

تأثير خدمات التحضير والإرشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب على تنمية الأداء الرياضي

دراسة أجريت على بعض فرق كرة اليد بولاية البويرة (فئة الأشبال)

بن عبد الرحمان سيد علي

جامعة البويرة

زهواني سفيان

جامعة البويرة

### ملخص

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف مدى تأثير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المقدمة من طرف المدرب على تنمية مستوى الأداء الرياضي وتنمية المهارات النفسية عند لاعبي كرة اليد لفئة الأشبال الذين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة ومحاولة الكشف على واقع الإعداد النفسي في هذه الفرق.

من الجانب الميداني والمنهجي قد تم إجراء الدراسة وتطبيقها على بعض فرق كرة اليد لفئة الأشبال والبالغ عددهم 30 لاعب الذين يمثلون مجتمع البحث والذين تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي والذين كانوا موزعين على ثلاث فرق , كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة وفيما يخص عملية جمع البيانات إعتد الباحث على طريقة الإستبيان كأداة لجمع البيانات بعد إخضاعه للشروط العلمية من خلال تحكيمه من قبل أساتذة مختصين الذين قاموا بتعديل بعض الأسئلة وإضافة أسئلة جديدة. ومن الجانب الإحصائي تم إستخدام النسبة المئوية (%) واختبار كاي<sup>2</sup> لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث بعد الإجابة على أسئلة الإستبيان الموزع عليهم .

وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات التي تم صياغتها في الدراسة وكشفت الدراسة على أن هناك تأثير بالغ الأهمية لخدمات الإرشاد والتوجيه النفسي المقدمة من طرف المدرب على مستوى أداء اللاعبين وهي التي تساعد اللاعبين على مواجهة ظروف المنافسة والتحكم في النفس، ومن بين أهم الاقتراحات والتوصيات التي توصل إليها الباحث ما يلي:

- ❖ يجب أن لا يقتصر تكوين المدربين على الجانب البدني بل يجب إدخال الجانب النفسي ضمن برامج تكوين المدربين.
- ❖ إلزامية تواجد أخصائي نفسي رياضي في الفريق كما يجب أن تكون له شهادة في ميدان العلوم النفسية الرياضية.
- ❖ يجب إقحام التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي المبني على أسس ونظريات علمية داخل النوادي الرياضية.
- ❖ تكوين المدربين على مختلف مهارات تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين على أحسن وجه.
- ❖ إعطاء الأهمية الكافية للإعداد النفسي خلال المراحل المختلفة لتكوين اللاعبين.
- ❖ العمل على بتنمية المهارات النفسية عند اللاعبين طوال الموسم الرياضي.

الكلمات الدالة: التوجيه والإرشاد النفسي، المدرب، الأداء الرياضي، لاعب كرة اليد.

## **Abstract:**

The aim of this study was to try to determine the impact of the guidance and psychological guidance services provided by the trainer on the level of performance of handball players who are active at the level of the State Association of handball in Bouira. On the field and methodological side, the study was carried out and applied to some of the 30 teams of handball teams who represent the research community, who were randomly selected from the original community. The descriptive approach was also used in the questionnaire using questionnaire forms as a tool for collecting data after subjecting it Of scientific conditions through arbitration by specialized professors. On the statistical side, the percentage (%) and  $Ka^2$  were used to analyze the data obtained by the individuals of the research sample.

After the process of data collection and analysis results resulted in the realization of the hypotheses that were formulated at the beginning of the study and revealed the study that the role and impact of critical guidance services and guidance provided by the coach on the level of performance of players, and the most important suggestions and recommendations that we have reached the following:

Trainers should not be limited to the physical side, but must be included in the training programs of trainers.

⊗ Require the presence of a psychologist athlete in the team and must have a degree in the field of psychological psychology.

The guidance and guidance of sports psychology based on the foundations and theories of science within the sports clubs.

Keywords: guidance and guidance, coach, sports performance, handball player.

## 1- الإشكالية:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، ولعل أن الإرتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، لذلك كانت الجهود متحدة ومستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، لذا وجب على كل الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مختلف ميادين التدريب النظرية والتطبيقية، والمدرّب الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم وإذا رغب في المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشدا خلال مشواره في عملية التدريب الرياضي. (أمر الله أحمد البساطي، 07، 1998)

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

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

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

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

### التساؤل العام:

✓ هل لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب دور في الرفع من مستوى أداء اللاعبين؟

### التساؤلات الجزئية:

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

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

## 2- فرضيات الدراسة:

### 1-2- الفرضية العامة:

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

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

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

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

## 3- أهداف البحث:

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

- الكشف عن واقع التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في فرق كرة اليد بولاية البويرة.
- الاطلاع على الدور الذي يقوم به المدرب في مجال عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.
- التعرف على مدى تأثير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على الرفع من مستوى أداء اللاعبين.
- معرفة مدى تحكم المدرب في مهارات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وإتقانها.
- التعرف على نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب.
- معرفة التأثير الإيجابي للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد

## 4- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث، يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة، وتداخل المصطلحات، وهذا راجع إلى النزعة الأدبية، حيث يقول (الطاهر سعد الله): "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها"، ومن ثم فإن أول ما يواجه الباحثين تداخل مصطلحات اللغة المستعملة، فالتصور النظري الجيد يقوم ويتحدد على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها، ولقد ورد في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عنها اللبس والغموض، وحتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين لتحديد مصطلحات بحثنا نظرياً وإجرائياً من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح، وهذا على النحو التالي:

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

### الإرشاد النفسي:

#### ❖ التعريف اللغوي:

أرشد: دل، أهدى، دبر أي التوجيه وتقديم يد المساعدة (القاموس المزدوج، 1998، 290)

#### ❖ التعريف الاصطلاحي:

هو عبارة عن علاقة بين المرشد أي الأخصائي النفسي والمسترشد أي المبحوث ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية وما هو متوقع منه مستقبلاً ومساعدته على حل مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات مجتمعه (اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، 12)

#### ❖ التعريف الإجرائي:

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

التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

❖ التعريف الاصطلاحي:

يرتبط كل من الإرشاد والتوجيه ارتباطا وثيقا فالإرشاد والتوجيه عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة وذلك في ضوء إمكاناتهم الشخصية وكذلك الاستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات بهدف تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والاجتماعي والبدني. (محمد حسن علاوي ، 25,2002)

❖ التعريف الإجرائي:

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

الأداء الرياضي:

❖ التعريف الاصطلاحي:

هو عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد نحو سلوك أفضل نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو أيضا نشاط وسلوك يتم من خلاله الوصول إلى تحقيق النتيجة وهو وسيلة التعبير عن عملية التعليم سلوكيا. (أسامة كامل راتب ، 95,1997)

❖ التعريف الإجرائي:

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

المدرّب الرياضي:

❖ التعريف الاصطلاحي:

هو ذلك الفرد الذي يتميز بالشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب الرياضيين في مستواهم الرياضي بذلك هو يأثر تأثيرا مباشرا عليهم وله دور فعال في تنمية وتطوير شخصية الرياضي تطويرا شاملا ومنتزعا، لذلك وجب على المدرّب الرياضي أن يكون مثالا أعلى في كل تصرفاته لكونه يمثل العامل الأساسي في عملية التدريب الرياضي. ( وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 25,2002)

❖ التعريف الإجرائي:

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

كرة اليد:

❖ التعريف الاصطلاحي:

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

وحارسين حيث يسمح لسبعة لاعبين بما فيهم الحارس بالمشاركة في المباراة داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، زمن المباراة يختلف حسب السن فمباراة ما فوق 16 سنة تكون مدتها 30 دقيقة في كل شوط. (منير جرجس ابراهيم، 17,1990)

#### ❖ التعريف الإجرائي:

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

#### المراهقة:

#### ❖ التعريف اللغوي:

تأتي من الفعل "راهق" أي راهق الغلام معنى ذلك قارب الحلم وبلغ حد الرجال (فؤاد أفرام السياني، 256,1995)

#### ❖ التعريف الاصطلاحي:

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

- مرحلة المراهقة الأولى تمتد من 11 إلى 14 سنة.

- مرحلة المراهقة الوسطى تمتد من 14 إلى 18 سنة.

- مرحلة المراهقة المتأخرة تمتد من 18 إلى 21 سنة. (فؤاد البهي السيد ، 275,1985)

#### ❖ التعريف الإجرائي:

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

#### منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 1- الدراسة الاستطلاعية:

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

#### 2- الدراسة الأساسية:

#### 3- منهج البحث:

إن المنهج هو مجموعة القواعد والأساليب المتبعة بهدف الوصول إلى الحقيقة، ويعرف على أنه التنظيم الصحيح لمجموعة من الأفكار والإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول إلى التحقق من مدى فعالية الفرضيات المتعلقة بإشكالية الدراسة، ومناهج البحث العلمي تختلف باختلاف طبيعة البحوث.

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة محل الدراسة، ونظراً لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة.

#### 4. متغيرات البحث:

المتغير المستقل في دراستنا تمثل في: خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي	هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل).	المتغير المستقل
المتغير التابع في دراستنا تمثل في: الأداء الرياضي	هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الدراسة.	المتغير التابع

الجدول رقم 01: يمثل متغيرات الدراسة

#### 5. مجتمع وعينة الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة أنه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وتمثل مجتمع دراستنا في: كل فرق كرة اليد فئة أشبال - الرابطة الولائية - بالبويرة ممثلين في 08 فرق كالتالي:

عدد اللاعبين	فرق صنف أشبال بالرابطة الولائية - البويرة -
15	OMB - BOUIRA -
14	- فريق حيزر
15	IRBC - CHORFA -
15	ESL - LAKHDARIA -
15	GSSG - SOUR EL GHOZLANE -



15	- الجمعية الرياضية لبلدية القادرية DRBK
16	- OSG - SOUR EL GHOZLANE-
17	- AMAL AIN BESSEM

### الجدول رقم 02: يمثل مجتمع البحث

#### ❖ عينة الدراسة:

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع الكلي للدراسة، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، والهدف الأساسي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي والاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي.

تمثلت عينة هذه الدراسة في:

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

✓ OMB -BOUIRA-

✓ OSG - SOUR EL GHOZLANE-

✓ AMAL-AIN BESSEM-

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

6. مجالات البحث:

#### ❖ المجال البشري:

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

#### ❖ المجال المكاني:

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

#### ❖ المجال الزمني:

لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر جويلية 2018 عن طريق البحث النظري، أما في ما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين خلال الفترة الممتدة ما بين 06 أوت 2018 إلى 21 أوت 2018.

## 7. أدوات الدراسة:

### ❖ وسائل جمع البيانات:

الاستبيان: لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وجهد (حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، 2002، 203-205).

\* أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا.
  - الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.
  - الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسبا (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، 2000، 83).
- وجاء الاستبيان إجرائيا كما يلي:

المحور الأول: من السؤال رقم (01) \_\_\_\_\_ إلى السؤال رقم (06)

المحور الثاني: من السؤال رقم (07) \_\_\_\_\_ إلى السؤال رقم (12)

### 7.1. الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

المحكمين	الدرجة العلمية	الجامعة
منصوري نبيل	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة
فرنان مجيد	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة
برجم رضوان	أستاذ مساعد "أ"	جامعة البويرة

الجدول رقم (03) يمثل تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين)

### ❖ الوسائل الإحصائية:

استخدمنا في بحثنا هذا الوسائل الإحصائية التالية:

\* النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{\text{التكرارات } 100 \times}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية } \%$$

ولمطابقة النتائج نقوم بحساب كا<sup>2</sup> بعد ذلك نجد كا<sup>2</sup> الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

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

\* اختبار كا<sup>2</sup>:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الإستبيان.
  - التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الإختيارات).
- جدول كا<sup>2</sup>: يحتوي هذا الجدول على:

- كا<sup>2</sup> الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا<sup>2</sup> المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.
- درجة الحرية: وقانونها هو [ ن - 1 ]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.
- مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

#### • الإستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج كا<sup>2</sup> المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا<sup>2</sup> الجدولة فإذا:  
كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.  
وإذا كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup> الجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة

#### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

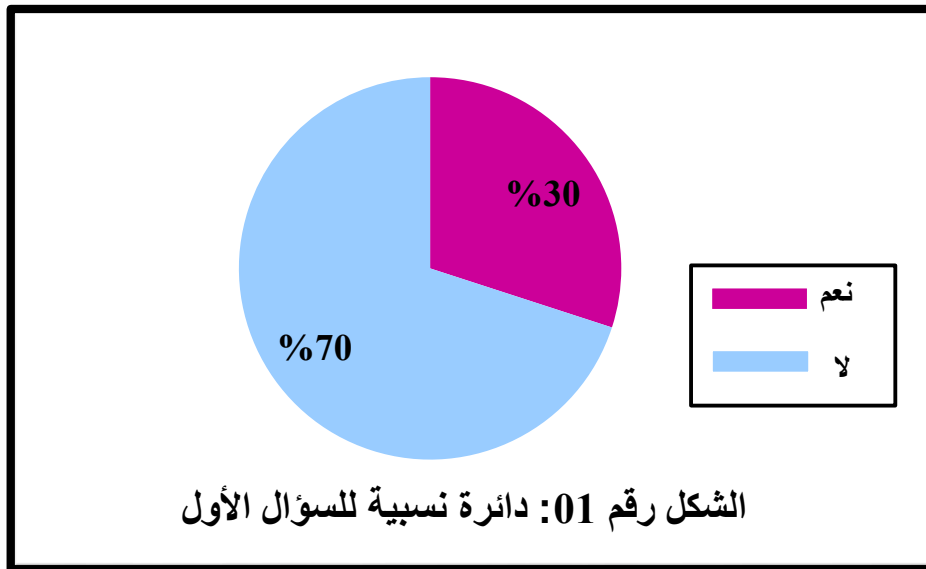
المحور الأول: تعود طبيعة مستوى أداء اللاعبين إلى نوعية خدمات التوجيه والإرشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب.

السؤال الأول: هل يوجد أخصائي نفسي رياضي في الفريق؟

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

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

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



#### عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 04:

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

#### الاستنتاج:

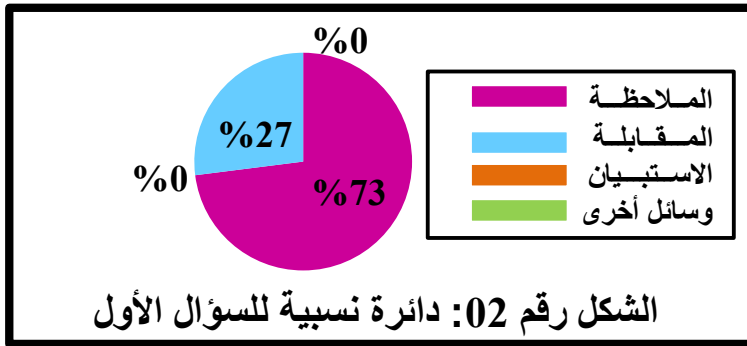
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم فرق كرة اليد بالرابطه الولائية بالبويرة صنف أشبال ليس لديهم أخصائي نفسي في الفريق.   
 ✓ المحور الثاني: كلما كان المدرب متحكماً في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كلما ساهم ذلك في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

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

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

				100%	30	المجموع
--	--	--	--	------	----	---------

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



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 05:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال: ماهي الوسائل التي يعتمد عليها المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي؟ فكانت نسبة 73% من عينة البحث قد أجابت بالملاحظة وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بالمقابلة التي بلغت 27% والإجابة بالاستبيان التي بلغت 0% والإجابة بوسائل أخرى والتي بلغت 0% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (01)، حيث بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.06 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 7.81 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج:

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

#### مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

#### مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

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

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

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

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

من خلال ما سبق في تحليلنا للفرضيات الجزئية يمكننا القول بأن لخدمات التوجيه والإرشاد النفسي دور فعال في الرفع من مستوى أداء اللاعبين، ويمكن للمدرب القيام بعملية التوجيه النفسي وذلك من خلال قدرته على وضع البرامج الإرشادية حسب مواصفات الفريق مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، بالإعتماد على المعلومات المعرفية والنظرية في مختلف مجالات التدريب الرياضي وبالدرجة الأولى علم النفس الرياضي والتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الجزئية الأولى والثانية.

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

#### جدول رقم 06: مقارنة النتائج بالفرضيات

##### - الاستنتاج عام:

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

- ✓ أن نجاح عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي مسؤولية مشتركة بين الأخصائي النفسي والمدرب الرياضي.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي من خلال إكساب اللاعب المهارات النفسية والعقلية.
- ✓ وجود أخصائي نفسي في الفريق شيء ضروري ومهم.
- ✓ للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي دور بالغ الأهمية في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.
- ✓ بإمكان المدرب القيام بمهام الأخصائي النفسي داخل الفريق.
- ✓ المدرب الرياضي دائماً يهتم بالحالة النفسية للاعبين أثناء مراحل الإعداد.
- ✓ ليس بإمكان أي مدرب فصل الجانب النفسي عن باقي جوانب التدريب الرياضي المتكامل.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي يساعد اللاعبين على التركيز أثناء المباراة مما يعود بالنتيجة الإيجابية للفريق.

##### - خاتمة:

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

#### الاقتراحات الخاصة بالدراسة:

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

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

## قائمة المراجع

1. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. (2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
2. اخلاص محمد عبد الحفيظ. (2002). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي . جامعة المنيا.
3. أسامة كامل راتب . (1997). علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات . مصر: دار الفكر العربي .
4. القاموس المزدوج. (1998). عربي فرنسي عربي .
5. أمر الله أحمد البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي . مصر : دار المعارف.
6. فؤاد أفرام السباني. (1995). منجد الطالب. بيروت: دار المشرف .
7. فؤاد البهي السيد . (1985). الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. مصر: دار الفكر العربي .
8. محمد حسن علاوي . (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
9. منير جرجس ابراهيم. (1990). كرة اليد للجميع. مصر : دار الفكر العربي .



السؤال الأول: هل يوجد أخصائي نفسي داخل الفريق؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة ب لا:

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

نعم  لا

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

نعم  لا

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

نعم  لا

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

نعم  لا

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

الأخصائي النفسي  المدرب  شخص آخر

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

يومية  أسبوعيا  شهريا  في مرحلة المنافسة

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

نعم  لا

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

الملاحظة  المقابلة  الاستبيان  وسائل أخرى

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

ضروري  يساعد نسبيا  يمكن الإستغناء عنه

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

كثيرا  قليلا  أبدا

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

كثيرا  قليلا  أبدا

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

بالراحة  بالخوف  بالتوتر

السؤال السادس: هل يهتم المدرب براحتك النفسية؟

دائما  أحيانا  نادرا