعتداليا وأن العينة متجانسة فيما بينها ، وبحساب المتوسط الوزني يتجلى ذلك بالنسبة المئوية التي بلغت 45,83 % ومنه يستنتج الطالب الباحث أن كلا من فرق رائد عين الصفراء، شبيبة الساورة ووداد الأبيض سيد الشيخ لكرة اليد يتميزون بدافعية انجاز منخفضة .

وبالرجوع إلى هدف البحث المتمثل في الحاجة إلى الارشاد النفسي الرياضي وأثره على دافعية الإنجاز الرياضي ، وبالرجوع إلى النسبة المئوية للتقييم سواءا للإرشاد النفسي الرياضي التي بلغت 45,13% وهذه النسبة تبين عدم استخدام المدربين للإرشاد النفسي الرياضي مما انعكست سلبا على دافعية الإنجاز الرياضي والتي بلغت النسبة المئوية 45,83% .

ومما سبق يستنتج الطالب أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي وتجلت ذلك في النتائج المتحصل عليها بعد اجراء الدراسة الأساسية على كلا من فرق رائد عين الصفراء، شبيبة الساورة ووداد الأبيض سيد الشيخ لكرة اليد حيث جاءت كلا النسبتين سواءا للارشاد النفسي الرياضي أو دافعية الإنجاز الرياضي منخفضتين .

2-1- عرض وتحليل مقياس دافعية انجاز النجاح ودافعية تجنب الفشل:

الطريقة الأولى:

مقياس كل من دافعية انجاز النجاح ودافعية تجنب الفشل ككل يتكون من 10 عبارة بما أن كل مقياس هو خماسي التدرج إذن أعلى درجة في كل مقياس هي:  $50 = 5 \times 10$

أدنى درجة في كل مقياس هي :  $10 = 1 \times 10$

المتوسط الفرضي الكلي هو:  $30 = 2 \div ( 10 + 50 )$

الطريقة الثانية:

بما أن المقياس هو سداسي التدرج إذن المتوسط الحسابي للعلامات هو:

$$3 = 6 \div ( 5 + 4 + 3 + 2 + 1 )$$

مقياس كل من دافعية انجاز النجاح ودافعية تجنب الفشل يتكون من 10 عبارة إذن المتوسط الفرضي الكلي لكلا المقياسين هو:

$$30 = 10 \times 3$$

## 2-1-1- عرض وتحليل نتائج مقياس دافعية انجاز النجاح:

جدول رقم (07) يمثل نتائج مقياس دافعية انجاز النجاح

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	المتوسط الوزني	معامل الالتواء	النسبة المئوية
دافعية إنجاز النجاح	27,15	1,72	27	30	0,08	45,25 %

لقد بلغ المتوسط الحسابي في دافعية إنجاز النجاح 27,15% بانحراف معياري  $\pm 1,72$  وهذه القيمة تبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وعدم تشتت القيم، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0,08 وهذه القيمة جاءت محصورة بين (-3، +3) وهذه القيمة تبين أن النتائج توزع توزيعاً اعتدالياً وأن العينة متجانسة فيما بينها، وبحساب المتوسط الوزني يتجلى ذلك بالنسبة المئوية التي بلغت 45,25% ومنه يستنتج الطالب الباحث أن كلا من فرق رائد عين الصفراء، شبيبة الساورة ووداد الأبيض سيد الشيخ لكرة اليد يتميزون بدافعية إنجاز نجاح منخفضة .

وبالرجوع إلى هدف البحث المتمثل مستوى الإرشاد النفسي الرياضي علاقته بدافعية إنجاز النجاح، وبالرجوع إلى النسبة المئوية للتقييم سواء الإرشاد النفسي الرياضي التي بلغت 45,17% وهذه النسبة تبين عدم استخدام المدربين للإرشاد النفسي الرياضي مما انعكست سلباً على دافعية إنجاز النجاح والتي بلغت النسبة المئوية 45,25% .

ومما سبق يستنتج الطالب أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الإرشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي وتجلت ذلك في النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الدراسة الأساسية على كلا من فرق رائد عين الصفراء، شبيبة الساورة ووداد الأبيض سيد الشيخ لكرة اليد حيث جاءت كلا النسبتين سواءاً للإرشاد النفسي الرياضي أو دافعية الإنجاز الرياضي منخفضتين .

## 2-1-2- عرض وتحليل نتائج مقياس دافعية تجنب الفشل:

جدول رقم (08) يمثل نتائج مقياس دافعية تجنب الفشل

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	المتوسط الوزني	معامل الالتواء	النسبة المئوية
دافعية تجنب الفشل	27,3	1,68	27	30	0,17	45,50 %

لقد بلغ المتوسط الحسابي في دافعية تجنب الفشل 27,30% بانحراف معياري  $\pm 1,68$  وهذه القيمة تبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وعدم تشتت القيم ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0,17 وهذه القيمة جاءت محصورة بين (-3،+3) وهذه القيمة تبين أن النتائج توزع توزيعاً اعتدالياً وأن العينة متجانسة فيما بينها ، وبحساب المتوسط الوزني يتجلى ذلك بالنسبة المئوية التي بلغت 45,50 % ومنه يستنتج الطالب أن كلا من فرق رائد عين الصفراء، شبيبة الساورة ووداد الأبيض سيد الشيخ لكرة اليد يتميزون بدافعية تجنب الفشل منخفضة .

وبالرجوع إلى هدف البحث المتمثل في مستوى الإرشاد النفسي الرياضي وأثره على دافعية إنجاز النجاح، وبالرجوع إلى النسبة المئوية للتقييم سواءاً للإرشاد النفسي الرياضي التي بلغت 45,17% وهذه النسبة تبين عدم استخدام المدربين للإرشاد النفسي الرياضي مما انعكست سلباً على دافعية تجنب الفشل والتي بلغت النسبة المئوية 45,50% .

ومما سبق يستنتج الطالب أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الإرشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي وتجلت ذلك في النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الدراسة الأساسية على كلا من فرق رائد عين الصفراء، شبيبة الساورة ووداد الأبيض سيد الشيخ لكرة اليد حيث جاءت كلا النسبتين سواءاً للإرشاد النفسي الرياضي أو دافعية الإنجاز الرياضي منخفضتين .

### 3- مناقشة وتفسير نتائج استبيان الارشاد النفسي الرياضي ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي

جدول رقم (09) يمثل معامل الارتباط بين الارشاد النفسي و دافعية الانجاز

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	" ر " الجدولية	الدلالة
الارشاد النفسي الرياضي	63,25	4,10	0,023	0,325	غير دالة
دافعية الانجاز	55,14	2,56			

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي يبين العلاقة الارتباطية بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي يتجلى للطالب أن هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين المذكورين سالفاً ، وهي علاقة ارتباطية طردية بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز وهذا ما بين أنه كلما زادت قيمة الارشاد النفسي تزيد قيمة دافعية الإنجاز والعكس صحيح ، وبالرجوع إلى جدول القيم الجدولية حيث بلغت قيمة " ر " الجدولية 0,325 وهي أكبر من قيمة " ر " المحسوبة 0,023 وهي غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 58

## 1- مناقشة فرضيات البحث:

تمهيد:

على ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الأساسية وحسب أهداف البحث والفرضيات المسطرة التي افترضها الطالب الباحث يمكن مناقشة فرضيات البحث على النحو التالي:

### 4-1 مناقشة الفرضية العامة القائلة:

مستوى الارشاد النفسي الرياضي يساهم في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة .

وتتفرع منها الفرضيات الفرعية الآتية:

4- إن مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17) منخفضة .

5- إن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17) منخفضة.

6- هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين الارشاد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17).

وللتحقيق مع الفرضية العامة لابد من التحقق من الفرضيات الفرعية وعليه يمكن مناقشة الفرضيات على النحو التالي:

#### 4-2- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى القائلة:

" إن مستوى الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17) منخفضة"

بالرجوع إلى النتائج المدونة في الجدول رقم (05) في الصفحة رقم 134 والذي يبين قيمة المتوسط الحسابي للإرشاد النفسي الرياضي والتي بلغت 63,25 وبعد مقارنتها مع المتوسط الوزني الذي بلغت قيمته 70 ، وبحساب النسبة المئوية بالمقارنة مع المتوسط الوزني جاءت النسبة قيمتها 45,13 وهي تنتمي إلى التقييم المنخفض هذا يبين أن لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17) الممثلين في الأندية التالية : نادي رائد عين الصفراء ، شبيبة الساورة ، و داد الأبيض سيد الشيخ ، لديهم مستوى منخفض في الإرشاد النفسي الرياضي وهذه النتيجة تتماشى مع العديد من الدراسات ومنها دراسة دراسة " جمال الدين بومنجل " أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه بعنوان: وجهة الضبط الداخلي والخارجي في إطار الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي"، حيث خلصت هذه الدراسة أن دافعية الانجاز الرياضي ضعيفة لدى الرياضيين المتربصين الذين يتربصون ويتدربون داخل الوطن وقد تم إرجاع الضعف إلى غياب عامل الإرشاد النفسي الرياضي لديهم وهو ما بين أنهم في حاجة ماسة إلى الإرشاد النفسي الرياضي بحيث جاءت النتائج منخفضة في مقياس الإرشاد النفسي المستخدم، كما تتماشى هذه الدراسة نظريا ما تطرق إليه بصفة عامة المختصين في علم النفس الرياضي على غرار الدكتور محمد حسن علاوي والدكتور أسامة كمال راتب أن الرياضيين في حاجة ماسة إلى الإرشاد النفسي الرياضي لتدعيم قدراتهم النفسية وبدورها تؤثر على أدائهم الرياضي. ومما سبق يستنتج الطالب الباحث أن الفرضية الفرعية الأولى القائلة:

" إن مستوى الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17) منخفضة " قد تحققت ومنه يستنتج الطالب الباحث أن الفرضية العامة قد تحققت جزئيا.

#### 4-3- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية القائلة:

"إن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17) منخفضة"

بعد المعالجة الإحصائية لدرجة الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية التي أجريت على لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة ( U17 ) التابعين للأندية التالية: رائد عين الصفراء، شبيبة الساورة ووداد الأبيض سيد الشيخ ، في مقياس دافعية الإنجاز المدونة في الجدول رقم (06) في الصفحة رقم 135 حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية في دافعية الانجاز 55,14 بنسبة مئوية 45,83% بعد مقارنتها بالمتوسط الوزني الذي بلغ 60 وهي منخفضة، هذا ما يبين أن لاعبي كرة اليد المختبرين المذكورين سابقا يتميزون بدافعية انجاز منخفضة وهذه النتيجة حتمية لأن هناك أثر إيجابي ما بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز، أي كلما زادت قيمة الارشاد النفسي الرياضي زادت معه دافعية الإنجاز الرياضي والعكس صحيح.

وما سبق يتماشى مع دراسات سابقة أن هناك علاقة طردية ما بين الارشاد النفسي الرياضي ومستوى دافعية الإنجاز وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصل اليه بليلى إبراهيم، دراسة ماستر 2015 حول أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد" ، حيث توصل أن كلا بعدي دافعية الإنجاز الرياضي(دافعية انجاز النجاح ، دافعية تجنب الفشل) يؤثران إيجابيا على أداء لاعبي كرة اليد.

ومن خلال استعراض النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالفرضية توصل الطالب الباحث إلى صحة الفرض الثاني القائل: " إن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة (U17) منخفضة ".

ومما سبق يمكن للطالب مناقشة الفرضية العامة وذلك بعد مناقشة الفرضيات الفرعية الأولى والثانية أن هناك علاقة ما بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي بحيث جاءت كلا النتائج للأداتين المتمثلة في استبيان الارشاد النفسي الرياضي ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي وهو كلما زادت درجات الارشاد النفسي الرياضي ارتفعت مستوى دافعية الإنجاز الرياضي والعكس صحيح.

وفي هذه الدراسة جاءت قيم الارشاد النفسي الرياضي منخفضة وجاءت قيم دافعية الإنجاز الرياضي منخفضة، وهذا ما يبين أن هناك علاقة طردية بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي.

وبالرجوع إلى الجدول رقم (09) في الصفحة 140 الذي يبين معامل الارتباط بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي  $r=0,023$  وهي قيمة تبين أن هناك علاقة بين المتغيرين السالفين الذكر ولكن ضعيفة تبين أن هناك علاقة طردية ضعيفة ولكن غير دالة إحصائياً ومنه يستنتج الطالب الباحث أن الفرضية العامة قد تحققت .

#### 5-الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة ، وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث أمكن الطالب من التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي كالآتي :

- 1-إن مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة اليد U17 منخفض .
- 2-إن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد U17 منخفض
- 3-هناك علاقة ارتباطية طردية بين الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي.
- 4-إن الارشاد النفسي الرياضي يؤثر تأثير مباشر على دافعية الإنجاز زيادته تزيد في دافعية الإنجاز الرياضي ونقصه ينقص في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

## 5- التوصيات والاقتراحات:

### 6-1- التوصيات:

يوصي الطالب المسؤولين على الأندية الرياضية بـ :

- 1- الاهتمام بالتحضير النفسي لدى اللاعبين لما له من أهمية على أدائهم الرياضي.
- 2- الاهتمام بالإرشاد النفسي الرياضي للاعبين الفئات الدنيا لما له من أهمية بالغة على الجانب النفسي ، البدني والمهاري .
- 3- استقطاب مختص نفسي للنادي الرياضي أكابر ، أواسط والفئات الدنيا ، وتوفير الجو المناسب.
- 4- قيام الأخصائيين والمرشدين النفسيين الرياضيين بدراسات وأبحاث ذات علاقة بالمهارات الإرشادية داخل النوادي الرياضية وطرق تطبيقها وتنميتها، وإعداد برامج إرشادية ، لما لذلك من تأثير على أداء العملية الإرشادية بصفة عامة وعلى النتائج الرياضية بصفة خاصة .
- 5- استخدام نتائج هذا البحث في التحضير النفسي والإرشاد النفسي للمدربين على لاعبيهم .

## 6-2- الاقتراحات:

- 1- يقترح الطالب الباحث اجراء بحوث مشابهة على الرياضات الفردية والجماعية في الارشاد النفسي الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي .
- 2- يقترح الطالب الباحث على الطلبة القادمين إجراء بحوث مشابهة مقارنة ما بين الرياضات الجماعية والفردية
- 3- يقترح الطالب الباحث اجراء بحث مشابهة مقارنة ما بين الرياضيين في الصحراء والتل
- 4- تقديم دراسات تختص بتقييم أداء المرشدين النفسيين الرياضيين، وكيفية تطوير قدراتهم ومهاراتهم .
- 5- إجراء دراسات مشابهة تبين دور الارشاد النفسي الرياضي وتأثيره على متغيرات أخرى داخل النوادي الرياضية .
- 6- تقديم دراسات توضح دور الأخصائيين النفسيين والمرشدين النفسانيين في النوادي الرياضية في تطوير النتائج الرياضية.

## الخاتمة:

يمثل الإرشاد النفسي الرياضي أحد العمليات المهمة التي يجب اعتمادها لتحسين مردود اللاعبين، البدني والتكتيكي والتكنيكي، وإذا كان تفكير اللاعبين مشتتاً بين أهداف شخصية وطموحات ذاتية وضغوطات نفسية واجتماعية، فكيف يطلب منهم تحقيق انجاز رياضي ولم يزدوا بالمهارات النفسية التي تنظم الجانب الوجداني لهم وتمكنهم من التعامل مع هذه الضغوط بإيجابية وفعالية وواقعية. فبالعملية الإرشادية تستطيع منحهم دوافع عالية لتجنب الفشل ولتحقيق إنجازات رياضية ناجحة.

كما ان الارشاد كخدمة نفسية لا يجب ان تقتصر على المباريات فقط بل يجب أن يجعل منه خدمة شاملة مستمرة تشمل كل المجالات الخاصة بحياة اللاعب حتى يكون فردا سويا أولاً ولاعباً جيداً ثانياً. كما ان التكوين الجيد بالنسبة للمدربين صار من الشروط الأساسية لنجاح هذه العملية فقد يكون المدرب يمتلك بعض المهارات الإرشادية ولكن هذا لا يكفي بل لابد من أن يلم المدرب بكل العناصر الإرشادية حتى يكون عمله واضح المعالم و شامل لكل نواحي اللاعب.

وكحوصلة نهائية يمكن القول ان الارشاد النفسي الرياضي صار من المتطلبات الأساسية للفرق لأن توفر التحضير البدني والتكتيكي والتكتيكي الجيد يجعل من العامل النفسي ورقة الفوز في ظل متغيرات المنافسة العديدة، فكلما توفرت خدمات الإرشاد النفسي ومهاراته ضمن المنظومة التدريبية وبشكل فعال كان لها الأثر الإيجابي على اللاعبين وعلى الفرق ككل، مما يؤدي إلى تحكم أفراد الفريق في قدراتهم البدنية والانفعالية وإحساسهم بالتماسك وبناء علاقات قوية بينهم وكذا مع المدرب والإدارة.

ولقد أوصينا في الأخير وذلك في حدود ما توصلنا إليه من استنتاجات وكذلك حدود البحث إلى ضرورة استقطاب مختصين في مجال علم النفس الرياضي، وهذا قصد التنسيق مع المدربين لوضع برنامج إرشاد نفسي والسهر على تنفيذه وبشكل علمي ومنهجي لتحسين الانجاز الرياضي.

المصادر

والمراجع

## المراجع باللغة العربية

- 1- إبراهيم قشقوش، و منصور طلعت. (1979). *دافعية الانجاز وقياسها* (الإصدار 2). القاهرة: مكتبة النجلو مصرية.
- 2- إبراهيم زكي قشقوش. (1980). *سيكولوجية المراهقة*. مصر: مكتب الأنجلو مصرية.
- 3- أ، أمل. (2001). *حوث ودراسات في علم النفس*. مصر: مؤسسة الرسالة.
- 4- ابراهيم انس واخرون. (1972). *المعجم الوسيط*. مصر: دار الطباعة.
- 5- ابراهيم محمد المحاسنة. (2006). *تعليم التربية الرياضية* (الإصدار 1). عمان: دار جريز للنشر والتوزيع.
- 6- أبو الفتوح رضوان. (1973). *المراهق في المدرسة والمجتمع*. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- 7- ابو الفضل جمال الدين ابن منظور. (1997). *لسان العرب*. لبنان: دار الطباعة والنشر.
- 8- أتوف ويتج:. (1994). *مقدمة في علم النفس*. الجزائر: ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
- 9- احمد بن قلاوز تواتي (2008). *السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة وعلاقتها بدافعية الإنجاز في ألعاب القوى*. أطروحة دكتوراء ، مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .
- 10- أسامة كامل راتب. (1990). *دوافع التفوق في النشاط الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11- أسامة كامل راتب. (1997). *الاعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور*. بدون بلد: دار الفكر العربي .
- 12- أسامة كامل، إبراهيم راتب ، و خليفة عبد ربه . (1999). *النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13- افرناسي يوسف. (2020-2021). *دور الارشاد في مختلف مراحل التحضير للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم*. الجزائر: جامعة الجزائر.
- 14- الشافعي أنور الخولي: جمال الدين. (2000). *مناهج التربية البدنية المعاصرة* (الإصدار 4). القاهرة: دار الفكر العربي.

- 15- أكرم رضا. (2000). *مراهقة بلا أزمة*. مصر: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- 16- بسطويسي احمد. (1996). *أسس ونظريات الحركة*. مصر: دار الفكر العربي.
- 17- بن علي عبدالرزاق، مختار شريط، و محمد مرغني. (2012-2013). *دور الالعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب التكتيكي لدى ممارسي كرة اليد صنف اشبال*. تأليف منكرة تخرج ليسانس (الصفحات 49-50). بسكرة: جامعة محمد خيضر.
- 18- بوري ودمان: (2004). *التدريب الرياضي علم وفن: ترجمة عصام بدوي وكامل أمامة راتب*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19- بوفلجة غياث. (1993). *التربية ومتطلباتها*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 20- توما جورج خوري. (2000). *سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق*. بيروت لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات.
- 21- جيرد لانجرولف، و تيواندرت. (1978). *كرة اليد للناشئين تلاميذ المدارس* (الإصدار 2). دار الفكر العربي.
- 22- حامد عبد السلام زهران. (1972). *علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة*. القاهرة: عالم الكتب.
- 23- حامد عبد السلام زهران. (1982). *علم النفس النمو للطفولة والمراهقة*. عالم الكتب .
- 24- حامد عبد السلام زهران. (1995). *علم نفس النمو(الطفولة والمراهقة* (الإصدار 5). القاهرة: عالم الكتب،،.
- 25- حامد عبدالسلام زهران. (1977). *علم النفس* (الإصدار 4). القاهرة: عالم الكتب.
- 26- خليل المعايضة. (2000). *علم النفس التربوي*. بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 27- ذوقان عبيدات، و آخرون. (2001). *البحث العلمي(مفهومه أدواته أساليبه)*. ، الأردن: دار الفكر.
- 28- ر، محمد. (1974). *المراهقة وسن البلوغ*. بيروت: دار المعارف للطباعة والنشر.
- 29- راتب اسامة كامل. (1997). *علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 30- راسين خريط. (1998). *النظريات العامة في التدريب من الطفولة غلى المراهقة*. عمان : دار الشروق.

- 31- رفقة خليفة سالم. (2000). اساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كليات المجتمع في الأردن. تأليف اطروحة دكتوراء . الاردن: الجامعة المستنصرية.
- 32- رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي. عمان الاردن: دار اسامة للنشر.
- 33- زهران حامد عبدالسلام. (1998). التوجيه والارشاد النفسي (الإصدار 3). القاهرة: مكتبة عالم الكتاب.
- 34- سعد جلال، و محمد علاوي. (1986). علم النفس التربوي،. مصر: دار المعارف.
- 35- سيد محمد الطواب. (1993). سيكولوجية النمو الإنساني (الإصدار 1). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 36- صدقي نور الدين محمد. (2005). علم النفس الرياضة المفاهيم النظرية. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 37- صلاح ابو جادو. (2000). علم النفس التربوي (الإصدار 1). عمان: دار المسيرة.
- 38- عامر سعيد جاسم الخيكاني. (2011). سيكولوجية كرة القدم (الإصدار 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 39- عبد الرحمان الوافي، و سعيد زيان . (2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع.
- 40- عبد الغني الإيدي. (بلا تاريخ). التحليل النفسي للمراهقة. لبنان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 41- عبد الغني الإيدي. (1995). ظواهر المراهق وخفاياه (الإصدار 1). دار الفكر للملايين.
- 42- عبد اللطيف محمد خليفة. (2000). الدافعية للانجاز. القاهرة: دار غريب للنشر.
- 43- عبد اللطيف محمد خليفة. (بلا تاريخ). الدافعية للانجاز . القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر
- 44- عبدالخالق عصام. (1992). التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار المعارف.
- 45- عبدالرحمن عيسوي. (1990). علم النفس الطبي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 46- عبدالرحمن عيسوي. (1999). دراسات في تفسير السلوك الانساني. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- 47- عزوني سليمان. (2023-2022). محاضرات كرة اليد. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.

- 48- عكلة سليمان الحوري. (2018). مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي-سليبيات ومعالجات- (الإصدار 1). العراق.
- 49- عكلة سليمان الحوري، و ذنون حنتوش معيوف. (2011). مدخل الى علم النفس الرياضي. الموصل: جامعة الموصل.
- 50- فايز عاقل. (1976). علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين.
- 51- قاسم حسن حسنين. (1990). الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي. جامعة بغداد،: دار الحكمة.
- 52- كمال الدسوقي. (1997). النمو التربوي للطفل والمراهق. لبنان: دار النهضة العربية.
- 53- كمال درويش، عمادالدين ، و اخرون. (2003). الاسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد. مصر: دار الفكر العربية.
- 54- كمال عبدالحميد. (1997). الممارسة التطبيقية لكرة اليد . دار الفكر العربي.
- 55- كمال عبدالحميد، و صبحي حسنين محمد. (1980). القياس في كرة اليد. دار الفكر العربية.
- 56- لبوز عبدالله، و نورالدين غندير. (بلا تاريخ). دور الارشاد النفسي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية للتلاميذ بالمؤسسات التربوية. (صفحة 2). ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
- 57- م نجاتي أ. (1974). الرعاية الوالدية. القاهرة : دار النهضة العربية للنشر.
- 58- م، ميخائيل. (1991). رعاية المراهقين. عمان: دار غريب للطباعة.
- 59- م، ميخائيل. (1991). رعاية المراهقين. عمان: دار غريب للطباعة.
- 60- محمد السيد محمد الزعبلوي. (1998). المراهق المسلم، (الإصدار 1). المملكة العربية السعودية: مؤسسة الكتب الثقافية.
- 61- محمد العربي شمعون، و محمد اسماعيل ماجدة. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 62- محمد جذوع أبو يوسف. (بلا تاريخ). فعالية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الارشادية لدى المرشدين النفسيين في مدارس وكالة الغوث بقطاع غزة . تأليف ماجستار (صفحة 87). غزة.
- 63- محمد حسن علاوي. (1997). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 64- محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية . القاهرة: دار الكتاب للنشر.

- 65- محمد حسن علاوي. (2001). الاعداد النفسي للناشئين دليل الارشاد والتوجيه للمدربين والاداريين لاولياء الامور. تأليف سلسلة مراجع في التربية وعلم النفس (صفحة 258). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 66- محمد حسن علاوي. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي (الإصدار 3). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 67- محمد حسن علاوي، و عبدالرحمان درويش كمال الدين. (2003). الاعداد النفسي في كرة اليد -نظريات وتطبيقات (الإصدار 4). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 68- محمد صبحي حسنين، و عبد الحميد اسماعيل كمال . (2001). رباعيات كرة اليد الحديثة (الإصدار ج1). مركز الكتاب للنشر.
- 69- محمد عبد الحفيظ اخلاص . (2002). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي (الإصدار 1). مركز الكتاب للنشر.
- 70- محمد عبد الرحيم عدس. (2000). تربية المراهقين (الإصدار 1). عمان ، الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ،.
- 71- محمد عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة (الإصدار 1). ، دار الكتاب.
- 72- محمد مصطفى زيدان. (1975). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 73- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 74- محمود السيد الطوب. (1997). النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته). مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 75- محمود كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي،ب.
- 76- مريم سليم. (2002). علم النفس النمو (الإصدار 1). لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ،.
- 77- مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. مصر: دار الطباعة.
- 78- مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. مصر: دار الطباعة.

- 79- مصطفى زيدان. (1990). *النمو النفسي للطفل و المراهق (الإصدار 3)*. جدة: دار الشروق.
- 80- مفتي إبراهيم حمادة. (1994). *التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة*. مصر : دار الفكر.
- 81- مفتي محمد. (2009). رسالة ماجستير. تأليف الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي المرتبط بالمنافسة من وجهة نظر لاعبي كرة القدم (صفحة 14). الجزائر: جامعة الجزائر.
- 82- منى فياض. (2004). *الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي*. لبنان: المركز الثقافي العربي .
- 83- منير جرجس. (1994). *كرة اليد للجميع (الإصدار 1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 84- منير جرجسي ابراهيم. (1994). *كرة اليد للجميع (الإصدار 4)*. دار الفكر العربية.
- 85- موفق أسعد محمود الهيني. (2012). *التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين (الإصدار 1)*. دمشق: دار العرب للدراسات والنشر والترجمة.
- 86- ميخائيل أسعد ابراهيم. (1997). *الطفولة ومشكلات المراهقة*. ، لبنان: دار الأفاق، بيروت.
- 87- وجيه محجوب. (1993). *أصول البحث العلمي ومناهجه، (الإصدار 2)*. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 88- ياسر محمد حسن دبور. (1996). *كرة اليد الحديثة*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 89- يحيى السعيد. (2009). *عزو التفوق والفشل الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض المنتخبات الوطنية دول المغرب العربي*. تأليف /طروحة نكتوراء (صفحة 86). الجزائر: جامعة الجزائر.

## المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- CANS DE H . B ،alger .Revue De Comite . .( 1986) .Brochure -1 . Alger,,: .Fédération D'organisation 4eme.
- 2- Jean-yves Lassale. (sans Année). *Sport et Délinquance*,. Paris,: presses Universitaires d'Aix-Marseille, Economica,,.
- 3- Rouibim, H. (1995). *Les Facteurs déterminants de la performance metrice chez les lycéens adolescents*,. 'Alger: R.S.E.P.S Institut d' E.P.S,Université d'Alger.
- 4-Thomas .R (1991 ).*Preparation Psychologique du Sportif* .ed;Vigot

## المواقع الالكترونية:

يوم (19 11 ,2008) <https://forum.kooora.com/f.aspx?t=12991571>

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -بمستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير نفسي رياضي

## استبيان

أخي اللاعب :

تدخل هذه الاستمارة في إطار دراسة الحاجة للارشاد النفسي الرياضي وأثره على دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين . وذلك بتصنيف معلومات أولية لدراسة هذه الحاجة ، ومن هذا المنطلق فليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بل كل الإجابات تعتبر ذات مصداقية

أرجوا أن تنال هذه الاستمارة عنايتكم وأن تكون إجابتكم دقيقة حتى تكون النتائج النهائية

لهذه الدراسة جيدة .

مع العلم أن كل المعلومات التي تقدموها لنا ستحظى بالسرية التامة ولكم منا كل الشكر

والعرفان

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة .

السنة الجامعية: 2023 / 2024

السن :

عدد سنوات الممارسة :

1-هل يتوفر فريقكم على :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						أخصائي الإرشاد النفسي الرياضي
						محضر نفسي رياضي
						برنامج الإرشاد النفسي الرياضي

2-ماذا يمثل لكم تغيير المدرب في البطولة :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						يؤثر على أدائك
						لا تبالي بذلك
						صعوبة في التأقلم مع المدرب الجديد

3-هل برنامج الإرشاد النفسي الرياضي المطبق في الفريق يتميز بـ :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						التركيز على المنافسات المهمة
						الاستمرارية

4-عندما يقوم المدرب بعملية الإرشاد النفسي فهل يأخذ في الحسبان :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						انسجام الأهداف الموضوعية للفريق مع الأهداف الشخصية للاعبين
						طريقة الإرشاد تختلف من لاعب لآخر

5- هل تشعر بالأعراض التالية في المنافسة :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						الخوف من عدم الأداء الجيد
						الضيق والتوتر المستمر في انتظار بدء المنافسة
						الخوف من تقييم الآخرين لمستوى أدائك
						الخوف من لوم رئيس الفريق في حال حدوث هزيمة
						الخوف من لوم المدرب في حال حدوث الهزيمة

6- هل الجلوس في كرسي الاحتياط هو أحد المخاوف بالنسبة لك :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	

7- هل تعتقد بأن إشراككم في المباراة وأنت في حالة نفسية غير مستقرة يزيد من احتمالات الإصابة :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	

8- هل تعتقد بأن عدم وجود هدف واضح للمباراة تحدده إدارة الفريق يؤثر سلبا على أدائك:

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	

9- هل حالتك النفسية في مباريات الداربي هي نفسها في المباريات الأخرى:

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	

10- هل تعتقد بأن أهمية المباراة هي أحد الضغوط الواقعة عليك:

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	



15- هل تمثل هذه العوامل مخاوف بالنسبة إليك :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						التسريح من الفريق
						تأخر وتأجيل المباريات
						التغيير المستمر لبنية الفريق

16- هل العوامل التالية تزيد من احتمال العدوانية لديك :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						أخطاء التحكيم
						مدى الفارق في النقاط بين الفريقين
						اللعب خارج ملعب الفريق
						اللعب داخل ملعب الفريق
						النتيجة متقاربة مع المنافس
						الوقت الحرج للمباراة والفريق في حالة انهزام الفريق فائز
						الفريق منهزم
						تأثير الجمهور على اللاعبين

17- هل تساعدكم الإدارة الرياضية بما في ذلك المدرب على :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						تحديد أهدافكم في ضوء إمكاناتكم الرياضية المختلفة
						تحديد الإستراتيجية لتحقيق هذه الأهداف
						معرفةكم بإمكانياتكم وقدراتكم وميولكم واتجاهاتكم
						حل مشاكلكم الفردية من خلال الإرشاد والتوجيه

18- هل تعتقد أن المدرب يستطيع لعب دور المرشد النفسي الرياضي :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما

19- ألا ترى بأن هذه الضغوطات هي سبب ذلك :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						الأهداف المحددة من قبل الإدارة
						صعوبة اختيار المجموعة لكل مباراة
						استعجال الجماهير للفوز
						صعوبة مراقبة اللاعبين خارج مجال التدريب والمنافسة
						نقص التكوين في هذا المجال
						الخوف من التسريح

20- هل تعتقد إن إدارة فريقك تفهم التحضير النفسي بهذه الطريقة :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						الراحة البدنية الجيدة قبل المباراة
						تفادي الكلام في المباراة لمدة معتبرة قبل اللعب
						الخروج للتنزه والاستجمام قبل المباراة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير نفسي رياضي

مقياس دافعية الانجاز

عزيزي الرياضي يشرفني أن أضع بين يديك هذا المقياس والذي يندرج في إطار إنجاز بحث علمي لتحضير شهادة الماستر في اختصاص التدريب الرياضي - تحضير نفسي - راجيا منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة، وبذلك تكونوا قد ساهتمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث تحت عنوان:

الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي واثره على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

ملاحظة:

- ◀ لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل كل الإجابات صحيحة.
- ◀ الإجابة تكون بوضع ( X ) في الخانة المناسبة.
- ◀ الإجابة بكل صدق وموضوعية.
- ◀ كل المعلومات التي تقدموها لنا ستحظى بالسرية التامة .

تقبلوا منا كل الشكر والاحترام

السنة الجامعية: 2023 / 2024

2- إختبار خاص بدافعية الإنجاز " جوولس "

الرقم	العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب الهزيمة في المنافسة					
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه .					
03	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .					
04	الإمتياز في الرياضة لا يعتبر من الأهداف الأساسية .					
05	أخس غالبا بالخوف قبل إشتراك في المنافسة مباشرة .					
06	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة .					
07	أخشى الهزيمة في المنافسة .					
08	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد .					
09	في بعض الأحيان عندما أتهزم في المنافسة فإن ذلك يضايقي لعدة أيام .					
10	لي إستعداد للتدريب طوال العام بدون إنقطاع لكي أنجح في رياضي					
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة إشتراك في المنافسة .					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.					
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .					
14	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .					
15	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة .					
16	لدي رغبة عالية جدا كي أكون ناجحا في رياضي.					
17	قبل إشتراك في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها .					
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.					
19	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة					
20	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي .					

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

## شهادة تحكيم

يشهد السادة الأساتذة والخبراء الذين تم اللجوء إليهم في تحكيم أداة البحث المتمثلة في الإستبيان الموجه إلى لاعبي كرة اليد U17 لرائد العين الصفراء ضمن متطلبات إنجاز بحث ماستر تخصص تحضير رياضي نفسي بعنوان "الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي وأثره على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد".

وعليه تم العمل بنصائح وتعليمات السادة المحكمين :

الرقم	اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة/الكلية	الامضاء
01	أ.د/ بكبسي قادة	الدكتوراه	عبد الحميد بن باديس مستغانم	
02	أ.د كوتشوا سيدي محمد	دكتوراه	جامعة مستغانم	
03	أ.د/ بن همام الحاج	دكتوراه	جامعة مستغانم	
04	أ.د/ فرحات بن بوعبد	دكتوراه	جامعة مستغانم	
05				
06				
07				
08				

الطالب الباحث:  
- ميلودي عبد السلام

الأستاذ المشرف :  
أ.د: بن قلاوز تواتي أحمد

السنة الجامعية : 2024/2023

جدول يمثل الدرجات المتحصل عليها لكل لاعب في استبيان الارشاد النفسي الرياضي

المجموع	السؤال 20	السؤال 19	السؤال 18	السؤال 17	السؤال 16	السؤال 15	السؤال 14	السؤال 13	السؤال 12	السؤال 11	السؤال 10	السؤال 09	السؤال 08	السؤال 07	السؤال 06	السؤال 05	السؤال 04	السؤال 03	السؤال 02	السؤال 01	اللاعب
65,74	2,00	3,17	3	3,00	2,78	4,33	5	2,8	2,75	2,71	4	3	2	4	4	3,2	4	4	3,33	2,67	اللاعب 01
63,18	3,00	3,33	2	4,00	2,78	4,33	4,5	3,2	3,5	2	2	3	3	2	3	3,2	4	4	4,00	2,33	اللاعب 02
62,04	2,67	3,00	3	3,33	2,44	3,33	4,5	3,6	3	2,2	3	5	2	3	3	2,8	3	3,5	3,33	2,33	اللاعب 03
65,37	2,33	3,00	3	3,33	2,89	3,67	3	3	3,25	2,4	2	3	3	3	6	3	5,5	3	4,33	2,67	اللاعب 04
65,22	2,00	2,67	4	3,67	2,89	4,33	4	2,2	2	2,6	6	3	2	2	6	2,2	4	4	3,67	2,00	اللاعب 05
63,29	2,00	2,83	2	3,33	3,11	4,00	4	2,6	2,75	3,4	3	2	3	4	5	2,6	5,5	2,5	3,33	2,33	اللاعب 06
65,96	2,67	2,50	6	2,67	3,56	3,00	4	3	3	3,2	4	3	3	3	4	2,2	5	3,5	2,67	2,00	اللاعب 07
57,97	2,00	2,17	2	3,67	2,56	3,67	4	2,6	2,75	2,8	2	5	3	3	2	2,6	2,5	4	3,67	2,00	اللاعب 08
62,98	2,67	2,50	3	4,00	3,00	4,00	3,5	2,6	2,25	3,2	3	4	2	4	3	2,6	3,5	3,5	4,00	2,67	اللاعب 09
62,33	4,00	2,83	2	3,00	3,11	4,33	3,5	2,6	2,75	2,6	3	3	3	4	3	2,6	3,5	3,5	3,00	3,00	اللاعب 10
68,16	3,67	3,50	3	3,33	3,78	3,33	4,5	3,6	3,25	2,6	4	3	3	3	3	3,6	3,5	4,5	3,33	2,67	اللاعب 11
55,91	3,00	3,17	3	3,00	3,22	3,67	2,5	3	2,25	2,6	4	4	2	2	2	3	2	2,5	3,00	2,00	اللاعب 12
61,50	3,33	3,00	4	3,33	3,33	3,33	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2,5	4	3,33	2,33	اللاعب 13
64,84	4,67	3,17	3	3,00	2,88	3,67	3	2,8	3,5	2,4	4	5	3	2	4	2,6	3	4,5	3,00	1,67	اللاعب 14
56,02	3,67	3,33	3	2,33	2,67	3,00	2,5	2,6	2,75	2,4	6	3	3	2	2	2,6	2	2,5	2,33	2,33	اللاعب 15
56,27	2,67	2,50	3	2,67	3,33	3,00	4,5	2,6	2,5	2,6	2	3	3	3	2	2,4	2,5	4	2,67	2,33	اللاعب 16
54,57	2,67	3,33	3	2,33	3,00	2,67	3,5	2,2	2,5	2	4	3	3	2	2	2,2	2	4,5	2,33	2,33	اللاعب 17
62,26	2,67	2,50	5	3,67	3,44	3,00	2,5	3	3,75	2,4	4	3	2	3	4	3	3,5	2,5	3,33	2,00	اللاعب 18
58,00	2,33	3,00	4	4,00	3,33	3,33	2,5	3,2	3	2,6	2	4	1	4	2	3,2	3	2,5	2,67	2,33	اللاعب 19
61,17	3,33	2,83	2	4,33	2,67	2,67	3,5	3	2,5	3	2	5	2	5	2	3	3,5	3,5	3,00	2,33	اللاعب 20
55,71	3,33	2,83	3	2,33	2,22	3,67	2	3,2	3,25	2,8	4	3	2	3	2	3,4	2,5	2,5	2,33	2,33	اللاعب 21
66,96	3,33	3,50	1	4,33	2,78	4,67	3,5	3	2,75	2,8	3	3	3	5	4	2,8	5	3,5	4,00	2,00	اللاعب 22
67,44	4,67	2,67	4	3,33	2,44	2,33	3,5	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3,5	3,33	2,67	اللاعب 23
66,59	3,00	3,50	2	5,00	2,89	3,00	2	3,8	3,5	4,4	4	2	2	3	4	4	5	2,5	4,33	2,67	اللاعب 24
68,47	2,67	3,33	4	3,33	2,89	3,67	3,5	4	3,75	3,6	3	4	2	4	3	4,4	3,5	3,5	3,33	3,00	اللاعب 25
58,45	2,00	3,17	4	3,00	3,00	2,67	5	3,4	3,25	3,4	2	3	1	3	2	3,4	2,5	4	2,33	2,33	اللاعب 26
58,21	3,67	3,17	4	2,67	2,78	4,00	2,5	4	3,5	3,2	3	2	2	2	3	3,4	2,5	2,5	2,33	2,00	اللاعب 27
63,68	3,33	3,17	4	3,33	2,78	3,00	3,5	2,6	2,5	3	5	2	4	2	5	2,8	3,5	3,5	2,67	2,00	اللاعب 28
67,81	4,33	3,00	3	3,67	2,89	3,00	4	3,8	3,25	3,4	3	2	4	4	3	3,8	4	4	3,33	2,33	اللاعب 29

68,09	4,33	3,67	3	3,67	3,22	2,00	4,5	3,2	3,5	4,4	2	3	3	3	3	3,6	4,5	4,5	3,67	2,33	اللاعب 30
69,54	3,33	3,67	4	4,67	3,11	2,67	3,5	3,6	3,5	4,4	3	3	6	3	3	3,6	3	3,5	2,67	2,33	اللاعب 31
65,79	4,00	3,00	3	3,33	2,89	2,00	3,5	2,8	3	3,8	3	4	6	4	3	2,8	3,5	3,5	2,67	2,00	اللاعب 32
59,23	2,00	3,83	2	2,33	3,44	2,67	2	3,8	4,25	4,4	3	2	5	2	3	4	2,5	2	2,33	2,67	اللاعب 33
63,80	2,33	2,67	6	2,67	4,00	4,00	3,5	3,6	3,5	4	2	1	4	5	2	4,2	3,5	1,5	2,67	1,67	اللاعب 34
69,48	2,67	3,50	5	4,00	4,00	3,67	3	4	3,75	3	3	4	2	4	3	3,4	3,5	4	3,33	2,67	اللاعب 35
59,51	2,67	3,00	1	3,33	2,78	3,00	3,5	3,6	3,5	3,2	3	3	3	3	3	3,6	3	3	3,00	2,33	اللاعب 36
63,01	3,00	2,83	2	3,33	2,78	4,00	3,5	3,2	3	2,2	3	4	2	5	3	3	4	3,5	3,33	2,33	اللاعب 37
59,03	3,33	2,83	2	3,67	3,33	3,67	4	3,2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	4	3,67	2,33	اللاعب 38
62,77	2,67	2,50	2	3,33	3,00	4,00	3,5	2,8	2,5	3	3	3	3	6	3	2,8	4,5	2,5	3,33	2,33	اللاعب 39
61,72	3,00	2,67	3	3,67	2,89	3,67	4	2,4	2,5	2,2	2	5	2	6	2	2,4	4	3	3,33	2,00	اللاعب 40
59,74	3,33	2,33	3	4,00	3,44	3,33	3	3,6	2,5	3,2	3	2	2	3	3	3	3	3	3,33	2,67	اللاعب 41
69,46	2,00	3,00	5	4,67	2,78	4,67	4	3	2,75	2,6	3	6	2	4	3	3	3,5	4,5	4,00	2,00	اللاعب 42
61,87	2,33	3,33	1	3,33	2,89	3,33	3,5	2,8	2,75	2,8	3	6	3	4	3	2,8	3,5	3,5	3,33	1,67	اللاعب 43
62,59	2,67	3,33	3	3,00	3,44	3,67	4,5	3	2,75	3,2	3	3	2	3	3	3,2	3	3,5	3,67	2,67	اللاعب 44
63,24	3,00	3,67	2	2,67	2,78	3,00	4	3,4	3,5	3,2	4	4	3	2	4	3,2	3	3,5	3,00	2,33	اللاعب 45
71,64	4,00	3,83	2	3,33	3,44	4,33	4,5	3,6	3	4	4	4	3	3	4	3,6	3,5	4,5	4,00	2,00	اللاعب 46
61,05	3,00	3,00	3	4,33	3,33	3,00	3	3,2	3,25	3,8	3	3	3	2	3	3,8	2,5	2,5	3,00	2,33	اللاعب 47
69,22	2,33	3,67	2	3,67	3,22	2,67	4	3,8	3,5	3,8	6	2	3	3	6	3,4	4,5	4	2,67	2,00	اللاعب 48
64,98	3,33	3,50	2	2,67	3,44	4,00	3	3,6	3,5	4	3	3	1	2	3	3,6	5,5	4,5	4,00	2,33	اللاعب 49
66,78	3,00	3,33	3	3,00	3,44	3,33	3,5	3,2	3	3,6	5	2	4	3	5	3,2	4	2,5	3,67	2,00	اللاعب 50
68,20	3,33	3,17	2	3,00	4,00	3,33	3,5	3,4	3	4,2	3	5	3	4	3	3,6	3,5	4,5	3,33	2,33	اللاعب 51
69,69	4,00	3,17	3	2,67	3,44	4,67	4	3,4	2,75	4,2	2	4	6	4	2	3,4	3	4	3,67	2,33	اللاعب 52
64,52	3,00	3,33	4	3,67	3,33	2,67	3,5	3,2	2,25	3,6	2	4	6	4	2	2,8	3	3,5	2,67	2,00	اللاعب 53
63,20	2,33	3,17	5	3,67	3,67	2,33	2,5	3,4	3,5	3,4	3	3	5	3	3	3,4	3	2,5	2,33	2,00	اللاعب 54
58,32	3,00	3,00	3	3,67	3,22	3,00	2	3,2	3,5	3,2	3	3	3	2	3	3,2	2,5	2,5	3,00	2,33	اللاعب 55
61,69	2,67	2,40	5	2,33	3,11	2,67	2,5	2,4	2,75	2,6	5	3	5	4	4	2,6	2,5	2,5	2,67	2,00	اللاعب 56
61,45	3,33	2,80	3	2,67	3,00	3,33	2,5	2,8	2,75	2,8	2	5	2	5	2	2,8	3,5	4,5	3,33	2,33	اللاعب 57
60,23	3,67	2,60	4	4,00	3,00	3,67	3	2,6	2,5	2,6	1	4	3	4	1	2,6	2,5	4,5	3,67	2,33	اللاعب 58
65,94	3,67	2,80	3	3,00	2,56	3,67	4	2,8	2,75	2,6	2	6	3	6	2	2,6	4	3,5	3,67	2,33	اللاعب 59
63,24	2,67	2,60	4	3,00	2,78	2,67	3	2,6	3	2,8	3	3	5	5	3	2,8	4	3	2,67	2,67	اللاعب 60

63,25																				المتوسط الحسابي
4,10																				الانحراف المعياري
63,19																				الوسيط
0,016																				معامل الالتواء

### جدول يمثل الدرجات المتحصل عليها لكل لاعب في مقياس دافعية الإنجاز

المجموع	السؤال 20	السؤال 19	السؤال 18	السؤال 17	السؤال 16	السؤال 15	السؤال 14	السؤال 13	السؤال 12	السؤال 11	السؤال 10	السؤال 09	السؤال 08	السؤال 07	السؤال 06	السؤال 05	السؤال 04	السؤال 03	السؤال 02	السؤال 01	
59	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3	4	4	2	2	اللاعب 01
52	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	اللاعب 02
56	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	اللاعب 03
52	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	5	3	1	3	2	1	اللاعب 04
54	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	4	4	3	2	اللاعب 05
57	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	اللاعب 06
57	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	اللاعب 07
51	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	5	3	3	2	2	3	2	3	2	اللاعب 08
58	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	اللاعب 09
57	2	3	2	3	3	4	2	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	اللاعب 10
55	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	2	اللاعب 11
53	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	4	اللاعب 12
55	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	اللاعب 13
57	2	2	3	4	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	اللاعب 14
51	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	4	اللاعب 15
53	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	اللاعب 16
54	2	3	3	4	3	4	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	اللاعب 17
59	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	اللاعب 18
52	2	2	4	3	4	2	2	3	3	2	2	4	1	4	2	2	3	2	2	3	اللاعب 19
56	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	5	2	5	2	3	3	2	3	2	اللاعب 20
51	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	اللاعب 21
57	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	5	4	4	3	1	4	3	اللاعب 22
59	1	2	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	اللاعب 23

57	3	3	2	1	4	3	2	4	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	2	اللاعب 24
59	3	2	4	2	2	4	2	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	2	3	اللاعب 25
55	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	1	3	2	4	2	2	3	2	اللاعب 26
56	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	2	اللاعب 27
57	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	5	2	4	2	5	3	2	3	4	2	اللاعب 28
58	2	3	3	2	2	3	3	3	1	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	4	اللاعب 29
57	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	اللاعب 30
55	1	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	اللاعب 31
54	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	1	2	3	2	اللاعب 32
55	3	2	2	2	4	1	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	3	اللاعب 33
57	2	3	3	3	2	4	3	1	4	2	2	1	4	5	2	4	3	3	4	2	اللاعب 34
58	2	2	3	4	1	3	2	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	1	اللاعب 35
50	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	اللاعب 36
58	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	5	3	3	3	2	3	2	اللاعب 37
56	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	4	3	3	اللاعب 38
56	3	2	2	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	4	3	اللاعب 39
55	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	5	2	3	2	3	4	3	4	2	اللاعب 40
51	1	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	اللاعب 41
52	2	3	2	1	4	2	4	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	1	3	2	اللاعب 42
52	1	2	1	2	1	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	اللاعب 43
53	2	2	3	1	2	3	5	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	اللاعب 44
53	3	1	2	2	3	3	2	3	1	2	4	4	3	2	4	4	3	3	2	2	اللاعب 45
57	1	1	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	اللاعب 46
54	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	اللاعب 47
51	2	3	2	2	1	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	1	اللاعب 48
55	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	1	2	3	4	3	2	4	3	اللاعب 49
57	1	2	3	2	4	2	3	3	4	2	5	2	4	3	3	3	4	3	2	2	اللاعب 50
53	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	اللاعب 51
57	1	2	3	3	3	2	4	4	3	4	2	1	4	4	2	4	3	3	3	2	اللاعب 52
59	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	2	2	3	2	3	4	اللاعب 53
57	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	اللاعب 54
54	3	2	3	2	4	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	اللاعب 55
58	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	5	3	5	4	4	3	2	3	3	2	اللاعب 56
54	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	5	2	3	2	3	3	1	2	2	اللاعب 57
51	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	1	4	3	4	1	2	3	1	2	2	اللاعب 58

